

مصادر الازمة النفسية :

من المواقف التي تسبب لأغلب الافراد ازمت نفسية شديدة على سبيل المثال لا الحصر :

1-الاعمال او المواقف التي تثير وخز الضمير .

2- كل ما يمس بكرامة الفرد واحترامه لنفسه .

3- حين يستبد به الخوف من فقدان مركزه الاجتماعي أو حين يفقد عقله .

4- حين يشعر بالعجز وقلة الحيلة ازاء عادة سيئة يريد الاقلاع عنها .

5- حين يعاقب عقاباً لا يستحقه أو حين يشعر ببعد الشقة بين مستوى طموحه وأقذاره .

الصحة النفسية والعجز المتعلم (اليأس) :

اصول النظرية :

استثارت فكرة اليأس عدداً من علماء النفس لكن ابرزهم كان العالم القدير (مارتن سليجمان) الذي اصبح فيما بعد رئيس الجمعية النفسية الأمريكية الذي وضع نظرية تفسير اصابتنا بالاكتئاب نتيجة ما سماه بـ (اليأس المتعلم)

طبيعة النظرية

وفي تجربته الشهيرة احضر كلباً ووضع في صندوق ذي جحرتين ثم اصاب الكلب بلسعة كهربائية صغيرة وما كان من الكلب – بشكل طبيعي – الا ان انتقل من مكانه الى الحجرة الاخرى هروباً من اللسعة اخذ العالم هذا الكلب ووضع في صندوق آخر محكم الاغلاق حيث لا مهرب من اللسعات الكهربائية التي وجهت له حاول الكلب تلافي هذه اللسعات بكل وسيلة لكنه باء بالفشل وعندما جلس في مكانه مستسلماً يائساً لم تنته التجربة بعد فالجزء الاكثر اثارة انه عندما نقل الكلب الى الصندوق الاول ذي الجحرتين وسلطت عليه لسعات الكهرباء كانت المفاجأة ان الكلب بقي في مكانه يتأوه ألماً دون أي محاولة للهروب من اللسعات

المؤلمة !! وكان تفسير ذلك أن الصدمات التي تلقاها الكلب سابقاً في الصندوق المغلق والتي ما كان من الممكن الهروب منها جعلت منه غير قادر على التعامل مع الحالة الحالية . لقد تعلم الكلب ان المحصلة النهائية غير مرتبطة بسلوكه (اي ببحثه عن مهرب من اللسعات) ، فمهما فعل فلن يفيد في شيء ومن هنا تعلم اليأس .

كانت هذه التجربة وما تلاها أساس نظرية (اليأس) التي تفسر الاكتئاب وما يصاحبه من حزن وضيق وانعدام للأمل كنتيجة لتعرضنا لصدمات نفسية لا يمكن لنا توقعها أو التحكم بها وفعل شيء تجاهها .ومن ثم أصبحنا يائسين عاجزين عن التعامل مع احداث الحاضر وتحدياته.

كيفية تفسير و تشخيص العجز المتعلم:

وتحاول هذه النظرية أيضا تفسير الاحباط واليأس وعدم الرغبة في التعلم الذي يصيب الطلاب. فالفكرة السائدة أن التميز الدراسي مرتبط بالدرجات التي يحصل عليها الطلاب في الاختبارات بغض النظر عن الجهد المبذول ودون اعتبار للمستوى الذهني والدراسي ، فعندما لا يرى الطالب أن هناك صلة بين الجهد الذي يبذله في الدراسة وبين الثناء أو التقدير الذي يناله ، يفقد الرغبة في التعلم ، (أي ليس هناك رابط بين السلوك والنتيجة) ولذا كانت وظيفة التعليم الجيد هو (وليس الدرجات) وبين ما يحصل عليه من تقييم وتقدير وتفسير للأحداث ، ان المشكلة التي واجهتها هذه النظرية أنه ليس كل من تعرض لشدة نفسية في الماضي أصبح يائساً وتملكه العجز والحزن كما أنه ليس كل المسلمين في زمن سقوط الدولة العباسية أصابهم الوهن وهذا يعني أن هناك عاملاً حول هذه الخبرة الماضية الى سلوك دائم ، وهنا تواصلت الابحاث لتنتهي الى أن طريقتنا في تفسير الحدث السيئ (وليس الحدث نفسه) هو الذي يهوي بنا في مدارك اليأس والعجز حيث يلجأ اليائسون لاستخدام أسلوب خاص بهم في تفسير الاحداث السارة والتعيسة التي يمرون بها . وهنا يوضح (سليجمان) في كتابه (تعلم التعاؤل) كيف نرتكب ثلاثة أخطاء تفسيرية لهذه الأحداث مما يؤدينا الى اليأس والإحباط وهي كالآتي:-

1- الانتشارية:- (محدد أم شامل) حيث ينظر اليائسون الى الحدث السيئ كالفشل في مجال ما على أنه سيمتد ليشمل جميع مواقف حياتهم: (لقد رسبت في الرياضيات ، أنا فاشل في الدراسة...في كل المواد) الناس (كل الناس لا يحبونني) دورات التدريب غير مفيدة...كل الدورات وليس التي حضرتها المرة الماضية.

2- الديمومة:- (دائم أم مؤقت) حيث ان اليائسون يؤمنون بان السبب وراء الحدث السيئ دائم الحدوث وانه سيستمر لفترة طويلة (دائماً ما تنقوه زوجتي بكلمات جارحة...ليس لأنها ليست على ما يرام هذا الاسبوع) (لقد رسبت في مادة الرياضيات...لا يمكن ان افهم هذه المادة ابدا فاشل كل حين ولن افهم الرياضيات طوال حياتي) (لم يقبل مجلس الادارة المشروع الذي قدمته ،لن انجح في هذه الوظيفة... سأقدمها في المستقبل ستكون فاشلة) بالمكان ومختلف اوجه الحياة ومواقفها. اما العامل الثاني (الاستمرارية) فيختص بالزمان اي ان الفشل سيلاحقني الان وفي مستقبل الايام .

3- الشخصية :- عندما يقع حدث سيء ينسبه اليائسون الى ضعفهم وقلة حيلتهم . فتراهم يقولون : لست موهوباً ((المشكلة هي انا وليست في المسابقة التي كانت معقدة)) والخلاصة ان اليائسين ينظرون الى الاحداث غير السارة على انها دائمة الحدوث ، وتشمل اكثر من جانب من جوانب حياتهم ، وهم انفسهم السبب الاساسي في هذا الفشل .