صدمات الطفولة لدي الراشدت

مقال بحثى
كامل

* عائشة محمود صلاح علي رضوان
* الدارسة بمرحلة الماجستير بقسم علوم التربية الفنية، تخصص علم نفس، كلية التربية الفنية، جامعة حلوان .
البريد الإليكتروني: post-stu-2018568@fae.helwan.edu.eg

تاريخ المقال:

- **تاريخ تسليم البحث الكامل للمجلة: 11 يونيو 2023**
- **تاريخ القرار الأول لهيئة التحرير: 15 يونيو 2023**
- **تاريخ تسليم النسخة المنقحة: 28 أغسطس 2023**
- **تاريخ موافقة هيئة التحرير على النشر: 02 سبتمبر 2023**

الملخص:

يلقى هذا البحث الضوء على موضوع صدمات الطفولة و مدي آثرها علي الفرد في مرحلة الرشد, كاضطراب ما بعد الصدمة, الاكتئاب و القلق. حيث تؤثر علي تشوه رؤية الفرد لذاتة و تقليل ثقتة بنفسه و انعدام شعوره بالاستحقاق والانجاز والنجاح, وتؤدي الي التوتر والاكتئاب مما يؤدي الي الكثير من الامراض العضوية. فصدمات الطفولة اثرها كبير علي المجتماعات العربية و العالمية من حيث خلق علاقات مسيئة او سامة او اعتمادية بين الافراد, مما يؤثر علي هيكل المجتمع. وبعدما تضاعفت العوامل المؤدية الي صدمات الطفولة بدأ علماء النفس بالنظر إلى ظواهر العنف والاهمال والتربية الخاطئة باعتبارها سبب رئيسي لصدمات الطفولة. وفي هذا البحث يتم عرض مجموعة من الدراسات السابقة التي تناولت صدمات الطفولة والاضطرابات النفسية الناتجه عنها و اثرها علي الراشدات و يعد هذا البحث نواة تمهيدية لدراسات اخري مستقبلية لمزيد من الفهم والتعمق في دراسة صدمات الطفولة واثرها و كيفية مساعدتهن في خفض القلق والاكتئاب و الاضطرابات النفسية الناتجة عنها .

الكلمات المفتاحية: القلق - الراشدات - صدمات الطفولة -اضطراب ما بعد الصدمة- الاكتئاب.

مقدمة البحث:

إن مصطلح الصدمة النفسية مشتق من الكلمة اليونانية Trauma والتي تعني جرح يحدث نتيجة العنف, وقد استعمل هذا المصطلح في ميدان الطب و الجراحة. وهو اختلال التوازن الانفعالي للفرد أو عجز في السيطرة على انفعالاته (ناجي يسمينة, 2014). ان الصدمات منتشرة في جميع أنحاء العالم فقد أثبتت منظمة الصحة العقلية العالمية من خلال المسح التي اجرته علي أكثر من 125000 شخص في 26 دولة, أن ثلث عدد الأشخاص الذين شملهم الاستطلاع قد عانوا من الصدمات Trauma.كما ارتفع هذا العدد إلى 70 ٪ عندما اقتصرت المجموعة على الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية على النحو المحدد في التصنيف الموجود في الدليل التشخيصي والإحصائي ، للاضطرابات العقلية الطبعة الرابعة (1994,DSM-IV). ان التعرض للصدمات خلال فترات النمو في الطفولة (من 5 الي10 سنوات) يؤدي الي عواقب اجتماعية وتعليمية وجسدية ضارة. قامت لوبيز بالبحث في استجابات الجهاز العصبي للصدمات من ردود الفعل الثلاث من القتال أو الهروب أو التجمد داخل الدماغ البشري, في الجزء من الخ الذي يسمى اللوزة the amygdala وهي المسؤولة عن تقييم المحفزات الحسية وتساعد في معالجة المحتوى العاطفي للتجربة. تقوم اللوزة بعد ذلك بنقل المعلومات الحسية إلى بنية في المخ التي تسمى الحُصين hippocampus ، وهي المسؤولة عن تنظيم الذاكرة وتخزينها. أثناء الاستجابة العصبية المتزايدة الناتجة عن الصدمة، تصبح اللوزة شديدة النشاط مع انخفاض مستويات الكورتيزول ، مما يؤدي إلى تعطيل عمل الحُصين وبالتالي يتسبب في تخزين الأحداث المؤلمة كذكريات بصرية أو سمعية عاطفية شديدة والتي قد تصبح ذكريات مرتجعة متكررة تحمل نفس المحتوى العاطفي الشديد مثل الصدمة الأصلية. .(Lopez,G. ,2011)

ان علاقة الطفل بالأسرة هامة جدا والتي من خلالها يتعلم الطفل كيفية تكوين العلاقات مع الاشخاص الاخرين خارج حدود الاسرة, الثقة بالآخرين، تنظيم عواطفه، التفاعل مع العالم و الفهم الصحيح للعلاقات مع الافراد عموما. وكلما كانت العلاقة بالاسرة متوترة، أو بها صدمات نفسية كلما تطور لدى الطفل إحساسًا بأن العالم مكان غير آمن، وانه لا يستطيع الاعتماد على الآخرين لمساعدتهم، مما يجعل من هؤلاء الأطفال أكثر عرضه للعزلة و عدم الثقة في النفس والمجتمع. وقد يعاني غالبية الأطفال الذين تعرضوا لسوء المعاملة أو الإهمال من الإجهاد، وصعوبة التحكم في المشاعر والتعبير عنها، والتفاعل بعنف و بشكل غير لائق مع المواقف. عندما تواجه حدثًا صادمًا ، تتحفز دفاعات جسمك وتخلق استجابة للتوتر ، والتي قد تجعلك تشعر بمجموعة متنوعة من الأعراض الجسدية ، وتتصرف بشكل مختلف وتختبر مشاعر أكثر حدة. ويمكن أن تؤدي الصدمة الي استجابة القتال أو الهروب ، حيث ينتج جسمك مواد كيميائية تعد جسمك لحالات الطوارئ ، إلى أعراض مثل :ارتفاع ضغط الدم - زيادة معدل ضربات القلب - زيادة التعرق - قلة نشاط المعدة -فقدان الشهية. وهذا أمر طبيعي ، لأنها طريقة تطورية لجسمك للاستجابة لحالات الطوارئ ، مما يسهل عليك القتال أو الهروب. (أحمد الشيهي,2015)

قد يعاني الفرد بعد الصدمة مباشرة أيضًا من الإنكاروتنتابه مجموعة من المشاعر مثل الحزن والغضب والشعور بالذنب, تزداد عن قدرة الشخص علي تنظيمها لعدة ساعات أو أيام. ثم يشعر الكثير من الناس بالتحسن ويتعافون تدريجيًا. ومع ذلك ، إذا استمرت هذه المشاعر ، فقد تؤدي إلى مشاكل صحية عقلية أكثر خطورة مثل اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب و الخوف و القلق. وبالتالي تؤثر على حياة الفرد المستقبلية. والشخص الذي يعاني في طفولته من الإهمال -أو يمر بتجربة سيئة مع الولدين- ترافقه عواقب ذلك حياته حتى وهو في سن الرشد. تتمثّل إساءة معاملة الأطفال في حالات الإيذاء والإهمال التي يتعرّض لها الأطفال دون سن 18 سنة. وتشمل تلك الظاهرة جميع ضروب إساءة المعاملة الجسدية و/أو العاطفية والإيذاء الجنسي والإهمال والاستخفاف، التي تتسبّب في إلحاق أضرار فعلية أو محتملة بصحة الطفل وتتهدّد بقاءه على قيد الحياة أو نماءه أو كرامته في سياق علاقة من علاقات المسؤولية أو الثقة أو القوة. ويُدرج العنف الممارس من قبل الشريك المعاشر، أحياناً، في قائمة ضروب إساءة معاملة الأطفال. قد تتسبب الصدمة النفسية في مرحلة الطفولة هنا من بين أمور أخرى بسبب العنف الجسدي والاعتداء الجنسي مع أو بدون إغتصاب، ولكن أيضا بسبب الإهمال البدني، والإساءة العاطفية. في كثير من الأحيان لا يُعطى الأهمية الكافية في المجتمع لأضرار الشكلين الأخيرين من سوء المعاملة. إن تجارب على الحيوانات ابرزت تغيرات هيكلية عصبية في الدماغ ناجمة عن تجربة عاطفية في السنوات الأولى من الحياة، والتي بقيت مدى الحياة. الصدمة النفسية العنفية في مرحلة الطفولة والمراهقة - ما إذا كان لمرة واحدة أو لفترة طويلة - غالبا ما تؤدي إلى اضطرابات عميقة في شخصية الضحية،

والتي تتجاوز الأعراض العامة من اضطرابات ما بعد الصدمة. عند النشأة في ظل أسرة أو بيئة إجتماعية تمارس العنف، تؤثر الصدمة النفسية أيضا على تشكل علامات تربوية، تتكرس لاحقا في شكل التفكير، والشعور، والعمل والتواصل الإجتماعي ومنظومة القيم. يتوجب ان يكون حدث الصدمة اقوى بكثير ليؤدي إلى نفس التغييرات في تركيبة الشخصية عند الكبار لأن الشخصية تكون قد تماسكت في مراحل البلوغ. ولكن من حيث المبدأ يمكن للبالغين ان يعانون كل العواقب كما الأطفال والشباب. (منظمة الصحة العالمية 2021)

بعض انواع الايذاء التي يهتم بها البحث

الإيذاء البدني: يحدث الإيذاء البدني للأطفال عندما يتعرض الطفل لاصابة جسدية او ايذاء جسدي عن قصد من قِبل شخص آخر

الاعتداء الجنسي: الاعتداء الجنسي على الأطفال هو أي نشاط جنسي مع طفل، مثل الملاطفة أو ملامسة اجسادهم ويشمل ايضا الاعتداء الجنسي دون تلامس مثل مراقبة الطفل او تصويره بطريقة جنسية .

الإساءة العاطفية: الإساءة العاطفية للأطفال تعني الإضرار باحترام الطفل لذاته أو سلامته العاطفية. ويشمل ذلك الاعتداء اللفظي والعاطفي مثل إهانة الطفل وتوبيخه بشكل مستمر - وكذلك عزل الطفل أو تجاهله أو رفضه.

الإهمال: يؤدي إهمال الطفل هو عدم توفير الغذاء الكافي أو المأوى أو العطف أو الإشراف أو التعليم أو الرعاية الطبية

أثر الصدمات علي الراشد

أنماط الفرد السلوكية: قد تؤثر الصدمات النفسية في الصغر على السلوكيات في الكبر بشكل كبير، فمثلا تعرض الطفل الاعتداء جنسي او رؤية امر صادم اوانفصال الوالدين،او غيرها من الصدمات قد تؤدي الي الإحباطات , إيذاء النفس, الانسحاب, الإساءة إلى الآخرين, السلوك المنحرف أو العنيف , صعوبة التعلم, مشكلات في الدراسة او انهاء الدراسة, سلوكيات جنسية عالية الخطورة، أو حدوث الحَمْل للمراهقات تحدِّيات في الحميمية والثقة , نظرة غير صحية للأُبُوَّة و الامومه, تراجع الثقة بالنفس, مشكلات في العمل أو صعوبة الاستقرار فيه, صعوبة في إقامة العلاقات أو الحفاظ عليها , قَبول فكرة أن العنف جزء طبيعي من العلاقات. (ألفت عالم2016 ,

اضطرابات الصحة العقلية: اضطرابات التعلق, اضطرابات الشخصية , اضطراب الشهية, اضطرابات النوم, الاكتئاب اضطرابات القلق اضطراب الكرب التالي للصدمة

الصحة على المدى الطويل: يمكن أن تؤثر الأحداث المؤلمة على تطور دماغ الطفل. ويمكن أن يكون لها عواقب مدى الحياة.و تشير الدراسات إلى أن صدمات الطفولة ،تزيد من مخاطرحدوث مشاكل صحية في وقت لاحق من الحياة. فقد تزيد من فرص الاصابة بالربو, مرض القلب التاجي , السكتة الدماغية , داء السكري(Psychiatric Times,2016).

أنواع الصدمات النفسية

الصدمة الحادة :ينتج بشكل أساسي عن حدث مؤلم واحد، مثل حادث أو اغتصاب أو اعتداء أو كارثة طبيعية، الحدث بالغ الخطورة بما يكفي لتهديد الأمن العاطفي أو الجسدي للشخص، بحيث يخلق الحدث انطباعًا دائمًا في ذهن الشخص، إذا لم يتم التعامل معها من خلال المساعدة الطبية، فقد تؤثر على طريقة تفكير الشخص وتصرفه .

الصدمة المزمنة: يحدث ذلك عندما يتعرض الشخص لأحداث مؤلمة متعددة وطويلة الأمد و / أو طويلة الأمد وصدمة على مدى فترة طويلة، قد تنجم الصدمة المزمنة عن مرض خطير طويل الأمد، والاعتداء الجنسي، والعنف المنزلي، والتنمر، والتعرض لمواقف قاسية، مثل الحرب. قد تتطور أحداث عديدة من الصدمات الحادة وكذلك الصدمات الحادة غير المعالجة إلى صدمة مزمنة، غالبًا ما تظهر أعراض الصدمة المزمنة بعد فترة طويلة، حتى بعد سنوات من الحدث .

الصدمة المعقدة او المركبة :تحدث نتيجة التعرض لأحداث أو تجارب صادمة متنوعة ومتعددة، تقع الأحداث بشكل عام في سياق علاقة شخصية (بين الناس)، قد يعطي الشخص شعورًا بأنه محاصر، غالبًا ما يكون للصدمة المعقدة تأثير شديد على عقل الشخص يمكن رؤيته في الأفراد الذين وقعوا ضحايا لإساءة معاملة الأطفال والإهمال والعنف المنزلي والنزاعات العائلية وغيرها من المواقف المتكررة، إنه يؤثر على صحة الشخص بشكل عام وعلاقاته وأدائه في العمل أو المدرسة

الراشدات: تمتدّ مرحلة الرشد من سن الثامنة عشر إلى سن الخمسين، وتميل هذه المرحلة للوضوح في معالم الشخصية الإنسانية بشكل أكبر، إذ يتوقّف عليها مطالب جديدة تصنف بأنها مطالب مصيرية كاختيار شريك الحياة، وتكوين أسرة جديدة، والاندماج في المجتمع، وطلب العمل وممارسة المهنة، وتحيق التوافق المهني ، والسعي لتكوين مستوى اقتصاديّ مناسب له، ولعائلته الجديدة. ومن أهمّ مظاهر النمو الاجتماعي لهذه المرحلة ان الراشد يسعى في البحث عن عمل، وتكوين حياة مستقرة خاصة به وينضج اجتماعياً، ونفسياً، وعقلياً، وانفعالياً، وأي اضطراب فيها يؤثر في النمو الاجتماعي لديها, ويميل إلى

تكوين علاقات أكبر ضمن محيط العمل، والأسرة، والأقارب. يتأثر جداً بالمفهوم المجتمعي الكائن عن العادات، والتقاليد، والقيم المجتمعية وغيرها.(بشرى أيوب شريبه ,2017)

بعض الاضطرابات النفسية التي يهتم بها البحث الحالي :

اضطراب ما بعد الصدمة: يحدث في أي عمر, ولا ينشأ بسبب عدم الاستقرار النفسي او نتيجة لاختلال بالعقل، بل هو نتيجة لمعايشة حدث صادم يفوق قدرة الشخص علي الاحتمال. فاضطرابات ما بعد الصدمة هي محاولة الفرد للبقاء على قيد الحياة رغم الصدمة التي تمثل تهديد على حياته. واوضح علماء الأعصاب في جامعة أوتريخت الهولندية أن المصابين باضطراب ما بعد الصدمة لديهم استجابة ضعيفة بشكل غير اعتيادي للآلام النفسية. ويشير المصطلح الشائع (رد فعل ما بعد الصدمة) إلى هذا الفرق في الاستجابة النفسية للصدمات. إذ هنالك فرق واضح بين ما يسمى رد فعل التوتر الحاد على الحدث، الذي يمكن أن يحدث في فترة وجيزة وقت الحدث ويهدف إلى ضمان البقاء على قيد الحياة، وبين اضطرابات ما بعد الصدمة التي تؤدي إلى ضرر مستدام لدى المصابين. (Mental Health America 2018)

فاضطراب ما بعد الصدمة هو نوع من أنواع المرض النفسي حسب التصنيف الطبي العالمي للأمراض والتشخيص والمشاكل المتعلقة بها. واضطراب ما بعد الصدمة قد ينتج عن حادث واحد أو عدة حوادث كارثية أو تهديدات استثنائية. وليس من الضروري أن يكون هذا التهديد موجها إلى الشخص ذاته، بل يمكن أن يكون موجها إلى أشخاص آخرين. الحادث الصادم يؤدي إلى اهتزاز فهم الشخص لذاته والعالم من حوله وإلى تشكل أحاسيس العجز لديه.وتعطل الصدمات التوازن الطبيعي للجسم وتجمده في حالة فرط تنبه وخوف. وتُفشل وظائف الجهاز العصبي الحركة ويؤدي دعم الآخرين الي استعادة الجسم لتوازنه الطبيعي و مثال ذلك حرق الأدرينالين وإطلاق الإندورفينات «endorphins» التي تعمل كمسكنات طبيعية للآلام، كما تساعد ممارسة الرياضة، والحركة، والانخراط في الأنشطة الاجتماعية علي تحقيق الاتزان المطلوب. The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders,1992

القلق: يعتبر القلق نقطة بداية الاضطرابات السلوكية، ويصاحبه بعض المتغيرات الفسيولوجية أو االعراض النفس جسمية(حسين الفايد2003،).كما يتسم القلق بأنه خبرة انفعالية تتسم بالتوجس والترقب والتوتر ويصاحبها زيادة في نشاط الجهاز العصبي السمباثاوى وزيادة نبضات القلب وارتفاع ضغط الدم واضطرابات وصعوبة التنفس. ويحتوي القلق عادة على المشاعر غير السارة التي تتميز باألم والخشية والفزع والرهبة والخو ف التي يستشعرها الفرد في وقت ما في حياته بدرجات مختلفة.(عبد الرحمن عدس، محيي الدين توق 2005)

الاكتئاب: تعرف منظمة الصحة العالمية الاكتئاب بأنه مرض يميزه الشعور الدائم بالحزن وفقدان االهتمام في الأنشطة التي يتمتع بها الشخص عادة، وهو يقترن بالعجز عن أداء الأنشطة اليومية لمدة أسبوعين على الأقل. وإضافة إلى ذلك يبدي في العادة المصابون بالاكتئاب العديد من الأعراض التالية: فقدان الطاقة،تغي الشهية،النوم لفترات أطول أوأقصر،القلق،انخفاض معدل التركيز، التردد، الاضطراب، الشعور بعدم احترام الذات أو بالذنب أو باليأس، والتفكير في إيذاء النفس أو الانتحار. ويسبب الاكتئاب ألمًا نفسيًا للفرد ويؤثر في قدرته على القيام حتى بأبسط المهام اليومية، ويخلف أحيانا عواقب مدمرة على عالقته مع أسرته وأصدقائه. ويمكن أن يؤدي االكتئاب في أسوأ الأحوال إلى الانتحار.

منهج الدراسة : تستخدم الباحثة في هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي في شرح صدمات الطفولة, وتجمع الباحثة معلومات عن أثر صدمة الطفولة علي جودة حياة الفرد في مرحلة الرشد من خلال اختيار الدراسات السابقة المرتبطة التي تناولت صدمات الطفولة بصفة عامة, و دراسات توضح أثر الصدمات علي الراشدات بصفة خاصة, والاضطرابات النفسية التي تصيبهم بسبب صدمات الطفولة.

الدراسات المرتبطة: سوف تقوم الباحثة بعرض بعض من الدراسات العربية والأجنبية على مدار العشر سنوات الاخيرة والتي لها علاقة بموضوع البحث ودراسات اخرى غير مباشرة و لكنها ذات دلالة في البحث الحالي: وقد تم تصنيف الدراسات المرتبطة إلى محورين:

المحور الاول: دراسات سابقة مرتبطة بأثر صدمات الطفولة.

المحور الثاني: دراسات سابقة مرتبطة بالصدمات بأنواعها.

المحور الثالث: دراسات سابقة مرتبطة بخفض أعراض ما بعد الصدمة.

دراسات المحور الاول: دراسات سابقة مرتبطة بأثر صدمات الطفولة.

في الآونة الأخيرة ومع الاهتمام بقضايا صدمات الطفولة والوعي بمدي أثرها علي المجتمع وأفراده في مرحلة الرشد, تم التعمق في فهم الطرق السليمة للتربية والعلاقات الاسرية الصحية. فهناك بعض الدراسات تعتبر نواة تمهيدية لدراسات اخرى

مستقبلية لمزيد من الفهم والتعمق، في دراسة موضوع أثر صدمات الطفولة علي مرحلة الرشد، وربما وضع برامج تساعد الاسرة على الفهم السوي للتربية و العلاقات الاسرية, والتوعية بمسببات الصدمات النفسية. كما يجب الاهتمام بعلاج الأطفال الذين يعانون من الصدمات النفسية ليصبحو راشدين أسوياء في المستقبل. فهناك دراسة سيد إمام 1998 القاهرة، مصر,بعنوان "المآل النفسي عند البالغين الذين تعرضوا للاعتداء الجنسي أثناء الطفولة". التي هدفت الي دراسة الآثار الناتجة عن التعرض للاعتداء الجنسي عند عينة من المرضى المترددين على العيادات النفسية، وبلغ عددهم 627 مريض. باستخدام أدوات الدراسة القائمة بأعراض القلق, ومقياس عن الاكتئاب, ومقياس لاضطراب الضغوط التالية للصدمة. وكشفت نتائج الدراسة: أن 6.8 % من المرضى المترددين على العيادات النفسية تعرضوا للاعتداء الجنسي في الطفولة. وأن الإناث أكثر عرضة للاعتداء فقد دلّت النتائج أن (2.16 من العينة كانوا ذكوراً، و8.38 %إناثاً). أما دراسة عبد الرحمن 2005 :القاهرة، مصربعنوان "علاقة العنف بالصحة النفسية" هدفت إلى دراسة معدل انتشار العنف بأنواعه المختلفة، وتأثير ذلك على الصحة النفسية لعينة من الأفراد في منطقة الدويقة (بمصر) علي العينة الكلّية للدراسة 697 فرداً في الفئة العمرية من 13 سنة وحتى سن 16 سنة مع آبائهم وأمهاتهم. باستخدام استبيان إساءة معاملة الطفل لديفيد برينشتين، مقابلة إكلنيكية شبه مقننة. و أثبتت نتائج الدراسة ان 5.77 من أفراد العينة تعرضوا للعنف على مقياس إساءة معاملة الأطفال بنسبة (6.76 ذكور، 4.78 إناث)، وكان وجود أكثر من نوع من العنف للشخص نفسه، وهو الأكثر انتشاراً 7.57 ،%وقد كان العنف الجسدي بنسبة ،ذكور 1.6 5.1% الجنسي العنف ثم، إناث% 10.5 ،ذكور% 11.7 11.1%

دراسات المحور الثاني: دراسات سابقة مرتبطة بالصدمات بأنواعها.

دراسة علي صلاح, الشيماء جمال عطية, (2020) بعنوان دراسة سيكومترية للكشف عن تقدير الذات وعلاقته بالإساءة الجنسية لدى الفتيات المتعرضات للإساءة الجنسية, بكلية التربية – جامعة اسيوط. قامت الدراسة علي توضيح الصلة بين التعرض للاساءة و التقدير الذاتي, وهي دراسة سيكومترية للكشف عن تقدير الذات وعلاقته بالإساءة الجنسية لدى الفتيات المتعرضات للإساءة الجنسية, أجريت الدراسة بهدف الكشف عن تقدير الذات وعلاقته بالإساءة الجنسية لدى الفتيات المتعرضات للإساءة الجنسية , والكشف عن نسبة انتشار ظاهرة الإساءة الجنسية للطالبات. وتكونت عينة الدراسة الأساسية من 300 طالبة , وتراوحت أعمارهن مابين 18-22 عام بمتوسط حسابي للعمر20 ,وطبقت على أفراد العينة مقياس الإساءة الجنسية , ومقياس تقدير الذات , وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة أرتباطية سالبة دالة احصائيا بين متوسطي درجات الطالبات عينة الدراسة في كلا من أبعاد تقدير الذات (تقدير الذات الجسمي – الثقة بالنفس – تقدير الذات الاجتماعي). واثبت ان الاساءة الجنسية تسبب الصدمة الحادة للافراد.

وقام عادل مرابطي(2006) بدراسة مواقف الصدمة النفسية لدى الطالب الجامعي, الجمهورية الجزائرية, جامعة محمد خيضر , بسكرة كلية اداب والعلوم الانسانية والاجتماعية. ناقشت الدراسة إن موضوع الصدمة النفسية المركبة من المشكلات التي تهدد المجتمعات وتنعكس بالسلب على الصعيد الصحي العام، والصعيد النفسي والاجتماعي بصورة خاصة. وتهتم الدراسة بإلقاء الضوء على ماهية المواقف المشكلة والمسببة للصدمة النفسية لدى الطالب الجامعي. وقامت الدراسة علي رسم ملامح لمواقف الصدمة النفسية لدى الطالب ومعرفة مدى تأثير الفر وقات بين الطلبة في متغيرات (الجنس، المستوى الدراسي، التخصص) على مواقفهم, من خلال توزيع استمارات الدراسة على عينة من طلبة جامعة بسكرة عددهم 414 طالب وطالبة ، موزعين على أربعة تخصصات من السنة الأولى والسنة النهائية. هدفت الدراسة الي تحديد مواقف الصدمة النفسية لدى الطالب الجامعي والتعرف على اساليب والطرق المستخدمة للكشف عن مواقف الصدمة النفسية . وبناء قائمة أو بطاقة للمواقف الصدمية على مستوى الطلبة الجامعيين .تقديم دراسة ميدانية عن مواقف الصدمة النفسية لدي عينة من الطلبه الجامعيين.

ودراسة على سالم على الشقمان, 2017, بعنوان السمات العامة المميزة لأبعاد أعراض ما بعد الصدمة وسط طلاب الجامعة الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة في ليبيا. والغرض من هذه الدراسة هو التعرف علي أعراض وسمات الاضطرابات التالية للصدمة التي يعاني منها الطلاب الجامعيين في ليبيا. وعينة الدراسة يعانون من الأعراض الآتية: اضطرابات النوم, الأرق الشديد, الخوف من الأصوات المرتفعة, التوتر الشديد بدون أسباب, الغضب الشديد, ضعف التركيز, عدم تقبل الآخرين, نوبات قلق وخوف, الشعور بالضيق والحزن بدون أسباب, الخوف الشديد عند لمس الآخرين. فالنتائج التي توصل إليها بحثه أن عينة

الدراسة كانوا يعانون من الاضطرابات التالية للصدمة ، وان مستوي الاضطرابات لديهم كانت متوسطة, وانهم يعانون من الصدمات المزمنة.

دراسات المحور الثالث: دراسات سابقة مرتبطة بالوقاية من الصدمات وخفض أعراض ما بعد الصدمة.

سلطت دراسة بوسنة عبدالوافي زهير, عثماني مرابو صورية(٢٠١٣) بعنوان" دور الاتصال داخل الأسرة في بناء الجلد النفسي عند الطفل", الضوء علي أهمية دور الاسرة, الدراسة السيكولوجية للعلاقات الأسرية وأهمية النظام الأسري،و ثقافة القيم و العادات في ضوء الدين و المجتمع و تأثيرها على كل مراحل النمو التالية من حياة الطفل ،فمن منظور علماء التحليل النفسي للنمو فالطفل ملزم بان يعيش بؤرات نفسية وصراعات علائقية مختلفة من اجل الوصول للنمو النفسي والعاطفي الليبيدي السوي ، ومن أجل هُوية سوية لراشد يتمتع بنضج بيولوجي و نفسي معرفي جنسي عاطفي تستلزم حياة الطفل الأولى الكثير من التفهم و الاحتواء الأسري والمتابعة النفسية الجسدية و ايجابية التواصل الأسري ، فالمساهمة الإيجابية التي يقدمها تفاعل العلاقة أم _ طفل / أب_ طفل في المراحل النمائية الأولية قاعدة جيدة للامان ينتج عنها تطور وظيفي للنمو المعرفي و العاطفي فيصبح لديه حسب صفة " الجلد النفسي " كرد فعل تكيفي للوضعيات المجهدة أو صد دفاعي لمحن صادمة قد يتعرض لها الطفل لاحقا. وهناك دراسة (عايد محمد الحموز و أنور أحمد راشد), (2019) بعنوان"فاعلية برنامج قائم على الاسترخاء العضلي لخفض أعراض ما بعد الصدمة النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين " تناولت الدراسة فاعلية برنامج إرشادي قائم على تقنيات الاسترخاء العضلي في خفض أعراض ما بعد الصدمة النفسية الناتجة عن ممارسات الاحتلال الإسرائيلي ضد الأطفال الفلسطينيين، تمثلت مشكلة الدراسة في قلة وجود برامج ارشادية في فلسطين تسعى لخفض أعراض ما بعد الصدمة النفسية الناتجة عن ممارسات الاحتلال الإسرائيلي ضد الأطفال الفلسطينيين للحيول دون تحوّل هذه الأعراض لأمراض مزمنة تؤثّر على سلوك الأطفال المستقبلي في مرحلة الرشد. كما تناولت دراسة (منى مصطفى السبعيني، 2014) بعنوان " فاعلية استخدام السيكودراما في تخفيف بعض الاضطرابات السلوكية لدي الأطفال المتعرضين للإيذاء". وقامت الدراسة على إعداد برنامج لتخفيف أثر الاضطرابات السلوكية الناتجة عن الإيذاء لدى الأطفال، هدفت هذه الدراسة إلى إلقاء الضوء على المشكلات السلوكية المختلفة التي يتعرض لها الأطفال، والتخفيف من حدة الاضطرابات السلوكية إلى أقصى درجة ممكنة لدي الأطفال المعرضين للإيذاء حيث يعد إيذاء الطفل من أخطر المشكلات وأبشعها تدميرا له وينتج عنها اضطرابات سلوكية تميل إلى أن تصير مزمنة إذا لم يتم علاج هؤلاء الأطفال. ومن أهم نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات أطفال المجمو عة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي للبرنامج العلاجي السيكودرامي على استبيان خبرات الاساءة في مرحلة الطفولة من حيث الإساءة النفسية. أما في دراسة السنباني 2005 (اليمن) بعنوان"فعالية برنامج علاج سلوكي – معرفي – في تخفيف اضطراب ما بعد الصدمة لدى الأطفال المساء إليهم." هدفت الدراسة الي بيان مدى فاعلية البرنامج العلاجي في التخفيف من اضطراب ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسةالتي تكونت من 15 طفلاً وطفلة أخذوا من دور الرعاية الاجتماعية. باستخدام مقياس اضطراب ما بعد الصدمة, ومقياس حالة, سمة القلق لدى الأطفال, قائمة الاكتئاب للأطفال, ونموذج تقرير المعلم. و تضمن البرنامج العلاجي فنيات متعددة (إعادة البناء المعرفي، الاسترخاء، التدريب على تصحيح الأفكار اللاعقلانية). واظهرت نتائج الدراسة فعالية البرنامج للعلاج السلوكي المعرفي في تخفيف أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى المجموعة التجريبية.

تحليل الفجوة: تؤدي التجارب المؤلمة في مرحلة الطفولة الي الأذى النفسي الذي قد يصل الي صدمة نفسية, يستمر أثرها مدي الحياة ان لم يتم علاجها، وفي بعض الحالات تغير فعلياً من بنية الدماغ مسببة الكثير من المخاطر علي الفرد. ويمكن أن تكون عواقب الصدمة حتى لو لم يتذكرها الكبار ضارة. فالأشخاص الذين عانوا من الصدمة في وقت مبكر من الحياة هم أقل احتمالا أن تكون لديهم علاقات صحيه كبالغين اونجاحات مهنية. قد يكونون أكثر ترددًا في الثقة بالآخرين وتكوين علاقات عميقة. ويواجهون العديد من المشكلات مثل تدني احترام الذات أو صعوبة على حل المشكلات أو اضطرابات النوم أو عدم القدرة على التخطيط أو الشعور بالغضب بسهولة. علاوة على ذلك فإن البالغين الذين لم يتم علاجهم من تجارب التعرض للعنف في الطفولة يواصلون أحيانًا هذه الدورة عن غير قصد لأن لديهم احتمالية أكبر لتعريض أطفالهم لتجارب التعرض للعنف أيضًا. كما يمكن أن تؤدي كثرة تجارب التعرض للعنف في الطفولة إلى تحول إنزيم المحول للأنجيوتنسين إلى إجهاد سام وهو استجابة جسدية تغير دماغ

الشخص والجهاز العصبي والتمثيل الغذائي والجهاز المناعي والقلب والأوعية الدموية .Claudia M. Elsig, et al 2020) فكما اوضحت الدراسة التي تم تناولها في البحث لسيد إمام بعنوان "المآل النفسي عند البالغين الذين تعرضوا للاعتداء الجنسي أثناء الطفولة", ان الآثار الناتجة عن التعرض للاعتداء الجنسي كحدث صدمي في الطفولة يبقي مع الفرد طوال عمره. وتقدير الذات و الحياة له علاقته قوية بالإساءة الجنسية كما اوضحت دراسة علي صلاح, الشيماء جمال عطية بعنوان دراسة سيكومترية للكشف عن تقدير الذات وعلاقته بالإساءة الجنسية لدى الفتيات المتعرضات للإساءة الجنسية. و تبقي اثار الصدمة مع الفرد بعد مرور الحدث الصدمي كما اوضحت دراسة على سالم على الشقمان, 2017 بعنوان السمات العامة المميزة لأبعاد أعراض ما بعد الصدمة وسط طلاب الجامعة الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة في ليبيا, فالتعرف علي أعراض وسمات الاضطرابات التالية للصدمة التي يعاني منها الافراد أساسي للتعرف و التفريق بين الاعراض التي قد تخلط بالارهاق او اي مرض نفسي اخر, فمن الاعراض الشائعة لاضطرابات ما بعد الصدمة هي اضطرابات النوم, الأرق الشديد, الخوف من الأصوات المرتفعة, التوتر الشديد بدون أسباب, الغضب الشديد, ضعف التركيز, عدم تقبل الآخرين, نوبات قلق وخوف, الشعور بالضيق والحزن بدون أسباب, الخوف الشديد عند لمس الآخرين. وعلى الرغم من تتعدد الأسباب للصدمات النفسية من إساءة معاملة الأطفال الى العنف الجسدي وحتى الحروب, لكن الآثار النفسية التي تتشكل بعد الصدمة مثل اضطراب ما بعد الصدمة تكون عميقة في كل الأحوال. ومن خلال الدراسات السابقة وآراء الباحثين الذين تعرضوا لظاهرة صدمات الطفولة المنتشرة في المجتمع وجدت الباحثة أن معظم الدراسات تهتم بالطفل, و لكن غالبا لا يتم تسليط الضوء علي الشخص الراشد الذي تعرض لصدمة في طفولته, وكيفية فهم ابعاد مشاكله في مرحلة الرشد و رؤية جذورها في مرحلة الطفولة. و بالتالي فان تخفيف اعراض صدمة الطفولة يتم من خلال تغيير المفاهيم التي تم بناءها بناء علي الصدمة, و التحرر من الصورة الذاتية و المجتمعية المشوهة التي تم بنائها بناء علي الصدمة. وتسليط الضوء علي أهمية التعرف علي المصادر الرئيسية للاضطرابات النفسية التي قد تكون أعمق من الحدث الحالي للفرد و ما يعانيه من امراض نفسية كالاكتئاب او القلق. وبالتالى يمكن تحديد مشكلة البحث فى التساؤلات التالية:

1. ما مدى أثر صدمات الطفولة على جودة حياة الراشدات؟
2. ما مدى امكانية خفض الاضطرابات النفسية الناتجة عن صدمات الطفولة للراشدات؟

المداخل المقترحة: بعد العرض السابق للدرسات المرتبطة يمكن تقديم بعض المداخل المقترحة للإجابة على تساؤلات مشكلة البحث, فتقوم الباحثة بعرض الخطوات التي يمكن اتباعها لتحقيق المداخل المقترحة, لالقاء الضوء علي اساليب و مداخل جديدة للرعاية النفسية لعلاج صدمات الطفولة لدى السيدات الراشدات باسلوب يعد حديثا نسبيا و لم يتم تطبيقه فى الكثير من الدراسات – في حدود علم الباحثة – في الدراسات العربية التي تناولت استخدام العلاج بالفنون التعبيرية. واستخدام استراتيجيات للتعامل مع الحالات من خلال الفنون البصرية و الحركة و الدراما و الكتابة الابداعية مما يعد طريقة مبسطة لدمج كل هذه الفنون فى استراتيجية واحدة للوصول بالحالة الى حالة السواء النفسى. تحديد العينة من الإناث اللاتي تعرضن لصدمات الطفولة مع اختلاف انواعها, و أثرت علي حياتهن في مرحلة الرشد. جمع بيانات كل حالة من خلال استمارة تسجيل البيانات. تطبيق مقاييس الاضطرابات النفسية التابعة للصدمات, كمقياس اضراب ما بعد الصدمة, مقياس الاكتئاب, مقياس للقلق. وتصميم مجموعة من أنشطة فردية للعلاج بالفنون التعبيرية التي تتناسب مع طبيعة العينة من حيث الموضوعات ووسائط التعبير. تنظيم مقابلات دورية لأفراد العينة لمدة ساعة بواقع مرة في الاسبوع لمدة شهر لكل حالة، وتطبيق أنشطة الفنون المتنوعة.

المراجع :

1. ألفت عالم,(2016), الاثار النفسية واالجتماعية على الناجيات من االعتداء الجنسي والاغتصاب
2. بشرى أيوب شريبه , (2017) عمل نفس النمو والرشد والشيخوخة
3. يسمينة ناجي (2014), مساهمة تقنية الـ EMDR في التخفيف من حدة الصدمات النفسية ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير علم النفس العيادي ، جامعة محمد خيضر -بسكرة .
4. حسين على فايد (2003) الاضطرابات السلوكية (تشخيصها، أسبابها، وعلاجها)، مؤسسة طيبة للتوزيع، القاهرة
5. بوسنة عبدالوافي زهير, عثماني مرابو صورية(2013)دور الاتصال داخل الأسرة في بناء الجلد النفسي عند الطفل
6. منى مصطفى السبعيني،(2014) فاعلية استخدام السيكودراما في تخفيف بعض الاضطرابات السلوكية لدي الأطفال المتعرضين للإيذاء
7. منظمة الصحة العالمية World Health Organization2021
8. ترجمة أحمد الشيهي,(2015) تنشئة الأطفال في القرن الحادي والعشرين: علم الصحة النفسية للأطفال, شارون كيه هول 2008

9. عايد محمد الحموز و أنور أحمد راشد, (2019) فاعلية برنامج قائم على الاسترخاء العضلي لخفض أعراض ما بعد الصدمة النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين
10. عبد الرحمن عدس،محيي الدين توق (2005): المدخل إلى علم النفس، مركز الكتب الاردني، عمان.
11. عامر عبدالوهاب علي السنباني 2005 (اليمن) فعالية برنامج علاج سلوكي معرفي في تخفيف اضطراب ما بعد الصدمة لدى الأطفال المساء إليهم.
12. سيد إمام 1998 القاهرة، مصر,بعنوان "المآل النفسي عند البالغين الذين تعرضوا للاعتداء الجنسي أثناء الطفولة
13. عبد الرحمن 2005 :القاهرة، مصر,علاقة العنف بالصحة النفسية
14. علي صلاح, الشيماء جمال عطية, (2020) دراسة سيكومترية للكشف عن تقدير الذات وعلاقته بالإساءة الجنسية لدى الفتيات المتعرضات للإساءة الجنسية.
15. عادل مرابطي(2006) مواقف الصدمة النفسية لدى الطالب الجامعي.
16. على سالم على الشقمان, 2017 بعنوان السمات العامة المميزة لأبعاد أعراض ما بعد الصدمة وسط طلاب الجامعة الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة في ليبيا.
17. DSM-IV,(1994) Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 4th ed
18. Gloria González-López, (2011) Mindful Ethics: Comments on Informant-Centered Practices in Sociological Research
19. Mental Health in America - Prevalence Data 2018
20. The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders,1992
21. Psychiatric Times,2016, Vol 33 No 11.
22. Claudia M. Elsig,et al, 2020, In-Patient Hypnotherapeutic Trauma Exposure for Posttraumatic Stress Disorder: A Case Report