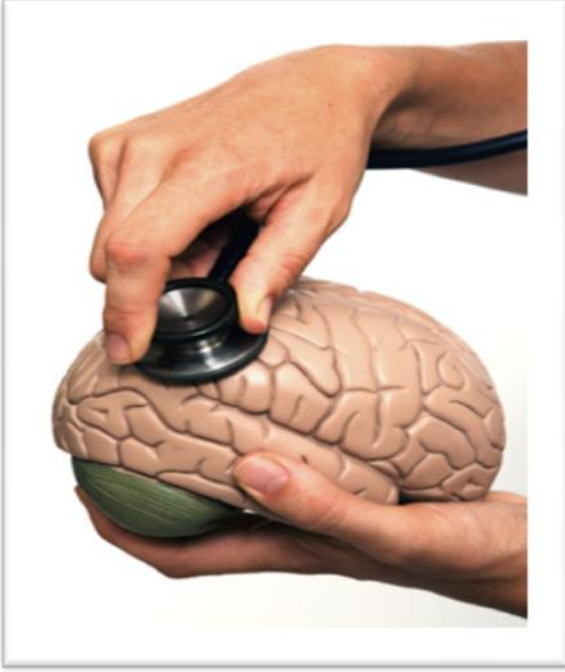


بسم الله الرحمن الرحيم



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالي
جامعة الملك فيصل

الكلية : التربية
القسم : التربية وعلم النفس
البرنامج : الماجستير في التوجيه والإرشاد النفسي

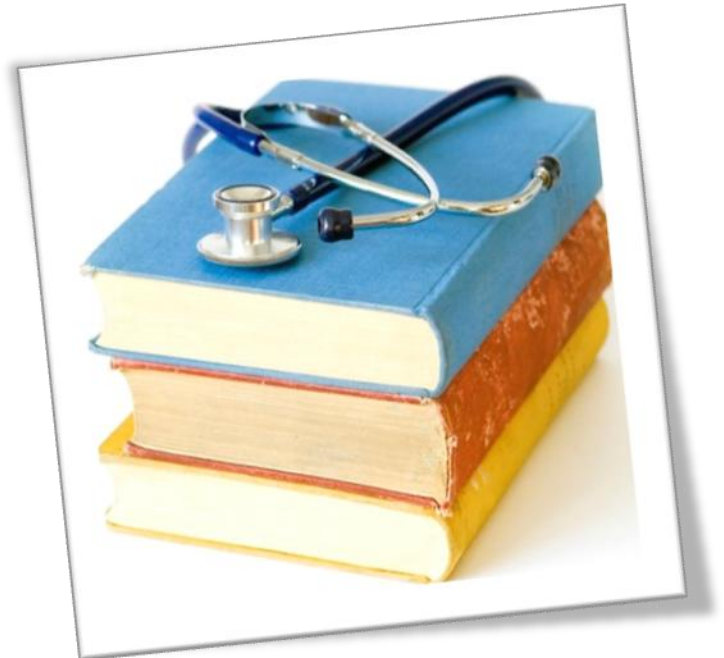
ملف رقم

الصحة النفسية

المشرف : د / صلاح عراقي

إعداد الطالب : بدر سعود العواد .
الرقم الأكاديمي : ٢١٢٥٠٤٤٥٠

التاريخ : ١٤٣٣ / ٥ / ٥ هـ
٢٠١٢ / ٣ / ٢٥ م



الصحة النفسية هل هي حالة أم موضوع أم مجال ؟

النفس الإنسانية كيان افتراضي ، أي شيء غير مادي أو غير ملموس وهو داخل الإنسان ولكن نستدل على وجوده من خلال نتائجه ، وآثاره على السلوك الإنساني وكما تعلمون نحن مطلوبين لدراسة النفس الانسانية وطبيعتها لقوله تعالى (**وَيْفِ انْفُسِكُمْ أَفَلَا تَبْصُرُونَ**) .

الصحة النفسية تتعامل مع الإنسان وترى ان المشكلة في التفكير والإدراك والمشاعر وتعديل له الأفكار والإدراك بتعديل سلوكه وبذلك أصبحت الصحة النفسية موضوع ومجال من علم النفس مهم وله مفرداته واهتماماته وله مجالات متنوعة ومتعددة تحيط بالنفس الإنسانية وتحاول الكشف عن أسرار النفس الإنسانية وتبحث في أعماق ومكبوتات النفس لتصل إلى ما تصل إليه في الصحة النفسية وفهم السوية واللاسوية .

معاني النفس في القرآن الكريم ذكرت بثلاث معاني هي :

- ١- الذات الإلهية قال تعالى : (**وَيَذَكِّرْكُمْ اللَّهُ نَفْسَهُ**) خارج نطاق الصحة النفسية .
 - ٢- الروح قال تعالى : (**اللَّهُ يَتَوَفَّى النَّفْسَ حِينَ مَوْتِهَا**) .
 - ٣- النفس الإنسانية قال تعالى : (**ونفس وماسوها**) .
- وتحدث القرآن عن أحوال النفس اللوامة - الأمانة بالسوء - المطمئنة .

نبذة عن نشأة الصحة النفسية :

- بداية الصحة النفسية كانت عندما ألفت العالم إلى انتشار مرض الهستيريا في القرن ١٩ واستعصى على الناس علاجه .
- اول اختبار نفسي كان لتشخيص الذكاء عند المعاقين عقليا .
- وبدأت الصحة النفسية تحظى بالدراسة والبحث والاهتمام وذلك اصبح للصحة النفسية موضوعاً مهماً وهو معرفة الشخصية السوية والمرض النفسي وطرق علاجه ومن موضوعاتها علم النفس الايجابي .
- وتم دراسة جوانب النفس منذ ٣٠ أو ٤٠ سنة وتمثل من ١ إلى ٧ في الجوانب الايجابية بالنسبة للشخصية اللاسوية أي ان الايجابيه قليله أما السلبيه فهي الأكثر لان الأشياء النادرة وغير السوية هي ماتشد انتباه العلماء .
- ثم بدأ الاهتمام بالجوانب الإيجابية (التوافق النفسي - التوكيدية) وحتى وصل العلم الى ماوصلنا عليه الآن وفي تقدم .

مفهوم الصحة النفسية :

الصحة النفسية مقابلها المرض النفسي ولكن السؤال هل هناك فرد صحيح نفسياً أو جسدياً ١٠٠٪ ؟
لا لان الصحة الجسميه والنفسية نسبيه .

فالصحة النفسية تعني قيام الفرد بوظائفه النفسيه والتي تظهر في سلوكه وتساعد على التوافق والانجاز في المجتمع .
اذا كان الانسان يتمتع بالصحة النفسية فلا يعني انه خالي من أي صراعات ، لان الحياه ماهي الا سلسله من الحاجات والتوترات و الصراعات فإذا تمكن من مواجهتها و اشباعها بالطرق السليمه نحكم عليه بالصحة النفسية ..
معنى ذلك أن **الصحة النفسية** مثل أعلى نكاد أو نريد ان نقرب منه فهي **الدرجات الهينه جدا من العصبيه** . إذ لا بد من التردد والقلق والحزن و..... الخ ولكن بشكل لا يستمر لمدة أسبوعين متواصلين .

الصحة النفسية أيضاً وسط فاصل متصل بين طرفي نقيض السوية واللاسويه وفي الوسط الصحة النفسية



لذا الفروق بين الافراد في الصحة النفسية تكون في الدرجه فإذا كانت درجتها تتضمن التلائم والسلامه من الامراض ، كان الانسان يتمتع بصحه نفسيه عاليه .

أما تعريف المرض النفسي (لحامد زهران) فالمرض النفسي هو :
اضطراب وظيفي في الشخصية ، نفسي المنشأ تظهر في صورته تؤثر على وظائفه المعتادة.
أيضاً المرض النفسي هو عدم قدره الفرد على التحاوب مع الموقف انفعالياً ؛ أي الاستجابة الانفعالية للموقف غير ملائمة.
المرض النفسي إذا (هو هروب من مرهوب) .

والإرشاد والعلاج النفسي تعريض ومواجهه للمرهوب في ضل مرشد أو معالج مرغوب .

معايير الصحة النفسية :

معايير الصحة النفسية (متكاملة مع بعضها)

١	المعيار الذاتي : تقرير الفرد عن ذاته وما عمله من رغبات ومشاعر تجاه ظاهره ما وقد يخضع للتحريف والتشويه ويريد الظهور بصوره ايجابية أمام الآخرين ولهذا المعيار ليس دليلاً للصحة النفسية او كافياً لوحده .
٢	المعيار الاجتماعي : الفرد يكون متمثلاً أو ظاهراً او حاملاً لعادات وتقاليد المجتمع الذي يعيش فيه ولكن هل هذا الكلام صحيح ؟ لكن هذا الشيء ليس كافياً لوحده للإشارة الى الصحة النفسية للفرد .
٣	المعيار الاحصائي : وهنا نعد عدد الخصائص السوية أو الصفات النفسية الايجابية لدى الفرد فكلما كانت أكثر كان أعلى في الصحة النفسية ، وهذا ليس كافياً أو دليلاً للصحة النفسية لوحده .
٤	المعيار الطبي : خلو الفرد من المرض النفسي ولكن ليس هناك فرد خالي من الصراعات والتوترات والمشكلات .
النتيجة : لا بد ان نجمع بين المعايير الاربعة السابقة ، فالصحة النفسية هي معيار ذاتي واجتماعي واحصائي و طبي ككل . اذا سلمت هذه المعايير اصبح لدى الفرد الصحة النفسية واذا اضطربت اضطربت الشخصية .	

تعريف الشخصية : هناك تعريفات عديده للشخصية :

- ١ - جشطلت أي كل اجهزة الفرد النفسية والسيولوجية التي تحقق توافقه الفريد .
- ٢ - تنظيم للمكونات العقلية والجسمية والاجتماعية ،
- ٣ - مجموعه من السمات والسلوكيات تميز شخص عن آخر في نفس العمر الزمني .
- ٤ - مجموعه من اساليب التفكير والتكيف واتخاذ القرار والمشاعر والعادات والتقاليد .

خصائص النفس الإنسانية (انظر الجدول في الصفحتين التاليتين) :

من مجالات الصحة النفسية (خصائص النفس الإنسانية) وهي التي تميز الإنسان عن باقي الكائنات الحية تدرس الصحة النفسية هذه الخصائص لتضع تصور عن طبيعة النفس الانسانية حيث تضع نصب اعينها تقديم خدمة ارشادية أو علاجه أو طرق وقاية أو تنمية النفس الانسانية .
- فالإرشاد يختلف عن العلاج بأن له مستويات نمائي - وقائي - علاجي .
- من خدمات الصحة النفسية إنمائية - وقائية - علاجية .

خصائص النفس الإنسانية

١ إن الإنسان ذو طبيعة مزدوجة أي أنه يجمع بين الغريزة والروحانية:

ولكي يحقق التوافق على الإنسان إن يوازن بينهما فلا يجعل الروحانية تغلب عليه فتمنعه من إشباع غرائزه ولا يجعل الغرائز تطغى فسوف يشعر الفرد بفرغ روحي لذلك يجب أن يوازن بين حاجات الجسد فالإنسان يشترك مع الحيوان في الغريزة كغريزة الحاجة الى الطعام أو غريزة الجنس ولكن هذه إشباع هذه الغريزة مرتبط بمعايير اجتماعيه وأداب سلوكية تميزه عن الحيوان.

٢ إن الانسان يمتلك قدرات معرفية قدرات (عقلية) تميزه عن الكائنات الحية الأخرى :

فمن خلال (الجانب المعرفي) يستطيع الفرد استقبال المعلومات ومعالجتها وتخزينها و تصنيفها واستدعاؤها عندما يريد، ويحافظ هذا على اتزان الشخصية . فالنقص المعرفي يؤدي الى خلل في اتزان الشخصية . كما ترى النظرية المعرفيه أن معرفة الانسان هي الاساس في النمو الانفعالي للفرد ، فاذا حصل اضطراب في النمو الانفعالي حصل اضطراب في الشخصية .

هو عندما يعيش الطفل انفعالات متعددة ك(الغضب ، الحزن) ، لا يستطيع ان يسميها من حوله هو من يسميها فيسمعها منهم فيعبر عن تلك الانفعالات بناءً على ماسمعه من بيئته (نقص معرفي) هذه الظاهره هي عجز في المعالجه المعرفيه للخبره الانفعاليه .

الجانب المعرفي يلعب دور كبير في النمو النفسي للفرد زدونا الله سبحانه وتعالى بالعقل وجعل لنا الحواس كمستقبلات للمعرفه .

فالطفل كما يرى **بياجيه** يجمع ويضع المعارف في بناء الـ (سكيما Schema) وإذا واجه موقف فإنه يتصرف في ضوء المعرفه لتي لديه فإذا كانت المعرفه خاطئة يكون سلوكه خاطئ أو غير سوي والعكس صحيح .

لذلك في الارشاد والعلاج النفسي نبدأ بالمعرفه ونعدلها ونغير من نوعية التفكير حيث يجب أن نضع في الحسبان أن هناك أنماطا للتفكير متعددة منها :

- التفكير احادي الجانب الذي ينظر الى المشكله حسب خلفيته الثقافيه .
- التفكير الثنائي يتطرق لأكثر من مجال للمشكله من حيث اسبابها وآثارها .
- التفكير ثلاثي الاتجاه .

هذه الأنماط تعبر عن خصائص الشخصية وقد تحدث علماء ك(لستربيرنج) عن اساليب التفكير ووضع ١٣ اسلوب وخصائص كل فرد في التفكير .

٣ أن الانسان تحركه عواطفه وانفعالاته ومشاعره ،

هناك نظريات في النمو الوجداني تفرق بين الوجدان والشعور والانفعال ، فالطفل يرتبط عاطفياً **وجدانياً** بشخص عن طريق موقف عاطفي لديه كعاطفته تجاه أمه أو أبوه أو مهارة أو عمل ما يحبه ...ويتحول هذا الى **شعور** يعيشه. هذا الشعور بارتياح يظهر اذا رأى أمه و يعبر عن هذا الشعور في سلوكه على شكل **انفعال** كأن يجلس كثيراً مع أمه .

الوجدانات أو المشاعر أو الانفعالات الداخليه تنصهر مع بعضها البعض وتظهر على تعبيرات الوجه التي من خلالها يمكن ان نعرف الحاله النفسيه التي يعيشها الفرد.

وهذه الحاله يعيشها الفرد الان فيها مكاسب له سواء مكاسب ايجابيه أو سلبيه **مثل:** الزوج الضعيف لذي يرفع صوته أمام زوجته حتى لا تسقط شخصيته .

هذه الأمور **الثلاثة** تدفع حاجتها للقيام بسلوك بعينه فالمعادلة كالتالي :

معارف (مهما كانت) + **وجدانات** (مهما كانت) = **سلوك** (بنوعيه)

احياناً يشعر الفرد تجاه فرد آخر بمشاعر خاصة ويرجع ذلك إلى العواطف المرتبطه تجاه هذا الشخص وقد تتنازل عن بعض حقوقك من أجله هذه العواطف تسمى **الحب** ، وتنشأ من التجارب التي تولد لدينا انفعال سار او محزن .

-عاطفه الحب وعاطفه الكراهية تتكونان من موقف واحد ليس بضروره ان يعاد أي يتكرر.

فهو يريد ان يعيش بين جمع من الناس و لا يستطيع ان يعيش بمفرده أو بمعزل عن الآخرين ، لذا من صور التعذيب الحبس الانفرادي .

حاجة الفرد الى الانتماء من الحاجات النفسية المهمة وضعها (ماسلو) من ضمن هرمه للحاجات النفسية وهي أهم الحاجات النفسية للطفل ، الشعور بالأمن يشبعها انتماءة لأسره .

الجماعة التي ينشأ فيها الفرد تؤثر في بناء شخصيته فتأثير جماعه الرفاق على بعضهم البعض أكثر من تأثير الأباء عليهم .

لكن تأثير الوالدين على الإبن كبير فقد يتعلق الابن بالأم في البداية ثم الوالدين معاً ،

فإذا كان هذا التعلق يقابله نزع من الأم أو الوالدين معاً ينشأ التعلق الآمن ، يأخذ الطفل كقاعدة له في علاقته

الوجدانية عندما يكبر تكون نفس القاعدة في علاقته مع الآخرين الاصدقاء او الزواج (نظرية بولبي للتعلق)

أما إذا اضطربت علاقة التعلق الوالدي في الطفولة ينشأ التعلق الوالدي غير الآمن ويؤثر في النمو الوجداني فتكون

العلاقة مضطربة بين الطفل ووالديه وبالتالي يعمم علاقته مع الآخرين عندما الكبر ،

وقد لا يكون له أصدقاء أو لديه اصدقاء من نفس نوعه ، مم قد يؤدي الى ظهور انحرافات وخاصة في مرحلة المراهقه .

فالمرآهقه تأخذ أحد الأشكال التاليه (متوافقه - منحرفه - عدوانييه - منحلّه) فمن اسباب اضطراب المرآهقه هي اضطراب التعلق الوالدي في مرحله الطفوله .

الانتماء الى جماعه يحبها يعتبرها امتداد له ، يتوحد معها (التقمص ، التوافق) أي أن الطفل يسير مع الجماعه

التي يحبها وأنها تكون امتدادا له يكونون شيئاً واحداً فيقرنها ويدافع عنها ويبحث الى تحقيق أهدافها وبالتالي هو

أما إذا شعر الفرد بأنه لا يستطيع أن ينتمي إلى جماعه تحتويه فسوف يشعر **بالاغتراب النفسي** وهو شعور الفرد

بالوحدة على الرغم من وجوده في جماعه وهذا اضطراب ناتج من التعلق الولدييه غير الآمن

والاغتراب النفسي يختلف عن الانسحاب والاعتزال وعن الغريه .

إن تفرّد الانسان من أهم حقائق الوجود ، فقد تجد أفراد اسرة واحده لكل فرد خصائص يختلف عن الآخر

والاختلاف قد يكون عقلي أو انفعالي .

هذه الفروق الفردية كانت مسار جدل بين العلماء حيث يقول اصحاب النظرية البيئية أن أسباب هذه الفروق بيئي ،

وأصحاب النظرية الوراثية يعزون ذلك للوراثة .

الفروق الفردية الفرد هي ناتج تفاعل عوامل (وراثية وبيئية) معاً ، أي لايمكن للوراثة ان تظهر بدون بيئية ولايمكن

للبيئية ان تعطي الفرد صفه ليس لها أساس وراثي . وبالرغم من ذلك هناك بعض الصفات تكون فيها مساهمة

الوراثة أكثر من البيئية ك(لون البشرة والعينين) وهناك بعض الصفات تكون فيها مساهمة البيئية أكثر من الوراثة

ك(اللغة والعاطفة) .

هناك عوامل مهمة تؤثر في الصفات الوراثية ف(الغدد الصماء ك الغدة الصنوبرية) مثلاً إذا ضمرت في سن المراهقة

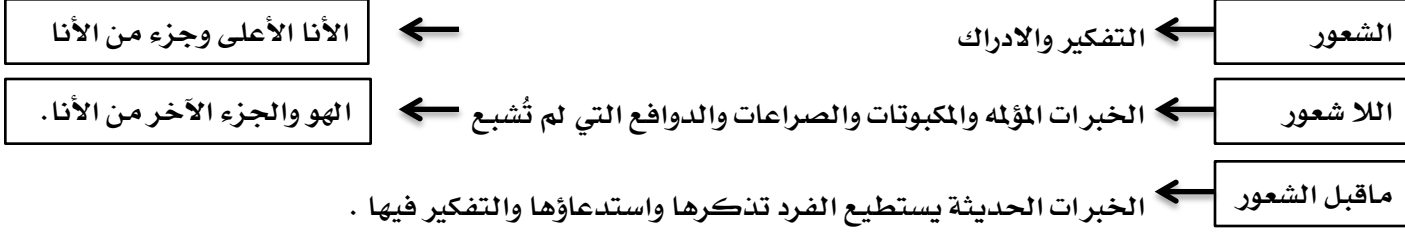
تأخرت المراهقة لأن هذه الغدة مسؤولة عن إفراز هرمون النمو .

مكونات او محددات الشخصية الانسانية في ضوء نظريات علم النفس المختلفة :

أي الشخصية في ضوء نظرية (التحليل النفسي - السلوكية - الاتجاه الانساني - الاتجاه المعرفي) وكيف ينشا الصراع في كل منها .

أولاً: الشخصية في ضوء نظرية التحليل النفسي :

هي أحد النظريات التي وضحت مفهوم الشخصية ، فالشخصية في ضوء التحليل النفسي تتكون من ثلاث منظمات هي :



إن الفرد أثناء مواجهته للدوافع الغريزية والمكبوتات في الهو يلجأ لبعض الاساليب التي يسميها التحليل النفسي

ميكانزمات الدفاع (حيل الدفاع) تنقسم الى قسمين :

٢ - ميكانزمات دفاعية فاشلة (لاشعورية في الأنا)

١ - ميكانزمات دفاعية ناجحة (لا شعورية في الأنا)

وهي فاشلة مولدة للمرض لأنها لم تحقق اشباع كامل سواء بشكل مباشر أو بشكل غير مباشر ولكن قد تحقق بعض الاشباع الجزئي ولكن بشكل غير مباشر .

لأنها تحقق الاشباع الكامل وان كان بشكل غير مباشر

١- ميكانزمات دفاعية ناجحة (الاعلاء او التسامي)

ان الانا هنا يبحث عن موضوع وهدف مقبول ومرغوب اجتماعياً بحيث يحقق الاشباع للغريزة الأصلية . يتم هنا تفريغ الطاقة للغريزة الاصلية في اهداف تحقق الرضا بالواقع في ضوء المعايير الاخلاقية والاجتماعية مثل اعلاء العدوان الى الكاراتيه لتفريغ طاقة العدوان بشكل مقبول اجتماعياً . (الغريزة هي عبارة سلوك معرفي وجزء من الطاقة كغريزة الأمومة والعدوان و....) لذلك جاءت أهمية الانشطة المدرسية ك (الإذاعة والجوالة والرياضة وغيرها) لأنها تؤدي الى تفريغ الطاقة المرتبطة بالغرائز غير المقبولة واشباعها بشكل مقبول في المجتمع . وبالتالي **الاعلاء أو التسامي** يعتبر من الأساليب التي تلجأ اليها الشخصية للحفاظ على بنائها لأن الغرائز إذا أُشبعت بدون ضابط اجتماعي يؤدي ذلك الى تفكك وانحلال الشخصية مما يؤدي بدوره الى أن يصبح المجتمع كله منحل وغريزي دون اعتبار لعادات وتقاليد . يتدخل التحليل النفسي لعلاج الشخصية بحيث يعيد بناء الشخصية وذلك بعد ان يحدث لها الهدم والانحلال فهنا لا يصلح الارشاد بل لابد من التحليل النفسي للعلاج .

٢- ميكانيزمات دفاعية فاشلة (يلجأ اليها الفرد للتخلص من مشاعر القلق)

-مقدمة :

يواجه (الأنا) (الهو) و صرامة (الأنا الاعلى) وقد يعبر الفرد عن مكبوتات في غياب الأنا وبشكل لا شعوري . فقد يعبر الفرد عن اللاشعور او الحقيقة للتخفيف من القلق مثل زلات اللسان أو نسيان لاشعوري كنسيان المجرم لبعض الآثار التي تدل على هويته وعند التأنيب أو العقاب يلجأ الفرد للتخلص من القلق بمجموعة من ميكانيزمات الدفاع الفاشلة وهي كثيرة نذكر منها :

١ - الكبت ٢ - الإسقاط ٣ - التجنب ٤ - التكوين ٥ - التوحد ٦ - الإنكار ٧ - المحو ٨ - العزل العكسي

١ - الكبت :

هو اجبار فكرة من أن تخرج من بؤرة الشعور الى اللاشعور .

إن المعنى العام للكبت ميكانيزم دفاعي ناجح ولكن المعنى الدقيق له ميكانيزم دفاعي فاشل .

حيث يعتبر الكبت هو أساس كل الأمراض فالكبت عند الفرد يترتب عليه الشعور بالقلق إذ لا يوجد مرض نفسي بدون

كبت وبالتالي يعتبر القلق نواة لكل مرض نفسي وفي نفس الوقت يعتبر القلق مرض قائم بذاته .

فالقلق إشارة تنبيه بهلاك وخطر وشيك الوقوع هنا يحاول الفرد أن يبحث عن أساليب دفاع ضد هذا الخطر .

فلا يوجد مرض نفسي بدون كبت وبالتالي يعتبر القلق نواة لكل مرض نفسي وفي نفس الوقت يعتبر القلق مرض قائم بذاته .

فينشأ القلق الأخلاقي عندما يحدث صراع بين الأنا ولأنا الاعلى .

وينشأ القلق العصابي عندما يحدث صراع بين الأنا والهو .

اما القلق الموضوعي (الرغبات) :هو الخوف الطبيعي .

٢ - الإسقاط :

لصق كل ما هو سار وممتع ونسب كل ما هو جميل لنفسه وكل ما هو غير جميل للآخرين .

(ينسب السلوك الجيد لنفسه والغير جيد للآخرين وهذا ما يحدث غالباً في المخاوف المرضية وإذا ما ربط هذه الاعراض

بمصدر خارجي يتحول الى فوبيا .)

مثل : الطفل الذي يُطلب منه الخروج الى المزرعة وركوب الحصان لكن لا يريد لأنه قلق من أن يفقد امه فلكي لا يخرج

أسقط هذا القلق بأنه يخاف من الحصان .

دائماً العرض الخارجي يمثل أي ميكانيزم للحيل الدفاعية الفاشلة التي يستخدمها الفرد فإذا حدد المعالج الميكانيزم الفاشل

يستطيع تحديد المرض والتعامل معه .

٣ - التجنب :

هو الابتعاد أو الاحجام عن موضوع او شخص يشعر معه الفرد بالقلق او الخوف .

يذكر فرويد بأنه لا يحدث تجنب إلا ويصاحبه إسقاط في نفس الوقت ويظهر التجنب في المخاوف المرضية وتلخص بعض

الدراسات ميكانيزمات الدفاع الى ميكانيزم دفاعي واحد هو (التجنب) .

يتجنب الفرد التفكير في الخبرات الأليمة فيبدأ **يسقطها** على مواضيع خارجية .

مثل : الوسواسي الذي لا يريد أن يسلم بيديه لكي لا يصاب بعدوى وبالتالي يتجنب القلق .

ومثل: الخوف عند رؤية الدم حيث تظهر عليه بعض الأعراض عند رؤيته ك (الغثيان ، إغماض العينين ، الارتعاش ..)

فيتجنب الفرد الأماكن التي يمكن ان يرى فيها . ويجب أن نفرّق بين الخوف الـ :

الخوف المرضي : الخوف من اشياء غير مخيفه بحد ذاتها

الخوف الطبيعي الموضوعي : الخوف السوي الخوف من مصدر خارجي يمثل خطر حقيقي ■

٤ - التكوين العكسي أو المضاد :

استحداثا غريزة بدل الغريزة الأصلية أو استحداثا اتجاه مضاد لاتجاه الغريزة الأصلية .

مثل: الأخ الذي يريد غواية أخته فبدل ما يكون على علاقة جنسيه معها يستحدث العدوان تجاهها .

أو يستحدث اتجاه مضاد لاتجاه الغريزة الأصلية فبدلاً من ان يظهر العدوان يظهر الحب والاحترام والوقار ويتحدث كثيراً عن المثاليات . ومن الأمراض التي يحدث فيها التكوين العكسي العصاب القهري ومرض ال (بارانويا = جنون العظمة) كذلك مرض جنون الاضطهاد .

٥ - التوحد :

ميل الفرد الى استدماج صفات شخص أكبر منه (الراعي أو ذا السلطة) .

التوحد كميكانزم السبيل الى نمو الأنا العليا وهذا يحدث في الفترة من (٤ - ٦) سنوات ولولا التوحد لما وجدت الأنا الأعلى فالولد يتوحد على شخصية أبيه والبنات على شخصية أمها وهذا توحد سوي لكن قد تضطرب عملية التوحد فبدل ما يتوحد الأب مع فضائل أبيه يتوحد مع رذائل الأب أو أن يتوحد مع أمه . (ما يولد أن يكون الابن ناعماً) . وقد يكون الأب فاسداً ويخرج الابن صالحاً والعكس فالتوحد السوي يُنتج سلوك سوي . إن القلق (المرتفع والمنخفض) دليل على اللاسوية حيث أن من سمة التوحديين القلق المنخفض . من الأمراض التي يوجد فيها التوحد الأمراض الهيستريه .

٦ - الإنكار :

عدم الاعتراف بالواقع الكريه سواء كان الواقع نفسي أو بيئي . غالباً ما يكون في الامراض الذهانية وخاصة النرجسية الغير سوية مثل: الشخص الأعمى الذي ينكر أنه اعمى فيصطدم بالواقع .

٧ - المحو :

هو ممارسة الفرد مجموعة من الطقوس للتخفيف من الشعور بالذنب نتيحة لقيامه بفعل مشين أو مستهجن اجتماعياً .
مثل : الموظف المرتشي في العمل عندما يجلس مع أبناء يتحدث عن الأمانة .
والمحو يوجد غالباً في العصاب القهري ويحدث في بعض حالات الإدمان والغواية الجنسية وال فشل المتكرر في النجاح والتحصيل .

٨ - العزل :

نقل (عزل) المحتوى الفكري للغريزة الأصلية عن طاقتها الى غريزة أخرى .

يؤدي ذلك الى ضعف الغريزة الأصلية لأن طاقتها تم نقلها الى غريزة أخرى التي كانت تحتوي أيضاً على طاقة فأصبحت طاقتها الآن أكبر وهذا يظهر في الأعراض المرضية حيث أن الغريزة الأصلية تبقى كفكرة من دون طاقة وتحدث هذه في بعض الانحرافات كالانحرافات الموجودة (الفساد - الفتشية - الجنس) .
والعزل يشبه الإزاحة التي يمكن تلخيصها :

أن الغريزة التي تم إضافة الطاقة إليها تصبح مشتقة من الغريزة الأصلية (أي أنها صورة ثانوية لها) والأنا بدلاً من أن تصارع غريزة واحدة أصبحت تصارع غريزتين (الأولى نشطة والأخرى ضعيفة) .
مثل : رئيس الخدم الذي يرفع صوته على من تحته بدلاً من رئيسه .

نقطة مهمة :

إن المرض النفسي في ضوء نظرية التحليل النفسي ما هو إلا عبارة عن تثبيت أو نكوص لمرحلة من مراحل النشأة أو مرحلة من مراحل النمو . **مامعنى ذلك ؟**

المقصود بالتثبيت : هو توقف النضج (العقلي أو الإنفعالي) عند مرحلة من مراحل النمو (التي ذكرها فرويد وهي :
١ - المرحلة الضميمة ٢ - المرحلة الأوستية ٣ - المرحلة الأوديبيية ٤ - مرحلة الكمون)
بحيث أنه يتقدم عن هذه المرحلة بعمره الزمني لكن عمره العقلي توقف وبالتالي لا يصل الى النضج الانفعالي .
يعني ذلك لكي يحدث النضج والانتقال من مرحلة إلى مرحلة أخرى لابد أن يتم المرحلة السابقة بنجاح .

لماذا ؟

لأنه عندما توقف نموه الإنفعالي في تلك المرحلة التي التوقف عندها ترك معظم طاقته النفسية فيها ولذلك عندما ينمو زمنياً ويكبر تكون الطاقة هنا ضعيفة مما لا يساعده ذلك على مجابهة أحداث الحياة ، فيقوم بالاستجابة الموجودة في المرحلة التي توقف عندها في المرحلة الحالية التي تقدم بها العمر الزمني وبالتالي تكون هذه الإستجابة غير مناسبة لعمره الزمني .

مثلاً : الطفل وهو صغير إذا أخذت منه شيئاً من يده (شيئاً يريد) ردة الفعل تكون البكاء وهذه الردة مناسبة في هذه المرحلة .
لكن عندما يكبر وأخذت منه شيئاً من يده (شيئاً يريد) البكاء هنا كردة فعل غير مناسبة .

المقصود بالنكوص : الرجوع إلى مرحلة من مراحل النمو أو النشأة .

عند العلاج في التحليل النفسي لا بد من البحث عن المرحلة التي توقف فيها الفرد في النمو اللانفعالي ونتعرف على ذلك من خلال ميكانزمات الدفاع .

مثلاً : البخل المادي أو العاطفي هو تثبيت في المرحلة الأوستية فمعرفة ذلك يساعد على وضع خطة مناسبة للعلاج حيث نقوم بتوفير متطلبات النمو إشباع الحاجات الملحة من خلال الضنيات والتدريب يحدث العلاج وتختفي الأعراض وتصبح شخصية الفرد سوية .

ثانياً: الشخصية في ضوء النظرية السلوكية

جاءت كردة فعل على على نظرية التحليل النفسي وتنتقدها بأنها جعلت الفرد عبداً للغرائز تقوده إلى مصير محتوم ولو فشل الفرد في إشباع هذه الغرائز يؤدي ذلك الى المرض .

تفترض النظرية السلوكية :

على يد العالم (واتسون ١٩١١م) أن الفرد يولد مزوداً بترسانة سلوكية على البيئة فقط أن توفر المثيرات المناسبة لاستصدار هذه الاستجابات (هذه فكرة النظرية في البداية لكن فكرتها تغيرت في الوقت الحديث) كما لو كان أختزل الإنسان ابن البيئة ك (آله) ترتبط فيه المثيرات فتبدأ الإستجابة ، هذه المجموعة من الإستجابات (نظراً لأنها تأتي بإشباع للفرد) تصبح **عادات** ونظراً لتوافقها مع المجتمع تصبح **سمات** فتكون مانسميه بأنماط الشخصية .

تعريف الشخصية في ضوء السلوكية :

مجموعة من الاستجابات المكتسبة عن طريق التعلم في ضوء مجموعة من القوانين (المفاهيم) .

من مفاهيم النظرية السلوكية

المفهوم	المقصود
١ التعزيز	يعتمد التعزيز في الإشراف الكلاسيكي لـ (بافلوف) على المثير عن طريق الاقتران أما باقي السلوكيين فيركزون على تعزيز الإستجابة . التعزيز الإيجابي : كمكافئة الذات التعزيز السالب : حرمانك من نشاط معين . التعزيز السلبي : الفرد لا يتلقى شيئاً بل يتم على من حوله .
٢ الإنطفاء	في غياب التعزيز تبدأ الإستجابة بالتضاؤل بتدرج حتى تنطفئ . وإذا رجع التعزيز يرجع بتدرج وترجع الإستجابة نسمي ذلك (الاسترجاع التلقائي) .
٣ التمييز	الاستجابة في ضوء مثير بعينه .
٤ التعميم	الاستجابة الواحدة لكل المثيرات .
٥ الإشراف الإجرائي	الاستجابة موجودة فقط تحتاج الى تعزيز
٦ الأشراف الوسيلى	لكي يقوم الفرد بالسلوك لابد أن يتعلمه أولاً

تري المدرسة السلوكية أن كل أنماط السلوك السوي وغير السوي يتم اكتسابه عن طريق التعلم الذي يمكن من خلاله أن يكتسب الفرد السلوك المرغوب فيه أو السلوك الغير مرغوب فيه .
يمكن أن نتنبأ بسلوكيات الفرد مستقبلاً حسب سماته (خصائصه) الحالية .

تؤدي المعززات الى اكتساب سلوكيات مرغوبة وقد تؤدي الى اكتساب سلوكيات غير مرغوبة .

مشكلة وحل :

مشكلة التبول الإرادي (استجابة غير طبيعية لمثير طبيعي) لها طريقتان في العلاج في المدرسة السلوكية :
المثير هنا = امتلاء المثانة بالببول .

١ - تقوية المثير بحيث نجعل الطفل يشعر بامتلاء مثانته .

٢ - نعمل على أطفال الإستجابة

أشكال الصراع

١ صراع الإقدام - إقدام :

صراع بين هدفين مرغوبين في نفس الوقت ويترتب على هذا ان الفرد لما يقترب من مثير يبتعد عن الآخر .
مثال : فتاة تقدم لخطبتها رجلان الأول شاب فقير والثاني شيخ غني .
الحل : عن طريق ترجيح أحد الهدفين (حله سهل) .

٢ صراع الإحجام - إحجام :

صراع بين مرهوبين في نفس الوقت ويترتب على هذا ان الفرد لما يبتعد عن مثير يقترب من المثير الآخر .
مثال : خوف الفتاة من الزواج وخوفها في نفس الوقت من العنوسة .
الحل : عن طريق تعديل بعض المفاهيم الخاصة بأحد المثيرين على ان يتقدم الفرد لأحدهما بأقل الخسائر (حله سهل)

٣ صراع الإقدام - إحجام :

صراع في نفس المثير الواحد حيث يكون مرغوب مرهوب في نفس الوقت .
مثال : الزواج مثير مرغوب للفتاة ولكنها تخاف مما يترتب عليه من مسؤوليات (مثير مرغوب ومرهوب في وقت واحد)
الحل : عن طريق تعلم الفرد لبعض السلوكيات التي تساعد على التحكم في المثير المرهوب وزيادة مهاراته في التحكم في السلوك المرغوب (حله سهل) .

٤ صراع الاقدام الاحجام المزدوج :

نفس المثير تارة يكون مرغوباً فقط وتارة يكون مرهوباً فقط الذي يحدد ذلك هو الفرد نفسه .
مثال : عندما يكون الفرد خائفاً من الزواج حيث أن هذا لخوف بسبب عدم قدرته على القيام بمهامه الشرعيه ، لكن في نفس الوقت لديه رغبة شديدة في الزواج . **الاقدام الاحجام :**
 الزواج قد يشعر الفرد بمشاعر ذنب لأنه يذكره بمواقف سلبية سابقة كأن تكون حالة اغتصاب مثلاً فيصبح هنا مثير الزواج (مرهوباً) .
 لكن عندما يعالج هذا الفرد يصبح الزواج مثير مرغوب فيه .
 على كل هذا الصراع المزدوج من المشكلات التي واجهت المدرسة السلوكية في فهم الشخصية وقد وجدت أن بعضاً من الحالات لم تتحسن حيث بدأ المعالج بالجلوس معها والبحث عن الأسباب التي سبقت وصحبت والتي ترتبت على ذلك وجد أن هناك خبرات حدثت لبعض المرضى تحتاج إلى تحليل سلوكي أكثر من مواقف نعرضها للعميل .
 صراع الاقدام احجام المزدوج وفقاً لنظرية باولبي هو (تجنبي قلق) . وحله صعب .

نظرية باولبي في التعلق الوالدي

النمو الوجداني يرتبط بنوع التعلق الوالدي هناك نوعين من التعلق الوالدي حيث أن هناك نوعين من التعلق :

يؤدي الى نمو وجداني عاطفي سليم للطفل وبالتالي يؤثر ذلك الى علاقاته مع الآخرين

١ -تعلق آمن :

٢ -تعلق غير آمن :

يؤدي الى اضطراب في علاقة الفرد بالأب والأم وينتقل ذلك الاضطراب اثناء مراحل النمو الى علاقاته مع الآخرين

ج -تعلق قلق

ب -تعلق تجنبي / قلق

أ -تعلق قلق مقاوم / تناقض وجدانياً

أنماط تعلق غير آمن

ثالثاً: الشخصية في ضوء التيار الإنساني

يهتم هذا التيار بدراسة الظاهرة الكونية ، والحقل الجغرافي الذي يعيش فيه الإنسان .
ظهر كردة فعل مدرسة التحليل النفسي والمدرسة السلوكية فالتحليل اختصرت الانسان في مجموعة من الغرائز بينما السلوكية اختصرت الانسان في مجموعة من الاستجابات التي تبتعثها مجموعة من المثيرات .

يفترض التيار الإنساني:

أن الانسان خير ونظراً لذلك فإنه يمتلك (إرادة) هذه الارادة تساعده على ان يعدل من استجاباته وسلوكياته والبيئة التي يعيش فيها حتى يصل الى الصورة التي يرضى عنها وترضى عنها البيئة المحيطة بالفرد يستخدم الانسان الارادة لتعديل إستجاباته فتقترح الإنسانية أن نهياً له المناخ المناسب للوصول بإمكاناته إلى أقصى قدر من النمو .

اكثر النظريات الإنسانية شهرة هي :

نظرية الذات العلاج الوجودي العلاج بالمعنى العلاج الجشطالتي العلاج بالواقع

نظرية الذات لـ (كارل روجرز) :

تفترض ان الشخصية الانسانية عبارة عن :

مجال ظاهري

كائن عضوي

ذات

يقصد بالكائن العضوي = (الجسم أي مايمتلكه الفرد من اجهزة فسيولوجية) فالهيكل الجسمي للفرد لا يكون هيكلاً بدون ذات .

فالذات تتكون من الخبرات المعاشة التي تُعاش في المجال الظاهري المحيط بالفرد وهي تمثل المواقف التي يعيشها الفرد ويدركها ويكون المجال الظاهري متعدد بتعدد الأفراد ويكون هناك عوالم متعددة بتعدد الإدراكات المختلفة لهذه العوالم . فعندما تنمو الذات من خلال الخبرات المندمجة تصبح جوهر الانسان وشخصيته وتصبح الاطار المرجعي الداخلي للفرد الذي في ضوءه يتم تفسير سلوكه .

لكي تندمج هذه الخبرات وتصبح جزء من الذات يجب أن تتم وفق مجموعة من المعايير او الاعتبارات وهي :

التقدير الايجابي الغير مشروط من الاخرين

اعتبار الذات

نشأة الصراع :

إذا الفرد عاش موقف يترتب عليه اما فقدان لأحد هاذين المعيارين وكسب للآخر يبدأ القلق ويبدأ الصراع كما لو كانت الذات تخدم بين سيدين متعارضين . **فالعلاج :** لا بد من تطابق اعتبار الذات و التقدير الايجابي الغير مشروط من الاخرين أما إذا عاش الفرد بفقد أحد هاذين المعيارين فإنه ينكر التي فقدها ويحرفها لماذا ؟ لأنها لا تتفق مع معاييره وتصبح ماقبل شعورية (الإنسانية لاتعترف بالاشعور وهذه نقطة خلاف مع التحليلية لكنها تتفق معها في وجود حد أدنى للقلق) .

الإرشاد النفسي في التيار الإنساني:

شرط من شروط الإرشاد هنا أن يعيش الإنسان القلق وهذه قاعدة مهمة إذ لا بد أن يظل العميل في الحد الأدنى من القلق فعندما يستشعر الإنسان بأن هناك مشكلة ما تعوقه عن ممارسة حياته بشكل طبيعي فإنه يشعر بالقلق .

التيار الانساني يؤكد على هذه النقطة ويعتبروا أن هذا القلق سوي لأنه يعبر عن وجود مشكلة ويدفع بالفرد لأن يطلب المساعدة من الآخرين .

مسلمات التيار الإنساني

١ الانسان خير بطبيعته (لاكن تُقيد هذه النزعة الخيرية من قبل البيئة) فالإنسان يبني ويطور

٢ له حرية (حرية مقيدة الى حد ما فهو حر في اتخاذ القرارات لكن تنفيذه مقيد بالبيئة)

٣ أن الحياه لها معنى عند كل فرد (لايوجد معنى واحد للحياه لكن المعنى الخاص الذي يفرضه الفرد لحياته في لحظة معينه هذه مهمة ومهمة كل شخص في الحياه انك تجعل لحياتك معنى خاص).

رابعاً: الشخصية في ضوء النظرية المعرفية

نشأة النظرية :

بدأت بشكل حديث في الفترة الثانية من القرن العشرين بداية السبعينات وبدأت تنتشر . تعتمد النظرية على اهمية ما تسمية بالمعالجة المعرفية لأحداث الحياة ودورها في تثبيت انفعالات الفرد وبالتالي تحديد سلوكه .

علاقة النمو المعرفي بنمو الشخصية :

يبدأ النمو المعرفي منذ الطفولة ويستمر حتى بداية المراهقة ثم يحدث نوع من النضج المعرفي والتكامل المعرفي لما بعد المراهقة وتذكر النظرية المعرفية أن النمو المعرفي هو اساس الشخصية.

ويقصد **بالنمو المعرفي** : أن الفرد يحول الأحداث المحيطة به الى رموز وصور ذهنية ويتم تشفيرها في الذاكرة . الذاكرة مليئة بالرموز والصور وهذه **الرموز والصور** تشير إلى خبرة ومعرفة عن موضوع لدى الفرد سواء عاشها الفرد او اكتسبها بشكل عفوي غير مقصود .

هذه **الخبرات** تتكامل مع بعضها وتحدث نمواً عن طريق تكاملها معرفياً

كلما ازدادت هذه الخبرات كلما زاد الترميز :

وكلما ازدادت الترميزات كلما نما الفرد عقلياً ومعرفياً وهكذا تنمو الشخصية .

وأصحاب هذه الاتجاه امثال (بيك) و(أليس) المعرفيين يعولوا بشكل كبير هذا النمو والتراكم المعرفي إلى نمو الشخصية وبالتالي يعتمد نمو الشخصية السوي المتمثل في النضج الإنفعالي والسلوك الإجتماعي الملائم على مالدى الفرد من معرفة

فإذا كانت معرفة الفرد عن موقف تساعد على الاستجابة الملائمة كان الفرد متوافقاً

إما إذا كانت المعرفة التي لدى الفرد مشوشه كانت استجابته غير ملائمة وبالتالي سلوك غير سوي

لكي يتم تعديل السلوك واستجابة الفرد لأبد من تعديل معارف وخبرات الفرد .

بداية ظهور النظرية المعرفية وانتشارها :

البدايات لهذه النظرية ظهرت مع العالم (بياجيه) صاحب نظرية النمو العقلي ان النمو العقلي والذي يتم عن طريق عمليتي (الموائمة والمماثلة) .

الموائمة : اذا كانت هناك بعض الموضوعات التي تختلف في بعض السمات او الخصائص عن موضوعات أخرى يبدأ الفرد

بإنشاء مكان خاص لها ويصبح مكون معرفي خاص بها او يثري بعض الاضافات او التعديلات للمعرفة السابقه

كالطفل الذي عُلِمَ أن كل ما يطير طائر .

المماثلة : تجميع المعارف الخبرات والعناصر المتشابهه مع بعضها في مكان ما من الذاكرة على شكل رموز .

هذه النظرية وجدت رواجاً وانتشاراً في مجالات الارشاد النفسي

ADJUSTMENT التوافق النفسي

س/ هل يمكن أن نرادف بين التوافق والتكيف :

المصطلح	التوافق	التكيف
التعريف	الرضا بالواقع الذي يبدو (هنا والآن) مستحيلاً على التغيير (واقع نفسي - واقع بيئي) ، لكن الفرد يكون في سعي مستمر لتغيير ما يمكن تغييره في الواقع ،	هو قدرة الكائن الحي على التلائم مع ظروف البيئة فيحدث تغير مورفولوجي في الحيوان مع البيئة وما يطرأ عليها من تغييرات بهدف المحافظة على حياة الكائن الحي .
المستوى	التوافق أعم من التكيف أحد مظاهر الصحة النفسية نزعة الى الكمالية السوية .	هو أدنى مستويات التوافق التكيف بالنسبة للكائن الحي آلي ، أما الإنسان تكيفه إرادي مع الواقع الذي يبدو مستحيلاً .

كثير من كتب علم النفس يستخدمون مصطلح (التوافق) مترادف مع (التكيف) لكن كما فرقنا بينهم إذاً لا يمكن أن نرادف بينهما لسببين :

1- الإنسان قادر على تغيير البيئة :

والقدرة على الخلق والإيجاد والتغيير وهو ما يتميز به عن باقي الكائنات لذلك هو الوحيد الذي يرتقي إلى مستوى التوافق

2- المرونة :

قابلية للتوافق وقدرة على مواجهة المواقف الجديدة فبدلاً من أن ينظر للأشياء بنظرة جامدة فإنه لديه القدرة على تغيير هذه النظرة واستيعابها . فالمرونة مميزة للتوافق وتجعل الفرد قادر على تحديد مهاراته وتوقعاته وقادر على تغيير المجتمع ،

س/ لماذا لا يمكن قصر التوافق على التلائم ؟

لأن قصر التوافق على التلائم يجعل الفرد غير قادر على مواجهة الحياة والتوافق مع المواقف الجديدة وبالتالي يكون غير قادر على القيام بسلوكيات جديدة ..

فالتوافق يستلزم مواجهة المواقف الجديدة وتغيير البيئة ، وهو يتضمن بالضرورة اشتهاة الاستثارة ، واشتهاة الخوض في مواقف جديدة ..

مثل :

الأم حين ترغب بالإنجاب رغم ما تشعر به من ألم أثناء الولادة ..

ينخفض التوتر الذي يشعر به الإنسان إذا حقق رغبته ، لكن سرعان ما يعود التوتر لتحقيق رغبة أخرى ..

هذا المبدأ التفسيري للتوافق يعبر عن ثراء الفرد بما لديه من إمكانيات وما لديه من إيجابية خلاقة ، وتعبير عما لديه من معاناة القلق والتوتر .

ليس كل متوافق نفسياً صحيح نفسياً لكن كل صحيح نفسياً متوافق نفسياً

خصائص التوافق

١	عملية كلية (جشطات): أجزاؤه متفاعلة مع بعضها البعض ، وعلاقتها دينامية ، تنتج من تفاعل الفرد مع جوانب حياته ووظائفه في كل المجالات
٢	عملية دينامية : دينامية التوافق تعني أنه نتاج صراع القوى سواء كانت ذاتية أو بيئية أو الاثنين معاً ، والقوى الذاتية بعضها فطري وبعضها مكتسب ، والقوى البيئية بعضها اجتماعي ، وفيزيائي ، وثقافي .. التوافق عملية مستمرة (لأن الحياة عبارة عن صراعات وتوترات) إذا تم حل الصراع نتوافق وإذا فشلنا نضطرب ، إذا قام الفرد بحل الصراع فإن توتره ينخفض ثم ما يلبث أن يصادف صراعاً آخر وهكذا .. هذه التغيرات تسبب خلل في اتزان الفرد (الصراع) فيعمد إلى استعادة توازنه ويسعى للتوافق .. لذلك العملية مستمرة.
٣	عملية تستند إلى الزاوية الطوبوغرافية : الطوبوغرافية : صراع بين منظمتين أو أكثر و التوافق نتاج هذا الصراع أو عدمه ، مثل الصراع بين إعطاء الحقوق وسلبها ، نتاجه إما توافق أو سوء توافق.
٤	عملية وظيفية : وظيفته تحقيق الاتزان من جديد مع البيئة ، وتحقيق الصحة النفسية واستعادة وظائفه في الحياة النفسية .
٥	عملية تستند إلى الزاوية النشئية : حتى نحقق توافق الفرد لابد أن نرجع إلى التاريخ النشئي للفرد، لكل مرحلة سمات توافق ، فإذا أردنا تحقيق توافق المراهق فينبغي علينا توفير سمات توافق المرحلة نفسها وليست سمات الرشد أو الطفولة.
٦	عملية تستند إلى الزاوية الاقتصادية : نتيجة الصراع تتوقف على كمية الطاقة المستثمرة في كل قوة من القوتين، المتصارعتين فإذا كانت الطاقة المستثمرة في الجوانب الغريزية أكبر من الدافع البيئي فإن النتيجة تكون لصالح الغريزة والعكس، ويحدث الصراع، فإذا أصبح متوافق أو سيء التوافق.

التوافق والصحة النفسية

الشخص المتمتع بالصحة النفسية يتميز بعدة خصائص :

١. فهم الذات وحاجاتها وأهدافها .
٢. وحدة الشخصية (الأداء الوظيفي الكامل المتناسق للشخصية جسمياً ، عقلياً، انفعالياً ، اجتماعياً).
٣. الرضا عن النفس والتوافق الاجتماعي.
٤. الشعور بالسعادة مع النفس ومع الآخرين.
٥. القدرة على مواجهة مطالب الحياة.

أبعاد التوافق النفسي

أولاً : التوافق الانفعالي (الاتزان الانفعالي) :

هو قدرة الفرد على ان يتحكم في استجاباته بحيث تكون بعيدة عن التطرف الانفعالي .
فلتكون هناك مبالغه في التردد والاندفاعية .

وهو بتعبير اخر الاتزان الانفعالي فالتوافق الانفعالي اتزان مابين طرفي نقيض مثلا بين التردد والاندفاعية وبين التبذير والبخل ففيه نوع من الاتزان فهو اساس كل توافق .

وقد يسمى **الثبات الانفعالي** ونظرا الى ان شخصية الفرد متغيره فانفعالاته تتغير من وقت لآخر **لذلك لا نفضل هذا الاسم** ويعتبر الاتزان الانفعالي بمثابة لب وصميم كل توافق يصدر عنها لان انفعالية الفرد تتبدى في مجاله المهني ومجاله الأسري وغير ذلك من المجالات .

فقد تكون انفعاليته اقرب الى القمة في المجال الاجتماعي بينما تنخفض الى ادنى مستوى في الاسرة مثلا .

فهذا الاتزان يمثل حجر الاساس في كل مجالات التوافق فإذا اختل هذا التوازن فسيختل توافق الفرد في الاسرة او العمل فهذا الخلل قد يأخذ شكل خضوع او اذعان او غيرها وبناء عليه يحدث الاضطراب .

فبقدر ما يكون الشخص متزنا من الناحية الانفعالية أي مسيطرا على ذاته تزداد قدرته على قيادة المواقف والآخرين وبقدر ما يسيطر الانسان كقياده على الآخرين يزداد اتزانه الانفعالي أي سويته او صحته النفسية .

فالالاتزان الانفعالي يتطلب المرونة التي تمكن صاحبها ليس فقط في مواجهة المألوف من المواقف بل الجديد منها بل وتبلغ الى الابتكار فهذه المرونة تتيح لصاحبها ان يتحكم في نفسه ويسيطر على المواقف .

مفهوم المرونة يتضمن القدرة على التسامح تجاه التوترات أي تأجيل الاستجابة وتوقع النتائج التي تترتب عليها قبل ان يشرع في تنفيذها ويمكن لنا ان نتوقع عدم الاتزان الانفعالي عندما نلتقي بالجمود كنقيض للمرونة سواء كان الجمود اندفاعية او ترددية . ان مفهوم المرونة اذا تضمن التسامح تجاه التوترات وتوقع النتائج في زعم مستمر لتغير هذا التوجه او تغير هذا الموقف .ولا تتوقف المرونة عند التسامح فقط بل تتيح لصاحبها ان يغير هذا الموقف من موقف حده او عنف او عدوان الى موقف فيه توكيدية وثقه بالنفس واتخاذ قرار .

هناك خاصيتين للاتزان الانفعالي هما :

الاتزان	الانفعالي
اللاسويه	اللاسويه
إندفاعية وتهور	جمود وتردد

١ التروي :

التروي نقيض الاندفاع والتردد ويعني توقع الفرد لنتائج الاستجابة التي تترتب عليها قبل ان يشرع في تنفيذها فالفرد المتروي حريص فهو لا يندفع ويتهور ولا يحجم ويتردد ويعرف كيف يقدر الامور ويتخذ قراراته .

٢ المرونة :

المرونة تعني قدرة الفرد على التسامح تجاه التوترات أي تأجيل الاستجابة او تعديلها وفقا للظروف الجديدة مع الاحتفاظ باستقلاليتها .

طبيعة الاتزان الانفعالي يقع على متصل واحد في احدى طرفيه السلوك الاندفاعي وفي الطرف الاخر السلوك الترددي وهما طرفي نقيض للاتزان الانفعالي أي يمثلان اللاسويه والجمود .

ثانياً : التوافق الأسري :

التوافق بشكل عام يعني التوافق النفسي يعني الصحة النفسية لكن اذا فصلنا وقلنا توافق اسري او اجتماعي او مهني أي توافق الفرد داخل المهنة او الاسرة، الاسرة هي البيئة الاولى للطفل فهي تحوله من كائن بيولوجي الى كائن اجتماعي عن طريق التنشئة الاجتماعية .

ان للمناخ الاسري دورا مهما في التوافق فأى صدام او خلاف يقوم به الوالدين يدركه الطفل ويشعر به وتؤدي الى التصدع الانفعالي الاسري لدى الطفل .

الطريقة التي يتم بها التعامل مع الطفل كأساليب المعاملة الوالديه والتقبل والتدليل والمحابة وغيرها لها علاقة بالتوافق الاسري للطفل هذه الاساليب كما يدركها الطفل لها دور مهم في التكوين النفسي فأسلوب التربية الذي يثير مشاعر الخوف وانعدام الامن يترتب عليه تعرض الطفل لمشكلات نفسية خاصة الاكتئاب والانسحاب .
العلاقات السائدة في الأسرة تؤثر في عملية التوافق لدى الطفل .

ثالثاً : التوافق الإجتماعي :

يقصد به توافق الفرد مع البيئة التي يعيش فيها بجميع عناصرها سواء كانت مادية او اجتماعية وهو يتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسيرة المعايير الاجتماعية .
فقد تكون هناك معايير اجتماعية لا يوافق عليها الفرد بالتالي لابد ان يغير الفرد المعايير وهو لب التوافق اذا كانت المعايير قابله للتغيير .

التوافق الاجتماعي يحتاج لتعلم مهارات اجتماعية حتى يكون الطفل مرغوبا فيه عند باقي زملائه ويستطيع المشاركة في نشاطات المجتمع .

فالتوافق الاجتماعي هو مجموعه الاستجابات المختلفة التي تدل على شعور الطفل بالأمن الاجتماعي وتتضمن ذلك معرفة الطفل للمهارات الاجتماعية المختلفة واستخدامها في الوقت المناسب حين يدرّب عليها .

وبتمثل التوافق الاجتماعي في عدة مظاهر :

١ - اعتراف الطفل بالمسئوليات الاجتماعية:

أي استجابة الطفل التي تدل على ادراكه وتميزه لحقوق الآخرين مع تأجيل بعض الرغبات التي تتعارض مع رغبات الآخرين .

٢ - اكتساب الطفل للمهارات الاجتماعية :

ابعاد الطفل عن الاستجابة التي تدل على الأنانية وإدراكه للعادات الاجتماعية المرغوبة .

٣ - تحرير الطفل من الميول المضادة للمجتمع :

أي عدم ميل الطفل الى الشجار والاعتداء على الغير وعصيانه الاوامر وتدمير ممتلكات الغير وإرضاء رغباته على حساب الآخرين

٤ - التوافق الأسري :

فالأسرة جزء من المجتمع كلما كان الفرد متوافق مع أسرته فسيكون متوافق اجتماعياً .

٥ - التوافق المدرسي :

البيئة المدرسية بيئة مغلقة والأسرة بيئة مفتوحة فالمدرسة لها ضوابط وانظمه لابد ان يتوافق مع هذه الأنظمة من دعم الأسرة او المدرسه يدل على توافقه الاجتماعي .

رابعاً : التوافق المدرسي :

المدرسه تقوم بجانب الأسرة في احداث التوافق في مراحل نمو الطفل فهذه المرحله مهمه وتؤثر في تكوين شخصية الفرد تكويناً نفسياً واجتماعياً .

وفي هذه المرحله ينمو التنافس ويتعلم القيادة وحقوق الآخرين والعمل الجماعي فكل هذه العوامل تساهم في بناء شخصيته ويؤدي للتوافق المدرسي .

المدرسه ليست للتعلم فقط بل تنمية الطفل في عمر ٦ سنوات اجتماعياً وانفعالياً .

اهم العوامل التي تؤثر على توافق الطفل توافقاً مدرسياً :

١ - الأنشطة المدرسيه لها دور في تحقيق التوافق للطفل حيث تساعد الطفل على تنمية معارفه ومعلوماته وميوله وتحقق له النضج الانفعالي والتوافق الشخصي والاجتماعي فهو يبقى في المدرسه وقت طويل .

وما يحدث في بعض المجتمعات من خلل في التوافق الاجتماعي يعود الى خلل دور المدرسه ونقص الأنشطة المدرسيه وتهميشها .

٢ - المنهج المدرسي هو عبارة عن المعلومات والمواد الدراسيه النظرية والمهارات العلميه والتطبيقات .

٣ - المناخ المدرسي له دور في تحقيق توافق الطفل ويشمل الجو العام والعلاقات بين المدرسين مع بعض المدرسين والطلاب وغيرها .

٤ - التعاون بين المدرسه والأسرة عن طريق ارشاد الاباء في مجالس الاباء حتى يتعرف الاب على سلوك ابنه .

٥ - دور المعلم فشخصية المعلم لها تأثير على طفل فإذا كانت علاقة الطفل بالآخر سويه كانت شخصيته سويه والعكس فالمعلم بديل الاب وللمعلم دور كبير خاصة في المراحل المبكرة في الروضه فتصرفاتها ولغتها واتجاهاتها وأسلوب حل المشكلات وإشباع حاجات الاطفال لها اهميه كبيره في تكوين شخصية الطفل ثم التوافق المدرسي .

خامساً : التوافق الجسمي :

هو صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى مثل علاقاتها بالتوكيدية ، الإيجابية ، وأن مفهوم الفرد عن ذاته يتأثر بنظرته الخاصة تجاه نفسه ، وما يكونه من اتجاهات ايجابية أو سلبية نحو ذاته والتي تعكس كيانه المدرك للآخرين فمفهوم الفرد عن ذاته يتأثر بنظرته الخاصة تجاه نفسه، مثلا الاطفال قصيري القامة او الاطفال الذين يعانون من صغر حجم الجمجمة او جحوظ العينين ليس لديهم توافق جسمي .

مثال : فقدان حاسة البصر ← شعور بالنقص ← دافع للتعويض ← **إيجابي:** يحقق وظائف ونجاحات مهنية
سلبي: قد يلجأ إلى التسول

الفرد يتأثر بنظرته الآخرين له أكثر من تأثره بالإعاقة ذاتها :
إن الإعاقة غالبا ما تهدد قدرة الأطفال على الارتباط بالقائمين على رعايتهم لأنها تحول دون حدوث الأنماط التفاعلية المعززة والمتمثلة بالاستجابات للتواصل الجسمي واللفظي .

فيجب أن يبدأ التأهيل النفسي من اللحظة الأولى في حياة الطفل وذلك عن طريق تقييم نفسي شامل للمعاق للكشف عن قدر المعاناة النفسية الناتجة عن إعاقته الجسدية فالهدف الأول هو أن نجعل المعاق يقبل إعاقته ويتوافق معها ومساعدته في بناء صورة إيجابية عن نفسه حتى يشعر بالأمن والطمأنينة .

أمثله : (السمنة المفترطة الطفل النحيف) **قد لا ينخرط في اللعب مع أقرانه خوفاً من التعرض للدفع والسقوط**

س / هل العيوب والعاهات الجسدية تؤثر في عملية التوافق لدى الفرد ؟

نعم فلصورة الجسم أهمية في عملية التوافق لدى الفرد إذ أن العيوب والعاهات الجسدية قد تؤدي إلى تنمية مشاعر النقص وتحول دون تحقيق النمو السوي .

فالشعور بالنقص يدفع الفرد للتعويض وقد يكون تعويضا إيجابياً ، أو تعويضا سلبياً .

مثال : نابليون كان رجلا قزم وقزامته تلفت نظر الناس إليه تولد لديه شعور بالنقص لكنه عوض هذا الشعور تعويضا إيجابيا ولفت نظر الناس إلى التركيز على إنجازاته بدل من التركيز على قزامته .

سادساً : التوافق المهني :

يطلق عليه الرضا الوظيفي، وعدم الرضا الوظيفي يعني أن الفرد غير متوافق وظيفياً.

س / لماذا يسمى الرضا بدلا من التوافق ؟

لأن عمل الفرد وطبيعة عمله تستحيل التغيير أو صعب التغيير فيرضى بالواقع ولذلك يسمى الرضا بدلا من التوافق.
التوافق المهني يعني : **نجاح الفرد في عمله ، بحيث يبدو في جانبين أساسيين :**

١ - رضاه عن عمله وحببه له وسعادته به .

٢ - رضا المسؤولين والمشرفين عليه في العمل وكفاءته في إنجازه وتوافقه مع زملائه .

الرضا المهني لا يتضمن فقط رضا الفرد عن عمله وسعادته لكن أيضا يتضمن رضا المسؤولين والتعاون بين الأفراد داخل المنظومة المهنية فالأسرة المهنية عندما تعمل بشكل جماعي و بروح معنوية ترتفع الإنتاجية ويشعر الجميع بالارتياح وبالرضا الوظيفي ، رضا المسؤولين لا يدخل ضمن التوافق النفس وإنما هو متجه خارجي ومحصلة هذا المتجه الخارجي مع المتجه الداخلي (صورة الفرد عن ذاته) يكون التوافق النفسي فهو محصلة لما هو خارج الفرد وما هو داخله ، فإذا افترضنا ان الفرد يشعر بالرضا تجاه نفسه لكن الآخرين غير راضيين عنه ولا عن عمله فهو يعيش في حالة سوء توافق وتظهر عليه الأعراض ويحتاج الى الإرشاد والتوجيه .

الرضا المهني من الأبعاد الأساسية لشعور الفرد بجودة الحياة .

جودة الحياة لها مكونين أساسيين :

أولاً : مكون موضوعي (مادي) هي مجالات الحياة المختلفة (الخدمات المادية ، الاجتماعية ، التعليمية ، الأسريه .

ثانياً : المكون الذاتي فهو إدراك الفرد لهذه المجالات .

فيتوفر للفرد مستوى دخل (وظيفة) وخدمات تعليمية وخدمات صحية لكن نظرة الفرد الذاتية لهذه الموضوعات هي التي تؤسس الإحساس بجودة الحياة .

فمثلا تتوفر له الوظيفة لكنه لا يشعر بالرضا تجاه الوظيفة وعليه لا يشعر بالرضا والتوافق المهني

إن الثقافة والتقدم السريع في عصر المعلومات يحتاج من الفرد الى أن يكون توكيدياً حيث تفرض عليه هذه الأمور أن يقبل بها أو أن يقف ضدها أو أن يجارها فالتوكيدية لا تقتصر على هذه العلاقات ولا تقتصر على مجرد التعامل السطحي مع الآخرين بل تنم عن اتزان انفعالي عميق .
الشخص الإجتماعي الإيجابي في علاقاته مع الآخرين هو شخص توكيدي واثق من نفسه ، يستطيع أن يناقش ويبيدي رأيه ويدافع عن وجهة نظره ويثبت قدرته على القيام بأي نشاط إجتماعي .

من مفاهيم التوكيدية :

- 1- **التوكيدية (تعريف ولي لازاروس):** كل التعبيرات المتفق عليها اجتماعيا لحقوق الشخصية من قبيل رفض الطلبات غير المعقولة والتعبير عن المشاعر الشخصية كالفرح والغضب .
- 2- **التوكيدية (تعريف برونو):** هي ميزة سلوكية تتصف بالسلوك الإجتماعي للدفاع عن الحق أو الحصول على هدف .
- 3- **التوكيدية (تعريف سيلجر):** سلوك ينطوي على تأكيد حقوق الفرد والوقوف بثبات في وجه أية محاولة للنيل منها ليس ذلك فقط بل حصوله على ماله من حقوق ولا يأخذ مالميس له به حق ويعبر بحرية عن مشاعره دون المساس بحقوق الآخرين .

4- **التوكيدية :** سلوك عدواني يتعلم الفرد استخدامه في المواقف المثيرة للقلق كوسيلة لخفض القلق .

وبناء على هذا المفهوم يتبين أن هناك عدوانية سوية وعدوانية لا سوية .

فعندما تكون سوية :

فإنها تخدم بشكل غير مباشر غرائز الحياة ايجابية أو توكيدا للذات (مثلا عندما يدافع عن شرفه أو عن وطنه بعدوانيته فهذه عدوانية ايجابية ليس فيها هدم ولا تدمير ..)

وعندما تكون لا سوية :

فإنها تخدم بشكل مباشر غرائز الموت تدميرا عاجلا ومباشرا للذات أو عبر التدمير الغير مشروع للآخرين والأشياء .

العلاقة بين التوكيدية والعدوانية :

كلما عظم حظ الفرد من التوكيدية عظم حظه من العدوانية السوية والعكس صحيح .

هل انخفاض القلق يعني السوية او ارتفاع القلق يعني اللاسواء ؟

ان اللاسوية أو الاختلال يشير الى ان انخفاض التوتر يما يقترب من انعدامه إنما ينتمي إلى غرائز الموت، بينما يكون التوتر وارتفاع القلق لايغني بالضرورة اللاسوية أو الأختلال بل يمكن ان يكون تعبيرا عن ثراء الديناميات بتلك الايجابيات الخلاقة التي تفرض على الفرد مواكبة الجديد والتقدم ، وانخفاض القلق أيضا لا يعني بالضرورة السوية .

نظرية التوكيد :

تقوم على الفرض بأن : لكل شخص له حقوق إنسانية أساسية يجب أن تحترم وأن مهارات التوكيد يمكن تنميتها وتركز هذه النظرية على الحقوق الاساسية لنا جميعا وما يقابلها من مسؤوليات وفيما يلي بعض الحقوق التي استنبطت من الخبرات الخاصة للتدريب التوكيدي :

- **لي الحق في أن أعبر عن آرائي وافكاري** • **لي الحق في ان اعبر عن مشاعري متحملا مسؤوليه ذلك** • **لي الحق في ان اقول نعم**
- **لي الحق في ان اقولا لا اعرف** • **لي الحق في ان اقول لا افهم** • **لي الحق في ان اغير رأي دون قديم اعتذارات .**

وتفرق نظرية التوكيد بين 3 انواع من المسالك :

- 1- **السلوك اللاتوكيدي :** نمط من السلوك البينشخصي من خلاله يتصرف الشخص بغير توكيدية في موقف لا يؤكد فيه حقوقه الأساسية ،وبدلا من ذلك يسمح للآخرين أن يستغلوه .
- 2- **السلوك التوكيدي :** نمط من السلوك البينشخصي من خلاله يتصرف الشخص بتوكيدية في موقف يرى فيه حقوقه الاساسية ويتحمل مسؤولية ذلك وايضا يحترم ويعترف بحقوق الآخرين .
- 3- **السلوك العدواني :** نمط من السلوك البينشخصي من خلاله يتصرف الشخص بعدوانية في موقف يؤكد فيه حقوقه على حساب حقوق الآخرين ولا يضع في اعتباره ان للشخص الاخر حقوق .

الإيجابية POSITIVENESS

هي القدرة على الاضطلاع بالمسؤولية واتخاذ القرار والمضي به وبالأخريين إن لزم الأمر إلى حيز التنفيذ.

مستويات الإيجابية

المستوى الثالث

الإيجابية الخلاقية

مخاطرة ، إبتكار

المستوى الثاني

الإيجابية الخصبة

ثقة بالنفس ، مبادأة ، قوة الضمير ،

الرغبة في الإنجاز ، تحقيق الذات

المستوى الأول

الإلتزان الإنفعالي ، تروي ، مرونة

الإيجابية هي التي تساعد الفرد على تحقيق ذاته وامكانته ووضعها موضع الممارسة والتطبيق. هذه القدرات والإمكانات لا تحدث بدون مرونة أو تلقائية.

إن الإيجابية تنقل الإنسان من إنسان موجود في ذاته إلى إنسان موجود لأجل ذاته لأن الإبداع والابتكار غالباً ما يكون من أجل الآخرين.

من خلال المستويات الثلاثة لا بد أن يعيش الفرد في حالة من الإلتزان، معظم الناس في الحالات العادية يقفون عند مرحلة الإلتزان الانفعالي (المرونة والتروي) وقلّة منهم من ينتقلون إلى المرحلة الثانية (الإيجابية الخصبة) والصفوة من هذه القلة ترتقي إلى قمة الهرم (الإيجابية الخلاقية).

الإيجابية بكل صورها تدخل ضمن وظائف الأنا التي تختص ببدأ الواقع. وتصبح الذات واقعية عندما تقوم الأنا الإيجابية بتوجيه الدوافع والأنشطة تبعاً لأهميتها وتعديل مستوى الطموح بما يتفق مع الإمكانيات الفعلية وهنا تصبح الذات الواقعية.

تتبدى الإيجابية وفقاً لمستويات الإيجابية عند سامية القطان في مظاهر تسعة :

١ التروي :

هو توقع الفرد لنتائج الاستجابة قبل الشروع في تنفيذها وتقدير الأمور واتخاذ القرارات بتروي ، وتحمل المسؤولية ويميل الفرد إلى التخطيط للمستقبل . وهذا يأتي من تروي الوالدين في أمورهما أمام الطفل ويتعلم منهم هذا الشيء .

مثال :المراهق يتميز بالاندفاعية والرعونه وذلك بسبب فقدان الكثير من طاقاته النفسية في اندفاعات ضد الغرائز الجنسية المتدفقة فيفقد السيطرة على نفسه ومع الرشد بعد الاستقرار مع رفيق من الجنس المخالف يصبح الفرد أكثر تروياً ومع التقدم في العمر وعقبات الحياة ومشاكلها يبدأ الفرد في فقدان التروي والبعد عنه شيئاً فشيئاً .

٢ المرونة :

هي قدرة الفرد على أن يعدل من نفسه وفق الظروف البيئية والتسامح اتجاه التوترات.

يكتسب الإنسان المرونة من خلال التنشئة الاجتماعية فإذا كان الوالدين متسامحين في المواقف التي تحدث داخل الأسرة فإن الفرد يكتسب هذه الصفة ولكن إذا كانت العلاقة في الأسرة قائمة على الصراع والشدة.

مثال / الطفل يكتسب هذه الصفة وتستمر هذه المرونة في سن المراهقة وأن يتصالح مع غرازه إلى حدوث الوقت والمكان المناسبين لإشباعها ومع التقدم في العمر يفقد الفرد مرونته شيئاً فشيئاً يصبح رأيه أكثر صلابة وأكثر عناداً.

الثقة بالنفس :

وهي ثقة الفرد بخبراته وإدراكه في المواقف الاجتماعية . أي أ، ثقة الثقة بالنفس تساوي قوة الشخصية . إن الطفل يستمد ثقته بنفسه من والديه وعندما يصل إلى مرحلة المراهقة يحاول أن يجرد الكبار من كل الثقة التي كان يمتلكها اتجاههم ،السبب هو أن المراهق عندما يصب إلى هذه المرحلة يجد أن هذه الثقة ليست في مكانها وأنها قائمة على التناقض بين الأقوال والأفعال فيعمل على تجريد الثقة ،وهنا يحدث صراع في الأفكار بين المراهق وبين الكبار بسبب زيادة ثقة المراهق في نفسه ونقصانها في الكبار وقد ينتج عن هذا الصراع إما المراهقة العدوانية أو المراهقة المنحلة أو المنطوية وقد ينتج عن هذا الصراع نوع من الإلتلاف بين أفكار المراهق وأفكار الكبار وبهذا يحدث التطور في المجتمع .

المبادأة:

المبادأة هي العملية التي تتضمن الشروع في نشاط أو حركة ، أو البدء في عمل ما . كالدخول في جماعة ما ، أو مشاركة في حديث ، أو التعبير عن الرأي في نشاط ما، أو الاستمتاع ببعض المزايا ، أو أي فعل مستقل يقوم به الفرد . تنمو المبادأة مع الفرد حتى نهاية مرحلة الرشد أي حتى سن ٤٠ أو ٥٠ سنة ، وبعد هذا السن فإن الفرد لا يميل قليلاً إلى النشاط والحركة وبتزايد هذا تدريجياً مع الشيخوخة ويصاحب ذلك الابتعاد عن الاندماج في جماعات الأصدقاء والميل إلى العزلة ، حيث يكون لدى المسن محاولات للتوافق من نوع آخر .. توافق مع الحياة الآخرة وزهد في الحياة الدنيا التي أوشكت أن تنصرم فنجد الفرد يتفرغ إلى ممارسة الطقوس الدينية والعبادات بعيداً عن القيام بالنشاطات الدنيوية .

قوة الضمير :

قوة الضمير سمة تدل على توافر مجموعة مترابطة من المبادئ الأخلاقية الداخلية .(قواعد أخلاقية وليست اجتماعية)، والتي هي بمثابة معايير يقوّم الفرد في ضوءها أفعاله وأداءه المتوقع ، والتي في ضوءها يشعر الفرد براحة وهدوء وصفاء للنفس وكذلك في ضوءها يشعر الفرد بمشاعر الذنب عندما يقترف فعل مشين أو يفضل في القيام بعمل يلتزم به . وتمثل الأنا العليا عند فرويد نشأة الضمير وتطوره ووظيفته .

الضمير يزداد وينمو في قوته مع مراحل النمو المختلفة مع التقدم في العمر لماذا؟

لأن الضمير كعادات ومعتقدات ومعايير الثواب والخطأ وهذه المعايير يكتسبها الفرد من خلال توحده مع أبيه، لكن هذا لا يعني أن الفرد يكون لديه قيم أخلاقية مكتسبة من أشخاص آخرين ، وهذا ما يفسر نمو الضمير . (فنظرا لان الطفل يندمج مع أشخاص آخرين يمثل له الوجه الأبوي كالمعلم - رجل الدين - رئيس الدولة... الخ) فيبدأ الفرد يقوم باستدخال واستدماج قيمهم ومبادئهم ومعاييرهم الأخلاقية فينمو ويتطور الضمير .

هذه الطبيعة الدينامية للإنسان تحدث من خلال هذه التطابقات أثناء حياته مع المثل العليا غير تلك التي تطابق معها أبان الطفولة ، مما يعني أن هناك تطوراً في الأنا العليا أي تطوراً في الضمير .

وبالتالي فالشخص الايجابي فإنه يتميز بقوة الضمير في أي مرحلة من مراحل عمره ، ذلك لأنه نما سوياً إبان طفولته لا يعاني تشبيلات ولا يسلك مسالك مستهجنة فلا يعاني من مشاعر ذنب فيعيش في كامل صفاء النفس والاستقرار والطمأنينة .

ومع تقدم العمر غالباً ما يعزف الفرد عن كثير من رغباته وشهواته ومن ثم تقل مشاعر الذنب وتصبح مسالك الفرد مقبولة ترضى عنها الأنا العليا وبالتالي تصبح الأنا مطيعة إلى حد بعيد للأنا العليا ، وبالتالي يبدو الضمير كأنه أكثر قوة مع تقدم العمر عن المراحل السابقة من عمر الفرد .

في فترة المراهقة تكون قوة الضمير لدى الفرد ضعيفة بالمقارنة مع مرحلة الرشد و تقدم الفرد بالعمر .

الرغبة في الانجاز :

وهي من مظاهر الايجابية الخصبية (المستوى الثاني من هرم الايجابية) ، الرغبة في الانجاز دافع انساني إيجابي ، ويعني سعي الفرد نحو مستوى من الامتياز والتفوق ، والتغلب على الصعوبات . ويتباين هذا الدافع من شخص لآخر ومن ثقافة لأخرى، وأنه يعتمد بدرجة كبيرة في ظهوره على التنشئة الاجتماعية.

ومن الجدير بالذكر أن الشخص الكمالي أو المتصف بالكمالية لديه رغبة للوصول إلى مستوى الانجاز والوصول إلى الامتياز والتفوق وإذا وصل إلى ذلك المستوى لا يعجبه ذلك الامتياز والتفوق ، وبالتالي قد تظهر عليه أعراض العصابية . لذلك فالفرق بين الكمالية السوية والكمالية العصبية فروق في المعايير التي وضعها كلا منهما لنفسه أكثر منها المستوى الذي وصل إليه كل فرد.

وكلما زاد نجاح الفرد وزاد مستوى الدافع للانجاز كلما زاد مستوى الثقة لديه ، فضلاً عن استعداده إلى تغيير مصادر الإشباع لديهم (أي أنه يبحث عن مصادر إشباع أخرى رغبة في الانجاز وتحقيقاً لذاته). كما اتضح سابقاً أن الثقة بالنفس تقل مع التقدم في العمر، وكذلك سوف نجد أن المخاطرة تقل مع العمر ، مما يؤكد انحسار وقلة الرغبة في الانجاز مع التقدم في العمر . ولكن ليس معنى ذلك أن ليس هناك ميل للدخول في أية مهام جديدة " لكن هذا الميل يقل".

وكشفت دراسات تتعلق بالتقدم في العمر والدافعية ، أن الدافعية تقل مع التقدم بالعمر تماماً مثل الذاكرة.

تحقيق الذات:

وهي من مظاهر الايجابية الخصبية (المستوى الثاني من هرم الايجابية) ، أن تحقيق الذات يشير إلى موضع الممارسة والتطبيق ، فإذا كان لديك إمكانيات ستكون سعيداً حينما تمارسها كالشعر - واللغة - أو في أي مجال . وتحقيق الذات هو الفاصل بين الإبداع والأداء العادي.

تحقيق الذات خاصية مميزة للسوية، ويمثل الدافع الخلاق في طبيعة الإنسان، وهو يعني تحقيق الإمكانيات والقدرات الإنسانية لدى الفرد ، ويتضمن تطوير الفرد لإمكاناته وقدراته حتى يصل بها إلى الذروة والمخاطرة والابتكار. ويتمتع الشخص المحقق لذاته بالنشاط والحيوية ، والدافعية ، الإبداع ، الطموح ، الاتزان الانفعالي، الواقعية ، الاجتماعية و تحمل المسؤولية والثقة بالنفس.

وتتباين صور مظاهر تحقيق الذات من شخص لآخر، فقد تأخذ صورة الأمومة لدى بعض الأفراد ، مثل رغبة الأم في أن تصبح أمّاً مثالية، ولو وصلت إلى المثالية ستكون بذلك حققت ذاتها، وإن لم تصل إليها فهي بذلك لم تصل إلى تحقيق الذات وبالتالي يبدأ القلق والتوتر والصراع... وهكذا . أو تأخذ صورة فنية جمالية تتبلور في النزعة إلى الرسم مثلاً.

وإذا كان المحقق لذاته يتصف بالاتزان والثقة بالنفس والاجتماعية والدافعية وغيرها من الخصائص وهي كما رأينا تنحسر مع التقدم بالعمر الأمر الذي يقلل الفرص لدى الفرد مع تقدمه في العمر لتحقيق ذاته، بل قد تحتل حاجات أخرى قمة الهرم وقد كانت في وقت سابق في قاعدة الهرم من قبيل الحاجات الفسيولوجية كالاهتمام بمظهره والحفاظ على جسمه .

المخاطرة:

"وهي من مظاهر الايجابية الخلاقة (المستوى الثالث من هرم الايجابية) ، المحقق لذاته يمكن أن ينتقل إلى المخاطرة لكن ليس بالضرورة".

التوتر والصراع والمخاطرة هو صميم الحياة من أجل إثراء الحياة بالجديد، فالتوافق ينطوي بالضرورة على المخاطرة بالحياة لإثراء دلالتها ، فلا توافق دون مخاطرة ، فالمحافظة الحقة على الحياة لا يمكن أن تكون إلا عبر المخاطرة بالحياة (المخاطرة المحسوبة). فالحياة حاجات والفرد يحاول إشباع تلك الحاجات ، فالصراعات والضغط والتوترات هي الأساس لإثراء الحياة. كالأزمات المختلفة مثلاً ، فهناك حاجة يسعى المريض إلى تحقيقها وهي حاجة التغلب على المرض فيشعر بالتوتر والقلق حتى تتحقق هذه الحاجة فيكون بذلك إثراء للحياة. ومن الخصائص التي يتميز بها المخاطر وهي: الجرأة السيطرة ، الذكاء والنضج الانفعالي ، وأن اتخاذ المخاطرة ينحدر مع زيادة العمر .

وهي من مظاهر الايجابية الخلاقة (المستوى الثالث من هرم الايجابية) ، لا مخاطرة بدون ابتكار أو ابداع ، ولا ابتكار أو ابداع بدون مخاطرة ، ولا ابتكار أو ابداع ولا مخاطرة بدون تحقيق الذات ، فهي جميعاً مظاهر مترابطة بعضها ببعض ، وتؤدي إلى بعضها البعض، هذه المظاهر تمثل سمات الشخصية السوية الإيجابية ، لذلك يقال أن الايجابية هي رحم إمجادات المستقبل.

الإبتكار لدى الفرد نحكم عليه من خلال ما يلي:

الموضوع الذي يقدمه الفرد. (هل يوجد فيه ابتكار أم لا ؟)

الوسيلة أو الطريقة التي استخدمها الفرد لمعالجة الموضوع. (هل يوجد فيه ابتكار أم لا ؟)

النتائج النهائي للنشاط الذي قام به الفرد. (هل يوجد فيه ابتكار أم لا ؟)

فنحن ممكن أن ندرس الإبداع والابتكار من هذه الجوانب الثلاثة السابق ذكرها .

ويتميز الشخص المبتكر بالجددة والأصالة والمرونة والطلاقة. لكن ليس معنى امتلاك الفرد لهذه الخصائص بأنه سيكون متمتعاً بالابتكارية . معنى ذلك أن البيئة لها دور في تحويل هذه الخصائص من استعدادات إلى آثار أو نتائج تظهر في سلوك الفرد، فيأتي هنا دور المعلم ، الأسرة ، الاعلام .. والمجتمع ككل في تحويل تلك الاستعدادات من جوانب كامنة في الفرد إلى قدرات متعينة تظهر آثارها على الفرد.

وكذلك من مميزات الشخصية الابتكارية النضج الانفعالي ، والشعور بالألفة في العالم الذي يعيش فيه وبالوثام والتآلف مع نفسه ، وغالباً ما يعيش الشخص المبتكر حالة الاغتراب أو الفصام السوي أو ما يطلق عليها مسمى " ومضة الإبداع" وهي تلك اللحظة التي تولد فيها الفكرة الجديدة. ولكنه لا بد أن يعيش كذلك مع العالم المحيط به ويتآلف معه حتى يحس بحاجات هذا العالم المتواجد فيه فيما يتعلق بفضله أو تخصصه، كالفنان مثلاً.. فهو يرى العالم والشوارع والأماكن الجميلة والطبيعية ، ثم تختمر هذه الأماكن في ذهنه، فينفصل عن العالم، ثم يعود إليه مرة أخرى بإنتاجه الجديد ويندمج مرة أخرى مع العالم عبر استحسان الجمهور لإمكاناته وإنتاجاته (مراحل الابتكار).

التفكير الابتكاري موجود في مراحل العمر وأفضل سن للابتكار والابداع هو سن العشرينات فهو السن الذي يتفق مع حقائق نمو الذكاء والقدرات العقلية حيث يصل إلى قمته تقريباً في هذا السن . ومع ذلك فهناك بعض الموهوبين الذين قد يستمرون في إنتاج ابتكاراتهم في سن متأخرة من العمر.

QUALITY OF LIFE جودة الحياة

ظهر في نهايات النصف الثاني من القرن العشرين كما التوكيدية والإيجابية جودة الحياة. وغيرهم من متغيرات تتعلق بالفرد نفسه فالفرد يشعر بجودة الحياة وهي كيفية ومدى توفر الحاجات وإدراك الفرد لهذه الأشياء واستمتاع الفرد وهذا الاستمتاع يكون بشكل تراكمي. فالفرد عندما يؤدي ما يريد فعله فذلك يدفعه إلى الاستمرار في التفاعل مع جوانب الحياة مما يكسبه مهارات التغلب على مشكلات الحياة وبالتالي يصبح للحياة هدف وجدوى. ومن فقد الشعور بجودة الحياة ليس دليل أن لدى الفرد اضطراب. ويركز مفهوم جودة الحياة على (الفرد + مجالات حياته).

ويشير أرسطو إلى أن هناك شرطين أساسيين ليعيش الفرد سعيداً بالحياة :
(قدرة الفرد على الشعور بالمتعة - استخدام العقل)

من مفاهيم جودة الحياة :

١- الرضا العام بالحياة والشعور العام بالسعادة الشخصية.

٢- الإدراك الذاتي لمجالات الحياة المختلفه خاصه الصحية أو التربويه أو مدى ممارسة الفرد لحقوقه داخل المجتمع الذي يعيش فيه سواء مباشرة أو انتمائه لبعض الجماعات أو النوادي ومشاركته بالرأي واتخاذ القرار حتى على مستوى الحي الذي يعيش فيه .

٣- تقييم الفرد الخاص لأدائه للأدوار والأنشطة المرغوبة في ضوء النواحي الصحية والإجتماعيه والصحة العامه والخدمات المقدمة.

لتحديد مستوى جودة الحياة يتم من خلال تقييم مايلي :

- ١ التقدير الذاتي للرضا عن ذاته وحياته .
- ٢ التقدير الذاتي للرضا عن مجالات الحياة المختلفة .
- ٣ البيانات الاجتماعية الديموغرافية
- ٤ العوامل الداخلية والخارجية :
تتمثل العوامل الداخلية في (مستوى الطموح والخبرة الماضية والتوقعات الشخصية والإدراك للظروف الحالية)
وتتمثل العوامل الخارجية ب (البيئة) .
- ٥ تتأثر جودة الحياة بالموارد والضغط البيئية .
- ٦ وعي الفرد بتحقيق التوازن بين جميع النواحي :
وهذه النواحي هي (الجسميه والنفسية والاجتماعية) لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع والوجود الايجابي فجودة الحياة تعبر عن التوافق النفسي كنتاج لظروف المعيشة للأفراد وتعبر عن الإدراك الذاتي للحياة .

مكونات جودة الحياة والعوامل المؤثرة فيها :

أولاً: المكونات الموضوعية :

ثانياً: المكونات الذاتية:

[الإدراك الذاتي - خصائص الشخصية] ووجد أن التوافق غير الفعال والاضطراب الوجداني والعجز والقلق والغضب كلها مستويات تؤثر على انخفاض مستوى جودة الحياة.

المكونات الموضوعية

١

الصحة العامة (البدنية) :

تعرف منظمة الصحة العالمية الصحة أنها : حالة من الرفاهية الجسمية والعقلية والإجتماعية الكاملة وليس مجرد غياب المرض او العجز بمعنى الى أي حد يشعر الناس بأنهم في صحة جيدة، ويصاحب عدم شعور الفرد بأنه ليس بصحة جيدة ، تدني في الشعور بجودة الحياة. ويزداد هذا لتدني عندما لا تتوفر الخدمات الصحيه ويزداد هذا عندما تتوفر ولكن باسعار تفوق امكانيات الفرد .

٢

مستوى المعيشة :

ويشير الى الدخل والأشياء التي يمتلكها الفرد مثل السيارة والأثاث ومايتوقع الفرد امتلاكه في المستقبل، فكلما زاد مستوى المعيشه والدخل كلما زاد شعور الفرد بجودة الحياة، وكلما انخفض مستوى المعيشة والدخل يؤدي إلى انخفاض بالشعور بجودة الحياة.

٣

العلاقات الإجتماعية :

تشير الى التفاعل الإجتماعي وشبكة العلاقات الإجتماعية (الأصدقاء الأقارب الجيران) ودورها في مستوى الرضا عن الحياة فكلما زاد نصيب الفرد من مهارة التفاعل الإجتماعي كلما زاد رضاه عن الحياة والإحساس بجودة الحياة .وتحقق العلاقات الإجتماعية للفرد زيادة تقدير الذات والدعم الإجتماعي والإشباع لحاجات الحب والأمن والصحة والمشاركة في الأنشطة والتخفيف من العناء النفسي بأشكاله المختلفه كاضطراب المزاج والقلق والاكتئاب والشعور بالوحده او حتى الانتحار.

٤

العلاقات الأسرية :

يشيع وجود الأبناء الحيوية والمرح والاستمتاع ويعطي شعورا بالنضج والحب والصحة وتحقيق الذات الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بالرضا عن الحياة وجودة الحياة أما الأقارب فأنهم يقدمون العون عند الحاجة والاستمتاع بصحة بعضهم البعض .وتتيح العلاقات الحميمة البوح بمكنونات ومكنونات النفس مع الأصدقاء المقربين والأزواج ويعد الافتقار إلى هذه العلاقات وانخفاض الدخل وزيادة عدد الأطفال وانخفاض التفاعل الإجتماعي عوامل حاسمة بالتبؤ بالاكتئاب فالعامل الحاسم في التخفيف من الاكتئاب هو التفاعل مع الدعم الإجتماعي والذي يشير إلى شعور الفرد بأن هناك من يهتم به ويقدره ويشعر باندماجه مع الآخرين الذين هم مصدر ثقته ونصح وتخفيف للمعاناه.

٥

الأنشطة المجتمعية :

تشير إلى الأنشطة ذات الصلة بالمواطنة في المجتمع أو الدولة وقد يصاحب ذلك الإندماج في حكومة محلية أو محافظة أو في الأنشطة الخاصة بالشؤون العامة للمجتمع مثل التصويت و الإهتمام بالأخبار المحلية أو اخبار المجتمع أو الدعم لقضية سياسية او مساعدة الاطفال وتاديه خدمات بالحي ومثل هذه الانشطه توسع من شبكة العلاقات الاجتماعية الخاصه به .

٦

الصحة النفسية :

تقدير الفرد الوجداني لجوانب الحياة يرتبط بالشعور العام بالرضا عن الحياة وجودة الحياة وانخفاض الشعور بالرضا وجودة الحياة يرتبط بالاضطراب الصحة النفسية فان تمتع الفرد بالصحة النفسية يؤدي به الى تحسن حاله المزاجية الوجدانية والشعور بجودة الحياة والرضا .

تابع المكونات الموضوعية

العمل :

٧ يشير إلى الشغل والمهنة وطريقة قضاء الفرد معظم وقته سواء كان في وظيفه او دراسة إذا كان طالبا او في المنزل إذا كانت سيدة المنزل . ودور العلم في الشعور بجودة الحياة انه يدعم الشعور بجودة الحياه من خلال الرضا وحب العمل وحب جماعة العمل فأولئك الذين يتمتعون بعلاقات اجتماعية سوية في العلم وينتمون الى جماعة العلم الصغيرة ويتفاعلون معاها يشعرون بجودة الحياة أكثر ممن يفترقون الى ذالك في بيئة العمل .

التعليم:

٨ يشير الى تحصيل المعرفة والمهارات أو مدى الفهم في مجال الاهتمامات الخاصة ويكون مجال التعليم عقليا مثل تحصيل المعرفة ويكون تطبيقيا مثل التصنيع و الإصلاح وقد تكون الخبرات التعليمية داخل او خارج الأماكن الدراسية .

فلسفة الحياة :

٩ وتشير إلى إمتلاك الفرد لمجموعة من القيم الموجهة والأهداف والمعتقدات التي تعطي للحياة هدف ومعنى واتخاذا القرار عن كيفية العيش في هذه الحياة والتغلب على المشاكل والمساعدة في تقرير أفضل الطرق للأداء والتصرف في المواقف المختلفة .

الحقوق:

١٠ تشير إلى حصول الفرد على حقوقه المجتمعية وممارسته لها مثلا الشعور بالأمن السياسي والأمني والإقتصادي بالإضافة إلى حق الفرد في المواطنة وحق الفرد في الخدمات التعليمية الصحية وممارسته للحقوق وأداة للواجبات يشعر الفرد بجودة الحياة.

وقت الفراغ :

١١ هو ما يفعله الفرد وكيفية قضاؤه لوقت الفراغ ويشير الى ما يريده الفرد وما يجعله يشعر بجودة الحياة فنشاط وقت الفراغ هو نشاط يقوم به الفرد لا يكون فيه نائما او يأكل أو يرضى نفسه واسرته . ويؤدي نشاط وقت الفراغ إلى:

- اشباع الحاجة الى الاستقلال .
- والحاجة الى الاسترخاء .
- اشباع الحاجة للحوار الاسري (التقرب من الاسره) .
- الهروب من الروتين والحصول على خبرة جديدة وتنمية المهارات ... الخ .

من اكثر الاضطرابات شيوعاً في مرحلة المراهقة والرشد فتجد ٤٠ مليون شخص على مستوى العالم يعانون منه (٢٥%) من هذا العدد قام بمحاولة الانتحار (٣٠%) من هذا العدد كان لديه تفكير ليقوم بمحاولة الانتحار .

الإكتئاب حالة انفعالية تنطوي على الشعور بالدونية سببها فقدان تقدير الذات ويصاحب ذلك انخفاض في النشاط الجسمي (السيكوفيزيقي) وفي الحالات القصوى من الاكتئاب ممكن يأخذ تشكك وتردد ووساوس و العصاب القهري وتوهم المرض والإكتئاب هو الحد الفاصل مابين الامراض النفسية و الامراض الذهانية هناك ما نسميه بهوس الاكتئاب وهي صورة معاكسه تماماً للاكتئاب النفسي والإكتئاب ينال من الجانب الانفعالي للشخصية لذلك يحدث الميل الى الانتحار ويصبح لديه تأنيب الضمير والشعور بالذنب واللوم الذاتي يبدأ يلوم ذاته لانه ينتقد ذاته ويرى نفسه في دائرة لا يستطيع الخروج منها مابين اللوم والانتقاد وبالتالي على المعالج ان يكسر هذه الدائرة لكي يخرج المريض منها والإكتئاب من اسهل الامراض علاجاً للمتمرس يتم اعداد المقاييس في جوانب مظاهر المضطرب اكتئابياً وأكثر المقاييس انتشاراً للاكتئاب مقياس بيك .

تعريف بيك :

اضطراب في التفكير نتيجة لنشاط النماذج العاملة الداخلية المعرفية السالبة هي التي تؤدي الى تكوين نظرة سلبية عن الذات والعالم والمستقبل .

كيف تتكون هذه النماذج:

تتكون خلال عملية التنشئة الاجتماعية على حسب نوع التنشئة التعلق الوالدي اما تكون موجبة او تكون سالبة سالبه تؤدي الى اضطراب في التفكير يترتب عليها نظرة سلبية عن الذات والعالم والمستقبل

الاكتئاب من منظور بعض مدارس علم النفس

مدرسة التحليل النفسي :

أول من كتب عنه فرويد الاكتئاب موجود من قبل لكن لم توجد ادوات اكتشافه وأرجعه فرويد الى خبرات تمثل:
١ - الخبرات المبكرة التي أدت لفقدان تقدير الذات . ٢ - خبرات في مراحل لاحقة تفقدك امدادات كفقده مصادر الدعم يرى فرويد أن نواة الاكتئاب هي فقدان تقدير الذات .
فالميكانزم الأساسي في الإكتئاب هو إستدماج (توحيد) الموضوع المحبوب المكروه معاً .
مثلا : فقد طفل أمه هذا فقد يسبب جرح نرجسي يفقده ثقته في نفسه والخبرات الحالية واللاحقة أفقدته تقديره لذاته ففي مرحلة الرشد وعندما يتزوج وتنقطع علاقته بزوجته ينشط مفهوم الانقطاع ويلوم نفسه ويكتئب .

المدرسة السلوكية:

ويمثلها في تفسير الاكتئاب سليجمان يرى ان الاكتئاب :
يرجع الى العجز المكتسب (المتعلم) فمعنى ذلك ان الاكتئاب مظهر للشعور بالعجز حيال تحقيق الاهداف **بمعنى اخر** ان المريض المكتئب اكتسب أنه لا يستطيع السيطرة على مهام حياته **بمعنى اخر** ان المريض المكتئب يرى ان مهام الحياة المختلفة التي يقوم بها المكتئب لا تلقى تعزيزاً من البيئة المحيطة .

النظرية الاجتماعية :

ظهور الاكتئاب يعزى الى غياب الروابط والعطف والحب وغياب الوالدين وغياب التعلق الامن والعزلة الاجتماعية وسوء العلاقات الشخصية والاجتماعية والفضل في تحقيق الاهداف والاحساس بالنبذ الاجتماعي .

علاج الاكتئاب

العلاج المعرفي : يركز بيك على :

أولاً اعداد جدول أنشطة لمساعدة المريض لكي ينظم يومه هذا الجدول يساعد العميل ان يتخلى عن التفكير المضطرب

ثانياً يعطى المريض مسلسل من المهام (واجبات) يؤديها المريض ويترتب النجاح في انهاء كل مهمه وبعد ذلك يصمم المعالج أنشطة اكثر صعوبة

ثالثاً العلاج البارع السار :

يرى بيك ان اكتئاب المريض يعنيه فيبدأ المعالج بترك المريض يسجل الاشياء التي كان فيها منجزا او بارعا هذه الفنية تساعد المرضى على اختراق هذه المظاهر والجوانب ويرى ان حياته مليئه بخبرات سارة

رابعاً عادة التقييم المعرفي تعمل على تعديل النماذج الخاطئة في التفكير وتتالف من :

تحديد المعارف والاتجاهات التي يفرضها المريض على نفسه ويعمل مع المريض على تقييم هذه القواعد والاتجاهات من خلال :

- ١ - تحديد التتابع بين المعارف والمشاعر .
- ٢ - تحديد التتابع بين المعارف و الدوافع .
- ٣ - فحص واستكشاف المعارف الاكثابية .
- ٤ - فحص وتقييم وتعديل هذه المعارف .
- ٥ - فحص وتقويم المقدمات والافتراضات الأساسية .

ويرى بيك ان عند هذه النقطة يبدأ تقديم تغيرات بديلة للخبرات وطرق بديله للتعامل مع المشكلات ثم يصل الى الخطوة المهمة وهي التدريب المعرفي وتستخدم للكشف عن المشاكل التي تعوق المضطرب ان ينفذ أنشطة موجهه للهدف أي ذات هدف ويقدم له بعد ذلك بعض الواجبات المنزليه .

أعراض الاكتئاب:

- ١ - مظاهر انفعالية : (الحزن - الدونية) .
 - ٢ - اعراض دافعيه : (فقدان الدافع - فقدان الامل - العجز - لامباداة)
 - ٣ - اعراض معرفيه : (اضطراب في التفكير - عدم القدرة على التركيز واتخاذ القرار) .
 - ٤ - اعراض جسميه : (الشعور بالاجهاد - بطء الحركة - ارق - فقدان الشهيه
- أي مرض اكتئاب احصائيا يفترض ان توجد ٤ من هذه المعايير سواء كلها معرفيه او جسميه او دافعيه .

PHOBIA الخوف المرضي

الخوف :

هو انفعال يساعد صاحبة على الحفاظ على حياته

الفوبيا : هي اضطراب نفسي وهي خوف ورعب مفاجئ ومرض دائم من شئ ما وهذه الاشياء غالباً لا تكون مخيفه بطبيعتها

الفوبيا الاجتماعية :

من انواع الفوبيا وهي اضطراب انفعالي وشكل من اشكال الرهاب وهو الخوف من فعل شي معين في المواقف الاجتماعية وهو انفعال يظهر في التفاعلات بين الاشخاص وخاصة عندما يعرف الفرد انه موضع ملاحظه من الآخرين. وبالتالي تصبح مخاوف زائدة عن الحد.

هذه المخاوف الاجتماعية عادة ما يكون الفرد فيها مفتقراً الى الكثير من المهارات الاجتماعية.

أشكالها :

١ - نمط عام : مخاوف من كل أو معظم المواقف الاجتماعية ٢ - نمط نوعي :

ينطبق على الاشخاص التي تخشى مواقف اجتماعيه بعينها

مظاهر وأعراض ذوي المخاوف المرضية :

أولاً : المكون الفسيولوجي: احمرار الوجه والعرق.

ثانياً : المكون المعرفي:

يعيش مجموعة من ردود الافعال المعرفية ك(الوعي المفرط بالذات وانخفاض تقدير الذات والحساسية. ل انتقاد الآخرين) بمعنى ان الفرد ينزعج لما يتم تقييمه بطريقه سلبيه من الآخرين ، ويشعر بالخوف الاجتماعي في المواقف الاجتماعيه لأنه يعتقد بأن الآخرين يقيموه بطريقه سلبيه .

ثالثاً : المكون السلوكي:

- الفشل في السلوك الاجتماعي و عدم المسايرة الاجتماعية وكف السلوك والاستغراق وقت طويل للتغلب على هذا الانفعال المرضي في المواقف الجديدة حتى بعد إنتهاء الموقف تظل آثاره على شخصية المريض
 - يحتاجون الى وقت طويل لكي يستعيدوا مره أخرى شخصيتهم الطبيعية ،
 - يجدون صعوبة في التحدث مع الغرباء ويطئ في المبادأة
 - منشغلين في المعالجة الذاتية بشكل مبالغ فيه
 - أكثر قلق وتوتر وأقل انفتاح ووضوح وبالتالي يكون عندهم مبالغة عند تفسير الأحداث
 - يظهر عليهم عجز في المفردات اللفظية (عدم القدرة على الحديث) يفقدون الاسترسال في الحديث أو الارتجال في الحديث بدون ان يكون مهياً لها مسبقاً
 - يميلون الى التعصب الاجتماعي وغالباً ما يكونو مهمومين او محرومين ويمكن استثارتهم عاطفياً ،
 - بعض الدراسات وجدت أن هؤلاء الأفراد معظمهم يظهرها انخفاض تحصيلي هذه الدراسة تحتاج الى مزيد من الدراسة
 - غالباً ما ينادون على الآخرين بأسماء خاطئة
 - يفتقدوا الاتزان والرزانه وعندهم نقص في المهارات الاجتماعية
 - الخوف من الاحداث الجديدة والتقدير المبالغ فيه من الاحداث الاجتماعية
 - التخيل الزائد وغالباً ما يكون هذا التخيل غير واقعي او سلبى والتمركز حول الذات
- هذه المظاهر ممكن انها تتطور بسبب (كبت اجتماعي + اضطراب مزاجي + عدم انسجام مع الآخرين + متهورين + فمحنه وضيق ولايتحملون انتقاد الآخرين) وبالتالي هذه الافكار تبدأ تسيطر على عقولهم مما يؤدي الى ارق في النوم وصعوبة الخلود والاستغراق في النوم وبالتالي يظهر على البعض هزال او ضعاف البنيه وشاحبي الوجه بسبب تطور الفوبيا الاجتماعية .

مصادر الإصابة (أسباب) الفوبيا الاجتماعية :

١ الجو النفسي السائد في المنزل:

(الجو الذي يعيش فيه الطفل) الطفل الذي ينشأ في منزل يتسم بالحوار وإعطاءه الفرصه من كل افراد الاسره للتعبير عن اراءه والمناقشة والاستماع الى اراء البعض وعدم التهكم على الاراء ورفضها لصغر السن والجنس الطفل الذي يعيش فيمثل هذا الجو السائد غالباً سوي الشخصية والعكس .

التذبذب في المعاملة : ينتج طفل توجد فيه مشاكل متعددة من الاضطرابات النفسية من بينها المخاوف الاجتماعية بمعنى ان المخاوف الاجتماعية لا يولد بها الفرد انما تكتسب عن طريق البيئة المحيطة بالفرد .

ب هناك دراسات اثبتت ان الام في مرحلة الطفولة سبباً للاضطرابات :

لكثرة اتصال الطفل بالأم فإذا كانت الام تخشى او تقلق من عمل علاقات اجتماعية مع الآخرين مثل لا تحب زيارة الاقارب والخروج وتميل الى القرارات الفردية حتى في عملها أوضحت الدراسات والبحوث ان مثل هذه الأم لا تعطي الطفل استجابة ملائمة بمعنى ان الطفل غالباً ما يميل الى الانسحاب والتجنب كلما رأى موقف اجتماعي اي أنه يمكن أن يكتسب المخاوف الاجتماعية عن طريق الملاحظة [التعلم عن طريق الملاحظة] تماماً مثل اكتساب الطفل من المخاوف المرضية الاخرى كالخوف من الصراصير والفضران لأن الام اذا رأت هذه الحشرات تصرخ وتنفعل بيداً الطفل يقلدها بالرغم من عدم وجود خبرة تمثيلية عند الطفل كالضرر والاذى من هذه الحشرات تماماً كما نشاهد في الدراما التلفزيونية نرى مشاهد من بعض الحيوانات مرعبة يحدث خوف من هذه الحيوانات بالرغم من عدم وجود خبرة سابقة مباشرة يسمى ذلك ب **التعلم البديل** ويمكن من خلاله أيضاً اكتساب استجابة توكيدية لما يرى الطفل طفلاً اخر يتعامل مع الحيوانات اللتي يخافها من غير خوف تنتقل هذه الاستجابة الى الطفل المشاهد هذه العملية تسمى تعلم بديل وانطفاء بديل .

التعلم البديل يصاحبه بالضرورة انطفاء بديل ففي الوقت الذي يكتسب فيه سلوك بديل يحدث انطفاء لسلوك

فإكتساب الطفل للسلوك التوكيدي يتضمن بالضرورة انطفاء السلوك اللاتوكيدي

الانطفاء البديل: الزوال التدريجي لاستجابة موجودة عند الفرد اثناء ملاحظه لاطفال اخرين يقومون بممارسة

الاستجابة التوكيدية والتفاهم مع هذه المواقف ولايترتب عليها ضرر واساءه للطفل .

ج اثبتت الدراسات ان الاباء اقل تأثير من الامهات لكن وجدت الدراسات ان الاباء المصابون بالفوبيا الاجتماعية تزداد نسبة

تعرض ابنائهم لهذه المخاوف :

هناك علاقة ارتباطية دالة بين معاناة الاباء بالمخاوف المرضية و اكتساب ابنائهم بنفس الفوبيا دون ان يكون للوراثة اي اثر ، ايضا الضغوط والعلاقات الوالدية المضطربة سبب.

ضغوط الوالديه : هي الضغوط التي تقع على الوالدين من الابناء او ضغوط اخرى . (بلا ألف ولام) .

الضغوط الوالدية : هي الضغوط التي تقع من الاباء على الابناء .

٢ البيئة المدرسية: المدرسة لها دور كبير في اكتساب الطفل للمخاوف الاجتماعية عن طريق المعلم الفوضوي والمعلم

التسلطي اكدت الدراسات ان المعلم قد يُكسب الطفل المخاوف الاجتماعية والقلق الاجتماعي بطريقة غير مباشرة

يقوم الطفل بتمثل دور المعلم وأسلوبه ويسقطها في المواقف الحياتية الاخرى فينتج شخص مزوخي متقبل للألم مصاب بالخوف الاجتماعي ومعظم الاطفال الذين يعانون من الفوبيا الاجتماعية ليس بالضرورة يكون سببها المعلم أما المعلم الفوضوي بسبب عدم مبالاته بالأطفال يؤدي ذلك لإكتساب الفوبيا الاجتماعية فهو لا ينظم العلاقات داخل الفصل ولا يقوم بالأنشطة وغير ذلك فالطفل يكتسب اسلوب المعلم وبالتالي يكون بعض الاطفال شخصيتهم مثل شخصية المعلم

جماعة الرفاق: يعملو على تعديل اساليب الطفل بمواجهة المواقف اثناء التعامل مع الاخرين يساعدوا على الاستقلالية

الطفل بشكل تدريجي ويعملو على اتاحة الفرصة في التعامل مع الآخرين من نفس السن ويساعدو الطفل على قواعد

التواصل والعمل الجماعي وغالباً الطفل من الرفاق يتعلم الاخذ والعطاء والعمل الجماعي ينسب الى الكل وطور كل فرد

في الجماعة وهذا يتفق مع قانون اسمه قانون العضوية في علم النفس الاجتماعي كأحد القوانين الهامة في الجماعة

النفسية ان الجزء يتحدد بالرجوع الى الكل والجزء يكتسب خصائصه على حسب الكل .

هناك نظريات عديدة بدأت بدراسة الفوبيا الاجتماعية وبدأت تفسرها مثل :

أولاً: مدرسة التحليل النفسي : (فرقت بين القلق والخوف) العلاقات الاجتماعية لها دور اساسي في تكوين الشخصية فإذا اضطربت اضطربت علاقته مع الآخرين مما يؤدي عن ظهور القلق من فرويد يرى ان اي مرحلة من مراحل النمو وما يحدث فيها من ملاسبات تترك اثارها على الفرد ويعتبر فرويد ان الفوبيا الاجتماعية ماهي إلا دفاعات لاشعورية ضد مخاوف الخصاء في المرحلة الاوديبية ،(المرحلة الاوديبية تترك اثار نفسية على الطفل لأنها غالباً ماتؤدي الى كثير من المشاكل فيما يسميه فرويد عقدة الخصاء) هذه العقدة المرتبطة بالعضو الذكري غالباً ماتترك اثارها وتظهر في مرحلة الرشد على شكل فوبيا او قلق اجتماعي ويقصد فرويد بالعضو الذكري القضيب عند الولد والبصر عند الانثى .

أدلربيرج :

يعرفها مظهر او عرض لنزعه عدوانية بمعنى ان هي اتجاه مضاد لاتجاه الغريزة الاصلية (العدوانية) يظهر ان الفرد يخشى ان يفقد سيطرته على العدوانية ويلحق الاذى بالآخرين يبدأ يستحدث اتجاه مضاد لها فيبدأ يخاف من الآخرين فتظهر عليه مخاوف الفوبيا الاجتماعية بمعنى ان الفوبيا الاجتماعية اما (اسقاط او ازاحة) لبعض الرغبات او الدوافع اللاشعورية على موضوعات خارجيه لأن هذه الرغبات بتثير قلق داخلي لايمكن تجنبه فإذا نجح الفرد في ابدال هذه الرغبات بموضوعات خارجيه فإن مصدر القلق سوف يكون خارجياً وبالتالي يمكن تجنبه واذا انخفض القلق فإن ذلك يعزز سلوك التجنب .

صلاح مخيمر : يعتبر المخاوف المرضية من الحضرات الغريزية الخطرة على الشخصية يترتب على عليها عصاب القلق هو (قلق السمه قلق بشكل دائم) فهذه الحضرات الغريزية بسبب الخوف منها ينمي عند الطفل بما يسمى بعصاب القلق وهو مايؤدي الى شعور الفرد بالإنهاك وضعف الطاقه نظراً على قدرة الفرد على حمل عصاب القلق على طويلاً وبشكل مستمر يبدأ يسقط هذا القلق على موضوعات خارجيه منها الفوبيا الاجتماعية .

ثانياً: النظرية السلوكية : ترادف ما بين القلق والخوف

السلوكية القديمة : تعتبر ان الفوبيا تنشأ من خبرات تفسيرية مباشرة تشريطية مع مصادر الأنا طفل يلعب مع قطه تقوم القطه بخربشته فيكتسب الخوف يسمى خوف تشريطي الخوف ظهر مشروط بالخبرة الخوف كاستجابة مشروطه بظهور المثير و يبدأ يعمم الاستجابة للمثيرات المشابهه .

السلوكية الإجتماعية : يرى (دولارد وميلر) ان الفوبيا سلوك متعلم مكتسب يستثير صراع يرتبط باستجابات الهدف بمعنى ان الشخص الفوبيائي لما يقترب من تحقيق الهدف الذي بيؤدي الى خفض التوتر يشعر بخوف هذا الخوف يتم استثارته بأفكار تتعلق بما سيعترب عليه من تحقيق هذا الهدف .

السلوكية الحديثة : ترى ان الشخصية نتاج عملية التعلم حاصل مجموعته من العادات السلوكية والعادة هي سلسلة من الافعال المنعكسة التشريطية وكلها نتاج مثيرات شرطية في المجتمع وهذا الذي تكلم عنها (واطسون وآيزنك) يرون الاستجابة العصابية سواء كانت فوبيا او قلق او بعض الاضطرابات الاخرى تنشأ في ضوء ثلاث مراحل .
فالاستجابة الانفعالية تحدث من حدث صدمي أليم جداً موقف صدمي واحد او عدة مواقف يتم على نحو تشريطي كلاسيكي ان تحدث هذا الحدث او تلك الاحداث المشابهه نفس الاستجابة الانفعالية وبالتالي يعيش الفرد هذه الحالة الانفعالية في كل الاحداث الرمزية ذات الشبه وبالتالي تنشأ المخاوف الاجتماعية بأسباب متعددة منها تعرض الفرد لمواقف وخبرات تستثير عنده الخواف الاجتماعي .

السلوكية الاحداث : وهي نظرية التعلم الاجتماعي بترى ان التقييم الاجتماعي لذاتهم والتقدير الاجتماعي السليبي هو اساس نشئة الفوبيا الاجتماعية نظراً لنقد الآخرين لهم باستمرار يكون عندهم شعور دائم بأنهم غير مرغوبين اجتماعياً وعندهم حساسية مفرطة بأنهم غير مرغوبين .
من اسباب الفوبيا الاجتماعية نظرية التعلم الاجتماعي ونظرية التعلم بالملاحظة .

ثالثاً: النظرية الإنسانية (الظاهريته) :

ترى ان الفوبيا الاجتماعية بتنشأ عند الفرد عندما يضع الفرد تقييمات سلبية للآخرين وما يحدث من اتصال مع الآخرين لا تتفق مع شروط اعتبار الذات وتقييمها فيبدأ الفرد بالشعور بالقلق ويبدأ يعبر عن القلق بفوبيا اجتماعية.

رابعاً: النظرية المعرفية :

ترى اصحاب هذه النظرية ان هناك عوامل متعددة تساهم في الخوف منها ادراك الطفل للعالم اثناء نموه وينمي معه مخططات وافكار حول مايجب ان تبدو عليه الاشياء والموضوعات والاحداث ويقوي المخططات داخل العقل عن مايجب ان تكون عليه هذه الاشياء وبالتالي تبدأ هذه العمليات المعرفية في لعب دور رئيسي في تحديد الانفعالات وتركز هذه النظرية على العلاقة الغير مباشرة بين المخاوف الاجتماعية و النمو المعرفي بمعنى ان المخاوف الاجتماعية هي في البداية تركيز منظم للعلامات الخارجية هذا التركيز المنظم دائم مايضخم هذه الاشياء بمعنى ان الفوبيا الاجتماعية ماهي الا تقديرات مبالغ فيها يتوقع الفرد حوادث اجتماعية وكوارث وبالتالي يعيش الفرد بالكثير من الاضطرابات ومنها الخوف الاجتماعي.

المكاسب الثانوية للمخاوف الاجتماعية :

- تعبير عن الرغبة اللاشعورية عند المريض في ان يعتمد على الآخرين وان يعتنوا به حتى يجذب انتباههم ويلتفتون حوله
- التحكم بالاشخاص المحيطين به والهروب من مواقف خطره .
- مكاسب ثانوية غير مباشرة كأن يضمن الطفل ألا يبتعد عن ابيه وامه.

علاج الفوبيا الاجتماعية عند مدرسة التحليل النفسي:

يعتمد على الكشف عن الاسباب الحقيقية

والدوافع المكبوتة

والمعنى الرمزي للاعراض

وتصريف الكبت

وتنمية استبصار المريض

وتوضيح الغريب وتقريبه

والفهم الحقيقي لمشاعر المريض

وبالتالي تنمو ثقته في نفس المريض ويشعر بالنجاح ويولد النجاح .

The End

الحمد لله
فراحم ياتق الله العبد المذنب
الحركم الصغير الى الله