الذاكرة الصدمية وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة

م.د. هبة رامي اسماعيل مصطفى
جامعة تكريت / كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم العلوم التربوية النفسية
heabarame@tu.edu.iq

الملخص:

يهدف البحث:

١- التعرف على الذاكرة الصدمية لدى طلبة الجامعة.

٢- الفرق ذات الدلالة الإحصائية لذاكرة الصدمية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير "الجنس (ذكور -الاناث)

٣-التعرف على الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

٤- الفرق ذات الدلالة الإحصائية للاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة تبعآ لمتغير الجنس (ذكور -الاناث)

٥-العلاقة الارتباطية بين الذاكرة الصدمية والاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة

اقتصر البحث الحالي على عينة مؤلفة من (٣٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة تكريت لكلا الجنسين (ذكور، وإناث)، والتخصص (العلمي، والإنساني) للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤). ولتحقيق أهداف البحث الحالي قامت الباحثة ببناء مقياس الذاكرة الصدمية ، اذ تكونت عدد فقرات المقياس من (٣٠) فقرة وكل فقرة لها خمسة بدائل وهي : (يحدث دائمآ ، يحدث غالباً، يحدث احياناً، يحدث نادرآ ،لا يحدث ابداً)، وأعطيت الأوزان (5, ٤، ٣، ٢، ١)

اما مقياس الاتزان الانفعالي قامت الباحثة ببناء مقياس الاتزان الانفعالي ، اذ تكونت عدد فقرات المقياس من (٢٤) فقرة وكل فقرة لها خمسة بدائل وهي : (تنطبق عليّ دائمآ ، تنطبق علي غالبآ ، تنطبق علي أحياناً ، تنطبق علي نادرآ) وأعطيت الأوزان (5, ٤، ٣، ٢، ١)

وتحققت الباحثة من الخصائص السيكومترية للمقياسين من صدق وثبات المقياس، وبعد تحليل البيانات اظهرت النتائج الاتي:

١. ان عينة البحث ليس لديها ذاكرة الصدمية .
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في الذاكرة الصدمية
٣. تتمتع العينة بالاتزان الانفعالي.
٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في الاتزان الانفعالي
٥. وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذاكرة الصدمية والاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة تكريت.
٦. وفي ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: (الذاكرة الصدمية ، الاتزان الانفعالي ، طلبة الجامعة).

Traumatic memory and its relationship to emotional Stability among university students

Heba Rami Ismail Mustafa

Tikrit University / College of Education for Human Sciences

Department of Educational and Psychological Sciences

Abstract:

The current research aims to:

1- Identifying the traumatic memory of university students.

2- Statistically significant difference in the shock memory of university students according to the gender variable (males - females).

3- Identify the emotional stability of university students.

4- Statistically significant teams for the emotional stability of university students according to the gender variable (males - females)

5- The correlation between traumatic memory and emotional stability among university students

The research was limited to a sample of (300) students from Tikrit University students of both sexes (males and females), and specialization (scientific, humanitarian) for the academic year (202-3-2024). To achieve the objectives of the current research, the researcher built a scale of shock memory, as the number of paragraphs of the scale consists of (30) paragraph and each paragraph has five alternatives: (always happens, often happens, sometimes happens, never happens), and weights were given (5,4, 3, 2, 1)

As for the emotional stability scale, the researcher built the emotional stability scale, as the number of paragraphs of the scale consists of (24) paragraphs and each paragraph has five alternatives, namely: (to apply to me always , apply to mostly, apply to me sometimes, apply to me rarely) and I was given weights (,54, 3, 2, 1)

The researcher verified the psychometric properties of the two scales of the validity and stability of the scale, and after analyzing the data, the results showed the following:

1. The sample has a low level of traumatic memory.
2. There are no statistically significant differences between males and females in traumatic memory
3. The sample has a good level of emotional stability.
4. There are no statistically significant differences between males and females in emotional stability
5. The existence of a positive correlation between traumatic memory and emotional stability among Tikrit University students.

In light of the results of the research, the researcher recommends a set of recommendations and suggestions.

Keywords: (traumatic memory, emotional stability, university students).

أولاً : مشكلة البحثResearch Problem

مرحلة الشباب الجامعي من المراحل العمرية التي تواجه الكثير من التحديات والضغوطات المتزايدة، فالأحداث الحياتية الضاغطة كثيرة ومتنوعة وتبعا لتعددها وتنوعها تعددت وتنوعت اساليب مواجهتها ، وهكذا اصبحت هذه الاحداث جزءآ لايكاد يتجزأ في حياة كل منا، ولاينجوا اي فرد من مواجهة الصعوبات والمشكلات والازمات في مسيرة حياته مهما كان نمط او اسلوب حياته التي يحياها ، ويعد شعبنا العراق من اكثر الشعوب التي عانت الكثير بسبب الحروب المستمرة والتي خلفت وراءها الكثير من الصدمات والمواقف والذكريات المؤلمة

ان تأثير الصدمة تولد لدى الفرد اضطراريات نفسية وذكرى حزينة قد تظهر بمرور الوقت نتيجة للموقف الذي يمر فيه الشخص في مرحله ما ، مما يولد لدى الفرد اضطراب في ميزان الصحة النفسية والاجتماعية مما يفسد المجتمع ويهدد كيانه هذا على صعيد المجتمع ' اما على الصعيد الفردي فأن هذا يؤدي الى شعور الفرد بالخيبة والحزن والألم الاجتماعي وعدم القدرة على الاتزان الانفعالي ' وبالتالي يكون اكثر عرضه للمشكلات السلوكية المختلفة (الخيلاني،٢٠٠٨، ٣)

ويعتمد تشخيص اضطرابات الصدمة على تشوه الذاكرة باعتباره علامة مميزة لها اذ غالبآ مايعاني الافراد المصابين بهذه الاضطرابات من تطرف في التذكر فيما يتعلق بالظروف الصدمية فهم اما يشعرون باقتحام ذكريات الحدث او ما يطلق عليه فرط التذكر او سيتجنبون للأفكار والمشاعر التي تدور حول

الحدث او قد يصل الى فقدان للذاكرة ، ولذلك فان بعض الناس يصفون ذكريات الحدث الصدمي بانها تصطادهم ، وان ذلك يؤدي الى تطفلها على حياتهم اليومية وتخربها. وانهم لايستطيعون اخراج صور تلك الصدمة من رؤوسهم كما وقد تنتابهم الكوابيس والارتجاعات بل وحتى قد يعيدوا عيش الصدمة كما لو انها تحدث الان (Briere,conte,1993pp.21-31)

يمثل الاتزان الانفعالي احد العوامل الوسطية التي تسهم في ادراك الفرد للوقائع اليومية ، فهو يعد من المتغيرات التي تتكون منها المنظومة النفسية اي ان الفرد عندما يصل الى حالة من الاتزان الانفعالي يكون قادرآ على التوافق مع البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه (Mell in&Lattila'2000'p:16)

حيث يؤثر الاتزان الانفعالي على الفرد بالتعبير عما في نفسه ويعاني من قصور في ارادته ويكون بطيئا في التفكير ،ويميل الى كبت الحقائق الغير سارة ويظهر عليه الهم والقلق ،ويكون سريع التأثر والحزن ،ومتقلب المزاج ، مكتئب ، ويعاني من صعوبة في النوم والافراط بشدة في الانفعال ، ولايمكنه العودة لطبيعته بسهولة (رزيج ،٢٠٢٣، ٣٩١)

مما أدى لزيادة الدافع لدى الباحثة بتناول متغير الاتزان الانفعالي وربطه بمتغير الدراسة الحالي لما له من تأثير على الطالب الجامعي من خلال التأثيرات السلبية التي تحدث نتيجة ضعف الاتزان الانفعالي وعدم القدرة على مواجهة التحديات الحياتية مما يؤثر بشكل سلبي في شخصية الطالب وتوافقه .

"ومما تقدم فأن مشكلة البحث الحالي تتحدد بالإجابة عن السؤال الآتي "

"هل هناك علاقة ارتباطية بين كل من الذاكرة الصدمية والاتزان الاتفعالي لدى الطلبة الجامعة"؟

ثانياً: أهمية البحث: Research Importance

ان الذاكرة ليست استدعاء للمعلومات التي صادفتنا في الماضي وتبقى في اذهاننا فقط ولكن كلما اثر حدث سابق على الفرد في فترة لاحقة فان اثر التجربة يعد انعكاسا لذكرى الحدث السابق ، والذاكرة في حقيقة الامر لاتعتمد على الحدث فقط ولكن بقوة تاثير ذلك الحدث في فترة ما في حياتنا وافكارنا ومشاعرنا وسلوكنا ، اي بمعنى يوجد الكثير من الاحداث التي تركت فينا اثرآ في فترة من حياتنا والتي تطبع في الذاكرة (فوستر، ٢٠٠٨، ٨ – ١٠)

يمكن اعتبار الاحداث الصادمة من الموضوعات التي نالت اهتمام الباحثين والمنشغلين في علم نفس الازمات Crisis' phychology, ولاسيما في العقد الاخير من القرن العشرين (ديرجروف وستوفلاند

،٢٠٠٢، ١-٣) أن ذاكرة الفرد تتأثر بالاحداث التي تترك اثرا واضحا فتشكل صدمة نفسية ،اذ تعد الصدمة استجابة بشرية طبيعية لحدث غير طبيعي يتعرض له الفرد بحيث يفوق قدرته على التحمل ولايمكن استيعابه مثل (الحروب واثارها ,الاغتصاب، حوادث السيارات المفاجئة، موت مفاجئ لشخص عزيز) و قد يتأثر الفرد بأي شيء يذكره بالحدث الصادم الذي تم حفظه بالذاكرة بسبب معايشة الحدث و الشعور بالقلق، والاكتئاب ، يصبح الفرد المتعرض للصدمة سهل الاستثارة حول الاشياء التي تذكره بالحدث (رشاد واخرون ،٢٠٢٢).

تمتاز الذاكرة الصدمية بأنها اكثر أنواع الذاكرة عرضة للأخطاء ،فالاشخاص الذين يتعرضون للأحداث الصادمة غالباً مايكونوا بحالة من الاضطراب والتوتر ،وبالتالي فهي كفيلة بالتأثير في صحة مايتذكرونه . وطبقاً لقانون الاغلاق فان الانسان عندما ينسى بعض تفاصيل الحدث فانه يبني على ماتبقى من اثار ماشاهده علاقات منطقية لم تحدث في الحقيقة بل قد استند فيها الى توقعاته فقط ليكمل بها فجوات قصة الحدث الصادم (دافيدوف ،١٩٨٢، ٣٥٦)

ان الخصوصية التي تتمتع بها الذاكرة الصدمية جعلتها من اكثر أنواع الذاكرة اثارة للجدل ، الامر الذي تطلب تفريقها عن الذكريات العادية ، ولعل هذا هو سبب الخلاف بين الاخصائيين الاكلينيكيين وبين علماء النفس التجريبيين (الخلاني ،٢٠٠٨، ١٩). وقد اصبح مقبولاً لدى الباحثين ومنذ ذلك الوقت بان الذاكرة الصدمية هي ذاكرة مشوهة ومتجزئة وغير كاملة ، وهي ليست مرنة أي انها لا تتغير وفقاً لتجارب الحياة الأخرى ، وهي غالباً ماتكون احساسية بالدرجة الأساسية ،فضلاً عن انها انفعالية وليست كلامية (van der kolk ,et al 1995,pp.505-525)

أن الذكريات الصدمية تميل الى أن تقتحم وعي الفرد في أي وقت ،وان الافراد المصابين بالاضطراب مابعد الصدمية يميلون الى معالجة الأمور المتعلقة بالصدمة معالجة انتقائية وهم يظهرون ذاكرة مركزة عن الأمور المتعلقة بالصدمة ،ويعانون من صعوبة في نسيان مفردات الصدمة ، كما انهم يعانون ايضاً من مشاكل في استرجاع ذكريات ذاتية محددة ويتذكرون بدلا من ذلك ذكريات اكثر عمومية (Litz , etal, 1996, pp.497-519)

ويقر الباحثون بان الانفعالات خلال حدث ما سيكون له بلا شك تأثير ما على كيفية تحويل المعلومات وعلى كيفية استرجاعها وعلى ماهية الترابطات الفسيولوجية التي ترتبط معها

(joyanna,silberg,2003,pp,123-127) ونظرا لأهمية الاتزان الانفعالي وأثره الأساسي في ديمومة الحياة الشخصية للفرد واستمرارها بالشكل الذي يضمن تحقيق تطورها نحو الأفضل ، فقد تناوله المنظرون والباحثون في مجال البحوث النفسية وعدوه احد الأهداف المهمة التي يسعى علم النفس الى ترسيخها في شخصية الفرد ، فقد عد أيزنك (Eysenck) الاتزان الانفعالي بعدا من الأبعاد الأساسية في الشخصية .(أيزنك ، ١٩٦٩ : ٥٧)

ومن جانب أخر يرى (جولمان) أن فهمنا بانفعالاتنا وسيطرتنا عليها هي احد المفاتيح الرئيسة في الصحة والاتزان ، فكل فرد يسعى الى تحقيق التوازن بين متطلباته الشخصية والبيئية المحيطة به ، ويتم عندما يتحقق التوافق بين الفرد وبيئته ، والتغلب على الصعوبات التي تقف حجر عثرة دون اتزانه . (المخلافي ، ٢٠٠٣ : ١٩) .

ويعد الاتزان الانفعالي من " الحاجات الهامة لبناء الشخصية الإنسانية ، إذ إن جذوره تمتد الى الطفولة وتستمر حتى الشيخوخة عبر المراحل العمرية المختلفة"، واتزان المرء يصبح مهدد إذا ما تعرض الى ضغوط نفسية واجتماعية لا طاقة له بها في أي مرحلة من تلك المراحل، فان الاتزان الانفعالي يعد من الحاجات ذات المرتبة العليا للإنسان فلا يتحقق إلا بعد تحقيق الحاجات الدنيا. (جبر ،١٩٩٦ : ٨٠) .

ان الاتزان الانفعالي يمثل مظهرآ من مظاهر (الصحة النفسية) للفرد وعامل مهم من عوامل فهم الشخصية السوية وهو صميم العملية التوافقية برمتها فهو يتضمن الاسس العامة للسواء التي تتمثل في المرونة والحرية والكفاية العقلية والارتباط الاجتماعي بالاخرين والشعور بالرضا فهو يعادل قوة الانا ،وعدم الاتزان الانفعالي فيهو يعادل العصابية بكل مافيها من اثارة واندفاع وعدم تحكم وسيطرة على مواقف الحياة المختلفة ,وان سلامة الفرد من الصراعات النفسية الداخلية تؤدي الى قدرته على الحسم المشكلات التي تظهر في حياته الفكرية والعملية وتؤدي الى وقايته من التوتر النفسي وبذلك تتحقق عنده شروط الصحة النفسية وتكاملها ، اذ ان انفعالاتنا تعد من اقوى المتغيرات التي تحدد كيف نتصرف ونتخذ القرارات وكيف نتواصل مع الاخرين وبالتالي يمكن القول ان تفهمنا وضبطنا وتنظيمنا لانفعالتنا تمكننا من تحسين جودة حياتنا الشخصية والاجتماعية (٥٤ ،١٩٧٩ : lstrongman) وتتضح اهمية الالتزان الانفعالي في علاقته الوثيقة ببعض المتغيرات العقلية ومنها علاقته بالذاكرة الصدمية

ثالثاً: أهداف البحث:

يهدف البحث:

١- التعرف على الذاكرة الصدمية لدى طلبة الجامعة.

٢- الفرق ذات الدلالة الإحصائية لذاكرة الصدمية لدى طلبة الجامعة تبعآ لمتغير الجنس (ذكور -الاناث)

٣-التعرف على الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

٤- الفرق ذات الدلالة الإحصائية للاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة تبعآ لمتغير الجنس (ذكور - الاناث)

٥-التعرف على العلاقة الارتباطية بين الذاكرة الصدمية والاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة

رابعاً: حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة تكريت الدراسات الصباحية الأولية وللكليات ذات السنوات الأربع ومن الجنسين والتخصصين (العلمي والإنساني) كليهما وللعام الدراسي (٢٠٢٣/٢٠٢٤).

خامساً: تحديد المصطلحات:

اولا: الذاكرة الصدمية عرفه كل من

- **Bassel ٢٠٠١:** " تذكر الفرد للحدث الصادم واستجابته لذلك التذكر بشكل حسي ، معرفي ، عاطفي ، فسلجي "(Bassel, 2001: P 23) .
- **الخلاني ٢٠٠٨** " ذاكرة خاصة تنتج عن التعرض للحوادث الصادمة (القوية والمفاجئة) التي تجعل الفرد في مواجهة مع الموت مما يؤدي الى استمرار معايشته للتجربة الصادمة بشكل أفكار اقتحامية تثير لدى الفرد ردود فعل فسلجية وسيكولوجية " (الخلاني : ٢٠٠٨: ٣٥).

التعريف النظري: هي ذاكرة معقدة وشاملة تتشوه وتتأثر بفعل الصدمات تؤثر على الفرد بأكثر من شكل سواء نفسيآ او جسدياً .

التعريف الإجرائي : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته عن المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

ثانياً : الاتزان الانفعالي يعرفه كل من

- **أتكنسون :2003 Atkinson** هو قدرة الفرد على ضبط ذاته والتحكم في انفعالاته والتوافق مع الآخرين (Atkinson، P: 2003 ٣٢٢)
- **السعدون ٢٠٢٢:** " هو سيطرة الفرد على انفعالاته ، والقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة والشعور بالأمن النفسي ، والمرونة في التعامل مع الآخرين والشجاعة في مواجهة مواقف الحياة والقدرة على التوافق الاجتماعي (السعدون،٢٠٢٢، 23)

التعريف النظري:- هو تمكن الفرد من الاستجابة الانفعالية السوية ،أي قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وردود افعاله في اقصى الظروف واصعب المواقف .

التعريف الاجرائي: - الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات المقياس المستخدم في البحث الحالي .

(أطار نظري ودراسات سابقة):

اولاً: أطار نظري

المحور الاول: الذاكرة الصدمية.

- **الذاكرة الصدمية:**

الذاكرة هي الاداة الوظيفية التي يتم بفضلها تسجيل المعلومات الجديدة ،والقيام بتخزينها وتوليدها ، ان ما يحدث اثناء موقف معين ينتقل الى الذاكرة الحسية القصيرة ويمر الحدث او الموقف بسرعة وفجأة. وهذا ما سماها نيسر١٩٦٧" Neisserالتخزين االيقوني" ثم يتم التخزين وفق نموذج الذاكرة " القصيرة المدى والطويلة المدى" والتي تعتبر من افضل التفسيرات المعرفية لفهم الذاكرة، الذي قام به كل من ووخ و نورمان ١٩٦٥ , Waugh & Norman وقد أستعاره من نظرية وليم جيمس الذاكرة الاولية والثانوية تكوين وبناء صورة ذهنية ذاكريه حول حدث ما حيث يتم في ثلاثة مستودعات (السجل الحسي، القصير المدى، الطويل المدى)

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

لا يتلاشى بسرعة، كما في الحالات المعتادة؛ بل تستمر اثارها من أجل مزيد من المعالجة، لكونها تحظى بالانتباه الموجه، ويتم تحليلها بدقة، وابعادها الدلالية تتعزز بالارتباطات والصور الذهنية عند تعرض الفرد لحدث صادم (سلمان ،٢٠٠٦، ٢٧) ،ان الأبحاث المختبرية التي أجريت على الذاكرة الاعتيادية قد اثبت انها لاتشابه مع الذاكرة الصدمية ، اذا يرى العلماء ان الذكريات الصدمية تختلف عن الذكريات الاكلينيكية العادية من ناحية ترميزها بالدماغ . وان هناك دليل على ان الصدمة يتم معالجتها في ذلك الجزء من الدماغ والذي يدعى بالنظام اللمبي والذي يتعامل مع الانفعالات والاحاسيس وهو غير مسؤل عن اللغة والكلام ، وربما بسبب هذا فان الناس الذين بتعرضون للصدمة قد يعيشون مع ذكريات ضمنية للرعب والغضب والحزن الذي ولدته الصدمة ،ولكن مع وجود القليل او حتى دون وجود ذكريات علنية لتوضيح تلك المشاعر (الخيلاني ،٢٠٠٨، ٦٠)

وقد اقر الدليل الرابع للجمعية النفسية الامريكية (DSMIV) اذا اعتبر اضطراب الذاكرة واحدا من اهم العلامات التشخيصية التي يعتمدها المختصون في تشخيص اثار الحدث الصدمي (فايد ،٢٠٠١، ٨٥)

- **النظرية التي فسرت الذاكرة الصدمية**

1- نموذج الجبل الجليدي باركنسون (Parkinson 1993)

ويعد من النماذج الحديثة في تفسير الذاكرة الصدمية وتاثيرها على الاصابات بالاضطراب النفسية حيث شبه باركنسون كل انسان على سطح الارض بما يسمى بالجبل الجليدي العائم بين امواج البحار، اذ يرى ان هذا الجبل الجليدي ينقسم الى ثلاثة اقسام رئيسية هي

أ- سطح الجبل العلوي الذي يطفو فوق سطح الماء وهو صغير بالنسبة للاجزاء الاخرى ويمكن رؤيته بالعين المجردة

ب-الجزء الذي يليه مباشرة والذي يمثل المساحة التحتية للسطح العلوي وهو متوسط الحجم نسبيا

ج- الجزء المتخبئ العميق الذي يبعد عن السطح العلوي بمسافة ليست بالقليلة وهو يمثل الجزء الاكبر من هذا الجبل

ويعتقد باركنسون ان سطح الجبل العلوي يمثل كل ما يمارسه الفرد ويدركه ويعيه في واقعه ، ويقع في منطقة الشعور في بنائه العقلي الفسيولوجي ويمثل الجزء الذي يليهما بما يسمى بتحت منطقة الشعور او تحت منطقة الوعي حيث نحتفظ فيه بكل ذكرياتنا القريبة والحديثة والتي يمكن استرجاعها وتذكرها بسهولة

ويسر وبسرعة كلما احتجنا اليها . وتشمل هذه الذكريات كل المعلومات التي نستخدمها بصفة عامة في حياتنا العادية مثل الأسماء والارقام والعناوين والاحداث والمواقف التي نمر بها خلال تعاملنا مع غيرنا بصورة مستمرة ومتكررة وبشكل دوري . وبطبيعة الحال فان هذه المعلومات لاتظهر علنا ولا بصورة رؤية الا اذا فكرنا فيها واستدعيناها من منطقة تحت الشعور واسترجعناها الى منطقة الشعور . ويمثل الجزء الثالث بما يسمى منطقة اللاشعور او اللاوعي حيث نحتفظ فيه بكل الذكريات البعيدة والخبرات المؤثرة والفاعلة والتي نريد ان نخبئها فيه ولا نريد استرجاعها واستدعائها الى سطح الشعور الا عند الضرورة القصوى لذلك ، ولا يعني هذا اننا نسينا هذه الذكريات والخبرات ولكنها في الحقيقة متخبئة في مكان عميق من العقل البشري والذي يطلق عليه البعض العقل الباطن . وكلما كانت هذه الذكريات سلبية ومؤلمة لدرجة كبيرة فاننا نريد ان ننساها ولا نريد ان نتذكرها لذلك فاننا نحبسها ونخبئها في اللاشعور العميق ، وقد تكون هذه الذكريات الحزينة والخبرات المؤلمة مرتبطة بمرحلة الطفولة او مرحلة المراهقة وقد تكون مرتبطة بالمرحلة الحالية التي يعيش فيها الفرد ولكنه لا يريد تذكرها ويحاول ان ينساها ويبعدها عن تفكيره الشعوري الواعي . وقد يظن البعض انه من الصعوبة بمكان استرجاع هذه المعلومات الدفينة في اللاشعور العميق عند الفرد ،ولكن قد يثيرها حدث او موقف معين يمر فيه الفرد ،. لانها يمكن ان تسبب لنا اضطرابات انفعالية ومشكلات نفسية وسوء توافق ذاتي واجتماعي اذا تذكرناها واستدعيناها الى منطقة الشعور والوعي لذلك نحن نحاول ان ننساها ونتجاهلها ونتركها متخبئة في اللاشعور (Parkinson,1993,pp.43-56) ، ومما تقدم يمكن القول ان الشخص قد يلجا الى دفن ذكرياته المؤلمة وخبراته السيئة والسلبية في منطقة اللاشعور وعدم تذكرها ومحاولة نسيانها وقد يكون نسيها فعلا ولا يتذكر اي معلومة عنها مما يجعلها صعبة في استرجاعها وغير ممكن استدعائها من اعماقنا الى سطح الشعور غير ان اي مثير قوي يمكن ان يثيرها ويجعلها تنساب من اللاشعور العميق الى الشعور السطحي القريب فيتذكر محتوياتها ويمكنه سرد تفاصيلها ، فعندما يتعرض اي شخص الى صدمة نفسية قوية فانه يحاول ان ينسى احداثها المؤلمة وخبراته السيئة ، فيلجا الى دفنها في عقله الباطن لكي يجنب نفسه الاحساس بالمعانات عندما يتذكرها . ولكنها بالضرورة الحتميه تؤلمه وتورقه وتنغص عليه حياته وتجعله يعاني من تاثيراتها الضارة دون ان يدرك اساسها حتى يظهر مثيرا قويا فيثيرها ويحركها من مكانها ويخرجها من قاعها ويدفعها الى سطح الشعور الواعي عنده (parkinson.1993pp.43-56)

٢-النموذج السلوكي ((Behaviourism)

ترتبط النظرية السلوكية بنظريات التعلم التي تؤكد على مدى اهمية الاستجابة المتعلمة لدى الفرد نتيجة لمثير معين تسبب في خلق هذه الاستجابة ، ويرى كين وزملائه (1992) ان اي مثير كان شديدا يمكن تعميم استجابته على مثيرات اخرى متشابهة معه في حدته وشدته وقوته وخصائصه، ولكنها مختلفة معه في مصدره(Kean,et al,1992,p,187)

وكذلك يرى العلماء السلوكيون ان الحدث الصدم هو بمثابت منبه غير مشروط يظهر الخوف والقلق بالاستجابة الاشرطية ، او الطبيعية ويصبح المنبه غير الطبيعي خبرة ما اقترنت بالحدث الصادم مثل الاصوات العالية او سيارات الاسعاف او الدخان الكثيف وغيرها من المثيرات منبهآ مشروطا ، وتظهر الاستجابات العاطفية المشروطة المتمثلة بالخوف والقلق التي يشعر المريض المصاب بسببها بعدم الراحة ، وتؤدي بها الى ان يسلك سلوكآ مرضيآ يتصف بالجنبية السلبية التي تمثل مظهرا مهما من مظاهر اختلال الصحة النفسية (الكبيسي ،١٩٩٨، ٢٨)

ويؤكد اتباع هذه المدرسة على مبادئ التعلم الشرطي باعتبارها اساسا معقولا لتفسير الذكريات الصدمية والاعراض المرضية التي يمكن ان تنشا بسببها ، اذ اشارت دراسة (Kilpatrick&Keane) الى ان مشاعر الخوف المؤسسة للقلق والاضطراب النفسي للفرد تتكون لدى الافراد ارتباطا بالحادث الصادم او ذكراه المستثارة ، كما تكتسب الظروف المحيطة بالحدث او المؤدية اليه قوة استثارة القلق التالي له كما تكون لدى الفرد شكلا من اشكال الترقب المصحوب بسوء الفهم ، مما دفع الباحثين الى القول بان النموذج القائم على نظريات التعلم يمدنا بتفسير مناسب لبعض اعراض الاضطراب التالية للصدمات الخاصة فيما يتعلق بظهور اعراض معينة للاستثارة السريعة وتجنب مثيرات التذكر للحدث (الخيلاني ،٢٠٠٨، ٧٣-٧٤)

المحور الثاني : الاتزان الانفعالي

الاتزان الانفعالي : " ان مصطلح الاتزان الانفعالي يعد ضمن مفهومين من مفاهيم علم النفس ، وهما "الاتزان والانفعال "، فمفهوم الاتزان يشير اليه لكلمة (Stabiliti) ، "يعني ان الفرد لديه قدر من الطاقة الثابتة بمقدار يميل الى التوزيع بالتساوي داخل الكائن الحي ،وهذا القدر الثابت الموزع بالتساوي تمثل الحالة المتوسطة للتوتر داخل الكائن الحي ،، وهي عملية الاتزان ،اما الانفعالات فهي "احد المنظومات

المكونة لبناء شخصية الفرد في مظهره الخارجي ،وتعبر عن مجموعه حدود النشاط المنظم السوي "، وهذا يدل عليه لفظ (Emotion) .اي الحركة التي تتعدى الحدود ،وتكون اهم المظاهر الانفعالية في سلوك الفرد" (عطية ٢٠١٦: ١١٧)

ترى الباحثة ان الاتزان الانفعالي يمكن ان يشير الى الصحة النفسية والتوافق النفسي والاستقرار وايضا الاساس النفسي الذي يقوم على بناء الشخصية ، وايضا القدرة على التحكم والسيطرة والثقة بالنفس والاخرين وكذلك المرونة في التصرف والتعامل مع المواقف والاحداث المستمرة حيث تكون استجابات انفعالية مناسبة للمواقف ، وغاية ينشدها كل شخص للوصول إليها ، وان حالة الاتزان التي يمر بها الفرد من خلال الوسطية والاعتدال بين درجة الانفعال والمواقف التي يتعرض لها سواء كانت سارة أم غير سارة ، فمن الخطأ أن يكون الفرد منا متنقلا من طرف الى طرف في بناء شخصيته ، بل ينبغي له أن يرسم لنفسه منهجا معتدلا يحفظ له استقراره النفسي .

سمات الاتزان الانفعالي

- قدرته على التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال، وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير تجاه الأزمات.
- الثبات النسبي للانفعالات فهي لا تتذبذب أو تتقلب لأسباب بسيطة.
- المرونة في التعامل مع المواقف، وعدم الاندفاع أو المبالغة في الاستجابات الانفعالية.
- الهدوء والثقة بالنفس والشعور بالنشاط والحماس، وعدم الميل إلى العدوان.
- الشعور بالتفاؤل والتسامح والاستقلالية والمشاركة الوجدانية مع الغير.
- القدرة على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والاستمرارية فيه أطول مدة ممكنة.
- التمتع بدرجة من التوافق الاجتماعي مع الآخرين والتكيف مع البيئة المحيطة.
- النظرة الواقعية للحياة (عطية وحجازي، ٢٠١٩).

- **النظرية التي فسرت الاتزان الانفعالي**

١--**نظرية ايزنك** :-توصل (Eysenck١٩٦٢) من خلال سلسلة من الدراسات الشاملة والمتعمقة باستعمال التحليل العاملي التي اجراها في انجلترا الى ان شخصية الانسان تتكون من مجموعة من الانماط النفسية ،وكان الهدف من هذه الدراسات تحليل الشخصية وتحديدها بنمطين اساسين هما:

الانبساط –الانطواء ، وسمة الاتزان –العصابية وذلك من خلال مجموعة من اختبارات الشخصية التي طبقها على عينة تكونت من (١٣٧) من الذكور والاناث تراوحت اعمارهم بين (٢٠-٢٥سنة) وهكذا نجد Eysenck قد اشار الى ان سمة الاتزان الانفعالي ان الفرد يستجيب للمواقف والاحداث التي تواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة وعدم الاندفاع ،او المغالاة في الاستجابة .ويتصف سلوكه بالتوافق مع محيطه المادي والاجتماعي اذ يستطيع الافراد الذين يحققون درجات عالية على هذا البعد من الوصول الى اهدافهم الشخصية من دون صعوبات واضحة ويقررون انهم يشعرون بالرضا عن الطريقة التي يتبعونها في حياتهم ولديهم القدرة على مواجهة الضغوط والاحباطات اليومية في حين ان الفرد الذي يتصف بضعف بعد الاتزان الانفعالي يكون غير قادر على ضبط انفعالاته ،وضعيف الارادة ولديه قصور في التعاطف ،ولا يستطيع التعبير عما بداخله ،وهو غير مثابر ،وغير اجتماعي ،ويكون عادة قابلا للإيحاء ،لذا يقع الافراد في البعد المتدني للاتزان الانفعالي فريسة للاضطراب النفسي وخاصة القلق . (ريان ،٢٠٠٦: ١٢٦)

وقد طور ايزنك عام ١٩٨٢ هذا البعد الى نظرية جديدة في الاتزان الانفعالي وتسمى بالسيطرة الانفعالية والتي ترى ان الاتزان يتعلق بسيطرة الفرد على انفعالاته عند مواجهة المواقف الضاغطة في البيت او العمل او مواقف مهددة لحياته ، فعندما يواجه الفرد هذه المواقف يستعمل نمطين من الانتباه الانفعالي ،الاول (داخلي) يخصص افكاره الداخلية (اي مايعتقده الفرد حول قدراته وخبراته لمواجهة المهمة وهل لديه الامكانية على حلها ، والثاني خارجي يتعلق بالمثيرات المتعلقة بالمهمة المواجهة (نوع المهمة ،ومدى وضوحها ، او غموض لدى الفرد) .(الداهري ، ٢٠٠١: ١٢٣)

٢- **نظرية أريك اريكسون** :- يوكد اريكسون (١٩٠٢-١٩٩٤) ان الاتزان الانفعالي للفرد يكمن في قوة الانا وقدرته على القيام بوظائفه ، حيث تعمل الانا على تنظيم وتوحيد خبرات الفرد وسلوكه بصيغه تكيفية ، وهو منظم نفسي داخلي يقوم بحماية الفرد وتوفير الامن النفسي وتخليصة من الضغوط الناشئة من الهو والانا العليا وتعمل كذلك على تمكين الفرد من توقع الاخطار الداخلية والخارجية والتعامل معها من خلال تكامل حاجات الفرد ودوافعه ، وان التوازن النفسي دال على قوة الانا (Hogan ,1976,181)

والتوازن النفسي يعتمد على الطريقة التي يحل بها الفرد الازمات المرافقة لمراحل النمو النفسي الاجتماعي لان هذه الازمات نقاط تحول مهمة في حياة الفرد ،فاذا عولج الصراع وحلت الازمة بطريقة تكيفية مرضية تنشآ العناصر النفسية الإيجابية مثل الثقة بالنفس –الاستقلالية – الهوية – فتنمو الذات ويتمتع الفرد بالاتزان الانفعالي الجيد ، اما اذا استمر الصراع او حل بطريقة غير تكيفية وغير مرضية فان ذلك سيؤثر في نمو الذات بطريقة سلبية ويترتب عليه نشوء العناصر النفسية السلبية مثل عدم الثقة بالنفس –الخجل –افتقار الهوية –انعدام الشعور بالامن النفسي مما يؤدي الى اضطراب التوازن النفسي للفرد (الاعجم ،٢٠٢٣، ٢٦٨)

الدراسات السابقة :

اولا: الدراسات التي تناول الذاكرة الصدمية

١. دراسة الخيلاني (٢٠٠٨):

(الألم الاجتماعي وعلاقته بالذاكرة الصدمية والأخفاقات المعرفية)

تحدد البحث بطلبة الجامعة في بغداد ولتحقيق اهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس (الألم الاجتماعي) ومقياس (الذاكرة الصدمية) وترجمة مقياس (الإخفاقات المعرفية)، تتكون العينة من (٤٨٠) طالب وطالبة ، وتم معالجة البيانات احصائيآ بااستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين ،ومعامل ارتباط بيرسون)

وقد توصلت الدراسة الى ان عينة البحث ليس لديها ذاكرة الصدمية ،.وان هناك فرق دال وفقا لمتغير النوع ولصالح الذكور (الخلاني ،٢٠٠٨)

ثانياً : الدراسات التي تناولت الاتزان الانفعالي :

-السعدون(٢٠٢٢)

(التشارك المعرفي وعلاقته بالسرعة الادراكية والاتزان الانفعالي لدى طلبة الدراسات العليا جامعة تكريت)

تحدد البحث بطلبة الدراسات العليا جامعة تكريت ولتحقيق اهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس (التشارك المعرفي) ومقياس (الاتزان الانفعالي) قامت بتبني مقياس (السرعة الادراكية)، تتكون العينة من (٢٤٠) طالب وطالبة ماجستير ودكتوراه تخصص علمي وانساني ، وتم معالجة البيانات

احصائياً بااستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين ،ومعامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين المتعدد

وقد توصلت الدراسة الى ان عينة البحث لديهم اتزان انفعالي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الجنس (ذكور -اناث) والتخصص (علمي _ إنساني) المرحلة (ماجستير -دكتوراه)، ووجود علاقة ارتباطية بين متغيرات الدراسة. (السعدون ،٢٠٢٢)

منهجية البحث وإجراءاته

اولاً منهجية البحث (Research Method):

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي؛ لانه يعد انسب المناهج لوصف الظاهرة المدروسة وتفسيرها ودراسة العلاقات الارتباطية بينها وبين المتغيرات الأخرى.

مجتمع البحث (Research population):

تحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة تكريت للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤م) والبالغ عددهم (٢٥٦٨١) طالب وطالبة (١٥٦٥٥) ذكور و(١٠٠٢٦) اناث

عينة البحث (Research Sample):

تم اختيار عينة مكونة من (٣٠٠) طالب وطالبة موزعين تبعآ للجنس والتخصص الاكاديمي للكليات تم اختيارهم العينة بالطريقة العشوائية الطبقية، وجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١) توزيع أفراد عينة البحث تبعآ للجنس والتخصص الاكاديمي للكليات

ت	اسماء الكليات	الجنس		المجموع
		ذكور	إناث	
١	كلية العلوم	٣٧	٣٨	٧٥
٢	كلية التربية للعلوم الصرفة	٣٨	٣٧	٧٥
٣	كلية التربية للعلوم الإنسانية	٣٨	٣٧	٧٥
٤	كلية الاداب	٣٧	٣٨	٧٥
المجموع		١٥٠	١٥٠	٣٠٠

- **أداتا البحث (Instruments):** بما أنّ هدف البحث الحالي التعرف على الذاكرة الصدمية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة ، أذ تطلب ذلك توافر أداتين هما:

اولاً: مقياس الذاكرة الصدمية : قامت الباحثة ببناء مقياس الذاكرة الصدمية وفق الخطوات الاتية:

١. التخطيط للمقياس وصياغة الفقرات

اطلعت الباحثة على النظريات والادبيات التي تناولت موضوع الذاكرة الصدمية وقامت بصياغة فقرات المقياس المكونة من (٣٣) فقرة بصورته الأولية وتكون الإجابة عن فقرات المقياس بخمسة بدائل هي (يحدث دائمآ ، يحدث غالباً، يحدث احياناً، يحدث نادرآ . لايحدث ابداً)، وأعطيت الأوزان (5, ٤، ٣، ٢، ١)

٢. عرض الأداة على الحكام :

قامت الباحثة بعرض المقياس وبدائل الإجابة على (١٦) محكمآ في تخصص العلوم التربوية والنفسية طلب منهم تحديد مدى صلاحية الفقرات ومدى ملائمة الفقرات للمجالات التي وضعت فيه وقد أبدى المحكمين ملاحظاتهم وأرائهم في الفقرات وقد تمت الموافقة على (٣٠) فقرة بنسبة ٨٧% وتم استبعاد ثلاث فقرات من المقياس ، ليصبح المقياس المطبق لعينة التحليل الاحصائي (٣٠) فقرة .والجدول رقم (٢) يبين ذلك

جدول (٢)

اراء الخبراء والمحكمين حول صلاحية فقرات مقياس الذاكرة الصدمية

تسلسل الفقرات	عدد الفقرات	الموافقون		المعرضون		قيمة مربع كاي		مستوى الدلالة ٠,٠٥
		العدد	النسبة المؤوية	العدد	النسبة المؤوية	المحسوبة	الجدولية	
١، ٣، ٢، ٥ ، ٦، ٧، ١١، ١٣، ١٤، ١٨، ١٩، ٢٠،٢١ ٢٢ ، ٢٤، ٢٥، ٢٧، ٢٨، ٣٠، ٣١، ٣٢	٢١	١٦	%١٠٠	٠	%٠	١٦	٣,٨٤	دالة
٤، ٩، ١٢، ١٦، ٢٦	٥	١٥	%٩٤	١	%٦	١٢,٢٥	٣,٨٤	دالة
١٠، ١٧، ٢٩ ، ٣٣	٤	١٤	%٨٧	٢	%١٣	٩	٣,٨٤	دالة
٨ ، ٢٣ ،١٥	٣	١٠	%63	٦	%٣٨	١	٣,٨٤	غير دالة*

٣.اعداد تعليمات المقياس

اعدت الباحثة تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته. وحث المستجيبين على الدقة في الإجابة ،كما طلب من المستجيبين الإجابة بصراحة وعدم ترك أي فقرة دون إجابة مع عدم الحاجة الى ذكر أسمائهم

٤-تصحيح المقياس

يقصد به وضع درجة لاستجابة المفحوص من افراد العينة على كل فقرة من فقرات المقياس ، ومن ثم ايجاد الدرجة الكلية لمقياس الذاكرة الصدمية بفقراته (٣٠) لكل مفحوص ، ومن اجل تحقيق هذا الغرض حدد لكل فقرة خمسة بدائل وبدرجات مختلفة (يحدث دائماً ٥ ، يحدث غالباً ٤ ، يحدث أحياناً ٣، لا يحدث نادراً ٢ ،لايحدث ابداً ١)، اذ يصبح اعلى درجة يحصل عليها المستجيب (١٥٠) وادنى درجة (٣٠) بمتوسط فرضي (٩٠) وكانت اوزان البدائل للفقرات هي (١,٢,٣,٤,٥) من اعلى درجة الى ادنى درجة ان كانت إيجابية وان كانت سلبية يكون الوزن بالعكس حيث يختار المجيب بديلاً واحدا فقط من البدائل الخمسة .

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الذاكرة الصدمية :

أولاً: تمييز الفقرات:

أسلوب المجموعتين المتطرفتين

" طبق المقياس بصورته الأولية المكون من (30) فقرة على أفراد العينة البالغ عددهم (٣٠٠) وبعد التطبيق تم إعطاء درجة لكل إجابة عن كل فقرة على وفق التصحيح المقياس اذ تم حساب الدرجة الكلية لكل مستجيب من خلال الجمع الجبري لجميع فقرات المقياس وبعدها تم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة ورتبت الدرجات تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة حيث تراوحت درجات الاستجابة على المقياس ما بين (١٥٠ - ٣٠) درجة ".

- "تم اختيار نسبة (٢٧%) العليا و(٢٧%) الدنيا من الدرجات لتمثل المجموعتين المتطرفتين، وقد اعتمدت هذه النسبة لأنها توفر مجموعتين على أفضل ما يمكن من حجم وتمايز، وقد بلغت استمارات درجات المجموعتين (١٦٢) استمارة، بواقع (٨١) استمارة طالباً وطالبة للمجموعة العليا و (٨١) استمارة طالباً وطالبة للمجموعة الدنيا ".

- "تم تطبيق الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين ، بهدف اختبار الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا ولكل فقرة من فقرات المقياس ، واعتُمدت القيمة التائية مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (١،٩٦) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (١٦٠) وأظهرت النتائج إن جميع الفقرات مميزة "

ثانيا: صدق الاتساق الداخلي : وتم التحقق منه عن طريق الاتي :-

- **علاقة الفقرة بالدرجة الكلية**

تمَّ حساب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الذاكرة الصدمية باستعمال معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس ولتأكد من الدلالة المعنوية لهذه المعاملات استخدمت الباحثة قانون الكشف عن الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط اذ تم تحويل قيم معاملات الارتباط الى القيم التائية وعند مقارنة القيم التائية المحسوبة مع القيم التائية الجدولية والبالغة (0.113)لعينة البحث البالغة (٣٠٠) طالب وطالبة، وأظهرت النتائج ان جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢٩٨) تبين ان القيم التائية المحسوبة اكبر من القيم التائية الدولية وهذا يدل على ان معاملات الارتباط داله إحصائية لكل لفقرات

_الخصائص السيكومترية لمقياس الذاكرة الصدمية :

أولا : صدق المقياس:

تحققت الباحثة من صدق المقياس كالتالي :

أ- **الصدق الظاهري :** عن طريق عرض المقياس على المحكمين المتخصصين في مجال العلوم التربوية والنفسية .

ب- صدق البناء : عن طريق القوة التمييزية للفقرات وارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وتميزت جميع الفقرات بصدق البناء.

ثانيا : ثبات المقياس.

يعد ثبات المقياس مؤشرا على دقة المقياس واتساق فقراته في قياس ما وضع لأجله ، فالمقياس الثابت هو الذي يعطي نفس النتائج في قياس شيء مرات متكررة (ملحم ، ٢٠٠٠: ٢٥٢) ، ولقد تحققت الباحثة من ثبات المقياس بطريقتين هما :

أ- طريقة الاختبار- إعادة الاختبار

تم التحقق من الثبات عن طريق أعادة تطبيق المقياس على عينة عددها (٢٠) طالب وطالبة بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول ، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والثاني ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٨٦) والتي تعد قيمة ثبات جيدة .

ب- معادلة الفا كرونباخ:

طبقت الباحثة معادلة ألفا كرونباخ لمقياس الذاكرة الصدمية على عينة التحليل الاحصائي البالغة (٣٠٠) طالب وطالبة ، وقد بلغت قيمة معامل الثبات على وفق هذه الطريقة (٠.٨٤) وهي قيمة جيدة جدا وفق المعايير القياسية .

ثانياً : مقياس الاتزان الانفعالي :

بعد اطلاع الباحثة على أدبيات ودراسات سابقة ذات علاقة بموضوع البحث، ومقايس الاتزان الانفعالي كمقياس (حمدان ١٢٠١٠) ومقياس (سمور ٢٠١٢) ومقياس (سعدون ٢٠٢٢) ، ونظرا لعدم ملائمة المقاييس السابقة لعينة الدراسة الحالية، ارتأت الباحثة بناء اداة لقياس متغير الاتزان الانفعالي ،باتباع الخطوات التالية الاتية :-

١. **اعداد ابعاد المقياس :** تم تحديد ثلاثة مجالات لمقياس الاتزان الانفعالي ، المجال الاول (الرفاهية النفسية) ويحتوي على (٨) فقرة والمجال الثاني (عدم القلق) ،ويحتوي على (٩) فقرة والمجال الثالث (حسن المزاج) ويحتوي على (٨) فقرة ، حيث ان مجموع الفقرات التي عرضت على المحكمين من ذوي الاختصاص بلغت (٢٥) فقرة.

٢. **عرض الأداة على الحكام :**

قامت الباحثة بعرض المقياس وبدائل الإجابة على (١٦) محكم في تخصص العلوم التربوية والنفسية طلب منهم تحديد مدى صلاحية الفقرات ومدى ملائمة الفقرات للمجالات التي وضعت فيه وقد أبدى المحكمين ملاحظاتهم وأرائهم في الفقرات وقد تمت الموافقة على (٢٤) فقرة بنسبة من ٨٧% وتم استبعاد فقرة (١٤) .والجدول رقم (3) يبين ذلك

جدول (٣)

اراء الخبراء والمحكمين حول صلاحية فقرات مقياس الاتزان الانفعالي

تسلسل الفقرات	عدد الفقرات	الموافقون		المعرضون		قيمة مربع كاي		مستوى الدلالة ٠,٠٥
		العدد	النسبة المؤوية	العدد	النسبة المؤوية	المحسوبة	الجدولية	
١، ٢، ٥ ، ٦، ٧، ٩، ١٣، ١٥، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥	١٧	١٦	%١٠٠	٠	%٠	١٦	٣,٨٤	دالة
٤، ٨، ١١، ١٦	٤	١٥	%٩٤	١	%٦	١٢,٢٥	٣,٨٤	دالة
٣، ١٠، ١٢،	٣	١٤	%٨٧	٢	%١٣	٩	٣,٨٤	دالة
١٤	١	١٠	%٦٢	٦	%٣٨	١	٣,٨٤	غير دالة*

٣.اعداد تعليمات المقياس

اعدت الباحثة تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته. وحث المستجيبين على الدقة في الإجابة ،كما طلب من المستجيبين الإجابة بصراحة وعدم ترك أي فقرة دون إجابة مع عدم الحاجة الى ذكر أسمائهم

٤-تصحيح المقياس

يقصد به وضع درجة لاستجابة المفحوص من افراد العينة على كل فقرة من فقرات المقياس ، ومن ثم ايجاد الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي بفقراته (٢٤) لكل مفحوص ، ومن اجل تحقيق هذا الغرض حدد لكل فقرة خمسة بدائل وبدرجات مختلفة

(يحدث دائمآ ٥ ، يحدث غالباً ٤ ، يحدث أحياناً ٣، لا يحدث نادرآ ٢ ،لايحدث ابداً ١)، اذ يصبح اعلى درجة يحصل عليها المستجيب (١٢٠) وادنى درجة (٢٤) بمتوسط فرضي (٧٢) وكانت اوزان البدائل للفقرات هي (١,٢,٣,٤,٥) من اعلى درجة الى ادنى درجة ان كانت إيجابية وان كانت سلبية يكون الوزن بالعكس حيث يختار المجيب بديلآ واحدا فقط من البدائل الخمسة.

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الاتزان الانفعالي :

أولاً: تمييز الفقرات:

" طبق المقياس بصورته الأولية المكون من (٢٤) فقرة على أفراد العينة البالغ عددهم (٣٠٠) وبعد التطبيق تم إعطاء درجة لكل إجابة عن كل فقرة على وفق التصحيح المقياس اذ تم حساب الدرجة الكلية لكل مستجيب من خلال الجمع الجبري لجميع فقرات المقياس وبعدها تم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة ورتبت الدرجات تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة حيث تراوحت درجات الاستجابة على المقياس ما بين (١٢٠ – ٢٤) درجة ".

– "تم اختيار نسبة (٢٧%) العليا و(٢٧%) الدنيا من الدرجات لتمثل المجموعتين المتطرفتين، وقد اعتمدت هذه النسبة لأنها توفر مجموعتين على أفضل ما يمكن من حجم وتمايز، وقد بلغت استمارات درجات المجموعتين (١٦٢) استمارة ، بواقع (٨١) استمارة طالباً وطالبة للمجموعة العليا و (٨١) استمارة طالباً وطالبة للمجموعة الدنيا ".

– "تم تطبيق الاختبار التائي (T–test) لعينتين مستقلتين بهدف اختبار الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا ولكل فقرة من فقرات المقياس ، واعتُمدت القيمة التائية مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (١،٩٦) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (١٦٠) وأظهرت النتائج إن جميع الفقرات مميزة "

ثانيا: صدق الاتساق الداخلي : وتم التحقق منه عن طريق الاتي :-

- **علاقة الفقرة بالدرجة الكلية**

تمَّ حساب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي باستعمال معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس ولتأكد من الدلالة المعنوية لهذه المعاملات استخدمت الباحثة قانون الكشف عن الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط اذ تم تحويل قيم معاملات الارتباط الى القيم التائية وعند مقارنة القيم التائية المحسوبة مع القيم التائية الجدولية والبالغة (0.113)لعينة البحث البالغة (٣٠٠) طالب وطالبة، وأظهرت النتائج ان جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢٩٨) تبين ان القيم التائية المحسوبة اكبر من القيم التائية الدولية وهذا يدل على ان معاملات الارتباط داله إحصائية لكل لفقرات

الخصائص السيكومترية لمقياس الاتزان الانفعالي :

أولا : صدق المقياس: تحققت الباحثة من صدق المقياس كالتالي :

أ. **الصدق الظاهري :** عن طريق عرض المقياس على المحكمين المتخصصين في مجال العلوم التربوية والنفسية وقد ابدى جميع المحكمين موافقتهم على الفقرات.

ب. **صدق البناء :** عن طريق القوة التمييزية للفقرات وارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ، وقد تميز المقياس بصدق بناء مرتفع .

ثانيا : ثبات المقياس. تحققت الباحثة من ثبات المقياس بطريقتين هما :

أ. **طريقة الاختبار- إعادة الاختبار**

تم التحقق من الثبات عن طريق أعادة تطبيق المقياس على عينة عددها (٢٠) طالب وطالبة بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.93) والتي تعد قيمة ثبات جيدة .

ب. **معادلة الفا كرونباخ:**

طبقت الباحثة معادلة ألفا كرونباخ، لمقياس الاتزان الانفعالي على عينة البحث البالغة (٣٠٠) طالب وطالبة ، وقد بلغت قيمة معامل الثبات على وفق هذه الطريقة (0.90) وهي قيمة جيدة جدا وفق المعايير القياسية .

الوسائل الإحصائية:

النسبة المئوية لمعرفة الصدق الظاهري للمقياسين- مربع كاي لحساب الصدق الظاهري للمقياسين- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري -الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على مستوى المتغيرين لدى أفراد العينة -الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية للفقرات وكذلك حساب دلالة الفروق تبعا لمتغيرات الجنس- معامل ارتباط بيرسون لحساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار وإيجاد العلاقة بين المتغييرين

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

عرض النتائج:

الهدف الاول: التعرف على الذاكرة الصدمية لدى طلبة الجامعة.

طبقت الباحثة المقياس على عينة البحث ، وبعد تحليل البيانات وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ، كانت النتائج كما مبينة في جدول (٤)

جدول (٤)

نتائج مقارنة المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الذاكرة الصدمية لدى طلبة الجامعة

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية		
الذاكرة الصدمية	٨٦,٥	٧.٥٦	٩٠	١.٢٩	١,٩٦	٢٩٩	دالة*

إذ يشير الجدول أعلاه إلى ان قيمة المتوسط الحسابي البالغة (٨٦.٥) هي اصغر من قيمة المتوسط الفرضي البالغة (٩٠) وبانحراف معياري (٧.٥٦) ، كما ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (١.٢٩) هي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩٩) ، وهذا يدل على ان العينة ليس لديهم الذاكرة الصدمية وهذا يتفق مع دراسة (الخيلاني ،٢٠٠٨) وتختلف مع دراسة (Melchert,1996) ويمكن تفسير هذه النتيجة ان مجتمعنا العراقي تعرض للكثير من الصدمات والأزمات الخطير فالصدمات المتكررة يمكن أن تثير اليات الدفاع النفسي من قبيل الرفض والخدر النفسي مما يؤدي الى تذكرها بشكل ضعيف (Terr,1994,p233") وكذلك مشاركة الافراد لمشاعرهم وخبراتهم والتحدث بالحوادث الصدمية التي تعرضوا لها بحرية تامة تمكنهم من تقليل حدة تأثرهم بها وتضييق إمكانية الإصابة باضطراب مابعد الضغوط الصدمية (Mitchell,1994,p193)

الهدف الثاني: الفروق ذات الدلالة الاحصائية للذاكرة الصدمية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور -اناث).

طبقت الباحثة المقياس على عينة البحث، وبعد تحليل البيانات وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، كانت النتائج كما مبينة في جدول (٥)

جدول (٥)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في مستوى الذاكرة الصدمية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث)

المتغيرات	العدد	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
ذكور	١٥٠	٢٩٨	٨٧.٠٢	٨,٣١	١,٣٩	١,٩٦	غير دالة
إناث	١٥٠		٨٥,٩٨	٩,٨٦			

إذ يشير الجدول أعلاه إلى ان قيمة المتوسط الحسابي للذكور البالغة (٨٧,٠٢) وبانحراف معياري (٨,٣١) ، بينما كان قيمة المتوسط الحسابي للآناث البالغة (٨٥,٩٨) وبانحراف معياري (٩,٨٦) ، وبعد استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وجد أن القيمة التائية المحسوبة (١.٣٩) وهي غير دالة مما يشير الى ان الذكور لايختلفون عن الاناث في مستوى الذاكرة الصدمية .

ويمكن تفسير ذلك انه لا يوجد فرق في الذاكرة الصدمية بين الذكور والاناث وذلك بسبب طريقة تمثيلتهم للحدث الصادم في ذاكرتهم حيث يمكن ان يصلوا الى هذه التمثيلات نفسها عن طريق الاثارة الانفعالية ، والصور الاقتحامية وغيرها

الهدف الثالث : التعرف على الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة

طبقت الباحثة المقياس على عينة البحث وبعد تحليل البيانات وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ، كانت النتائج كما مبينة في جدول (٦)

جدول (٦)

نتائج مقارنة المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لمقياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية		
الاتزان الانفعالي	٨٤,١٢	٨,٤٢	٧٢	٢٤,٨٩	١,٩٦	٢٩٩	دالة*

إذ يشير الجدول أعلاه إلى ان قيمة المتوسط الحسابي البالغة (٨٤.١٢) هي اكبر من قيمة المتوسط الفرضي البالغة (٧٢) وبانحراف معياري (٨.٤٢) ، كما ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (٢٤. ٨٩)

هي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩٩) ، وهذا يدل على ان العينة يتمتعون بالاتزان الانفعالي ، وهذا يتفق مع دراسة المسعودي (٢٠٠٢) والصميدعي (٢٠٢٢) ويعزى السبب في ذلك الى النضج الانفعالي التي يتمتع به طلبة الجامعة والخبرات الحياتية التي اكتسبوها مما اهلتهم الى الوصول الى هذه النتيجة .

الهدف الرابع: الفرق ذات الدلالة الاحصائية للاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور –اناث).

وبعد تحليل البيانات وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، كانت النتائج كما مبينة في جدول (٧)

جدول (٧)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث)

المتغيرات	العدد	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
ذكور	١٥٠	٢٩٨	٨٤,٥٢	٨,١٤	١,١٩	١,٩٦	غير دالة
إناث	١٥٠		٨٣,٧٢	٨,٢٤			

إذ يشير الجدول أعلاه إلى ان قيمة المتوسط الحسابي للذكور البالغة **(٨٤,٥٢)** وبانحراف معياري **(٨,١٤)** ، بينما كان قيمة المتوسط الحسابي للآناث البالغة **(٨٣,٧٢)** وبانحراف معياري **(٨,٢٤)** ، وبعد استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وجد أن القيمة التائية المحسوبة (١.١٩) وهي غير دالة مما يشير الى ان الذكور لايختلفون عن الاناث في الاتزان الانفعالي .

وتفسر الباحثة هذه النتيجة ان الذكور والاناث يمرون بنفس المرحلة العمرية للنمو والنضج الانفعالي وكذلك دور التنشئة والتعليم الموجة للجنسين له دور في صياغة شخصيتهم المتزنة والناضجة على عكس السابق كان الاختلاف في التنشئة كبير

الهدف الخامس: العلاقة الارتباطية بين الذاكرة الصدمية والاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

لغرض التعرف على طبيعة العلاقة بين الذاكرة الصدمية والاتزان الانفعالي ، استخدم معامل ارتباط بيرسون وقد تبين ان قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين كانت (٠.٤٨)، ولاختبار دلالة معامل الارتباط

تم استخدم الاختبار التائي وكانت القيمة التائية المحسوبة هي (٩,٤٤) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بدرجة حرية (٢٩٨) وكانت النتائج كما مبينة في الجدول

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين الذاكرة الصدمية والاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة

متغيرات البحث	معامل الارتباط	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
		المحسوبة	الجدولية	
الذاكرة الصدمية× الاتزان الانفعالي	٠,٤٨	٩,٤٤	١,٩٦	

من خلال بيانات الجدول اعلاه يتبين ان العلاقة بين الذاكرة الصدمية والاتزان الانفعالي هي توجد علاقة ارتباطية ايجابية بين المتغيرين، أي كلما قلت الذاكرة الصدمية ازداد الاتزان الانفعالي والعكس صحيح ،ويمكن تفسير هذا العلاقة بالمنطقية ان الأشخاص الذين تعرضوا للاحداث الصادمة يؤثر على قدرتهم على الاتزان الانفعالي بسبب عدم قدرتهم على تخطي بسهولة

الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي أظهرتها هذه الدراسة توصل الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات وكالتالي :

١. طلبة الجامعة ليس لديهم ذاكرة صدمية
٢. إنً الطلبة يتمتعون بمستوى من الاتزان الانفعالي .
٣. لا يوجد فرق في العلاقة بين الذاكرة الصدمية والاتزان الانفعالي لدى الطلبة بأختلاف الجنس
٤. ان العلاقة بين الذاكرة الصدمية والاتزان الانفعالي كانت علاقة ارتباطية إيجابية بمعنى كلما قلت الذاكرة الصدمية ازداد الاتزان الانفعالي

٥. التوصيات:

توصي الباحثة وفقا للنتائج التي تم التوصل اليها بما يأتي:

١. اهتمام الجامعة وأعضاء الهيئات التدريسية بالتوسع في مجال البحوث والمؤلفات العربية الخاصة بمتغير الذاكرة الصدمية والاستعانة بالبحوث والدراسات الأجنبية لما له من تأثير على الحالة النفسية باعتبار ان هذا البلد قد مر بظروف قاهرة .

٢. اعطاء اولوية للتركيز على الجوانب الايجابية في الحياة وذلك لما يحتاجه المجتمع العراقي وكون الجوانب الايجابية تدعم نقاط القوى البشرية وتسهم في تحقيق الارتياح النفسي .

٣. تفعيل دور الارشاد الاكاديمي والنفسي بهدف تحقيق مستوى عال" من الاتزان الانفعالي مما ينعكس ايجابياً على الكثير من الخصائص النفسية والاجتماعية لدى الطلبة

المقترحات:

١. اجراء دراسة تستهدف قياس الذاكرة الصدمية لدى شرائح اجتماعية أخرى ومهنية مختلفة غير شريحة طلبة الجامعة .

٢. اجراء دراسة تستهدف الكشف عن طبيعة العلاقة بين كل من الذاكرة الصدمية والاتزان الانفعالي ومتغيرات نفسية اخرى مثل (التأخر الدراسي ،أنماط الشخصية ،التشوهات الادراكية ،التفكير وغيرها).

المصادر :

١. ابو زيد ،ابراهيم احمد (١٩٨٧) سيكولوجية الذات :دار المعرفة

٢. ايزنك ،هانز جورج (١٩٦٩) ،الحقيقة والوهم في علم النفس ،ترجمة قدوري حنفي ورؤوف نظمي ،دار المعارف ،القاهرة .

٣. جبر ،محمد (١٩٩٦) ،بعض المتغيرات الديمو جرافيه المرتبطة بالأمن النفسي ،مجلة علم النفس ،المجلد العاشر ص٣٥.

٤. الجبوري ، مناف فتحي ،٢٠١٤،الاتزان الانفعالي وعلاقته بتوليد الحلول لدى طلبة الجامعة ،جامعة كربلاء ،كلية التربية للعلوم الإنسانية ،مجلة نسق

٥. الخمايسة ، عمر سعود (٢٠٢١) :مستويات الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الاميرة رحمة الجامعية في ضوء متغير متوسط الدخل الشهري لأسرهم .اطروحة دكتوراه .جامعة البلقاء التطبيقية .

٦. الخيلاني ، كمال محمد سرحان ، (٢٠٠٨) الألم الاجتماعي وعلاقته بالذاكرة الصدمية والاخفاقات المعرفية ،كلية الاداب ،جامعة بغداد

٧. دافيدوف ،لندا (١٩٨٢) : مدخل علم نفس ، ترجمة سيد طواب واخرون ،دار مايكروهيل ،القاهرة

٨. الداهري ، صالح حسن (٢٠٠١) : مبادى الارشاد النفسي والتربوي ،دار الكندي عمان

٩. ديرجروف اتلي وستوفلاند رون (٢٠٠٢) : دليل المدرسة للتعامل مع الازمات تعليم أساليب الشفاء ، مركز علم نفس الازمات ،بيرغن –النرويج

١٠. رزيج ،فيصل حمدي .(٢٠٢٣) : الاتزان الانفعالي وعلاقته بالطفو الاكاديمي لدى طلبة الجامعة .مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية

١١. رشاد ، لينا عدنان، وصالح ،زينة علي (٢٠٢٢) :الذاكرة الصدمية وعلاقتها ببعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى ابناء الشهداء ، كلية الاداب . جامعة القادسية .مجلة الجامعة العراقية

١٢. ريان ،محمود اسماعيل (٢٠٠٦) :الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر ،بمحافظات .غزة .

١٣. السعدون ، رواء وطبان مسير ، ٢٠٢٢:التشارك المعرفي وعلاقته بالسرعة الادراكية والاتزان الانفعالي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة تكريت ، ، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية

١٤. سلمان ،جارة الله (٢٠٠٦) المقارنات المعرفية البيولوجية لاضطراب الشدة التالية للصدمة ،جامعة باتنة ،الجزائر

١٥. عبد الفتاح ،كاميليا (١٩٨٤) : التفوق العقلي والابتكار .القاهرة :دار النهضة .

١٦. عطية ،رمزي محمد (٢٠١٦) :الاتزان الانفعالي وعلاقته بالضبط الذات جامعة اليرموك ،العلوم التربوية ،مجلد ٤٣ ملحق ٣ ،الجامعة الاردنية .

١٧. فايد .حسن ، علي (٢٠٠١) : الاضطرابات السلوكية تشخيصها أسبابها علاجها ،ط١ ، مؤسسة طيبة االنشر والتوزيع

١٨. فوستر ،جوناثان كيه ،(٢٠٠٨) ،كتاب الذاكرة مقدمة قصيرة جداً ، ترجمة مروة عبد السلام

١٩. الكبيسي ،ناطق فحل جزاع (١٩٨٨) : بناء مقياس لاضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ،الجامعة المستنصرية

٢٠. المخلافي ،عبد الحكيم عبده قاسم (٢٠٠٣) ،الحاجات الارشادية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى الطلبة اليمانيين الدارسين في الجامعات العراقية ،رسالة ماجستير ير منشورة، كلية التربية ،جامعة المستنصرية ،العراق.

٢١. المسعودي ، عبد (٢٠٠١) : قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة ،بناء وتطبيق .رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية ،جامعة بغداد

٢٢. ملحم ،سامي محمد (٢٠٠٠) :القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ،ط١ دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ،عمان ،الأردن

23. Atkinson and Halyards (2003) introduction tipsy chology tustralia، Wads worth ،adivision of Thomson learning

24. Bassel, A .van der Kolk, james W . Hopper ,janet E Osterman, Exploring the Nature of Trumatic Memory Compining Clinical Knowledge with Laboratory Methods ,Haworth press

25. Briere, J and Conte J (1993) Selfe reported amnesia for abuse in adults molested as children ,journal of trauma Vol,2

26. Joyanna silberg (2003) Drawing conclusions : confusion Between Debate ,journal of child sexual abuse Vol (12)

27. Kean ,Terence ,weathers ,frank , and Kloupek (1992) : Psychology Assessment of post Truamatic seress disorder PTSD Research Quarterly Fall

28. Litz B, Weathers F, Monaco V,Herman D,Wulfsohn M Mar, Keane T.M (1996) : Attention ,arousal , and memory in posttraumatic stress disorder J Teauma stress9.

29. Mitchell,J,(1991) Comperhensive Trauma Stress Management in The Emergency Department ,journal of Emergency Nursing in press

30. Parkinson, F, (1993) : post –Trauma stress : Apersonal Guide to Reduce The long – Term Effects and Hidden Emotional Damage by Violence and Disorder. Arizona: fishr Books

31. strongman ,K.T.,(1979):pycholyg for the paramedical professions,GreatBrirain,CroomHelm.Ltd.

32. Terr,L.(1994).Unchained memories :true stories of teaumatic memories ,lost and found .New York: Basic Book

33. Van der Kolk B ,Fisler R (1995) : Dissociation and the fragmentary nature of traumatic memories :overview and exploeatory study j Teauma stress.,8

ترجمة المصادر العربية

Sources

1. Abu Zeid, Ibrahim Ahmed (1987) The psychology of the self: Dar Al-Maarifa
2. Eysenck, Hans Georg (1969), Truth and Illusion in Psychology, translated by Qaddouri Hanafi and Raouf Nazmi, Dar Al-Maaref, Cairo.
3. Jabr, Muhammad (1996), Some Demographic Variables Associated with Psychological Security, Journal of Psychology, Volume X, p. 35.
4. Al-Jubouri, Manaf Fathi, 2014, Emotional balance and its relationship to generating solutions among university students, University of Karbala, College of Education for Human Sciences, Naseem Magazine
5. Al-Khamaysa, Omar Saud (2021): Levels of emotional balance among students of applied psychology at Princess Rahma University College in light of the variable of the average monthly income of their families.

6. *Al-Khailani, Kamal Muhammad Sarhan, (2008) Social pain and its relationship to traumatic memory and cognitive failures, College of Arts, University of Baghdad*

7. Davidoff, Linda (1982): Introduction to Psychology, translated by Sayed Toab and others, Microhill House, Cairo

8. Al-Daheri, Saleh Hassan (2001): Principles of Psychological and Educational Counseling, Dar Al-Kindi Amman

9. Dergrove Attlee and Stoffland Ron (2002): A School's Guide to Crisis Dealing with Healing Methods, Center for Crisis Psychology, Bergen, Norway

10. Erzaij, Faisal Hamdi. (2023): Emotional balance and its relationship to academic buoyancy among university students.

11. Rashad, Lina Adnan, and Saleh, Zeina Ali (2022): Traumatic memory and its relationship to some strategies of emotional organization among the sons of martyrs, Faculty of Arts. University of Qadisiyah Journal of the Iraqi University

12. Rayan, Mahmoud Ismail (2006): Emotional balance and its relationship to both cognitive speed and innovative thinking among eleventh grade students, in the governorates of Gaza.

13. Al-Saadoun, Roaa Watban Mesir, 2022: Knowledge sharing and its relationship to cognitive speed and emotional balance among graduate students at Tikrit University, , Tikrit University Journal for Humanities

14. Salman, Jarallah (2006) Biocognitive comparisons of PTSD, University of Batna, Algeria

15. Abdel Fattah, Camelia (1984): Mental Excellence and Innovation, Cairo: Dar Al-Nahda.

16. Attia, Ramzi Mohammed (2016): Emotional balance and its relationship to self-control, Yarmouk University, Educational Sciences, Volume 43, Annex 3, University of Jordan.

17. Fayed, Hassan, Ali (2001): Behavioral disorders, their diagnosis, their causes, their treatment, 1st floor, Taiba Foundation, publish and distribute

18. Foster - Jonathan K. - (2008) - The Book of Memory - A Very Short Introduction - translated by Marwa Abdel Salam

19. Al-Kubaisi, Natiq Fahal Jazaa (1988): Building a Scale for Post-Traumatic Stress Disorder, Unpublished Master Thesis, Faculty of Arts, Al-Mustansiriya University

20. Al-Mikhlafi, Abdul Hakim Abdo Qasim (2003), Counseling needs and their relationship to psychological adjustment among Yemeni students studying in Iraqi universities, published master's thesis, College of Education, Al-Mustansiriya University, Iraq.

21. Al-Masoudi, Abdul (2001): Measuring the emotional balance of university students, building and application, unpublished master's thesis, College of Education, University of Baghdad

22. Melhem, Sami Mohammed (2000): Measurement and Evaluation in Education and Psychology, 1st Edition, Dar Al-Maysara for Publishing, Distribution and Printing, Amman, Jordan