المحاضرة الثالثة / سيكولوجية الصدمة : ردود الأفعال النفسية والسلوكية لدى المتعلمين أثناء الأزمات

تمهيد:

تُعد الأزمات والكوارث من الظواهر التي ترافق المجتمعات الإنسانية عبر التاريخ، وقد ازدادت حدتها في العصر الحديث نتيجة التحولات السياسية والاقتصادية والتكنولوجية المتسارعة. وتؤثر هذه الأزمات بشكل مباشر في التوازن النفسي للأفراد، خصوصاً فئة المتعلمين الذين ما تزال بنيتهم النفسية والانفعالية في طور التكوين. فالتعرض للأحداث الصادمة مثل الكوارث الطبيعية، الحروب، الأوبئة أو الأزمات الاجتماعية قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية وسلوكية تعيق التكيف النفسي والاجتماعي وتؤثر في الأداء الدراسي.

وتتناول سيكولوجية الصدمة دراسة التأثيرات النفسية الناتجة عن التعرض للأحداث الصادمة، وتحليل أنماط الاستجابات النفسية والسلوكية التي يظهرها الأفراد نتيجة تلك الخبرات. ويعد فهم هذه الاستجابات لدى المتعلمين أمراً أساسياً لتطوير برامج التدخل النفسي والتربوي التي تهدف إلى دعم الصحة النفسية وتعزيز القدرة على التكيف خلال الأزمات.

وانطلاقاً من ذلك، يهدف هذا الفصل إلى عرض الإطار النظري لسيكولوجية الصدمة لدى المتعلمين، وتحليل أبرز ردود الأفعال النفسية والسلوكية التي تظهر أثناء الأزمات، مع إبراز العوامل المؤثرة في هذه الاستجابات.

1 - الإطار المفاهيمي لسيكولوجية الصدمة

1 -1 مفهوم الصدمة النفسية

تعد الصدمة النفسية من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإكلينيكي وعلم نفس الأزمات، حيث تشير إلى حالة من الاضطراب النفسي الناتج عن التعرض لحدث مفاجئ أو شديد يتجاوز قدرة الفرد على التكيف أو السيطرة. ويعرفها **American Psychiatric Association** بأنها استجابة نفسية لحدث يتضمن تهديداً

فعلياً للحياة أو السلامة الجسدية للفرد أو للآخرين، ويؤدي إلى ظهور مجموعة من الأعراض النفسية والانفعالية.(American Psychiatric Association, 2013)

ويرى **فرويد** أن الصدمة النفسية تنتج عندما يتعرض الفرد لخبرة انفعالية قوية لا يستطيع الجهاز النفسي استيعابها أو تفريغها، مما يؤدي إلى تراكم التوتر النفسي وظهور أعراض مرضية.(Freud, 1920)

أما **Judith Herman** فتعرف الصدمة بأنها حالة نفسية تنتج عن التعرض لحدث يفوق قدرة الفرد على التحكم أو الفهم، ويؤدي إلى الشعور بالخوف الشديد والعجز وفقدان السيطرة.(Herman, 1992)

ومن خلال هذه التعريفات يمكن القول إن الصدمة النفسية تتميز بثلاث خصائص أساسية:

- التعرض لحدث شديد أو مفاجئ
- الشعور بالخوف أو العجز
- حدوث اضطراب في التوازن النفسي للفرد

1- 2 خصائص الصدمة النفسية :

تتميز الصدمة النفسية بمجموعة من الخصائص التي تجعلها مختلفة عن الضغوط النفسية العادية، ومن أبرز هذه الخصائص:

.1المفاجأة وعدم التوقع : غالباً ما تكون الأحداث الصادمة مفاجئة وغير متوقعة، مما يسبب حالة من الارتباك النفسي لدى الفرد.

.2شدة التأثير الانفعالي : تتسم الصدمة بقدرتها على إحداث انفعالات قوية مثل الخوف والرعب والقلق.

.3اختلال التوازن النفسي : تؤدي الصدمة إلى اضطراب في الوظائف النفسية مثل التفكير والانفعال والسلوك.

.4استمرار التأثير :قد تستمر آثار الصدمة لفترات طويلة بعد انتهاء الحدث الصادم.

1- 3 أنواع الصدمات النفسية :

يمكن تصنيف الصدمات النفسية إلى عدة أنواع، منها:

.1الصدمات الفردية : وهي التي يتعرض لها الفرد بشكل شخصي مثل الحوادث أو الاعتداءات.

.2الصدمات الجماعية :تحدث عندما يتعرض عدد كبير من الأفراد لنفس الحدث الصادم مثل الحروب أو الكوارث الطبيعية.

.3الصدمات المزمنة : وهي الصدمات التي تستمر لفترة طويلة مثل العيش في بيئة صراعية أو غير مستقرة.

2 - سيكولوجية الصدمة لدى المتعلمين أثناء الأزمات :

2 – 1 خصوصية الصدمة النفسية لدى المتعلمين

تتميز استجابات المتعلمين للأزمات بخصائص تختلف عن استجابات الراشدين، وذلك بسبب:

- عدم اكتمال النضج الانفعالي
- محدودية الخبرة الحياتية
- اعتمادهم الكبير على الأسرة والمدرسة كمصدر للأمان النفسي

ويرى **Piaget**أن التطور المعرفي للأطفال والمراهقين يؤثر في طريقة إدراكهم للأحداث الصادمة، حيث قد يفسرون الأحداث بطريقة مبالغ فيها أو غير واقعية.(Piaget, 1972)

كما تشير دراسات علم النفس التربوي إلى أن البيئة المدرسية تلعب دوراً مهماً في تشكيل الشعور بالأمن النفسي لدى المتعلمين، ولذلك فإن الأزمات التي تؤثر في النظام التعليمي قد تؤدي إلى اضطرابات نفسية واضحة.

2 – 2 مراحل الاستجابة النفسية للصدمة

تمر استجابة الفرد للصدمة بعدة مراحل نفسية، من أبرزها:

.**1مرحلة الصدمة الأولية** :تتميز بحالة من الذهول وعدم التصديق، وقد يعاني الفرد من الارتباك والانفعال الشديد.

.**2مرحلة رد الفعل الانفعالي** : تظهر فيها مشاعر القلق والخوف والحزن والغضب.

.**3مرحلة التكيف** : يحاول الفرد في هذه المرحلة استعادة التوازن النفسي والتكيف مع الواقع الجديد.

3 – ردود الأفعال النفسية لدى المتعلمين أثناء الأزمات :

تظهر لدى المتعلمين مجموعة من الاستجابات النفسية نتيجة التعرض للأحداث الصادمة، ومن أبرزها:

.**1القلق والخوف** : يعد القلق من أكثر الاستجابات النفسية شيوعاً، حيث يشعر المتعلم بعدم الأمان والخوف من تكرار الحدث الصادم.

.**2الاكتئاب** : قد تظهر أعراض الاكتئاب مثل الحزن وفقدان الاهتمام بالأنشطة اليومية والشعور باليأس.

.**3اضطرابات النوم** : تشمل الأرق والكوابيس المرتبطة بالحدث الصادم.

.**4اضطرابات الانتباه والتركيز** : تؤثر الصدمة على العمليات المعرفية، مما يؤدي إلى ضعف التركيز والتذكر.

.5اضطراب كرب ما بعد الصدمة : يعد من أخطر الاضطرابات المرتبطة بالصدمة، ويتميز بظهور ذكريات متكررة للحدث الصادم وتجنب المواقف المرتبطة به.(American Psychiatric Association, 2013)

4- ردود الأفعال السلوكية لدى المتعلمين أثناء الأزمات :

إلى جانب الاستجابات النفسية، تظهر مجموعة من التغيرات السلوكية لدى المتعلمين، منها:

.1الانسحاب الاجتماعي : يميل بعض المتعلمين إلى العزلة وتجنب التفاعل مع الآخرين.

.2السلوك العدواني : قد يظهر بعض المتعلمين سلوكيات عدوانية نتيجة التوتر النفسي.

.3التراجع الدراسي : تؤثر الأزمات في الدافعية للتعلم مما يؤدي إلى انخفاض التحصيل الدراسي.

.4السلوكيات الدفاعية : مثل الإنكار أو التجنب كآليات للتعامل مع الضغط النفسي.

5 - العوامل المؤثرة في ردود الأفعال النفسية والسلوكية :

تتأثر استجابات المتعلمين للأزمات بعدة عوامل، من أهمها:

.1شدة الأزمة : كلما زادت شدة الحدث الصادم زادت احتمالية ظهور الاضطرابات النفسية.

.2الدعم الاجتماعي : وجود دعم من الأسرة والمعلمين يخفف من تأثير الصدمة.

.3الخصائص الشخصية : مثل المرونة النفسية والقدرة على التكيف.

.4البيئة المدرسية : تلعب المدرسة دوراً مهماً في توفير الإحساس بالأمان النفسي للمتعلمين.

خلاصة:

يتضح من خلال هذا الفصل أن الصدمة النفسية تمثل تجربة انفعالية شديدة قد تترك آثاراً عميقة في الصحة النفسية والسلوك لدى المتعلمين، خصوصاً في سياق الأزمات والكوارث. وتتنوع ردود الأفعال بين استجابات نفسية مثل القلق والاكتئاب واضطرابات النوم، واستجابات سلوكية مثل الانسحاب الاجتماعي والسلوك العدواني والتراجع الدراسي. كما أن شدة هذه الاستجابات تتأثر بعدة عوامل من بينها شدة الحدث الصادم والدعم الاجتماعي والخصائص الشخصية للمتعلم. لذلك فإن فهم سيكولوجية الصدمة يعد خطوة أساسية لتصميم برامج الإرشاد النفسي والتربوي التي تساعد المتعلمين على تجاوز آثار الأزمات وتعزيز قدرتهم على التكيف.

.