



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة المستنصرية
كلية التربية الاساسية
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
الدراسات الاولية/ المرحلة الرابعة

ارشاد الازمات

(الأزمة النفسية)

استاذ المادة

م.د. علي احمد جاسم

٢٠٢٤ م

١٤٤٦ هـ

الأزمة النفسية :

يمر الإنسان بمراحل في حياته تشتد فيها وطأة المشاكل والأزمات أكثر من غيرها ويحدث إن تضعه تلك الأزمات في مفترق الطرق وينتقل خلالها من مرحلة التردد إلى مرحلة أكثر قسوة هي مرحلة الانهيار أمام تلك المشكلات والأزمات.

يقر المرء أحياناً باستلاب إرادي وبعدم قدرة على تحريك دوافع الفرح لديه ، وبحالة من الإحباط العميق والتقهقر ، كما إن هناك من يقدم على اغتيال ذاته ويكون عرضة للانتحار، ولكن هناك من يلجأ إلى محاولات وسبل لتقوية جهاز المناعة النفسي لديه لمواجهة هذه المشكلات والأزمات فيستطيع بذلك التعامل معها على نحو لا يجعله يتهاوى أو ينهار إلى الحد الذي يشعره بالتعاسة والحزن.

وأن مفهوم الأزمة من المفاهيم الواسعة الانتشار في مجتمعاتنا المعاصرة، ويمس كل جوانب الحياة بدءاً من الأزمات الفردية، وانتهاء بالأزمات الدولية، كما أن عالم الأزمات عالم حي ومتفاعل له خصائصه وأسبابه ومكوناته. كما يعد مفهوم الأزمة واحداً من المفاهيم التي يصعب تحديدها لشموليته واتساع نطاق استعماله، ليشمل مختلف صور العلاقات الإنسانية السلبية في كافة مجالات التعامل ، وعلى قدر مستوياته، وعادة ما ترتبط الأزمة بالإحساس بالخطر والتوتر وأهمية عنصر الوقت اللازم لاتخاذ قرارات وإجراءات المواجهة.

مفهوم الأزمة النفسية في العلوم النفسية والاجتماعية هي:

- مشاكل وأحداث تفوق قدرة الفرد في التعامل معها ، وبالتالي تمثل مشكلة أو صعوبات تحد من أساليبه وقدراته التقليدية للتعامل مع الوضع الجديد.
- ضغوط وأحداث ومواقف نفسية داخلية وخارجية تؤثر على حالة الفرد النفسية تتمثل في صعوبات تواجه الفرد، مما تحد من أساليبه وقدراته التقليدية للتعامل والتوافق وبالتالي تعيقه من أنجاز أهدافه وتحدث خلافاً في التوازن النفسي والاجتماعي للفرد.
- موقف أو حادثة غير مرغوبة تؤدي إلى تعطيل الفرد أو الجماعة عن القيام بدورهم بصورة طبيعية.

• حالة يكون بها الإنسان لا طاقة له في مواجهة الحوادث الطارئة أو الحوادث غير المتوقعة لافتقاده لمصادر الدعم الداخلية والخارجية على التأقلم في مثل هذه الحالات حرص علم النفس على دراسة الآثار النفسية للآثار، والتي قد تتخذ أشكالاً متنوعة (كالارتباك، والصدمة، والقلق، والتوتر، وعدم التوازن) وغالباً ما تسبب ارتباكاً كبيراً للناس في حياتهم وأساليب توافقهم مع الضغوط، وعادة ما تثير مشاعر الخوف وتوتر العلاقات المستقرة.

قد تتغير الأزمة النفسية الشخصية، الإيمان في قوانين العالم، الإحساس والتوقعات، وتضعف الأزمة النفسية المستمرة قوى المواجهة المختلفة، وتتأثر أفعال، أحاسيس وأفكار كل شخص عند حدوث الأزمة النفسية التي تزيد حدتها بعد حدوث الأزمة مباشرة وتقل تدريجياً مع مرور الوقت، يلاحظ تبايناً في ردود الفعل بين الأفراد عند حدوث الأزمات النفسية، حيث يمكن أن يشعر طفل بخوف أو بقلق بينما لا يشعر طفل آخر بنفس الشعور.

يتبين مما سبق أن الأزمة موقف أو مرحلة يمر بها الفرد أو الجماعة أو المجتمع نتيجة لحدوث مشكلة كبيرة لم يتم مواجهتها في بداية الأمر، أو عجز مستمر عن إشباع احتياج معين، مما يؤدي إلى عدم قدرة هذه الوحدات على أداء وظائفها المتوقعة منها، ويسفر عن ذلك حدوث حالة من اللاتوازن مما يتطلب جهود مكثفة لمواجهتها لان تركها أو حلها بأسلوب خاطئ وأساليب غير سليمة، يولد مشكلات عديدة تهدد كيان الوحدات واستقرار الأفراد ذلك لأنها (الأزمة) موقف ينتج عن نقص في إشباع احتياجات الأفراد النفسية والاجتماعية الأساسية أو الضرورية أو تراكم الاحباطات وسوء التوافق أو نتيجة للتفاعل بينهما بطريقة تهدد حياتهم وتحول دون قيامهم بأداء أدوارهم ووظائفهم الإدارية والاجتماعية.

أسباب الأزمة النفسية تعود إلى مصدرين هما:

أولاً: أسباب بيئية : وترجع إلى عدم كفاية المعلومات في العمل، وغموض الأهداف، وانعدام روح التعاون بين ، وعدم أنجاز العمل في الوقت المحدد، وتعرقل سير النظام، وعدم توفر مراكز للإرشاد المهني والأكاديمي، وضغط الوقت.

ثانياً: أسباب ذاتية : وترجع إلى الفرد نفسه (الطالب، الأستاذ، الموظف) كاستجابته للضغط النفسي، وتقييم نفسه بمقدار العمل أو الإنجاز الذي حققه، ومحاولته لإتقان عمله في أقل وقت ممكن، وفي منافسته للآخرين، وتقديره للظروف المهنية التي يتعرض لها، وما مقدار نجاح عمله.

وأشارت مجموعة دراسات أن أسباب حدوث الأزمات النفسية متعددة

ومتجددة مع تجدد سبل الحياة، ومن هذه الأسباب هي:

١ - الأسباب النفسية: وهي الأسباب التي تتعلق بالصراع النفسي والذي يكون في الأغلب صراع الإحجام وصراع الإقدام مثل رغبة الفرد في الحصول على شيء ما وخوفه من الحصول عليه وعند عدم حل هذا الصراع يؤدي إلى حدوث أزمة .

٢ - الأسباب الاجتماعية: وهي الأسباب الناتجة من الصراع بين الأفراد الذين يملكون كل شيء والأفراد الذين لا يملكون أي شيء وقد يكون الصراع بين الجماعات التي تملك كل شيء والجماعات التي لا تملك شيء " محرومة " وقد يكون الصراع ناتج عن التعصب بين الطوائف المختلفة ذات الدين الواحد أو ذات الأديان المختلفة أو قد يكون الصراع قومي بين القوميات ، وتؤدي هذه الصراعات إلى شعور الأفراد بالإحباط وخاصة عند الأفراد الذين يشعرون بالظلم والغبن والقهر والذي يؤدي إلى استغلال تلك الفئات إلى بعض المواقف للتعبير عن العدوان عند توفر المنثيرات أو المحرضات .

٣ - الأسباب الاقتصادية: وتتمثل بندرة المواد الطبيعية ، وضعف الاقتصاد ، وعدم قدرته على استيعاب القوى العاملة ، وارتفاع سعر السلع المنتجة ، والتصرف الغير عقلاني بالموارد وعدم استثمارها بشكل سليم يعرض المجتمع إلى الأزمات .

٤ - أسباب سياسية: وهي الأسباب التي تتعلق بهيمنة النظام السياسي على الحياة وهذا يؤدي إلى ظهور مشكلات عدة منها تعطيل العمل بالدستور وغياب التعددية السياسية وبالتالي يؤدي إلى ظهور النظام السياسي الدكتاتوري الذي لا يسمح بتداول السلطة ودخول

النخب السياسية التي لها القدرة على الإصلاح السياسي والاقتصادي والاجتماعي والاستفادة من القدرات والإمكانيات المتعددة ويؤدي هيمنة النظام إلى أضعاف الشعور بالموطنة واستغلاله لانتقاء بعض الجماعات الموالين لهذا النظام .

٥ - الأسباب الطبيعية: وهي الأسباب الناشئة عن الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير والفيضانات وقلة المياه وانقطاع الأمطار أما في حالة استمرار الكوارث لفترة زمنية طويلة يؤدي إلى ظهور عدة آثار نفسية ومن أبرزها إشاعة الفوضى وغياب النظام في سلوك الأفراد وحب النفس إلى درجة تفضيلها على الآخرين بشكل شاذ كما ويؤدي إلى إشاعة بعض الأنماط السلوكية غير المقبولة اجتماعياً فالجريمة والبغاء والسرقه والتحايل والتسرب من الدراسة والعمل والانجاز بشكل غير دقيق .

فتظهر آثار الأزمة النفسية على الأفراد من خلال (التوتر، والصرع، والقلق، والضيق، وحدة الانفعال، ارتفاع ضغط الدم، والقرحة، والشعور بالتعب والإرهاق، والصداع، وعدم الثقة، وفقدان الشعور بالأمن، وعدم الرضا، والخلافات مع الزملاء، وانخفاض مستوى الإنتاج.

وكل ذلك له علاقة بالصحة الجسمية والتوافق النفسي ودورها في عملية تقدير الفرد المعرفي للأزمة وكيفية وصوله إلى مغزى الحدث والمهمات التوافقية والمهارات التي يوظفها الفرد أثناء الأزمة حتى يصل إلى حل مرضٍ لها وتجاوز أثارها الضارة فبمجرد تلقي الفرد الموقف الضاغط والمروور به ، يبدأ في أدراك الأزمة والشروع في تحديد أساليب مواجهتها والتوافق معها وتحديد طاقاته وقدراته الممكنة على تحمل آثار الأزمة وتداعياتها عليه ثم يدخل الفرد في مرحلة التعامل مع الموقف الضاغط معرفياً وسلوكياً لحشد طاقاته المعرفية وجهوده السلوكية والوجدانية للتوافق مع الموقف الضاغط ومواجهته بحلول ايجابية كما تتضح نتائج الموقف وأثاره على الفرد، إذ يتضح فيها مدى التفاعل بين مكونات هذا النموذج ومدى التوافق الذي حققه الفرد في مواجهة الأزمة فقد يكون تكيفاً سويًا في صورة حلول ايجابية وفعالة في مواجهة الموقف تثري حياة الفرد القادمة عند مواجهته لآزمات حياته الحالية المشابهة، أو قد يكون تكيفاً غير سوي يتضح في صورة حلول سلبية انسحابية تؤثر في حالته الراهنة فتظهر عليه الأعراض الاضطرابية والتوترات التي تؤثر

سلبيا في صحته الجسمية والنفسية كما أنها تنذر بفشله في التوافق مع الأزمات التالية في حياته المستقبلية وتحولاتها غير المتوقعة.

تساعد الأنشطة الإرشادية متعددة الأهداف على احتواء ردود الفعل المختلفة عند حدوث أزمات نفسية محدودة ومستمرة.

وبما أن الأزمة النفسية هي مجموعة الأحداث التي تقع على كافة مستويات التوتر ، وتنتج عن العديد من الأسباب المختلفة ، والتي قد تكون خطيرة أو مخيفة أو مؤلمة ، أو مزعجة ، وكلها تقريبا تعبير عن القلق وبرغم اختلاف الأسباب والنتائج.

إلا أن هناك عوامل مشتركة تجمع بين تلك الأزمات منها:

- السرعة: حيث أنها تتم سريعا دون إعطاء الفرصة للتحليل والتفكير فبمجرد ظهور المثير تأتي الاستجابة الغير متوقعة، ولكن لا بد وأن نتأكد من أن هناك عمليات كثيرة تعمل داخل الفرد وتهيئ لظهور تلك الاستجابات ، في موقف قد لا يراه الكثيرون يستحق تلك الحالة.
- التعقيد : حيث تتضمن مواقف المحن ردود أفعال نفسية وتغيرات جسدية وفسولوجية لذلك يجب التعامل مع كل تلك التغيرات ، حتى يتم السيطرة على الموقف.

- التفاعل: هي مواقف تتطلب التعامل معها ، نظرا لأنها رسالة يوجهها إلينا الفرد الذي يمر بها ، لذلك لا بد وأن نكون على استعداد للتدخل معها فور حدوثها ، بشكل يحد من خطورتها.

- التكرار: هي عمليات متكررة ، وكلما تكررت كلما ازدادت تعقيدا وحدة، لذلك ينبغي العمل على مساعدة الشخص في محاولة تجنبها قدر الإمكان سواء كان ذلك بتدريبه على كيفية اكتشافها مبكرا ، أو التعامل معها بكفاءة عندما تظهر مرة أخرى.

أن فتح طرق جديدة للمرء يكون بإتاحة الفرصة لنفسه أن يتعرف على أشياء جديدة ، وممارسة هوايات ممتعة يشق من خلالها طرق نفسية متعددة تبعده عن مناطق الألم القديمة وتفتح أمامه أبواب الفرحة الدائمة.

فتقوية جهاز المناعة لدى الفرد يحتاج إلى الاستفادة من الخبرات السابقة ، فالخبرات النفسية التي يكتسبها الإنسان عبر التاريخ الطويل من حياته ، وعبر مواقف متعددة ومتباينة لها دورها الكبير في تقوية مناعته في مواجهة هذه الأزمات ، فكلما تعددت خبرات الإنسان وقراءاته كلما كان قادرا على تحليل كل موقف أو الخروج منه بدروس مستفادة

وكلما كان بوسعه التقليل من هذه الأزمات والقدرة في ذات الوقت على اقتراح حلول ذاتية لها ، كلما أدى ذلك إلى القدرة على مواجهة هذه الأزمات ، والتأقلم بفاعلية وسرعة مع عناصر الأزمة واكتساب القوة في مواجهة عوامل نشوئها.

ومع ذلك تظل القدرات الذاتية لدى البعض أضعف من مقاومة الأزمات التي تمر عليهم وليست كافية بمفردها لمواجهة تلك الأزمات الحياتية لذا يلجأ الإنسان أحيانا إلى آخرين يستطيع من خلالهم أن يواجه مشاكله ويجد الحلول لها وهنا يأتي دور مكاتب الإرشاد والعلاج النفسي.

إن علاج المشاكل النفسية ومحاولة إخراج المرء من الأزمات وإبعاد تلك الأزمات عنه لا يتم كالسحر، ولكن له إجراءات ومحاولات من قبل المرشد أو المعالج النفسي ، فعلاج الاكتئاب والقلق لا يتم بين يوم وليلة كما لا يكون نتاج مجهود بسيط ، ولكنه يحتاج إلى جهد علاجي مضمّن أحيانا يلجأ فيه المعالج إلى العلاج الكيميائي والاجتماعي والجلسات النفسية.. فلا بد من أن نحشد الكثير من طرق العلاج لعلاج مثل هذه الحالات.

ولكن يظل الأمر في النهاية متعلقاً برغبة المرء نفسه في الشفاء ، وإن من أهم مقومات الصحة النفسية هو أن تكون تطلعات الفرد مواكبة لقدراته، وأن يدرّب نفسه للتوافق والتعاطي مع الأزمات، كذلك أن يشعر الفرد بأن له دوراً وأن دوره إيجابي ومؤثر في مجتمعه.

يتبين لنا مما تقدم إن مفهوم الأزمة النفسية له أهمية قصوى على صعيد الصحة النفسية ، فهو يتيح لنا إمكانية مراقبة الوضعيات القابلة لأن تصبح مرضية، وهو يضيء بعداً جديداً للعمل الوقائي ، كما ويتبين لنا بشكل جلي أن الأزمة مطلب من مطالب النمو بما توفره من نضج خلال مراحل الحياة.

أن من يتأمل ويتعرف إلى أفكاره وما تنتجه له من انفعالات عليه أن يجتهد بالعمل على تغيير تلك الانفعالات والاضطرابات النفسية، فيعمل على حصر عيوبه الانفعالية ويسجلها بشكل واضح من خلال تسجيله للانفعالات السلبية والأفكار الانهزامية الخاطئة ويبدأ باختيار أكثرها إزعاجاً لتعديله والتخلص منه بالتدريب المتتابع.

خصائص الأزمة النفسية:

يتطلب فهم الأزمة التعرف على خصائصها التي تميزها عن باقي المعوقات التي يتعرض لها الفرد والمنظمة، ولكي يكون التعامل مع المواقف الأزموية مبنياً على الفهم والإدراك، لا بد من معرفة خصائصها ، وقد ذكرت بعض الخصائص، ومنها:

- المفاجأة : المفاجأة أمر غير متوقع يربك العاملين، مما يفقد القدرة على التفكير الصائب إزاء الأزمة.
- التهديد : الأزمة في حقيقتها تهديد للنظام بكل مقوماته.
- نقص المعلومات وعدم دقتها : الأمر الذي يحجب الرؤية السليمة للأمور.
- التغيرات في العلاقات: تؤدي الأزمة إلى تغيرات في العلاقات الإنسانية والاجتماعية بين العاملين من حيث ارتفاع حدة التوتر نتيجة التعرض للأزمة.
- ضيق الوقت : أن الأحداث المتأزمة تحتاج إلى وقت كافٍ لوضع الحلول المناسبة لها، لكن خوف القيادات من تأزم الوضع بشكل أكبر، قد يؤدي إلى لجوء متخذي القرار إلى اتخاذ قرارات سريعة للحد من تفاقم الأزمة، وهذا بدوره سيؤثر على دقة صناعة القرار بسبب ضيق الوقت، وعدم وجود المجال الكافي للتفكير مما يسبب الإرباك وعدم التركيز.
- تتطلب إمكانات مادية ومالية ضخمة : يحتاج التعامل مع الأزمات إلى إمكانات متعددة، الأمر الذي يرهق كاهل المؤسسة ويضيف إليها أعباء كثيرة.

في رأي لويس كمفورت L . Komfort فإن هناك ثلاث خصائص للأزمة النفسية

تؤدي إلى إعاقة التعامل معها ومعالجتها وهي:

- عامل الشك أو عدم التأكد : Uncertainty.
- عامل التفاعل : Interaction.
- عامل التشابك والتعقيد : Complexity.

مميزات الأزمة النفسية :

- خوف وقلق: ردة الفعل الأكثر شيوعا عند حدوث أزمات نفسيه هي الخوف والقلق حيث انه يعتبر هذا الشعور طبيعيا لحوادث غير طبيعية. عند وجود الإنسان بوضع يفرض عليه الخوف كردة فعل, يعمل عنده منبه داخلي الذي يعطي إشارات جسمانية (زيادة في عدد نبضات القلب, عرق وغير ذلك) , جميعها تساعد على التأقلم مع الحادث الطارئ وتحديد التهديدات الخارجية والداخلية المناسبة لذلك.
- يقظة زائدة: تعتبر اليقظة الزائدة ردة فعل أخرى للأزمات النفسية بالإضافة للخوف والقلق الأكثر شيوعا في مثل هذه الحالات. حيث أن الإنسان يشعر وبشكل دائم بزيادة بنبضات القلب وضغط في العضلات وغير ذلك من ردود الفعل الجسمانية المختلفة التي تحدث في مثل هذه الحالات , بسبب اليقظة الدائمة يرد الفرد بردود فعل أخرى أهمها صعوبات في التركيز وصعوبات في النوم إذا استمرت ردود الفعل هذه لفترة طويلة يمكن إن تؤدي إلى عصبية وتدني بقدرة التعليم.
- أفكار غير عقلانية: أحيانا كثيرة عند حدوث الأزمات المستمرة, يشعر الإنسان بأفكار غير واقعية وغير عقلانية المرتبطة بالأزمة النفسية التي قد ترافقه لفترة طويلة ومن الصعب التغلب عليها أو إزالتها. إحساس كهذا يتخلل لداخل الإنسان وقت حدوث الأزمات النفسية المختلفة, في بعض الأحيان قد يعود هذا الإحساس على نفسه وفي فترات متقاربة, مما يؤدي إلى شعور دائم في الأزمة وعدم المقدرة على التغلب عليها.
- إنكار: يعتبر الإنكار طريقه مواجهه معروفه للتعامل مع الأزمات النفسية المختلفة. يختار قسم من الناس الإنكار لمواجهة الأزمة النفسية, حيث يعملون على عزل جميع الأفكار والمشاعر المرتبطة بالأزمة , وأحيانا يقومون بعزل المؤشرات التي قد توحى بالأزمة نفسها.
- تغييب المشاعر: في بعض الحالات , وعند حدوث الأزمات النفسية المستمرة يحدث تغييب للمشاعر عند بعض الأفراد , يعني ذلك عدم وجود أية مشاعر ايجابية أو سلبية بعد حدوث الأزمة , مما يؤدي ذلك إلى فقدان التوازن الشعوري , وبطبيعته يمنع وجود المشاعر الإيجابية التي قد تساعد الفرد على تخطي هذه الحالات.

- الغضب الشديد: قد يشعر الفرد بالغضب الشديد وخاصة عند فقدان أشخاص مقربين (أهل ، أصدقاء) اتجاه مسببات الحوادث المأساوية ، قد يوجه الغضب اتجاه أناس يفترض أنهم من وراء الحوادث المأساوية أو لم يفعلوا كل ما بوسعهم لمنع تفاقم الأزمات يشعر أفراد عده بالخجل وذلك بسبب تغيير مفاجئ لتصرفاتهم ومشاعرهم وأفكارهم أو لفقدانهم السيطرة عليها عند حدوث الحوادث المأساوية، قد يساعد فريق الأزمات من خلال أنشطة مركزة على احتواء ردود الفعل المختلفة عند حدوث أزمات نفسية محدودة ومستمرة.
- صعوبات بالتركيز: قد يظهر الطفل عدم هدوء وعدم المقدرة على التعلم بعد حدوث أزمات نفسية مختلفة مثل تدني علامات الطفل بسبب الصعوبات في التركيز ، التعب ، الإرهاق وعدم المقدرة على النوم ، يتأثر تحصيل الطفل وقدرته على الانتباه وقت الدروس والتركيز فيها.
- خوف شديد: الشعور بالخوف ، حيث يظهر ذلك في علامات جسمانية وفي مؤشرات فكرية وفي التعبير عن المشاعر.
- عصبية: عدم المقدرة على تحمل الآخرين بالمرّة وعصبية غير مألوفة من قبل.
- صعوبات اجتماعية: بسبب تغير التصرفات والمشاعر والأفكار عند الأفراد عامة وعند الأطفال خاصة يؤثر ذلك على قدرتهم الطبيعية للتعامل بشكل عادي مع الآخرين مما قد يشكل صعوبات اجتماعية جمة عند حدوث مثل هذه الحوادث.