

نموذج تقييم ذهني وتكيفي بعد حدث طارئ – لازورس وفولكمان –

تلخيص واعداد د. محمود صبحي سعيد

بحث لازورس وفولكمان (1984)، ما يجري عند الأشخاص على المستوى الذهني، بعد تعرضهم إلى أحداث طارئة وصادمة. لقد تبين لهما أن هنالك صيرورة ذهنية تتلو كل حدث صادم، عندما يمر لشخص فيه. وهذه الصيرورة لها صبغة تقييم، تهدف إلى تأقلم الشخص مع الواقع الجديد، وفحص الضرر الخارجي ومدى قدرته على المواجهة. أما ميلجرام فقد أشار إلى أهمية التأثير الشخصي على الحالة الطارئة التي تستمر لفترة طويلة.

اعتمد نموذج لازورس وفولكمان على مرحلتين أساسيتين:

(1) **تقييم ذهني أولي:** تجاه الحدث الخارجي، يتم تقييم مدى الضرر والفقدان اللذين حصلوا، ومستوى التهديد قياسا إلى الضرر الحاصل وأثر ذلك الضرر والفقدان على المستقبل.

(2) **تقييم ذهني من درجة ثانية:** تقييم من خلال عملية استبطان نحو العالم الداخلي، ثم نظرة تمعن نحو الخارج. يقيم الشخص إمكاناته ومدى جاهزيته في المواجهة ومدى احتمالات وصوله إلى ما يتطلع إليه نحو هدفه. يتأثر هذا النوع من التقييم بالإمكانات الشخصية الموجودة من جهة، وبدعم الآخرين من جهة أخرى. كل ذلك يكون في جميع لحظات الحالة الطارئة التي يعيشها، أي تقييم مستمر ومتغير.

نموذج تقييم ذهني وتكيفي بعد حدث طارئ – ميلجرام (1998).

ميلجرام (1998) قام بتطوير نموذج لازورس، حيث أضاف عليه مرحلة أخرى وهي:

تقييم ذهني من الدرجة الثالثة – التأثير الشخصي: تقييم تجاه مدى الفائدة والتأثير الشخصي، فيما يتعلق بالتحديات أمام الحالة الطارئة المستمرة. يسأل الشخص نفسه، "إلى أي مدى أنا ناجح؟!"، عندما تكون الإجابة "نعم"، فإنها تدفع في اتجاه الاستمرار والصمود (رغم فشل ما داخلي أو خارجي). عندما تكون الإجابة "لا" فإنها تدفع في اتجاه معاكس. أشار تيلور ولوبل (1989) من قبل، أن كل إنسان يسأل نفسه صغيرا كان

أم كبيراً، في الأحداث الصادمة "هل كان سلوكي يدعو إلى الافتخار أم إلى الخجل؟! سواء كان لأنفسهم أم للآخرين. في الإجابة السلبية هناك مردود معيق في التأقلم، وفي تلك الايجابية دفع نحو التقدم والصمود.

د. محمود صبحي سعيد

متخصص بعلم النفس العلاجي والتربوي والصدمي

موقع الجليل للخدمات النفسية