

مجلة العلوم القانونية والاجتماعية

Journal of legal and social studies

Issn: 2507-7333

Eissn: 2676-1742

الاتزان الانفعالي وعلاقته بكرب ما بعد الصدمة (PTSD) لدى رجال الحماية

المدنية بمدينة أفلو

**Emotional stability and its relation to post-traumatic stress disorder for
civil protection men in the city of Aflou**

بلقاسم خيالي^{1*} ، بوبكر شرفي²

¹المركز الجامعي أفلو (الجزائر)، b.khiali@cu-aflou.edu.dz

²المركز الجامعي أفلو (الجزائر)، b.chorfi@cu-aflou.edu.dz

تاريخ النشر: 2024/09/01

تاريخ القبول: 2024/08/01

تاريخ ارسال المقال: 2024/06/02

* المؤلف المرسل

الملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الانزنان الانفعالي وكرب ما بعد الصدمة PTSD لدى رجال الحماية المدنية بأفلو، وتسعى إلى فحص الفروق لديهم في كل الانزنان الانفعالي وكرب ما بعد الصدمة PTSD تبعاً لمتغيري الحالة العائلية والمستوى التعليمي، وقد اعتمدنا المنهج الوصفي على مفردات مجتمع قوامه 107 فرداً بطريقة الحصر الشامل، واستخدمنا مقياسين لقياس الانزنان الانفعالي لصاحبه حسين عبد الحميد عيسى 2013 ومقياس دافيدسون Davidson لكرب ما بعد الصدمة الذي ترجمه ثابت 2006، وبعد المعالجة الإحصائية جاءت النتائج كالتالي:

- توجد علاقة ارتباطية سالبة ما بين الانزنان الانفعالي وكرب ما بعد الصدمة لدى رجال الحماية المدنية بأفلو.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الانزنان الانفعالي تعزى لمتغير الحالة العائلية والمستوى التعليمي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كرب ما بعد الصدمة تعزى لمتغير الحالة العائلية والمستوى التعليمي.

الكلمات المفتاحية: انزنان الانفعالي؛ كرب ما بعد الصدمة PTSD؛ رجال الحماية المدنية.

Abstract :

The current study aims to reveal the relationship between emotional stability and post-traumatic stress disorder PTSD for civil protection men in Aflou, and seeks to examine their differences in both emotional stability and post-traumatic stress PTSD according to the variables of family status and educational level. We have adopted the descriptive approach. On a group of 107 individuals using a comprehensive inventory method, we used two measures, the Emotional stability by its owner, Hussein Abdel Hamid Issa 2013, and the Davidson Post-Traumatic Stress disorder PTSD, which was translated by Thabet

2006), and after statistical processing, the results came as follows:

- There is a negative correlation between emotional stability and post-traumatic stress disorder PTSD for civil protection men in Aflou.

- There are no statistically significant differences in emotional stability due to the family status variable and the educational level variable

- There are no statistically significant differences in post-traumatic stress disorder due to the family status variable and the educational level variable

Keywords: Emotional Stability ; Post-traumatic stress disorder PTSD; Civil Protection Men.

مقدمة:

لأعوان الحماية المدنية دورا حيويا في مساعدة ومد يد العون للمجتمع فيما يتعرض له من حوادث أو أزمات أو كوارث، إذ يتعرضون بشكل متكرر للحوادث المؤلمة، مما يزيد من احتمالية تعرضهم لمجموعة من المشكلات التي تمس جوانب الصحة النفسية والصحة الجسدية على حد سواء، وإدراكا للتأثير العميق والدائم الذي يمكن أن يحدثه التعرض للأحداث الصادمة على العقلية والمرونة الشخصية لمهني الحماية المدنية تتمظهر الصدمة النفسية غير المباشرة التي تعرف كتناذر يتعلق بالاضطرابات غير المباشرة التي تنشأ جراء التعرض المتكرر لتجارب ضحايا الأزمات والكوارث، ويشير علم النفس المرضي للعمل الى أن العمال يواجهون مواقف يشعرون بالمعاناة الشديدة في تعاملهم مع الأشخاص المنكوبين ضحايا الاحداث الصدمية، حيث يحدث هذا النوع من الصدمات مع أي عامل أو مهني بقدر تعامل هذا الأخير مع ضحايا الكوارث، وقد اهتمت العديد من الدراسات بالصدمات غير المباشرة لرجال الإطفاء، الشرطة وخدمات الطوارئ، وبالسباق النفسي الصدمي وأشارت أن الصدمة لا يتعرض لها بالضرورة الضحايا وحدهم ولكن من الممكن أيضا أن تنتقل الى المهنيين وعلى وجه الخصوص أعوان الحماية المدنية فالعمال المعرضون للخطر دائمو الاحتكاك مع الأشخاص المصابين بصدمات هم كذلك عرضة لهذه الصدمات، حيث تؤدي الأحداث العنيفة مع الموت إلى تغيرات عميقة في نفسية المتعرض لها وتختلف ردود فعل عشوائية من التكرار وبحكم قوة هذه المواجهة يمكن أن تؤثر نتائجها في كل جوانب حياة الفرد على ابعاد مختلفة تمثل صحته النفسية و الجسدية، نشاطه العلائقي، وحتى أبعاده الانفعالية، وبالمقابل يعتبر الانزنان الانفعالي من بين اهم ركائز الصحة المهنية، فقدرة عون الحماية على التحكم في انفعالاته وضبطها وتسييرها تعتبر من متطلبات ممارسة هذه المهن والمواصلة في أداء المهام بشكل فعال

I - الجانب النظري**1. مشكلة الدراسة :**

يعتبر الانزنان الانفعالي أحد المفاهيم التي شغلت الكثير من الباحثين ، إذ يعد أحد أهداف علم النفس الإيجابي، فمن خلاله يمكن للفرد ضمان استقراره النفسي وثباته الانفعالي مما يجعله يتمتع بقدر كاف من التوافق مع ذاته ومع الآخرين، فهو يساهم بشكل كبير في استمرار ديمومة فعالية الشخصية وتطويرها نحو حياة مليء بالسلامة والصحة النفسية، فهو يعد مؤشر مهم على خلو الفرد من الاضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية، ويرى يوماه 2014, Ummah على أن الانزنان الانفعالي يمثل أحد سمات الشخصية التي تزيد من القدرة على تنظيم الانفعالات، والسيطرة على الدوافع والتحكم بها، والتغلب على مشكلات ومصاعب الحياة، والشخص المتزن انفعاليا هو الذي يكون في حالة انفعالية جيدة، ويتمتع بالثقة والاحترام في داخله ومتعاطف مع الناس ومتفاعل مع الأحداث الجارية، ولديه القدرة على السيطرة على انفعالاته وسلوكياته وإدارتها، ويشير كاتل إلى أن سمة الانزنان

الانفعالي تقع على خط متصل، على أحد طرفيه الانزوان الانفعالي والطرف الاخر العصائية، وتؤثر سمة الانزوان الانفعالي بدرجة كبيرة في مزاج الفرد وفي تحديد أسلوبه العام وابقاعه اليومي ويضيف كاتل ان الفرد الذي تضعف لديه سمة الانزوان الانفعالي يتصف بالقلق والشك والتوتر وسرعة الاندفاع، وهو أكثر عرضة للاضطرابات النفسية من الآخرين اذا ما تعرض لعوامل ضاغطة. (طعيمه وآخرون، 2017، ص21) و تعد سمة الانزوان الانفعالي غاية منشودة لكل المراحل العمرية ولمختلف الوظائف والمهن، فهناك مهن عديدة تتطلب أن يتسم افرادها بالانزوان الانفعالي وعلى رأسها الحماية المدنية التي يقتضي من رجالها مستوى عال من الثقة والانزوان الانفعالي باعتبارها تتعامل مع الشدائد والأزمات فهم مطالبون بالقدرة على التحكم في انفعالاتهم وضبط أنفسهم في المواقف المثيرة للانفعال، وكذلك الصمود والاحتفاظ بدهوء الاعصاب وسلامة التفكير حيال الازمات والشدائد، فهم دوما يركبون المخاطر ويتصدون للكوارث والاهوال الطبيعية أو البشرية مثل الفيضانات أو كالحرائق في السنوات الأخيرة، وحوادث الإرهاب والطرق وما ترتب عليها من جمع جثث وأشلء، مما يجعل رجل الحماية المدنية يعمل في جو مليء بالقلق والإحباط والضغوط النفسية، ذلك كونهم يتعرضون بشكل دائم للحوادث المؤلمة، والخبرات الصادمة التي تؤثر على الصحة النفسية والجسدية فهم أقرب إلى الصدمات لذلك عرضة لما يعرف بكرب ما بعد الصدمة إذ يعرف على أنه معاشة الفرد لخبرة الحدث أو مشاهدته أو مواجهته، وهذا الحدث يتضمن موتا أو أذى حقيقي أو تهديدا للفرد، والأشخاص الآخرين مع حدوث ردة فعل فورية مثل الشعور بالخوف الشديد أو الرعب (صالح، 2020، ص8).

ويرى مايكنباوم Meichenbaum أن الصدمة تشري إلى حوادث شديدة أو عنيفة قوية ومؤذية ومهددة

للحياة، حيث تحتاج هذه الحوادث الصادمة إلى جهود غير عادية لمواجهتها والتغلب عليها (Meichenbaum, 1994, p.32)

ويذكر Marty Pierre في كتابه "بسيكوسوماتيك المستيريا و الوسواس أن العامل الأهم في تحديد ردود فعل الكائن الإنساني ليس الحدث الصدمي في ذاته و إنما القدرة أو عدم القدرة على مواجهة هذا الحدث، وقد تمثل هذه الوضعيات محلا إلى الأمراض البسيكوسوماتية،"التجسيدات المستيرية والأمراض الجلدية وارتفاع ضغط الدم و قرحة المعدة.

وقد أكدت عدة دراسات منها دراسة قليزر وآخرون 1981 أن الأعمار الأكثر تأثرا بالأحداث الصادمة كان من نصيب الأفراد في الحلقة الوسطى من العمر 25-54 سنة في حين تضائل هذا التأثير لدى الأفراد دون الخامسة والعشرين، وقد فسر الباحثون تلك النتيجة بان الدمار الذي ينال توقعات المستقبل بالنسبة لهذه الحلقة من العمر يكون أكثر حجما و أوقع أثرا من غيره و أكثر واقعية و إدراكا لحجم الكارثة (احمد خالق وآخرون، 2000، ص20)

وأجرى كل من حميد أومليلي ودريسي بدرة 2022 دراسة حول التنبؤ بتأثير الأحداث الصدمية على أبعاد الانزوان الانفعالي لدى رجال الحماية المدنية خلصت إلى أن الأحداث الصدمية تؤثر سلبا في أبعاد الانزوان الانفعالي المتمثلة في: الاسترخاء وضبط الذات مقابل التوتر والانفعال / الاجتماعية مقابل السيطرة والتسلط/ التسامح مقابل لوم الذات/ صلاح البال مقابل اضطراب النوم ، في حين لم يكن تأثير للأحداث الصدمية عن بعدي تحمل الضغوط مقابل المعاناة منها/ الثقة بالنفس مقابل العجز والتردد.

والجزائر مرت بعدة أحداث وأحوال منها ما هو محلي كحوادث الإرهاب في العشرية السوداء والكوارث الطبيعية وحوادث المرور القاتلة بما اصطلح على تسميته إرهاب الطرقات، وعانت من الوباء الذي اجتاحت العالم كوفيد 19، ودوما كان رجال الحماية المدنية في طليعة مواجهة هذه الأحداث بما تحمله من صدمات فرضت في مقابلها جهدا لتحقيق توازن انفعالي لدى هؤلاء الأفراد يجعلهم يواصلون ممارسة مهامهم على اختلاف مستوياتهم التعليمية وحالتهم العائلية لما لهذه المتغيرات من تداخل مع هذا الموضوع الذي نحن بصدد دراسته لذلك نطرح الأسئلة التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الانزنان الانفعالي وكرب ما بعد الصدمة لدى رجال الحماية المدنية بأفلو؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الانزنان الانفعالي وكرب ما بعد الصدمة تبعا لمتغيري الحالة العائلية و المستوى التعليمي لدى رجال الحماية المدنية بأفلو؟.

2. فرضيات الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية للتحقق من الفرضيات التالية:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الانزنان الانفعالي وكرب ما بعد الصدمة لدى رجال الحماية المدنية بأفلو.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الانزنان الانفعالي تبعا للحالة العائلية لدى رجال الحماية المدنية بأفلو.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الانزنان الانفعالي تبعا للمستوى التعليمي لدى رجال الحماية المدنية بأفلو.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كرب ما بعد الصدمة تبعا للحالة العائلية لدى رجال الحماية المدنية بأفلو.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كرب ما بعد الصدمة تبعا للمستوى التعليمي لدى رجال الحماية المدنية بأفلو.

3. أهداف الدراسة:

لكل دراسة أهداف ومن بين أهداف دراستنا ما يلي:

- الكشف عن العلاقة بين الانزنان الانفعالي وكرب ما بعد الصدمة لدى رجال الحماية المدنية بأفلو.

- فحص عن الفروق في الانزنان الانفعالي وكرب ما بعد الصدمة تبعا للحالة العائلية والمستوى التعليمي لدى رجال

الحماية المدنية بأفلو.

4. أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة فيما يأتي:

- أهمية المتغيرات التي تتناولها ككرب ما بعد الصدمة والانزنان الانفعالي لدى رجال الحماية المدنية بأفلو بحكم حجم

الأحداث الصادمة التي يتعرضون لها في مهنتهم، لما لهذه المتغيرين من أثر كبير في سلوك الأفراد وحالتهم النفسية

والصحية ومختلف جوانبهم الشخصية.

- تشكل الدراسة أرضية انطلاق للباحثين والدارسين من أجل إجراء أبحاث أخرى جديدة، وإمكانية إجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى في مجالات متعددة.
- تمثل إضافة مهمة للتراث البحثي في هذا المجال، وخصوصا الاهتمام بجانب البيئات المحلية ومالها من خصوصية.
- تستمد أهميتها كذلك من أهمية العينة في حد ذاتها حيث أن رجال الحماية المدنية يعتبرون ركيزة أساسية في أجهزة حماية الدولة، والتي لا يمكن الاستغناء عنها في كل الأوقات وخصوصا الأزمات.

5. تحديد مفاهيم الدراسة:

1.5. مفهوم الانتران الانفعالي: هو قدرة الفرد ووعيه بانفعالاته بما يمكنه من ضبط النفس والثبات والاستقرار والصمود أمام مواقف الحياة المختلفة وخصوصا المواقف الصادمة، حيث يشير راجح 1961 بأنه قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتعبير عنها بصورة ناضجة متزنة بعيدة عن تعبيرات الطفولة وعن التهور والاندفاع ولا يتسم سلوك الفرد على أنه مذعور أو واقع تحت ضغط شديد، وأن تكون حياته الانفعالية رزينة لا تتذبذب وتتقلب لأسباب تافهة بين المرح والانقباض، وبين الحزن والفرح، وبين الضحك والبكاء وبين الزهو والخنوع وبين التحسس والفتور (عرفات، 2008، ص 272).

أما إجرائيا فهي حالة الثبات والاستقرار الانفعالي التي يعبر عنها من خلال استجابة المفحوصين على مقياس الانتران الانفعالي المستخدم في هذه الدراسة.

2.5. مفهوم كرب ما بعد الصدمة: اضطراب كرب ما بعد الصدمة PTSD

هي اختصار لعبارة Post traumatic stress disorder وقد صُنفت ضمن اضطرابات القلق، وهي عبارة عن مجموعة أعراض واضطرابات تظهر بعد الصدمة أساسا، إعادة معايشة للحدث الصدمي، التجنب لكل شيء له ذكرى بالحدث، قلة التركيز، الغضب الزائد، اليقظة المفرطة وأحلام مربكة (DSM4,1994,P136) يمكن القول بأن هذا الإضطراب لا يعني فقط أن يكون قد عايشه بشكل مباشر، وإنما قد يتعداه للفرد الذي يكون شاهدا على الحدث الصادم أو متعاملا معه كما حال رجال الحماية المدنية .

من هذا الجدير بالقول أن رجل الحماية المدنية قد يعايش بشكل يومي لخبرات صادمة ولمدد زمنية طويلة تجعله أكثر عرضة لكرب ما بعد الصدمة.

فهو اضطراب مرتبط بالإجهاد ونتيجة محتملة للصدمة، مثل التعرض لمناطق الحروب أو التعرض لصدمة جسدية، يتسم كرب ما بعد الصدمة بأعراض مثل الأفكار التطفلية أفكارا متكررة ومزعجة أو أحلاما بالحدث الصادم، وسلوكيات التجنب من خلال الشعور بالبعد عن الأصدقاء والأحباء، والتخدير العاطفي، وفراط

النشاط ، وكذلك ردود الفعل الجسدية مثل ضربات القلب ، وصعوبة التنفس عند التذكير بالحدث الصادم، تشمل أعراض التخدير العاطفي انعدام التلذذ (Dyball et al.2023.p90)

حيث تصاحب كرب ما بعد الصدمة PTSD مجموعة من الأعراض:

✓ اضطراب النوم مع الاحلام والكوابيس المتعلقة بالأحداث الصادمة.

✓ احباط نفسي عميق، حالة عاطفية سلبية.

✓ التوتر، الغضب، التصور واضطرابات الذاكرة وغيرها.

وتكون هذه زملة من أعراض (06) أشهر أو أكثر من تعرضه للحدث وهو يوافق DSM5 .

وإجرائيا يمكن أن نعرف كرب ما بعد الصدمة: وهو استجابة ممتدة لحدث أو موقف ضاغط مستمرة لفترة طويلة أو قصيرة حيث يحمل هذا الحدث الضاغط مشاعر الألم والأسى والضيق، ويستدل عليه بالدرجة المتحصل عليها من خلال استجابة المفحوصين على مقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

II - الطريقة والأدوات :

1. منهج الدراسة:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي الذي يعتبر أنسب منهج لمعالجة هذه الدراسة إذ يعرف بأنه طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة وتقدير الظاهرة بالأرقام وتفسيرها على ضوء ذلك

2. حدود الدراسة :

- **الحدود المكانية:** أجريت الدراسة الميدانية لموضوع كرب ما بعد الصدمة وعلاقتها بالانزنان الانفعالي لدى رجال الحماية المدنية بأفلو. الاغواط الجزائر

- **الحدود الزمانية:** تتحدد هذه الدراسة بالسياق الزمني الذي أجريت فيه، وهو ما بين سنتي 2023 و2024.

- **الحدود البشرية:** اشتملت الدراسة على تعداد يتكون من 107 فرد، بوحدة الحماية المدنية بأفلو .

3. **مفردات الدراسة وخصائصها:** اعتمدنا في الدراسة الحالة على أسلوب الحصر الشامل، لمفردات الدراسة ليكون العدد النهائي 107 عاملا بالحماية المدنية بأفلو.

يتسم مجتمع الدراسة بعدة سمات وخصائص في ضوء متغيرات الدراسة والتي يمكن أن نوضحها في الجداول التالية:

الجدول (01) توزيع أفراد الدراسة حسب المستوى التعليمي

النسبة المئوية	النسبة المئوية	العدد	المستوى العلمي
100%	4.6%	5	متوسط
	53.7%	58	ثانوي
	40.7%	44	جامعي
	99.1%	107	المجموع

الجدول (02): توزيع أفراد الدراسة حسب الحالة العائلية

الحالة العائلية	العدد	النسبة المئوية
أعزب	31	%28.7
متزوج	74	%68.7
مطلق	2	%1.9
المجموع	107	%100

4. أدوات الدراسة :

1.4. مقياس الانزنان الانفعالي: لصاحبه حسين عبد الحميد عيسى 2013

ويتكون من 29 فقرة موزعة على أربعة أبعاد وهي كالتالي: السيطرة والتحكم، المرونة والتوازن الاجتماعي، الثبات الانفعالي، التوجه نحو الحياة، وضع للمقياس تصحيح خماسي خمسة بدائل حيث أعطيت 5 درجات للبديل دائما و 4 درجات للبديل غالبا و 3 درجات للبديل أحيانا ودرجتان للبديل نادرا ودرجة واحدة للبديل أبدا وجاءت بعض بنود المقياس موجبة والبعض الآخر سالبة والتي تنقط بالعكس.

الجدول (03): يوضح البنود الموجبة والسالبة للمقياس

البنود الموجبة	(1,2,3,4,5,6,7,8,9,11,12,14,17,18,19,22,24,25,26,27)
البنود السالبة	(10,13,15,16,20,21,23,28,29)

أ- صدق الأداة: تم حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية على عينة أولية قوامها 30 فردا من أفراد الحماية المدنية.

الجدول (04) صدق المقارنة الطرفية لمقياس الانزنان الانفعالي

المتغير	مجموعات المقارنة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	قيمة sig
الدرجة الكلية	الطرف الأعلى	08	90.00	6.414	14	10.168	0.0001
	الطرف الأدنى	08	117.37	4.103			

نلاحظ من خلال الجدول يتضح أن مقياس الانزنان الانفعالي يتمتع بقدرة عالية على التمييز، وبالتالي فإنه صادق.

ب- ثبات الأداة: تم حساب معامل ثبات المقياس، بطريقة الفاكرونباخ كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (05) معامل الثبات ألفا-كرونباخ لمقياس الانزنان الانفعالي

المقياس	عدد البنود	عدد الأفراد	معامل ألفا - كرونباخ
الدرجة الكلية	29	30	0.71

بلغت قيمة معامل الثبات 0.71 وهذا يدل على الثبات فهي قيمة عالية وتدلل على الثبات المرتفع للمقياس

وبالتالي فإن مقياس الانزنان الانفعالي يتميز بثبات مقبول.

2.4. مقياس كرب ما بعد الصدمة: يتكون مقياس دافيدسون Davidson المترجم إلى العربية من قبل ثابت

2006 لقياس تأثير الخبرات الصادمة يتكون من 17 بند تماثل الصيغة التشخيصية الرابعة للطب النفسي

الأمريكية. ويتم تقسيم بنود المقياس إلى ثلاثة مقاييس فرعية وهي:

- استعادة الخبرة الصادمة وتشمل البنود 1.2.3.4.17.

- تجنب الخبرة الصادمة وتشمل البنود 5.6.7.8.9.10.11.

- الاستشارة وتشمل البنود 12.13.14.15.16.

وضع للمقياس تصحيح خماسي (خمس بدائل) حيث أعطيت 5 درجات للبدل دائما و 4 درجات للبدل غالبا و 3 درجات للبدل أحيانا ودرجتان للبدل نادرا ودرجة واحدة للبدل ابدا وجاءت كل بنود المقياس موجبة. أ- صدق الأداة:

تم حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية على عينة أولية قوامها 30 فردا من أفراد الحماية المدنية.

الجدول (06) صدق المقارنة الطرفية لمقياس كرب ما بعد الصدمة.

المتغير المقياس	مجموعات المقارنة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	قيمة sig
الدرجة الكلية	الطرف الأعلى	08	22.125	4.015	14	10.776	0.0001
	الطرف الأدنى	08	48.00	5.477			

نلاحظ من خلال الجدول يتضح أن مقياس كرب ما بعد الصدمة يتمتع بقدرة عالية على التمييز، وبالتالي فإنه صادق.

ب- ثبات الأداة: تم حساب معامل ثبات المقياس، بطريقة الفاكرونباخ كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (07) معامل الثبات ألفا-كرونباخ لمقياس كرب ما بعد الصدمة.

المقياس	عدد البنود	عدد الأفراد	معامل الفاكرونباخ
الدرجة الكلية	17	30	0.84

بلغت قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ 0.84، وهذا يدل على ثبات المقياس، وبالتالي فإن مقياس كرب ما بعد الصدمة يتميز بثبات عالٍ.

III- النتائج ومناقشتها :

1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية الأولى: توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الانزاع الانفعالي وكرب ما بعد الصدمة لدى رجال الحماية المدنية بأفلو.

- للتأكد من صحة الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون (R) والنتيجة موضحة في الجدول الآتي:

الجدول (08) معامل الارتباط بيرسون بين الانزاع الانفعالي وكرب ما بعد الصدمة لدى رجال الحماية المدنية

المتغيرات	كرب ما بعد الصدمة	
	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الانزاع الانفعالي	-0.262**	0.006

يتضح من خلال الجدول رقم 08 أنه توجد علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائية بين الانزاع الانفعالي وكرب ما بعد الصدمة، وهذا يعني كلما زاد مستوى الانزاع الانفعالي لدى رجال الحماية المدنية نقص كرب ما بعد الصدمة لديهم، والعكس صحيح وبالتالي الفرضية تحققت.

وهذه النتيجة تؤكد على أهمية سمة الاتزان الانفعالي وهو ما ذهب إليه ماسلو في آرائه التي يؤكد فيها أن للإنسان طبيعة جوهرية، وهي إما تكون طبيعية خيرة أو شريرة أو محايدة، وأن النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه النضج، كما أنه يحتاج إلى ظروف بيئية سليمة، فالبيئة غير السليمة تعيق الفرد ولا تسمح له بتحقيق رغباته وتطلعاته واختياراته، وقد تجعله عرضة لانحياز صحته النفسية

و تعد هذه النتيجة منطقية لأنه كلما زاد الاستقرار النفسي والثبات الانفعالي وقدرة الفرد على التحكم في مشاعره وانفعالاته قل كرب ما بعد الصدمة، وهذا ما يؤكد ايزنك أن الاتزان الانفعالي خط متصل يمتد من نقطتين من القطب الموجب الذي يمثل الاتزان الانفعالي الى القطب السالب الذي تمثله العصابية، وهو في نفس السياق الذي ذهب إليه كاتل ويعد كرب ما بعد الصدمة ممثلاً عن الطرف الذي يمثل العصابية، وترجع المدرسة المعرفية أن الفرد إذا تمكن من السيطرة على انفعالاته تبعاً لتفسيره، فانه سيحقق اتزاناً انفعالياً ويواجه المواقف الضاغطة بشكل إيجابي (فصل، رمزي، 2016، ص118). وترى المدرسة الوجودية أن الشخصية المتوازنة انفعالياً قادرة على تقبل القلق والضغط

والتوتر كضرورة لاستمرار الحياة وهذا القبول يأتي من خلال الشجاعة التي يبدوها الفرد في مواجهة مستقبله ومما نعلمه أن رجال الحماية المدنية يخضعون لتدريب يسمح بإعدادهم لمواجهة مختلف الضغوط بشجاعة تامة لأن طبيعة عملهم تقتضي التعامل مع مواقف مؤلمة وتحمل الكثير من الأسى تستدعي رباطة جأش من هؤلاء الأفراد. وأن كرب ما بعد الصدمة إذ زاد فإن الاتزان الانفعالي سوف يقل وشخصية الفرد تهتز وتتأثر سلباً وتعاني عدم الاستقرار والطمأنينة، وهذا يؤكد على أهمية المتابعة النفسية للحالات التي قد تعاني من كرب ما بعد الصدمة من رجال الحماية المدنية لأن الاتزان الانفعالي ضروري لأداء مهامهم على الوجه المطلوب.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة ريزان وهيو 2015، إلى وجود علاقة بين أعراض اضطراب الشدة ما بعد الصدمة PTSD وبالانزنان الانفعالي لدى اللاجئين السوريين في مدينة أربيل وتتفق كذلك مع دراسة الشريفين والرفاعي وارجيل 2019 التي وجدت علاقة سالبة بين الاتزان الانفعالي وبعض الأعراض العصابية متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي والانزنان الانفعالي.

2. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية :

نص الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي تبعاً للحالة العائلية لدى أفراد عينة الدراسة، وللتحقق من صحة الفرضية استخدمنا تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA والجدول التالي يوضح النتائج

الجدول (09) تحليل التباين الأحادي في الاتزان الانفعالي تبعاً للحالة العائلية لدى افراد عينة الدراسة.

المقياس	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	Fقيمة	مستوى الدلالة	القرار
---------	---------------	----------------	-------------	----------------	-------	---------------	--------

الانزوان الانفعالي	بين المجموعات	55.373	2	27.686	0.176	0.83	غير دال
	داخل المجموعات	16346.646	104	157.179			
	المجموع	16402.019	106				

من خلال الجدول يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الانزوان الانفعالي تبعا للحالة العائلية (أعزب، متزوج، مطلق) لدى أفراد عينة الدراسة وبالتالي فإن فرضية الدراسة لم تتحقق.

يتضح من خلال هذه النتيجة أن عامل الحالة العائلية ليس له أي تأثير في مستويات الانزوان الانفعالي وهي مؤشرات، حيث يرى كاتل أن سمة الانزوان الانفعالي تؤثر بدرجة كبيرة في مزاج الفرد وفي تحديد أسلوبه العام وإيقاعه اليومي، ويضيف كاتل أن الفرد الذي تضعف لديه سمة الانزوان الانفعالي يتصف بالقلق والشك والتوتر وسرعة الاندفاع، وهو أكثر عرضة للاضطرابات النفسية من الآخرين إذا ما تعرض لعوامل ضاغطة.

مما يؤشر أن غالبية أفراد الحماية المدنية يجب عليهم التمتع بمستوى مقبول من الانزوان الانفعالي يسمح لهم بإدراك جيد لما حولهم وتحديد أسلوب مناسب لحياتهم يوازن بين متطلبات المهنة، ومتطلبات الحياة العام وخصوصا في شقها العائلي، بحيث لا تتأثر حالتهم الانفعالية بعوامل خارجية فهم يستطيعون ضبط انفعالاتهم بشكل جيد، ومن الملاحظ من خلال دراستنا الاستطلاعية ومعايشة هؤلاء الأفراد العاملين في المهن ذات البعد الإنساني يتكون لديهم نفس المستوى في الانزوان الانفعالي كونهم يخضعون لنفس التدريب وغالبيتهم اختاروا هذه المهنة عن رغبة ويواجهون نفس الصعاب وبالتالي لهم نفس مستويات الانزوان الانفعالي لان خصوصية عمل رجال الحماية المدنية يستلزم منهم الصلابة والمرونة والتحكم في الانفعالات والمشاعر، أضف إلى ذلك وهناك مجموعة من السمات تظهر لدى أفراد الحماية المدنية تظهر أنهم متزنين انفعاليا على اختلاف وضعياتهم العائلية نوضحها كم يلي :

- القدرة على التحكم في الانفعال في المواقف الضاغطة، القدرة على الصمود والاحتفاظ بالهدوء والتفكير السليم تجاه الأزمات، القدرة على تحمل المسؤولية، الثقة في النفس والهدوء.

واتفقت هذه النتيجة مع مع دراسة الطراونة والنوايسة 2018 التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة في التوافق الدراسي والانزوان الانفعالي تعزى لمتغير الزواج، ودراسة العمري 2019 والتي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الانزوان الانفعالي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

بينما اختلفت مع نتيجة دراسة لمياء عبد الله العدساني 2023 وجود فروق في الانزوان الانفعالي والسعادة وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية، ونرجع هذا الاختلاف إلى العينة، والبيئة التي أجريت فيها الدراسة.

3. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الانزوان الانفعالي تبعا للمستوى التعليمي لدى أفراد عينة الدراسة.

- وللتحقق من صحة الفرضية استخدمنا تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA والجدول التالي يوضح ذلك

الجدول (10) تحليل التباين الأحادي في الانزوان الانفعالي تبعا للمستوى التعليمي لدى أفراد عينة الدراسة.

المقياس	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F قيمة	مستوى الدلالة	القرار
الانزوان الانفعالي	بين المجموعات	179.815	2	89.908	0.576	0.56	غير دال
	داخل المجموعات	16222.204	104	155.983			
	المجموع	16402.019	106				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الانزوان الانفعالي تبعا للمستوى التعليمي، وبالتالي فإن فرضية الدراسة لم تتحقق.

يمكن تفسير النتائج المتوصل إليها أنه رغم اختلاف المستويات العلمية لعينة الدراسة (الحماية المدنية) إلا أنه لا توجد فروق بينهم في مستوى الانزوان الانفعالي وهذا راجع إلى نفس المعاناة والضغط التي يواجهها أعوان الحماية المدنية في مهنتهم وتدخلاتهم بمعنى أن كل أعوان الحماية المدنية على اختلاف مؤهلهم العلمي لهم نفس مستويات في الانزوان الانفعالي فعون الحماية المدنية يتمتع بالمرونة والاسترخاء وهذا ما يتطلبه عمله بحيث تكون لديه القدرة على التحكم والسيطرة على انفعالاته اتجاه المواقف الانفعالية المختلفة التي تواجهه وهذا ما لوحظ من تحكم وسيطرة ومرونة داخل الوحدة وأثناء العمل أثناء المعاينة المدنية، فرجل الحماية المدنية في الجزائر أثبت جدارته في كثير من الكوارث باعتراف هيئات دولية مثل ما حدث في زلزال تركيا وزلزال سوريا على سبيل المثال لا الحصر، أثبتت هذه التدخلات أنه ذو تكوين عالي يسمح له بضبط انفعالاته وتوازنه النفسي في أقصى الظروف.

إذ توصلت دراسة كفا في 1987 إلى أن للانزوان الانفعالي أهمية كبيرة كونه صفة لأولئك الذين يتسمون بالقدرة والكفاءة على التعامل مع البيئة الاجتماعية المادية والاستفادة من قدراتهم وطاقاتهم والذين لا يشعرون بالذنب ولديهم تقدير عال للذات

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة القيسي والجبوري ورزقي 1998، التي لم تظهر فروقا ذات دلالة إحصائية في مستويات النضج الانفعالي بين المراهقين العاديين والمتفوقين من طلاب الثانوية.

4. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

نص الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كرب ما بعد الصدمة تبعا للحالة العائلية لدى أفراد عينة الدراسة. وللتحقق من صحة فرضيتنا استخدمنا تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA والجدول التالي يوضح ذلك

الجدول (11) تحليل التباين الأحادي لمتغير كرب ما بعد الصدمة تبعا للحالة العائلية لدى افراد عينة الدراسة.

المقياس	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F قيمة	مستوى الدلالة	القرار
	بين المجموعات	566.393	2	283.197	1.939	0.14	غير دال

كرب ما بعد الصدمة	داخل المجموعات	15187.476	104	146.033		
	المجموع	15753.869	106			

نلاحظ من خلال أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات في متغير كرب ما بعد الصدمة تبعاً للحالة العائلية، وبالتالي فإن الفرضية الرابعة لم تتحقق.

من خلال المعالجة الإحصائية وما نتج عنها من معطيات وجدنا أنه لا توجد فروق في اضطراب كرب ما بعد الصدمة حسب متغير الحالة العائلية أعزب، متزوج، مطلق. ومنه نجد أن الأعزب والمتزوج والمطلق لهم نفس مستويات اضطراب كرب ما بعد الصدمة، حيث يذكر صالح 2002 أن العلماء السلوكيون يرون بأن العوامل البيئية والتعلم بنوعيه الاشتراط الكلاسيكي، والاشتراط الإجرائي يساهمان في تحديد السلوك، بنوعيه السوي وغير السوي والذات يخضعان لقانون واحد هو التعلم، من هنا يبرز ما للتدريب الذي يخضع له رجال الحماية المدنية على مختلف وضعياتهم العائلية من أهمية في بناء شخصية رجل الحماية المدنية فتعامله مع الضغوط التي تفرضها المهنة وما تحمله من مآسي يكون بنفس المستوى لدى الأفراد، تجعل من أفراد الحماية المدنية يكتسبون سمات شخصية متقاربة وخصوصاً في التعامل مع الأحداث الصادمة، بالإضافة إلى أن رجال الحماية المدنية يختلفون - وهذا حسب عملهم - عن الأفراد العاديين في تقبلهم للصدمة كونهم اعتادوا عن العمل في ظل الكوارث والحوادث وأصبح من الروتين اليومي لديهم. واختلفت النتائج مع نتائج دراسة بوعطة 1999، فبينت الدراسة أن المطلقين والأرامل هم أكثر عرضة للإصابة بكرب ما بعد الصدمة. ونرجع هذا لاختلاف عينة الدراسة فالدراسة الحالية تمت على رجال الحماية المدنية، بينما دراسة بوعطة أجريت على ضحايا الزلازل، والمحارز الجماعية في سنوات الجمر.

5. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة:

نص الفرضية الخامسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كرب ما بعد الصدمة تبعاً للمستوى التعليمي لدى أفراد عينة الدراسة. وللتحقق من صحة الفرضية استخدمنا تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA والجدول التالي يوضح النتائج :

الجدول رقم (12) التباين الأحادي لكرب ما بعد الصدمة تبعاً للمستوى التعليمي لدى أفراد عينة الدراسة.

المقياس	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة	القرار
كرب ما بعد الصدمة	بين المجموعات	709.806	2	354.903	2.453	0.09	غير دال
	داخل المجموعات	15044.063	104	144.654			
	المجموع	15753.869	106				

نلاحظ من خلال الجدول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير كرب ما بعد الصدمة تبعاً للمستوى التعليمي، وبالتالي فإن الفرضية الثالثة لم تتحقق.

نعزو ذلك إلى أن هناك عوامل أخرى تأثر في اضطراب كرب ما بعد الصدمة لدى رجال الحماية المدنية وليس لعامل المستوى التعليمي أثر بارز في اختلاف مستويات اضطراب كرب ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة، أن الفرد الذي يستطيع أن يسيطر على انفعالاته ويتحكم فيها عند مواجهته لمواقف الحياة بما تحمله من صراعات أو مشاكل فإنه سوف يتعامل معها بإيجابية وكفاءة ويستطيع أن يتجاوزها ضف إلى عامل القدرة على التأقلم والإيمان بالقضاء والقدر والصبر على المصائب والتفاني في العمل، زد على ذلك الجانب الإنساني الذي له دور في عمل رجال الحماية المدنية ومنه نستنتج ان المستوى التعليمي ليس له الأهمية البالغة في اختلاف مستويات كرب ما بعد الصدمة نظرا للتكوين الموحد الذي يتلقاه رجال الحماية المدنية بغض النظر عن مستواهم الدراسي ويمكن القول أن اضطراب كرب ما بعد الصدمة قد يكون له تداخل مع عوامل أخرى مثل الخبرة والممارسة.

وجاءت هذه النتيجة مخالفة لما توصلت له دراسة نصير والشدوح التي وجدت أن هناك فروقا في كرب ما بعد الصدمة وتظهر أكثر لدى ذوي التحصيل الأكاديمي المنخفض، ونعزو ذلك إلى اختلاف العينة والبيئة التي أجريت فيها الدراسة

IV- الخلاصة:

يمكننا القول في الأخير أن العمل في الحماية المدنية يمثل تحديات كبيرة للعاملين فيها، حيث يواجهون ضغوطا نفسية وانفعالية كبيرة، ومن بين هذه التحديات تأتي الصدمات النفسية التي يتعرضون لها، والتي يمكن ان تؤثر على صحتهم النفسية والجسدية، وتؤثر على أدائهم في العمل، ومن اجل التغلب على هذه التحديات، يحتاج رجال الحماية المدنية الى الحفاظ على الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية، وتطوير مهارات التعامل مع الضغوط والتحديات. ويمكن تحقيق ذلك من خلال التدريب على مهارات الاسترخاء والتأمل، والتواصل الفعال والتعاون الإيجابي، وتطوير المهارات الشخصية والاجتماعية، فقد أشارت بعض

الدراسات الى أن العمل في الحماية المدنية يمكن أن يكون مصدرا للإشباع النفسي وتحقيق الأهداف الشخصية والمهنية، وبالتالي يمكن أن يكون عاملا يساعد على تعزيز الصحة النفسية نظرا للخدمات الإنسانية الجليلة التي يقدمها وخصوصا باعتبارنا مجتمع مسلم يحض دينه على تقديم المساعدة والعون لمن يحتاجها، وفي المقابل فإن الحفاظ على الصحة النفسية والاستقرار الانفعالي يتطلب الاهتمام بالنواحي النفسية والاجتماعية للعاملين في الحماية المدنية، وتوفير بيئة عمل صحية وداعمة، وتطوير مهارات التعامل مع التحديات والضغوط، والبحث عن الدعم النفسي والاجتماعي عند الحاجة. وفيما يلي بعض الاقتراحات التي نرى أن تساعد في تحسين الصحة النفسية لفرد الحماية المدنية:

- العناية بالصحة النفسية: يجب على الحكومة والمؤسسات الصحية الاهتمام بصحة رجال الحماية المدنية وتوفير الدعم اللازم للمعالجة والتأهيل عند الحاجة. يمكن توفير الدعم النفسي من خلال المرافقة بالعلاج النفسي ومجموعات الدعم النفسي والاستشارة النفسية.

- الرعاية الاجتماعية: يجب على الحكومة والمؤسسات الاهتمام بالرعاية الاجتماعية لرجال الحماية المدنية وتوفير الدعم اللازم لعائلاتهم، وذلك من خلال توفير الرعاية الطبية والتعويضات المناسبة والبرامج التأمينية.
- تنظيم أوقات العمل وتوفير فرص الراحة الكافية.

- المراجع :

- أحمد عبد الخالق و آخرون، (2000)، الاضطرابات التالية للأحداث الصدمية (دراسة إيديولوجية)، ط1، مكتب الإنماء الاجتماعي لإدارة البحوث و الدراسات ، الكويت.
- الربيع خليل فيصل ، عطية محمد رمزي ، (2016)، الانتران الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، دراسات العلوم التربوية، 43 ملحق 3.
- الشريفين أحمد، الرفاعي عبير، ارحيل آمنة (2019)، متلازمة الإهتزاز والرنين الوهمي إنتشارها وعلاقتها بالانتران الإنفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك، جامعة اليرموك، كلية التربية، المارة 25 (03)، ص ص 205-240.
- الطراونة، تقوى؛ النوايسة، فاطمة. (2018). التوافق الدراسي وعلاقته بجودة الحياة والانتران الإنفعالي لدى طالبات جامعة مؤتة بإختلاف متغير الزواج .رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مؤتة.
- العمري، وفاء، (2019)، ضغوط العمل وعلاقتها بالانتران الانفعالي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة المخوة، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، ص ص 149-187.
- القيسي، عامر ياسين والجبوري، عبد الحسين رزوقي، (1998)، النضج الانفعالي لدى المراهقين المتفوقين وأقرانهم العاديين في المرحلة الثانوية، مجلة الأدب والعلوم، جامعة قار يونس، السنة الثانية، العدد 2، ليبيا
- النقيب، إيناس. (2019). الإسهام النسبي لكل من الانتران الانفعالي والإحناك المهني في التنبؤ بمستوى الصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، دراسات تربوية ونفسية: جامعة الزقازيق - كلية التربية، (105)، ص ص 189-291
- تمارة نصير ،وليد الشدوح ، (ب ت)، اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية لمدارس اللاجئين السوريين في الأردن من وجهة نظرهم، جامعة جرش، الأردن.
- حميد أومليلي ودريسي بدره، (2022)، تأثير الأحداث الصدمية على محددات الانتران الانفعالي عند عينة من أعوان الحماية المدنية دراسة ميدانية وصفية بولايي المسيمة وسطيف، مجلة طبنة للدراسات العلمية الأكاديمية، 5(2)، ص ص 941-975
- ريزان علي إبراهيم، هيو عبد العزيز جميل، (2015)، اعراض اضطراب الشدة ما بعد الصدمة (PTSD) وعلاقتها بالانتران الانفعالي لدى اللاجئين السوريين في مدينة أربيل، 19(2) ص ص 49-62.
- صالحى مريم، (2020)، انعكاسات ما بعد الصدمة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية المنتسبين حديثا، مذكرة، غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- طعيمه محمد هليل، خلاوي مروة محمد، جواد ننا خالد، (2017)، الانتران الانفعالي لدى طلبة جامعة القادسية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية الاداب، جامعة القادسية.

- عرفات فضيلة محمد السبعواوي، (2008)، قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد اعداد المعلمين والمعلمات الذين تعرضت اسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي واقرانهم الذين لم يتعرضوا لها (دراسة مقارنة)، مجلة التربية والعلم 15(3)، ص ص 267-293.

- عشوي مصطفى مصطفى خياطي (2012)، الصدمة النفسية في الجزائر، شركة دار الامة، الجزائر.

- عطية، رانيا؛ حجازي، إحسان، (2019)، العلاقة بين التلوث النفسي والاتزان الانفعالي ومستوى كل منهما لدى طلبة كلية التربية- جامعة الزقازيق، دراسات تربوية ونفسية: جامعة الزقازيق - كلية التربية، (103)، ص ص 87-163.

- عكاشة عثمان علي الجيلي، (2010)، الصدمة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات وسط الأطفال والمراهقين بمعسكري اردمتا والرياض بمدينة الجنيانة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية الآداب، قسم علم النفس.

- عواد سهى حنا أنطون، (2014)، القيم الشخصية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القدس، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة القدس عمادة الدراسات العليا.

- لمياء عبدالله العدساني (2023)، الاتزان الانفعالي وعلاقته بالسعادة لدى عينة من ممارسي العمل التطوعي بمدينة جدة، المجلة العلمية، كلية التربية، 39(12)، جامعة أسيوط، ص ص 62-103

- محمد احمد النابلسي (1991)، الصدمة النفسية ، علم النفس الحروب و الكوارث ، دار النهضة العربية ، للطباعة و النشر، بيروت.

- محمود إسماعيل محمد ريان، (2006)، الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، جامعة الازهر بغزة.

-Daniel Dyball , Alexander N Bennett, Susie Schofield , Paul Cullinan , Christopher J Boos , Anthony M J Bull , Sharon Am Stevelink , Nicola T Fear ;(march2023) The underlying mechanisms by which PTSD symptoms are associated with cardiovascular health in male UK military personnel: The ADVANCE cohort study Journal of Psychiatric Research, Pages 87-96

-Meichenbaum,D (1994) ;Aclinical hand book practical therapist manuel,for PTSD,institute press

-Ummah, S. (2014) : Emotional stability among Muslim Women Leadership: Special Reference to Women Leaders working in Government Organizations in Ampara District, SriLanka, First International Symposium, , FIA, SEUSL,P 51-53.