

# الأزمة النفسية

## تشخيصها وأساليب التعامل معها

أ.د صاحب عبد مرزوك الجناحي

أستاذ الارشاد النفسي والتربوي / جامعة مؤتة

المملكة الأردنية الهاشمية



اليازوري

## فهرست المحتويات

٥	فهرست المحتويات
١٣	الفصل الأول: (الأزمة النفسية المفهوم)
١٥	التمهيد
١٦	مفهوم الأزمة:
١٦	ومفهوم الأزمة يمكن أن يتمثل في الآتي:
١٨	أوجه الاختلاف بين الأزمة والكارثة:-
١٩	أنواع الأزمات:
٢٠	أنواع الأزمات بشكل أوسع:
٢٣	أنواع الأزمات (تصنيف آخر):
٢٤	أسباب الأزمات:
٢٦	نظريات تحدثت عن الأزمة:
٢٩	مراحل تطور الأزمة:
٣٣	قائمة المراجع
٣٥	الفصل الثاني: خصائص الأزمة
٣٧	تمهيد:
٣٨	ما هي الأزمة <i>Crisis</i> ؟
٣٩	أنواع وتصنيف الأزمات:
٤١	ابعاد الأزمة:
٤١	١. البعد السياسي:
٤٢	٢. البعد الاقتصادي للأزمة:
٤٢	٣. الأبعاد الاجتماعية للأزمة:
٤٣	العوامل التي تسبب الأزمات:

- ٤٤ ..... مصادر الازمات:
- ٤٥ ..... مميزات الازمة النفسية:
- ٤٧ ..... العوامل المشتركة بين الازمات:
- ٤٧ ..... مراحل نشوء الأزمة:
- ٤٨ ..... النظريات التي تناولت مكونات الازمة:
- ٤٨ ..... اولاً: نظرية وليم جيمس - كارل لانج
- ٤٩ ..... ثانياً: نظرية كانون- بارد
- ٤٩ ..... ثالثاً: نظرية العاملين لشاشتر
- ٤٩ ..... رابعاً: نظرية لودو
- ٥٠ ..... علاقة الازمة ببعض المفاهيم:
- ٥٠ ..... بعض المفاهيم وعلاقتها بالضغط المصاحبة للازمة:
- ٥٢ ..... مواجهة الأزمات:
- ٥٣ ..... أهداف الأنشطة الإرشادية في الأزمات:
- ٥٤ ..... المهارات اللازمة لإرشاد الأزمات
- ٥٤ ..... قواعد التعامل مع الأزمات (خطوات التدخل إرشادياً)
- ٥٥ ..... خصائص الأزمة:
- ٥٥ ..... مبادئ وأسس التعامل مع الازمات:
- ٥٦ ..... مخطط لكيفية التعامل مع حدث فعلي:
- ٥٩ ..... الأسئلة:
- ٦٠ ..... المراجع
- ٦١ ..... الفصل الثالث: أثر الأزمة على التوافق النفسي والاجتماعي
- ٦٣ ..... تمهيد:
- ٦٤ ..... الأزمة:
- ٦٥ ..... خصائص الأزمات:
- ٦٦ ..... التوافق:

- ٦٦..... تعريف التوافق:
- ٦٨..... مؤشرات التوافق:
- ٦٨..... التوافق النفسي:
- ٦٩..... معايير التوافق النفسي:
- ٦٩..... التوافق الاجتماعي:
- ٧٠..... معايير التوافق الاجتماعي:
- ٧١..... التوافق النفسي الاجتماعي:
- ٧٢..... عملية التوافق النفسي والاجتماعي:
- ٧٣..... أثر الأزمة على التوافق النفسي والاجتماعي للفرد:
- ٧٤..... الدعم النفسي والاجتماعي في الأزمات:
- ٧٦..... تعريف الدعم النفسي الاجتماعي والتدخلات النفسية-الاجتماعية:
- ٧٧..... لماذا يعد تقديم الدعم النفسي والاجتماعي مهماً؟
- ٧٨..... المجالات النفسية الاجتماعية:
- ٧٩..... قائمة المراجع.
- ٨١..... مقياس التوافق النفسي والاجتماعي
- ٨٥..... الفصل الرابع: الدعم النفسي قبل وأثناء وبعد الأزمة النفسية.
- ٨٧..... تمهيد:
- ٨٨..... ماهو الدعم النفسي الاجتماعي:
- ٩٠..... لماذا يعد تقديم الدعم النفسي والاجتماعي مهماً؟
- ٩١..... المجالات النفسية الاجتماعية.
- ٩١..... خصائص المراحل السنوية في تفاعل الأطفال مع الأزمات:
- ٩٢..... مراحل إدارة المخاطر مع الأطفال:
- ٩٥..... نقاط مهمة للمشاركين في الدعم النفسي للأطفال:
- ٩٧..... الصدمة النفسية عند الأطفال:
- ٩٩..... أساليب الدعم النفسي للأطفال:

- ١٠٢ ..... دور الآباء والأمهات في الدعم النفسي للأطفال:
- ١٠٢ ..... أنشطة يمكن تنفيذها في المنزل:
- ١٠٧ ..... الخاتمة
- ١٠٩ ..... الفصل الخامس: " اضطرابات القلق المعمم "
- ١١١ ..... تمهيد:
- ١١١ ..... المفهوم:
- ١١٢ ..... تقسيمات القلق:
- ١١٣ ..... اضطراب القلق العام (المعمم):
- ١١٤ ..... تعريف القلق العام (المعمم):
- ١١٤ ..... أعراض اضطراب القلق العام (المعمم): يمكن تصنيف الأعراض إلى ما يلي:
- ١١٥ ..... تشخيص اضطراب القلق العام (المعمم):
- ١١٦ ..... هل هناك أسباب اضطراب القلق العام (المعمم)؟
- ١١٧ ..... ما مدى نسبة انتشار اضطراب القلق العام؟
- ١١٧ ..... التفسير المعرفي سلوكي لإضطراب القلق العام
- ١٢٠ ..... الخطة العلاجية لإضطراب القلق العام حسب العلاج المعرفي سلوكي *CBT* ..
- ١٢٠ ..... أهداف:
- ١٢٦ ..... المراجع
- ١٢٨ ..... الاسئلة المقترحه
- ١٢٩ ..... الفصل السادس: المواقف المتوقع أن يمر بها الأفراد في الأحداث المتتالية للأزمة النفسية ...
- ١٣١ ..... ١. التمهيد:
- ١٣٢ ..... ٢. الإستجابات للأزمات:
- ١٣٤ ..... ٣. مواقف من إستجابات الأفراد للأزمات:
- ١٣٤ ..... ٣, ١- التصدي للأزمة (*Responding to the Crisis*):
- ١٣٤ ..... ٣, ٢- طلب الإسناد الإجتماعي (*Asked Social Attribution*):
- ١٣٥ ..... ٣, ٣- ضبط النفس (*Self-Control*):

- ٣، ٤ - الخيال و التمني (*Fantasy and Wishful Thinking*): ..... ١٣٥
- ٣، ٥ - التجنب و الهروب (*Avoidance and Escape*): ..... ١٣٦
- ٣، ٦ - العدوان (*Aggression*): ..... ١٣٦
- ٣، ٧ - الكبت (*Squelch*): ..... ١٣٦
- ٣، ٨ - التعويض (*Compensation*): ..... ١٣٧
- ٣، ٩ - التسامي (الإعلاء) (*Sublimation Upholding*): ..... ١٣٧
- ٤ . نتائج إستراتيجيات الإستجابة: ..... ١٣٧
- الأسلوب العلمي في التعامل مع الأزمة: ..... ١٣٨
- خطوات الأسلوب العلمي في التعامل مع الأزمة: ..... ١٣٨
- الإختراق: ..... ١٤٠
- التمركز: ..... ١٤١
- التوسيع: ..... ١٤١
- الإنتشار: ..... ١٤٢
- السيطرة: ..... ١٤٢
- التوجيه: ..... ١٤٣
- نصائح في التعامل مع الأزمات: ..... ١٤٤
- المراجع ..... ١٤٩
- أسئلة مقترحة ..... ١٥١
- الفصل السابع: الصدمة فرصة أم خطر ..... ١٥٣
- الصدمة النفسية ..... ١٥٥
- تمهيد: ..... ١٥٥
- مفهوم الصدمة النفسية: (*Trauma*) ..... ١٥٦
- أنواع الصدمة النفسية: ..... ١٥٧
- ١- الصدمة النفسية الناتجة عن كوارث غير طبيعية (من صنع الإنسان) ... ١٥٧
- ٢- الصدمة النفسية الناتجة عن كوارث طبيعية: ..... ١٥٧

- ١٥٧ ..... الصدمة النفسية فرصة أم خطر:
- ١٥٨ ..... الصدمة النفسية فرصة:
- ١٥٩ ..... الصدمة النفسية خطر:
- ١٦٠ ..... الأعراض والتشخيص:
- ١٦٢ ..... أنماط الصدمة النفسية:
- ١٦٣ ..... ردة الفعل تجاه الحدث الصادم:
- ١٦٦ ..... كيف تتعامل مع أزماتك.....
- ١٦٦ ..... أولاً: الاحتفاظ بالأزمة *holding in the crisis*:
- ١٦٦ ..... ثانياً: الهروب من الأزمة.....
- ١٦٧ ..... ثالثاً: مواجهة الأزمة *FACING THE CEISIS*:
- ١٦٧ ..... لماذا نفشل أمام الأزمات.....
- ١٦٧ ..... ١- غياب التربية السليمة:.....
- ١٦٩ ..... العلاج:.....
- ١٧١ ..... طرق التدخل لمساعدة المتأثرين في الظروف الصادمة:.....
- ١٧١ ..... اعتبارات هامة في التدخل لمواجهة الأحداث الصادمة:.....
- ١٧٢ ..... عطاء و مشاهير تحدّوا الإعاقة على مر التاريخ.....
- ١٧٢ ..... الرافعي.....
- ١٧٣ ..... طه حسين.....
- ١٧٣ ..... عبد الحميد كشك.....
- ١٧٤ ..... ابو العلاء المعري.....
- ١٧٤ ..... اديسون.....
- ١٧٥ ..... عبد الله البردوني.....
- ١٧٥ ..... هيلين كيلر.....
- ١٧٥ ..... جون ملتون.....
- ١٧٦ ..... المراجع.....

## الفصل الثامن: "برنامج إرشادي جماعي مقترح للتخفيف من الآثار النفسية لدى الطلبة

- الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة " PTSD " ..... ١٧٩
- وصف للبرنامج: ..... ١٨١
- الهدف العام للبرنامج: ..... ١٨١
- الأهداف الإجرائية للبرنامج: ..... ١٨١
- الفئة المستهدفة: ..... ١٨٢
- الفنيات المستخدمة في البرنامج: ..... ١٨٢
- جلسات البرنامج الإرشادي: ..... ١٨٢
- الجلسة الأولى: " بناء العلاقة الإرشادية " " المرحلة البنائية " ..... ١٨٢
- النشاط البيتي: ..... ١٨٣
- الجلسة الثانية: " توقعات المشاركين والتزامهم " ..... ١٨٣
- الجلسة الثالثة: " الحدث الصادم " ..... ١٨٤
- الجلسة الرابعة: " التفرغ الانفعالي " ..... ١٨٥
- الجلسة الخامسة: " تجنب الحكم على الذات " ..... ١٨٦
- الجلسة السادسة: " مناقشة و تنفيذ الأفكار اللاعقلانية " ..... ١٨٧
- الجلسة السابعة: " أسلوب التخيل العقلاي الانفعالي " ..... ١٨٨
- الجلسة الثامنة: " الاسترخاء عن طريق التنفس " ..... ١٨٩
- الجلسة التاسعة: " الإرشاد الديني " ..... ١٩٠
- الجلسة العاشرة: " السيكودراما " ..... ١٩١
- الجلسة الحادية عشر: " الأمنيات " ..... ١٩٢
- الجلسة الثانية عشر: " تقييم البرنامج " ..... ١٩٣
- الفصل التاسع: دراسة حالة (Case Study) ..... ١٩٥
- تمهيد: ..... ١٩٧
- المخطط: ..... ١٩٨
- الهدف العام للجلسات: ..... ١٩٨



- ١٩٨ ..... الأهداف الإجرائية:
- ١٩٩ ..... الفئة المستهدفة:
- ١٩٩ ..... الفنيات المستخدمة:
- ٢٠٠ ..... الجلسات:
- ٢٠٠ ..... الجلسة الأولى:
- ٢٠١ ..... الجلسة الثانية:
- ٢٠٢ ..... الجلسة الثالثة:
- ٢٠٣ ..... الجلسة الرابعة: مناقشة وتفنيد الأفكار اللاعقلانية
- ٢٠٥ ..... سؤال:

## الفصل الأول

### (الأزمة النفسية المفهوم)

#### « التمهيد

إن الأزمات التي تحدث في المنظمات أو المؤسسات ما هي إلا تغييرات مفاجئة تطرأ على البيئة الداخلية أو الخارجية للمنظمة أو المؤسسة دون توقع لها أو فرض لتجنبها، والحقيقة التي يفترض أن نقف أمامها كثيراً كي نعيها وندرکها هي عدم وجود دولة في العالم محصنة تماماً من الأزمات، حتى وإن نجت من هذه المخاطر والأهوال لسنوات عديدة، لقد رافقت الأزمات الإنسان منذ أن وجد على هذه الأرض وتعامل معها وفق إمكانياته المتاحة للحد من آثارها.. ورغم قدم هذه الأزمات عبر الحضارات المتعاقبة؛ إلا أن الاهتمام بعلم إدارة الأزمات لم يبرز إلا حديثاً نتيجة تعدد الكوارث المدمرة من ناحية، وارتفاع الأصوات التي ما انفكت تنادي بأن شيئاً ما يجب أن يتخذ تجاه الأحداث الكبيرة والمفاجئة وذلك لمنعها أو الحد من آثارها. وكثيراً ما يقال إن كل أزمة تحتوي بداخلها بذور النجاح وجذور الفشل أيضاً، وإن مجالات الأزمات الإدارية كثيرة ومتعددة ولا نستطيع حصرها أو تصنيفها بل يمكن القول إن الأزمات قد تأتي عن فشل مفاجئ أو عوارض أو إهمال. كما أن بعض الأزمات تحدث خارج نطاق سيطرة الإدارة، كما وأن بعض الأزمات تحدث نتيجة تسرب معلومات هامة وأحياناً سرية كاستراتيجيه أو خطة جديدة أو مشروع جديد إلى خارج المنظمة فيحدث عكس ما مخطط له.

▪ **الأزمة في اللغة:** أزمة الشدة والقحط. ويقال أصابتنا أزمة، أي شدة ويقال أزمتم عليهم السنة أي اشتد قحطها (مختار الصحاح) الأزمة، والأزمة: جمع إزم وأزم وأزمات وأوزام: الشدة والضيقه. نقول أزمة اقتصادية، وأزمة سياسية.. الخ