

تتميتها والكشف عن ميوله واستعداداته . ويتم تحقيق أهداف الطلبة عن طريق تعاون البيت والمدرسة والبيئة المحلية وتنسيق العمل في مراحل التعليم المختلفة الابتدائية والمتوسطة والثانوية . ويجب أن يدرك القائمون على شؤون التوجيه التربوي وكذلك أعضاء هيئة التدريس مسؤولياتهم المشتركة وينبغي أن تدفعهم الرغبة للتعاون الوثيق لتحقيق هذه الأهداف والنهوض بالمسؤولية الملقاة عليهم بجدارة .

أن من أهم خدمات الإرشاد التربوي مساعدة المشتغلين بالتربية والتعليم في اقتراح تعديلات في المناهج ومساعدة إدارة المدرسة بما يحقق حاجات الطلاب بطريقة أفضل وتحقيق أهداف الإرشاد النفسي بشكل عام .

المدرس المرشد ، إعداده ، أهميته ، وظائفه .

المدرس المرشد :-

وهو مدرس إحدى المواد الدراسية تستند إليه بالإضافة إلى مهمة التدريس مهمة إرشاد صف من الصفوف في المدرسة ، ولا تختلف شخصية المدرس المرشد في طبيعتها وسماتها وفلسفتها التربوية في مختلف مدارسنا بل هو المدرس الحالي نفسه الذي يقدم مع التدريس بعض طرق الإرشاد النفسي . ويجب تدريب المدرس المرشد في أثناء الخدمة وذلك بإعطائه برنامج قصير الأجل يكون بداية لبرنامج آخر طويل الأجل .

إعداد المدرس المرشد :

يقضي إعداد المدرس المرشد إعادة النظر في خطط وبرامج كليات التربية والمعلمين على جميع مستوياتهم والمبدأ الذي يجب أن يكون أساساً للتفكير فيما يقرر من برامج وخطط في تلك الكليات هو أن هذه الكليات لابد لها أن تكون مجتمعاً نموذجياً يمثل أفضل المبادئ والنظم التي تطالب بتوفيرها في

المدارس ، فكل نشاط نتمنى أن يمارسه مدرس الغد عند اشتغاله بمهنة التدريس وكل أنواع الخدمات الطلابية والنظم المختلفة التي نعتبرها أساسية لنمو الطلاب المتكامل في المدرسة مثل نظام الإرشاد النفسي والتربوي، أن يتحقق أولاً في الكليات وذلك لمصلحة كل من مدرس الغد وطلابه الذين يقوم على رعايتهم مستقبلاً وضماناً لصحة نفسية سوية له ولهم .

الهدف :-

هناك أساسان هكلمان تقوم عليهما أهمية وجود المدرس المرشد .

١. ان المدرس هو محور العملية التربوية والإرشادية:- فالتربية والتعليم

والإرشاد التربوي والنفسى عمليات متكاملة مكمل بعضها البعض ولها

أهداف موحدة/ونلاحظ ان وظيفة المدرسة تغيرت وتطورت عما كانت

عليه المدرسة سابقا حيث أصبحت المدرسة هي التي تعد الطالب من

الناحية النفسية والعقلية والاجتماعية والروحية ثم أخذت تهتم بكل المشاكل

الفردية والجماعية التي تواجه الطالب فيتأثر الطالب أثناء التعليم بحالته

الصحية كما يتأثر بمشاعره وانفعاله ومشاكل أسرته والعملية التربوية

دون معرفة الجوانب المهمة من شخصية الطالب.

٢. الامتزاج النفسي للطلبة:- ان اقرب شخص الى الطالب هو المدرس

حيث انه يعرفه جيدا والمدرس يمكنه ان يضيف الكثير الى العملية

الإرشادية ، والمدرس يقوم بمساعدة الطالب على ان يتعرف على زملاءه

الطلبة كي يشعرهم بالانتماء الى بعضهم / وكذلك المدرس يستطيع ان

يستخدم مختلف الالعاب والنشاطات الاخرى ويستخدم مختلف اللجان في

الصف الدراسي وفي اثناء النشاط المدرسي لحل مختلف المشاكل الخاصة

منها والعامه، فالمدرس المرشد له صفات تختلف تماماً عن صفات

وخصائص المدرس أو غير المؤهل لعملية الإرشاد ، ويمكن ان يطبق

المدرس المرشد وجهة النظر الإرشادية في الايمان بالفروق الفردية للطلبة ككل .

مشتاك الك
يكر شوك الصايم
2017/6/12 عيد الفطر
والتاريخ

١. انه يستطيع ان يضع خطة للقضاء على مشكلة التخلف الدراسي لبعض

طلاب الصف أو الإقلال من هذه الحالات على الأقل وهذا في حد ذاته موضوع خطير كما ان معالجة حالات التخلف الدراسي يمكن ان تكون حلا لمشكلة الدروس الخصوصية التي تعاني منها مجتمعاتنا .

٢. يستطيع المدرس المرشد مع التأهيل والإعداد اللازم ان يتولى المواضيع الخاصة بالطلبة ومشكلاتهم وصعوباتهم في مجال نموهم الجسمي والجنسي والتغيرات التي تطرأ عليهم في مرحلة البلوغ والمراهقة .

٣. يستطيع المدرس المرشد ان يدير بعض الحصص في مناقشات مع الطلاب حول الطرق السليمة والمجدية في الاستذكار والتحصيل والتغلب على الصعوبات التي تعترضهم في بعض المواد الدراسية ومشكلات توافقهم مع المجتمع المدرسي بوجه عام وكذلك سائر الموضوعات التي يرغب الطلبة في مناقشتها والاستفسار عنها مما يتيح لهم الحديث عنها من خلال الجدول الدراسي المعتاد .

٤. يستطيع المدرس المرشد ان يطبق بعض الاختبارات على طلاب صفه للتعرف على قدراتهم ومزايهم العامه والخاصة كما ينتظر منه ان يتولى الاشراف على استيفاء البيانات المتضمنة في البطاقة المدرسية لكل طالب من طلاب صفه للتأكد من وجود المعلومات التي يمكن ان تفيد في دراسة حالة ومشكلات طلاب الصف وكذلك المعلومات التي تفيد في توجيه الطلاب الى مستقبلهم الدراسي والمهني .

٥. يمكن للمدرس المرشد أيضاً أن يستثمر ما يتاح له من وقت وتفرغ وأن يتصل بولي أمر الطالب الذي يرى أن تعاونه معه في حل مشكلة الطالب أمر محتمل للتفاهم مع ولي الأمر على أساليب المعاملة المنزلية .

المرشد التربوي ، إعداده ، دوره الإرشادي .

المرشد التربوي :

هو الشخص الذي امتحن مهنة الإرشاد التربوي وتخصص فيها واعد لها وتدريب عليها .

إعداداته :-

يتم إعداد المرشد التربوي علمياً في أقسام علم النفس . أو أقسام العلوم التربوية والنفسية في الجامعات ويتم تدريبه عملياً في مراكز الإرشاد والعيادات النفسية الملحقة عادة بهذه الأقسام وغيرها من المؤسسات تحت إشراف الأساتذة والخبراء . ويتطلب هذا الأعداد العملي والعلمي اهتماماً خاصاً في مجال طرق الإرشاد واساليبه .

دوره الإرشادي :-

يتمثل الدور الإرشادي للمرشد التربوي بما يلي :

١. القيادة المتخصصة لفريق الإرشاد التربوي والقيادة العملية .
٢. تشخيص واقتراح الحلول للمشكلات النفسية والتربوية وعلاجها .
٣. الإشراف على إعداد وسائل الإرشاد والسجلات الخاصة بالإرشاد التربوي .
٤. المسؤولية الكاملة حول متابعة حالات الإرشاد التربوي .
٥. التعرف على ميول واتجاهات الطلبة واستعداداتهم لاستثمارها وفق التوجيهات المركزية للتربية .

٦. تزويد اللجان الفرعية للإرشاد التربوي في المديريات العامة للتربية
بـتقارير شهرية وسنوية وفصلية عن خلاصة أعماله ونشاطاته في مجال
تخصصه.

مجالس الآباء والمدرسين :-

ممن يتكون مجلس الآباء والمدرسين :-

يشكل مجلس الآباء والمدرسين في المدرسة على النحو التالي :-

١. يشكل مجلس الآباء والمدرسين من كل المدرسين الموجودين في
المدرسة مع آباء الطلبة وأولياء أمورهم ويتم في الاجتماع من بين الآباء
والمدرسين الأعضاء في الاجتماع ،اختيار الآباء والمدرسين الأعضاء
في مجلس الإدارة .
٢. مجلس الإدارة ويتكون من مدير المدرسة بوصفه رئيساً له بحكم وظيفته
وبعض الآباء المنتخبين وبعض المدرسين ويتولى مجلس الإدارة وضع
اللائحة التنفيذية العامة لمجلس الآباء وتحديد أعمال اللجان المختلفة.
٣. بعض اللجان الأخرى وتتكون من عدد من الآباء والمدرسين تتولى
دراسة وتنفيذ الأعمال التي يحددها مجلس الإدارة .

الأهداف العامة لمجلس الآباء والمدرسين :-

١. دراسة مشكلات الطلاب واحتياجاتهم العامة ومحاولة حلها.
٢. زيادة الصلة بين الآباء والمدرسين عن طريق عقد الاجتماعات الدورية.
٣. التعرف لشؤون المجتمع المدرسي ومعرفة واقع المشكلات بين الطلاب
والإسهام في حلها والمجتمع المدرسي هنا يضم الطالب والمدرسين والمدير.
٤. العمل على تأكيد المفاهيم الانسانية وبحث القيم الأخلاقية والدينية.

٥) متابعة سعي الطلبة والوقوف على الأسباب التي تعيق سيرهم الدراسي ومحاولة إيجاد الحلول اللازمة لذلك .

دور مجالس الآباء والمدرسين في عملية الإرشاد والتوجيه :-

يسهم مجلس الآباء والمدرسين مع المؤسسات والهيئات الموجودة في البيئة على أحداث تغيير اجتماعي في البيئة التي يعيش فيها الطالب بتقديم خدمات عامه مما يدخل في مقدور المدرسة والأسرة فيجب ان تضع كل منها إمكانياتها في خدمة البيئة المدرسية وإلى جانب ذلك هو مساعدة المدرسة في حل كثير من المشاكل الأخرى المتعلقة بالنظام والانقطاع عن المدرسة والتأخر الدراسي وجنوح الطلاب أو انحرافهم .

والدور الرئيسي الذي يقدمه مجلس الآباء و المدرسين في الإرشاد التربوي والنفسي التعرف على مشكلات الطلاب ومساعدتهم في حل تلك المشكلات قبل استفحالها وعلاج أي مشكلة سواء كانت مشكلة تربوية أو نفسية قبل بلوغها وتأثيرها على الطالب مهم جدا وهذا ما تبناه المدرس المرشد مع الأب أو ولي الامر اذ هنا يجب ان يكون من ضمن اعضاء مجلس الآباء والمدرسين ، المدرس المرشد المدرب على الإرشاد والمعد اعداداً علمياً وتربوياً في مجال تقديم الخدمات الارشادية على افضل صورة ممكنة.

أبرز المشاكل التي يتناولها الإرشاد النفسي والتربوي والتي يعاني منها الطلبة بحسب دراسات وبحوث ميدانية:

لقد تم رصد المشاكل التي تواجه الطلبة في المدارس الابتدائية والثانوية التي يوجد فيها مرشدون ومن خلال تقارير المرشدين، وعدد من الدراسات الميدانية التي أجريت، وقد صنفت هذه المشاكل حسب نوعها ونسبتها ومن جملة المشاكل التي تعامل معها المرشدون التربويون في مدارسهم. على أن هذه النسب تشمل مختلف المجتمعات المدرسية في الدول النامية.

تصنيف المشاكل التي تواجه الطلبة حسب نوعها ونسبتها التقريبية :

النسبة	نوع المشاكل	المشكلة العامة
٣٣%	تدني التحصيل، بطء التعلم، التسرب، تنظيم الوقت أساليب الدراسة الصحيحة، المهارات الدراسية الفعالة، الاستعداد للامتحان، ضعف التركيز، قلة الاستيعاب.	١. المشاكل التحصيلية (الأكاديمية)
٢٦%	سوء تكيف مع البيئة المدرسية، مخالفات الأنظمة والتعليمات، العدوانية والعنف الجسدي، ظاهرة الغش، القوضى، اتجاهات سلبية نحو المعلمين والمدرسة، العلاقة مع الزملاء، وظاهرة التدخين.	٢. المشاكل السلوكية
١٨%	حالات الفقر، انفصال الوالدين، ضعف الاتصال بين البيت والمدرسة، خلافات أسرية، الزواج المبكر، العنف الجسدي واللفظي والجنسي أحياناً، جدوى تعلم الفتاة.	٣. المشاكل الأسرية

النسبة	نوع المشاكل	المشكلة العامة
١٢%	النظافة الشخصية، نظافة البيئة المدرسية، صحة الأسنان، سلوكيات صحية خاطئة، ظاهرة التقمل، سوء التغذية، فقر الدم.	٤. المشاكل الصحية
٨%	الانطواء، الخجل، القلق، الحزن، الاكتئاب، ضعف الثقة بالنفس، سرعة الانفعال، الحساسية الزائدة، التبول اللاإرادي، الخوف من المعلم والمدرسة.	٥. المشاكل النفسية والانفعالية
٣%	اعتداءات جنسية، مشاكل شذوذ جنسي	٦. انحرافات سلوكية

المشكلات القابلة للتغيير:

What probleme Are Amenable Change?

هل تستجيب كل الهموم والمشكلات السلوكية والإعراض المرضية للتدخل العلاجي الإرشادي النفسي؟ الإجابة هي "لا" على الأغلب، فبالرغم من انتشار النظرة إلى علم النفس بوصفه تريباقاً وبالرغم من مزاعم الشفاء التي تقترب من حدود الدجل والشعوذة توجد على ما يبدو بعض الحالات والمشكلات التي يصعب تغييرها مثلما وجدت حالات أخرى قابلة للتغيير. وقد قام سليجمان (Seligman, 1994) بمراجعة الأبحاث التجريبية حول علاج مجموعة متنوعة من المشكلات ليؤلف قائمة "ما يمكن تغييره وما لا يمكن تغييره" وذلك في دليل مثير، يتناول التحسن الذاتي. ويلخص الجدول (١) بعض النتائج التي توصل إليها.

الجدول (١) ما يمكن تغييره وما لا يمكن تغييره

المشكلة / الحالة	القابلية للتغيير
اضطراب الهلع	قابل للشفاء
المخاوف المرضية المحددة	قابلة للشفاء تقريباً
الخوف الاجتماعي	احتمالات التخفيف منها متوسطة
الخوف من الأماكن المغلقة	احتمالات التخفيف منها متوسطة
الاكتئاب	احتمالات التخفيف منها متوسطة
اضطراب الوسواس القهري	احتمالات التخفيف منها متوسطة إلى بسيطة
الغضب	احتمالات التخفيف منها بسيطة إلى متوسطة
القلق اليومي	احتمالات التخفيف منها بسيطة إلى متوسطة
إدمان الكحول	احتمالات التخفيف منها بسيطة
الوزن الزائد	تغيير مؤقت فقط
اضطراب ما بعد الصدمة	التخفيف هامشي فقط

(Seligman, 1944, pp. 245).

ما سبب قابلية بعض المشكلات النفسية للعلاج دون غيرها؟

لقد قدم سليمان مفهوم عمق المشكلة (Depth of aproblem) لتفسير القابلية للتغيير في مجموعة من الحالات والسلوكيات. وتعتمد درجة عمق المشكلة على كون محدداتها خلقية أم بيولوجية من جهة وعلى صعوبة نقض العديد من (الحقائق في العالم) من جهة ثالثة. فمسألة تغيير الجنس مثلاً غير قابلة للتغيير على الأغلب (أي أنها تعد "عميقة") ؛ لأنها "تشكلت بيولوجياً أثناء الحمل وهي غير قابلة للدحض وتؤثر في جميع أوجه الحياة" (Seligman, 1994,

(p.247 . من ناحية أخرى فالخوف المرضي من العناكب ليس " عميقاً " لأن
الخوف من العناكب يحد ذاته يمكن نقضه وهو ليس موروثاً. كما أن الاعتقاد
الكامل وراءه (العناكب خطيرة) ليس قوياً لأنه يتعلق بالعناكب فقط.

ومن شأنه مراجعة نظرية سيليمان (1994) وتحليلها أن يساعدنا على فهم
وتفسير الصعوبة النسبية في علاج بعض المشاكل النفسية وإمكانية التخفيف من
مشاكل أخرى باستخدام المعالجة الملائمة. وهناك وجه آخر جذاب لهذه النظرية
يتمثل بانتقادات سيليمان المبنية على أدلة تجريبية وتقييمه للعديد من الأساليب.

(الهم نصف الهرم)

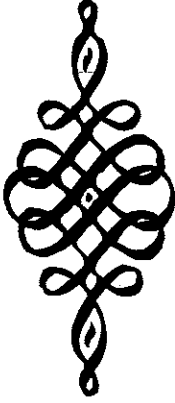
(السرور يسط النفس ويثير النشاط والغمر قبض النفس ويطوي الانبساط)

(من كرمت عليه نفسه هانت عليه شهوته)

الفصل السابع

الحالة النفسية

Mental Health



الصحة النفسية

Mental Health

ان الميدان العلمي التطبيقي في علم النفس، الذي يهتم بدراسة الصحة النفسية (كموضوع) يسمى علم الصحة النفسية .

معنى الصحة النفسية: Mental Health

ان العلاقة بين الصحة الجسمية والصحة النفسية علاقة وثيقة فتعريف الصحة الجسمية هي: التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الازمات والصعوبات العادية المحيطة بالانسان، والاحساس الايجابي بالنشاط والسعادة والرضا.

وتعريف الصحة النفسية هو تعريف الصحة الجسمية نفسه مع ابدال كلمة "نفسية" بكلمة "جسدية" فالصحة النفسية هي: "التوافق التام بين الوظائف النفسية

المختلفة، مع القدرة على مواجهة الازمات والصعوبات العادية المحيطة بالإنسان، والاحساس الايجابي بالنشاط والسعادة والرضا".

وهذا يعني ان الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية لابد من توافر السمات

الآتية فيه:

١. التوافق التام بين وظائفه النفسية المختلفة: أي ان يكون هناك انسجام

وتوافق بين كل وظيفة نفسية والوظائف الأخرى بحيث تخدم عملها دون

زيادة أو نقصان. والوظائف النفسية هي: المقومات المعرفية العقلية

(ادراك - انتباه - تجريد - تخيل - تفكير ...) والانفعالية (سلوك اجتماعي

وصداقات، وتعاون، واتجاهات...) فالانسجام اذا يكون بين هذه

المكونات جميعها في شخصيته، بين ذاته المثالية وذاته الواقعية، بين

قدراته أو امكاناته ومستوى طموحه بين حاجاته أو رغباته واتجاهاته.

فاذا كان مستوى طموحه أعلى من قدرته، أو كانت الفجوة كبيرة بين

ذاته المثالية (التي يرغب ان يكون) وذاته الواقعية، أو كان خوفا من

مثير ما زائد أو اقل عن الحد الطبيعي الذي يتطلبه المثير والموقف أو

كانت ذاكرته اقل (ضعف ذاكرة) أو اكثر من المعتاد عند الانسان

السوي.. فان هذه الحالات تؤدي الى خلل في الصحة النفسية وتزيد من

الاضطرابات (النفسية).

٢. قدرة الفرد على مواجهة الازمات والصعوبات العادية المختلفة التي

يمر بها: وما اكثر هذه الازمات والضغوطات التي نمر بها في هذا

العصر الذي سمي عصر القلق فالشخص المتمتع بالصحة النفسية هو

القادر على مواجهة ضغوطات الحياة وازماتها. وحلها بصورة واقعية

مثمرة، وليس ان يتهرب منها.

٣. الاحساس بالسعادة والرضا والحيوية: والمقصود بذلك، ان يكون الفرد

متمتعاً بعلاقاته مع الآخرين، راضياً عن نفسه، وسعيدا وليس متذمرا

كارها لها. ويرتبط هذا الشعور بالسمتين السابقتين. فلا يمكن للفرد ان يكون سعيداً وراضياً الا اذا كان هناك توافق بين وظائفه النفسية وقادراً على مواجهة الازمات والصعوبات التي يمر بها.

ولسنا بحاجة للتدليل على الصلة الوثيقة بين الصحة الجسمية والصحة النفسية، فلانفعال اثار عضوية متعددة مثل اضطراب التنفس، اضطراب الدورة الدموية، ضغط الدم، ضربات القلب كما ان العديد من الامراض النفسية تنتج عن خلل عضوي وبخاصة في الجهاز العصبي. وليس ادل على هذه العلاقة من ظهور ميدان هام في علم النفس هو طب الامراض السيكوسوماتية Psychosomatic أي الامراض العضوية الناتجة عن عوامل نفسية .

تعريف الصحة النفسية:

هناك تعريفات متعددة للصحة النفسية، نعرض بعضها منها لنخرج بتعريف عام ونحمله:

الصحة النفسية: هي حالة عقلية انفعالية مركبة، دائمة نسبياً من الشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين والشعور بالرضا والطمأنينة والامن والسلامة العقلية، والاقبال على الحياة مع شعور بالنشاط والقوة، ويتحقق بذلك أعلى درجة من التكيف النفسي والاجتماعي.

ويتسم الشخص ذو الدرجة المرتفعة من الصحة النفسية بسمات عدة منها: الكفاءة، الخلق القويم، الاتزان الانفعالي، السلوك السوي، تكامل الشخصية، القدرة على مواجهة الازمات (عبد الخالق، ١٩٩٣).

الصحة النفسية: هي "أعلى مستويات التكيف السلوكي والانفعالي، وليس

مجرد الخلو من المرض أو الاضطراب". (Reben, 1985)

الصحة النفسية: هي حالة ايجابية توجد عند الفرد وتكون في مستوى قيام وظائفه النفسية بمهامها كما تبدو في عدد من المظاهر". (رفاعي،

١٩٨٢)

يتبين لنا من خلال هذه التعريفات - وغيرها كثير - ان الصحة النفسية هي حالة ايجابية Positive State دائمة نسبياً، تبدو في مستوى عال من التكيف النفسي والاجتماعي Psychological and Social Adjustment حين تفاعل الفرد مع نفسه (محيطه الداخلي) ومع الآخرين (محيطه الخارجي)، مع شعوره بالسعادة والكفاية، انها ليست مجرد الخلو من المرض النفسي. فالتحرر من الاعراض والاضطرابات، لا يعني التمتع بالصحة النفسية كما هو الحال في المستوى الجسدي سواء بسواء. فالخلو من الامراض ينفي عن النفس علامات ضعفها ووهنها، ولكنه لا يثبت لها علامات قوتها وصحتها اطلاقاً.

نستطيع تعريف الصحة النفسية التعريف التالي (الشامل):

"هي حالة - عقلية انفعالية سلوكية - ايجابية [وليس مجرد الخلو من الاضطراب النفسي] دائمة نسبياً، تبدو في أعلى مستوى من التكيف النفسي والاجتماعي والبيولوجي حين تفاعل الفرد مع محيطه الداخلي (ذاته) ومحيطه الخارجي (الاجتماعي والفيزيقي الطبيعي)، وحين تقوم وظائفه النفسية بمهامها بشكل متناسق ومتكامل ضمن وحدة الشخصية".

من خلال تحليلنا لهذا التعريف، نجد ان الصحة النفسية هي حالة State وليست "سمة" Trait والحالة هي وضع الجهاز النفسي (بناء الشخصية) الذي تتميز صفاته الاساسية والجوهرية بالثبات النسبي. هذا الوضع يبدو في معايير ومظاهر عدة، كمايلي:

أولاً: معايير الصحة النفسية: ^{٣٨} ^{٣٩}

هناك أربع محكات أساسية نستطيع الاعتماد عليها في الحكم على تحقق الصحة النفسية ووجودها، وهي:

١. الخلو من الاضطراب النفسي The Absence of Disorder: وهو

المعيار الأول الضروري لتوافر الصحة النفسية، ولكن مجرد غياب

المرض النفسي لا يعني توافر الصحة النفسية) لان هناك معايير

وشروط أخرى يجب توافرها (هي الثلاث التالية).

٢. التكيف بابعاده واشكاله المختلفة: التكيف النفسي الذاتي

Psychological Adaptation من حيث التوفيق بين الحاجات

والدوافع والتحكم بها وحل صراعاتها. والتكيف الاجتماعي Social

Adaptation باشكاله المختلفة: المدرسي، المهني، الزواجي، الأسري.

٣. تفاعل الشخص مع محيطه الداخلي والخارجي (الادراك الصحيح

للواقع): ويتداخل هذا المعيار مع سابقه. لان عملية التكيف تجري حين

يتفاعل الشخص مع بيئته الداخلية والخارجية. فالتفاعل مع المحيط

الداخلي يتضمن: فهم الشخص ذاته. ومعرفة قدراته ودوافعه واتجاهاته،

والعمل على تنميتها وتطويرها وتحقيقها. اما التفاعل مع المحيط

الخارجي فيتضمن: فهم الواقع وشروطه (ومتغيرات البيئة وظروفها)،

والعمل على التوافق معه لابعاد الخطر عن الذات وتعديل السلوك

ليحدث الانسجام المطلوب، واخيرا العمل المنتج خلال سعي الفرد

لتحقيق ذاته.

٤. تكامل الشخصية Personality Integration: والتكامل بالمعنى العام

هو انسجام الوحدات الصغيرة في وحدة اكبر، أي اندماج عناصر

متمايزة لما بينها من علاقات ويقصد بتكامل الشخصية (التناسق

والتكامل ضمن وحدة الشخصية كما في التعريف) هو انتظام مقوماتها،

وسماتها المختلفة وائتلافها في صيغة، وخضوع هذه المكونات والسمات لهذه الصيغة. فالشخصية المتكاملة هي الشخصية السوية (دليل الصحة النفسية) أما تفكك الشخصية وعدم تكاملها فهي الشخصية المضطربة (دليل اختلال الصحة النفسية).

ومن شروط تكامل الشخصية:

١. ائتلاف سماتها ومقوماتها بحيث لا تنشأ أو تتفصل واحدة عن غيرها، ومن دلائل عدم الائتلاف: الخوف الشديد من أمور عادية، الإفراط في الاتكالية، المراعاة الشديدة للدقة وللنظام، القلق المستمر.
٢. خلو الشخصية من الصراعات النفسية.
٣. تناسق الدوافع.

ثانياً: علامات الصحة النفسية ومظاهرها:

والمقصود بعلامات الصحة النفسية ومظاهرها، أشكال السلوك التي يقوم بها الشخص ويعبر وجودها عن درجة صحتهم النفسية وتكيفه، فما هي هذه العلامات والمظاهر؟ هناك اجابات عديدة على هذا السؤال بعضها ناتج عن دراسات تجريبية وبعضها الآخر من الممارسات العيادية والعلاجية، ولكن جميع علماء الصحة النفسية يتفقون على المظاهر والعلامات التالية:

- ❖ التكيف بأشكاله المختلفة: النفسي والبيولوجي، والاجتماعي (الزواجي، الأسري، المدرسي، المهني) (وسنبحث هذا في فصل لاحق).
- ❖ الشعور بالسعادة مع الآخرين: ودليل ذلك، حب الآخرين والثقة بهم واحترامهم، وتكوين علاقات اجتماعية مرضية، والسعادة الأسرية والاستقلال الاجتماعي، وتحمل المسؤولية.

❖ فهم الذات وتحقيقها: لكل فرد منا قدرات وامكانيات وسمات معينة،

وعليه ان يعي هذه القدرات والسمات بصورة واقعية كما هي، وان يدرك نواحي القوة والضعف فيه بحيث يتيح له ذلك استثمار نواحي القوة وتقبل نواحي الضعف. ان من اهم مظاهر اختلال الصحة النفسية ووجود الاضطرابات عدم معرفة الشخص لقدراته: اما تضخيمها أو تبخيسها، (اما مبالغة في تقديرها أو التهوين من شأنها). فمن مظاهر الصحة النفسية تناسب وتجانس مستوى الطموح مع قدرات الفرد وامكانياته الذاتية، والعمل على استثمارها وتحقيقها عن قناعة ورضا.

❖ مواجهة مطالب الحياة وازماتها واحباطاتها: فالحياة لا تخلو من مطالب وصعوبات وازمات يجب على الفرد مواجهتها والتغلب عليها. ان عتبة الاحباط - Frustration Threshhold ومعدله هو مؤشر جيد للصحة النفسية. فكلما كانت عتبة الاحباط (معدل تحمله) عالية، كان ذلك دليلاً على درجة عالية من الصحة النفسية.

❖ النجاح في العمل: فنجاح الفرد في عمله ورضاه عنه دليل توافر الصحة النفسية ومظاهر ذلك: رضا الفرد عن عمله ونجاحه فيه، وميله له، ويركز علماء النفس المهني والصناعي على هذا الجانب من خلال الاهتمام بعملية الاختيار المهني والتوجيه المهني للذين يهدفان الى وضع الرجل المناسب في مكانه المناسب.

❖ الاتزان الانفعالي والحفاظ على مستوى مناسب من الحساسية الانفعالية: أي النضج الانفعالي والثبات الانفعالي، وتكافؤ انفعالات الشخص مع مثيراتها. فعندما يفرح أو يحزن، يجب ان يتناسب ذلك مع المثير أو الموقف المفرح أو المحزن ومثيراته، وان لا يكون الانفعال جامداً متبلداً ولا جامحاً أو مسيطراً، فضلاً عن التناسب بين نوع المثير أو الموقف والاستجابة الانفعالية المناسبة، أي اذا كان الموقف والمثير

محزن أو مزعج يجب ان تكون الاستجابة الانفعالية حزنا وانزعاجا، وإذا كان مفرحا يجب ان يستدعي عنده الفرح ويفرح، ان عدم التجانس أو الاتزان هذا من اهم مظاهر اختلال الصحة النفسية وهي من اهم مظاهر بعض الاضطرابات النفسية (وخاصة الانفعالية الوجدانية منها) كما سنرى.

❖ الاقبال على الحياة والمشاركة المناسبة في حياة المجتمع وتقدمه: فيما

ان الفرد عضو في مجتمع، عليه ان يشارك ويعمل من اجله في اشكال من التعاون، يرافق ذلك الاقبال على الحياة والاستمتاع بالجمال، فمن علامات اعتلال الصحة النفسية أو اضطرابها، الاحجام عن الحياة، والتشاؤم والياس (كما في الاكتئاب مثلا).

نسبية الصحة النفسية:

لقد ذكرنا في تعريفنا السابق للصحة النفسية "حالة ايجابية دائمة نسبيا، فهي نسبية اذا، وليست مطلقة أي (اما ان تتحقق أو لا تتحقق)، بل انها نشطة متحركة ونسبية تتغير من فرد لآخر، ومن وقت لآخر عند الفرد نفسه، كما تتغير بتغير المجتمعات، وهذا هو المقصود بـ "نسبيتها".

١. نسبية الصحة النفسية من فرد الى آخر: يختلف الأفراد في درجة

صحتهم النفسية كما يختلفون من حيث الطول والوزن والذكاء والقلق..

فالصحة النفسية نسبية غير مطلقة انها لا تخضع لقانون "الكل أو لا

شيء". فكمالها التام غير موجود، وانتفاؤها الكلي غير موجود الا قليلا

جدا، فلا يوجد شخص كامل في صحته النفسية (كما هو الحال في

الصحة الجسمية).

ولا يكاد يكون شخص تتقي لديه علامات الصحة النفسية ومظاهرها فمن الممكن ان نجد بعض الجوانب السوية (الاجابية) لدى اشد الناس اضطرابا.

٢. نسبية الصحة النفسية لدى الفرد الواحد من وقت الى اخر: فلا وجود للشخص الذي يشعر في كل لحظة من لحظات حياته بالسعادة والسرور. كما ان الفرد الذي يشعر بالتعاسة والحزن خلال سني حياته كلها غير موجود أيضاً. فالشخص يمر بمواقف سارة وأخرى ليست كذلك. وتستخدم الاختبارات والمقاييس النفسية لتحديد درجة الفرد ومركزه على بعد متدرج Continuum (سلم تقدير ذي بعدين)، الصحة النفسية مقابل الشذوذ، ولكن يجب ان نذكر ان الشخص الذي يتمتع بدرجة مرتفعة من الصحة النفسية يتميز بان لديه درجة مرتفعة من الثبات النسبي أيضاً، في حين ان الدرجة المنخفضة من الصحة النفسية تتميز بالتغير والتذبذب من وقت الى اخر.

٣. نسبية الصحة النفسية تبعاً لمراحل النمو: ان مفهوم السلوك السوي Normal Behavior الذي يدل على الصحة النفسية هو مفهوم نسبي أيضاً مرتبط بمراحل النمو التي يمر بها الفرد. فقد يعد سلوك ما سوياً في مرحلة عمرية معينة (مثل رضاعة ثدي الام حتى الثانية)، ولكنه غير سوي اذا حدث في سن الخامسة، كما ان مص الاصبع، سلوك سوي طبيعي في الأشهر الأولى من عمر الطفل ولكنه مشكلة سلوكية اذا حدث بعد السادسة ومثله أيضاً التبول اللاارادي، فهو سلوك سوي في العام الأول ولكنه مشكلة سلوكية بعد الخامسة. وهكذا.

٤. نسبية الصحة النفسية تبعاً لتغير الزمان: فالسلوك السوي الذي هو دليل الصحة النفسية، يعتمد على الزمان أو الحقبة التاريخية الذي حدث فيه هذا السلوك، فقد كان اللص في اسباطة لا يعاقب بل كل سلوكه هذا

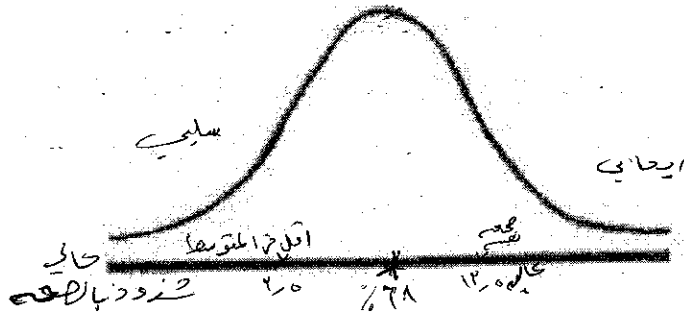
دليل نكاء وفطنة، وفي العصر الاسلامي (وخاصة العباسي) سوغ بعضهم سرقة الكتب لان الشخص انما يسرق شيئاً شريفاً فالحكم على السلوك الدال على الصحة النفسية يختلف اذا عبر العصور والازمان.

٥. نسبية الصحة النفسية تبعاً لتغير المجتمعات: لان السلوك الذي يدل على الصحة النفسية يختلف باختلاف عادات وتقاليد وثقافات المجتمعات، فقبائل كواكيوت Kwakiut تربي افرادها على سلوك الاعتداء، والعنف ودحر الآخرين، والكسب، في حين ان قبائل زوني تربي افرادها على كظم الانفعال واطهار التسامح.

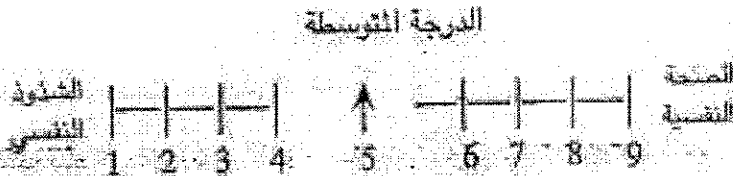
عموماً نقول: ان الحكم على الصحة النفسية يختلف تبعاً لعوامل: الزمان والمكان والمجتمعات ومراحل النمو عند الانسان، ويجب اخذ كل هذه المتغيرات بعين الاعتبار عند اطلاقنا الحكم على الصحة النفسية، ولذلك فاننا نقول: انها "نسبية".

النظرة الكمية والفروق الفردية في الصحة النفسية:

من المتفق عليه ان الصحة النفسية تقابل الشذوذ والمرض النفسي أو سوء التكيف والافضل لنا ان ننظر الى الصحة النفسية نظرة كمية، ونقول انها تتوزع بدرجات على طول خط متصل (أو بعد) (Dimension) Continuum بحيث نتحدث عن درجة مرتفعة من الصحة النفسية على الطرف الأول (الإيجابي)، ودرجة منخفضة منها على الطرف الثاني (السلبي)، وان هناك درجات مختلفة منها بين هذين الطرفين، فالنظرة الكمية البعدية Dimensional للصحة النفسية، تؤكد على التوزيع المستمر لجميع الحالات في تصنيف واحد ليس فيه ثغرات أو فواصل، ويتبع المنحنى الاعتدالي. والشكل (١) يوضح ذلك:



شكل (١) التوزيع المستمر للصحة النفسية/ الشذوذ



شكل (٢) النظرية البعدية للصحة النفسية/ الشذوذ

وهكذا فإن الدرجات المتوسطة تقع في المنتصف. والافراد ذوو الدرجات المنخفضة جدا يقعون على اقصى قطب الشذوذ النفسي أو اعتلال الصحة النفسية (السالب اقصى اليسار)، اما ذوو الدرجات المرتفعة جدا، تكون في اقصى قطب الصحة النفسية (الموجب على اليمين). وهكذا تتحدد درجات الافراد وتوزعهم وفق لفئات متدرجة مستمرة، ويمكن تحديد ذلك باستخدام المقاييس والاختبارات النفسية. وهكذا فإن الصحة النفسية تتوزع وفقاً للمتحنى الاعتدالي حيث ان ٦٨% يقعون في المنتصف. في حين اقصى اليمين يدل على درجة مرتفعة من الصحة النفسية واقصى اليسار درجة مرتفعة من اعتلال

الصحة النفسية أو الشذوذ والاضطراب، وبينهما فئات (درجات متفاوتة) تشير إلى مدى تكيف الفرد ودرجة صحته النفسية.

من هنا نستطيع ان نقول: ان مستويات الصحة النفسية هي:

١. المستوى الراقى (العالى): هم اصحاب الانا القوي والسلوك السوي

والتكيف الجيد، انهم الافراد الذين يفهمون ذواتهم ويحققونها، وتبلغ نسبة

هؤلاء ٢.٥% تقريبا (يقعون على اقصى الطرف الايجابي في البعد

والمنحنى الاعتدالي).

٢. المستوى فوق المتوسط: وهم اقل من المستوى السابق، سلوكهم طبيعي

وجيد ونسبتهم ١٣.٥% تقريبا.

٣. المستوى العادي (الطبيعي والمتوسط): وهم في موقع وسط بين الصحة

النفسية المرتفعة والمنخفضة. لديهم جوانب قدرة وجوانب ضعف، يظهر

احدهما احيانا ويترك مكانة للآخر احيانا أخرى، وتبلغ نسبتهم في

المجتمع حوالي (٦٨%).

٤. المستوى اقل من المتوسط: ادنى من السابقين من حيث مستوى صحتهم

النفسية واكثر ميلا للاضطراب وسوء التكيف، فاشلون في فهم ذواتهم

وتحقيقها، يقع في هذا المستوى اشكال الانحرافات النفسية

والاضطرابات السلوكية غير الحادة، وتبلغ نسبة هؤلاء ١٣.٥% تقريبا.

٥. المستوى المنخفض: ودرجتهم في الصحة النفسية قليلة جدا، وعندهم

أعلى درجة من الاضطرابات والشذوذ النفسي، انهم يمثلون خطرا على

انفسهم وعلى الآخرين ويتطلبون العزل في مؤسسات خاصة، وتبلغ

نسبته ٢.٥% تقريبا.

المبحث الأول

مفاهيم السلوك السوي والسلوك الشاذ

معنى الاستواء :

الاستواء في اللغة العربية يعني العدل وسواء الشيء وسطه . والاستواء هو العدل والوسط بين الفريقين كما ورد في مختار الصحاح . ويقال رجل سوي الخلق أي مستو ، واستوا من الأعوجاج . استوى الشيء اعتدل . وفي اللغة الانكليزية ، فإن أصل كلمة استواء Normality (سوي Normal) لاتيني هو Normalis والتي تعني " صنع وفقا لقاعدة " أي " وضع تبعا لقانون أو مقياس " . ثم أصبح المصطلح يعني الاتساق مع المعيار والتطابق مع النوع الشائع ، أو العمل وفقا لما هو طبيعي وعادي ومنتظم . أما في علم النفس والطب النفسي ، فالاستواء يرادف الصحة النفسية . ومصطلح سوي قيمة معيارية تمثل العادي والمتوسط والقريب من المركز . وفي معجم "وولمان " معنيان الاستواء :

الأول : التصرف تبعا للمعايير المقبولة .

الثاني : أن الفرد سليم ومتحرر من الصراعات النفسية .

الشخص السوي وصفاته :

أن تعريف الاستواء يتم بالاستناد إلى معيار معين . والمعيار نسبي تؤثر فيه ظروف الزمان والمكان والمجتمع والعمر . إلا أن لبعض الباحثين وعلماء النفس آرائهم في الإجابة على السؤال : ومن هو الشخص السوي ؟ نعرض بعضها منها :

يرى (فرويد) أن الشخص السوي هو القادر على الحب والعمل . وكلمة حب تشمل مدى واسعا من الأفعال مثل حب الشخص والأشياء والموضوعات والوطن ...

أما (فلهم رايش) فيقول : أن الشخص السوي هو القادر على أن يختبر المتعة الجنسية الكاملة وبلوغ النشوة الجنسية Ogasm .

أما (سوليفان Sullivan) فيرى أن الشخصية السوية هي التي تتعامل مع الناس كما هم بدون أن تتأثر علاقاتها بالخبرات السابقة ، فلا يكره الشخص مديره لأنه يشبه والده مثلا، ولا يحب آخر لأنه يشبه أستاذه ...

أما (ايريك فروم Fromm) فيضع معيار التوجه المنتج . في حين يعتبر (ماسلو Maslow) الشخص السوي هو الذي يحقق ذاته .

ويرى أصحاب نظرية الأبعاد والتحليل العاملي ومنهم (ايزنك وكاتيل) ، أن السواء ليس بعدا مستقلا في الشخصية بل انه الطرف الموجب والسوي لعدد من الأبعاد أهمها بعدا العصابية Neurosis والذهانية psychosis وان هذا القطب الموجب يمثل التوافق المتزن والناضج انفعاليا والخالى من الأعراض المرضية والعصابية والذهنية .

باختصار نقول : أن الشخص السوي هو الذي تتوافر فيه معايير الصحة النفسية ومظاهرها .

معنى الشذوذ:

الشذوذ في اللغة العربية من شذ شذوذاً أي انفرد عن الجمهور وبعد عنهم . أي من خالفهم . والشذاذ من الناس هم الذين يكونون في القوم وليسوا من قبائلهم (أي هم القلة) .

أما في اللغة الانكليزية فان كلمة Abnormal (الشاذ) أي غير السوي ، تتألف من مقطعين Ab

و تعني بعيدا عن أو (مختلفاً من) و Normal وتعني سوي (عادي) . وهكذا فإنها تعني المختلف عن السوي أو البعيد عن العادي .

أما في علم النفس والطب النفسي ، فيشير المصطلح إلى أي انحراف عما يعد سوياً . وهو المختلف عن العادي أو عن القاعدة العامة ، وهو يرادف المرض وعدم التكيف . وفي الإحصاء يشير الشذوذ إلى الانحراف عن المتوسط أو غير المعتاد. وفي علم الإحياء والطب فأنه مرادف للعلّة والمرض وخلل الوظيفة .

وبدل هذا المصطلح في علم النفس على : الاضطراب والاختلال ، والسلوك غير التكيفي ، وعدم توازن الشخصية .

مؤشرات الشذوذ وعلاماته (أعراض الاضطراب) :

لقد تحدثنا في بداية هذا الباب ، عن مؤشرات الصحة النفسية ومظاهرها. وتعد هذه العلامات والمظاهر بعد قلبها مؤشرات للشذوذ وعلامات لاختلال الصحة النفسية . وتختلف هذه الاعراض من اضطراب إلى آخر . ان توافر اعراض عدة مجتمعة مع بعض تشير الى وجود اضطراب نفسي محدد؛ وتسمى مثل هذه الاعراض مجتمعة باسم الزملة ووجودها مؤشر لاختلال الصحة النفسية أو الشذوذ، واهم هذه الاعراض:

١. اضطراب العمليات العقلية

العمليات العقلية هي تلك الوظائف النفسية العقلية التي تتدخل في معرفتنا بالبيئة وفهمنا لها ومنها: الإدراك، التذكر، الانتباه، التفكير، التصور.

٢. اضطراب الانفعال

الانفعالات بأنواعها المختلفة (خوف - حزن - غضب - فرح.....).

٣. اضطراب السلوك

السلوك هو أي شكل من أشكال النشاط والفعل الصادر عن الإنسان حين تفاعله مع الآخرين في مواقف الحياة المختلفة، ويبدو اضطراب السلوك على شكل تصرف مخالف لما تقبله الجماعة، أو نقص المهارات الاجتماعية والسلوك العدواني التخريبي، وقد تظهر اضطرابات السلوك على شكل حركات وافعال لا لزوم لها وتأخذ طابعاً نمطياً كالوقوف بوضعية معينة ويكثر عند المصابين بالفصام.

٤. علامات أخرى لشذوذ واعتلال الصحة النفسية:

- أ. اضطراب الإرادة، وعدم القدرة على اتخاذ قرارات، والتردد والسلبية في التصرفات.
- ب. القصور الاجتماعي، ويبدو في السلوك المزيج للآخرين والمخالف لمعايير المجتمع وقيمه.
- ت. عدم القدرة على تحمل الاحباط، ويبدو في صعوبة الفرد في مواجهة حالات الفشل وضغوطات الحياة اليومية.
- ث. قصور الضبط الذاتي، أي ضعف قدرة الفرد على التحكم بسلوكه.
- ج. عدم تناسب مستوى الطموح مع قدرات الفرد وامكانياته.
- ح. ضعف العلاقات الاجتماعية، والانعزال أو التفرد، وصعوبة تكوين صداقات.

الازمة النفسية

اعتدنا على قراءة مصطلحات معينة "كالازمة السياسية أو الاقتصادية" في الصحف والمجلات اليومية، أما مصطلح كالأزمة النفسية فكثيراً ما تتداولها البحوث والدراسات النفسية ذات العلاقة بالصحة النفسية. إذن ما هي الازمة النفسية وما هي أعراضها لدى الإنسان المصاب بها ؟