



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

ارشاد الازمات

نظريات الأزمات النفسية

استاذ المادة

م.د. علي احمد جاسم

٢٠٢٤ م

١٤٤٦ هـ

المنظور الإجماعي لنظرية الأزمة النفسية:

إن العوامل البيئية والوسط الاجتماعي الذي يتحرك فيه الفرد، لها تأثير كبير في تشكيل شخصيته ونموها، فضلاً عن تحديد أساليب واستراتيجيات التوافق للأحداث الحياتية المختلفة التي يكتسبها الفرد عن طريق نوع التربية والأحداث التي تواجهه والمطالب التي تسود في البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها والتي تتسم بتعدد الضغوط وتنوع أحداثها، ونتيجة لتفاعل الفرد معها وأكثرها يصعب تجنبها، مثل موت شخص عزيز، أو التعرض إلى حادث مفاجئ وغير ذلك من الأحداث الصعبة المؤلمة التي تواجه الأفراد على اختلافهم، وكذلك تتضمن أحداث سارة أحياناً، فإن بعض الأحداث الضاغطة الاجتماعية غير المتوقعة يصعب التعامل معها، وتتحدد بالمدى الذي يتم من خلاله تصور هذه الأحداث البيئية، التي تنقله من حالته السوية إلى حالة عدم الأتزان، مما يتطلب منه بذل جهد غير اعتيادي للرجوع إلى حالته الطبيعية.

وعليه فقد اختلفت التفسيرات الخاصة بالآزمات والأحداث الضاغطة الاجتماعية نظراً لاختلاف الضغوط نفسها واختلاف إدراك الإنسان لها واختلاف شدتها ودرجة تأثيراتها في الأفراد، وهناك العديد من النظريات التي اشارت إلى الأحداث الاجتماعية وأثرها في الإنسان منها:

نظرية هنري موراي (Murray)

اذ يعرف الآزمات والأحداث الضاغطة بأنها صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أوتعيق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، وترتبط الأحداث الضاغطة بالأشخاص والموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع حاجته، إذ أدرك موراي (Murray) إن الأشياء والأحداث البيئية تستطيع التأثير بقوة في نمو حاجات خاصة تستدعى في وقت لاحق من الحياة، وقد اطلق على هذا التأثير بالحدث الضاغط لأن الحادثة تضغط على الفرد بطريقة معينة، وهذه الأحداث الضاغطة محكومة بالوضع الأسري والوضع الاجتماعي والاقتصادي، وقد يؤدي التنافس بين الأفراد أيضاً إلى ضغوط من أنواع معينة أخرى، وقد ميز موراي (Murray) بين نوعين رئيسيين من الأحداث الضاغطة هما:

أ- ضغوط بيتا (Peta Press): تشير إلى دلالة الموضوعات أو التأثيرات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد ويفسرها ذاتياً.

ب- ضغوط ألفا (Alpha Press): وتشير إلى خصائص الموضوعات البيئية ودلالاتها كما تحدث في الواقع.

ويوضح موراي (Murray) أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد أن الفرد يصل إلى ربط موضوعات معينة لحاجات معينة، لذا فنحن نرى العالم الذي يحيط بنا وندركه ذاتياً، وقد يكون مفهومنا للأحداث والأشياء المحيطة بنا لا يتطابق دائماً مع الواقع لأن تأثير الضغط في الفرد يمكن أن يدرك ويفسر بشكل ذاتي أو موضوعي يعكس الحقيقة نفسها.

وان الجزء الأساسي من نظرية هنري موراي (Murray) يستند إلى أن الإنسان له دوافعه التي يسعى من خلالها دائماً لتخفيض التوترات من حياته الناجمة عن الحاجات التي بداخله، ومن الضغوط البيئية في المجتمع مهما كان مصدرها.

وقد اعد موراي (Murray) العديد من الأستمارات المختلفة للأحداث الضاغطة الاجتماعية الرئيسة، التي تشمل العديد من الضغوط الفرعية، تحتوي على أحداث سلبية وأحداث ايجابية، أما السلبية فيها فهي: فقدان الإسناد العائلي ، العوز ، النبذ ، المنافسة ، العدوان ، العقاب ، الجنس ، الغش والخداع ، المرض ، النقص والدونية... الخ، أما الضغوط الرئيسية الإيجابية فتشمل ضغط الرعاية والتربية.

النظرية كوبر (Kuper):

اذ يوضح كوبر أسباب وتأثير الأزمات والأحداث الحياتية الضاغطة في الفرد، ويذكر أن بيئة الفرد تعد مصدراً مهماً للأزمات والأحداث الضاغطة مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد أو يشكل خطراً يهدد الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بحالة الضغط.

ويقوم الفرد باستخدام بعض الإستراتيجيات للتوافق مع الموقف الذي يشكل حدثاً ضاغطاً ، وإذا لم يتمكن من التغلب على هذا الحدث أو المشكلة واستمر الحدث الضاغط مدة طويلة، فإنه يؤدي إلى بعض الأمراض ، مثل أمراض القلب، والامراض العقلية، كما يؤدي إلى زيادة القلق، والأكتئاب، وانخفاض تقدير الذات

نظرية كوكز - ماكاي (Kukez-Makey) فترى:

ان الأزمات وأحداث الحياة الضاغطة هي نتيجة للتعامل بين الفرد والبيئة، وتؤكد هذه النظرية أن الحدث الضاغط ينشأ عند توفر شرطين أساسيين هما:

١- التهديد الموجه نحو الدوافع والحاجات المهمة.

٢- عدم قدرة الفرد على التوافق مع التهديدات.

وتؤكد هذه النظرية أن كمية الضغوط تعتمد على التوازن بين حاجات ومتطلبات عامل الضغط ، وبين مهارات التعايش مع الحدث الضاغط ، وإذا حدث توازن بين هذين العاملين يكون أثر الحدث الضاغط واطناً وعند عدم وجود توازن يكون أثر الحدث الضاغط عالياً.

لقد طبقت نظرية التعلم الاجتماعي لتفسير الأزمات النفسية باستعمال عملية التعلم ، فان الضاغط أو الحدث الصدمي يعمل كمثير غير مشروط ويستحث استجابة غير مشروطة من خلال الخوف المفرط والإدراك المعرفي للعجز، فالأطفال يظهرون تلميحات معرفية وعاطفية وفسولوجية وبيئية مصاحبة للحدث الصدمي كمثيرات مشروطة. هذه المثيرات تصبح قادرة على استثارة الاستجابة المشروطة من خلال القيام بتعميم المثير. فالاستجابة المشروطة هنا هي للأزمة النفسية يتعلم الأطفال بسرعة من خلال محاولات غير منتظمة حتى يتمكنوا من تقليل أعراض الأزمة النفسية من خلال التجنب المعرفي والسلوكي .

هذا النموذج يتداخل مع كل من النموذج المعرفي ونموذج المعالجة المعرفية ، لقد عبر كل من النموذجين عن ذلك بمكونات معرفية والتي ربما يتبعها أساليب ذات أوضاع اشراطية شديدة أو بنى للخوف تبقى سهلة التنشيط فالفرد البالغ أو الطفل سيكون غير قادر على معالجة الذكريات ومن وراه خزين للذاكرة نشط ولهذا السبب فان الذكريات النشطة يتكرر ظهورها . وفي الغالب أن ضحايا الصدمة يكونون غير قادرين على تعديل الاستثارة المرتبطة بالخبرة وتبعاً لذلك فان الفرد يحاول التجنب.

نظرية التحليل النفسي Psychoanalytic Theory:

وصف سكموند فرويد Sigmund Freud الأزمة النفسية وبعدها وصفها

بالعصاب الصدمي "traumatic neurosis" بأنها ناجمة عن المثير الصادم والذي يكون قوياً بما فيه الكفاية لثقب الحاجز عن المثير، فيغرق الأنا (ego) عندها ويسلم بالعجز أمام المثير ، إن هذه التفسيرات تأثرت بعمل كل من فرويد وجانيت Janet ، اللذان افترضوا

أن فقدان المفاجئ أو الدراماتيكي لوظيفة الأنا نتج عن المقار غير العادي لطاقة الأزمة لدى ضحاياها أكثر مما تستعمله أي آلية دفاعية يقدر عليها أولئك الضحايا. ووصف فرويد (التكرارات القسرية) بأنها أفكار غير مفهومة عن الأزمة المتكررة في أعمال الحياة اليومية والتي تقود إلى (التثبيت) لدى الضحايا عن تلك الأزمة، وعرفت الآليات الدفاعية من وجهة نظر التحليل النفسي أنها مهمة في عمل الأزمة ومتضمنة الإنكار، التفكك، الإسقاط، والتوحد مع المعتدي، فإن خبرات الفرد المأزوم وشعوره بالخسران شيء لا يقدر الفرد على استيعابه.

أن إستراتيجيات التوافق أو التعامل مع الأزمات وأحداث الحياة الضاغطة ليست حديثة وإنما تعود إلى دراسات فرويد (Frud) الذي يرى أن إستراتيجيات التوافق لأحداث الحياة الضاغطة هي آليات الدفاع النفسي، والذي يرى أن الناس يلجأون إليها لحماية أنفسهم من القلق والتوترات الناتجة عن الأخطاط والصراعات، بوصفها أساليب لاشعورية وظيفتها تشويه الحقيقة ومسخها، لتظهر بمظهر يتناسب وتفسير الفرد وحاجاته، ويرى فرويد أن هذه الإستراتيجيات تلقائية وليست مقصودة، فقد بين العديد من هذه الإستراتيجيات مثل الكبت، والتبرير، والإنكار، وأحلام اليقظة، وفي كل من هذه الإستراتيجيات خداع للذات بدرجة معينة، للإبقاء على التوازن النفسي وتحقيق الراحة النفسية.

ويمكن تقسيم هذه الإستراتيجيات التعامل مع الأزمات النفسية على:

١- إستراتيجيات الدفاع الأنسحابية أو الهروبية: مثل الانسحاب، والنكوص، والتخيل، والتبرير، والتفكيك، والإلغاء وغيرها.

٢- إستراتيجيات عدوانية أو هجومية: مثل الإسقاط، والعدوان، والأحتواء.

٣- إستراتيجيات الإبدال: مثل تعويض، والتقمص، والإبدال، وتكوين ردة الفعل، والتقدير المثالي، والتعميم، والرمزية.

أما ادلر (Adler) فالتوافق مع الأزمات وأحداث الحياة الضاغطة عنده مظهران توافق سوي ولاسوي، ويمكن ملاحظة ذلك من خلال مفهوم كفاح الفرد من أجل التفوق، الذي يكون على إتهامين: إتهام عصبي لاسوي يتمثل في الرغبة بالقوة والسيطرة، وإتهام سوي يتمثل بالمشاعر الاجتماعية المتجهه نحو الكمال.

وضح (أدلر) مفهوم أساليب الحياة الذي يحتل موقعاً متميزاً في نظريته، والذي يبدأ بوضوح وفقاً لأدلر في الطفولة المبكرة ولاسيما خلال (٤-٥) سنوات الأولى من العمر، وقد افترض (أدلر) وجود أربعة أنماط أو أساليب توافقية للحياة هي: نمط الحياة السليم المنبثق من الخبرة العائلية، ونمط السيطرة والحكم، ونمط الأخذ ونمط التجنب.

أما المفهوم الثاني في نظرية أدلر فهو عقدة الشعور بالنقص أو الدونية (Inferiority) تأتي بسبب الإحساس بعدم الكفاية أو النقص الملازم لأغلب الناس الذي يدفعهم للتغلب على نقصهم من أجل السيطرة على بيئتهم والتعامل مع الأزمات والأحداث الحياتية بشكل سليم.

وصف نظرية سبيلبرجر (Spelperger) في القلق مقدمة ضرورية لفهم الأحداث الحياتية الضاغطة وكيفية الاستجابة لها ، فقد أقام نظريته على أساس التمييز بين القلق كسمة (Trait Anxiety) ، والقلق كحالة (State Anxiety) وان سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن هو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل الفرد يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، وقلق الحالة هو قلق موضوعي أو موقعي يعتمد على الظروف والأحداث الضاغطة.

وعلى هذا الأساس يربط (سبيلبرجر) بين الأحداث الضاغطة وقلق الحالة ويعد أن الأحداث الحياتية الضاغطة المسببة لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة، حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً.

واهتم (سبيلبرجر) بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة التي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على التكيف مع أو تجنب الأحداث الحياتية الضاغطة (الكبت، الإنكار، الإسقاط) التي تستدعي سلوك التجنب.