

## -الإجابة عن السؤال الأول:

### -المقدمة:

تُفهم الصدمة النفسية غالبًا على أنها نتيجة مباشرة لحدث عنيف، غير أنَّ هذا الفهم يختزل التجربة الصدمية في الحدث ذاته ويتجاهل اشتغال الجهاز النفسي أثناءه. فالصدمة لا تتحدد بطبيعة الحدث فقط، بل بقدرة الفرد على التنظيم الانفعالي والشعور بالأمان النفسي، إضافة إلى تفعيل استراتيجيات البقاء. وعليه سنحاول مناقشة لماذا لا يمكن اختزال الصدمة في الحدث نفسه.

1-من منظور نفسي أعمق، يشير التنظيم الانفعالي إلى اشتغال الجهاز النفسي على احتواء الانفعال، إعطائه معنى، وربطه بالتمثيل الرمزي بدل تفرغه بشكل اندفاعي أو تحويله إلى أعراض نفسية أو جسدية. عندما يكون التنظيم الانفعالي سليمًا، يستطيع الشخص أن يشعر بالغضب أو الخوف أو الحزن دون أن يفقد السيطرة أو ينهار، أما ضعفه فيظهر في نوبات اندفاع، قلق شديد، تجنب، أو انفجارات انفعالية.

2-الأمان النفسي هو حالة داخلية يشعر فيها الفرد بأنه محمي نفسيًا من التهديد، الرفض، الإذلال أو الانهيار، وبأنه قادر على أن يكون ذاته، يعبر عن أفكاره ومشاعره ويخطئ دون خوف من العقاب أو فقدان. لا يرتبط الأمان النفسي بغياب المشكلات أو الأخطار الواقعية، بل بوجود إحساس داخلي بالثبات والاحتواء يسمح للجهاز النفسي بالهدوء والعمل المتوازن.

3-تلعب استراتيجيات البقاء مثل التجنب، التجمد، والانفصال دورًا وقائيًا أساسيًا في لحظات التهديد أو الخطر النفسي، إذ تعمل كآليات دفاعية تلقائية يلجأ إليها الجهاز النفسي عندما يعجز عن المواجهة أو المعالجة الواعية. فالتجنب يسمح للفرد بالابتعاد عن مثيرات مؤلمة قد تُعيد تنشيط الانفعال الصادم، والتجمد يشكل استجابة شلل مؤقت تُخفف من شدة التفاعل عندما لا يكون الهروب أو المواجهة ممكنين، أما الانفصال فيؤدي وظيفة عزل التجربة المؤلمة عن الوعي والانفعال، حفاظًا على تماسك الذات. هذه الاستراتيجيات ليست مرضية في ذاتها، بل تمثل حلولًا بقاءية قصيرة المدى تحمي الفرد من الانهيار النفسي في لحظة العجز. غير أنَّ استمرارها خارج سياق الخطر يحولها إلى عائق أمام التنظيم الانفعالي وبناء المعنى، إذ تمنع إدماج التجربة في السرد النفسي وتُبقي الصدمة فعالة بشكل غير مباشر. لذلك يُفهم دورها إكلينيكيًا بوصفه حماية أولية ضرورية تتحول لاحقًا، إن لم يُعاد تنظيمها، إلى مصدر معاناة نفسية.

### -الخاتمة:

ختامًا، لا يمكن اعتبار الصدمة النفسية نتيجة آلية للحدث العنيف، بل هي نتاج تفاعل معقد بين شدة الحدث وقدرة الجهاز النفسي على التنظيم والشعور بالأمان. وعندما تعجز النفس عن تمثيل التجربة بسبب تفعيل استراتيجيات البقاء، تتكوّن الصدمة لاحقًا كأثر متأخر، لا كاستجابة آنية.