

بسم الله الرحمن الرحيم

محاضرات في الصحة النفسية

أولاً - علم الصحة النفسية //

(١)

تعرض العالم الى الحرب العالمية الأولى والثانية وتخوض في اعقابهما هزات اقتصادية عنيفة وانقلابات ثورية وصراعات ثقافية وتقدم تكنولوجي كبير بعد اعقاب الثورة الصناعية ، انعكس ذلك على معنفات الناس وسلوكهم واتجاهاتهم النفسية ، وبفعل الصراعات السياسية والاقتصادية والاجتماعية الموجودة فيها ، زادت المشكلات والتقلبات في السوق العالمية وهاجر الناس من الريف الى المدينة وانتشرت البطالة وبدأ الفرد يشعر بأنه منبوذ مهجور في عالم يستغله ويخدعه ويغده من كل جانب .

وأصبح كل انسان يعيش لوحده ولنفسه فقط ، فأهنت الروابط الأسرية والصلة بين العامل وصاحب العمل أصبحت ضعيفة واهتزت اركان الایمان بالمبادئ والقيم والخلق السامي ، فشاعت الجريمة والاستغلال وتفشي الرشوة والمدحروات وزادت حالات الطلاق وساد اليأس والقنوط وعدم الرضا واستشرى الفساد الاداري وازدادت الحالات المرضية في المجتمعات وأصبحت على اوجها .

من ذلك زاد اهتمام العالم بالجانب النفسي كثيراً عما كان عليه من قبل ، وهذا الاهتمام دخل المنشآت التربوية والتعليمية على نطاق واسع ونشاط اعمق ودراسات أدق ذلك لأن الطلبة يشكلون جيلاً جديداً تعتقد عليهم الآمال في تغيير الواقع وتحقيق الطموحات ، لأنهم يمثلون الطاقة البشرية التي لا تدعها طاقة أخرى في مجال تنافس الأمم وتسابقها على طريق التطور والبقاء واحتلال المكانة الاسمي والمقام الارفع ، ومن أجل أن تبقى هذه الطاقة بكامل حيويتها وفاعليتها لابد ان تحصن ، ولا أخطر عليها من خطر الاضطرابات النفسية التي لا تبدد طاقة الفرد فحسب بل تحوله الى اداة تعطيل لمисرة الجماعة التي ينتمي اليها ...

تعريف علم الصحة النفسية //

هو الدراسة العلمية للصحة النفسية وعملية التوافق النفسي ، ما يؤدي اليها وما يتحققها ، وما يعوقها وما يحدث من مشكلات واضطرابات وامراض نفسية ودراسة اسبابها وتشخيصها وعلاجها والوقاية منها ،
وتعرف الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نفسية يكون فيها الفرد متوافقاً اي متكيلاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه وبيئته ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرًا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكانياته الى اقصى حد ممكن ويكون قادرًا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة وسوية ويكون سلوكه عادياً ، بحيث يعيش في سلامه وسلام .
والصحة النفسية / حالة ايجابية تتضمن التمتع بصحبة العقل والجسد وليس مجرد غياب المرض والخلو منه .
وتعرف منظمة الصحة العالمية التابعة للأمم المتحدة الصحة النفسية بأنها / حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليس مجرد عدم وجود المرض .

مفهوم الصحة النفسية //

الصحة النفسية هدف اساسي من اهداف المجتمع ، يحقق النمو والتكميل والتقدم المضطرب ، ويزوده بالمناعة اللازمة ضد الاضطرابات الفكرية والاجتماعية والاقتصادية .
والأهداف الأساسية يصعب تحقيقها تربوياً واجتماعياً بصيغها العامة ، ومن اجل ذلك تحتاج الى ان تتحول الى اهداف سلوكية يمكن العمل على متابعة تحقيقها لضمان الصحة النفسية للأفراد وبالتالي للمجتمع الذي يكون هؤلاء الأفراد ، فلا نمو لفرد دون مجتمع ولا وجود لمجتمع دون أفراد .
وان الاهداف السلوكية المتعلقة بتكيف الفرد مع ذاته وثقته بها ورضائه عنها يمكن ان تكون كالتالي /

- ١ - تمكين الفرد من ضبط افعالاته . ٢ - ممارسة الفرد لمسؤولياته ذاتياً .
 - ٣ - تمكين الفرد من اتخاذ اهدافه ورسم مستوى طموحه على وفق قدراته واستعداداته والظروف المحيطة به .
 - ٤ - تنمية قدرة الفرد على تجنب القلق والصراعات النفسية بين حاجاته الداخلية .
 - ٥ - تمكين الفرد من تحقيق احترامه لذاته واعتزاذه بها .
 - ٦ - ادراك الطالب لضرورة المرورنة في السلوك لمواجهة ظروف الواقع المتغير على وفق تغير الزمان والمكان .
- اما الاهداف السلوكية المتعلقة بتكيف الفرد مع مجتمعه وعالمه الخارجي المرتبط به فيمكن ان تكون كالتالي /
- ١ - تمكين الفرد من ممارسة النشاط التعاوني البناء مع الآخرين من ابناء مجتمعه .
 - ٢ - تنشأة الفرد على حبه للآخرين وتبادل الثقة معهم .
 - ٣ - تنمية روح التضحيه عند الفرد من اجل صالح المجتمع .
 - ٤ - ادراك الطالب لضرورة مشاركته في دفع عجلة الحياة الاجتماعية نحو التقدم والتطور قطرياً وقومياً وعالمياً .
 - ٥ - تنمية قدرة الطالب على كسب ود الآخرين وحبهم له وتقديرهم لموافقه .

مسوّغات الاهتمام بالصحة النفسية //

ان الصحة النفسية مهمة جداً للفرد ، فهي تؤدي الى تحقيق التوافق والانسجام والتكامل بين خصائص شخصية الفرد في جوانبها العقلية والانفعالية ، وكذلك تسهم في استثمار طاقاته المختلفة على افضل شكل ممكناً بما يحقق اهدافه في الحياة ، فالطالب والمعلم والعامل والمقاتل لا يمكن لكل منهم اداء دوره وفقاً لما مطلوب منه مالم يتمتع بالصحة النفسية .

كما تأتي أهمية الصحة النفسية من التأثير الذي تتركه في الصحة الجسمية للفرد اذ ان التعرض للازمات والضغوط النفسية قد يتربّع عنه الاصابة بالعديد من الامراض ذات المنشأ النفسي كالقرحة والربو والضغط والسكري وتصلب الشرايين وغيرها .

ويعد الاهتمام بها هدفاً تربوياً بحد ذاته لأهميته في تحقيق مختلف الاهداف التربوية ، ومن هنا كان لازماً على المعنيين والمهتمين بشؤون التربية والتعليم نشر مفاهيم الصحة النفسية وترسيخها في نفوس الطلبة والمدرسين والآباء بما يساعد في تحقيق التوافق والانسجام التام على المستويين الشخصي والاجتماعي ...

أهمية الصحة النفسية للمعلم والمتعلم // -

المدرسة هي المؤسسة الرسمية التي تقوم بعملية التربية والتعليم ونقل الثقافة المتطرفة

(٢)

وتغير الظروف المناسبة لنمو التلاميذ جسدياً وعقلياً ونفسياً وانفعالياً ، وعندما يبدأ الطفل تعلمه في المدرسة يكون قد قطع شوطاً لابأس به في عملية التنشئة الاجتماعية في الاسرة ، فهو يدخل المدرسة مزود بالكثير من المعلومات والمعايير الاجتماعية والقيم والاتجاهات ، والمدرسة توسع من مداركه اي توسيع دائرة هذه المعلومات والمعايير والقيم والاتجاهات في شكل منظم وفي ، المدرسة يتفاعل التلميذ مع مدرسيه وزملائه ، ويتأثر بالمنهج الدراسي وتنمو شخصيته من كافة جوانبها ، وفيما يأتي بعض مسؤوليات المدرسة بالنسبة للنمو النفسي والصحة النفسية للتلميذ : -

١- تقديم الرعاية النفسية الى كل طفل ومساعدته في حل مشكلاته والانتقال به من طفل يعتمد على غيره في تلبية وشباع دوافعه الى طفل يعتمد على ذاته ومتوازن نفسيًا وانفعاليًا .

٢- مراعات قدراته في كل ما يتعلق بعملية التربية والتعليم .

٣- الاهتمام بالتوجيه والإرشاد النفسي والتربوي والمهني للتلميذ .

٤- الاهتمام بعملية التنشئة الاجتماعية من تعاون مع المؤسسات الاجتماعية الأخرى وخاصة الأسرة .

٥- مراعاة كل ما من شأنه ضمان نمو الطفل نمواً نفسياً سليماً .

وتحتاج المدرسة الى اساليب عديدة للوصول الى هذه الغايات اي اثناء تربية التلاميذ منها : -

١- توجيه النشاط المدرسي بحيث يؤدي الى تعليم الاساليب السلوكية المطلوبة .
٢- دعم القيم الاجتماعية عن طريق المناهج .

٣- توجيه النشاط المدرسي مما يؤدي الى زرع القيم الفاضلة والأخلاق الحميدة وحب الوطن والایمان به .

٤- وقد تلجأ المدرسة الى استخدام اسلوب الثواب والعقاب وممارسة السلطة المدرسية في عملية التعليم وتقديم نماذج صالحة للسلوك السوي من خلال معلميه ومدرسيهم الذين يفترض ان يكونوا بمثابة القدوة الحسنة لطلابهم .

اما عن دور المدرس في العملية التربوية للنمو الصحي والنفسي فنلاحظ ما يأتي :-

١- يلعب المدرسوون دوراً هاماً في عملية التربية وفي رعاية النمو النفسي وتحقيق الصحة النفسية للتلميذ ، فهو دائم التأثير في التلميذ منذ دخوله الى المدرسة وحتى تخرجه وهو اي المدرس نموذج سلوكي حيث يقتدي به التلميذ ويتعقب شخصيته ويفقد سلوكه ، والمدرس هو ملقم علم ومعرفة ينمی معارف التلميذ ويوجه سلوكه الى الأفضل بتعليمهم قواعد السلوك الصحيح .

٢- ان المدرس ليس ناقل معلومات ومهارات فقط ولكنه بالإضافة الى ذلك معلم مهارات التوافق ، فهو يشخص مظاهر واعراض اي اضطراب سلوكي ويصحح ويعالج هذا الاضطراب .

٣- يجب ان يكون المربيون (المعلمون والوالدان) يتمتعون انفسهم بالصحة النفسية ، فقاد الشيء لايعطيه ، يتطلب ذلك تحقيق الامن النفسي والتوافق مع التلاميذ والديمقراطية في التعامل معهم .

٤- ان مشكلات المدرسين ومظاهر سوء توافهم الشخصي والاجتماعي يجب العمل على معالجتها ومن هذه المشكلات ما يتعلق بالناحية الاقتصادية والوضع المادي والمكانة الاجتماعية والتعب والارهق ، كلها مشكلات تؤثر على الصحة النفسية للمدرس وينعكس ذلك على عمله ودوره .

٥- ان الصحة النفسية للتلاميذ تتأثر بشخصية المربى الذي يجب ان يكون قوة صالحة للتلاميذ ، وان المربى الذي يقول ما لايفعل يجب ان يعلم ان خير ما يعلمه قوله افطوا متلماً افعلن وليس متلماً أقول .

٦- كلما كانت العلاقة سوية بين المربين والابناء والابناء بعضهم مع بعض وبين الأسرة والمدرسة كلما ساعد ذلك على حسن توافهم وشعورهم بالامن مما يؤدي الى النجاح والتوافق .

٧- على المدرس ان يعمل كمربي يعلم ويوجه ويعالج ، يعلم العلم ، ويوجه النمو ، ويعالج ما يستطيع علاجه من مشكلات تلاميذه ويجعل ما لا يستطيع علاجه الى الاختصاصيين في العيادة النفسية .

ثانياً - التوافق النفسي // - مفهوم التوافق النفسي / -

التوافق والتكيف ، مصطلحان يستعملان في كثير من الاحيان وكأنهما شيء واحد ، غالباً ما يحصل

الخلط بينهما الا انه في حقيقة الأمر يوجد اختلاف كبير فيما بينهما فمصطلح التكيف يشير الى حالة التوافق والانسجام مابين الكائن الحي وبنته ، وكيف حدة العين للضوء الشديد الساقط عليها ، وكتكيف الحرباء للون البيئة التي تعيش فيها وهكذا فالمصطلح مأخوذ من العلم البيولوجي ويمثل حجر الزاوية في نظرية دارون التطورية والذي يعتبر فيها ان الكائنات الحية الأكثر قدرة على البقاء هي تلك التي تمتلك من الصفات ما يؤهلها للتتواءم مع

ظروف البيئة التي تلائمها وهذا ما عبر عنه دارون بالبقاء للأصلح ، وقد وظف علماء النفس هذا المفهوم تحت اسم ((التوافق)) والذي يقصد به هو حالة تكيف الكائن البشري مع بيئته المادية والطبيعية والاجتماعية ، أي ان الفرق الاساسي بين المصطلحين يتمثل في ان مصطلح ((التوافق)) يستخدم عند الحديث عن تكيف الإنسان فقط اما التكيف بمعناه الأوسع فهو يشمل الكائنات الحية جميعاً .
وينظر البعض الى الصحة النفسية باعتبارها عملية توافق نفسى ، ويتحدد ما اذا كان التوافق سليماً او غير سليم تبعاً لمدى نجاح الاساليب التي يتبناها الفرد للوصول الى حالة التوازن النسبي مع البيئة .
ويعرف التوافق النفسي بأنه / عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وببيئته .

انواع التوافق النفسي /

للتوافق النفسي العديد من الانواع نذكر منها ما يأتي :-

١ - التوافق الشخصي :

ويتمثل بشعور الفرد بالارتياح والسعادة والرضا عن النفس وهذا يتم عن طريق اشباع حاجاته الأولية أي الفطرية والثانوية أي المكتسبة وتحقيق مطالب النمو عبر مراحله المتتابعة وخلوه من التوترات والضغوط النفسية وما يتربت عنها من شعور بالضيق والقلق والتوتر .

٢ - التوافق الاجتماعي :

ولايقاس بكم العلاقات الاجتماعية مع الآخرين ، بل بمدى نجاح الفرد في اختيار الجماعة المناسبة له أي المناسبة لميوله واتجاهاته وقدراته

(٣)

وقيمه وتقاليد ، بحيث لا يكون مسايراً دائماً او متسلطاً او مستبداً برأيه ضمن الجماعة التي ينتمي إليها أي يشعر الإنسان بالسعادة والأمن والطمأنينة عن علاقته بالآخرين ، ويجب ملاحظة ان تحقيق التوازن الاجتماعي يتطلب الالتزام بالقيم والتقاليد والمعايير التي يقرها المجتمع وتقبل التغيير الاجتماعي .

٣ - التوافق المهني :

ويتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علمًا وتدريبًا لها والدخول فيها والإنجاز والكفاءة والانتاج والشعور بالرضا والنجاح .

عوامل التوافق النفسي /

هناك العديد من العوامل التي تكسب الشخص صفة التوافق النفسي وتميزه عن غير المتواافق ، ومن هذه العوامل هي :-

١ - اشباع الحاجات الأولية والثانوية / - ان احساس الانسان بالتوافق مع ذاته والآخرين يتوقف على اشباع حاجاته المختلفة سواء الأولية منها ((الفطرية)) المتمثلة بالطعام والشراب والجنس وغيرها ، أو الثانوية التي تمثل بالحاجة الى الحب والتقدير والشعور بالأمن والانتماء او المكانة الاجتماعية ، فلا بد من اشباع هذين النوعين من الحاجات لكي يتحقق التوافق .

٢ - تقبل الذات وتقبل الآخرين / - ان تقبل الفرد ذاته يعتمد على مدى النجاح الذي يحققه وعلى مدى تقبل الآخرين له ، ويرتبط تقبل الفرد ذاته على تقبل الآخرين له ، فالشخص الذي يثق بنفسه وبالآخرين يكون أقدر على الأخذ والعطاء وتحقيق التفاعل الإيجابي البناء معه .

٣ - القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤوليات / - ان الشخص السوي هو القادر على التحكم في سلوكه وتصرفاته من خلال التخطيط لأهدافه وأسلوب اشباع حاجاته ورغباته ، بحيث يمكن التعرف على عواقب هذا السلوك ومقدار ملائمته التي يحصل بها من إثابة أو عقاب أو عدم تقدير من لدن الآخرين ، وهذا يعني ان الشخص السوي هو القادر على ضبط ذاته اتجاه ما يقوم به من اعمال وتحمل مسؤولياتها .

٤ - القدرة على اقامة علاقات اجتماعية سليمة / - من مميزات الشخص المتواافق انه يرتبط مع الآخرين بعلاقات اجتماعية سليمة قائمة على اساس المحبة والتعاون والثقة المتبادلة ، ويجب ان يكون سلوكه وافعاله متطابقة مع القيم وعادات وتقاليد المجتمع ومع معايير البيئة الاجتماعية التي يحيى فيها وان يعمل لخدمة الجماعة وعبر عن آمالها وتطلعاتها وان يؤثر مصلحة الجماعة على مصلحته الذاتية الشخصية متميزاً بروح الإثارة والتضحية في سبيل الآخرين .

٥ - القدرة على وضع اهداف واقعية في الحياة / - من خصائص الشخص المتواافق انه يجب ان يضع لنفسه اهداف واقعية تتلائم مع مستوى قدراته وقابلياته الفعلية ، أي بامكانه الوصول اليها وتحقيقها لأن تحقيق هذه الاهداف يمنحه الشعور بالثقة بالنفس ، اما اذا عجز عن تحقيق الأهداف المبالغ فيها أو غير الواقعية فإنه سوف يصبح في هذه الحالة عرضةً لمشاعر القلق واليأس والاحباط وهذا مما يقوده الى حالة من سوء التوافق الاجتماعي والذاتي .

٦ - حب العمل والتفاني فيه / - من خصائص الشخص المتواافق انه يمتلك قدرة عالية وطاقة كبيرة على العمل والمبادرة اليه والإبداع فيه والاستمرار به وحبه للعمل يمثل قدراته على استغلال قدراته وطاقاته من اجل خدمة نفسه وخدمة المجتمع .

علاقة التوافق النفسي بالصحة النفسية /

يمثل التوافق الجيد مؤشراً ايجابياً أو دافعاً قوياً يدفع التلاميذ الى التحصيل من ناحية ،

ويرغبهم في المدرسة ويساعدهم على اقامة علاقات متناغمة مع زملائهم وملئهم وملئهم من ناحية اخرى ، بل يجعل من العملية التعليمية خبرة ممتعة وجذابة والعكس صحيح ، فالتلاميذ سيئو التوافق يعانون من التوتر النفسي ويعبرون عن توتراتهم النفسية بطرق متعددة كاستجابات التردد والقلق أو بمسالك العنف في اللعب والأنانية والتمرکز حول الذات وفقدان الثقة بالنفس واستخدام الألفاظ النابية في التعامل مع الآخرين وكراهية المدرسة والهروب منها واضطرابات سلوكية مثل اللجلجة والتلعثم وقضاء الأضافر والميول الانسحابية والسرحان والخجل والشعور بالنقص وتنعكش كل تلك

المشكلات بالطبع في انخفاض التحصيل الذي هو جوهر عملية التعليم ، ومما يجدر الاشارة اليه هو حيث يوجد التوافق النفسي نجد الصحة النفسية والعكس صحيح .

ثالثاً . السلوك السوي والسلوك الشاذ // .

السوية / العادية - هي القدرة على توازن الفرد مع نفسه ومع بيئته والشعور بالسعادة

وتحديد اهداف وفلسفة سليمة للحياة يسعى لتحقيقها ، والسلوك السوي - هو السلوك العادي أي المألوف والغالب على حياة غالبية الناس والشخص السوي هو الشخص الذي يتطابق سلوكه مع سلوك الأفراد الآخرين سواء أكان ذلك في تفكيرهم ومشاعرهم ويكون سعيداً ومتواافقاً شخصياً وانفعالياً واجتماعياً .

اللاسوية / الشذوذ - هي الانحراف عما هو عادي والشذوذ عما هو سوي ، واللاسوية هي حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه أو على المجتمع تتطلب التدخل لحماية الفرد من خطره ، والشخص اللاسوبي هو الشخص الذي ينحرف سلوكه عن سلوك الشخص العادي في تفكيره ونشاطه ويكون غير سعيد وغير متواافق لشخصياً ولا اجتماعياً .

((ان الفصل بين الشخصية السوية والشاذة ليس بالأمر البسيط)) وذلك لاختلاف وجهات النظر الى السواء والشذوذ ، وهناك من يذهب - متطرفاً الى انه لا يوجد ذلك الذي تسميه بالانسان السوي ، ولكنه مع ذلك هناك بعض المعايير التي يشير اليها المختصون بالصحة النفسية والتي من الممكن ان نميز من خلالها بين السواء والشذوذ ، ولعل من بينها ، المعيار الاحصائي ، الذي يعتمد أساساً على الفكرة التي تقول بأن الصفات المختلفة ، سواء كانت جسمية أو نفسية أو عقلية ، تمثل في توزيعها بين الأفراد الى الاعتدال ، بحيث نجد ان أغلب الناس يملكون من هذه الصفات شيئاً مقاومةً وقليل منهم يتطرفون في زيادة السمة أو نقصانها ، وهؤلاء هم الشواد ، ولكن هذا الاسلوب نجد صعوبة في تعديمه مما يجعله صالحاً لتحديد السوء والشذوذ في بعضها مثل السمات الجسمية كالطول والوزن.... الخ .. ولكنه غير صالح في تحديد سمات اخرى مثل الذكاء ، اذ لا يمكن اعتبار الافراد ذوي

الذكاء المنخفض جداً غير اسواء وكذلك اصحاب الذكاء العالي ، اما المعيار الحضاري ، فإنه يقوم على اساس ان السمة المقبولة هي التي يقبلها عدد من الناس ، ومعنى ذلك ان الشخص السوي هو المتواافق مع المجتمع ، أي من استطاع ان يجارى قيم المجتمع وقوانيئه ومعاييره واهدافه ، ولكن

(٤)

الاعتراض الأساسي على هذا المعيار ، هو ان السلوك الذي يبدو غير سوي في ثقافة معينة ، قد يكون غير مقبول تماماً في غيرها من الثقافات ، كما انه ليس كل ما هو سائد في المجتمع يعتبر مقبولاً .

من هو الشخص السوي /

من الصعوبة وضع حدود فاصلة بين الشخصية غير السوية او الشاذة ، فهناك صعوبات ايضاً في تحديد الشخصية السوية ، ولعل من هذه الصعوبات ان من المستحيل وصف الشخصية لأننا لانستطيع ان نصف اي شخصية ككل اذ من الممكن وصف الكثير من الخصائص الفردية عن طريق ملاحظتها او الكشف عنها بوساطة الاختبارات المختلفة الا ان الكثير من العمليات العقلية وأوجه الحياة العاطفية الدقيقة تبقى بعيدة عن الملاحظة والقياس ، كما ان هناك صعوبة اخرى تتعلق بالمعيار الذي يحدده مقدار ما يتوافق في كل سمة من هذه الشخصية ، فالكلام سمة مرغوب فيها ولكن المبالغة في هذه السمة تصبح اسراضاً او تبذيراً ، وهي سمة غير مرغوب فيها ، وسوف نتعرض الى اراء بعض علماء النفس الذين اشاروا الى ماينبغى ان تتمتع به الشخصية السوية .

١- يرى ((هاري ستاك سوليفان)) - ان الشخصية السوية هي تلك التي تقيم علاقات سوية مع الآخرين وان مفاهيمها عن نفسها وعن الناس دقيقة وواقعية ، وان حاجاتها مشبعة ولا سيما (حاجاتها الى الامن) .

٢- ويؤكد ((كارل روجرز)) - ان الشخص السوي هو الذي يقبل ذاته كما هي من دون احساس بالنقص او بالدونية ولا يبالغ في هذا التقرير ، كما انه مستعد لنقل الخبرات الجديدة وينقل عليها ، وهو قادر على استغلال امكاناته وقدراته واستعداداته .

٣- ويرى ((ماسلو)) - ان الشخصية السوية هي تلك التي اشبعت حاجاتها الاساسية البيولوجية و حاجاتها للأمن والحب والانتماء ، والتقدير ، و اذا تم ذلك سوف توجه طاقتها نحو تحقيق الذات ، أي الانتاج العلمي او العملي .

٤- في حين يشير ((فروم)) - الى ان الشخصية السوية هي الشخصية المنتجة ، أي تلك التي تكون قادرة على الاتصال بالبيئة المادية والاجتماعية لأنماط الأشياء وتهيئة الظروف للنمو والسعادة ، وهو قادر على استخدام مهاراته و معلوماته على انتاج كل ما هو ضروري لجعله سعيداً .

٥- وان وجهة النظر الفرويدية فانها ترى / - ان الشخصية السوية ، هي التي اشبعت حاجاتها الكلية دون الاحساس بالخجل أو القلق او الشعور بالذنب او الاثم ، الذي يؤدي بها الى الاحساس بالنقص او الدونية ، فيجعل سلوكها مضطرباً .

معايير تحديد السوي والشاذ /

ويقصد بها تلك الاسس والموازين والمبادئ التي يتم من خلالها تمييز مفهوم السوي واللاسوبي أو تمييز الأفراد الأسوبياء

((الطبيعيين)) عن غيرهم من غير الأسوبياء ((الشواد)) وبصورة عامة فإن هنالك اربعة من المعايير يعتبر السلوك بموجبها سوياً أو لا سوياً وهي : -

١- المعيار الذاتي / - حيث يتخذ الفرد من ذاته اطاراً مرجعياً او اساسياً يرجع اليه في الحكم على السلوك يكون سوي او لا سوي .

٢- المعيار الاجتماعي / - حيث يتخذ من معاييره المعايير الاجتماعية اساساً للحكم على السلوك يكون سوي او غير سوي ، أي ان المجتمع هو الذي يقيّم الفرد في ظوء قيمه وعاداته ومعاييره وتقاريره ، فالسوبي هو المتواافق اجتماعياً واللاسوبي غير متواافق اجتماعياً .

٣- المعيار الاحصائي / - حيث يتخذ من المتوسط او الشائع او المنوال معياراً يمثل السوية وتكون اللاسوية هي الانحراف عن هذا بالزايد او الناقص .

رابعاً - اشكال الدفاع الأولية //

يواجه الإنسان خلال حياته العديد من المواقف او الظروف التي تثير فيه حالات القلق والتوتر الناتج عن عدم اشباع حاجاته ، أو ادراكه لوجود خطر حاصل او متوقع مما يدفع به الى محاولة تخفيه او ازالته ان امكن وكثيراً ما يتوصل الفرد الى حالة الازان والتوافق بازالة ذلك التوتر الا ان بعض حالات التوتر قد تستمر ولا يستطيع الفرد مواجهتها على مستوى الشعور لشدةتها او قسوتها مما يؤدي به الى محاولات تكيف للاشعورية وهي ما نطلق عليها (اشكال الدفاع) أو (الآليات الدفاع) والتي تعرف بأنها ((مجموعة من اشكال السلوك التي يلجأ اليها الفرد في سعيه وراء اشباع حاجة وجد ما يعيقها ، او مواجهة خطر متوقع)) .

ومن ابرز ما تنسن به هذه الآليات هو الآتي :-

- ١- انها انكار او تحرير للواقع .
- ٢- انها تعمل بطريقة للاشعورية وهذا يعني ان للأفراد صوراً محرفه وغير حقيقية لأنفسهم ولبيتهم على المستوى الشعوري .

وظائفها / -

يجمع علماء النفس على ان وظيفة الآليات الدفاعية هي الدفاع عن الشخصية ، فهي عند علماء التحليل النفسي ((القوة الكابتن)) التي تستخدمها الان لنفسها على الدفءات المكبوتة الطريق حتى لا تظهر في مجال الشعور وتسبب الكدر والألم للفرد ، وهي عند علماء النفس السلوكيين اساليب سلوکية اكتسبها الفرد حسب قواعد التعلم لتجنيبه المشاعر الأليمية والمريرة المرتبطة بموافض الصراخ أو الاحباط او المواقف المثيرة للقلق عموماً ، وتبث هذه الأساليب عند الفرد وتصبح جزءاً من نظامه السلوكي اذا نجحت في تجنبيه المشاعر الأليمية او التخفيف منها ، اما عند علماء نفس التراث - وهم اساس التوجه الذاتي الانساني في ميدان علم النفس - فالآليات الدفاعية من شأنها حماية الذات من أية اخطار ، او اية تهديدات داخلية او خارجية .

أنواع ((اشكال الدفاع الأولية)) /

قسم اشكال الدفاع النفسي الى :-

١- حيل الدفاع السوية :-

وهي غير عنيفة وتساعد الفرد في حل ازمته النفسية وتحقيق توافقه النفسي ، مثل الإعلاء والتعويض والتقمص والابدال .

٢- حيل الدفاع غير السوية :-

وهي عنيفة ويلجأ اليها الفرد عندما تتحقق حيله الدفاعية السوية فيظهر سلوكه مرضياً ، مثل الإسقاط والنكر والعدوان والتحويل والتفكك والسلبية ، وفيما يأتي أنواع (اشكال الدفاع النفسي) :-

(٥)

يقصد بالاعلاء تعبر الفرد عن دوافعه التي يرفضها المجتمع ولا يقبل بالطرق التي يتبعها في اشباعها وبخاصه فيما يتعلق بداعي الجنس والعدوان ، ففي طريق الاعلاء يحصل تصريف للطاقة الجنسية وانفاس من حدة التوتر على الرغم من انه لا يكون تصريفاً كاملاً ولا إنقاضاً تماماً ، فمثلاً إعلاء اشباع الدافع الجنسي بكتابة الشعر الغرامي ، واعلاء اشباع دافع العدوان الى رياضة مثل الملاكمة ، ومن الشائع في مجال الاعلاء لجوء بعض الوالدين الى تهيئة انشطة تساعد البناء على ذلك ، كالرسم والخياطة وقراءة القصص ذات الأهداف الموجهة .

* - التعويض :-

ويقصد به محاولة الفرد النجاح في حقل من حقول النشاط بعد ان فشل في حقل آخر سواء أكان هذا الحقل مختلفاً عنه او مرتبطاً به فعلى سبيل المثال التلميذ الذي يفشل في تحقيق المستوى العلمي الذي يطمح فيه وقد يعوض عن فشله بالنشاط الرياضي المتميز الذي يحقق عن طريق ذاته لينال احترام الآخرين .

* - التقمص أو التوحد :-

هو عملية للاشعورية يتم فيها امتصاص الشخص لصفات شخص آخر يعجبه فيتصرف على وفقها سواء كانت تلك الصفة حسنة او سيئة ، فالطالبة في المراحل الأولى من الدراسة تقمص شخصية معلمها بحيث ينسحب ذلك على اسلوب حديثها وطريقة وتعاملها مع الآخرين وربما هو اياتها .

ان التقمص في المراحل الأولى من حياة الانسان يساعد الفرد في التنمو ويحصل عن طريقه النمو اللغوي والخلقي والاجتماعي ، والتقمص يbedo لبعض الافراد كأنه تقليد ، والحقيقة ان الصغار في أي مجتمع يقلدون الكبار في اللباس واسلوب العيش . وهذا التقليد لا يبعد تقمصاً لأنه قد لا يصدر عن الحب والاعجاب الذي يوجع بالفرد بأن يسلك وكأنه هو الشخص الذي تقمصه ،مهما كانت دوافعه وهمية او خيالية فيفرض على ما يرضيه ويحزن لما يحزنه ويقبل ما يقبله ويرفض ما يرفضه وانما يصدر عن سلوك محدود ينحصر في جانب محدود ، فقد يقلد الطفل اباء في طريقة الجلوس او في اسلوب الحديث او في طريقة الأكل ، في حين نجد الطالب الذي يتقمص شخصية مدرسه يعمل وكأنه هو في كل ما يتعلق بجوانب تصرفه ، فالمثل الناجح كلما تقمص الشخصية بشكل جيد كان دوره اكثر نجاحاً .

* - الاسقط :-

وهو ان ينسب الفرد مافي نفسه من عيوب وصفات غير مرغوبة الى غيره من الناس ويسقها بهم ، وبعد فرويد أول من تنبه الى ظاهرة الاسقط وحدة اللفظية التي تصفها وقد ربط حالة الاسقط بالقلق الناتج عن احساس الذات بالعجز عن السيطرة عن مثيرات الجنس وقد وصفه بأنه احد العمليات الدفاعية اللاشعورية التي يعمد الفرد من خلالها بوصف الآخرين بعيوبه واحاسيسه المكبوتة التي لا يعترف بها ولا يرغب اطلاقاً باقرارها ، ان حالة الاسقط كما في قولهم (الاناء ينضح مافيه) والاسقط شائع عند جميع الناس صغار هم وكبار هم بدرجات كبيرة ، فالطلبة ينسبون الرسوب في الامتحان الى صعوبة المادة ، والتأخر في الحضور الى ازدحام المواصلات وراءه الجو ، وسوء سلوك الطفل الى وراثته لا الى سوء تربيته ، وفشلنا في اعمالنا ومشاريعنا الى سوء الحظ والى فساد الزمن . وبختلف الاسقط عن التبرير في ان التبرير اعتذاراً بينما الاسقط هجوم واعتداء ، والغرض

منه مزدوج فيه يختلف من مشاعرنا ودوافعنا البغيضة ونعمل عن رؤية انفسنا كما هي في الواقع لذا كان بمثابة حيلة دفاعية خداعية كما انه يجعلنا في حالة نقد الناس واتهامهم ولو ملهم قبل ان يلومونا .

* - النكوص :

هو عملية هو حيلة دفاعية لاشورية يلجأ اليها الفرد عندما يواجه موقفاً صعباً يهدده بالفشل وعدم القدرة على المقاومة الشعورية الصحيحة .
و هو العودة الى الردة او الرجوع التقهقر الى مستوى غير ناضج من السلوك والتواافق حين تعرّض الفرد مشكلة او موقف محبط ، فمثلاً شيخ يسلك سلوك مراهق بعد ان كان أفلع عنه ، وراشد يبكي عندما تقابل مشكلة .

* - التبرير :

هو تفسير السلوك (الفاسد أو الخاطئ) بأسباب منطقية معقولة واعذار مقبولة ، والفرد عندما يسلك ذلك يستهدف بالدرجة الأولى اقناع نفسه أولاً ومن ثم الآخرين .

فالإنسان مهمما يكن من الكمال والنضج والشجاعة ، فإنه يخاف ان تظهر عيوبه وجوائب نقصه للآخرين ويجهد نفسه شعورياً ان يكون سلوكه خالياً من الدوافع التي لا تليق به ولا يرضيها لنفسه ، وعندما لا يستطيع تحقيق ذلك يعمد لانشعوريًا الى التبرير الذي لا يهدف الى تعديل سلوكه فعلاً ولكن يهدف الى اقناع نفسه بأن سلوكه مقبول وان دوافعه مقبولة وفي هذه الصيغة يكون التبرير مختلفاً عن الكذب ، لأن الكذب عملية تزييف الحقائق بصورة شعورية والهدف الأساسي منها مخادعة الآخرين من يعنفهم الحال في حين يكون التبرير وكما وضحتنا عملية لاشورية موجهة الى اقناع الفرد لذاته لأن سلوكه على وفاق مع قيمه ومعيير اخلاقه التي يدعى بها ، والتبرير حيل دفاعية لاشورية تهدف جعل استجابات الأفراد لمواقف منطقية ومعقولة ، فمثلاً الطالب الجامعي الذي يقتل في تحصيله في فرع من فروع الدراسات يبرر فعله بأن مستقبله غير مضمون عن طريقها ، وتبرير عدم الزواج من فتاة جميلة مرغوبة رفضت اتمام الزواج بأنها سيئة السلوك ...

* - الكبت :

هو ابعد الدوافع والافكار المؤلمة او المخزية او المؤدية الى القلق من حيز اللامعور حتى تنسى . وهو وسيلة توقي ادراك الدوافع التي يفضل الفرد انكارها وكأنه يهذب ذاته خشية الشعور بالألم والندم وعذاب الضمير وإلام الذات ، وتبدأ عملية الكبت منذ الطفولة عندما يواجه الطفل حالات الصراع بين رغباته وحاجاته التي يرغب في اشباعها والقيود التي يضعها الوالدان في طريق الاشباع لهذا فإنه يلجأ الى الكبت كوسيلة تتجنب عقاب الوالدين وتبرير الألم المترتب عن الفشل في اشباع الحاجات وبالتالي فإن الكبت يساعد في تنظيم سلوك الطفل وجعله أكثر قابلية لتحقيق التوافق الاجتماعي ، الا ان استمرار تعرض الطفل لأوامر النهي من الوالدين قد يؤدي الى ان يصبح الكبت بمثابة - عادة - ان صح التعبير بمعنى انه سيصبح استجابة ذاتية حتى لما يعد مقبولاً في المجتمع مما يؤثر سلباً في سلوك التكوين النفسي في شخصية الطفل .

والكبت يختلف عن القمع في ان القمع يتضمن كبح وضبط النفس شعورياً في ضوء المعايير الاجتماعية خشية الخزي والعار ، ومن الامثلة على ذلك الخبرة المكتوبية والحدق المكتوب ...

(٦)

* - الإبدال :

هو اتخاذ بديل لإشباع دافع غير متبني او حاجة محبطه او تحقيق هدف او سلوك غير مقبول اجتماعياً ، ويكون البديل عادةً مشابهاً الى حد كبير للدافع غير المتبني او الحاجة المحبطه او الهدف او السلوك غير المقبول اجتماعياً ومثال ذلك : - ابدال السلوك العدواني الموجه الى احد الوالدين او احد الاخوة الى لعبة وتحطيمها .

* - احلام اليقضة :

وهي وسيلة لا شعورية تستهدف التخلص من حالة التوتر والقلق المترتب عن الرغبات التي لا يمكن تحقيقها في عالم الواقع فيجد الفرد مت نفساً لها في الأحلام ، بحلم الفقر بالغني وحلم التلميذ الفاشل بالتفوق ، وكثيراً ما يعيش الطفل وكذلك المراهق مثل هذه الأحلام ، ولكن الاسراف في الاستسلام لها يعد دليلاً على المعانات من احباطات او ازمات شديدة وعندئذ تصبح هذه الاحلام منذر بالخطر لأنها تعزله عن الحياة الواقعية بتحدياتها وانشطتها وألامها وأمالها وأهدافها التي هي مصدر نحو الشخصية وارتقاءها .

خامساً - بعض المظاهر السلوكية المرتبطة بسوء التوافق //

((الاحباط - الصراع - القلق - العداون (السلوك العدواني))

* - الإحباط /

* - مفهوم الاحباط :

يعرف بأنه عجز الفرد أو فشله في تحقيق هدف من اهدافه ، او بلوغ غاية من الغايات التي يسعى الى تحقيقها ، فعجز الطالب عن دخول الكلية التي يريدها يؤدي الى نشوء حالة عنده تسمى الاحباط .. ويجب ملاحظة ان حالة الاحباط غالباً ما تقود الانسان الى شعوره بحالة من اليأس والتشاؤم وضعف القدرة على العمل ، وحياة الانسان لا تخلو من مواقف يجد نفسه فيها عاجزاً عن اشباع حاجاته وبلوغ اهدافه مما ينجم عنه شعوره بالضيق والتوتر والقلق وعدم الاتزان ، وتعتمد هذه المظاهر على شدة الحاجة المطلوبة ومدى الحاجها في الاشباع أو مدى اهمية الهدف الذي نسعى

لتحقيقه ، فكلما كانت الحاجة المحبطة او الهدف اكثراً اهمية بالنسبة لنا ، كلما كان الموقف المحبط اشد ايلاماً وتأثيراً ، لهذا يعد الاحباط من اهم العوامل التي تؤثر بالصحة النفسية للفرد ، ويعجز الفرد عن ايجاد حلول لها للوصول الى حالة التوازن والاستقرار النفسي .
ويختلف الناس من مدى تحملهم للإحباط ، اذ ان لكل منا قدرة معينة على تحمل مثل هذه المواقف فإذا تجاوزها فان تغيرات معاكسة سوف تحدث فقد نجد موقف ما يثير حالة من الاضطراب لدى فرد معين ولكنه لا تثير مثل هذه الحالة لفرد آخر ، وينتفق علماء النفس ان لخبرات الطفولة اثر بالغ في زيادة قدرة الفرد لتحمل مواقف الاحباط او بالعكس .. فالوالدان اللذان كانوا يتبعان اساليب التربية الصحيحة في تربية ابنائهم ، وجد ان هؤلاء الاطفال اكثراً قدرة من غيرهم على تحمل مصادر الاحباط ، بينما لوحظ ان الوالدين اللذين كانوا يتبعان اساليب التربية القاسية والمتشددة في تربية الاطفال وجد ان مقاومتهم لعناصر الاحباط اضعف من المجموعة الاولى

* - انواع الاحباط :

يمكن تقسيم انواع الاحباط بحسب العوامل المؤدية اليه الى : -

أولاً - احباط خارجي :

ويعزى الى عوامل خارجية تتعلق ببيئة الفرد المادية أو الاجتماعية ويتضمن الحالات الآتية : -

أ - العوز الخارجي / ويحدث نتيجة لنقص موارد البيئة المادية أو الاجتماعية ، ومثال ذلك حالة الفقر التي دون اشباع حاجات الفرد ، وكذلك عدم الحصول على مركز اجتماعي مرموق ، او فقدان الأب او الأخ وعدم وجود شخص يعتمد عليه فمثل هذه الحالات يشعر خالها الفرد بالاحباط .

ب - الحرمان الخارجي/ ويتضمن فقدان شيء خارجي يملكه الفرد كأن يكون اخ أو أب او صديق او زوجة او عمل او دار او سيارة وغير ذلك ، والفرق بين هذه الحالة وسابقتها هي انها تسبب احباط اكثراً شدة لان الفرد هنا كان يمتلك الشيء وفقد اما في الحالة الأولى فهو اساساً لم يمتلكه ، مما يتطلب في الحالة هذه ما يسمى باعادة التكيف .

ج - الاعاقة الخارجية / وتحدث عند وجود عائق يحول بين الفرد ومتغراه وقد يكون العائق مادي ومثل ذلك الطفل الذي يريد الخروج للعب ولكنه لا يستطيع فتح الباب .

ثانياً - احباط داخلي :

ويحدث بسبب عوامل داخلية أي تتعلق بالفرد ذاته في الحالات الآتية : -

أ - العوز الداخلي / فقد يسبب الاحباط نتيجة لفقدان الفرد لحسنة البصر او السمع او اصابته بمرض خطير مما يحول دون قدرته في اشباع الحاجات التي يتوقف اشباعها على مثل هذه العوامل .

ب - الحرمان الداخلي / ويتضمن فقدان القدرة على الرؤيا والسمع او تعرض الفرد لحالات الشلل التي قد تمنعه من مواصلة عمل اعتناد عليه وهذا يؤدي الى شعوره بالاحباط .

ج - الاعاقة الداخلية / وتحدث هذه الاعاقة عند وجود الفرد امام هدفين الا ان تحقيق احدهما يحتم بالضرورة التضحية بالهدف الآخر وهذا مانطلق عليه بالصراع ومن امثلة ذلك الرغبة في مشاهدة برنامج تلفزيوني او حضور مباراة لكرة القدم وكلاهما في ذات الوقت .

* - مستويات الاحباط :

يتوقف مستوى الاحباط على متغيرات تلعب دوراً اساسياً في حياة من يواجهه ويعانيه ، وهي تتعلق بما يأتي : -

(٧)

١ - قدرة الفرد على التحمل ، يختلف الأفراد من حيث ابنائهم النفسية وقدراتهم على تحمل ما ينتابهم من ازمات وما تعرض لهم من مشكلات ، فمنهم من ينهار أمام الضربة الأولى للأزمة حتى وان كانت خفيفة ، ومنهم من يقاوم بصبر وتحمل وتماسك حتى يستنفذ ما يملك من طاقات ، فان عجز عن ذلك لجأ في كثير من الأحيان الى واحد من الاسلوبين التاليين : -

أ - اعتماد بعض الانماط السلوكية الايجابية التي تعتمد على الرد الواقعى الفعلى في الحياة ، فيتكيف للموقف الجديد تكيفاً ايجابياً يشمل اطراف كيانه ، وشخصيته ، دون بلوغ اعماقها وجوهرها او تعریضها لخطورة التشتت والتمزق والضياع .

ب - اعتماد البعض الآخر اساليب وطرائق ملتوية لاتساعده على الحل الصحيح للموقف الذي يعانيه يكون شعورياً مخالفًا للقيم الاجتماعية ، وبعضها الآخر لاشعورياً ، ويطلاق عليها الحيل الدفاعية اللاشعورية ، كالاكتئاب ، والتبرير والاسقط والقصص والابداع وغيرها .

٢ - مستوى الحاجة و أهميتها للفرد ، حاجات الفرد كثيرة ومتعددة وهي على مستويات مختلفة من حيث اهميتها له ، وبعضاً من الحاجات اساسية لا يستطيع الفرد التنازل عنها أو تأجيل اشباعها ، وبعضاً من الآخرين قد يتنازل عنها او يؤجل اشباعها الى وقت آخر ، وان الفرد يكافح من اجل اشباع هذه الحاجات ، ويشعر بالاحباط اذا حال بينه وبين اشباع اية حاجة منها .

وفي العصر الحديث بز احد العلماء في ذلك هو (ماسلو) ورتب هذه الحاجات في تسلیع هرمي اطلق عليه (هرم ماسلو للحاجات) تكون الحاجات البايولوجية الأساسية في قاعدته تليها الحاجة الى الامان ثم الحاجة الى الحب والانتماء ، ثم الحاجة الى الاحترام والتقدیر ثم الحاجة الى تأكيد الذات تليها الحاجة الى المعرفة واخيراً الحاجة الى التذوق الجمالي والفنى

* - اثار الاحباط على الفرد :

يشكل الاحباط موقفاً نفسياً توقف صعيونه على التكيف النفسي للفرد وعلى شعوره بخطورة النتائج ، حتى وان كان ذلك الشعور وهمياً وعلى درجة تعطل اهدافه القربيه والبعيدة ، والاحباط عندما ينعكس على الفرد الذي يعني منه ينعكس على شخصيته باطارها العام ، وقد

نلاحظها في جانب الشخصية ، فعلى سبيل المثال قد نلاحظ على الناجر الذي تحمل خسارة كبيرة غير متوقعة ، أثر هذا الموقف على شخصيته من الناحية الانفعالية في انها قد أثرت على عملاته العقلية ولكننا لم نستطع بالسهولة نفسها ملاحظتها في الجانب الآخر .

* - الصراع /

* - مفهوم الصراع : -

الصراع من العوامل الديناميكية الأساسية في تكيف الفرد وهو يعني وجود تعارض بين دافعين يلجان على الاشباع ولا يمكن اشباعهما في وقت واحد ، والصراعات في حياة الأفراد كثيرة ولكن هذه الصراعات ليست على درجة واحدة من شدة ضغطها على الفرد ، وهذا يتوقف على أهمية الدوافع المتعارضة من جهة وقدرة الفرد على اتخاذ القرارات من جهة ثانية ، فعلى سبيل المثال قد يحصل ان يطلب من الطلبة أداء الامتحان بموضوعين في يوم واحد وعندئذ قد يقع الطالب المهدد بالرسوب في الموضوعين في صراع لأن الوقت لا يكفيه لضمان النجاح معًا ، ولا يستطيع اتخاذ القرار بسهولة في تفضيل أحدهما على الآخر او النجاح باحدهما دون الآخر ، فإذا كان النجاح في هذا الامتحان تتوقف عليه نتائج حساسة في حياة الطالب الدراسية ، فإن الصراع كان شديداً جداً ، أما اذا كانت النتائج المترتبة على ذلك ليست حاسمة فان الصراع يكون اخف وطأة على الفرد .

* - انواع الصراع : -

١ - صراع الاقدام / صراع الرغبة ، وهو يتعلق برغبة الفرد في تحقيق شيئاً او اشباع حاجتين في وقت واحد ، وان رغبته فيما متعادلة متساوية الأمر الذي يجعلهما تتصارعان على مسرح ذاته ومشاعره - والامثلة على هذه المواقف كثيرة ، فبعض الأطفال يعاني من صراع بين رغبته في مشاهدة برنامج كارتون على احدى قنوات التلفزيون ، ورغبته في مصاحبة والدته لزيارة خالته وعائلتها واللعب مع ابنيائهم ، وبعض المراهقين يعاني من صراع بين رغبته في مزاولة بعض هواياته وبين رغبته في الدراسة لتحقيق مستوى تحصيلي جيد يحقق ذاته ويكسب احترام الاهل والمدرسين ، ويُخضع لمثل هذا الصراع حتى الكبار من مستويات رفيعة في العلم والثقافة ، فقد يقع الاستاذ الجامعي او الطبيب المشهور في صراع بين رغبته في قيامه بواجباته العائلية وبالتوارد ضمن اسرته ومشاركتهم بعض متطلبات الحياة الاجتماعية ، ورغبته في متابعة بحوثه او اعماله .

٢ - صراع الاحجام / عدم الاقدام / صراع الرهبة / - تتعلق اركان هذا الصراع في الرهبة التي تهدد الفرد من حصول احد امريرن ومن امثلة هذا النوع ما يحصل عن المريض الذي يهدده المرض من جهة وبهدده الخوف من عملية جراحية صعبة من جهة اخرى ، ومن الامثلة على ذلك ما يعانيه آباء طالبات الكليات اللاتي يعيشن في مدن قرية من بغداد وصراعهم ناتج من خشيتهم من عوامل عيش البنت لوحدها في بغداد من جهة وخشيتهم من سفرها كل يوم ذهاباً واياباً الى بغداد من جهة ثانية ...

٣ - صراع الاقدام الاحجام (صراع الرغبة والرهبة) / - ويقوم هذا النوع من الصراع بوجود امريرن يرغب الشخص بتحقيق أحدهما ولكن الامر الآخر يمنعه ويعوق تنفيذه ، وبصورة اوضح يكون هذا الصراع بسبب تعارض رغبيتين احدهما موجبة والآخر سالبة او ان للموضوع جانب من غوب وجانب من هوب ، ومن امثلة ذلك الصراع الذي يعانيه بعض المرضى ، فهو يرغب في الطعام ولكنه يخاف السمنة او ارتفاع مستوى السكر في الدم وبعض المسافرين لمسافات بعيدة فهو يرغب بالوصول بسرعة ولكنه يرهب الركوب على متن الطائرة .

* - القلق (Anxiety) والقلق العصبي /

* - مفهوم القلق : -

هو حالة من توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي او رمزي ، وقد تحدث وبصحبها خوف غامض واعراض نفسية جسمية .. ويجب ملاحظة ان القلق هو حالة مصاحبة لجميع الامراض العصبية والنفسية فمريض الكآبة على سبيل المثال تصاحب حالته شعور بالقلق ومريض الهمستيريا يشعر ايضاً بمستوى معين من القلق الا ان حالة القلق قد تتغلب فتصبح هي بحد ذاتها اضطراب نفسي اساسي .

ويعتبر القلق من اكثر حالات العصاب ومن الشيء الاضطرابات النفسية انتشاراً فهو يمثل من ٣٠ - ٤٠ % من الاضطرابات العصبية وهو اكثر شيوعاً لدى الاناث منه لدى الذكور وهو اكثر شيوعاً ايضاً في الطفولة والمراهقة وسن القعود والشيخوخة وتلعب الضغوطات والصعوبات التي يتعرض لها الانسان في حياته اليومية دوراً كبيراً في إحداث هذه الحالة حتى لقد اطلق على القرن العشرين بعصر القلق ...

(٨)

* - انواع القلق : -

ان ابرز التصنيفات لأنواع القلق هو التصنيف الذي يعود في اساسه الى رأي (فرويد) مؤسس مدرسة التحليل النفسي حيث ذهب الى ذكر ثلاثة انواع من القلق هي : -

١ - القلق الموضوعي ٢ - القلق العصبي ٣ - القلق الخلقي

وفيما يأتي توضيح لما تعنيه هذه الانواع : -

١ - القلق الموضوعي : -

هو الاستجابة المتعلقة بعوامل خارج ذات الفرد فعند ما يسمع بعض الناس حصول سرقة في المحلة التي يسكنها فان القلق الذي يتعرض له يعد قلقاً موضوعياً ، كما ان وفاة شخص يوباء منتشر يثير القلق عند بعض الناس ، وان قلقهم يعد موضوعياً لأن مصدره خارجي ويمكن تحديده بصورة موضوعية يلمسها اكثر من متتبع لحالة القلق فقد يستدل عليه افراد العائلة او من لهم علاقة بالمريض علاوة على المريض نفسه .

٢ - القلق العصبي : -

وهو الذي لا يعرف فيه سبب المخاوف ويعجز الفرد القلق عن تشخيص او تحديد موضوع محدد يرتبط بقلقها ، ويوضح (فرويد) صوراً ثلاثة يظهر فيها هذا النوع من القلق هي : -

أ - في صورة فاقع عام / - وتنجلى هذه الصورة بالشعور الغامض للمرضى ، الذي ينتشر على أكثر من موقف او موضوع والفرد فيه فاق في الدروس ، وفاق في الناحية الصحية ، وفاق في العلاقات الاجتماعية ، وفاق على المستقبل الوظيفي

ب - في صورة مخاوف مرضية لمواقف محددة او موضوعات خاصة / - وان مظهر هذا المرض وأثاره لاتتناسب مع مثيراته والمواضيع المرتبطة بها ، وهو من وجهة نظر الآخرين سخيف ويدعوهم للإستغراب ، كالقلق الذي تثيره رؤية الدم او رؤية موكب جنازة او رؤية بعض الزواحف او بعض الحشرات .

ج - في صورة تهديد لتوقع حدوث شيء مخيف / - فالشخص المصاب بالصرع يقلق عندما يحس بأية ظاهرة تشبه اعراض الصرع ، والمصاب بمرض القلب يقلق عندما ينتابه تشنج في عضلات صدره حتى وان لم تكن ذات علاقة بمرض القلب .

٣ - القلق الخلقي والاحساس بالذنب :

يظهر هذا القلق في اعقاب حالات الاحباط المرتبطة بالذات العليا التي تعمل على ضمان السلوك الجيد الذي ينسجم مع القيم والتقاليد ، فإذا سلك الفرد سلوكاً يتعارض مع المثل او ضميره ، فان هذا السلوك يشكل احباطاً لأناهُ العليا وانها ستعاقبه بما تعكسه عليه من قلق تحركه مشاعر الذنب والخجل .

* - اسباب القلق العصبي :

تتعدد اسباب القلق العصبي الا ان من اهمها ما يأتي :-

١ - الاستعداد الوراثي في بعض الحالات ، وقد تختلط العوامل الوراثية بالعوامل البيئية .

٢ - مواقف الحياة الضاغطة ، والضغط العصاري والثقافية والبيئية وتعدد المجتمعات الحديثة وزيادة المتطلبات واحتياجات الانسان المعاصرة ، كل هذه من العوامل المساعدة على نشوء المرض ، نحن نعيش في عصر القلق وعدم تقليل مد الحياة وجزرها ، اضافة الى وجود عنصر المنافسة بين الافراد ، والبيئة الفعلة المشفقة بعوامل الخوف والهم والوحدة والحرمان وعدم الشعور بالامن واضطراب الجو الاسري ، وتفكك الاسرة كلها عوامل تزيد من نسبة الاصابة بهذا المرض .

٣ - مشكلات الطفولة والمراهاقة والشيخوخة / - ومشكلات الحاضر التي تتضمن ذكريات الصراعات في الماضي والطرق الخاطئة في تربية الاطفال مثل القسوة والتسلط والحرمان واضطراب العلاقات الشخصية مع الآخرين .

٤ - تعرض الفرد الى عدد من الصدمات النفسية المفاجئة كموت عزيز او خسارة مالية كبيرة مفاجئة والازمات والمتاعب والشعور بالاحباط والفشل اقتصادياً او ازدواجياً او مهنياً كلها عوامل تعتبر بمثابة محفزات للقلق ...

* - اعراض القلق العصبي :

أ - الاعراض الجسمية / وتشمل الضعف العام ونقص الطاقة والحيوية والنشاط والتأثير وتوتر العضلات ، والتعب والصداع المستمر الذي لايهده الاسبرين وتصيب العرق وارتفاع الاصابع ، وشحوب الوجه وسرعة النبض والآلام في الصدر وارتفاع ضغط الدم واضطراب التنفس وعسره ، ونوبات التهدد والشعور بالغثيان وفقدان الشهية للطعام .

ب - الاعراض النفسية / - وتشمل القلق العام والقلق على الصحة والمستقبل والتوتر العام وعدم الاستقرار والشعور بعدم الراحة والحساسية الزائدة وسهولة الاستثناء والاهتياج والشعور بالخوف والشك والارتباك والتردد في اتخاذ القرارات والهم والاكتاب والتأثر وضعف التركيز والانتباه وشروع الذهن وظفـعـ الـقـدرـةـ عـلـىـ الـعـلـمـ وـالـأـنـتـاجـ وـسـوـءـ الـعـلـاقـاتـ معـ الـآخـرـينـ ...

* - علاج القلق العصبي :

القلق العصبي اكثـرـ الـاـمـرـاـضـ الـنـفـسـيـةـ اـسـتـجـابـةـ لـلـعـلـاجـ ،ـ وـمـنـ اـهـمـ التـوـصـيـاتـ العـلـاجـيـةـ هـيـ :-

١ - العلاج النفسي بهدف تطوير شخصية المريض وزيادة بصيرته وتحقيق التوافق باستخدام التتفيس والايحاء والاقناع والتدعيم والمشاركة الوجدانية ، وتحديد اسباب القلق الدفينـةـ فيـ الـلاـشـعـورـ .

٢ - الارشاد العلاجي والارشاد الزوجي وحل مشكلات المريض وتعليمه كيف يحلها ويهاجمها دون هرب منها .

٣ - العلاج البيئي أي تعديل العوامل البيئية ذات الأثر الملحوظ مثل تغيير العمل ، والعلاج الاجتماعي والرياضي والرحلات والصلوات والتأمل والموسيقى والعلاج بالعمل .

٤ - العلاج الطبي للأعراض الجسمية المصاحبة وتطمين المريض انه لا يوجد لديه مرض جسمى واستخدام المسكنات والمهديات والعقاقير المضادة للقلق ، ويجب تعريف المريض ان هذه مسكنات ومهديات حتى لا يعتقد ان مرضه عضوي المنشأ ، ويجب الحرص في استخدام العقاقير المهدئة خشية حدوث الادمان ، مع استخدام العقاقير النفسية الوهمية ، كذلك استخدام علاج التنبية الكهربائي والعلاج المائي في بعض الاحيان .

* - العداون (السلوك العدواني) / - (Aggression)

* - مفهوم العداون :-

هو اسلوب يهدف الى الحقن الضرر بالأخرين او بالأشياء او هو عمل هدفه ايقاع الاذى بفرد او بمجموعة من الافراد ، ويعتبر العداون مظاهر من مظاهر سوء التكيف مع البيئة والمجتمع .

* - انواع العداون :-

هـنـالـكـ العـدـيدـ مـنـ اـنـوـاعـ السـلـوكـ العـدـوـانـيـ مـنـهـاـ :-

١ - العداون البدني / - وهو ذلك النوع من السلوك الذي يهدف الى ايقاع الاذى الجسدي بفرد آخر - كالضرب مثلاً .

٢ - العداون اللفظي / - وهو الذي يهدف الى استخدام اللغة او الألفاظ كوسيلة للتهمج على الآخرين كالسب والشتائم والسخرية .

٣ - عدون الممتلكات / - وهو الذي يهدف الى الحقن الضرر بمتلكات الآخرين واحتياطهم الخاصة بالتخريب المتعمد .

٤ - العدون الرمزي / - وهو عدون غير صريح - عدون باطن - عدون المشاعر الداخلية وهو ذلك العدون المرتبط بالمشاعر الداخلية في الإنسان ومن صوره الحقد - الحسد - الانانية - الغيرة

سادساً - الأمراض النفسية (العصاب) / -

* - مفهوم العصاب :

هو اضطراب وظيفي دينامي انفعالي نفسي المنشأ يظهر في الأعراض العصبية ، وهو حالة مرضية تجعل حياة الشخص العادي أقل سعادة ، وليس هناك حد فاصل واحد بين العصاب والذهان ، وإن لكليهما درجات متفاوتة في الشدة تشير إلى مدى تصدع الشخصية وبعدها عن الواقع ، وليس غريباً أن يتطور العصاب - إذا لم يعالج إلى ذهان .

* - الفرق بين العصاب / المرض النفسي : والذهان / المرض العقلي .

الذهان المرض العقلي العصاب/ المرض النفسي

- (١) - الاسباب الوراثية والكونية مهمة .
- (٢) - دور البيئة ضئيل وفي بعض الاحيان قد ينبع المرض العقلي نتيجة لضعف الخلايا الدماغية .
- (٣) - يبقي المصاب في حدود العادي يساير الناس ويهم نفسة وأهله .
- (٤) - يحافظ المريض على ظهره العام .
- (٥) - عادةً ما يكون السلوك ضاراً وخطراً بالمريض أو بالأخرين .
- (٦) - يكون الكلام غير متماسك وغير منطقي وغير متسلسل وقد لا يفهم منه شيء .
- (٧) - التفكير يضطرب ويتشوش ...
- (٨) - تتقاكل الشخصية وتفقد تماسكها والتفاهم معه غير ممكن .
- (٩) - كثيراً ما يحتاج إلى ضرورة ادخاله المستشفى لحاجته للعلاج الطويل .
- (١٠) - النكسات محتملة والتحسن بطيء او قد لا يكون اطلاقاً .
- (١١) - الانفعالات لا تتغير او تتغير بصورة جزئية كما في حالات القلق والإكتاب .
- (١٢) - البصيرة تكون مفقودة تماماً أي ان المريض لا يعرف بأنه مريض وقد يرفض إلى مساعدة ويعترض بوجود مرضه .

* - العوامل المؤدية للعصاب (اسباب العصاب) : -

الأسباب الوراثية نادرة ، والعوامل العصبية والسمية ليس لها دور هنا ، واهم ما في العصاب ان كل انماطه نفسية المنشأ ، وتلعب البيئة دوراً هاماً ، وعلى العموم فمن اهم اسباب العصاب - مشكلات الحياة منذ الطفولة وعمر المراهقة واثراء الرشد وحتى الشيخوخة ، وخاصة المشكلات والاصدارات التي تعمقت جذورها منذ الطفولة المبكرة بسبب اضطراب العلاقات بين الوالدين والطفل والحرمان والخوف والعدوان وعدم حل هذه المشكلات ، وطبعي ان الحل العصبي لهذه المشكلات حل خاطئ واسلوب توافقي فاشل . كذلك يلعب الصراع بين الدوافع الشعورية واللاشعورية او بين الرغبات وال حاجات المتعارضة والاحباط والكبت والتوتر الداخلي وضعف دفاعات الشخصية ضد الصراعات المختلفة دوراً هاماً في تسبب العصاب ، وتؤدي البهنة المنزالية العصبية والعدوى النفسية إلى العصاب كذلك فان الحساسية الزائدة تجعل الفرد أكثر قابلية للعصاب .

اما علماء مدرسة التحليل النفسي لهم الكثير من الآراء فيما يخص اسباب العصاب ، فيقول (فرويد) ان العصاب يرجع إلى عوامل بيولوجية ، وان القلق هو لب العصاب ومحوره ، وان عقدة أوديب نواته ومنشأه ، ولا عصاب بدون استعداد عصبي طفلي .

* - الهستيريا / -

- تعريف الهستيريا : -

الهستيريا مرض نفسي عصبي تظهر فيه اضطرابات انفعالية مع خلل في اعصاب الحس والحركة ، وهي عصب تحولي ، تتحول فيه الانفعالات المزمنة إلى اعراض جسمية ليس لها اساس عضوي لغرض فيه ميزة للفرد او هروباً من الصراع النفسي او من القلق او من موقف مؤلم بدون ان يدرك الدافع لذلك ، وعدم ادراك الدافع يميز مريض الـ هستيريا عن المتأثر الذي يظهر المرض لغرض محدد مفيد .

- اسباب الـ هستيريا : -

- ١ - تلعب الوراثة دوراً ضئيلاً للغاية ، بينما تلعب البيئة الدور الكبير ، ويرجع (بافلوف) الـ هستيريا إلى ضعف قشرة المخ بسبب الاستعداد الوراثي ، وعادةً ما يكون المريض الـ هستيري ذا تكوين جسمي نحيف واهن .

- ٢ - ومن الـ اسباب النفسية : الصراع بين الغرائز والمعايير الاجتماعية ، والصراع الشديد بين (الانا) الاعلى وبين (الـ هو) ، والاحباط وخيبة الامل في

- تحقيق هدف او مطلب ، والفشل والاخفاق في الحب والزواج غير المرغوب فيه والزواج غير السعيد ، والغير ، والحرمان ونقص العطف ، وعدم الامن ، والانانية والتصرّف حول الذات بشكل طفلي ، واحطاء الرعاية الوالدية مثل التدليل المفرط والحماية الزائدة .
- ٣ - كون احد الوالدين شخصية هستيرية فيأخذ الطفل عنه (اكتساباً) سمات الشخصية الهستيرية .
 - ٤ - ومن الاسباب المعلجة او المباشرة فشل في الحب او صدمة عنيفة او التعرض لحادث او جرح او حرق ، ومثال ذلك حالة الانسة (دورا) التي أحببت طلب طب وعدها بالزواج واخلف فاصيبت بالشلل الهستيري .

- اعراض الهستيريا :-

- لاتوجد كل اعراض الهستيريا مجتمعة في مريض واحد ، ويلاحظ على المريض اللامبالات وعدم الانفعال والهدوء النفسي وهو يتحدث عن اعراض مرضه ، لأن العرض الهستيري يزيل القلق النفسي ، وأهم اعراض الهستيريا هي :-
- ١ - الاعراض الحسية / العمى الهستيري - الصمم الهستيري - فقدان حاسة الشم - فقدان حاسة الذوق - فقدان الحاسة الجلدية .
 - ٢ - الاعراض الحركية / الشلل الهستيري (النصفي او الطرفي او الجانبين)، الرعشة الهستيرية - التشنج - الصرع ، فقدان الصوت أو النطق والخرس .
 - ٣ - الاعراض العقلية / اضطراب الوعي ، والتكلم عند الاطفال .
 - ٤ - الاعراض العامة / المرض عند بداية المدرسة او عند الامتحانات ، او المرض بمرض عزيزات به .

- علاج الهستيريا :-

- في بعض الحالات قد تكون الهستيريا وقتيبة وتشفي تلقائياً خاصة اذا لم تتحقق هدفها ، ويحسن علاج الهستيريا بالعيادة الخارجية ويحسن بقاء المريض في مكان عمله ، واهم ملامح علاج الهستيريا هي :-
- ١ - العلاج النفسي / قد يستخدم الاختصاصي التنويم الإيحائي لإزاله الاعراض ، ويلعب الإيحاء والاقناع دوراً هاماً ، ويستخدم التحليل النفسي للكشف عن العوامل التي سببت ظهور الامراض ، كذلك يفيد العلاج النفسي التدعيي ومساعدة المريض على استعادة الثقة بنفسه وتعليمه طرق التوافق النفسي.
 - ٢ - الارشاد النفسي للوالدين والمرافقين كالزوج او الزوجة . وينصح بعدم ترکيز العناية والاهتمام بالمريض اثناء التوبات الهستيرية .
 - ٣ - العلاج الاجتماعي والعلاج البيئي وتعديل الظروف البنية المضطربة التي يعيش فيها المريض .
 - ٤ - العلاج الطبي للأعراض / ويستخدم علاج التنبيه الكهربائي او علاج الرجفة الكهربائية ، او في بعض الاحيان يلجأ المعالج الى استخدام الدواء النفسي الوهمي ، ويفيد فائدة كبيرة .

* - المخاوف المرضية / -

- تعريف المخاوف المرضية :-

- هو خوف مرضي دائم من وضع او موضوع (شخص او شيء او موقف او فعل اومكان) غير مخيف بطبيعته ، ولا يستند الى اساس واقعي ، ولا يمكن ضبطه او التخلص منه او السيطرة عليه ، ويعرف المريض انه غير منطقي ، ورغم هذا الخوف يتملكه ويحكم سلوكه ، ويصاحبه القلق والعصبية والسلوك الفهري .
- وهناك فرق بين الخوف (العادي) وبين (الخوف المرضي) ، فالخوف العادي غريزة كالخوف من حيوان مفترس أي خطير حقيقي ، اما الخوف المرضي ، هو خوف شاذ دائم ومتكرر ومتضخم مما لا يخفى في العادة ولا يعرف المريض له سبباً ، كالخوف المرضي من الموت ، او من العفاريت .

- اسباب المخاوف المرضية :-

يرجع الخوف الى عدة اسباب وعوامل هي :-

- ١ - تخويف الاطفال ، وعقابهم ، والحكايات المخيفة التي تحكى لهم ، والخبرات المريرة القاسية التي يمررون بها .
- ٢ - الظروف الاسرية المضطربة (الشجار والانفعال والطلاق والعنف الزائد والحماية الزائدة والوالدان العصبيان) ، والسلطة الوالدية المتزمته .
- ٣ - خوف الكبار وانتقاله عن طريق المشاركة الوجدانية والإيحاء والتقليد ، وعذى الخوف من مريض له سبباً ، كالخوف المرضي من الموت ، او من العفاريت .
- ٤ - القصور الجسمى ، والقصور العقلى ، والرعب من المرض .
- ٥ - الفشل المبكر في حل المشكلات .
- ٦ - الشعور بالاثم وما يرتبط به من خوف (مثل خوف المريض من امراض الممارسات المحرمة نتيجة لشعوره بالذنب) .
- ٧ - يرجع اصحاب المدرسة السلوكية الخوف الى التعلم الشرطي كما يحدث في حالة خبرة مخيفة وقعت في الطفولة (المثير الاصلي للخوف وارتبط بمثير شرطي) .

- اعراض المخاوف المرضية :-

فيما يأتي اهم اعراض الخوف :-

- ١ - كل انواع المخاوف المرضية مثل الخوف المرضي من : النساء - الاعماق - الاماكن الواسعة - الاماكن المغلقة - الاماكن المرتفعة - النور - الظلام - البرق - الرعد - الماء - النار - الدم - الجراثيم - الحشرات - الحيوانات - الثعابين - الثلوج - الغراء .
- ٢ - القلق والتوتر .
- ٣ - ضعف الثقة في النفس والشعور بالنقص ، وعدم الشعور بالأمن ، والتردد واضاعة الوقت ، يعمل الف حساب لكل أمر ، والجبن ، وتوقع الشر ، وشدة الحرص ، والانسحاب والانفصال والهروب ، أو التهاؤن والاستهان ، والاندفاع ، وسوء السلوك .
- ٤ - الاجهاد ، والصداع والاغماء ، وخفقان القلب ، وتصبب العرق ، والتقيؤ ، وألم الظهر ، والارتجاف ، واضطراب الكلام ، والبوال احياناً .

- ٥ - السلوك التعويضي مثل : النقد والسخرية ، والتحكم ، وتصنع الوقار والجرأة والشجاعة .
 ٦ - الأفكار الوسواسية ، والسلوك القهري .
 ٧ - الامتناع عن بعض مظاهر السلوك العادي (مثل الامتناع عن الاكل في المطاعم او الامتناع عن التنفس ، او الرياضة او حتى مغادرة المنزل .

- علاج المخاوف المرضية : -

يجب اولاً اثارة رغبة العميل في العلاج ، وفيما يأتي اهم ملامح العلاج : -

- ١ - العلاج النفسي خاصة التحليل النفسي للكشف عن الأسباب الحقيقية والدافع المكبوتة والمعنى الرمزي للأعراض وتنمية بصيرة المريض ، وتكون عاطفة طيبة نحو مصدر الخوف وتنمية الثقة في النفس وابراز نواحي القوة والايجابية لدى الفرد ، وتنمية الشعور بالامن والاقدام والشجاعة ويستفيد بعض المعالجين من التقويم الإيجابي .
- ٢ - العلاج السلوكى الشرطي وكف الارتباط بين المخاوف وذكرياتها الدفينة وقطع دائرة المثير ، وال تعرض لموافق الخوف نفسه مع التشجيع والمنافسة وربط مصادر الخوف بامور سارة محببة والتعميد عليها ، (وقد تستخدم بعض الادوية المهدئه لتقليل حدة القلق المصاحب لمثل هذه المواقف) ، وتستخدم طريقة التحسين التدريجي .
- ٣ - العلاج الجماعي ، والتشجيع الاجتماعي ، وتنمية التفاعل الاجتماعي السليم الناضج .
- ٤ - العلاج البيئي ، وعلاج مخاوف الوالدين ، وعلاج الجو المنزلي الذي يجب ان تسوده المحبة والعطف والهدوء والثبات والاتزان والحرية والتقليل من المشاجرات ، وعدم حكاية الحكايات المخيفة للأطفال .
- ٥ - علاج الأمراض المصاحبة للخوف الرئيسي وخاصة اذا كانت تعرقل حياة المريض وتعوق توافقه الاجتماعي بشكل واضح .

* - عصاب الوسواس والقهر / -

- تعريف عصاب الوسواس والقهر : -

الوسواس فكر متسلط ، والقهر سلوك جيري ، يظهر بتكرار وقوة لدى المريض ويلازمه ويستحوذ عليه ويفرض نفسه عليه ولا يستطيع مقاومته رغم وعي المريض وتبصره بغرابته وسخفه ولا معنوية مضمونة وعدم فائدته ، ويشعر بالقلق والتوتر اذا قاوم ماتوسرس به نفسه ، ويشعر بالاحاج داخلي للقيام به ، والوسواس والقهر متلازمان كأنهما وجهان لعملة واحدة .

- اسباب عصاب الوسواس والقهر : -

فيما يأتي اهم اسباب عصاب الوسواس والقهر : -

- ١ - الامراض المعدية الخطيرة او المزمنة .
- ٢ - الحوادث والخبرات الصادمة .
- ٣ - الصراع بين عناصر الخير والشر في الفرد ، والصراع بين ارضاء الدافع العدواني وبين الخوف من العقاب وتأنيب الضمير ، وكذلك الصراع بين التمرد على مطالب الكبار وتقبلها .
- ٤ - الاحباط المستمر في المجتمع ، والتهديد المتواصل بالحرمان ، وفقدان الشعور بالامن ، لذا يبدو المريض وكأنه يتلمس الامن ويتتجنب الخطر .
- ٥ - الخوف ، وعدم الثقة في النفس ، والكبت .
- ٦ - التنشئة الاجتماعية الخاطئة والتربية المترددة الصارمة المتسلطة الامرنة الناهية القامعة والقسوة والعقاب ، والتدريب الخاطئ المتشدد .
- ٧ - الشعور بالاثم وعقده الذنب وتأنيب الضمير ، وسعى المريض لأشعورياً الى عقاب ذاته ، (فمثلاً يمكن ان يكون غسيل الايدي القهري رمزاً لغسيل النفس وتطهيرها من الاثم المتصل بخطيئة او خبرة مكبوتة) .
- ٨ - تقليد سلوك الوالدين او الكبار المرضى بالوسواس والقهر .

- اعراض عصاب الوسواس والقهر : -

فيما يأتي اهم اعراض الوسواس والقهر : -

- ١ - الأفكار المتسلطة ، ويكون معظمها تشكيكية او فلسفية او اتهامية او عدوانية (مثل الشك في الخلق والتفكير في الموت والبعث والاعتقاد في الخيانة الزوجية) .
- ٢ - المعاودة الفكرية ، والتفكير الاجتاري (مثل ترديد كلمات الاغاني والموسيقى بطريقة شاذة) .
- ٣ - التفكير الخرافي البائعي والایمان بالسحر والشعوذة والاحجية ، والافكار السواء ، والتشاؤم وتوقع الشر .
- ٤ - الانطواء والاكتئاب والهم وحرمان النفس من اشياء ومتاع كثيرة .
- ٥ - الضمير الحي الزائد عن الحد والشعور المبالغ فيه بالذنب ، وعدم التسامح والعناد والجدلية المفرطة .
- ٦ - الاستبطان المفرط (في النشاط الجسمى والعقلى والانفعالى والاجتماعى) والاستغراف فى احلام اليقضة .
- ٧ - السلوك القهري والطقوس الحرkinية (مثل المشي على الخطوط البيضاء في الشارع والمشي بطريقه معينة ولمس حديد الاسوار وعد الاشياء التي لا يدعها الناس كطوابق المنازل والشبايك ودرجات السلم واعادة الكهرباء والتقويف على أي ورقة عداً معيناً من المرات .
- ٨ - النظام والنظافة والتدقيق والاناقة الزائدة .
- ٩ - الخوف من الجراثيم والمicrobes والقذارة والتلوث والعدوى ولذلك يتجنب مصافحة الناس او تناول الطعام والشراب الذي يقدم اليه في المناسبات .

- علاج عصاب الوسواس والقهر : -

ان اهم ملامح علاج عصاب الوسواس والقهر ما يأتي : -

- العلاج النفسي وخاصة التحليل النفسي للكشف عن الاسباب وازالتها ، وتنمية البصيرة ، وعلاج المعونة والمساندة والتشجيع والتطمئن والتقليل من الخوف وتجنب مثيرات الوسواس ، بافكار بناءة وسلوك مفيد ، والعلاج السلوكي لازحة الاعراض للتخلص من المخاوف ، باستخدام اسلوب الكف ، والعلاج بالعمل (في حالة الكبار) والعلاج باللعب (في حالة الاطفال) .
- العلاج الاجتماعي والعلاج البيئي مثل تغيير المسكن او العمل .
- العلاج الطبي بالادوية المهدئة لتقليل حدة الاضطراب والتوتر المصاحب للوسواس والقهر باستخدام علاج النوم المستمر في بعض الحالات .
- الجراحة النفسية (شق الفص الجبهي) كآخر حل احياناً وذلك في حالة استحالة التخلص من الوسواس والقهر الذي يعطل حياة المريض .

سابعاً - الامراض السایکو سوماتیة (النفسجسمیة) //

ان وظيفة أي عضو من اعضاء الجسم عرضة للاختلال عندما تحصل عند الفرد اضطرابات نفسية شديدة وان الخل الوظيفي لأي عضو من الاعضاء يتوقف على درجة ارتباطه بالناحية الانفعالية للفرد .

ان الحياة الاجتماعية كلما زادت في تشابك عواملها وتعقد مطالبها زادت الحالات الانفعالية انتشاراً ، لذا فان هذه الامراض النفسجسمية زادت مساحة انتشارها ، وزادت في تفاصيلها حتى ظهرت في كل عضو من اعضاء الانسان ، وقد يكون اللوعي الصحي وتعمق الاختصاص دور في القدرة على تشخيص الحالات المرضية وفيما يأتي عرض لهذه الامراض على وفق الاجهزه والاعضاء التي تظهر فيها : -

١ - اضطرابات الجهاز الدوري /

***- مسببات اضطرابات الجهاز الدوري :**

ان اضطرابات الجهاز الدوري تسبب الكثير من الحالات المرضية منها : -

- ارتفاع ضغط الدم ، وهذا المرض يتجلی في ارتفاع الضغط بدون مبرر واضح .
- عصاب القلب ، وهو شعور المريض بالألم في القلب ولا يظهر الفحص الاثر العضوي له .
- أمراض الشرايين التاجية والجلطة القلبية .

*** - ارتفاع وانخفاض ضغط الدم : -**

- اسباب ارتفاع وانخفاض ضغط الدم :

ان الحالات الانفعالية تؤدي الى ارتفاع ضغط الدم عند اغلب الناس ولكن من العروض ايضاً ان بانتهاء الحالات الانفعالية يبدأ الضغط بالانخفاض وفي الحالات المرضية يصاب الفرد بارتفاع الضغط دون وجود حالة انفعالية ظاهرة ، وتزداد الحالة سوءاً أو خطراً عندما لا تستجيب الحالة الى الادوية استجابة مطمئنة .

كما ان هناك حالات انخفاض الضغط عن الحد الطبيعي تحت تأثير الحالات النفسية عند بعض الافراد في بعض حالات الخوف الشديد ، وان الدليل على هذه الحالات المرضية لها صلة كبيرة بالجانب النفسي هو ان العلاج يعتمد على مواد ذات اثر فعال في المراكز العصبية العاطفية ...

- حالات ارتفاع ضغط الدم : -

هناك دراسات تناولت حالات ارتفاع ضغط الدم قام بها الكثير من العلماء حيث قسم تطوره الى ثلاثة مراحل وكما يأتي : -

- مرحلة ما قبل ظهور الضغط / وفيها يستجيب الفرد للضغط النفسي والاجتماعية استجابة يصاحبها ارتفاع قليل في ضغط الدم لا يتجاوز درجة ٩٥/٥ . م . م . من الزائق على مقاييس الضغط .
- مرحلة الضغط المعتدل / وتصف هذه المرحلة بزيادة مؤقتة في مستوى الضغط ولكنها قابلة للزوال والعودة الى الحالة الطبيعية وهي ارتفاع درجة الضغط في هذه الحالة تتجاوز درجة ٩٥/٥ . م . مع تضخم بسيط في جدران الاوعية الدموية الدقيقة والشعرية .
- مرحلة ضغط الدم الخبيث / ويرتفع الضغط فيها باستمرار عن درجة ١٣٠° . م . وهذه الحالات الشديدة تسبب تلفاً في الكليتين وفي شبكة العين كما تسبب تلفاً في بعض المناطق الحساسة ، وقد اشارت هذه الدراسة ومثيلاتها الى ان اهم العوامل هو الحالة الانفعالية بشكل عام والغضب بشكل خاص .

٢ - اضطرابات الجهاز الهضمي /

***- مسببات اضطرابات الجهاز الهضمي :**

ان اضطرابات الجهاز الهضمي تسبب الكثير من الحالات المرضية منها : -

- قرحة المعدة ٢ - اضطرابات المعدة - اعراض سوء الهضم والتقيؤ .
- قرحة الائتي عشر - وهي حالات مقاربة في الامراض والاسباب لقرحة المعدة .
- التهاب القولون - وهي حالات تظهر بترح القولون ولاستجابة للدواء بسهولة .
- اضطرابات الابراز - وتظهر على شكل اسهال شديد مستمر ويعود بعد العلاج لاسباب غير مقنعة وامساك شديد .
- فقدان الشهية العصبي الذي يصل الى العزوف عن الطعام الى حد الخطر ويظهر عادة عند البنات ويكون في بدايته كأنه تحقيق لهدف الرشاقة ولكنه يعني شيئاً آخر لأشعوري .

*** - قرحة المعدة : -**

- مفهوم قرحة المعدة : -

ان الغالبية العظمى من الناس وبخاصة من ذوي المستوى الثقافي المتوسط والعلمي يدركون العلاقة القوية بين الحالات النفسية واضطرابات المعدة وما تمخض عنها من تخشش حدوث القرحة بالمعدة وظهور القرحة بالتحليل والأشعة والمنظور ، وان هذه الحالات تكثر ملاحظتها ، كما يمكن ملاحظة زوالها عندما تتحسن الاضطرابات النفسية التي تسببها ، وهناك دراسات توصلت الى انه كلما تعرض الفرد لحالات نفسية صعبة كالكراهيّة او الفلق ، تزيد حركات المعدة وتزيد كمية افرازاتها ومن هذه الحالات يتحقق الغشاء المبطن بالدم ، اما عندما يتعرض الفرد الى حالات انفعالية اخرى كالحزن تقل الحركات الهضمية والافرازية والامتصاصية .

وقد توصلت الدراسات ايضاً الى انه لا تتوقف افرازات المعدة بعد مرور الطعام وانتقاله الى الامعاء بل تستمر لأنها تتضرر قدوم طعام آخر ولذا فإن المعدة تتقبل افرازات حامضة دون وجود الطعام وقد يؤدي ذلك الى تخشش جرائها وتتف خلاياها وينتهي الى اضطراب مرضي نقصان عنه هذه الأعراض المألوفة مثل الألم والحركات والتتجش وهي لا تزول حتى يتناول المريض طعاماً او املاحاً قلوية او ينقى .

- مراحل قرحة المعدة : -

هناك اربع مراحل تتطور فيها حالة حدوث قرحة المعدة هي : -

(١٣)

- ١ - الانفعالات الشديدة التي تعطي اثاراً سلبيّة على الالياف العصبية بالدفاع الوسط والموصولة للجهاز المعدني .
- ٢ - ان هذه الاضطرابات تزيد من انتاج حامض الهيدروكلوريك عن الحاجة فتظهر حالة الجوع فيتناول الشخص طعاماً يزيد عن حاجته ويكون سبباً في ضرر المعدة .
- ٣ - تظهر توترات في العضلات الملساء وتتضطرب عمليات تقلصاتها وبذلك يضطرب سير الطعام ويؤدي الى تهيج الغشاء الباطني للمعدة .
- ٤ - يؤدي حامض الهيدروكلوريك مع توتر العضلة الى تخشش يكون بمثابة بداية لقرحة وقد تبدو الحالة ظاهرة عند الفحص باشعة اكس .

٣ - الأمراض النفسيّة في الجهاز الغدي /

* - الأضرار التي تحدثها الأمراض النفسيّة في الجهاز الغدي : -

ان الأضرار التي تحدثها الأمراض النفسيّة في الجهاز الغدي هي : -

- ١ - أمراض الغدة الدرقية وبخاصة حالات التسمم فيها .
- ٢ - التبول السكري الذي يبدأ لصمة عاطفية شديدة .
- ٣ - الاسقاط المتكرر لدى النساء بسبب التربية المخطوطة اثناء الطفولة وما ينجم عنها من مشاعر متقاضة نحو الجنس والحمل .
- ٤ - السمنة المفرطة وليس المقصود بها الحالات الطبيعية .

* - السمنة المفرطة : -

- مفهوم السمنة المفرطة : -

السمنة ظاهرة استرعت انتباها واهتمام الاطباء وعلماء النفس والقادة الاجتماعيين ، فبعد ان كانت في المقابل الحضارية القديمة رمزاً للصحة ودليلأ على السعادة والرفاه الاقتصادي ، أصبحت الان مؤشراً للنقص في الثقافة الصحية للفرد والعائلة ودليل اهمال المسؤولين عن توجيهه الافراد ورعايتهم ، ان السمنة تؤدي الى تشوه جمال الفرد وتعطيل طاقاته الجسمية و�بوط في انتاجه العقلي والبدني ، كما انها تقصر العمر ناهيك عن معاناة المرض والآلام الجسمية والنفسيّة .

وقد ظهرت بوادر تخفيف الوزن يطلق عليها احياناً (بقواعد الرجيم) بسبب حوادث الموت المفاجئ بسبب السكتة القلبية ومن خلال تنبية الناس بأساليب مؤثرة كالصور (الكاريكاتيرية) ، وفي العراق هنالك حملة للتخلص من الترهل والسمنة ساهمت فيها وسائل الاعلام الا انها لم تستمر لفترة طويلة .

ان الوضع الطبيعي للإنسان من حيث الوزن مقاساً بالكيلوغرامات يساوي مايزيد طوله عن المئة مقاساً بالستونتر وهذا يعني ان من كان طوله / ١٧٠ سم فان وزنه الطبيعي يجب ان لا يتجاوز ٧٠ كغم ، تضاف / ١٠ كغم الأعمار التي تتجاوز / ٥٠ سنة .

ان السمنة في الحالات الاعتيادية الناتجة عن الشره في تناول الأكل وقلة النشاط الحركي لترتبط بموضوع بحثنا((الأمراض السايكوسوماتية)) ، اما السمنة كمرض تتميز بان الأسباب لها تعدد حدود الغذاء الى امور أخرى ، اذ ان حالات القلق والانفعال النفسي تؤدي الى اضطراب في وظائف ((الهايبوثلمس)) كوظيفة النوم والجنس والجوع .

ان هنالك عوامل نفسية في مقدمتها القلق النفسي وقد اثبتت التجارب والدراسات ان اكثر من ٦٠ % من حالات السمنة ترجع الى سبب نفسي بحث ، وان مركز الانفعالات ومركز الشبع والجوع يوجدان في مكان واحد من الدماغ ، فالقلق يؤدي الى تعطيل مركز الشبع وعليه فالفرد الذي يعني من قلق شديد ومزمن يعجز عن ادراك حالة الشبع ويستمر على تناول الطعام والبحث عنه والمزيد منه ، وهناك اراء كثيرة في هذا المجال لاتخرج عن الاعتراف بان هناك علاقة قوية بين الاضطرابات النفسية الشعورية واللاشعورية كالقلق والخوف والكبت وبين السمنة المفرطة .

- مصادر السمنة وأسبابها : -

هناك عوامل قد تكون اسباباً للسمنة المفرطة هي : -

- ١ - القلق النفسي والحرمان العاطفي .
- ٢ - اضطراب كيميائي في بعض اجهزة الجسم .
- ٣ - قلة الحركة والنشاط والاعتماد على المنجزات الحديثة للحصول على الحاجات .
- ٤ - التربية المخطوطة المتعلقة بنوع الطعام واوقات تناوله .

٥ - هناك عامل اخر هو عامل الوراثة ، ومن الشواهد عليه ابتلاء عدد كبير من افراد بعض الاسر بهذا المرض .

٤ - الامراض النفسيجسمية في الجهاز البولي والتناسلي / -

* - الامراض التي تسببها اضطرابات الجهاز البولي والتناسلي : -

هناك الكثير من الامراض التي تحدثها حالات الاضطرابات في الجهاز البولي والتناسلي منها : -

١- اضطرابات الحيض . ٢- توتر ماقبل الحيض . ٣- الحمل الكاذب لدى المرأة العاقد . ٤- العنة لدى الرجل . ٥- البرود الجنسي لدى الانثى المتزوجة .

٦- اضطرابات التبول كالحصر ، والألم والتآثر في البول وتكرار عدد مرات التبول ، وسلس البول الليلي ...

* - اسباب اضطرابات الجهاز البولي والتناسلي : -

أ - الجهاز البولي : -

فيما يأتي اهم اسباب اضطرابات الجهاز البولي : -

١ - الاسباب الحيوية : -

قد تحدث اضطرابات الجهاز البولي نتيجة لوجود الصرع وغيره من الامراض مثل الحساسية والسكري ، ووجود الديدان العضوية ،

وارتفاع درجة حموضة البول ، وعدم السواء في النمو ، وقلق الوالدين ، والتدريب الخاطئ القاسي الاجباري والمبكر على التبول .

٢ - الاسباب النفسية : -

مثل الخوف او الغيرة والعدوان المكتوى والنكسوس بسبب الضغط الانفعالي الحاد كالانفصال عن الام او ميلاد طفل جديد او (١٤)

دخول المدرسة لأول مرة او الامتحانات وكعرض عصبي نتيجة للاقى الشديد والصراع المستمر ، وكتمرد على الام القاسية او كرد على سوء العلاقة بين الام والطفل ، وتأثير الانفعال المزمن على الجهاز العصبي الذاتي وتأثيره على اعضاء الجهاز البولي .

٣ - الاسباب البيئية : -

مثل اضطراب البيئة الاسرية وتشبعها بالاضطراب الانفعالي ، وعوامل بيئية اخرى مثل الظلم والخوف منه ، وقد اوضحت نتائج

البحوث الخاصة بعملية التنمية الاجتماعية للأطفال ان اسلوب ضبط عملية التبول في الطفولة يرتبط بالبخل والحرص والترتيب والنظام في الكبر ،

وقسوة الوالدين في التدريب على التبول تؤدي الى ميل الأطفال الذكور الى العدوان .

ب - الجهاز التناسلي : -

من المؤكد ان العلاقة بين الجوانب النفسية والوظائف التناسلية قوية جداً لدرجة تفوق فيها العلاقات بين الجوانب النفسية والجوانب الجسمية الأخرى ووظائفها ، فمن الواضح ان الفرد وبخاصة الذكر لا يستطيع القيام بوظيفة تناسلية بشكل يغاير اتجاهه النفسي الا في الحالات النادرة ، ومن المعروف ايضاً ان الوظائف التناسلية تتأثر بالقيم والتقاليد التي تنشأ منها الروابط بين الأقارب من اخوة واخوات ووابدتهم وبنائهم ، ومن مظاهر اضطرابات هي : -

١- العنة عند الرجل التي تعني عجزاً كلياً او جزئياً في قدرة الرجل على ممارسة دوره في الحياة التناسلية .

٢- الازдан في حصول العملية التناسلية قد تكون معطلة او متاخرة عن وقتها وفي الحالتين تؤدي الى اضطرابات في علاقات الفرد بنفسه وعلاقته بالزوج .

٣- حالة البرود التناسلي وهي حالات تدل على اضطراب كما هو عند الرجل .
وان التقسيم السيكولوجي لهذه الظاهرة يربطه بعض العلماء بمرحلة الطفولة وما يقاسيه الطفل خلالها من مخالف وعقد واضطهادات تقليدية وقيمية .

٥ - التهابات الجهاز التنفسى / -

* - الامراض التي تترجم عن التهابات الجهاز التنفسى هي : -

١- الربو الشعبي .

٢- حمى الربيع ، وهي حساسية شديدة تظهر في فصل الربيع ضد غبار الطلع .

٣- الم جيوب الأنفية ، وهو مرض يتجلى بألام في الوجه بسبب احتقان الجيوب الأنفية ، ومن علاماته عبث بعض الافراد في الانف عند ما يتعرضون الى موقف نفسى متازم .

- الربو الشعبي : -

- مفهوم الربو الشعبي : -

الربو مرض ينتاب الجهاز التنفسى عند الانسان ويتجلى بضيق التنفس والحسنة في القصبات الهوائية والسعال الذي قد يكون متقطعاً او نوبة مستمرة ، ويسمى بالشعبي لأنه ينتج عن ضيق في مجاري الشعب الهوائية التي تشكل المجاري الهوائية التي تتفذ الى الرئة او تخرج منها وقد يكون هذا الضيق في هذه المجاري ناتجاً عن تورم في جدران الشعب او عن تقلص العضلات المحاطة بهذه الشعب ،
ان مرض الربو يعد من وجهة النظر الطبية احد امراض الحساسية حيث تحصل هذه الامراض نتيجة انتشار بعض اعضاء الجسم بمثيرات لم يكن لها تأثير من قبل ، ولكنها أصبحت لها قوة مثيرة وتأثير في الجسم .

- اسباب حالات الربو الشعبي : -

يذهب المهتمون بحالات الربو في اتجاهين هما : -

- الأول - الاتجاه الذي يربط حالات الربو بسمبات خارجية تؤثر على مجرى الجهاز التنفسى كالأتبة العالقة في الهواء التي يتفسها المريض وحبوب اللقاح (الطفح) المتطايرة التي تدخل مع الهواء ، وتناول بعض انواع الاطعمه التي تثير الحساسية في بعض جوانب الجسم ومنها جهاز التنفس .
- الثاني - وهو الاتجاه الذي يرى ان هناك انواعاً من حالات الربو لا ترتبط بالعوامل المذكورة ، ارتباط السبب والنتيجة ، وانما قد تكون عوامل اضافية او مساعدة في شدة الحالة المرضية ، وفي هذا الاتجاه تأكيد الى الربو الشعبي كمرض سيكوسوماتي .

- الملاحظات التي تؤكد على ان الربو مرض (سيكوسوماتي) (نفسي) هي : -

- ١- ان بعض المرضى الذين تنتابهم حالات الربو التي يشعر المريض او المعالج انها سبب الروائح المميجية للقصبات مجرد وهم نفسي وذلك لأنهم قاوموا الاعراض نفسها عندما تعرضوا لأوراد ونباتات اصطناعية خالية من أي مثيرات مادية .
- ٢- لاحظ بعض المتبين ان اعراض المرض تظهر عند بعض المرضى بمجرد احداث تغيرات في شدة اوضاع الضياء في الغرفة التي يرقدون فيها .
- ٣- تظهر على بعض المرضى علامات ضيق التنفس بمجرد اعلان خبر عن الانواء الجوية بتتصاعد غبار في الجو

٦ - اضطرابات الجهاز العضلي الهيكلي : -

ان اعراض اضطرابات هذا الجهاز هي من اكثر الاعراض المرضية النفسية الجسمية وقوياً ،

ويمكن حصر هذه الاعراض حسب اهميتها وكثرة ورودها في جوانب الآتية : -

* - آلام وروماتزم المفاصل : -

استمررت العلاقة بين آلام المفاصل والتهابات الروماتزم وبين العوامل العاطفية اهتمام الكثرين من الباحثين ، والرأي السادس الآن هو ان روماتزم المفاصل هو نتيجة رد فعل للمؤثرات العاطفية التي تنشأ في داخل الفرد والتي تؤثر في وظيفة المفاصل ، وان من هذه العوامل مابيعد الى مؤثرات وراثية ، او خصائص جسمية ، او التهابات عامة او موضعية ، او تأثير صدمة مؤدية للمفصل ، وان المصابين بالآلام الروماتزم في المفاصل قد تعودوا تصريف دوافع التعدي في نفوسهم عن طريق التسابق في المنافسة ، والحركة الدائبة ، والتحكم في العائلة ، وان توقف (١٥)

هذه الوسائل التصريفية او اعاقتها لسبب من الاسباب ، يؤدي الى زيادة التشنج العضلي للأطراف والآلام المفصلية ، وان مثل هذا التحليل لايفسر الا بعض حالات الآلام المفصلية ، مما يدفع الى الاستنتاج من ان العمل النفسي هو احد العوامل الهامة في ترسيب الآلام المفصلية وروماتزم المفاصل .

* - آلام الظهر : -

الآلم في الظهر كعارض مستقل ، بيد ان التحريات المرضية لاثبت وجود آفة عضوية موضعية في نسبة كبيرة من الرضى ، وقد وجهت هذه الحقيقة الانتباه الى ملاحظة العلاقة بين مثل هذه الحالات وبين الانفعالات العاطفية ، ومع ان العمود الفقري بكامله قد يصبح مركز الآلام الظهري ، الا ان الجزء الاسفل منه هو الاكثر تأثراً بالاضطرابات النفسية ، وان الجزء الاسفل من الظهر هو الاكثر تحملأً للجهد من اية منطقة اخرى في الظهر ، والأكثر تعرضاً للأذى ، مما يجعله منطقة ضعف في الجسم ويسهل اختياره للتعبير عن المشكلات النفسية في بعض المرضى ، ويرى بعض اصحاب النظريات التحليلية ان اللجوء الى الظهر كموطن للآلم في اضطرابات النفسية التي تصيب الرجال مايدل على تأصل فكرة ربط الظهر بمعنى الرجلة في الحضارات الانسانية بشكل عام ، ولعل هذا يفسر ايضاً كثرة شكوى آلام الظهر في اولئك الذين يعانون من الضعف التناصلي .

٧ - اضطرابات الجلد : -

ومن الحالات الناجمة عن اضطرابات الجلد هي : -

- ١- الاكزما العصبية ٢- حب الشباب ٣- الطفح الجلدي ٤- الحكة ٥- التهاب الجلد العصبي ٦- داء الصدفية ٧- الصلع (سقوط الشعر).
- ٨- الحساسية الجلدية .

* - الحساسية الجلدية : -

- مفهوم الحساسية الجلدية : -

يعد الجلد هو الحاجز والحافظ لكيان الفرد عن العالم الخارجي ، ويتعرض الجلد لأثار الحالات النفسية التي تؤثر في كيان الانسان ، واغلب الباحثين يذهبون الى ان حالات العداون المكتوبة وحالات الاضطرابات النفسية ومايرافقها من الشعور بالذنب والذلة قد تؤدي الى اصابة الجلد كعقوبة لاشعورية .

الحساسية هي حالة طفح حاد تكون في حالاتها الطبيعية مظهر من المظاهر الجلدية التي تكون بسبب بعض المثيرات والمنبهات للخلايا الجلدية غير ان الدراسات اثبتت ان بعض حالات الحساسية لا تتوقف في شدتها وزوالها على شدة المثيرات والمنبهات الخارجية كما انها قد تنتع من الاستجابة للأدوية والمعالجات الكيميائية ولذا فقد توصل المتبين لهذه الحالات الى ان هذه الاعراض المرضية ترتبط بعوامل نفسية حيث ان المواقف الانفعالية تزيد من سرعة استجابة الجلد للمنبهات المؤثرة فيه .

ومن ابرز الملاحظات السطحية عن العلاقة بين الحالات النفسية وبعض الامراض الجلدية هو مايعنيه الفرد من حالات تبدل اللون فقد يحرر وجهه في المواقف التي يخجل فيها وقد يصفر وجهه في المواقف التي يخاف فيها وقد تتشكل خلايا جلدته في حالات التوتر والرغبة في الهجوم ، وقد

توصيل اصحاب مدرسة التحليل النفسي الى ان اضطرابات الجلدية لها علاقة بالحالات التي تبدو في محاولة الفرد لمعاقبة نفسه وايالمنها ، وبرأيهم ان ذلك استجابات لدفاع نفسية ، وقد توصل بعض المختصين الى ان الحساسية الجلدية يمكن ازالتها بدون الاستعانة بالادوية وانما باعتماد اسلوب الابحاث ولذلك توصل العلماء الى ان مرض الحساسية الجلدية في اغلب حالاته مرض نفسجي .

- الاسباب التي تظهر فيها الحساسية الجلدية : -

هناك العديد من الدراسات التي توصلت الى ان اغلب حالات الحساسية الجلدية ترجع الى جملة اسباب منها : -

- ١ - تظهر اعراض الحساسية الجلدية مباشرة بعد حالات الفشل والانفعالات الشديدة وبخاصة في مجالات العلاقات العائلية .
- ٢ - ان المشكلات العائلية التي تعم اكثراً افرادها تعكس عليهم جميعاً او على اغلبهم وذلك بظهور الحساسية مما يمكن ان يفسر بأنه مرتبط بالموافق النفسية المضطربة .
- ٣ - ان اغلب المصابين الذين درست حالاتهم من التصقوا بآبائهم بصورة شديدة لأنهم حرموا من حب امهاتهم بسبب الفراق او الموت .
- ٤ - ان الحساسية تظهر تعبيراً عن المريض عن فلقه وخوفه الذي لا يستطيع اظهاره هما .
- ٥ - كما اثبتت قوة العلاقة بين مرض الحساسية وبين الصراعات المكتوبة في ايام الطفولة الاولى .
- ٦ - توصل البحث الى ان بعض المصابين بمرض الحساسية لديهم نزعات مكتوبة ورغبات ، وعندما لاتتحقق لهم تلك الرغبات تظهر عليهم حالات من القلق اللاشعوري ويتجلى بالطفح الجلدي الذي يؤدي الى جلب انتباه الآخرين الى مناطق في الأعضاء الجسمية المختلفة .

٨ - اضطرابات الجهاز العصبي / -

* - الامراض التي تنجم عن اضطرابات الجهاز العصبي : -

تكثر الامراض التي تنجم عن اضطرابات الجهاز العصبي ولعل منها : -

- ١ - الصداع النصفي ((صداع الشقيقة)) الذي يرتبط عادةً من حيث تكوينه او بدايته ومن حيث عودته بحالات نفسية شديدة .
- ٢ - الصداع التوتري ، ويظهر عادةً في الجهة الخلفية من الرأس ويرتبط عادةً بحالات الألم النفسي والقلق الشديد .
- ٣ - مرض النوم ، والمقصود به عدم قدرة الفرد على مقاومة النوم حتى في اشد الاماكن ضجيجاً او حذراً حيث ينام في السيارة وفي المختبر وفي النادي دون مبرر من التعب او مرض عضوي آخر .

* - الصداع النصفي ((صداع الشقيقة)) : -

- مفهوم الصداع النصفي : -

هو ألم ينتاب نصفاً واحداً من الرأس بصورة شديدة مصحوباً باضطراب بالبصر ، وحالات عمي نصفي وذلك بسبب اثر

هذا المرض على مراكز البصر في الدماغ والحالات التي توصف بالشقيقة بشكلها التقليدي أي باصابة النصف فقط وهو ألم وصداع عام يتركز في احد

(١٦)

النصفين بشكل اكثراً ، والبحث في هذا المرض قد يدى الى الميل بان له علاقة بالعوامل الوراثية ، وفي الوقت نفسه يدل العلماء على ان هذا المرض يظهر على الكثير من الافراد الذين تحيطهم اوضاع اجتماعية ونفسية قاسية ومضطربة .

- اسباب الصداع النصفي : -

ان الاسباب التي تؤدي الى ظهور هذا المرض او الى صعوبة الشفاء منه ذات طابع نفسي هي : -

- ١ - تعرض الافراد الى موقف احيطت فيها اعمالهم بشكل غير متوقع .
- ٢ - التغير السريع والمفاجئ في تحمل المسؤولية ومواجهة المواقف الجديدة .
- ٣ - تهديد الفرد بما يمس شخصيته نفسياً كصعوبة الحصول على الزواج من يحب او صعوبة الحصول على الدراسة التي يرغب منها ، وعائلياً كفراق احد افراد العائلة فرacaً صعباً او كالموت وكالسجن ، واجتماعياً ك تعرض المركز الاجتماعي الى الانهيار او الى الفضائح وتقليل الشأن ، واقتصادياً كتوقع الفصل من الوظيفة او توقع الفشل الذريع في مشروع او معمل عقدت عليه الآمال

ثامناً - الصحة النفسية في المدرسة / -

المدرسة في منتها جاءت بدليلاً عن العائلة ومتمنة لاهدافها وواجباتها ولابد ان تكون مستوعبة

الاهداف نفسها في اعداد الفرد بأفضل صيغة ممكنة بحيث يكون هذا الاعداد محققاً مصلحة العائلة والمجتمع والفرد ذاته ، ولابد ان يكون نموهم متاماً ، فالمجتمع لن يرضى بافراد يملكون اجهزة تذكرية محسنة بالمعلومات ، وبالوقت نفسه يحملون ثقلاً ماضطربة ، واتجاهات متصارعة ، وعزم خائرة ، لأن مثل هؤلاء الافراد لا يعجزون عن تقديم واجباتهم لوطنهم وامتهم فحسب بل يشكلون مصدر فرق للآخرين ، وعمقاً للإسقاط العائلي وللنحو الاجتماعي .

لقد كانت المدرسة في الماضي مهمتها في ثلاثة مواد هي القراءة والكتابة والحساب ، ثم انتقلت الى العناية بالشخصية ، حتى قال احد المربين القدماء ((اتنا لازبى العقل ولازبى الجسم ولكننا نربى انساناً لايمكن تجزنته)) .

ان الاهداف التربوية في مستوى المطلوب لا يمكن تحقيقها الا بتوازن المؤهلات الازمة لها ، داخل الفرد وفي بيئته وداخل العائلة وداخل المدرسة ، وهذا الترابط والتداخُل بينهما يجعل للصحة النفسية الفردية او الاجتماعية اهمية بالغة الخطورة ، فإذا اشتكي الطالب من سوء صحته النفسية فليس من التوقع ان يؤدي فعلياته على طريق نموه المعرفي او نموه الاجتماعي بالشكل المناسب ، اذ تؤدي اضطراباته النفسية الى تعثر مسيرته او

انحرافها ، كما قد تضطرب علاقته مع عائلته ، وتضطرب علاقته بزملائه او مدرسيه ، لأنه لا يستطيع تحت ضغط الحالات الانفعالية والاضطرابات النفسية ان يعطي قدر ما يأخذ او ان يعمل للمصلحة العامة

* - مهام الادارة التربوية : -

ان مهام الادارة في المدرسة تختلف عن الاساليب الإدارية في مجالات اخرى من الحياة ، والإدارة المدرسية

الناجحة عليها ان تعتمد على ما يأتي :-

- ١ - فهم الاهداف التربوية للمرحلة الدراسية التي تمارس نشاطها فيها فهماً جيداً يساعد على ان تربط كل ممارسة اونشاط بتلك الاهداف .
- ٢ - فهم طبيعة المتعلمين وتطورات نموهم وخصائص هذا النمو والتطور بحيث يساعدهم هذا الفهم على تقدير السلوك والقدرة على توقع حصوله والاستعداد لمواجهته بما يحقق مصلحة الطالب ومصلحة المدرسة والمجتمع .
- ٣ - الثبات في اساليب المعاملة ، وتجنب المواقف المتناقضة لأن ثبات المعاملة يساعد الطلبة على رؤية نتائج تصرفاتهم بوضوح ، والعمل بموجها .
- ٤ - على ادارة المدرسة اعتماد الاسلوب الانشائي البناء في معالجة اخطاء الطلبة وتجنب اسلوب الهدم المعتمد على التشہیر وخش المشاعر واذلال النفوس .
- ٥ - الاعتماد في حل بعض مشكلات الطلبة على التعاون مع اولياء امورهم باسلوب قائم على تبادل الخبرات .
- ٦ - تجنب استخدام الدرجات والنجاح والرسوب في ضبط سلوك الطلبة كأسلحة تشهر في مواقف قد تؤدي الى اضرار بليغة في صحة الافراد النفسية .

* - مهام المدرس التربوية : -

المدرس اكثرا الناس احتكاكاً بالطلاب وبخاصة في المرحلة الثانوية ، التي يبتعد الطفل فيها عن البيت والعائلة ،

والمدرس يصبح بالنسبة للطلاب في مرحلة المراهقة في احد موقعين هما :-

- ١ - يكون انموذجاً يتقمصه الطالب اوقدوة حسنة يقتدي به في اغلب تصرفاته ان لم نقل في جميعها .
 - ٢ - يكون موضعأً للتحدي ، يتحداه الطلبة ليؤكدوا من خلال معاكساتهم له وتمردهم عليه ذواتهم ويسبعوا بعض حاجاتهم .
- ان ظهور هذين النمطين من السلوك يتوقف الى حد كبير على شخصية المدرس بنفسه من حيث درجة تماسكها او درجة اضطرابها ، والدليل على ذلك ان طلبة الصف الواحد انفسهم يسلكون سلوكاً متزناً مع احد مدرسيهم ، وسلوكاً فوضوياً مع آخر ، ولذلك يمكن ان نقول كيف يكون المدرس يكون الطالب ، الأمر الذي يفرض علينا ضرورة انتقاء العناصر التي تصلح لمهمة التدريس ، بحيث نبني شخصية نزرة فيها ، وتدريب المدرسين واكتسابهم التطورات والمستجدات من المعلومات ، ومراعاة احوالهم وتحسينها بصورة عامة ، وصحتهم النفسية بصورة خاصة .

* - شخصية الطالب وعلاقته بأقرانه : -

العلاقات القائمة بين الطلبة لها اهمية كبيرة في حياتهم المدرسية ، وفي بناء شخصياتهم فالعلاقات السلبية تؤدي الى آثار سلبية ، ومنها اعتلال الصحة النفسية واضطرابها ، فيحصل بسببها القلق والانحراف ، والشعور بالذنب وغيرها من الحالات المرضية ، والمدرسة الناجحة هي التي تدرك اهمية هذا الجانب وتهيئ الأنشطة والفعاليات التي تبني من خلالها علاقات ايجابية بين الطلبة قائمة على تبادل الثقة والودة ، والشعور باهمية التعاون ، والاشتراك بالأهداف العامة ، التي تتحقق من خلال الاهداف الخاصة

((تم بإذن الله تعالى))