

## دراسة اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وعلاقته بصعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطلبة المراهقين في مدارس أبناء الشهداء بمحافظة دمشق

طالب الدراسات العليا: اياس تميم - قسم الإرشاد النفسي كلية التربية- جامعة حلب.  
إشراف: أ. د. فايز خليف الحسين أستاذ في كلية التربية جامعة حلب  
د. عبد الله قدور (مشرف مشارك) أستاذ مساعد في كلية التربية جامعة حلب.

### الملخص

هدف البحث إلى قياس درجة انتشار اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين في مدارس أبناء الشهداء بمحافظة دمشق، ومستوى صعوبات التنظيم الانفعالي لديهم، من خلال اختبار العلاقة الارتباطية بين اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة البحث، استكشاف الفروق في اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وصعوبات التنظيم الانفعالي وفق متغيري البحث: (النوع، الفرع الدراسي). واعتمد البحث على المنهج الوصفي، أستخدم مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة إعداد يعقوب العمار (2010)، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)، وهو من إعداد غراتز ورومر Gratz & Roemer (2004)، ويتألف من (36) بنداً، وسحبت عينة بنسبة تمثيل بلغت (27.17%) من المجتمع الأصلي بواقع (100) طالباً وطالبة لأنهم حصلوا على درجات مرتفعة في اختبار شدة ما بعد الصدمة من طلبة التعليم الثانوي العام ذكوراً وإناثاً في مدارس أبناء الشهداء بمحافظة دمشق (الأدبي والعلمي). ومن أهم نتائج البحث: وجود ارتباط إيجابي دال بين اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وصعوبات التنظيم الانفعالي. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اضطراب ضغط ما بعد الصدمة ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي تُعزى لمتغير النوع لصالح الطالبات الإناث. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وصعوبات التنظيم الانفعالي تُعزى لمتغير الفرع الدراسي (الأدبي، والعلمي).

**الكلمات المفتاحية:** اضطراب ضغط ما بعد الصدمة ، صعوبات التنظيم الانفعالي، الطلبة المراهقين، التعليم الثانوي، أبناء الشهداء.

## **Study of post-traumatic stress disorder and its relationship to difficulties in emotional regulation among adolescent students at the schools of the martyrs' children in Damascus**

### **Abstract**

The aim of the research is to measure the degree of prevalence of post-traumatic stress disorder among the research sample of adolescent students in the schools of the sons of martyrs in Damascus governorate, and the level of emotional regulation difficulties for them, by testing the correlation between post-traumatic stress disorder and the difficulties of emotional regulation among the research sample members, Exploring the differences in post-traumatic stress disorder and the difficulties of emotional regulation according to the two research variables: (gender, academic branch). The research relied on the analytical descriptive approach. The posttraumatic stress disorder scale was used, prepared by Yaqoub Al-Ammar (2010), and the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), prepared by Gratz & Roemer (2004), consisting of (36) item, and a sample was drawn with a representation rate of (27.17%) from the original community of (100) male and female students because they obtained high scores in the post-traumatic stress test from general secondary education students, males and females, in the Children of Martyrs schools in Damascus Governorate (literary and scientific). Among the most important results of the research: the presence of a significant positive correlation between post-traumatic stress disorder and the difficulties of emotional regulation. There are statistically significant differences between post-traumatic stress disorder and the emotional regulation difficulties scale due to the gender variable in favor of female students. There are no statistically significant differences in post-traumatic stress disorder and emotional regulation difficulties due to the academic branch variable (literary and scientific).

**Keywords:** Post-traumatic stress disorder, difficulties with emotional regulation, adolescent students, secondary education, children of martyrs.

## . مقدمة:

تعد المراهقة من المراحل المهمة التي يمر بها الفرد ضمن مراحلها المختلفة التي تتسم بالتغيير المستمر، التي تنتقل بالفرد من الطفولة إلى الرشد، هي التغيرات في مظاهر النمو المختلفة. ومما يلاحظ أن أول ما يستجلب انتباه الأهل من مظاهر المراهقة هي مظاهر النمو الجسمي الفسيولوجي، خاصة، وأن هذه التغيرات لا تكون بالضرورة متوازنة في بداية المرحلة.

بدأ مصطلح اضطراب ضغط ما بعد الصدمة في الظهور تدريجياً عقب انتهاء الحرب العالمية الثانية، حيث تمت ملاحظة مجموعة من الأعراض النفسية المشتركة التي تظهر على بعض الجنود المقاتلين أثناء مشاركتهم في الحرب. ثم تمت ملاحظة ظهور أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة بصفة عامة على الذين يشاهدون أو يتعرضون للتهديدات والقتل والتعذيب والاعتصاب، أو للهجرة والنزوح، والمجازر، أو لانتهاك القيم ... الخ. وتم تعميم المصطلح بعدها على كل الذين تظهر عليهم الأعراض جراء تعرضهم للكوارث الطبيعية الصادمة مثل الزلازل والفيضانات والبراكين والأعاصير والحرائق التي تهدد حياة الإنسان وتفق قدراته على الاحتمال والمقاومة والتوافق، وتجعله في حالة من العجز والرعب والهلع والانهيال والضياع واختلال البناء النفسي والبدني. كما هو الحال في كل الحروب، فإن الأطفال والمراهقين هم أول الضحايا وهم أكثر الفئات عجزاً وهشاشة لمواجهة ومقاومة لما يتعرضون له من خطر ورعب.

إذ إنهم يتعرضون لظروف لم يسبق أن استعدوا وتهيؤوا لها، وليس لديهم الخلفية الدينية والثقافية للراشدين والتي تعطي الأحداث الصادمة معنى قد يقلل من حجم ونوعية التأثير بها. فهذه الفئة تفتقر إلى القدرات ومهارات التنظيم الانفعالي التي تمكنهم من استيعاب ما يتعرضون له من أخطار وخبرات صادمة ومن تقدير مصالحهم ومن تلبية حاجاتهم بأنفسهم ومن حماية حقوقهم. كما يفتقرون للقدرة على التعبير اللفظي عما يعانونه جراء المشاهدة والمواجهة للاستغلال والأذى الذي يلاقونه.

يرى الباحثون أن آثار الحرب النفسية على الأطفال والمراهقين أصبحت من الأولويات التي ينبغي أن تتال الاهتمام، خاصة وأن الدراسات العلمية التي تناولت هذا الجانب قليلة، رغم أن النزاعات قد تترك آثاراً نفسية واجتماعية طويلة الأمد يصعب

التغلب عليها لفترة طويلة، وقد تخل هذه الآثار بكيان الأفراد والجماعات وانفعالاتهم، لذا ينبغي العمل على تنمية الانفعالات الإيجابية لديهم؛ حيث تسهم الانفعالات الإيجابية في تسهيل وتنشيط العمليات المعرفية مثل التفكير الإبداعي والتفكير الاستدلالي والحل الإبداعي للمشكلات واتخاذ القرارات، كما تؤدي الانفعالات دوراً مهماً في التوافق مع ضغوط الحياة اليومية التي يواجهها الفرد وتزيد من أمله في تحقيق أهدافه وأحلامه (Gross, 2003,15). ويتباين الأداء المعرفي للأفراد المراهقين الذين لديهم انفعالات إيجابية عن الأفراد الذين لديهم انفعالات سلبية.

وغالباً ما يظهر خلل التنظيم العاطفي في مرحلة مبكرة من حياة الفرد وهو سمة أساسية للعديد من الحالات النفسية، والقدرة على التنظيم الانفعالي بشكل فعال هي الكفاءة الأساسية لنمو المراهق. وعندما تكون مهارات التنظيم الانفعالي ضعيفة أو غير ذلك من المخاطر لدى المراهق بعد استشهاد أبيه، قد يتأخر التطور الانفعالي، ويزيد خطر الإصابة بالأمراض والاضطرابات النفسية التي تنعكس سلباً على النمو النفسي والاجتماعي للمراهق. وتؤكد بعض مفاهيم التنظيم الانفعالي على التحكم في التجربة العاطفية والتعبير (وخاصة التحكم التعبيري للمشاعر السلبية)، والحد من الإثارة العاطفية بعد استشهاد الأب (خميس، 2008، 28). وتشير هذه الأساليب الأخيرة إلى أن أوجه القصور والصعوبات في القدرة على تجربة (وتمييز) مجموعة كاملة من العواطف والاستجابة بشكل تلقائي قد تكون غير قادرة على التكيف تماماً مثل صعوبة القدرة على تخفيف وتعديل المشاعر السلبية القوية وخاصة لدى المراهقين فاقدي أبيهم نتيجة الاستشهاد (عشوري وآخرين، 2009، 21).

ومما سبق نجد أنّ مستوى التنظيم الانفعالي قد يكون له دوراً مهماً في نظرة الفرد لذاته، فالفرد الذي لديه بصيرة وتفكير بمستقبل زاهر وعلاقات اجتماعية طيبة مع المحيطين به، يدفعه ذلك إلى العمل والنشاط والإقدام على الحياة، بينما الشخص الذي ينظر للمستقبل بمنظور سلبي أي أنّ نظرتَه لمستقبله تكون نظرة متشائمة؛ فإنّ ذلك يدفعه إلى الكسل والتراخي والهروب من الحياة الاجتماعية.

## 1. مشكلة البحث:

وكون المراهقين في المجتمع السوري يعيشون في ظروف محفوفة بالأزمات والأحداث المؤلمة والضاغطة، نتيجة الحرب التي يعيشها المجتمع السوري؛ لذلك فإن أعراض الاكتئاب يظهر كخلل أو اضطراب نفسي ينجم عن خبرات مؤلمة ماضية غير سارة ومشاعر حزينة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض الإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، وعدم الاتزان الانفعالي، مما قد يدفعه إلى تدمير الذات والعجز الواضح، وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وبالتالي الوصول إلى مواجهته لصغوبات في التنظيم الانفعالي.

وفي ظل تميز هذه المرحلة بالحساسية الانفعالية، وخاصة إزاء ذاته (جسمية - اجتماعية) فإن المراهق يغرق في الاهتمام بانفعالاته، وضيف قدرته على ضبطها والتحكم بها أمام الآخرين، الأمر الذي يترك أثراً سيئاً على المراهق.

كما قد يؤثر اضطراب مابعد الصدمة سلبياً في النمو الانفعالي للمراهقين وخبراتهم المكتسبة خلال مراحل نموهم المتعددة، فينشأ سوء التوافق النفسي ويؤثر في صحتهم النفسية، وتزداد صعوبات التنظيم الانفعالي لديهم، كما أن التنظيم الانفعالي يمثل محوراً ومقوماً مهماً من مقومات أسس الصحة النفسية، فمن خلال ضبط الأشخاص لانفعالاتهم يتمكنون من الوصول إلى بصيرة ووعي أفضل بأفكارهم ومشاعرهم وأفعالهم وإمكاناتهم وقدراتهم وأقدر على تحقيق أهدافهم، وكذلك ووعي بأفكار ومشاعر وأفعال الآخرين، وبهذا الفهم وهذا الشعور أيضاً يكونون أكثر وعياً وقدرةً على تنظيمهم الانفعالي، وأكثر واقعية مع أنفسهم ومع الآخرين، وأكثر قوة وقدرة على حل مشكلاتهم التي تعترضهم ويعيشونها يومياً، وأكثر سعياً نحو تحقيق أهدافهم، ورضاً عن الحياة، وأقدر على إشباع حاجاتهم.

وأشارت مجموعة كبيرة من الأبحاث والدراسات السابقة ارتباطات إيجابية مهمة بين الدرجات على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (DERS) (وتحديداً الدرجة الكلية) وأعراض مجموعة من الاضطرابات النفسية، بما في ذلك اضطراب ضغط ما بعد

الصدمة، اضطراب القلق العام (Mennin, et al, 2002, 86)، والقلق الاجتماعي، وضعف الأمل، والقلق الجسدي، واضطراب ضغط ما بعد الصدمة، والاضطراب الثنائي القطب (Van Rheenen, et al, 2015, 427).

وقام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية وجّه فيها مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لمجموعة مؤلفة من (20) طالباً وطالبة في مدرستي الذكور والإناث بمدارس أبناء الشهداء لديهم اضطراب ضغط ما بعد الصدمة من خلال المرشد النفسي في المدرسة، منهم (10) طلاب ذكور، و(10) طالبات أنثى. وأظهرت نتائج الدراسة الاستطلاعية: أنّ الطالب المراهق يجد صعوبة في فهم مشاعره بنسبة (95%)، وأنّ (90%) يقول إنه عندما أكون مستاءً، أجد صعوبة في التحكم في تصرفاتي، و(85%) عندما يكون مستاءً، يجد صعوبة في التركيز على المقررات الدراسية، وأنّ (80%) عندما يكون مستاءً، يفقد السيطرة على تصرفاته، وأنّ (80%) عندما يكون مستاءً، يجد صعوبة في إنجاز العمل المطلوب منه. وبالتالي يمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال الآتي:

. ما علاقة اضطراب ضغط ما بعد الصدمة بصعوبات التنظيم الانفعالي لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس أبناء الشهداء بمحافظة دمشق؟

## 2. أهمية البحث

تتمثل أهمية البحث في النقاط التالية:

1. أهمية المرحلة العمرية التي يتناولها البحث وهي مرحلة المراهقة المتوسطة، وما يتخللها من تغيرات وتحولات بيولوجية ونفسية وعقلية واجتماعية يمكن أن تؤثر في قدرة الفرد على التنظيم الانفعالي.
2. قد تُفيد نتائج البحث في تصميم برامج نفسية وإرشادية تُساهم في تعزيز قدرة الفرد المراهق على التغلب على صعوبات التنظيم الانفعالي.
3. قلة الدراسات والبحوث السابقة المحلية والعربية -في حدود الاطلاع الشخصي- التي تصدت لدراسة اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطلبة أبناء الشهداء في التعليم الثانوي.

4. قد تفيد نتائج البحث في إعداد برامج إرشادية لخفض اضطراب اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى الطلبة المراهقين في التعليم الثانوي، ولتتمية التنظيم الانفعالي لديهم.

### 3. أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى:

- 1- دراسة درجة انتشار اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين في التعليم الثانوي.
- 2- تحديد مستوى صعوبات التنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين في التعليم الثانوي.
- 3- اختبار العلاقة الإرتباطية بين اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة البحث.
- 4- الكشف عن الفروق في اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وصعوبات التنظيم الانفعالي وفق متغيري البحث: (النوع، الفرع الدراسي).

### 4. أسئلة البحث

هدف البحث إلى الإجابة عن السؤال الآتي:

- 1- ما درجة انتشار اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى أفراد عينة من الطلبة المراهقين في مرحلة التعليم الثانوي؟
- 2- ما مستوى صعوبات التنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين في مرحلة التعليم الثانوي؟

### 5. فرضيات البحث

تم اختبار الفرضيات الآتية عند مستوى الدلالة (0.05):

1. توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة ودرجاتهم على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي.
2. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وفق متغير النوع.

3. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وفق متغير الفرع الدراسي.
4. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي وفق متغير النوع.
5. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي وفق متغير الفرع الدراسي.

## 6. حدود البحث

- 1- الحدود البشرية: المراهقين المسجلين في مرحلة التعليم الثانوي في مديرية مدارس أبناء الشهداء في محافظة دمشق للعام الدراسي (2022 - 2023)، والقاطنين في مدارس أبناء الشهداء للذكور والإناث.
- 2- الحدود المكانية: تم التطبيق في مدارس التعليم الثانوي في مديرية مدارس أبناء الشهداء بمحافظة دمشق (المزة، والطبالة).
- 3- الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات البحث في الفترة الزمنية ما بين (2022/9/18 - 2022/9/29م).
- 4- الحدود الموضوعية: تشمل دراسة العلاقة بين متغيري: اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة التعليم الثانوي في مدارس أبناء الشهداء بمحافظة دمشق.

## 7. مصطلحات البحث والتعريفات الإجرائية

- اضطراب ضغط ما بعد الصدمة (Post-traumatic stress disorder): يعرف حسب الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس (DSM-5) استناداً إلى الرابطة الأمريكية للطب النفسي تعريفاً للاضطراب على النحو الآتي: "إنه فئة من فئات الصدمة والاضطرابات المرتبطة بالضغط، إلى جانب اضطراب الضغط الحاد، واضطرابات التكيف، والتشخيصات الأخرى ذات الصلة، الذي يعقب تعرض الفرد لحدث ضاغط (Stressor) نفسي أو جسدي، غير عادي، في بعض الأحيان بعد التعرض له مباشرة، وفي أحيان أخرى ليس قبل ثلاثة أشهر أو أكثر بعد التعرض لتلك الضغوط" (American psychiatric Association, 2005, 76).

- يُعرّف اضطراب ضغط ما بعد الصدمة إجرائياً بأنه: الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة . حيث تُشير الدرجة المرتفعة للمقياس (96) درجة على ارتفاع مستوى الاضطراب، بينما تشير الدرجة المنخفضة (24) درجة إلى انخفاض مستوى الاضطراب، أما الدرجة الوسط تتراوح ما بين (48-62) درجة.

- **صعوبات التنظيم الانفعالي (Difficulties of emotional regulation):** هو عدم تمكن الطالب المراهق من استخدام استراتيجيات التأثير في مستويات الاستجابة الانفعالية، والقائمة أساساً على حلقات متداخلة من التغذية الراجعة، والمتمثلة في كيفية تغيير المفاهيم في السلوك أو الوظيفة المعرفية لغرض الحصول على أكبر مستوى من الرضا في الإستجابة الانفعالية، وتمثلة في الإستراتيجيات الشعورية واللاشعورية التي تُستخدم في الزيادة، والمحافظة، أو خفض واحد أو أكثر من المكونات للاستجابة الانفعالية (Gross, 2003,10).

تُعرّف صعوبات التنظيم الانفعالي إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي المستخدم في هذا البحث. حيث تُشير الدرجة المرتفعة للمقياس (180) درجة على ارتفاع مستوى الصعوبات، بينما تشير الدرجة المنخفضة (36) درجة إلى انخفاض مستوى الصعوبات، أما الدرجة الوسط تتراوح ما بين (72-108) درجة.

. **المراهقة (Adolescence):** "هي مرحلة حاسمة في الحياة الإنسانية، وهي المرحلة التي تثمر فيها العواطف الجنسية والأخلاقية، لتصل إلى حالة النضج. وتعدُّ المراهقة وفقاً لهذه المفاهيم فترة زمنية تتميز بالتمرد الهدّام، أو الانتقال السلبي والمزعج بين الطفولة والرشد" (Kaplan & Sadock, 2015, 132).

. **الشهيد (Martyr):** هو لقب يُطلق على الشخص الذي يُقتل لتحقيق هدف يجلّه مجتمعه (السعدي وكنين، 2019، 311).

## 8. دراسات سابقة:

.. دراسة الشيخ (2010)، سورية:

عنوان الدراسة: (اضطراب الضغوط التالية للصدمة النفسية عند الإناث اللواتي تعرضن لحادثة غرق جماعية).

أهداف الدراسة:

- تعرّف أعراض اضطراب الضغوط التالية للصدمة النفسية عند الإناث اللواتي تعرضن لمواقف ضاغطة (كحادثة الغرق التي تعرضن لها بشكل جماعي).
- دراسة الفروق بين الإناث اللواتي كن في القارب وهن من الناجيات، وبين الإناث اللواتي كن في الرحلة وشهدن الحادث دون ركوبهن بالقارب، على مقياس (PTSD).
- دراسة الفروق بين عينات البحث الثلاث في درجة ظهور مشاعر الذنب.
- دراسة الفروق بين عينات البحث الثلاث في درجة ظهور مشاعر الخوف.
- عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من (299) طالبة من طالبات مدرسة عين جالوت للتعليم الأساسي، حلقة ثانية بمدينة دمشق.
- أدوات الدراسة: مقياس اضطراب الضغوط التالية للصدمة النفسية؛ من إعداد الباحثة.
- أهم نتائج الدراسة:

- تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس (PTSD) بين الإناث اللواتي كنّ في القارب وهنّ من الناجيات، والإناث اللواتي كنّ في الرحلة وشهدن الحادث دون ركوبهنّ في القارب.
- تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث اللواتي كنّ في الرحلة، والإناث اللواتي لم يذهبن، وكانت الفروق لصالح المجموعة الأولى.
- تبين وجود فروق في شدة ظهور مشاعر الخوف بين الإناث اللواتي كن في الرحلة، والإناث اللواتي لم يذهبن، وكانت الفروق لصالح المجموعة الأولى.
- تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ظهور مشاعر الذنب بين الإناث اللواتي كنّ في الرحلة، والإناث اللواتي لم يذهبن، وكانت الفروق لصالح المجموعة الأولى.

. دراسة خميس (2008): بعنوان: اضطراب الضغوط التالية للصدمة وسبل مواجهتها لدى عينة من المراهقين من أبناء غزة (فلسطين).

هدفت الدراسة الى تقييم الإصابة باضطراب الضغوط التالية للصدمة وسبل مواجهتها لدى المراهقين من الجرحى الفلسطينيين، وذلك بافتراض وجود علاقة بين متغيرات ما قبل الصدمة (العمر، والموقع الجغرافي) والمتغيرات الخاصة بالصدمة كحادثة الصدمة ونوع الصدمة (المتعمدة/ مقابل العرضية) ومتغيرات اضطراب ضغط ما بعد الصدمة (الدعم الاجتماعي، واستراتيجيات المواجهة والاعتقاد بالقدر) كمنبئات للآثار النفسية. وتكونت العينة من (179) ذكراً ممن جرحوا خلال انتفاضة الأقصى وأصيبوا بإعاقة جسدية دائمة، تراوحت أعمارهم ما بين 12 إلى 18 سنة، وتم تطبيق مقياس اضطراب الضغوط التالية للصدمة. أهم نتائج الدراسة: إن حوالي (76,5%) من الجرحى كانوا ضحايا اضطراب الضغوط التالية للصدمة إضافة لوجود خطر عال لعوارض مزمنة واضطرابات نفسية أخرى كالقلق والاكتئاب. ومن ضمن منبئات اضطراب الضغوط التالية للصدمة والقلق والاكتئاب، فقط الموقع الجغرافي والقدرية والمواجهة السلبية كانت منبئات دالة.

. دراسة سعدي (2017)، سورية: بعنوان: (اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من المراهقين النازحين: دراسة ميدانية في منطقة مصياف).

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة (PTSD) لدى عينة من المراهقين النازحين الموجودين في مراكز الإيواء في منطقة مصياف، وما هو ترتيب أبعاد الاضطراب لدى عينة البحث، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق في درجة اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة بين الذكور والإناث من المراهقين النازحين، وتبعاً لمتغير نوع السكن (نازح، غير نازح). تم ذلك باستخدام مقياس اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدافيدسون (Davidson)، الذي يستند إلى الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع لجمعية الطب النفسي الأمريكية (DSM\_IV)، وقام بإعداده للعربية د. عبد العزيز ثابت (2006). تم تطبيق البحث في مراكز الإيواء في منطقة مصياف التابعة لمحافظة حماة. تكونت عينة البحث من (50) مراهق نازح (19 ذكور، 31 إناث) و (50) مراهق غير نازح. أشارت النتائج إلى انتشار المستوى المتوسط من اضطراب (PTSD) لدى عينة

المراهقين النازحين، جاء ترتيبت أبعاد الاضطراب على النحو الآتي: التجنب، إعادة الخبرة، الاستثارة. في حين لم تظهر النتائج فروقا دالة إحصائيا في درجة الاضطراب ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين المراهقين النازحين تبعاً لمتغيري الجنس ومكان السكن (نازح، غير نازح).

. دراسة بدرية والعاسمي (2018): بعنوان: التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء (سورية).

هدفت الدراسة إلى تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية، بالإضافة إلى تعرف الفروق وفقاً لمتغيري السنة الدراسية والجنس. تألفت العينة من (40) طالباً وطالبة، من طلبة الصف الحادي عشر في محافظة السويداء. لتحقيق هذه الأهداف، استخدم مقياس التنظيم الانفعالي للمراهقين إعداد العاسمي، والمرونة النفسية لكونور ودافيدسون (2003). أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة إحصائياً بين إحصائياً بين الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي وكل من: الجراءة أو الشجاعة وسعة الحيلة أو الدهاء والدرجة الكلية للمرونة النفسية. كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة مرتفعي التنظيم الانفعالي ومنخفضي التنظيم الانفعالي في المرونة النفسية. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس التنظيم الانفعالي في أبعاد التنظيم المعرفي والسياق الاجتماعي والدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الجنس، لصالح الذكور. ووجود تأثير دال إحصائياً لكل من المرونة النفسية والجنس كل على حده في التنظيم الانفعالي.

. دراسة السعدي وكنين (2019): بعنوان: نمو ما بعد الصدمة لدى طلبة أبناء شهداء ضحايا الإرهاب (العراق).

هدفت الدراسة إلى تعرف نمو ما بعد الصدمة لدى أفراد عينة البحث، وتعرف دلالة الفروق في نمو ما بعد الصدمة تبعاً لمتغيري: (الجنس، والتخصص الدراسي). وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة من طلبة جامعة بابل، وتم تطبيق مقياس نمو ما بعد الصدمة، ومن أهم نتائج الدراسة: إنَّ الطلبة أبناء شهداء ضحايا الإرهاب يتمتعون بنمو ما بعد الصدمة، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في نمو ما بعد الصدمة تبعاً لمتغيري الجنس، والتخصص الدراسي.

. دراسة عز الدين (2019)، سورية: بعنوان: (اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وعلاقته بالصحة النفسية لدى الأطفال في محافظة ريف دمشق).

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى اضطراب ما بعد الصدمة النفسية لدى الأطفال في محافظة دمشق، ومعرفة العلاقة بين اضطراب ما بعد الصدمة والصحة النفسية، ومعرفة الفرق بين الأطفال الذين يعانون من الصدمة والأطفال. طورت التجربة الصادمة لاضطراب ما بعد الصدمة، ولمعرفة الفرق بين الذكور والإناث من اضطراب ما بعد الصدمة والصحة العقلية. شملت العينة (280) طفلاً تم اختيارهم عشوائياً (149) ذكراً (131) أنثى في مرحلة الطفولة المتأخرة، واستخدم البحث تصنيف الرفاهية الصحية واضطراب ما بعد الصدمة، وتقييم تجربة الصدمة، وأهم نتائج الدراسة الحالية هي: توجد مستويات عالية من اضطراب ما بعد الصدمة لدى الأطفال. توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية قوية بين اضطراب ما بعد الصدمة والصحة البنائية. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال الذين يعانون من الصدمة والأطفال الذين نشأوا. تم تطوير التجربة الصادمة لاضطراب ما بعد الصدمة لصالح الأطفال. التجربة الصادمة لاضطراب ما بعد الصدمة. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من اضطراب ما بعد الصدمة لصالح الإناث. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين صحة الذكور والإناث على صحة البنات لصالح الذكور.

. دراسة يونغ وآخرون (2019) Young, et al: بعنوان: التنظيم الانفعالي الإيجابي والسلبى في مرحلة المراهقة: روابط إلى القلق والاكتئاب (المملكة المتحدة).

### **Positive and Negative Emotion Regulation in Adolescence: Links to Anxiety and Depression.**

هدفت الدراسة الحالية إلى تعرّف دور التنظيم الانفعالي في قلق المراهقين والاكتئاب. تم الاعتماد على التقارير الذاتية والسلوكية للطلبة في مرحلة المراهقة. تم وصف النتائج من التقرير الذاتي، والسلوكية، والنفسية الفسيولوجية، والجهاز العصبي المحيطي. ومن أهم نتائج الدراسة: حددت دراسات التقرير الذاتي ارتباطات قوية بين عدم تنظيم العاطفة وقلق المراهقين والاكتئاب لديهم.

- دراسة الشرع (2021)، سورية: بعنوان: (الشفقة بالذات كمؤشر للعلاقة بين الغضب والتنظيم الانفعالي لدى عينة من المتعثرين دراسياً في مدينة درعا).

هدفت الدراسة إلى استقصاء العلاقة بين الشفقة بالذات والاضطراب بين الغضب والتنظيم الانفعالي، والعلاقة بين الشفقة بالذات والغضب، والعلاقة بين الشفقة بالذات والتنظيم الانفعالي، واختبار الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الشفقة بالذات ومقياس الغضب ومقياس التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيرات: (الجنس، التخصص الدراسي، الوضع الدراسي). واعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي، وتضمنت عينة البحث (283) طالباً وطالبة من طلبة الصف الثالث الثانوي المتعثرين دراسياً. تم تطبيق الأدوات التالية: مقياس الشفقة بالذات من إعداد نيف (Neff, 2003) ترجمة (عبد الرحمن والعاسمي)، ومقياس التنظيم الانفعالي من إعداد (Garnefski et, 2007) Kraaij) ترجمت (عفانة)، ومقياس الغضب من إعداد سبيلبيرجر ترجمة (الشريف). ومن أهم النتائج: وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الشفقة بالذات والغضب، وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الشفقة بالذات والتنظيم الانفعالي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الشفقة بالذات تبعاً لمتغير الجنس، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الشفقة بالذات تبعاً لمتغيري التخصص الدراسي لصالح طلبة الأدبي، الوضع الدراسي لصالح الطلبة الراسبين، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الغضب تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق في مقياس لغضب تبعاً لمتغير الشهادة الثانوية والوضع الدراسي، وعدم وجود فروق في مقياس التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس، وفقاً لمتغير الوضع الدراسي لصالح الناجحين، وجود فروق تبعاً لمتغير التخصص الدراسي لصالح طلبة الأدبي، وجود أثر للشفقة بالذات في العلاقة بين الغضب والتنظيم الانفعالي.

- دراسة محزري (2021)، السعودية: بعنوان: (اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدارس الحد الجنوبي دراسة بحثية بتعليم منطقة جازان).

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اضطراب ما بعد الصدمة وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدارس الحد الجنوبي بتعليم منطقة جازان، وقد

تكونت عينة الدراسة من (300) طالباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من طلاب المرحلة الثانوية بمدارس الحد الجنوبي بمنطقة جازان، وقد تم استخدام مقياس اضطراب ما بعد الصدمة لدافيسون(1995)، ومقياس قلق المستقبل للمشيخي (2009) بعد التحقق من الصدق والثبات، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين الأحادي للفروق واختبار شيفيه للمقارنات البعدية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اضطراب ما بعد الصدمة وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدارس الحد الجنوبي بتعليم جازان، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في اضطراب ما بعد الصدمة بين طلاب المرحلة الثانوية في مدارس الحد الجنوبي بتعليم جازان تعزى لمتغير مكتب التعليم لصالح مكتب التعليم بالعارضة، كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل بين طلاب المرحلة الثانوية في مدارس الحد الجنوبي بتعليم منطقة جازان تعزى لمتغير مكتب التعليم لصالح مكتب التعليم بالعارضة، وقد أوصى الباحث بضرورة تقديم برامج للدعم النفسي للطلاب الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة.

#### 9 . موقع البحث الحالي من الدراسات السابقة

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة وجدت أن دراستها الحالية قد اتفقت مع الدراسات السابقة في بعض الجوانب من ناحية دراسة متغير صعوبات التنظيم الانفعالي كدراسة كل من: جراتز ورومير (Gratz & Roemer) (2004)، مازاهيري Mazaheri (2015)، كما أن البحث الحالي يتفق مع الدراسات السابقة التي تم عرضها في أنه تناول موضوع اضطراب ضغط ما بعد الصدمة كدراسة كل من: خميس (2008)، محزري (2021).

كما يتميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة في أنه: خصص لدراسة علاقة اضطراب ضغط ما بعد الصدمة بصعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطلبة في التعليم الثانوي في مدارس أبناء الشهداء.

واستفادت من الدراسات السابقة في النقاط الآتية: تحديد منهج البحث المناسب لاستخدامه في البحث الحالي، وطريقة سحب عينة البحث الحالي، كما استفادت منها في مقارنة النتائج الحالية التي توصل إليها البحث الحالي بنتائج الدراسات السابقة.

## . الإطار النظري:

يُعرّف اضطراب ضغط ما بعد الصدمة بأنه: هو حالة صحية عقلية يستثيرها حدث مخيف — قد يحدث لك أو قد تشهده. قد تتضمن الأعراض استرجاع الأحداث، والكوابيس والقلق الشديد، بالإضافة للأفكار التي لا يمكن السيطرة عليها بخصوص الحدث (الحمادي، 2015، 76).

ومن . معايير تشخيص اضطراب الكرب ما بعد الصدمة وفق ما جاء في دليل (DSM-5):

تطبق المعايير التالية للبالغين والمراهقين، والأطفال الأكبر من 6 سنوات:  
A- التعرض لاحتمال الكوت الفعلي أو التهديد بالموت، أو لإصابة خطيرة، أو العنف الجنسي خبر واحد (أو أكثر) من الطرق التالية:

- 1- التعرض مباشرة للحدث الصادم.
- 2- المشاهدة الشخصية للحدث عند حدوثه للآخرين.
- 3- المعرفة بوقوع الحدث الصادم لأحد أفراد الأسرة أو أحد الأصدقاء المقربين، في حالات الموت الفعلي أو التهديد بالموت لأحد أفراد الأسرة أو أحد الأصدقاء المقربين، فالحدث يجب أن يكون عنيفاً أو عرضياً.
- 4- التعرض المتكرر أو التعرض الشديد للتفاصيل المكروهة للحدث الصادم.

**ملاحظة:** لا يتم تطبيق (أ 4) إذا كان التعرض من خلال وسائل الإعلام الإلكترونية، والتلفزيون، والأفلام، أو الصور، إلا إذا كان التعرض ذا صلة بالعمل (الحمادي، 2015، 77). إن المراهقين من أبناء الشهداء بين (16-18 سنة) عادة ماتكون ردود فعلهم على الصدمة أكثر شبيهاً بردود فعل الراشدين، فتنتابهم أفكار وصور متكررة عن الأحداث الصادمة، ويعانون الكوابيس ومشكلات النوم، ويفقدون القدرة على التركيز والانتباه، وقد يعانون فرط الانتباه، ويدمنون على الأدوية للتخفيف من أعراض القلق والإجهاد ويصبحون غير اجتماعيين (سلوك عدائي) مع غيرهم. وقد ينسحبون من أنشطتهم المعتادة ويصابون بالاكتئاب أو القلق الزائد نتيجة فقدانهم لأبيهم (Kaufman, et al, 2015, 124). ومن ردود الفعل الفورية (قصيرة الأمد):

- الإحساس باللا واقع وصعوبة التفكير المنطقي. وغالباً ما ينتاب المصدومين إحساس بأن ما حدث ليس حقيقياً، وهنا إما أن يشعروا بأنهم قد تجمدوا أو أنهم مشحونون بالمشاعر.

- سوء الإدراك: فقد يبدوون بإدراك الأمور بطريقة مغايرة أو يفسرون أحداثاً أو حقائق عادية بطريقة مغلوطة.

- مظاهر القلق والارتباك وعدم القدرة علي المبادرة.

- اضطرابات النوم (مع أو بدون كوابيس أو أحلام مزعجة) (النايلسي، 1995، 142).  
- **ردود الفعل المتوسطة الأمد:**

- الشعور بالخوف وعدم الاطمئنان، وذلك بدوره يؤدي إلى سلوك يقظة زائد.

- تجنب الأماكن والظروف التي تذكرهم مباشرة بالخبرة الصدمة.

- استرجاع الحدث برمته وكافة جوانبه مره تلو أخرى، إما بشكل صور متفرقة أو أصوات أو روائح أو من خلال الكوابيس.

- فضلاً عن المخاوف والقلق، تجنب العوامل المذكورة بالصدمة، تشوه الفهم، التخيلات، الأحلام، استتكار الحدث، الحزن والغضب، الشعور بالذنب ولوم الذات، مشكلات في التركيز، مشكلات في النوم (النايلسي، 1995، 143).

- **ردود الفعل طويلة الأمد:**

1-ردات الفعل طويلة الأمد الطبيعية للصدمة وفيها تظهر:

تغيرات في نمط النوم -تغيرات في نمط الأكل -الشعور بالتعب-صعوبات في التركيز - اضطرابات في الذاكرة -حزن أو قلق -فقدان الاهتمام بالمثيرات المحيطة-توتر تغيرات في بعض العادات السلوكية.

2-ردات الفعل طويلة الأمد المقلقة والتي تستدعي تدخلا علاجيا وفيها تظهر الأعراض التالية: ظهور علامات الاكتئاب السريري، ظهور سلوكيات غريبة، بدء تعاطي الكحول، بدء تعاطي المخدرات، ظهور أفكار انتحارية (Kaufman, et al, 2015).

ومما سبق يتضح أنّ هناك العديد من ردود الأفعال لدى المراهقين (أبناء الشهداء)، والتي يختلف مدتها الزمنية بين مراهق وآخر تبعاً لشدة تأثير اضطراب الصدمة الناجمة عن فقدان الأب، وفيما يلي سوف نتناول فقدان أبناء الشهداء المراهقين لأبائهم.

## . أعراض اضطراب الضغوط ما بعد الصدمة:

وفقاً لـ DSM-5، تنقسم هذه الأعراض إلى أربع مجموعات من الأعراض:

**1- الأعراض الاقتحامية:** حيث الأفكار غير المرغوب فيها واللاإرادية، والذكريات، وذكريات الماضي، والكوابيس التي تسبب ضائقة عاطفية و / أو رد فعل جسدي. وهي سمة مميزة وعلامة تشخيصية لاضطراب ما بعد الصدمة، وهي شائعة في الأسابيع والأشهر التي تلي الحدث الصادم، حتى بالنسبة لأولئك الذين لا يصابون باضطراب ما بعد الصدمة. فبالنسبة لمعظم الأشخاص الذين يعانون من الصدمة، تصبح هذه الذكريات والتدخلات الأخرى أقل تكراراً وأقل شدة مع مرور الوقت. أما بالنسبة لأولئك الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة، فإن تجربة الصدمة المتطفلة المؤلمة لا تهدأ مع مرور الوقت.

تتكون ذكريات الماضي في الغالب من الإدراكات الحسية الحية (الصور والأصوات والروائح والأذواق والقوام) التي تم اختبارها أثناء الحدث مثل: (أستطيع أن أشعر بوزنه على جسدي، وأسمع أنفاسه بأذني).

ليست ذكريات الماضي هي النوع الوحيد من المشاهد والصور المزعجة التي قد يواجهها الشخص. فقد يكون هنالك أيضاً ذكريات مزعجة أو كوابيس، وأفكار دخيلة. تتكون من أفكار مروعة وعنيفة ومثيرة للاشمئزاز ومزعجة للغاية والتي قد تكون مرتبطة أو غير مرتبطة بالصدمة. صوراً لأشياء مخيفة تحدث له أو لأحبائه، أو حتى مشاهد لأشياء مروعة يقوم بها، وهو لا يفعلها أبداً بالواقع (مهاجمة شخص ما، أو إيذاء طفل، أو سلوك غير لائق أو غير قانوني جنسياً، أو مظاهر عدوانية علنية، إلخ). هذه الأفكار اللاإرادية تجلب الشعور بالذنب ويمكن أن تجعل الشخص يخاف من أنه قد يفقد السيطرة.

**2- التجنب:** وتعني تجنب الأفكار والمشاعر والمحفزات الخارجية المتعلقة بالصدمة (مثل الأشخاص والأماكن والأشياء والمواقف التي تعمل بمثابة تذكير بالصدمة). ويمكن أن يكون التجنب جسدي، وهو تجنب الأشخاص والأماكن والمواقف، أو تجنب انفعالي أي تجنب المشاعر، أو تجنب عقلي وهو تجنب الأفكار والذكريات المرتبطة بالحدث الصادم.

**3- التغيرات السلبية في الإدراك والمزاج:** حيث الأفكار والافتراضات السلبية للغاية عن الذات والآخرين والعالم، بالإضافة إلى المزاج السلبي المستمر وصعوبة الوصول إلى

الحالات الانفعالية الإيجابية. فاضطراب ما بعد الصدمة يغير النظرة للعالم بطرق سلبية ويؤدي إلى انعدام الثقة والتشاؤم. مما يؤثر سلباً على الآراء والمعتقدات عن الذات. لتنتقل من إلقاء اللوم على الآخرين إلى لوم الذات على الصدمة أو على أشياء أخرى. وقد يشعر في الغالب بحالة مزاجية مزعجة (التهيج والغضب والخوف والحزن والشعور بالذنب - وصعوبة في الوصول إلى الحالات الانفعالية الإيجابية).

**4- الإستئارة:** فرط اليقظة (دائماً على أهبة الاستعداد) وردود فعل فجائية، وعدم القدرة على الاسترخاء وانخفاض الوصول إلى الوظائف المعرفية وقلة القدرة على تنظيم العواطف، والتي تتميز بالإفراط. حيث تفعيل استجابة القتال أو الهروب، وعندما يتجاوز فرط الإستئارة القدرة على التحمل، أو عندما يكون التهديد قوياً للغاية بحيث لا يمكن مواجهته أو الهروب منه، فإن استجابة التجميد الدفاعي تصبح استجابة البقاء الوحيدة المتبقية. حيث يعاني الشخص من الاغتراب عن الواقع (تجربة الشعور بالانفصال والتفكك عن المحيط أو عن نفسه، كمراقب خارجي) (LeBlanc, 2020, 46-52).

#### مراحل اضطراب الضغوط التالية للصدمة:

يحدد هورويتز (Horowitz) نموذجاً وفقاً لأطوار متتابعة لمعالجة المعلومات من حيث رد الفعل للحدث الصدمي، وما يتبع أحداث الحياة الصدمية من أطوار على النحو الآتي:

**1- مرحلة الصرخة أو الغضب أو الطوارئ:** وفيها تتصاعد ردود فعل الضحية تجاه الأحداث التي تهدد الحياة، فتزداد نبضات القلب، وضغط الدم، والتنفس، ونشاط العضلات، وتسيطر مشاعر الخوف والعجز، والارتباك وكثرة الاسئلة عن سبب حدوث ما حدث، وما هي نتائجه، وهذه الافكار تكون هي المسيطرة على تفكير الشخص.

**2- مرحلة الخدر العاطفي والإنكار:** وفيها يحمي الناجي نفسه من الصدمة بدفن الخبرة في الذاكرة، وبذلك يتجنب الخبرة التي تعرض لها، فيقل الشخص مؤقتاً أعراض القلق والتوتر، وهذا يبقي العديد من الضحايا وإلى الأبد في هذه المرحلة ما لم يحصل على تدخل إرشادي.

**3- مرحلة الاقتحام المتكرر:** إن الانغمار الافكار الملتصقة بالصدمة والتكرار القسري لتلك الأفكار يشكل مشكلة صعبة عند الافراد؛ لان هذه الافكار تأخذ دورها في التسلط على وجوده ذاته. وهذه الافكار التي تفتحم عقله بالقسر أو بإجبار التكرار تأخذ شكل

الصور البصرية التي تتواتر في ذهنه كوميض؛ نتيجة للمناظر أو الاصوات أو الروائح، أو الملموسات التي اقترنت بأحداث الصدمة وتسترجعها إلى عالمه في الحاضر، وذلك ما ينقل الصور المكبوتة إلى بؤرة الوعي. وكلما استمرت هذه الأفكار في اقتحام وعي الفرد وتغمره، تواترت معها انفعالات الذنب والحزن والغضب والانتقام، وهنا ينتاب الشخص كوابيس، وصور اقتحاميه واستجابة الجفلة، ويكون المزاج متقلباً.

**4- مرحلة الانتقال العكسي:** أو طور العمل على مواجهة الواقع، حيث تنشط حالات القلق والاكتئاب، وحالات التجمد السباتي (Hibernative frozen states)، والتغيرات النفسية الجسمية، والتغير في طبائع الفرد. وتتصف هذه المرحلة الانتقالية بتقدم التفكير والمشاعر والعلاقات مع الآخرين والتواصل معهم، وتكوين خطط معرفية جديدة أو مراجعة الخطط المعرفية القائمة كي تتوافق الابنية المعرفية الداخلية مع المعلومات الجديدة المتعلقة بالحدث الصدمي، وبكل ما تأثر بهذا الحدث من سلسلة الخبرات التي عاشها الفرد. وتغلب على هذه المرحلة الاستعادة التدريجية لحالة الاتزان التي تتمثل معالجة معنى الحدث الصدمي، و تجهيزه كي تتمثله الذات داخل الخطط المعرفية، لذلك تتصف هذه المرحلة لتنظيم الذاتي، وبالتوصل إلى بعض القرارات الضرورية للبقاء.

**5- مرحلة الدمج أو الاكتمال:** التي تتميز باكتمال عملية تجهيز المعلومات المتعلقة بالحدث الصدمي، حيث يتصف الفرد هنا باستعادته لتوازنه ولفاعليته في الحياة ومواصلته لادواره ووظائفه ومسؤولياته فيها. أما الاخفاق في إحراز هذا التقدم، فيعني تغيراً في شخصية الفرد، يتضح في عدم القدرة على العمل، أو التفاعل مع الآخرين والتواصل معهم، أو أفول العاطفة وافتقاد الحب، أو نضوب الانتاجية والابداع، وينجح الناجي في هذه المرحلة بدمج الصدمة مع التجارب السابقة، ويعيد الإحساس في الاستمرار في الحياة، وتوضع الصدمة بنجاح تام في الماضي (طالب، 2015، 228).

### التنظيم الانفعالي:

#### 1 - التوجهات النظرية المفسرة للإنفعال:

هناك عدة نظريات تطرقت لتفسير الانفعال وكل نظرية فسرتة من وجهة نظر خاصة وخلفية نظرياً معينة، فيرى دارويين (Daruean) أن الإنفعالات تكون تكيفية حيوية، ويعتمد البقاء الإنساني على هذه الإنفعالات، في حين يرى وليم جيمس أن

الانفعالات تؤدي وظيفة تكيفية، وأن الانفعالات غريزية، ويؤكد فرويد على أن الانفعالات فطرية وتعكس هذه الانفعالات أشكالاً من الطاقة اللاشعورية المعقدة الموجهة نحو موضوع خارجي عن الذات، أما ايمن (Imken, 1982) فقد قدم نظاماً دقيقاً للتمييز بين التعبيرات الوجهية، والتي تتواصل وتمثل وجهة نظر محددة من الانفعالات الأساسية، وتمثل هذه الانفعالات ظاهرة بيولوجية تكيفية للتواصل، وأكد تومكينز (Tomkins, 1991) على أن الأنفعالات تشتق جينياً وحدد ثمانية انفعالات هي: الاهتمام - الاستنارة - المتعة - البهجة - الغضب - الغيظ - الخوف - الرعب - الضيق - الألم - الخجل - الاستمزاز. ويصنف هذه الانفعالات إلى انفعالات إيجابية وسلبية، ولهذه الانفعالات وظيفة دافعية، وفي (1971-1991) حدد تومكينز قائمة من الانفعالات الأساسية المبنية على التعبيرات الوجهية، ولكل انفعال تعبيرات وجهية فريدة، وخصائص عصبية تطورت عبر التاريخ الإنساني، وهذه الانفعالات توجه الأفراد لمقابلة إحتياجاتهم التكيفية، أما نموذج واتسون (Watson, 1990) فيعد أحد أهم النماذج الرائدة في تفسير الانفعالات، وبني هذا النموذج على بعدين أساسيين وهما: بعد الانفعالات الإيجابية، وبعد الانفعالات السالبة، في حيث يرى لانج أن إدراكنا لمصدر الإنفعال ينتج عنه اضطرابات فيسيولوجية داخلية وهذا الإضطراب بشكل ما تؤدي إلى الشعور بالإنفعال، ويمكن القول بناءً على ذلك أن الإنفعال كحالة يأتي بعد إدراك المسبب، فنحن نرى الشيء القبيح أو غير السامي فنبتعد عنه تلقائياً وبسرعة، يكمن القول أن كل هذه النظريات ساهمت في توضيح الإنفعال وأن كل نظرية فسرت جانباً مختلفاً يكمل الجانب الآخر في نظرية أخرى وهذه هي فائدة الأبحاث العلمية التي تساعد في إزدياد المعرفة وإزالة الغموض (بوسعيد، 2016، ص 19-28).

## 2 - مفهوم التنظيم الانفعالي:

ظهر مفهوم تنظيم الانفعال لأول مرة في المجال النفسي عام (1990) على يد (Gross)، وذلك عندما قدمه من وجهة نظر علم النفس الاجتماعي، مؤكداً على توظيف تنظيم الانفعال في تعديل الاتفعالات المختلفة (نقلاً عن محمود 2016)، حيث عرفها (Gross, 2008) بأنها العمليات الشعورية أو اللاشعورية التي يؤثر من خلالها الإنسان في انفعالاته وكيفية مواجهتها والتعبير عنها (مصطفى، 2019، ص 237).

ويشير مصطلح التنظيم الانفعالي إلى تنظيم وتوافق دينامي للعمليات الشعورية واللاشعورية المعرفية والسلوكية، التي يستخدمها الأفراد لضبط انفعالاتهم وزيادة أو خفض واحد أو أكثر من مكونات الاستجابة الانفعالية (عطالله، 2019، ص12).

ويعرفه كومبير وآخرون (Compare, et al, 2014) أن التنظيم الانفعالي هو مجموعة من العمليات المعرفية التي تؤثر في نوع الاستجابة الانفعالية، والكيفية التي يعبر بها الأفراد عن انفعالاتهم، وبناء عليه يمكن القول إن تنظيم الانفعال يشير إلى العمليات الفسيولوجية الاجتماعية السلوكية والمعرفية التي يمكن بواسطتها إدارة الانفعالات الناشئة عن الأحداث الضاغطة (سيد، 2019، ص74).

ويتضمن تنظيم الانفعال عمليتين مترابطتين وهما: الانفعال كمنظم ( Emotion as a Regulation) وتعني تنظيم التغييرات كنتيجة مترتبة على الانفعال النشط، الانفعال المنتظم (Emotion as Regulated) وتعني التغيير في الانفعال ذاته (غليوة، 2018، ص12).

### 3 - النظريات التي فسرت التنظيم الانفعالي:

#### نظرية التحليل النفسي:

وقد ميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق وهم: القلق الموضوعي (الواقعي)، والقلق العصابي، والقلق الأخلاقي، وركز على القلق الموضوعي (الواقعي) وهو "رد فعل لخطر غريزي خارجي معروف" وعلى القلق العصابي هو "رد فعل لخطر غريزي داخلي سيكولوجي غير معروف المنشأ (مرعي، 2019، ص24).

وعدّ أن القلق الموضوعي (الواقعي) والعصبي ينتج من علاقات الأنا والهو والأنا الأعلى على الترتيب، وأن القلق المستند إلى الواقع ينشأ عند تراكم مطالب الموقف على الأنا، وتبعاً لهذه الحالة فإن تنظيم القلق يأخذ شكل تجنب مثل تلك المواقف التي من شأنها أن تسبب في القلق المستقبلي، وبشكل آخر يعتقد فرويد أن القلق المستند إلى الهو والأنا الأعلى يتولد عن الضغط على الدوافع من أجل فعل معين، وتكون الأنا مسبقة بالاحساس الذي تكون عليه عند التعبير عن تلك الدوافع، فإذا ما أدت المراجعة الخيالية للأنا إلى مستويات عالية من القلق يتولد عندئذ اكتئاب كاف لكبت الدوافع، وفي هذه

الحالة يتخذ تنظيم القلق شكل بتر للدوافع التي قد تسبب قلق في المستقبل (عفانة، 2018، ص24).

كما أكدت نظرية التحليل النفسي أن تنظيم القلق يلعب دوراً من خلال المساعدة التي يقدمها إلى الأفراد في السيطرة على شعورهم بالقلق وذلك عبر استخدام آليات الدفاع النفسي التي تهدف التخفيف من حدة التوتر والألم، وتقتصر أن عمليات التنظيم غير الواعية يمكن توظيفها من قبل الأفراد لمساعدتهم في إصلاح خبراتهم الانفعالية السلبية (عفانة، 2018، ص25).

#### نظرية جولمان (Goleman Theory)

يرى "جولمان" أهمية العلاقة بين الانفعال والتفكير في المواقف المختلفة وذلك من خلال الذكاء الوجداني والذي يشير إلى قدرة الإنسان على تعريف مشاعره ومشاعر الآخرين لرفع ذاته وإدارة الانفعالات بشكل فعال داخل أنفسنا وفي علاقتنا مع الآخرين. وإن الذكاء الوجداني هو مجموعة من المهارات الانفعالية الشخصية والاجتماعية اللازمة لنجاح الإنسان في حياته ويتضمن تلك القدرات لخمسة مجالات وهي: الوعي بالذات وإدارة الانفعالات وتحفيز النفس والتعاطف والمهارات الاجتماعية، وأشار "جولمان" أن إدارة الانفعالات تأتي ضمن المكونات الأساسية للذكاء الوجداني ويقصد به مستوى سيطرة الإنسان على مشاعره وانفعالاته بما يتلاءم مع مهاراته واتجاهاته التي تعزز قدرته على التحكم في المواقف وتنظيمها. وحسب جولمان (1995) فإن مكونات هذا البعد تتضمن الآتي:

- قدرة الإنسان على ضبط انفعالاته والتحكم بها.
- قدرة الإنسان على تغيير حالاته المزاجية حينما تتغير الظروف.
- قدرة الإنسان على تنظيم عاطفته وتوليد أفكار جديدة.
- قدرة الإنسان على التكيف مع الأحداث الجارية (عفانة، 2018، ص25).

#### 4 - نظرية التنظيم الانفعالي:

يعدُّ جيمس غروس (James Gross) صاحب نظرية التنظيم الانفعالي - أكثر من بحث موضوع التنظيم الانفعالي (1997-2014)، ويحدده (2002) بأنه: الاستراتيجيات الشعورية واللاشعورية التي يستخدمها الإنسان لكي يزيد أو ينقص أو

يحافظ على واحد أو أكثر من مكونات الاستجابة الانفعالية" ويحدد غروس هذه المكونات بثلاث هي: مكون الخبرة الانفعالية ويشمل المشاعر الذاتية للإنسان وفقاً لخبراته الحياتية، والمكون السلوكي ويتضمن الاستجابات السلوكية، والمكون الفسيولوجي ويتضمن الاستجابات الفسيولوجية كضربات القلب، وضغط الدم، وتصلب الشعر والجلد (سلوم، 2015، ص14). ويرى غروس أن التنظيم الانفعالي يمكن الإنسان من استخدام مجموعة استراتيجيات يدرجها في سياق نوعين:

**النوع الأول استراتيجية التركيز المسبق (Antecedent-Focused Strategies):** والتي يلجأ إليها الإنسان في حالة الاستعداد للاستجابة قبل أن يكون متفاعلاً بشكل كلي مع المثير الانفعالي، ويميز فيه بين أربع أنواع يمكن أن تطبق في مواقف مختلفة من عملية حدوث الانفعال وهي:

1- **اختيار الموقف (Situation Selection):** ويسمح هذا الإجراء للإنسان بالتدخل قبل أن تظهر الانفعالات وتعطي هذه الاستراتيجية أفضلية اختيار المواقف التي تمكن الإنسان أن يتجنبها أو يتابعها بطريقة تقود الإنسان إليها

2- **تعديل الموقف (Situation Modification):** وهو الموقف الذي يكون فيه لدى الإنسان أكثر من مستوى مختلف من الانفعال.

3- **توزيع أو نشر الانتباه (Attention Deployment):** يشير إلى عملية تغيير الانتباه تجاه الموقف، كأن يغلّق الإنسان عيناه حينما يشاهد عملية إطلاق الرصاص.

4- **التغيير المعرفي (Cognitive Change):** يشير إلى عملية انتقاء معنىً حرفياً للحدث أو الموقف، وإعادة التقييم المعرفي (Reappraisal) وتعني أن الإنسان يعيد تقييمه المعرفي للموقف لاستخلاص الانفعال المحتمل حدوثه من ذلك الموقف وخفض أثره. (Smith, 2017, 20).

. النوع الثاني التركيز على الاستجابة وتمثل بتعديل الإستجابة (قمع الإستجابة الإنفعالية):

هذا النوع هو الإستراتيجية الثانية (التركيز - الإستجابة) وتطبق بعد حدوث الاستجابة الإنفعالية، ويدعى هذا النوع أيضاً (بكبث التعبير Suppression) وتعني أن الإنسان يكف عن المضي في سلوكه التعبيري لإنفعالاته في ذلك الموقف، أو أنه يخفي

العلامات أو الإشارات للتعبير الإنفعالي وفي الغالب تكون الغاية من هذه الإستراتيجية هي المسايرة الإجتماعية والخضوع لأوامر الجماعة أو الإنصياع للموقف (Gross, 2002, 284). حيث ركز غروس (2003) على اثنتين من الاستراتيجيات المحددة لتنظيم الإنفعال وهما: إعادة التقييم المعرفي وقمع الإنفعال (التعبير). هاتين الاستراتيجيتين تستخدمان عادة في الحياة اليومية من قبل الأفراد حيث يمكن التلاعب في طريقة إستخدامها حسب الموقف، حيث أجريت دراسات تجريبية وتوصلت نتائجها إلى أن هناك فروق فردية في الاستجابة الإنفعالية حسب الموقف بين المجموعة التجريبية والضابطة وكانت ردود الفعل العاطفية مختلفة (Gross, 2002, 284).

كما تشير إعادة التقييم المعرفي إلى تقييم الوضع سواء بالزيادة أو التخفيف من الحدة الانفعالية، ومن الواضح أن هذه الاستراتيجية تركز على التاريخ الإنفعالي للإنسان وردوده الإنفعالية حسب المواقف التي تعرض لها سابقاً، وتحدث قبل الاستجابة الإنفعالية إذ تقوم بالتخفيف من المشاعر السلبية وزيادة المشاعر الإيجابية وهي تستعمل في علم النفس الإيجابي الذي يركز على التكيف والتفائل واختيار الجوانب الإيجابية للوضع تحسباً للعواقب؛ أما قمع الانفعال (التعبير) يعمل في نفس الوقت أثناء الموقف هو منع التعبير عن العواطف وإخفائها حتى لا تصل انفعالاته الداخلية للشخص الأخر، أي تغيير الإستجابة العاطفية وتعيدها بعد أن يتم انشائها (من الموقف) وتغيير الاستجابات السلوكية لتغير الحدة الانفعالية وبالتالي تستعمل للتغيير من حدة الإستجابة السلوكية الناتجة عن المشاعر أو الانفعالات السلبية والتي في نفس الوقت تؤدي إلى قمع أو إخفاء الإنفعالات الإيجابية، وبالمقابل فإنه لا يمكن خفض الإنفعال في ذلك الموقف ككل وهذا يؤدي إلى الإضرار بالصحة النفسية ويشجع على ظهور اضطرابات نفسية إنفعالية معينة مثل: القلق والإكتئاب في الحالات المتطرفة (المرضية) (بوسعيد، 2016، ص32).

تم اقتراح نموذج بديل للتنظيم الانفعالي بواسطة (Gratz & Roemer, 2004) حددا أربع عمليات للتنظيم الانفعالي وهي: (وعي وفهم الانفعالات، قبول الانفعالات، القدرة على التحكم في السلوك الاندفاعي والعمل الهادف، القدرة على استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعالات تتكيف مع الوضع لتعديل المشاعر كما يريد الأفراد للوصول إلى الهدف) (Glaudia, 2015, 21).

## 5 - أشكال استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

يشير مفهوم استراتيجيات التنظيم الانفعالي إلى الأساليب التي يستخدمها الأفراد بهدف تعديل التعبير عن الخبرات الانفعالية سواء الإيجابية أو السلبية بما يتناسب مع الموقف الضاغط، أو مواقف الحياة اليومية المختلفة، وتتعدد استراتيجيات التنظيم الانفعالي ونذكر منها التالي:

1- استراتيجية كبت التعبير الانفعالي (Suppression): وتعني تثبيط السلوك الانفعالي من خلال كبت الأفكار التي تسبب الانفعال وكبت الانفعال ذاته.

2- استراتيجية اجترار الأفكار (Rumination\ Focus on thought): وتعني تركيز الإنسان بشكل متكرر على الانفعالات السلبية والأسباب والعواقب المرتبطة بهذه الانفعالات.

3- استراتيجية لوم الذات (Self-blame): وتشير إلى الأفكار التي تضع اللوم على ما لدى الإنسان من خبرة داخلية مثل "أشعر أنني الإنسان الوحيد الذي يجب أن يلام على ما يحدث".

4- استراتيجية لوم الآخرين (Other-blame): وتشير إلى التفكير في وضع اللوم لما حدث للإنسان على البيئة أو المحيطين بالإنسان.

5- استراتيجية التقبل (Acceptance): وتعني التفكير في استسلام الإنسان لما حدث أو التسليم بما حدث.

6- استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي (Positive Refocusing): وتشير إلى التفكير في التجارب الإيجابية بدلاً من التفكير في الحدث الفعلي مثل أفكار أشياء أخرى أفضل من التي تعرضت لها (محمود، 2016، 78).

7- استراتيجية رؤية الموضوع من منظور مختلف (Putting into Perspective): وتعني أن يرى الإنسان الموضوع أو الموقف من أكثر من زاوية وعدم الانغلاق على وجهة واحدة وتوحيد منظور الرؤية.

8- استراتيجية المشاركة الاجتماعية (Social sharing): ويعرفها (Brans, 2013) بأنها: الحديث إلى شخص آخر حول ظروف أو ردود فعل تتعلق بحدث وإثارة

انفعالات معينة وتتميز بقدرتها على زيادة الانفعالات الإيجابية وإنقاص الانفعالات السلبية (غليوه، 2018، ص13).

9- حل المشكلات (Problem Solving): وهي عبارة عن استجابات يحاول الإنسان بواسطتها تغيير المواقف الضاغطة أو احتواء أثارها. ولهذه الاستراتيجية آثار مفيدة على الانفعالات كونها تعدل أو تقضي على الضغوطات، فالأفراد منخفضي التوجه لحل المشكلات، أو لديهم مهارات قليلة في حل المشكلات يمكن أن يتعرضوا لعدد من المشكلات كالإكتئاب والقلق وتعاطي المخدرات واضطرابات الأكل (سلوم، 2015، 15).

ويذكر (Evers, 2010) أن من استراتيجيات التنظيم الانفعالي إعادة التقييم Cognitive Reappraisal، وتهدف هذه الاستراتيجية إلى تغيير الطريقة التي ينظر بها الإنسان للموقف الذي يثير المشاعر بهدف تغيير التأثير الانفعالي للموقف (محمود، 2016، 79).

وقد جرى تحديد المهارات العامة التي يجب أن يمتلكها الإنسان في عملية التنظيم الانفعالي، وهي: قدرة الإنسان على معالجة الانفعالات بشكل واع، وأن يكون مدركاً للانفعالات، وقدرته على تحديد وتسمية الانفعالات، وفهم المتطلبات الانفعالية، وتقبل الانفعالات وتحملها، بالإضافة إلى قدرة الإنسان على مواجهة الحالات المؤلمة عاطفياً لتحقيق الأهداف المهمة، وقدرته على تعديل المشاعر السلبية بنشاط ليشعر على نحو أفضل، وفقاً لموريس وآخرون (Morris, et al, 2007) فإن قدرات التنظيم الانفعالي ومهاراته تكتسب من خلال العمليات الاجتماعية بما في ذلك الممارسات الوالدية، والملاحظة، والقوة بالنمذجة، إدارة العواطف داخل الأسرة والمناخ العاطفي للأسرة (خصاونة، 2020، ص32).

#### 6 - أهداف التنظيم الانفعالي:

يحاول الإنسان تنظيم انفعالاته بواسطة التنظيم المنخفض للانفعالات من خلال تقليل الشدة أو المدة الزمنية لها، كما هو الحال في حالة الغضب والحزن والقلق، وذلك بالتركيز على خفض النواحي التجريبية والسلوكية للانفعالات السلبية، بينما يحاول الإنسان استخدام التنظيم الانفعالي المرتفع للانفعالات الإيجابية مثل زيادة شدتها والمدة

الزمنية ولا سيما الحب والاهتمام والمرح، غالباً من خلال مشاركة الخبرات الإيجابية مع الآخرين، فالتنظيم الانفعالي يشمل الجهود المبذولة لتقليل أو زيادة حجم أو مدة المشاعر السلبية والإيجابية، حيث أن تقليل المشاعر السلبية هو الهدف التنظيمي الأكثر شيوعاً في الحياة اليومية، تليه زيادة المشاعر الإيجابية، يحدث التنظيم الانفعالي يومياً ضمن السياق الاجتماعي وبشكل متنسق مع حسابات المتعة واللذة، بغرض تنظيم الوجدان والتي تدفع الإنسان لخفض الحالات الانفعالية السلبية وزيادة الإيجابية ليعزز شعوره بالسرور أو لمنع الألم (جروان، 2012، 47). بمجرد أن تلعب الانفعالات أدوارها، قد يحاول البعض تعديل الاستجابة، وهي محاولة لتعديل التجربة أو السلوك أو علم وظائف الأعضاء، أو الثلاثة جميعاً، قد يعدل البعض استجاباتهم الانفعالية من خلال النشاط البدني أو المناقشات مع الزملاء أو من خلال المزيد من السلوكيات غير القادرة على التكيف، مثل المخدرات والكحول (Smith, 2017, 21).

## 10 . تصميم خطة البحث وتحديد خطواته الإجرائية:

### منهج البحث:

اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي إذ يفيد المنهج الوصفي في رصد ظاهرة البحث كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أو التعبير الكمي الذي يعطي وصفاً رقمياً يوضح مقدار أو حجم الظاهرة (عباس وآخرون، 2007، 74)، وتمّ جمع المعلومات من خلال أدوات البحث بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ذات الصلة، وتمّ اختيار مقياسين هما: (اضطراب ضغط ما بعد الصدمة ، وصعوبات التنظيم الانفعالي)، وتم إجراء معاملات الصدق والثبات لهما، ومن ثمّ اختيار أفراد عينة البحث وتطبيق الأدوات عليهما، ثم بعد ذلك تم تحليل المعلومات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS للوصول إلى نتائج كمية، وبعدها تم التحليل الكيفي وذلك من خلال التفسير والمناقشة وربط النتائج مع نتائج الدراسات السابقة.

## 2. مجتمع البحث:

تكوّن المجتمع الأصلي من جميع الأبناء المراهقين المسجلين مرحلة التعليم الثانوي في مديرية مدارس أبناء الشهداء في محافظة دمشق للعام الدراسي (2022-2023م)، والقاطنين في مدارس أبناء الشهداء للذكور والإناث والبالغ عددهم (368) طالباً وطالبة بحسب الإحصائية الصادرة عن إدارة مديرية مدارس أبناء الشهداء.

### 11-3- عينة البحث

لتحقيق أهداف البحث اعتمد الباحث أسلوب العينة القصدية في السحب، وهي العينة التي يتم اختيارها بعد تطبيق اختيار ضغط ما بعد الصدمة، وأخذ الباحث الطلبة الذين حصلوا على درجات في الربعين الثالث والرابع (الأعلى). واختار العينة بعد الرجوع إلى إدارة مدارس أبناء الشهداء في محافظة دمشق التي سُحبت العينات منها وهي: (مدارس بنين الشهداء، مدارس بنات الشهداء والمستويات الدراسية التي تضمها)، واختارت عدداً من الطلبة في مرحلة التعليم الثانوي، وسحبت عينة بنسبة تمثيل بلغت (27.17%) من المجتمع الأصلي بواقع (100) طالباً وطالبة الذين حصلوا على درجات مرتفعة في اختبار ضغط ما بعد الصدمة. وتوزّع أفراد عينة البحث وفق متغيرات البحث من خلال الجداول الآتية:

الجدول (1) المجتمع الأصلي لعينة البحث ونسبة العينة المسحوبة وفق الفرع الدراسي

م	الفرع الدراسي	عدد الطلبة	النسبة
1.	أدبي	31	31%
2.	علمي	69	69%
	المجموع الكلي	100	100%

الجدول (2) توزع أفراد عينة البحث وفق متغير النوع

المتغير	الفئة	عدد الطلبة	النسبة
النوع	ذكور	51	51%
	إناث	49	49%
	المجموع الكلي	100	100%

#### 4 . أدوات البحث

##### أ . مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة :

##### . وصف المقياس:

قام الباحث بمراجعة أدبيات البحث المتعلقة باضطراب ضغط ما بعد الصدمة ، واطلعت على العديد من الأدوات، والدراسات النظرية، والدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع، وقام باختيار مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة من إعداد يعقوب العمار (2010) الذي قام بإعداده وتطبيقه على البيئة السورية، ويتكوّن المقياس من (28) سؤالاً موزعة على (5) فئات وفق الآتي:

(1) الفئة الأولى: تتكوّن من عبارات تدور حول التعرض للصدمة النفسية، وكذلك ردات الفعل والاستجابات لدى الفرد، وتتضمن البنود (1، 2، 3، 4، 5).

(2) الفئة الثانية: تتكوّن من عبارات تدور حول اجترار الحدث الصادم عن طريق: (الذكريات، الأحلام، الانزعاج النفسي، الاستجابات الفيزيولوجية)، وتتضمن البنود: (6، 7، 8، 9، 10، 11، 12).

(3) الفئة الثالثة: تتكوّن من عبارات تدور حول التجنّب: (تجنب الأفكار، عجز عن التذكر، الانفصال عن الآخرين، غموض المستقبل)، وتتضمن البنود: (13، 14، 15، 16، 17).

(4) الفئة الرابعة: تتكوّن من عبارات تدور حول الاستثارة الدائمة: صعوبة الخلود إلى النوم، الغضب وصعوبة التركيز، تيقظ، استجابة جفلة)، وتتضمن البنود: (18، 19، 20، 21، 22، 23، 24).

(5) الفئة الخامسة: تتكوّن من عبارات تدور حول مدة استمرار أعراض الاضطراب للتفريق بين النوع الحاد والنوع المزمن لأعراض الاضطراب، وتتضمن البنود: (25، 26، 27، 28).

## . طريقة تصحيح المقياس:

وتتم الإجابة على عبارات المقياس بوحدة من الإجابات الخمس التالية حسب مقياس ليكرت: (أبداً، قليلاً، أحياناً، كثيراً، كثيراً جداً)، فالعبارات تُعطى درجاتها وبالترتيب السابق على النحو التالي: (0، 1، 2، 3، 4). حيث تبلغ الدرجة الكلية للمقياس (96) درجة، علماً أنّ جميع بنود المقياس إيجابية تُراعى أثناء تصحيح المقياس، ولا تدخل الإجابة على المحور الخامس في الدرجة الكلية للمقياس.

. الخصائص السيكومترية لمقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة ، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي:

قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس وثباته بتطبيقه على عينة استطلاعية من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس أبناء الشهداء بمحافظة دمشق، بلغ عددهم (60) طالباً وطالبة.

. دراسة الصدق البنوي لمقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة :

### 1. صدق المحتوى لمقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة:

اعتمدت في التحقق من صدق المقياس طريقة صدق المحكمين إذ عرضت المقياس بشكله الأولي على مجموعة من السادة المحكمين المختصين، من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بجامعة دمشق، وبلغ عددهم (5) محكمين، للاسترشاد بأرائهم حول ما تضمنته مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة ، ومدى مناسبة الفقرات للأهداف، وطولها وصياغتها، وكانت أهم ملاحظات السادة المحكمين هي: تصويب بعض البنود من الناحية اللغوية، وإعادة صياغة بعض البنود. وقد قام الباحث بالتعديل المطلوب، فأصبح مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة بصيغتها النهائية مكوناً من (28) بنداً (انظر الملحق رقم /1/). ثم قام بتطبيق المقياس على عينة عرضية من (60) طالباً وطالبة من الطلبة المراهقين المقيمين في مدارس أبناء الشهداء - من غير عينة البحث الأصلية- لدراسة الصدق والثبات.

. الصدق الداخلي لمقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة :

تم إجراء ارتباط المجموع الكلي بالأبعاد الفرعية، كما يظهر في الجدول (3):

الجدول (3) معاملات الارتباطات (بيرسون) بين المجموع الكلي والأبعاد الفرعية لمقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة

أبعاد مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	القرار
البُعد الأول: (التعرض للصدمة النفسية)	0.825**	0.000	دالة عند (0.01)
البُعد الثاني: (اجتزاز الحدث الصادم)	0.841**	0.000	دالة عند (0.01)
البُعد الثالث: (التجنُّب)	0.875**	0.000	دالة عند (0.01)
البُعد الرابع: (الاستثارة الدائمة)	0.856**	0.000	دالة عند (0.01)

يلاحظ من الجدول (3) وجود ارتباط إيجابي ودال إحصائياً بين المجموع الكلي والأبعاد الفرعية؛ وتراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (0.825 - 0.875)، مما يدل على أنّ مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة متجانس في قياس الغرض الذي وضع من أجله، ويتسم بالصدق الداخلي.

الجدول (4) معامل ارتباط البند بالدرجة الكلية لمقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة

رقم الفقرة	معامل الارتباط						
.1	**0.561	.7	**0.743	.13	**0.637	.19	**0.733
.2	**0.492	.8	**0.803	.14	**0.676	.20	**0.481
.3	**0.650	.9	**0.792	.15	**0.728	.21	**0.641
.4	**0.676	.10	**0.699	.16	**0.804	.22	**0.667
.5	**0.728	.11	**0.564	.17	**0.743	.23	**0.709
.6	**0.803	.12	**0.480	.18	**0.799	.24	**0.390

يلاحظ من الجدول (4) أنّ قيم معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس وال فقرات الفرعية تراوحت بين (0.390 - 0.804)، وهذا يدلُّ وجود ارتباط إيجابي ودال

إحصائياً بين المجموع الكلي والفقرات الفرعية المكوّنة له؛ مما يدل على أنّ مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة متجانس في قياس الغرض الذي وضع من أجله، ويتسم بالصدق الداخلي.

. دراسة الثبات لمقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة :

قام الباحث بتطبيق أنواع الثبات الآتية: (الثبات بالإعادة، والتجزئة النصفية، وألفا كرونباخ):

حيث تمّ تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية مرتين متتاليتين بفارق زمني مدته أسبوعان، وتمّ حساب معامل الارتباط سبيرمان بين استجابات الأفراد حسب الإعادة، والتجزئة النصفية، وألفا كرونباخ، وجاءت النتائج كما في الجدول رقم (5):

أبعاد مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة	ثبات الإعادة	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
البُعد الأول: (التعرض للصدمة النفسية)	0.827	0.825	0.758
البُعد الثاني: (اجترار الحدث الصادم)	0.851	0.841	0.720
البُعد الثالث: (التجنّب)	0.838	0.845	0.668
البُعد الرابع: (الاستثارة الدائمة)	0.840	0.856	0.777
الدرجة الكلية	0.859	0.858	0.723

يلاحظ من الجدول (5) أنّ قيم معاملات الثبات بالإعادة بلغت (0.859) وهي دالة إحصائياً، كما بلغت قيمة الثبات بالتجزئة النصفية باستخدام معامل الارتباط سبيرمان (0.858)، وبلغت قيمة ألفا كرونباخ (0.723)، وهي دالة إحصائياً وتدل على ثبات مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة ، وتسمح بإجراء البحث.

ب . مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي:

استخدم الباحث مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي Difficulties in Emotion

Regulation Scale (DERS)، وهو من إعداد غراتز ورومر Gratz &

Roemer (2004)، ويتألف من (36) بنداً، موزعة على الأبعاد الفرعية وفق الآتي:

**الجدول (6) توزيع بنود مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي على الأبعاد الفرعية**

أرقام البنود	عدد البنود	مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي
29، 25، 23، 21، 12، 11	6	البعد الأول: (عدم قبول الردود العاطفية).
33، 26، 20، 18، 13	5	البعد الثاني: (صعوبات الانخراط في الأهداف).
32، 27، 24، 19، 14، 3	6	البعد الثالث: (صعوبات التحكم في الدافع).
34، 17، 10، 8، 6، 2	6	البعد الرابع: (قلة الوعي العاطفي).
36، 35، 31، 30، 28، 22، 16، 15	8	البعد الخامس: (محدودية الوصول إلى استراتيجيات تنظيم العاطفة).
9، 7، 5، 4، 1	5	البعد السادس: (نقص الوضوح العاطفي).

. طريقة تصحيح المقياس: تتم الإجابة عن كل بند من بنود مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي من خلال وفق مفتاح تصحيح (ليكرت) الخماسي، وهو مكون من خمسة احتمالات (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، ويقابل هذه الإجابات درجات (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب السابق للبنود الإيجابية، أما البنود السلبية فتعطى الإجابات الدرجات الآتية (1، 2، 3، 4، 5). وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها الطالب في مقياس التنظيم الانفعالي هي (180) درجة، وأدنى درجة هي (36) درجة. البنود الإيجابية في المقياس هي: (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 18، 19، 21، 23، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 33، 35، 36). البنود السلبية في المقياس هي: (17، 20، 22، 24، 34).

. التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي:

. دراسة الصدق لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي:

**1. صدق المحتوى لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي:**

اعتمدت في التحقق من صدق المقياس طريقة صدق المحكمين إذ عرضت المقياس بشكله الأولي على مجموعة من السادة المحكمين المختصين، من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بجامعة دمشق، وبلغ عددهم (5) محكمين، للاسترشاد بأرائهم حول ما تضمنته مقياس اضطراب صعوبات التنظيم الانفعالي، ومدى مناسبة الفقرات للأهداف، وطولها وصياغتها، وكانت أهم ملاحظات السادة المحكمين هي: تصويب بعض البنود من الناحية اللغوية، وإعادة صياغة بعض البنود. وقد قام الباحث بالتعديل

المطلوب، فأصبح مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي بصيغتها النهائية مكوناً من (36) بنداً (انظر الملحق رقم /1/). ثم قام بتطبيق المقياس على عينة عرضية من (60) طالباً وطالبة من الطلبة المراهقين المقيمين في مدارس أبناء الشهداء - من غير عينة البحث الأصلية- لدراسة الصدق والثبات.

## 2. صدق البناء الداخلي:

أ . علاقة درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس: تم إجراء ارتباط المجموع الكلي بالأبعاد الفرعية، كما يظهر في الجدول (7):

الجدول (7) معاملات الارتباطات (بيرسون) بين المجموع الكلي لمقياس صعوبات

### التنظيم الانفعالي والأبعاد الفرعية

مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	القرار
البعد الأول: (عدم قبول الردود العاطفية).	**0.814	0.000	دال عند (0.01)
البعد الثاني: (صعوبات الانخراط في الأهداف).	**0.824	0.000	دال عند (0.01)
البعد الثالث: (صعوبات التحكم في الدافع).	**0.915	0.000	دال عند (0.01)
البعد الرابع: (قلة الوعي العاطفي).	**0.852	0.000	دال عند (0.01)
البعد الخامس: (محدودية الوصول إلى استراتيجيات تنظيم العاطفة).	**0.875	0.000	دال عند (0.01)
البعد السادس: (نقص الوضوح العاطفي).	**0.786	0.000	دال عند (0.01)

يلاحظ من الجدول (7) أنّ ارتباط الدرجة الكلية مع الأبعاد الفرعية دالة إحصائياً ما يدل على أنّ مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي متجانس في قياس الغرض الذي وضع من أجله، ويتسم بالصدق الداخلي.

ب . علاقة الدرجة الكلية للمقياس بدرجة البنود الفرعية: وهو يبين الارتباط بين الدرجة الكلية والبنود الفرعية للمقياس، كما يظهر في الجدول (8):

الجدول (8) معاملات الارتباطات (بيرسون) بين الدرجة الكلية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي

والبنود

رقم الفقرة	معامل الارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل الارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل الارتباط بيرسون
بند 1	**0.485	بند 13	**0.719	بند 25	**0.695
بند 2	**0.460	بند 14	**0.651	بند 26	**0.672
بند 3	**0.552	بند 15	**0.646	بند 27	**0.702
بند 4	**0.522	بند 16	**0.727	بند 28	**0.708
بند 5	**0.614	بند 17	**0.622	بند 29	**0.678
بند 6	**0.553	بند 18	**0.657	بند 30	**0.657
بند 7	**0.617	بند 19	**0.516	بند 31	**0.541
بند 8	**0.676	بند 20	**0.600	بند 32	**0.494
بند 9	**0.703	بند 21	**0.534	بند 33	**0.538
بند 10	**0.715	بند 22	**0.595	بند 34	**0.448
بند 11	**0.719	بند 23	**0.638	بند 35	**0.396
بند 12	**0.609	بند 24	**0.645	بند 36	**0.419

يلاحظ من الجدول (8) أنَّ ارتباط الدرجة الكلية مع البنود الفرعية دالة إحصائياً ما يدل على أنَّ مقياس التنظيم الانفعالي متجانس في قياس الغرض الذي وضع من أجله، ويتسم بالصدق الداخلي.

. دراسة الثبات لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي: تمَّ تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية مرتين متتاليتين بفارق أربعة عشر يوماً، وتمَّ حساب معامل الارتباط سبيرمان بين استجابات الأفراد حسب الإعادة، والتجزئة النصفية، وألفا كرونباخ، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (9):

الجدول (9) نتائج ثبات الإعادة وسبيرمان براون وألفا كرونباخ لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي

مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي	ثبات الإعادة	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
البعد الأول: (عدم قبول الردود العاطفية).	0.840	814	0.717
البعد الثاني: (صعوبات الانخراط في الأهداف).	0.829	0.824	0.742
البعد الثالث: (صعوبات التحكم في الدافع).	0.863	0.815	0.687
البعد الرابع: (قلة الوعي العاطفي).	0.857	0.852	0.764
البعد الخامس: (محدودية الوصول إلى استراتيجيات تنظيم العاطفة).	0.869	0.875	0.694
البعد السادس: (نقص الوضوح العاطفي).	0.851	0.840	0.699
الدرجة الكلية	0.873	0.868	0.739

يلاحظ من الجدول (9) أنّ قيم معاملات الثبات بالإعادة بلغت (0.873) وهي دالة إحصائياً، كما بلغت قيمة الثبات بالتجزئة النصفية باستخدام معامل الارتباط سبيرمان (0.868)، وبلغت قيمة ألفا كرونباخ (0.739)، وهي دالة إحصائياً وتدل على ثبات الأداة، وتسمح بإجراء البحث.

### 11. مناقشة نتائج أسئلة البحث وفرضياته

#### 11-1- نتائج أسئلة البحث: تفسيرها ومناقشتها:

#### 11-1-1- ما درجة انتشار اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى أفراد عينة من

#### الطلبة المراهقين في مرحلة التعليم الثانوي؟

للإجابة عن هذا السؤال جرى حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والمتوسط الرتبي لدرجات طلبة التعليم الثانوي في مدارس أبناء الشهداء بمحافظة دمشق في مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لكل بند ثم لكل المقياس، واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي يمكن التعامل مع قيم المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة البحث، وتحديد المستويات كما يلي:

الجدول (10) تقدير درجة انتشار / اضطراب ضغط ما بعد الصدمة / لدى أفراد عينة البحث

التقدير	المتوسط الحسابي
ضعيف جداً	0.8 – 0
ضعيف	1.60 – 0.81
متوسط	2.40 – 1.61
مرتفع	3.20 – 2.41
مرتفع جداً	4 – 3.21

وتمّ ذلك بالاعتماد على استجابات الاستبانة  $5 - 1 = 5 \div 0.8$  وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول (11) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الرتبي لاستجابة أفراد عينة

البحث في مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة

م.	أبعاد مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة	مجموع المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الرتبي	الرتبة	التقدير
1.	البُعد الأول: (التعرض للصدمة النفسية)	18.02	2.689	3.60	4	مرتفع جداً
2.	البُعد الثاني: (اجترار الحدث الصادم)	25.29	4.053	3.61	3	مرتفع جداً
3.	البُعد الثالث: (التجنّب)	18.46	2.761	3.69	2	مرتفع جداً
4.	البُعد الرابع: (الاستثارة الدائمة)	26.05	3.688	3.72	1	مرتفع جداً
	الدّرجة الكلية	87.82	12.468	3.65		مرتفع جداً

يلاحظ من الجدول (11) أنّ مجموع البنود كلّها، تشير إلى وجود درجة مرتفعة لانتشار اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى أفراد عينة من الطلبة المراهقين في مرحلة التعليم الثانوي وفق تقدير أفراد عينة البحث، إذ بلغ المتوسط الحسابي الرتبي لاستجابة أفراد عينة البحث (3.65).

وقد يُعزى ارتفاع درجة انتشار الصدمة النفسية لدى بعض الطلبة المراهقين من أبناء الشهداء إلى تعرضهم للخبرات الصادمة على نحو متكرر ومتزايد، فقد مرّ هؤلاء الطلبة المراهقون بظروف صعبة قبل وصولهم إلى مدارس أبناء الشهداء. وقد أخذت الظروف والأوضاع الصعبة أشكالاً وصوراً متعددة؛ عند استنشاء الأب، مما زاد من

تعرّض الطلبة المراهقين للخبرات الصادمة؛ لأنهم الأكثر تأثراً وتضرراً من غيرهم من أفراد الأسرة.

وتترك الحوادث الصادمة على الإنسان ضغوط شديدة غير عادية، حيث تشكّل في مجملها صدمة نفسية ذات أبعاد متعدّدة، وتهدّد التكوين النفسي للفرد باختلاف مستوياتها، إضافة إلى أنها عبء شديد على آليات التكيف، والصدمة النفسية المرتبطة بالظروف الراهنة التي يعيشها المجتمع السوري يمكن أن تحدث في أية مرحلة عمرية، ومسببات هذه الصدمة لدى الراشدين هي ذاتها المسببة لدى المراهقين، ولكن قد يكشف المراهقون عن ردود الفعل واستجابات المراهقين، فهي تختلف نسبياً عنها لدى الكبار، ومن الأعراض النفسية التي قد تظهر لدى بعض المراهقين الذين تعرّضوا لمستويات مختلفة من الصدمة النفسية: صعوبات في تركيز الانتباه والذاكرة، وعدم القدرة على الاسترخاء، والاندفاع، والميل إلى الانزعاج، وسرعة القابلية للاستثارة، واضطرابات النوم والقلق واليقظة الزائدة.

وتتفق نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة خميس (2008) التي أظهرت نتائجها أنّ حوالي (76,5%) من الجرحى كانوا ضحايا اضطراب الضغوط التالية للصدمة إضافة لوجود خطر عال لعوارض مزمنة واضطرابات نفسية أخرى كالقلق والاكتئاب.

### 11-1-2- ما مستوى صعوبات التنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين في مرحلة التعليم الثانوي؟

للإجابة عن هذا السؤال جرى حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والمتوسط الرتبي لدرجات طلبة التعليم الثانوي في مدارس أبناء الشهداء بمحافظة دمشق في مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لكل بند ثم لكل المقياس، واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي يمكن التعامل مع قيم المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة البحث، وتحديد المستويات كما يلي:

**الجدول (12) تقدير مستوى /صعوبات التنظيم الانفعالي/ لدى أفراد عينة البحث**

التقدير	المتوسط الحسابي
ضعيف جداً	1.8 – 1
ضعيف	2.60 – 1.81
متوسط	3.40 – 2.61
مرتفع	4.20 – 3.41
مرتفع جداً	5 – 4.21

وتمّ ذلك بالاعتماد على استجابات الاستبانة ( $5 - 1 \div 5 = 0.8$ )، وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

**الجدول (13) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الرتبي لاستجابة أفراد عينة**

**البحث في مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي**

م.م	أبعاد مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي	مجموع المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الرتبي	الرتبة	التقدير
1.	البعد الأول: (عدم قبول الردود العاطفية)	24.29	4.333	4.04	2	مرتفع
2.	البعد الثاني: (صعوبات الانخراط في الأهداف)	20.04	3.766	4.008	5	مرتفع
3.	البعد الثالث: (صعوبات التحكم في الدافع)	24.21	4.130	4.03	3	مرتفع
4.	البعد الرابع: (قلة الوعي العاطفي)	24.81	4.130	4.13	1	مرتفع
5.	البعد الخامس: (محدودية الوصول إلى استراتيجيات تنظيم العاطفة)	32.21	5.897	4.02	4	مرتفع
6.	البعد السادس: (نقص الوضوح العاطفي)	19.97	3.727	3.99	6	مرتفع
	الدرجة الكلية	145.53	23.357	4.04		مرتفع

يلاحظ من الجدول (13) أنّ مجموع البنود كلّها، تشير إلى وجود مستوى مرتفع لصعوبات التنظيم الانفعالي وفق تقدير أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين أبناء الشهداء، إذ بلغ المتوسط الحسابي الرتبي لاستجابة أفراد عينة البحث (4.04). وقد تعود تلك النتيجة إلى تأثر مشاعر الطلبة المراهقين بالظروف الصعبة المحيطة بهم، التي أدت إلى افتقارهم إلى مهارات التنظيم الانفعالي، كونهم يجدون صعوبة في الاستجابة العاطفية في المواقف الاجتماعية، وبالتالي قد يجدون صعوبة في تحقيق أهدافهم، نظراً لأن العجز في هذه القدرة في الاستجابة العاطفية يرتبط باضطرابات نفسية مختلفة، كما تؤدي صعوبات التنظيم الانفعالي بأشكالها المختلفة إلى الاضطرابات النفسية لدى المراهقين مثل: اضطرابات الأكل، وإدمان المواد المخدرة، والقلق، والمزاج واضطرابات الشخصية، وانخفاض الأمل لديهم.

وأشار (Gratz & Roemer, 2004) إلى أنّ صعوبات التنظيم الانفعالي لدى المراهق تعود إلى ضعف قدرته على إدراك المشاعر وفهمها، وضعف القدرة على التحكم في السلوكيات الاندفاعية أو غير اللائقة والتصرف وفقاً للأهداف المرجوة عند تجربة العواطف السلبية، وضعف القدرة على استخدام استراتيجيات تنظيم العواطف المناسبة الظرفية بمرونة لتعديل الاستجابات العاطفية حسب الرغبة من أجل تلبية الأهداف الفردية والمتطلبات الظرفية. لذلك، فإن عدم وجود أي من هذه الفئات أو كلها يشير إلى وجود صعوبات في تنظيم المشاعر، أو عدم التنظيم الانفعالي لدى المراهق.

وقد تعود تلك النتيجة أيضاً إلى العديد من التحديات التي يواجهها الطالب المراهق (مثل: التغيرات في العلاقات الأسرية والاجتماعية، وظهور اضطرابات نفسية بعد فقدان أحد الوالدين) في مرحلة المراهقة (Allen & Sheeber, 2009). إضافة إلى التحديات العاطفية (على سبيل المثال، زيادة النزاعات مع الآباء أو فقدان أحدهم، وإيجاد مجموعة من الأقران الداعمين) التي تُعني وتطوّر تجربة المراهقين في كيفية تنظيم عواطفهم (Steinberg, 2008). وبعدهُ ربط الاستراتيجيات التنظيمية بالعواطف في الحياة اليومية أحد الطرق المهمة لفهم حياة المراهقين العاطفية والتنظيمية، والمساهمة في تقليل مشاعرهم السلبية.

### 11-3- نتائج فرضيات البحث

**الفرضية الأولى:** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة ودرجاتهم على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تمَّ حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث في مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة ، ودرجاتهم في مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (14):

**الجدول (14) نتائج الارتباط بيرسون بين أفراد عينة البحث في مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة ودرجاتهم في مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي**

اضطراب ضغط ما بعد الصدمة	أبعاد صعوبات التنظيم الانفعالي	
0.000	القيمة الاحتمالية	
**0.795	معامل الارتباط بيرسون	الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي
0.000	القيمة الاحتمالية	

يتبين من الجدول (14) أنَّ قيمة بيرسون الارتباطية بين إجابات أفراد عينة البحث على مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وإجاباتهم على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي بلغت (\*\*0.795) والقيمة الاحتمالية (0.000) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01)؛ مما يشير إلى وجود ارتباط إيجابي ودال في إجابات أفراد عينة البحث على مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة ودرجاتهم على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، أي كلما زادت درجة الفرد على مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة كلما ارتفعت درجته على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي.

ويمكن تفسير ذلك بأنَّ صعوبات التنظيم العاطفي تعدُّ من السمات الأساسية للاضطرابات النفسية واضطرابات الصدمة النفسية (Beauchaine and Thayer, 2015). كما لاحظ الباحثون وجود صلات بين خلل التنظيم الانفعالي والإصابات

الذاتية، واضطراب الهوية واضطراب ضغط ما بعد الصدمة ( Kaufman, et al, 2015)، والاكتئاب (Crowell, et al, 2014).

إنّ الطلاب الذين يخططون الاستراتيجيات التي سيستخدمونها لتلبية مطالب النفسية أكثر قدرة على تنظيم انفعالاتهم (Covington, 2000).

على عكس أولئك الذين لديهم توجهات إتقان، فإن أولئك الذين يظهرون استجابة عاجزة عند مواجهة التحديات والضغوطات، ويهتمون أساساً بأهداف الأداء أو الأهداف منخفضة الجهد التي تمكنهم من المظهر الجيد والتأكد من النجاح، بالتالي يواجهون صعوبات في القدرة على التنظيم الانفعالي (Dweck & Leggett, 1998). لا يزيد هؤلاء الطلاب عادة من جهودهم بعد حالات الفشل. عندما يواجهون العقبات، فإنهم يظهرون حلاً منخفضاً للمشاكل والانسحاب بسهولة من الأهداف حتى لو كانوا يؤدون أداءً جيداً في السابق (Elliott & Dweck, 1988).

**الفرضية الثانية:** يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وفق متغير النوع.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تمّ حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة، تعزى إلى متغير النوع (ذكور - وإناث)، وذلك باستخدام اختبار ت ستيودنت (t-test)، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (15):

**الجدول (15) نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة تبعاً لمتغير النوع (ذكور - وإناث)**

القرار	القيمة الاحتمالية	قيمة ت	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	متغير النوع	مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة
دال عند (0.05)	0.032	2.170	98	15.124	85.22	51	ذكور	الدرجة الكلية
				8.226	90.53	49	إناث	

**مناقشة الفرضية:** من خلال الجدول (15) يُلاحظ أن قيمة (ت) في الدرجة الكلية قد بلغت (2.170)، وبلغت القيمة الاحتمالية (0.032)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)؛ وبالتالي تُرفض الفرضية الصفرية وتُقبل الفرضية البديلة لأنه يوجد

فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة تُعزى إلى متغير النوع (ذكور - إناث) لصالح الطالبات الإناث، أي إن اضطراب ضغط ما بعد الصدمة عند الإناث أعلى.

ويمكن تفسير ذلك بأن المراهق الذكر تتم تنشئته على أنه صاحب المسؤولية من بعد أبيه، مما ساعده على التكيف أكثر، وكذلك تتميز شخصيته بالقدرة على التحمل أكثر من الإناث، وتبرز لديه المسؤولية الفردية، لذا صاروا يُدركون حجم المسؤولية الملقاة على عاتقهم؛ مما يجعلهم يتوافقون مع أفراد أسرهم، ويحاولون إثبات أنفسهم برعاية أخوتهم الصغار، وتحمل مسؤولياته الأخرى في الأسرة قدر المستطاع.

وتختلف نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة عشوري وآخرون (2009) التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ما يخص مجموع الضغوط الثلاثة التالية للصدمة حسب متغير النوع.

**الفرضية الثالثة:** يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وفق متغير الفرع الدراسي.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تمّ حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة، تعزى إلى متغير الفرع الدراسي (أدبي، علمي)؛ وذلك باستخدام اختبار ت ستيودنت ( $t$ -test)، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (16):

**الجدول (16) نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة تبعاً لمتغير الفرع الدراسي**

مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة	الفرع الدراسي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	القيمة الاحتمالية	القرار
الدرجة الكلية	أدبي	31	87.29	12.122	98	0.283	0.774	غير
	علمي	69	88.06	12.701				دال

**مناقشة الفرضية:** من خلال الجدول (16) يُلاحظ أن قيمة (ت) في الدرجة الكلية قد بلغت (0.283)، وبلغت القيمة الاحتمالية (0.774)، وهي غير دالة إحصائياً عند

مستوى الدلالة (0.05)؛ وبالتالي تُقبل الفرضية الصفرية لأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة تُعزى إلى متغير الفرع الدراسي.

ويعزو الباحث ذلك إلى أنّ الطلبة المراهقون باختلاف تخصّصهم الدراسي يعيشون صدمة فقدان الأب، وأنّ المراهق لديه إدراك للعبء، وإدراك للمسؤولية، مما ساعده على التكيف أكثر، وزاد من قدرته على تحمل الخبرات الصادمة التي مر بها، وكذلك تتميز شخصيته بالقدرة على التحمّل، وتبرز لديه المسؤولية الفردية، لذا صاروا يُدركون حجم المسؤولية الملقاة على عاتقهم؛ مما يجعلهم يتوافقون مع أفراد أسرّتهم، ويحاولون إثبات أنفسهم برعاية أختهم الصغار، وتحمّل مسؤولياته الأخرى في الأسرة قدر المستطاع.

كما يُعزى انعدام الفروق إلى أنّ الطلبة باختلاف تخصّصاتهم الدراسية تأثروا بالصدمة النفسية نتيجة أساليب التنشئة الأسرية التي تكون غير مناسبة أحياناً، مما يجعل الطلبة يشعرون بالضعف والعجز، ويؤدي ذلك إلى عدم قدرتهم على مواجهة الأحداث الصادمة والصعوبة التي يواجهونها في الحياة، عكس المراهقين الذين يتاح لهم الدعم والمساندة، مما يعزز ثقتهم بأنفسهم، ويتيح لهم تحمل المسؤولية والإحساس بالثقة بالنفس، لذا يصبح الأفراد قادرين على المواجهة وتخطي ما يعترض طريقهم من أحداث صادمة. ويمكن تفسير ذلك بأنّ القدرة على مواجهة الخبرات الصادمة نفسياً تتأثر بالنمو الاجتماعي وبناء الشخصية الاجتماعية الفاعلة لدى الأبناء، وبالقيم والعادات السائدة في المجتمع، ولا يتأثر بالفرع الدراسي للطالب للمراهق.

وتختلف نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة عشوري وآخرون (2009) التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الضغوط التالية للصدمة حسب متغير المستوى التعليمي.

**الفرضية الرابعة:** يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي وفق متغير النوع.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تمّ حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، تعزى إلى متغير النوع، وذلك باستخدام اختبار ت ستودنت ( $t$ -test)، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (17):

الجدول (17) نتائج اختبار (ت ستيوذنت) لدلالة الفروق بين درجات أفراد عينة البحث على

مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير النوع

القرار	القيمة الاحتمالية	قيمة ت	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	متغير النوع	أبعاد المقياس صعوبات التنظيم الانفعالي
دالة عند (0.05)	0.003	3.068	98	5.036	23.04	51	ذكور	البعد الأول: (عدم قبول الردود العاطفية)
				2.986	25.59	49	إناث	
دالة عند (0.05)	0.010	2.627	98	4.337	19.10	51	ذكور	البعد الثاني: (صعوبات الانخراط في الأهداف)
				2.780	21.02	49	إناث	
دالة عند (0.05)	0.026	2.259	98	4.506	23.31	51	ذكور	البعد الثالث: (صعوبات التحكم في الدافع)
				3.506	25.14	49	إناث	
دالة عند (0.05)	0.001	3.273	98	4.880	23.49	51	ذكور	البعد الرابع: (قلة الوعي العاطفي)
				3.120	26.18	49	إناث	
دالة عند (0.05)	0.012	2.570	98	6.212	30.76	51	ذكور	البعد الخامس: (محدودية الوصول إلى استراتيجيات تنظيم العاطفة)
				5.196	33.71	49	إناث	
دالة عند (0.05)	0.012	2.564	98	4.277	19.06	51	ذكور	البعد السادس: (نقص الوضوح العاطفي)
				2.790	20.92	49	إناث	
دالة عند (0.05)	0.003	3.079	98	26.350	138.76	51	ذكور	الدرجة الكلية
				17.399	152.57	49	إناث	

مناقشة الفرضية: من خلال الجدول (17) يُلاحظ أن قيمة (ت) قد بلغت (3.079)، وبلغت القيمة الاحتمالية (0.003)، وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05)؛ وبالتالي تُقبل الفرضية لأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي تُعزى إلى متغير النوع لصالح الطالبات الإناث.

وتعزى تلك الفروق إلى أساليب التنشئة الاجتماعية المتبعة مع الذكور والإناث، التي تدعم استقلالية الذكور ونضجه العاطفي والانفعالي عن طريق فرض القليل من القيود عليه، وتشجيعه على استطلاع واستكشاف البيئة الخارجية، وتشجيعه أكثر على تحقيق أهدافه، وتقبل رده الانفعالية أياً كانت، مما يجعله أكثر كفاية وثقة وتقديراً لذاته وقدرةً على مواجهة صعوبات التنظيم الانفعالي، بينما فرض الكثير من القيود على الإناث

يجعلهن أقل قدرة على اتخاذ القرارات، والتخطيط للأهداف المستقبلية، وأكثر اعتمادية على الآخرين من أفراد أسرتهن، وأقل تقديراً لذاتهن، وأقل قدرة على مواجهة صعوبات التنظيم الانفعالي. ويمكن القول إن الثقافة السورية والعربية أعطت للذكور دوراً أقرب إلى الهيمنة، وتحمل مسؤوليات الحياة مقارنة بالإناث مما أدى إلى اختلاف التقييم الإدراكي للأحداث الضاغطة واعتياد الذكور على مواجهة المشكلات والتعامل معها بنجاح مقارنة بالإناث وساهم هذا بدوره في تمتعهم بمستوى من التنظيم الانفعالي أعلى من الإناث.

**ويمكن تفسير ذلك الفروق في التنظيم الانفعالي بين الذكور والإناث في ضوء ما أشار إليه كوستا وزملاؤه (Costa, et al, 2001)** بوجود توجهين أساسيين في تفسير الفروق بين الجنسين في التنظيم الانفعالي، التوجه الأول والذي يتبنى وجهة النظر البيولوجية والتي تشير إلى وجود فروق فطرية في الانفعالات والمزاج بين الجنسين، وكذلك دور الإفرازات الهرمونية التي تؤثر بدورها على الاهتمامات والأنشطة والسلوك.

ويمكن أن تفسر وجهة النظر البيولوجية جزئياً انخفاض مستوى التنظيم الانفعالي عند الإناث "بأنها تعود إلى تمتعهن بمستوى مرتفع من الحساسية العاطفية، إضافة إلى التغيرات الهرمونية التي يتعرضن لها والإفرازات الغدية التي تجعلهن أكثر عصبية وقلقاً في بعض الأحيان" (Linehan, 1993, 14).

يضاف إلى ما سبق ما تتعرض له الإناث في هذه المرحلة من ضغوط اجتماعية تفوق تلك التي يتعرض لها الذكور، وغالباً ما ترتبط هذه الضغوط بموضوعات كالزواج، وإيجاد العمل المناسب، والقدرة الحرة على اتخاذ القرارات المصيرية في الحياة.

والتوجه الثاني يتضمن وجهة نظر علم النفس الاجتماعي والذي يشير إلى أن الفروق في مستوى التنظيم الانفعالي يعود إلى الفروق الثقافية في أساليب التنشئة الاجتماعية التي تحدد قواعد السلوك المناسب والمتوقع للذكور والإناث (Costa, et al, 2001, 323- 324).

وتختلف نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة جراتز و رومير Gratz & Roemer (2004) التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق بين النوعين في صعوبات التنظيم الانفعالي.

**الفرضية الخامسة:** لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي وفق متغير الفرع الدراسي. للتحقق من صحة هذه الفرضية تمّ حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، تعزى إلى متغير الفرع الدراسي (أدبي، نظري)، وذلك باستخدام اختبار ت ستيودنت ( $t$ -test)، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (18):

**الجدول (18) نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الفرع الدراسي**

أبعاد المقياس صعوبات التنظيم الانفعالي	متغير الفرع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	القيمة الاحتمالية	القرار
البعد الأول: (عدم قبول الردود العاطفية)	أدبي	31	24.71	4.330	98	0.647	0.519	غير دالة
	علمي	69	24.10	4.353				
البعد الثاني: (صعوبات الانخراط في الأهداف)	أدبي	31	20.19	3.745	98	0.272	0.786	غير دالة
	علمي	69	19.97	3.800				
البعد الثالث: (صعوبات التحكم في الدافع)	أدبي	31	24.45	3.863	98	0.390	0.697	غير دالة
	علمي	69	24.10	4.267				
البعد الرابع: (قلة الوعي العاطفي)	أدبي	31	24.29	3.866	98	0.807	0.422	غير دالة
	علمي	69	25.04	4.503				
البعد الخامس: (محدودية الوصول إلى استراتيجيات تنظيم العاطفة)	أدبي	31	32.94	5.639	98	0.823	0.412	غير دالة
	علمي	69	31.88	6.021				
البعد السادس: (نقص الوضوح العاطفي)	أدبي	31	19.68	3.945	98	0.524	0.601	غير دالة
	علمي	69	20.10	3.647				
الدرجة الكلية	أدبي	31	146.26	22.208	98	0.208	0.836	غير دالة
	علمي	69	145.20	24.006				

**مناقشة الفرضية:** من خلال الجدول (18) يُلاحظ أن قيمة (ت) قد بلغت (0.208)، وبلغت القيمة الاحتمالية (0.836)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)؛ وبالتالي تُرفض الفرضية لأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي تُعزى إلى متغير الفرع الدراسي.

وتعزى هذه النتيجة إلى أنّ مفهوم التنظيم الانفعالي يتضمن قدرة المراهق على تحديد وفهم وقبول التجارب العاطفية، والسيطرة على السلوكيات الاندفاعية عندما تكون محزنة، وتعديل الاستجابات العاطفية بمرونة حسب الحالة الموضوعية باختلاف فرعهم الدراسية (Cole, et al, 1994; Linehan, 1993;) ولكن هذه القدرات تزداد مع تقدّم المراهق في العمر (Orgeta, 2009). ومع ذلك، تحدث صعوبات في تنظيم المشاعر عبر العمر الافتراضي لدى الطلبة المراهقين باختلاف فرعهم الدراسية.

كما تعزى تلك النتيجة إلى طبيعة مرحلة التعليم الثانوي، والتقارب الاجتماعي والثقافي لدى طلبة التعليم الثانوي من كلا الاختصاصين، وظروف الدراسة التي يتعرض لها الطلبة من خلالها للعديد من الأحداث الضاغطة والمواقف والخبرات الانفعالية المتنوعة، مما يحتم عليهم أنّ يجربوا العديد من الطرائق للتعامل مع صعوبات التنظيم الانفعالي. ويعيش الطلبة في كلا الاختصاصين الدراسيين الأدبي والعلمي ظروفًا متشابهة، ويتعرضون إلى المواقف الاجتماعية والانفعالية ذاتها ضمن الثقافة والبيئة السورية.

#### . مقترحات البحث

بناءً على نتائج البحث توصّلت إلى المقترحات الآتية:

- 1) ضرورة تخصيص برامج دعم نفسي للمراهقين الذين تعرضوا لصدمات نفسية، ومساعدتهم على إعادة تشكيل إستراتيجيات التنظيم الانفعالي لديهم.
- 2) الاستفادة من نتائج البحث الحالي في مجال الانفعال ونقص التعبير عن المشاعر كجانب وقائي من خلال إعداد نشرات إرشادية للطلاب للمعلمين في مدارس أبناء الشهداء؛ للتعرف على كيفية مساعدة الطلاب المراهقين ذوي صعوبات التنظيم الانفعالي على ضبط انفعالاتهم وإدارتها.
- 3) العمل على زيادة الأنشطة الاجتماعية والتربوية والثقافية في المدرسة التي تدعم التنظيم الانفعالي لدى الطلبة وتعزيزه، وتشجع اندماج الطلبة وتعاونهم مع بعضهم البعض، وبالتالي انخفاض مستوى الصدمة النفسية لديهم.
- 4) ضرورة تخصيص برامج دعم نفسي للمراهقين الذين تعرضوا لصدمات نفسية، ومساعدتهم على إعادة تشكيل مهارات التنظيم الانفعالي ومفهوم الذات لديهم.

## قائمة المراجع

### . المراجع العربية:

- بدرية، علي؛ العاسمي، رياض. (2018). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، المجلد (40)، العدد (3)، اللاذقية، ص. ص: 61-86.
- يوسعيد، سعاد. (2016). التحكم في الفكر وتنظيم الانفعال كمنبئات بظهور الاكتئاب لدى الطلبة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرياح ورقلة، ص:94.
- جروان، ولاء فوزي. (2019). استراتيجيات التنظيم الانفعالي كمؤشر للعلاقة بين الكفاءة الذاتية والالتزام الصحي لدى عينة من المسنين المصابين بالسكري في محافظة دمشق. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.
- الحمادي، أنور. (2015). خلاصة الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات العقلية DSM-5. بيروت: الدار العربية للعلوم ناشرون.
- خصاونة، أمّنة حكمت. (2020). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. مج: 11. عدد:30. ص.ص: 30-46، القدس.
- خميس، أحمد. (2008). اضطراب الضغوط التالية للصدمة وسبل المواجهة. رسالة ماجستير غير منشورة، غزة، فلسطين.
- سعدي، ريماء. (2017). اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من المراهقين النازحين: دراسة ميدانية في منطقة مصياف. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، المجلد (39)، العدد (6)، سورية، ص. ص: 31-43.
- السعدي، فاطمة ذياب؛ كنين، شيماء فاضل. (2019). نمو ما بعد الصدمة لدى طلبة أبناء شهداء ضحايا الإرهاب. مركز البحوث النفسية، المجلد (30)، العدد (4)، جامعة البصرة، العراق، ص. ص: 303-348.

- سلوم، هناء عباس. (2015). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب الجامعة بمدينة دمشق. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، سورية.
- سيد، الحسين حسن. (2019). الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وعلاقتها بالهناء الذاتي الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، عدد (11)، ص.ص: 71-116، السعودية.
- الشرع، براءة. (2021). الشفقة بالذات كمؤشر للعلاقة بين الغضب والتنظيم الانفعالي لدى عينة من المتعثرين دراسياً في مدينة درعا. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، سورية.
- الشيخ، منال حسن. (2010). اضطراب الضغوط التالية للصدمة النفسية عند الإناث اللواتي تعرضن لحادثة غرق جماعية. بحث قيد النشر، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، دمشق، سورية.
- عباس، محمد؛ نوفل، محمد؛ العبسي، محمد؛ أبو عواد، فريال. (2007). مدخل إلى منهاج البحث في التربية وعلم النفس. ط1، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- عز الدين، رزان. (2019). اضطراب ضغط ما بعد الصدمة و علاقته بالصحة النفسية لدى الأطفال في محافظة ريف دمشق. مجلة الآداب، مج. 2019، ع. 128 (sup)، ص ص. 377-408.
- عشوري، مصطفى؛ خياطي، مصطفى؛ قهار، صبرنية؛ خلال، نبيلة. (2009). الاضطرابات التالية للصدمة في الجزائر. مجلة الثقافة النفسية، عدد (27)، مجلد (20)، مركز الدراسات النفسية والجسدية، طرابلس، لبنان.
- عطاء، مصطفى خليل محمود. (2019). اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات. إدارة البحوث والنشر العملي، مجلد (35)، عدد (2)، جامعة أسيوط، مصر.
- عفانة، محمد جاسر زكي. (2018). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

- العمار، يعقوب يوسف. (2010). اضطرابات الضغوط التالية للصدمة النفسية الناتجة عن الحرب على العراق "دراسة تشخيصية على عينة من المهجرين العراقيين في مدينة دمشق". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، سورية.
- غليوة، سهام علي عبد الغفار. (2018). استراتيجيات تنظيم الانفعال وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين الموهوبين. مجلة كلية التربية بنها، مجلد (4)، عدد (116)، ص.ص:1-50، مصر.
- محزري، جبران. (2021). اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدارس الحد الجنوبي دراسة بحثية بتعليم منطقة جازان. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، المجلد (37)، العدد (7)، مصر، ص. ص: 131-165.
- محمود، حنان حسين. (2016). التنظيم الانفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طلاب المرحلة الجامعية. مجلة العلوم التربوية. مج: 11. عدد: 4. ص.ص: 70-117، مصر.
- مرعي، رزان زهدي كامل. (2019). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس. رسالة ماجستير غير منشورة، عمادة الدراسات العليا، جامعة القدس، فلسطين، ص:141.
- مصطفى، محمد عبد الرزاق مصطفى. (2019). فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين. المجلة التربوية. عدد:62. ص.ص: 264-455 عين شمس: مصر. جامعة عين شمس.
- النابلسي، محمد أحمد. (1995). نحو سيكولوجية عربية. بيروت: دار الطليعة.
- النواسية، فاطمة عبد الرحيم. (2013). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة. عمان: الأردن. دار المناهج للنشر والتوزيع.

. المراجع الأجنبية:

- Allen, N. B., & Sheeber, L. B. (2009). Adolescent emotional development and the emergence of depressive disorders. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- American Psychiatric Association. (2005). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 4 the Ed. Text rev. Washington, Dc. American psychiatric association, copyright with permission.
- Bandura, A. (1991). Social Cognitive theory of Moral Thought and Action. In: Handbook of Moral, Behavior and Development, Kurtines, WM and. *Erwitz J*, Vol. (I), Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Beauchaine, T. P; Thayer, J. F. (2015). Heart rate variability as a transdiagnostic biomarker of psychopathology. *International Journal of Psychophysiology*. doi:10.1016/j.ijpsycho.2015.08.004.
- Cole, P. M; Michel, M. K; & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. In N. A. Fox (Ed.), The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (Serial No. 240), 73–100.
- Costa, P; Terracciano, A; McCrae, R. (2001). Gender Differences in Personality Traits across Culture: robust and Surprising Findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), p. p: 322–331.

- Covington, M. V. (2000). Goal theory, motivation, and school achievement: An integrative review. *Annual Review of Psychology*, 51, 171– 200.
- Crowell, S. E; Baucom, B. R; Yaptangco, M; Bride, D; Hsiao, R; McCauley, E; & Beauchaine, T. P. (2014). Emotion dysregulation and dyadic conflict in depressed and typical adolescents: evaluating concordance across psychophysiological and observational measures. *Biological Psychology*. doi:10.1016/j.biopsycho.2014.02.009.
- Dweck, C. S.& Elliott, E. S; (1998). Goals: An approach to motivation and achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 5–12.
- Dweck, C. S; Leggett, E. L. (1988). A social–cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256–273.
- Glaudia, R .(2015). *Emotion regulation an empirical investigation in female adloescent's with nonsuicidal*. University of Basel.
- Gratz, K; Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, Vol. 26, No. 1, March 2004.
- Gross, J .( 2002). Emotion regulation: affective cognitive and social consequences. *Society for Psycholopsiological Research*, Vol (39), 281–291.

- Gross, J. J. (2003). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151–164.
- Gross, J.J., John, O.P., (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85. Pp: 348–362.
- Kaplan, H; Sadock, B. (2015). *Synopsis of Psychiatry, behavioral science/clinical psychiatry*, eight edition. Egypt: Mass Publishing Co.
- Kaufman, E. A; Cundiff, J. M; Crowell, S. E. (2015). The development, factor structure, and validation of the self-concept and identity measure (SCIM): A self-report assessment of clinical identity disturbance. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 9, 122–133. doi:10.1007/s10862-014-9441-2.
- Kenrick, D. T. (1999). *Social psychology*. Boston, Allyn and Bacon Inc.
- Leblanc, L., (2020) *Mental Health Recovery: PTSD Guide*. Stratford, Canada
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: The Guilford Press.
- Mennin, D. S; Heimberg, R. G; Turk, C. L; & Fresco, D. M. (2002). Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 85–90.

- Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging & Mental Health*, 13, 818– 826. doi:10.1080/13607860902989661.
- Smith, R. (2017). *The potential effectiveness of self-compassion cognitive emotion regulation and mindfulness based stress reduction training as stress management strategies for teachers working in an international context*. University of Bath.
- Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review*, 28, 78–106.
- Van Rheenen, T. E., Murray, G., and Rossell, S. L. (2015). Emotion regulation in bipolar disorder: profile and utility in predicting trait mania and depression propensity. *Psychiatry Res.* 225, 425–432. doi: 10.1016/j.psychres.2014.12.001.
- Young, Katherine. S; Sandman, Christina F; Craske, Michelle G. (2019). Positive and Negative Emotion Regulation in Adolescence: Links to Anxiety and Depression. *Brain Sci.* 9, 76; doi:10.3390/brainsci9040076.

### قائمة الملاحق

#### الملحق رقم (2) مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة

م.	المواقف	أبداً	قليلاً	أحياناً	كثيراً	كثيراً جداً
1.	تعرضت لموقف مخيف فيه تهديد لحياتي					
2.	تعرضت لموقف مخيف فيه تهديداً ل حياة الآخرين					
3.	أشعر بالخوف الشديد من رؤية مواقف تذكرني بلحظة وفاة البابا الذي تعرضت له.					
4.	أشعر بالقلق والخوف على أفراد أسرتي					
5.	أشعر بالخوف من تكرار أحداث الحرب					
6.	أشعر بالتوتر والرجفة في أطرافي عندما أتذكر لحظة استشهاد البابا					
7.	تخطر ببالي باستمرار ذكريات الاستشهاد المؤلمة					
8.	أشعر وكأن أحداث الاستشهاد تتكرر أمامي.					
9.	أحلم أحلاماً مزعجة تذكرني بلحظة استشهاد بابا					
10.	أرتعد في بعض الأحيان لأي صوت مرتفع أو مفاجئ لم يكن سابقاً					
11.	تتناوبني حالات دوار (إغماء).					
12.	أجد صعوبة في التنفس.					
13.	أشعر بالضيق والانزعاج إذا صادفت أشياء وأحداث لها علاقة باستشهاد البابا.					
14.	أتجنب رؤية أشخاص يذكرونني باستشهاد البابا لم يتم تجنبهم سابقاً كأصدقائه					

دراسة اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وعلاقته بصعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطلبة المراهقين في مدارس أبناء الشهداء بمحافظة دمشق

					أشعر بالميل إلي الابتعاد عن الناس منذ استشهد الأب	15.
					أتصرف وكأن الآخرين لا يعنون لي شيئاً	16.
					ليس لي أهداف نحو المستقبل	17.
					لا أستطيع النوم مباشرة عند ذهابي إلى السرير	18.
					استيقظ بساعات مبكرة دون داع	19.
					استيقظ خلال الليل مرات عديدة	20.
					تتناوبني نوبات من الغضب والصراخ لم تكن تتناوبني سابقاً	21.
					لا أستطيع التركيز والانتباه في الحصة الدراسية	22.
					أتوقع حدوث أمر سيء وهو ما لم يكن سابقاً	23.
					أضطرب وأخاف عند سماع أصوات مرتفعة	24.
					متى بدأت تعاني من الأعراض المذكورة سابقاً	25.
					لا أعاني من الأعراض المذكورة	26.
					استمرت الأعراض من شهر إلى ثلاثة أشهر	27.
					استمرت الأعراض من ثلاثة أشهر إلى ستة أشهر	28.

الملحق رقم (2) مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي

خيارات الإجابة					البنود	م
أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً		
					أنا واضح في مشاعري	1.
					أود الانتباه إلى ما أشعر به	2.
					لي تجربة في مشاعري الخارجة عن نطاق السيطرة	3.
					ليس لدي أي فكرة عما أشعر به	4.

					5. أجد صعوبة في فهم مشاعري
					6. أنا منتبه إلى مشاعري
					7. أنا أعرف بالضبط ما أشعر به
					8. ما يهمني ما أشعر به
					9. أنا في حيرة من أمري
					10. عندما أكون مستاءً، أقر بمشاعري
					11. عندما أكون مستاءً، أشعر بالغضب من نفسي بسبب ذلك الشعور
					12. عندما أكون مستاءً، أشعر بالحرج لأنني شعرت بهذه الطريقة
					13. عندما أكون مستاءً، أجد صعوبة في إنجاز العمل
					14. عندما أكون مستاءً، أصبح خارج نطاق السيطرة
					15. عندما أكون مستاءً، أعتقد أنني سأبقى على هذا النحو لفترة طويلة
					16. عندما أكون مستاءً، أعتقد أنني سوف ينتهي شعوري بالاكئاب جداً
					17. عندما أكون مستاءً، أعتقد أن مشاعري هي صحيحة ومهمة
					18. عندما أكون مستاءً، أجد صعوبة في التركيز على أشياء أخرى
					19. عندما أكون مستاءً، أشعر أنني خارج عن السيطرة
					20. عندما أكون مستاءً ، لا يزال بإمكانني إنجاز الأمور
					21. عندما أكون مستاءً، أشعر بالخجل من نفسي بسبب ذلك الشعور
					22. عندما أكون مستاءً، أعلم أنه يمكنني إيجاد طريقة لشعور أفضل في النهاية
					23. عندما أكون مستاءً، أشعر وكأنني أنا ضعيف

دراسة اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وعلاقته بصعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطلبة المراهقين في مدارس أبناء الشهداء بمحافظة دمشق

					عندما أكون مستاءً، وأنا أشعر أنني يمكن أن أسيطر على السلوكيات الخاصة بي	24.
					عندما أكون مستاءً، أشعر بالذنب بسبب الشعور بهذه الطريقة	25.
					عندما أكون مستاءً، أجد صعوبة في التركيز	26.
					عندما أكون مستاءً، أجد صعوبة في التحكم في تصرفاتي	27.
					عندما أكون مستاءً، أعتقد أنه لا يوجد شيء يمكنني فعله لجعل نفسي أشعر بتحسن	28.
					عندما أكون مستاءً، أشعر بالغضب من نفسي لأشعر بهذه الطريقة	29.
					عندما أكون مستاءً، بدأت أشعر بسوء شديد في نفسي	30.
					عندما أكون مستاءً، أعتقد أن التعلق به هو كل ما يمكنني فعله	31.
					عندما أكون مستاءً، أفقد السيطرة على تصرفاتي	32.
					عندما أكون مستاءً، أجد صعوبة في التفكير في أي شيء آخر	33.
					عندما أكون مستاءً، أستغرق وقتاً لاكتشاف ما أشعر به حقاً	34.
					عندما أكون مستاءً، فإن الأمر يستغرق وقتاً طويلاً لأشعر بالتحسن	35.
					عندما أكون مستاءً، فإن مشاعري تشعر بالذهول	36.