

تابع المحاضرة الثالثة /النظريات المفسرة للصدمة النفسية

أولاً: نظرية التحليل النفسي :

تعد هذه النظرية من أوائل النظريات التي حاولت تفسير الصدمة النفسية، حيث اهتم **سيغموند فرويد** بدراسة تأثير الخبرات الصادمة في الجهاز النفسي للفرد.

يرى فرويد أن الصدمة النفسية تنتج عندما يتعرض الفرد لخبرة انفعالية شديدة لا يستطيع الجهاز النفسي استيعابها أو تفريغها، مما يؤدي إلى تراكم التوتر النفسي وظهور أعراض مرضية مثل القلق أو الكوابيس أو استرجاع الحدث الصادم (Freud, 1920).

وتؤكد هذه النظرية أن الصدمة قد تُخزّن في **اللاوعي**، وتظهر لاحقاً في شكل أعراض نفسية أو سلوكية نتيجة فشل آليات الدفاع النفسي في احتوائها.

ومن أهم المفاهيم التي قدمها التحليل النفسي في تفسير الصدمة:

- الكبت
- الصراع النفسي
- آليات الدفاع النفسي
- إعادة إحياء الخبرة الصادمة

وتعد هذه النظرية أساساً لفهم الكثير من الاضطرابات النفسية المرتبطة بالصدمة مثل اضطراب كرب ما بعد الصدمة.

ثانياً: النظرية السلوكية :

تفسر المدرسة السلوكية الصدمة النفسية من خلال مبادئ التعلم الشرطي، حيث ترى أن الاستجابات الانفعالية المرتبطة بالصدمة هي نتيجة لعملية تعلم.

ويرى **John Watson** و **B.F. Skinner** أن الخوف والقلق المرتبطين بالحدث الصادم يمكن تفسيرهما من خلال **الاشتراط الكلاسيكي**، حيث يصبح المثير المرتبط بالحدث الصادم قادراً على إثارة نفس الاستجابة الانفعالية حتى بعد انتهاء الحدث.

فعلى سبيل المثال، قد يؤدي التعرض لحادث خطير إلى ارتباط الخوف بمكان الحادث أو بمثيرات مشابهة له.

كما تشير النظرية السلوكية إلى أن استمرار أعراض الصدمة قد يكون نتيجة لعمليات **التعزيز السلبي**، حيث يتجنب الفرد المواقف المرتبطة بالحدث الصادم، مما يؤدي إلى استمرار القلق والخوف.

ثالثاً: النظرية المعرفية :

تركز النظرية المعرفية على دور العمليات العقلية في تفسير الصدمة النفسية، حيث ترى أن الطريقة التي يفسر بها الفرد الحدث الصادم تؤثر في شدة الاستجابة النفسية.

ويرى **Aaron Beck** أن الصدمة النفسية ترتبط بظهور أفكار سلبية وغير واقعية حول الذات والعالم والمستقبل، وهو ما يعرف بـ **الثالوث المعرفي السلبي**. (Beck, 1976)

كما يشير **Janoff-Bulman** إلى أن الصدمات تؤدي إلى تحطم الافتراضات الأساسية التي يحملها الفرد عن العالم، مثل الاعتقاد بأن العالم مكان آمن أو أن الأحداث يمكن التنبؤ بها. (Janoff-Bulman, 1992)

وتؤكد هذه النظرية أن معالجة الصدمة تتطلب تعديل الأفكار السلبية وإعادة بناء التفسيرات المعرفية للأحداث.

رابعاً: النظرية البيولوجية العصبية

تركز هذه النظرية على التغيرات البيولوجية التي تحدث في الجهاز العصبي نتيجة التعرض للأحداث الصادمة.

تشير الدراسات الحديثة إلى أن الصدمة النفسية قد تؤثر في بعض مناطق الدماغ مثل:

• اللوزة الدماغية (Amygdala) المسؤولة عن معالجة الخوف

• الحصين (Hippocampus) المرتبط بالذاكرة

• القشرة الجبهية الأمامية المرتبطة بتنظيم الانفعالات

وقد يؤدي التعرض للصدمة إلى زيادة نشاط اللوزة الدماغية، مما يجعل الفرد أكثر حساسية للمثيرات المرتبطة بالخطر. (Van der Kolk, 2014) ، كما تلعب هرمونات التوتر مثل **الكورتيزول** دوراً مهماً في الاستجابة البيولوجية للصدمة.

خامساً: نظرية التقييم المعرفي للضغط

قدم **Richard Lazarus** نموذجاً تفسيرياً للضغوط النفسية يعتمد على مفهوم **التقييم المعرفي** و يرى لازاروس أن استجابة الفرد للأحداث الصادمة تعتمد على الطريقة التي يقيم بها الحدث، حيث يمر التقييم بمرحلتين أساسيتين:

التقييم الأولي : يقوم الفرد بتحديد ما إذا كان الحدث يشكل تهديداً أو خطراً.

التقييم الثانوي : يقيم الفرد قدرته على مواجهة الحدث والتعامل معه.

وإذا اعتبر الفرد أن الحدث يفوق قدرته على المواجهة، فقد يؤدي ذلك إلى ظهور استجابات نفسية مثل القلق أو الصدمة (Lazarus & Folkman, 1984).

جدول (1): أعراض الصدمة النفسية لدى المتعلمين

التفسير النفسي	مظاهر الأعراض	نوع الأعراض
تنتج هذه الأعراض عن الشعور بالتهديد وفقدان الإحساس بالأمان بعد التعرض للحدث الصادم	القلق، الخوف الشديد، الحزن، الغضب، الشعور بالعجز، التوتر المستمر	الأعراض الانفعالية
تؤثر الصدمة في العمليات المعرفية بسبب الضغط النفسي الشديد الذي يعطل عمل الذاكرة والانتباه	ضعف التركيز، تشتت الانتباه، صعوبة التذكر، التفكير السلبي، استرجاع الحدث الصادم	الأعراض المعرفية
يحاول المتعلم من خلال هذه السلوكيات حماية نفسه من المثيرات المرتبطة بالصدمة	الانسحاب الاجتماعي، السلوك العدواني، تجنب الأماكن أو الأشخاص المرتبطين بالحدث، التراجع الدراسي	الأعراض السلوكية
ترتبط هذه الأعراض بتفعيل الجهاز العصبي نتيجة الاستجابة الفسيولوجية للتوتر	اضطرابات النوم، الصداع، آلام المعدة، التعب المستمر، تسارع ضربات القلب	الأعراض الجسدية
تؤدي الصدمة إلى تراجع الثقة بالآخرين والشعور بعدم الأمان الاجتماعي	ضعف التفاعل مع الزملاء، العزلة، صعوبة بناء العلاقات الاجتماعية	الأعراض الاجتماعية

جدول (2): أعراض الصدمة حسب المراحل العمرية للمتعلمين

أبرز أعراض الصدمة	المرحلة العمرية
البكاء المتكرر، التعلق الزائد بالوالدين، الخوف من الانفصال، اضطرابات النوم	الطفولة المبكرة
صعوبات التعلم، الانسحاب الاجتماعي، الكوابيس، السلوك العدواني	الطفولة المتوسطة
القلق والاكتئاب، التمرد، ضعف الدافعية للدراسة، الشعور بالاعترا ب	المراهقة

تفسير علمي للأعراض

تشير الدراسات النفسية إلى أن أعراض الصدمة تظهر نتيجة التفاعل بين العوامل النفسية والمعرفية والبيولوجية، حيث يؤدي الحدث الصادم إلى تنشيط نظام الاستجابة للضغط في الدماغ، مما يؤثر في مناطق مثل اللوزة الدماغية والحصين المسؤولة عن معالجة الانفعالات والذاكرة. (Van der Kolk, 2014) كما أن إدراك الفرد للحدث الصادم وتقييمه المعرفي له يلعبان دوراً أساسياً في تحديد شدة الأعراض النفسية والسلوكية. (Lazarus & Folkman, 1984)