**الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية**

**قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي**

**أستاذ المادة أ.م.د ميثم عبد الكاظم هاشم**

**عنوان المحاضرة / مفهوم الصحة النفسية وأهميتها**

**تعريف الصحة النفسية**

اختلف العلماء في تعريف مفهوم الصحة النفسية كلا بحسب منطلقاته النظرية ووجهة النظر التي يتبناها في تحديد المفهوم ونشير لبعض التعاريف التي حددت الصحة النفسية :

- مجموعة المقومات التي تتضافر وتتكامل لتحقيق تكيف الفرد مع نفسه ورضائه عنها وتكيفه مع المحيط الذي يعيش فيه تكيفا يتمخض عنه سعادة الفرد وتطور المجتمع

- وتعرف ايضا بانها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه ويكون الفرد راضيا عن نفسه ومنسجما مع الاخرين

- حالة دائمة نسبيا من الاستقرار النفسي والاتزان الانفعالي ويكون الفرد متوافقا نفسيا واجتماعيا مع ذاته ومع الاخرين ويشعر بالسعادة من خلال تحقيق ذاته ومواجهة الضغوط والازمات الناجمة عن المواقف والاحداث الحياتية

**اهداف الصحة النفسية**

1- الهدف الوقائي : ويتضمن اتخاذ الوسائل والتدابير الوقائية والاحترازية ضد العوامل التي تؤدي الى تعرض الفرد للاضطرابات النفسية والمرض النفسي ، كذلك يهدف الى حماية الافراد من الظروف الاجتماعية والنفسية التي تؤدي الى سوء التوافق سواء كان دراسيا او مهنيا او اجتماعيا

2- الهدف العلاجي : ويتناول اساليب العلاج النفسي والطب النفسي والطرق الارشادية في حل مشكلات سوء التوافق بكافة اشكاله ومضاهره

**الاهداف السلوكية المتعلقة بتكيف الفرد مع ذاته وثقته بها ورضائه عنها يمكن ان تكون كالاتي :**

1- تمكين الفرد من ضبط انفعالاته .

2 - ممارسة الفرد لمسؤولياته ذاتياً .

3- تمكين الفرد من اتخاذ اهدافه ورسم مستوى طموحه على وفق قدراته واستعداداته والظروف المحيطة به .

4- تنمية قدرة الفرد على تجنب القلق والصراعات النفسية بين حاجاته الداخلية .

5 - تمكين الفرد من تحقيق احترامه لذاته واعتزازه بها .

6 - ادراك الطالب لضرورة المرونة في السلوك لمواجهة ظروف الواقع المتغير على وفق تغير الزمان والمكان .

**اما الاهداف السلوكية المتعلقة بتكيف الفرد مع مجتمعه وعالمه الخارجي المرتبط به فيمكن ان تكون كالاتي:**

1 تمكين الفرد من ممارسة النشاط التعاوني البناء مع الاخرين من ابناء مجتمعه .

2 تنشأة الفرد على حبه للاخرين وتبادل الثقة معهم .

3 تنمية روح التضحية عند الفرد من اجل صالح المجتمع .

4 ادراك الطالب لضرورة مشاركته في دفع عجلة الحياة الاجتماعية نحو التقدم والتطور.

5 تنمية قدرة الطالب على كسب ود الاخرين وحبهم له وتقديرهم لمواقفه .

**مسوغات الاهتمام بالصحة النفسية :**

ان الصحة النفسية مهمة جداً للفرد ، فهي تؤدي الى تحقيق التوافق والانسجام والتكامل بين خصائص شخصية الفرد في جوانبها العقلية والانفعالية ، وكذلك تسهم في استثمار طاقاته المختلفة على افضل شكل ممكن بما يحقق اهدافه في الحياة ويجعله يشعر بكيانه ووجوده ، فهي اذاً اساس لممارسة الانسان دوره في الحياة ، فالطالب والمعلم والعامل والمقاتل لايمكن لكل منهم اداء دوره وفقاً لما مطلوب منه ما لم يتمتع بالصحة النفسية .

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

ويعد الاهتمام بها هدفاً تربوياً بحد ذاته لاهميته في تحقيق مختلف الاهداف التربوية ، ومن هنا كان لزاماً على المعنيين والمهتمين بشؤون التربية والتعليم نشر مفاهيم الصحة النفسية وترسيخها في نفوس الطلبة والمدرسين والاباء بما يساعد في تحقيق التوافق والانسجام التام

**أهمية الصحة النفسية للمعلم والمتعلم :**

تاتي اهمية الصحة النفسية من خلال مساعدة الافراد على العيش حياة خالية من التوترات والصراعات وبما يؤدي الى الشعور بالراحة والطمانينة وبالتالي تساهم في زيادة نشاط الفرد العلمي والعملي واتخاذ القرارات بشكل سهل وتساهم في السيطرة على الانفعالات والرغبات بما يحقق التوافق الاجتماعي الذي يساعد الفرد على قبول الواقع بعلاقته مع محيطه

المدرسة هي المؤسسة الرسمية التي تقوم بعملية التربية والتعليم ونقل الثقافة المتطورة وتهيئة الظروف المناسبة لنمو التلميذ جسمياً وعقلياً ونفسياً وانفعالياً ، وعندما يبدأ الطفل تعلمه في المدرسة يكون قد قطع شوطاً لابأس به في عملية التنشئة الاجتماعية في الاسرة ، فهو يدخل المدرسة مزود بالكثير من المعلومات والمعايير الاجتماعية والقيم والاتجاهات ، والمدرسة توسع من مداركه اي توسع دائرة هذه المعلومات والمعايير والقيم والاتجاهات في شكل منظم وفي ، المدرسة يتفاعل التلميذ مع مدرسيه وزملئه ، ويتأثر بالمنهج الدراسي وتنمو شخصيته من كافة جوانبها .

**بعض** **مسؤوليات المدرسة بالنسبة للنمو النفسي والصحة النفسية للتلميذ :**

1 - تقديم الرعاية النفسية الى كل طفل ومساعدته في حل مشكلته والانتقال به من طفل يعتمد على غيره في تلبية واشباع دوافعه الى طفل يعتمد على ذاته ومتوازناً نفسياً وانفعالياً .

2 - مراعات قدراته في كل مايتعلق بعملية التربية والتعليم .

3- الاهتمام بالتوجيه والارشاد النفسي والتربوي والمهني للتلميذ .

4 - الاهتمام بعملية التنشئة الاجتماعية من تعاون مع المؤسسات الاجتماعية الاخرى وخاصة الاسرة .

**وتستخدم المدرسة اساليب عديدة للوصول الى هذه الغايات اي اثناء تربية التلميذ منها :**

1- توجيه النشاط المدرسي بحيث يؤدي الى تعليم الاساليب السلوكية المطلوبة .

2- دعم القيم الاجتماعية عن طريق المناهج .

3- توجيه النشاط المدرسي مما يؤدي الى زرع القيم الفاضلة والخلق الحميدة .

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

**دور المدرس في العملية التربوية للنمو الصحي والنفسي فنلحظ مايأتي :**

1- يؤدي المدرسون دوراً هاماً في عملية التربية وفي رعاية النمو النفسي وتحقيق الصحة النفسية للتلاميذ ، فهو دائم التأثير في التلميذ منذ دخوله الى المدرسة وحتى تخرجه وهو (اي المدرس) نموذج سلوكي حيث يقتدي به التلميذ ويتقمص شخصيته ويقلد سلوكه ، والمدرس هو ملقن علم ومعرفة ينمي معارف التلميذ ويوجه سلوكه الى الافضل بتعليمهم قواعد السلوك الصحيح .

2 - ان المدرس ليس ناقل معلومات ومعارف فقط ولكنه بالاضافة الى ذلك معلم مهارات التوافق فهو يشخص مظاهر واعراض اي اضطراب سلوكي ويصحح ويعالج هذا الاضطراب .

3 - يجب ان يكون المربون ( المعلمون والوالدان ) يتمتعون انفسهم بالصحة النفسية ، ففاقد الشيء لايعطيه ، يتطلب ذلك تحقيق الامن النفسي والتوافق مع التلميذ والديمقراطية في التعامل معهم .

4 - ان الصحة النفسية للتلميذ تتأثر بشخصية المربي الذي يجب ان يكون قدوة صالحة لتلميذه

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

**الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية**

**قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي**

**أستاذ المادة أ.م.د ميثم عبد الكاظم هاشم**

**عنوان المحاضرة / التوافق النفسي**

**مفهوم التوافق النفسي**

التوافق مصطلح مركب وغامض إلى حد كبير ذلك أنه يرتبط بالتصور النظري للطبيعة الانسانية ، فمصطلح ***Adaptation*** يعني (تكيف) و ***Adjustment*** يعني (توافق) وهناك أختلافاً بين هذه التعريفات راجعة إلى طبيعة عملية التوافق المعقدة وإلى الإطار النظري والفلسفي الذي ينطلق منه الباحثون ، وهناك ثلاثة اتجاهات عند تعريف التوافق وهي :

1. الميل إلى التوازن وأن عملية التوافق هي عملية مواءمة بين الفرد ونفسه من جهة وبينه وبين بيئته من جهة أخرى ، وأن الفرد المتوافق هو الذي يحقق حاجاته ومتطلباته المادية والنفسية ضمن الإطار الثقافي الذي يعيش فيه ، وهو على قدر من المرونة وعلى التشكل ضمن البيئة التي يعيش فيها . وهناك من يرى بأن هناك أموراً تلازم التوافق الجيد مثل السعادة النفسية لذا يعرف التوافق بأنه تحقيق السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الأولية الفطرية والعضوية والفسيولوجية والثانوية والمكتسبة ، ويعبر عن سلم داخلي حيث يقل الصراع ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحله المتتابعة .

2. الميل إلى أن عملية التوافق تكمن في مسايرة المجتمع بما فيه من معايير وأعراف وتقاليد وعدم الخروج عليها أو الاصطدام معها ، لذا فإن الباحثون السلوكيون الذين هم من أنصار هذا الاتجاه يرون بأن العمليات التوافقية متعلمة وأن الأفراد متى ابتعدوا عن المجتمع واصبحوا أقل اهتماماً بالتلميحات الاجتماعية فإن سلوكياتهم تأخذ شكلاً شاذاً غير متوافق .

3. أن عملية التوافق ذاتية الصبغة وان الفرد المتوافق هو الذي يخلو من الصراعات الداخلية الشعورية واللاشعورية ويتحلى بقدر من المرونة ويستجيب للمؤثرات الجديدة بأستجابات ملائمة وانه مشبع لحاجاته الداخلية الأولية والثانوية المكتسبة وأنه متوافق مع مطالب النمو عبر مراحل العمر المختلفة وهذا ينعكس بالطبع على بيئته التي يعيش فيها ، لذا فإن الباحثون الذين يميلون إلى هذا الاتجاه التحليليون يرون أن الشخص المتوافق هو الشخص صاحب الأنا الفعال الذي يسيطر على كل من الهو والأنا الأعلى ويستطيع أن يوازن بين متطلبات الهو وتحذيرات الأنا الأعلى وبالتالي يستطيع الفرد أن يقوم بعملياته العقلية النفسية والاجتماعية على خير وجه .

**تعريف التوافق النفسي**

**1- يقصد بالتوافق النفسي** : عملية دينامية مستمرة يهدف من خلالها الشخص الى تفيير سلوكه ليحدث علاقة اكثر توافقا بينه وبين البيئة المحيطه به . وهوعملية التغيير المستمرة التي تتناول السلوك والبيئة

**2- ويعرف ايضا** سعي الفرد لتنظيم حياته ومواجهة مشكلاته وما يتعرض له من احباطات من اجل الوصول الى تحقيق الصحة النفسية وتحقيق الانسجام والتناغم مع الذات ومع الاخرين في الاسرة والعمل والمجتمع والمدرسة .

**أبعاد التوافق النفسي**

إن أبعاد التوافق النفسي هي :

* **التوافق الشخصي (النفسي) :** ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية والثانوية ويعبر عن سلم داخلي حيث يقل الصراع الداخلي ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحله المتتابعة .
* **التوافق الإجتماعي :** ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والإمتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة والسعادة الزوجية مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية .

**مجالات التوافق**

**1- التوافق الذاتي**

**2- التوافق الاجتماعي**

**3- التوافق الاسري :** يشير الى مدى انسجام الفرد مع اسرته والدور الذي يلعبه داخل الاسرة

**4- التوافق الدراسي** : مدى انسجام الفرد مع بيئته الدراسية كعلاقته بالمعلمين والزملاء والمناخ الدراسي

**5- التوافق المهني :** ويضم الاختيار المناسب للمنهة والاستعداد علماً وتدريبا ً لها والدخول فيها والإنجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح ويعبر عنه العامل المناسب في العمل المناسب .

**بعض المؤشرات على التوافق النفسي**

**1- النظرة الواقعية للحياة** : هناك بعض الاشخاص يقبلون الحياة بفرح وسعادة في حسين نرى البعض الاخر يعانون من عدم قدرتهم على تقبل الواقع منهم متشائم وهذا يشير الى سوء التوافق

**2- مستوى طموح الفرد :** الشخص المتوافق تكون طموحاته عادة في مستوى امكانياته وقدراته والتي يسعى الى تحقيقها من خلال دافعيته للانجاز

**3- الاحساس باشباع الحاجات النفسية :** لكي يكون الفرد متوافقا مع نفسه ومع الاخرين لابد ان يشعر بان حاجاته النفسية الاولية والمكتسبة مشبعة بصورة صحيحة فهي تعد من المؤشرات الرئيسة للتوافق

**4- توافر مجموعة من سمات الشخصية :** تنمو مع الانسان الكثير من الخصائص الشخصية الثابتة نسبيا منها ( الثبات الانفعالي ، سعة الافق ، المرونة ، المسؤولية الاجتماعية )

**العوامل المؤثرة على التوافق النفسي**

من أهم عوامل تحقيق التوافق توفر مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحله وبكافة مظاهره جسميا ً وعقليا ً وانفعاليا ً واجتماعيا ً ، ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيدا ً وناجحا ً في حياته ، ويؤدي تحقيق مطالب النمو إلى سعادة الفرد ، في حين يؤدي عدم تحقيق مطالب النمو إلى شقاء الفرد وفشله وصعوبة تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة والمراحل التالية ، وأدناه أهم مطالب النمو خلال المراحل المتتابعة :

1. **نمو استغلال الإمكانات الجسمية إلى أقصى حد ممكن** ، وتحقيق الصحة الجسمية وتكوين عادات سليمة في الغذاء والنمو وتعلم المهارات الجسمية والضرورية للنمو السليم وحسن المظهر الجسمي العام .
2. **النمو العقلي المعرفي واستغلال الإمكانات المادية إلى أقصى الحدود الممكنة** ، وتحصيل أكبر قدر ممكن من المعرفة والثقافة العامة وعادات التفكير الواضح ونمو اللغة وسلامة التعبير عن النفس وتنمية الابتكار .
3. **النمو الاجتماعي المتوافق إلى أقصى حد مستطاع** ، وتقبل الواقع وتكوين قيم سليمة والتقدم المستمر نحو السلوك الأكثر نضجا ً ، الاتصال والتفاعل السليم في حدود البيئة وتنمية المهارات الاجتماعية التي تحقق التوافق الاجتماعي وتحقيق النمو الأخلاقي والديني القويم .
4. **النمو الانفعالي إلى أقصى درجة ممكنة** ، وتحقيق الصحة النفسية بكافة الوسائل وإشباع الدوافع الجنسية والوالدية والميل إلى الاجتماع وتحقيق الدافع للتحصيل والنبوغ والتفوق وإشباع الحاجات مثل الحاجة إلى الأمن والانتماء والمكانة والتقدير والحب والمحبة والتوافق والمعرفة وتنمية القدرات والنجاح والدفاع عن النفس والضبط والتوجيه والحرية .

**عوامل سوء التوافق :**

1. **عوامل نفسية :** بالرغم من أن التوافق سمة أو خاصية نفسية ، فإن ذلك لا يعني عدم تأثرها بالمتغيرات النفسية الأخرى ، إذ أن هناك عوامل نفسية كثيرة يمكن أن تساعد على التوافق الحسن أو تزيد من حدة سوء التوافق ، فالاضطرابات النفسية عوامل ومظاهر لسوء التوافق كما تعتبر عوامل مساعدة على إحداثه ومنها على سبيل المثال لا الحصر :

- الانفعالات الشديدة والغير مناسبة للمواقف حيث يكون لهذه الانفعالات الغير متوازنة أثرها السيء من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية .

- عدم فهم المرء لذاته أو التقدير السالب للذات وضعف مشاعر الكفاية يمكن أن تكون سببا ً لسوء التوافق كما يمكن أن تعوق قدرة الفرد على تحديد أهداف مناسبة مما يعني الفشل في تحقيق هذه الأهداف وهذا ما يمكن أن يضاعق من سؤ التوافق النفسي والاجتماعي والتعرض لمزيد من الاضطرابات .

- الاضطرابات النفسية بكافة أنواعها حيث سوء التوافق مظهرا ً من مظاهرها .

1. **عوامل وراثية وجسمية :** للوراثة أثرها في سلوك الفرد فإذا كانت الوراثة سليمة وكذلك التربية والبيئة فإننا نتوقع أن يكون الفرد حسن التوافق ، إلا أن بعض الاضطرابات الوراثية والتي يمكن أن ترتبط ببعض الإعاقات العقلية أو الجسمية تكون سبباً لسوء التوافق ، وقد تكون العاهة نتيجة أسباب خارجة عن إرادته ومع ذلك فإنه في كلتا الحالتين سواء كان السبب وراثيا ً أو بيئياً فإن النقص الجسمي والعاهات قد تؤدي إلى سوء التوافق وتتفاوت العاهات في تأثيرها على مدى التوافق لدى الفرد حسب جسامتها وكذلك بناءا ً على نظرة المجتمع فكلما كانت العاهة كبيرة كلما قل التوافق وكلما ساءت نظرة المجتمع أي النبذ والإهمال والاحتقار وكذلك العطف الزائد إلى شعور الفرد بأنه عاجز وعالة فإن ذلك يزيد من سوء توافقه .
2. **عوامل بيئية واجتماعية :** للفرد حاجات لابد من إشباعها ليكون متوافقا ً إلا أن إشباعها لابد أن يكون بصورة اجتماعية ، ولا شك في أن الظروف الاجتماعية والأسرية السيئة كالتفكك الأسري والظروف الاقتصادية السيئة والتغيرات السريعة تمثل عوامل لسوء التوافق .

**علاقة التوافق بالصحة النفسية**

إن العلاقة بين التوافق والصحة النفسية علاقة وطيدة ،حيث أن الكائن الحي والبيئة متغيران ولذلك يتطلب كل تغيير تغيرا مناسبا للإبقاء على استمرار واستقرار العلاقة بينهما، وهذا التغيير هو التكيف والموائمة والعلاقة المستمرة بينهما هي التوافق. وكثيرا ما يستعمل اللفظان تكيف ،وتوافق كما لو كان مترادفان ولكن الكلمة الأولى تشير إلى الخطوات المؤدية للتوافق، والثانية إلى حالة التوافق التي يبلغها الفرد. والصحة النفسية ما هي إلا قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ،وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطرابات، حياة مليئة بالسعادة والحماس ومعنى هذا أن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين، فلا يبدو منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعي بل يسلك سلوكا معتدلا يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي، في ظل مختلف المجالات وتحت تأثير جميع الظروف

ومن ثمة يمكن أن نخلص إلى إن التوافق والصحة النفسية هما جانبان في الإنسان لا يمكن فصلهما، فالصحة النفسية تعني اتزان الوظائف النفسية والعقلية والخلو من الأمراض، يجعل الفرد يشعر بالسعادة والرضى والأمن، أما التوافق فهو استثمار التفاعلات النفسية الداخلية بصورة إيجابية وفعالة بهدف مواجهة المشكلات وتلبية الحاجيات النفسية والاجتماعية، إذن فالصحة النفسية كل متكامل، بحيث لا نستطيع أن نفصل هذه الأخيرة عن التوافق، باعتبارها مؤشرا إيجابيا للتوافق النفسي والتوافق بصفة عامة.

ويعتمد مفهوم التوافق على مجموعة من المؤشرات المختلفة على أساسها نستطيع أن نطلق أحكاما موضوعية على مدى توافقه أو عدم توافقه، وهذه المؤشرات تتباين ولكن في مجملها تأخذ بعين الاعتبار نقطتين أساسيتين: وهما الفرد في تفرده وذاتيته وحياته النفسية و وظائفها وكذا جملة انفعالاته وأحاسيسه، أما النقطة الثانية فهي تؤكد على المجتمع الذي يعيش ضمنه هذا الفرد، وأهم المكنزمات التي تتحكم فيه، وكيفية اكتساب الفرد لجملة القيم والمعايير الاجتماعية الذي تؤهله إلى التوافق والذوبان في المجتمع.

فالتفاعل والواقعية وتحديد الأهداف والسعي إلى تحقيقها من طرف الفرد ،والإحساس بالراحة والأمان والقدرة على التحكم في انفعالاته ،والابتعاد عن الاستثارة والاتزان واكتساب سلوكات مرنة واجتماعية من خلال مراحل التنشئة، وتقديره لذاته وإحساسه بالمسؤولية، والمرونة في التفاعل، وتبني اتجاهات إيجابية اتجاه ذاته واتجاه الجماعة التي تعيش فيها، واحترام القيم والعادات وتبني سلوكات أخلاقية إيجابية، كل هذا يعتبر إرث نفسي واجتماعي وقيمي. يدفع بالفرد إلى أن يكون متوافقا مع ذاته وكذا مع المحيطين به وينعم بالدفء الاجتماعي.

**الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية**

**قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي**

**أستاذ المادة أ.م.د ميثم عبد الكاظم هاشم**

**عنوان المحاضرة / السلوك السوي والسلوك الشاذ**

**السلوك السوي والسلوك الشاذ:**

السلوك هو مايفعله الشخص من نشاطات ، والاضطراب النفسي هو عبارة عن مجموعة من أنماط السلوك غير الملائمة او غير المتوافقة مع المحيط الذي تحدث خلاله وبسبب تعدد المعايير والنظم للحكم على السلوك بصفته سوي اوشاذ نرى صعوبة تحديد السلوك الشاذ او السوي حيث ان عملية الحكم هذه قد تخضع لاعتبارات ثقافية او شخصية او إحصائية

ان من أهم مبادئ تعديل السلوك النظر للسلوك بوصفه متعلما سواء كان سوي او شاذ والواضح بان السلوك الشاذ قد تعلم بنفس قواعد واسس التعلم الذي تم اكتساب السلوك السوي فيها ومن هنا فالنظر للسلوك الشاذ بوصفه متعلما سيسهل عملية اجراءات العلاج بالاضافة الى انه سيوجه جهود المعالج نحو اكتشاف مبادئ التعلم التي خضع لها السلوك الشاذ0

ان الفرق بين السواء واللاسواء فرق في الدرجة لا النوع حيث ان السلوك الشاذ او غير المرغوب قد يحدث بتكرارات كبيرة ولمدة طويلة او انه لايحدث نهائيا مقارنه مع السلوك السوي وهذا ما يضع السلوك ضمن السلوك الشاذ فمثلا سلوك البكاء عند الاطفال فمن الطبيعي ان نرى طفلا يبكي ولكن اذا استمر بكاء الطفل لفترات طويلة او تكرر لمرات عديدة فان هذا السلوك (البكاء) يعتبر سلوكا غير مرغوب يتطلب التدخل العلاجي .

**التمييز بين السلوك السوي والسلوك الشاذ:**

تطلق لفظة السلوك على كل التصرفات والافعال والممارسات التي تصدر عن الفرد وتشمل جميع اوجه النشاط العقلي والحركي والانفعالي والاجتماعي التي يقوم بها الفرد0

وبالرغم من الاختلاف القائم بين المجتمعات في الحكم على السلوك من حيث سوائه او شذوذه فانه توجد عدد من المميزات العامة التي يمكن على أساسها التمييز بين السلوك السوي والسلوك الشاذ ويمكن تلخيصها فيما يأتي:

1- يعتبر السلوك عاديا وسويا اذا جاء متفقا ومنسقا مع القيم والتقاليد والعرف والقانون السائد في المجتمع0

2- يعتبر السلوك سويا اذا كان شائقا ومتوقعا في مرحلة النمو التي يعيشها الفرد، فمثلا لجوء الطفل الصغير أحيانا الى نوبات الغضب للحصول على بعض مطالبه سلوكا عاديا ،اما اذا لجأ الشخص الكبير الى هذا السلوك للحصول على مطالبه واجبار الغير على الاستجابة لهذه المطالب فانه يعتبر سلوكا شاذا 0

3- يعتبر السلوك عاديا وسويا اذا كان هذا السلوك بناء بمعنى ان يساعد السلوك الفرد على تحقيق غاياته واهدافه ويساعده على الشعور بالسعادة الايجابية في المجتمع الذي يعيش فيه فمثلا الخوف من مواجهة خطر يهدد وجود الفرد وتعرض حياته للخطر يعتبر سلوكا عاديا فالسلوك الانفعالي (وهو الخوف في هذه الحالة ) يعتبر سلوكا بناءً لانه يحفظ حياة الفرد ويضمن له البقاء والبعد عن الاخطار ولكن الخوف يصبح سلوكا مرضيا وشاذا اذا خاف الفرد من أشياء ليس من المفروض ان يخافها0

4- يعتبر السلوك عاديا وغير شاذا اذا جاء منسقا مع جوانب السلوك الاخرى واذا كان هذا السلوك استجابة متوقعة لموقف او مثير معين فالضحك يعتبر سلوكا عاديا اذا جاء في موقف مضحك اما اذا ضحك الفرد دون مبرر فيعتبر هذا سلوكا شاذا0

**من هو الشخص السوي وفقا الى اراء بعض علماء النفس**

1- يرى ((سوليفان )) ان الشخصية السوية هي تلك التي تقيم علاقات سوية مع الاخرين وان مفاهيمها عن نفسها وعن الناس دقيقة وواقعية ، وان حاجاتها مشبعة ولاسيما ( حاجاتها الى الامن ) .

2 - ويؤكد (( كارل روجرز )) ان الشخص السوي هو الذي يقبل ذاته كما هي من دون احساس بالنقص او بالدونية ولا يبالغ في هذا التقرير ، وهو قادر على استغلال امكاناته وقدراته واستعداداته .

3 - ويرى (( ماسلو )) ان الشخصية السوية هي تلك التي اشبعت حاجاتها الاساسية البيولوجية وحاجاتها للامن والحب والانتماء ، والتقدير ، واذا تم ذلك سوف توجه طاقاتها نحو تحقيق الذات .

4- في حين يشير (( فروم )) الى ان الشخصية السوية هي الشخصية المنتجة ، أي تلك التي تكون قادرة على الاتصال بالبيئة المادية والاجتماعية لانتاج الاشياء وتهيئة الظروف للنمو والسعادة ، وهو قادر على استخدام مهاراته ومعلوماته على انتاج كل ماهو ضروري لجعله سعيدا

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

**محكات ومعايير السواء واللاسواء :**

هناك عدداً من المحكات او المعايير المختلفة لتقرير ما هو عادي او صحي من السلوك وما هو غير عادي أو مرضي، ومن أهمها:

**1- المحك (المعيار) الإحصائي :**

يستند هذا المحك الى الصفات المختلفة سواء كانت جسمية أو عقلية أو نفسية تميل في توزيعها بين الافراد الى الاعتدال ، بحيث نجد أن اغلب الافراد يملكون من هذه الصفات شيئا متقاربا وقليل منهم يتطرفون في زيادة السمة أو نقصانها ، فلو حاولنا ان نقيس السمات عند الناس بمقاييس موضوعية وتوزيع الدرجات التي يحصلون عليها في صورة رسم بياني سوف نجد ان هذا الرسم يأخذ بصورة عامة شكل المنحنى الطبيعي، فالشخص غير السوي وفقا لهذا المعيار ينحرف عن المتوسط بدرجتين او اكثر (سلبا او ايجابا) فالمتفوقون عقليا والمتخلفين يعتبرون كلاهما غير اسوياء وغير عاديين من حيث الذكاء وكذلك الاقزام وطوال القامة يعتبرون غير اسوياء من حيث درجة الطول

**2-المحك (المعيار) المثالي:**

يستمد هذا المعيار، أصوله من الحضارات الأولى ومن الأديان المختلفة، إذ يرى أن الإنسان السوي هو الذي يقترب من الكمال ويطبق المثل العليا، أما الإنسان اللاسوي فهو الذي يبتعد بسلوكه عن الكمال , وتبعاً لهذا الاتجاه، فانه من الصعب ان يصل أو يبلغ الفرد مرتبة المثالية، نستنتج طبقاً لهذا المحك ان الافراد المثاليين سيكونون أقلية نادرة في المجتمع ، في حين ان الاغلبية ستصبح شاذة بحكم انحرافها عن معيار المثل الاعلى.

**3- المحك(المعيار) الاجتماعي الثقافي :**

ويعتمد هذا المحك على تحديد السوي من غير السوي عبر الالتزام بمعايير وقيم وأعراف المجتمع ، فمسايرة المعايير الاجتماعية هي الأساس في الحكم على السلوك بالسواء أو اللاسواء . فمن استطاع أن يجاري الحياة الاجتماعية هو شخص سوي ومن لم يستطع فهو شخص غير سوي ان من المآخذ على هذا المعيار يرى السواء في الامتثال التام لقوانين المجتمع وثقافته حتى وان كانت فاسدة تتطلب من الفرد العمل على اصلاحها بدلا من التكيف معها.

**4- المحك(المعيار) الذاتي:**

ان الفرد ينظر إلى الناس جميعاً انطلاقاً من ذاته في تحديد السواء و اللاسواء، ويبدو أن ما ينسجم مع أفكاره وآرائه الذاتية وخبراته السابقة، هو ما يعده الفرد، معياراً لتقييم الآخرين وتصنيفهم، وكأن الشخص يحدد مجموعة من الاحكام او المعايير( مبادئ، اتجاهات) على سبيل المثال تكون بمثابة اطار مرجعي يحكم من خلاله على السلوك بما يتفق مع هذا الاطار يعد سويا وعاديا وما لا يتفق يعد شاذا وغير عادي، وانه يعاب على هذا المحك بانه غير موضوعي لأنه يختلف باختلاف الاشخاص .

**5- المحك(المعيار) الطبي النفسي(الباثولوجي):**

يرى هذا المعيار أن اللاسواء في سلوك الفرد، يعود إلى صراعات نفسية لا شعورية ، لذا فإن اللاسواء هو حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه وعلى المجتمع، وإن السواء هو الخلو من الاضطرابات والأعراض المرضية . من المآخذ على هذا الاتجاه انه لم يحدد الدرجة التي يجب ان يصل اليها انحراف السلوك او الاضطراب او الاعتدال في الصحة النفسية حتى يمكن عده شاذا، فهناك حالات اقل شدة من حيث الاضطراب لا يمثل خطرا على الفرد نفسه او على الاخرين يستوجب عزله او عزلها كالخوف من التلوث او الظلام او الحشرات او الرعد والبرق او الاماكن المرتفعة.. الخ، اذ ان درجة الخطورة هذه لا تدرج ضمن مظاهر الشذوذ وفقا لهذا المحك.

**6-المحك(المعيار) التفاعلي:**

إن الاعتماد على محك واحد من المحكات السابقة المذكورة قد يكون له مبرراته في الحياة العملية اليومية ولكن عندما يتعلق الأمر بإطلاق الأحكام التشخيصية في علم النفس والممارسة العيادية أو الصحة النفسية لا يكفي الركون إلى معيار واحد من هذه المعايير ومن المؤكد أن المعايير المختلفة ليست منعزلة عن بعضها وإنما ترتبط مع بعضها بطريقة تفاعلية .

**الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية**

**قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي**

**أستاذ المادة أ.م.د ميثم عبد الكاظم هاشم**

**عنوان المحاضرة / اشكال الدفاع الاولية**

**مقدمة**

هناك الكثير من الأساليب السلوكية التي يتبعها الفرد لتخفيف التوتر النفسي الناتج عن حالات الإحباط والصراع وبسبب عجزه عن مواجهة العوائق التي تمنعه من تحقيق رغباته، هي طرق غير مباشرة «لاشعورية» يتبعها الفرد عادة حين يفشل في اتباع الطرق المباشرة والشعورية وذلك لحماية الذات من التهديدات، وقد ينكر الشخص قيامه بها إذا حاولت مصارحته بحقيقة سلوكه.

ومن مظاهر الآليات الدفاعية! أن كل الناس يستخدمونها السوي وغير السوي، يلجأ إليها الفرد لمواجهة حالات الإحباط والصراع والقلق، إنها ليست شاذة ولا خاصة بأفراد معينين، قد يصيبها التطرف فتصبح شكلاً من الانحراف أو الطريق إليه، إن قاعدتها في اللاشعور قوية ولكنها ليست لا شعورية كلها، فبعضها شعوري متعمد.

بمعنى عندما تتعارض رغبات الـ(هو) مع ضوابط الـ(أنا الأعلى) تلجأ الـ(أنا) إلى الحيل الدفاعية لتخفيف التوتر والصراع النفسي وقد سبق أن وضحت ذلك في مقال كيف تتخلص من الصراع النفسي؟.. ويوجد أكثر من 32 من أشكال الحيل نذكر منها ما هو شائع:

**والتي تعرف بأنها** (( مجموعة من اشكال السلوك التي يلجأ اليها الفرد في سعيه وراء اشباع حاجة وجد ما يعيقها ، او مواجهة خطر متوقع )) . ومن ابرز ما تتسم به هذه الآليات هو الآتي

1 ـ انها انكار او تحريف للواقع .

2 ـ انها تعمل بطريقة لاشعورية وهذا يعني ان للأفراد صوراً محرفة وغير حقيقية لأنفسهم ولبيئتهم على المستوى الشعوري .

**ــ وظائفها :-** يجمع علماء النفس على ان وظيفة الآليات الدفاعية هي الدفاع عن الشخصية ، فهي عند علماء التحليل النفسي (( القوة الكابتة )) التي تستخدمها الآنا لتسد على الدفاعات المكبوتة الطريق حتى لاتظهر في مجال الشعور وتسبب الكدر والألم للفرد ،

وهي عند علماء النفس السلوكيين اساليب سلوكية اكتسبها الفرد حسب قواعد التعلم لتجنيبه المشاعر الأليمة والمريرة المرتبطة بمواقف الصراع أو الاحباط او المواقف المثيرة للقلق عموماً ، وتثبت هذه الأساليب عند الفرد وتصبح جزءاً من نظامه السلوكي اذا نجحت في تجنيبه المشاعر الأليمة او التخفيف منها ، اما عند علماء نفس الذات ـ وهم اساس التوجه الذاتي الانساني في ميدان علم النفس ـ فالآليات الدفاعية من شأنها حماية الذات من أية اخطار ، او اية تهديدات داخلية او خارجية

**( اشكال الدفاع النفسي ) : ـ**

**\* الاعلاء ( التسامي ) :**

يقصد بالاعلاء تعبير الفرد عن دوافعه التي يرفضها المجتمع ولا يقبل بالطرق التي يتبعها في اشباعها وبخاصة فيما يتعلق بدافعي الجنس والعدوان ، ففي طريق الاعلاء يحصل تصريف للطاقة الجنسية وانقاص من حدة التوتر على الرغم من انه لايكون تصريفاً كاملاً ولا إنقاصاً تاماً ، فمثلاً إعلاء اشباع الدافع الجنسي بكتابة الشعر الغرامي ، واعلاء اشباع دافع العدوان الى رياضة مثل الملاكمة ، ومن الشائع في مجال الاعلاء لجوء بعض الوالدين الى تهيئة انشطة تساعد الابناء على ذلك ، كالرسم والخياطة وقراءة القصص ذات الأهداف الموجهة .

**\* التعويض :**

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

**\* التقمص أو التوحد :**

هوعملية لاشعورية يتم فيها امتصاص الشخص لصفات شخص آخر يعجبه فيتصرف على وفقها سواء كانت تلك الصفاة حسنة اوسيئة ، فالطالبة في المراحل الأولى من الدراسة تتقمص شخصية معلمتها بحيث ينسحب ذلك على اسلوب حديثها وطريقة تعاملها مع الآخرين وربما هواياتها .

ان التقمص في المراحل الأولى من حياة الانسان يساعد الفرد في النمو ويحصل عن طريقه النمو اللغوي والخلقي والاجتماعي ، والتقمص يبدو لبعض الافراد كأنه تقليد ، والحقيقة ان الصغار في أي مجتمع يقلدون الكبار في اللباس واسلوب العيش . وهذا التقليد لايعد تقمصاً لأنه قد لايصدر عن الحب والاعجاب الذي يوقع بالفرد بأن يسلك وكأنه هوالشخص الذي تقمصه ، مهما كانت دوافعه وهمية او خيالية فيرضى على مايرضيه ويحزن لما يحزنه ويقبل مايقبلة ويرفض مايرفضه وانما يصدر عن سلوك محدود ينحصر في جانب محدود ، فقد يقلد الطفل اباه في طريقة الجلوس او في اسلوب الحديث او في طريقة الاكل ، في حين نجد الطالب الذي يتقمص شخصية مدرسه يعمل وكأنه هو في كل مايتعلق بجوانب تصرفه ، فالممثل الناجح كلما تقمص الشخصية بشكل جيد كان دوره اكثر نجاحاً .

**\* الاسقاط :**

وهو ان ينسب الفرد مافي نفسه من عيوب وصفات غير مرغوبة الى غيره من الناس ويلسقها بهم ، فالطلبة ينسبون الرسوب في الامتحان الى صعوبة المادة ، والتأخر في الحضور الى ازدحام المواصلات ورداءة الجو ، وسوء سلوك الطفل الى وراثته لا الى سوء تربيته ، وفشلنا في اعمالنا ومشاريعنا الى سوء الحظ والى فساد الزمن . ويختلف الاسقاط عن التبرير في ان التبرير اعتذار بينما الاسقاط هجوم واعتداء ، والغرض منه مزدوج فيه يختلف من مشاعرنا ودوافعنا البغيضة ونعمل عن رؤية انفسنا كما هي في الواقع لذا كان بمثابة حيلة دفاعية خداعية كما انه يجعلنا في حالة نقد الناس واتهامهم ولومهم قبل ان يلومونا .

**\* النكوص :**

هو عملية أو حيلة دفاعية لاشعورية يلجأ اليها الفرد عندما يواجه موقفاً صعباً يهدده بالفشل وعدم القدرة على المقاومة الشعورية الصحيحة . وهو العودة الى الردة او الرجوع والتقهقر الى مستوى غير ناضج من السلوك والتوافق حين تعترض الفرد مشكلة او موقف محبط ، فمثلاً شيخ يسلك سلوك مراهق بعد ان أقلع عنه ، وراشد يبكي عندما تقابله مشكلة .

**\* التبرير :**

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

فالإنسان مهما يكن من الكمال والنضج والشجاعة ، فأنه يخاف ان تظهر عيوبه وجوانب نقصه للآخرين ويجهد نفسه شعورياً ان يكون سلوكه خالياً من الدوافع التي لاتليق به ولايرضاها لنفسه ، وعندما لايستطيع تحقيق ذلك يعمد لاشعورياً الى التبرير الذي لايهدف الى تعديل سلوكه فعلاً ولكنه يهدف الى اقناع نفسه بأن سلوكه معقول وان دوافعه مقبولة وفي هذه الصيغة يكون التبرير مختلفاً عن الكذب ، لأن الكذب عملية تزييف الحقائق بصورة شعورية ،

والتبرير حيل دفاعية لاشعورية تهدف جعل استجابات الأفراد لمواقف منطقية ومعقولة ، فمثلاً الطالب الجامعي الذي يفشل في تحصيله في فرع من فروع الدراسات يبرر فشله بأن مستقبله غير مضمون عن طريقها ، وتبرير عدم الزواج من فتاة جميلة مرغوبة رفضت اتمام الزواج بأنها سيئة السلوك .

**\* الكبت :**

هو ابعاد الدوافع والافكار المؤلمة او المخزية او المؤدية الى القلق من حيز الشعور الى حيز اللاشعور حتى تُنسى . وهو وسيلة توقي ادراك الدوافع التي يفضل الفرد انكارها وكأنه يهذّب ذاته خشية الشعور بالألم والندم وعذاب الضمير وإلام الذات ، وتبدأ عملية الكبت منذ الطفولة عندما يواجه الطفل حالات الصراع بين رغباته وحاجاته التي يرغب في اشباعها والقيود التي يضعها الوالدان في طريق الاشباع لهذا فإنه يلجأ الى الكبت كوسيلة تتجنب عقاب الوالدين وتبرير الألم المترتب عن الفشل في اشباع الحاجات وبالتالي فإن الكبت يساعد في تنظيم سلوك الطفل وجعله اكثر قابلية لتحقيق التوافق الاجتماعي ، الا ان استمرار تعرض الطفل لأوامر النهي من الوالدين قد يؤدي الى ان يصبح الكبت بمثابة ـ عادة ـ ان صح التعبير بمعنى انه سيصبح استجابة ذاتية حتى لما يعد مقبولاً في المجتمع مما يؤثر سلباً في سلوك التكوين النفسي في شخصية الطفل . والكبت يختلف عن القمع في ان القمع يتضمن كبح وضبط النفس شعورياً في ضوء المعايير الاجتماعية خشية الخزي والعار ، ومن الامثلة على ذلك الخبرة المكبوتة والحقد المكبوت ...

**\* الابدال :**

هو اتخاذ بديل لإشباع دافع غير مشبع او حاجة محبطة او تحقيق هدف او سلوك غير مقبول اجتماعياً ، ويكون البديل عادةً مشابهاً الى حد كبير للدافع غير المشبع او الحاجة المحبطة او الهدف او السلوك غير المقبول اجتماعيا ومثال ذلك : ابدال السلوك العدواني الموجه الى احد الوالدين او احد الاخوة الى لعبة وتحطيمها .

**\* احلام اليقظة** :

وهي وسيلة لا شعورية تستهدف التخلص من حالة التوتر والقلق المترتب عن الرغبات التى لايمكن تحقيقها في عالم الواقع فيجد الفرد متنفساً لها في الأحلام ، بحلم الفقير بالغني وحلم التلميذ الفاشل بالمتفوق ، وكثيراً مايعيش الطفل وكذلك المراهق مثل هذه الأحلام ، ولكن الاسراف في الاستسلام لها يعد دليلاً على المعانات من احباطات او ازمات شديدة وعندئذ تصبح هذه الاحلام منذر بالخطر لأنها تعزله عن الحياة الواقعية بتحدياتها وأنشطتها وآلامها وآمالها وأهدافها التي هي مصدر نحو الشخصية وارتقائها .

**الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية**

**قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي**

**أستاذ المادة أ.م.د ميثم عبد الكاظم هاشم**

**عنوان المحاضرة**

**بعض المظاهر السلوكية المرتبطة بالتوافق**

**أولا : (الإحباط)**

**مقدمة**

كثيراً ما نسمع كلمة الإحباط من أشخاص نقابلهم يوميا، تتردد هذه الكلمة على ألسنتنا أو على ألسنة الغير كثيراً ، فأحيانا نشعر باليأس و الإحباط من أمور لم نكن نتوقعها و يتغير تعاملنا مع الناس أو الابتعاد عنهم أو التهرب من مخالطتهم للعيش بهدوء ، فإما أن تطول هذه المدة أو أن نتجاوز هذه الفترة .

ويواجه كل فرد في الحياة احباطات لبعض حاجاته و دوافعه وأهدافه كما يتعرض لصراعات بين حاجاته وأهدافه المختلفة وحين يفشل الفرد في التغلب السوي على هذه الإحباطات والصراعات, يفشل بدوره في تحقيق التوافق مما يؤدي إلى الإحباط..

إن الإحباط يحدث حين نتعرض لضغوط اجتماعية أو نفسية لا نستطيع مواجهتها‏؛ فتؤدي إلى التوتر ثم الاستسلام والشعور بالعجز‏ وبالتالي إلى الإحباط. فحين تتراكم علينا المشاكل والعقبات والحواجز التي نفشل في التوصل إلى حل لها، كل ذلك يدفع بنا إلى الشعور بالإحباط.

**تعريف الإحباط:**

- الموقف الذي يتضمن ادراك الفرد لعائق يحول دون اشباع حاجاته وينتج عن ذلك ان يشعر الفرد بالضيق ، وكلما كان العائق قويا اشتد هذا الضيق وزاد احساسه بالخيبة والفشل .

- هو المرحلة المتقدمة من التوتر التي توصل إلى حد الاستسلام والشعور بالعجز والرغبة في الانطواء‏. ويؤثر بشكل سلبي على السلوك، ويعوق مواصلة الحياة ويجعل الفرد غارقا بالهموم عاجز عن الإنجاز .

- الحالة التي تواجه الفرد عندما يعجز عن تحقيق رغباته النفسية أو الاجتماعية بسبب عائق ما, وقد يكون هذا العائق خارجياً كالعوامل المادية والاجتماعية والاقتصادية أو قد يكون داخلياً كعيوب نفسية أو بدنية أو حالات صراع نفسي يعيشها الفرد تحول دونه ودون إشباع رغباته ودوافعه

**أنواع الإحباط**

**1- الاحباط الخارجي** : هي العوائق الخارجية البيئية والاجتماعية التي تحول دون اشباع الحاجة والتي تكون مصادره خارج ارادة الشخص وتصنف الى :

أ- يكون مصدر الاحباط بسبب البيئة الخارجية مثل شعور الفرد بالحاجة لمن يعينه في تحقيق بعض مطالب حياته المادية والنفسية او حاجة الشباب للمال من اجل الزواج وغيرها

ب- يكون الاحباط بسبب فقد شيء مهم كان يملكه مثل فقد احد الوالدين

ج- يكون الاحباط مرتبطا بمانع خارجي يقف بين الفرد واهدافه ولم يكن متوقعا لذلك العائق مثل انقطاع التيار الكهربائي اثناء المحاضرة او الامتحان

**2- الاحباط الداخلي** : تكون المصادر الذاتية أي مرتبطة بالفرد وذاته وشخصيته ، مثل حالات العمى والطرش اوفقدان احد اعضاء الجسم خاصة مع عدم القدرة على الانسجام والتوافق مع حالته الجديدة فانه يشعر بالاحباط

**أعراض الإحباط:**

1-فقدان الاهتمام بالسعادة سواء داخل الأسرة أو بين الأصدقاء .

2-عدم القدرة على التركيز والتذكر .

3-الإحساس ببعض الآلام العضوية بلا سبب واضح.

4-اضطراب النوم.

5-فقدان الشهية.

6-القلق الدائم .

7-فقدان الثقة بالنفس.

**أسباب الإحباط :**

1- أسباب مادية :

ويقصد بها الجوانب ذات الطابع المادي التي تحول دون الإشباع ، مثل الكوارث الطبيعية كالبراكين أو الزلازل أو الفيضانات ، أي كل ما يتناول الجانب المادي من حياة الإنسان .

2- أسباب اجتماعية :

هذه الأسباب تتعلق بالناحية الاجتماعية للفرد ، مثل الحد من الحرية أو الضغوط الاجتماعية و القوانين التي تحول بين الإنسان وأهدافه .

3- أسباب اقتصادية :

قد يكون الفقر من أهم العوامل التي تسبب الإحباط ، لأنه لا يمنح الإنسان الفرصة لتحقيق رغباته سواء المعيشية أو التعليمية و غيرها من الجوانب التي تحتاج للمال .

4- العيوب الذاتية :

وهي العيوب التي تتعلق بالإنسان نفسه من الناحية الجسمية ، فقد يعاني من إعاقات أو بدانة تمنعه من تحقيق دوافعه ، وقد يعاني من تواضع في قدراته العقلية يمنعه من تحقيق التفوق أو الإنجاز ،وقد يعاني من الخوف والخجل والإحراج مما يمنعه من الاختلاط بالآخرين ومواجهتهم

**كيف نواجه الإحباط :**

أ – تغيير المجهود ومضاعفته وهنا يقوم الإنسان بمضاعفة الجهد في سبيل التغلب على العوائق مما يمنحه القدرة والطاقة على تجاوز العقبات ، مثل زيادة الرياضة أو المذاكرة أو التدريب في مجال آخر .

ب – تغيير الطريقة فعندما يكتشف الإنسان أن الطريقة التي أتبعها لم تكن نافعة يقوم باختيار طريقة أخرى للوصول للإشباع

ج – تغيير الهدف في حالة فشل الطريقتين الأوليتين ، يقوم الإنسان بتغيير الهدف نفسه ،

فقد يكون يأمل بالحصول على وظيفة معينة ولكنه لا يستطيع هنا يقوم بتغيير الهدف ، حتى يتخلص من عملية الإحباط

**طريقة التخلص من الإحباط (الاسلوب العلاجي) :**

‏1 ـ إتباع طريقة التنفيس أو التهدئة الذاتية بأخذ شهيق عميق وزفير بطيء‏

‏2‏ ـ تفريغ المشاكل بالتحدث مع صديق أو إنسان مقرب‏

‏3‏ ـ البكاء إذا أحس الإنسان بالرغبة في ذلك دون مكابرة‏

‏4‏ ـ الخروج إلى الأماكن العامة المفتوحة‏

‏5‏ ـ تدريب النفس على استيعاب المشاكل اليومية‏، باسترجاع التجارب المشابهة التي مرت به وتغلب عليها فيثق في قدرته على تخطي الأزمة‏

‏6‏ ـ تبسيط الضغوط النفسية‏، والثقة بأن أي مشكلة لها حل حتى وإن كان في وقت لاحق‏

‏7‏ ـ ممارسة الهوايات‏؛ لأنها تنقل الشخص إلى حالة مزاجية أكثر سعادة‏ وراحة

**الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية**

**قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي**

**أستاذ المادة أ.م.د ميثم عبد الكاظم هاشم**

**عنوان المحاضرة**

**بعض المظاهر السلوكية المرتبطة بالتوافق**

**ثانيا : (الصراع)**

**مفهوم الصراع وتعريفه :**

الصراع من العوامل الديناميكية الأساسية في تكيف الفرد ، والصراعات في حياة الافراد كثيرة ولكن هذه الصراعات ليست على درجة واحدة من شدة ضغطها على الفرد ، وهذا يتوقف على اهمية الدوافع المتعارضة من جهة وقدرة الفرد على اتخاذ القرارات من جهة ثانية ، فعلى سبيل المثال قد يحصل ان يطلب من الطلبة أداء الامتحان بموضوعين في يوم واحد وعندئذٍ قد يقع الطالب المهدد بالرسوب في الموضوعين في صراع لأن الوقت لايكفيه لضمان النجاح معاً ، ولايستطيع اتخاذ القرار بسهولة في تفضيل احدهما على الآخر او النجاح باحدهما دون الآخر فاذا كان النجاح في هذا الامتحان تتوقف عليه نتائج حساسة في حياة الطالب الدراسية ، فإن الصراع يكون شديداً ، اما اذا كانت النتائج المترتبة على ذلك ليست حاسمة فان الصراع يكون اخف وطأة على الفرد . وغيرها الكثيرمن الامثلة على الصراع 0 وهذه الأنواع المختلفة من الصراع في حياتنا اليومية تقود عددا غير قليل من الناس إلى المتاعب والآلام 0 ولا تقف حالات الصراع عند هذا الحد ، بل إنها تقود أحيانا إلى توترات واضطرابات نفسية .

**تعريف الصراع**

1- ويعني وجود تعارض بين دافعين يلحان على الاشباع ولايمكن اشباعهما في وقت واحد .

2- انه ذلك النزاع الذي يقوم بين رغبات الفرد ودوافعه وغرائزه الاساسية من ناحية , وبين مقاييسه ومثله الاجتماعية والخلقية والشخصية من ناحية اخرى , وقد يكون هذا الصراع واعيا جزئيا او كليا وقد يكون على مستوى غير الواعي تماما .

3- هو حالة يمر بها الفرد حين لا يستطيع إرضاء دافعين معا أو عدة دوافع ، ويكون كل منها قائما لديه .

**أنواع الصراع**

**1- الصراع اللاشعوري**

يكون هذا النوع من الصراع متعلقا بالمنطلقات الاساسية في تركيب الشخصية التي تكون نشاطها لاشعوريا وتعتمد بالاساس على المكونات النفسية للفرد والصراع القائم بين جوانب تلك المكونات كالصراع بين (الهو) و(الانا ) و(الانا الاعلى) . فالغرائز في نظرية التحليل النفسي يتكون منها (الهو) وهي تسعى دائما للتعبير عن نفسها وتحقيق اهدافها بالوقت الذي تقف (الانا الاعلى) التي تمثل القيم والاعراف والتقاليد والقيم ، امام رغبات (الهو) بالاشباع معارضة اياها ومحاولة لاخضاعها لمطالب تلك القيم .

ان هذا التعارض بين قوة الهو وقوة الانا العليا يترتب عليه حالة من الصراع الداخلي اللاشعوري في اعماق الفرد .

**ثانيا الصراع الشعوري**

قام عالم النفس الاجتماعي (كيرت ليفين) بتقسيم الصراعات اللاشعورية الى ثلاث انواع هي :-

1 - صراع إقدام - إقدام

ويكون لدى الفرد أحيانا رغبتان أو أكثر وان الحاجة لهما متعادلة من حيث الاهمية ، بحيث أن إرضاء إحدى هذه الرغبات ، يعني التضحية بالرغبات الأخرى فيقع الشخص في صراع أيهما يختار وبأيهما يضحي ومثال ذلك الطالب الذي يريد الالتحاق بكليتين ممتازتين ويرغبهما ، ولكن لا يعرف أيهما يختار ، او فتاة يتقدم لها خطيبان في نفس الوقت فيهما صفات جيدة فيصعب عليها الاختار في ايهما تفضل ، ويزداد هذا الصراع كلما زادت أهمية الاختيار وأثره البعيد في حياة الشخص

2- صراع احجام - احجام

ويحدث هذا الصراع لدى الفرد حين يكون أمام أمرين كلاهما يلحق الضرر بالشخص ، وغير مرغوب فيهما وعليه ان يختار احدهما ، وأمثلة هذا النوع كثيرة في حياتنا اليومية فمثلا الشخص الذي أمامه أن يعمل في مهنة شاقة لا يحبها أو يبقى بدون عمل ، أو يمد يده للناس ويذل نفسه ، ومثال آخر الجندي في جبهة القتال الذي يكون أمامه الاختيار ، إمّا أن يواجه المخاطر وربما الموت ، أو أن يوصف بالجبن

3- صراع اقدام - احجام

ينشأ هذا الصراع من وجود دافعين متعارضين ، أحدهما يدفعنا لأن نعمل شيء ، بينما يدفعنا الآخر إلى تجنب عمله. اي ان الموقف فيه جانبا مرغوبا والجانب الاخر فيه مخاطر

فمثلا يرغب الشخص في مشاهدة عرض فني شائق ، ولكن يعرف أن تكاليفه باهظة ، فيقع في صراع بين دافع الإقدام على مشاهدته ، ودافع الإحجام بسبب التكاليف. وكذلك الشاب الذي يريد الارتباط بفتاة يريد الزواج منها ولكن لديها ام شرسة ، و شخص يرغب بالطعام الاانه يخاف من زيادة الوزن .

**أسباب الصراع :**

تعود الاسباب التي تؤدي للصراع لعدة عوامل ومن أهمها :

1ـ البناء العضوي والنفسي للفرد ، واستعدادته وقدراته واتجاهاته 0

2ـ أسلوب التنشئة الاجتماعية التي تلقاها في صغره 0

3ـ الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد 0 حيث كلما كان المجتمع والبيئة أكثر تعقيدا كثرت حالات الصراع 0 وتكثر أيضا عند المتمسكين بالتقاليد الألوفة والموروثة حين يواجهون الحياة الجديدة ، ويعانون صراع الأجيال 0

**اثار الصراع :**

الآثار التي يتركها الصراع النفسي عند الأفراد كثيره منها :

1- الشعور بالتعب والإعياء ، وكذلك الانطواء 0

2- الإثارة الزائدة والتهيج 0

3- اضطراب التفكير ، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات 0

4- طول مدة الصراع يُحدث اضطرابات عضوية ، ويُضعف جهاز المناعة 0

5- يرافق الصراع حالة من التوتر والقلق 0

6- أن الصراع النفسي له صلة وثيقة بحالات العصاب ( الأمراض النفسية ) ، وتبقى آثاره حتى تتم المعالجة النفسية 0

**الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية**

**قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي**

**أستاذ المادة أ.م.د ميثم عبد الكاظم هاشم**

**عنوان المحاضرة**

**بعض المظاهر السلوكية المرتبطة بالتوافق**

**ثالثا : (القلق)**

**مقدمة**

ويُعتبر القلق Anxiety محورًا رئيسًا من محاور الدراسات النفسية عامة، والصحة النفسية خاصة، فهو متغير محوري في كل الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية والانفعالية، ومتغير حيوي في الصحة النفسية والتوافق على مختلف الأعمار ، ومن مظاهر القلق شعور يتسم بالغموض والتوترات النفسية المتارجحة بين الشدة والفتور

**تعريف القلق**

- حالة من التوتر الشامل ينشا خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف

- وهو حالة انفعالية بسبب الاحباطات الصراعات التي يعيشها الفرد

**مقارنة بين القلق و الخوف**

ليس من السهولة الفصل بين الخوف والقلق فانهما متشابهان كثيرا الا ان هناك بعض الفروقات التي يمكن من خلالها التمييز بينهما :-

1- الخوف فيه اسباب مباشرة مثل الخوف من شي ماثل امام العيان اي يراه الشخص كالخوف مثلا من الكلاب ، اما القلق فاسبابه غير معروفة وتكون كجهولة

2- عند الخوف يقوم الفرد بتحديد سلوك معين لمواجهة الموقف (كالهروب مثلا) من ذلك الموقف الخطر الذي يبعث على الخوف ، اما القلق فالشخص لايستطيع من تحديد سلوك معين لمواجهة الموقف الذي يبعث على القلق لان مصادره غير معروفة

3- الشخص الذي يعاني من الخوف ينتهي انفعاله بزوال الموقف المسبب للخوف في حين تستمر اعراض القلق كالحيرة والتردد

4- الخوف مهما اشتدت درجته فانه يزول وينتهي بانتهاء الموقف ، في حين ياخذ القلق صفة الديمومة والاستمرارية

**انواع القلق**

**1- القلق الموضوعي** : يمثل ادراك الفرد لخطر خارجي او توقع حدوث الخطر وتكون مصادر هذا النوع من القلق خارجية اي اسبابه خارجه عن ذات الفرد ، اي تكون من المجتمع والبيئة ، ومن امثله هذا النوع من القلق قلق الامتحان والقلق من اجراء العملية الجراحية

**2- القلق العصابي** : هذا النوع لايعرف سبب المخاوف ولا يستطيع الفرد تحديد موضوع محدد يرتبط بقلقه ويظهر هذا النوع من القلق بثلاث ظاهر

أ- القلق العام ويكون في جميع مفاصل حياة الفرد في المدرسه في العمل في العلاقات الاجتماعية

ب- مخاوف مرضية يظهر في مواقف محددة كالقلق الذي يثيره رؤية الدم او بعض الحشرات

**3- القلق الخلقي :** يحدث هذا النوع من القلق عند شعور الفرد بالذنب فعندما يخالف الفرد القيم والاعراف وما تحمله الانا الاعلى من ضوابط وروادع للسلوك فتعمل على اضهار مشاعر القلق والشعور بالذنب

**اعراض القلق**

**1- اعراض جسمية** : من هذه الاعراض برودة الاطراف وتصبب العرق واضطرابات معدية واضطرابات النوم والصداع وفقدان الشهية واضطراب التنفس وعدم القدرة على انجاز المهام وقضم الأظافر

**2- اعراض نفسية** : التوتر والخوف الشديد وتوقع الاذى وعدم القدرة على اتخاذ القرار وتركيز الانتباه وعدم الثقة بالاخرين

**أسباب القلق**

ترتبط اسباب القلق بعدة عوامل منها :

**1-** الاستعداد الوراثي : ان الموروث الذي يمتلكه الفرد قد يسبب القلق مع المحيط الخارجي للفرد والمجتمع الذي يعيش فيه فعندما تتعارض حاجاته وغرائزه مع قيم المجتمع يظهر القلق

2- البيئة : حيث يوثر في الفرد تاثيرا مباشرا فكلما كانت البيئة فيها مواقف صعبة ومعقدة تؤدي بالفرد ان يعيش عرضه للقلق ، وتؤثر الاسرة والعائلة ونمط الحياة السائد بموضوع القلق لدى الافراد وطريقة المعاملة الوالديه وأساليب التهديد وللوم وعدم توفر الامن ويؤدي بهم الى القلق

كذلك ان البيئة الاجتماعية مثل بيئة المدرسة والاصدقاء والاقران لهم تأثير كبير في حياة الافراد فالكوراث والفيضانات تؤدي الى تعرض الافراد للقلق .

3- الخبرات المؤلمة والإخبار غير السارة والانتكاسات الصحية والاقتصادية والاحباطات تؤدي بالفرد الى الشعور بالقلق

**طريقة علاج القلق**

**1- العلاج الكيميائي (العقاقير)**

العلاج الكيميائي الدوائي وهو عن طريق تناول أدوية مضادة لعملية القلق والتوتر، وتناول مواد مهدئة تعمل على التخفيف من حدة الشعور بالقلق والتوتر ويجب أن يكون العلاج تحت إشراف طبيب مختص لأن يوجد في هذه الأدوية نسبة من المخدر الذي يعمل على تهدئة الشخص فإذا أقبل عليها الشخص بشكل مستمر وبدون إشراف طبيب سيدخل في مشكلة أخرى وهى علاج الإدمان، ودور هذه الأدوية المضادة للقلق يتلخص في التأثير في عمل الناقلات العصبية التي لها دور رئيسي في حدوث اضطرابات القلق والتوتر.

**2- العلاج النفسي**

العلاج النفسي وهو عن طريق الذهاب إلى مختص في مجال الصحة النفسية يشخص الحالة ويتعامل معه بطرق شتى. من خلال جلسات متعددة ليصل مع الشخص إلى أسباب القلق لديه ويقوم بمعالجتها ويبدأ في علاج القلق لدى الشخص فإذا كان القلق مرتبط بحدث معين في وقت الطفولة يحاول الطبيب او المرشد النفسي أن يطمئن الشخص المتوتر ويخلق له جو طبيعي لنسيان هذا الحدث من الذاكرة، ويقوم الطبيب على الرد على سؤال كيف أتخلص من أعراض القلق الجسدية و تعليم المريض كيف يتعامل مع المواقف التي يشعر أنها تسبب له قلق .

**الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية**

**قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي**

**أستاذ المادة أ.م.د ميثم عبد الكاظم هاشم**

**عنوان المحاضرة**

**بعض المظاهر السلوكية المرتبطة بالتوافق**

**رابعا : (السلوك العدواني)**

**مقدمة**

يعد السلوك العدواني من المشاكل التي تلقى اهتماما واسعا من قبل الجهات الاجتماعية والتربوية والطبية لما لهمن تاثيرات كبيرة على الفرد والمجتمع ، فالشخص العدواني اكثر تعرضا للامراض والمشاكل الصحية والتعرض للاضرار الجسمية ، ومن الناحية الاجتماعية فان السلوك العدواني يجعل الفرد بمعزل عن المجتمع ويكون عنصرا غير مرغوب فيه داخل الجماعة ، ومن الناحية الاقتصادية فالسلوك العدواني فيه اهدار لطاقات الشخص الجسمسة والعقلية ويكون انتاجه اقل .

**تعريف اللسوك العدواني**

- هو ألحاق الأذى الشخصي بالغير وقد يكون نفسيا كااهانة وتقليل القيمة او جسديا كالضرب

- هو النشاط الموجه نحو الذات او الاخرين بقصد ايذائهم ماديا ومعنويا والاضرار بهم وبممتلكاتهم

**اسباب السلوك العدواني**

هناك الكثير من الاسباب المختلفة التي تؤدي الى ظهور السوك العدواني منها متعلق بالخصائص الشخصية والعوامل النفسية ومنها متعلق بالعوامل البيئية والتنشئة الاجتماعية . ونشير للبعض من تلك الاسباب :

1- الاحباط والحرمان والقهر الذي يعيشه الفرد

2-تقليد الاخرين والاقتداء بسلوكهم العدواني

3- مايلاقيه الفرد تسلط او تهديد

4- عزل الطفل في مراحله الاولى عن الاحتكاك بالاخرين

5- ظروف السكن السيئة والبيئة الاجتماعية المحيطة بالطفل

6- المشاكل الاسرية والمستوى الثقافي للاسرة

7- الحرمان الثقافي والاجتماعي

**انواع السلوك العدواني**

1- العدوان البدني يمثل الاعتداء على الاخرين بالضرب باليدين والركل والرفس بهدف الحاق الاذى والضرر بالمعتدى عليه

2- العدوان اللفظي ويمثل شكل الاعتداء بالالفاظ والكلمات غير المقبولة والتشهير بالاخرين والانتقاص من قيمتهم او تهديدهم

3- ايذاء الذات ينتج هذا النوع بسبب الشعور بالاحباطات التكررة للفرد ويظهر على شكل توجيه اللوم للذات وقضم الاضافر والضرب على الوجه

**علاج السلوك العدواني**

هذه بعض الطرق التي يمكنها أن تساعد في خفض السلوك العدواني :-

1- التوقف عن التعامل مع الأطفال باسلوب صارم وقاسي كالضرب او التوبيخ الدائم.

2- أبعاد الطفل عن القدوة السيئة التي يتعامل معها كالاصدقاء أو بعض برامج التلفاز، مع توضيح ذلك للطفل.

3- أبعاد الطفل عن مشاهدة النزاعات الاسرية، والمشاجرات بين الوالدين.(تعد من أهم أسباب شعور الطفل بالإنطواء)

4- تعزيز شعور الطفل بالسعادة والثقة بالنفس.

5- تفريغ الطاقة البدنية لدي الطفل من خلال ممارسته لبعض الانشطة البدنية كالجري أو قيادة الدراجة والخروج للحدائق أو غيرها .

6- محاورة الطفل وإرشاده لكيفية التعبير عن نفسه ، من خلال حركات او رسم او كتابة بعض الكلمات على ورقة تظهر غضبه.

7- أشعار الطفل باهمية ما يقوم به وتشجيعه ، وعدم أرباكه بمهام لا يستطيع القيام بها ، نظرا لصغر السن والبنية الجسدية.

8- عدم مناقشة مشاكل الطفل مع الاخرين بوجوده ، فهذا يودى إما الى شعور الطفل بالانتصار نتيجة عدم قدرة أهله على حلها أو شعوره بالاحراج مما يودي الى زيادة المشكلة في كلتا الحالتين .

**الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية**

**قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي**

**أستاذ المادة أ.م.د ميثم عبد الكاظم هاشم**

**عنوان المحاضرة**

**( الأمراض النفسية العصابية )**

**مفهوم المرض النفسي**

يمثل المرض النفسي مجموعة الانحرافات التي لا تنجم عن اختلال بدني اوعضوي او لتلف في احد أعضاء المخ وتاخذ اشكالا مختلفة ومتنوعة من اهمها التوتر النفسي والكابة والقلق والوسواس القهري والافعال القسرية والعجز عن تحقيق الاهداف والوساوس المرضية .... الخ

ويمثل المرض النفسي المظهر الخارجي للصراع والتوترات النفسية والخلل في شخصية الفرد

وليس هناك فرق بين المرض النفسي والمرض العقلي فهما يختلفان في الدرجة والشدة ويشيران الى تصدع الشخصية ، ويمكن ان يتطور المرض النفسي (العصاب) ويتحول الى مرض عقلي ( الذهان) ، كما ان العصاب والذهان يحدث في كل الثقافات وكل الطبقات الاجتماعية

**تعريف الامراض العصابية (النفسية**) هي الامراض التي لاترتبط باسباب عضوية او بدنية او بايولوجية وتؤدي الى خلل في الشخصية ومستوى التوافق الشخصي والاجتماعي

**خصائص الشخصية العصابية**

تتسم الشخصية العصابية بعدد من الخصائص اهمها :-

1- تدني الذات عدم النضج وعدم الكفاية

2- الضعف وعدم تحمل الضغوط

3- القلق والتوتر والمخاوف الغير مبررة

4- اضطراب العلاقات الاجتماعية والحساسية المفرطة

5- عدم الشعور بالسعادة وعدم الرضا عن الاخرين

**اسباب المرض النفسي (العصاب)**

ان السبب الرئيس والمهم في ظهور المرض النفسي **اسباب بيئية واجتماعية** نشير الى بعضها

1- مشكلات النمو منذ الطفولة والمراهقة والرشد والحرمان والخوف وعدم حل المشكلات الاسرية

2- اضطراب العلاقات بين الوالدين والاجواء الاسرية المريضة

3- الصراع بين الدوافع الشعورية واللاشعوية او بين الرغبات والدوافع والحاجات المتعارضة وعدم قدرة الشخصية على حسم تلك الصراعات

4- التنشئة الاسرية الغير سليمة والبيئة المنزلية التي فيها شد عصبي والحساسية المفرطة تجعل الفرد اكثر عرضة للاصابة بالمرض النفسي

**الأعراض العامة للمرض النفسي (العصاب)**

1- القلق والخوف وعدم الشعور بالامن والتوتر العام والمبالغة في ردود الافعال وعدم النضج الانفعالي والاعتماد على الاخرين وعدم القدرة على مواجهة المواقف المحبطة والشعور بالحزن والاكتاب

2 – اضطراب التفكير والفهم وعدم القدرة على الانجاز والاداء وضعف القدرة على تحقيق اهداف الحياة

3- ضعف التفاعل الاجتماعي وقصور الاساليب التوافقية

4- الانانية والتمركز حول الذات واضطراب العلاقات مع الاخرين

**تشخيص المرض المرض النفسي ( العصاب)**

1- تطبيق الاختبارات النفسية

2- اجراء الفحص الطبي والعصبي

3- التعرف على خصائص الشخصية العصابية

4- تشخيص التاريخ المرضي للحالة

**علاج المرض النفسي (العصاب )**

1- العلاج النفسي التدعيمي والعلاج المتمركز حول العميل والعلاج السلوكي

2- العلاج الجماعي والعلاج الاجتماعي وتغيير بيئة المريض المسببة للمرض

3- العلاج الطبي من خلال المسكنات والمهدئات والادوية والعقاقير

**انواع الامراض العصابية**

**اولا- الهستيريا**

هي مرض نفسي تظهر فيه اضطرابات انفعالية مع خلل في الاعصاب الحسية والحركية وهو عصاب تحويلي اي تتحول فيه الانفعالات المزمنة الى اعراض جسمية ويتحول من مرض نفسي الى مرض عقلي اذا تأزمت الحالة

**اسباب الهستيريا**

1- الاسباب النفسية مثل الصراعات بين الغرائز والمعايير الاجتماعية والصراع بين الهو والانا الاعلى

2- الاحباطات المتكررة وخيبة الامل والفشل في الحياة الزوجية والصدمات العنيفة

3- اساليب التنشئة الاسرية واخطاء الرعاية الوالدية مثل الدلال الزائد والحماية المفرطة

4- الحرمان ونقص الاهتمام وفقدان الامن الاجتماعي

5- من خلال تقليد وتقمص شخصية احد الوالدين الهستيرية

**اعراض الهستيريا**

1- اعراض حسية تظهرعلى شكل انعدام او ضعف احد الحواس مما يؤدي الى عجزها عن اداء وظيفتها مثل (العمى الهستيري)

2- اعراض حركية تظهر على شكل شلل ينتاب احد الاطراف بصورة جزئية او كلية او ارتجاف بعض الجزاء الجسم مثل (الشلل الهستيري) والخرس الهستيري

3- اعراض فسيولوجية تظهر على شكل فقدان للشهية والتقيوء وضيق التنفس واضطراب دقات القلب

4- الاعراض النفسية والعقلية اهمها فقدان الذاكرة والمشي اثناء النوم وكذلك جمود الاستجابة العقلية

**علاج الهستيريا**

1- العلاج النفسي

2- العلاج التدعيمي من خلال مساعدة المريض على استعادة ثقته بنفسه

3- العلاج الجماعي

4- العلاج الاجتماعي

5- العلاج الطبي

**ثانيا / الوسواس القهري**

يعرف بانه افكار متسلطة تظهر بشكل متكرر وتستحوذ على فكر المريض ولا يستطيع مقاومتها بالرغم من علم الشخص بغرابة سلوكه وعدم فائدته واذا قاوم تلك الافكار فيشعر بالضيق والتوتر والحاح داخلي للقيام لتنفيذ تلك الافكار

**اشكال الوسواس القهري** يظهر على شكل :-

1- **نمط الافكار تسلطية** وتمثل نشاط فكري مثل تسلط فكرة الموت على حياة الشخص او توقع القتل له او لاحد افراد اسرته

2- **نمط العمل القسري** القيام باعمال وسلوكيات تحت وطأة الوسواس والقهر مثل غسل اليدين مرات متكررة وفتح الباب وغلقه اكثر من مرة للتاكد منه ..... الخ

**خصائص الشخصية الوسواسية**

1- الجمود والتزمت والعناد والشك والتردد

2- صعوبة التوافق والانسجام مع الاخرين والحساسية المفرطة

3-التمركز حول الذات

4- يتميز الشخص الوسواسي بيقظة الضمير

**أسباب الوسواس القهري**

1- الحوادث والخبرات المؤلمة والاحباطات المتكررة و فقدان شخص مهم في حياة الفرد

2- الصراع بين الرغبات وبين الواقع وتانيب الضمير

3- التهديدات والحرمان وفقدان الشعور بالامن والشعور بالخوف

**اعراض الوسواس القهري**

1- الافكار التسلطية والتفكير الخرافي والاعتقاد بالشعوذة والتشاؤم

2- الانطواء والاكتاب وسوء التوافق الاجتماعي

3- الشعور بالذنب لأتفه الاسباب

4- الخوف الشديد من الجراثيم والعدوى وتجنب المصافحة وعدم تناول الطعام في المناسباب

**علاج الوسواس القهري**

1- العلاج النفسي 2- العلاج الاجتماعي 3- العلاج الطبي

4- التدعيمي من خلال مساعدة المريض على استعادة ثقته بنفسه

**ثالثا / الكآبة النفسية**

تعرف بانها حالة من الحزن الشديد المستمر بسبب الظروف المحزنة الاليمة والمريض لا يعي المصدر الحقيقي لحزنه

**اسباب الكأبة النفسية**

1- الخبرات المؤلمة والتوتر الانفعالي

2- الحرمان والصراعت اللاشعورية

3- الاحباطات المتكررة والكبت والقلق

4- التفسير الخاطئ للواقع والاحداث

5- سوء التوافق الاجتماعي والنفسي

**اعراض الكأبة النفسية**

الشعور بالضيق وانقباص الصدر

فقدان الشهية ونقص الوزن

الخمول والالم في الظهر والصداع والتعب

البؤس واليأس والحزن الشديد

ضعف الثقة بالنفس

القلق والتوتر

التشاؤم والنظرة السوداوية للحياة

**علاج الكآبة النفسية**

1- العلاج النفسي 2- العلاج الاجتماعي 3- العلاج الطبي

4- العلاج التدعيمي من خلال مساعدة المريض على استعادة ثقته بنفسه

**الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية**

**قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي**

**أستاذ المادة أ.م.د ميثم عبد الكاظم هاشم**

**عنوان المحاضرة**

**أ- ( الأمراض العقلية الذهانية )**

**ب- (الامراض السايكوسوماتية )**

**ج- ( مهام الادارة والمعلم )**

**أ- ( الأمراض العقلية الذهانية )**

**تعريف الذهان**

يعرف الذهان بانه اضطراب عقلي يؤدي الى خلل في الشخصية ويجعل السلوك العام مضطربا ويعوق النشاط الاجتماعي

**خصائص الشخصية الذهانية**

1- تتفكك شخصية المريض المصاب بالفصام وتتغير تغيرا جذريا

2- عدم القدرة على التحكم برغباته ودوافعه الجنسية والعدوانية

3- ضعف العلاقات الاجتماعية والانسحاب منها

4- يكون السلوك غريبا لايساير المعايير الاجتماعية

6- عدم الاهتمام بالبيئة والاخرين وتدهور المظهر العام للمريض

**اسباب الذهان**

1- الاستعداد الوراثي مع توفر العوامل البيئية

2- الاحباطات والصراعات النفسية والتوترات النفسية الشديدة

3- الاضطرابات الاجتماعية وانعدام الامن واساليب التنشئة الخاطئة

**علاج الذهان**

تعالج جميع انواع الحالات الذهانية في المستشفيات النفسية

1- العلاج بالعقاقير المضادة كالمهدئات

2- العلاج بالصدمات الكهربائية

3- العلاج النفسي الشامل واشراك العائلة في العلاج

4- العلاج الاجتماعي وتغيير بيئة المريض والعلاج بالعمل

**أ.مرض الفصام: " schizophrenia "**

**تعريف مرض الفصام** : هو مرض ذهاني يتميز بمجموعة من الأعراض النفسية والعقلية والتي تؤدي إلى تدهور معالم الشخصية.يعيش المريض في عالم خاص بعيدا عن الواقع .

\* ان المريض بالفصام يعاني من الإحساس الداخلي بانشطار وحدة الذات، والانفصام بين الشخصية السابقة والإحساس بالشخصية المريضة وما يصاحبها من أعرض سلوكية غريبة، هو العلة الأساسية في تسمية المرض بالفصام.

**أعراضه:**

**1- الأوهام** والافكار غير واقعية وترسخ في تفكير المريض ولا يستطيع الخلاص منها على الرغم من الدلائل الواضحة على بطلانها. وتتخذ الأوهام عدة اشكال منها أوهام اضطهادية ، أوهام العظمة (ذات محتوى ديني أو سياسي ) ، الوهم بالقوة الخارقة ، الوهم بالمرض.

**2.اضطراب التفكير** تظهر في لغة المريض وأحاديثه وعدم قدرته على ترتيب الأفكار ، أو انتقال أفكاره من موضوع إلى آخر لا صلة بينهما ، التكلم بكلمات لا يفهمها غيره.

**3.اضطراب الإدراك الحسي :** كالهلاوس: وهي استجابات حسية واضحة بدون وجود منبه وتكون على عدة أنواع وهي هلوسة سمعية ،هلوسة بصرية ،هلوسة الشم ،هلوسة اللمس.

**4.اضطراب العاطفة والحياة الانفعالية** تتمثل بعدم القدرة على الاستجابة الانفعالية مع نقص شعوره بالعطف والحنان تجاه أفراد أسرته، وقد تكون استجاباته الانفعالية لا تتناسب مع الموقف حيث يضحك في المواقف التي تتطلب حزناً او يبكي عند سماعه للأخبار السارة ،ويعتزل المريض لوحده ليعيش في عالمه الخاص وقد يصبح عدائياً ومتدخلاً بكل شيء.

**5. اضطراب الإرادة** يصبح المريض غير قادر على اتخاذ القرارات ، قليل الإنتاج والعمل ، يفقد الاعتناء بنفسه أو حتى بحاجته الفسلجية اليومية كالاستحمام والأكل وتغيير الملابس.

**6.الانسحاب من الواقع** انسحاب المريض من علاقاته الاجتماعية، الانطواء والعزلة، والعيش بعالم من الأوهام والخيالات وتقطعه عن الاتصال بالعالم الخارجي.

**انواع الفصام :**

1.الفصام البسيط: يبدأ في سن مبكرة بين 15 ـ 20 سنة

2.فصام المراهقة: ويبدأ في سن المراهقة

3.الفصام الكتاتوني: يبدأ في سن متأخرة بين 20 ـ 40 سنة ويتميز باضطراب الحركة التصلبي.

4.الفصام الخيلائي: ويبدأ بعد سن الثلاثين ويتميز بالأوهام الاضطهادية أو أوهام العظمة.

**العلاج:**

1.العلاج باستخدام الأدوية .

2.العلاج بالصدمة الكهربائية.

3.العلاج النفسي.

4.العلاج بالتشغيل والعمل .

**الفرق بين الامراض العصابية (النفسية) والامراض الذهانية (العقلية)**

1- المريض بالذهان لايستطيع فهم مرضه في حين يكون المريض المصاب بالعصاب قادرا على ذلك

2- المريض بالذهان يقع في حالة من الاضطراب في علاقته مع متغيرات بيئته فيصبح غير قادرا على ادراكها كما هي في واقعها ، اما المصاب بالمرض النفسي العصابي يبقى متمسكا بروابط مع بيئته المحيطة به على الرغم من اضطرابه

3- تكون معظم حالات الذهان بحاجة الى العزل ودخول المستشفى ومراجعة العيادات ، في حين لا يحتاج المصاب بالمرض النفسي لدخول المستشفى والرقود فيها

4- المريض بالذهان لايعترف بمرضه وينفعل بشدة ممن ينبهه الى ذلك ، اما المريض العصابي يعترف بمرضه ويحاول ايجاد الحلول لمرضه .

**ب :- الامراض السايكوسوماتية (النفسجسمية)**

تعرف بانها الامراض الجسمية التي تنتاب احد أعضاء الجسم دون امكانية التوصل الى الخلل البايولوجي الذي سبب المرض ، وهي الامراض الجسمية التي ترتبط بخلل جسمي

**انواع الامراض النفسجسمية**

**أ- الامراض النفسجسمية في جهاز الدورة الدموية ومن اهمها**

1- ارتفاع ضغط الدم

2- امراض الشرايين التاجية والجلطة القلبية

**ب- الامراض النفسجسمية التي تظهر في الجهاز التنفسي ومن اهمها**

1- الربو

2- الم الجيوب الانفية

**ج- الامراض النفسجسمية في الجهاز الهضمي من اهمها**

1- قرحة المعدة

تهيج القولون

فقدان الشهية العصبي

**د- الامراض النفسجسمية في الجهاز العصبي ومن اهمها**

1- الصداع النصفي

2- الصداع التوتري

**هـ- الامراض النفسجسمية الجلدية من اهمها**

1- الاكزما

2- الطفح الجلدي

**ج - مهام الادارة (المدرسة والمعلم ) في مجال الصحة النفسية**

**أ- مهام الادارة**

1- تمكين الطلبة من تحقيق استقلالهم وتاكيد ذواتهم وتعزيز الثقة بالنفس

2- تمكين الطلبة من النضج الانفعالي وضبط النفس

3- تمكين الطلبة من اشباع الحاجة للنجاح والشعور بالرضا عن النفس

4- تمكين الطلبة من ممارسة اساليب التفكير العلمي في حل المشكلات

**ب- مهام المعلم**

1- شخصيته القوية وان يكون نموذجا وقدوة حسنة لطلابه

2- طريقة تدريسه فالمدرس الجيد لاتقتصر مسؤليته عن نقل المعلومات من مصادرها الى عقول الطلبة بل تتجاوزه الى مهمة اوسع وهي تنمية قدرتهم على التوافق مع انفسهم ومع مجتمعهم