

جامعة ديالى
كلية التربية الأساسية

ع
س

الصحة النفسية

المجلة الثانية
العدد الاول

مكتب الأمل

امتصاص - طباعة - قرطاسية - هدايا - مطور

بعقوبة - مقابل كلية التربية الأساسية

المادة: الصحة النفسية

المرحلة: الثانية/ الفصل الثاني

الحصة الأسبوعية: ساعتان

الأهداف الخاصة:

- ١- ان يتعرف الطلبة مفهوم الصحة النفسية
- ٢- ان يطلع الطلبة على اهمية الصحة النفسية في التعليم
- ٣- ان يفهم الطلبة معنى التوافق النفسي وعلاقته بالصحة النفسية
- ٤- ان يعرف الطلبة الفرق بين السلوك السوي والسلوك الشاذ
- ٥- ان يطلع الطلبة على بعض المظاهر السلوكية المرتبطة بالتوافق النفسي

المفردات المقررة:

- ١- الصحة النفسية - تعريفها - مفهومها - مسوغات الاهتمام بها
- ٢- التوافق النفسي - مفهومه - عوامله - علاقته بالصحة النفسية
- ٣- السلوك السوي والسلوك الشاذ (معايير السواء والشذوذ)
- ٤- بعض المظاهر السلوكية المرتبطة بالتوافق النفسي (الاحباط - الصراع - القلق - العدوان) شرح مختصر - تعريفها - اسبابها - اعراضها
- ٥- الامراض النفسية (العصاب)
- الفرق بين المرض النفسي والمرض العقلي
- العوامل المؤدية للامراض النفسية
- (الهستيريا) - (القلق العصابي) - الوسواس والافعال القهرية
- الكتابة - التعريف - الاسباب - الاعراض
- ٦- الامراض السيكوسوماتية (النفس جسمية) اسبابها وعواملها
وانواعها - تذكر فقط
- ٧- المعلم والصحة النفسية في المدرسة والمجتمع

الصحة النفسية

علم الصحة النفسية: Mental Hygiene

هو الحقائق العلمية التي توصل اليها الباحثون في الصحة النفسية و التوافق النفسي من حيث ما يؤدي اليها وما يحققها وما يعوقها وما يحدث من مشكلات واضطرابات نفسية وامراض عارضة او مزمنة ودراسة اسبابها وتشخيصها وعلاجها والوقاية منها

ان علم النفس بوجه عام يدرس السلوك في سواهه وشدوده و هو يخدم علم الصحة النفسية من خلال منهجه العلمي ويقدم خدماته في مجال الصحة النفسية و علم النفس المرضي و علم النفس العلاجي والتحليل النفسي لذلك يمكن النظر الى علم النفس على انه علم الصحة النفسية

الصحة النفسية: Mental Health

هي توافق الفرد الدائم نسبيا مع نفسه وبيئته وشعوره بالسعادة و قدرته على تحقيق ذاته واستثمار قدراته ومواجهة مطالب الحياة في شخصيم متكاملة سوية وسلوك عادي مقبول

والصحة النفسية مفهوم ايجابي يتضمن التمتع بصحة العقل والجسم وليست مجرد الخلو من الامراض والاضطرابات النفسية ودليلها الشعور بالراحة والرضا في الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية وان الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية يكون ايجابي دائما وللصحة النفسية عند دراستها شقان اولهما: شق نظري علمي يتناول دراسة الصحة النفسية بكل جوانبها و آخر تطبيقي عملي يتناول تحقيق الوقاية والعلاج وصولا الى الصحة النفسية

المرض النفسي: Mental illness

اضطراب وظيفي في الشخصية يبدو في صورة اعراض نفسية وجسدية مختلفة وهو نفسي المنشأ يؤثر في سلوك الفرد فيعوق توافقه النفسي ويمنعه من ممارسة حياته الاعتيادية في المجتمع

والمرض النفسي انواع ودرجات يتراوح بين الاقتراب من الأسوياء او الاقتراب من المجانين والامراض النفسية كثيرة ومنتشرة بين الناس في مختلف الشرائح والاعمار وهو ليس عيبا في الشخص او في عائلته وانما هي مجموعة اسباب تضافرت فادت الى هذه الحالة التي يمكن ان تصيب اي شخص آخر يمر بنفس الظروف وعنده نفس الاستعدادات

والسلوك المرضي الذي نشاهده عند بعض الاسوياء لا يعني اصابتهم بالمرض النفسي انما هو سلوك عارض يزول بسرعة عند زوال حالة او موقف انفعالي معين

اهداف الصحة النفسية:

الصحة النفسية لا تتحقق في فراغ وبدون مناهج واهداف لذلك المؤسسات التي نهتم بالصحة النفسية للافراد والمجتمعات تصنع لنفسها مناهج واهداف اساسية كما يأتي:

- ١- المنهج الانمائي: Development وهو يسعى الى تنمية شخصية الفرد على الكفاية والتوافق والشعور بالسعادة والارتياح من اجل تحقيق اعلى مستوى من الصحة النفسية ويتحقق ذلك في الرعاية والتوجيه السليم منذ النشأة الاولى في الاسرة واماكن التنشئة والتربية الاساسية الرسمية وغير الرسمية التي تنتج الفرصة للنمو السليم في الجسم والعقل والنفس والمجتمع وصولا الى النضج والتوافق والصحة النفسية
- ٢- المنهج الوقائي: Preventive وهو يهتم بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى والمصابين ليجنبهم الوقوع في الامراض

والاضطرابات والمشكلات النفسية ويرعى نموهم النفسي ويهيء الظروف التي تحقق الصحة النفسية على المستويات الثلاثة الآتية:

- منع حدوث المرض
 - تشخيص المرض في مرحلته الاولى
 - تقليل اثر المرض الى أقصى حد ممكن
- ويسعى المنهج الوقائي الى (التحصين النفسي) للأفراد من خلال:

- أ- الإجراءات الوقائية الخاصة بالصحة العامة للأفراد
- ب- الثقافة الزواجية واثار العوامل الوراثية في ذلك
- ج- تنمية المهارات الأساسية الحياتية لدى الافراد
- د- تحقيق التوافق المرضي والمساندة اثناء الفترات الحرجة
- هـ- التنشئة الاجتماعية الصحيحة منذ الطفولة المبكرة
- و- الإجراءات الوقائية الاجتماعية
- ز- تنشيط مراكز البحث العلمي ذات العلاقة بالصحة النفسية
- ح- تقويم ومتابعة الصحة النفسية للأفراد باستمرار

٣- المنهج العلاجي: Remedial وهو يهتم بنظريات المرض النفسي واسبابه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجين والعيادات والمستشفيات النفسية لعلاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة الى حالة التوافق والصحة النفسية وهو منهج طبي ذو اهداف واساليب طبية تعتمد البحوث والدراسات العلمية في هذا الميدان

مبشرات الاهتمام بالصحة النفسية:

ان التعامل مع الناس يحتم بالضرورة التعرف عليهم ومعرفة ظروفهم وبخاصة في المجال الاجتماعي والتربوي فلو استعرضنا جوانب الحياة كافة ومراحل العمر المختلفة لوجدنا ان الانسان بحاجة مستمرة الى تقويم النفس والحفاظ على سلامة صحته النفسية ما تستحقه من اهتمام

وتطوير في كل مواقف الحياة ولعمل المبررات الالائية توضح اهمية الصحة النفسية في المجال التربوي:

١- ان كثيرا من مشكلات التربية والتعليم الدراسية ترجع الى ضعف الاهتمام بالصحة النفسية وتحقيق اهدافها

٢- التفاعل النشط والايجابي بين التلاميذ والمعلمين يتحقق مع تحقق اهداف الصحة النفسيةط

٣- الاهتمام بالصحة النفسية يعني الاهتمام بنمو الشخصية في حيواتها المختلفة وهذا هو هدف البرنامج التربوي في المدرسة

٤- ان استثمار قدرات وطاقات التلاميذ بالشكل الامثل يتم عن طريق اكتشاف هذه القدرات وتحقيق نموها السليم وصولا الى التوافق النفسي

٥- ان الاهتمام بالصحة النفسية هو اهتمام بالانسان وتكاملته وتطوير كفاياته وتفجير طاقاته وابداعاته

٦- تطوير مفاهيم الصحة النفسية ونشرها بين الالباء والامهات هو جزء من المهمة التربوية الاجتماعية للمدرسة

٧- ان الصحة النفسية لا تقل اهمية عن الصحة العامة بل ان الصحة العامة قد لا تحقق السعادة والنشاط للفرد مثل ما تحققة الصحة النفسية وان الاهتمام بالصحة النفسية متلائم مع الاهتمام بالصحة العامة

ومن ابرز جوانب الاهتمام بالصحة النفسية وتطويرها هو الاهتمام بالارشاد التربوي والتوجيه المرضي في المراحل الدراسية المختلفة

خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية:

الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية غير الشخصية المريضة ولها مميزات عديدة وان كانت نسبية من فرد الى اخر او مجتمع الى اخر الا انها تمثل الطابع العام لشخصية الفرد ودلائل تمتعه بالصحة والسواء:

- ١- التوافق والانسجام مع النفس ومع الاخرين في الاسرة والمدرسة والمجتمع وعموم مواقف الحياة الاخرى
- ٢- الشعور بالسعادة مع النفس او ما نسميه الراحة النفسية والرضا عن النفس والتمتع بالحياة واستثمار الفرص المتاحة والتفائل بالمستقبل
- ٣- الشعور بالسعادة مع الاخرين والثقة بهم وتقبلهم واحترامهم والتسامح معهم واقامة علاقات ايجابية مناسبة وتقديم المساعدة والتعاون وتحمل المسؤولية
- ٤- تحقيق الذات واستثمار القدرات عن طريق فهم الشخص لنفسه فهم واقعي وموضوعي لقدراته وطاقاته وتقبل مبدأ الفروق الفردية واحترامها وتقدير ذاته ومعرفة موقعه ودوره بالنسبة للآخرين
- ٥- القدرة على مواجهة مطالب الحياة من خلال النظرة السليمة الموضوعية للحياة ومتغيراتها ومطالبها ومشكلاتها والتصرف بعقل وموضوعية تجاه هذه المطالب وتحمل المسؤولية
- ٦- التكامل النفسي في الأداء الوظيفي المتناسق للشخصية في الجانب الجسدي والعقلي والانفعالي والاجتماعي
- ٧- السلوك العادي: النشاط اليومي المألوف من قبل غالبية الناس العاديين والتحكم وضبط النفس
- ٨- العيش المسالم وهو الاتجاه نحو مسالمة الاخرين والصبر على تحمل المتاعب والابتعاد عن اذياء النفس وايذاء الاخرين

الأسرة والصحة النفسية:

الاسرة هي اهم عامل في التنشئة الاجتماعية والحلقة الاولى في التربية والثقافية وهي الاقوى تأثيرا في سلوك الافراد بوجه عام وفيها تتأسس الشخصية وينمو الطفل اجتماعيا في لبنائه الاولى ويتوجه نشاط وسلوك الفرد وجهة محددة فهي المدرسة الاولى للطفل وان السنوات الاولى من حياة الطفل في الاسرة تحدد سوء او حسن توافق الطفل النفسي متأثرا بالتجارب السارة و المؤلمة التي تلقاها في احضان

اسرته وقد اجريت بحوث عديدة حول دور الاسرة واهميتها في حياة الطفل
نورد منها ما يأتي:

نتائج بعض بحوث الأسرة والطفل:

- ١- في المجتمع الواحد هناك فروق في تربية الاطفال بين اسرة واسرة
اخرى وطبقة اجتماعية واخرى وان الطبقة الاجتماعية الدنيا اكثر
تسامحا مع الاطفال
- ٢- ان تغذية الطفل ورضاعته وطاقمه وما يترتب على هذه الامور من
تنظيم وترتيب وشدة او قسوة وعطف او حنان له اثر واضح على
نشاط الطفل وصحته العامة والنفسية
- ٣- ان اساليب تنظيف الطفل وضبط عملية الاخراج واعتدال الوالدين في
ذلك او اضطرابه له اثر في صحة الطفل
- ٤- للتنشئة الأسرية دور في ميل الطفل اما الى التسامح والتعاون او الى
العدوان وهذا يتقرر من خلال جو الاسرة الودي والتعاوني والابتعاد
عن القسوة والاحباط
- ٥- الحماية الزائدة والتشدد في النظام مع الطفل يجعل الطفل بميل الى
الاتكالية والبلادة والعزوف عن التفاعل الاجتماعي
- ٦- العلاقات المنسجمة بين الوالدين والاخوة داخل الاسرة والشعور
بالسعادة والمحبة يساعد على نمو شخصية الطفل بشكل سوي
وايجابي

الظروف غير المناسبة في الاسرة واثارها على الصحة النفسية للطفل:

الظروف غير المناسبة	اثارها النفسية على الطفل
الاهمال ونقص الرعاية	الشعور بعدم الأمن- الشعور بالوحدة- محاولة جذب انتباه الاخرين- الاعتداء والتمرد- الخشونة وضعف العواطف- الخجل
الحماية الزائدة	الضعف أمام الواقع- الخضوع- الغلق- عدم الأمن- كثرة الطلبات- الانفعال السريع- قصور في النضج النفسي- الانانية
الدلال	الانانية- عدم الالتزام بالانظمة والتعليمات- عدم الشعور بالمسؤولية- ضعف التحمل- الإفراط في جذب انتباه الاخرين
التسلط والسيطرة	الاستسلام والخضوع او التمرد- ضعف الكفاءة- عدم المبادرة- السلبية والاعتماد على الاخرين- القمع والكبت- عدم التوافق مع متطلبات النضج
المغالاة في المستوى الخلقى	البلادة والجمود- الصراعات النفسية- الاحساس بالاثم- اتهام الذات- عدم احترام النفس
النقد المستمر	المغالاة في اتهام الذات- السلبية- عدم الانطلاق- التوتر- السلوك العدواني
الاضطراب والتضارب في النظم المتبعة	عدم تماسك قيم الطفل- عدم الثبات الانفعالي له- التردد في اتخاذ القرارات
الزواج غير السعيد	الغلق- التوتر- الخوف وعدم الامن- الاكتئاب- الاضطرابات النفسية والجسمية
انفصال الوالدين او الطلاق	عدم الشعور بالامن- العزلة عن

الآخرين- عدم الاستقرار- الخوف من المستقبل	
العداء والكرهية- عدم الثقة بالنفس- الخوف وعدم الشعور بالامن- التكوض(الارتداد الى مرحلة عمرية سابقة)	اضطراب العلاقة بين الاخوة
الخوف- الشعور بفقدان الامن- التأثر بسلوك الوالدين في استخدام الاساليب المرضية التي يستخدمونها	الوالدان العصبيان (المصابان بامراض نفسية)
الاحباط- الشعور بالذنب- عدم احترام الذات- الشعور بالنقص	المثالية وارتفاع مستوى الطموح
الشعور بالعجز والخوف- العناد- التعرض للآخرين بالاغتداء	التدريب الخاطيء على عملية الاخراج
الخجل- الشعور بالذنب- اضطراب التوافق الجنسي- الانحرافات الجنسية(وفي مجتمعنا لا بد من اعطاء الاهتمام بالتربية الجنسية السليمة ووعي الابناء بفرائزهم وحاجاتهم الجنسية وانه لا حياء في ذلك بين الام وابنتها والولد واپيه في الوعي التربوي الجنسي وفهم طبيعة هذه الغريزة وحاجاتها من الاباء والامهات وكيفية التغلب على الاضطرابات التي تحصل جراء النضج الطبيعي اما المعلومات المخطوءة فانها تعرض الطفل الى اخطاء جنسية قد تستمر معه مدى الحياة)	اخطاء التربية الجنسية

التوافق النفسي

التوافق النفسي: Adjustment هو اساس الصحة النفسية ونشاط الفرد المتغير والمستمر في بيئته الاجتماعية والطبيعية بهدف استمرار النوازن مع البيئة ويتحدد بمدى نجاح الفرد في استخدام الاساليب المناسبة لذلك

أبعاد التوافق:

- ١- التوافق الشخصي: ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها وأشباع الحاجات والدوافع الداخلية الاولية والفطرية والعضوية والسيولوجية والمكتسبة والابتعاد عن الصراعات الداخلية والتوافق مع مطالب النمو في مراحل المتابعة
- ٢- التوافق الاجتماعي: وهو السعادة مع الاخرين والالزام باختلافات المجتمع ومعايره والامثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي والتفاعل الايجابي مع المجتمع والسعادة الزوجية
- ٣- التوافق المهني: الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد لها والشعور بالرضا والنجاح في المهنة نتيجة الكفاءة والانجاز وحسن الاداء والانتاج والرضا عن المردود المالي الناتج عنها

عوامل التوافق النفسي:

١- تحقيق مطالب النمو: وذلك في جميع مراحل الحياة وبمظاهره كافة الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وهي عبارة عن مستويات ضرورية تحدد خطوات النمو السوي للفرد وتحقق سعاده وبدونها يشقى الفرد ويواجه المتاعب ويؤدي به الى الاضطراب والمرض النفسي

وفيما يأتي اهم مطالب النمو في مرحلتي الطفولة والمراهقة :
أ- مطالب النمو في مرحلة الطفولة:

- ديمومة الحياة: وذلك من خلال تعلم المشي والحركة والاكل والكلام والتخلص من الفضلات وتعلم المهارات الجسمية الحركية وتحقيق التوازن الفسيولوجي

- اكتساب المعرفة: وذلك عن طريق تعلم المهارات الاساسية في القراءة والكتابة والحساب ومهارات الحياة اليومية وتعلم القواعد المختلفة
- التفاعل الاجتماعي: وتعلم ما ينبغي توقعه من الآخرين خاصة الوالدين والاقران وتكوين الصداقات وتكوين الضمير والمشاركة والمسؤولية والاستقلال الشخصي وفهم الواقع الاجتماعي ونمو مفهوم الذات والاحساس بالثقة بالذات وبالآخرين

ب-مطالب النمو في مرحلة المراهقة

- تقبل النمو الجسمي والدور الجنسي في الحياة وتقبل التغيرات التي تحدث نتيجة للنمو الجسمي والفسولوجي المتوافق معها
- تكوين المهارات والمفاهيم الاساسية العقلية والضرورية للانسان الصالح واستكمال التعليم
- تكوين علاقات جديدة طيبة وناضجة مع رفاق السن ونمو الثقة بالذات وتقبل المسؤولية الاجتماعية والتوجه المهني الصحيح والسعي الى تحقيق الاستقلال الاقتصادي وتكوين قيم صحيحة ناضجة تتفق مع الصورة الواقعية للعالم الذي يعيش فيه
- بلوغ الاستقلال الانفعالي عن الوالدين وعن الكبار

٢- تحقيق اشباع الحاجات ودوافع السلوك: وهي من اهم شروط تحقيق التوافق النفسي ولها اثر مباشر في ذلك وعندما نفهم دوافع الفرد نفهم سلوكه وفيما يأتي أهم الغرائز والحاجات والدوافع التي يؤدي اشباعها الى تحقيق التوافق النفسي:

- الغرائز: Instincts
وهي استعداد فطري يحمل الانسان على الانتباه الى مثيرات معينة ويوجه نشاطه للاستجابة لها وتقسم الى نوعين
-غرائز فردية: مثل الجوع والخوف والتملك
-غرائز اجتماعية: مثل الجنس والمقاتلة والتجمع والسيطرة وغيرها

- الحاجات: Needs

- هي شعور داخلي بضرورة الحصول على شيء معين لاستمرار الحياة وتوزع بين الحاجات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية واهمها:
-الحاجة الى المحبة: وهي الاستجابة العاطفية والقبول او التقبل الاجتماعي وعقد الصداقات وهي من اهم الحاجات النفسية الفردية للمحافظة على الصحة النفسية
-الحاجة الى الامن: وهي الشعور باحترام الاخرين له وبأن الاخرين اصدقائه وهي من اهم الحاجات الاساسية اللازمة للنمو النفسي والصحة النفسية للفرد لا سيما الطفل الذي يشعر بالحاجة الى حماية الكبار له من اجل البقاء والمحافظة على الحياة في الاسرة والمجتمع -الحاجة الى تأكيد الذات: وهي ميل الفرد الى الحصول على تقدير الاخرين واعترا فهم به والشعور بالاستقلال مما يدفعه الى الانجاز

- الدوافع: Motives

- هي طاقة تحرك وتوجه النشاط الانساني ناتجة عن غريزة او حاجة هدفها خفض التوتر واعادة التوازن الذي يؤدي دوره الى التوافق في ابعاده المختلفة ومن التقسيمات الشائعة له:
- الدوافع الاولية او الفطرية: ويشترك فيها جميع الافراد وتولد معهم ومن شأنها المحافظة على الحياة مثل (الرضاعة) والنوم والراحة والتكاثر وغيرها
- الدوافع الثانوية او المكتسبة: وهي متعلمة يكتسبها الفرد من المجتمع ومن شأنها ضبط سلوك الفرد الاجتماعي مثل الانتماء والتفاعل الاجتماعي وتقدير الاخرين له وغير ذلك فالدوافع الاولية ذات اثرات

وحاجات داخلية اما الثانوية فهي حاجات اجتماعية خارجية ولا يتحقق التوافق النفسي الا باشباعها وارضائها

٣- آليات الدفاع النفسي: Defense Mechanism

تعد اليات الدفاع النفسي حيل واساليب غير مباشرة لا شعورية تستخدمها منظومة الشخصية لاحداث التوافق النفسي عند الفرد وذلك عندما يصبح في حالة من التوتر وعدم التوازن بسبب الاحباط او الصراع او القلق من اجل العودة الى الثقة بالنفس والشعور بالأمن والارتياح والتخلص من مشاعر الضيق والفشل

وهي حيل عادية يلجأ اليها كل الناس السوي منهم وغير السوي والصحيح والمريض وهي ليست حالة مرضية اذا كانت معتدلة ومناسبة الا انها تصبح حالة مرضية اذا استخدمت بشكل مفرط زائد عن الحد

ويقسم المختصون هذه الاليات الى انواع:

- حيل الاندفاع الانسحابية: مثل الانسحاب والنكوص والانكار والتفكيك والالغاء والسلبية
- حيل الدفاع العدوانية: مثل العدوان والاسقاط والاحتواء
- حيل الدفاع الايدالية: مثل الابدال والازاحة والتحويل والاعلاء والتعويض والتقمص والتكوين العكسي
- حيل الدفاع السوية: وتكون غير عنيفة تساعد الفرد في حل ازمته فيظهر سلوكا مرضيا مثل الاعلاء والتعويض والتقمص والابدال
- حيل الدفاع غير السوية: وهي عنيفة يظهر فيها الفرد سلوكا مضطربا مثل الاسقاط والنكوص والعدوان وغير ذلك وفيما يأتي بعض حيل الدفاع النفسي:

١- الاعلاء: Sublimation وهو التسامي بالدوافع غير

المرغوبة او المحرمة والتعبير عنها بوسائل مقبولة

اجتماعيا مثل كتابة الشعر والفنون الادبية وانواع الاعمال الفنية والانشطة الرياضية بدلا من دوافع الجنس والعدوان

٢- التعويض: Compensation وهو اندفاع الفرد لتحقيق التفوق في جانب معين تتجه لفضله او شعوره بالنقص في جانب اخر مثل طالب قصير القامة يعوض مشاعره بالنقص في التفوق الدراسي

٣- التقمص: Identification هو اندماج وتوجه لا شعوري بشخصية اخرى للتخلص من موقف معين او حالة طارئة واجتيازها بنجاح مثال معلم يدخل الصف اول مرة فيشعر بالارتباك عندها يتقمص شخصية استاذة كما لو انه جعل من شخصية استاذة قميصا له يظهر امام الناس ويتجاوز الموقف

٤- الاسقاط: Projection وهو اتهام الناس بالصفات السيئة التي يحملها الشخص فيدفعها عن نفسه ويرميها عليهم مثل اتهام الناس بالبخل والغش وغيرها وهي صفاته هو وليس صفاتهم

٥- النكوص: Regression هو الارتداد او التراجع الى سلوك سابق في مرحلة عمرية سابقة لتجاوز موقف حرج وتشاهد الكثير من الناس يبكي مثل الاطفال عندما يواجه موقف معين

٦- التخيل: Fantasy وهو اللجوء الى عالم الخيال لتحقيق ما عجز عن تحقيقه من نجاح في الواقع مثل ذلك فقير يحلم بالغنى او فاشل يحلم بالنجاح او منبوذ يحلم بالشهرة والشعبية الواسعة

٧- التحويل: Conversion وهي حالات شلل او عطل حسي او حركي مؤقت تصيب الشخص الذي يتعرض الى موقف مخيف للتخلص من الموقف وتحصل هذه الحالة للجنود في ميدان الحرب او الصدمات النفسية الحادة بوفاة شخص عزيز جدا بشكل مفاجيء

٨- التبرير: Rationalization هو اعطاء اعدار وتغيرات

معقولة ومقبولة لسلوكيات خاطئة بطريقة لا شعورية
تختلف عن الكذب فيفسر البخل بالحرص والتدبير او
التبذير كرما والقسوة حزما والفوضى حرية والسائق الذي
يخالف تعليمات المرور ويدهس طفل يفسر ذلك بأن الطفل
كان غير منتبه او ان السبب امه التي تركته يلعب في
الشارع

٩- الازاحة: Displacement وهي توجيه الانفعالات

والمشاعر نحو اشياء وموضوعات واشخاص غير اعتيادية
الى اخرى اعتيادية مثل حب شخص الى ابنائه او كره
شخص الى اخيه

١٠- الابدال: Substitution وهو اتخاذ بديل لاشباع دافع معين

غير مقبول اجتماعيا مثل الولد الذي يريد ايداء احد والديه فيحطم
لعبه او حاجاته بدلا من ذلك لأنه لا يستطيع ايداء والديه

السواء والشذوذ: Normal and Abnormal

السلوك السوي والسلوك الشاذ:

يوصف السلوك الانساني في كتب علم النفس والصحة النفسية بأنه سوي
وشاذ ومنهم من يصفه بأنه عادي وغير عادي وكذلك طبيعي ومنحرف
ويقال ايضا سليم ومضطرب وغير ذلك من الأوصاف والتسميات الا أنه
في علم الصحة النفسية ليس من السهل الفصل بين الشخصية السوية
والشخصية الشاذة وذلك لاختلاف الاراء ووجهات النظر في السواء
والشذوذ ولذلك لا بد ان نتطرق الى معايير او موازين يستخدمها الناس
على مختلف شرائحهم واهدافهم لتحديد السواء والشذوذ

معايير السواء والشذوذ:

١- المعيار الاجتماعي او الحضاري: وهو يقوم على السعة التي يتقبلها غالبية الناس ولذلك يقترب من مفهوم المعيار الاحصائي ومعنى ذلك ان السوي هو من استطاع ان يجاري المجتمع ويرضيه او لنقل اغلبية المجتمع عندما يجاري عاداتهم وقوانينهم ومعاييرهم واهدافهم وعلى وقف هذا المعيار ان ما اتفقت عليه الجماعة هو سوي لانه مقبول منها ويحظى بالتأييد وعلى هذا الاساس يعتبر كل ما لا يتفق وما يتوقعه المجتمع من اساليب سلوك غير عادي ومن المشكلات التي تواجه هذا المعيار هو متغير ثقافة اجتماعية معينة قد لا تقبله ثقافة أخرى فالأكل باليد سلوك مقبول في القرى الا أنه غير مقبول في ثقافة المدينة وهكذا بالنسبة للحلال والحرام او الممنوع والمسموح والشذوذ عن ثقافة المجتمع ليس سلبيا دائما فبعض عادات وتقاليد المجتمع مخطوءة وبحاجة الى اصلاح وتغيير لذلك تجد المجتمعات تحارب العباقرة والمصلحين وتصفهم بالجنون والشذوذ لانهم خرجوا على ثقافتها لذلك فان المعايير الاجتماعية لا يمكن تعميمها ولكل مجتمع معايير خاصة

٢- المعيار الاحصائي: يستند هذا الاسلوب الى الصفات المختلفة بين الناس وكيف تتوزع بينهم فاذا كانت تتوزع اعتداليا اي ان الاغلبية يشتركون في صفات متقاربة والاقلية يشذون سلبا او ايجابا فان هذه الصفة طبيعية وغير شاذة اذا وقعت في مستوى الاغلبية او المتوسط ومن يبتعد عن المتوسط فهو شاذ يقدر ابتعاده عنه سلبا او ايجابا وهكذا نجد ان المعيار الاحصائي في تحديد السواء والشذوذ يعاني من مشكلات مهمة لانه يصلح مع بعض الصفات ولا يصلح مع اخرى اذ انه يعامل التطرف السلبي والايجابي على انه شذوذ مع الفارق الواضح بينهما كما في الذكاء او التكيف وغيرهما والمشكلة الاخرى التي يواجهها هي نسبة انتشار الصفة والنسبة العالية للانتشار ليس معناه صحة هذه الصفة فانتشار الأمية في مجتمعات معينة لا يعني انها شيء سوي واعتيادي وهكذا فان استخدام الاحصاء

ومقاييسه في تحديد السواء والشذوذ يصلح او لا يصلح بحسب موجبات ومؤشرات أخرى وليس الاحصاء هو كل شيء في الموضوع

٣- المعيار الديني (الاخلاقي): في الدين قيم كثيرة وهي اخلاقية توجه سلوك الناس وانشطتهم المختلفة وهذه القيم تمثل مجموعة من الاوامر التي تدعو الى افعال معينة بحسب قدرات الناس وطاقاتهم وقيم اخرى عبارة عن نواهي تضبط سلوك الناس وتدعو الى الامساك وتجنب الانشطة المحرمة او الضارة ان هذه القيم التي يمتثلها الفرد عن ابيه من اسرته هي ما يسمى (الضمير) الذي يراقب سلوك الفرد ويضبطه وحقيقة القيم هي اهداف يسعى الافراد الى تحقيقها في انشطتهم المختلفة ولهذه الاهداف (القيم) مستويات مقبولة اذا ما تحققت في الشخص عد سويًا ومقبولا من احكام الدين ومعاييرها اما اذا لم تتحقق في حدودها الدنيا فان هذا الشخص شاذ في قيمه واخلاقه وامور دينه. وتختلف قوة المعيار الديني باختلاف المجتمعات ومدى التزامها بالقيم الدينية لذلك فهي تختلف من مجتمع الى اخر بل ومن شخص الى اخر كل حسب قوة اتجاهه وتمسكه به وفي المجتمع الواحد تختلف من مرحلة الى اخرى بحسب انتشار القيم الدينية في مجموع القيم الاجتماعية الاخرى والاديان عادة تصنع معايير محددة تسمى اركان الدين ومن التزم بها فهو سوي وكلما زاد على ذلك فهو اكثر سواء ومن فرط بها فهو شاذ وما زاد على ذلك فهو اكثر شذوذ

٤- المعيار الطبي (تلقي العلاج): للطب النفسي او العقلي معايير خاصة لا علاقة لها بالمعايير الاخرى وعند فحص الشخص واختياره وفق موازين سريرية محددة فانها هي التي تحدد سواء أو شذوذ الشخص بعد تشخيص حالته وفقا للبيانات التي تجمعت وتوفرت عند الحالة والتي يتناولها الطبيب بالتحليل والتفسير والتقويم. ومن المشكلات التي تواجه هذا المعيار انه ليس كل من يتلقى ويتقبله ويظهر تحسنا بعده هو شاذ ، ذلك ان الضغوط النفسية لحضارة العصر قد تجعل الكثير من الناس بحاجة الى الطب النفسي ومراجعة عيادات الطب النفسي للاستشارة والاطمئنان على النشاط النفسي والكشف الدوري وهكذا تجد

ان كثيرا ممن يراجعون العيادات الطبية النفسية يمارسون حياة طبيعية في المجتمع وهم اسوياء في المعيار الاجتماعي

من هو الشخص السوي:

ان الدراسات الكثيرة التي اجريت حول السواء والشذوذ عند البحث في الشخصية الانسانية انتجت اراء ونظريات ليس من السهل قبولها بشكل مطلق او رفضها بشكل مطلق ، ان هذه النظريات انما تنطلق من اطر وفلسفات مختلفة ليس بمعنى التناقض بل بمعنى تنوع الاهتمامات والاتجاهات الا ان الكثير من الدراسات اتفقت على مواصفات معينة في الشخصية اذا ما توفرت فانه من الممكن وصف هذه الشخصية بالسواء

خصائص الفرد السوي:

- ١- الفعالية: سلوك ادائي فعال يصدر عن الشخص موجه نحو حل المشكلات مع المبادرة والايجابية في مواجهة الضغوط
- ٢- الكفاية: واقعية الفرد في استخدام طاقته دون تبديدها او حجبها مع تقبل الاحباط ومقاومة الفشل ببدايات جديدة
- ٣- الواقعية: ذلك ان الشخص السوي ينتج افكار ملائمة دائما مع البيئة ويتصرف في ضوء استبصار الموقف وادراك عناصره ودوره في هذا الموقف بخصائصه وصفاته الحالية وبذلك يراعي الظروف الخاصة به وظروف الموقف المحيط به
- ٤- المرونة: وهي القبول بالبدائل او التعديل وتلمس الوسائل المناسبة لحل المشكلات وبيحث عن وسائل جديدة دون جمود او تمطية

ان كثيرا ممن يراجعون العيادات الطبية النفسية يمارسون حياة طبيعية في المجتمع وهم اسوياء في المعيار الاجتماعي

من هو الشخص السوي:

ان الدراسات الكثيرة التي اجريت حول السواء والشذوذ عند البحث في الشخصية الانسانية انتجت اراء ونظريات ليس من السهل قبولها بشكل مطلق او رفضها بشكل مطلق ، ان هذه النظريات انما تنطلق من اطر وفلسفات مختلفة ليس بمعنى التناقض بل بمعنى تنوع الاهتمامات والاتجاهات الا ان الكثير من الدراسات اتفقت على مواصفات معينة في الشخصية اذا ما توفرت فانه من الممكن وصف هذه الشخصية بالسواء

خصائص الفرد السوي:

- ١- الفعالية: سلوك ادائي فعال يصدر عن الشخص موجه نحو حل المشكلات مع المبادرة والايجابية في مواجهة الضغوط
- ٢- الكفاية: واقعية الفرد في استخدام طاقته دون تبديدها او حجبها مع تقبل الاحباط ومقاومة الفشل ببدايات جديدة
- ٣- الواقعية: ذلك ان الشخص السوي ينتج افكار ملائمة دائما مع البيئة ويتصرف في ضوء استبصار الموقف وادراك عناصره ودوره في هذا الموقف بخصائصه وصفاته الحالية وبذلك يراعي الظروف الخاصة به وظروف الموقف المحيط به
- ٤- المرونة: وهي القبول بالبدائل او التعديل وتلمس الوسائل المناسبة لحل المشكلات وبيحث عن وسائل جديدة دون جمود او تمطية

٥- الاتعاطف: وهي القدرة على الاستفادة من الخبرات التي يجربها الشخص وهو يتعلم دائماً من مسيرة الحياة اليومية له وللآخرين ويميز بين الضار والمفيد

٦- الموازنة: بين الاهتمام بالنفس والاهتمام بالآخرين الى قدرة الفرد على الاستجابة لمطالب الآخرين دون التفریط بحق نفسه عليه
٧- الاطمئنان: الى الذات وتقديرها وادراك قيمتها مع تقدير واقعي لنواحي ضعفه وقوته ويتقبل ذلك ويتصرف في ضوءه

وهناك وجهات نظر اخرى تثور حول علاقة الفرد بنفسه وبالمجتمع وقدراته على الحياة بفعالية ونشاط مع عمل مناسب وتوافق اجتماعي في حدود امكانيات الفرد وليس من السهل تحديد معايير معينة يتفق عليها الجميع او حتى على اغلبها وربما هذه ظاهرة صحية تعبر عن حاجة المجتمع الى التطور المستمر وعدم الاتفاق على قوالب تمطية جامدة وقد يكون الاختلاف هو سر تطور البشر نحو الافضل.

مظاهر سلوكية مرتبطة بالتوافق النفسي:

(١) الاجباط: Frustration وهو وجود عائق او عقبة تحول دون اشباع الفرد لحاجاته وهو غير قادر على ازالة هذا العائق او اجتناب هذه العقبة فيشعر بالفشل والضعف وخيبة الامل . ان الحياة اليومية مليئة بالاجباطات منها تتعلق بوامل خارج الفرد و اخرى تتعلق بوامل من داخل الفرد كالخجل والتردد وضعف الثقة بالنفس وعدم الفهم الحقيقي للقدرات و الامكانيات وغير ذلك اما العوامل الخارجية فهي الضوابط الاجتماعية والاسرية والدينية والمستوى الثقافي والحضاري للمجتمع وعناصر البيئة وغير ذلك

أنواع الاحباط:

- ويمكن تقسيم الاحباط الى نوعين او اكثر
- احباط أولي: هو مجرد الشعور بالحاجة الى شيء معين كالحاجة الى الطعام او الماء او التخلص من الفضلات
- احباط ثانوي: عند وجود عائق يحول دون اشباع الحاجات كأن تكون هناك حاجات متعارضة اشباع الواحدة منها يفوت فرصة اشباع الثانية مثل الحاجة الى الطعام والنوم في آن واحد
- احباط سلبي: عدم القدرة على اشباع حاجة معينة دون وجود عائق مهم مثل الفشل في الامتحان بسبب عدم بذل الجهد اللازم للنجاح
- احباط ايجابي: عدم القدرة على اشباع الحاجة بسبب وجود عائق يهدد حياة الفرد مثل الحاجة الى السفر مع الخوف الشديد من مخاطر الطريق

عوامل الشعور بالاحباط:

- ان الناس يتباينون في الشعور بالاحباط كما ونوعا بحسب بعض العوامل ومنها:
- ١- الحاجة التي يحدث فيها النقص والتوتر المصاحب لها والتي تبدأ بالحاجات البيولوجية ثم النفسية ثم الاجتماعية وهكذا تبدأ بالحاجات البيولوجية ثم النفسية ثم الاجتماعية وهكذا
 - ٢- قدرة الفرد على الصبر والتحمل اذ تختلف مستوياته لدى الناس بحسب خبراتهم وطبائعهم وعاداتهم وغير ذلك
 - ٣- الظروف الخاص او الموقف الذي يمر فيه الفرد وما تصاحبه من عوامل ضاغطة على الافراد

نتائج الاجباط:

ان الاجباط عادة يترك ضرة مؤلمة لدى الفرد من الضيق و عدم الارتياح والانزعاج وزيادة الاجباطات لها اثر واضح على الصحة النفسية للفرد وتشير المصادر والابحاث الى وجود ثلاث نتائج للاجباط هي:

- ١- تحسين الاداء: وبخاصة عندما يكون الشعور بالاجباط بمستوى ضعيف فمثلا صعوبة تحقيق هدف معين تجعل هذا الهدف اكثر جاذبية فالطالب في الصف السادس الاعدادي الذي يشعر بعدم قدرته على تحقيق معدل عالي في هذه السنة فانه يقرر اعادة السنة اللاحقة من اجل تحقيق معدلات نجاح اعلى في السنة القادمة
- ٢- العدوان: وهو استجابة شائعة في مواجهة الاجباط وهو الهجوم على الحاجة المطلوبة وقد يكون العدوان جسدي فعلي او لفظي او رمزي وعندما لا يستطيع الشخص المحيط توجيه العدوان الى مصدر الازعاج فانه يحول عدوانه الى من هو اضعف منه في الاسرة او في المجتمع او ميدان العمل
- ٣- الانكوص او الارتداد: قد يحدث هذا استجابة مباشرة للاجباط وهو حيلة دفاعية لا شعورية قد يعود الفرد الى اساليب سابقة لاشباع هذه الحاجة كان يستخدمها في الماضي نتيجة عجزه عن اشباع هذه الحاجة بالطريقة المناسبة والنكوص اسلوب طفلي بدائي كالبكاء مثلا عند الشعور بالعجز والفشل

٢) الصراع: Conflict

وهو وجود حاجات او اهداف متضاربة تلح كل منها في طلب نوع مختلف من السلوك وهي تنتج في ظل غياب التفكير المنظم والتفهم والاستبصار وترتيب الانسان لانشطته في اولويات وترتيبات تجنبه الوقوع في الصراع والتضارب. هذا ويقسم الصراع الى ثلاثة انواع هي:

١- صراع اقدام - اقدام:

عندما يجد الفرد نفسه بين هدفين مرغوبين بنفس الدرجة ولا يمكن الحصول الا على احدهما كحصول الطالب على القبول في كليتين مرغوبتين من قبل الطالب . ان هذا النوع من الصراع ليس امرا صعبا وليس له التأثير السيء على الصحة النفسية اذ سرعان ما يفضل الطالب احد الكليتين ويسجل فيها ثم يترك الأخرى

٢- صراع احجام - احجام:

وبحصل هذا عندما يجد الفرد نفسه بين أمرين كلاهما غير مرغوب فيه كالاختيار مثلا بين مهنة لا تليق بالشخص او الحاجة والفقر وتكون معاناة الاختيار في هذه الحالة شديدة ومؤلمة . (لا يلجأك الى المر الا ما كان امر منه)

٣- صراع اقدام - احجام:

في هذه الحالة يكون لتحقيق اهداف اثار ايجابية واخرى سلبية فهو مرغوب ومثير للقلق في الوقت نفسه ، محبوب ومخيف ايضا ومثل ذلك العمل ذو المردود المالي المرتفع الا انه يشكل ظهوره على الحياة او غير مرغوب من قبل المجتمع او محرم دينيا وهذا النوع من الصراع يدوم لفترة اطول واستجابات متضادة بين الاقتراب من الهدف والابتعاد عنه

أسباب الصراع:

١- ان البيئية غير قادرة على تلبية كل حاجات الانسان ومهما كانت غنية وثرية فانها تبقى عاجزة عن توفير حاجات الفرد المادية والنفسية والاجتماعية كما يريد لها الافراد

- فقدان الشهية للطعام
- ازدياد معدل التنفس
- ازدياد نشاط الغدة الدرقية
- اضطرابات النوم
- توترات وتشنجات عضلية
- سرعة الاحساس بالتعب
- اضطراب القدرة على التفكير
- اضطراب القدرة على الانتباه والتركيز
- الشعور بالحاجة الى العزلة

وهناك مظاهر اخرى كلها تؤثر في كفاءة الفرد وقدرته على الاداء والانجاز وقليله محمود وايجابي وكثيره يحدث الاضطراب والاختلال ويؤدي الى اضطرابات سلوكية متنوعة واستجابات مفككة غير مناسبة قد لا يكون لها علاقة بالموضوع وقد يؤدي الى كفا الاداء نهائيا ولو كفترة مؤقتة

أنواع القلق

- ١- القلق الموضوعي: عندما يكون مصدر القلق واضح ويزول عادة بزوال المؤثر وهو رد فعل طبيعي لموضوع معين يعيه الفرد كالقلق من الامتحان او من المرض او غير ذلك
- ٢- القلق العصبي: عندما يكون مصدر القلق (الخوف) غير واضح او غير معروف وتكون اسبابه لا شعورية مكبوتة وهو حالة مرضية
- ٣- القلق الخلقى: وهو ناتج عن احساس الفرد بالذنب عند الاقدام على عمل لا يتفق مع القيم الخلقية وان الالم ينتظر الفرد نتيجة مشاعر الاثم والذنب

نتائج القلق:

وللقلق نوعان من النتائج ايجابية وسلبية
١- الايجابية

- الانتباه الى الخطر قبل وقوعه
- يدفع الفرد لتحمل المسؤولية
- يدفع الى تحقيق الاهداف
- بذل المزيد من الجهد والحرص
- يبعث النشاط والمثابرة في الفرد
- تيسير الاداء والتعلم

٢- السلبية

- اضطراب الحياة النفسية للفرد
- زيادة المعاناة التي تؤدي لاضطراب الأداء
- انماط واسعة من النشاط العشوائي غير المعقول
- الأرق والتوتر العنيف
- يضعف القدرة على التمييز
- تصبح استجاباته نمطية

ان هذه النتائج السلبية وغيرها ممن ذكرناها في بداية الكلام عن القلق
كلها تكون كذلك عندما يزيد القلق عن الحد المعقول ويتحول الى حالة
عصبية انفعالية مرضية

٤) العدوان: Aggression

هو سلوك هجومي منطوي على الاكراه والانداء يكون فيه الشخص
ضعيفا في ضبط نزعاته الداخلية المتجهة الى التخريب او السلب او
ايقاع الاذى بالغير

أنواع العدوان:

- ١- العدوان الجسدي: الذي يتخذ شكل الهجوم ويشترك فيه الجسد بقصد ايقاع الأذى بالغير وبالأشياء الأخرى
 - ٢- العدوان اللفظي: ويقتصر على السب والشتم والكلام الجارح المصحوب بالغضب
 - ٣- العدوان الرمزي: الذي يتخذ اشكال التجاهل او الاحتقار او عدم الاهتمام او الدسائس بقصد ايقاع الأذى بالآخرين
- هذا ويمكن وصف انواع العدوان بأساليب اخرى كأن نقول هناك عدوان فردي و عدوان جمعي وهناك عدوان عقلائي و عدوان فردي و عدوان جمعي وهناك عدوان عقلائي و عدوان لاواعي و عدوان موجه الى الذات و عدوان موجه الى الآخرين و عدوان اعتيادي و عدوان مرضي

أسباب العدوان

تشير الدراسات التي أجريت حول العدوان الى أنه استجابات يستثيرها الاحباط والفشل او هي ناتجة عن الأذى الصادر عن البيئة ويأخذ اشكال متعددة قد يصل الى الانتحار وفيما يأتي عدد من الاستنتاجات التي توصلت اليها الدراسات حول العلاقة بين الاحباط والعدوان:

- ١- شدة استجابة العدوان تختلف باختلاف كمية الاحباط من شدة الاعاقة او عدد المرات
- ٢- تزداد الرغبة في العدوان عند ادراك مصدر الاحباط ووضوحه

- ٣- اعاقه استجابة العدوان احباط اخر يزيد من ميل الفرد للعدوان على مصدر الاحباط والعائق بينهما
- ٤- عوامل الكف القوية التي تحول بين مصدر الاحباط واستجابة العدوان تؤدي الى اتجاه العدوان نحو الذات
- ٥- تفريغ الانفعال في استجابة عدوانية يقلل احتمال ظهور استجابات عدائية أخرى

آراء في العدوان وأسبابه

- الانسان عدواني بطبيعته والعدوان غريزة في الانسان تظهر بشكل فطري وتلقائي على الأقل من وجهة نظر جماعة التحليل النفسي
- ترى وجهة النظر الفسيولوجية ان هناك منطقة اسفل المخ هي مكان الشعور بالغضب وان العدوان له اساس فسيولوجي وان النظام الكيميائي في الجسم يستثار نتيجة الاحباط والتهديد
- ان العدوان هو نشاط واستجابات مكتسبة (ويدلنا القرآن الكريم من قصة ولدي آدم ان الانسان ميال الى تفريغ شحناته الانفعالية عند الاحباط والغضب دون قصد الاعتداء او معرفة نتائج هذا الاعتداء) واذا كانت الاستجابة العدوانية ناتجة عن الطبيعة الانسانية كتكوين وراثي او بيولوجي فان استجابة تفريغ الشحنة الانفعالية ليس اعتداء على شيء او موضوع آخر لكنه يسمى اعتداء اذا كانت الاستجابة لا تتناسب مع الاستثارة اما اذا كانت مناسبة فهي قصاص وليس بعدوان

الأمراض النفسية (العصاب) Neurosis

- المرض النفسي: هو عبارة عن مجموعة من الانحرافات التي تحدث بدون وجود خلل بدني او عضوي او تلف في تركيب المخ وتأخذ مظاهر متنوعة من أهمها التوتر النفسي والكآبة والقلق والوساوس والأفعال القسرية اللاارادية والتحول الهستيرى والعجز والخوف والأفكار السوداء التي تسيطر على الفرد. و(العصاب) يطلق على طائفة واسعة من الاضطرابات السلوكية تزيد على عشرين نوعا
- المرض العقلي: هو عبارة عن تشوهات كبيرة في مدركات المريض تظهر على شكل هلاوس وهذيان كما انه لا يميز بين الحقيقة والخيال وهو يعيش في عالم خاص وغير قادر على تحمل مسؤولياته والاتصال المثمر بالواقع مع اعراض (ذهانية) اخرى قد يرجع الى اسباب نفسية او خلل عضوي او وظيفي في الدماغ مع وجود استعدادات وراثية للاصابة بالذهان وبعض الحالات العصابية يمكن ان تتحول الى حالات ذهانية وبنسبة قد تصل الى ٧% مع الاختلاف بين الاثنين في طبيعة المرض واسبابه وعوامل نشوئه والفرق بينها ايضا يكون فيما يأتي:

١- العصاب اقل خطر من الذهان

٢- العصابي لديه قدر قليل من التوافق يتفاعل مع المجتمع

٣- يستطيع العصابي استبصار ذاته ومعاناته

٤- العصابي لديه القدرة على تحمل بعض

المسؤوليات

ويرى بعض المختصين ان العصاب هو حالة

ذهانية خفيفة الا ان الرأي السائد هو ان هناك

فروق كبيرة بين العصابي والذهاني لصالح

العصابي وطبيعة حياته

العوامل المؤدية للأمراض النفسية (العصاب)

١- العوامل التكوينية: ويقصد بها الوراثة والعوامل الوراثية ويعتقد ان لها دور كبير وهي المسؤولة بدرجة كبيرة عن حدوث العصاب فقابلية الانسان للانهيار تحت الضغط الشديد من خصائص الجهاز العصبي المستقل المسؤول عن حركة العضلات اللاارادية ونشاط الغدد بشكل تلقائي دون ارادة الشخص او وعيه بعمله. ويعتقد ان الوسواس القهري على سبيل المثال اكثر تأثرا بالعوامل من غيره كما اشارت دراسات اخرى الى دور الغدة الصنوبرية في الامراض العصابية وان هناك علاقة بين التفاعلات الكيميائية داخل الجسم والاصابة بالعصاب خاصة بعض الاحماض التي تفرزها الغدد

٢- العوامل الحاسمة: وهي عوامل ترسيبية او مفجرة للحالة المرضية مثل الشدائد والمصائب والصدمات النفسية الحادة التي تنطلق بالمرض او حياته وحياة اسرته او المرض الجسمي والارهاق الشديد والتي تحدث تفككا في الذات وتهدد التوافق النفسي الاثزان الانفعالي والتي تؤدي الى استجابات عصابية مخيفة

٣- العوامل النفسية والاجتماعية: ان حياة الفرد وخياراته في مراحل الطفولة المتتابعة وخاصة المبكرة منها لها اثر كبير في خلق الاستعداد للاصابة بالامراض النفسية كالحرمان من الام في الطفولة المبكرة مع عدم تعويض بعض حنانها وعطفها على الطفل من الاخرين بصاب بما يسمى (بالجوع الوجداني) والاكتئاب والغم فيصبح شخصية عديمة المودة وبليد اجتماعيا وقد يؤدي الى اضرار في الوظائف العقلية غير قابلة للشفاء عدا الاحباط التي تحول دون نضوج وتكامل الشخصية مع الاسراف الزائد في السيطرة والتهديد والعقاب الصارم والتفكك الاسري وخلافات الوالدين كلها عوامل مساعدة

بعض الامراض النفسية:

(١) الهستيريا: Hysteria وهي مجموعة من الاعراض الجسمية والعقلية تحدث في جسم المصاب او في جزء منه بصور ودرجات مختلفة

الاسباب:

- الصراع بين الانا العليا والغريزة الجنسية وكبت الشهوات و الدوافع الجنسية كبتا جزئيا تحاول بعده التعبير عن نفسها بطريقة غير مباشرة تتحول الى مرض جسدي نتيجة الصراع النفسي بين الرغبة في شيء والامتاع عنه امثالا للقيم (فرويد)
- وجود خلل في لحاء المخ (الدماغ) السنجابي الذي يقوم بأعلى وأدق وظائف الفكر والادراك (باقلوف)
- وجود سمات تميز المصابين بالهستيريا مثل ضعف الثقة بالنفس وتقل ايهاء الاخرين مع التقلب وسرعة الانفعال وعدم تكامل النضج والتذبذب بين الفرح الشديد والحزن الشديد الانانية والالحاح في طلب الاهتمام والعطف من الاخرين (دراسات حديثة)

الأعراض:

- ١- أعراض جسدية:
 - الشلل الهستيري بانواعه تام وجزئي يسير او شديد في الذراع او اليد او الاطراف السفلية او كلا الاطراف .
 - اللزمات او الارتخافات الهستيرية – الأيدي- الاجفان – عضلات الوجه او الرقبة او الخرس او الصمم او العمى وحاسة الشم والذوق او الغصة والشعور بالاختناق

٢- أعراض عقلية:

فقدان القدرة على التذكر الجزئي أو الكامل أو الشرود حيث يهيم بعض المرضى على وجودهم لساعات طويلة في حالة نسيان تامة طويلة وكذلك الإصابة بتعدد الشخصية إذ ان المصاب يتخذ شخصية اخرى مخالفة تماما لشخصيته وهذا نادر الوجود

٢) القلق العصبي: Neurotic Anxiousity

وهو شعور عام مجهول المصدر مع خوف وتوتر دون سبب او مبرر موضوعي وحالة لا شعورية من تهديد الذات والترقب والتوقع والعجز. وهو يختلف عن القلق العادي الذي تحدثنا عنه سابقا وهو يترواح بين البساطة والشدة إذ يدفع في بعض الأحيان صاحبه الى التفكير بالانتحار

الأسباب:

- ضيقات مرحلة الطفولة والصراعات التي لم تحل نتيجة للخبرات المكتوبة في اللاشعور المصحوبة بالانفعال والحزن والخجل
- شعور الطفل بالحرمان وما يصاحب ذلك من كبت لمشاعر التوتر الناتج عن الرغبة الجنسية وخوف الطفل من فقدان أمه ومشكلات الخصام بين الأبوين
- احباطات النقص في اشباع الحاجات الأولية مثل الغذاء والميل الى العدوان
- معاقبة الطفل بكثرة من قبل الوالدين وفقدان الأمان
- الإصابة بالأمراض المزمنة والحادة وكذلك الاستعداد الوراثي

الأعراض:

- الأرق وقلة النوم مع خفقات في القلب واحلام مزعجة
- سرعة تهيج المريض لآتفه الأسباب
- نوبات من الصرع وضيق الصدر والشعور بالاختناق
- ارتفاع ضغط الدم والتعرق وبرودة البدن
- سرعة النبض مع شعور بالضييق وشحوب في الوجه
- جفاف الفم وارتجاف الاطراف

الوسواس المتسلطة:- (الأفعال القهرية)

وهي استجابات وسواسية ذات نشاط متكرر دون ارادة الفرد تتدخل في السلوك السوي وتعطله رغم شعور الفرد بسخاقتها وعدم جدواها

الأسباب:

- تشدد الوالدين في تدريب الطفل على النظافة وإيقاع العقاب به عند مخالفة النظام او الاتساخ او اللعب بالفضلات . ان هذا التشدد والعقاب يجعل الطفل في حالة من الخدر والقلق تعكس على سلوكه فيكرر ترتيب وتنظيم الاشياء او الاغتسال والتنظيف لعدد من المرات

- التغييرات الكبيرة التي تحدث في الجانب الجسمي والعقلي والجنسي عند المراهق تتصارع في داخله وتضطرب في نفسه فيشعر بالفوضى في داخله الا انها يظهر سلوك عكسي في الخارج باستجابات كثيرة من التنظيم والترتيب والمبالغة فيهما

الأعراض:

- المريض يكرر افكار معينة ولا يستطيع ابعادها عن ذاكرته
 - تكرار سلوك معين كغسل اليدين مثلا لمرات عديدة جدا
 - التأكد من اغلاق الباب عدة مرات او اطفاء النار او النور
- ان الشخصية المصابة بالوسواس القهري تكون صارمة وملتزمة فعالة في التدقيق والاهتمام بالصغائر ولكنها مرتبة ومحافظ على مواعيدها ومطبعة ومثالية ومجدة مع حساسية زائدة ولا تحسن التصرف في المواقف السريعة المفاجئة وغير مرنة تفضل الاشياء المحددة دائما

الكابة: Depression (٤)

حالة انفعالية تكون فيها الفاعلية النفسية الجسدية منخفضة وغير سارة وقد تكون اعتيادية او مرضية وتشير المرضية فيها الى اليأس والشعور الساحق بالعجز وتفاهة الحياة والطفل الكئيب يكون هادئ دائما قليل الحركة عكس طبيعة الأطفال

الأسباب:

- ضعف او انعدام الحنان والعطف المقدم للطفل من قبل ذويه
- عدم مساعدة الطفل او منعه من اهتمامه بالعالم الخارجي والبيئة المحيطة به
- المعاملة القاسية للطفل التي تؤدي به الى الجمود والتباعد

- الأحداث المؤلمة والمفاجئة ومواجهة الاحباطات والفشل
- الشعور بالذنب والاثم ولوم النفس والصراع الداخلي بين (الضمير والأنا)

الأعراض: لدى الصغار والأحداث

المرحلة	الاعراض النفسية	الاعراض النفسية الجسدية
طفولة مبكرة ١-٥ سنوات	امتناع عن اللعب- انزعاج انفعالي- قلق	بكاء- صراخ - اضطراب النوم والاكل- تبرز
في المدرسة الابتدائية	امتناع عن اللعب- صعوبات التعلم- انعدام العلاقات مع الأطفال- عدم الشعور بالامان	صداع- تبول- المشي اثناء الليل- صراخ وبكاء- اضطراب حركي لغوي
الطفولة المتأخرة والمراهقة	توتر وضغط نفسي- دوافع انتحارية- عدوانية وشعور بالنقص- الشروود الذهني- افكار متسلطة	صداع- تبول- مشي اثناء الليل

*الأمراض النفسية جسمية: Psychosomatic

وهي امراض واضطرابات جسدية تنجم عن المصاعب الانفعالية وتتهيج بسببها وتشير الى العلاقات والترابط بين

وظائف الجسم او الاضطرابات الوظيفية من جهة وبين
الدوافع واحتياجات الفرد من جهة اخرى

الأسباب والعوامل:

- يوجد بين ما يحدث بايولوجيا في جسم الانسان وبين ما نعيشه من ظواهر نفسية تنظيم وتناسق وترابط متفاعل فهو توازن بين النفس والجسم
- تبادل الفعل بين النفس والجسد وان الشعور انما هو احساسات في الجسم وحالاته والاحساس هو نتيجة لتغيرات عضوية وردود افعال الجسم ناتجة عن احساس الجهاز العصبي بالمشيرات والمدركات التي تنعكس على وظائف اعضاء الجسم
- الصراع العاطفي المكبوت يؤدي الى انفعال الجهاز العصبي العاطفي (الجهاز العصبي المستقل) الذي يتأثر بالتجارب النفسية الواعية وغير الواعية
- الاضطرابات العاطفية تؤدي الى اضطرابات فسيولوجية فتصبح جزء من الصورة الكلية للمرض
- المرض الوظيفي هو مرض ذو اصل انفعالي وتشمل اكثر من عضو من اعضاء الجسم
- شخصية المريض وظروفه الحياتية واستجاباته الانفعالية . ان الامراض (السيكوسوماتية) تثير اهم القضايا في عالم الطب النفسي والعام ومن اكثر الامراض تعقيدا واصعبها فهما والسؤال المهم هل ان الاضطرابات الانفعالية تحدث دائما تغير فسيولوجي في الجسم؟ وما سبب هذه الاستثارة وفي اي من اعضاء الجسم؟

أنواع الأمراض السيكوسوماتية: (الأطفال والأحداث)

- ١- اضطرابات اثناء النوم: وهو عدم ارتياح الطفل في نومه بشكل دائمى او مؤقت نتيجة للشعور بالقلق وتهديد الذات والخطورة في استمرار هذه الاضطرابات التي قد تتسبب في احداث نشاط اجرامي لدى الطفل
- ٢- اهتزاز الرأس والكتف: قبل النوم وفي اثنائه وقد يمتد الى سن البلوغ وكذلك حركات الكتفين والاذرع وهي تعبر عن احتياجات نفسية غير مشبعة ومعاملة قاسية
- ٣- اللازمات: وهي حركات لا ارادية تتكرر من وقت لآخر بصورة نمطية تظهر في اعضاء الجسم وخصوصا الوجه او العينين وتعتبر عند الاطفال حالة مرضية. كذلك تظهر في اهتزاز الكتف والرأس
- ٤- التشنج اثناء الكتابة: وهي نتيجة التكم على الاسرار والحوادث الخاصة وتحدث عند الكبار اكثر من الاطفال
- ٥- اضطراب الأكل: فقدان الشهية نتيجة مشاهدة مناظر مقرزة او تناول الطعام بالقوة الخوف من فقدان اشياء عزيزة والقلق بسبب المعاملة القاسية للطفل
- ٦- السمنة الزائدة: نتيجة اتجاه سلوكي عائلي نحو تناول الطعام ويتأثر ايضا بالعوامل الوراثية
- ٧- قرحة المعدة: نتيجة الصراع المتناقض وتنازع الرغبات بين ارادات وحاجات متضادة وكتبها كذلك الانشطة السلوكية غير الاخلاقية
- ٨- التبول اللاارادي في الفراش: وهو مشكلة سلوكية تختص مع التقدم بالعمر نتيجة لعدم التفتح والاضطراب الانفعالي والمعاناة من حالات عصبية معينة ومن اسبابه القلق وعدم اهتمام الوالدين بالطفل
- ٩- التبرز العصابي: عمليات فسيولوجية تحصل في تفرغ الامعاء تتأثر بعوامل الخوف وتكون غير ارادية

١٠-الربو الشعبي: وينشأ عن اسباب عصبية او الحساسية لمواد مختلفة ذات المنشأ النفسي وكبت الدوافع العدوانية وعدم العطاء عن رغبة

١١-الصداع: والنوع العصابي منه ناشىء عن تغيرات في الحالة

النفسية مثل الرغبة في تحصيل دراسي عالي يفوق قدرة الطفل

١٢-التلعثم: وتصاحبه اتساع فتحة العين وحركات مضطربة اثناء النوم والصراخ اثناء الليل ومن اسبابه الخوف قبل الكلام والنقد الكثير الذي يوجه للطفل من الاباء وغيرهم

١٣-التهاب القولون: نتيجة اضطراب جهاز الهضم نتيجة لحالة من القلق وشخصية حساسة مع الشعور بالاثم والحرص على التقيد بالمثل والقيم وتحصل عند الكبار دائما

١٤-اضطراب الجهاز العظمي والعضلي: مثل الام المفاصل والظهر والتشنجات العضلية وتحصل عند الكبار اكثر من الصغار. ان اسباب هذه الامراض وغيرها كثيرة اخرى هي اسباب نفسية انفعالية عاطفية وعلاجها يجب ان يستهدف علاج الحياة النفسية للمصاب بالدرجة الأساسية الا ان رغبة المريض في التخلص السريع من الالم يستجيب له الطبيب بعقارات طبية هذا فضلا عن ان الناس لا تميل الى العلاج النفسي الذي يستغرق وقت طويل نسبيا حتى تظهر نتائجه. كما انه يحتاج الى تقنيات علاجية قد لا تكون متوفرة باكملها دائما

*المدرسة والصحة النفسية:

المدرسة هي المؤسسة الرسمية التي تقوم بالتربية والتعليم وتنقل الثقافة المتطورة وتوفير الظروف المناسبة للنمو جسميا وعقليا ونفسيا واجتماعيا وهي تأتي بعد الاسرة اذ يدخلها الطفل مزودا بالكثير من المعلومات والمعايير الاجتماعية والقيم والاتجاهات والمدرسة توسع دائرة هذه

المعلومات بشكل منهجي ومنظم وفي المدرسة يتفاعل الطفل مع معلميه وزملائه ومنهجه الدراسي وتنمو شخصيته

مسؤوليات المدرسة في النمو النفسي والصحة النفسية للتلميذ:

- ١- تقديم الرعاية النفسية الى كل طفل ومساعدته في حل مشكلاته والاعتماد على نفسه والاستقلال والتوافق النفسي
- ٢- تعليم الطفل كيفية تحقيق اهدافه بطريقة تتفق مع معايير المجتمع
- ٣- مراعاة قدراته فيما يتعلق بجوانب التربية والتعليم كافة
- ٤- الاهتمام بتوجيه وارشاد التلاميذ نفسيا وتربويا واجتماعيا
- ٥- الاهتمام بعملية التنشئة الاجتماعية للطفل بالتعاون مع المؤسسات الاخرى ذات العلاقة
- ٦- تقديم المعلومات الصحيحة والدقيقة للمؤسسات ذات العلاقة بتربية الطفل وصحته

*أثر العلاقات الاجتماعية في المدرسة على صحة الطفل النفسية:

- ١- اضطراب وتوتر العلاقة بين المعلمين والتلاميذ او بين التلاميذ مع بعضهم يؤدي الى اضطراب التوافق النفسي واضطراب الصحة النفسية لدى التلاميذ والعلاقات التربوية السليمة تؤدي الى النمو النفسي السليم والصحة النفسية
- ٢- ان تكامل العلاقة بين الاسرة والمدرسة تلعب دورا هاما في حسن رعاية المدرسة للتلاميذ وزيادة فهمها لشخصياتهم وخفياتهم الاسرية يساعد المدرسة على وضع البرامج الارشادية المناسبة

١- المعلم المتمتع بالصحة النفسية له القدرة على العمل التربوي والتعليمي في حدود استعداداته وحيويته بما يمكنه من تحقيق اهداف المدرسة في تلاميذه

٢- المعلم المتمتع بالصحة النفسية يحقق علاقات طيبة وتعاون مع كل من

أ. الادارة المدرسية والاشراف التربوي

ب. مع زملائه من المعلمين

ج. مع اولياء امور التلاميذ

٣- يستطيع تحقيق اهداف المدرسة غير المعرفية في تلاميذه بما ينمي شخصياتهم في جوانبها المختلفة

٤- يتصرف مع تلاميذه بما يجعلهم يقدرون شخصيته ويحترمونها فيقبلون عليه عندما يحتاجون الى عون او مساعدة

٥- يستطيع ان يكون قائد وقدوة حسنة لتلاميذه دون قسر او شدة او تهديد

٦- يشوق تلاميذه الى الدراسة والتفوق بالطرق العلمية السليمة وينمي فهم حب العلم والشعور بالمسؤولية

٧- المعلم المتمتع بالصحة النفسية لا ينقل همومه ومشكلاته الشخصية الى المدرسة بل يبقى متوازنا في حياته الشخصية والمهنية وفي نظرتة الى حياته الخاصة والى مسؤولياته المهنية والانسانية

العوامل التي تؤدي الى تمتع المعلم بالصحة النفسية

هناك عوامل تساعد على اكمال الصحة النفسية لدى المعلم بخاصة في تنمية شخصيته وتوافقه المهني ومنها

١- شعوره بالأمن على حاضره والاطمئنان على مستقبله والرعاية المناسبة له من المسؤولين عنه ولا يكون مهددا في مهنته دون سبب موضوعي مثل (النقل او العقوبة او الفصل) وغيره

٢- ان يشعر بالقبول والتقدير من تلاميذه ومسؤوليته

٣- ان مهنته تحقق له مركزا اجتماعيا مقبولا يحقق من خلاله ذاته ويستثمر قدراته

٤- الاهتمام بصحته العامة والجسمية بما يحفظ له النشاط والحيوية وحسن اداء مهنته

٥- ابعاده عن مشاعر النقص التي تعيقه عن اقامة علاقات ايجابية مع الاخرين واداء واجباته وادواره المختلفة

٦- مساعدته على الظهور بالمظهر الشخصي والاجتماعي اللائق امام تلاميذه كنموذج يصلح للاقتداء بها

دور المعلم في الصحة النفسية للتلاميذ

للمعلم دور هام في التربية وفي رعاية النمو النفسي وتحقيق الصحة النفسية للتلاميذ فهو دائم التأثير في التلميذ منذ دخوله المدرسة وحتى تخرجه منها وهو نموذج سلوكي يحتذى به من قبل التلاميذ ويقلدونه

ويحاكون شخصيته، وهو معلم العلم والمعرفة وهو المرشد والموجه وهو الأب الخبير الحكيم الذي يتسلح بالعلم ويقاوم الجهل ويدحره بعلمه وعقله على مر الاجيال والدهور لذلك فانه افضل من يستطيع ان يساعد التلاميذ على تحقيق الصحة النفسية وذلك من خلال ما يأتي:

١- يقدم لبقدوة الحسنة لتلاميذه في الاتزان النفسي والانفعالي والحكمة والتروي

٢- يعلم تلاميذه مهارات التوافق النفسي والاجتماعي ووضعه في خيارات سلوكية سوية

٣- ان يتفاعل مع تلاميذه باساليب التعزيز الايجابي والاجواء التربوية الديمقراطية

٤- ان يقدم نماذج سلوكية تربوية لتلاميذه في المواقف المختلفة

٥- يشجع النماذج السلوكية الايجابية عند تلاميذه ويحث الاخرين على الاقتداء بها

٦- يشجع ويحث تلاميذه على بناء علاقات ايجابية فيما بينهم ويتعهدهم في ذلك

٧- بناء علاقات طيبة مع اولياء امور التلاميذ بما يخدم تلاميذه وتوافقهم النفسي داخل اسرهم

٨- ان يتبنى دور المعلم المرشد ويتفهم واجباته الارشادية ويعمل على تحقيقها

في ضوء ما تقدم نجد ان التربية تشترك في كثير من اهدافها مع الصحة النفسية وان اختلفت في بعض وسائل تحقيق هذه الاهداف ان المعلم والطبيب على الرغم من الاختلاف في تخصصهما الاكاديمي الا انهما يخدمان في حقل ومجال تطبيقي مشترك هو اعداد المواطن الصالح للحياة بطريقة يشعر فيها بالسعادة والصحة والتوافق النفسي

الوقاية من الأمراض النفسية:

شهد النصف الثاني من القرن العشرين تفهما أكثر للأمراض النفسية وأسبابها لذلك فإن الوقاية منها أخذت تحتل مكانا خاصا في بحوث الطب النفسي في التخطيط للوقاية الصحية والوقاية تكون على ثلاث مراحل:

أ- الوقاية الأولية: وتهدف الى التقليل من انتشار المرض النفسي في المجتمع وذلك من خلال

١. العناية بصحة الحامل ومعالجة تسمم الحمل والتطعيم ضد الحصبة الألمانية والحذر من التعرض للأشعاع او تناول العقاقير الطبية اثناء الحمل وعند الشعور بالخطر الحقيقي على الجنين يفضل انهاء الحمل طبييا

٢. الاهتمام بعمليات الولادة منعا من تعرض الجنين للاختلاطات

٣. رعاية الطفل صحيا داخل بيئته البيئية وتنقيف الأسرة في اساليب التربية العلمية الصحيحة

٤. التوجيه التربوي والنفسي السليم للطفل في دار الحضانه والروضة والمدرسة

٥. الاجراءات الوقائية الاجتماعية وتشريع الضوابط المناسبة (ضبط سلوك الافراد)

٦. تقديم الارشاد الاجتماعي عند حاجة الفرد لذلك ولفئات المجتمع كافة

٧. التوسع في رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة من المعوقين والمتخلفين وغيرهم

ب- الوقاية الثانوية:

وهي تهدف الى تقصير فترة المرض ومنع الاختلاطات وذلك بالتشخيص والمعالجة المبكرة للمرض النفسي والتخلف العقلي خاصة عند توفر العلاج المؤثر كالامراض الزهرية والاضطرابات الهرمونية والفيتامينات

ج- الوقاية الثالثة:

وهدفها تقليل العجز الذي قد ينشأ عن الإصابة بالمرض ويعتمد على المعالجة الصحيحة ويتطلب تطبيقه وسائل التأهيل العلمي والاجتماعي مع البحث الاجتماعي للمريض لتشخيص العوامل الاجتماعية المهددة للمرض النفسي والتعاون مع المريض واسرته وذويه لتذليل بعض ما من شأنه ان يقف عائقا بينه وبين عودته الى المجتمع كعضو مشارك فعال والنهوض بمهام اسرته وعمله وبناء مستقبله

الوقاية الدينية من المرض النفسي:

ان التيارات السلوكية المستوردة بلا فحص وتنقية تؤدي الى نكسة تصيب الناس في عقيدتهم الدينية وايمانهم وسلوكهم مما يؤدي الى تشويه الشخصية الفردية والاجتماعية وتتضمن الوقاية الدينية من المرض النفسي الاهتمام بالتربية الاخلاقية وبناء نظام القيم كدعامة اساسية للسلوك السوي وشرط اساسي لتحقيق التوافق النفسي اذا ما تم هذا على وفق تعاليم الدين التي توازن بين مطالب الحياة الدينية والدنيوية المادية والروحية ومعرفة اصل الانسان ومعرفة الله - سبحانه وتعالى- ومحبته والاهتمام بالنمو الديني والخلقي للطفل وتوفير القدوة الحسنة له وتنمية شخصيته بالصفات الحسنة والسمات الطيبة التي وردت في القرآن الكريم والحديث النبوي الشريف.