جامعة مولود معمري تيزي وزو

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس

الصدمة النفسية و علاقتها بالصلابة النفسية لدى الاشخاص الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل صيف 2021

(دراسة ميدانية في بلدية الأربعاء ناث إيراثن)

مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر

تخصص علم النفس العيادي

إعداد الطالبين:

_ بوزوران كريمة

_ بوزار نسيم

تحت إشراف:

_ لعقاب بن سي عمارة مليكة

السنة الجامعية 2022/2021

كلمة الشكر و التقدير

نبدأ بحمد وشكر الله سبحانه وتعالى الذي اعطانا الصبر والجهد ووفقنا في إتمام هذا العمل ولولاه ما كان ليكون.

اما بعد يشرفني ان أتقدم بجزيل الشكر والعرفان وأسمى عبارات الاحترام والتقدير للأستاذة المشرفة "لعقاب مليكة" على قبولها بصدر رحب الاشراف على هذا البحث ومساعدتنا على اتمامه بتوجيهاتها القيمة ونصائحها الثمينة طيلة السنة؛ وكذا أتقدم بالشكر الخالص للجنة المناقشة.

كما أتقدم بجزيل الشكر الى الأشخاص الذين تعرضوا لذلك الحريق لتعاونهم معنا و قبولهم بتزويدنا بالمعلومات اللازمة.

و الشكر الخالص الى كل من ساهم معنا و ساعدنا في انهاء هذا البحث.

الشكر للجميع.

" **كريمة و نسيم** "

الاهداء

الى فيض الحب و وافر العطاء بلا انتظار و لا مقابل؛ الى من كانت سندا لي في مخاض هذا العمل و ميلاد الى من غمرتني بحنانها و حبها الى "امي" مهما قلت فيها لن اوفيها حقها التي أتمنى لها دوام العمر و الصحة و العافية و الى من كان شمعة ينير دربي و من علمني الاجتهاد و المثابرة و حب الاطلاع و السير على خطى الحبيب المصطفى عليه افضل الصلاة و السلام الى "ابي" الحبيب مطال الله في عمره.

الى فرحة البيت و قرة العين ؛ الاخوة كل باسمه و مقامه.

الى كل الاهل و الأقارب و لن انسى ان اشكر استاذتي على جهدها الذي بذلته معنا و على حرصها علينا.

كريمة

الاهداء

الى من كان عونا و سندا لي الى اعز ما املك الى العماد الذي افتخر به الى "ابي" الى الحنان الذي اقدره و الحب الذي اعتز به الى "اخواتي " و اهدي ثمرة عملي الى من حملتني و احاطتني بعطفها و حنانها ؛ اسمعتني التشجيع وأفقتني بدعائها "امي الحبيبة".

الى كل أصدقائي الذين أتمنى لهم كل النجاح و السعادة في حياتهم و الذين شاركوني في هذا العمل المتواضع.

نسيم

ملخص :

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة علاقة الصدمة النفسية بالصلابة النفسية لدى الاشخاص الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل صيف 2021 حيث قمنا بطرح التساؤلات التالية :

-هل مستوى الصدمة النفسية مرتفع لدى الاشخاص الذين عايشو حرائق منطقة القبائل صيف 2021.

-هل مستوى الصلابة النفسية منخفض لدى الاشخاص الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل صيف 2021.

-هل هناك علاقة دالة إحصائية بين الصدمة النفسية و الصلابة النفسية لدى الاشخاص الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل صيف 2021.

وفي دراستنا هذه اعتمدنا على مقياسين، مقياس الصدمة النفسية و مقياس الصلابة النفسية على عينة تتكون من 70 فرد. واعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي وبعد الدراسة الميدانية توصلنا إلى النتائج التالية :

-الفرضية الأولى لم تتحقق لأن 57,14 % من الأفراد أي 40 شخص من 70 من العينة لديهم صدمة خفيفة.

-الفرضية الثانية لم تتحقق لأن 92,86% من الأفراد العينة أي 65 من أصل 70 فرد لديهم صلابة مرتفعة.

-الفرضية الثالثة تحققت لأن مستوى الدلالة المحسوبة 0,02 أصغر من القيمة المعتمدة 0,05 وهذا ما يأكد صحة الفرضية.

-**الكلمات المفتاحية :** الصدمة النفسية ، الصلابة النفسية ، الحرائق ، الكوارث الطبيعية

Résumé :

La présente étude visait à connaître la relation entre le traumatisme psychologique et la dureté psychologique chez les personnes ayant vécu les incendies de la région de Kabylie l'été 2021.
Nous avons posé les questions suivantes :
-le niveau du traumatisme psychologique est-il élevé chez les personnes ayant vécu les incendies de la région de Kabylie à l'été 2021 ?
-Le niveau de la dureté psychologique est-il faible chez les personnes ayant vécu les incendies de la région de Kabylie l'été 2021 ?
- Existe-t-il une relation statistiquement significative entre le traumatisme psychologique et la dureté psychologique chez les personnes ayant vécu les incendies de la région de Kabylie l'été 2021.
Dans notre étude, nous nous sommes appuyés sur deux échelles, l'échelle du traumatisme psychologique et l'échelle de la dureté psychologique sur un échantillon de 70 individus.
Nous avant utiliser l'approche descriptive analytique, et après l'étude de terrain, nous sommes arrivés aux résultats suivants :

- La première hypothèse est fausse car 57,14% des individus, soit 40 personnes sur 70 de l'échantillon, ont eu un traumatisme léger.
- La deuxième hypothèse est fausse car 92,86% des individus de l'échantillon, soit 65 individus sur 70, ont une dureté élevée.
- La troisième hypothèse est juste car le niveau de signification calculé 0,02 est inférieur à la valeur approuvée 0,05 et cela confirme la validité de l'hypothèse.
- Mots clés : traumatisme psychologique, dureté psychologique, incendies, catastrophes naturelles..

مقدمة

المقدمة:

ان حياة الانسان معرضة لأحداث حياتية مختلفة منها السار و منها المؤلم و منها من يساعد المضي قدما و التميز و الاستمرار و منها من يعرقل مساره ؛ تختلف الاحداث الحياتية باختلاف حدثها و الأثر الناجم عنها و الذي تتركه في شخصية الفرد و أيضا تختلف باختلاف قدرة الفرد على الاستيعاب؛ و لعل اكثر الاحداث تاثيرا في حياة الفرد هي التي تكون من دون سابق انذار أي فجائية و تفوق قدرة الفرد على التحمل فتخلق لديه ما يسمى بالصدمات النفسية.

حيث يصبح الفرد سجين تلك الاحساسات و الخبرات المؤلمة و التي بدورها تغير من حالة الفرد البيولوجية و الاجتماعية و خاصة النفسية مخلفة اثار جد عميقة تحتاج الى التكفل و الدعم الاجتماعي و بصفة خاصة الى الدعم النفسي بأعلى درجة ممكنة.

وربما بصفة معينة يمكن القول ان الكوارث الطبيعية مثل الحرائق تكون لها اثار كبيرة على الجانب النفسي للفرد ؛ اذ يعتبر حدث صدمي يمس الكثير من الناس و اكبر مثال على هذا حريق صيف 2021 في منطقة القبائل.

فهذا الحريق غير مجرى حياة الكثيرين من الناس من دون سابق انذار و انعكس هذا انعكاسا نفسيا شديدا على حياتهم.

و من اجل الالمام بمتغيرات الموضوع و عناصره ؛ تم تقسيم البحث الى جانبين جانب نظري و جانب تطبيقي حيث يحتوي الجانب النظري على ما يلي:

.الفصل الأول: الاطار العام لإشكالية البحث: حيث يحتوي في مضمونه على إشكالية البحث- فرضيات البحث- أهمية البحث- اهداف البحث- مصطلحات البحث اجرائيا و الدراسات السابقة.

.الفصل الثاني: اشتمل على متغير الصدمة و عناصره من تمهيد؛ مفهوم الصدمة النفسية؛ تطور مصطلح الصدمة النفسية؛ أنواع الصدمات النفسية؛ مراحل الصدمة النفسية؛ مميزات الصدمة النفسية و اثارها على الفرد المتعرض لها؛ الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية؛ النظريات المفسرة للصدمة النفسية؛ علاج الصدمة النفسية و خلاصة الفصل.

.الفصل الثالث: يتضمن موضوع الصلابة النفسية: تمهيد؛ مفهوم الصلابة النفسية؛ نشأة مفهوم الصلابة النفسية؛ أهمية الصلابة النفسية؛ خصائص الصلابة النفسية؛ النظرية المفسرة للصلابة النفسية؛ الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية و خلاصة الفصل.

.الفصل الرابع: يتضمن موضوع الكوارث الطبيعية: تمهيد؛ مفاهيم حول الاخطار الطبيعية؛ تعريف الاخطار و الكوارث الطبيعية؛ تطور البحث في المخاطر الطبيعية؛ اهداف دراسة المخاطر الطبيعية؛ أنواع الظواهر الطبيعية؛ خصائص الكارثة الطبيعية؛ كيف تحدث الكوارث الطبيعية؛ تحديات مواجهة الكوارث الطبيعية؛ الوقاية و الحماية من مخاطر الكوارث الطبيعية و خلاصة الفصل.

.الفصل الخامس: يتضمن موضوع الحرائق: تمهيد؛ مفاهيم حول ظاهرة حرائق الغابات؛ عناصر النار؛ ماهية الحرائق؛ أنواع الحرائق؛ مراحل الحرائق؛ مفهوم حرائق الغابات و أنواعها؛ مراحل الاحتراق في الغابة؛ أنواع حرائق الغابات؛ ماهي أسباب الحرائق الغابية؛ حساسية الغابة الجزائرية للحرائق؛ وسائل الوقاية من الحرائق و اطفائها؛ تأثيرات حرائق الغابات؛ مقترحات تواصلية: الاخبار بهدف التربية بخصوص الحرائق الغابية لتحسين الوقاية الاجتماعية و خاتمة الفصل.

اما الجانب التطبيقي يحتوي على فصلين:

.الفصل السادس: يتضمن الإجراءات المنهجية للجانب التطبيقي فيه تمهيد؛ التذكير بفرضيات الدراسة؛ الدراسة الاستطلاعية؛ منهج الدراسة؛ مجتمع و عينة الدراسة؛ ادوات جمع البيانات؛ الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة و خلاصة الفصل.

.الفصل السابع: تطرقنا فيه الى عرض و تحليل و مناقشة النتائج و من ضمنه قمنا بعرض و تحليل النتائج الخاصة بالمقياسين الصدمة النفسية و الصلابة النفسية؛ مناقشة الفرضيات؛ الاقتراحات؛ استنتاج عام و خاتمة.

الجانب النظري

الفصل الاول

الاطار العام لإشكالية الدراسة

الفصل الاول

الاطار العام لإشكالية الدراسة

1_ إشكالية الدراسة.

2_ فرضيات الدراسة.

3_ أهداف الدراسة.

4_ أهمية الدراسة.

5_ دوافع اختيار الموضوع.

6_ التحديد الاجرائي للمفاهيم.

7_ الدراسات السابقة.

1.الإشكالية:

تعتبر البيئة المكان الأساسي و الرئيسي لحياة الكائنات الحية و من بينها الإنسان و الذي يعتبر خير الخلق في الأرض, فلهذا يجب أن يسكنها و يعمرها و يجعلها موطن له و لأفراد بني جنسه و ذلك بتميزه بالعقل مقارنة بالكائنات الأخرى.

ورغما ذلك فان كل يوم يموت الناس بسبب الكوارث الطبيعية التي تضرب في أنحاء متفرقة من العالم و تكبد الدول خسائر بشرية و مادية معتبرة حيث أضحت قضية الوقاية من المخاطر الطبيعية تشغل الدول و الحكومات خصوصا مع تزايد وتيرة حدوث الكوارث الطبيعية.

تتنوع المخاطر الطبيعية بتنوع مصادرها و مسبباتها لكنها تشترك كذلك في كونها كلها تحدث بصفة فجائية حيث لا يمكن منع حدوثها و لا إمكانية التحكم الجيد في نتائجها خصوصا في حالة غياب الوقاية السليمة و التحضير الجيد لمثل هذه الكوارث.

تعتبر الزلازل و الفيضانات و كذا حرائق الغابات و من أهم المخاطر الطبيعية التي تسبب تبعات اقتصادية اجتماعية كبرى لكثير من الدول خاصة الدول الفقيرة و النامية.

و اكبر مثال على ذلك حرائق منطقة القبائل,صيف 2021 أين اجتاحت النيران كل ما في طريقها مسببة في خسائر فادحة,حيث مات أكثر من 200 شخص و أصيب الكثير بجروح متفاوتة و تلك النيران أدت إلى حرق الكثير من البيوت و السيارات و الحيوانات و قد خلفت نيران 2021 أثار نفسية و جسدية و ستبقى بصمة في ذاكرة كل الجزائريين.

فمثلا تبدآ الحرائق عادة على نطاق ضيق لان معظم النيران تحدث من مستصغر الشرر بسبب إهمال في إتباع طرق الوقاية من الحرائق و لكنها سرعان ما تنتشر إذا لم يتم الإسراع بإطفائها مخلفة خسائر فادحة في الأرواح و المتاع و الأموال و المنشات و نظرا لتواجد

كميات كبيرة من المواد القابلة للاشتعال في كل ما يحيط بنا من أشياء و في كل مواقع تواجدنا و البيئة المحيطة بنا,لذلك يجب علينا اتخاذ التدابير الوقائية من أخطار تشوب الحرائق لمنع حدوثها و القضاء على مسبباتها و تحقيق إمكانية السيطرة عليها في حالة تشوبها و إخمادها في أسرع وقت ممكن بأقل الخسائر.

وهذا ما بينته دراسة جعة أم الجيلالي و اودير صليحة سنة 2017-2018 خلال هذه الدراسة قام الباحثين بدراسة خطر حرائق الغابات في ولاية البويرة ,دراسة حالة بلدية الهاشمية (غابة كسانة) و ذلك من اجل معرفة كيفية حماية غابة كسانة من خطر الحرائق و كذلك الإنسان و محيطه الحضري و شبه الحضري اعتمدت على أسلوبين من شانهما إيصال المعلومة للقارئ و هما الأسلوب النظري و الأسلوب التطبيقي و ذلك للإلمام بكامل ما تتميز به منطقة الدراسة من خصائص و مميزات العنصرين الأساسيين المكونين لعالقة الأخطار الطبيعية مع محاولة تشخيص و معرفة مكان العلة.

أوصلت تلك الدراسة إلى تشخيص ظاهرة الحرائق داخل الغابة و معرفة نسبة التعرض للخطر داخل و بجوار هذه الغابة و تقييم الرهان الاقتصادي داخل المدينة و محاولة انجاز خريطة تحديد المناطق المعرضة لخطر الحرائق حتما بتوصيات كانت قانونية و تقنية و ذلك من اجل ضبط ما يجب على كل من الدولة و المواطن اتجاه هذا الخطر من اجل حماية نفسه أولا و ممتلكاته ثانيا.

و جراء تلك الكوارث يتعرض الأشخاص إلى أثار نفسية منها الصدمة, فالتعرض لمشاهد عنيفة و مؤلمة قد تولد لديهم صدمات نفسية قوية تؤثر على حياتهم النفسية و الاجتماعية و على مستويات مختلفة تتمثل في اضطرابات ما بعد الصدمة و هذا ما تؤكده دراسة بلهوشات رفيقة (2008), طبيعة الصورة الجسدية و السير النفسي بعد الصدمة بحروق ظاهرة, دراسة عيادية من خلال الإنتاج الاسقاطي لخمسة عشر(15) حالة هدفت هذه الدراسة للتعرف على

طبيعة الصورة الجسدية بعد الحروق حسب نوعية السير النفسي للمصابات تضمنت عينة مكونة من خمسة عشر(15) حالة, حيث قامت الباحثة بتطبيق اختبارين اسقاطيين (الرورشاخ– التياتي) و توصلت إلى النتائج المتمثلة في صدق الفرضيات المطروحة, حيث أكدت أن اغلب الحالات اظهروا صورة جسدية هشة من خلال الإنتاج الاسقاطي أي أن الصورة الجسدية تظهر هشة و مصابة و مضطربة بعد الإصابة بحروق جسدية هشة مصابة و مضطربة بعد الإصابة بحروق جسدية ظاهرة بحيث 60 بالمئة (حالات من مجمل الحالات) اظهروا صورة جسدية بينية و لم تسجل و لا توجد آي حالة من مجمل الحالات تعبر عن صورة جسدية جيدة. .(**جباري، 2018، ص 10، 11)**

قد يتعرض الفرد إلى عدة صدمات كتعرضه للكوارث الطبيعية كالزلازل و الحرائق التي قد تؤثر على الصحة النفسية و توافقه النفسي, لكن هناك بعض الأشخاص لديهم القدرة على التحمل و التعايش مع هذه الصدمات و هذا يرجع إلى عدة عوامل منها الخصائص الشخصية و السمات الشخصية التي يتميز بها الأفراد عن بعضهم و كذلك التنشئة الاجتماعية, و هذا ما بينته دراسة كوباسا و آخرون 1998 بعنوان "الصلابة النفسية و علاقتها في التخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية و الجسمية" هدفت الدراسة إلى معرفة اثر الصلابة في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية و الجسمية, تكونت العينة من 158 من إداريين و محامون و رجال أعمال. و توصلت الدراسة إلى أن الصلابة النفسية تخفف من وقع الأحداث و تمثل مصدر للمقاومة و الصمود و الوقاية و وجود ارتباط دال بين بعدي الالتزام و التحكم و الإدراك الايجابي للأحداث الحياتية الشاقة و كذلك الأساليب الفعالة التعايشية. **(نوفل احمد راضي, 2008)**

انطلاقا مما سبق جاءت دراستنا هذه لدراسة موضوع الصدمة النفسية و علاقتها بالصلابة النفسية لدى الاشخاص الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل (الاربعاء ناث إيراثن).

2.فرضيات البحث:

- مستوى الصدمة النفسية مرتفع لدى الأشخاص الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل.
- مستوى الصلابة النفسية منخفض لدى الأشخاص الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل.
- هناك علاقة دالة إحصائية بين الصدمة النفسية و الصلابة النفسية لدى الأشخاص الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل.

3.اهداف الدراسة:

- تهدف دراستنا إلى معرفة مستوى الصدمة النفسية لدى الاشخاص الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل صيف 2021.
- تهدف دراستنا إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى الاشخاص الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل صيف 2021.
- تهدف دراستنا إلى معرفة هل هناك علاقة دالة إحصائيا بين الصدمة النفسية لدى الاشخاص الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل صيف 2021.

4.اهمية البحث:

- ✓ تسليط الضوء على الاسرة التي تعرضت الى الحرائق.
- ✓ اهمية الموضوع المطروح في ظل الحرائق التي مرت بها المنطقة.
- ✓ توظيف النتائج المستخلصة من البحث في وضع برامج نفسية و ارشادية لمساعدة سكان تلك المنطقة على امتلاك أساليب مواجهة الصدمات.
- ✓ محاولة إعطاء تفسيرات علمية حول طبيعة و درجة الصدمة و الصلابة لسكان تلك المنطقة.

5.دوافع اختيار الموضوع:

- ❖ الرغبة في مواصلة بحث شهادة الماستر حول العلاقة بين الصدمة النفسية و الصلابة النفسية لدى الأشخاص الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل.
- ❖ التعرف على المعاناة النفسية لهؤلاء الأشخاص عن قرب.
- ❖ معرفة درجة استيعابهم لذلك الحدث.

6. التحديد الاجرائي للمفاهيم:

_ التعريف الاجرائي للصدمة النفسية: يقصد بالصدمة النفسية الاصابة الجسمية التي تصيب نفسية الشخص و التي قد تكون نتيجة حادث استثنائي شخصي يشكل عبئا نفسيا على المعني بالأمر، و في دراستنا هذه هي الدرجة التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة في مقياس الصدمة النفسية.

_ التعريف الاجرائي للصلابة النفسية: هي إدراك الفرد و تقبله للتغيرات أو الضغوطات النفسية التي يتعرض لها، فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية و النفسية للضغوط، و في دراستنا هذه هي الدرجة التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة في مقياس الصلابة النفسية.

_ التعريف الاجرائي للكوارث الطبيعية: هي الحدث الذي يترتب عليه اثار مدمرة و تنتج عنه وفيات و إصابات و لا يمكن وقف اثاره تماما؛ بل تمتد اثاره للمستقبل و الكوارث بعضها طبيعية مثل الزلازل و السيول و الأعاصير و الفيضانات ؛ و بعضها نتيجة فعل الانسان و تدخله غير الواعي الذي يسبب خلال في التوازن الفطري.

_ التعريف الاجرائي للحريق: هو نار كبيرة و مدمرة تهدد حياة الافراد؛ الحيوانات؛ او الممتلكات؛ قد يبدا الحريق كأحدث مثال حرائق الغابات و أسبابها طبيعية و ربما تنتج من حوادث متعمدة (احراق الممتلكات) و تكون بدافع سيء.

7_ الدراسات السابقة:

دراسة سابقة للتصورات الاجتماعية للكوارث الطبيعية :

دراسة ليلى شكمبر سنة 2005, 2004:

خلال هذه الدراسة حاولوا الوصول إلى رسم ملامح التصور الاجتماعي للكوارث الطبيعية عند الطلبة الجزائريين بجامعة عنابة .

_ أسبابها.

_ اهم أضرارها.

_ إمكانية توقعها.

_ إمكانية التحكم بنتائجها.

_ علاقة الإنسان بها.

_ مدى تأثير المكون الديني و العلمي في بناء هذه التصورات.

_ مدى تأثير الفروقات بين الطلبة على تصوراتها.

فقد قاموا خلال بحثهم بتوزيع استمارات الدراسة على عينة من طلبة جامعة عنابة عددهم 181 طالبا من الجنسين موزعين على 4 تخصصات من السنوات الأولى و الرابعة و بعد تجميع البيانات عمدو إلى تحليلها باستعمال تكرارات و الاختبار اللبارامتري عبر برنامج معلوماتي إحصائي EpIINFO عن طريق الحاسوب تم تحليل كيفي في ضوء النتائج الكمية و المعلومات النظرية.

من اهم النتائج التي توصلوا إليها أن جل الطلبة يميلون إلى اختزال الكوارث الطبيعية في كازنة الزلزال و أن أهم ما يشغل تفكيرهم هو اضرار الكارثة و نتائجها على الانسان أما عن علاقة الإنسان بالكارثة فقد بدت متناقضة تظهر في شكل الاستسلام النام فيما يتعلق بأسباب الكوارث الطبيعية حيث سيطر التصور النقابي الديني و مرت بشكل المبادرة فيما يخص الوقاية من الكوارث حيث تظهر القيم النظرية كما أن تصور الطلبة للموت أنه

مختلف تماما في الكارثة الطبيعية عن الموت سبب اخر و أن على الناجين من الموت في الكارثة أن يكونوا أكثر تدينا في مستقبل حياتهم أما عن مصادر المعلومات الأكثر استعمالا من طرف الطلبة حول الكارثة الطبيعية فقد كان التلفزيون هو الأهم قليه المصادر الدينية كما ظهر تشابه كبير في التصورات الاجتماعية للطلبة حول الكارثة الطبيعية مهما كان سن أو الجنس أو التخصص أو السنة التي يدرسون بها بسبب غلابة التصور الثقافي.

دراسة سابقة للحرائق:

دراسة جعة ام الجيلالي و اودير صليحة سنة 2017/2018:

خلال هذه الدراسة قام الباحثين بدراسة خطر حرائق الغابات في ولاية البويرة ،دراسة حالة بلدية الهاشمية (غابة كسانة).

و ذلك من أجل معرفة كيفية حماية غابة كسانة من خطر الحرائق و كذلك الإنسان و محيطه الحظري و الشبه الحضري ،اعتمدت على اسلوبين من شانهما إيصال المعلومة للقارئ وهما الأسلوب النضري و الأسلوب التطبيقي و ذلك الإلمام بكامل ما تتميز به منطقة الدراسة من خصائص و مميزات العنصرين الاساسين المكونين لعالقة الأخطار الطبيعية مع محاولة تشخيص و معرفة مكان العلة

خص الفصل بتعريف اهم المصطلحات الفصل الثاني على تحليل الوسط الطبيعي مدينة البويرة و اهم الحرائق التي وقعت بها و الأسباب المؤدية في حدوثها أما الفصل الثالث فنتطرق إلى الدراسة التحليلية لظاهرة الحرائق في بلدية الهاشمية و مصدرها المتمثل في وسط غابة كسانة وصولا إلى تشخيص ظاهرة الحرائق داخل الغابة و معرفة نسبة التعرض للخطر داخل و بجوار هذه الغابة و تقييم الرهان الاقتصادي داخل المدينة و محاولة إنجاز خريطة تحديد المناطق المعرضة لخطر الحرائق ختما بتوصيات كانت قانونية و تقنية و ذلك من أجل ضبط ما يجب على كل من الدولة و المواطن اتجاه هذا الخطر من أجل حماية نفسه اولا و ممتلكاته ثانيا.

_ دراسات سابقة حول الصدمة النفسية :

دراسة بلهوشات رفيقة 2008 : طبيعة الصورة الجسدية و السير النفسي بعد الإصابة بحروق ظاهرة دراسة عادية من خلال الإنتاج الاستاطي لخمسة عشر حالة هدفت هذه الدراسة للتعرف على طبيعة الصورة الجسدية بعد الحروق حسب نوعية السير النفسي للمصابات تضمنت عينة مكونة من خمسة عشر حالة حيث قامت الباحثة بتطبيق اختبارين اسقاطين (الرورشاخ THT) و خلصت إلى النتائج المتمثلة في صدق الفرضيات المطروحة حيث أكدت أن أغلب الحالات اظهروا صورة جسدية هشة من خلال الإنتاج الاسقاطي اي أن الصورة الجسدية تظهر هشة و مصابة و مضطربة بعد الإصابة بحروق جسدية ظاهرة بحيث 60%(وحالات من جمل الحالات) اظهروا صورة جسدية ببنية ولم تسجل ولا توجد أي حالة من مجمل الحالات تعبر عن صورة جسدية جيدة.(**جباري، 2018، ص 10، 11)**

_ دراسة سابقة حول الصلابة النفسية:

دراسة كوباسا و اخرون1998: بعنوان الصلابة النفسية و علاقتها في تخفيف وقع الاحداث الضاغطة على الصحة النفسية و الجسمية

هدفت الدراسة الى معرفة اثر الصلابة في تخفيف وقع الاحداث الضاغطة على الصحة النفسية و الجسمية تكونت العينة من 158 من إداريين و محامون و رجال أعمال وخلصت الدراسة إلى أن الصلابة النفسية تخفف من وقع الاحداث و تمثل مصدر للمقاومة و الصمود و الوقاية و وجود ارتباط دال بين بعدي الالتزام و التحكم و الإدراك الايجابي للأحداث الحياتية الشاقة و كذلك الأساليب الفاعلة التعايشية. (**نوفر ، راضي 2008**)

الفصل الثاني

الصدمة النفسية

الفصل الثاني

الصدمة النفسية

_ تمهيد.

1_ مفهوم الصدمة النفسية.

2_ تطور مصطلح الصدمة النفسية.

3_ انواع الصدمات النفسية.

4_ مراحل الصدمة النفسية.

5_ مميزات الصدمة النفسية و أثارها على الفرد المتعرض لها.

6_ الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية.

7_ النظريات المفسرة للصدمة النفسية.

8_ علاج الصدمة.

_ خلاصة الفصل.

تمهيد:

ان الحياة الانسانية عرضة دائما لتهديدات المحيط الذي يتوجد فيه بالإضافة إلى الكوارث الطبيعية التي تخلف أثار فادحة من الناحية المادية و النفسية ، تكون لها عواقب وخيمة يبقى الانسان عاجز حيالها ومن بين اهم هذه المخلفات التي حاول الانسان إعطائها تفسيرات هي الصدمة النفسية ، التي سنتطرق إليها في هذا الفصل من خلال تعريفها و ذكر أهم التطورات التي مرت بها مع ذكر أهم النظريات المفسرة لها وغيرها .

1-مفهوم الصدمة النفسية :

مصطلح (trauma) الصدمة النفسية أو الرضخ ، (جمع صدمات نفسية traumata) مأخوذ من اللغة اليونانية القديمة و يعني " الجرح" او " الاصابة " . فيمكن من جهة أن يكون الجرح جسديا ، لكن من جهة أخرى يصيب النفس الانسانية أيضا . و سيقتصر هذا الدليل الإرشادي على الجروح التي تصيب النفس الإنسانية .

يتكلم المرء عن الصدمة النفسية إذا كان حدث جسيم ما قد أدى أو يؤدي إلى جرح عميق في النفس بشكل مفاجئ ولمرة واحدة و يظهر بشكل متكرر أو بشكل مؤثر لفترة طويلة . إحدى السمات المهمة للصدمة النفسية هي : انه يمكن لكل شخص تقريبا ان يوجد لديه شك عميق في مثل هذه الحالة، لأنه يشعر بخطر مباشر على حياته او حياة شخص أخر .

(سلمان ، 2017 ، ص 6)

2-تطور مصطلح الصدمة النفسية :

2-1- في العصر القديم :

لقد شهد مصطلح الصدمة النفسية عدة تغيرات و مر بعدة منعرجات منذ العصور القديمة حيث كان المحاربون السوماريون يعانون من حالة قلق دائمة من الاوضاع الحربية أين كان الموت يترصدهم من كل جهة لكنهم لم يقتنعوا قط بوجود فكرة الموت الفكرة التي كانوا يؤمنون بها أكثر هي الحياة الأبدية إلى درجة أنهم كانوا مستعيدين للقيام برحلة إلى الجحيم و طرح سؤالهم المحير على خادمها (INKIDU) وإن تلقوا الجواب المرضي تقبلوا فكرة الموت .

وفي قصة أفلاطونية أخرى تحكي قصة محارب (ER) ترك في ساحة القتال ليجد نفسه بعدة أيام من الحرب على حبل المشنقة وهو في ذلك الوضع اعتقد بأن الإله اختاره لينقل شهادته للأخرين عبر رحلته إلى الجحيم أين كان يبدو عليه الخوف و الهلع ، فتجربة المحارب (ER) هي تجربة صدمية حولته من رجل حربي مقاتل إلى رجل حكيم حيث قال

« الإله غير مسؤول عن مصيرنا بل نحن من نقوم باختياره » (لعوامن ، 2018 ، ص 44).

2-2- في العصر الوسيط :

من أشهر كتابات هذا العصر نجد (Roland) الذي روى حكاية شخص يدعى (charlemangne) الذي رأى في حلمه أن جيشه هوجم من طرف غرباء يشبهون الاشباح هذه الرؤيا المرعبة تجعله دائما يستيقظ في حالة من الرعب و الخوف ، أما (froissard) أثناء إقامته بقصر (graston) رأى أن أخاه (Pierre) الذي كان فارسا في الجيش يعاود معاركه في النوم على شكل أحلام متكررة و مخيفة إلى درجة يقوم بعملية هز السيف أثناء النوم ، وكذا الحال بالنسبة للملك شارل التاسع بعد مذبحة (la saint Barthélémy) أصبح يعاني من هلاوس و كوابيس مع تكرار تلك المشاهد العنيفة و هذا ما يبرز البعد السوماتي للصدمة ، وفي الوقت نفسه كرس شكسبير أعماله للتطرق إلى الأحداث الصدمية حيث ذكر أدق التفاصيل المصاحبة للمصدومين من مظاهر معايشة الحدث في شكل هلوسات سمعية بصرية و شمية ، و نجد من أهم أعماله قصة (Henry , Macbeth) حيث عانا كليهما تقريبا من نفس الاعراض المذكورة سابقا .

أما في القرن 18 كانت معظم جيوش الانظمة الاوروبية تعاني ما يسمى(la nostalgie) أثرت هذه الاخيرة بشكل كبير عليهم حيث كانت سببا في أصل انتشار وباء نفسي حقيقي ، لم يكن يسمح لهم بالتكلم عنه لأن لا شغل ولا شاغل إلا الحرب و بقي هذا التشخيص على حاله حتى نهاية القرن 19 ولكن ما يلاحظ أن مفهوم الصدمة بدأ يأخذ أهمية علمية و في نفس الفترة الزمنية قام Philippe Pinel في مبحثه الطب النفسي بين 1798-1808 بوصف إكلينيكي لعدة حالات بعد تعرضها لصدمة عاطفية مرتبطة أكثر بالحرب مع وضع إطار لكل حالة حسب الأعراض المقدمة . ولقد اقترح أربعة أقسام عيادية وهي كتالي :

العصاب النفسي ، العصاب الدوري ، الغباء ، الهوس و الملنخوليا ، و أول حالة قام بعرضها كانت لفتاة تعاني من العصاب التنفسي و ذلك بعد ظهور عدة أعراض كالإغماء ، التشنج ، الصداع و ضيق التنفس كالاستجابة لحدث انفجار منزل والديها وكان هذا الحدث مسبوق بعدة أحداث حربية أخرى ، ولكن الملاحظات الاكثر وضوحا و المتصلة بعصاب الصدمة في تلك التي قام بها مع رجل عسكري قارب على التقاعد و الذي أظهر إصابات عصبية مثل تشنج الاطراف و اضطرابات في النوم ، أفكار مرعبة و هيجان لأصغر المثيرات . و في منتصف القرن 19 أصبحت الحروب أكثر خطورة باستعمال أسلحة مدمرة كانت غير منتشرة و غير معروفة قبل ، حيث كانت حرب sofferino في سنة 1858 أكثرها بشاعة خلفت ما يقارب أربعون ألف قتيل ، على إثرها أقيم الهلال الأحمر من طرف السويسري Henry dunanl الامر الذي أدى إلى ظهور مصطلح جديد من طرف Mandez Da Costa و هو تناذر (قلب المحارب) ليحل محل التسمية السابقة (boulet de venl) وذلك عن طريق الملاحظات العيادية للأعراض التي تم تسجيلها على المحاربين (**لعوامن** ، 2018 ، **ص**45).

2-3- في العصر الحديث:

أبرز محطات هذا العصر تلك التي نجدها عند Heman oppenhaim الذي كان له الفضل في اقتراح تسمية عصاب الحرب سنة 1888 و ذلك بعد القيام بدراسة عيادية على 42 حالة تعرضوا لحوادث عمل مختلفة بالسكة الحديدية و أرجع عوارض الاضطراب في الشخصية و الاحلام المتكررة إلى عامل الرعب ، و اقترح oppenhaim إسم أخر sidéro-dromophobie حتى يميز الفوبيا الخاصة بالسكة الحديدية .

ليقدم فيما بعد P.Janel رسالة دكتوراة معنونة L'automatisme psychologique عرض فيها 21 حالة إستعمال معهم التنويم المغناطيسي بهدف إيحاء الحدث الصدمي و محاولة إيجاد مخرج من الاضطراب (تفكك الوعي و الافكار الثابتة) ، حيث أن الفكرة

الثابتة و المتعلقة بالحدث تكون كالجسم الغريب الداخل على نظام نسقي فيفكك روابطه ليعطي أفعال أتوماتكية . بينما وضع Emil Kraepelin مفهوم عصاب الرعب و كان ذلك في سنة 1899 الذي ميزه عن الهيستريا الصدمية التي تحدث عنها G.M.Charco بعد ملاحظة لعدة أعراض هامة على ضحايا الحرب كاجترار الاحداث اضطراب في النوم ، صعوبات في التعامل مع الغير ، تقلص حقل اهتمامات ، و من أعراض اكتئابية و فوبيا **(لعوامن ، 2018 ، ص 46)**

2-4- الطب العقلي الحربي و بداية القرن 20 :

لقد لعبت الحرب الروسية اليابانية 1904-1905 دورا رئيسيا في تاريخ الصدمة النفسية حيث أدخل الطبيب العقلي الالماني honigman مصطلح عصاب الحرب la névrose de guerre ، و مع اندلاع الحرب العالمية الأولى وضع Georges مصطلح تنويم الحرب الذي أرجعه إلى سببين هما الصدمة الانفعالية و الانفعالية و الإنهاك الجسمي حيث يظهر المحاربون استجابات ذهول ، هلاوس و بلادة ، ورغم اختلاف المصطلحات و المفاهيم فإن أصحاب الطب العقل يرجعون تلك الأعراض إلى السببية ما بعد الانفعالية .

أما في الحرب العالمية الثانية فقد أعطى الأنجلوسكون مفاهيم جديدة مثل استجابات الحرب المتأخرة أو الاضطرابات العقلية المتأخرة حيث تأخذ هذه الأخيرة أعراض الحصر و أعراض نفسية وجسدية مصاحبة لمواقف التبعية الانسحاب و عدم القدرة على الاندماج للمجتمع و الحاجة إلى تقدير الذات ، و يرجع السبب في ذلك إلى مدة التعرض لأحداث الحو ب ومن جهة أخرى الصراع بين القيام بالواجب و حماية الذات ولقد وصف targowla التناذر الراسبي الذي يحوي مجموعة من الإشارات العيادية مثل العياء الحركي و العقلي و الإعاشي ، قلق ، تشاؤم ،فقدان الاهتمام بالنسبة للعالم الخارجي الشعور بالعجز و بالدونية ليعوضها فيما بعد باسم تناذر فرط التذكر الانفعالي المرضي الذي يشمل على ذكريات متعلقة بالحرب ، إجترار فكري و الشعور بالرعب على إثر تذكر الأحداث المؤلمة ليقويها تحت ما يسمى

بتناذر التكرار الذي أشار إليه EITINGER في سنة 1961 ،ليظهر مصطلح P.T.S.D سنة 1980 على إثر الحرب الأمريكية الفيتنامية و الذي لقي رواجا غير مؤلف في الدول اللاتينية و الاوروبية حتى في الوقت الحالي بالرغم من تعرضه لعدة تلقيحات ولم يعد هذا المصطلح يطبق على ضحايا الحرب بل كذلك على ضحايا الكوارث الطبيعية و التكنولوجيا ، الاعتداءات و الإرهاب و التي كانت لذلك محل دراسته و أعمال الفرنكوفون مثل Crocq , 1989 bouthion , 1990 Jehel , 1997 ducher 2000

فإضافة إلى تناذر الصدمة ثم تسجيل اضطرابات سيكوسوماتية ، فوبية ، تغير نمط الحياة و الشعور بعدم التفهم من طرف المحيط . (**لعوامن ، 2018 ، ص 47**)

وبعد هذه النبذة التاريخية و التي حولنا فيها إبراز أهم المنعطفات التي مربها مفهوم الصدمة ، حيث بدأ ملازما للحرب التي تزامنه مع تطور الإنسان و رغبته في التوسيع الجغرافي و الهيمنة تحت شعار (البقاء للأقوى) . ومع سعي الإنسان إلى التقدم في جميع المجالات و ما نتج عنه من صراعات سياسية و اجتماعية و علمية و التي أدت إلى تنوع الأحداث الصادمة ، و هذا ما يفسر الاهتمام الكبير بمجال الصدمة النفسية الذي يمكن اعتباره مجال خصب للبحث العلمي .

3- انواع الصدمات النفسية :

يتم في الطب التمييز بين عدة أنواع من الصدمات النفسية ، و يمكن لهذا التمييز ان يكون مهما من اجل الوصف الصحيح للمرض و المعالجة . فيوجد أحداث فردية تستمر لفترة زمنية قصيرة فقط مثل الحوادث الخطيرة أو الاغتصاب لمرة واحدة . و يوجد بعدها مثل هذه الحالات التي تظهر بشكل متكرر و تستمر لفترة طويلة ، مثال لهذا :

الاعتقال (الخطف) و التعذيب أو الاستغلال الجنسي الذي يحدث في فترات زمنية طويلة.

علاوة على هذا يقسم الخبراء الصدمات النفسية إلى " الصدمات النفسية التي يسببها الانسان " و الصدمات النفسية التي لا يسببها الانسان " .

فالصدمات النفسية التي يسببها الانسان يكون لها تبعات شديدة بشكل عام كصدمات نفسية بالمقارنة مع الصدمات النفسية التي لا يسببها الانسان . عندما يجرح إنسان شخص أخر و يعذبه أو يسيئ معاملته ، فيمكن للضحية ان تفقد الثقة الاساسية في الانسان بشكل عام (الثقة الاساسية) و انهم كلهم سيئون ، لأنه من غير المعتاد و غير المنتظر أن يستطيع الانسان القيام بعمل وحشي كهذا ضد الاشخاص الاخرين . و يمكن لهزة أرضية او كوارث طبيعية أخرى أن تسبب صدمات نفسية للإنسان لكن يمكن أن التعامل مع هذا شيء أخر ، لأنه لا يوجد إنسان مشارك في هذا .

توضح الصورة التالية أية أحداث ترتبط بأي تصنيف :

لكن لا تؤدي كل صدمة نفسية إلى المرض النفسي بشكل تلقائي ، ولا يتطور الحال عند كل إنسان عاش أحداث صادمة نفسيا لاضطراب ناتج عن الصدمة النفسية ، مثل حالة الاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية.

و يستوعب كثير من الناس مع الزمن الاحداث الموجودة في الجدول ، و التي فرض عليهم التعرض لها دون ان يصيبهم المرض ، لكن لا ينجح هذا عند الاخرين بهذه الفعالية . و يكون الوضع بشكل أساسي كالتالي :

ان كل إنسان يستوعب مثل هذا الحدث الشديد الذي هز كيانه لكن بطريقته الفردية .

كما تلعب هذا كثيرا من العوامل المختلفة دورا. (**سلمان** ,2017 ،**ص** 6-7) .

4-مراحل الصدمة النفسية :

وبعد أن يتعرض الشخص لهذا الحدث يمر الفرد المصدوم بأوقات و مراحل متعددة و هي:

4-1- مرحلة الكمون:

تكون في شكل حالة من التوفق وعدم التصديق و التأمل و التفكير المشتت و المركز حول الحادث ثم التذكر الدائم لظروف الحادث الصدمي ، قد تدوم بضع ساعات او تمتد إلى بضعة أشهر في بعض الأحيان تكون نقطة تحضير لدفاعات الأنا لصدمة المواجهة العنيفة

وخلال هذه المرحلة يجب حث الفرد على التعبير عن شعوره ، و حالته الداخلية محاولة التحكم في الوضع عن طريق التعبير اللفظي و الإصغاء و المساندة العاطفية و بمجرد بداية كلامه عن حيثيات الحادث الصدمي يمكن أن نعتبره مؤشر جيد عن بداية تنظيم الجهاز النفسي لسيطرة على تظاهرات الصدمة .

4-2- متلازمة التكرار:

اضطرار التكرار هنا يحدث لشخص المصدوم حالة من إعادة استحضار الحادث الصدمي في شكل معايشة خيالية وهمية ، وذلك يظهر في الكوابيس المرعبة وحالات الهنيان المؤقت في بعض الأحيان و حلات التأثر الوجداني الكبير هو السبب في ظهور هذه النوبات من الهلع و الخوف الكبيرين ولتقليل من هذه الحالة ننصح دائما المختص بأن يكون منتبها لاحتمالية دخول العميل في حالة مرضية حادة قد تؤثر في التشخيص الصحيح ، و المهدئات النفسية هي أحسن تدخل مؤقت لهذه الحالة ، ونستطيع القول بأن متلازمة التكرار في رمزيتها هي نوع من الرفض للحادث الصدمي و محاولة مواجهة مرة أخرى لتجاوزه هواميا و خياليا .

4-3-مرحلة إعادة تنظيم الشخصية:

بعد أن يكون العميل قد عايش الحادث الصدمي يحدث نوع من التغير في البيئة الشخص ، فتتغير عاداته اليومية و تصرفاته مع محيطه وتصوراته وحتى نشاطه الجنسي . فيتدخل في نوع من عدم الثقة في المحيط و البحث عن الأمان وينظر إلى الاستقلالية ومحاولة إعادة التنظيم وبناء النفس من جديد على المختص أن يحاول مساندة العميل في هذه المرحلة حتى يجعله يدرك حالة الأمان التي يبحث عنها بعيدا عن الحادث الصدمي وما نتج عنه من اهتزازات على مستوى الشخصية ككل (**سي موسي و زقار** ، 2002 ،ص 18)

5-مميزات الصدمة النفسية و أثارها على الفرد المتعرض لها :

- فجائية ، غريبة ، مؤلمة ، حادة ، شديدة ومتكررة .
- لا نستطيع أن نتنبأ بزمن حدوثها
- الشعور بالعجز
- تسبب القلق و الحزن الشديد
- الحزن و اليأس الألم الحداد
- انعدام الشعور بالقيمة و الجدوى و احتقار الذات
- العزلة و الانسحاب الاجتماعي
- التفكير في الانتحار ووضع حد للمعاناة
- تفقدنا الإحساس الثقة بالنفس في مواجهة الموقف
- تحدث تثبيطا حادا في مجريات حياتنا اليومية
- اما أثارها على الصحة النفسية و على الفرد عموما فنذكر منها ما يلي :
- الاكتئاب العصبي البسيط و الحاد .
- التخيلات و الأوهام و الإهداءات
- هستيريا القلق
- ظهور بعض الامراض التي تصنف في فئة الاضطرابات السيكوسوماتية
- فقدان السمع و البصر
- فقدان الذاكرة الهيستيري
- الشلل الهيستيري
- الحبسة الكلامية (**جباري** ، 2018 ، **ص** 34).

6-الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية :

اذا تعرض الاشخاص لأحداث مهددة للحياة و صادمة نفسيا ، فيمكن ان تنشأ الاضطرابات النفسية ، و الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية او ان تزيد شدة الامراض النفسية الموجودة من قبل .

يمكن ان تظهر الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية بأشكال متعددة ، فتظهر الاعراض التالية بشكل متكرر :

- فقدان الثقة الاساسية (الثقة الاولية في مرحلة الطفولة) وفقدان الثقة تجاه الاشخاص الاخرين بشكل كبير و إجمالي .
- فقدان القيم و الايمان و الآراء
- أحاسيس بالخجل و الشعور بالذنب .
- إمكانية كبيرة بحدوث الهلع .
-أحاسيس بالعجز (فقدان المساعدة) و الحزن العميق .
- إحساس بفقدان الامل و ضياع الاسترشاد .
- العزلة الاجتماعية
- الشعور بأن الشخص هو " شخص أخر " او " مجنون "
- حالة عاطفية بانعدام الإحساس
- ظهور أفكار انتحارية
- في حالات الهجمات الجنسية ، فقدان الشخصية الانثوية أو الذكرية .
- اضطرابات في بداية النوم / اضطرابات في استمرار النوم / الاستيقاظ أكبر من قبل
- اضطرابات في التركيز
- إساءة استخدام الكحول او المخدرات

*** الاعراض الجسدية و الامراض (الامراض النفسية-الجسدية) :**

يتطور عند بعض الاشخاص بعد أحداث صادمة نفسيا و خاصة ضحايا العنف الجسدي على الاغلب ، اعراض جسدية ايضا (مثل الآلام الشديدة) او حتى ظهور أمراض . إذا أثر الجهد النفسي لإنسان ما على جسده فيسمى هذا بالأعراض النفسية-الجسدية ويجهل الاشخاص المصابون هذه العلاقة في أغلب الحالات . يجب أن يدل المخطط التالي بلمحة صغيرة على الامراض الممكنة ، التي يمكن ان تكون جزءا من الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية :

6-1- الاضطرابات النفسية :

مثال :

-الإكتئابات النفسية

- اضطرابات الخوف

- اضطرابات الذهان

- الاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية (PTBS)

- الاضطرابات المجهد الحاد

- اضطرابات التغذية

6-2-الاضطرابات الجسدية (النفسية-جسدية) :

مثال :

- مرض الشقيقة (الصداع النصفي)

- تقرحات المعدة

- أمراض الرحم

- الربو (الأزمة)

6-3-الإضطرابات الجنسية :

*** العوامل المؤثرة :**

يمكن لكثير من العوامل ان تؤثر في قوة الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية : من بين هذه العوامل سن المصاب وخبراته السابقة التي تلعب دورا أيضا. لكن بشكل خاص تكون ظروف الحياة بعد حادث الصدمة مهمة أيضا، فيما إذا وجد مثلا الدعم من الأقارب و المحيط الأمن أم لا . فيمكن مثلا أن يؤثر سلبيا انعدام المساعدة له من الاخرين بشكل كلي أو عدم اعتراف محيطه بأحاسيسه و مرضه . و يمكن أن تؤدي ظروف أخرى . مثل الانفصال عن شخص ذو ثقة و مشاكل لغوية و العزلة الاجتماعية أو وضع الإقامة غير المأمون ، إلى التغلب على الصدمة و استيعابها و السيطرة عليها و تحقيق الشفاء بدون المساعدة الاحترافية بشكل بطيء جدا فقط أو قد لا تؤدي أبدا للشفاء و يمكن أن يحدث تطور للاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية (PTBS) ، الذي يكون نوع خاص من الاضطراب الناتج عن الصدمة النفسية . (**سلمان** ، 2017، **ص** 8-9)

7-النظريات المفسرة للصدمة النفسية :

*الصدمة النفسية من المنظور التحليلي ;

- الصدمة عند فرويد :

يرجع المعنى الاول إلى الدراسات التي كانت حول الهيستريا 1895 حيث اعتبر فرويد أن العصابات تعود إلى الصدمة أو الصدمات الجنسية الناتجة عن الاعتداء الجنسي للراشدين على الأطفال ، و يتم إحياؤها عادة بسبب تافه ذو معنى رمزي ، ثم تخلى عن فكرته هذه و أصبح يقول بأن الأسباب ليست خارجية بل داخلية تتمثل في الهرمونات les fantasmes لكن النظرية الخاصة بالعصاب الصدمي تطورت في سنوات العشرين انطلاقا من كثرة الرعب الجماعي الذي انتشر في الحرب العالمية الاولى محولا الأنظار إلى كثافة و ثقل

الصدمة و مدتها ثم تجاوزها إلى العمل بالجهاز الضاد للإثارات ، و هكذا اكتسب مفهوم الصدمة معنين عند فرويد .

* وجهة النظر الدينامية للصدمة :

إن الأصل الذي اعتمد عليه فرويد في تفسيره لنظرية الإغواء الجنسي ما بعد الحادثة après-coup ووضع مخطط بهذه الفكرة انطلاقا من تحليله لحالة (إما Ema) التي كانت تبدي خوفا من الدخول وحدها لأي دكان وحكت لفرويد أثناء التحليل عن حادثتين :

الاولى : ذكرها أثناء التحليل فقط ، وقد حدثت لها عندما كانت تبلغ من العمر ثمان سنوات حيث ذهبت إلى أحد الدكاكين لتبتاع فقام البائع بمداعبة أعضائها التناسلية .

الثانية : حدثت لها عندما كانت تبلغ من العمر ثلاث عشر سنة حيث دخلت وحدها أحد الدكاكين فانفجر البائعات بالضحك عندئذ أسرعت بالخروج معتقدة أنهم يسخرون منها و من مظهرها .

وتوصل فرويد انطلاقا من هنا إلى كل ذكرى مكبوتة لأي حادث لا تتحول لصدمة إلا بعد التعرض لحدث ثاني و يكون هذا في المرحلة المتأخرة من المراهقة ، وقد يكون الحدث الثاني تافه لكنه كان مصاحب لطريقة أو بأخرى للحدث الأول .

ويؤكد فرويد على ان هذه الفكرة تنطبق كذلك على الصدمة الغير جنسية المتعلقة بخطر الموت ، لكن يجب التفريق بين الحدث الاول في الصدمة الجنسية وعامل القابلية في الصدمة المتعلقة بالموت ، ويرى التشابه بين العصاب الصدمي و العصابات الأخرى (الهستيريا و العصابات الهجاسية) يكمن في نقطة واحدة هي التثبيت la fixation حيث يكون هذا الأخير في العصابات الأخرى في مرحلة من مراحل النمو أثناء الطفولة بينما العصاب الصدمي يكون أثناء الحادث الصادم فيكرره الأفراد في أحلامهم وهذا ما يميز الحياة الحلمية عند المصدومين ، حيث تأخذ الفرد دائما إلى حادثته الأمر الذي يجعله يستيقظ بخوف شديد .

*** وجهة النظر الاقتصادية للصدمة :**

عاد فريد ثانية إلى اهتمامه حول معنى الحدث الخارجي و ذلك بإصدار كتاب (ما وراء مبدأ اللذة) عام 1920 ، الذي وضح فيه تصور العصابات الصدمية مؤكدا على الجانب الاقتصادي للصدمة النفسية الذي يخضع لعلاقة القوى بين كمية الإثارات التي يحدثها الحدث و هو كم معتبر و قوي يكسر الحاجز الدفاعي المسمى صاد الإثارات و الدفاعات التي يوصفها الجهاز العضوي للتحكم وربط تلك الإثارة المخترقة بالكيس ثم بعد ذلك تصريفها ولعلى تكرار التجربة الصدمية في الأحلام أحد هذه الوسائل الدفاعية ، فالذي يحدث الصدمة هو الجهاز النفسي على تصفية الفائض النزوي و يجد مبدأ اللذة الذي يكمن دوره في إجلاء ذلك الفيض من التوترات النفسية وذلك عن طريق العنف و الفجائية .فليست الزعزعة الألية هي المصدر في الواقع بل الإفراط المتزايد للإثارات المحررة سواء نتج عن حدث فريد بالغ العنف (انفعال شديد) او عن تراكم إثارات لم يستطيع القلق تأدية اتجاهها (إشارة الخطر) لتتم عملية تجنيد العمليات الدفاعية المناسبة ، فهناك طفع قوي و الأنا عاجز عن التحكم فيه و الجهاز النفسي مرغم في هذه الحالة على ربط هذه الإثارات .

و هذا ما ميزه فرويد في (ما وراء مبدأ اللذة) وبشكل أساسي بين الخوف حيث تعم العلاقة بموضوع الخطر . لم يكن مهيأ لها و يظهر ذلك من خلال كف جميع الوظائف العقلية.

وقد أكد فرويد ان حدوث الصدمة النفسية يتوقف على حالة تحضير الجهاز النفسي أكثر من توقفه على العنف المتلقي .

ويرى في اصرار الحادث على العودة في نوم الشخص دليل على قوة الأحاسيس التي أفرزتها ، كما لم يهمل دور المفاجئة la surprise في حدوث صدمة حسبه لا يعود إلا كافة العنف الملتقى بقدر ما يعود إلى حالة التحضير أو الا تحضير للجهاز النفسي ، هذا التحضير يكون بواسطة القلق الذي يعتبر في رأيه طريقة للدفاع يستعملها الجهاز الصاد للإشارة و قد ركز جهوده على محاولة معرفة التأثيرات التي حدثت في الجهاز النفسي نتيجة

تكسير الجهاز الصاد للإشارة وما يترتب عن هذا التكسير كون هذا الجهاز غطاء نفسي داخلي حاجز يحمي النفس من الضغط الشديد ، ويؤكد على أن هذا الأخير ليست له قيمة مطلقة او نسبية محددة فيها يخص الألم الجسدي فقد تختلف طاقة التحمل من فرد إلى أخر وعند نفس الفرد في أوقات مختلفة من حياته يتجدد تبعا لعدة متغيرات منها إمكانية الحماية المحددة لا شعوريا ، أما بخصوص التكرار الصدمي فيبين بأنه يأتي بتجارب من الماضي لا تضم أي إشباع للرغبة ولم يتحقق هذا الإشباع حتى في وقتها وبهذا أظهر أن التكرار يمكن أن يرتبط ولو بجزء من النشاطات الموجودة في اقتصاد الرغبة و النفور وهذا ما ترجمه فرويد Freud في لعب الطفل مثلا يعيد مشاهدة الحادث لكنه في نفس الوقت يربط تجربة النفور بالرغبة في النشاط (اللعب) وبهذا تكون له وظيفة حل الصدمة وكذلك الكوابيس التي تدور حول الحادث الصادم ، وهي تكرار لهذه الحادثة وفي نفس الوقت تمثل رغبة أو محاولة لا شعورية أمام إدراك الواقع وبهذا فإن فرويد لا ينكر مبدأ العصاب الصدمي واعترف قبل وفاته بهذه الأعصبة .

- الصدمة عند السيكوسوماتيون :

تعرف الصدمة عند السيكوسوماتيون بمدى اختلال النظام الذي تحدثه وليس بنوعية الحدث أو الموقف الذي تسبب في حدوثها ، فهي تنتج عن العلاقة بين الإثارة و الدفاع السكوسوماتيون للفرد ، ففي البداية تمس الجهاز الذي يحاول إيجاد حلول لكي لا تصل حركة فساد التنظيم إلى المجال السيكوسوماتية ، لأنه إذا تم ذلك فتعلم على تدمير المجموعة الوظيفية بصفة تدريجية ، خاصة إذا لم تجد نقطة تثبيت قوية تضع له حل ، فالحوادث التي تحيط بنا و المتمثلة في الاحباطات المختلفة تجلب لنا منبهات داخلية و تكون بكثافة و استمرار حالات الضغط الغير المحتملة من الاجهزة الوظيفية التي تصاب ، مما يؤدي إلى عرقلة المسار الطبيعي فهذه التجاوزات لإمكانية التكيف هي التي نسميها الصدمة النفسية وهذا ما لاحظه فرويد على تلك المريضة دورا التي عالجها فيرى

السيكوسوماتية أنها لم تكن تعاني من عصاب هستيري كما أنها لم تكن تعاني من عصاب هستيري كما قال فرويد بل كانت تعاني من وضعيات عصابية أخرى تنتمي إلى العصبية النمطية ، وهذه الأعصبة هي المسئولة عن الا الاضطرابات السيكوسوماتية النفسية الجسدية لدى دورا Doura .

-الصدمة عند النظرية السلوكية :

يرى هذا التيار الاضطرابات إلى الميكانيزمات الاساسية للتعلم ، ومنها نجد الاشتراط الاجرائي اللذان عملا بها Mounier حيث أن مفهوم السلوك لحالة الضغط ما بعد الصدمة يعتبر كمركز لتطوير استجابة الصدمة ، وهي الوضعية التي تثير رد فعل وجداني وقلق و اضطراب على ثلاث مستويات :

1- المستوى السلوكي

2- المستوى الفيزيولوجي

3- المستوى المعرفي

وهذه الوضعية تحتوي على عدة متغيرات لنوع الحادث الصادم مكانه وطريقة حدوثه وعندما تتجمع هذه الاخيرة كلها يكون الحادث الصادم على شكل اشتراط الكلاسيكي حسب سكينر يأخذ بعين الاعتبار التعميم ، ويوجد معنى أخر للصدمة النفسية و الذي يكون كافيا لسمات الشدة لخلق استجابة معينة الاشتراط الكلاسيكي ، الاشتراط الاجرائي إضافة إلى متغيرات أخرى تلعب دور كبير في استمرار الاضطراب Lopez .

- الصدمة المعرفية:

تميز المراقبة بين ثلاثة اختلالات أساسية في الوظيفة المعرفية و الانحراف المعرفي، العجز المعرفي ، الاعتقادات الخاطئة وظيفيا بالنسبة للخلل فهو يظهر في عدم القدرة على تحقيق بعض الوظائف المعرفية القاعدية التي تعالج في الذاكرة أو أثناء الانتباه أو تنفيذ سلوكات مثل عدم القدرة على تذكر السياق الذي سمعنا فيه خبر ما أو عدم استطاعة كبح المعلومات

التي لا صلة لها بالموضوع أو غير مفيدة أما فيما يخص العجز المعرفي في عملية الانتباه والذاكرة وأثناء التأويل فإنها لا تأخذ الصيغة العامة التي تعطي طابع للمعتقد النموذجي .

تأخذ النظرية المعرفية بعين الاعتبار تأرجح سلوكات الفرد في مختلف مراحل أثار الصدمة منذ دخولها وطريقة مواجهتها فتتكون تدريجيا كأنماط معرفية على مدى الطويل لأن التخلص منها و إبعادها من الذاكرة العاملة بطيء وصعب مما يسمح لها بأن تصبح نمط من الأنماط التي تغيرت بعد الصدمة .

- الصدمة في النظرية العصبية البيولوجية :

لقد توصلت الدراسات التي أجريت على الحيوانات تعرضها للضغط وكذا الدراسة السريرية التي أجريت على الإنسان ، إلا أن الموصلات العصبية كالنورادرينالين و الدوبامين و المورفينات الذاتية و مستقبلات البنزوديازابين وكذلك دور شبكات المحاور العصبية ما تحت المهاد النخامي الكظري توصلت إلى أن نظام النورادرينالين و المنظومة الأفيونية و محور ما تحت الميهاد النخامي الكظري تكون مفرطة الفاعلية و النشاط عند المصابين باضطراب الضغوط التالية لصدمة. (**جباري** ،2018 ، **ص** 18-19-20-21-22-23-24-25)

8-علاج الصدمة:

8-1-العلاج التحليلي:

يقول lebigot 2001: تتحدث هنا عن العلاجات النفسية التي تتركز على مصطلحات التحليل النفسي ، مع العلم أن التحليل النفسي الخالص نادرا بالنسبة للمرضى الذين يعانون من عصاب صدمي ، وقد تم نشر بعض العلاجات في الولايات المتحدة من طرف 1985- 1986 lindy ، 1986 deitz ، وفي فرنسا من طرف 1987 briole **(مكيري، ص53)**

وفي إطار حديثه عن العلاجات السيكوديناميكية يرى lebigot أنه عادة ما يدخل المصدوم في هذا النوع من العلاج بعدما يكون قد تلقى علاجات ما بعد أنية، حيث يتم اللجوء إليه حينما لا تمكن المقابلات المركزة على الحدث المصدوم من إعادة بناء الصدمة ، وهنا يتعين عليه أن يعيد زيارة تاريخه وعمله الهامي وأن يعبر بالكلمات عما يجعله مشدودا لهذه الخبرة المؤلمة و المذهلة ، و تبدأ المعالجة عادة بمناسبة قدوم متلازمة التكرار اي بعد عدة أسابيع ، أشهرا و سنوات من قدوم الحادث ،وايضا عن محتويات أخرى للحياة النفسية : استدعاء الماضي القريب أو البعيد ، المشاريع ، التعبير عن المخاوف و الهوامات ، الاحكام ، الأخلاقية ....الخ .

فالمرض مدعو لقول الاشياء كما تتبادر لذهنه ، و طريقة العمل هذه مستوحاة من مبدأ التداعي الحر الفرويدي ، ولكنها قد تبتعد أحيانا عن المبدأ في شكله الخالص ، حيث يتم مثلا تجنب فترات الصمت الطويلة لأنها تؤدي وخاصة في بداية العلاج لظهور مشاعر الهجر أو حتى المعاناة ، بالإضافة لذلك يمكن دمج النشاط الحلمي l'activité onirique في محتوى المقابلات ، وهنا يكون المريض مدعو للتعليق على كل عنصر من عناصر أحلامه ، وخاصة ما تعلق منها بالتبادلات التي تتعرض لها كوابيس التكرار ، أما عن دور المعالج فقد يرى lebigot

أنه عليه أن يكرس نفسه لتقديم التأويلات (إلا إن كان المريض بإمكانه القيام بذلك بنفسه) ، كما عليه اي معالج ان يكرس نفسه أيضا للتساؤل ، لالتقاط الجمل المهمة و الكلمات الغامضة ، و لتوفير أوقات للراحة و الفكاهة ، فالمعالج هنا حاظر جدا وضمنيا : حاظر بطريقة أخوية .

وعن أهداف العلاج يقول lebigot : بطريقة تخطيطية يمكننا القول أن العناصر التي تجعل العلاجات المبكرة غير كافية تنقسم إلى نوعين :

سوى يبدي عنف الحادث للشخص أن المواقع الأوديبية عاجزة أو غير محددة في مواجهة الفضاء الكبير للعدم الذي يشل الجهاز النفسي ، أو تكون وبشكل مسبق مسألة العلاقة بالأصول لم تبنى بشكل كافي ، وهذا ينطبق أيضا على الموضوع المفقود ، وتكون النرجسية عائقا يمنع الشخص من الانضمام كليا لخط الدال ، وفي كلتا الحالتين ينبغي أن يدخل من جديد في سجل الفقدان لكي يمارس مجددا التأثير الساحر المرتبط " بالنيرفانا ".**(مكيري، ص54)**

8-2-العلاج المعرفي السلوكي:

هناك العديد من التقنيات السلوكية المعرفية التي تستخدم لعلاج اضطراب ضغط ما بعد الصدمة

8-2-1-الغمر:

يتم تحريض القلق الشديد أما تخيليا أو واقعيا كما يبدو من خلال تعريض المريض له ,التي يسميها ستابفل بالتفجير الداخلي و تستعمل عن طريق التعريض التخيلي للموقف الصادم حتى يفقد هذا الأخير قدرته على استثارة قلق شديد الهدف هو اطفاء القلق من خلال التعرض المنبهات في ظروف معينة,هناك ثلاث مراحل في التطبيق حسب كين (1985):

-التدريب على الاسترخاء:هو أمر ضروري و مفيد خاصة عندما يتناول مختلف العضلات اين يشعر بالحرارة و الراحة داخل جسمه التخيل السار :بعد الاسترخاء ,يكون قادر على تخيل مشهد جميل

-التخيل المؤلم للحدث _الصدمة :نركز على الحدث نفسه هنا يجب أن نقوم بوضع لائحة بالمشاهد و المنبهات المؤلمة التي يجب معالجتها و في نهاية كل جلسة يجب العودة إلى الاسترخاء.

8-2-2-ازالة التخسيس المنهجي:

تقتصر بتعريض المريض للمنبه المؤلم و لكن بصورة تدريجية و ليس دفعة واحدة كما هي في الغمر ،وعلى المستوى الفيزيولوجي يتم تثبيط القلق المثار عند المريض بفعل الاستجابة المعاكسة الاسترخائية للعضلات ،ويكون ذلك بتعريض المريض إلى المنبه الاشتراطي الذي بدوره يثير الاستجابة اللاتكيفية .

و يستغرق التعريض عادة عدة ثوان ، و يتكرر ليحدث التناوب بين التعريض الاسترخاء حتى يتم اطفاء الاستجابة القلقية ،فالمنبه الاشتراطي بهذه الطريقة المتصاعدة يفقد قدرته على إثارة القلق و يتم تجزئة الموقف المخيف إلى وحدات موقفية متصاعدة في اثارتها للخوف ، ولا يتجاوز الفصل بين موقف على السلم الهرمي وآخر في شدة الخوف أكثر من 10بالمائة باعتبار أن شدة راس الهرم الذي فيه ذروة الموقف المثير للخوف المراد اطفاؤه تقدر 100بالمائةو من ثم يتعامل المريض مع مواقف الخوف المجزاة يتناول عملية التعرض و الاسترخاء فلا ينتقل من وقف مدرج على السلم الهرمي الى اخر حتى تصبح شدة الخوف صفرا ،و يتم تدريب إزالة التحسس المنهجي ورفع وحدات المواقف من قبل المريض و المعالج معا ،ومن ثم يدرب المعالج المريض هذه التقنيات بجلسات علاجية ويطلب إليه فيما بعد التدرب عليها بمفرده بعد أن يتقن تطبيقها.

8-2-3-الاستعادة المعرفية :

يمكن تطبيق الاستعادة المعرفية ضمن شرطين

الشرط الأول :يقتضي تصحيح السببية و توزيع المسؤولية ،فالمريض يعتقد بأنه هو المسؤول الوحيد عن كل ما حدث من آلام سواه (اقرباء،اصدقاء)،و هنا يجب توزيع المسؤولية على الأشخاص المتسببين بما حدث و يمكن استخدام طريقة الاستعادة المعرفية جنبا إلى جنب مع الغمر و بالتحديد بعد الانتهاء من الجلسة

الشرط الثاني :يقتضي استخدام الاستعادة المعرفية في جلسات العلاج الفردي ،و بشكل مستقل بحيث ينكب المعالج على معالجة الأفكار الخاطئة عند المريض و المتعلقة بنظرته إلى نفسه و إلى العالم و المستقبل . **(مكيري، ص ص ص 55 , 56 , 57)**

8-3-العلاج بخفض حساسية حركات الأعين و الإعادة (EMDR) و التنويم المغناطيسي :

8-3-1-العلاج بخفض حساسية حركات الأعين و الإعادة:

هي تقنية شهيرة واسعة الاستخدام في علاج اضطراب ضغط ما بعد الصدمة حيث اكتشفت من طرف فرانسيس شابيرو (Francine Shapiro) ويقوم أساس خفض حساسية العين و الإعادة(EMDR) على الافتراضات حول تخزين ذكريات الصدمة في الدماغ حيث تتم إزالة التفكك (dissociation المستثار، من خلال الصدمة بين اللوزة و قرين امون (تلفيف حصان البحر hippocampes) و الدماغ ،و يعمل التنبيه الثنائي المتبادل لنصفي الدماغ من خلال حركات العين و مع التبوؤر المزوج Double focusing للانتباه و هذا يعني أنه تتم استشارة نصفي الكرة الدماغية كلتيهما بالتبادل من خلال المتابعة البصرية لأصبع المعالج أو النقر على اليد اليمنى و اليسرى للمريض و في أثناء ذلك يجيب المريض على أسئلة حول المشاعر أو الخيرات فيما يتعلق بالموقف الصادم.

8-3-2-التنويم المغناطيسي :

يستخدم كتقنية لعلاج اضطراب ضغط ما بعد الصدمة و في هذا السياق يقول (smaga)2001 : يمكن أن تستخدم الكثير من التقنيات التنويمية في علاج حالة ضغط ما بعد الصدمة فالتنويم المغناطيسي يمكن أن يستخدم كعلاج تكفلي من أجل السيطرة على القلق و ايضا من أجل استرجاع الصدمة حينما لا يتمكن المريض من تذكر الحادث الصادم ،كما قد يستخدم كتقنية لأحداث الانفراج (Abréaction) أو كتقنية دمجية technique)intégrative من أجل السماح باندمال الجانب التفككي

(cicatrisation de l'aspect dissociatifs)، (**مكيري، ص ص 58 , 59**)

8-4-العلاج الدوائي لاضطراب ضغط ما بعد الصدمة:

يشكل العلاج الدوائي عادة المرحلة الأولى في علاج الضغط ما بعد الصدمة حيث يستهدف هذا العلاج اساسا تخفيف أعراض الاضطراب كما يساهم في بناء جسر يسمح بالمرور للعلاج النفسي و قد حاول الخبراء مؤخرا ترتيب فعالية الأدوية على بعض الأعراض كالمثبطات الانتقائية لاستعادة السيروتونين خاصة نيفازودون (Néfazodon)

و الفونلاكسين (venlafaxine) ينصح بها في المرتبة الأولى و ذلك بالنسبة لأغلبية الأعراض الخاصة أما مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات (Antidépresseurs tricycliques) فهي وحدها تستعمل في المرتبة الثانية.

و فيما يتعلق بالاعتراض التفككي لم يوحي الخبراء باي دواء في المرتبة الأولى لقد قام كل من vaiva وDucroco 2001 بتخليص نتائج مجموعة من الدراسات التي اجريت حول الفعالية المحتملة أو الممكنة للأدوية على أعراض حالة ضغط ما بعد الصدمة و ذلك حسب أصنافها العلاجية و قد عرضها ملخص في شكل جدول:

الصنف العلاجي	المفعول المحتمل على الاعراض المستهدفة لحالة ضغط الصدمة	المفعول الممكن على الاعراض المستهدفة لحالة ضغط ما بعد الصدمة	المفعول الممكن على الاعراض المرافقة بحالة ضغط ما بعد الصدمة
المثبطات الانتقائية لاستعادة السيروتونينISRS	المعيار C(انخفاض الاهتمام)	المعيار Bو D	-الغضب – العدوانية- الاندفاعية -السلوك انتحاري - اكتئاب- هلع_

			حصر أفكار وسواسية-سوء استخدام العقاقير و التبعية
المضادات الادرنالية Adrénergique	المعيار Bو D	المعيار C(الاعراض التفكيكية)	الغضب العدوانية هلع-حصر
مثبطات اكسدة احادي الامينات IMAO	المعيار B	المعيار D(اضطرابات النوم)	اكتئاب-هلع-حصر
المركبات الثلاثية الحلقات Tricyclique	المعيار B	المعيار D(اضطرابات النوم)	اكتئاب –هلع-حصر
البنزوديازيبين Benzodiazépines		المعيار Bو D	هلع-حصر
مضادات التشنج معدلات المزاج Anti-convulsant Thymoregulateurs	المعيار D	المعيار Bو C	-عدوانية-اندفاعية
المعاكسات الافيونية Antagonistes opioides	المعيار B(التذكرات المركبة الاقتحامية المعاودة للحدث-Flash back)		سوء استخدام العقاقير و التبعية

	المعيار C(انحفاض الاهتمام Emoussement)		
مضادات الذهان Antipsychotiques		المعيار D(فيض التيقض)	اعراض ذهانية

(مكيري ص ص،61-62)

خلاصة الفصل:

وكخلاصة القول لهذا الفصل يمكن القول ان الصدمة النفسية هي ظاهرة تحدث في الحياة النفسية، تحت وطأة حادث يمكن ان يكون صدمي، ولكي نتفادى ذلك يجب الإسراع بأخذ الاحتياطات اللازمة القيام بالعلاج.

الفصل الثالث

الصلابة النفسية

الفصل الثالث

الصلابة النفسية

- تمهيد.

1-مفهوم الصلابة النفسية

2-نشأة مفهوم الصلابة النفسية

3-أهمية الصلابة النفسية

4-خصائص الصلابة النفسية

5-النظرية المفسرة للصلابة النفسية

6-الادوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية

- خلاصة الفصل .

_تمهيد :

يعتبر مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبيا التي حظيت باهتمام الباحثين بوصفه من العوامل النفسية المهمة التي تساعد الافراد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم . فهي سمة من سمات الشخصية التي تمدنا بالشجاعة لمواجهة التحديات و الشدائد و تحويلها إلى ميزة بدلا من الاحساس بالعجز.

1_ مفهوم الصلابة النفسية :

عرف مخيمر 1996 الصلابة النفسية :بانها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه و أهدافه و قيمه و الآخرين من حوله و اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث يتحمل المسؤولية عنها و أن ما يطرأ على جوانب حياته من تغير هو أمر مثير و ضروري للنمو أكثر من كونه تهديد والاعاقة .

كما ترى حمزة 2002 إلى أن الصلابة النفسية :"هي سمة مكتسبة منذ الصغر تساعد الأسرة بصفة رئيسية على تكوينها كما تساعد مؤسسات التطبيع الاجتماعي الخارجية الأخرى كالجيران و الأقارب و المدرسة و زملاء الجامعة و العمل على انتمائها في المراحل العمرية المتقدمة.

وهذا ما ذكره فنك 1992 حيث رأى أن الصلابة النفسية: سمة عامة في الشخصية تعمل الخيرات البيئية المحيطة بالفرد منذ صغره على تكوينها و تنميتها. و عرف بروكسل 2005 الصلابة النفسية بانها قدرة الفرد على التعامل بفاعلية مع الضغوط النفسية و القدرة على التكيف مع التحديات و الصعوبات اليومية و التعامل مع الإحباط و التفاعل بسلاسة مع الآخرين و معاملة الآخرين باحترام و احترام الذات.

وعرف فهيم (2007)الصلابة النفسية للمعلم هي : القدرة العالية للمعلم في المواجهة الإيجابية للضغوط و حلها و منع الصعوبات المستقبلية و التي تعكس مدى اعتقاده و قدرته على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية و البيئة النفسية و الاجتماعية المتاحة لكي يدرك و يفسر و يواجه بفاعلية احداث الحياة المهنية الضاغطة و تحقيق الإنجاز والتفوق في العمل.

وعرف حمادة و عبد اللطيف 2002 الصلابة النفسية بانها هي مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة و التخفيف من آثارها على الصحة النفسية و الجسمية حيث تساهم الصلابة في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك و التقويم و

المواجهة الذي يقود إلى التواصل إلى الحل للموقف الذي خلقته الظروف الضاغطة و بينا أن الصلابة تعني الشعور العام بأن البيئة تدعو إلى الرضا و هذا يقود الفرد إلى أن ينظر إلى المواقف المتعددة بنوع من الفضول و الحماسة و الالتزام .

وذكر البهاض 2002 أن الصلابة النفسية ادراك الفرد و تقبله للتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها فهي كوقاية من العواقب الحسية و النفسية للضغوط و تساهم في تعديل العلاقة الإدارية التي تبدأ بالضغوط و تنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط.

كما تعرفها محمد 2003 الصلابة النفسية بانها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية و هي خصال فرعية تضم (الالتزام و التحكم و التحدي) المواقف الصعبة أو المثيرة المشقة النفسية و التعايش معها بنجاح وقد حددت عوبازا kobasa 1979 بعضا من أدوار الصلابة النفسية منها أنه يغير من الإدراك المعرفي للأحداث الضاغطة و أنه يخفف من الشعور بالإجهاد كما انه يرتبط بالتعايش التكيفي .

و يتفق فولكمان ولازاروس (Lazarus folkman& s 1986 مع كوبازا (kobasa) في أن الخصائص النفسية كالصلابة مثلا تؤثر في تقيم الفرد المعرفي للحدث الضاغط نفسه و يترتب عليه من تهديد لا من الفرد النفسي و تقديره لذاته كما تؤثر في تقيمه لأساليب المواجهة التي يواجه بها الحدث الضاغط.

وقد ذكر فلوريان 2001 أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يلتزم بما يقوم به في حياته و يعتقد أن لديه التحكم على الأسباب و حلول المشكلات التي يواجهها و ينظر إلى التغير في الحياة و مطالب ذلك التغير كتحدي و فرض للنمو . (**العبدلي** ، 2012 ، **ص** 17-18-19) .

2_ نشأة مفهوم الصلابة النفسية:

نشأت مفهوم الصلابة النفسية على يد الأمريكية سوزان كوبازا kobasa sozanne أثناء إعدادها لرسالة الدكتورة تحت إشراف استاذها مادي Maddi بجامعة شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية و التي انتهت منها في سنة 1977م ، فقد استطاعت كوبازا kobasa من خلال الدراسات التي أجرتها عام 1979 و 1982و 1983و 1985 الكشف عن الصلابة النفسية بوصفه متغير يساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية و الجسمية عند تعرضه للأحداث الضاغطة و أثبتت دوره الفعال في إدراك الاحداث الشاقة و تفسيرها على نحو إيجابي و أنها تشارك إلى حد كبير في ارتقاء الفرد و نضحه الانفعالي و زيادة خيراته في مواجهة المشكلات الشاقة لذا يجب إلقاء الضوء على نشأة مفهوم الصلابة النفسية و كيفية تكوينه حيث أن معظم الباحثين قد اعطوا أهمية كبيرة للعوامل الخارجية في تكوين هذه السمة و نموها و ارتقائها عبر مراحل العمر المختلفة بداية من الاسرة و حتى الاقران فقد تحدث عنها اريكسون 1982 موضحا أهمية الدور الأساسي الذي يلعبه الوالدان في تكوين هذه السمة فمن خلال اشباعهم للحاجة الأساسية للطفل منذ الصغر بالإضافة إلى اشباعهم للحاجات الثانوية فالحاجة إلى الحب و الحنان و الشعور بالدفء يشعر الطفل بالأمان و القيمة الذاتية و بالثقة بالنفس و بالآخرين في مراحله العمرية التالية

ثم جاء الاتجاه المعرفي عند كازاروس1966م و الذي اكد على آراء اريكسون و أضاف إليها نشر إلى أن احترام الوالدين لآراء الطفل منذ الصغر ووضع مستوى مناسب من التواصل بينهم و بينه بالإضافة إلى تقديرهما عند أداء متطلباته الشخصية يشعر الطفل بالأمان و بالقيمة الذاتية و يجعله أكثر تحملا للمسؤولية و أكثر قدرة على تحديد أهدافه في مراحله العمرية أما في حالة رفض الاسرة لآراء الطفل و لإنجازاته و فرض الوالدين لآرائهم فإن ذلك يشعر الطفل بالخوف و يجعله يتوقع حدوث الخطر باستمرار كما يفقده الثقة بنفسه بالآخرين و ضمان تقدم الاسرة للطفل من أساليب تربوية التي تتحكم في طريقة ادراكه و

تعامله مع المواقف في مراحله العمرية التالية ، و قد ايد ماكوبي Maccoby آراء من سبقه من العلماء و الدارسين فيما يخص منشأ سمة الصلابة فيما بعد عند إدراك المشقة و التعايش معها و قد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن العلاقة الأسرية التي تتسم بالدفء و القبول و الاهتمام بالطفل و الثقة فيه و مدى مثابرته و تحديه للأحداث الشاقة المحيطة به.

و يرى colerick أن ابعاد الصلابة النفسية تكون في حالة تم و مستمرة مع التقدم في العمر فكلما تقدم الشخص في العمر زادت درجة صلابته فهو تعلم كيفية التعامل مع أحداث. الحياة و يتم ذلك من خلال محاولات النجاح و الفشل فضلا عن تعلمه لأنماط من السلوك تتراكم مدى الحياة.

وأطلقت كوبازا على مجموعة الخصائص التي تميز الأشخاص الذين يقامون الضغوط scress-Resistant people مصطلح الصلابة النفسية psychological Hardiness تفضل اونيهل لكوبازا دور المتغيرات الأخرى التي تساعد على مقاومة الضغوط مثل الوراثة الجيدة و التدين و المساعدة النفسية و الاجتماعية و الدخل المرتفع و الوظيفة و الرعاية الطبية الجيدة و هؤلاء الأشخاص الذي يتسمون بالصلابة النفسية لديهم القدرة على التحكم ولديهم التزام اتجاه القيم و الاخلاق و لديهم القدرة على التحدي و اعتبار أن التغير ليس تهديد لهم بقدر ما هو اختيار حقوقهم و صلابتهم .

وتؤكد كوبازا kobasa 1983 منذ عام 1969 وحتى 1975 و دور القو ة أو النموذج في تكوين هذه السمة لدى الطفل منذ طفولته فذكرت أو وجود نموذج والدية إيجابية تتسم بالثقة بالنفس و الصلابة النفسية في بيئة الطفل تمثل له اساسا لارتقاء هذه السمة في مراحله العمرية التالية .

كما ايد sandler& Irwin آراء كوبازا من خلال دراستيهما التي اجريت على عينت قوامها 256 طفلا من ذوي الأسر المفككة و اضهرت نتائجها أن وجود نماذج والدية سلبية

في حياة الطفل تتسم بالضعف في مقاومة أوجه المشقة (أحداث الحياة الشاقة) ربما تسهم في تكوين الخصال الشخصية السلبية لديه فيما بعد .

ويرى الباحث أن سمة الصلابة النفسية هي سمة تكتسب في مراحل مبكرة جدا من العمر تصنع الاسرة الكثير من جوانب تكوينها كما تساهم البيئة الاجتماعية المحيطية بما تتضمنه من زملاء و مؤسسات اجتماعية كالمدرسة و المسجد و غيرها من القوالب التي يمارس فيها الطفل نشاطه الاجتماعية على انمائها و ارتقائها عبر المراحل العمرية اللاحقة المختلفة .

(بن نهير الشمري ، 2015 ، ص 18-19)

3_ اهمية الصلابة النفسية:

يرى قرين Green2007 مرتفعة الصلابة يدركون الاحداث الإيجابية أنها ذات معنى و أنها تحدث نتيجة لأسباب داخلية ترجع لهم و أنهم أشخاص مسؤولون عما يقومون به من قرارات و أفعال ، و ايضا فإنهم يدركون الاحداث السلبية بأنها غير هامة و أنها نتيجة لأسباب خارجية ملموسة و أنهم غير مسؤولين عنها شخصيا و ذلك على عكس من الأفراد منخفضي الصلابة و يمكن أن تنمو الصلابة النفسية من خلال التدريب على برامج حياتية شاملة يتعرضون لها تلك البرامج التدريبية متمثلة في السلوكيات المعرفية استخدام فنية الحياة المركزة على الحل مما ينتج عنه زيادة صلابتهم و قلة الاكتئاب .

ويرى لامبيرت و مادي أن مفهوم الصلابة النفسية يعود في جوهرة لعلم النفس الوجودي الذي يرى أن الإنسان في حالة صيرورة مستمرة و الذي يركز في تفسيره لسلوك الإنسان على المستقبل لا على الماضي و يرى أن دافعية الفرد تتبع اساسا من البحث المستمر النامي عن المعنى و الهدف من الحياة .

ويقول بول تيليش1981 أن الشجاعة هي استعداد المرء لان يتحمل السلبيات التي يندر المستقبل بمقدمها من أجل تحقيق إيجابيات أكثر زخما و هذه الشجاعة الوجودية هي حجر

الزاوية في الصلابة النفسية و هي التي تفسر أن الفرد الذي يتخذ قرارات مستقبلية متحدية هو ذلك الذي يحيا حياة ذات معنى و يتصف بكونه نشط جرئ حذر مهتم في مادي Maddi 2004. إلى أن الصلابة النفسية تنبئ بالصحة و العافية في المستقبل

كما تشير دراسة كول وزملاءه 2004 الي ان الصلابة النفسية تنبئ بالصحة و العافية في المستقبل .

ويرى ماكليستر و اخرون 2006 ان الصلابة النفسية لها دور وقائي من الضغوط المهنية كما تعد مليئا بالرضى الوظيفي و توفي الدراسة بأهمية التدخل لرفع مستوى الصلابة النفسية لزيادة الرضا الوظيفي .

وفي دراسة لا ميرت وجد ان الشخصية الصلبة عندما توجه المتغيرات السالبة فإنها تواجهها بممارسة ذات علاقة بصحة الجسد منها ممارسة الاسترخاء و التغذية الصحية و القيام بالتدريبات الرياضية الأمر الذي يكون ارتباط إيجابيا بين الصلابة النفسية و الصحة الجسدية.

كما يرى عيد 2002 أن الصلابة النفسية هي التي تعطي المعنى للإنسان و هي تضفي على الاشياء المعنى و المغزى و القيمة.

وذكر البهاص 2002 أنه توجد سمات للفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية و هي:

1-درجة عالية من الالتزام أثناء تأديته المهام المطلوبة

2-درجة عالية من التحدي

3-درجة عالية من التحكم في الأمور الوظيفية و الحياتية .

وذكرت راضي 2008أن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية التي تقي الإنسان من اثار الضواغط الحياتية المختلفة و تجعل الفرد أكثر مرونة و تفاؤلا و قابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة كما و تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية و الاضطرابات النفسية و ذكرت شيلي تايلور أنه منذ الدراسة الأولى التي

قامت بها كوياز 1979 اجريت العديد من الأبحاث (kobassa at ai 1981-1989) التي اضهرت أن الصلابة النفسية ترتبط بكل من الصحة الجسمية الجيدة و الصحة النفسية الجيدة .

ذكر دخان و الحجارة 2001أن من العوامل المساعدة لزيادة الصلابة النفسية هي :

1-تصور الفرد لمعنى الوضع القائم .

2-مقدار الدعم الخارجي الذي يتلقاه الفرد و قد اتفقت دراسة هنا و مورسي مع دراسة كوبازا في أن الصلابة النفسية تيسر عمليات الإدراك و التقييم و المواجهة التي يقوم بها الفرد فتؤدي إلى التعامل الصحيح مع المواقف الضاغطة و ذلك من خلال عدة طرق:

2-1-تعدل الصلابة النفسية من إدراك الاحداث وتجعل تأثيرها السلبي أقل حدة و تأثيرا

2-2-تؤدي الصلابة النفسية إلى أساليب مواجهة مرنة تختلف باختلاف الموقف الضاغ

2-3-تزيد الصلابة النفسية من قدر الدعم الاجتماعي كأسلوب من أساليب المواجهة

2-4-توجه الصلابة النفسية الفرد إلى أن يغير في أسلوب حياته مثل نضامه الغذائي أو ممارسته الرياضية و الصحية مما يجنبهم الإصابة بالأمراض الجسدية Hannah kobsa (**العبدلي** ، 2012 ، **ص** 22-21)

4_ خصائص الصلابة النفسية:

خصائص الصلابة النفسية فيما يلي:

4-1-الإحساس بالالتزام:

أو النية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعه

4-2-الايمان (الاعتقاد) بالسيطرة : belief of control

الاحساس بأن الأشخاص نفسه هو السبب الحدث الذي حدث في حياته و أن الشخص يستطيع أن يؤثر على بيئته .

4-3-الرغبة في إحداث التغيير و مواجهة الأنشطة الجديدة:

التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء و التطوير (taylor 1995)

و أكد مخيمر 1998 على هذه الخصائص حيث أجرى العديد من الدراسات العربية و اختار متغير الصلابة النفسية و اعتمد هذه الخصائص في دراساته كالعادة لقياس الصلابة النفسية الذي طورته كوبازا. جعلها ابعاد للصلابة النفسية ،التحكم ،التحدي، الالتزام) .

_ خصائص ذوي الصلابة النفسية:

من خلال الدراسات السابقة تبين أن ذوو الصلابة النفسية ينقسمون إلى قسمين ذو الصلابة النفسية المرتفعة و ذوو الصلابة النفسية المنخفضة.

-اولا : أوصاف الأفراد ذوو الصلابة النفسية يتمتعون بالأوصاف التالية :

1-ملتزمون بالعمل الذي عليهم أداؤه بدلا من شعورهم بالغربة

2-يشعرون أن لديهم القدرة على التحكم في الاحداث بدلا من شعورهم ب فقدان القوة

3-ينضرون إلى التغيير على أنه تحد عادي بدلا من أن يشعرهم بالتهديد

4-يجد هؤلاء الفراد في إدراكهم و تقويمهم لأحداث الحيات الضاغطة الفرصة لممارسة اتخاذ القرار .

-ثانيا : أوصاف الأفراد ذوو الصلابة النفسية المنخفضة أن من سمات ذوي الصلابة النفسية المنخفضة عدم الشعور بهدف لأنفسهم ولا معنى لحياتهم و لا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية و يتوقعون التهديد المستمر و الضعف في مواجهة الاحداث الضاغطة المتغيرة و يفضلون ثبات الاحداث الحياتية و ليس لديهم اعتقاد بضرورة التحديد و الارتقاء كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم و عاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة .

(الشمري ، 2015 ، ص 20-21)

5_ النظريات المفسرة للصلابة النفسية :

-اولا: نظرية كوبازا kobasa 1979 :

لقد قامت كوبازا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة للاضطرابات النفسية بوصفها مفهوما حديثا في هذا المجال و احتمالات الإصابة بالأمراض فقد اعتمدت كوبازا في صياغة نظريتها على عدد من الأسس النظرية تمثلت في آراء بعض العلماء امثال ماسلو وروجرز و فرانكل و التي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد او معنى لحياته يجعله يتحمل احباطات الحياة و يتقبلها و أن يتحمل الفرد الإحباط الناتج عن الظروف الحياتية الصعبة معتمدا في ذلك على قدرته و استغلال لإمكاناته الشخصية و الاجتماعية بصورة جيدة.

كما اعتمدت كوبازا على النموذج العصر في للازروس lazarous و الذي يرى أن أحداث الحياة الضاغطة تنتج عن خبرة حادة أو ظروف مؤلمة لها تأثير سلبي على الاستجابات السلوكية للموقف أو الحدث الضاغط ولها أهمية في تحديد نمط تكيف الكائن الحي فتقيم الفرد لقدراته على نحو سلبي و الجزم بضعفها و عدم ملا منها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعره بالتهديد و من ثم الشعور بالإحباط مطمئنا الشعور بالخطر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل .

و يعد نموذج لازروس lazarous من اهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل و حددها في ثلاثة عوامل رئيسية هي :

1-البنية الداخلية للفرد

2-الأسلوب الإدراكي المعرفي

3-الشعور بالتهديد و الإحباط

وكان من نتائج تفهم و اقتناع كوبازاء من سبقوها امثال ماسلو ،وروجرز و فرانكل و ماوي و المنظور المعرفي للازاروسي أن وضعت الأساس التجريبي لنضرياتها فقد استطاعت اجراء سلسلة من الدراسات عام 1979و عام 1982 و عام 1983 و عام 1985 البرهان

على الافتراض الأساسي لنضرياتها و القائل بأن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة بعد أمر ضروري بل إنه حتمي لا بدى منه لارتقاء الفرد و نضحه لانفعالي و الاجتماعي و أن المصادر النفسية و الاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى و تزداد عند التعرض لهذه الأحداث و من أبرز هده المصادر الصلابة بأبعادها الثلاثة الالتزام ، التحكم ، و التحدي و انتهت بالتوصل الى صياغة نضرياتها و التي استهدفت الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية و النفسية على الرغم من تعرضه للمشقة وذلك على عينات مختلفة الأحجام و النوعيات من شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة و العليا و من المحامين و رجال الأعمال ممن تراوحت أعمارهم بين32 و 50 عاما و تم تطبيق اختبار الصلابة النفسية و اختبار هولمن ورامي للأحداث الحياة الشاقة و أظهرت نتائجها بالكشف عن مصدر جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية و الجسمية و هو الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة الالتزام و التحكم و التحدي مؤكدة أن الصلابة النفسية و مكوناتها تعمل كمتغير نفسي يخفف من وقع الاحداث الشاقة على الصحة الجسمية و النفسية للفرد و الأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون كما تتأصل صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون كما تتأصل الصلابة النفسية في مرحلة الطفولة من خلال معايشة الخيرات المعززة التي تثري الشخصية و تقوي دعائمها و تظهر من خلال المشاعر و السلوكيات التي تتصف بالالتزام و التحكم و التحدي .

-ثانيا : نموذج فنك (funk المحلل لنظرية كوبازا kobasa) :

لقد ظهرت حديثا في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات احدث النماذج الحديثة المطورة التي قدمها فنك funk 1992 من خلال دراسته التي أجراها يهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية و الإدراك المعرفي و التعايش لانفعالي من ناحية و الصحة العقلية من ناحية أخرى على عينة قوامها (127جنديا إسرائيليا) وقد اعتمد في تجديده لدور الصلابة

النفسية على المواقف الشاقة الواقعية و قام بعمل القياس لمتغير الصلابة و الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة و التعايش معها قبل الفترة التدريبية العنيفة التي أعطاها للمشاركين و التي بلغت ستة أشهر و بعد انتهاء هذه الفترة التدريبية توصل إلى نتائج مهمة و هي ارتباط مكون لالتزام و التحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد من خلال تخفيض الشعور بالتهديد و استخدام استراتيجيات التعايش الفعال خصوصا استراتيجية ضبط الانفعال حيث ارتبط بعد التحكم إيجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة و استخدام استراتيجية حل المشكلات للتعايش و قام فنك funk بإجراء دراسة أخرى في عام 1995 م تحمل الهدف الذي قامت عليه الدراسة الأولى وعلى عينة من الجنود الإسرائيليين ايضا و استخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة أشهر تم خلالها تنفيذ المشاركين في هذه الدراسة للأوامر المطلوبة منهم حتى و إن تعرضت مع ميولهم و استعداد الأهم الشخصية و ذلك بصفة متواصلة و لقياس الصلابة النفسية. كيفية الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية و طرق التعايش قبل فترة التدريب.

و بعد الانتهاء منها تم التوصل إلى نفس نتائج الدراسة الأولى (الشمري ، 2015 ، ص 17-18)

_ الادوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية :

حددت كوبازا kobasa الادوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية في أنها :

1-تخفف من الشعور بالإجهاد النتائج عن الإدراك السلبي للأحداث و الوقاية من الإجهاد المزمن.

2-ترتبط المواجهة الفعالة للضغوط و التوافق الصحي معها.

3-تغير الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة.

4-تدعم عمل متغيرات المقاومة و المتغيرات المساعدة على سلامة الأداء النفسي مخيمر.

(محمد السيد ، 2012 ، ص 19)

خلاصة الفصل:

تعتبر الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط ،والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية ، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط ، كأمراض القلب و الدورة الدموية وغيرها ، حيث يتصف ذو الشخصية الصلبة بالتفاؤل و الهدوء الانفعالي ، و التعامل الفعال و المباشر مع الضغوط.

الفصل الرابع

الكوارث الطبيعية

الفصل الرابع

الكوارث الطبيعية

-تمهيد.

1- مفاهيم حول الاخطار الطبيعية.

2- تعريف الاخطار و الكوارث الطبيعية.

3- تطور البحث في المخاطر الطبيعية.

4- اهداف دراسة المخاطر الطبيعية.

5- انوع الظواهر الطبيعية.

6- خصائص الكارثة الطبيعية.

7- طريقة حدوث الكوارث الطبيعية.

8- تحديات مواجهة الكوارث الطبيعية.

9- الوقاية و الحماية من مخاطر الكوارث الطبيعية.

-خلاصة الفصل.

-تمهيد:

استطاع الانسان ان يتغالب الطبيعية في معار. تحديات مختلفة ، لقد سيطر على الفيضانات جزئيا بالسدود ، و تخطى البحار و المحيطات و سلاسل الجبال بالثورة الصناعية و التكنولوجية ، نجح في طي المسافات و الوقت معا ، ووضع اقدامه على القمر و ذهب بعيدا في اكتشاف النجوم والكواكب ، لكنه ابدا لم يستطيع ان يقهر غضب الطبيعة و قدرتها على مفاجأة الناس بضربات كاسحة بواسطة الزلازل و الأعاصير و البراكين و الحرائق ، إن كوكب الارض مهما بدانا ساكنا و هادئا هو في الحقيقة متحرك و فعال و حي أكثر مما تتخيل بكثير ، ففي كل سنة تتحرك الارض اكثر من مليون مرة في اكثر من منطقة من العالم ، و في كل مرة قد تكون الكارثة و يحدث الزلزال الذي يخلف بعده الموت و الدمار و الخراب ، وفي كل يوم يضرب البرق الارض بمعدل 50 الى 100 مرة في الثانية الواحدة ، ومن هنا تتكون الصواعق التي تحرق كل ما تجده في طريقها ، زيادة على البراكين التي تنام لتصحو ، و العواصف التي تسير رياحها بقوة جبارة و سرعة خيالية تقتلع بها كل شيء ، او قد يكون زلزال في قاع المحيط يخلف تسونامي مدمرة كما حدث في شرق اسيا يوم 14 ديسمبر 2004 ان الكوارث تمثل تحديا كثيرا لاعتقادنا و إيماننا في استق ار العالم ، و تجاوزا لقدرتنا على الفهم .

1-مفاهيم حول الاخطار الطبيعة :

1-1- تعريف الخطر le risque:

حدث مادي او ظاهرة او نشاط بشري من المحتمل ان يؤدي إلى اضرار بالممتلكات او اضطرابات اجتماعية و اقتصادية او انحدار المستوى البيئي او أضرار معنوية قد تتضمن الاخطار ظروفا كامنة ربما تمثل تهديدات مستقبلية يمكن ان تنشأ من أصول مختلفة : طبيعية (جيولوجية و بيولوجية ....الخ) ، او تشار بفعل العمليات البشرية (تلوث البيئة و الاخطار التقنية) ، و يمكن ان تكون الاخطار مفردة او متتابعة او ممزوجة في أصلها و اثارها ، و تحدد خصائص كل خطر بموقعه و شدته و معدل تكراره و احتمال حدوثه (**جعة و أودير**، 2018، ص4).

1_2_ تعريف مصدر الخطر Aléa :

هو الظاهرة حسب طبيعة مصدرها طبيعية او بشرية و تكون السبب الاول للخسارة .و هو احتمالية حدوث ظاهرة طبيعية بحجم معين تحدث في مكان ما (**جعة و اودير** ، 2018 ص5)

1_3_ التردد fréquence :

في القياسات عدد الحوادث في حالة وجود بيانات طبيعية و كثافة لفترة معينة (على سبيل المثال تكرار سنوي) او تعلق على عدد معين (**جعة و اودير**، 2018 ، ص5).

1_4_ الكثافة intensité :

تعتبر عن حجم هذه الظاهرة التي تهدد تقييم او قياس الممتلكات المادية . وهي تشارك في تقيم الخطر . حيث انه من غير الممكن لتقيم هذه المعايير المادية (مثلا في حالة من الظواهر النادرة جدا او قوية جدا) ، و يمكن اللجوء إلى طريق غير مباشر ، استنادا إلى أهمية عواقبها المحتملة من حيث ضرر او خطر او اهمية المسيرات ضرورية من الناحية النظرية إلى إلغاء المخاطر (**جعة و اودير** ، 2018 ، ص5) .

1_5_ تعريف الامن securus :

في اللغة العادية ، الامن (من الكلمة اللاتينية securus) .في حالة واحدة هو موقف المضمون في نتائج السلامة الاخرى من التصور ، و التي قد لا تتطابق مع الواقع (**جعة و اودير** ،2018 ص5) .

1_6_ تعريف الخطر و التهديد:

الخطر يكمن في ان يهدد او يعرض سلامة ،وجود شخص او شيء للخطر (روبرت) الخطر و التهديد التي يمكن ان تصنيف ظاهرة حمل الضرر ، ووصف من حيث الطبيعية و الهندسة و يمكن ايضا تعريفها بانها حالة من المرجح تسبب الاحداث (**جعة و اودير** ، 2018 ، ص 5-6).

1_7_ تعريف المخاطرة:

حيث ان هذه المخاطر تسبب الضرر و تقاس على مدى شدة هذا الضرر ، و هي ناتجة عن التفاعلات بين الاخطار الطبيعية او التي يثيرها البشر و الظروف القابلة للتأثير و هذه المخاوف من المخاطر تقدر بالقيمة المتوقع حدوثها من الناحية الفنية فقد تكون قيمة هذه النتائج إيجابية او سلبية في حين ان الاهتمام بصفة عامة يميل الى التركيز فقط على الاضرار المحتملة التي قد تنشأ عن هذا الحدث في المستقبل ، و التي قد تعود إما بتكبد تكاليف المخاطرة ، او بسبب الفشل في تحقيق بعض المنافع . فالمخاطرة هي النتائج المحتملة الناتجة عن الخطر (شدة الخطر و قدرته الكاملة على إحداث الضرر) و احتمالات تكرره

المخاطرة = احتمالات تكرار الخطر × نتيجة الخطر.(**جعة و اودير** ، 2018 ، **ص** 6-7)

1_8_ تعريف الكارثة الطبيعية حسب tunner :

عبارة عن حدث مركز مكانيا و زمانيا يهدد المجتمع او منطقة ما ، مع ظهور نتائج غير مرغوبة نتيجة لانهيار الحذر او الحيطة التي ألفها السكان منذ القدم . اما الكسندر فيعتبر ان الكارثة الطبيعية عبارة عن صدمة قد تكون سريعة ، او ممتدة الاثار ، توقعها البيئة الطبيعية بالأنظمة و المقاومات الاجتماعية و الاقتصادية المستقرة . إذا الكارثة الطبيعية هي حادثة كبيرة ينجم عنها خسائر جسيمة في الارواح و الممتلكات مردها فعل الطبيعية (سيول ، زلازل ، عواصف ، فياضانات ....الخ) (**طيبي** ، 2021 **ص** ، 7) .

2- تعريف الاخطار و الكوارث الطبيعية :

- يعرف الخطر على انه حدث طبيعي يسبب اضرارا للإنسان وما يحيط به من بيئة بصورة مباشرة او غير مباشرة .

- اما الكارثة الطبيعية فهي حدث سريع و فجائي للبيئة الطبيعية على النظام الاقتصادي و الاجتماعي Socio economic system .

- ووفقا لتعريف العالم بريتون Burton فالكارثة الطبيعية هي حالة فريدة في منطقة ما يتسبب عنها اضرارا مادية تكلفتها نحو المليون دولار او ينتج عنها مقتل و جرح اكثر من مائة شخص (عبد الله ، 2002 ، ص 528).

3- تطور البحث في المخاطر الطبيعية :

اهتم الجغرافيون - إلى جانب المتخصصين في العلوم الاخرى - بدراسة الكوارث الطبيعية و أخذ الاهتمام يزداد سنة بعد أخرى . و ازدادت عدد المقالات التي تناقش و تحلل المخاطر الطبيعية ، و قد بدأ الاهتمام بهذا الجانب في البحث العلمي بعد أن كان مهملا في المنتصف الثاني من القرن العشرين ، حيث بلغ عدد المقالات المنشورة في هذا المجال بين سنتي 1960 و 1983 ما يفوق 290 مقالا نشرت في 83 مجلة علمية محكمة . لكن اهتمام الجغرافيون من 8 مقالات في الفترة الممتدة بين 1960 الى 1969 إلى 83 مقالا في الفترة بين 1983 إلى 1990 لكن هذا العدد أخذ بالارتفاع مع تطور تقنيات النشر الإلكتروني عن طريق الأنترنت بحيث أصبح عدد المقالات المنشورة في هذا المجال بالألاف سنويا . كانت الدراسات في الوهلة الاولى متجهة صوب المخاطر الكبرى كالزلازل و الفيضانات ثم توسعت مع بداية السبعينات لتشمل أنواعا أخرى كالجفاف و غزو الجراد و باقي المخاطر الطبيعية . و ساهمت المنظمات الدولية في دراسة المخاطر الطبيعية و تحليلها فقد ساهم مكتب الامم المتحدة للحد من مخاطر الكوارث بدراسة المخاطر الطبيعية و اصدرت عددا من المطبوعات التي تهتم بدراسة و تحليل المخاطر الطبيعية و ما يترتب عليها من خسائر بشرية و مادية ، و قامت كذلك بدراسة بعض المخاطر الطبيعية في عدد من دول العالم كدراسة الهزات الارضية في اندنوسيا 1979 وفي تركيا 1979 ، و الفيضانات في المزمبيق 1977 ، و العواصف و الامطار الغزيرة في جمايكا

و الخطر الزلزالي في شمال إفريقيا 2008 و غيرها من الدراسات و التقارير المتعلقة بالمخاطر الطبيعية في كل أنحاء العالم (**طيبي** ، 2021 ، **ص** 6-7).

4- أهداف دراسة المخاطر الطبيعية:

و يهدف الباحثون من دراسة المخاطر الطبيعية إلى تحقيق عدد من الأمور منها:

- ❖ تحديد مناطق الاستيطان البشري الخطرة.
- ❖ معرفة مدى إمكانية التكيف و مواجهة الكوارث والاخطار الطبيعية.
- ❖ دراسة كيف يستقبل الإنسان الخطر و يدركه و يعيه.
- ❖ التخطيط لعملية الاجراءات و الاحتياطات التي تتخذ من قبل سكان المناطق المهددة بالكوارث الطبيعية لمواجهة الخطر و تقليل الخسائر البشرية و المادية في مناطقهم .
- ❖ اختيار السبل المثلى لمواجهة الخطر في مجال تحقيق رغبات المجتمع و تحقيق التنمية المستدامة (**طيبي** ، 2021 ، **ص** 8-9).

5- انواع الظواهر الطبيعية :

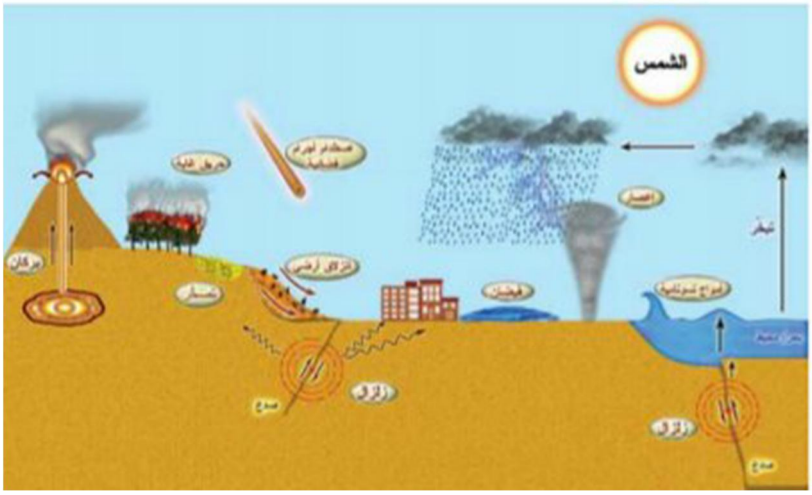
تنقسم الظواهر المسببة للخسائر البشرية و الاقتصادية إلى:

5_1_ ظواهر جيولوجية:

تنشأ من باطن ، كالزلا ل و نشاط البراكين و الامواج التسونامية و الانزلاقات الارضية ، حيث تحدث هذه الظواهر بشكل فجائي و عنيف تتراوح مدة وقوعها القصيرة نسبيا بين بضع ثواني (كالزلازل) وبضع دقائق او ساعات (كأمواج التسونامية و الانزلاقات الارضية) و بضعة أيام و أسابيع (كثوران الب اكين) .

5_2_ ظواهر هيدرولوجية -مناخية :

تنشأ من قوى منشأ خارجي كالأعاصير و فيضانات الانهار و الشواطئ و الجفاف و التصحر و حرائق الغابات ، وما يتبعها من أحوال جوية سديمية ، و الرياح الموسمية و العواصف الرملية ، و يحدث بضع من هذه الظواهر بشكل مفاجئ كما هو الحال في الفيضانات المفاجئة و السيول الجارفة ، في حين يحتاج بعضها الأخر إلى بضعة أيام او أسابيع كما هو الحال في العواصف . أما ظاهرتا التصحر و الجفاف فتنمو على نحو بطيء و زاحف خلال سنوات او عقود.



شكل : مخطط تمثيلي يظهر اهم الظواهر الطبيعية المسببة للخسائر البشرية و المادية

شكل : تنزلق السفوح الجبلية بفعل قوة الجاذبية . تبين الصورة بناء متضرر بفعل انزلاق ارضي.

شكل : تتسبب حرارة باطن الأرض في وقوع الزلازل المدمرة ، الصورة لزلزال وقع في الجزائر عام 2008.

شكل : ان حرارة باطن الأرض هي مصدر الثورانات البركنية

شكل : تختزن طاقة الشمس الخارجية في مياه البحار و المحيطات مما يسهم في حدوث الأعاصير .

شكل : تختزن طاقة الشمس الخارجية في الغطاء النباتي ، تلك الطاقة التي يكون لها دور أساسي في اندلاع حرائق الغابات .

(شوفي و حزام العوه ، 2009 ، ص 7-8-9-10) .

6_ خصائص الكارثة الطبيعية :

تتميز الكارثة بعدة خصائص أهمها:

- ✓ سرعة و تتابع أحداثها .
- ✓ الدرجة العالية من التوتر و فقدان السيطرة على الفرد و المجموعة.
- ✓ الضغط النفسي و العصبي و التصرفات غير الطبيعية.
- ✓ خلل في تحليل البيانات و المعلومات الخاصة بالكارثة.
- ✓ التحدي الكبير للمسؤولين في سرعة التدخل و تنظيم قوافل الاغاثة و التكفل بالمصابين .
- ✓ تستوجب توظفا أمثل للطاقات و الامكانيات المتاحة .
- ✓ تتطلب نظام اتصالات على مستوى عال جدا و شبكة إعلامية موجودة و فورية للتوعية و الطمأنينة و إعطاء المعلومة الحقيقية (**طيبي ، 2021 ، ص 8**).

7_ طريقة حدوث الكوارث الطبيعية:

يعزى وقوع كارثة طبيعية ما إلى سببين اثنين :

7_1_ وقوع ظاهرة طبيعية:

كالزلازل و ثوران بركان والامواج التسونامية و الانزلاقات الارضية و الاعصار و فياضانات الانهار و الشواطئ و الجفاف و التصحر و حرائق الغابات .

7_2_ أنشطة و افعال جائرة يقوم بها الانسان :

كاختياره الخطاء لأماكنه المسكنية و لمنشأته الاقتصادية ، او لعدم تقديره للمخاطر الطبيعية في مناطق معرضة لظواهر طبيعية ، و كنشيده لمنازل غير أمنة (**شوفي و حزام العوه** ، 2009 ، **ص** 6).

8- تحديات مواجهة الكوارث الطبيعية :

من الصعب منع حدوث الكوارث الطبيعية ، بل توجد بعض هذه الكوارث يستحيل على الانسان حتى الان و مع أعلى درجات التقدم العلمي و التكنولوجي التنبؤ بحدوثها و لهذا عند وضع إستراتيجيات مواجهة الكوارث الطبيعية في اي دولة من دول العالم النامي يوجد عدة تحديات منها :

- تعدد المتغيرات الخاصة بسياسات تخفيف أثار الكوارث الطبيعية و يرتبط ذلك بسياسات الحكومات المسئولة و الخطط الاستراتيجية التي يتم وضعها و تنفيذها .
- انخفاض القدرة الاقتصادية لهذه الدول و التكنولوجيا المتاحة Available technology لتنفيذ سياسات الموجهة و التخفيف.
- - صعوبة وضع أحكام عامة لمعالجة أثار الكوارث الطبيعية نظرا لاختلاف المعايير التي تمثل قوة أو شدة الكارثة التي قد تتحول من حدث إلى كارثة.
- اختلاف الخصائص و الطبيعة الجغرافية لمكان حدوث الكارثة.
- تحول بعض الكوارث الطبيعية بعد حدوثها إلى كارثة مركبة ، على سبيل المثال حدوث زلزال في مكان ما يؤدي إلى انهيار سد يتبعه حدوث فياضانات و إغراق مساحات واسعة من الاراضي .

- ➢ - وجود هجرة مستمرة من الريف إلى المدينة مما ينتج عنه ضغط على الموارد، و تفاقم أثار الكوارث بعد حدوثها.
- ➢ معدل النمو السكاني السريع ، مما يتسبب في وجود عدم تناسب بين أعداد السكان و الموارد الطبيعية و الاقتصادية للدول النامية(**عبد الله** ، 2002 ، **ص** 530- 531)

9_ الوقاية و الحماية من مخاطر الكوارث الطبيعية :

تشمل الوقاية مجموعة من التدابير ، الغرض منها ، منع وقوع حوادث خطيرة . اما الحماية فتضمن كافة التدابير التي يمكنها ان تحد من الاضرار التي قد تتأثر بها المجموعات الوثاقية و المبنى ، في حالة وقوع حدث ما . عند التحضي للوقاية من المخاطر المحتملة يجب تحديد قائمة من الاخطار ، التي ترتبط بمجموعة من الاولويات ذات الصلة بالعناصر التالية :

المخاطر المرجح وقوعها أكثر من غيرها . الوسائل التي تم تحديدها ، للتخفيف من هذه المخاطر ، ضمن الهيكل الحالي للبناء ، و الاتساق القائمة ، كذلك الاجراءات الادارية المطلوبة لهذا الغرض (**صوفي** ، 2013 ، **ص** 14) .

خلاصة الفصل:

تتنوع المخاطر الطبيعية بتنوع مصادرها و مسبباتها لكنها تشترك كلها في نتائجها الكارثية المتسببة في أزمات اقتصادية كبرى ، تشترك كذلك في كونها كلها تحدث بصفة فجائية حيث لا يمكن منع حدوثها ولا إمكانية التحكم الجيد في نتائجها خصوصا في حالة غياب الوقاية السليمة و التحضير الجيد لمثل هذه الكوارث .

الفصل الخامس

الحرائق

الفصل الخامس

الحرائق

-تمهيد

-1-مفاهيم حول ظاهرة حرائق الغابات.

2-عناصر النار.

-3 ماهية الحرائق.

4- أنواع الحرائق.

5-مراحل الحرائق.

6-مفهوم حرائق الغابات و أنواعه.

7-مراحل الاحتراق في الغابة.

8-أنواع حرائق الغابات.

9- ماهي أسباب الحرائق الغابية .

10-حساسية الغابة الجزائرية للحرائق.

11- وسائل الوقاية من الحرائق و إطفائها.

12-تأثيرات حرائق الغابات.

13- مقترحات تواصلية : الإخبار بهدف التربية بخصوص الحرائق الغاوية لتحسين الوقاية الاجتماعية.

-خلاصة الفصل

_تمهيد:

يبدأ الحريق عادة على نطاق ضيق لان " معظم النار من مستصغر الشرر " بسبب إهمال في إتباع طرق الوقاية من الحرائق ولكنها سرعان ما تنتشر إذا لم يتم الإسراع بإطفائها مخلفة خسائر فادحة في الارواح و المتاع و الاموال والمنشأة ، و نظرا لتواجد كميات كبيرة من المواد القابلة للاشتعال في كل ما يحيط بنا من أشياء وفي كل مواقع تواجدنا و البيئة المحيطة بنا لذلك يجب علينا اتخاذ التدابير الوقائية من أخطار نشوب الحرائق لمنع حدوثها و القضاء على سبابتها ، و تحقيق إمكانية السيطرة عليها في حالة. نشوبها و إخمادها في أسرع وقت ممكن بأقل الخسائر.

1-مفاهيم حول ظاهرة حرائق الغابات:

1-1-مفهوم النار définition du feu :

هي تداخل مباشر لمختلف العناصر الكيميائية المكونة للمادة المشتغلة مع اوكسجين الهواء ، ويرافق هذا الامتزاج كمية معتبرة من الطاقة الحرارية الضوئية .(**جعة و أودير** ، 2018 ، **ص** 7)

1_2_ مفهوم الحريق :

هو عبارة عن نار تمتد بجدية على مساحة مستهلكة في طريقها المشتعلات الطبيعية (1 هكتار).(**جعة و أودير** ، 2018 ، **ص** 7)

الشكل : يمثل حريق في منطقة الأربعاء ناث اراثن

1-3-مفهوم قابلية الالتهاب:

هي درجة حساسية جسم نباتي للاشتعال أو الالتهاب عند احتكاكه أو تعرضه لمنبع حراري

ومن أهم العوامل التي تؤثر على درجة الالتهاب هي بنية المشتعل ، مكوناته الكيميائية ، محتوى المادة من الماء وقدرة انتشاره في تركيبة حرجة .(**جعة وأدير ، 2018 ، ص 8**)

1_4_ مفهوم قابلية الاحتراق:

وتمثل شدة النار التي يمكن ان ينتجها تكوين حراجي وكذا المساهمة في انتشارها وتتعلق بتركيب الأصناف السائدة لهذا التكوين وطبيعة الفصل بواسطة معرفة قابلية الاحتراق يمكننا تقدير الخطر الناتج عن شدة الحريق التي قد يصلها في تركيبة حراجية . (جعة وأودير ، 2018 ، ص 8) .

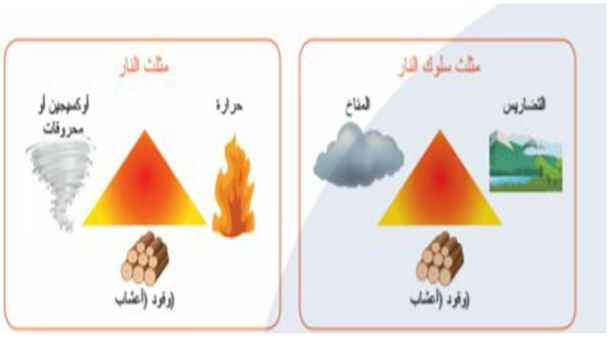
1_5_ مفهوم التراص و التطابق :

هي كيفية توضع و ترتب النباتات في مساحة معينة و هذا التواضع له دور جد مهم فيما يخص خطر انطلاق وانتشار الحريق من طابق إلى أخر يمكن مصادفة عدة حالات حسب توضع الأطباق و التي من خلالها يمكن تعيين درجة خطورة الحريق.

(جعة و أودير ، 2018 ، ص 9).

2-عناصر النار (مثلث النار) :

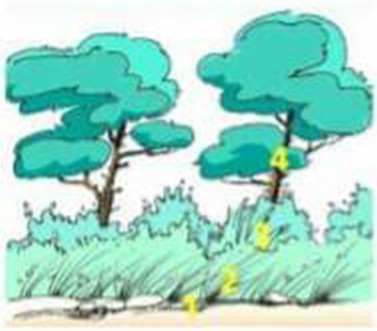
- لظهور وانتشار النار يجب توفر العناصر الثلاث.
- المشتعل (النباتات الغابية).
- المشتعل (أوكسجين الهواء).
- مصدر حراري.



اشكال : مثلث النار

2_1_ مشتعل :

هي كل مادة سواء عضوية أو غيرها قابلة للالتحام مع أوكسجين الهواء في تفاعل الاشتعال وغالبا تكون مكونة من الغطاء النباتي و التي تتوضع في أربع طبقات :



الشكل : مراحل الاشتعال

2_1_1_ الطـــابق الدبـــالي:

يكون ذو سمك عام ومتقطع في بعض الأحيان في المناطق المتوسطة.

2_1_2_ الطـــابق العشـــبي:

في نهاية الدورة النباتية يشكل الجزء الهوائي الجاف طبقة ميتة سريعة الالتهاب.

2_1_3_ الطـــابق تحت الخشـــبي:

طولها أقل من2 م وتحتل مساحات كبيرة في الحوض المتوسط مشكلة الدغل.

2_1_4_ الطابق الخشبي:

طولها أكبر من 2م.

2_2_ الحراري المصدري:

الطاقة الحرارية عن عملية الاحتراق في نقطة معينة يمكننا الانتقال حسب الأطوار التالية:

2_2_1_ النقل la condution :

لا تلعب الدور الكبير في انتشار الحرائق وذلك لأن الخشب هو عازل و غير ناقل وانما لها دور هام في تجديد الحرائق (حضن النار في الأرومة).

2_2_2_ الاشتعال le rayonnement :

وذلك لما يسببه من تخفيف ورفع درجة حرارة المشتعل أمام جبهة النار وبذلك يضمن الانتشار السريع .

2_2_3_ la convection:

تقوم بإخلاء (80 إلى 90 % من الطاقة الناتجة عن الاحتراق) ، على شكل غازات محترقة وهواء ساخن وتلعب دور كبير في انتشار الحرائق في المناطق ذات الميل بالإضافة إلا نقلها لبعض المواد المشتعلة الأفنان و الشعلات .

2_3_ المشتعل comburant :

يعتبر الأكسجين من أهم العناصر الضرورية لحصول عملية الاشتعال ويمثل1/5 من حجم الهواء كما تلعب الرياح دور كبير في تنشيط النار و تسريع انتشارها وكذلك نقلها للشعلات .

(جعة و أودير ، 2018، ص 9-10-11)

الشكل : يمثل بداية اشتعال النار

3_ ماهية الحرائق :

كانت النار أداة إنسانية مفيدة ألاف السنوات ، ولكنها أيضا تسبب في خسائر اقتصادية فادحة وأذى لا يطاق للبيئة ، ولقد كانت أول مرة يشاهد الانسان فيه النار عندما يرى تطاير الشرر الناتج عن قدح حجر الصوان بأخر ، وقد عرف النار من خلال ملاحظته للبراكين والبرق وحرائق الغابات ثم عرف منذ ألاف السنين أن المياه هي أفضل طريقة لمكافحة

النيران ، وقد حدث أسوأ حريق في التاريخ بمدينة لندن 1666 م عندما التهمت النيران ما يقارب مئتين وثلاثة عشر ألف منزل وتركت مائتي ألف شخص بلا مأوى وهو ما جعل الحكومات تفكر جديا بأفضل الوسائل ، للحد من الحرائق .

ومن حوادث الحرائق المؤلمة ما حدث في فبراير عام 1974 م حيث بدأ الحريق في بناية (حوملا) في سانت باولو في البرازيل ، إحدى نطاحات السحاب التجارية وقد بدأت النيران في الطابق الحادي عشر وعزلت ستمئة وخمسين شخصا ، أخذت النار في الامتداد للأعلى حتى أصبح الهاربون على ارتفاع لا يسمح بإنقاذهم ،إذ أن سلالم الإنقاذ لم تستطيع الوصول إليهم ، ولم يكن أمامهم إلا الانتحار و القفز إلى الأسفل ، وقد تم التحكم بالنيران بعد أربع ساعات بعد أن لقي 220 شخصا حتفهم .

وتعتبر حرائق الغابات من أكبر الاخطار التي تهدد الغابات وتحد من اتساعها و انتشارها في العالم أو على الاقل بقائها على وضعها الراهن، وهي مشكلة عالمية خاصة في مناطق حوض البحر المتوسط وأمريكا الجنوبية وروسيا ويعود ذلك لتكرار حدوثها سنويا و تدمير وإزالة مساحات شاسعة منها كما تلحق الضرر بالتربة والإنسان والحيوانات البرية والاحياء الاخرى ، وخاصة في فصل الصيف الذي ترتفع فيه درجات الحرارة ، وتقل فيه الامطار والرطوبة ، وتحت هذه الظروف .

تفقد تلك البلدان الالاف الهكتارات سنويا وخلال فترات قصيرة ، ومن أمثلة ذلك الحريق الذي اندلع في الاتحاد السوفيتي عام 1915م والذي دمر 267 مليون هكتار وكذلك ما حدث في غابات أمريكا الشمالية ، وبعض المناطق الاستوائية في جزر إندونيسيا .

وتؤدي الحرائق إضافة إلى الخسائر البشرية و الاقتصادية إلى تدهور التربة حيث ينتج عنها إطلاق العديد من الغازات في الغلاف الجوي وفي هذا الصدد يشير warld and Hardy

1991 م إلى أنه في عام 1988 م ساهمت حرائق الغابات في الولايات المتحدة الامريكية في تصاعد 1,7 مليون طن من العوالق و 13,6 مليون طن من أول أكسيد الكربون و 0,7 مليون طن من الميثان . (**عبد الله الشهري 2010 ص 51-52**)

4_ انواع الحرائق :

- تنقسم الحرائق للأنواع التالية :

4_1_ حرائق المواد الصلبة (A):

كالخشاب والورق و الملابس وأفضل وسيلة لإطفائها الماء (وتقع حرائق الغابات ضمن هذا النوع).

4_2_ حرائق السوائل المشتعلة(A) :

كالزيت والبنزين وغيرها وأفضل أنواع حرائق المطافئ لها (الرغوة . السوائل الكيميائية . المسحوق الجاف).

4_3_ حرائق الأجهزة الكهرو منزلية (C):

كالتلفزيونات، وأسالك الكهرباء وغيرها وأفضل أنواع المطافئ لها الوسائل الكيميائية . والمسحوق الجاف.

4_4_ حرائق العناصر الفعالة (D):

(مغنيسيوم((mg بوتاسيوم(k) صوديومna)) متطفأ بالمسحوق الجاف). وحرائق الغابات تدخل ضمن النوع الاول وتعد الحرائق من ألد أعداء الغابة لكونها تقضي على الغطاء النباتي واحترق الأشجار والشجريات والأعشاب. (**عبد الله الشهري** ، 2010 , **ص** 52 -53)

5_ مراحل الحرائق:

- تنقسم مراحل الحرائق إلى أربع مراحل :

5_1_ الاشتعال:

قد يكون الاحتراق سريعا جدا كانفجار الغاز ، و قد يكون مستمرا كنشوب حريق في حديقة ، أو بطيئا مثل النيران الكامنة وعند توافر مادة قابلة للاحتراق والاكسجين ومصادر مختلفة للحرارة الاولية يمكن أن ينبعث اشتعال عن طريق : اتصال مباشر كشرارات، أو بفعل مواد أخرى ساخنة أو ملتهبة (توصيل) تعرض لفترة طويلة لمصدر حراري خارجي بدرجة حرارة منخفضة نسبيا كالشرارات الناجمة عن الاحتكاك .

5_2_ الانتشار :

تعتبر المواد المشتعلة مصادر اشتعال جديدة للمواد القابلة للاحتراق مما يوصلها إلى درجة حرارة الاشتعال، وتزيد الحرارة ودرجة الاحتراق حسب المواد القابلة للاشتعال وخصائصها.

5_3_ التطور :

تعقب مرحلة انتشار النار مرحلة تطورها حيث ترتفع درجة الحرارة بشكل أكثر بطئا ، وتستمر النار في الامتداد والانتشار إلى مواقع أوسع .

5_4_ الاخماد :

في هذه المرحلة ينقص أو يفتقد الحريق للمادة القابلة للاحتراق أو الأكسجين ويتضاءل الحريق تبعا لتضاءل الاكسجين ، ولكن في حالة عودة الاكسجين مرة أخرى فإن النار تعاود الاشتعال .(**عبد الله الشهري** ، 2010 ، **ص** 53-54)

6_ مفهوم حرائق الغابات وأنواعها:

6_1_ مفهوم حرائق الغابات:

يعرف عبد الله وآخرون حرائق الغابات بأنها (عبارة عن النار التي تنتشر بحرية وأحترق الأعشاب والأدغال والشجيرات وأكداس الطحالب اليابسة).

وتحدث حرائق الغابات في أي نمط بيئي أرضي ، نظرا لتراكم باقي النباتات أو النباتات ذاتها حيث تصبح في وقت معين من السنة قابلة لاشتعال ، فقد يتسبب الإنسان أو بعض العوامل الطبيعية كالبرق في اشتعال نار الحرائق بالغابات و التي يصعب السيطرة عليه و تولي معظم دول العالم المتقدمة التي تملك رصيدا من الغابات موضوع المحافظة على غاباتها اهتماما كبيرا لإدراكها الأهمية و الفوائد المتعددة للغابات ، و تلك المحافظة تستدعي جهودا جبارة و إجراءات فاعلة لردء الاخطار التي تهدد بتدهور الغابات و التي تشكل الحرائق أحدها ، وبناء عليه فإن الحد من حرائق الغابات يستدعي التعرف على أسبابها و العوامل المؤثرة فيها ، و أنواعها ، و أي معلومات أخرى تفيد في رسم أفضل الطرق لتفاديها .(**عبد الله الشهري ، 2010 ، ص 55**)

اشكال : حرائق الغابات

6_2_ أنواع حرائق الغابات :

تختلف الحرائق التي تنشب في الغابات تبعا لنوع الأعشاب والأشجار التي تتعرض الحريق كذلك تبعا للعوامل الجوية المسيطرة عند نشوب الحريق، :وأهم أنواع حرائق الغابات ما يلي:

_ الحريق الأرضي:

في هذا النوع من الحريق تبدأ النار في الغابات العشبية والفروع المائلة لأشجار القريبة من سطح الأرض وجذور الشجر وينتشر هذا الحريق بسرعة بطيئة وبشكل دوائر، ويمكن السيطرة على هذا النوع من الحرائق بسهولة عندما تتوافر الطرق المؤدية إلى موقع الحريق وغالبا ما تكون خسائره قليلة.

منظر لحريق ارضي

اولا: الحريق السطحي:

ومادة هذا النوع من بقايا الأغصان المتخشبة، والشجريات الصغرية والأعشاب الجافة والحشائش والأشواك والأوراق اليابسة وهي مواد شريهة لاحتراق، وتشكل ما نسبته (75%) من مجموعة الحرائق ،الخارجية وتنتقل فيه النار على شكل حزام لا يتجاوز ارتفاعه 2 متر، وتختلف سرعة انتشار الحريق حسب سرعة الرياح وكمية الرطوبة في الهواء، ونوع المادة المحترقة وطبيعة الأرض حيث تزيد سرعتها في المنحدرات عنها في الأرض المستوية وتبدأ النار في فروع الأشجار والشجيرات القصيرة ويتصاعد من هذا الحريق دخان رمادي فاتح

ويمكن السيطرة على هذا النوع وذلك حسب .العوامل السابق ذكرها من رياح ورطوبة وطبيعة الأرض .

ثانيا: الحريق التاجي:

ويؤكد النجار أن هذا النوع من أخطر أنواع الحرائق الغابات حيث يبدأ غالبا بالاحتراق السطحي، ثم تتنقل ألسنة الهب الى رؤوس الأشجار وتيجانها عند بلوغ شدة الحريق حداً معينا، ومما يزيد من صعوبة هذا النوع وخطورته صعوبة الوصول إلى المنطقة المشتعلة وخاصة الاشجار الطويلة،. ويزيد من سرعة انتشار الحريق سرعة الرياح والطقس الجاف. **(عبد الله الشهري ، 2010 ، ص 56)**

الشكل : أنواع حرائق الغابات

7_ مراحل الاحتراق في الغابة :

7_1_ مرحلة التسخين préechauffage :

المادة القابلة للاشتعال تحدث لها عملية التسخين سواء من طرف العامل السبب للحريق او بوجود حريق مجاور ، و فيها يجف المشتعل فيتلقى العمليات الأولى للتفحم .

7_2_ مرحلة الاشتعال Allumage:

الغازات المنبعثة من المادة العضوية تكون سببا للاشتعال بوجود النار .

7_3_ مرحلة التفحم :Carbonisation

وفيها يحدث تفكك المادة الخشبية حيث ترافقها انطلاق غازات و يكون فيها انتاج لطاقة حرارية معتبرة : و ظهور لدخان و تعتبر كمرحلة توسع .

7_4_ مرحلة الاشتعال التام:

وفيها يتفاعل الكربون مع الاكسجين ويتم فيها تهدم تام للمادة و لا يتبقى الا الرماد.(**جعة و أودير ، 2018 ، ص 11**)

8_ أنواع حرائق الغابات :

_ الحريق الزاحف :feu du sol

ويبدا نشوبه في الطبقة الدبالية ويستهلك كل ما يجده امامه من طبق عشبي أوراق ميتة وهو حريق سهل المقاومة .

الشكل : يوضح الحريق الزاحف

_ الحريق الجاري :feu de surface

او حريق طبق ما تحت الخشب وهو ناتج عن السابق وهو اكثر ضرر وتكون فيه الحرارة الناتجة جد مرتفعة ويكون تطوره معتبر و صعب التحكم فيه ، و الدخان الناتج كبير . **(جعة و أودير ، 2018 ، ص 12)**

الشكل : يوضع الحريق الجاري

_ حريق القمم feu de cimes :

يعتبر من اسرع أنواع الحريق انتشار ، حيث يتقدم اللهب من قمة شجرة الى أخرى . في المجموعات المفتوحة الاضرار تكون محدودة نوعا ما ، اما في المجموعات الكثيفة فان الحريق الناتج من الصعب اخماده. **(جعة و أودير ، 2018 ، ص 13)**

الشكل : يوضح حريق القمم

9_ ما هي أسباب الحرائق الغابية؟

هناك عاملان أثنان يحددان اندلاع الحرائق الغابية :

الاشتعال أو مصدر النار و قدرة النار على الانتشار و اكتسابه حجم كبيرا ويتم تدوين أسباب ظهور الحريق في الإحصائيات الرسمية الخاصة في الاحصائيات الرسمية الخاصة بالحرائق ، والتي تتكلف بها الادارة والتي تتكلف بها الادارة لصعوبة تحديد نوعية أسباب الاندلاع فالأسباب ضمن فئات مختلفة ونظرا لصعوبة تحديد نوعية أسباب اندلاع النار فإنه يتم تصنيف أغلب الحرائق في شمال أفريقيا على أنها ذات مصدر مجهول ، أما بخصوص باقي الحرائق (المعروفة أسبابها) فإنها تتوزع في أشكال مختلفة حسب كل جهة .

_ أنواع الاسباب الرئيسية :

في معظم بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط تستخدم 5 فئات رئيسية لتصنيف الأسباب:

- **معتمدة:** ويتعلق الأمر بحرائق تحدث بشكل متعمد من قبل شخص لدوافع معينة.
- الاهمال : وهي حرائق تنتج عن تصرفات غير لائقة أو عن الإهمال ، و التي لا يبغى يبحث من خلالها الشخص عن اندلاع حريق يصعب التحكم فيه ، لكن تتسبب في حريق غابي بسبب عدم اتخاذ الاحتياطات الكافية و التدابير الوقائية .
- حادثة: ويتعلق الامر بحرائق تنجم عن أفعال أو ظروف غير متوقعة ليس الغرُض منها حدوث حريق يصعب التحكم فيه، لأن الشخص المعني بالرغم من اتخاذه للتدابير الوقائية لتجنب الحريق وفق القوانين المعمول بها لم يتوفق في ذلك.
- طبيعية: حرائق تندلع بسبب الظواهر الطبيعية من دون تدخل بشري (في حالة منطقة البحر الابيض المتوسط غالبا ما تنجم الحرائق الطبيعية عن البرق) .

- مجهولة: حرائق لم يتم التواصل إلى تجميع الدلائل و المؤشرات الكافية لتحديد أسبابه، رغم إجراء تحقيق في تلك الأسباب. (**بلانا، فون ، غارسيا ، دابوس** ، 2018ص17).

10_ حساسية الغابة الجزائرية للحرائق:

إن لم تكن حساسية الغابة الجزائرية سبب مباشر لاندلاع الحرائق فهي تعتبر من الشروط الملائمة لانتشارها وزيادتها. حيث أن تعدد وشدة الحرائق لها علاقة مباشرة بالوسط الطبيعي، فالمناخ الجاف والساخن ونوعية النباتات "النباتات الشوكية، الصنوبرية" وشدة الرياح في فترات معينة تساهم في المساعدة على انطلاق الحرائق إن المجموعات الأكثر قابلية للحرائق هي أولا:

- محبة للضوء تتمثل الشوكية (تحت الغابة)، ثم مجموعات الصنوبر الحلبي والبحري.
- المجموعات الأقل تأثرا هي المحبة للظل مثل: مجموعات الأرز، بلوط الزان، البلوط الأخضر.

ومن بين العوامل الرئيسية المسؤولة على حساسية الغابة للحرائق نجد:

- درجة أهمية الفصل الجاف التي تؤثر على حساسية النباتات.
- طبيعة وتركيبة النباتات.
- شدة وعنف الرياح التي جلها جافة.
- التضاريس، تقريبا كلها حادة التي تزيد من انتشار الحرائق .
- تربة سطحية جلها تعرضت للانجراف. (**جعة و أودير** ، 2018 ، **ص** 17-18).

11_ وسائل الوقاية من الحرائق وإطفاؤها:

يشمل تدبير خطر الحريق عمليات على المستويات الثالثة لدورة الخطر: الوقاية، الاستجابة (الاطفاء) وإعادة تشجير المناطق المحروقة. في مجال الوقاية و/أو الاستعداد، فإن العمليات تكون موجهة أساسا إلى:

- ❖ وضع مخططات للوقاية من الحرائق الغابية أو تدبيرها وخطط عمل في حال اندلاع الحريق وقد تهم هذه المخططات منطقة غابية . بأكملها أو بلدية أو إقليم أو تجمعات سكنية.
- ❖ تتبع خطر الحرائق الغابية استنادا إلى البيانات المناخية و خرائط الإقليم.
- ❖ البحث في الاسباب وتحديدها والمراقبة وفرض تدابير تشريعية لتنقيني الأنشطة التي تنطوي على الأخطار (مراقبة مطارح النفايات، تنظيف الخطوط الكهربائية وجوانب الطرقات وتنظيم الاستخدام العمومية للغابات وبرامج زمنية حرق النباتات، إلخ) .
- ❖ تحسيس المواطنين وتربيتهم في مجال الحرائق الغابية، مع إخبار مستخدمي الغابات بالتدابير الرئيسية التي ينبغي اعتمادها، سواء لاستباق الحرائق الغابية أو الحماية منها في حال حدوثها .
- ❖ عمليات المراقبة وتخفيض كمية الوقود الغابي وتطوير البُنى التحتية للحماية (أبراج المراقبة، نقط الماء، صيانة المسالك الغابية، الجوانب التي تحمي من النار، إلخ) وعادة ما يتم اعتبارها كعمليات يجب تنفيذها في إطار برنامج تدبير النار (الوقاية) وتكتمل هذه العمليات بتدابير عام من أجل تنظيف الهوامش في التجمعات السكنية أو المباني القريبة.
- ❖ من الغابة، اقتلاع النباتات وتنظيف الأعشاب الموجودة بجوانب المسالك الغابية والسكك الحديدية، إلخ .

أما فيما يخص إطفاء الحرائق الغابية وتدبير الطوارئ فإن المهمات الأساسية هي:

- ✓ تطوير خدمة الإطفاء التي عادة ما تتوفر على الوسائل والتدريب الملائم في مجال الحرائق الغابية. وتتكون من وسائل أرضية وجوية. وموظفو الدعم خلال موسم الصيف التنسيق مع قسم الوقاية المدنية والنقل والأمن والأقسام الصحية.
- ✓ كلما تفاعلت الحرائق مع المناطق المدنية، إن أهمية هذه العناصر ترتفع اكثر ، فتكثر و تكتسي استعادة المناطق المحروقة أهمية خاصة عندما يطور الغطاء الغابي وظيفة واقية من الشمس للحيلولة دون التعرية، والمجاري أو إنزلاقات التربة. وفي هذه الأوضاع قد تدعو الضرورة إلى إنجاز.
- ✓ تدخلات باهظة للتشجير بهدف الإسراع بعملية التجديد الطبيعية. **(بلانا ، فون ، غارسيا ، دابوس 2016 ، ص 19-20)**

12_ تأثيرات حرائق الغابات:

12_1_ التأثيرات الضارة لحرائق الغابات :

تؤثر حرائق الغابات على الكثير من العناصر احل لحية وغير الحية ، و في هذا المبحث

سيتم التطرق لأثارها الضارة على النحو التالي:

اولا: تأثير الحريق على الغطاء النباتي:

يتأثر الغطاء النباتي بالحريق حيث يؤدي في أغلب الأحيان إلى حرقة كليا وإزالته من حيز الوجود، في بعض الحوادث يحترق جزء من الغطاء النباتي ويبقى جزء، و في الحالة الأولى يتضح التأثري الكامل على النبات وبذلك يتعذر دراسة مدى إمكانية العناية به، بعكس إحلاله الثانية التي يمكن فيها التأكد من سلامة وصحة الأشجار الباقية وغير الميتة، وتشوه الحرائق مجال .الطبيعة ومجال المناطق السياحية إضافة إلى تأثيرها على المراعي.

ثانيا: تأثري الحريق على البذور والبذيرات والأشجار:

تقضي النار على الأشجار الصغرية والبذيرات كلية، كما تأثر بالدرجة الاولى على البذور البذيرات الصغيرة وتضر بالتجديد الطبيعي والاصطناعي لضعف مقاومته للحريق، وتختلف مقاومة و احتمالها الأشجار من شجرة إلى أخرى حسب نوعها وسمك مقاومة و احتمالها الأشجار من شجرة إلى أخرى حسب نوعها وسمك قشرتها (لحائها) وكذلك حسب وجود الرطوبة.

ثالثا: تأثري الحريق على الرتبة والمناخ المحلي:

في حالة زوال الغطاء النباتي بشكل كامل بفعل النار فإن ذلك يتسبب في فقد الرتبة قدرتها على حفظ الماء والرشح وهو ما يؤدي إلى تعريتها وانجرافها .كما يؤثر الزوال الكلي للغطاء النباتي على حرارة الرتبة السطحية، وعندما يصاحب الحرائق درجة حرارة عالية فإن ذلك يؤثر على الخواص الفيزيائية والكيميائية لتربة ، كما تقل درجة حموضة التربة بعد حرائق الغابات وهو. ما يؤدي إلى صعوبة نمو البذيرات الصغيرة إضافة إلى ما تسببه من تلوث الهواء بالأدخنة.

رابعا: التأثري على الحيوانات البرية:

تدمر النار مأوى وغذاء الحيوانات البرية وتجبرها على هجر المنطقة إلى مناطق أخرى مما يؤدي إلى انخفاض التنوع الإحيائي في الغابات التي تتعرض لحرائق متكررة.

خامسا: تأثري النار على الإنسان وممتلكاته:

تؤثر حرائق الغابات على الإنسان وصحته بصورة عدة ومنها ما يتعرض له من تلوث أو إصابات غريها، كذلك ما يلحق بممتلكات كالمنازل والمزارع والمدن السياحية والفنادق من أضرار وهدم وهو ما ينعكس سلبا على اقتصاده وصحته وجوانب أخرى في حياته.

12_2_ التأثيرات المفيدة لحرائق الغابات:

هناك من يرى أن بعض الغابات يؤدي إحراقها إلى صيانتها حيث يعتقد أولئك أن للنار فوائد في تطهير أرض الغابات من الأوراق والأغصان الميتة، وأهنا تتيح الفرصة لنباتات حديثة للنمو، كذلك اكتشاف اعتماد بعض الأشجار مثل بعض أشحار الصنوبر . على الضوء لتفتيح مخاريطها لإطلاق البذور إضافة إلى القضاء على الأمراض والحشرات، ولكن العقبة في اتباع هذا الأسلوب (الإدارة البيئية) بالحرائق يكمن في صعوبة السيطرة. على النار والحاجة إلى مهارة عالية للتعامل معها. **(عبد الله الشهري ،2010، ص 76-77-78).**

13_ مقترحات تواصلية:

الإخبار بهدف التربية بخصوص الحرائق الغابية لتحسين الوقاية الاجتماعية:

إن تعقيد ظاهرة الحرائق الغابية تزيد من صعوبة التعامل الإخباري معها. وفي هذا الصدد يتم طرح بعض الأسئلة التي تتطرق إلى نظرة المجتمع والسياسيين للحرائق، ثم التطرق إلى بعض الضوابط الخاصة بالتواصل والتي تسهل عملية الإخبار بهدف التربية ودعم الوعي البيئي والوقاية الاجتماعية (ويتعلق الأمر بسلوكيات الأشخاص تجاه أخطار الحريق).

13_1_ مفاهيم أساسية بخصوص خطر الحرائق الغابية:

- ❖ يعد الحريق جزء لا يتجزأ من النظام البيئي بمنطقة حوض البحر الابيض المتوسط. ويتعين توجيه سياسات تدبير خطر الحرائق إلى خفض مستويات الخطر وهشاشة الأشخاص والممتلكات والنظم البيئة عوض محاولة القضاء على هذه الظاهرة نهائيا.
- ❖ تساعد تراكمات الوقود الغابية، في وسط الظروف القاسية والمتكررة، على اندلا حرائق غابية جد مهولة فالتراكمات (غير المسبوقة) والمترتبة عن التخلي عن البوادي تعني نماذج سلوكيات (جديدة) للنار، مما يفرض إعادة النظر في المعارف التقنية والتقليدية المكتسبة إلى حد الان .

- ❖ لفهم ظاهرة الحرائق الغابية من الضروري فصل مفهومي -الاشتعال والانتشار وفيما يخص أسباب الانتشار، يبرز بعدها البنيوي المرتبط بالتخلي عن النشاطات الزراعية، بالإضافة إلى التغيير المناخي. ويؤدي استخدام الكبير وإنشاء بُنى تحتية تنطوي على الخطر في المناطق الغابية إلى ارتفاع خطر الاشتعال.
- ❖ لهذا فإننا بصدد سياق متغير ترتفع فيه الهشاشة بالتدريب (القدرة على الانتشار) إلى درجة أنه سيشكل خطرا(دائما الاشتعال).
- ❖ ومن منظور الإطفاء ذاته يتم التأكيد على خلق فضاءات أقل هشاشة من حيث انتشار اللهب (من باب الاعتراف بالوسائل المحدودة وميزانية نظام الإطفاء) لمعالجة مشكل الحرائق الكبرى.

13_2_ مقترحات تواصلية بخصوص الحرائق الغابية لتحسين الوقاية الاجتماعية :

- ➢ تحسين الفهم الاجتماعي عن طريق الإخبار بالأسباب التي تؤدي إلى اندلاع الحرائق، مع تمييز واضح بين عوامل خطر الاشتعال وثنائية القدرة على الانتشار.
- ➢ القدرة على الاطفاء.
- ➢ تجاوز الأفكار الساذجة المتمثلة في القضاء والقدر وراء اندلاع النار والظروف المناخية (الاستثنائية) كأسباب لاندلاع الحرائق والتقليل من(الأسطورة التكنولوجية).
- ➢ بالإضافة إلى ذلك، تغيير فهم المجتمع للحرائق على أنها إخلال بالنظام البيئي المتوسطية والتأكيد على ضرورة إيجاد مجال طبيعي أقل قابلية للانتشار اللهب لمواجهة الحرائق الكبرى كبديل لفكرة القضاء نهائيا على الحرائق.
- ➢ فهم ضعف وهشاشة البيئة سيسهل وعي الناس بخصوص التعرض للخطر (ويتعلق الامر بالخصوص إلى الواجهة الحضرية-الغابية) ، اعتماد تدابير الوقاية والحماية الشخصية، السلوك المسؤول (أهمية تفادي اشتعال النار) ، إلى جانب المراقبة الاجتماعية الذاتية (التبليغ عن الإهمال).

- الحد من التغطية الإعلامية المثيرة للحرائق لتفادي تحفيز السلوك (الاحتراقي) (النار التي يتم إضرامها لا بسبب مرض هوس الاحتراق، وإنما لمجرد مشاهدة التغطية الإعلامية).
- تشجيع الاعتراف بالدور الإيجابي للنشاطات الزراعية المرتبطة بالوقاية من الحرائق، إلى جانب تحسين جودة المجال (السياحية وجودة الحياة، إلخ). وسيسمح ذلك ببعث رسالة واضحة بخصوص القيمة الاجتماعية للغابة (على اعتبارها أنها ليست شيئا مجردا، ولكن مصدر لنشاطات الاقتصادية والنمو) وبالتالي تحسيس المجتمع بخصوص أهمية حمايتها .
- تفادي استخدام ظاهرة الحرائق لأغراض سياسية وإعلامية (بسبب العبارات لمبتذلة مثل انعدام التنسيق بين مصالح الإطفاء والساكنة والتي يمكن حلها بسهولة، والتي تضع حدا لحوار مسؤول يكون ضروريا بعد وقوع الحريق) والمعالجة المثيرة للوقائع الكارثية.
- و أمام هذا الواقع الاجتماعي الذي يشهد تطور الإقبال على استخدام المجال الطبيعي والاستمتاع به، فإن الوقاية من خطر الحرائق قد تشكل دافعا في صالح دعم التدبير البيئي والانشطة الزراعية التي تحافظ على المجال الطبيعي ذاته وسيسمح ذلك بمقاربة تدبير خطر الحريق كلا كمشكلة ، بل كفرصة لتنمية المناطق القروية مبنية على حجج اجتماعية وإيكولوجية واقتصادية موثقة.(**بلانا، فون ، غارسيا ، دبوس 2016 ص23-24-25**)

خلاصة الفصل:

ما يمكن أن نستخلصه من هذا الفصل هو أن الأخطار الطبيعية بصفة عامة و الحرائق بصفة خاصة ترتبط بها مفاهيم و مصطلحات تزيد من غنى جانبها النظري الذي يزيدها فهما و إلماما بالموضوع . التعامل مع هذه التهديدات المتزايدة ، و إدراجها ضمن التخطيط الحضري و التهيئة. المجالية هو أخر صيغة ترشد الفضاء و حماية الإنسان و ممتلكاته.

الجانب التطبيقي

الفصل السادس

إجراءات منهجية للجانب التطبيقي

الفصل السادس

إجراءات منهجية للجانب التطبيقي

-تمهيد

1-التذكير بفرضيات الدراسة

2-الدراسة الاستطلاعية

3-منهج الدراسة

4-مجال الدراسة

5-مجتمع و عينة الدراسة

6-أدوات جمع البيانات

7-الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة

-خلاصة الفصل

تمهيد:

ان البحث العلمي في العلوم الانسانية و الاجتماعية يتطلب دراسة نظرية و تطبيقية ,و بعد اتمامنا للدراسة النظرية ,سنقوم في هذا الفصل بالتطرق الى الدراسة الميدانية التي تعد من اهم مراحل البحث العلمي بحيث انها وسيلة جد مهمة لجمع البيانات عن موضوع البحث بصورة موضوعية و منهجية وذلك للتحقق من الفرضيات التي تم طرحها سابقا , الى جانب كونها وسيلة لدعم الدراسة النظرية . و سنتناول في هذا الفصل الاجراءات المنهجية للدراسة حيث سنتطرق الى عرض الدراسة الاستطلاعية , ثم الى مجال الدراسة , بعده المنهج الذي استخدم, ثم يليه تحديد مجتمع البحث و عينة الدراسة , ثم ادوات جمع البيانات و الاساليب الاحصائية التي استخدمناها في دراستنا هذه.

1_ التذكير بفرضيات الدراسة:

1_1_ ان مستوى الصدمة النفسية مرتفع لدى الافراد الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل.

1_2_ ان مستوى الصلابة النفسية منخفض لدى الافراد الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل.

1_3_ هناك علاقة دالة احصائيا بين الصدمة النفسية و الصلابة النفسية.

2_ الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة ضرورية لإنجاز اي بحث علمي؛ فهي مرحلة تمهيدية قبل التطرق الى الدراسة الاساسية .و تكتسي اهمية كبيرة كونها تقرب الباحث من ميدان البحث و تزوده بمعلومات اولية حول الظاهرة محل الدراسة ؛ كما تتيح للباحث اخذ صورة مسبقة عن الظروف الميدانية للدراسة الاساسية .

_ عينة الدراسة الاستطلاعية:

تتكون عينة الدراسة الاستطلاعية على 35 فردا عايشوا حرائق منطقة القبائل 2021.

_ الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى ما يلي:

- جمع المعلومات الخاصة بمجتمع و عينة الدراسة.
- تأكد من سلامة الاستبيان و سهولة فهمه من خلال عرضه على مجموعة من المبحوثين.
- كسر الحاجز النفسي بين الباحث و المبحوثين.
- معرفة أهم الصعوبات التي يواجهها فيما بعد عند إجراء الدراسة الاساسية.

- الاحتكاك بالناس الذين تعرضوا لذلك الحريق و معرفة مستوى الصدمة لديه و مدى تقبله لتلك الصدمة.

_ نتائج الدراسة الاستطلاعية:

بعد ان قمنا بجمع المقاييس المناسبة لموضوع دراستنا وجدنا أنه من الضروري حساب الخصائص السيكوميترية لمقياس الصدمة النفسية لاننا قمنا بتكييفه مع عينة الدراسة و بعدها قمنا بحساب الخصائص السيكوميترية و ذلك بعد إعطائه لمجوعة من الاساتذة المحكمين بقسم علم النفسن ثم قمنا بتوزيعه على عينة تتكون من 35 فرد و حسبنا الخصائص السيكوميترية و كانت النتائج كما يلي:

_ ثبات المقياس حسب معادلة ألفا كرومباخ:

المقياس	البنود	ألفا كرومباخ
الصدمة	17	0.87

_ ثبات المقياس حسب معادلة بيرسون:

المقياس	البنود	معادلة بيرسون
الصدمة	17	0.89

3_ منهج الدراسة :

المنهج هو الطريقة أو مجموعة الإجراءات المتبعة في دراسة ظاهرة أو مشكلة ما بغرض اكتشاف الحقيقة . و تختلف المناهج المستخدمة باختلاف موضوع الدراسة ؛ و طبيعة الموضوع هي التي تحدد عادة المنهج المستخدم الملائم للموضوع الذي نحن بصدد دراسته.

المنهج الوصفي التحليلي هو منهج تستخدمه العلوم الطبيعية و العلوم الاجتماعية ؛ و يعتمد على الملاحظة بأنواعها بالإضافة إلى عمليات التصنيف و الإحصاء مع بيان و تفسير تلك العمليات. و يعد المنهج الوصفي أكثر مناهج البحث ملائمة للواقع الاجتماعي كسبيل لفهم ظواهره و استخلاص سماته .**(عبود عبد الله ؛ ص.7)**

و بما إن دراستنا تسعى للبحث عن العلاقة بين الصدمة النفسية و الصلابة النفسية لدى الإفراد الذين تعرضوا لحرائق منطقة القبائل (الأربعاء ناث ارثن) ؛ فان المنهج الوصفي التحليلي هو الملائم لهذه الدراسة حيث تعالج البحوث الوصفية موضوعا أو ظاهرة أو وصف العلاقات الموجودة بين متغير و أخر و هو يهتم بتحديد الظروف و العلاقات التي بين الوقائع ؛ و من ثم تحليلها و تفسيرها ؛ حيث يستخدم في هذا المنهج أساليب القياس و التصنيف و التفسير و استنتاج العلاقات ذات الدلالة بالنسبة للمشكلة المطروحة للبحث و تحليلها للوصول الى إدراك طبيعتها.

4_ مجال الدراسة:

4_1_ المجال المكاني:

قمنا بدراستنا بمنطقة الأربعاء ناث اراثن.

4_2_ المجال الزماني:

و قمنا بدراستنا الميدانية إبتداءا من 15 ماي إلى غاية 12 أوت في السنة الجارية (2022).

5_ عينة الدراسة و خصائصها:

مجتمع دراستنا هم الأفراد الذين تعرضوا لذلك الحريق في منطقة الأربعاء ناث ارثن؛ وقمنا بإجراء الدراسة الميدانية على عينة من مجتمع البحث قدرت ب: 70 فرد ؛ وقد تم اختيار هذه العينة بالطريقة العشوائية.

_ خصائص عينة البحث حسب الجنس:

جدول رقم (2):

	التكرارات	النسبة المئوية
الذكور	**23**	**32.86**
الاناث	**47**	**67.14**
المجموع	**70**	**100**

6_ أدوات جمع البيانات:

6_1_ مقياس الصدمة النفسية:

6_1_1_ تعريف مقياس الصدمة النفسية:

هو مقياس من إعداد " دافيسون 2005 "، و الهدف من تطبيقه هو قياس تأثير الخبرات الصادمة على الافراد.

يتكون مقياس دافيسون لقياس تأثير الخبرات الصادمة من سبعة عشر(17) بند تماثل الصيغة التشخيصية الرابعة للطب النفسي الأمريكية ويتم تقسيم بنود المقياس إلي ثلاثة مقاييس فرعية وهي:

1.استعادة الخبرة الصادمة و تشمل البنود التالية .

2. تجنب الخبرة الصادمة و تشمل البنود التالية.

3. الاستشارة و تشمل البنود التالية و يتم حساب النقاط علي مقياس مكون من خمسة نقاط (من صفر–4) ويكون سؤال المفحوص عن الأعراض في الأسبوع المنصرم. ويكون مجموع الدرجات للمقياس 153 نقطة.

حساب درجة كرب ما بعد الصدمة: يتم تشخيص الحالات التي تعاني من كرب ما بعد الصدمة بحساب ما يلي :

1.عرض من أعراض استعادة الخبرة الصادمة.

2. ثلاثة أعراض من أعراض التجنب.

3. عرض من أعراض الاستشارة

6_1_2_ ثبات و مصداقية المقياس:

لقد تناولت العديد من الدراسات السابقة مسالة ثبات و مصداقية هذا المقياس وكانت علي النحو التالي:

_ الثبات:

_ الاتساق الداخلي:

لقد استخدم معامل الفاكرونباخ لمعرفة الاتساق الداخلي للمقياس من خلال دراسة تناولت

241 مريض ثم أخذهم من مجموعة من ضحايا الاغتصاب و دراسة لضحايا الإعصار اندرو و كان معامل إلفا 0.99.

لقد استخدم معامل الفاكرونباخ لمعرفة الاتساق الداخلي للمقياس من خلال دراسة تناولت 215 سائق إسعاف مقارنة مع موظفين في غزة وكان معامل الفا 0.78, التجزئة النصفية بلغت0.61(**ابو ليلة و ثابت و اخرين, 2005**).

_ المصداقية الحالية:

لقد تم دراسة مصداقية المقياس بمقارنته بمقياس الاضطرابات النفسية الناتجة عن مواقف صادمة للإكلينيكيين و ذلك بأخذ عينة مكونة من 120 شخص من مجموعة من ضحايا الاغتصاب, و دراسة ضحايا الاعصار اندور و المحاربين القدماء و كانت النتيجة بان 67من هؤلاء الاشخاص تم تشخيصهم كحالة كرب ما بعد الصدمة. كان المتوسط الحسابي لمقياس دافيسون لكرب ما بعد الصدمة لهؤلاء الاشخاص هو 62+/−38 بينما كان المتوسط الحسابي لمقياس دافيسون لكرب ما بعد الصدمة للأشخاص الذين لم تظهر عليهم أعراض كرب ما بعد الصدمة(62شخص) هو 15.5 +/− 13,8 (ت=9.37, دلالة احصائية 0.0001).

2. الثبات إعادة تطبيق المقياس لقد تم تطبيق هذا المقياس علي مجموعة من الأشخاص الذين تم فحصهم من خلال علي مجموعة من الأشخاص دراسة إكلينيكية في عدة مراكز و تم إعادة الاختبار بعد اسبوعين و كان معامل الارتباط 0.86 و قمة الدلالة الإحصائية = 0.001 (1995, دافيسون) 1987.

في دراسة ابو ليله و ثابت (2005 تحت الطبع) تم اختبار المقياس على عينة من سائقي الاسعاف و كانت العينة مكونة من 20 سائق و تم اعادة الاختبار بعد اسبوعين و كان معامل الارتباط 0,86 و قمة الدلالة الاحصائية = 0,001

تحديد شدة الأعراض بناءا علي مجموعة من النقاط الشخص من 68 حيث أن: من 0 الي 17 لا توجد صدمة من 17 الي 34 صدمة خفيفة من 34 الي 51 صدمة متوسطة من 51 الي 68 صدمة شديدة.

6_1_3_ الخصائص السيكوميترية للمقياس:

قمنا نحن بحساب الخصائص السيكوميترية لمقياس الصدمة النفسية و ذلك بعض التعديلات للمقياس ثم قمنا بتوزيعه على مجموعة من الاساتذة الباحثين بكلية العلوم الاجتماعية و الانسانية.

و بعد مصداقيته لبنود المقياس قمنا بحساب الخصائص السيكوميترية للمقياس حيث جاءت النتائج كما يلي:

_ حسب معادلة ألفا كرومباخ:

جدول رقم (3):

المقياس	البنود	ألفا كرومباخ
الصدمة	17	0.87

و هذا يثبت أنه يتوفر لثبات عالي.

_ ثبات المقياس حسب معادلة بيرسون:

جدول رقم (4):

المقياس	البنود	معادلة بيرسون
الصدمة	17	0.89

هذا يعني أنه يتوفر على ثبات عالي.

_ الاساليب الاحصائية:

اعتمدنا في دراستنا على الاساليب الاحصائية التالية:

- التكرارات.
- النسب المئوية.

6_2_ مقياس الصلابة النفسية:

6_2_1_ تعريف مقياس الصلابة النفسية: لصاحبه (محمد مخيمر سنة 2002)

أداة تعطي تقديرا كميا لصلابة الفرد النفسية و الأداة مكونة من 47 عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد و تقع الإجابة على المقياس في ثلاثة مستويات (دائما–أحيانا–أبدا).

وتتروح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات و درجة واحدة بمعنى اذا كانت الاجابة (تنطبق دائما3– اذا كانت تنطبق احيانا2– اذا كانت لا تنطبق ابدا1)يتروح المجموع الكلي لأداة ما بين 47 الى 141 حيث يشير ارتفاع الدرجة الى زيادة ادراك المستجيب لصلابته النفسية و التقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات .

6_2_2_ ثبات و صدق المقياس:

قام محمد مخيمر بحساب ثبات و صدق المقياس على عينة من طلبة الجامعة من كلية الزقازيق و بلغ عددها (ن=80) منهم 45 انثى و 35 ذكر تراوحت اعمارهم ما بين 19–24 بمتوسط عمري قدره20,875 و انحراف معياري1,030

_ثبات المقياس :

تم ايجاد معامل الاتساق الداخلي للعبارات من خلال:

–1حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة و مجموعة درجات البعد الذي ينتمي اليه

-2حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد و بين المجموع الكلي لدرجات المقياس

وذلك من اجل ايجاد التجانس الداخلي للمقياس و لإيجاد هذه الارتباطات تم استخدام معادلة بيرسون لحساب معامل الارتباط و تعود اهمية استخدام بيرسون الى انها تعتمد مباشرة على حسابها على الدرجة الخامة ومربعات هذه الدرجة ؛ فمثلا عن دقتها و سرعتها و قد وجد ارتباط بين درجة كل مفردة و درجة البعد الذي ينتمي اليه ؛ و كذلك درجة كل بعد و الدرجة الكلية للاستبيان و جميعها دالة عند مستوى 0,05 و مستوى 0,01

_معامل الفا: استخدم معامل الفا لكرونباخ لحساب ثبات الاستبيان و معامل الفا.

اداة احصائية حساسة لأخطاء العينة و القياس يتم بها حساب اتساق و تجانس المقياس الواحد ؛ يشير ارتفاع معامل الفا الى ان مفردات المقياس الواحد تعبر عن مضمون واحد ح كما ان معامل الفا يعطي الحد الادنى لمعامل الثبات؛ و من ثم فارتفاع معامل آلفا دلالة واضحة على ان مفردات الاختبار متجانسة.

و في الدراسة التي قامت بها الاستاذة شريفي هناء حول كيفية تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من 20 فرد و قد استخدمت طريقة التجزئة النصفية في حساب الصدق و الثبات حيث قسمت اسئلة الاختبار الى نصفين ؛ نصف يتكون من العبارات ذات الارقام الفردية و نصف آخر يتكون من العبارات ذات الارقام الزوجية.

_معامل بيرسون:

$$R= \frac{n(x,y) -(\sum)}{\sqrt{[Nx^2-(\sum)^2][NY^2-(\sum)^2]}}$$

ثم تم حساب الاختبار بمعادلة سبيرمان –براون و تتمثل في:

_ثبات المقياس:

R= Z / 1+Y

و في الاخير تم الحصول على ر=0,91 و هذا يدل على ان ثبات الاختبار عالي.

_صدق المقياس:

لقد استخدم معد المقياس محمد مخيمر طريقتين لحساب الصدق هما:

الصدق الظاهري: تم عرض عبارات المقياس على ثلاثة من الحكام المتخصصين في مجال علم النفس و ترتب على صدق المحكمين ان تم تعديل صياغة بعض العبارات المقياس و لكن نظرا لان صدق المحكمين صدق ظاهري فقد قام الباحث بحساب الصدق عن طريق الصدق الالزامي.

_الصدق التلازمي:

تم حساب الصدق التلازمي للأداة الحالية مع مقياس قوة الانا و كان معامل الارتباط بين الاداة الحالية مع مقياس الانا (0,75 =ر) و هو دال عند مستوى 0,01

و تم حساب الصدق التلازمي للأداة مع قياس بيك للاكتئاب وبلغ معامل الارتباط بين الاداة الحالية و مقياس بيك للاكتئاب (0,63=ر) و هو دال عند مستوى 0,01 و جدير بالذكر ان المكتئبين مجموعة تعرف بانخفاض الدافعية و الفاعلية و الصلابة النفسية ؛ فالمكتئب يمكن اعتباره على طرف نقيض لشخص ترتفع لديه الصلابة النفسية ح و هذا النوع من الصدق يطلق عليه صدق المجموعات المعروف.

_3_1_6قائمة الصلابة النفسية:

توزيع البنود على الابعاد الثلاثة(47)

_1الالتزام (16 بند):(1-4-7-10-13-16-19-22-25-28-31-34-37-40-43-46).

_2التحكم(15 بند):(2-5-8-11-14-17-20-23-26-29-32-35-38-41-44).

_3التحدي(16 بند):(3-6-9-12-15-18-21-24-27-30-33-36-39-42-45-47).

هي قائمة اعدها عماد محمد مخيمر (2002).

تتكون في الاصل من 47 بندا؛ موزعة على ثلاثة ابعاد هي:

1-الالتزام و يقيسه 16 بندا.

2-التحكم و يقيسه 15 بندا.

3-التحدي و يقيسه 16 بندا.

خلاصة الفصل:

تعرفنا في هذا الفصل على الاجراءات الميدانية في الدراسة، حيث تطرقنا إلى الدراسة الاستطلاعية ثم المنهج المستخدم و المتمثل في المنهج الوصفي التحليلي و كانت عينة الدراسة عينة قصدية و تتمثل في 70 حالات ثم تناولنا أدوات الدراسة التي تع الاعتماد عليها في جمع البيانات و هي مقياس الصدمة النفسية و مقياس الصلابة النفسية.

بعد التعرض للإجراءات المنهجية للدراسة سنحاول في الفصل الموالي عرض نتائج المقاييس.

الفصل السابع

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الفصل السابع

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

1.عرض و تحليل النتائج.

_ مقياس الصدمة النفسية.

_ مقياس الصلابة النفسية.

_ عرض و تحليل النتائج التي تنص أن هناك علاقة دالة إحصائية بين الصدمة النفسية و الصلابة النفسية.

_ مناقشة الفرضيات.

_ مناقشة الفرضية الاولى.

_ مناقشة الفرضية الثانية.

_ مناقشة الفرضية الثالثة.

3_ الاقتراحات.

4_ استنتاج عام.

_ خاتمة.

_ المراجع.

_ملاحق

الملاحق.

1_ عرض و تحليل النتائج:

1_1_ جدول رقم (5):

يمثل نتائج الفرضية الاولى التي تنص على أن مستوى الصدمة النفسية لدى الافراد الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل (2021) مرتفعة

المستويات	التكرار	النسبة
لا توجد صدمة	10	14.29%
صدمة خفيفة	40	57.14%
صدمة متوسطة	19	27.14%
صدمة شديدة	01	1.42%
المجموع	70	100%

*من خلال نتائج الجدول اعلاه الذي يمثل مستوى الصدمة النفسية لدى الافراد الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل جاءت على النحو التالي:

-عشرة(10) اشخاص من اصل سبعون(70) فرد لا توجد عندهم صدمة بنسبة 14.29%.

-اربعون (40) شخص من اصل سبعون(70) فرد لديهم صدمة خفيفة بنسبة 57.14%.

-تسعة عشر(19) شخص من اصل سبعون(70) فرد لديهم صدمة متوسطة بنسبة 27.14%.

-و شخص واحد(01) من اصل سبعون(70) فرد لديه صدمة شديدة بنسبة 1.42%.

1_2_ جدول رقم (6) :

يمثل نتائج الفرضية الثانية التي تنص أن مستوى الصلابة النفسية لدى الافراد الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل (2021) منخفضة.

المستويات	التكرار	النسبة
مرتفع	65	92.86%
منخفض	5	7.14%
المجموع	70	100%

*من خلال نتائج الجدول اعلاه الذي يمثل مستوى الصلابة النفسية لدى الافراد الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل جاءت على النحو التالي:

-خمسة و ستون(65) فرد من اصل لديهم صلابة مرتفعة بنسبة 92.86%

-خمسة (5) افراد من اصل 70 فرد لديهم صلابة منخفضة بنسبة 7.14%

1_3_ جدول رقم (7) :

يمثل نتائج الفرضية الثالثة التي تنص أن هناك علاقة دالة إحصائية بين الصدمة النفسية و الصلابة النفسية.

متغيرات الدراسة	العينة	القيمة المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة المحسوبة	القيمة المعتمدة
الصدمة النفسية	70	0.26	0.029	0.02	0.05
الصلابة النفسية					

من خلال نتائج الجدول أعلاه تبين ان مستوى الدلالة المحسوبة 0.02 اصغر من القيمة المعتمدة 0.05 اي ان هناك علاقة دالة احصائية بين الصدمة النفسية و الصلابة النفسية.

2_ تفسير و مناقشة الفرضيات على ضوء الدراسات السابقة:

_ مناقشة الفرضية الاولى: التي تنص ان مستوى الصدمة النفسية مرتفع بنسبة الاشخاص الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل لم تتحقق حيث وجدنا أن 14.29% من الافراد أي 10 من أصل 70 فرد من العينة لا توجد صدمة عندهم و 57.14% من الافراد اي 40 شخص من اصل 70 فرد من العينة لديهم صدمة خفيفة, حيث نلاحظ أن مستوى الصدمة النفسية لدى عينة الدراسة منخفض و هذا يعود لعدة عوامل نفسية و إجتماعية ساعدت هؤلاء الافراد في مواجهة هذه الصدمة، حيث لاحظنا أن منذ بداية تلك الحرائق و كل الجهات المعنية قدمت مساعدات حيث أن معظم المختصين النفسانيين كانوا في الميدان و

قاموا بمساعدتهم لتفريغ الضغوط المتشابكة في نفسيتهم لتحل محلها الثقة بالنفس، فالفرضية لم تتحقق و هذا يعود ذلك ربما لتلك المساعدة النفسية و الاجتماعية التي لعبت دور هام و كبير في الاتزان النفسي عند أفراد المنطقة و دون نسيان أنهم معروفين بتعودهم لمثل تلك الحرائق و للمحن و الصعوبات الحالة الاجتماعية و الطبيعية مما أنشاء عندهم الصلابة النفسية و ساعدتهم على تجاوز تلك المحنة، و تتعرض النتائج التي توصلنا إليها مع دراسة الاستاذة بلهوشات رفيقة 2008 تحت عنوان: " طبيعة الصورة الجسدية و السير النفسي بعد الاصابة بالحروق"، أين خلصت النتائج أن أغلب الحالات أظهروا صورة جسدية هشة من خلال الانتاج الاسقائي.

_ مناقشة الفرضية الثانية: التي تنص ان مستوى الصلابة النفسية منخفض بنسبة للأشخاص الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل 2021 لم تتحقق لأن 92.86% من الافراد اي 65 شخص من اصل 70 فرد لديهم صلابة مرتفعة, و 7.14% اي 5 افراد من اصل 70 فرد لديهم صلابة منخفضة. من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة مرتفع و هذا يعود لعدة عوامل محيطة و كامنة بأفراد عينة بحثنا و أهمها يعود أن الشعب القبائلي معروف بصلابته و قوته في مواجهة الظروف الصعبة و هذا ما ظهر في الميدان باستمرارهم في الحياة بشكل طبيعي و عدم ظهور أمراض (غياب الامراض النفسية)، و المساعدة النفسية لعبت دور هام في تأقلم و تكيف سكان المنطقة مع الضغوطات فظهر التقدير بالذات و الثقة بالنفس. فهذه العوامل البيئية

الثقافية و الاجتماعية و النفسية لها دور في مساعدة أفراد منطقة القبائل خاصة أفراد عينة بحثنا على مواجهة الحرائق و البقاء على التوازن النفسي و يظهر في الضبط أمورهم و صمودهم و الاستعداد في التحكم و الالتزام و التحدي و هذه هي أبعاد الصلابة النفسية التي تكون سمات الشخصية الصلبة. و هذا ما يفسر أن الفرضية لم تتحقق لكثرة العوامل التي لها دور في مقاومة الضغوط و التكوين و الاستعداد للتحدي و التحكم و الالتزام و البقاء في التوازن النفسي و الصلابة النفسية المرتفعة. و هذا ما بينته دراسة الاستاذ كوباس و أخرون 1998 بعنوان: " الصلابة النفسية و علاقتها في تخفيف واقع الاحداث الضاغطة على الصحة النفسية و الجسمية " و أوصلت نتائج الدراسة إلى أن الصلابة النفسية تخفف من واقع الاحداث و تمثل مصدر للمقاومة و الصمود و الوقاية.

_ مناقشة الفرضية الثالثة: التي تنص ان هناك علاقة دالة احصائية بين الصدمة النفسية و الصلابة النفسية فرضية صحيحة لان مستوى الدلالة المحسوبة 0.02 اصغر من القيمة المعتمدة 0.05 و هذا ما يأكد صحة الفرضية. و هذا يعود لعدة عوامل، حيث أن بالرجوع إلى مستويات الصدمة النفسية و الصلابة النفسية نلاحظ أن معظم أفراد عينة الدراسة جاءت مرتفعة و هذا ما يفسر انخفاض مستوى الصدمة النفسية عندهم و بالرجوع إلى الواقع فإن منطقة القبائل تلقت مساعدات مادية و نفسية طول تلك الفترة و أيضا شخصية أهل منطقة القبائل المعروفين بشخصية قوية لمواجهة المحن الامر الذي ساعدهم على تخطي تلك المحنة.

3_ الاقتراحات:

اعتمادا على ما ذكرناه في الجانب النظري و النتائج المتحصل عليها في الجانب التطبيقي يمكننا تقديم الاقتراحات التي نرجو أن تأخذ بعين الاعتبار و تتمثل في:

1_ ضرورة توفير الرعاية النفسية و الاجتماعية للأشخاص الذين تعرضوا لذلك الحريق خاصة الأطفال.

2_ بناء و تقديم برامج إرشادية تتعلق بتوجيه الأشخاص إلى كيفية التعامل مع هذه الكوارث.

3_ تقديم جلسات علاجية لهؤلاء الناس الذين تعرضوا للحريق.

4_ تقديم معلومات كافية للقدرة على مواجهة مثل هذه المواقف.

5_ اجراء دراسات مستقبلية تتعلق بطبيعة الضغوط النفسية و الاجتماعية لدى الافراد الذين تعرضوا للكوارث.

4_ استنتاج عام:

سعت هذه الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين الصدمة النفسية و الصلابة النفسية لدى الأشخاص الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل و عليه تم طرح الفرضيات التالية:

.لدى الافراد الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل مستوى مرتفع من الصدمة النفسية.

.لدى افراد الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل مستوى منخفض من الصلابة النفسية.

.هناك علاقة دالة إحصائية بين الصدمة النفسية و الصلابة النفسية لدى الأشخاص الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل.

و للتحقق من صحة او نفي الفرضيات قمنا بدراسة ميدانية على عينة متكونة من 70 فرد الذين تعرضوا لحرائق منطقة القبائل و تم تطبيق مقياس الصدمة النفسية لدافيسون و مقياس الصلابة النفسية لأحمد مخيمر و بعد تفريغ النتائج المتحصل عليها تم التوصل الى ما يلي:

لدى الافراد الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل مستوى منخفض من الصدمة النفسية و عليه لم تتحقق الفرضية الأولى.

و هذا راجع الى التنشئة الاجتماعية فهي تختلف من شخص لأخر.

لدى افراد الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل مستوى مرتفع من الصلابة النفسية و عليه لم تتحقق الفرضية الثانية.

و هذا راجع الى التنشئة الاجتماعية.

هناك علاقة دالة إحصائية بين الصدمة النفسية و الصلابة النفسية لدى الأشخاص الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل و عليه فقد تحققت الفرضية الثالثة.

و في الأخير و بناءا على ما تقدم يمكن القول ان البحث الحالي استطاع الإجابة على التساؤلات المطروحة من خلال الفرضيات.

خاتمة:

يتميز هذا العصر بالسرعة المتلاحقة التي تجعل الفرد عرضة لمواقف و أحداث غير مألوفة بالنسبة للحياة اليومية المعتادة، مثل الكوارث الطبيعية و غير ذلك من أحداث و مواقف يخبروها في سياق حياتهم و التي تؤدي إلى استجابات مختلفة.

و تزداد الضغوط كما و كيفا مع تعقد الحياة و تسارع إيقاع العصر و تحدياته، و تصل إلى حد استهداف الانسان، إلا أن ذلك لا يحدث عند كل الافراد، فهناك أفراد يحتفظون بمستوى عال من الصحة النفسية و البدنية، و لا يصيبوهم المرض على الرغم من تعرضهم لأحداث حياتية ضاغطة، و هذه الاحداث تفوق قدرة الاخرين على المواجهة، و تتضمن تهديدا واضحا لسلامتهم و سلامة أشخاص أخرين مهمين في حياتهم، و يغدوا الفرد معها عاجزا و يعاني خوفا شديدا و رعبا بالغا.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

قائمة المراجع باللغة العربية:

1_ جعة أم الجيلالي 2018، أودير صليحة، دراسة خطر حرائق الغابات في ولاية البويرة، مذكرة لنيل شهادة الماستر أكاديمي، جامعة محمد بوضياف – المسيلة.

2_ هشام طالب، السيادة على النفس و الجسد، دار النهضة العربية، بيروت– لبنان.

3_ رمضان سلمان 2017، الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية و الاضطرابات المجهد بعد الصدمة النفسية (PTBS)، دليل إرشادي بلغات عدة للمغتربين و المغتربات.

4_ لعوامن حبيبة 2018، أثر الصدمة النفسية على معنى الحياة لدى المعاقين حركيا جراء حوادث الطرق فئة الراشدين، مذكرة لنيل شهادة دكتوراة في علم النفس العيادي، جامعة محمد لمين دباغين سطيف2.

5_ محمود محمد قطب إبراهيم 2016، الصلابة النفسية و علاقتها بالرضا عن صورة الجسم لدى عينة من المراهقين المعاقين حركيا، مذكرة لنيل شهادة الماجستر في التربية، جامعة حلوان، مصر.

6_ أحمد عبد الرحمان عبد الله أحمد 2018، الصلابة النفسية و علاقتها بجودة الحياة، مذكرة لنيل شهادة الماجستر في علم النفس، جامعة النيلين، مصر.

7_ د. علي بن عبد الله الشهري 2010، حرائق الغابات الاسباب و طرق المواجهة، الرياض الطبعة الاولى، السعودية.

8_ سعيدة فاتح 2015، الصلابة النفسية لدى المراة المصابة بسرطان الثدي، مذكرة لنيل شهادة الماستر في العلم النفس، تخصص علم النفس العيادي، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

9_ بدرين عودة بن نهير الشمري 2015ن الصلابة النفسية و علاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلمين بمدارس التربية الخاصة بمنطقة حائل، مذكرة لنيل شهادة ماجستر في علم النفس كلية التربية تخصص إرشاد نفسي، جامعة أم القرى السعودية.

10_ خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي 2012، الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا و العاديين بمدينة مكة المكلرمة، مذكرة لنيل شهادة ماجستر في علم النفس كلية التربية تخصص إرشاد نفسي جامعة أم القرى السعودية.

11_ نعومي كلاين 2020، عقيدة الصدمة، شركة المطبوعات للتوزيع و النشر، بيروت، لبنان.

12_ أحمد محمد عبد الخالق 2015، علم النفس الشخصية، مكتبة الانجلو المصرية، مصر.

13_ منظمة اليونيسكو 2009، الظواهر الطبيعية مكتب اليونيسكو الاقليمي بالقاهرة، مصر.

14_ عزة أحمد عبد الله2002، أساليب مواجهة الكوارث الطبيعية، مجلة مركز بحوث الشرطة، أكاديمية مبارك للأمن.

15_ صالح حسن أحمد الداهري 2010، مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر و التوزيع، الاردن.

16_ طيبي إبراهيم الخليل 2021، تحليل و نمذجة الاخطار الطبيعية الكبرى في ولاية البليدة مقارنة بإستعمال تقنيات الجيوماتيك، مذكرة لنيل شهادة الدكتورة، جامعة مصطفى بن بولعيد، باتنة.

17_ جباري امنة 2018، الصدمة النفسية و نوعية الأنا، جلد لدى النساء المتعرضات لحروق ظاهرة، مذكرة لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علم النفس العيادي، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.

18_ عبد الرحمان سي موسى و رضوان زقار، الصدمة و الحداد عند الطفل و المراهق.

المراجع باللغة الفرنسية:

19_ Yannik Manche 2006, Analyse spatiale et mise en place de systèmes d'information pour l'évaluation de la vulnérabilité des territoires de Montagnes face aux risques naturelles, thèse de doctorat, Université joseph Fourier-grenoble I, France.

الملاحق

الملحق رقم (01): مقياس الصدمة النفسية:

		0	1	2	3	4
الرقم	الخبرة الصادمة	ابدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
1	هل تتخيل صور و ذكريات و أفكار عن ذلك الحريق ؟					
2	هل تحلم أحلام مزعجة تتعلق بذلك الحريق ؟					
3	هل تشعر بمشاعر فجائية او خبرات بان ما حدث لك سيحدث مرة أخرى ؟					
4	هل تتضايق من الأشياء التي تذكرك بما تعرضت له في ذلك الحريق ؟					
5	هل تتجنب الأفكار او المشاعر التي تذكرك بذلك الحريق ؟					
6	هل تتجنب المواقف و الأشياء التي تذكرك بذلك الحريق ؟					
7	هل تعاني من فقدان الذاكرة جراء ذلك الحريق الذي تعرضت له(فقدان ذاكرة نفسي محدد) ؟					
8	هل لديك صعوبة في التمتع بحياتك و النشاطات					

	اليومية التي تعودت عليها ؟					
9	هل تشعر بالعزلة و بانك بعيد و لا تشعر بالحب تجاه الاخرين او الانبساط ؟					
10	هل فقدت الشعور بالحزن و الحب (انك متبلد الإحساس) ؟					
11	هل تجد صعوبة في تخيل بقائك على قيد الحياة لفترة طويلة لتحقق اهدافك في العمل و الزواج و انجاب الأطفال ؟					
12	هل لديك صعوبة في النوم او البقاء نائما ؟					
13	هل تنتابك نوبات من التوتر و الغضب ؟					
14	هل تعاني من صعوبات في التركيز ؟					
15	هل تشعر انك على حافة الانهيار (واصل معك على الأخير) ومن السهل تشتيت انتباهك ؟					
16	هل تستشار لأتفه الأسباب و تشعر دائما بأنك متحفز و متوقع الاسوء ؟					
17	هل الأشياء و الأشخاص الذين يذكرونك بذلك الحريق يجعلونك تعاني من نوبة من ضيق التنفس					

	و الرعشة و العرق الغزير و سرعة في ضربات قلبك ؟					

الملحق رقم (02): مقياس الصلابة النفسية:

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	أبدا
1	مهما كانت العقبات فإنني استطيع تحقيق أهدافي .			
2	اتخذ قراراتي بنفسي و لا تملى علي من مصدر خارجي .			
3	اعتقد ان متعة الحياة و اثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها .			
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ و القيم .			
5	عندما اضع خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها .			
6	اقتحم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها .			
7	معظم أوقات حياتي تضيع في أنشطة لا معنى لها .			
8	نجاحي في أمور (دراسة، عمل ...الخ)يعتمد على مجهودي و ليس على الحظ و الصدفة .			

9	لدي حب استطلاع و رغبة في معرفة ما لا اعرفه .			
10	اعتقد ان لحياتي هدفا و معنى أعيش لأجله .			
11	الحياة فرص و ليست عمل و كفاح .			
12	اعتقد ان الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات استطيع ان اواجهها .			
13	لدي قيم و مبادئ معينة التزم بها و أحافظ عليها .			
14	اعتقد ان الفشل يعود الى أسباب تكمن في الشخص نفسه .			
15	لدي قدرة المثابرة حين انتهي من حل أي مشكلة تواجهني.			
16	لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها.			
17	اعتقد من ما يحدث لي غالبا هو نتيجة لتخطيطي.			
18	المشكلات تستفز قواي و قدراتي على التحدي .			
19	لا اتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه .			
20	لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ .			
21	اشعر بالخوف و التهديد لما قد يطرا على حياتي من ظروف و احداث .			
22	ابادر بالوقوف بجانب الاخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة .			
23	اعتقد ان الصدفة و الحظ يلعبان دورا هاما في حياتي .			

24	عندما احل مشكلة اجد متعة لي في التحرك لحل مشكلة أخرى .			
25	اعتقد " انه البعد عن الناس غنيمة " .			
26	استطيع التحكم في مجرى أمور حياتي .			
27	اعتقد ان مواجهة المشكلات اختبار قوة تحملي و قدرتي على المثابرة .			
28	اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء اخر .			
29	اعتقد ان سوء الحظ يعود لسوء التخطيط .			
30	لدي حب المغامرة و الرغبة في استكشاف ما يحيط بي .			
31	ابادر بعمل أي شيء اعتقد انه يخدم اسرتي او مجتمعي .			
32	اعتقد ان تأثيري ضعيف على الاحداث لبتي تقع علي .			
33	ابادر في مواجهة المشكلات لأنني اثق في قدرتي على حلها .			
34	اهتم كثيرا في ما يدور حولي من احداث و قضايا .			
35	اعتقد ان حياة الافراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها .			
36	الحياة الثابتة و الساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي .			
37	الحياة بكل ما فيها لا تستحق ان نحياها .			
38	اؤمن بالمثل " قيراط حظ و لا فدان شطارة " .			
39	اعتقد ان الحياة التي لا تحتوي على تغيير هي حياة مملة و روتينية .			

40	اشعر بالمسؤولية امام الاخرين و ابادر بمساعدتهم .			
41	اعتقد ان لي تأثيرا قويا على ما يجري حولي من احداث.			
42	اتوجس من تغييرات الحياة فكل تغيير قد ينطوي على تهديد لي و لحياتي .			
43	اهتم بقضايا الوطن و أشارك فيها بكل ما امكن .			
44	اخطط لأمور حياتي و لا اتركها للحظ و الصدفة و الظروف الخارجية .			
45	التغيير هو سنة الحياة و المهم هو القدرة على مواجهتها بنجاح .			
46	اغير قيمي و مبادئي اذا دعت الظروف لذلك .			
47	اشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل ان تحدث .			

كلمة الشكر و التقدير

نبدأ بحمد وشكر الله سبحانه وتعالى الذي اعطانا الصبر والجهد ووفقنا في إتمام هذا العمل ولولاه ما كان ليكون.

اما بعد يشرفني ان أتقدم بجزيل الشكر والعرفان وأسمى عبارات الاحترام والتقدير للأستاذة المشرفة "لعقاب مليكة" على قبولها بصدر رحب الاشراف على هذا البحث ومساعدتنا على اتمامه بتوجيهاتها القيمة ونصائحها الثمينة طيلة السنة؛ وكذا أتقدم بالشكر الخالص للجنة المناقشة.

كما أتقدم بجزيل الشكر الى الأشخاص الذين تعرضوا لذلك الحريق لتعاونهم معنا و قبولهم بتزويدنا بالمعلومات اللازمة.

و الشكر الخالص الى كل من ساهم معنا و ساعدنا في انهاء هذا البحث.

الشكر للجميع.

" **كريمة و نسيم** "

الاهداء

الى فيض الحب و وافر العطاء بلا انتظار و لا مقابل؛ الى من كانت سندا لي في مخاض هذا العمل و ميلاد الى من غمرتني بحنانها و حبها الى "امي" مهما قلت فيها لن اوفيها حقها التي أتمنى لها دوام العمر و الصحة و العافية و الى من كان شمعة ينير دربي و من علمني الاجتهاد و المثابرة و حب الاطلاع و السير على خطى الحبيب المصطفى عليه افضل الصلاة و السلام الى "ابي" الحبيب مطال الله في عمره.

الى فرحة البيت و قرة العين ؛ الاخوة كل باسمه و مقامه.

الى كل الاهل و الأقارب و لن انسى ان اشكر استاذتي على جهدها الذي بذلته معنا و على حرصها علينا.

كريمة

الاهداء

الى من كان عونا و سندا لي الى اعز ما املك الى العماد الذي افتخر به الى "ابي" الى الحنان الذي اقدره و الحب الذي اعتز به الى "اخواتي " و اهدي ثمرة عملي الى من حملتني و احاطتني بعطفها و حنانها ؛ اسمعتني التشجيع وأفقتني بدعائها "امي الحبيبة".

الى كل أصدقائي الذين أتمنى لهم كل النجاح و السعادة في حياتهم و الذين شاركوني في هذا العمل المتواضع.

نسيم

ملخص:

يتمحور موضوع دراستنا حول الصدمة النفسية و علاقتها بالصلابة النفسية لدى الأشخاص الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل القبائل (دراسة ميدانية لعينة متكونة من 70 فرد في بلدية الأربعاء ناث اراثن)

و هدف دراستنا التعرف على نسبة انتشار الصدمة النفسية و الصلابة النفسية لسكان منطقة القبائل الذين تعرضوا لحرائق صيف 2021 , و قمنا بدراسة ميدانية على عينة متكونة من 70 فرد في منطقة الأربعاء ناث اراثن

و ارتكزت دراستنا على ثلاثة فرضيات و هي:

مستوى الصدمة النفسية مرتفع لدى الأشخاص الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل.

.مستوى الصلابة النفسية منخفض لدى الأشخاص الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل.

.هناك علاقة دالة إحصائية بين الصدمة النفسية و الصلابة النفسية لدى الأشخاص الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل.

المنهج هو الطريقة أو مجموعة الإجراءات المتبعة في دراسة ظاهرة أو مشكلة ما بغرض اكتشاف الحقيقة. و تختلف المناهج المستخدمة باختلاف موضوع الدراسة؛ و طبيعة الموضوع هي التي تحدد عادة المنهج المستخدم الملائم للموضوع الذي نحن بصدد دراسته.

المنهج الوصفي هو منهج تستخدمه العلوم الطبيعية و العلوم الاجتماعية؛ و يعتمد على الملاحظة بأنواعها بالإضافة إلى عمليات التصنيف و الإحصاء مع بيان و

تفسير تلك العمليات. و يعد المنهج الوصفي أكثر مناهج البحث ملائمة للواقع الاجتماعي كسبيل لفهم ظواهره و استخلاص سماته .(عبود عبد الله ؛ ص.7)

و بما إن دراستنا تسعى للبحث عن العلاقة بين الصدمة النفسية و الصلابة النفسية لدى الإفراد الذين تعرضوا لحرائق منطقة القبائل (الأربعاء ناث ارثن) ؛ فان المنهج الوصفي هو الملائم لهذه الدراسة حيث تعالج البحوث الوصفية موضوعا أو ظاهرة أو وصف العلاقات الموجودة بين متغير و أخر و هو يهتم بتحديد الظروف و العلاقات التي بين الوقائع ؛ و من ثم تحليلها و تفسيرها ؛ حيث يستخدم في هذا المنهج أساليب القياس و التصنيف و التفسير و استنتاج العلاقات ذات الدلالة بالنسبة للمشكلة المطروحة للبحث و تحليلها للوصول الى إدراك طبيعتها.

ثم قمنا باستخدام مقياس الصلابة النفسية و مقياس الصدمة النفسية على تلك العينة و كانت النتائج كالتالي الفرضية الاولى التي تنص ان مستوى الصدمة النفسية مرتفع بنسبة الاشخاص الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل هي فرضية باطلة لان 57.14% من الافراد اي 40 شخص من اصل 70 فرد من العينة لديهم صدمة خفيفة, و من ضمن تلك العينة التي قمنا بها تحصلنا على حالة واحدة بصدمة شديدة(مرتفعة) بنسبة 1.42%

.الفرضية الثانية التي تنص ان مستوى الصلابة النفسية منخفض بنسبة للأشخاص الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل هي فرضية باطلة لان 92.86% من الافراد اي 65 شخص من اصل 70 فرد لديهم صلابة مرتفعة, و 7.14% اي 5 افراد من اصل 70 فرد لديهم صلابة منخفضة.

. الفرضية الثالثة التي تنص ان هناك علاقة دالة احصائية بين الصدمة النفسية و الصلابة النفسية فرضية صحيحة لان مستوى الدلالة المحسوبة 0.02 اصغر من القيمة المعتمدة 0.05 و هذا ما ياكد صحة الفرضية.

Résumé :

Le sujet de notre étude s'articule autour du traumatisme psychologique et sont rapport avec la dureté psychologique chez les personnes ayant vécu les incendies de la région de Kabylie été 2021 (étude de cas de 70 personnes dans la région de larbaa Nath Irathan).

Le but de cette étude est de connaître la prévalence du traumatisme et de la dureté psychologique chez les habitants de cette région.
Notre étude reposait sur 3 hypothèses :
-Le niveau du traumatisme psychologique est élevé chez les personnes ayant vécu les incendies dans la région de Kabylie.
- Le niveau de la dureté psychologique est faible chez les personnes ayant vécu des incendies en Kabylie.
- Il existe une relation statistiquement significative entre le traumatisme psychologique et la dureté psychologique chez les personnes ayant vécu des incendies en Kabylie.

Pour mener à bien cette étude, nous avons utilisé l'approche descriptive, car elle est la plus appropriée pour ce type d'étude , car elle est basée sur la statistique, la classification, l'observation et l'interprétation.

En utilisant l'échelle de choc et l'échelle de la dureté psychologique , nous avons obtenus les résultats suivants :
Le niveau du traumatisme psychologique est faible chez les personnes ayant vécu les incendies de la région de Kabylie, et le niveau de la dureté est élevé, et l'hypothèse qui dit que y'a une relation significative entre le traumatisme et la dureté est une hypothèse valable.

Il est possible d'expliquer la diminution du taux de traumatisme et le taux élevé de dureté psychologique par l'éducation sociale de la population de cette région, et des facteurs environnementaux. Il se peut aussi que ces personnes aient reçu un grand soutien moral de leur entourage lorsqu'elles sont exposés à ce grand traumatisme, qui a conduit à l'absence de symptômes de traumatisme dans La plupart des personnes qui ont faits le test.

مقدمة

المقدمة:

ان حياة الانسان معرضة لأحداث حياتية مختلفة منها السار و منها المؤلم و منها من يساعد المضي قدما و التميز و الاستمرار و منها من يعرقل مساره ؛ تختلف الاحداث الحياتية باختلاف حدثها و الأثر الناجم عنها و الذي تتركه في شخصية الفرد و أيضا تختلف باختلاف قدرة الفرد على الاستيعاب؛ و لعل اكثر الاحداث تاثيرا في حياة الفرد هي التي تكون من دون سابق انذار أي فجائية و تفوق قدرة الفرد على التحمل فتخلق لديه ما يسمى بالصدمات النفسية.

حيث يصبح الفرد سجين تلك الاحساسات و الخبرات المؤلمة و التي بدورها تغير من حالة الفرد البيولوجية و الاجتماعية و خاصة النفسية مخلفة اثار جد عميقة تحتاج الى التكفل و الدعم الاجتماعي و بصفة خاصة الى الدعم النفسي بأعلى درجة ممكنة.

وربما بصفة معينة يمكن القول ان الكوارث الطبيعية مثل الحرائق تكون لها اثار كبيرة على الجانب النفسي للفرد ؛ اذ يعتبر حدث صدمي يمس الكثير من الناس و اكبر مثال على هذا حريق صيف 2021 في منطقة القبائل.

فهذا الحريق غير مجرى حياة الكثيرين من الناس من دون سابق انذار و انعكس هذا انعكاسا نفسيا شديدا على حياتهم.

و من اجل الالمام بمتغيرات الموضوع و عناصره ؛ تم تقسيم البحث الى جانبين جانب نظري و جانب تطبيقي حيث يحتوي الجانب النظري على ما يلي:

.الفصل الأول: الاطار العام لإشكالية البحث: حيث يحتوي في مضمونه على إشكالية البحث- فرضيات البحث- أهمية البحث- اهداف البحث- مصطلحات البحث اجرائيا و الدراسات السابقة.

.الفصل الثاني: اشتمل على متغير الصدمة و عناصره من تمهيد؛ مفهوم الصدمة النفسية؛ تطور مصطلح الصدمة النفسية؛ أنواع الصدمات النفسية؛ مراحل الصدمة النفسية؛ مميزات الصدمة النفسية و اثارها على الفرد المتعرض لها؛ الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية؛ النظريات المفسرة للصدمة النفسية؛ علاج الصدمة النفسية و خلاصة الفصل.

.الفصل الثالث: يتضمن موضوع الصلابة النفسية: تمهيد؛ مفهوم الصلابة النفسية؛ نشأة مفهوم الصلابة النفسية؛ أهمية الصلابة النفسية؛ خصائص الصلابة النفسية؛ النظرية المفسرة للصلابة النفسية؛ الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية و خلاصة الفصل.

.الفصل الرابع: يتضمن موضوع الكوارث الطبيعية: تمهيد؛ مفاهيم حول الاخطار الطبيعية؛ تعريف الاخطار و الكوارث الطبيعية؛ تطور البحث في المخاطر الطبيعية؛ اهداف دراسة المخاطر الطبيعية؛ أنواع الظواهر الطبيعية؛ خصائص الكارثة الطبيعية؛ كيف تحدث الكوارث الطبيعية؛ تحديات مواجهة الكوارث الطبيعية؛ الوقاية و الحماية من مخاطر الكوارث الطبيعية و خلاصة الفصل.

.الفصل الخامس: يتضمن موضوع الحرائق: تمهيد؛ مفاهيم حول ظاهرة حرائق الغابات؛ عناصر النار؛ ماهية الحرائق؛ أنواع الحرائق؛ مراحل الحرائق؛ مفهوم حرائق الغابات و أنواعها؛ مراحل الاحتراق في الغابة؛ أنواع حرائق الغابات؛ ماهي أسباب الحرائق الغابية؛ حساسية الغابة الجزائرية للحرائق؛ وسائل الوقاية من الحرائق و اطفائها؛ تأثيرات حرائق الغابات؛ مقترحات تواصلية: الاخبار بهدف التربية بخصوص الحرائق الغابية لتحسين الوقاية الاجتماعية و خاتمة الفصل.

اما الجانب التطبيقي يحتوي على فصلين:

.الفصل السادس: يتضمن الإجراءات المنهجية للجانب التطبيقي فيه تمهيد؛ التذكير بفرضيات الدراسة؛ الدراسة الاستطلاعية؛ منهج الدراسة؛ مجتمع و عينة الدراسة؛ ادوات جمع البيانات؛ الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة و خلاصة الفصل.

.الفصل السابع: تطرقنا فيه الى عرض و تحليل و مناقشة النتائج و من ضمنه قمنا بعرض و تحليل النتائج الخاصة بالمقياسين الصدمة النفسية و الصلابة النفسية؛ مناقشة الفرضيات؛ الاقتراحات؛ استنتاج عام و خاتمة.

الفصل الاول

الاطار العام لإشكالية الدراسة

الفصل الاول

الاطار العام لإشكالية الدراسة

1_ إشكالية الدراسة.

2_ فرضيات الدراسة.

3_ أهداف الدراسة.

4_ أهمية الدراسة.

5_ دوافع اختيار الموضوع.

6_ التحديد الاجرائي للمفاهيم.

7_ الدراسات السابقة.

الجانب النظري

الفصل الثاني

الصدمة النفسية

الفصل الثاني

الصدمة النفسية

_ تمهيد.

1_ مفهوم الصدمة النفسية.

2_ تطور مصطلح الصدمة النفسية.

3_ انواع الصدمات النفسية.

4_ مراحل الصدمة النفسية.

5_ مميزات الصدمة النفسية و أثارها على الفرد المتعرض لها.

6_ الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية.

7_ النظريات المفسرة للصدمة النفسية.

8_ علاج الصدمة.

_ خلاصة الفصل.

تمهيد:

ان الحياة الانسانية عرضة دائما لتهديدات المحيط الذي يتوجد فيه بالإضافة إلى الكوارث الطبيعية التي تخلف أثار فادحة من الناحية المادية و النفسية ، تكون لها عواقب وخيمة يبقى الانسان عاجز حيالها ومن بين اهم هذه المخلفات التي حاول الانسان إعطائها تفسيرات هي الصدمة النفسية ، التي سنتطرق إليها في هذا الفصل من خلال تعريفها و ذكر أهم التطورات التي مرت بها مع ذكر أهم النظريات المفسرة لها وغيرها .

1-مفهوم الصدمة النفسية :

مصطلح (trauma) الصدمة النفسية أو الرضخ ، (جمع صدمات نفسية traumata) مأخوذ من اللغة اليونانية القديمة و يعني " الجرح" او " الاصابة " . فيمكن من جهة أن يكون الجرح جسديا ، لكن من جهة أخرى يصيب النفس الانسانية أيضا . و سيقتصر هذا الدليل الإرشادي على الجروح التي تصيب النفس الإنسانية .

يتكلم المرء عن الصدمة النفسية إذا كان حدث جسيم ما قد أدى أو يؤدي إلى جرح عميق في النفس بشكل مفاجئ ولمرة واحدة و يظهر بشكل متكرر أو بشكل مؤثر لفترة طويلة . إحدى السمات المهمة للصدمة النفسية هي : انه يمكن لكل شخص تقريبا ان يوجد لديه شك عميق في مثل هذه الحالة، لأنه يشعر بخطر مباشر على حياته او حياة شخص أخر .

(سلمان ، 2017 ، ص 6)

2-تطور مصطلح الصدمة النفسية :

2-1- في العصر القديم :

لقد شهد مصطلح الصدمة النفسية عدة تغيرات و مر بعدة منعرجات منذ العصور القديمة حيث كان المحاربون السوماريون يعانون من حالة قلق دائمة من الاوضاع الحربية أين كان الموت يترصدهم من كل جهة لكنهم لم يقتنعوا قط بوجود فكرة الموت الفكرة التي كانوا يؤمنون بها أكثر هي الحياة الأبدية إلى درجة أنهم كانوا مستعيدين للقيام برحلة إلى الجحيم و طرح سؤالهم المحير على خادمها (INKIDU) وإن تلقوا الجواب المرضي تقبلوا فكرة الموت .

وفي قصة أفلاطونية أخرى تحكي قصة محارب (ER) ترك في ساحة القتال ليجد نفسه بعدة أيام من الحرب على حبل المشنقة وهو في ذلك الوضع اعتقد بأن الإله اختاره لينقل شهادته للأخرين عبر رحلته إلى الجحيم أين كان يبدو عليه الخوف و الهلع ، فتجربة المحارب (ER) هي تجربة صدمية حولته من رجل حربي مقاتل إلى رجل حكيم حيث قال

« الإله غير مسؤول عن مصيرنا بل نحن من نقوم باختياره » (لعوامن ، 2018 ، ص 44).

2-2- في العصر الوسيط :

من أشهر كتابات هذا العصر نجد (Roland) الذي روى حكاية شخص يدعى (charlemangne) الذي رأى في حلمه أن جيشه هوجم من طرف غرباء يشبهون الاشباح هذه الرؤيا المرعبة تجعله دائما يستيقظ في حالة من الرعب و الخوف ، أما (froissard) أثناء إقامته بقصر (graston) رأى أن أخاه (Pierre) الذي كان فارسا في الجيش يعاود معاركه في النوم على شكل أحلام متكررة و مخيفة إلى درجة يقوم بعملية هز السيف أثناء النوم ، وكذا الحال بالنسبة للملك شارل التاسع بعد مذبحة (la saint Barthélémy) أصبح يعاني من هلاوس و كوابيس مع تكرار تلك المشاهد العنيفة و هذا ما يبرز البعد السوماتي للصدمة ، وفي الوقت نفسه كرس شكسبير أعماله للتطرق إلى الأحداث الصدمية حيث ذكر أدق التفاصيل المصاحبة للمصدومين من مظاهر معايشة الحدث في شكل هلوسات سمعية بصرية و شمية ، و نجد من أهم أعماله قصة (Henry , Macbeth) حيث عانا كليهما تقريبا من نفس الاعراض المذكورة سابقا .

أما في القرن 18 كانت معظم جيوش الانظمة الاوروبية تعاني ما يسمى(la nostalgie) أثرت هذه الاخيرة بشكل كبير عليهم حيث كانت سببا في أصل انتشار وباء نفسي حقيقي ، لم يكن يسمح لهم بالتكلم عنه لأن لا شغل ولا شاغل إلا الحرب و بقي هذا التشخيص على حاله حتى نهاية القرن 19 ولكن ما يلاحظ أن مفهوم الصدمة بدأ يأخذ أهمية علمية و في نفس الفترة الزمنية قام Philippe Pinel في مبحثه الطب النفسي بين 1798-1808 بوصف إكلينيكي لعدة حالات بعد تعرضها لصدمة عاطفية مرتبطة أكثر بالحرب مع وضع إطار لكل حالة حسب الأعراض المقدمة . ولقد اقترح أربعة أقسام عيادية وهي كتالي :

العصاب النفسي ، العصاب الدوري ، الغباء ، الهوس و الملنخوليا ، و أول حالة قام بعرضها كانت لفتاة تعاني من العصاب التنفسي و ذلك بعد ظهور عدة أعراض كالإغماء ، التشنج ، الصداع و ضيق التنفس كالاستجابة لحدث انفجار منزل والديها وكان هذا الحدث مسبوق بعدة أحداث حربية أخرى ، ولكن الملاحظات الاكثر وضوحا و المتصلة بعصاب الصدمة في تلك التي قام بها مع رجل عسكري قارب على التقاعد و الذي أظهر إصابات عصبية مثل تشنج الاطراف و اضطرابات في النوم ، أفكار مرعبة و هيجان لأصغر المثيرات . و في منتصف القرن 19 أصبحت الحروب أكثر خطورة باستعمال أسلحة مدمرة كانت غير منتشرة و غير معروفة قبل ، حيث كانت حرب sofferino في سنة 1858 أكثرها بشاعة خلفت ما يقارب أربعون ألف قتيل ، على إثرها أقيم الهلال الأحمر من طرف السويسري Henry dunanl الامر الذي أدى إلى ظهور مصطلح جديد من طرف Mandez Da Costa و هو تناذر (قلب المحارب) ليحل محل التسمية السابقة (boulet de venl) وذلك عن طريق الملاحظات العيادية للأعراض التي تم تسجيلها على المحاربين (**لعوامن** ، 2018 ، **ص**45).

2-3- في العصر الحديث:

أبرز محطات هذا العصر تلك التي نجدها عند Heman oppenhaim الذي كان له الفضل في اقتراح تسمية عصاب الحرب سنة 1888 و ذلك بعد القيام بدراسة عيادية على 42 حالة تعرضوا لحوادث عمل مختلفة بالسكة الحديدية و أرجع عوارض الاضطراب في الشخصية و الاحلام المتكررة إلى عامل الرعب ، و اقترح oppenhaim إسم أخر sidéro-dromophobie حتى يميز الفوبيا الخاصة بالسكة الحديدية .

ليقدم فيما بعد P.Janel رسالة دكتوراة معنونة L'automatisme psychologique عرض فيها 21 حالة إستعمال معهم التنويم المغناطيسي بهدف إيحاء الحدث الصدمي و محاولة إيجاد مخرج من الاضطراب (تفكك الوعي و الافكار الثابتة) ، حيث أن الفكرة

الثابتة و المتعلقة بالحدث تكون كالجسم الغريب الداخل على نظام نسقي فيفكك روابطه ليعطي أفعال أتوماتكية . بينما وضع Emil Kraepelin مفهوم عصاب الرعب و كان ذلك في سنة 1899 الذي ميزه عن الهيستريا الصدمية التي تحدث عنها G.M.Charco بعد ملاحظة لعدة أعراض هامة على ضحايا الحرب كاجترار الاحداث اضطراب في النوم ، صعوبات في التعامل مع الغير ، تقلص حقل اهتمامات ، و من أعراض اكتئابية و فوبيا **(لعوامن ، 2018 ، ص 46)**

2-4- الطب العقلي الحربي و بداية القرن 20 :

لقد لعبت الحرب الروسية اليابانية 1904-1905 دورا رئيسيا في تاريخ الصدمة النفسية حيث أدخل الطبيب العقلي الالماني honigman مصطلح عصاب الحرب la névrose de guerre ، و مع اندلاع الحرب العالمية الأولى وضع Georges مصطلح تنويم الحرب الذي أرجعه إلى سببين هما الصدمة الانفعالية و الانفعالية و الإنهاك الجسمي حيث يظهر المحاربون استجابات ذهول ، هلاوس و بلادة ، ورغم اختلاف المصطلحات و المفاهيم فإن أصحاب الطب العقل يرجعون تلك الأعراض إلى السببية ما بعد الانفعالية .

أما في الحرب العالمية الثانية فقد أعطى الأنجلوسكون مفاهيم جديدة مثل استجابات الحرب المتأخرة أو الاضطرابات العقلية المتأخرة حيث تأخذ هذه الأخيرة أعراض الحصر و أعراض نفسية وجسدية مصاحبة لمواقف التبعية الانسحاب و عدم القدرة على الاندماج للمجتمع و الحاجة إلى تقدير الذات ، و يرجع السبب في ذلك إلى مدة التعرض لأحداث الحو ب ومن جهة أخرى الصراع بين القيام بالواجب و حماية الذات ولقد وصف targowla التناذر الراسبي الذي يحوي مجموعة من الإشارات العيادية مثل العياء الحركي و العقلي و الإعاشي ، قلق ، تشاؤم ،فقدان الاهتمام بالنسبة للعالم الخارجي الشعور بالعجز و بالدونية ليعوضها فيما بعد باسم تناذر فرط التذكر الانفعالي المرضي الذي يشمل على ذكريات متعلقة بالحرب ، إجترار فكري و الشعور بالرعب على إثر تذكر الأحداث المؤلمة ليقويها تحت ما يسمى

بتناذر التكرار الذي أشار إليه EITINGER في سنة 1961 ،ليظهر مصطلح P.T.S.D سنة 1980 على إثر الحرب الأمريكية الفيتنامية و الذي لقي رواجا غير مؤلف في الدول اللاتينية و الاوروبية حتى في الوقت الحالي بالرغم من تعرضه لعدة تلقيحات ولم يعد هذا المصطلح يطبق على ضحايا الحرب بل كذلك على ضحايا الكوارث الطبيعية و التكنولوجيا ، الاعتداءات و الإرهاب و التي كانت لذلك محل دراسته و أعمال الفرنكوفون مثل Crocq , 1989 bouthion , 1990 Jehel , 1997 ducher 2000

فإضافة إلى تناذر الصدمة ثم تسجيل اضطرابات سيكوسوماتية ، فوبية ، تغير نمط الحياة و الشعور بعدم التفهم من طرف المحيط . (**لعوامن ، 2018 ، ص 47**)

وبعد هذه النبذة التاريخية و التي حولنا فيها إبراز أهم المنعطفات التي مربها مفهوم الصدمة ، حيث بدأ ملازما للحرب التي تزامنه مع تطور الإنسان و رغبته في التوسيع الجغرافي و الهيمنة تحت شعار (البقاء للأقوى) . ومع سعي الإنسان إلى التقدم في جميع المجالات و ما نتج عنه من صراعات سياسية و اجتماعية و علمية و التي أدت إلى تنوع الأحداث الصادمة ، و هذا ما يفسر الاهتمام الكبير بمجال الصدمة النفسية الذي يمكن اعتباره مجال خصب للبحث العلمي .

3- انواع الصدمات النفسية :

يتم في الطب التمييز بين عدة أنواع من الصدمات النفسية ، و يمكن لهذا التمييز ان يكون مهما من اجل الوصف الصحيح للمرض و المعالجة . فيوجد أحداث فردية تستمر لفترة زمنية قصيرة فقط مثل الحوادث الخطيرة أو الاغتصاب لمرة واحدة . و يوجد بعدها مثل هذه الحالات التي تظهر بشكل متكرر و تستمر لفترة طويلة ، مثال لهذا :

الاعتقال (الخطف) و التعذيب أو الاستغلال الجنسي الذي يحدث في فترات زمنية طويلة.

علاوة على هذا يقسم الخبراء الصدمات النفسية إلى " الصدمات النفسية التي يسببها الانسان " و الصدمات النفسية التي لا يسببها الانسان " .

فالصدمات النفسية التي يسببها الانسان يكون لها تبعات شديدة بشكل عام كصدمات نفسية بالمقارنة مع الصدمات النفسية التي لا يسببها الانسان . عندما يجرح إنسان شخص أخر و يعذبه أو يسيئ معاملته ، فيمكن للضحية ان تفقد الثقة الاساسية في الانسان بشكل عام (الثقة الاساسية) و انهم كلهم سيئون ، لأنه من غير المعتاد و غير المنتظر أن يستطيع الانسان القيام بعمل وحشي كهذا ضد الاشخاص الاخرين . و يمكن لهزة أرضية او كوارث طبيعية أخرى أن تسبب صدمات نفسية للإنسان لكن يمكن أن التعامل مع هذا شيء أخر ، لأنه لا يوجد إنسان مشارك في هذا .

توضح الصورة التالية أية أحداث ترتبط بأي تصنيف :

لكن لا تؤدي كل صدمة نفسية إلى المرض النفسي بشكل تلقائي ، ولا يتطور الحال عند كل إنسان عاش أحداث صادمة نفسيا لاضطراب ناتج عن الصدمة النفسية ، مثل حالة الاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية.

و يستوعب كثير من الناس مع الزمن الاحداث الموجودة في الجدول ، و التي فرض عليهم التعرض لها دون ان يصيبهم المرض ، لكن لا ينجح هذا عند الاخرين بهذه الفعالية . و يكون الوضع بشكل أساسي كالتالي :

ان كل إنسان يستوعب مثل هذا الحدث الشديد الذي هز كيانه لكن بطريقته الفردية .

كما تلعب هذا كثيرا من العوامل المختلفة دورا. (**سلمان** ,2017 ،**ص** 6-7) .

4-مراحل الصدمة النفسية :

وبعد أن يتعرض الشخص لهذا الحدث يمر الفرد المصدوم بأوقات و مراحل متعددة و هي:

4-1- مرحلة الكمون:

تكون في شكل حالة من التوفق وعدم التصديق و التأمل و التفكير المشتت و المركز حول الحادث ثم التذكر الدائم لظروف الحادث الصدمي ، قد تدوم بضع ساعات او تمتد إلى بضعة أشهر في بعض الأحيان تكون نقطة تحضير لدفاعات الأنا لصدمة المواجهة العنيفة

وخلال هذه المرحلة يجب حث الفرد على التعبير عن شعوره ، و حالته الداخلية محاولة التحكم في الوضع عن طريق التعبير اللفظي و الإصغاء و المساندة العاطفية و بمجرد بداية كلامه عن حيثيات الحادث الصدمي يمكن أن نعتبره مؤشر جيد عن بداية تنظيم الجهاز النفسي لسيطرة على تظاهرات الصدمة .

4-2- متلازمة التكرار:

اضطرار التكرار هنا يحدث لشخص المصدوم حالة من إعادة استحضار الحادث الصدمي في شكل معايشة خيالية وهمية ، وذلك يظهر في الكوابيس المرعبة وحالات الهنيان المؤقت في بعض الأحيان و حلات التأثر الوجداني الكبير هو السبب في ظهور هذه النوبات من الهلع و الخوف الكبيرين ولتقليل من هذه الحالة ننصح دائما المختص بأن يكون منتبها لاحتمالية دخول العميل في حالة مرضية حادة قد تؤثر في التشخيص الصحيح ، و المهدئات النفسية هي أحسن تدخل مؤقت لهذه الحالة ، ونستطيع القول بأن متلازمة التكرار في رمزيتها هي نوع من الرفض للحادث الصدمي و محاولة مواجهة مرة أخرى لتجاوزه هواميا و خياليا .

4-3-مرحلة إعادة تنظيم الشخصية:

بعد أن يكون العميل قد عايش الحادث الصدمي يحدث نوع من التغير في البيئة الشخص ، فتتغير عاداته اليومية و تصرفاته مع محيطه وتصوراته وحتى نشاطه الجنسي . فيتدخل في نوع من عدم الثقة في المحيط و البحث عن الأمان وينظر إلى الاستقلالية ومحاولة إعادة التنظيم وبناء النفس من جديد على المختص أن يحاول مساندة العميل في هذه المرحلة حتى يجعله يدرك حالة الأمان التي يبحث عنها بعيدا عن الحادث الصدمي وما نتج عنه من اهتزازات على مستوى الشخصية ككل (**سي موسي و زقار** ، 2002 ،ص 18)

5-مميزات الصدمة النفسية و أثارها على الفرد المتعرض لها :

- فجائية ، غريبة ، مؤلمة ، حادة ، شديدة ومتكررة .
- لا نستطيع أن نتنبأ بزمن حدوثها
- الشعور بالعجز
- تسبب القلق و الحزن الشديد
- الحزن و اليأس الألم الحداد
- انعدام الشعور بالقيمة و الجدوى و احتقار الذات
- العزلة و الانسحاب الاجتماعي
- التفكير في الانتحار ووضع حد للمعاناة
- تفقدنا الإحساس الثقة بالنفس في مواجهة الموقف
- تحدث تثبيطا حادا في مجريات حياتنا اليومية
- اما أثارها على الصحة النفسية و على الفرد عموما فنذكر منها ما يلي :
- الاكتئاب العصبي البسيط و الحاد .
- التخيلات و الأوهام و الإهداءات
- هستيريا القلق
- ظهور بعض الامراض التي تصنف في فئة الاضطرابات السيكوسوماتية
- فقدان السمع و البصر
- فقدان الذاكرة الهيستيري
- الشلل الهيستيري
- الحبسة الكلامية (**جباري** ، 2018 ، **ص** 34).

6-الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية :

اذا تعرض الاشخاص لأحداث مهددة للحياة و صادمة نفسيا ، فيمكن ان تنشأ الاضطرابات النفسية ، و الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية او ان تزيد شدة الامراض النفسية الموجودة من قبل .

يمكن ان تظهر الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية بأشكال متعددة ، فتظهر الاعراض التالية بشكل متكرر :

- فقدان الثقة الاساسية (الثقة الاولية في مرحلة الطفولة) وفقدان الثقة تجاه الاشخاص الاخرين بشكل كبير و إجمالي .
- فقدان القيم و الايمان و الآراء
- أحاسيس بالخجل و الشعور بالذنب .
- إمكانية كبيرة بحدوث الهلع .
-أحاسيس بالعجز (فقدان المساعدة) و الحزن العميق .
- إحساس بفقدان الامل و ضياع الاسترشاد .
- العزلة الاجتماعية
- الشعور بأن الشخص هو " شخص أخر " او " مجنون "
- حالة عاطفية بانعدام الإحساس
- ظهور أفكار انتحارية
- في حالات الهجمات الجنسية ، فقدان الشخصية الانثوية أو الذكرية .
- اضطرابات في بداية النوم / اضطرابات في استمرار النوم / الاستيقاظ أكبر من قبل
- اضطرابات في التركيز
- إساءة استخدام الكحول او المخدرات

*** الاعراض الجسدية و الامراض (الامراض النفسية-الجسدية) :**

يتطور عند بعض الاشخاص بعد أحداث صادمة نفسيا و خاصة ضحايا العنف الجسدي على الاغلب ، اعراض جسدية ايضا (مثل الآلام الشديدة) او حتى ظهور أمراض . إذا أثر الجهد النفسي لإنسان ما على جسده فيسمى هذا بالأعراض النفسية-الجسدية ويجهل الاشخاص المصابون هذه العلاقة في أغلب الحالات . يجب أن يدل المخطط التالي بلمحة صغيرة على الامراض الممكنة ، التي يمكن ان تكون جزءا من الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية :

6-1- الاضطرابات النفسية :

مثال :

-الإكتئابات النفسية

- اضطرابات الخوف

- اضطرابات الذهان

- الاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية (PTBS)

- الاضطرابات المجهد الحاد

- اضطرابات التغذية

6-2-الاضطرابات الجسدية (النفسية-جسدية) :

مثال :

- مرض الشقيقة (الصداع النصفي)

- تقرحات المعدة

- أمراض الرحم

- الربو (الأزمة)

6-3-الإضطرابات الجنسية :

*** العوامل المؤثرة :**

يمكن لكثير من العوامل ان تؤثر في قوة الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية : من بين هذه العوامل سن المصاب وخبراته السابقة التي تلعب دورا أيضا. لكن بشكل خاص تكون ظروف الحياة بعد حادث الصدمة مهمة أيضا، فيما إذا وجد مثلا الدعم من الأقارب و المحيط الأمن أم لا . فيمكن مثلا أن يؤثر سلبيا انعدام المساعدة له من الاخرين بشكل كلي أو عدم اعتراف محيطه بأحاسيسه و مرضه . و يمكن أن تؤدي ظروف أخرى . مثل الانفصال عن شخص ذو ثقة و مشاكل لغوية و العزلة الاجتماعية أو وضع الإقامة غير المأمون ، إلى التغلب على الصدمة و استيعابها و السيطرة عليها و تحقيق الشفاء بدون المساعدة الاحترافية بشكل بطيء جدا فقط أو قد لا تؤدي أبدا للشفاء و يمكن أن يحدث تطور للاضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية (PTBS) ، الذي يكون نوع خاص من الاضطراب الناتج عن الصدمة النفسية . (**سلمان** ، 2017، **ص** 8-9)

7-النظريات المفسرة للصدمة النفسية :

*الصدمة النفسية من المنظور التحليلي ;

- الصدمة عند فرويد :

يرجع المعنى الاول إلى الدراسات التي كانت حول الهيستريا 1895 حيث اعتبر فرويد أن العصابات تعود إلى الصدمة أو الصدمات الجنسية الناتجة عن الاعتداء الجنسي للراشدين على الأطفال ، و يتم إحياؤها عادة بسبب تافه ذو معنى رمزي ، ثم تخلى عن فكرته هذه و أصبح يقول بأن الأسباب ليست خارجية بل داخلية تتمثل في الهرمونات les fantasmes لكن النظرية الخاصة بالعصاب الصدمي تطورت في سنوات العشرين انطلاقا من كثرة الرعب الجماعي الذي انتشر في الحرب العالمية الاولى محولا الأنظار إلى كثافة و ثقل

الصدمة و مدتها ثم تجاوزها إلى العمل بالجهاز الضاد للإثارات ، و هكذا اكتسب مفهوم الصدمة معنين عند فرويد .

* وجهة النظر الدينامية للصدمة :

إن الأصل الذي اعتمد عليه فرويد في تفسيره لنظرية الإغواء الجنسي ما بعد الحادثة après-coup ووضع مخطط بهذه الفكرة انطلاقا من تحليله لحالة (إما Ema) التي كانت تبدي خوفا من الدخول وحدها لأي دكان وحكت لفرويد أثناء التحليل عن حادثتين :

الاولى : ذكرها أثناء التحليل فقط ، وقد حدثت لها عندما كانت تبلغ من العمر ثمان سنوات حيث ذهبت إلى أحد الدكاكين لتبتاع فقام البائع بمداعبة أعضائها التناسلية .

الثانية : حدثت لها عندما كانت تبلغ من العمر ثلاث عشر سنة حيث دخلت وحدها أحد الدكاكين فانفجر البائعات بالضحك عندئذ أسرعت بالخروج معتقدة أنهم يسخرون منها و من مظهرها .

وتوصل فرويد انطلاقا من هنا إلى كل ذكرى مكبوتة لأي حادث لا تتحول لصدمة إلا بعد التعرض لحدث ثاني و يكون هذا في المرحلة المتأخرة من المراهقة ، وقد يكون الحدث الثاني تافه لكنه كان مصاحب لطريقة أو بأخرى للحدث الأول .

ويؤكد فرويد على ان هذه الفكرة تنطبق كذلك على الصدمة الغير جنسية المتعلقة بخطر الموت ، لكن يجب التفريق بين الحدث الاول في الصدمة الجنسية وعامل القابلية في الصدمة المتعلقة بالموت ، ويرى التشابه بين العصاب الصدمي و العصابات الأخرى (الهستيريا و العصابات الهجاسية) يكمن في نقطة واحدة هي التثبيت la fixation حيث يكون هذا الأخير في العصابات الأخرى في مرحلة من مراحل النمو أثناء الطفولة بينما العصاب الصدمي يكون أثناء الحادث الصادم فيكرره الأفراد في أحلامهم وهذا ما يميز الحياة الحلمية عند المصدومين ، حيث تأخذ الفرد دائما إلى حادثته الأمر الذي يجعله يستيقظ بخوف شديد .

*** وجهة النظر الاقتصادية للصدمة :**

عاد فريد ثانية إلى اهتمامه حول معنى الحدث الخارجي و ذلك بإصدار كتاب (ما وراء مبدأ اللذة) عام 1920 ، الذي وضح فيه تصور العصابات الصدمية مؤكدا على الجانب الاقتصادي للصدمة النفسية الذي يخضع لعلاقة القوى بين كمية الإثارات التي يحدثها الحدث و هو كم معتبر و قوي يكسر الحاجز الدفاعي المسمى صاد الإثارات و الدفاعات التي يوصفها الجهاز العضوي للتحكم وربط تلك الإثارة المخترقة بالكيس ثم بعد ذلك تصريفها ولعلى تكرار التجربة الصدمية في الأحلام أحد هذه الوسائل الدفاعية ، فالذي يحدث الصدمة هو الجهاز النفسي على تصفية الفائض النزوي و يجد مبدأ اللذة الذي يكمن دوره في إجلاء ذلك الفيض من التوترات النفسية وذلك عن طريق العنف و الفجائية .فليست الزعزعة الألية هي المصدر في الواقع بل الإفراط المتزايد للإثارات المحررة سواء نتج عن حدث فريد بالغ العنف (انفعال شديد) او عن تراكم إثارات لم يستطيع القلق تأدية اتجاهها (إشارة الخطر) لتتم عملية تجنيد العمليات الدفاعية المناسبة ، فهناك طفع قوي و الأنا عاجز عن التحكم فيه و الجهاز النفسي مرغم في هذه الحالة على ربط هذه الإثارات .

و هذا ما ميزه فرويد في (ما وراء مبدأ اللذة) وبشكل أساسي بين الخوف حيث تعم العلاقة بموضوع الخطر . لم يكن مهيأ لها و يظهر ذلك من خلال كف جميع الوظائف العقلية.

وقد أكد فرويد ان حدوث الصدمة النفسية يتوقف على حالة تحضير الجهاز النفسي أكثر من توقفه على العنف المتلقي .

ويرى في اصرار الحادث على العودة في نوم الشخص دليل على قوة الأحاسيس التي أفرزتها ، كما لم يهمل دور المفاجئة la surprise في حدوث صدمة حسبه لا يعود إلا كافة العنف الملتقى بقدر ما يعود إلى حالة التحضير أو الا تحضير للجهاز النفسي ، هذا التحضير يكون بواسطة القلق الذي يعتبر في رأيه طريقة للدفاع يستعملها الجهاز الصاد للإشارة و قد ركز جهوده على محاولة معرفة التأثيرات التي حدثت في الجهاز النفسي نتيجة

تكسير الجهاز الصاد للإشارة وما يترتب عن هذا التكسير كون هذا الجهاز غطاء نفسي داخلي حاجز يحمي النفس من الضغط الشديد ، ويؤكد على أن هذا الأخير ليست له قيمة مطلقة او نسبية محددة فيها يخص الألم الجسدي فقد تختلف طاقة التحمل من فرد إلى أخر وعند نفس الفرد في أوقات مختلفة من حياته يتجدد تبعا لعدة متغيرات منها إمكانية الحماية المحددة لا شعوريا ، أما بخصوص التكرار الصدمي فيبين بأنه يأتي بتجارب من الماضي لا تضم أي إشباع للرغبة ولم يتحقق هذا الإشباع حتى في وقتها وبهذا أظهر أن التكرار يمكن أن يرتبط ولو بجزء من النشاطات الموجودة في اقتصاد الرغبة و النفور وهذا ما ترجمه فرويد Freud في لعب الطفل مثلا يعيد مشاهدة الحادث لكنه في نفس الوقت يربط تجربة النفور بالرغبة في النشاط (اللعب) وبهذا تكون له وظيفة حل الصدمة وكذلك الكوابيس التي تدور حول الحادث الصادم ، وهي تكرار لهذه الحادثة وفي نفس الوقت تمثل رغبة أو محاولة لا شعورية أمام إدراك الواقع وبهذا فإن فرويد لا ينكر مبدأ العصاب الصدمي واعترف قبل وفاته بهذه الأعصبة .

- الصدمة عند السيكوسوماتيون :

تعرف الصدمة عند السيكوسوماتيون بمدى اختلال النظام الذي تحدثه وليس بنوعية الحدث أو الموقف الذي تسبب في حدوثها ، فهي تنتج عن العلاقة بين الإثارة و الدفاع السكوسوماتيون للفرد ، ففي البداية تمس الجهاز الذي يحاول إيجاد حلول لكي لا تصل حركة فساد التنظيم إلى المجال السيكوسوماتية ، لأنه إذا تم ذلك فتعلم على تدمير المجموعة الوظيفية بصفة تدريجية ، خاصة إذا لم تجد نقطة تثبيت قوية تضع له حل ، فالحوادث التي تحيط بنا و المتمثلة في الاحباطات المختلفة تجلب لنا منبهات داخلية و تكون بكثافة و استمرار حالات الضغط الغير المحتملة من الاجهزة الوظيفية التي تصاب ، مما يؤدي إلى عرقلة المسار الطبيعي فهذه التجاوزات لإمكانية التكيف هي التي نسميها الصدمة النفسية وهذا ما لاحظه فرويد على تلك المريضة دورا التي عالجها فيرى

السيكوسوماتية أنها لم تكن تعاني من عصاب هستيري كما أنها لم تكن تعاني من عصاب هستيري كما قال فرويد بل كانت تعاني من وضعيات عصابية أخرى تنتمي إلى العصبية النمطية ، وهذه الأعصبة هي المسئولة عن الا الاضطرابات السيكوسوماتية النفسية الجسدية لدى دورا Doura .

-الصدمة عند النظرية السلوكية :

يرى هذا التيار الاضطرابات إلى الميكانيزمات الاساسية للتعلم ، ومنها نجد الاشتراط الاجرائي اللذان عملا بها Mounier حيث أن مفهوم السلوك لحالة الضغط ما بعد الصدمة يعتبر كمركز لتطوير استجابة الصدمة ، وهي الوضعية التي تثير رد فعل وجداني وقلق و اضطراب على ثلاث مستويات :

1- المستوى السلوكي

2- المستوى الفيزيولوجي

3- المستوى المعرفي

وهذه الوضعية تحتوي على عدة متغيرات لنوع الحادث الصادم مكانه وطريقة حدوثه وعندما تتجمع هذه الاخيرة كلها يكون الحادث الصادم على شكل اشتراط الكلاسيكي حسب سكينر يأخذ بعين الاعتبار التعميم ، ويوجد معنى أخر للصدمة النفسية و الذي يكون كافيا لسمات الشدة لخلق استجابة معينة الاشتراط الكلاسيكي ، الاشتراط الاجرائي إضافة إلى متغيرات أخرى تلعب دور كبير في استمرار الاضطراب Lopez .

- الصدمة المعرفية:

تميز المراقبة بين ثلاثة اختلالات أساسية في الوظيفة المعرفية و الانحراف المعرفي، العجز المعرفي ، الاعتقادات الخاطئة وظيفيا بالنسبة للخلل فهو يظهر في عدم القدرة على تحقيق بعض الوظائف المعرفية القاعدية التي تعالج في الذاكرة أو أثناء الانتباه أو تنفيذ سلوكات مثل عدم القدرة على تذكر السياق الذي سمعنا فيه خبر ما أو عدم استطاعة كبح المعلومات

التي لا صلة لها بالموضوع أو غير مفيدة أما فيما يخص العجز المعرفي في عملية الانتباه والذاكرة وأثناء التأويل فإنها لا تأخذ الصيغة العامة التي تعطي طابع للمعتقد النموذجي .

تأخذ النظرية المعرفية بعين الاعتبار تأرجح سلوكات الفرد في مختلف مراحل أثار الصدمة منذ دخولها وطريقة مواجهتها فتتكون تدريجيا كأنماط معرفية على مدى الطويل لأن التخلص منها و إبعادها من الذاكرة العاملة بطيء وصعب مما يسمح لها بأن تصبح نمط من الأنماط التي تغيرت بعد الصدمة .

- الصدمة في النظرية العصبية البيولوجية :

لقد توصلت الدراسات التي أجريت على الحيوانات تعرضها للضغط وكذا الدراسة السريرية التي أجريت على الإنسان ، إلا أن الموصلات العصبية كالنورادرينالين و الدوبامين و المورفينات الذاتية و مستقبلات البنزوديازابين وكذلك دور شبكات المحاور العصبية ما تحت المهاد النخامي الكظري توصلت إلى أن نظام النورادرينالين و المنظومة الأفيونية و محور ما تحت الميهاد النخامي الكظري تكون مفرطة الفاعلية و النشاط عند المصابين باضطراب الضغوط التالية لصدمة. (**جباري** ،2018 ، **ص** 18-19-20-21-22-23-24-25)

8-علاج الصدمة:

8-1-العلاج التحليلي:

يقول lebigot 2001: تتحدث هنا عن العلاجات النفسية التي تتركز على مصطلحات التحليل النفسي ، مع العلم أن التحليل النفسي الخالص نادرا بالنسبة للمرضى الذين يعانون من عصاب صدمي ، وقد تم نشر بعض العلاجات في الولايات المتحدة من طرف 1985- 1986 lindy ، 1986 deitz ، وفي فرنسا من طرف 1987 briole **(مكيري، ص53)**

وفي إطار حديثه عن العلاجات السيكوديناميكية يرى lebigot أنه عادة ما يدخل المصدوم في هذا النوع من العلاج بعدما يكون قد تلقى علاجات ما بعد أنية، حيث يتم اللجوء إليه حينما لا تمكن المقابلات المركزة على الحدث المصدوم من إعادة بناء الصدمة ، وهنا يتعين عليه أن يعيد زيارة تاريخه وعمله الهامي وأن يعبر بالكلمات عما يجعله مشدودا لهذه الخبرة المؤلمة و المذهلة ، و تبدأ المعالجة عادة بمناسبة قدوم متلازمة التكرار اي بعد عدة أسابيع ، أشهرا و سنوات من قدوم الحادث ،وايضا عن محتويات أخرى للحياة النفسية : استدعاء الماضي القريب أو البعيد ، المشاريع ، التعبير عن المخاوف و الهوامات ، الاحكام ، الأخلاقية ....الخ .

فالمرض مدعو لقول الاشياء كما تتبادر لذهنه ، و طريقة العمل هذه مستوحاة من مبدأ التداعي الحر الفرويدي ، ولكنها قد تبتعد أحيانا عن المبدأ في شكله الخالص ، حيث يتم مثلا تجنب فترات الصمت الطويلة لأنها تؤدي وخاصة في بداية العلاج لظهور مشاعر الهجر أو حتى المعاناة ، بالإضافة لذلك يمكن دمج النشاط الحلمي l'activité onirique في محتوى المقابلات ، وهنا يكون المريض مدعو للتعليق على كل عنصر من عناصر أحلامه ، وخاصة ما تعلق منها بالتبادلات التي تتعرض لها كوابيس التكرار ، أما عن دور المعالج فقد يرى lebigot

أنه عليه أن يكرس نفسه لتقديم التأويلات (إلا إن كان المريض بإمكانه القيام بذلك بنفسه) ، كما عليه اي معالج ان يكرس نفسه أيضا للتساؤل ، لالتقاط الجمل المهمة و الكلمات الغامضة ، و لتوفير أوقات للراحة و الفكاهة ، فالمعالج هنا حاظر جدا وضمنيا : حاظر بطريقة أخوية .

وعن أهداف العلاج يقول lebigot : بطريقة تخطيطية يمكننا القول أن العناصر التي تجعل العلاجات المبكرة غير كافية تنقسم إلى نوعين :

سوى يبدي عنف الحادث للشخص أن المواقع الأوديبية عاجزة أو غير محددة في مواجهة الفضاء الكبير للعدم الذي يشل الجهاز النفسي ، أو تكون وبشكل مسبق مسألة العلاقة بالأصول لم تبنى بشكل كافي ، وهذا ينطبق أيضا على الموضوع المفقود ، وتكون النرجسية عائقا يمنع الشخص من الانضمام كليا لخط الدال ، وفي كلتا الحالتين ينبغي أن يدخل من جديد في سجل الفقدان لكي يمارس مجددا التأثير الساحر المرتبط " بالنيرفانا ".**(مكيري، ص54)**

8-2-العلاج المعرفي السلوكي:

هناك العديد من التقنيات السلوكية المعرفية التي تستخدم لعلاج اضطراب ضغط ما بعد الصدمة

8-2-1-الغمر:

يتم تحريض القلق الشديد أما تخيليا أو واقعيا كما يبدو من خلال تعريض المريض له ,التي يسميها ستابفل بالتفجير الداخلي و تستعمل عن طريق التعريض التخيلي للموقف الصادم حتى يفقد هذا الأخير قدرته على استثارة قلق شديد الهدف هو اطفاء القلق من خلال التعرض المنبهات في ظروف معينة,هناك ثلاث مراحل في التطبيق حسب كين (1985):

-التدريب على الاسترخاء:هو أمر ضروري و مفيد خاصة عندما يتناول مختلف العضلات اين يشعر بالحرارة و الراحة داخل جسمه التخيل السار :بعد الاسترخاء ,يكون قادر على تخيل مشهد جميل

-التخيل المؤلم للحدث _الصدمة :نركز على الحدث نفسه هنا يجب أن نقوم بوضع لائحة بالمشاهد و المنبهات المؤلمة التي يجب معالجتها و في نهاية كل جلسة يجب العودة إلى الاسترخاء.

8-2-2-ازالة التخسيس المنهجي:

تقتصر بتعريض المريض للمنبه المؤلم و لكن بصورة تدريجية و ليس دفعة واحدة كما هي في الغمر ،وعلى المستوى الفيزيولوجي يتم تثبيط القلق المثار عند المريض بفعل الاستجابة المعاكسة الاسترخائية للعضلات ،ويكون ذلك بتعريض المريض إلى المنبه الاشتراطي الذي بدوره يثير الاستجابة اللاتكيفية .

و يستغرق التعريض عادة عدة ثوان ، و يتكرر ليحدث التناوب بين التعريض الاسترخاء حتى يتم اطفاء الاستجابة القلقية ،فالمنبه الاشتراطي بهذه الطريقة المتصاعدة يفقد قدرته على إثارة القلق و يتم تجزئة الموقف المخيف إلى وحدات موقفية متصاعدة في اثارتها للخوف ، ولا يتجاوز الفصل بين موقف على السلم الهرمي وآخر في شدة الخوف أكثر من 10بالمائة باعتبار أن شدة راس الهرم الذي فيه ذروة الموقف المثير للخوف المراد اطفاؤه تقدر 100بالمائةو من ثم يتعامل المريض مع مواقف الخوف المجزاة يتناول عملية التعرض و الاسترخاء فلا ينتقل من وقف مدرج على السلم الهرمي الى اخر حتى تصبح شدة الخوف صفرا ،و يتم تدريب إزالة التحسس المنهجي ورفع وحدات المواقف من قبل المريض و المعالج معا ،ومن ثم يدرب المعالج المريض هذه التقنيات بجلسات علاجية ويطلب إليه فيما بعد التدرب عليها بمفرده بعد أن يتقن تطبيقها.

8-2-3-الاستعادة المعرفية :

يمكن تطبيق الاستعادة المعرفية ضمن شرطين

الشرط الأول :يقتضي تصحيح السببية و توزيع المسؤولية ،فالمريض يعتقد بأنه هو المسؤول الوحيد عن كل ما حدث من آلام سواه (اقرباء،اصدقاء)،و هنا يجب توزيع المسؤولية على الأشخاص المتسببين بما حدث و يمكن استخدام طريقة الاستعادة المعرفية جنبا إلى جنب مع الغمر و بالتحديد بعد الانتهاء من الجلسة

الشرط الثاني :يقتضي استخدام الاستعادة المعرفية في جلسات العلاج الفردي ،و بشكل مستقل بحيث ينكب المعالج على معالجة الأفكار الخاطئة عند المريض و المتعلقة بنظرته إلى نفسه و إلى العالم و المستقبل . **(مكيري، ص ص ص 55 , 56 , 57)**

8-3-العلاج بخفض حساسية حركات الأعين و الإعادة (EMDR) و التنويم المغناطيسي :

8-3-1-العلاج بخفض حساسية حركات الأعين و الإعادة:

هي تقنية شهيرة واسعة الاستخدام في علاج اضطراب ضغط ما بعد الصدمة حيث اكتشفت من طرف فرانسيس شابيرو (Francine Shapiro) ويقوم أساس خفض حساسية العين و الإعادة(EMDR) على الافتراضات حول تخزين ذكريات الصدمة في الدماغ حيث تتم إزالة التفكك (dissociation المستثار، من خلال الصدمة بين اللوزة و قرين امون (تلفيف حصان البحر hippocampes) و الدماغ ،و يعمل التنبيه الثنائي المتبادل لنصفي الدماغ من خلال حركات العين و مع التبوؤر المزوج Double focusing للانتباه و هذا يعني أنه تتم استشارة نصفي الكرة الدماغية كلتيهما بالتبادل من خلال المتابعة البصرية لأصبع المعالج أو النقر على اليد اليمنى و اليسرى للمريض و في أثناء ذلك يجيب المريض على أسئلة حول المشاعر أو الخيرات فيما يتعلق بالموقف الصادم.

8-3-2-التنويم المغناطيسي :

يستخدم كتقنية لعلاج اضطراب ضغط ما بعد الصدمة و في هذا السياق يقول (smaga)2001 : يمكن أن تستخدم الكثير من التقنيات التنويمية في علاج حالة ضغط ما بعد الصدمة فالتنويم المغناطيسي يمكن أن يستخدم كعلاج تكفلي من أجل السيطرة على القلق و ايضا من أجل استرجاع الصدمة حينما لا يتمكن المريض من تذكر الحادث الصادم ،كما قد يستخدم كتقنية لأحداث الانفراج (Abréaction) أو كتقنية دمجية technique)intégrative من أجل السماح باندمال الجانب التفككي

(cicatrisation de l'aspect dissociatifs)، (**مكيري، ص ص 58 , 59**)

8-4-العلاج الدوائي لاضطراب ضغط ما بعد الصدمة:

يشكل العلاج الدوائي عادة المرحلة الأولى في علاج الضغط ما بعد الصدمة حيث يستهدف هذا العلاج اساسا تخفيف أعراض الاضطراب كما يساهم في بناء جسر يسمح بالمرور للعلاج النفسي و قد حاول الخبراء مؤخرا ترتيب فعالية الأدوية على بعض الأعراض كالمثبطات الانتقائية لاستعادة السيروتونين خاصة نيفازودون (Néfazodon)

و الفونلاكسين (venlafaxine) ينصح بها في المرتبة الأولى و ذلك بالنسبة لأغلبية الأعراض الخاصة أما مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات (Antidépresseurs tricycliques) فهي وحدها تستعمل في المرتبة الثانية.

و فيما يتعلق بالاعتراض التفككي لم يوحي الخبراء باي دواء في المرتبة الأولى لقد قام كل من vaiva وDucroco 2001 بتخليص نتائج مجموعة من الدراسات التي اجريت حول الفعالية المحتملة أو الممكنة للأدوية على أعراض حالة ضغط ما بعد الصدمة و ذلك حسب أصنافها العلاجية و قد عرضها ملخص في شكل جدول:

الصنف العلاجي	المفعول المحتمل على الاعراض المستهدفة لحالة ضغط الصدمة	المفعول الممكن على الاعراض المستهدفة لحالة ضغط ما بعد الصدمة	المفعول الممكن على الاعراض المرافقة بحالة ضغط ما بعد الصدمة
المثبطات الانتقائية لاستعادة السيروتونينISRS	المعيار C(انخفاض الاهتمام)	المعيار Bو D	-الغضب – العدوانية- الاندفاعية -السلوك انتحاري - اكتئاب- هلع_

			حصر أفكار وسواسية-سوء استخدام العقاقير و التبعية
المضادات الادرنالية Adrénergique	المعيار Bو D	المعيار C(الاعراض التفكيكية)	الغضب العدوانية هلع-حصر
مثبطات اكسدة احادي الامينات IMAO	المعيار B	المعيار D(اضطرابات النوم)	اكتئاب-هلع-حصر
المركبات الثلاثية الحلقات Tricyclique	المعيار B	المعيار D(اضطرابات النوم)	اكتئاب –هلع-حصر
البنزوديازيبين Benzodiazépines		المعيار Bو D	هلع-حصر
مضادات التشنج معدلات المزاج Anti-convulsant Thymoregulateurs	المعيار D	المعيار Bو C	-عدوانية-اندفاعية
المعاكسات الافيونية Antagonistes opioides	المعيار B(التذكرات المركبة الاقتحامية المعاودة للحدث-Flash back)		سوء استخدام العقاقير و التبعية

	المعيار C(انحفاض الاهتمام Emoussement)		
مضادات الذهان Antipsychotiques		المعيار D(فيض التيقض)	اعراض ذهانية

(مكيري ص ص،61-62)

خلاصة الفصل:

وكخلاصة القول لهذا الفصل يمكن القول ان الصدمة النفسية هي ظاهرة تحدث في الحياة النفسية، تحت وطأة حادث يمكن ان يكون صدمي، ولكي نتفادى ذلك يجب الإسراع بأخذ الاحتياطات اللازمة القيام بالعلاج.

-تمهيد:

استطاع الانسان ان يتغالب الطبيعية في معار. تحديات مختلفة ، لقد سيطر على الفيضانات جزئيا بالسدود ، و تخطى البحار و المحيطات و سلاسل الجبال بالثورة الصناعية و التكنولوجية ، نجح في طي المسافات و الوقت معا ، ووضع اقدامه على القمر و ذهب بعيدا في اكتشاف النجوم والكواكب ، لكنه ابدا لم يستطيع ان يقهر غضب الطبيعة و قدرتها على مفاجأة الناس بضربات كاسحة بواسطة الزلازل و الأعاصير و البراكين و الحرائق ، إن كوكب الارض مهما بدانا ساكنا و هادئا هو في الحقيقة متحرك و فعال و حي أكثر مما تتخيل بكثير ، ففي كل سنة تتحرك الارض اكثر من مليون مرة في اكثر من منطقة من العالم ، و في كل مرة قد تكون الكارثة و يحدث الزلزال الذي يخلف بعده الموت و الدمار و الخراب ، وفي كل يوم يضرب البرق الارض بمعدل 50 الى 100 مرة في الثانية الواحدة ، ومن هنا تتكون الصواعق التي تحرق كل ما تجده في طريقها ، زيادة على البراكين التي تنام لتصحو ، و العواصف التي تسير رياحها بقوة جبارة و سرعة خيالية تقتلع بها كل شيء ، او قد يكون زلزال في قاع المحيط يخلف تسونامي مدمرة كما حدث في شرق اسيا يوم 14 ديسمبر 2004 ان الكوارث تمثل تحديا كثيرا لاعتقادنا و إيماننا في استق ار العالم ، و تجاوزا لقدرتنا على الفهم .

1-مفاهيم حول الاخطار الطبيعة :

1-1- تعريف الخطر le risque:

حدث مادي او ظاهرة او نشاط بشري من المحتمل ان يؤدي إلى اضرار بالممتلكات او اضطرابات اجتماعية و اقتصادية او انحدار المستوى البيئي او أضرار معنوية قد تتضمن الاخطار ظروفا كامنة ربما تمثل تهديدات مستقبلية يمكن ان تنشأ من أصول مختلفة : طبيعية (جيولوجية و بيولوجية ....الخ) ، او تشار بفعل العمليات البشرية (تلوث البيئة و الاخطار التقنية) ، و يمكن ان تكون الاخطار مفردة او متتابعة او ممزوجة في أصلها و اثارها ، و تحدد خصائص كل خطر بموقعه و شدته و معدل تكراره و احتمال حدوثه (**جعة و أودير**، 2018، ص4).

1_2_ تعريف مصدر الخطر Aléa :

هو الظاهرة حسب طبيعة مصدرها طبيعية او بشرية و تكون السبب الاول للخسارة .و هو احتمالية حدوث ظاهرة طبيعية بحجم معين تحدث في مكان ما (**جعة و اودير** ، 2018 ص5)

1_3_ التردد fréquence :

في القياسات عدد الحوادث في حالة وجود بيانات طبيعية و كثافة لفترة معينة (على سبيل المثال تكرار سنوي) او تعلق على عدد معين (**جعة و اودير**، 2018 ، ص5).

1_4_ الكثافة intensité :

تعتبر عن حجم هذه الظاهرة التي تهدد تقييم او قياس الممتلكات المادية . وهي تشارك في تقيم الخطر . حيث انه من غير الممكن لتقيم هذه المعايير المادية (مثلا في حالة من الظواهر النادرة جدا او قوية جدا) ، و يمكن اللجوء إلى طريق غير مباشر ، استنادا إلى أهمية عواقبها المحتملة من حيث ضرر او خطر او اهمية المسيرات ضرورية من الناحية النظرية إلى إلغاء المخاطر (**جعة و اودير** ، 2018 ، ص5) .

1_5_ تعريف الامن securus :

في اللغة العادية ، الامن (من الكلمة اللاتينية securus) .في حالة واحدة هو موقف المضمون في نتائج السلامة الاخرى من التصور ، و التي قد لا تتطابق مع الواقع (**جعة و اودير** ،2018 ص5) .

1_6_ تعريف الخطر و التهديد:

الخطر يكمن في ان يهدد او يعرض سلامة ،وجود شخص او شيء للخطر (روبرت) الخطر و التهديد التي يمكن ان تصنيف ظاهرة حمل الضرر ، ووصف من حيث الطبيعية و الهندسة و يمكن ايضا تعريفها بانها حالة من المرجح تسبب الاحداث (**جعة و اودير** ، 2018 ، ص 5-6).

1_7_ تعريف المخاطرة:

حيث ان هذه المخاطر تسبب الضرر و تقاس على مدى شدة هذا الضرر ، و هي ناتجة عن التفاعلات بين الاخطار الطبيعية او التي يثيرها البشر و الظروف القابلة للتأثير و هذه المخاوف من المخاطر تقدر بالقيمة المتوقع حدوثها من الناحية الفنية فقد تكون قيمة هذه النتائج إيجابية او سلبية في حين ان الاهتمام بصفة عامة يميل الى التركيز فقط على الاضرار المحتملة التي قد تنشأ عن هذا الحدث في المستقبل ، و التي قد تعود إما بتكبد تكاليف المخاطرة ، او بسبب الفشل في تحقيق بعض المنافع . فالمخاطرة هي النتائج المحتملة الناتجة عن الخطر (شدة الخطر و قدرته الكاملة على إحداث الضرر) و احتمالات تكرره

المخاطرة = احتمالات تكرار الخطر × نتيجة الخطر.(**جعة و اودير** ، 2018 ، **ص** 6-7)

1_8_ تعريف الكارثة الطبيعية حسب tunner :

عبارة عن حدث مركز مكانيا و زمانيا يهدد المجتمع او منطقة ما ، مع ظهور نتائج غير مرغوبة نتيجة لانهيار الحذر او الحيطة التي ألفها السكان منذ القدم . اما الكسندر فيعتبر ان الكارثة الطبيعية عبارة عن صدمة قد تكون سريعة ، او ممتدة الاثار ، توقعها البيئة الطبيعية بالأنظمة و المقاومات الاجتماعية و الاقتصادية المستقرة . إذا الكارثة الطبيعية هي حادثة كبيرة ينجم عنها خسائر جسيمة في الارواح و الممتلكات مردها فعل الطبيعية (سيول ، زلازل ، عواصف ، فياضانات ....الخ) (**طيبي** ، 2021 **ص** ، 7) .

2- تعريف الاخطار و الكوارث الطبيعية :

- يعرف الخطر على انه حدث طبيعي يسبب اضرارا للإنسان وما يحيط به من بيئة بصورة مباشرة او غير مباشرة .

- اما الكارثة الطبيعية فهي حدث سريع و فجائي للبيئة الطبيعية على النظام الاقتصادي و الاجتماعي Socio economic system .

- ووفقا لتعريف العالم بريتون Burton فالكارثة الطبيعية هي حالة فريدة في منطقة ما يتسبب عنها اضرارا مادية تكلفتها نحو المليون دولار او ينتج عنها مقتل و جرح اكثر من مائة شخص (عبد الله ، 2002 ، ص 528).

3- تطور البحث في المخاطر الطبيعية :

اهتم الجغرافيون - إلى جانب المتخصصين في العلوم الاخرى - بدراسة الكوارث الطبيعية و أخذ الاهتمام يزداد سنة بعد أخرى . و ازدادت عدد المقالات التي تناقش و تحلل المخاطر الطبيعية ، و قد بدأ الاهتمام بهذا الجانب في البحث العلمي بعد أن كان مهملا في المنتصف الثاني من القرن العشرين ، حيث بلغ عدد المقالات المنشورة في هذا المجال بين سنتي 1960 و 1983 ما يفوق 290 مقالا نشرت في 83 مجلة علمية محكمة . لكن اهتمام الجغرافيون من 8 مقالات في الفترة الممتدة بين 1960 الى 1969 إلى 83 مقالا في الفترة بين 1983 إلى 1990 لكن هذا العدد أخذ بالارتفاع مع تطور تقنيات النشر الإلكتروني عن طريق الأنترنت بحيث أصبح عدد المقالات المنشورة في هذا المجال بالألاف سنويا . كانت الدراسات في الوهلة الاولى متجهة صوب المخاطر الكبرى كالزلازل و الفيضانات ثم توسعت مع بداية السبعينات لتشمل أنواعا أخرى كالجفاف و غزو الجراد و باقي المخاطر الطبيعية . و ساهمت المنظمات الدولية في دراسة المخاطر الطبيعية و تحليلها فقد ساهم مكتب الامم المتحدة للحد من مخاطر الكوارث بدراسة المخاطر الطبيعية و اصدرت عددا من المطبوعات التي تهتم بدراسة و تحليل المخاطر الطبيعية و ما يترتب عليها من خسائر بشرية و مادية ، و قامت كذلك بدراسة بعض المخاطر الطبيعية في عدد من دول العالم كدراسة الهزات الارضية في اندنوسيا 1979 وفي تركيا 1979 ، و الفيضانات في المزمبيق 1977 ، و العواصف و الامطار الغزيرة في جمايكا

و الخطر الزلزالي في شمال إفريقيا 2008 و غيرها من الدراسات و التقارير المتعلقة بالمخاطر الطبيعية في كل أنحاء العالم (**طيبي** ، 2021 ، **ص** 6-7).

4- أهداف دراسة المخاطر الطبيعية:

و يهدف الباحثون من دراسة المخاطر الطبيعية إلى تحقيق عدد من الأمور منها:

- ❖ تحديد مناطق الاستيطان البشري الخطرة.
- ❖ معرفة مدى إمكانية التكيف و مواجهة الكوارث والاخطار الطبيعية.
- ❖ دراسة كيف يستقبل الإنسان الخطر و يدركه و يعيه.
- ❖ التخطيط لعملية الاجراءات و الاحتياطات التي تتخذ من قبل سكان المناطق المهددة بالكوارث الطبيعية لمواجهة الخطر و تقليل الخسائر البشرية و المادية في مناطقهم .
- ❖ اختيار السبل المثلى لمواجهة الخطر في مجال تحقيق رغبات المجتمع و تحقيق التنمية المستدامة (**طيبي** ، 2021 ، **ص** 8-9).

5- انواع الظواهر الطبيعية :

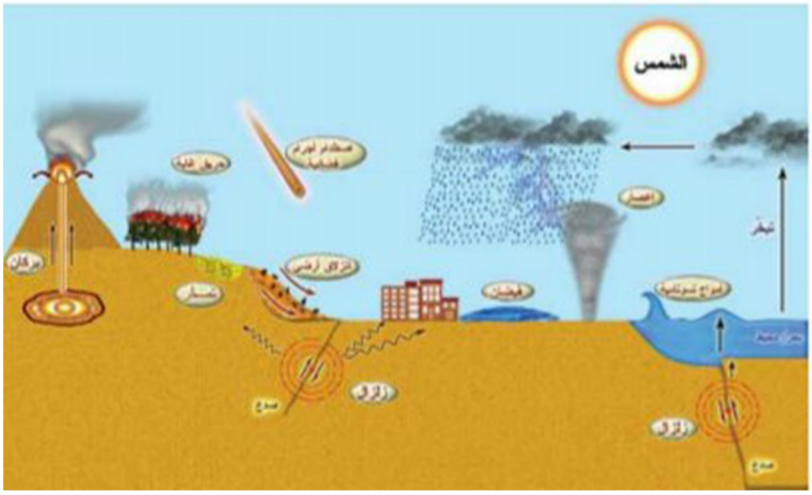
تنقسم الظواهر المسببة للخسائر البشرية و الاقتصادية إلى:

5_1_ ظواهر جيولوجية:

تنشأ من باطن ، كالزلا ل و نشاط البراكين و الامواج التسونامية و الانزلاقات الارضية ، حيث تحدث هذه الظواهر بشكل فجائي و عنيف تتراوح مدة وقوعها القصيرة نسبيا بين بضع ثواني (كالزلازل) وبضع دقائق او ساعات (كأمواج التسونامية و الانزلاقات الارضية) و بضعة أيام و أسابيع (كثوران الب اكين) .

5_2_ ظواهر هيدرولوجية -مناخية :

تنشأ من قوى منشأ خارجي كالأعاصير و فيضانات الانهار و الشواطئ و الجفاف و التصحر و حرائق الغابات ، وما يتبعها من أحوال جوية سديمية ، و الرياح الموسمية و العواصف الرملية ، و يحدث بضع من هذه الظواهر بشكل مفاجئ كما هو الحال في الفيضانات المفاجئة و السيول الجارفة ، في حين يحتاج بعضها الأخر إلى بضعة أيام او أسابيع كما هو الحال في العواصف . أما ظاهرتا التصحر و الجفاف فتنمو على نحو بطيء و زاحف خلال سنوات او عقود.



شكل : مخطط تمثيلي يظهر اهم الظواهر الطبيعية المسببة للخسائر البشرية و المادية

شكل : تنزلق السفوح الجبلية بفعل قوة الجاذبية . تبين الصورة بناء متضرر بفعل انزلاق ارضي.

شكل : تتسبب حرارة باطن الأرض في وقوع الزلازل المدمرة ، الصورة لزلزال وقع في الجزائر عام 2008.

شكل : ان حرارة باطن الأرض هي مصدر الثورانات البركنية

شكل : تختزن طاقة الشمس الخارجية في مياه البحار و المحيطات مما يسهم في حدوث الأعاصير .

شكل : تختزن طاقة الشمس الخارجية في الغطاء النباتي ، تلك الطاقة التي يكون لها دور أساسي في اندلاع حرائق الغابات .

(شوفي و حزام العوه ، 2009 ، ص 7-8-9-10) .

6_ خصائص الكارثة الطبيعية :

تتميز الكارثة بعدة خصائص أهمها:

- ✓ سرعة و تتابع أحداثها .
- ✓ الدرجة العالية من التوتر و فقدان السيطرة على الفرد و المجموعة.
- ✓ الضغط النفسي و العصبي و التصرفات غير الطبيعية.
- ✓ خلل في تحليل البيانات و المعلومات الخاصة بالكارثة.
- ✓ التحدي الكبير للمسؤولين في سرعة التدخل و تنظيم قوافل الاغاثة و التكفل بالمصابين .
- ✓ تستوجب توظفا أمثل للطاقات و الامكانيات المتاحة .
- ✓ تتطلب نظام اتصالات على مستوى عال جدا و شبكة إعلامية موجودة و فورية للتوعية و الطمأنينة و إعطاء المعلومة الحقيقية (**طيبي ، 2021 ، ص 8**).

7_ طريقة حدوث الكوارث الطبيعية:

يعزى وقوع كارثة طبيعية ما إلى سببين اثنين :

7_1_ وقوع ظاهرة طبيعية:

كالزلازل و ثوران بركان والامواج التسونامية و الانزلاقات الارضية و الاعصار و فياضانات الانهار و الشواطئ و الجفاف و التصحر و حرائق الغابات .

7_2_ أنشطة و افعال جائرة يقوم بها الانسان :

كاختياره الخطاء لأماكنه المسكنية و لمنشأته الاقتصادية ، او لعدم تقديره للمخاطر الطبيعية في مناطق معرضة لظواهر طبيعية ، و كنشيده لمنازل غير أمنة (**شوفي و حزام العوه** ، 2009 ، **ص** 6).

8- تحديات مواجهة الكوارث الطبيعية :

من الصعب منع حدوث الكوارث الطبيعية ، بل توجد بعض هذه الكوارث يستحيل على الانسان حتى الان و مع أعلى درجات التقدم العلمي و التكنولوجي التنبؤ بحدوثها و لهذا عند وضع إستراتيجيات مواجهة الكوارث الطبيعية في اي دولة من دول العالم النامي يوجد عدة تحديات منها :

- تعدد المتغيرات الخاصة بسياسات تخفيف أثار الكوارث الطبيعية و يرتبط ذلك بسياسات الحكومات المسئولة و الخطط الاستراتيجية التي يتم وضعها و تنفيذها .
- انخفاض القدرة الاقتصادية لهذه الدول و التكنولوجيا المتاحة Available technology لتنفيذ سياسات الموجهة و التخفيف.
- - صعوبة وضع أحكام عامة لمعالجة أثار الكوارث الطبيعية نظرا لاختلاف المعايير التي تمثل قوة أو شدة الكارثة التي قد تتحول من حدث إلى كارثة.
- اختلاف الخصائص و الطبيعة الجغرافية لمكان حدوث الكارثة.
- تحول بعض الكوارث الطبيعية بعد حدوثها إلى كارثة مركبة ، على سبيل المثال حدوث زلزال في مكان ما يؤدي إلى انهيار سد يتبعه حدوث فياضانات و إغراق مساحات واسعة من الاراضي .

- ➢ - وجود هجرة مستمرة من الريف إلى المدينة مما ينتج عنه ضغط على الموارد، و تفاقم أثار الكوارث بعد حدوثها.
- ➢ معدل النمو السكاني السريع ، مما يتسبب في وجود عدم تناسب بين أعداد السكان و الموارد الطبيعية و الاقتصادية للدول النامية(**عبد الله** ، 2002 ، **ص** 530- 531)

9_ الوقاية و الحماية من مخاطر الكوارث الطبيعية :

تشمل الوقاية مجموعة من التدابير ، الغرض منها ، منع وقوع حوادث خطيرة . اما الحماية فتضمن كافة التدابير التي يمكنها ان تحد من الاضرار التي قد تتأثر بها المجموعات الوثاقية و المبنى ، في حالة وقوع حدث ما . عند التحضي للوقاية من المخاطر المحتملة يجب تحديد قائمة من الاخطار ، التي ترتبط بمجموعة من الاولويات ذات الصلة بالعناصر التالية :

المخاطر المرجح وقوعها أكثر من غيرها . الوسائل التي تم تحديدها ، للتخفيف من هذه المخاطر ، ضمن الهيكل الحالي للبناء ، و الاتساق القائمة ، كذلك الاجراءات الادارية المطلوبة لهذا الغرض (**صوفي** ، 2013 ، **ص** 14) .

خلاصة الفصل:

تتنوع المخاطر الطبيعية بتنوع مصادرها و مسبباتها لكنها تشترك كلها في نتائجها الكارثية المتسببة في أزمات اقتصادية كبرى ، تشترك كذلك في كونها كلها تحدث بصفة فجائية حيث لا يمكن منع حدوثها ولا إمكانية التحكم الجيد في نتائجها خصوصا في حالة غياب الوقاية السليمة و التحضير الجيد لمثل هذه الكوارث .

الفصل الثالث

الصلابة النفسية

الفصل الثالث

الصلابة النفسية

- تمهيد.

1-مفهوم الصلابة النفسية

2-نشأة مفهوم الصلابة النفسية

3-أهمية الصلابة النفسية

4-خصائص الصلابة النفسية

5-النظرية المفسرة للصلابة النفسية

6-الادوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية

- خلاصة الفصل .

_تمهيد :

يعتبر مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبيا التي حظيت باهتمام الباحثين بوصفه من العوامل النفسية المهمة التي تساعد الافراد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم . فهي سمة من سمات الشخصية التي تمدنا بالشجاعة لمواجهة التحديات و الشدائد و تحويلها إلى ميزة بدلا من الاحساس بالعجز.

1_ مفهوم الصلابة النفسية :

عرف مخيمر 1996 الصلابة النفسية :بانها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه و أهدافه و قيمه و الآخرين من حوله و اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث يتحمل المسؤولية عنها و أن ما يطرأ على جوانب حياته من تغير هو أمر مثير و ضروري للنمو أكثر من كونه تهديد والاعاقة .

كما ترى حمزة 2002 إلى أن الصلابة النفسية :"هي سمة مكتسبة منذ الصغر تساعد الأسرة بصفة رئيسية على تكوينها كما تساعد مؤسسات التطبيع الاجتماعي الخارجية الأخرى كالجيران و الأقارب و المدرسة و زملاء الجامعة و العمل على انتمائها في المراحل العمرية المتقدمة.

وهذا ما ذكره فنك 1992 حيث رأى أن الصلابة النفسية: سمة عامة في الشخصية تعمل الخيرات البيئية المحيطة بالفرد منذ صغره على تكوينها و تنميتها. و عرف بروكسل 2005 الصلابة النفسية بانها قدرة الفرد على التعامل بفاعلية مع الضغوط النفسية و القدرة على التكيف مع التحديات و الصعوبات اليومية و التعامل مع الإحباط و التفاعل بسلاسة مع الآخرين و معاملة الآخرين باحترام و احترام الذات.

وعرف فهيم (2007)الصلابة النفسية للمعلم هي : القدرة العالية للمعلم في المواجهة الإيجابية للضغوط و حلها و منع الصعوبات المستقبلية و التي تعكس مدى اعتقاده و قدرته على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية و البيئة النفسية و الاجتماعية المتاحة لكي يدرك و يفسر و يواجه بفاعلية احداث الحياة المهنية الضاغطة و تحقيق الإنجاز والتفوق في العمل.

وعرف حمادة و عبد اللطيف 2002 الصلابة النفسية بانها هي مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة و التخفيف من آثارها على الصحة النفسية و الجسمية حيث تساهم الصلابة في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك و التقويم و

المواجهة الذي يقود إلى التواصل إلى الحل للموقف الذي خلقته الظروف الضاغطة و بينا أن الصلابة تعني الشعور العام بأن البيئة تدعو إلى الرضا و هذا يقود الفرد إلى أن ينظر إلى المواقف المتعددة بنوع من الفضول و الحماسة و الالتزام .

وذكر البهاض 2002 أن الصلابة النفسية ادراك الفرد و تقبله للتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها فهي كوقاية من العواقب الحسية و النفسية للضغوط و تساهم في تعديل العلاقة الإدارية التي تبدأ بالضغوط و تنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط.

كما تعرفها محمد 2003 الصلابة النفسية بانها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية و هي خصال فرعية تضم (الالتزام و التحكم و التحدي) المواقف الصعبة أو المثيرة المشقة النفسية و التعايش معها بنجاح وقد حددت عوبازا kobasa 1979 بعضا من أدوار الصلابة النفسية منها أنه يغير من الإدراك المعرفي للأحداث الضاغطة و أنه يخفف من الشعور بالإجهاد كما انه يرتبط بالتعايش التكيفي .

و يتفق فولكمان ولازاروس (Lazarus folkman& s 1986 مع كوبازا (kobasa) في أن الخصائص النفسية كالصلابة مثلا تؤثر في تقيم الفرد المعرفي للحدث الضاغط نفسه و يترتب عليه من تهديد لا من الفرد النفسي و تقديره لذاته كما تؤثر في تقيمه لأساليب المواجهة التي يواجه بها الحدث الضاغط.

وقد ذكر فلوريان 2001 أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يلتزم بما يقوم به في حياته و يعتقد أن لديه التحكم على الأسباب و حلول المشكلات التي يواجهها و ينظر إلى التغير في الحياة و مطالب ذلك التغير كتحدي و فرض للنمو . (**العبدلي** ، 2012 ، **ص** 17-18-19) .

2_ نشأة مفهوم الصلابة النفسية:

نشأت مفهوم الصلابة النفسية على يد الأمريكية سوزان كوبازا kobasa sozanne أثناء إعدادها لرسالة الدكتورة تحت إشراف استاذها مادي Maddi بجامعة شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية و التي انتهت منها في سنة 1977م ، فقد استطاعت كوبازا kobasa من خلال الدراسات التي أجرتها عام 1979 و 1982و 1983و 1985 الكشف عن الصلابة النفسية بوصفه متغير يساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية و الجسمية عند تعرضه للأحداث الضاغطة و أثبتت دوره الفعال في إدراك الاحداث الشاقة و تفسيرها على نحو إيجابي و أنها تشارك إلى حد كبير في ارتقاء الفرد و نضحه الانفعالي و زيادة خيراته في مواجهة المشكلات الشاقة لذا يجب إلقاء الضوء على نشأة مفهوم الصلابة النفسية و كيفية تكوينه حيث أن معظم الباحثين قد اعطوا أهمية كبيرة للعوامل الخارجية في تكوين هذه السمة و نموها و ارتقائها عبر مراحل العمر المختلفة بداية من الاسرة و حتى الاقران فقد تحدث عنها اريكسون 1982 موضحا أهمية الدور الأساسي الذي يلعبه الوالدان في تكوين هذه السمة فمن خلال اشباعهم للحاجة الأساسية للطفل منذ الصغر بالإضافة إلى اشباعهم للحاجات الثانوية فالحاجة إلى الحب و الحنان و الشعور بالدفء يشعر الطفل بالأمان و القيمة الذاتية و بالثقة بالنفس و بالآخرين في مراحله العمرية التالية

ثم جاء الاتجاه المعرفي عند كازاروس1966م و الذي اكد على آراء اريكسون و أضاف إليها نشر إلى أن احترام الوالدين لآراء الطفل منذ الصغر ووضع مستوى مناسب من التواصل بينهم و بينه بالإضافة إلى تقديرهما عند أداء متطلباته الشخصية يشعر الطفل بالأمان و بالقيمة الذاتية و يجعله أكثر تحملا للمسؤولية و أكثر قدرة على تحديد أهدافه في مراحله العمرية أما في حالة رفض الاسرة لآراء الطفل و لإنجازاته و فرض الوالدين لآرائهم فإن ذلك يشعر الطفل بالخوف و يجعله يتوقع حدوث الخطر باستمرار كما يفقده الثقة بنفسه بالآخرين و ضمان تقدم الاسرة للطفل من أساليب تربوية التي تتحكم في طريقة ادراكه و

تعامله مع المواقف في مراحله العمرية التالية ، و قد ايد ماكوبي Maccoby آراء من سبقه من العلماء و الدارسين فيما يخص منشأ سمة الصلابة فيما بعد عند إدراك المشقة و التعايش معها و قد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن العلاقة الأسرية التي تتسم بالدفء و القبول و الاهتمام بالطفل و الثقة فيه و مدى مثابرته و تحديه للأحداث الشاقة المحيطة به.

و يرى colerick أن ابعاد الصلابة النفسية تكون في حالة تم و مستمرة مع التقدم في العمر فكلما تقدم الشخص في العمر زادت درجة صلابته فهو تعلم كيفية التعامل مع أحداث. الحياة و يتم ذلك من خلال محاولات النجاح و الفشل فضلا عن تعلمه لأنماط من السلوك تتراكم مدى الحياة.

وأطلقت كوبازا على مجموعة الخصائص التي تميز الأشخاص الذين يقامون الضغوط scress-Resistant people مصطلح الصلابة النفسية psychological Hardiness تفضل اونيهل لكوبازا دور المتغيرات الأخرى التي تساعد على مقاومة الضغوط مثل الوراثة الجيدة و التدين و المساعدة النفسية و الاجتماعية و الدخل المرتفع و الوظيفة و الرعاية الطبية الجيدة و هؤلاء الأشخاص الذي يتسمون بالصلابة النفسية لديهم القدرة على التحكم ولديهم التزام اتجاه القيم و الاخلاق و لديهم القدرة على التحدي و اعتبار أن التغير ليس تهديد لهم بقدر ما هو اختيار حقوقهم و صلابتهم .

وتؤكد كوبازا kobasa 1983 منذ عام 1969 وحتى 1975 و دور القو ة أو النموذج في تكوين هذه السمة لدى الطفل منذ طفولته فذكرت أو وجود نموذج والدية إيجابية تتسم بالثقة بالنفس و الصلابة النفسية في بيئة الطفل تمثل له اساسا لارتقاء هذه السمة في مراحله العمرية التالية .

كما ايد sandler& Irwin آراء كوبازا من خلال دراستيهما التي اجريت على عينت قوامها 256 طفلا من ذوي الأسر المفككة و اضهرت نتائجها أن وجود نماذج والدية سلبية

في حياة الطفل تتسم بالضعف في مقاومة أوجه المشقة (أحداث الحياة الشاقة) ربما تسهم في تكوين الخصال الشخصية السلبية لديه فيما بعد .

ويرى الباحث أن سمة الصلابة النفسية هي سمة تكتسب في مراحل مبكرة جدا من العمر تصنع الاسرة الكثير من جوانب تكوينها كما تساهم البيئة الاجتماعية المحيطية بما تتضمنه من زملاء و مؤسسات اجتماعية كالمدرسة و المسجد و غيرها من القوالب التي يمارس فيها الطفل نشاطه الاجتماعية على انمائها و ارتقائها عبر المراحل العمرية اللاحقة المختلفة .

(بن نهير الشمري ، 2015 ، ص 18-19)

3_ اهمية الصلابة النفسية:

يرى قرين Green2007 مرتفعة الصلابة يدركون الاحداث الإيجابية أنها ذات معنى و أنها تحدث نتيجة لأسباب داخلية ترجع لهم و أنهم أشخاص مسؤولون عما يقومون به من قرارات و أفعال ، و ايضا فإنهم يدركون الاحداث السلبية بأنها غير هامة و أنها نتيجة لأسباب خارجية ملموسة و أنهم غير مسؤولين عنها شخصيا و ذلك على عكس من الأفراد منخفضي الصلابة و يمكن أن تنمو الصلابة النفسية من خلال التدريب على برامج حياتية شاملة يتعرضون لها تلك البرامج التدريبية متمثلة في السلوكيات المعرفية استخدام فنية الحياة المركزة على الحل مما ينتج عنه زيادة صلابتهم و قلة الاكتئاب .

ويرى لامبيرت و مادي أن مفهوم الصلابة النفسية يعود في جوهرة لعلم النفس الوجودي الذي يرى أن الإنسان في حالة صيرورة مستمرة و الذي يركز في تفسيره لسلوك الإنسان على المستقبل لا على الماضي و يرى أن دافعية الفرد تتبع اساسا من البحث المستمر النامي عن المعنى و الهدف من الحياة .

ويقول بول تيليش1981 أن الشجاعة هي استعداد المرء لان يتحمل السلبيات التي يندر المستقبل بمقدمها من أجل تحقيق إيجابيات أكثر زخما و هذه الشجاعة الوجودية هي حجر

الزاوية في الصلابة النفسية و هي التي تفسر أن الفرد الذي يتخذ قرارات مستقبلية متحدية هو ذلك الذي يحيا حياة ذات معنى و يتصف بكونه نشط جرئ حذر مهتم في مادي Maddi 2004. إلى أن الصلابة النفسية تنبئ بالصحة و العافية في المستقبل

كما تشير دراسة كول وزملاءه 2004 الي ان الصلابة النفسية تنبئ بالصحة و العافية في المستقبل .

ويرى ماكليستر و اخرون 2006 ان الصلابة النفسية لها دور وقائي من الضغوط المهنية كما تعد مليئا بالرضى الوظيفي و توفي الدراسة بأهمية التدخل لرفع مستوى الصلابة النفسية لزيادة الرضا الوظيفي .

وفي دراسة لا ميرت وجد ان الشخصية الصلبة عندما توجه المتغيرات السالبة فإنها تواجهها بممارسة ذات علاقة بصحة الجسد منها ممارسة الاسترخاء و التغذية الصحية و القيام بالتدريبات الرياضية الأمر الذي يكون ارتباط إيجابيا بين الصلابة النفسية و الصحة الجسدية.

كما يرى عيد 2002 أن الصلابة النفسية هي التي تعطي المعنى للإنسان و هي تضفي على الاشياء المعنى و المغزى و القيمة.

وذكر البهاص 2002 أنه توجد سمات للفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية و هي:

1-درجة عالية من الالتزام أثناء تأديته المهام المطلوبة

2-درجة عالية من التحدي

3-درجة عالية من التحكم في الأمور الوظيفية و الحياتية .

وذكرت راضي 2008أن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية التي تقي الإنسان من اثار الضواغط الحياتية المختلفة و تجعل الفرد أكثر مرونة و تفاؤلا و قابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة كما و تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية و الاضطرابات النفسية و ذكرت شيلي تايلور أنه منذ الدراسة الأولى التي

قامت بها كوياز 1979 اجريت العديد من الأبحاث (kobassa at ai 1981-1989) التي اضهرت أن الصلابة النفسية ترتبط بكل من الصحة الجسمية الجيدة و الصحة النفسية الجيدة .

ذكر دخان و الحجارة 2001أن من العوامل المساعدة لزيادة الصلابة النفسية هي :

1-تصور الفرد لمعنى الوضع القائم .

2-مقدار الدعم الخارجي الذي يتلقاه الفرد و قد اتفقت دراسة هنا و مورسي مع دراسة كوبازا في أن الصلابة النفسية تيسر عمليات الإدراك و التقييم و المواجهة التي يقوم بها الفرد فتؤدي إلى التعامل الصحيح مع المواقف الضاغطة و ذلك من خلال عدة طرق:

2-1-تعدل الصلابة النفسية من إدراك الاحداث وتجعل تأثيرها السلبي أقل حدة و تأثيرا

2-2-تؤدي الصلابة النفسية إلى أساليب مواجهة مرنة تختلف باختلاف الموقف الضاغ

2-3-تزيد الصلابة النفسية من قدر الدعم الاجتماعي كأسلوب من أساليب المواجهة

2-4-توجه الصلابة النفسية الفرد إلى أن يغير في أسلوب حياته مثل نضامه الغذائي أو ممارسته الرياضية و الصحية مما يجنبهم الإصابة بالأمراض الجسدية Hannah kobsa (**العبدلي** ، 2012 ، **ص** 22-21)

4_ خصائص الصلابة النفسية:

خصائص الصلابة النفسية فيما يلي:

4-1-الإحساس بالالتزام:

أو النية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعه

4-2-الايمان (الاعتقاد) بالسيطرة : belief of control

الاحساس بأن الأشخاص نفسه هو السبب الحدث الذي حدث في حياته و أن الشخص يستطيع أن يؤثر على بيئته .

4-3-الرغبة في إحداث التغيير و مواجهة الأنشطة الجديدة:

التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء و التطوير (taylor 1995)

و أكد مخيمر 1998 على هذه الخصائص حيث أجرى العديد من الدراسات العربية و اختار متغير الصلابة النفسية و اعتمد هذه الخصائص في دراساته كالعادة لقياس الصلابة النفسية الذي طورته كوبازا. جعلها ابعاد للصلابة النفسية ،التحكم ،التحدي، الالتزام) .

_ خصائص ذوي الصلابة النفسية:

من خلال الدراسات السابقة تبين أن ذوو الصلابة النفسية ينقسمون إلى قسمين ذو الصلابة النفسية المرتفعة و ذوو الصلابة النفسية المنخفضة.

-اولا : أوصاف الأفراد ذوو الصلابة النفسية يتمتعون بالأوصاف التالية :

1-ملتزمون بالعمل الذي عليهم أداؤه بدلا من شعورهم بالغربة

2-يشعرون أن لديهم القدرة على التحكم في الاحداث بدلا من شعورهم ب فقدان القوة

3-ينضرون إلى التغيير على أنه تحد عادي بدلا من أن يشعرهم بالتهديد

4-يجد هؤلاء الفراد في إدراكهم و تقويمهم لأحداث الحيات الضاغطة الفرصة لممارسة اتخاذ القرار .

-ثانيا : أوصاف الأفراد ذوو الصلابة النفسية المنخفضة أن من سمات ذوي الصلابة النفسية المنخفضة عدم الشعور بهدف لأنفسهم ولا معنى لحياتهم و لا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية و يتوقعون التهديد المستمر و الضعف في مواجهة الاحداث الضاغطة المتغيرة و يفضلون ثبات الاحداث الحياتية و ليس لديهم اعتقاد بضرورة التحديد و الارتقاء كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم و عاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة .

(الشمري ، 2015 ، ص 20-21)

5_ النظريات المفسرة للصلابة النفسية :

-اولا: نظرية كوبازا kobasa 1979 :

لقد قامت كوبازا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة للاضطرابات النفسية بوصفها مفهوما حديثا في هذا المجال و احتمالات الإصابة بالأمراض فقد اعتمدت كوبازا في صياغة نظريتها على عدد من الأسس النظرية تمثلت في آراء بعض العلماء امثال ماسلو وروجرز و فرانكل و التي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد او معنى لحياته يجعله يتحمل احباطات الحياة و يتقبلها و أن يتحمل الفرد الإحباط الناتج عن الظروف الحياتية الصعبة معتمدا في ذلك على قدرته و استغلال لإمكاناته الشخصية و الاجتماعية بصورة جيدة.

كما اعتمدت كوبازا على النموذج العصر في للازروس lazarous و الذي يرى أن أحداث الحياة الضاغطة تنتج عن خبرة حادة أو ظروف مؤلمة لها تأثير سلبي على الاستجابات السلوكية للموقف أو الحدث الضاغط ولها أهمية في تحديد نمط تكيف الكائن الحي فتقيم الفرد لقدراته على نحو سلبي و الجزم بضعفها و عدم ملا منها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعره بالتهديد و من ثم الشعور بالإحباط مطمئنا الشعور بالخطر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل .

و يعد نموذج لازروس lazarous من اهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل و حددها في ثلاثة عوامل رئيسية هي :

1-البنية الداخلية للفرد

2-الأسلوب الإدراكي المعرفي

3-الشعور بالتهديد و الإحباط

وكان من نتائج تفهم و اقتناع كوبازاء من سبقوها امثال ماسلو ،وروجرز و فرانكل و ماوي و المنظور المعرفي للازاروسي أن وضعت الأساس التجريبي لنضرياتها فقد استطاعت اجراء سلسلة من الدراسات عام 1979و عام 1982 و عام 1983 و عام 1985 البرهان

على الافتراض الأساسي لنضرياتها و القائل بأن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة بعد أمر ضروري بل إنه حتمي لا بدى منه لارتقاء الفرد و نضحه لانفعالي و الاجتماعي و أن المصادر النفسية و الاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى و تزداد عند التعرض لهذه الأحداث و من أبرز هده المصادر الصلابة بأبعادها الثلاثة الالتزام ، التحكم ، و التحدي و انتهت بالتوصل الى صياغة نضرياتها و التي استهدفت الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية و النفسية على الرغم من تعرضه للمشقة وذلك على عينات مختلفة الأحجام و النوعيات من شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة و العليا و من المحامين و رجال الأعمال ممن تراوحت أعمارهم بين32 و 50 عاما و تم تطبيق اختبار الصلابة النفسية و اختبار هولمن ورامي للأحداث الحياة الشاقة و أظهرت نتائجها بالكشف عن مصدر جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية و الجسمية و هو الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة الالتزام و التحكم و التحدي مؤكدة أن الصلابة النفسية و مكوناتها تعمل كمتغير نفسي يخفف من وقع الاحداث الشاقة على الصحة الجسمية و النفسية للفرد و الأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون كما تتأصل صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون كما تتأصل الصلابة النفسية في مرحلة الطفولة من خلال معايشة الخيرات المعززة التي تثري الشخصية و تقوي دعائمها و تظهر من خلال المشاعر و السلوكيات التي تتصف بالالتزام و التحكم و التحدي .

-ثانيا : نموذج فنك (funk المحلل لنظرية كوبازا kobasa) :

لقد ظهرت حديثا في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات احدث النماذج الحديثة المطورة التي قدمها فنك funk 1992 من خلال دراسته التي أجراها يهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية و الإدراك المعرفي و التعايش لانفعالي من ناحية و الصحة العقلية من ناحية أخرى على عينة قوامها (127جنديا إسرائيليا) وقد اعتمد في تجديده لدور الصلابة

النفسية على المواقف الشاقة الواقعية و قام بعمل القياس لمتغير الصلابة و الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة و التعايش معها قبل الفترة التدريبية العنيفة التي أعطاها للمشاركين و التي بلغت ستة أشهر و بعد انتهاء هذه الفترة التدريبية توصل إلى نتائج مهمة و هي ارتباط مكون لالتزام و التحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد من خلال تخفيض الشعور بالتهديد و استخدام استراتيجيات التعايش الفعال خصوصا استراتيجية ضبط الانفعال حيث ارتبط بعد التحكم إيجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة و استخدام استراتيجية حل المشكلات للتعايش و قام فنك funk بإجراء دراسة أخرى في عام 1995 م تحمل الهدف الذي قامت عليه الدراسة الأولى وعلى عينة من الجنود الإسرائيليين ايضا و استخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة أشهر تم خلالها تنفيذ المشاركين في هذه الدراسة للأوامر المطلوبة منهم حتى و إن تعرضت مع ميولهم و استعداد الأهم الشخصية و ذلك بصفة متواصلة و لقياس الصلابة النفسية. كيفية الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية و طرق التعايش قبل فترة التدريب.

و بعد الانتهاء منها تم التوصل إلى نفس نتائج الدراسة الأولى (الشمري ، 2015 ، ص 17-18)

_ الادوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية :

حددت كوبازا kobasa الادوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية في أنها :

1-تخفف من الشعور بالإجهاد النتائج عن الإدراك السلبي للأحداث و الوقاية من الإجهاد المزمن.

2-ترتبط المواجهة الفعالة للضغوط و التوافق الصحي معها.

3-تغير الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة.

4-تدعم عمل متغيرات المقاومة و المتغيرات المساعدة على سلامة الأداء النفسي مخيمر.

(محمد السيد ، 2012 ، ص 19)

خلاصة الفصل:

تعتبر الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط ،والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية ، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط ، كأمراض القلب و الدورة الدموية وغيرها ، حيث يتصف ذو الشخصية الصلبة بالتفاؤل و الهدوء الانفعالي ، و التعامل الفعال و المباشر مع الضغوط.

الفصل الرابع

الكوارث الطبيعية

الفصل الرابع

الكوارث الطبيعية

-تمهيد.

1- مفاهيم حول الاخطار الطبيعية.

2- تعريف الاخطار و الكوارث الطبيعية.

3- تطور البحث في المخاطر الطبيعية.

4- اهداف دراسة المخاطر الطبيعية.

5- انوع الظواهر الطبيعية.

6- خصائص الكارثة الطبيعية.

7- طريقة حدوث الكوارث الطبيعية.

8- تحديات مواجهة الكوارث الطبيعية.

9- الوقاية و الحماية من مخاطر الكوارث الطبيعية.

-خلاصة الفصل.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

الحرائق

الفصل الخامس

الحرائق

-تمهيد

-1-مفاهيم حول ظاهرة حرائق الغابات.

2-عناصر النار.

-3 ماهية الحرائق.

4- أنواع الحرائق.

5-مراحل الحرائق.

6-مفهوم حرائق الغابات و أنواعه.

7-مراحل الاحتراق في الغابة.

8-أنواع حرائق الغابات.

9- ماهي أسباب الحرائق الغابية .

10-حساسية الغابة الجزائرية للحرائق.

11- وسائل الوقاية من الحرائق و إطفائها.

12-تأثيرات حرائق الغابات.

13- مقترحات تواصلية : الإخبار بهدف التربية بخصوص الحرائق الغاوية لتحسين الوقاية الاجتماعية.

-خلاصة الفصل

_تمهيد:

يبدأ الحريق عادة على نطاق ضيق لان " معظم النار من مستصغر الشرر " بسبب إهمال في إتباع طرق الوقاية من الحرائق ولكنها سرعان ما تنتشر إذا لم يتم الإسراع بإطفائها مخلفة خسائر فادحة في الارواح و المتاع و الاموال والمنشأة ، و نظرا لتواجد كميات كبيرة من المواد القابلة للاشتعال في كل ما يحيط بنا من أشياء وفي كل مواقع تواجدنا و البيئة المحيطة بنا لذلك يجب علينا اتخاذ التدابير الوقائية من أخطار نشوب الحرائق لمنع حدوثها و القضاء على سبابتها ، و تحقيق إمكانية السيطرة عليها في حالة. نشوبها و إخمادها في أسرع وقت ممكن بأقل الخسائر.

1-مفاهيم حول ظاهرة حرائق الغابات:

1-1-مفهوم النار définition du feu :

هي تداخل مباشر لمختلف العناصر الكيميائية المكونة للمادة المشتغلة مع اوكسجين الهواء ، ويرافق هذا الامتزاج كمية معتبرة من الطاقة الحرارية الضوئية .(**جعة و أودير** ، 2018 ، **ص** 7)

1_2_ مفهوم الحريق :

هو عبارة عن نار تمتد بجدية على مساحة مستهلكة في طريقها المشتعلات الطبيعية (1 هكتار).(**جعة و أودير** ، 2018 ، **ص** 7)

الشكل : يمثل حريق في منطقة الأربعاء ناث اراثن

1-3-مفهوم قابلية الالتهاب:

هي درجة حساسية جسم نباتي للاشتعال أو الالتهاب عند احتكاكه أو تعرضه لمنبع حراري

ومن أهم العوامل التي تؤثر على درجة الالتهاب هي بنية المشتعل ، مكوناته الكيميائية ، محتوى المادة من الماء وقدرة انتشاره في تركيبة حرجة .(**جعة وأدير ، 2018 ، ص 8**)

1_4_ مفهوم قابلية الاحتراق:

وتمثل شدة النار التي يمكن ان ينتجها تكوين حراجي وكذا المساهمة في انتشارها وتتعلق بتركيب الأصناف السائدة لهذا التكوين وطبيعة الفصل بواسطة معرفة قابلية الاحتراق يمكننا تقدير الخطر الناتج عن شدة الحريق التي قد يصلها في تركيبة حراجية . (جعة وأودير ، 2018 ، ص 8) .

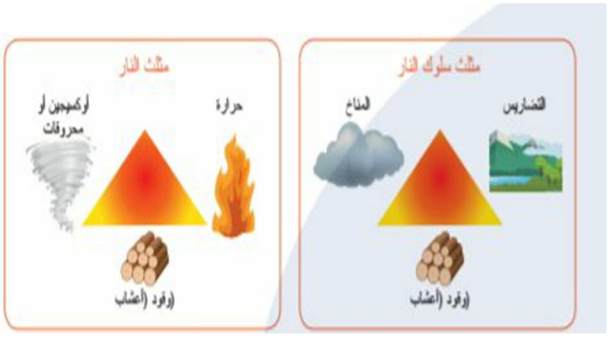
1_5_ مفهوم التراص و التطابق :

هي كيفية توضع و ترتب النباتات في مساحة معينة و هذا التواضع له دور جد مهم فيما يخص خطر انطلاق وانتشار الحريق من طابق إلى أخر يمكن مصادفة عدة حالات حسب توضع الأطباق و التي من خلالها يمكن تعيين درجة خطورة الحريق.

(جعة و أودير ، 2018 ، ص 9).

2-عناصر النار (مثلث النار) :

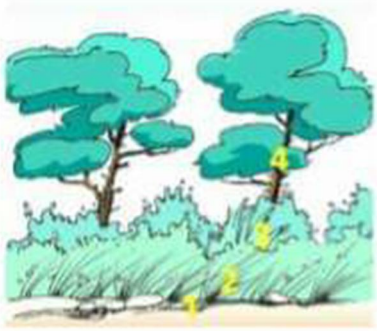
- لظهور وانتشار النار يجب توفر العناصر الثلاث.
- المشتعل (النباتات الغابية).
- المشتعل (أوكسجين الهواء).
- مصدر حراري.



اشكال : مثلث النار

2_1_ مشتعل :

هي كل مادة سواء عضوية أو غيرها قابلة للالتحام مع أوكسجين الهواء في تفاعل الاشتعال وغالبا تكون مكونة من الغطاء النباتي و التي تتوضع في أربع طبقات :



الشكل : مراحل الاشتعال

2_1_1_ الطـــابق الدبـــالي:

يكون ذو سمك عام ومتقطع في بعض الأحيان في المناطق المتوسطة.

2_1_2_ الطـــابق العشـــبي:

في نهاية الدورة النباتية يشكل الجزء الهوائي الجاف طبقة ميتة سريعة الالتهاب.

2_1_3_ الطـــابق تحت الخشـــبي:

طولها أقل من2 م وتحتل مساحات كبيرة في الحوض المتوسط مشكلة الدغل.

2_1_4_ الطابق الخشبي:

طولها أكبر من 2م.

2_2_ الحراري المصدري:

الطاقة الحرارية عن عملية الاحتراق في نقطة معينة يمكننا الانتقال حسب الأطوار التالية:

2_2_1_ النقل la condution :

لا تلعب الدور الكبير في انتشار الحرائق وذلك لأن الخشب هو عازل و غير ناقل وانما لها دور هام في تجديد الحرائق (حضن النار في الأرومة).

2_2_2_ الاشتعال le rayonnement :

وذلك لما يسببه من تخفيف ورفع درجة حرارة المشتعل أمام جبهة النار وبذلك يضمن الانتشار السريع .

2_2_3_ la convection:

تقوم بإخلاء (80 إلى 90 % من الطاقة الناتجة عن الاحتراق) ، على شكل غازات محترقة وهواء ساخن وتلعب دور كبير في انتشار الحرائق في المناطق ذات الميل بالإضافة إلا نقلها لبعض المواد المشتعلة الأفنان و الشعلات .

2_3_ المشتعل comburant :

يعتبر الأكسجين من أهم العناصر الضرورية لحصول عملية الاشتعال ويمثل1/5 من حجم الهواء كما تلعب الرياح دور كبير في تنشيط النار و تسريع انتشارها وكذلك نقلها للشعلات .

(جعة و أودير ، 2018، ص 9-10-11)

الشكل : يمثل بداية اشتعال النار

3_ ماهية الحرائق :

كانت النار أداة إنسانية مفيدة ألاف السنوات ، ولكنها أيضا تسبب في خسائر اقتصادية فادحة وأذى لا يطاق للبيئة ، ولقد كانت أول مرة يشاهد الانسان فيه النار عندما يرى تطاير الشرر الناتج عن قدح حجر الصوان بأخر ، وقد عرف النار من خلال ملاحظته للبراكين والبرق وحرائق الغابات ثم عرف منذ ألاف السنين أن المياه هي أفضل طريقة لمكافحة

النيران ، وقد حدث أسوأ حريق في التاريخ بمدينة لندن 1666 م عندما التهمت النيران ما يقارب مئتين وثلاثة عشر ألف منزل وتركت مائتي ألف شخص بلا مأوى وهو ما جعل الحكومات تفكر جديا بأفضل الوسائل ، للحد من الحرائق .

ومن حوادث الحرائق المؤلمة ما حدث في فبراير عام 1974 م حيث بدأ الحريق في بناية (حوملا) في سانت باولو في البرازيل ، إحدى نطاحات السحاب التجارية وقد بدأت النيران في الطابق الحادي عشر وعزلت ستمئة وخمسين شخصا ، أخذت النار في الامتداد للأعلى حتى أصبح الهاربون على ارتفاع لا يسمح بإنقاذهم ،إذ أن سلالم الإنقاذ لم تستطيع الوصول إليهم ، ولم يكن أمامهم إلا الانتحار و القفز إلى الأسفل ، وقد تم التحكم بالنيران بعد أربع ساعات بعد أن لقي 220 شخصا حتفهم .

وتعتبر حرائق الغابات من أكبر الاخطار التي تهدد الغابات وتحد من اتساعها و انتشارها في العالم أو على الاقل بقائها على وضعها الراهن، وهي مشكلة عالمية خاصة في مناطق حوض البحر المتوسط وأمريكا الجنوبية وروسيا ويعود ذلك لتكرار حدوثها سنويا و تدمير وإزالة مساحات شاسعة منها كما تلحق الضرر بالتربة والإنسان والحيوانات البرية والاحياء الاخرى ، وخاصة في فصل الصيف الذي ترتفع فيه درجات الحرارة ، وتقل فيه الامطار والرطوبة ، وتحت هذه الظروف .

تفقد تلك البلدان الالاف الهكتارات سنويا وخلال فترات قصيرة ، ومن أمثلة ذلك الحريق الذي اندلع في الاتحاد السوفيتي عام 1915م والذي دمر 267 مليون هكتار وكذلك ما حدث في غابات أمريكا الشمالية ، وبعض المناطق الاستوائية في جزر إندونيسيا .

وتؤدي الحرائق إضافة إلى الخسائر البشرية و الاقتصادية إلى تدهور التربة حيث ينتج عنها إطلاق العديد من الغازات في الغلاف الجوي وفي هذا الصدد يشير warld and Hardy

1991 م إلى أنه في عام 1988 م ساهمت حرائق الغابات في الولايات المتحدة الامريكية في تصاعد 1,7 مليون طن من العوالق و 13,6 مليون طن من أول أكسيد الكربون و 0,7 مليون طن من الميثان . (**عبد الله الشهري 2010 ص 51-52**)

4_ انواع الحرائق :

- تنقسم الحرائق للأنواع التالية :

4_1_ حرائق المواد الصلبة (A):

كالخشاب والورق و الملابس وأفضل وسيلة لإطفائها الماء (وتقع حرائق الغابات ضمن هذا النوع).

4_2_ حرائق السوائل المشتعلة(A) :

كالزيت والبنزين وغيرها وأفضل أنواع حرائق المطافئ لها (الرغوة . السوائل الكيميائية . المسحوق الجاف).

4_3_ حرائق الأجهزة الكهرو منزلية (C):

كالتلفزيونات، وأسالك الكهرباء وغيرها وأفضل أنواع المطافئ لها الوسائل الكيميائية . والمسحوق الجاف.

4_4_ حرائق العناصر الفعالة (D):

(مغنيسيوم((mg بوتاسيوم(k) صوديومna)) متطفأ بالمسحوق الجاف). وحرائق الغابات تدخل ضمن النوع الاول وتعد الحرائق من ألد أعداء الغابة لكونها تقضي على الغطاء النباتي واحترق الأشجار والشجريات والأعشاب. (**عبد الله الشهري** ، 2010 , **ص** 52 -53)

5_ مراحل الحرائق:

- تنقسم مراحل الحرائق إلى أربع مراحل :

5_1_ الاشتعال:

قد يكون الاحتراق سريعا جدا كانفجار الغاز ، و قد يكون مستمرا كنشوب حريق في حديقة ، أو بطيئا مثل النيران الكامنة وعند توافر مادة قابلة للاحتراق والاكسجين ومصادر مختلفة للحرارة الاولية يمكن أن ينبعث اشتعال عن طريق : اتصال مباشر كشرارات، أو بفعل مواد أخرى ساخنة أو ملتهبة (توصيل) تعرض لفترة طويلة لمصدر حراري خارجي بدرجة حرارة منخفضة نسبيا كالشرارات الناجمة عن الاحتكاك .

5_2_ الانتشار :

تعتبر المواد المشتعلة مصادر اشتعال جديدة للمواد القابلة للاحتراق مما يوصلها إلى درجة حرارة الاشتعال، وتزيد الحرارة ودرجة الاحتراق حسب المواد القابلة للاشتعال وخصائصها.

5_3_ التطور :

تعقب مرحلة انتشار النار مرحلة تطورها حيث ترتفع درجة الحرارة بشكل أكثر بطئا ، وتستمر النار في الامتداد والانتشار إلى مواقع أوسع .

5_4_ الاخماد :

في هذه المرحلة ينقص أو يفتقد الحريق للمادة القابلة للاحتراق أو الأكسجين ويتضاءل الحريق تبعا لتضاءل الاكسجين ، ولكن في حالة عودة الاكسجين مرة أخرى فإن النار تعاود الاشتعال .(**عبد الله الشهري** ، 2010 ، **ص** 53-54)

6_ مفهوم حرائق الغابات وأنواعها:

6_1_ مفهوم حرائق الغابات:

يعرف عبد الله وآخرون حرائق الغابات بأنها (عبارة عن النار التي تنتشر بحرية وأحترق الأعشاب والأدغال والشجيرات وأكداس الطحالب اليابسة).

وتحدث حرائق الغابات في أي نمط بيئي أرضي ، نظرا لتراكم باقي النباتات أو النباتات ذاتها حيث تصبح في وقت معين من السنة قابلة لاشتعال ، فقد يتسبب الإنسان أو بعض العوامل الطبيعية كالبرق في اشتعال نار الحرائق بالغابات و التي يصعب السيطرة عليه و تولي معظم دول العالم المتقدمة التي تملك رصيدا من الغابات موضوع المحافظة على غاباتها اهتماما كبيرا لإدراكها الأهمية و الفوائد المتعددة للغابات ، و تلك المحافظة تستدعي جهودا جبارة و إجراءات فاعلة لردء الاخطار التي تهدد بتدهور الغابات و التي تشكل الحرائق أحدها ، وبناء عليه فإن الحد من حرائق الغابات يستدعي التعرف على أسبابها و العوامل المؤثرة فيها ، و أنواعها ، و أي معلومات أخرى تفيد في رسم أفضل الطرق لتفاديها .(**عبد الله الشهري ، 2010 ، ص 55**)

اشكال : حرائق الغابات

6_2_ أنواع حرائق الغابات :

تختلف الحرائق التي تنشب في الغابات تبعا لنوع الأعشاب والأشجار التي تتعرض الحريق كذلك تبعا للعوامل الجوية المسيطرة عند نشوب الحريق، :وأهم أنواع حرائق الغابات ما يلي:

_ الحريق الأرضي:

في هذا النوع من الحريق تبدأ النار في الغابات العشبية والفروع المائلة لأشجار القريبة من سطح الأرض وجذور الشجر وينتشر هذا الحريق بسرعة بطيئة وبشكل دوائر، ويمكن السيطرة على هذا النوع من الحرائق بسهولة عندما تتوافر الطرق المؤدية إلى موقع الحريق وغالبا ما تكون خسائره قليلة.

منظر لحريق ارضي

اولا: الحريق السطحي:

ومادة هذا النوع من بقايا الأغصان المتخشبة، والشجريات الصغرية والأعشاب الجافة والحشائش والأشواك والأوراق اليابسة وهي مواد شريهة لاحتراق، وتشكل ما نسبته (75%) من مجموعة الحرائق ،الخارجية وتنتقل فيه النار على شكل حزام لا يتجاوز ارتفاعه 2 متر، وتختلف سرعة انتشار الحريق حسب سرعة الرياح وكمية الرطوبة في الهواء، ونوع المادة المحترقة وطبيعة الأرض حيث تزيد سرعتها في المنحدرات عنها في الأرض المستوية وتبدأ النار في فروع الأشجار والشجيرات القصيرة ويتصاعد من هذا الحريق دخان رمادي فاتح

ويمكن السيطرة على هذا النوع وذلك حسب .العوامل السابق ذكرها من رياح ورطوبة وطبيعة الأرض .

ثانيا: الحريق التاجي:

ويؤكد النجار أن هذا النوع من أخطر أنواع الحرائق الغابات حيث يبدأ غالبا بالاحتراق السطحي، ثم تتنقل ألسنة الهب الى رؤوس الأشجار وتيجانها عند بلوغ شدة الحريق حداً معينا، ومما يزيد من صعوبة هذا النوع وخطورته صعوبة الوصول إلى المنطقة المشتعلة وخاصة الاشجار الطويلة،. ويزيد من سرعة انتشار الحريق سرعة الرياح والطقس الجاف. **(عبد الله الشهري ، 2010 ، ص 56)**

الشكل : أنواع حرائق الغابات

7_ مراحل الاحتراق في الغابة :

7_1_ مرحلة التسخين préechauffage :

المادة القابلة للاشتعال تحدث لها عملية التسخين سواء من طرف العامل السبب للحريق او بوجود حريق مجاور ، و فيها يجف المشتعل فيتلقى العمليات الأولى للتفحم .

7_2_ مرحلة الاشتعال Allumage:

الغازات المنبعثة من المادة العضوية تكون سببا للاشتعال بوجود النار .

7_3_ مرحلة التفحم :Carbonisation

وفيها يحدث تفكك المادة الخشبية حيث ترافقها انطلاق غازات و يكون فيها انتاج لطاقة حرارية معتبرة : و ظهور لدخان و تعتبر كمرحلة توسع .

7_4_ مرحلة الاشتعال التام:

وفيها يتفاعل الكربون مع الاكسجين ويتم فيها تهدم تام للمادة و لا يتبقى الا الرماد.(**جعة و أودير ، 2018 ، ص 11**)

8_ أنواع حرائق الغابات :

_ الحريق الزاحف :feu du sol

ويبدا نشوبه في الطبقة الدبالية ويستهلك كل ما يجده امامه من طبق عشبي أوراق ميتة وهو حريق سهل المقاومة .

الشكل : يوضح الحريق الزاحف

_ الحريق الجاري :feu de surface

او حريق طبق ما تحت الخشب وهو ناتج عن السابق وهو اكثر ضرر وتكون فيه الحرارة الناتجة جد مرتفعة ويكون تطوره معتبر و صعب التحكم فيه ، و الدخان الناتج كبير . **(جعة و أودير ، 2018 ، ص 12)**

الشكل : يوضع الحريق الجاري

_ حريق القمم feu de cimes :

يعتبر من اسرع أنواع الحريق انتشار ، حيث يتقدم اللهب من قمة شجرة الى أخرى . في المجموعات المفتوحة الاضرار تكون محدودة نوعا ما ، اما في المجموعات الكثيفة فان الحريق الناتج من الصعب اخماده. **(جعة و أودير ، 2018 ، ص 13)**

الشكل : يوضح حريق القمم

9_ ما هي أسباب الحرائق الغابية؟

هناك عاملان أثنان يحددان اندلاع الحرائق الغابية :

الاشتعال أو مصدر النار و قدرة النار على الانتشار و اكتسابه حجم كبيرا ويتم تدوين أسباب ظهور الحريق في الإحصائيات الرسمية الخاصة في الاحصائيات الرسمية الخاصة بالحرائق ، والتي تتكلف بها الادارة والتي تتكلف بها الادارة لصعوبة تحديد نوعية أسباب الاندلاع فالأسباب ضمن فئات مختلفة ونظرا لصعوبة تحديد نوعية أسباب اندلاع النار فإنه يتم تصنيف أغلب الحرائق في شمال أفريقيا على أنها ذات مصدر مجهول ، أما بخصوص باقي الحرائق (المعروفة أسبابها) فإنها تتوزع في أشكال مختلفة حسب كل جهة .

_ أنواع الاسباب الرئيسية :

في معظم بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط تستخدم 5 فئات رئيسية لتصنيف الأسباب:

- **معتمدة:** ويتعلق الأمر بحرائق تحدث بشكل متعمد من قبل شخص لدوافع معينة.
- الاهمال : وهي حرائق تنتج عن تصرفات غير لائقة أو عن الإهمال ، و التي لا يبغى يبحث من خلالها الشخص عن اندلاع حريق يصعب التحكم فيه ، لكن تتسبب في حريق غابي بسبب عدم اتخاذ الاحتياطات الكافية و التدابير الوقائية .
- حادثة: ويتعلق الامر بحرائق تنجم عن أفعال أو ظروف غير متوقعة ليس الغرُض منها حدوث حريق يصعب التحكم فيه، لأن الشخص المعني بالرغم من اتخاذه للتدابير الوقائية لتجنب الحريق وفق القوانين المعمول بها لم يتوفق في ذلك.
- طبيعية: حرائق تندلع بسبب الظواهر الطبيعية من دون تدخل بشري (في حالة منطقة البحر الابيض المتوسط غالبا ما تنجم الحرائق الطبيعية عن البرق) .

- مجهولة: حرائق لم يتم التواصل إلى تجميع الدلائل و المؤشرات الكافية لتحديد أسبابه، رغم إجراء تحقيق في تلك الأسباب. (**بلانا، فون ، غارسيا ، دابوس** ، 2018ص17).

10_ حساسية الغابة الجزائرية للحرائق:

إن لم تكن حساسية الغابة الجزائرية سبب مباشر لاندلاع الحرائق فهي تعتبر من الشروط الملائمة لانتشارها وزيادتها. حيث أن تعدد وشدة الحرائق لها علاقة مباشرة بالوسط الطبيعي، فالمناخ الجاف والساخن ونوعية النباتات "النباتات الشوكية، الصنوبرية" وشدة الرياح في فترات معينة تساهم في المساعدة على انطلاق الحرائق إن المجموعات الأكثر قابلية للحرائق هي أولا:

- محبة للضوء تتمثل الشوكية (تحت الغابة)، ثم مجموعات الصنوبر الحلبي والبحري.
- المجموعات الأقل تأثرا هي المحبة للظل مثل: مجموعات الأرز، بلوط الزان، البلوط الأخضر.

ومن بين العوامل الرئيسية المسؤولة على حساسية الغابة للحرائق نجد:

- درجة أهمية الفصل الجاف التي تؤثر على حساسية النباتات.
- طبيعة وتركيبة النباتات.
- شدة وعنف الرياح التي جلها جافة.
- التضاريس، تقريبا كلها حادة التي تزيد من انتشار الحرائق .
- تربة سطحية جلها تعرضت للانجراف. (**جعة و أودير** ، 2018 ، **ص** 17-18).

11_ وسائل الوقاية من الحرائق وإطفاؤها:

يشمل تدبير خطر الحريق عمليات على المستويات الثالثة لدورة الخطر: الوقاية، الاستجابة (الاطفاء) وإعادة تشجير المناطق المحروقة. في مجال الوقاية و/أو الاستعداد، فإن العمليات تكون موجهة أساسا إلى:

- ❖ وضع مخططات للوقاية من الحرائق الغابية أو تدبيرها وخطط عمل في حال اندلاع الحريق وقد تهم هذه المخططات منطقة غابية . بأكملها أو بلدية أو إقليم أو تجمعات سكنية.
- ❖ تتبع خطر الحرائق الغابية استنادا إلى البيانات المناخية و خرائط الإقليم.
- ❖ البحث في الاسباب وتحديدها والمراقبة وفرض تدابير تشريعية لتنقيني الأنشطة التي تنطوي على الأخطار (مراقبة مطارح النفايات، تنظيف الخطوط الكهربائية وجوانب الطرقات وتنظيم الاستخدام العمومية للغابات وبرامج زمنية حرق النباتات، إلخ) .
- ❖ تحسيس المواطنين وتربيتهم في مجال الحرائق الغابية، مع إخبار مستخدمي الغابات بالتدابير الرئيسية التي ينبغي اعتمادها، سواء لاستباق الحرائق الغابية أو الحماية منها في حال حدوثها .
- ❖ عمليات المراقبة وتخفيض كمية الوقود الغابي وتطوير البُنى التحتية للحماية (أبراج المراقبة، نقط الماء، صيانة المسالك الغابية، الجوانب التي تحمي من النار، إلخ) وعادة ما يتم اعتبارها كعمليات يجب تنفيذها في إطار برنامج تدبير النار (الوقاية) وتكتمل هذه العمليات بتدابير عام من أجل تنظيف الهوامش في التجمعات السكنية أو المباني القريبة.
- ❖ من الغابة، اقتلاع النباتات وتنظيف الأعشاب الموجودة بجوانب المسالك الغابية والسكك الحديدية، إلخ .

أما فيما يخص إطفاء الحرائق الغابية وتدبير الطوارئ فإن المهمات الأساسية هي:

- ✓ تطوير خدمة الإطفاء التي عادة ما تتوفر على الوسائل والتدريب الملائم في مجال الحرائق الغابية. وتتكون من وسائل أرضية وجوية. وموظفو الدعم خلال موسم الصيف التنسيق مع قسم الوقاية المدنية والنقل والأمن والأقسام الصحية.
- ✓ كلما تفاعلت الحرائق مع المناطق المدنية، إن أهمية هذه العناصر ترتفع اكثر ، فتكثر و تكتسي استعادة المناطق المحروقة أهمية خاصة عندما يطور الغطاء الغابي وظيفة واقية من الشمس للحيلولة دون التعرية، والمجاري أو إنزلاقات التربة. وفي هذه الأوضاع قد تدعو الضرورة إلى إنجاز.
- ✓ تدخلات باهظة للتشجير بهدف الإسراع بعملية التجديد الطبيعية. **(بلانا ، فون ، غارسيا ، دابوس 2016 ، ص 19-20)**

12_ تأثيرات حرائق الغابات:

12_1_ التأثيرات الضارة لحرائق الغابات :

تؤثر حرائق الغابات على الكثير من العناصر احل لحية وغير الحية ، و في هذا المبحث

سيتم التطرق لأثارها الضارة على النحو التالي:

اولا: تأثير الحريق على الغطاء النباتي:

يتأثر الغطاء النباتي بالحريق حيث يؤدي في أغلب الأحيان إلى حرقة كليا وإزالته من حيز الوجود، في بعض الحوادث يحترق جزء من الغطاء النباتي ويبقى جزء، و في الحالة الأولى يتضح التأثري الكامل على النبات وبذلك يتعذر دراسة مدى إمكانية العناية به، بعكس إحلاله الثانية التي يمكن فيها التأكد من سلامة وصحة الأشجار الباقية وغير الميتة، وتشوه الحرائق مجال .الطبيعة ومجال المناطق السياحية إضافة إلى تأثيرها على المراعي.

ثانيا: تأثري الحريق على البذور والبذيرات والأشجار:

تقضي النار على الأشجار الصغرية والبذيرات كلية، كما تأثر بالدرجة الاولى على البذور البذيرات الصغيرة وتضر بالتجديد الطبيعي والاصطناعي لضعف مقاومته للحريق، وتختلف مقاومة و احتمالها الأشجار من شجرة إلى أخرى حسب نوعها وسمك مقاومة و احتمالها الأشجار من شجرة إلى أخرى حسب نوعها وسمك قشرتها (لحائها) وكذلك حسب وجود الرطوبة.

ثالثا: تأثري الحريق على الرتبة والمناخ المحلي:

في حالة زوال الغطاء النباتي بشكل كامل بفعل النار فإن ذلك يتسبب في فقد الرتبة قدرتها على حفظ الماء والرشح وهو ما يؤدي إلى تعريتها وانجرافها .كما يؤثر الزوال الكلي للغطاء النباتي على حرارة الرتبة السطحية، وعندما يصاحب الحرائق درجة حرارة عالية فإن ذلك يؤثر على الخواص الفيزيائية والكيميائية لتربة ، كما تقل درجة حموضة التربة بعد حرائق الغابات وهو. ما يؤدي إلى صعوبة نمو البذيرات الصغيرة إضافة إلى ما تسببه من تلوث الهواء بالأدخنة.

رابعا: التأثري على الحيوانات البرية:

تدمر النار مأوى وغذاء الحيوانات البرية وتجبرها على هجر المنطقة إلى مناطق أخرى مما يؤدي إلى انخفاض التنوع الإحيائي في الغابات التي تتعرض لحرائق متكررة.

خامسا: تأثري النار على الإنسان وممتلكاته:

تؤثر حرائق الغابات على الإنسان وصحته بصورة عدة ومنها ما يتعرض له من تلوث أو إصابات غريها، كذلك ما يلحق بممتلكات كالمنازل والمزارع والمدن السياحية والفنادق من أضرار وهدم وهو ما ينعكس سلبا على اقتصاده وصحته وجوانب أخرى في حياته.

12_2_ التأثيرات المفيدة لحرائق الغابات:

هناك من يرى أن بعض الغابات يؤدي إحراقها إلى صيانتها حيث يعتقد أولئك أن للنار فوائد في تطهير أرض الغابات من الأوراق والأغصان الميتة، وأهنا تتيح الفرصة لنباتات حديثة للنمو، كذلك اكتشاف اعتماد بعض الأشجار مثل بعض أشحار الصنوبر . على الضوء لتفتيح مخاريطها لإطلاق البذور إضافة إلى القضاء على الأمراض والحشرات، ولكن العقبة في اتباع هذا الأسلوب (الإدارة البيئية) بالحرائق يكمن في صعوبة السيطرة. على النار والحاجة إلى مهارة عالية للتعامل معها. **(عبد الله الشهري ،2010، ص 76-77-78).**

13_ مقترحات تواصلية:

الإخبار بهدف التربية بخصوص الحرائق الغابية لتحسين الوقاية الاجتماعية:

إن تعقيد ظاهرة الحرائق الغابية تزيد من صعوبة التعامل الإخباري معها. وفي هذا الصدد يتم طرح بعض الأسئلة التي تتطرق إلى نظرة المجتمع والسياسيين للحرائق، ثم التطرق إلى بعض الضوابط الخاصة بالتواصل والتي تسهل عملية الإخبار بهدف التربية ودعم الوعي البيئي والوقاية الاجتماعية (ويتعلق الأمر بسلوكيات الأشخاص تجاه أخطار الحريق).

13_1_ مفاهيم أساسية بخصوص خطر الحرائق الغابية:

- ❖ يعد الحريق جزء لا يتجزأ من النظام البيئي بمنطقة حوض البحر الابيض المتوسط. ويتعين توجيه سياسات تدبير خطر الحرائق إلى خفض مستويات الخطر وهشاشة الأشخاص والممتلكات والنظم البيئة عوض محاولة القضاء على هذه الظاهرة نهائيا.
- ❖ تساعد تراكمات الوقود الغابية، في وسط الظروف القاسية والمتكررة، على اندلا حرائق غابية جد مهولة فالتراكمات (غير المسبوقة) والمترتبة عن التخلي عن البوادي تعني نماذج سلوكيات (جديدة) للنار، مما يفرض إعادة النظر في المعارف التقنية والتقليدية المكتسبة إلى حد الان .

- ❖ لفهم ظاهرة الحرائق الغابية من الضروري فصل مفهومي -الاشتعال والانتشار وفيما يخص أسباب الانتشار، يبرز بعدها البنيوي المرتبط بالتخلي عن النشاطات الزراعية، بالإضافة إلى التغيير المناخي. ويؤدي استخدام الكبير وإنشاء بُنى تحتية تنطوي على الخطر في المناطق الغابية إلى ارتفاع خطر الاشتعال.
- ❖ لهذا فإننا بصدد سياق متغير ترتفع فيه الهشاشة بالتدريب (القدرة على الانتشار) إلى درجة أنه سيشكل خطرا(دائما الاشتعال).
- ❖ ومن منظور الإطفاء ذاته يتم التأكيد على خلق فضاءات أقل هشاشة من حيث انتشار اللهب (من باب الاعتراف بالوسائل المحدودة وميزانية نظام الإطفاء) لمعالجة مشكل الحرائق الكبرى.

13_2_ مقترحات تواصلية بخصوص الحرائق الغابية لتحسين الوقاية الاجتماعية :

- ➢ تحسين الفهم الاجتماعي عن طريق الإخبار بالأسباب التي تؤدي إلى اندلاع الحرائق، مع تمييز واضح بين عوامل خطر الاشتعال وثنائية القدرة على الانتشار.
- ➢ القدرة على الاطفاء.
- ➢ تجاوز الأفكار الساذجة المتمثلة في القضاء والقدر وراء اندلاع النار والظروف المناخية (الاستثنائية) كأسباب لاندلاع الحرائق والتقليل من(الأسطورة التكنولوجية).
- ➢ بالإضافة إلى ذلك، تغيير فهم المجتمع للحرائق على أنها إخلال بالنظام البيئي المتوسطية والتأكيد على ضرورة إيجاد مجال طبيعي أقل قابلية للانتشار اللهب لمواجهة الحرائق الكبرى كبديل لفكرة القضاء نهائيا على الحرائق.
- ➢ فهم ضعف وهشاشة البيئة سيسهل وعي الناس بخصوص التعرض للخطر (ويتعلق الامر بالخصوص إلى الواجهة الحضرية-الغابية) ، اعتماد تدابير الوقاية والحماية الشخصية، السلوك المسؤول (أهمية تفادي اشتعال النار) ، إلى جانب المراقبة الاجتماعية الذاتية (التبليغ عن الإهمال).

- الحد من التغطية الإعلامية المثيرة للحرائق لتفادي تحفيز السلوك (الاحتراقي) (النار التي يتم إضرامها لا بسبب مرض هوس الاحتراق، وإنما لمجرد مشاهدة التغطية الإعلامية).
- تشجيع الاعتراف بالدور الإيجابي للنشاطات الزراعية المرتبطة بالوقاية من الحرائق، إلى جانب تحسين جودة المجال (السياحية وجودة الحياة، إلخ). وسيسمح ذلك ببعث رسالة واضحة بخصوص القيمة الاجتماعية للغابة (على اعتبارها أنها ليست شيئا مجردا، ولكن مصدر لنشاطات الاقتصادية والنمو) وبالتالي تحسيس المجتمع بخصوص أهمية حمايتها .
- تفادي استخدام ظاهرة الحرائق لأغراض سياسية وإعلامية (بسبب العبارات لمبتذلة مثل انعدام التنسيق بين مصالح الإطفاء والساكنة والتي يمكن حلها بسهولة، والتي تضع حدا لحوار مسؤول يكون ضروريا بعد وقوع الحريق) والمعالجة المثيرة للوقائع الكارثية.
- و أمام هذا الواقع الاجتماعي الذي يشهد تطور الإقبال على استخدام المجال الطبيعي والاستمتاع به، فإن الوقاية من خطر الحرائق قد تشكل دافعا في صالح دعم التدبير البيئي والانشطة الزراعية التي تحافظ على المجال الطبيعي ذاته وسيسمح ذلك بمقاربة تدبير خطر الحريق كلا كمشكلة ، بل كفرصة لتنمية المناطق القروية مبنية على حجج اجتماعية وإيكولوجية واقتصادية موثقة.(**بلانا، فون ، غارسيا ، دبوس 2016 ص23-24-25**)

خلاصة الفصل:

ما يمكن أن نستخلصه من هذا الفصل هو أن الأخطار الطبيعية بصفة عامة و الحرائق بصفة خاصة ترتبط بها مفاهيم و مصطلحات تزيد من غنى جانبها النظري الذي يزيدها فهما و إلماما بالموضوع . التعامل مع هذه التهديدات المتزايدة ، و إدراجها ضمن التخطيط الحضري و التهيئة. المجالية هو أخر صيغة ترشد الفضاء و حماية الإنسان و ممتلكاته.

الفصل السادس

إجراءات منهجية للجانب التطبيقي

الفصل السادس

إجراءات منهجية للجانب التطبيقي

-تمهيد

1-التذكير بفرضيات الدراسة

2-الدراسة الاستطلاعية

3-منهج الدراسة

4-مجال الدراسة

5-مجتمع و عينة الدراسة

6-أدوات جمع البيانات

7-الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة

-خلاصة الفصل

1_ عرض و تحليل النتائج:

1_1_ جدول رقم (5):

يمثل نتائج الفرضية الاولى التي تنص على أن مستوى الصدمة النفسية لدى الافراد الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل (2021) مرتفعة

المستويات	التكرار	النسبة
لا توجد صدمة	10	14.29%
صدمة خفيفة	40	57.14%
صدمة متوسطة	19	27.14%
صدمة شديدة	01	1.42%
المجموع	70	100%

*من خلال نتائج الجدول اعلاه الذي يمثل مستوى الصدمة النفسية لدى الافراد الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل جاءت على النحو التالي:

-عشرة(10) اشخاص من اصل سبعون(70) فرد لا توجد عندهم صدمة بنسبة 14.29%.

-اربعون (40) شخص من اصل سبعون(70) فرد لديهم صدمة خفيفة بنسبة 57.14%.

-تسعة عشر(19) شخص من اصل سبعون(70) فرد لديهم صدمة متوسطة بنسبة 27.14%.

-و شخص واحد(01) من اصل سبعون(70) فرد لديه صدمة شديدة بنسبة 1.42%.

1_2_ جدول رقم (6) :

يمثل نتائج الفرضية الثانية التي تنص أن مستوى الصلابة النفسية لدى الافراد الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل (2021) منخفضة.

المستويات	التكرار	النسبة
مرتفع	65	92.86%
منخفض	5	7.14%
المجموع	70	100%

*من خلال نتائج الجدول اعلاه الذي يمثل مستوى الصلابة النفسية لدى الافراد الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل جاءت على النحو التالي:

-خمسة و ستون(65) فرد من اصل لديهم صلابة مرتفعة بنسبة 92.86%

-خمسة (5) افراد من اصل 70 فرد لديهم صلابة منخفضة بنسبة 7.14%

1_3_ جدول رقم (7) :

يمثل نتائج الفرضية الثالثة التي تنص أن هناك علاقة دالة إحصائية بين الصدمة النفسية و الصلابة النفسية.

متغيرات الدراسة	العينة	القيمة المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة المحسوبة	القيمة المعتمدة
الصدمة النفسية	70	0.26	0.029	0.02	0.05
الصلابة النفسية					

من خلال نتائج الجدول أعلاه تبين ان مستوى الدلالة المحسوبة 0.02 اصغر من القيمة المعتمدة 0.05 اي ان هناك علاقة دالة احصائية بين الصدمة النفسية و الصلابة النفسية.

2_ تفسير و مناقشة الفرضيات على ضوء الدراسات السابقة:

_ مناقشة الفرضية الاولى: التي تنص ان مستوى الصدمة النفسية مرتفع بنسبة الاشخاص الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل لم تتحقق حيث وجدنا أن 14.29% من الافراد أي 10 من أصل 70 فرد من العينة لا توجد صدمة عندهم و 57.14% من الافراد اي 40 شخص من اصل 70 فرد من العينة لديهم صدمة خفيفة, حيث نلاحظ أن مستوى الصدمة النفسية لدى عينة الدراسة منخفض و هذا يعود لعدة عوامل نفسية و إجتماعية ساعدت هؤلاء الافراد في مواجهة هذه الصدمة، حيث لاحظنا أن منذ بداية تلك الحرائق و كل الجهات المعنية قدمت مساعدات حيث أن معظم المختصين النفسانيين كانوا في الميدان و

قاموا بمساعدتهم لتفريغ الضغوط المتشابكة في نفسيتهم لتحل محلها الثقة بالنفس، فالفرضية لم تتحقق و هذا يعود ذلك ربما لتلك المساعدة النفسية و الاجتماعية التي لعبت دور هام و كبير في الاتزان النفسي عند أفراد المنطقة و دون نسيان أنهم معروفين بتعودهم لمثل تلك الحرائق و للمحن و الصعوبات الحالة الاجتماعية و الطبيعية مما أنشاء عندهم الصلابة النفسية و ساعدتهم على تجاوز تلك المحنة، و تتعرض النتائج التي توصلنا إليها مع دراسة الاستاذة بلهوشات رفيقة 2008 تحت عنوان: " طبيعة الصورة الجسدية و السير النفسي بعد الاصابة بالحروق"، أين خلصت النتائج أن أغلب الحالات أظهروا صورة جسدية هشة من خلال الانتاج الاسقائي.

_ مناقشة الفرضية الثانية: التي تنص ان مستوى الصلابة النفسية منخفض بنسبة للأشخاص الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل 2021 لم تتحقق لأن 92.86% من الافراد اي 65 شخص من اصل 70 فرد لديهم صلابة مرتفعة, و 7.14% اي 5 افراد من اصل 70 فرد لديهم صلابة منخفضة. من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة مرتفع و هذا يعود لعدة عوامل محيطة و كامنة بأفراد عينة بحثنا و أهمها يعود أن الشعب القبائلي معروف بصلابته و قوته في مواجهة الظروف الصعبة و هذا ما ظهر في الميدان باستمرارهم في الحياة بشكل طبيعي و عدم ظهور أمراض (غياب الامراض النفسية)، و المساعدة النفسية لعبت دور هام في تأقلم و تكيف سكان المنطقة مع الضغوطات فظهر التقدير بالذات و الثقة بالنفس. فهذه العوامل البيئية

الثقافية و الاجتماعية و النفسية لها دور في مساعدة أفراد منطقة القبائل خاصة أفراد عينة بحثنا على مواجهة الحرائق و البقاء على التوازن النفسي و يظهر في الضبط أمورهم و صمودهم و الاستعداد في التحكم و الالتزام و التحدي و هذه هي أبعاد الصلابة النفسية التي تكون سمات الشخصية الصلبة. و هذا ما يفسر أن الفرضية لم تتحقق لكثرة العوامل التي لها دور في مقاومة الضغوط و التكوين و الاستعداد للتحدي و التحكم و الالتزام و البقاء في التوازن النفسي و الصلابة النفسية المرتفعة. و هذا ما بينته دراسة الاستاذ كوباس و أخرون 1998 بعنوان: " الصلابة النفسية و علاقتها في تخفيف واقع الاحداث الضاغطة على الصحة النفسية و الجسمية " و أوصلت نتائج الدراسة إلى أن الصلابة النفسية تخفف من واقع الاحداث و تمثل مصدر للمقاومة و الصمود و الوقاية.

_ مناقشة الفرضية الثالثة: التي تنص ان هناك علاقة دالة احصائية بين الصدمة النفسية و الصلابة النفسية فرضية صحيحة لان مستوى الدلالة المحسوبة 0.02 اصغر من القيمة المعتمدة 0.05 و هذا ما يأكد صحة الفرضية. و هذا يعود لعدة عوامل، حيث أن بالرجوع إلى مستويات الصدمة النفسية و الصلابة النفسية نلاحظ أن معظم أفراد عينة الدراسة جاءت مرتفعة و هذا ما يفسر انخفاض مستوى الصدمة النفسية عندهم و بالرجوع إلى الواقع فإن منطقة القبائل تلقت مساعدات مادية و نفسية طول تلك الفترة و أيضا شخصية أهل منطقة القبائل المعروفين بشخصية قوية لمواجهة المحن الامر الذي ساعدهم على تخطي تلك المحنة.

3_ الاقتراحات:

اعتمادا على ما ذكرناه في الجانب النظري و النتائج المتحصل عليها في الجانب التطبيقي يمكننا تقديم الاقتراحات التي نرجو أن تأخذ بعين الاعتبار و تتمثل في:

1_ ضرورة توفير الرعاية النفسية و الاجتماعية للأشخاص الذين تعرضوا لذلك الحريق خاصة الأطفال.

2_ بناء و تقديم برامج إرشادية تتعلق بتوجيه الأشخاص إلى كيفية التعامل مع هذه الكوارث.

3_ تقديم جلسات علاجية لهؤلاء الناس الذين تعرضوا للحريق.

4_ تقديم معلومات كافية للقدرة على مواجهة مثل هذه المواقف.

5_ اجراء دراسات مستقبلية تتعلق بطبيعة الضغوط النفسية و الاجتماعية لدى الافراد الذين تعرضوا للكوارث.

4_ استنتاج عام:

سعت هذه الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين الصدمة النفسية و الصلابة النفسية لدى الأشخاص الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل و عليه تم طرح الفرضيات التالية:

.لدى الافراد الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل مستوى مرتفع من الصدمة النفسية.

.لدى افراد الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل مستوى منخفض من الصلابة النفسية.

.هناك علاقة دالة إحصائية بين الصدمة النفسية و الصلابة النفسية لدى الأشخاص الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل.

و للتحقق من صحة او نفي الفرضيات قمنا بدراسة ميدانية على عينة متكونة من 70 فرد الذين تعرضوا لحرائق منطقة القبائل و تم تطبيق مقياس الصدمة النفسية لدافيسون و مقياس الصلابة النفسية لأحمد مخيمر و بعد تفريغ النتائج المتحصل عليها تم التوصل الى ما يلي:

لدى الافراد الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل مستوى منخفض من الصدمة النفسية و عليه لم تتحقق الفرضية الأولى.

و هذا راجع الى التنشئة الاجتماعية فهي تختلف من شخص لأخر.

لدى افراد الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل مستوى مرتفع من الصلابة النفسية و عليه لم تتحقق الفرضية الثانية.

و هذا راجع الى التنشئة الاجتماعية.

هناك علاقة دالة إحصائية بين الصدمة النفسية و الصلابة النفسية لدى الأشخاص الذين عايشوا حرائق منطقة القبائل و عليه فقد تحققت الفرضية الثالثة.

و في الأخير و بناءا على ما تقدم يمكن القول ان البحث الحالي استطاع الإجابة على التساؤلات المطروحة من خلال الفرضيات.

الفصل السابع

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الفصل السابع

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

1.عرض و تحليل النتائج.

_ مقياس الصدمة النفسية.

_ مقياس الصلابة النفسية.

_ عرض و تحليل النتائج التي تنص أن هناك علاقة دالة إحصائية بين الصدمة النفسية و الصلابة النفسية.

_ مناقشة الفرضيات.

_ مناقشة الفرضية الاولى.

_ مناقشة الفرضية الثانية.

_ مناقشة الفرضية الثالثة.

3_ الاقتراحات.

4_ استنتاج عام.

_ خاتمة.

_ المراجع.

_ملاحق

الملاحق.

قائمة المراجع:

قائمة المراجع باللغة العربية:

1_ جعة أم الجيلالي 2018، أودير صليحة، دراسة خطر حرائق الغابات في ولاية البويرة، مذكرة لنيل شهادة الماستر أكاديمي، جامعة محمد بوضياف – المسيلة.

2_ هشام طالب، السيادة على النفس و الجسد، دار النهضة العربية، بيروت- لبنان.

3_ رمضان سلمان 2017، الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية و الاضطرابات المجهد بعد الصدمة النفسية (PTBS)، دليل إرشادي بلغات عدة للمغتربين و المغتربات.

4_ لعوامن حبيبة 2018، أثر الصدمة النفسية على معنى الحياة لدى المعاقين حركيا جراء حوادث الطرق فئة الراشدين، مذكرة لنيل شهادة دكتوراة في علم النفس العيادي، جامعة محمد لمين دباغين سطيف2.

5_ محمود محمد قطب إبراهيم 2016، الصلابة النفسية و علاقتها بالرضا عن صورة الجسم لدى عينة من المراهقين المعاقين حركيا، مذكرة لنيل شهادة الماجستر في التربية، جامعة حلوان، مصر.

6_ أحمد عبد الرحمان عبد الله أحمد 2018، الصلابة النفسية و علاقتها بجودة الحياة، مذكرة لنيل شهادة الماجستر في علم النفس، جامعة النيلين، مصر.

7_ د. علي بن عبد الله الشهري 2010، حرائق الغابات الاسباب و طرق المواجهة، الرياض الطبعة الاولى، السعودية.

8_ سعيدة فاتح 2015، الصلابة النفسية لدى المراة المصابة بسرطان الثدي، مذكرة لنيل شهادة الماستر في العلم النفس، تخصص علم النفس العيادي، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

9_ بدرين عودة بن نهير الشمري 2015ن الصلابة النفسية و علاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلمين بمدارس التربية الخاصة بمنطقة حائل، مذكرة لنيل شهادة ماجستر في علم النفس كلية التربية تخصص إرشاد نفسي، جامعة أم القرى السعودية.

10_ خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي 2012، الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا و العاديين بمدينة مكة المكلرمة، مذكرة لنيل شهادة ماجستر في علم النفس كلية التربية تخصص إرشاد نفسي جامعة أم القرى السعودية.

11_ نعومي كلاين 2020، عقيدة الصدمة، شركة المطبوعات للتوزيع و النشر، بيروت، لبنان.

12_ أحمد محمد عبد الخالق 2015، علم النفس الشخصية، مكتبة الانجلو المصرية، مصر.

13_ منظمة اليونيسكو 2009، الظواهر الطبيعية مكتب اليونيسكو الاقليمي بالقاهرة، مصر.

14_ عزة أحمد عبد الله2002، أساليب مواجهة الكوارث الطبيعية، مجلة مركز بحوث الشرطة، أكاديمية مبارك للأمن.

15_ صالح حسن أحمد الداهري 2010، مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر و التوزيع، الاردن.

16_ طيبي إبراهيم الخليل 2021، تحليل و نمذجة الاخطار الطبيعية الكبرى في ولاية البليدة مقارنة بإستعمال تقنيات الجيوماتيك، مذكرة لنيل شهادة الدكتورة، جامعة مصطفى بن بولعيد، باتنة.

17_ جباري امنة 2018، الصدمة النفسية و نوعية الأنا، جلد لدى النساء المتعرضات لحروق ظاهرة، مذكرة لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علم النفس العيادي، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.

18_ عبد الرحمان سي موسى و رضوان زقار، الصدمة و الحداد عند الطفل و المراهق.

المراجع باللغة الفرنسية:

19_ Yannik Manche 2006, Analyse spatiale et mise en place de systèmes d’information pour l’évaluation de la vulnérabilité des territoires de Montagnes face aux risques naturelles, thèse de doctorat, Université joseph Fourier-grenoble I, France.

قائمة المراجع

الملاحق

الملحق رقم (01): مقياس الصدمة النفسية:

		0	1	2	3	4
الرقم	الخبرة الصادمة	ابدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
1	هل تتخيل صور و ذكريات و أفكار عن ذلك الحريق ؟					
2	هل تحلم أحلام مزعجة تتعلق بذلك الحريق ؟					
3	هل تشعر بمشاعر فجائية او خبرات بان ما حدث لك سيحدث مرة أخرى ؟					
4	هل تتضايق من الأشياء التي تذكرك بما تعرضت له في ذلك الحريق ؟					
5	هل تتجنب الأفكار او المشاعر التي تذكرك بذلك الحريق ؟					
6	هل تتجنب المواقف و الأشياء التي تذكرك بذلك الحريق ؟					
7	هل تعاني من فقدان الذاكرة جراء ذلك الحريق الذي تعرضت له(فقدان ذاكرة نفسي محدد) ؟					
8	هل لديك صعوبة في التمتع بحياتك و النشاطات					

	اليومية التي تعودت عليها ؟					
9	هل تشعر بالعزلة و بانك بعيد و لا تشعر بالحب تجاه الاخرين او الانبساط ؟					
10	هل فقدت الشعور بالحزن و الحب (انك متبلد الإحساس) ؟					
11	هل تجد صعوبة في تخيل بقائك على قيد الحياة لفترة طويلة لتحقق اهدافك في العمل و الزواج و انجاب الأطفال ؟					
12	هل لديك صعوبة في النوم او البقاء نائما ؟					
13	هل تنتابك نوبات من التوتر و الغضب ؟					
14	هل تعاني من صعوبات في التركيز ؟					
15	هل تشعر انك على حافة الانهيار (واصل معك على الأخير) ومن السهل تشتيت انتباهك ؟					
16	هل تستشار لأتفه الأسباب و تشعر دائما بأنك متحفز و متوقع الاسوء ؟					
17	هل الأشياء و الأشخاص الذين يذكرونك بذلك الحريق يجعلونك تعاني من نوبة من ضيق التنفس					

	و الرعشة و العرق الغزير و سرعة في ضربات قلبك ؟					

الملحق رقم (02): مقياس الصلابة النفسية:

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	أبدا
1	مهما كانت العقبات فإنني استطيع تحقيق أهدافي .			
2	اتخذ قراراتي بنفسي و لا تملى علي من مصدر خارجي .			
3	اعتقد ان متعة الحياة و اثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها .			
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ و القيم .			
5	عندما اضع خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها .			
6	اقتحم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها .			
7	معظم أوقات حياتي تضيع في أنشطة لا معنى لها .			
8	نجاحي في أمور (دراسة، عمل ...الخ)يعتمد على مجهودي و ليس على الحظ و الصدفة .			

9	لدي حب استطلاع و رغبة في معرفة ما لا اعرفه .			
10	اعتقد ان لحياتي هدفا و معنى أعيش لأجله .			
11	الحياة فرص و ليست عمل و كفاح .			
12	اعتقد ان الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات استطيع ان اواجهها .			
13	لدي قيم و مبادئ معينة التزم بها و أحافظ عليها .			
14	اعتقد ان الفشل يعود الى أسباب تكمن في الشخص نفسه .			
15	لدي قدرة المثابرة حين انتهي من حل أي مشكلة تواجهني.			
16	لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها.			
17	اعتقد من ما يحدث لي غالبا هو نتيجة لتخطيطي.			
18	المشكلات تستفز قواي و قدراتي على التحدي .			
19	لا اتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه .			
20	لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ .			
21	اشعر بالخوف و التهديد لما قد يطرا على حياتي من ظروف و احداث .			
22	ابادر بالوقوف بجانب الاخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة .			
23	اعتقد ان الصدفة و الحظ يلعبان دورا هاما في حياتي .			

24	عندما احل مشكلة اجد متعة لي في التحرك لحل مشكلة أخرى .			
25	اعتقد " انه البعد عن الناس غنيمة " .			
26	استطيع التحكم في مجرى أمور حياتي .			
27	اعتقد ان مواجهة المشكلات اختبار قوة تحملي و قدرتي على المثابرة .			
28	اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء اخر .			
29	اعتقد ان سوء الحظ يعود لسوء التخطيط .			
30	لدي حب المغامرة و الرغبة في استكشاف ما يحيط بي .			
31	ابادر بعمل أي شيء اعتقد انه يخدم اسرتي او مجتمعي .			
32	اعتقد ان تأثيري ضعيف على الاحداث لبتي تقع علي .			
33	ابادر في مواجهة المشكلات لأنني اثق في قدرتي على حلها .			
34	اهتم كثيرا في ما يدور حولي من احداث و قضايا .			
35	اعتقد ان حياة الافراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها .			
36	الحياة الثابتة و الساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي .			
37	الحياة بكل ما فيها لا تستحق ان نحياها .			
38	اؤمن بالمثل " قيراط حظ و لا فدان شطارة " .			
39	اعتقد ان الحياة التي لا تحتوي على تغيير هي حياة مملة و روتينية .			

40	اشعر بالمسؤولية امام الاخرين و ابادر بمساعدتهم .			
41	اعتقد ان لي تأثيرا قويا على ما يجري حولي من احداث.			
42	اتوجس من تغييرات الحياة فكل تغيير قد ينطوي على تهديد لي و لحياتي .			
43	اهتم بقضايا الوطن و أشارك فيها بكل ما امكن .			
44	اخطط لأمور حياتي و لا اتركها للحظ و الصدفة و الظروف الخارجية .			
45	التغيير هو سنة الحياة و المهم هو القدرة على مواجهتها بنجاح .			
46	اغير قيمي و مبادئي اذا دعت الظروف لذلك .			
47	اشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل ان تحدث .			