

الصدمة النفسية والاتزان العاطفي

هل يمكن توظيف الاتزان العاطفي (التنظيم الانفعالي) لحماية الصحة النفسية للأطفال من الصدمة النفسية الناتجة عن الحرب؟ دراسة فلسطينية

1. الخلفية

الاتزان العاطفي

- محاولات الشخص للتعديل، والتحكم، والبحث عن المساعدة من أجل الحفاظ على توازن، وحدة، ومدة زمنية مناسبة للخبرات العاطفية
- يرتبط الاتزان العاطفي باضطراب ما بعد الصدمة
- يوجد اختلاف بين الجنسين في الاستجابة للصدمة النفسية واستراتيجيات الاتزان العاطفي المستخدمة.
- سياق الدراسة: الأطفال الذين مروا بالتجارب الصادمة لحرب غزة 2008/2009
- مبررات الدراسة: التعرض لصدمة الحرب يؤثر سلباً على الصحة النفسية للأطفال ونموهم
- الاعتدال في التحكم وإدارة المشاعر يعتبر فعال وذو جدوى.
- يتنبأ كل من الإفراط والنقص في الاتزان العاطفي بمشاكل في الصحة النفسية والنمو

2. أهداف الدراسة

1. اختبار دور الحماية (الوسيط) لاستراتيجيات الاتزان العاطفي المختلفة لدى الأطفال الفلسطينيين وكذلك العلاقة المباشرة بين الاتزان العاطفي والتبعات المتعددة لذلك على الصحة النفسية.
2. اختبار ما إذا كانت وظيفة الحماية للاتزان العاطفي تختلف بين الأولاد والبنات، أو إذا كانت هناك فروق بين الجنسين في العلاقة المباشرة بين استراتيجيات الاتزان العاطفي والصحة النفسية.

3. الطريقة: عينة

482 طفل فلسطيني

ذكور 50.6%

إناث 49.4%

أعمارهم تتراوح بين 10 - 13 سنة

متوسط العمر = 11.29

الانحراف المعياري = 0.68.

المقاييس

1. قائمة أحداث صدمة الحرب (42 بند)
2. استبيان الاتزان العاطفي للأطفال (22)
3. مقياس الاطفال للتقييم الذاتي للاكتئاب (18)(Birleson, 1987)
4. مقياس تأثير الحدث للأطفال (13 بند)
5. استبيان نقاط القوة والصعوبات (25)
6. مقياس الصحة النفسية - النموذج القصير (14)

4. التحليل

الهدف الأول

- اختبار كاي تربيع للاستقلالية المستخدم للبيانات الوصفية والتعرض لصدمة الحرب حسب النوع الاجتماعي
- معامل ارتباط بيرسون – لقياس العلاقة بين المتغيرات
- الانحدار الخطي- لمعرفة دور استراتيجيات الاتزان العاطفي في حماية الصحة النفسية للأطفال من تأثير صدمة الحرب

الهدف الثاني

- الانحدار الخطي- لمعرفة تأثير النوع الاجتماعي على استراتيجيات الاتزان العاطفي التي تحمي صحة الأطفال النفسية من تأثير صدمة الحرب

5. النتائج

- التعرض للصدمة النفسية الناتجة عن الحرب
-(79%) من الذكور و (67%) من الاناث عن قصف قريب واصابة كادت ان تحدث.
-(73%) من الذكور و (84.5%) من الاناث أفادوا بأنهم أجبروا على الانفصال عن أسرهم أثناء الحرب.

• تحليل الارتباط

-هناك علاقة طردية قوية بين استراتيجيه (تعزيز السيطرة) للاتزان العاطفي وأعراض الاكتئاب لكلا الجنسين، وكذلك أعراض اضطراب ما بعد الصدمة للاناث.

-هناك علاقة عكسية بين استراتيجيات (المساعدة من قبل الاخرين) و (التحكم الذاتي) للاتزان العاطفي وأعراض الاكتئاب بالنسبة للاولاد والبنات.

• الوظيفة الواقية للاتزان العاطفي

-يرتبط ارتفاع مستوى استخدام استراتيجيه (تعزيز السيطرة) للاتزان العاطفي مع ارتفاع مستويات اعراض اضطراب ما بعد الصدمة، وأعراض الاكتئاب، ومع مستوى أقل من التوازن النفسي والاجتماعي.

-يرتبط استخدام استراتيجيه (التثبيت) للاتزان العاطفي مع مستوى مرتفع من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة.

- يرتبط استخدام مستوى عالي من استراتيجيه (التحكم الذاتي) للاتزان العاطفي مع انخفاض مستويات الاكتئاب والأعراض النفسية الأخرى.

النوع الاجتماعي وعلاقته بالاتزان الانفعالي والصحة النفسية

Figure 1:

self-enhancing ER was non-protective: as exposure to war trauma was less likely to associate with PTSD symptoms, if **boys** used a low level of self-focused ER.

استراتيجية التحكم الذاتي بالمشاعر غير واقية وذلك لان التعرض للصدمة النفسية قد لا يرتبط باعراض اضطراب ما بعد الصدمة اذا ما استخدم الاولاد مستوى منخفض من التحكم الذاتي. ولكن اذا استخدم الاولاد استراتيجية التحكم الذاتي بشكل مفرط، فان ذلك يرتبط باعراض اضطراب ما بعد الصدمة.

النوع الاجتماعي وعلاقته بالانفعال والصحة النفسية

Figure 2 :when **boys** are exposed to low war trauma, the low use of distracting ER was associated with a low level of PTSD symptoms, but when exposed to high war trauma, both low and high levels of distracting ER were associated with high PTSD symptoms.

عندما يتعرض الاولاد لمستويات منخفضة من الصدمة، فإن الاستخدام المنخفض لاسراتيجية (التشتيت) للاتزان العاطفي يرتبط بمستويات منخفضة من اعراض اضطراب ما بعد الصدمة، ولكن عند تعرضهم لصدمة شديدة، فإن استخدام مستويات مرتفعة او منخفضة من التشتيت يرتبط بارتفاع في اعراض اضطراب ما بعد الصدمة.

6. النقاش

- يوجد ارتباط مباشر وهام بين استراتيجيات الاتزان العاطفي والصحة النفسية
- الدور الواقي للاتزان العاطفي بين صدمات الحرب والصحة النفسية يعتمد على النوع الاجتماعي واعراض محددة.
- استراتيجيات الاتزان العاطفي الداخلية والخارجية ترتبط بصحة نفسية جيدة.
- استراتيجيات الاتزان العاطفي واقية في حالات الصدمات النفسية المنخفضة وليس الشديدة.
- يستجيب الأطفال بطرق متعددة لحماية صحتهم النفسية.
- مستوى عالي من السلامة النفسية مرتبط بالأطفال الذين يثقون بالآخرين.
- التحكم الذاتي بالاتزان العاطفي مرتبط بأعراض اكتئاب منخفضة.
- التحكم والكبت وعدم التنفيس عن المشاعر يعتبر غير مفيد وضار للأطفال.
- يوجد اختلافات بين الجنسين في ادارة الاتزان العاطفي المرتبط بالصدمة وأعراض اضطراب ما بعد الصدمة (التحكم الذاتي للاتزان العاطفي يشكل ضرر لدى الأولاد)
- الصدمة النفسية التي تستهدف الأسرة مرتبطة بمستوى عالي من استخدام استراتيجيات (التشتيت) ومستوى منخفض من استخدام استراتيجيات (المساعدة من قبل الآخرين).

7. محددات الدراسة والتوصيات

- **المحددات**
- تعبئة المتغيرات المستقلة والتابعة كان ذاتيا من قبل الاطفال
- مفهوم وقياس الاتزان العاطفي
- طبيعة الدراسة حيث تم جمع البيانات في وقت محدد cross-sectional
- الثبات المنخفض لمقياس (تشتيت الاتزان العاطفي)
- **التوصيات**
- دراسة طولية تتبعية لمعرفة معمقة حول الاتزان العاطفي.
- هناك حاجة إلى مزيد من الاختبارات لأبعاد محتوى استبيان الاتزان العاطفي
- تعميم النتائج فقط على المناطق المتعرضة للعنف العسكري الشديد