

النمو النفسي للشخصية في ظل وما بعد الازمات والضغوط؟

د. مرسلينا شعبان حسن

أستاذة في معهد المركز العربي للدراسات التحليلية والنفسية - سوريا

مستخلص البحث

تحاول هذه الدراسة تعرف النمو النفسي للشخصية المتعرضة للضغوط والأزمات النفسية وما بعدها، ومحاولة الوقوف على الآليات التي يستعمل أفراد المجتمع العراقي والعربي في مواجهة هذه الصعوبات الحياتية اليومية، لذا قامت الباحثة بتناول مفهوم النفسي للشخصية، والتعرف على أبعاد النمو، ومدى تأثيره بالظروف والأحداث المسببة للقلق والخوف والصراع النفسي الشديد، كذلك قامت الباحثة بتناول الإمكانيات والقدرات الإنسانية التي يمكن أن نفعل بها قوى الشخصية الإنسانية على المواجهة والبقاء في ظل الصراعات الحالية، وتعرف ميكانزمات التوافق النفسي الإيجابي التي يمكن أن تساعدنا على حل مشكلاتنا وجعلنا نشعر بالراحة والطمأنينة وتماسك الشخصية، وقد اختتمت الباحثة هذه الدراسة بمجموعة من الحلول والتوصيات المهمة.

الكلمات المفتاحية: النمو، النمو لما بعد الصدمة، الأزمات النفسية.

مشكلة البحث:

على الرغم من طبيعة الضغوط المأساوية وتأثيراتها الضارة على الصحة النفسية، فإن حالات الطوارئ تعد فرصاً فريدة لتحسين حياة أعداد كبيرة من الناس وذلك من خلال إصلاح الصحة النفسية. إن هذا أمر مهم لأن الصحة النفسية ضرورية من أجل تحسين حال الأفراد والمجتمعات والبلدان التي تتعافى من الكوارث الطبيعية والنزاعات المسلحة والأخطار الأخرى، ومن أجل أدائهم ومرونتهم الداخلية. قد تتعرض حياة الأفراد إلى تغيرات اجتماعية مفاجئة غير محسوبة، بسبب تعرضهم إلى أزمة معينة مؤدية إلى تغيرات سلوكية سلبية في حياتهم، وقد تكون هذه الأزمة نفسية أو اجتماعية تسبب تغيرات مفاجئة في حياة الفرد وينجم عنها ضرر نفسي أو جسدي.

ويتفاوت مصدر أزمة من الأزمات التي تثيرها العلاقات المتوترة بأحد الأفراد إلى الأزمات التي تحدث مع الأسرة (كالطلاق أو الهجر) أو أي شكل من أشكال التفكك الأسري أو مع السلطة القانونية، وقد تحدث بسبب أزمة صحية أو في العمل، وغيرها من أنواع الأزمات. إن الضغوط ذات

علاقة كبيرة بدماغنا (بما ندركه، ونعتقد، ونصدق) أكثر من جسدنا، وقد أثبتت الدراسات أن العقل يستجيب لما هو مُتَخَيَّل بنفس الطريقة التي يستجيب بها لما هو حقيقي.. فإذا كنا نعتقد أننا في خطر (حتى ولو كنا في موقف بالغ الأمان) فإن العقل يرسل إلى جسمنا إشارات الخطر، الخوف من الطائرة مثلا، او كالخوف من الانفجارات والشخص في مكان آمن(كارنيجي، ١٩٨٧ : ٨٢).

وبما اننا نعيش في عالم مليء بالظغوط والازمات النفسية، فاننا عرضة للكثير من التغيرات السلبية التي تؤثر على نمونا الشخصي والاجتماعي، ولاسيما ان الحروب والصراعات والنزاعات السياسية ترك اثرا كبيرا على طريقة تفكيرنا ومشاعرنا وكيفية تعاملنا مع الآخرين، فوجدت دراسة (الجلي ، ٢٠٠٦) ان الأزمات و الأحداث التي مرت بها المجتمع العربية من حروب و دمار و خراب و إرهاب و عنف و تفجيرات ، أدى إلى معاناة مختلف الشرائح الاجتماعية والعمرية من أطفال و شباب و نساء و كبار و صغار من مشاعر الخوف والقلق و الاضطرابات النفسية الأخرى ، و إن هناك الآلاف من الافراد يعانون الصدمات النفسية و يحملون معهم ذكريات لا تنسى . (الجلي ، ٢٠٠٦ ، ص ٦٦) كما توصلت (النابلسي، ٢٠٠٥) على المجتمعات العربية التي شهدت حروب و كوارث و أزمات و صدمات غير متوقعة طيلة العقود الثلاثة ، الى ان الشباب العربي والعراقي يواجه يوميا صورا من الاعتقالات و الاغتيالات و الأعمال الإرهابية، والتشويش الإعلامي و فقدان الأمان فضلا عن الذل و الإحباط النفسي ، و بعض هذه الأزمات تمحورت في المجالات المهنية و الصحة و السعادة للفرد العراقي ، و لغاية قلق الموت الشخصي ، كما حدث العديد من الأزمات الجماعية و هي أقسى و أشد الأزمات التي عرفت البشرية وطأة ، فعندما تطل الأزمة أو الكارثة الأمة فهي تساوي تهديد غريزة استمرار النوع و أبادته (النابلسي ، ٢٠٠٥ ، ص ٧٨) علاوة عن ذلك وجدت دراسة الرشدان، ١٩٩٥ ان هذه الأزمات انعكست على شكل اضطرابات نفسية وجسدية لدى العديد منها، إذ نعيش في حالة عدم انسجام نفسي وجسدي داخلي خلال الأزمة التي نمر بها ، مما يخل من توازننا ويحفز اجسامنا على فرز هرومناته ونواقله بصورة مفرطة التي تؤدي الى ظهور الاضطرابات الجسدية والنفسية مثل النوبات القلبية وقرحة المعدة وضغط الدم وغيرها بدايتها الضغوط والأزمات(الرشدان، ١٩٩٥، ص ٢)، وبهذا تنتاب الباحثة مجموعة من التساؤلات الملحة: هل الشخصية العراقية قادرة على النمو النفسي؟، وما الاثار التي تركتها الازمات والصدمات النفسية على افراد المجتمع العراقي؟، وهي يمتلك افراد هذا المجتمع اليات النمو لما بعد الصدمة؟

اهمية البحث:

- يمكن ان تتحدد اهمية البحث الحالية بمجموعة من النقاط المهمة، وكالاتي:
١. ان الدراسة الحالية لها علاقة بتركيب وبنية الشخصية العراقية، لذا فان من الضروري نعرف سلامة هذه البنية، وما قد تعانيه من مشكلات واضطرابات نفسية.
 ٢. إنها تفتح الباب امام العديد من التساؤلات المهمة، مثل ما هي اليات النمو النفسي لدى الشخصية العراقية؟، وهل هي قادرة على التوافق النفسي والايجابي.
 ٣. يمكن ان تقدم هذه الدراسة العديد من المفاهيم الجديدة في ميدان الصحة النفسية وعلم نفس الشخصية.
 ٤. يمكن ان يستفاد الباحثون من طروحات هذه الدراسة، ومحاولة توظيفها في دراستهم النفسية.
 ٥. توصلنا هذه الدراسة التعرف السبل والطرائق التي تساعدنا على خلق افراد اصحاء نفسيا، وعبور هذه المرحلة التاريخية الحرجة في تاريخ العراق الحديث.
 ٦. تظهر أهمية هذه الدراسة من خلال تزويدنا بالبيانات و المعلومات النظرية التي تساعدنا على تحديد نوع و طبيعة الاضطرابات التي نواجهها البحث، والعقبات وأثار الضغوط التي تؤثر على صحة الأفراد النفسية.
 ٧. من المتوقع أن تؤدي هذه الدراسة و ما يتلوها من دراسات نظرية إلى التركيز على الازمات التي نواجهها الشخصية العراقية، وتحفيزها نحو الانجاز والعمل والتوافق النفسي .
 ٨. يمكن ان يستفيد من هذه الدراسة كل من :
 - أ. المراكز البحثية والارشادية في الجامعات العراقية.
 - ب. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
- أهداف البحث:
- يهدف البحث الحالي الى تعرف:-
١. التعريف بأبعاد النمو النفسي
 ٢. الظروف المعيقة للنمو النفسي ما بعد الصدمات
 ٣. الظروف الميسرة للنمو النفسي ما بعد الصدمات
 ٤. آليات التوافق النفسي والنمو النفسي الإيجابي

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بالتعرف النظري على مفهوم النفسي اثناء وما بعد الصدمة النفسية، والظروف المعيقة والميسرة للنمو، وآليات التوافق النفسي والإيجابي.

اولاً. تحديد المفاهيم:

١.الازمة النفسية: **crisis** تعني حدوث تغيرات فجائية تتناول اكثر من ناحية في الكائن البشري وتعرض الاتزان النفسي الى الاهتزاز والتمزق كما انها تعرض الانسان للخطر (اسحق رمزي، ١٣، ١٩٩١) ويمكن للازمات ان تترك اسوء الأثر في النفس الإنسانية اذا لم يواجهها الانسان ، ويتعامل معها ويتكيف مع احداثها، كما يمكن ان تنتهي اذا تم مواجهتها بل يمكن ان تكون سبب نمو وسبب نضوجه النفسي والاجتماعي والروحي.

أن مفهوم الأزمة من المفاهيم الواسعة الانتشار في مجتمعاتنا المعاصرة، ويمس كل جوانب الحياة بدءاً من الأزمات الفردية، وانتهاء بالأزمات الدولية، كالأزمات الإنمائية المتعلقة بمواقف الحياة الى الازمات الصادمة، ولاسيما الازمات التي يعيشها الانسان في طفولته الأولى، الى أزمات المراهقة.

كما أن عالم الأزمات عالم حي ومتفاعل له خصائصه و أسبابه 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 مختلف المستويات، وعادة ما ترتبط الأزمة بالإحساس بالخطر والتوتر وأهمية عنصر الوقت اللازم لاتخاذ قرارات وإجراءات المواجهة.

٢.الازمة: **Crisis**: هي حدث او موقف مفاجئ يؤدي الى تغير في البيئة الداخلية او الخارجية ينشأ عنه تهديد للقيم والاحداث او المصالح ويتطلب سرعة التدخل والمواجهة للتحكم في تأثيرات الازمة المختلفة المنظرة او المتوقعة(مهنأ، ٢٠٠٦) ويعرف عبد الوهاب كامل الازمة بأنها: صدمة شديدة لها جميع خصائص المشكلة، ولكن ترتفع عنها درجة وشدة الصدمة والخلل الوظيفي الذي يصيب الفرد الى مستوى ما بالعجز والقصور الذاتي(كامل، ١٩٩٩)

الأزمة موقف أو مرحلة يمر بها الفرد أو الجماعة أو المجتمع نتيجةً 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 اللا توازن مما يتطلب جهوداً 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

التكيف أو نتيجة للتفاعل بينهما بطريقة تهدد حياتهم وتحول دون قيامهم بأداء أدوارهم ووظائفهم الإدارية والاجتماعية.

٣. الأزمات النفسية: عبارة عن ضغوط وأحداث ومواقف نفسية داخلية تؤثر على حالة الفرد النفسية تتمثل في صعوبات تواجه الفرد مما تحد من أساليبه وقدراته التقليدية للتعامل والتكيف وبالتالي تشكل عائقا لديه في إنجاز أهدافه، بالإضافة لكونها تحدث خلا في التوازن النفسي والاجتماعي للفرد .

وهناك فترة طبيعية لدى الناس لتخطي كل مشكلة يواجهونها بسبب الازمات والصعوبات التي يتعرضون لها في حياتهم الماضية، حيث تمنحهم هذه الخبرات المناعة والقوة لمواجهة الازمات العامة، والارشاد الازمي يزود الافراد الذين يمررون بهذه المعاناة بالمعلومات والنشاطات والتدريبات والمهارات النفسية التي تؤهلهم وتساعدهم على تخطي تلك الازمة. كما تعتبر مواجهة الازمة بأنها قلب الارشاد الازمي، ويتشابه شعور الناس كثيرا في مرحلة رد الفعل في معظم الأحيان، وغالبا ما يكون الرد بنفس الطريقة. والكثير من الازمات هي سبب ونتيجة لعادات سيئة كإدمان على المخدرات والكحول فهي لا تدمر حياتنا فحسب بل تسبب تشوه في نظرتنا لأنفسنا وللآخرين والعالم المحيط بنا . (اسحق، ١٢)

وتظهر الازمات في حياتنا كنتيجة لتدني مستوى وعينا بالذات او عدم ادراك اثر سلوكنا على الآخرين مقابل اثره على انفسنا، لذا فإن زيادة ورفع مستوى الوعي يمكن ان يقود الى خيارات من ضمنها التغلب على المشكلة والشعور بالسعادة ، خاصة اننا نستطيع مساعدة انفسنا ان لم نستطع ان نرى المشكلة او نعيها ، وفي بعض الحالات فإن ديناميات الجماعة الضاغطة ومشكلات الاتصال قد تساعد على زيادة حدة الازمة (عبد الفتاح خواجه، مرجع ساب) فقد تشتمل مرحلة الصدمة على : الخوف والقلق اتهام الذات والحاجة الى شخص ما لإلقاء اللوم عليه الارق وفقدان الشهية والإصابة بالرعاش والغثيان ، والشعور اللامبالاة وفقد التخطيط للمستقبل . (حسن، ٢٠١٨)

٤. الضغوط النفسية: Stress: صعوبات واحداث يتعرض لها الانسان بحكم الخبرة والتي تنجم عن ادراكه لتهديداتها وتشكل عبئا عليه وتسبب له توترا (الامارة، ٢٠٠٦) ويشير (Dhawan, S. 2013) الى ان الضغط هو رد فعل شخصي للمواقف والاحداث وتتنوع هذه الردود بتنوع أنماط الشخصيات. ويستعمل مصطلح الضغط النفسي للدلالة على نطاق واسع في حالات الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي الى اجهاد انفعالي وتظهر الضغوط النفسية نتيجة التهديد وتحولات انفعالية وبنية دافعية متحول للنشاط وسلوك لفظي وحركي قاصر (معجم علم النفس، ١٩٩٦، ص ٢٠٣)

ويتعرض الفرد للشّدات أو المؤثرات أو المواقف الضاغطة من مصادر مختلفة وتؤدي إلى استجابات لا تكيفية فسيولوجية ونفسية وتخلق حالة من التوتر والانزعاج، تستدعي من الفرد التعامل معها ومواجهتها.

ويعرف "هانس سيللي" الضغط النفسي بقوله: الضغط النفسي هو رد فعل الانسان على التغيرات التي هي جزء من حياته اليومية، ويبدو هذا قولاً واقعياً جداً، الا ان رد الفعل ذاك تجاه متغيرات الحياة يختلف من شخص لآخر، تبعاً لمستوى صحته النفسية والعقلية وخبراته وتجاربه السابقة، ولأجل هذا يبرز عامل السن بوضوح، حيث تجد ردّ فعل الشاب يختلف كثيراً عن الرجل الناضج بوضوح، حيث تجد ردّ فعل الشاب يختلف كثيراً عن الرجل الناضج مثلاً، كما يبدو ان لعامل الجنس دوراً أيضاً، فرد فعل السيدات يختلف عن الرجال وان تشابهت المواقف. (بغيجة لياس، ٧١)

٥. الصحة النفسية: هي حالة من العافية البدنية والعقلية والاجتماعية التامة وليست مجرد عدم الإصابة بالمرض والعجز وفق اعتبارات (منظمة الصحة العالمية، ١٩٩٨)

، وتعرفها الجمعية الوطنية الامريكية بأنها مجموعة من مظاهر السلوك التي يتجلى بها الفرد، وتشمل الشعور بالرضا عن النفس، والقدرة على تقدير الآخرين والقدرة على مقابلة متطلبات الحياة. (الصحة العالمية، ٢٠١١) وتعتبر الصحة النفسية حقاً ثابتاً لكل الشعوب بصرف النظر عن العرق أو الدين أو لون البشرة أو الجنسية أو الجنس أو الأصل؛ ويتم تكييف خدمات الصحة النفسية مع احتياجات وخصائص الظروف البيئية التي يعيشها الافراد، بحيث ينبغي أن تلبي احتياجات جميع الأشخاص في ظل الظروف الغير مستقرة لمساعدتهم على تقبل الوضع الجديد والتصدي له؛ هذه الخدمات النفسية تسمى خدمات الدعم النفسي ، التي ينبغي لها أن تراعي أموراً مثل الموارد البشرية المحلية وبناء القدرات وتحسين المرونة للأشخاص، وإقامة الشبكات الاجتماعية الواسعة ، وأنشطة الدعم والتنسيق مع جهات فاعلة أخرى عند معالجة ما هو في مصلحة الصحة النفسية للسكان في مناطق الصراعات. بحيث يكونوا المعالجين النفسانيين في ظل هذه الوضعية مرآة عاكسة، يروا ويعوم المريض من خلال العلاج بوضوح العراقل التي غالباً نابعة من أعماق شخصيته، والمتأثرة بالمنبهات الخارجية الاجتماعية المحيطة، والتي تؤدي الى فقدان التكيف مع الواقع الداخلي والخارجي . وتعرف استراتيجيات التعامل مع الضغوط بأنها مجموعة من الأساليب أو الطرق والنشاطات الدينامية والسلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها. (حسين ، والزيود ١٩٩٩) ويقول د.أحمد عكاشة رئيس الجمعية العالمية للطب النفسي "إن من أهم مقومات الصحة النفسية هو أن تكون تطلعات

الفرد مواكبة لقدراته، وأن يدرب نفسه للتكيف والتعاطي مع الأزمات، كذلك أن يشعر الفرد بأن له دوراً وأن دوره إيجابي ومؤثر في مجتمعه"

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

٥. النمو النفسي ما بعد الصدمات : posttraumatic growth

ان الصدمات والأزمات النفسية ليست بالضرورة غير مرغوبة، فقد تؤدي بعض الاحداث الصدمية الى تطور ونمو ونضج بالشخصية ، صاغ هذا المصطلح عالم النفس الأمريكي Tedeschi&Calha بجامعة نورث كارولينا (ريتشارد دينشي) وقصد به النمو والتطور النفسي الإيجابي والشامل لجوانب الشخصية. و الذي يشهده الفرد نتيجة تعرضه للصدمات والمحن والشدائد والتي تؤدي الى ارتفاع الأداء، ومستوى تلك الظروف تمثل مجموعة من التحديات يسعى الفرد للتكيف معها مما يقود الفرد للتغيير في شخصيته من خلال نظرته لنفسه، وعلاقته بالآخرين ونظرته للعالم من حوله (Tedeschi&Calhoun,2004,p4)

ويعرف مفهوم النمو ما بعد الصدمة بأنه: التغيير النفسي الايجابي الذي يشهده الفرد نتيجة تعرضه للصدمات والمحن والشدائد والتي تؤدي الى الارتفاع في مستوى الأداء تلك الظروف تمثل مجموعة من التحديات يسعى الفرد للتكيف معها . مما يقود الفرد للتغيير في شخصيته من خلال نظرته لنفسه وعلاقته بالآخرين ونظرته للعالم من حوله(Tedeschi et al.,2004:1)

لعل اكتشاف أشياء قوية ففي الشخصية ومسارات جديدة في الحياة تقود لوجود طريق جديد ذو أهمية للفرد وفي نفس الوقت إيجاد اهداف جديدة قابلة للتحقيق تتماشى مع الظروف المحيطة به، فيتم استبدال تلك السليمة بالاجابية التي تحقق الأهداف الجديدة كي يكون الفرد أكثر تكيفا معها(kalay,2004:p82)

ولعل علة النقيض من تراكم الاحداث الضاغطة توقع وجود تغيرات إيجابية في حياتنا وتغيرات للأفضل، ولأن الضربة التي لا تقتل قد تقوي، فمن الممكن ان يظهر ما يسمى بنمو ما بعد الصدمة، فيجد الفرد نفسه في ظروف افضل من المتوقع ان يكون عليها، وذلك يرجع لعوامل قد تساهم في ذلك.

ومن خلال العلاج النفسي يتم تدريب المريض مرة اخرة على العودة الى للحياة بأن ينظر الى المستقبل بدلا من ان ينظر الى الماضي . وهذا هو المقصود بالنمو النفسي ما بعد الصدمات.

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

إن لمفهوم الأزمة أهمية قصوى على صعيد الصحة النفسية ، فهو يتيح لنا إمكانية مراقبة الوضعيات القابلة لأن تصبح مرضية، وهو يضيف بعداً جديداً للعمل الوقائي . كما ويتبين لنا بشكل جلي أن الأزمة مطلب من مطالب النمو بما توفره من نضج خلال مراحل الحياة ، وهناك نموذج تصوري يساعد على فهم كيفية نمو تحولات الحياة وأزماتها ونتائجها على الفرد وذلك من خلال تقدير الفرد المعرفي لجوهر الأزمة وتبني الفرد لمجموعة من المهمات التكيفية الرئيسية التي تتضمن مجموعة متنوعة من مهارات التكيف مع الأزمات والتصدي لها .

إن كل 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 والمروء به يبدأ في أدراك الأزمة والشروع في تحديد أساليب مواجهتها والتكيف معها ، وتحديد طاقاته وقدراته الممكنة على تحمل أثار الأزمة وتداعياتها عليه ، ثم يدخل الفرد في مرحلة التعامل مع الموقف الضاغط معرفياً وسلوكياً ، لحشد طاقاته المعرفية وجهوده السلوكية والوجدانية للتكيف مع الموقف الضاغط ومواجهته بحلول إيجابية 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 إيجابية وفعالة في مواجهة الموقف تثري حياة الفرد القادمة عند مواجهته لازمات 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 سلباً في صحته الجسمية والنفسية كما أنها تنذر بفسله في التوافق مع الأزمات التالية في حياته المستقبلية وتحولاتها غير المتوقعة.(يونس، ٢٠١٨)

وحتى يستطيع المريض أن يأخذ الحياة في يده مرة أخرى لأن أكثر المرضى الذين يعانون من هذا الاضطراب تتعطل أجزاء كبيرة من مسيرة الحياة لديهم، أو لم يعودوا يقومون بها مثل قبل معاشة الحدث.

ثانياً. الأبعاد المتصلة بالنمو النفسي مابعد الصدمة: Dimensions of post-traumatic growth:

هناك أبعاد خمسة رئيسية للنمو مابعد الصدمة كما حددها تيدسكي وكالهنون كمايلي:

أ. زيادة تقدير الحياة: الشعور بتحول كبير في كيفية التعامل مع الحياة اليومية وتقدير لحظات الحياة والهدف منها والشعور بأهميتها مع ترتيب الأولويات ، يخرج الناجين من الصدمات وقد ادركوا كنه الحياة بطريقة جديدة بما فيها من امتحانات وابتلاءات وبما فيها من متع، وبما فيها من ضرورات وبما فيها من تفاهات فيعيش اوقاته وهو في حالة وعي بالوقت وبالدور والمهمة التي ادرك انها مسؤوليته ويسعى نحو هدفه الذي اتضح له جليا، وكما هو يعيش الحياة فتأتي صدمة او ازمة تعطينا معنى قيمة الحياة فنستطيع ان نقدرها او تجعلنا نشعر بأهمية وجودنا في الحياة، الصدمات والمحن والشدائد تعتبر مثيرا يتفاعل معه الانسان فينتج عنه تقدير الحياة .

ب. العلاقات مع الآخر: ادراك حدوث تغيرات إيجابية في العلاقات مع الآخرين بتعميق الصلات والتقارب معهم وادراك أهمية وجود العلاقات الاجتماعية مع من حولنا وتقدير قيمتهم، وحماية الذات من التعرض للاساءة (إبراهيم يونس، ص ٦٣)

ج. تعميق العلاقات الاجتماعية: هي احد جوانب النمو وهي سبب في النمو كطريقة علاجية، فمجيء المحيط ودعمهم يجعلنا نحكي ما حدث فينضون وفي هذا نوع من العلاج بالسرد او الحكي وتنفيس انفعالي يقوم به المصدوم وتنشيط الذاكرة الصدمية الانفعالية ليتحرر من ضغطها وترتيب للافكار وتمثل واستيعاب لم حدث له، فكل كلمة يتحدث بها المصدوم هي لبنة في بناء التعافي والنمو. هذا النوع من المساندة الاجتماعية الذي يتحدث بها المحيطون بالشخص بكلمات التسلية والدعم ويذكرون له معاني التقبل والرضا ومعاني فلسفية في أحوال الناس واحداث الحياة وفي هذا علاج بالمعنى وارشاد ، بحيث يتضح ان الأكثر نموا هم الأكثر تواصلًا وانفتاحًا مع الآخرين.

د. ادراك الذات: يتمثل بشعور الفرد بتغيرات إيجابية في ادراك الذات والاحساس بجوانب قوة الشخصية والثقة في الذات وجدارتها وقدرتها على إدارة الضغوط ومواجهتها في المواقف المحتملة والمختلفة مستقبلا فيردد مثلا لقد تحملت ما لم اكن أتوقعه.

هـ. التغيرات الروحية الدينية: حدوث تغير إيجابي في المعتقدات الروحية من خلال زيادة إحساس بالمعنى وتعميق الايمان والقيم الروحية ، فكثيرا من الناس في ذروة الازمة والصدمة لا يجدون مفرا من الفرار الى الله.

الفرص الجديدة: ادراك الفرد للفرص الجديدة ولل فوائد المحتملة التي نتجت عن حدوث الصدمة ، الازمات تحمل في طياتها الفرص الجديدة التي ترتبط ربما بعمل مهني او تطوير او خبرات جديدة او علاقات تسهل في الاستفادة من الفرص ، فقد تمر دولة بحصار فينفتح هنا باب ضروري للعمل على الاكتفاء الذاتي وقد يجبر في صدمته على ترك عمله او بلده فيكون في الامر متسع لفرص اكثر

وأفضل، وقد تكون الصدمة تحمل بخبرات تجعل صاحبها يقدم خدمات في مجال الخبرة. (يونس، ص ٦٥)

ومن العناصر التي تقود لنمو مابعد الصدمات وآليات التعزيز المطلوبة أذكر مايلي:

١. فهم استجابة الصدمة ببشر بنمو مابعد الصدمة: حيث تعتبر استجابة الفرد للضغط مسألة نسبية في تحديد استجابة الفرد لتلك الضغوط، فتعرض شخصان لصدمة عنيفة تؤدي لاختلاف استجابة ردود فعل كل منهما، حيث ان ذلك يعتمد على بعض العوامل التي يتم تحديدها من خلال الصدمة، حيث انه لا توجد علاقة مباشرة بين التعرض للصدمة وحتمية المعاناة النفسية وذلك يرجع لبعض المتغيرات والعوامل التي تتمثل في القدرات العقلية والعلاقة الوالدية والفاعلية السلوكية (الحواجري، ٢٠٠٣، ص ١٦)

٢. تعزيز التنظيم للماضي : ان إدارة الجهاز العصبي السيمبثاوي غير المنظم للأفكار الاقحامية، ومن ثم القيام بعمل برامج تدريب للمهارات التي تؤدي الى تنظيم المشاعر تكون مهمة في تعزيز نمو مابعد الصدمة (يونس، ص ٦٤)

٣. بناء المكتسبات الذاتية في ظل الاحداث الصادمة: ان نمو مابعد الصدمة يعطي الناس القدرة على تطوير طرق مختلفة في التفكير والفعل لتحقيق متطلبات المستقبل والتغلب على التحديات وتعزيز المقاومة والتطور الحياتي الإيجابي.

٤. المرونة النفسية ونمو مابعد الصدمة: وهما يسيران في اتجاه النمو الإيجابي في التعامل مع المواقف والاحداث الصادمة، لكن المرونة النفسية تعتبر من خصال الشخصية حيث يتم التعامل مع المواقف بشكل مباشر وفي نفس الوقت، اما نمو مابعد الصدمة من الممكن ان يحتاج لوقت أطول لحدوث التغيرات الإيجابية ومن ثم عملية التكيف مع الاحداث مما يقود للتعامل مع الاحداث بأكثر إيجابية لتحقيق الصحة المطلوبة في حياة الفرد. والعلاقة بين المرونة النفسية ونمو مابعد الصدمة في غاية الأهمية وله تطبيقات مهمة في الوقاية من تأثير الصدمة ، حيث ان الدراسات تشير الى ان الأطفال الذين تم اخبارهم ليرووا قصصهم الصادمة، اشارت النتائج الى ان المرونة النفسية لهؤلاء الأطفال تجعلهم يركون على الواقع ويبنون عملية النمو النفسي عند روايتهم لقصصهم (Nahadi et.al, 2014: p198)

٥. الصراع: خبرة تغير حياة الأشخاص وتحركهم لمستويات وظيفية افضل من مستويات مابعد الصدمة ، ويجب ان يتم استعراضها كعملية متكاملة وليس كهدف خال، والعناصر التي يمكن ان تشتملها هذه العملية كالتالي: - قبول عملية النمو دون شعور بالذنب لأن الفائدة ليست فقط النجاة من الصدمة بل تجريد الآخرين من الشعور بنفس الذنب.

وتعد المرونة النفسية هي عملية التكيف الجيد في أوقات الشدة والضغوط والصدمات مع بقاء الامل والثقة بالنفس والتحكم بالمشاعر والقدرة على حل المشاكل وفهم مشاعر الآخرين والتعامل معهم، مع وجود مجموعة من السمات الشخصية، تجعله قادرا على مواجهة الضغوط والقدرة على الالتزام والتحدي، والتحكم في الأمور الحياتية(قونه، ٢٠١١، ص٣٦)

كذلك ان انشاء مسارات مفتوحة لسرد الحدث الصادم أمر هام لنمو مابعد الصدمة. حيث ان التمارين النفسية والعاطفية أدت الى تحقيق الأهداف التي تزود الافراد بتطور نمو مابعد الصدمة. وهذا مؤشر على قبول وخلق هوية اجتماعية جديدة كشخص قد نجى من الصدمة او خلق شخص متعاطف وحكيم لديه القدرة على التكيف مع الظروف الإنسانية.

وبهذا فان هذه العناصر تقود لتغيير واضح في حياة الافراد بعد التعرض للصدمات من شأنها ان تبشر بتطور نمو إيجابي بشكل ملحوظ عندما تسير بشكل صحيح ثم تطور نمو مابعد الصدمة بطريقة سليمة.

ويجد أبو مغلي وآخرون ان الأشخاص الذين يتمتعون بمفهوم وادراك ثابت عن ذاتهم يكون لديهم القدرة بشكل اكبر للتكيف بشكل افضل واسرع من غيرهم مع البيئة والخبرات والظروف التي يمرون بها (أبو مغلي، ٢٠٠٢، ص١٢٣)

من الجدير ذكره هنا انه ليس هناك علاقة مابين العمر ونمو مابعد الصدمة ولكن يلاحظ ان النساء يطورون مقدار اعلى من نمو مابعد الصدمة مقارنة بالرجال، كما ان الفتيان يطورون نمو مابعد الصدمة أكثر من الرجال (يونس، ص٥٥) ويرى "البرت اليس" ان الاضطرابات السيكلوجية الانفعالية للفرد مثل الاكتئاب والقلق لها صلة قوية بالأفكار غير العقلانية ، حيث ان الاعتقادات التي يكونها الانسان عن واقع الحياة والتي يتعرض لها تكسبه أفكارا غير منطقية لأنه يتعلم بشكل خاطئ وغير منطقي ثم يسرد طريقته في التفكير ويتسبب في اضطرابات سلوكية قد تظهر بأشكال مختلفة كالانفعالات بما في ذلك انفعال قلق الموت(يونس، ص٣٢) والمهم ان نميز بين الصدمة كجرح في الشخصية وليست كل الشخصية، فالإنسان لديه قدر كبير من التعايش مع كافة التغيرات ، حيث ان عملية التكيف عملية مستمرة لا تكاد تخلو لحظة من حياتنا منها، بل تستطيع ان تقول ان أي سلوك يصدر من الفرد ماهو الانوع من التكيف.

والتحدث عن النماذج الناجحة والاشياء الإيجابية من مثل :

- تكوين الصداقات
- التأكيد على الروتين اليومي

• الهدف من التكيف بقاء الفرد في صحة نفسية واشباع الحاجات المتصلة بالحب والتقدير الاجتماعي.

اما علائم التكيف الناجح، فتتمثل بـ: الضبط الانفعالي ومستوى الطموح وتحمل المسؤولية وتكوين علاقات.

ان الغضب مرات يكون موجه للذات كتعبير عن الشعور بالذنب والندم على شيء فعلناه او لم نفعله وقد يكون موجه لمصادر خارجية.

وبهذا فان إيجاد أشياء قوية في الشخصية ومسارات جديدة في الحياة تقود لوجود طريق جديد ذو أهمية للفرد وفي نفس الوقت إيجاد اهداف جديدة قابلة للتحقيق تتماشى مع الظروف المحيطة به، فيتم استبدال تلك السلبية بالإيجابية التي تحقق الأهداف الجديدة كي يكون الفرد أكثر تكيفا معها (kallay,2004:p82)

كما يرجع ذلك لوجود بعض التغيرات النفسية الإيجابية، التي قد تشير الى الارتقاء بالمستوى الوظيفي، وتحسن الظروف الصعبة التي يعيشها الافراد، فالتكيف مع ذلك يقود الفرد للتغيير في شخصيته ورؤيته لنفسه والعالم والناس من حوله (Tedeschi&Calhoun,2004:p1)

رابعاً. الظروف المعيقة للنمو النفسي الإيجابي ما بعد الصدمات :

إضافة الى واقع الحال غير الأمن في بلادنا فنحن نعيش في عصر يزخر بالصراعات والتناقضات والمشكلات وتزداد فيه مطالب الحياة، وتتسارع فيه التغيرات التكنولوجية والثقافية والقيمية، مما ينتج عنه مواقف ضاغطة شديدة ومصادر للقلق والتوتر وعوامل الخطر والتهديد. ومن المعوقات للنمو النفسي ما بعد الصدمات مايلي:

أ. سمات الشخصية: بعض السمات سبب في الضغط على صاحبها (الانطواء أو الانبساط ، أو الانغلاق ، أو نقص الوداعة ، والشراسة...).

ب. طرق التفكير : وهي أسلوب التفكير المعتاد .. وكلما كانت هذه الأفكار غير تكيفية (أي مخالفة للواقع) كانت سبباً في زيادة الضغوط.

ت. التوقعات والطموح: الهمة العالية مطلوبة، ولكن قد تتجاوز طموحات الإنسان ما يملكه من قدرة حقيقية ، فتكون ضاغطة عليه بدلاً من كونها دافعة له

يمكن لشروء عقولنا ان تكون مصدر قلق ، ويقول: تيش نات هان thich nhat hanh نحطئ اذا اعتقدنا ان السعادة توجد في المستقبل او في الماضي ، وفي ماض تمنينا لو اننا عشناه . وهناك نماذج من التفكير المغذي للضغوط من مثل :

- الالتزام
- كل شيء او لا شيء
- التعميم
- التهويل
- القفز الى الاستنتاجات

ان هذه النماذج ينتج عنها ضعف الانا، الذي يعود أيضا الى اسباب متعددة منها ما هو نفسي وعاطفي ومنها ما هو اجتماعي، انما تبدو كلها مرتبطة بدور المحيط (بالوالدين خصوصا) كعجز الطفل مثلا عن الاستفادة من تجارب الماضي لأن الاهل ظنا منهم بأنهم يساعدونه، يعيشون بدلا عنه صعوبات الحياة التي تعترضه والتجارب الحياتية التي عليه ان يخوضها بنفسه كي يتجاوزها فتغتني من ثم شخصيته وتتأكد لوحة الصعوبات الجديدة التي سيلتقيها لاحقا . الاسباب النفسية والعاطفية لضعف الانا ترتبط بالصعوبة التي يجدها هؤلاء الاطفال من حيث القدرة على التماهي بصورة الوالدين والتي تنعكس سلبا على صورتهم الذاتية.

وما يستحق الملاحظة هو أن العامل المنذر بالخطر الأعلى تأثيرا في جميع الدراسات التي تمت مراجعتها، يتناول النقص في الدعم الاجتماعي .مجموعات العوامل المنذرة بالخطر من المهم أن العوامل المنذرة بالخطر هذه يجري النظر فيها عند تخطيط البرامج النفسية وتنفيذها، سواء من الناحية الجماعية أو عند توفير الدعم للمجموعات الضعيفة بشكل خاص. ويمكن للعوامل المنذرة بالخطر أن تقسم إلى مجموعتين. الأولى يمكن اعتبارها عوامل منذرة بالخطر عامة لتطوير ردود فعل ما بعد الإجهاد الذي تسببه الصدمات. وتضم هذه العوامل:

- العوامل السابقة المسببة للإجهاد
- المشاكل النفسية السابقة
- التاريخ النفسي للعائلة
- قلة الدعم الاجتماعي النوع (المخاطر أعلى عند النساء)
- المجموعات الأصغر عمراً
- الاستجابة الحادة للإجهاد
- نقص التعليم والمكانة الاجتماعية الاقتصادية المتدنية
- التعرض للإساءة في الطفولة والظروف غير الملائمة أثناء الطفولة .أما المجموعة الثانية من العوامل المنذرة بالخطر والضعف فهي التي غالبا ما تعتبر محيطة بالصدمة أي العوامل التي تحدث في وقت الحدث والتي تتضمن في الغالب ما يلي • :القرب من الحدث • الشعور بفقدان السيطرة يكون • الشعور بأن الحياة مهددة - هناك اعتقاد بأن الموت سيحدث وقت وقوع الصدمة وهو ما يظهر غالبا على شكل • الذنب - شعور الناجين بالذنب لنجاتهم، أو لقيامهم بشيء ما أو لتجنبهم القيام به، أي أن الشخص يظن أن أعماله أو امتناعه عنها أوقعت الكارثة على الآخرين

•يشتمل الحدث على موت أو إصابة خطيرة أو فقدان محتمل •الشعور بحالة الانفصال عن الظروف المحيطة بالصدمة، والذي يمكن وصفه بسلسلة من العمليات التي تتضمن حدوث انقطاع في المشاعر المتكاملة في العادة الوعي والذاكرة والهوية أو المفهوم، ومن الأمثلة على ذلك أن يصف الشخص شعوره بالقول إن "الزمن بدا وكأنه توقف"، أو "كأن الأمور كانت تحدث بالسرعة البطيئة". غالباً ما يلي النتائج الاجتماعية والنفسية تداخل معقد ومتعدد الوجوه لكثير من هذه العوامل . وتحدث إعاقة في هضم الاحداث الصادمة.

ثالثاً. العوامل الميسرة للنمو النفسي الإيجابي ما بعد الازمات

في ظل الظروف الغير عادية في زمن الصراعات والحروب، خدمات الصحة النفسية لابد ان تشمل الاستجابات التي توفر الدعم للعائلات بالإضافة الى الافراد، من خلال معلومات تتصل بإعادة تمثيل الصدمة والتعامل معها ، بتحديد وتقييم أولاً: موارد الدعم الصحيحة للعائلة ومجتمع المدرسة و الأصدقاء أيضاً، وذلك عبر عمليات التفريغ النفسي المعروفة التي يتم العمل عليها بعد الصدمة، و إدارة اضطرابات ما بعد الصدمة لدى البالغين والأطفال في المدارس الابتدائية والثانوية بصورة خاصة.

مما ينعكس على قوة الانا في التمكن من الخبرات الخاصة في الحياة بصعوباتها وضغوطاتها ، وكل الاعتقادات المختلفة والمشوهة المصاحبة عن القدرات والإمكانات والتوقعات غير الواقعية، التي يمكن لها ان تستهلك طاقة الحياة لتحقيق التكيف، وتستنزف قوة الانا، وتجعل الشخص في حالة من النفور السلبي بالذات، ان لم تقدم له سبل الدعم النفسي المتخصصة . وقوة الانا تتمثل وفقاً ل وولمان wolman بأنها خاصية أولية تكشف عن نفسها في شل الاتزان الانفعالي لدى الفرد وقدرة الانا على المواجهة والتغلب على الصعوبات الانفعالية (سميرة حسن ابكر، ص٣٦) نقلاً عن (wolman,1989,p107)

وقوة الانا أيضاً تتضمن مستويات عالية من تقدير الذات والثقة بالنفس الصفتان اللتان تمكنان الفرد من معالجة الامور بهدوء وموضوعية .

"آنا فرويد" اكدت على ارتباط قدرة الانا ومرونتها في ما يختص بالتأقلم المفروض عليها وبقدرتها على اقامة التوازن بين مختلف القوى المتصارعة والمكونة للشخصية وبشكل خاص بين نزواتها ورغباتها من جهة وقدرة الانا على الضبط من جهة أخرى ، هذا هو الشرط الاول والاساسي لنمو الشخصية المتناسق والمتناغم، يبقى سير النمو الطبيعي والمتوازن ممكناً طالما بقيت العلاقة القائمة بين المتطلبات النزوية وقدرة الانا على ضبطها وملاءمتها مع مبدأ الواقع تتسم بالمرونة الكافية التي تمكن الفرد من اشباع هذه الرغبات النزوية بشكل مقبول من الوسط الاجتماعي في

حالات مغايرة من شأن هذه المرونة ان تنقلب الى تصلب يترجم عند الفرد بسلوك مقولّب (stereotype) يتكرر على نحو لا يتغير ابدأً، وتنقصه الصفات الفردية الخلاقة، وهذا السلوك المقولّب يميز مجمل التدابير التي تتخذها الانا لمواجهة المتطلبات النزوية المسيرة لها ..

قراءة الأفكار

الاحداث المهددة أو الصّدّامات الانفعالية العنيفة، أو أي اضطراب في علاقة الفرد مع غيره من الأفراد على مستوى البيت أو العمل أو المجتمع الصغير، وغير ذلك من المشكلات أو الصّعوبات التي يجابهها الفرد في حياته، والتي تدفع به إلى حالة من الضيق والتوتر والقلق، تخلق لديه الوسيلة لاستيعاب الموقف والتفاعل معه بنجاح، فيتخذ أسلوباً لحل تلك الأزمة وفق استراتيجية نفسية خاصة تتناسب وشخصيته .

في عام ٢٠١٣، وافقت جمعية الصحة العالمية على خطة عمل شاملة للصحة النفسية للفترة ٢٠١٣-٢٠٢٠. وتمثل الخطة التزاماً من جميع الدول الأعضاء في المنظمة باتخاذ إجراءات محددة لتحسين الصحة النفسية والإسهام في تحقيق مجموعة من الأهداف العالمية. من هذه الأهداف:

- تعزيز القيادة الفعالة وتصريف شؤون الصحة النفسية.
- توفير خدمات الرعاية الصحية الشاملة والمتكاملة التي تستجيب لاحتياجات السكان وخدمات الرعاية الاجتماعية في المرافق الصحية المجتمعية.
- تنفيذ استراتيجيات لتعزيز الصحة النفسية والوقاية.
- تقوية نظم المعلومات والبيانات والبحوث اللازمة للصحة النفسية

خامساً. آليات التوافق النفسي والنمو النفسي ما بعد الصدمات:

ان تقبل الضغوط عندما لا نستطيع عمل شيء آخر غير ذلك من مثل:

أ. عدم محاولة السيطرة على ما لا يمكن السيطرة عليه، خاصة سلوك الآخرين...

ب. النظر إلى التحديات كفرص وتعلم من أخطائك.

ت. الفضفضة مع قريب، صديق، معالج...

والشدة هي نقيض اللين والرخاء ، تبرز حالة الشدة من خلال الادراك الشخصي لاختلال التوازن ما بين مقدار الأعباء ومقدار السيطرة على الوضعية، أي ادراك اختلال الموازنة ما بين المتطلبات المفروضة على الشخص وبين الموارد المتوفرة له للتعامل معها.

كل ذلك ضمن اطار مستوى الرغبة في التحدي، فمن لديه فاعلية ذاتية عالية ينظر الى إمكاناته وموارده على انها عالية بدورها، والعكس صحيح وهو ما يؤدي الى ادراك مقدار الأعباء بأنها اقل شدة وبالتالي فالسيطرة على الوضعية تكون اكبر في نظره(حجازي، ص ٢٣٠)

والتعامل الناجع مع الشدائد ، التعامل هو تلك العملية التي يحاول الفرد من خلال تدبر وسائل علاج التباين المدرك ما بين المتطلبات والاعباء من ناحية الموارد والإمكانات، و من ناحية ثانية قد تتوجه جهود التفاعل الى تصحيح المشكلة المولدة للشدائد او السيطرة عليها، وهو ما يسمى التعامل الاجرائي او حل المشكلات.

التعامل العاطفي يتمثل في قبول الوضعية المولدة للشدائد والتعامل مع الانفعالات الذاتية المتولدة عنها.

التعامل المعرفي (الادراكي) يتمثل في تغير معنى و دلالة الوضعية المولدة للشددة الى دلالة واقية او إيجابية (تحويل الشدة الى فرصة)
التحصين الذاتي: ان التعامل المرتكز على حل المشكلات وهنا يجري العمل على أسباب المشكلة المولدة للشددة وتغيرها من خلال:

- طلب المساعدة المادية
 - معلومات كافية توضح المشكلة وتسمح ببدا حلها.
 - اتباع الأسلوب العلمي في حل المشكلات
 - تنمية القدرات والمهارات الذاتية في التعامل مع المشكلة المولدة للشدائد او الوقاية منها .
- التعامل الانفعالي: لا يتم التوجه لحل المشكلة، وانما يتم الشغل على الحالة المزاجية ومحاولة ضبطها وموازنتها بحيث لا يعرف المرء في الهموم والقلق ويفقد السيطرة على ذاته ومن أساليب التعامل الانفعالي الناجع ما يلي:
- بناء علاقات وصداقات مساندة ومتفهمة تشعر المرء بأنه لا يصارع الشدة وحيدا مما يمدده ببعض الطمأنينة النفسية من خلال الرجاء بالخلاص بتدخل العناية الإلهية، شريطة ان لا يقع المرء في التواكل العاجز.

التفريغ الانفعالي من خلال التعبير عن الحالات الوجدانية لأشخاص موثوقين، مما يفرح الكرب ويفتح السبيل الى انشراح الصدر بعد التخفيف من الضغوط الانفعالية المتراكمة ، التفريغ اذا كان عميقا وصادقا ، المجال للصفاء النفسي والذهني وبالتالي يفتح المجال امام التفكير الإيجابي الذي يساعدهم على توليد حلول يديلة .

ممارسة روح الدعابة والفكاهة مما يخفف من الاحتقان الانفعالي وبالتالي الى تحجيم المشكلة والحد من حالة الشعور بالعجز تجاهها .

ممارسات الانصراف الذهني عن المشكلة: من خلال الانغماس في الاثارة او تغيير الأجواء مما يعرف الانتباه عن الشدة.

ممارسة الاسترخاء وسواه من الرياضيات الروحية: التي تفرغ التوتر العصبي العضلي وتولد حالة من السكينة تسير التعامل مع المشكلة.(منشورات جمعية الـemdr. اللبنانية ، ٢٠١٩) . وهناك من يكون على العكس من ذلك من ينغمس في تعامل انفعالي غير فاعل من مثل التنكر للمشكلة الإنغماس المفرط والمستدام في الاثارة والانغماس في سلوكيات الإدمان على اختلافها النقد الذاتي والتلذذ بجلد الذات.

التعامل المعرفي من خلال تعديل الأفكار واجراء تقدير أكثر واقعية لموازنة ضغوط الشدة من خلال إعادة تقدير التهديدات والمتطلبات بشكل أكثر واقعية واقل تضخيما او من خلال إعادة تقدير الإمكانيات والقدرات والموارد والاقلاع عن تبخيسها.

إعطاء معنى او دلالة إيجابية للوضعية المولدة للشدة مثل تحويل المحنة الى حالة تحد تؤدي الى توليد فرص جديدة او مثل تغير سلم الأولويات الوجودية وسلم القيم والدلال كالفرح بالسلامة الجسدية واقتصار الاضرار على الماديات، او تحويل المحنة الى فرصة تبعا للمثل الشعبي رب ضارة نافعة او اتخاذ الشدة بمثابة فرصة للتعلم من دروس الحياة ..

- التحصين الصحي لزيادة القدرة على المقاومة والمجابهة .
- زيادة اللياقة الجسدية والنفسية من خلال نظام غذائي سليم- تمارين رياضية مختلفة.
- تولد الانفعالات الإيجابية البدنية نموا لولبيا صاعدا نحو المزيد منها.
- أدت الانفعالات السلبية الى تضيق مدى النشاط الذهني مما يعبر عن العافية بالدماغ المقفل او السكر في حالة النكد او انسداد الافاق في واجهتها في حالة الضيق والهم (حجازي، ص ٢٧٤)
- المواجهة التوكيدية : توكيد الذات ، والمطالبة بالحقوق.
- تغير الوضعية : تغير موقع العمل ، تغير العلاقات او شروط الحياة.
- يبدأ الفرد المتعرض للأزمة في استيعاب ما حدث في مرحلة المعالجة، اذ لم يعد ينكر ذلك الامر بعد الآن، فهو يدرك ان الحادث بتغييراته وما تم فقده فيه أمر حقيقي بالفعل، وقد أصبح مستعدا لمواجهة الحادث من كافة جوانبه المختلفة، وكذلك مواجهة الوضع الشخصي الجديد.
- قد تشتمل مرحلة المعالجة على:

- مشاكل في الذاكرة والتركيز

- الانفعالية

- الانسحاب من العلاقات الاجتماعية

يصبح الشخص في مرحلة المعالجة على بيئة من التغيرات التي تسببت بها الازمة وغالبا ما يبدأ في تحليل هويته وقناعاته ومعتقداته الشخصية، يصبح الشخص في مرحلة المعالجة على بيئة من

التغيرات التي تسببت بها الازمة ، ثم يبدأ في التفكير فيما بعد الحادث لكنه لم يزل غير قادر على التخطيط للمستقبل، الا انه يستعد لمواجهة المستقبل، يصبح الافراد الذين فقدوا أحبهم في مرحلة المعالجة على استعداد للقيام بالعمل الحقيقي الذي يتعلق بحزنهم .

مرحلة إعادة التوجيه:

ان ما حدث اثناء مرحلة إعادة التوجيه بصير ببطء جزءا من حياتنا اليومية والهوية، ويستطيع المرء التعايش مع ما حدث دون ان يعلق بذهنه بشكل دائم، وبين الفينة والأخرى ستظهر الآلام لكنها ستكون ممتزجة بالفرح أيضا، وسيستطيع المرء النظر الى المستقبل واستعادة ثقته بالحياة مرة أخرى.

كما ان الحدث قد يصبح جزءا هاما من قصة حياة الفرد، لكنه لن يظل متحكما في مشاعره وأفكاره، ولن يكون مصدرا لإرهاق صحته العقلية، بل انه قد يجعل الفرد اقوى من ذي قبل، ومع ذلك فإن مجرى الازمات غير مستقيم، فعلى سبيل المثال: حين نتذكر الأمور المتعلقة بالحوادث يستدعي ذلك بداخلنا الأفكار الثقيلة والتوتر وغيرها من الاعراض. ويقول العديد ممن مروا بأزمات خطيرة في حياتهم أنهم تغيروا: كما يقولون أنهم قد وجدوا موارد لم يعرفوا ادا انها قد كانت كامنة بداخلهم، فالحياة بعد الازمات قد تبدو أكثر هشاشة وضعفا، ولكنها أيضا تصبح ذات معنا أكبر من ذي قبل.

لا اعتقد ان هناك أي شخص في هذا العالم لم يمر بحزن او خيبة ظن او خسارة غير متوقعة، فهناك من تألم قلبه لفراق من يحبه، وهناك من خسر ماله ووظيفته، وهناك من واجهته ظروف صعبة في طريق أحلامه، والحزن مهما اختلفت اشكاله وانواعه، فهو لم يترك أي شخص في حاله فهذه سنة الحياة، التي لا نستطيع تغييرها، فلو وجود الحزن، لما وجد الفرح، ولولا وجود الدموع، لما عرفنا الضحك. وها نحن نعيش بين ليل ونهار، ونور وظلام، نقفز يوما من الفرح، ونسقط في يوم آخر من الحزن ولا نستطيع ان نمسح كل هذا، ولكن نستطيع التعامل معه او على الأقل معرفة ما يمر بنا بطريقة علمية:

في عام ١٩٦٩ قامت الطبيبة النفسية اليزابيث كوبلر روس بتقديم مايسمى ب(مراحل الحزن الخمسة) وقد استندت على دراستها لمشاعر المرضى المصابين بمرض العضال، ولكن بدأ الكثير باستخدامها لتصبح نظرية عامة على أي خسارة في الحياة، والمراحل الخمسة هي :

الانكار: ينكر الشخص ما حدث له ويحاول عدم تصديقه، لا يمكن لهذا ان يحصل لي، مستحيل، يا ليتة يكون حلما.

الغضب: يتحول الانكار الى غضب، فيسأل الشخص نفسه، لماذا يحصل هذا الامر لي، لماذا انا بالذات؟ من المسؤول عن ذلك؟.

المساومة : سوف افعل أي شيء لتغيير هذا الامر، لو عاد هذا الشخص ، اعد بأنني سوف اتغير، لو الأيام عادت لفعلت شيئاً مختلف تماماً.

الاكتئاب: انا حزين جدا لفعل أي شيء، لا يوجد أمل في هذه الحياة، لن أجد شخصا مثله مرة أخرى في حياتي .

القبول : انا اشعر بالسلام مع نفسي، وانا مستعد لفتح قلبي للعالم والاستعداد لفصول جديدة من حياتي .

ومهمة الاخصائي النفسي تفرض وجودها بشكل يستدعي التساؤل والتحليل، فالحاجة الى وجوده في المجتمعات خاصة التي تعيش في تغير وغير متكيف صارت ضرورة تواكب هذه التغيرات .

إن التصور العام عن أساليب التعامل (Coping) مع الضغوط شامل ويحتاج إلى تفصيل أكثر وخاصة إذا استخدم مع آليات الدفاع اللاشعورية.. فيرى بعض علماء النفس بأن أساليب التعامل مع الضغوط تعتمد على أنها:

(أ) وسيلة تعديل أو محو الموقف الذي يزيد من حدة المشكلة التي تسبب الضغط.

(ب) وسيلة التحكم الإدراكي واستدعاء الخبرات لتحديد المشكلة.

(ج) وسيلة التحكم بالنتائج الانفعالية للمشكلة ضمن حدود الاستجابة الناجحة للحل.(يونس، النمو ما بعد الصدمة، ٢٠١٨)

ويحتاج الأشخاص المتعرضين للأزمة في الغالب الى ان نستمع لهم في مرحلة الفعل، وقد يحتاجون أيضا الى ان يناقشوا الامر مرارا وتكراراً، وقد يشعر المقربين منهم بأن هذه الأمور ثقيلة واستنزافية جدا، ولكن على المرء ان يضع في حسبانته ان الحديث يلعب دورا بالغ الأهمية في عملية الشفاء، لأنها تساعد في فهم ما حدث، ومن الاسهل لهم مواجهة الحادث حين يمكنهم تحديد ماهيته، فقد يتشاركوا تجاربهم، كما انه من الممكن ان يتلقوا دعم أقرانهم، فالحديث يجعل الآخرين يفهمون سلوك الفرد المتعرض للصدمة بشكل أكثر سهولة ويسر، كما أن التحدث يتيح للفرد إمكانية تفحص الموقف من وجهات نظر مختلفة، وكذلك يجعله يعترف بأهمية الموقف.

كل ازمة تساعد على فتح المجال لظهور طاقات وإمكانات الفرد الامنة وغير العادية وفهم الذات الحقيقية لنفسه، فالقدرات عادة ما تكشف عندما نواجه الاحداث المأسوية والأمر الصادمة في الحياة (خواجة، ٢٠١٥، ص١٣)

ان التدريب على الصلابة النفسية وتحسين مفهوم الذات والتفكير العقلاني وتدني الرؤية في النظر الى الاحداث وعدم تضخيم الأمور والابتعاد عن التفكير السلبي وغيرها من الأساليب الوقائية والعلاجية.

وبرامج التحصين والتنظيم الوقائي الانفعالي هامة مما يساعد في التهيؤ للتعامل مع الاحداث الصعبة.

وتستخدم الازمة للإشارة الى أي موقف غير متوقع ويمثل خطورة او تحدي، وقد يكون الموقف متوقع الحدوث عندما تكون الازمة غير متوقعة، فإنه يزداد تأثيرها السلبي، وعندما يساء ادارتها والتعامل معها فإنها تفجر سلسلة من ردود أفعال الآخرين ويترتب عليها أزمات أخرى. ((جامعة القصيم، ٢٠١٤)

ان فتح دروب جديدة للمرء يكون بإتاحة الفرصة لنفسه ان يتعرف على أشياء جديدة، وممارسة هوايات ممتعة يشق من خلالها دروبا نفسية متعددة تبعده عن مناطق الألم القديمة وتفتح امامه أبواب الفرحة الدائمة.. فتقوية جهاز المناعة لدى المرء يحتاج الى الاستفادة من الخبرات السابقة ..

فالخبرات النفسية التي يكتسبها الانسان عن التاريخ الطويل من حياته، وعبر مواقف متعددة ومتابينة لها دورها الكبير في تقوية مناعته في مواجهة الازمات.. فكلما تعددت خبرات الانسان وقرائاته كلما كان قادرا على تحليل كل موقف او الخروج منه بدروس مستفادة وكلما كان بوسعه التقليل من هذه الازمات والقدرة في ذات الوقت على اقتراح حلول ذاتية لها.. كلما أدى الى القدرة على مواجهة هذه الازمات.. والتأقلم بفاعلية وسرعة مع عناصر الازمة واكتساب القوة في مواجهة عوامل نشوئها..

ومع ذلك تظل القدرات الذاتية لدى البعض أضعف من مقاومة الازمات التي تمر عليهم وليست كافية بمفردها لمواجهة تلك الازمات الحياتية لذا يلجأ الانسان أحيانا الى آخرين يستطيع من خلالها ان يواجه مشاكله ، ويجد الحلول لها، وهنا يأتي دور مكاتب الارشاد والعلاج النفسي . ان كل الطرق والوسائل التي تستطيع أن تخفض التوتر تسمى أساليب التعامل مع الضغوط ، ووفق نظرية التحليل النفسي تسمى هذه الاساليب بالأساليب أو الحيل الدفاعية أو آليات الدفاع، وهي تعد حلاً توفيقياً وسطاً، أو تسوية بين المكبوت وقوى الكبت، كما أنها أشبه بديل تعويضي عن فشل الكبت وما يترتب عليه من قلق.

وإن أهم ما يميز العمليات الدفاعية في منهج عملها عن أساليب التعامل، كون الأولى : تحدث لا شعورياً، أما الثانية : فهي تحدث شعورياً ويلجأ إليها الفرد بما يلبي نمط شخصيته في الرد على

الموقف الضاغط أو المهدد. إن إدراك الفرد للضغط يعد من أهم الاستجابات الصحيحة الأولى لدى الفرد، و رد الفعل لذلك الضغط ما هو إلا إدراك الفرد للتهديد المحتمل في المواقف الضاغطة، وهو اعتقاد الفرد بقدرته في مواجهة أو تجنب التهديد في ذلك الموقف، وهو الجانب الأهم.

خاتمة الدراسة:

واخير ان "الأزمة" أيا كان تعريفنا لها، وأيا كانت طبيعتها تمثل موقفا انفعاليا ضاغطا. ومن الطبيعي أن يؤثر ذلك الموقف على وظائف التفكير والذاكرة والتخطيط والحكم .
إن مجموعة إدارة الأزمات تتكون عادة - كما سبق أن أشرنا - من عدد صغير نسبيا من الأفراد .
وثمة فرع كامل من فروع علم النفس الاجتماعي يختص أساسا بطبيعة التفاعل داخل الجماعات الصغيرة ، وما يؤثر في حركتها واتخاذها لقراراتها . ولعل أهم ما يعنينا في هذا الصدد يتمثل فيما يلي :

-انتماء الجماعة الصغيرة إلى الصفوة - وهو أمر حتمي في حالة جماعة إدارة الأزمة - يزيد من ثقتها في نفسها واعتقاد أفرادها الجازم في حتمية نجاح البدائل التي يطرحونها .
-تميل الجماعة الصغيرة إلى تبني «مفهوم» معين تفسر من خلاله ما يدور حولها من أحداث، وقد يصل هذا المفهوم إلى درجة من الجمود تحول دون أفراد الجماعة وإدراك دلالة ما يحدث في الموقف من تغييرات واقعية.

فبعد الصدمة ، يشعر العديد من الناس بالضغط باستمرار. ويعبر بعضنا عن هذا الشعور بالقلق الغامر ، كما يعبر عنه قسم آخر بنوبات غضب لأتفه الاسباب، ويمكن كذلك التعبير عن الضغط جسدياً: كأوجاع العضلات ، والتعب المزمن ، والنبض السريع واليقظة العالية، وهذه كلها بعض الاعراض التي نجر بها، وقد يتعلم المريض، اثناء معالجة تركّز على ادارة الضغط طرّقاً مثل الاسترخاء او الخيال الموجه، لكي يحسّن قدرته على تدبّر الضغط والاحاسيس الجسدية الخطيرة، ان الهدف من هذه الطرق هو استعادة الاتزان في الحياة اليومية، واتاحة الفرصة للجسد والروح لاسترداد القوة . وعلى العموم ، فان اساليب ادارة الضغط قد تكون نافعة، لكنها غير كافية لمساعدة الناجين من الصدمة في معالجة الخبرة الصادمة والتغلب على اعراض ما بعد الصدمة، استمرار هذه الاعراض هو بطبيعة من الظروف المعيقة للنمو النفسي السوي ما بعد الصدمات.

المصادر:

- ابراهيم ، لطفي (١٩٩٤). مقياس عمليات تحمل الضغوط، الإنجلو المصرية، القاهرة.
- إبراهيم- العلمي، دلال (٢٠٠٣) دراسة مقارنة في متغيرات التوتر والضغوط النفسية والاكتئاب ومهارات التعامل مع الضغوط بين طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية رسالة دكتوراه. جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان
- إبراهيم، لطفي (١٩٩٤) عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر، السنة الثالثة، العدد الخامس.
- أبو عيشة، سمير محمد (٢٠١٧) : نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بأعراض الاضطراب النفسي لدى مرضى السرطان، جامعة غزة ، كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة.
- اسحق، مجدي (١٩٩١) : الازمات النفسية، كيف نواجهها، دار الطباعة القومية، القاهرة.
- الامارة، اسعد (٢٠٠٦): مشكلات نفسية اجتماعية معاصرة، قسم علم النفس، الاكاديمية العربية المفتوحة في الدارنمارك.
- بتروفيسكيأ.فر، باروشفسكي(١٩٩٦) : مفجم علم النفس، ترجمة عبد الجوادحمدي، رضوان عبد السلام، دار العلم الجديد، القاهرة.
- برنامج غزة للصحة النفسية (٢٠١٦)، دليل تدريبي-الصحة النفسية وحقوق الإنسان، صفحة ٢٨.
- الجليبي ، سوسن (٢٠٠٦) : دور الازمات في إثارة المخاوف لدى الشباب الجامعي في العراق ، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية ، مجلد ٣ ، العدد ١٢ .
- جمال الشمري: دراسة حول اضطراب الضغط النفسي، <http://www.iraker.dk>
- حجازي، مصطفى(٢٠١٢):إطلاق طاقات الحياة ، التنوير للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت-لبنان.
- حسين، محمود (٢٠٠٠). الضغوط النفسية وآثارها الفسيولوجية والنفسية والعقلية والسلوكية، ورقة عمل، جامعة البترا، عمان.
- حسين، محمود، ونادر الزيود (١٩٩٩)، مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء بعض المتغيرات. مجلة البصائر، مجلد ٣ عدد ٢، جامعة البترا، عمان.
- الحلبي ، حنان خليل ،كرم أبو بكر ، نشوة (٢٠١٤):الازمات أساليب التعامل معها لدى طالبات الجامعة ،دراسة عبر ثقافية مقارنة.
- حنون، رسمية (٢٠٠١) استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء والسجناء الفلسطينيين في السجون الإسرائيلية، دراسة غير منشورة، جامعة النجاح، نابلس.
- الرشدان، عبد الله(١٩٩٥): تطور المهنة التعليمية والأعداد المهني لمعلمي الصغار وأساتذة الكبار عند المسلمين وأثره في التعليم المعاصر، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، المجلد(٩)، ع(٣).
- زهران، حامد (١٩٩٧)، الصحة النفسية والعلاج النفسي (الطبعة الثالثة)، القاهرة: عالم الكتب، صفحة ٩.

- الشايب، معروف (١٩٩٤) الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الثانوية للتعامل مع الضغوط النفسية لديهم، رسالة ماجستير الجامعة الأردنية، عمان.
- الشربيني، زكريا (١٩٩٥) الإحصاء وتصميم التجارب في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- شعبان، رجب (١٩٩٥) الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة، مجلة علم النفس، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ع ٣٤.
- طقش، حنان (٢٠٠٢) مدى فاعلية برنامج إرشادي لاكساب استراتيجياته للتعامل مع العنف الأسري لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة.
- العارضة، معاذ (١٩٩٨) استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة نابلس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح، نابلس، فلسطين.
- عوض، ربيعة (٢٠٠٠) ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة "التشخيص والعلاج" مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- العويضة، سلطان (٢٠٠٣) العلاقة بين مصادرة الضغوط وأساليب التدبر لدى عينة من الطلبة المغتربين والطلاب غير المغتربين، "دراسة غير منشورة".
- عادة مراد: كيف يكون الشخص متمتعاً بالصحة النفسية؟ مجلة الابتسامة، مجلة التنمية وتطوير الذات .
www.ibtesama.com
- فايد، حسين (١٩٩٨). الدور الدينامي في المساعدة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية، مجلة دراسات نفسية، المجلد الثامن، العدد الثاني .
- كامل ، عبد الوهاب (٢٠٠١): مبادئ علم النفس بين النظرية والتطبيق، سيكولوجية مواجهة الازمات والكوارث، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- لياس، بغيحة (٢٠٠٥-٢٠٠٦): استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركيا، جامعة الجزائر .
- مجلة منظمة الصحة العالمية ، المجلد ٩٨: ١١٠٢، المجلد ٨٩، عدد ٥، أيار / مايو ٢٠١١، ٣٩٢-٣١٧، الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ.
- النابلسي ، محمد أحمد (٢٠٠٥) : الآثار النفسية للعنوان والاحتلال على العراق ، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية ، المجلد الثاني ، العدد السابع .
- النبال، مایسة وهشام عبد الله (١٩٩٧) أساليب مواجهة ضغوط إحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب جامعة قطر، المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد والإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة.
- والي و داد (٢٠١٤-٢٠١٥): ، جامعة وهران الثانية، استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور و اناث، جامعة وهران الثانية. دراسة ميدانية بمراكز إعادة التربية لولاية تـ وهران، سيدي بلعباس، معسكر.

- يونس، إبراهيم (٢٠١٨): نمو ما بعد الصدمة دراسة وصفية تحليلية، ط ١، دار نشر يسطرون، الاردن.
- Dhawan,s.2013: Finding apanacea for stress. Move from distress tod-stress ventus publishing APS,isbn,78-87-403-0461-www.book boom.com
- Lazarus,R(2002):Toward better research on stress and coping journal of American.psychologist,55,b,pp.665-673
- Banadura A. ,Reesel . (1982) Microanalysis of action and fear arousal as a function of differential Levels of Perceived self- efficacy . journal of personality and social psychology , 43(1) , 5-21
- Cohen, R. (1994). Psychology & Adjustment, values, culture and changes. Boston Allyn and Bacon. U.S.A
- Folkman, (1980). Analysis of coping in a middle aged community samples, J. of health and social behavior, 21: 219-239.
- Kisker, G. (1977). The disorganized personality (3rd ed.) Mc Graw-Hill Company, U.S.A.
- Kumar, R. of Ramamurti, P. (1990). Stress and coping strategies of the rural aged. J. of personality and clinical studies, vol. 6, No. 2, pp 171-175.
- Lazarus, R. folkman, S. (1988) coping as Mediator of emotion. Journal of personality and social psychology, vol. 54, No. 3, pp 466-475.
- Martin, p, and etal (1992). Personality, life events and coping. International Journal of Aging and human development, 34 (I), 19-30.
- Patterson, J. Mc cubbin, H. (1987). Adolescent coping style and behaviors. J. of adolescence vol. 10, pp: 163-186.
- persons and Rao . (1985) counseling : Theory and process (2rded) Boston : Allyn and Bacon
- Raetz, W. & Teresa, K. (2000) stress coping in the first year student and gender schema ph. D. university of Georgia, D.A.I. A63/02, 454.
- Rice, P. (1999) stress and health, Brooks/cole publishing company, U.S.A.
- Romano, J. (1984) stress management and wellness. The personal and guidance Journal, Vol. 62, No.4, pp: 532-534.