

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالي
جامعة الملك فيصل

(الصحة النفسية)

د / سيد عبدالعظيم محمد

مداخل إلى مفاهيم الصحة النفسية :

هنالك مفهوم الصحة كحالة ، وهناك كعلم ، وفي الحالة الأخيرة يقصد بها فرع من فروع علم النفس التطبيقي كالتوافق وأبعاده وغيره .

أي أن هذا العلم يغطي جميع الأمراض .

تعريف الصحة النفسية (كحالة) :

* الحالة النفسية التي يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً مع نفسه ومع بيئته ، ويشعر فيها بالسعادة مع النفس والآخرين ، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكانياته لأقصى درجة ممكنة ، ويكون قادراً على مواجهة الحياة وتكون شخصيته متكاملة .

* التوافق أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عليه ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاءة .

* حالة تكامل طاقات الفرد المختلفة بما يؤدي إلى حسن استثماره لها ومما يؤدي إلى تحقيق وجوده وإنسانيته

تعريف الصحة النفسية : (كعلم)

* العلم الذي يبحث في السلوك الإنساني ، وماطراً عليه من اضطرابات والذي يدرس السواء واللاسواء ، وكيفية علاج هذه الاضطرابات .

* هي أساليب غير مباشرة لا شعورية ، من جانب الفرد وظيفتها تشويه الحقيقة .

تعريف الصحة النفسية : (١)

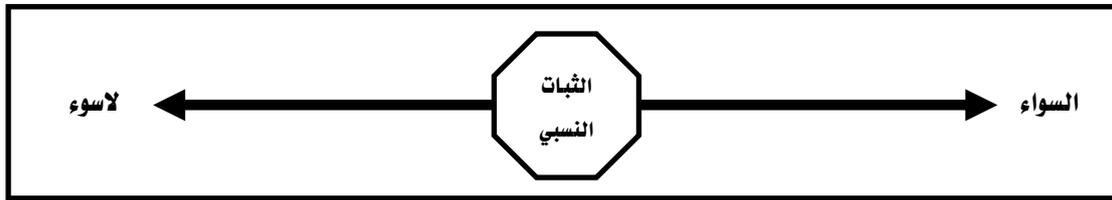
هي الحالة النفسية ،وتصف بوضع نفسي معين ، وتسم بالثبات النسبي ، ويتمتع الفرد بالإتزان ، ويكون مبدعاً ، وخلاقاً ، وإيجابي ، قادراً على تحقيق ذاته ، وطموحاته .

الثبات النسبي :

هي حالة متغيرة للفرد ، ولكن غالبية حياته تكون إيجابية .

الثبات المطلق :

لم نسمع ولن نسمع بشخص سعيد طوال حياته .



لا يوجد شخص (سواء) ١٠٠ % ولا (لاسوء) ١٠٠ %

أشكال التوافق : (أبعاد التوافق النفسي الشامل)

أ) التوافق النفسي الذاتي : (الشخصي)

ويقصد به الشعور بالسعادة الشخصية .

(ب) التوافق الصحي :

لدى الفرد مشاكل صحية ومع ذلك لديه رضا .

(ج) التوافق الإجتماعي :

الشعور بالسعادة مع الآخرين .

(د) التوافق المهني :

الرضا عن العمل والإستعداد بالعمل والترقي بالعمل .

وغير ذلك من أنواع وأشكال التوافق كالدراسي . . . إلخ .

كذلك قبول الواقع يُسمى توافق نفسي شامل (الصحة النفسية) .

تعريف الصحة النفسية : (١)

القدرة على الحب والعمل ، أي حب الفرد لشخصه والآخرين ، ويقوم الفرد بعمل بناء ، أي كان قيمته ويكون مشروعاً قانوناً ودينياً .

الإفراط أو التفريط قد يؤدي إلى إضطراب في الصحة النفسية .

تعريف الصحة النفسية : (٢)

التوافق الداخلي بين مكونات النفس من الجزء الفطري والجزء المكتسب .

(فرويد) ↔ (الهو ، الأنا ، الأنا الأعلى) / (الإسلام) ↔ (النفس المطمئنة ، النفس الأمانة بالسوء ، النفس اللوامة)

تعريف الصحة النفسية : (٣)

التوافق الداخلي بين مكونات النفس الفطرية (الغرائز) ، والمكتسبة (القوانين ، الدين ، . . . إلخ)

تعريف الصحة النفسية من منظور إسلامي : (٤)

التفاعل المتزن والمتكامل بين مكونات الإنسان .

مكونات الإنسان بحسب التعريف الإسلامي :

(١) الصحة الجسمية ونواحيها . (المكون الجسمي)

حديث الرسول صلى الله عليه وسلم (الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ . . . الحديث)

(٢) الصحة الروحية . (المكون الروحي)

أي تصحيح العقيدة ، والتوازن بين النفس اللوامة ، والنفس الأمارة بالسوء .

(٣) المجتمع (الإجماعي) . (المكون الإجتماعي)

فالإسلام يهتم بتنشئة الطفل وتربيته بالطريقة الصحيحة .

ماهي الصحة النفسية :

تفاعل متزن بين العوامل النفسية والإجتماعية ، بما فيها التوجيهات الروحية والدينية وبين العوامل النفسية ،
ويؤدي بالفرد إلى الإدراك الصحيح ، بكل مايجري حوله ، وذلك حتى يكون لدى الفرد القدرة على تصحيح
الأخطاء ، سواء كانت في المعاني والمعتقدات ، أو في السلوك .

ماذا يعني الأتزان الإنفعالي :

- أن تكون الإنفعالات مناسبة ، ومتوازنة مع المثيرات والمواقف ، أي أن الفرح أو الحزن يكون بإتزان .
- لا إفراط ولا تفريط .
- كلما كانت الإنفعالات ملائمة مع المواقف ، دل ذلك على أن الصحة النفسية سليمة .
- الحزن إنفعال نفسي ، ولكنه تعبير عن صحة نفسية سليمة ، في وقت ، مثل وفاة صديق .

الى ماتهدف دراسة الصحة النفسية : (أهداف)

- (١) الوقاية من الأمراض والإضطرابات النفسية ، وذلك بتحديد العوامل التي تؤدي لها ، والعمل على إزالتها ، وتوفير الظروف التي تعطي الفرد قوة لمواجهة أسبابها .
- (٢) الاهتمام بدراسة وعلاج المشكلات الاجتماعية ، التي تؤثر على نمو شخصية الفرد ، وعلى المجتمع مثل : التأخر الدراسي .
- (٣) بناء الشخص السليم نفسياً في المجتمع .
- (٤) الإهتمام بدراسة وعلاج المشكلات النفسية ، والإجتماعية للفرد والمجتمع .
- (٥) كالتأخر الدراسي ، والإعاقاة العقلية) ، فإذا لم يتم توظيف تلك الأمور ، فإنها تستفحل .
- (٥) الصحة النفسية لها هدف نمائي ، من خلال المحافظة على زيادة وإستمرار الصحة النفسية للإفراد (كالمثفوق دراسياً) .
- (٦) بناء الشخصية المتكاملة .
- (٧) السعي وراء المعرفة الدقيقة لحالات التكيف والتوافق وكيف يسير ويتحقق .

أهمية دراسة الصحة النفسية :

أ) بالنسبة للفرد :

- ١) فهم الذات ومعرفة النفس ، وهي القدرة على معرفة الذات وحاجاتها وأهدافها ، وماهي إحتياجه في الحياة ، فهي مهمة للفرد لمعرفة ذاته وفهمه لنفسه .
- ٢) الشعور بالسعادة مع النفس والآخرين .
- ٣) المساعدة على مواجهة ضغوطات الحياة ، ومشكلاتها ومطالبها ، بتعليمه تحمل المسؤولية والسيطرة على الظروف البيئية .
- ٤) تحقيق وحدة الشخصية ، أي الأداء الوظيفي الكامل ، فلا يمكن أن يطنى مكون عن آخر ، فالمكونات الجسمية والنفسية والاجتماعية ، يجب أن تعمل مع بعض وبشكل صحيح .

ب) بالنسبة للمجتمع :

- ١) مهمة وضرورية لكل أفراد الأسرة ، لمعرفة طريقة التعامل الصحيحة ، إذا تؤدي الصحة النفسية للوالدين إلى تماسك الأسرة وخلق جو مناسب لنمو شخصية الطفل .
- ٢) ضرورة في المدرسة بين مكونات المجتمع المدرسي ، لأن العلاقات السوية بين الادارة والمدرسين ، وبين المدرسين أنفسهم تؤدي إلى النمو النفسي السليم ، كما أن العلاقات الاجتماعية الإنسانية في المدرسة تؤثر على الصحة النفسية للتلميذ .

٣) أهميتها في مجالات الصناعة والتجارة و إلخ من قطاعات المجتمع ، فالصحة النفسية ضرورية للعاملين لزيادة الإنتاج .

٤) مهمة للمجتمع لأن المجتمع الذي يعاني التمزق وعدم التكامل بين مؤسساته ، مجتمع ضعيف مريض ، والمجتمع الذي تسوده عوامل الهدم والإحباط والصراع والتعصب مجتمع مريض و ، ولذلك يجب على المجتمع أن يعرف كيف يواجه مشكلاته .

٥) أهميتها للأم أثناء الحمل ، وقبل الزواج ، وبعد ميلاد الطفل .

٦) أهميتها لتحقيق التوازن الأسري ، فهي ضرورية لكل أفراد الأسرة .

* مهمة في الأسرة والمدرسة والمصنع والتجارة لأنها تساعد على زيادة الإنتاج .

* أهم مؤسستين هما : البيت والمدرسة .

لماذا ندرس الصحة النفسية ؟ (مادواعي دراستها)

١) التقدم العلمي و التكنولوجي ، فهو أستخدم بطريقة سلبية ، ولم يتم الإستفادة منه بطريقة إيجابية ، مما أدى إلى ظهور الكثير من المشكلات مثل إدمان الإنترنت .
لذا لدينا تقدم في هذا الجانب ، لم يتم الإستفادة منه بطريقة صحيحة .

٢) كثرة إنتشار الإضطرابات النفسية ، وأعداد المرضى النفسيين المتزايد (عصر القلق - الإكتئاب -)

٣) التغيرات التي طرأت على المجتمع وتشمل :

- زيادة الضغوطات الإجتماعية .

- الفجوة والصراع بين الأجيال ، وزيادة القروق في الفكر بين الشباب والكبار .

٤) التغيرات التي طرأت على الأسرة وتشمل :

- زيادة المشكلات الأسرية مثل : مشكلات الإسكان ، تنظيم الأسرة ،

- عمل المرأة . - زيادة نسبة الطلاق .

٥) زيادة أعداد التلاميذ وما ترتب على ذلك من مشكلات مثل :

العنف المدرسي ، زيادة نسبة التسرب ، وجود نسبة من الفئات الخاصة في المدارس .

المريض النفسي له محكين أساسيين :

١) سلبية الأداء والوظيفة ، أي نفسيته تُؤثر على آداه ، فالوظائف في الحياة ، تأثرت سلباً .

مثل : العمل والعلاقات الإجتماعية .

٢) إستمرارية الإضطراب والحالة السلبية .

كيف أتعرف على الصحة النفسية لدى (س) من الناس ، أو ما هي العلامات الدالة

والمؤشرات والمظاهر على الصحة النفسية ؟

(١) التناسق بين الوظائف النفسية للإنسان

حيث إن الصحة النفسية هي التعبير الكامل عن كل طاقاتنا الموروثة والمكتسبة ، وهي تعمل بتناسق فيما بينها نحو هدف أو غاية للشخصية .

(أي لا يطغو جانب على آخر) وهذا التناسق له هدف وغاية ، وهي وحدة وتكامل الشخصية فلا يطغو جانب على آخر ، مثل (الإدراك ، الإستجابة ، ...)

* الصحة النفسية في البعد الكامل عما لدينا من طاقات وإمكانات سواء كانت موروثة أو مكتسبة .

* وظيفة التناسق في الصحة النفسية هي وحدة وتكامل الشخصية .

* وحدة الشخصية في مكونات الشخصية (الفكري والعقلي والاجتماعي ، ...) هذه المكونات متكاملة ولا نعطي اهتمام أكثر من الآخر .

* التناسق : وحدة الشخصية - تكامل الشخصية .

(٢) تظهر من خلال بعض المعايير :

(المُن) قال أن هنالك أربع معايير ومحكات تحدد الصحة النفسية :

أ. الإنجاز في حدود طاقات الفرد، وإمكاناته وقدراته (كالطموح الغير الواقعي لإمكانات الفرد ، يُشكل

إحباطاً ، والذي بدوره يعتبر البوابة الملكية للإضطراب النفسي)

ب. الإتزان العاطفي أو الإنفعالي : أي أن الإنفعالات منضبطة مع الأحداث .

ضبط الذات (عدم الإنفعال لأتفه الأسباب - عدم الحساسية الإنفعالية)

ج. صلاحية الوظائف العقلية : كالتفكير الناقد الإبداعي ، البعيد عن الخرافة ، والإلتباه والإدراك .

د . التكيف والتوافق الإجتماعي : أي أن الفرد يحقق قدراً من التكيف .

فالإنسان بطبيعته أجتتماعي ، لابد أن يحقق تكيف اجتماعي مع ظروف الواقع ، وأن يتعامل معها ويتقبل التغيير .

(عبدالسلام عبدالغفار) يرى أربع معايير ومحكات تُحدد الصحة النفسية :

أ. الرضا عن الذات والنفس : فتقبل النفس طريق لقبول الآخرين ، فالرضا يكون بذاتية الفرد النفسية

والأخلاقية والإجتتماعية والبدنية .

بأن أكون راضياً عن ذاتي الجسمية والإجتتماعية والأخلاقية .

ب . الوسيلة : أي الإعتدال بالأفكار والإتجاهات والمعتقدات والبعد عن التطرف ، والتعامل مع الآخرين

بالوسطية ، فالوسطية هي الصحة النفسية .

ج . العطاء : وهي أن تكون لديك إيثار ومبادرة ، وأن تقدم مصالح الآخرين وتساعدهم ، فالعطاء يقابله

الأنانية .

فالبعد عن مقولة مكيا فيلي (الغاية تبرر الوسيلة) ، وكذلك النرجسية والتي تعتبر مرتبة فوق الأنانية .

د . السمو والإلتزام : وهي البعد عن الصغائر .

فالإلتزام بمعناه الشامل يكون بالعمل أو الأسرة أو الشارع (فهذا هو الصحة النفسية) .

٣) تظهر الصحة النفسية بالتفاعل ما بين الفرد ومحيطه ، ويظهر ذلك من خلال :

أ - علاقة الفرد مع نفسه ، ومظاهرها :

- فهم الفرد لنفسه ، ودوافعه ورغباته ، وتقديره لذاته ورضاه عنها وقبوله لما هو عليه .

- نموه ونظراته للمستقبل ، ودور ذلك في نموه وتكامل شخصيته

- وحدة الشخصية وتماسكها .

ب - علاقة الفرد مع المحيط ، وما ينطوي عليه من ظروف اجتماعية واقتصادية ، ومظاهرها :

- تحكم الشخص بذاته في مواجهة الشروط والظروف المحيطة به .

- إدراك الفرد لعالمه كما هو ، وإدراك واقعه ومواجهة ظروفه الطارئة .

- سيطرة الفرد على شروط بيئته أو محيطه وتحكمه بها بهدف إحداث تغيير إيجابي .

- الشعور بالأمن والطمأنينة والذي يتحقق نتيجة لما سبق كله .

٤) من خلال الدراسات التحليلية التي أظهرت أمور عدة من ذلك :

- التوافق مع المتطلبات والمعايير الاجتماعية .

- التوافق مع شروط الواقع ، وذلك من خلال قدرة الفرد على فهم وقبول الواقع وعدم الهروب منه .

- المشاركة الإيجابية في المجتمع وتطوره ، فالتواجد الجسمي لا يعني عن تلك التواجد ، إذا لم يقترن بالأمور

الأخرى .

- المحافظة على الثبات الإنفعالي .

- النمو مع العمر ، أي النمو في المعارف والخبرات والتفكير . . . الخ .

٥ (التوافق الشخصي أو الذاتي .

٦ (التوافق الإجتماعي فالإنسان يحتاج إلى التوافق في مجتمعه وخاصة الأسرة والعمل .

٧ (إقامة علاقات إجتماعية راضية ومرضية ، فرضى الآخرين معتقد لاعتقاني .

٨ (الشعور براحة البال والسعادة والطمأنينة النفسية .

٩ (معرفة قدرات النفس وحدودها: فلكل شخص جوانب قوة وضعف ومعرفة القدرة واستثمارها ،

فمعرفة قدرات النفس تأتي من الطفولة ، فعدم الإدراك الصحيح للقدرات تأخذ صورتين : الإفراط أو التقريط .

وفي الأثر قيل " رحم الله امرأ عرف قدر نفسه " .

١٠ (النجاح في العمل ورضاه عنه ، من الظواهر النفسية التي تدل على الصحة النفسية .

١١ (تحمل نواحي الإحباط : أي مواجهة وتحمل أي إحباط بحيث لا يؤثر على حماسه ولايزعزع الطموحات

لدى الفرد .

فبعض الأشخاص لأيعاود الكرة مرة أخرى إذا فشل ، لأنه يعتقد بأن الفشل ، يعني الفشل التام ، ولكن الصحيح أن الفشل هو أول طريق النجاح .

١٢ (النظرة الواقعية للحياة والإقبال عليها (التفاؤل) .

١٣ (الخلو النسبي من الأعراض المرضية ، كالحزن والإضطراب والقلق ، فكلما قلت مظاهر الإضطراب

النفسي ، دل ذلك على الصحة النفسية .

١٤) توافر مجموعة من الإتجاهات الإجتماعية ، كاحترام العمل ، والتواد والألفة ، والولاء للقيم ، ومرونة عقلية وفكرية ، وتوافق مجموعة من السمات الشخصية .

١٥) القدرة على المسؤولية الإجتماعية .

١٦) القدرة على رسم الأهداف .

١٧) القيام بدور إيجابي بالحياة والمجتمع . حديث الرسول صلى الله عليه وسلم قال : (لَّا تَكُونُوا إِمْعَةً ، تَقُولُونَ : إِنَّ أَحْسَنَ النَّاسِ أَحْسَنًا ، وَإِنْ ظَلَمُوا ظَلَمْنَا ، وَلَكِنْ وَطِنُوا أَنْفُسَكُمْ ، إِنَّ أَحْسَنَ النَّاسِ أَنْ تُحْسِنُوا ، وَإِنْ أَسَاءُوا فَلَا تَظْلَمُوا) .

١٨) المقدرة على تحقيق مكانة إجتماعية بطريقة مشروعة وقانونية وتناسب مع إمكانيات الفرد .

١٩) حسن الخلق ، مظهر مهم في الصحة النفسية .

٢٠) مطالب الفرد من الآخرين مقبولة ومعقولة .

كيف تحقق الصحة النفسية :

تحقق بالعمل على تحقيق أكبر قدر ممكن من العلامات الدالة على الصحة النفسية (٢٠ النقطة السابقة) فبتحقيق أكبر قدر من هذه النقاط ، يكون الشخص على قدر كبير من الصحة النفسية .

الإسلام والصحة النفسية (الصفات) :

يحقق الإسلام الصحة النفسية من خلال بناء شخصية المسلم بناء متكامل وذلك من خلال :

أ - قوة الصلة بالله ، وهذا أمر أساسي في بناء المسلم ، لكي تكون حياته متكاملة .

حديث عبد الله بن عباس رضي الله عنهما : كنت خلف رسول الله صلى الله عليه وسلم يوماً فقال يا غلام ، إني أعلمك كلمات احفظ الله يحفظك ، احفظ الله تجده تجاهك ، إذا سألت فاسأل الله ، وإذا استعنت فاستعن بالله ، وأعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء ، لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك ، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك ، رفعت الأقلام وجفت الصحف .

ب - الثبات والإتزان : وبالذات عند المصائب ، فاليقين بالله يعطي الأمن النفسي .

قوله تعالى ﴿ رَبَّنَا لَا تُغِخْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ ﴾

ج - الصبر عند الشدائد :

قوله تعالى ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾

وحديث الرسول صلى الله عليه وسلم (عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ
إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَتْ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ فَكَانَتْ خَيْرًا لَهُ)

د - المرونة في مواجهة الواقع :

قال تعالى : ﴿ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ
وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴾

فالرسول صلى الله عليه وسلم من صفاته التفاؤل ، وكان يحب الفأل ويكره التشاؤم .
ففي الحديث الصحيح عن أنس رضي الله عنه ، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال :
(لا عدوى ولا طيرة ، ويعجبني الفأل الصالح : الكلمة الحسنة) والطيرة هي التشاؤم .
وقوله تعالى ﴿ وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴾
وحديثه مع صاحبه أبي بكر الصديق رضي الله عنه وهما في طريق الهجرة ، وقد طاردهما سراقة فيقول
مخاطباً أبي بكر رضي الله عنه في حال ملؤها التفاؤل والثقة بالله : (لا تحزن إن الله معنا)
وما حصل بعد ذلك لفرس سراقة .

و - توافق المسلم مع نفسه :

حيث انفرد الاسلام بأن جعل سن التكليف هو سن البلوغ للمسلم ، وهذه السن تأتي في الغالب مبكرة عن
سن الرشد الاجتماعي الذي تقرره النظم الوضعية ، وبذلك يبدأ المسلم حياته العملية وهو يحمل رصيذاً
مناسباً من الأسس النفسية السليمة التي تمكنه من التحكم والسيطرة على نزعاته وغرائزه ، وتمنحه درجة
عالية من الرضا عن نفسه بفضل الايمان والتربية الدينية الصحيحة التي توقظ ضميره وتقوي صلته بالله .

ز (توافق المسلم مع الآخرين :

الحياة بين المسلمين حياة تعاون على البر والتقوى ، والتسامح هو الطريق الذي يزيد المودة بينهم ويبعد البغضاء
، وكظم الغيظ والعفو عن الناس ، دليل على تقوى الله وقوة التوازن النفسي .
قال تعالى ﴿ وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ
حَمِيمٌ * وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حِظٍّ عَظِيمٍ ﴾
وحديث الرسول صلى الله عليه وسلم : (أحب لأخيك ما تحب لنفسك)

مفهوم الصحة النفسية من خلال مدارس علم النفس :

مدرسة التحليل النفسي : (المدرسة الأولى)

وهي على أربعة إفتراضات :

(١) طوبغرافيات - بناء النفس البشري - (فيرود) يرى بالتالي :

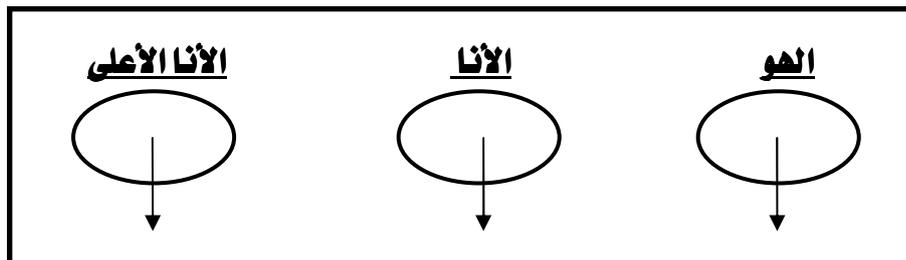
الهو : مستودع الغرائز والدوافع الفطرية البدائية الباحثة عن الإشباع ، والمكروبات المتمثلة بالخبرات المؤلمة ، أو المرفوضة إجتماعياً ، ويعمل على مبداء اللذة ، والتي يولد بها الطفل .

الأنا الأعلى : مخزون القيم والعادات والتقاليد والدين والقانون والمثل الأعلى وتكون من جزئين :

(١) الضمير (٢) الذات المثالية

الأنا : تُمثل الحياة الشعورية ، وهي تعمل على مبداء الواقع ، لأن من خلاله يتعامل الإنسان مع الواقع ، ومعطيات العالم الخارجي ، ويختار الوقت المناسب .

ووظيفته الاساسية إحداث توازن بين مطالب الهو ومتطلبات الأنا الأعلى .



(ملاحظة مهمة : لا يوجد الأنا السفلى)

٢) الإفتراض الثاني لدى (فيرود) الطاقة الإنفعالية :

أي أنه يتصور أن محتويات كل من (الهو ، الأنا الأعلى) بأنه محتويات لاشعورية ، وأن هناك صراع وحركة ، ولا يوجد سكون بينهما ، فجعل الإنسان دائماً ، في صراع ، فهي تظل محتفظة بطاقتها الإنفعالية وتنتظر الفرصة للإطلاق .

٣) الإبتزان لدى (فيرود) :

أي أنه يفترض بأن (الأنا) تتجاوزها قوتان لا شعوريتان متناقضتين .

الأولى : بين قوة الغرائز والدوافع التي تحتاج إلى إشباع دونما حدود والمتمثلة بـ (الهو)

والثانية : بين القيم والعادات ذات الطبيعة المثالية (الأنا الأعلى)

ومقابل هاتين القوتين هنالك قوة ثالثة : وهي قوة المعطيات الواقعية التي يعيشها الفرد ممثلة في شروط الواقع

والبيئة ، والمطلوب من (الأنا) أن يصل إلى حالة الإبتزان بين هذه القوى كله بحيث لا يطنى أحدهما على الآخر .

ويكون عند ذلك هو المسيطر (الأنا) .

متى تنجح عملية الإبتزان ؟

حينما تُشبع مطالب (الهو) ومطالب (الأنا الأعلى) ، وبحسب الحدود التي تسمح بها ضوابط المجتمع

دونما إفراط وإفراط ، وكذلك ما يتضمنه الشرع والعرف .

٤) حيل الدفاع النفسي لدى (فيروود) :

ويعتقد فرويد ، أن كل فرد وهو يُحاول إشباع دوافعه الفطرية ، قد يلجأ إلى بعض الوسائل والطرق الغير السوية ، متصوراً أنه يشبع تلك الدوافع ، ولكنه إشباع زائف يؤدي للإضطراب .

تعريف حيل الدفاع النفسي :

أساليب ووسائل غير مباشرة لاشعورياً ، من جانب الفرد ، ووظيفتها تشويه الواقع والحقيقة ، وذلك حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق ، الناتجة عن الإحباطات والصراعات التي لم تحل وتهدد امنه النفسي .

تتحقق الصحة النفسية :

- عندما يكون الفرد قادراً على ضبط دوافعه وغرائزه ، وعندما لايسمح بالقيم ، بعزله عن الواقع والمجتمع
- هي قوة الأنا المتمثل في حل الصراع .
- إذا كانت الأنا قوية كان الإنسان صحيحاً ، وهو حل الصراع وإحداث الإتزان بين (الهو) و (الأنا الأعلى)

الفرديون الجدد :

جاء شخص أسمه (أدلر) يرى :

- بأن أهم مايميز الحياة الشعورية الانسانية هي مركب النقص .
- ومعناه أن كل انسان لديه نقص معين ، في جانب ما .
- ومن المهم أن نعرف كيف تتعامل مع هذا النقص .
- ووضح (أدلر) بأن كل شخص له أسلوب معين في الحياة ، يتعامل هذا الشخص مع النقص بطرق ثلاث :
- (١) أن يقوم الفرد بعملية تعويض ناجح (كالتصير العالم) وهذا هو التعويض .

٢) الفرد يفشل بالتعويض الناجح ، فيلجأ لسلوك غير سوي أو تكيفي (كالتطلب المهمل الذي يهرب من المدرسة)

٣) المريض النفسي والذي من خلاله يحقق مكسب له (كالتطلب المهمل الذي يخاف من الذهاب للمدرسة فيتعلل بالمرض هرباً من المدرسة)

ويرى (أدلر) بمفهوم الصحة النفسية :

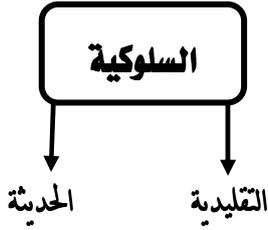
بأنه عبارة عن حدوث تعويضي ناجح بالشعور بالنقص ، ويجب على الفرد أن يحققها في ثلاث ميادين :
المجتمع والعمل والحب .

- فالمشكلة ليست في النقص بل كيف تتعامل مع النقص ، وهذا مايفرق بين شخص وآخر .
- كذلك يكون الحب في الصحة النفسية ، أن تحب الآخرين وتشعر بأنك محبوب من قبلهم .

من أمثلة حيل الدفاع النفسي :

التبرير : والذي يقوم على إعطاء أسباب غير حقيقية ، لكنها مقبولة إجتماعية . (لاشعوري)
الإسقاط : والذي يقوم على إصاق العيوب على الآخرين . (لاشعوري) ، والكذب يكون (بالشعور)

المدرسة السلوكية : (المدرسة الثانية)



السلوكية وهي على نوعين :

أ (التقليدية) (القديمة) : تمتد من بداية القرن الماضي إلى عام ١٩٣٣م ولها مبادئ .

ب (الحديثة) : وهي مابعد ١٩٣٣ م ، ولها تعديلات .

أ (القديمة) وهي على ثلاثة افتراضات :

- ١ (إخضاع السلوك الإنساني لمعادلة (م ← س) أي مثير واستجابة ، أي عندما يتعرض الفرد للمثير لا بد وأن تظهر استجابة بعينها ، وهذه الإستجابة يمكن ضبطها والتحكم فيها ، والتنبؤ بها .
- ٢ (كل السلوكيات الإنسانية ، سلوكيات متعلمة أو مكتسبة من البيئة ، سواء سوية أو غير سوية .
- ٣ (السلوك الشرطي ، أي يتم إقتران المثير الشرطي بالمثير الطبيعي ، وتكرار هذا الإقتران حتى تظهر الاستجابة الطبيعية في حضور المثير الشرطي فقط .

وفي ضوء المبادئ الثلاثة ، وضعت افتراضات تفسر ظهور ونشأة الإضطرابات النفسية :

- ١ (فشل الفرد في تعلم سلوكيات ناجحة ، تمكنه من التوافق مع نفسه ومجتمعه .
 - ٢ (نجاحه في تعلم واكتساب سلوكيات ضارة ، سواء واقعة على نفسه أو مجتمعه ، وبالتالي لن يتوافق بالشكل المطلوب .
 - ٣ (تعرض الفرد إلى مثير ما (موقف) هذا المثير يستثير لديه إستجابتين متناقضتين ، يخلق لديه حالة من القلق العام ، وبالتالي تؤثر سلباً على صحته النفسية .
- بالإضافة إلى أن المرض النفسي خلل في التنشئة أو عملية التعلم .

ب) (السلوكية الحديثة) وهي على أربعة افتراضات :

١) راجعوا المبدأ الأول ورأوا أنه من غير المعقول إخضاع سلوك الإنسان للحتمية ، وليس من المقبول تصور

السلبية المطلقة للإنسان فأصبحت المعادلة المبدئية قائمة على (م ← الكائن الحي ← س)

فهي تتيح للإنسان حرية الاختيار فهو مسؤول عن إختياراته .

٢) السلوك المضطرب ليس نتاج ميكانيكي لظروف بيئته ، ولكنه نتاج لتفاعل ديناميكي ، بين إمكانات

الفرد وإمكانات البيئة .

٣) يؤدي الفرد السلوك ويتمسك به لأنه يستفيد منه ، أي لديه أثر طيب عليه ، وهذا ينطبق على السلوك

المرضي .

حيث يسأل المعالج السلوكي مالذي يستفيده المريض من سلوكه المرضي ؟

٤) الفرد يُعاني الصراع النفسي حينما يجد نفسه في موقف الإختيار .

هذا ولقد قام كل من (ميلر و دولارد) بتصنيف الصراع الى أربع أنواع :

أ - إقدام - إحجام

أي أن الإنسان أمام هدف ، وخيار واحد ، له سلبيات وإيجابيات .

(كالشخص الذي يعاني من البطالة وتتاح له وظيفة في مكان بعيد عن أهله) .

ب - إقدام - إقدام

أي أن الإنسان أمام موضوعين كلاهما إيجابي ، وهو أخف أنواع الصراع .

ج- إجمام - إجمام

أي أن الإنسان أمام موضوعين كلاهما مر .

د - إقدام - إجمام مزدوج .

أي أن الإنسان أمام موضوعين أو هدفين ، كل منهما يحتوي على سلبيات وإيجابيات .

(كالأواج)

تضطرب الحالة النفسية حينما :

١) خلل في عملية التعلم .

٢) معايشة الصراع النفسي الناشئ عن الإختيار .

تعريف الصحة النفسية في المدرسة السلوكية :

ترى بأنه نتاج لعملية التعلم والتنشئة الإجتماعية ، التي يتعرض لها الفرد ، مضاف لها الظروف البيئية التي

يعيش فيها ، والتي تحول دون إحساسه بالأمن أو تعرضه للصراع .

المدرسة المعرفية : (المدرسة الثالثة)

أ) تؤكد على علاقة : (المعرفة ↔ الأفعال)

فالتأثير تبادلي بينهما .

فالإضطرابات تنشأ ،عندما تختل المعارف والأفكار لدى الفرد ، أو تكون لديه معتقدات غير عقلانية ، أو تكون لديه علاقات غير مهنية .

ب) نحن لانضطرب من الإحداث ،ولكن نضطرب في كيفية تعاملنا مع الأحداث وتفسيرها

مثل : وفاة شخص عزيز ، فالفرد بسبب معتقداته الخاطئة ، تؤدي به إلى مواقف غير سوية كالإكتئاب .

ج) تتضمن الصحة النفسية المقدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية ، تمكن الفرد من المحافظة على الأمل ، واستخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة وحل المشكلات .

د) الشخص المتمتع بالصحة النفسية و صاحب المعتقدات الصحيحة ، يفسر لهذا الموقف ، من خلال

إستخدام الاستراتيجيات المعرفية المناسبة ، ولا يسمح باليأس بالتسلل إليه ، ويضع نفسه بطريقة صحيحة ، ولايقع ضحية لتلك الموقف .

الصحة النفسية في نظر المدرسة المعرفية تتضمن :

١) المقدرة على تغير الخبرات والأحداث والمواقف التي يمر بها الفرد بطريقة منطقية ، تمكنه من المحافظة

على الأمل والتقاؤل وإستخدام مهارات معينة مناسبة لمواجهة الظروف .

٢) سلامة معتقدات وأفكار الفرد ، وهي أن تتفق مع ما هو سائد في المجتمع .

نظرة على المدرسة المعرفية :

كلما أوعزنا أسباب الفشل إلى الأمور الداخلية ، كانت أقرب لتعديل وتغير الشخص نحو الأفضل ، ويلاحظ على المدرسة المعرفية بأنها قائمة على الحوار ، ودحر الأفكار الغير صحيحة والإقناع .
ولاتصلح هذه المدرسة للأطفال للعلاج ، فالأطفال يُستخدم معهم العلاج باللعب .

الاتجاه الإنساني أو المدرسة الإنسانية : (المدرسة الرابعة)

البعض أو الكثيرون في هذه المدرسة ، بأنها القوة الثالثة بعلم النفس ، بعد التحليل النفسي والسلوكية .
ومن أصحاب هذه المدرسة (كارل روجرز) (رولين) و (ماسلو) صاحب النظرية الهرمية .

مبادئ الاتجاه الإنساني :

(١) الإنسان خير بالفطرة :

أن ما يبدو عليه أحياناً ، من عدوانية وأنانية ، إنما هو نتيجة للصعوبات والتحديات التي يواجهها ، حيث تتعد أسباب الحياة وأساليبها ، وكذلك نتيجة ما يتعرض له من إحباطات مختلفة ، ورغم كل ذلك ، فالإنسان قادر على المقاومة والتفكير لمواجهة الصعوبات .

(٢) الإنسان حر في حدود معينة :

فحرية الإنسان مقيدة ، بعكس الوجوديون الذين يرون بمطلق الحرية ، فهو حر في اتخاذ ما يراه من قرارات واختيار ما يناسبه من أوجه النشاط ، وقد تقف عوائق في طريق ممارسته للحرية ، إلا أن ذلك لا يمنع الفرد من أن يمارس حقه في الاختيار ، وتحمل مسؤولية ذلك .
وهذا مبدأ الإرادة في السلوك الإنساني يتنافى مع الحتمية النفسية .

(٣) سلوكيات الإنسان الحالية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بما مر به من خبرات ، فهو يهتم بالماضي .

(٤) الإنسان كائن حر في نشاط مستمر هادف : أي سلوك الإنسان يهدف دائماً للأفضل ، والذي يعبر عنه تحقيق الذات ، أي تقدير لنفسك عالي ، يشعر بقدرته على الإنجاز والابتكار والمبادأة ، فالإنسان ليس بسلب في نظريات السلوكيين ، والتحليليون يرون بأن الإنسان محدود بجزية مقيدة .

الصحة النفسية في نظر المدرسة الإنسانية تتضمن :

تحقيق إنسانية الفرد .

وهذا لا يتحقق إلا بالتالي :

١) ممارسة حرية يدرك مداها ، وحدودها ، ويتحمل مسؤوليتها .

٢) قادراً على التعاطف مع الآخرين .

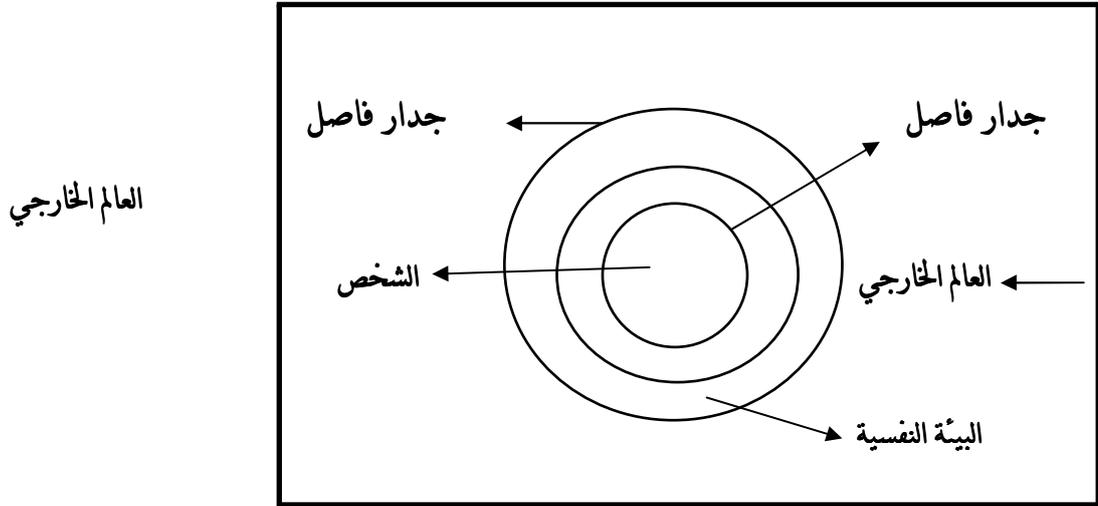
٣) يكون ملتزماً بمثل غلبا كالخير والعدالة الخ

٤) أن يشبع حاجاته بشكل متزن .

٥) يرفض التصور الفرويدي ، والتصور السلوكي التقليدي .

مدرسة المجال : (المدرسة الخامسة)

(كولت ريفن) هو صاحب المدرسة .



تمثل هذه الرسة المجال الحيوي للإنسان والذي يتضمن ثلاث عناصر :

أ (الشخص : مجموعة من الخلايا المركزية .

ب (البيئة النفسية : وهي المنطقة الفاصلة بين الشخص وعالمه الخارجي ، ومن خلال هذه البيئة ، تنتقل المثيرات الخارجية القادمة من العالم الخارجي ، تصل إلى الشخص ممثلة بالخلايا والأنسجة المكلفة بالتعامل معها ، وبالتالي تُعطي إستجابات .

ج (العلم الخارجي : وهي كل ما يحيط بالإنسان سواء كانت ، دينية ثقافية اجتماعية أسرية ، . . . إلخ

* افتراض أيضاً ، وجود جدارين يفصلان بين هذه المكونات الثلاث ذات طبيعة نفاذة ، تسمح بمرور

المثيرات من العالم الخارجي إلى الشخص ، وكذلك الاستجابات من الشخص إلى العالم الخارجي .

* هذا المجال الحيوي للإنسان العادي ، القادر على أداء الوظائف يتلقى مثيرات ، ويستجيب لها .

* الإنسان غير العادي هو من يعاني خلافاً في أحد الجدارين :

أ (انغلاق الجدار الفاصل بين العالم والبيئة النفسية : يحدث نتيجة للإحباطات المتكررة التي يتعرض لها الفرد أو للمعتقدات والإتجاهات الخاطئة نحو العالم ورفضه له ، وعدم الإحساس بالأمن ومن ثم اضطراب الصحة النفسية

ب (انغلاق الجدار الفاصل بين الشخص وبيئته النفسية : وهو نتيجة للمرحلة الأولى ، فالمعاناة التي يعيشها الفرد في المرحلة الأولى ، تجعله خاضعاً للمثيرات الداخلية القادمة من بيئته النفسية المضطربة ، وعندما يرفضها الفرد تدريجياً يرفض التعامل مع بيئته النفسية ، مما قد يؤدي إلى كراهية الذات واحتقارها ، ومن ثم الإكتئاب ، وغيره من الإضطرابات .

ويتفق ذلك مع حكمة للشاعر : إيليا ابو ماضي

وَالَّذِي نَفْسَهُ بغيرِ جمالٍ - لا يرى في الوجود شيئاً جميلاً

السواء واللاسواء :

السواء الكامل نادر الوجود بل أنه منعدم الوجود ، لا يوجد أحد سوي بالإطلاق .

سواء ← → لا سواء

* لا بد من انحراف ولو بسيط ، تقصاً أو زيادة ، لالتحسب في عالم الانحراف ، أو اللاسواء ، فما دامت لا تشوه النفس ولا تقصد الحياة ، فهي لا يخلو منها شخص .

* لا وجود لـ اللاسواء المطلق ، وكذلك السواء المطلق لا وجود له أيضاً .

* بما أن تلك الإغراقات لا تشوه النفس ولا تضر الحياة ، فلا مشكلة .

* أكثر الإعاقات مصيبة الإعاقة العقلية ، وما دونها أخف ، وذلك لأن العقل ، أهم ما يميز الإنسان فإذا

ذهب العقل ، ذهب كل شيء ، ومع ذلك يوجد من المعاقين العقليين من هم مبدعين كالرسامين .

* إذا تأثرت الوظائف (الشخصية والعقلية والاجتماعية .. إلخ) فإن الإنسان بحاجة إلى التدخل ليعيش .

* إن زاد الضعف أصبح الشخص لاسوياً ، وإن زادت القوة أصبح سوياً .

* إذا كانت الانحرافات لا تشوه الحياة فهي طبيعية ، فإذا أثرت تلك الانحرافات أصبح الفرد مضطرباً ، أما

إذا استمر الإضطراب (كالحزن مثلاً) فسيتحول إلى مختل ، وبالتالي يحتاج إلى مساعدة .

* السواء يعني وجود معيار قاعدي معين ، وبالتالي السوي هو من يلتزم بهذا المعيار ، والشخصية السوية

هي التي يساير سلوكها ذلك المعيار ، وبالتالي الشخصية الغير سوية هي التي لا يتفق سلوكها مع ذلك المعيار .

* السواء القدرة على توافق الفرد مع نفسه ومع بيئته والشعور بالسعادة ، وتحديد أهداف وفلسفة سليمة

للحياة يسعى لتحقيقها .

* السلوك السوي هو السلوك العادي المألوف الغالب على غالبية الناس ، والشخص السوي هو الذي يتطابق سلوكه مع سلوك الشخص العادي في تفكيره ونشاطه ومشاعره ويكون سعيداً ومتوافقاً شخصياً وفعالياً واجتماعياً .

* أما اللاسوية فهي الانحرافات عما هو عادي أو سوي واللاسواء حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه ، وعلى المجتمع التدخل لحماية الفرد والمجتمع .

* الشخص اللاسوي هو الشخص الذي ينحرف سلوكه عن سلوك الشخص العادي في تفكيره و . . . إلخ

* السوية واللاسوية مفهومان لا يفهم أحدهما إلا بالرجوع إلى الآخر ، فهناك يوجد ترابط بينهما .

* الفرق بين السواء واللاسواء فرق في الدرجة وليس في النوع ، لانهما يمكن ترتيب الأفراد ، فهما على متصل مستمر .

* السوية واللاسوية مفهومان نسبيان (وليس مطلقان) في مراحل العمر المختلفة وفي الأزمنة المختلفة ، والثقافات المختلفة .

* السواء يعني الالتزام والمسايرة والانضباط ، بينما اللاسواء تعني الانحراف بمفهومه الإجتماعي .

* السلوك السوي هو السلوك الذي يواجه الموقف بما يقتضيه في حدود ما يغلب على الناس ، إذا كان الموقف يدعو للحزن واجهه الفرد بالحزن .

* السلوك غير السوي هو السلوك الذي يعبر عن عدم التناسق داخل الشخصية أو عن سوء التفاعل مع المحيط .

محكات السواء واللاسواء :

(١) إذا أثر على الشخص بشكل كبير وسبب له إضطراب في الوظائف (لاسواء)

(٢) إذا لم يؤثر على الشخص ، ولم يسبب له إضطراب (سواء)

متى يحتاج الفرد إلى علاج ؟

(١) إذا أثر على حياة الإنسان الإضطراب .

(٢) إستمرارية الإضطراب .

تعريف السواء :

وجود معيار معين ، ومن ثم السوي هو من يلتزم بهذا المعيار ، ومن ثم الشخصية السوية ، هي من يُسائر

سلوكها المعياري ، وبالتالي الشخصية الغير السوية هي من يتعارض مع هذا المعيار كالصدق .

تعريف السلوك السوي (١) :

قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع بيئته ، وتحديد فلسفة واضحة بالحياة .

تعريف السلوك السوي (٢) :

هو السلوك العادي والمألوف ، الغالب على معظم البشر .

فالشخص السوي من ينطبق سلوكه مع سلوك الشخص العادي ، من حيث التفكير ، والمشاعر ، والنشاط ،

أي يكون سعيداً ، ومتوافقاً نفسياً ، واجتماعياً .

السلوك اللاسوي أو اللاسوية (١) :

هو الإنحراف عن ماهو عادي أو سوي .

السلوك اللاسوي أو اللاسوية (٢) :

حالة مرضية يُمثل خطراً على الفرد والمجتمع ، وعلى المجتمع أن يتدخل للتقليل منها إلى أقصى درجة ممكنة .

الفرق بين السوية واللاسوية ، فرق في الدرجة والنوع ، وذلك على النحو التالي :

(١) فرق في الدرجة حينما يكون الشئان على متصل واحد ، وقياسهما على نفس الطريقة .

أما الفرق في النوع ، حينما تكون وحدة القياس مختلفة .

مثل : الفرق بين المتفوق العقلي ، والمعوق العقلي ، الفرق في الدرجة كالسواء واللاسواء .

ومثل : الطويل والقصير الفرق في الدرجة .

ومثل : الطويل والمتين فرق في النوع .

(٢) فرق نسبي لأنهما مختلفاً ، فما يكون مؤشراً على السواء في مجتمع ما ، قد يكون مؤشراً على اللاسواء .

مثل : المرأة في الغرب ، ونظرتهم لتكوين علاقة صداقة بينها ، مع الطرف الآخر ، فنظرتهم لهذه العلاقة

طبيعية .

(٣) السواء يعني المسايرة والإنضباط والإتزان ، واللاسواء يعني الإنحراف على معايير المجتمع .

(٤) السواء هو الذي يواجه الموقف بما يقتضيه ، بحدود ما يغلب عليه الموقف والناس ، كالفرح ، والحزن أي

بحسب الموقف .

مثل : الفرح بنجاح الأبن ، والحزن بوفاة قريب

السلوك الغير السوي :

يعبر عن عدم إنسجام أو تناسق داخل الشخصية ، أو عدم توافق البيئة والمحيط الذي يعيش فيه .

* ملاحظة : المرض النفسي والسلوك المرضي بمثابة المعزز للتغير .

معايير السواء واللاسواء :

١ (المعيار الذاتي : حينما ينسجم السلوك مع أفكار الفرد ورائته ، يعتبر سلوك سوي ، وبالتالي اللاسوي إذا

من لا ينطبق مع أفكاره ، وهذا المعيار غير علمي لأنه ذاتي ، وبالتالي لا نحكم على السلوك .

٢ (المعيار القيمي : يعرف اللاسواء بأنه انحراف عن المثل العليا أو الكمال .

٣ (المعيار المثالي : الشخص العادي هو الشخص الكامل في كل شيء ، والكمال لا يتحقق .

كلما اقترب السلوك السوي من المثالية كان الشخص سويًا ، وكلما ابتعد قلت المثالية .

٤ (المعيار الأحصائي : مدى الانحراف عن المتوسط الشائع وهو الأصدق ، لكنه يعتبر العباقرة شواذ .

٥ (المعيار الإجتماعي : السلوك السوي هو ما يتفق مع معايير المجتمع .

٦ (المعيار المرضي : اللاسواء هي حالة مرضية فيها خطر على الشخص نفسه ، وخطورة على المجتمع ،

وهذا المعيار غير ثابت ، بسبب تغيرها بحسب البيئة ، لأن ما يعتبر مرضاً في مجتمع ما قد لا يكون كذلك في

مجتمع آخر .

٧ (المعيار الديني : وهو من أهم المعايير ، فمدى قرب الإنسان من ربه أو بعده ، والتزامه هو ما يحدد

السواء أو اللاسواء .

هنالك معايير أخرى كالعمل والحب . . . الخ

تعريف التوافق (١) :

هو تلك العملية الدينامية المستمرة ، التي تتناول الفرد أو السلوك والبيئة (الطبيعية و الإجتماعية) ، بالتغيير والتعديل ، حتى يحدث توازن ما بين الفرد وبيئته .

تعريف التوافق (٢) :

العملية التي يُمكن من خلالها الفرد أن يُعدل بناءه النفسي ، أو سلوكه ليستجيب لشروط المحيط الإجتماعي والطبيعي ، ثم يُحقق لنفسه الشعور بالتوازن والرضا .

تعريف التوافق (٣) :

هو العلاقة المرضية بين الإنسان والبيئة المحيطة به .

تعريف التوافق (٤) :

الكثير من علماء الصحة النفسية ، ينظرون للتوافق على أنه الصحة النفسية ، فهو الهدف الرئيسي لجميع فروع علم النفس ، ومن أهم أهداف الإرشاد النفسي والعملية الإرشادية ، فهو يُركز على تحقيق التوافق .

الفرق بين التكيف والتوافق :

م	التوافق	التكيف
١	مفهوم إنساني خاص به يسعى لتنظيم حياته ، وحل صراعاته ، ومواجهة مشكلاته من صراعات وإحباطات وصولاً إلى الصحة النفسية أو السواء والإنسجام مع الذات والآخرين	مصطلح ليس قاصراً على الإنسان ، فهو يشمل الحيوان والنبات ، فالنبات في البيئة الصحراوية تكون أوراقه سميكة للأحفاظ بالماء ، فهو يتكيف مع بيئته
٢	يتعلق بمحاولة الإنسان لتحقيق الدوافع النفسية المكتسبة أو الاجتماعية .	محاولة الفرد التعايش والإنسجام مع الدوافع البيولوجية

عناصر التوافق :

(١) المحيط النفسي الداخلي للفرد :

أي ما ينطوي وما يتضمن عليه الثبات النفسي للفرد (الدوافع - الميول - الاتجاهات - ... الخ)

(٢) المحيط النفسي الخارجي :

كل ما يحيط بالفرد من بيئة طبيعية أو اجتماعية مثل (البيت والعمل والشارع)

أشكال وأنواع وأبعاد التوافق :

(١) التوافق الشخصي : السعادة مع النفس والرضا عنها وتقبلها وإشباع الحاجات .

(٢) التوافق الاجتماعي : السعادة مع الآخرين ، والإلتزام والتكافل الاجتماعي ، والتعاون ، والقيام بالأدوار الاجتماعية .

٣) التوافق الدراسي ويتوقف على : القدرات التي يتمتع بها الطالب ، والبيئة المدرسية بمتغيراتها مثل المعلم ، المناهج ، الإدارة ، إلخ ، كذلك الرضا عن الدراسة ، والتفوق فيها .

٤) التوافق المهني : الإختيار المناسب للمهنة ، والإبداع فيها ، وتكوين علاقة جيدة مع الزملاء ، والرضا عن المهنة .

٥) التوافق الصحي : الرضا عن الوضع الصحي ، وتقبل المرض المزمن .

٦) التوافق الأسري : التعامل بكفاءة مع المشكلات الأسرية ، الترابط الجيد بين أفرادها ، والعلاقات الأسرية السوية .

٧) التوافق الديني : وذلك بالمواظبة على أداء الفرائض ، وتنظيم علاقة الفرد بربه ، أي الإلتزام الديني ككل ، فلا يعمل ما يحدش الدين .

تحليل عملية التوافق :

تبدأ عملية التوافق ، حين يشعر الفرد بضغط ما ينجم عن موقف أو حدث معين ، وتنتهي عندما ينجز الشخص السلوك الذي يستطيعه في مواجهة هذا الضغط .

تمر عملية التوافق بعدة خطوات :

١) تبدأ بوجود استثارة للسلوك بتأثر دافع داخلي (الجوع) أو خارجي (النجاح)

٢) الشعور بوجود عائق يمنع الاستجابة المباشرة مثل كون الطعام بارداً ، أو الإمتحانات والمذاكرة إلخ

٣) القيام بعدد من المحاولات بهدف الوصول إلى الإستجابة الصحيحة مثل السعي وراء الطعام .

٤) قد يصل الفرد للأستجابة الصحيحة الناتجة ، ويشعر لذلك بالرضا ، وتنتهي العملية عند هذه النتيجة

ويحدث أحياناً قد لا يصل إلى الإستجابة التي يقبلها ، وعندئذ قد يكرر محاولات أخرى للوصول إلى النتيجة المرجوة ، وقد يلجأ إلى وسيلة دفاع مثل الإنسحاب ، . . . إلخ .
وقد يشعر باليأس ، ويكون تربة مناسبة لتكون ونشأة الإضطراب النفسي .

كيف يتحقق التكيف والتوافق؟

أ (أساليب التوافق المباشرة (عوامل مباشرة) وتشمل :

- ١ - مطالب النمو : حيث إنها من أهم عوامل تحقيق التوافق النفسي ، وذلك في جميع مراحل النمو .
- ٢- دوافع السلوك : حيث أن إشباع الدوافع والحاجات لدى الفرد من العوامل المباشرة لأحداث التوافق .

ب (أساليب التوافق غير المباشرة ، وتشمل :

حيل الدفاع النفسي .

مصادر سوء التوافق :

١ (بنية الشخصية : وتشمل عدة نواحي :

- المكونات الجسمية والعقلية والصحة العامة (
- والإنفعالية والإجتماعية عند الحديث عن أساليب التنشئة .
- التشوهات والإعاقات الجسمية .
- ضعف الجهاز العصبي .
- اضطراب الغدد .
- ضعف القدرات العقلية .

٢) خبرات التعلم وأساليب التنشئة الاجتماعية

وتشمل جانبين :

- أ. الأسرة (الحماية الزائدة ، التفرقة ، القسوة ، التسلط ، الإفراط في اللين والتساهل ، الإهمال ، التذبذب ، العقاب المفرط)
- ب. المدرسة .

٣) المستوى الاقتصادي الاجتماعي .

٤) الصدمات المباشرة .

ميكانيزمات (حيل) الدفاع :

عندما يمر الفرد بمحادثة أو خبرة أليمة ، قد يلجأ إلى استخدام أساليب وحيل دفاعية ، ليتجنب الألم ، ويحمي ذاته .

تعريفها :

مجموعة من الأساليب السلوكية التي يلجأ إليها الفرد لكي يحصل على حاجة ، وجد مايعيقها ، أو يبعد عن نفسه خطراً واقعاً أو متوقفاً ، وترتبط بالاشعور اتباطاً قوياً .
والبعض منها شعوري وإن كان له خلفية لاشعورية .

تعريف آخر :

وسائل لاشعورية من جانب الفرد وظيفتها تشويه الواقع والحقيقة ، حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناتجة عن الإحباطات والصراعات التي لم تحل وتهدد أمنه النفسي .
ويمكن أن يلجأ الأسوياء إلى بعض حيل الدفاع (حيل دفاع سوية) أو تلجأ لها الشخصية السوية .

أشكال (أنواع) حيل الدفاع :

١ . التقمص (التوحد)

عملية تتضمن تمثل الشخص صفات فرد آخر ، ودمجها في شخصيته واندماجه معها ، أي امتصاص صفات الآخرين .

وهي من أهم الحيل التي تؤدي إلى نمو الأنا والأنا الأعلى .

حيث يتقمص الطفل مثلاً : ويتوحد مع سلوك والده ، ويحاول لاشعورياً أن يكون صورة أخرى منه .

كما تلعب دوراً مهماً في تمثيل المعايير والتقاليد الاجتماعية ، فهي أساس عملية التنشئة الاجتماعية .

من خلالها يبدأ الطفل التوحد مع الدور الوالدي في نهاية الطفولة ، وبالتالي يعرف ما ينبغي أن يفعله وما

لا يجب أن يفعله .

الفرق بين التقمص والتقليد :

- أ (السلوك المتقمص أكثر ثباتاً من المقلد .
- ب (التقمص لاشعوري ، والتقليد شعوري .
- ج (التقليد أولى مراحل أو خطوات التقمص (التوحد)
- د (قد يحدث التوحد في عدم وجود النموذج ، لكن التقليد يزول بزوال النموذج .
- هـ (يؤدي التقمص وظيفته مهمة للفرد ، لأنه يشبع حاجته إلى تقدير الجماعة له ، مما يساعده على التوافق .
- و (هنالك خطر كبير عندما يتطرف التقمص ، كما في حالات الفصام أو الذهان ، حيث يتقمص الفرد شخصية بطل أو رئيس .

٢ . التعويض :

- شعور الفرد بقصور في جانب معين ، فيتجه لتعويض هذا النقص بالنجاح والتميز في مجال آخر .
- وهي أحد الحيل التي يلجأ إليها الشخص السوي .
- كالمعوق المتفوق ، فإذا حدث تعويض ناجح أدى ذلك للصحة النفسية .

٣ . الإغلاء (التسامي) :

- عملية لاشعورية يحول فيها الفرد طريقة التعبير ، عن دافع ينتقده أو يرفضه المجتمع إلى سلوك مرغوب فيه ،
- ويقدره المجتمع .
- ومن ذلك دافع العدوان ، يتجه الفرد إلى الملائمة أو المصارعة .

٤ . الإبدال (التحويل) :

نقل موضوع الطاقة الإنفعالية من موضوعها الأصلي ، إلى موضوع آخر ذي صلة بالموضوع الأول .
من ذلك : الأب الذي تضايقه زوجته ، فيصب جام غضبه على ابنه ، بينما في الحقيقة تكون الأم هي السبب الأساسي للغضب .

كذلك التلميذ الذي يعاني من عدوانية بسبب معاملة أبيه ، فيحول ذلك العدوان تجاه أخيه أو معلمه ، أو يقوم بسلوك تخريبي .

كذلك هنالك شخص يحول حبه لشخص ما إلى ابداع أدبي .

فهي أسلوب لاشعوري يلجأ إليه الفرد في محاولة منه لأستمرار كبت الدوافع والمشاعر ، غير المقبولة اجتماعياً ، لكن استمرارها يؤدي إلى اضطراب ، فالوسطية مطلوبة لا إفراط ولا تفريط .
فالإعلاء نوع من التحويل .

ويوفر التحويل فرصة للفرد للتعبير عن التوتر من غير إلحاق الأذى بمن يجب ، وهو بذلك يجنبه الصراع الذي يمكن أن يعانيه لو قام بإيذاء من يجب .
وقد يصبح خطراً إذا اعتاده الشخص وأصبح عدوانياً .

٥ . الإسقاط :

وسيلة وحيلة دفاعية يلصق فيها الفرد مايتصف به من صفات غير مقبولة اجتماعياً لفرد آخر ، وهذا الإسقاط بهذه الكيفية ، غير مطلوب .
- يمثل رؤية العيوب الذاتية بالآخرين .

- الشخص المنافق يتهم الآخرين بالنفاق ، وغير الأمين يرى الآخرين غير أمناء وغير ذلك .

- مفهوم اساسي تقوم عليه الأختبارات الإسقاطية (كالروشاخ)

- يتضمن الإسقاط تشويهاً للواقع بطريقة لا شعورية ، بقصد حماية الذات من الشعور بالقلق والذنب إذا ما اكتشفت حقيقة دوافعها .

- استخدام الإسقاط بشكل متطرف ومستمر يؤدي إلى مرض الهذاء .

- يرتبط الإسقاط بالتبرير ، من حيث أنه يعبر عن العملية التي بمقتضاها يلوم الفرد غيره من الأفراد ، على نواحي فشله وخطأه .

٦ . التبرير :

إعطاء الفرد أسباب منطقية اجتماعياً لسلوكه ، لكنها ليست حقيقية وواقعية ، بهدف إظهار سلوكه في صورة جيدة ومقبولة .

وبذلك يستطيع أن يخفي الدافع الحقيقي لسلوكه ، والذي قد يكون فيه تحقير لذاته ، وامتهان لما قد يشعره بالخجل .

من ذلك : الطالب الذي رسب في الإمتحان ، يبرر فشله بتعنت المعلم أو أن الأسئلة من خارج المنهج ،

أو..... الخ

ويختلف التبرير (لاشعوري) عن الكذب (شعوري) فهناك فرق بين من يبرر فشله ، ومن يكذب لتأخره عن موعد .

يُحقق التبرير وظيفتين للفرد :

أ - عقلنة سلوكه .

ب - تخفيف حدة الإحباط والقلق والصراع .

٧ . النكوص (الارتداد) :

الإرتداد إلى سلوكيات مرحلة نمو سابقة ، كأن يكون راشداً فيرتد إلى المراهقة .
وهي حيلة لاشعورية يلجأ إليها الفرد في حالة التهديد بسقوط دفاعاته ، أمام ضغط ما ، فإذا عجز عن التعامل مع ما في حاضره من إحباطات تراجع الفرد إلى مستويات سابقة من النمو .
ولا يسمى نكوص إلا إذا اردت سلوكه ، كالطفل الذي يتبول لإرادياً ، وهو السابعة من عمره ليتجنب مشاعر الغيرة أو الحرمان ، وكالعجوز المتصابي وغير ذلك .
و على الرغم من كون النكوص قد يساعد الفرد في التخفيف من حدة القلق ،
إلا أنه يعيق النمو ويؤدي إلى (التثبيت)

٨ . النكوص (الارتداد) :

محاولة إخفاء الدوافع التي لايرضى عنها الفرد أو المجتمع ، بكتبتها في اللاشعور ، والتعبير عنها بدوافع مضادة بشكل مبالغ فيه .
كالشخص الذي يُبالغ في إظهار الحب لشخص آخر قد يكن له الكراهية الشديدة .
وكذلك الشخص الذي يُهاجم بشدة سلوك الآخرين ، ويصفه بأنه غي أخلاقي ، بينما تكون دوافعه المكبوتة متفقة في الحقيقة ، مع هذا السلوك .
وكالزوج الذي يُبالغ في الكلام الحلو لزوجته ويغدق الهدايا عليها بشكل مبالغ ، وهو في الواقع يخفي في حقيقته سلوكاً سيئاً .

٩ . الانكار :

انكار الواقع المؤلم وتجاهله من أجل تجنب مشاعر الإحباط والقلق .
وهي حيلة لاشعورية ، تجعل الفرد يتصرف إزاء موقف يسبب له ألماً شديداً ، وكأن شيئاً من هذا لم يحدث كالشخص الذي ينكر موت قريب له ، بقوله أنه حاضر وسيرجع .
وبالرغم من أن الإنكار يخفف من حدة القلق ، إلا أنه يقطع صلة الفرد بالواقع ، وبالذات الإنكار الكلي ، ويجعله غير قادراً على التوافق السليم .

١٠ . الكبت :

يبدأ بالقمع الشعوري ، وينتهي بالاشعوري .
وهي : عملية دفاعية يقوم بها الفرد لأبعاد الدوافع التي تعارض إشباعها ، مع فكرته عن نفسه أو مع التقاليد والمعايير الاجتماعية عن طريق نسيانها ، فإذا نسيت خرجت من مجال الشعور ، واصبحت مكبوتة في اللاشعور ، وظلت قوية في تأثيرها على الفرد .
فالطفل الذي يتلقى العقاب الشديد والقسوة من والده تولد لديه عدوانية ، تجاه الوالد ، فيحاول كبتها في اللاشعور تحين الفرصة للظهور في شكل اضطراب ، والكبت أكثر عمقاً في التأثير وسبباً في الإضطراب .
و (فرويد) يُرجع الإضطرابات كلها ، إلى الدوافع اللاشعورية المكبوتة ، فهي المحرك الأساس لسلوكه .
إذن الكبت هو رمي وقذف الحوادث والذكريات المؤلمة في اللاشعور ، في محاولة لاشعورية من الفرد لنسيانها والتهرب من مواجهتها .

الخلاصة :

ميكانيزمات الدفاع حيل لا شعورية - في معظم الأحيان - يلجأ إليها الفرد لحماية ذاته من الإحباط والصراع والقلق ، ولكنها تشكل خطراً كبيراً عليه ، لأنها تؤدي به إلى الوقوع في الإضطرابات المرضية ، وهي أساليب غير فعالة ، لا تحل الصراع ، إلا بشكل مؤقت .

نظريات الشخصية :

مقدمة :

يوجد ما يسمى بالشخصية الضعيفة أو القوية ، والصحيح القول بالسوية واللاسوية ، فإذا تغلبت السمات السوية على الغير سوية ، أصبح الفرد سويًا ، وإذا تغلبت السمات الغير سوية على السمات السوية ، أصبح الفرد غير سويًا .

فالسمة صفة ثابتة نسبيًا ، ولكن يمكن أن تتغير بسبب ظروف عمل أو زواج ، فالتغير لا يكون يومي ، فمعظم سماته ثابتة .

تعريف الشخصية :

هي مجموع أو كل الاستعدادات والنزعات والميول والغرائز والقوى البولوجية الفطرية أو المكتسبة .

تعريف الشخصية بمفهوم (البرت) :

التنظيم الدينامي داخل الفرد ، لجميع المنظمات الجسمية والنفسية ، وهو الذي يحدد الأساليب التي تجعل الفرد متكيف مع البيئة .

- الدينامي : الجسم

- الوظيفي : السلوك

خصائص الشخصية :

(١) ثبات الشخصية :

بالأفعال ، فالإنسان الشريف يظهر سلوكه الشريف فهو لديه ثبات وإستمرارية .

ويشمل أمرين :

أ (الثبات بالأسلوب :

بالحركات التعبيرية بالسلوك ، فهو يميل إلى حركات معينة .

ب (الثبات بالبناء الداخلي :

وهي الأسس الثابتة التي تقوم بها الشخصية .

ج (الثبات بالشعور الداخلي :

التعبير عن ما تواجهه من مواقف ثابتة ، فالتعبير عن الحزن أو الفرح ، يكون بطريقة واحدة .

(٢) تغير وتغير الشخصية :

فالتغير : يكون عن غير قصد فهو تلقائي نتيجة لحادث أو نمو أو المرور بالخبرات .

أما التغير : يكون عن قصد .

والشخصية تجمع بين التغير والتغير .

(٣) الفردية :

أي أن الشخصية تختلف من شخص لآخر ، فكل شخص له إستجابات معينة .

محددات الشخصية :

(١) المحددات البيولوجية

كأمراض الوراثة ، والتي لها دور في النواحي العقلية ، والتي تسبب التخلف العقلي ، وكذلك من الناحية الجسمية كالطول ، فالبعض من الأمراض يكون وراثياً .
أيضاً بعض الأمراض العقلية مثل الفصام تلعب العوامل الجينية دوراً مهماً .
وقد تلعب الوراثة دوراً في بعض الأمراض النفسية ، وإن كان مجرد الإستعداد للمرض . والغدد لها تأثير بالغ في شخصية الفرد ، فنقص إفراز الغدة النخامية يؤدي لنقص النمو ، ونقص إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى الشعور بالخمول .

يوجد أثر للغدد والعوامل الفسيولوجية والوراثة على العدوانية ، والعنف ، . . . إلخ
فهي تؤثر في بناء وتكوين الشخصية ، وبالتالي ينعكس على النواحي النفسية والاجتماعية .

(٢) المحددات الاجتماعية : أساليب التنشئة الوالدية والتي لاقاها الطفل وهو صغير .
وهناك عدة عوامل مثل :

- الخبرات المبكرة - أساليب التنشئة الوالدية - دور العبادة - الحرمان
- المستوى الاجتماعي والإقتصادي للأسرة - علاقة الفرد بالرفاق
- التعلم ، فهو مهم لنمو الشخصية بمختلف الجوانب - وسائل الإعلام
الحرمان الزائد أو التدليل الزائد يسبب إضطراب بنظر فرويد .

(٣) التفاعل بين العوامل البيولوجية والاجتماعية :

له دور في بناء وتكوين الشخصية .

للشخصية بنائين :

- أ- بناء وظيفي : المكونات الجسمية والتي نستطيع أن نتطلع لها .
- ب- بناء دينمي : الهو ، والأنا ، والأنا الأعلى .

ويرى آخرون بأن للشخصية مكونات :

- مكونات جسمية .
- مكونات إجتماعية .
- مكونات عقلية معرفية .
- مكونات نفسية .
- مكونات دينية .

نظريات الشخصية :

أ. النظرية السلوكية :

يعد كل من : ثورندايك ، بافلوف ، واطسون ، سكر ، هل ، دولارد وميلر من أهم أعلام النظرية السلوكية .

تعريف الشخصية على النظرية السلوكية :

عبارة عن عادات منظمة (مارستها بشكل ثابت) و متداخلة (أي يتأثر كل منها ببعض) وأهتمت النظرية بتحديد الظروف التي تؤدي إلى تكوين العادات وإلى انحلالها أو إحلال أخرى محلها . وعليه فإن بناء الشخصية يمكن أن يتعدل ويتغير ، لأنه نشأ من ظروف معينة كالعادات فهي متعلمة وليست موروثة .

كيف يحدث تكوين الشخصية :

- ١ (الإنسان يولد ولديه إستعدادات سلوكية تساعده في عملية التعلم ، كالحواس ، إلخ .
 - ٢ (تحدث عملية التعلم نتيجة لوجود الدافع والمثير والإستجابة ، بمعنى إذا وجد الدافع والمثير حدثت الإستجابة (السلوك) ،
 - ٣ (ولكي يقوى الرابط بين المثير والإستجابة لابد من التعزيز ، فبدون التعزيز يضعف الربط ويضعف التعلم ، فالتعزيز له جانبين : تقوية السلوك وإحتمال تكراره .
 - ٤ (يتعلم الفرد الدوافع الاجتماعية كالحب والتقدير وتحقيق الذات ، . . . إلخ نتيجة لعمليات التعلم .
- هذه الدوافع الأربعة مهمة ، وتساعد الفرد في تحقيق السواء النفسي .

نقد النظرية السلوكية :

- ١ (التركيز على السلوك الظاهري للفرد وعلى المكونات البيئية للشخصية
- ٢ (أهملت المكونات الداخلية .
- ٣ (تبسيط السلوك الإنساني إلى حد مبالغ فيه ، فهي نفتت السلوك الإنساني ، فالسلوك الإنساني أكثر تعقيداً ، ولا يمكن حصره بمثير واستجابة .
- ٤ (بالرغم من أن نتائجها مبنية على الملاحظة العلمية والتجريب إلا أن معظم تجاربها أجريت على الحيوانات

ب. النظرية المعرفية :

من أعلام هذه النظرية كل من : ليفين ، كوهلر

حيث أكدت النظرية على أهمية الإدراك والإستبصار في التعلم ، ولاهتم كثيراً بالخبرات والمشكلات السابقة للفرد .

ومن أشهر النظريات المعرفية ، نظرية المجال (لكيرت ليفين)

(١) المجال الحيوي :

هو مجموع الوقائع والحقائق التي تحدد السلوك لشخص ما ، في لحظة ما ، ويتضمن عنصرين أساسيين : الفرد والبيئة النفسية .

الشخص :

كيان محدد محدود داخل المجال الخارجي الأكبر منه ، ويحدث تفاعل بين الشخص وبيئته النفسية . الحدود بين الفرد والبيئة النفسية ، وبين المجال الحيوي والعالم الطبيعي ليست حدوداً فاصلة تماماً ، بل أنها تسمح بالتأثير المتبادلة .

كيف تنمو الشخصية بحسب النظرية المعرفية :

يرى (ليفين) أن التغيرات السلوكية تحدث نتيجة للتنوع في نشاطات الفرد وحاجاته ومعلوماته وعلاقاته مع الآخرين التي تتزايد مع نموه .

ومع هذا النمو يتزايد تنظيم نشاطات الشخص ويصبح السلوك أكثر تكاملاً وتنظيماً

وأشار (ليفين) إلى أن النكوص قد يحدث في النمو وأن الإحباط هو أحد العوامل المهمة التي تؤدي إلى النكوص والإرتداد .

نقد النظرية المعرفية :

- (١) بعض مفاهيمها غير واضح وصعب الفهم (الإتصال - حيز الحياة -)
- (٢) التركيز على الخبرة والسلوك الظاهري .
- (٣) من الصعب التنبؤ بها .

ج.الاتجاه الإنساني (نظرية الذات) :

صاحب هذه النظرية " كارل روجرز " ، ومن أهم مفاهيمها ما يلي :

- (١) الذات : وهي كينونة الفرد أو الشخص وتكون نتيجة للخبرة ، وتفاعل الفرد مع مجتمعه ، فروجرز يرى بأهمية الخبرة .
- (٢) مفهوم الذات : تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات ، ويعتبره الفرد تعريفاً لنفسه ،
ويتكون مفهوم الذات لدى روجرز من :
- مفهوم الذات المدرك : ذات الفرد كما يتصورها هو ، أي مفهوم الشخص عن نفسه كما يدركه وينعكسها في وصفه لذاته .
- مفهوم الذات الإجتماعي : الصورة التي يعتقد الفرد أن الآخرين يتصورونها عنه ويمثلها في تفاعله معهم .
- مفهوم الذات المثالي : الصورة المثالية التي يريد الفرد أن يكون عليها .
مفهوم الذات مفوم شعوري ، بينما تشمل الذات نفسها عناصر لاشعورية قد لايعيها الفرد ويرى روجرز بأن الدافع الأساسي لدى الفرد تحقيق ذاته وتكوين صورة جيدة ومفهوم إيجابي .

(٣) الخبرة :

وهي كل موقف يعيشه الفرد في زمان أو مكان معين ويتفاعل معه ، وينفعل به ، ويؤثر فيه ويتأثر به .
فالطفل يكون مفهوم ذاته ، وما ينبغي أن يكون عليه عن طريق المحيطين به وخاصة الوالدين (الخبرة والتفاعل الاجتماعي)

فروجرز يرى بأن الخبرات التي تتوافق مع مفهوم الذات تؤدي لتوافق الفرد مع نفسه ، والخبرات التي لا تتوافق مع مفهوم الذات أو تعارض مع المعايير الاجتماعية تهدد الفرد وتسبب سوء توافقه .
(٤) مفهوم الفرد :

يتملك الفرد القدرة على تقييم خبرته وسلوكه ، ويتميز بوجود دافع أساسي لتحقيق وتأكيده ذاته .
ويتفاعل مع الآخرين في إطار ميله لتحقيق ذاته ، ولديه حاجة مهمة للتقدير الاجتماعي من قبل الآخرين .
(٥) السلوك :

نشاط موجه من الفرد نحو هدف معين لإشباع حاجاته .
(٦) المجال الظاهري :

هو المجال الشعوري كما يدركه الفرد ، وكما يجزبه ، وهو عالم الخبرة المتغير باستمرار .

نقد النظرية الإنسانية :

(١) اهتمت النظرية بالسلوك الظاهري للفرد ، وتجاهلت الجانب اللاشعوري للذات .
إلا أن (فيرنون) تدارك هذا الأمر ، حينما أدخل تعديلات على نظرية الذات وتحدث عنها .
(٢) الذات العميقة أو المكبوتة : وهي التي لا يمكن الوصول إليها إلا بطرق نفسية خاصة ، يقوم بها الأخصائيون النفسيون .

وذلك تأخذ مستويات أو مكونات الذات .

د. التحليل النفسي :

وتشمل النواحي التالية :

١ - مستويات الوعي الإنساني (الشعور ، والاشعور ، ما قبل الشعور)

- الشعور : منطقة الوعي الكامل والإتصال بالعالم الخارجي ، ويكون الإنسان واعي بأشياء محدودة ، وهذا المستوى سهل إستدعائه .

- الاشعور : يتضمن كل ما هو كامن أو مكبوت ، ومن الصعب 'ستدعائه' ، وهو المحدد الأساسي والمحرك لسلوك الإنسان .

- ما قبل الشعور : هو الوسط بين الشعور والاشعور .

٢ - تنظيمات الشخصية :

- الهو : يولد بها الفرد ، وهي مصدر اللذة .

- الأنا : وهي

- الأنا الأعلى : وتنمو آخر شيء بالشخصية .

٣ - دينميات الشخصية :

هنالك حركة مستمرة ما بين (الأنا والهو) إذا انتصرت الهو أصبح الإنسان حيوانياً

وهنالك صراع بين (الهو والأنا الأعلى) إذا انتصرت الأنا الأعلى أصبح الإنسان مثالياً

أما إذا زادت الأنا الأعلى بصورة عالية أصبح الإنسان متزماً ومتطرفاً .

٤ - نمو الشخصية : وقسمها العالم (فرويد) إلى خمسة أقسام :

- الفمية : من الميلاد إلى سن (١ ، ٥)

وجميع أنشطة الطفل عن طريق الفم .

- الشرجية : (١ ، ٥ - ٣)

وهي ميل الطفل بالتحكم بالإخراج وضبطها ، ولابد من تدريب الطفل .

- القضيبية : (٣ - ٦)

يبدأ الطفل التعرف على الفرق بين البنت والولد ، ويستطيع الطفل ضبط الدوافع ، ويبدأ بالتوحد مع الدور الجنسي ،

فالولد في السن يقوم بتقليد أفعال أبيه ، والبنت تقوم بتقليد أفعال أمها .

- الكمون : (٦ - ١٢)

يبدأ الطفل التعلم والمشاركة والتوحد مع الدور الجنسي .

- المرحلة التناسلية : (المراهقة)

ويبدأ بالاهتمام بالدور الاجتماعي (تحتاج لتكملة)

نقد النظرية :

١) اهتمت بالمرضى أكثر من الأسوياء .

٢) بعض المفاهيم لا يمكن قياسها (الهو ، اللاشعور ، ...)

٣) إهمال النواحي الدينية والتنشئة الاجتماعية والتربوية ، وأثرها على السلوك .

٤) التركيز على الغريزة الجنسية المبالغ فيه ، وأثرها في الشخصية .

٥) إهمال الخبرات الحالية ، وركز (فرويد) على الخبرات السابقة بشكل مبالغ .

٦) نشأت مع العمل مع المرضى النفسيين .

٧) اهتم (فرويد) بالمكونات الداخلية للشخصية أكثر من السلوك الظاهري ، بعكس السلوكيون ، والانسانيون ،

والمعرفيون) .

تصنيف الاضطرابات النفسية والعقلية

واضطرابات الشخصية

مقدمة :

يتعرض الإنسان في مسيرة حياته إلى العديد من مواقف الصراع وأسباب الإحباط يتخطى بعضها ، ويتعثر في بعضها الآخر ، فتترك في نفسه أثراً قوياً أو ضعيفاً ، قد يتذكره أو ينساه طبقاً لشدة الصراع وأسباب الإحباط .

هذه المواقف قد يكتبها الفرد وتبقى في حيز النسيان ، أو يتذكرها ، وتعكر صفو حياته ، ما بين شعور بسيط بالكد ، أو صفة تلازم سلوكه العام ، مروراً ببعض علامات القلق أو الإكتئاب إلى الفصام . وقد يتخطى الفرد مراحل حياته متغلباً على ما بها من صراعات ، وما يواجهه من إحباطات إلى أن يحدث له حادث أليم ينتج عنه إصابة بالدماغ ، وقد يصاب بمرض يسبب ورماً بالغ ، وما شابه ذلك ، فتؤثر على سلوكه وعلاقته الإجتماعية ، فلا يقدر على التوافق مع نفسه والآخرين . ومن الخطأ وصف هذا أو ذاك بالجنون ، فالجنون بعيد عن ذلك تماماً .

تصنيف الاضطرابات النفسية والعقلية :

توجد ثلاث اتجاهات لتصنيف الأمراض والاضطرابات النفسية والعقلية :

أ - علم النفس الإكلينيكي (العيادي)

ب - تصنيف الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA)

وآخر إصداراتها هو الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع (DSM - IV)

ج - التصنيف الدولي للاضطرابات النفسية والسلوكية . الدليل الوصفي التشخيصي الكليكي الصادر عن

منظمة الصحة العالمية (WHO)

تنقسم الأمراض النفسية والعقلية من حيث الأسباب إلى قسمين :

(١) ما هو أسبابه نفسية :

ويسمى بالأمراض النفسية والعقلية الوظيفية ، وينقسم هذا بدوره إلى قسمين :

أ . العصاب : ويعرف بأنه مرض نفسي لا سبب له ، وهو تغير كمي في الشخصية وعلاقته بالحياة لا تنقطع

، لا توجد هلاوس ، له بداية ونهاية ، وله أعراض نفسية وجسدية ، ومشكلته لا يعرف طريقة التكيف ،

وهو موضوع علم النفس والعلاج النفسي . كالهستيريا والقلق العصابي .

ب . الذهان : كالفصام والبارانويا وجنون الهوس والإكتئاب الذهاني .

(٢) الأمراض العقلية العضوية :

ويسمى بالأمراض الذهانية العضوية ، وهي ما تنتج عن إصابات الدماغ ، والجهاز العصبي من أمراض

تسبب بعض الأعراض الذهانية .

لذلك يُسمى بالذهان العضوي في مقابل الوظيفي .

(٣) أمراض عضوية :

تنتج عنها بعض الأعراض النفسية التي قد تصل إلى مستوى الإضطراب النفسي ، وتسمى بالأمراض

الجسمية النفسية ، مثل تشوهات الجهاز الحركي وبعض الأمراض الجلدية كالبهاق والجذام .

(٤) الأمراض النفسجسمية :

وهي أمراض أعراضها جسمية وأسبابها نفسية كقرحة المعدة ، وقرحة الاثنى عشر في بعض الحالات ،

والضغط ، ... الخ

وهي ليست مرضاً ولكنها شكلاً من أشكال السلوك غير التكيفي الذي يصف شخصية الفرد .

العصاب :

هو المرض النفسي الوظيفي الذي لا سبب عضوي له ، مثل : عصاب القلق ، الهستيريا ، المخاوف ،

الوساوس القهرية ، الإكتئاب التفاعلي ، الخ

ويعد العصاب تغيراً كيمياً بسيطاً أو جزئياً في الشخصية نتيجة للكبت الشديد .

وفي العصاب تستمر علاقة المريض بالحياة ، فلا ينفصل عنها ويكون قادراً على الاستبصار ، ولا توجد عنده

هلاوس أو ضلالات وله بداية واضحة ، بمعنى أن المحيطين بالمريض يستطيعون تحديد موعد بداية المرض

وظهور الأعراض التي تكون في صورة أعراض نفسية وجسمية .

ومشكلة المريض العصابي أنه لا يعرف أي الطرق أفضل للتكيف مع الحياة .

الذهان :

هو المرض العقلي ، لأن بعض الوظائف العقلية يحدث لها اضطراب ، ومنه الوظيفي (مجال علم النفس)

والعضوي الذي يتناوله الطب النفسي .

فهو عبارة عن تغير كيمي في الشخصية ناتج عن تغيرات كمية كبيرة نظراً لضعف الكبت ، وفشله فيظهر

اللاشعور جلياً معبراً عن دفاعاته الغريزية ، يفقد المريض علاقته بالواقع دون استبصار ، وتظهر الهلاوس

والضلالات .

وفشل المريض كلية في التكيف مع الحياة ، مثل : الفصام ، البارانويا ، وجنون الهوس ، والإكتئاب الذهاني .

الفرق بين العصاب والذهان :

م	العصاب	الذهان
١	تغير كمي في السلوك ، يؤدي إلى تغير جزئي في الشخصية .	تغير كيمي في السلوك يؤدي إلى تغير كلي في الشخصية .
٢	لاوجود للهلاوس والضلالات .	وجود هلاوس وضلالات .
٣	لايظهر محتوى اللاشعور ، نتيجة الكبت الشديد .	يظهر محتوى اللاشعور ، ويفصح عن نفسه لضعف الكبت وفشله
٤	العلاقة بالواقع مستمرة .	تضطرب العلاقة بالواقع إلى درجة الانفصال .
٥	يوجد لدى المريض بصيرة .	لا توجد لديه بصيرة .
٦	يقبل ، وقد يطلب العلاج .	يرفض العلاج ، ولا يعترف بمرضه .

الأمراض (العقلية) الذهانية العضوية :

ترجع إلى ضعف قشرة المخ واصابات الدماغ والجهاز العصبي أو أمراض المخ وأمراض الجهاز العصبي أو العته ويمكن تصنيفها إلى ثلاثة أنواع :

أ . الاضطرابات العقلية الناتجة عن العته ومنها :

عته الشيخوخة ، وهو ما قد يحدث بعد منتصف العقد السابع (٦٥)

فنتيجة الضمور الذي يحدث في خلايا المخ ، وقد يحدث قبل سن الشيخوخة ، ويسمى . عته ما قبل

الشيخوخة . بسبب تصلب الشرايين في المخ ، ونادراً ما يحدث في العقد الرابع من العمر ، وعندئذ يُسمى " العته المبكر .

ب . الاضطرابات العقلية الناتجة عن تناول العقاقير والكحول والعقاقير المؤثرة على الحالة النفسية كالمخدرات وعقار الهلوسة (LSD)

ج (الاضطرابات العقلية الناتجة عن أسباب أولية ، مثل : ورم أو تلف الدماغ أو أمراض الجهاز العصبي ، وأسباب ثانوية ، مثل : أمراض جسمية عامة كهبوط الكبد والكلى ، وزهري الجهاز العصبي الذي يتلف النسيج العصبي ، وكل هذه الأمراض ينتج عنها اضطرابات في التفكير والسلوك والوجدان .

المقصود بالاضطرابات النفسية :

١ (حالات سوء التوافق سواء مع النفس أو الجسد ، سواء بيئة كانت أو اجتماعية ، ويعبر عنها بدرجة عالية بالتعاسة وتأخذ أشكال متعددة مثل : الإكتئاب ، الهستيريا ، الفوبيا

٢ (إضطراب وظيفي في الشخصية وهي تؤثر في سلوك الشخص فتعوق تفاعله الشخصي .

المحك الأساسي للإضطراب النفسي :

التأثير السلبي لوظائفه النفسية ، وكذلك إستمرارية الإضطرابات والأعراض المرضية على الوظائف والأعضاء .

اضطرابات الشخصية :

عبارة عن سلوك عام غير تكيفي يعيق شخصية الفرد ، وله جذوره الطفلية ويبدأ تدريجياً منذ الطفولة . فالشخص ليس سويًا ولا مريضًا ، ولكن لديه أعراض مرضية محددة ، ويتصرف في المواقف كما لو كان هستيريًا أو فصامياً ، فسلوكه غير تكيفي ، ولكن لا يرقى إلى درجة المرض ، وهذه الأنماط موجودة كثيراً في الحياة العامة .

فقد تكون اضطرابات الشخصية في شكل الشخصية ، أو سماتها أو تكون الشخصية غير ناضجة . وهذه الاضطرابات ، لا يُهتم بها إلا إذا بدأت تسبب قلقاً للمريض نفسه والمحيطين به .

والضعف العقلي (نقص الذكاء والقدرات العقلية) يولد به الفرد ويحدث نتيجة لعوامل وراثية أو بيئية ، ويختلف عن الاضطرابات العقلية التي تتميز الوظائف العقلية فيها بالتهور ، بمعنى كان الفرد عند مستوى ذكاء معين ، وقدرة على التفكير وحل المشكلات والإدراك ، فقلت هذه القدرات نتيجة للمرض .

فالفرق بين الضعف العقلي والمرض العقلي فرق في النوع .

فالحالات العضوية تخضع للطب النفسي إلى أن تزول الأسباب العضوية ، ويبدأ العلاج النفسي في التدخل بعد ذلك .

أما الأمراض الوظيفية فمجال تناولها علم النفس المرضي ، يتقصى أسبابها ويفسر أعراضها لتتضح الرؤية أمام المعالج النفسي .

الأسباب التي أدت لنشأ الاضطراب :

يمكن أن تنشأ الاضطرابات النفسية عن مجموعة من المصادر، وفي العديد من الحالات ، لا يوجد سبب محدد ، يمكن الإعتماد عليه .

ومن تلك الأسباب ما يلي :

أ (الأسباب النفسية :

الضغوط النفسية ، وقد تكون ضغوط مرتبطة بالتعلم ، أو ضغوط أسرية ومطالب الحياة .

ومن الأسباب الأخرى ، دينية ، اجتماعية ، بيئية ، حيوية .

وتشمل عدة أمور من ذلك :

(١) الخبرات الصادمة .

(٢) الصدمات الإجتماعية .

(٣) الإصابة السابقة للمرض النفسي .

(٤) الحرمان : وهو انعدام الفرصة لإشباع الدوافع .

(٥) الإحباط : وهو الحالة التي تُعاق فيه الإشباعات .

(٦) الصراع : وهي دوافع لا نستطيع إشباعها في وقت واحد .

(٧) إخفاق حيل الدفاع النفسي ، فالتعويض بطريقة سيئة تؤدي إلى الاضطراب .

ب) الأسباب البيئية :

وتشمل عدة أمور من ذلك :

١) اضطراب التنشئة الإجتماعية :

فهي عملية تعليم وتعلم تهدف لإكساب الفرد أدوار إجتماعية مناسبة ، بهدف تحقيق التوافق ، من

مؤسساتها (المدرسة ، جماعة الرفاق ، الأسرة ، دور العبادة ، وسائل الإعلام)

٢) التقدم العلمي والتطور التكنولوجي ، وعدم التعامل معها بأسلوب سوي .

٣) المستوى الإقتصادي .

٤) تدهور القيم .

٥) فقدان القدوة .

ج) الأسباب الروحية والدينية :

من ذلك ضعف الوازع الديني ، والضمير ، والإنحلال ، والتزمت بأخذ إتجاهات متطرفة ، وفقدان القدوة .

د) الأسباب الحيوية :

وهي مرتبطة بالوراثة ومهيئة لها ، والعوامل البيئية والإجتماعية مُرسبة .

هـ) الاضطرابات الفسيولوجية :

وتشمل خلل أجهزة الجسم فحدوث خلل فيها يؤدي إلى الخلل النفسي .

و) البنية والتكوين :

كالتصير الذي قد يضطرب بسبب قصره .

ز) العوامل العضوية :

كالمرض والعايات ، يُمكن أن تؤدي للإضطراب النفسي .

ح) الإجهاد المبالغ فيه :

فبعض الأشخاص يبحث عن العمل هرباً من مشاكل يعانها ، وبالمقابل هنالك من ينام كثيراً هرباً من المشاكل .

ط) النوع أو الجنس :

وهو يرى الإنسان (ذكراً ، أو أنثى) بعدم تقبل هويته ، وعدم الارتياح لها .

الأعراض المرضية للإضطراب النفسي :

هنالك العديد من أعراض الاضطراب ويمكن ذكر بعضها منها :

١) اضطرابات الحركة : ويشمل زيادة بالحركة أو الحركة الزائدة .

٢) اضطرابات الشخصية : كالانطواء ، والخضوع .

٣) اضطرابات الغذاء : كالشهية المفرطة ، وفقدان الشهية .

- ٤) اضطرابات الانفعال : كالمرح الزائد ، والضحك المهستيرى ، ومشاعر الذنب .
- ٥) اضطرابات الكلام : كالتثتة ، وبط الكلام وعسر الهضم .
- ٦) اضطرابات بالإرادة : كانهدام وقلة الدافعية .
- ٧) اضطرابات النوم : كالتجوال أثناء النوم .
- ٨) اضطرابات معرفية : كالإدراك ، وهلاوس بصرية وسمعية .
- ٩) اضطرابات التفكير : كالبلادة التفكير ، والخرافة .
- ١٠) اضطرابات الذاكرة : كالنسيان .
- ١١) اضطرابات الانتباه : كقصور الانتباه .
- ١٢) اضطرابات الإخراج . كعدم التحكم بالتبول .

العلاج :

- ١) العلاج الأساسي ، هو العلاج النفسي .
 - ٢) التحليل النفسي والبحث عن ما حدث سابقاً .
 - ٣) العلاج باللعب .
 - ٤) بالجشطالت .
 - ٥) بعض الحالات نستخدم فيها العقاقير والأدوية ، ويستخدم في أضيق الحدود .
- هنالك قاعدة يمكن القول عنها بأن ما هو عضوي ، يعالج بالعضوي ، وما هو نفسي يُعالج بالنفسي .

الإضطرابات العقلية :

تعريف الإضطراب العقلي :

إضطراب ينتج عنه خلل شامل في الشخصية ، حيث تضطرب بالواقع ، وينفصل عن الواقع ، ويعيش في عالم خاص فيه .

أعراض الإضطرابات :

مضافاً لما ذكر في الإضطرابات النفسية نُضيف التالي :

- ١ (إضطراب واضح بالسلوك ، كالكلام والأفعال .
- ٢ (تشوش كبير في محتوى التفكير ، لأنه مشغول بالهلاوس .
- ٣ (تغير الحالة الوجدانية عن سابق عهده .
- ٤ (الحالة الانفعالية متذبذبة ، فهو يضحك ويبكي بنفس الوقت .
- ٥ (اضطراب في الإدراك .
- ٦ (عدم استبصار المريض بمرضه .
- ٧ (رفض المريض للعلاج .

أسباب حدوث الإضطرابات :

- تختلف أسباب الإضطرابات العقلية عنه بالأسباب النفسية ، ومن ذلك :
- ١ (وجود عناصر معدنية زائدة عن المعدل الطبيعي ، فتؤثر على الجوانب العقلية .
 - ٢ (إضطراب الجهاز العصبي ، تؤدي للإضطرابات العقلية والنفسية .
 - ٣ (كثير من الإضطرابات يسببها خلل في الجهاز العصبي كالتركيب أو الخلل فيه .
 - ٤ (الوراثة والجينات لها دور في الإستعداد للإضطرابات ، فإذا استسلم الفرد ، حتماً يصاب بالمرض النفسي .
 - ٥ (فقر الدم ينتج عنه نقص الأكسجين ، وبالتالي يؤثر على وظائف الدماغ .
 - ٦ (سوء التغذية : فهو يؤدي إلى زيادة أو نقص المواد الأولية التي يحتاجها الفرد .
 - ٧ (العلاجات الدوائية .
 - ٨ (خلل الجهاز العصبي .

الخلاصة :

الجهاز العصبي له دور مهم في نشأة الاضطراب العقلي ، فالجهاز العصبي ، هو الجهاز الرئيسي والحيوي الذي يتحكم في جميع أعضاء الجسم .