



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة التقنية الجنوبية
المعهد التقني العمارة
قسم التمريض



الحقيبة التدريسية لمادة مبادئ التمريض النفسي

Principles of Psychiatric Nursing

المرحلة الثانية

مدرس المادة

رعد هاشم زميم

الفصل الدراسي الاول

2026-2025

جدول مفردات مادة مبادئ التمريض النفسي

الاسبوع	المفردات
١	تعريف المصطلحات علم النفس / علم النفس العصبي / علم النفس الادراكي / علم نفس الشخصية/ العقل / السلوك / التفكير) نبذة تاريخية لتطور العلوم النفسية
٢	مفهوم الصحة النفسية - مؤشرات الصحة النفسية
٣	الشخصية: تعريفها مجالات الشخصية (الجسمية - العاطفية - الاجتماعية - العقلية -الروحية) - عوامل تكوين الشخصية.
٥+٤	نظريات تطور الشخصية نظرية التحليل النفسي لفرويد طبغرافية العقل (MIND) TOPOGRAPHY OF THE ومستويات الشعور مراحل تطور الشخصية للفرويد
٦	نظرية النمو النفسي - الاجتماعي الأريكسون نظرية الحاجات الإنسانية لماسلو
٧	الشخصية السوية و اللاسوية
٨	الدواقع
٩	الازمات والضغوط النفسية - الاستجابة الجسمية والنفسية للكره (الضغط النفسي) طرق مواجهة الضغوط النفسية
١١+١٠	الاليات الدفاعية
١٢	تشريح و فسلجة الجهاز العصبي (الدماغ و الخلايا العصبية)
١٣	النواقل العصبية: تعريفها، انواع النواقل العصبية وتأثيرها على الصحة النفسية والعقلية.
١٤	المرض النفسية اسباب المرض النفسي
١٥	النظريات التي تفسر المرض النفسي.

الهدف من دراسة مادة مبادئ التمريض النفسي

(الهدف العام):

التعرف على مفهوم الصحة النفسية، والمرض النفسي الشخصية بناؤها وعوامل تكوينها وللتعرف على الشخصية السوية والشاذة، وكذلك للتعرف على الازمات النفسية والاليات الدفاعية.

تهدف دراسة مادة تمريض الصحة النفسية والعقلية المرحلة الثانية الى:

- أن يكون الطالب قادرا على ان
- ١ يعرف الصحة النفسية ويحدد أهم مؤشراتها.
- ٢- يعرف الشخصية ويحدد عوامل تكوينها ومراحل تطورها. -
- ٣ يشرح نظريات تطور الشخصية.
- ٤ يحدد دوافع وحاجات الإنسان.
- ٥- يوضح الازمات والضغوط النفسية وكيفية التعامل معها.
- ٦- يعرف المرض النفسي ويحدد أسبابه والعوامل التي تؤدي إلى ظهوره.
- ٧- يطبق طرق الاتصال وبناء العلاقة العلاجية مع المريض النفسي والعقلي.

الفئة المستهدفة: طلبة المرحلة الثانية / قسم التمريض

التقنيات التربوية المستخدمة:

١. سبورة واقلام
٢. السبورة التفاعلية
٣. عارض البيانات Data Show
٤. جهاز حاسوب محمول Laptop

الاسبوع الأول

الهدف التعليمي (الهدف الخاص لكل للمحاضرة):

ان يكون الطالب قادر على معرفة

- ١- ماهي اهم مصطلحات علم النفس
- ٢- التعرف على مفاهيم العلوم النفسية
- ٣- التعرف على تاريخ تطور العلوم النفسية

مدة المحاضرة: ٢ ساعة نظري + ٤ ساعات عملي

الأنشطة المستخدمة:

- ١ . أنشطة تفاعلية صفية
- ٢ . أسئلة عصف ذهني
- ٣ . أنشطة جماعية

أساليب التقويم:

- ١ . التغذية الراجعة الفورية
- ٢ . اشراك الطلبة بالتقويم الذاتي (تصحيح اخطائهم بأنفسهم).
- ٣ . حل الأسئلة المعطاة كنشاط صفي في نهاية المحاضرة.

علم النفس Psychology

تعريف علم النفس **Psychology** هو العلم الذي يدرس سلوك الانسان مع ملاحظة ان السلوك الإنساني على جانب كبير من التعقيد لأنه متأثر بالبيئة والتكوين النفسي للفرد، فضلا عن خبراته وقدراته الجسدية. فموضوع علم النفس هو الانسان ككائن حي كيف يتصرف في المواقف المختلفة ولماذا يتصرف تصرف معين قد يختلف او يتشابه مع الآخرين.

يهتم بالبحث عن سلوك الفرد وصفاته ودراسة تصرفاته العلم النفس شعورية أو اللاشعورية التي تصدر عنه بهدف تحقيق التفاعل والتكيف مع بيئته المحيطة به، ويهدف علم النفس إلى فهم السلوك الفردي وتفسيره وتنظيمه وضبطه، ويختص بدراسة النفس البشرية وحركاتها وتصرفاتها، ويحاول تفسيرها وفهمها، ومعرفة مكنوناتها وأسرارها ورغباتها ودوافعها وآمالها بهدف تكوين طرق علمية تساعد في تعديل وتقويم مساوئها، وعالج مشاكلها واضطرابات، وتعزيز إيجابياتها

١- علم النفس العصبي Neuropsychology

هو ذلك العلم الذي يقوم بدراسة العلاقة بين السلوك والمخ. أو هو دراسة العلاقة بين وظائف المخ من ناحية والسلوك من ناحية أخرى

٢- علم النفس المعرفي Cognitive Psychology

يوجد أكثر من تعريف لعلم النفس المعرفي ويرجع ذلك نوع وطبيعة الموضوعات التي درسها الباحثون والمختصون في هذا الحقل من معرفة، الا انهم أشاروا جميعاً في تعريفاتهم الى دراسة العمليات المعرفية التي تكون خلف استجابات الانسان ومن هذه التعريفات الاتي:

١. **تعريف أولريك نيسر (Neisser) (١٩٦٧):** صاحب اول مؤلف في علم نفس النمو إذ عرفه بأنه العلم الذي يدرس العمليات التي من خلالها تدخل المعلومات الحسية الى دماغ وكيف يتم تنظيمها وتخزينها واستعادتها وتوظيفها في مجالات الحياة اليومية.

٢. **تعريف أندرسون (Anderson) (١٩٩٥):** هو العلم الذي يدرس طبيعة البنية المعرفية للإنسان وكيفية تصرفه في مجالات حياته اليومية.

٣. **تعريف سولسو (Solso) (١٩٨٨):** هو العلم الذي يدرس كيفية اكتساب المعلومات من العالم حولنا وكيفية تمثيلها وتحويلها الى معرفة.

٤. **تعريف هابرلاندت (Haberlandt) (١٩٩٣):** هو دراسة الية معالجة المعلومات وما يتضمن هذه المعالجة من عمليات انتباه وتذكر ولغة وحل مشكلات ومنطق.

٣- علم النفس الشخصية Personality Psychology

هو العلم الذي يدرس طرق تصنيف الأفراد إلى فئات بحسب سماتهم الشخصية التي يقوم من خلالها بصياغة قوانين السلوك ومبادئه، بالإضافة إلى دراسة العوامل المؤثرة في السمات الشخصية وتكوينها.

العقل Mind من الناحية النفسية

هو مجموعة القدرات المسؤولة عن التفكير، والإدراك، والذاكرة، والعواطف، واتخاذ القرارات. إنه يشمل العمليات المعرفية (مثل التفكير وحل المشكلات) والعمليات العاطفية (مثل المشاعر والأحاسيس).

Behavior

السلوك

هو مجموع أفعال الكائن العضوي الداخلية والخارجية والتفاعل بين الكائن العضوي وبيئته الفيزيائية والاجتماعية والسلوك كذلك مختلف أنواع الأنشطة التي يقوم بها الإنسان والحيوان والسلوك جزء من الكل الذي يشمل العمليات الحيوية وتتضمن هذه العمليات (النمو، الهضم، الإخراج الدورة الدموية).

Thinking

التفكير

هو عملية تشغيل الذهن وتدريب العقل للفرد عند مواجهة موقف من المواقف الحياتية سواء اكانت في حياته العامة او الخاصة، فهو اعقد انواع السلوك الانساني، لأنه عملية عقلية عليا وتتطلب مستويات عليا من النشاط العقلي التي يؤديها الدماغ عندما يتعرض لمثير يتم استقبله عن طريق حاسة من الحواس، اذن نستطيع القول انه تقصى محكم ومدرّس للخبرة من اجل غرض ما، وقد يكون ذلك الغرض هو الفهم، او اتخاذ القرار او التخطيط، او حل المشكلات او الحكم على الاشياء او القيام بعمل ما.

العصور القديمة

اعتقد الناس في العصور القديمة أن أي مرض هو استياء الآلهة وعقاباً على الذنوب والظلم التي ارتكبوها. حيث كان يعتقد ان الذين يعانون من اضطرابات نفسية وعقلية على أنه إما عقاب إلهي أو شيطاني، اعتماداً على سلوكهم. الأفراد الذين يُنظر إليهم ان عقابهم إلهي كانوا يعبدون اما الذين يُنظر إليهم على أنهم عقابهم شيطاني تم نبذهم ومعاقبتهم وأحياناً حرقهم.

أيضاً اعتقد المصريون أن القوى الخفية الموجودة في الكون تؤثر على السلوك البشري ويعتقدون أن الأحلام هي رسالة تلك القوى الخفية في الكون إلى عقل الإنسان. ويقوم المتدينون بمهمة العلاج داخل المعبد وكان الناس يدعونه الكاهن (المعالج المقدس).

الإغريق

كانت اليونانية حضارة الفلسفة يعتقدون أن مشاعر الأفراد ورغباتهم وكذلك القوى الخفية في الكون هي أسباب المرض النفسي والعقلي. وقد برع اليونانيون في وصف الأعراض النفسية، كما وصفوا علامات وأعراض اضطراب الهوس الاكتئابي والهذيان والهستيريا والخرف الناجم عن الشيخوخة.

الطبيب اليوناني الشهير (أبقراط) ٤٦٠ ق م كان يؤمن بنظرية الفكاهة التي تشير إلى السوائل في جسم الإنسان، وهي الدم والبلغم والصفراء والسوداء التي يفرزها الكبد هذه المواد الأربعة، أو الفكاهة، تتوافق مع السعادة والهدوء والغضب والحزن، لذا فإن العلاج يهدف إلى استعادة التوازن من خلال إراقة الدماء والتجوية والتطهير.

أفلاطون: ٤٢٧-٣٤٧ ق.م

كان يرى أن النفس أو الروح والجسم منفصلان عن بعضهم، ورأى تقسيمهم لثلاثة أقسام وهي

١- النفس العاقلة

وهي (الحكمة) ومركزها الرأس، وتقوم بدراسة كافة أوجه الخير ويقع اختيارها دائماً على الخير المطلق، وتمتلك فضيلة الحكمة (وهي التي تتحكم بالنفس الغاضبة والشهوانية)

٢- النفس الغاضبة

وتلك تسكن في الصدر القلب (الشجاعة)، وتقوم باتباع النفس العاقلة في اختيارها الخير المطلق، وتتميز بفضيلة الشجاعة.

٣- النفس الشهوانية

وهي تسكن في البطن (الشهوة)، وهذه النفس تتميز بالحكمة والعفة، وتعتبر أرفعها منزلة من بين الفضائل كافة (لذا تمكن الانسان من هذه الفضائل تتكون عنده العدالة)

رأى أن النفس لا يمكن فصلها عن الجسم، مثل تمثال الرخام، فمادة الرخام هي الجسم مثلاً، والصورة هي النفس. وكذلك أيضاً النفس أو العقل هي وظيفة الجسم ولا يمكن فصل العضو عن وظيفته، ويعد أرسطو هو المؤسس الأول لعلم النفس. من يهزم رغباته أشجع ممن يهزم أعداءه، لأن أصعب انتصار هو الانتصار على الذات. دليل عقل المرء فعله.

يسهل خداع الشباب؛ لأنهم يستعجلون الأمل.

في العصور المسيحية المبكرة

(١ - ١٠٠٠ م)، كانت المعتقدات والخرافات البدائية قوية. تم إلقاء اللوم على جميع الأمراض مرة أخرى على الشياطين، وكان يُنظر إلى المرضى النفسيين على أنهم **ممسوسون**. قام الكهنة بعمليات طرد الأرواح الشريرة لتخليص الأرواح منها. عندما فشل ذلك، استخدموا إجراءات أكثر شدة ووحشية، مثل **الحبس في الأبراج المحصنة والجلد والجوع**.

عصر النهضة

في إنجلترا خلال (١٣٠٠-١٦٠٠)، كان الأشخاص المصابون بأمراض عقلية يتميزون عن المجرمين. سُمح لأولئك الذين يُعتبرون غير ضارين بالتجول في الريف أو العيش في المجتمعات الريفية، ولكن تم إلقاء **"المجانين الأكثر خطورة" في السجن، وتقييدهم بالسلاسل، وتجويعهم**. في عام ١٥٤٧، تم إعلان مستشفى **القديسة مريم في بيت لحم رسمياً كمستشفى للمجنونين**، وهو الأول من نوعه. بحلول عام ١٧٧٥، تم فرض رسوم على زوار المؤسسة مقابل امتياز **المشاهدة والسخرية من النزلاء، الذين كان يُنظر إليهم على أنهم حيوانات، أقل من البشر**. خلال هذه الفترة نفسها في المستعمرات (لاحقاً الولايات المتحدة)، اعتُبر المرضى النفسيون أشراراً أو ممسوسين وعوقبوا.

فترة التنوير

في هذه الفترة تم خلق المؤسسات العقلية في تسعينيات القرن التاسع عشر، بدأت فترة التنوير المتعلقة بالأشخاص المصابين بمرض عقلي. صاغ فيليب بينيل في فرنسا وويليام توك في إنجلترا مفهوم اللجوء **كملاذ آمن أو ملاذ يوفر الحماية في المؤسسات** حيث تعرض الناس للجلد والضرب والجوع لمجرد أنهم كانوا مرضى مصابين عقلياً. مع هذه الحركة بدأ العلاج الأخلاقي من المرضى الاضطرابات النفسية والعقلية.

في الولايات المتحدة

بدأت دوروثيا ديكس (١٨٠٢-١٨٨٧) حملة صليبية لإصلاح علاج الأمراض العقلية بعد زيارة مؤسسة توك في إنجلترا. كان لها دور فعال في افتتاح ٣٢ مستشفى حكومي منحت اللجوء للمعانة. تعتقد دوروثيا أن المجتمع ملزم اتجاه المرضى من بناء مأوى ملائم وطعام والتغذية والملابس الدافئة للذين يعانون من أمراض نفسية وعقلية. كانت فترة التنوير قصيرة العمر. في غضون ١٠٠ عام بعد إنشاء اللجوء الأول، كانت المستشفيات الحكومية في مأزق. اتهم الحاضرون بإساءة معاملة السكان، واعتبرت المناطق الريفية بالمستشفيات عزل المرضى عن عائلاتهم ومنازلهم، واتخذت اللجوء المجنون دلالة سلبية.

سيغموند فرويد: طبيب أعصاب نمساوي ومؤسس مدرسة التحليل النفسي

بدأت فترة الدراسة العلمية وعلاج الاضطرابات النفسية مع سيغموند فرويد (١٨٥٦-١٩٣٩) وآخرين، مثل إميل كريبلين (١٨٥٦-١٩٢٦) ويوجين بليولر (١٨٥٧-١٩٣٩). مع هؤلاء الرجال، بدأت دراسة الطب النفسي وتشخيص وعلاج الأمراض العقلية بشكل جدي. تحدى فرويد المجتمع للنظر إلى البشر بموضوعية.

درس فرويد العقل واضطراباته وعلاجها

إميل قام في تصنيف الاضطرابات العقلية وفقًا لأعراضها، ويوجين هو طبيب نفسي واختصاصي تحسين النسل وكان يرى خطورة نقل الصفات الوراثية للأطفال وهو الذي صاغ مصطلح *الفصام والتوحد*.

تطوير علم الأدوية النفسية

بدأت قفزة كبيرة في علاج الأمراض العقلية في عام ١٩٥٠ مع تطوير عقاقير ذات تأثير عقلي، أو عقاقير تستخدم لعلاج الأمراض العقلية. كان **Chlorpromazine** وهو دواء مضاد للذهان، و **Lithium** وهو عامل مضاد للذهان، أول الأدوية التي تم تطويرها، مثل مضادات الاكتئاب، مضاد للذهان ومضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات.

لأول مرة، قللت الأدوية بالفعل من الإثارة والتفكير الذهاني والاكتئاب. تم تقصير فترات الإقامة في المستشفى، وأصبح الكثير من الناس بصحة جيدة بما يكفي للعودة إلى منازلهم. انخفض مستوى الضوضاء والفوضى والعنف بشكل كبير في محيط المستشفى.

الاسبوع الثاني

الهدف التعليمي (الهدف الخاص لكل للمحاضرة):

ان يكون الطالب قادر على معرفة

- ١- التعرف على مفهوم منظمة الصحة العالمية
- ٢- التعرف على اهم المفاهيم وتعريف الصحة النفسية
- ٣- ماهي مؤشرات الصحة النفسية حسب النظريات النفسية

مدة المحاضرة: ٢ ساعة نظري + ٤ ساعات عملي

الأنشطة المستخدمة:

- ١ أنشطة تفاعلية صفية
- ٢ أسئلة عصف ذهني
- ٣ أنشطة جماعية

أساليب التقويم:

١. التغذية الراجعة الفورية
٢. اشراك الطلبة بالتقويم الذاتي (تصحيح اخطائهم بأنفسهم).
٣. حل الأسئلة المعطاة كنشاط صفي في نهاية المحاضرة.

الصحة النفسية

الصحة النفسية لا تعني خلو الانسان من الامراض الجسمية والنفسية.

ماهي الصحة النفسية إذا لم تكن الخلو من الامراض والاضطرابات بنوعها يستطيع الاطباء ان يحددوا بالاختبارات والاشعة اذا كان الانسان مصاب باي مرض جسمي او لا لكن الامر في غاية الصعوبة اذا اردنا تحديد خلو الفرد من الاعراض والاضطرابات النفسية واذا كان المحك هو الخلو من الاعراض لتحديد معنى الصحة النفسية فان هذا التعبير غير دقيق لان هناك أنشطة يقوم بها الفرد ويعدّها بعض الاشخاص سلبية واخرين يعدونها سليمة وذلك لأنه كما اسلفنا ان هذا المفهوم هو مفهوم نسبي اي ان هذه الأنشطة يمكن ان تعد اعراض نفسية من قبل بعض الاشخاص في مجتمعات وفي مجتمعات اخرى لاتعد اعراض نفسية اعتماداً على القيم والعادات وثقافة كل مجتمع ومن هنا بدأت المحاولات الى الاعتماد على الاسوب الايجابي للصحة النفسية او الطريقة الايجابية اذ يحدد في ضوء توافر عدد من المظاهر لتعريف اي شكل هندي.

وقد عرفت **منظمة الصحة العالمية (World Health Organization) الصحة النفسية (Health Psychology) حالة** من العافية يدرك الفرد من خلالها قدراته ويستطيع ان يتكيف مع الضغوطات الطبيعية في الحياة وان يعمل بشكل منتج ومثمر، كما ويكون قادراً من خلالها على المساهمة في مجتمعه. وبهذا التعريف قد تم الى الإشارة بشكل واضح الى ان الفرد الصحيح نفسياً هو ذلك الفرد الذي يستطيع التكيف مع البيئة وضغوطاتها وان يكون ذا عمل مثمر. وهناك تعريفات عديدة للصحة النفسية نوردّها هنا لنبين للقارئ اهم الجوانب المهمة التي ركز عليها الباحثون في دراستهم للصحة النفسية

ومنهم (بوهم) عرفها بانها حالة ومستوى فاعلية الفرد الاجتماعية وما تؤدي اليه من اتساع لحاجاته. اي ان الصحة النفسية مرتبطة بمدى قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي وتأثير ذلك على احتياجاته ونموه .

اما (كيلانور) عرف الصحة النفسية للفرد بانها مدى قدرته على التأثير في بيئته وقدرته على التكيف مع الحياة بما يؤدي الى قدر معقول من الاشباع الشخصي والكفاءة والسعادة، بل يشير إلى القدرة على التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة والتغلب على تحديات الحياة .

اما شربن عرف الصحة النفسية بانها ترتبط بالتكيف المتكامل، وحدده في صفات معينة مثل القدرة على ضبط النفس، والشعور بالمسؤولية الشخصية والاجتماعية والاهتمام بالقيم المختلفة. يشير هذا إلى أن الشخص السليم نفسياً هو القادر على التكيف مع التغيرات والضغوط الحياتية المختلفة، وأن هذا التكيف يتجلى في قدرته على التحكم في انفعالاته (ضبط النفس)، وتحمله للمسؤوليات الملقاة على عاتقه سواء تجاه نفسه أو تجاه مجتمعه، واهتمامه بالقيم والأخلاق التي يؤمن بها .

اما ماسلو (Maslow) عرف الصحة النفسية السليمة: هي ان يكون الفرد انسانا كاملا بما يتضمنه ذلك من ارتباطه بمجموعة من القيم منها: صدق الفرد مع نفسه ومع الآخرين وان تكون لديه الشجاعة عما يراه صواباً، وان يتفاعل في اداء العمل الذي يجب ان يؤديه وان يكتشف من هو؟ وما يريد؟ وما الذي يحبه؟ وان يعرف ما هو الخير له؟ وان يتقبل ذلك جميعاً دون اللجوء الى اساليب دفاعية الغرض منها هو تشويه الحقيقة.

ومن استعراض هذه التعاريف المختلفة للصحة النفسية السليمة تبين ان هناك جوانب مشتركة:

- ١-التوافق المناسب من جانب الفرد كأساس للصحة النفسية ومظهراً لها ويتمثل في قدرته على مواجهة الظروف غير العادية والازمات الطارئة والتعايش معها وإيجاد الحلول المناسبة لها.
- ٢-التأكيد على الشعور بالسعادة والرضا والكفاءة الايجابية كمظاهر تبدو على سلوك الفرد.
- ٣-قدرة الفرد على تقبل ذاته وتقبل الآخرين له.
- ٤-تكامل شخصية الفرد وسوؤها كأساس للصحة النفسية.
- ٥-الربط بين الجانب العقلي وما يتضمنه من عوامل رئيسية كالذكاء والقدرة على التفكير الابتكاري والتحصيل المعرفي من جهة والجانب الانفعالي للفرد وما يتضمنه هذا الجانب من عوامل اجتماعية وانفعالية ودافعية وكذلك ميوله واتجاهاته وما يتمتع به قيم شخصية واجتماعية من جهة اخرى.
- ٦-التوافق مع البيئة ويتضمن القدرة على تلبية متطلبات البيئة والقدرة على التوافق مع الاشخاص الآخرين.
- ٧-الفاعلية وهي ان يحقق الانسان ذاته ويستغل قدراته لأقصى حد ممكن وان يكون ما يريد بالفعل ان يكون.

مؤشرات الصحة النفسية:

اختلفت وجهات النظر في تحديد مؤشرات للصحة النفسية فمثلا

١ - صموئيل مغاريوس حدد تسعة مؤشرات للصحة النفسية وهي:

١. تقبل الفرد الواقعي لحدود امكانياته: يعني التعرف على قدراته واستعداداته البدنية والعقلية وحدود امكانياته من دون ان يتوهم المبالغة (**Exaggeration**) فيها او التهوين من شأنها.
٢. استمتاع الفرد بعلاقات الاجتماعية: يتمثل بأنشاء علاقات اجتماعية ناجحة فيقبل الآخرين ويقدرهم وينتمي إليهم في مجال اسرته او اصدقائه.
٣. نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه.
٤. الاقبال على الحياة والتفاؤل من دون توجس او خوف.
٥. كفاية الفرد في مواجهة احباطات الحياة اليومية.
٦. اشباع الدوافع والحاجات سواء كانت فسلجيه ام نفسية.
٧. ثبات اتجاهات الفرد وتشير الى تكون خط فكري واضح وخلفية فلسفية رصينة، تصدر عنها احكام الفرد وتصرفاته المختلفة من دون ان يكون متقلباً او متذبذباً في آرائه.
٨. تقبل الفرد مسؤولية افعاله وقراراته اذ يشير ذلك الى النضج الانفعالي والثقة بالنفس.
٩. الاتزان الانفعالي للفرد ويشير الى التوافق بين دوافعه المختلفة بحيث لا تتعارض هذه الدوافع فيما بينها

Principles of Psychiatric Nursing

مبادئ التمريض النفسي

٢- من خلال دراسة وتحليل سلوك بعض الأشخاص الاصحاء الذين نجحوا في حياتهم الشخصية والاجتماعية والمهنية ممن يفترض انهم يتمتعون بصحة نفسية سليمة توصل ماسلو (Maslow) الى (اربعة عشر) محك وهي:

١. الاتجاه نحو الواقع Reality Orientation
٢. تقبل الذات والآخرين Self and Others Acceptance
٣. التلقائية Spontaneity
٤. التوحد بالبشرية Humanness
٥. الإبداع Creativity
٦. الحاجة إلى الخصوصية Privacy Needs
٧. العلاقات الشخصية Personal Relationships
٨. عدم الخلط بين الغايات والوسائل Do not Confuse The End With The Means
٩. التمرکز حول المشاكل بدلا من التمرکز حول الذات Focus on solving problems
١٠. الاتجاهات والقيم والديمقراطية Ethical standards (Trends, values, and democracy)
١١. التجارب الروحية Spiritual Experiences
١٢. التقدير المتجدد Appreciation
١٣. روح المرح ذات طابع فلسفي وليس عدواني Humor
١٤. مقاومة الامثال Independence

٣. وضع (راجع) خمسة مؤشرات للصحة النفسية وهي:

١. التوافق الذاتي: ويعني القدرة على حسم الصراعات النفسية، والتوافق بين الدوافع المتصارعة (Conflicted Motives) والقدرة على حل المشكلات حلا ايجابيا، وللتوافق الذاتي أثره في التوافق الاجتماعي حيث تنسحب الآثار السلبية من التوافق الذاتي الى التوافق الاجتماعي.
٢. التوافق الاجتماعي: ويقصد به القدرة على عقد علاقات اجتماعية طيبة تتسم بالتسامح والتعاون والايثار، ويتأثر هذا النوع من التوافق باضطراب الاتزان الانفعالي للفرد Emotional Balance، فاضطراب الحياة الاجتماعية والعلاقات الانسانية مرهون باضطراب الحياة الانفعالية كالخوف والقلق وضعف الثقة بالنفس.
٣. ارتفاع مستوى التحمل النفسي (Psychological Tolerance) ويعني القدرة على تأجيل الحاجات الآجلة والصمود امام الازمات Crisis من دون ان يضطرب انفعاله او تفكيره.
٤. الانتاج الملائم: ويعني قدرة الفرد على انتاج المعقول في حدود ذكائه وحيويته واستعداداته.
٥. الشعور بالرضا: ويعني استمتاع الفرد بالحياة وبأسرته واصدقائه وعمله

٤. حدد وولمان (Wolman) اربعة مؤشرات او معايير للصحة النفسية هي:

١. العلاقة بين طاقات الفرد وانجازاته.

٢. الاتزان العاطفي.

٣. جودة الوظائف العقلية.

٤. التكيف الاجتماعي (Wolman, ١٩٧٦).

٥. بينما اشار (عبد الغفار، ١٩٧٦) الى اربعة مظاهر للصحة النفسية السليمة وهي:

١. الرضا عن النفس.

٢. الاعتدال (الوسطية).

٣. السمو والالتزام.

٤. العطاء (عبد الغفار، ١٩٧٦).

٦. كما عرض شوبين (E.J.Shoben) تصورا للشخصية السوية والسليمة للفرد وهي:

١. يكون واعيا بدوافعه سواء في انصياحه الى معايير الجماعة ام في خروجه عن المعايير.

٢. حين يرفض الانصياع يتقبل عواقب سلوكه.

٣. يعتمد على الآخرين ويعترف بحاجته إليهم.

٤. يستطيع اكتساب وتعلم القدرة على تكوين علاقات شخصية وثيقة.

٥. يسهم في خدمة الانسانية عامة وجماعته في حدود امكانياته.

٦. يتخذ لنفسه معايير يحاول ان يحققها في سلوكه (طه، ١٩٨٠).

٧. كما ذكر (عبد الخالق) (١٩٩١) تسع معايير او مؤشرات تمثل مظاهر سلوكية محددة للصحة النفسية وهي:

١. معرفة قدرة النفس وحدودها.

٢. النجاح في العمل.

٣. مواجهة الاحباط.

٤. الاقبال على الحياة.

٥. الاتزان.

٦. الثبات.

٧. الخلق القويم.

٨. الخلو النسبي من الاعراض المرضية النفسية.

٩. الخلو النسبي من الاعراض المرضية العقلية.

٨. وقدم (كفاي) (١٩٩٥) ستة معايير للسلوك العادي مثلث الاتجاه الاسلامي في تفسير السلوك السوي او الصحة

النفسية وهي:

١. الواقعية.

٢. المرونة.

٣. الشعور بالأمن والطمأنينة.

٤. فهم الذات وتقبلها وتطويرها.

٥. التعادلة في العلاقات مع الآخرين.

٦. الادراك الصحيح للواقع

٩. وذكر (العبيدي) بعض المؤشرات التي تشير الى الصحة النفسية:

١. النظرة الواقعية للحياة.

٢. مستوى طموح الفرد.

٣. الاحساس بإشباع الحاجات النفسية للفرد (الاحساس بالأمن Security) (الاحساس بالتواد Affection)، القدرة على الانجاز Achievement والحاجة الى الحرية Freedom).

٤. توفر مجموعة من سمات الشخصية (الثبات الانفعالي - اتساع الافق - التفكير العلمي - مفهوم الذات - المسؤولية الاجتماعية، المرونة).

٥. توفر مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الايجابية (احترام العمل، احترام الزمن، اداء الواجب، تقدير المسؤولية، الولاء للقيم والاعراف والتقاليد السائدة في الثقافة الاتجاه نحو تقدير التراث وحمايته).

٦. توفر مجموعة من القيم

أ. قيم انسانية (حب الناس، التعاطف، الايثار، الرحمة، الشجاعة في مواجهة الحق، الامانة ... الخ).

ب. نسق من القيم الجمالية (تثقيف الحواس).

ج. نسق من القيم الفلسفية (النظرة الشاملة للكون والالتزام بفلسفة معينة يسير الشخص وفق نهجها).

ويبدو مؤشرات او مظاهر الصحة النفسية انها اشتملت على مظاهر عديدة منها ما يتصل بالجانب الجسمي، ومنها ما يتصل بالجانب الخلقي او الروحي، ومنها ما يتصل بالجانب النفسي، ومنها ما يتصل بالجانب الاجتماعي

الاسبوع الثالث

الهدف التعليمي (الهدف الخاص لكل للمحاضرة):

ان يكون الطالب قادر على معرفة

١- التعرف على مفهوم الشخصية

٢- التعرف على اهم سمات الشخصية

٣- ماهي اهم عوامل تكوين الشخصية

مدة المحاضرة: ٢ ساعة نظري + ٤ ساعات عملي

الأنشطة المستخدمة:

١ أنشطة تفاعلية صفية

٢ أسئلة عصف ذهني

٣ أنشطة جماعية

أساليب التقويم:

١. التغذية الراجعة الفورية

٢. اشراك الطلبة بالتقويم الذاتي (تصحيح اخطائهم بأنفسهم).

٣. حل الأسئلة المعطاة كنشاط صفي في نهاية المحاضرة.

الشخصية

تعريف الشخصية:

وهي عبارة عن وحدة متكاملة من الصفات والمميزات الجسمية والعقلية والاجتماعية وهذه الوحدة المتكاملة تبدو في التعامل الاجتماعي للفرد والتي تميزه عن غيره من الافراد تمييزا واضحا، فهي تشمل دوافع الفرد وعواطفه وميوله واهتماماته وسماته الخلقية وآرائه ومعتقداته وعاداته وقيمه الاجتماعية وذكاءه ومواهبه الخاصة. حيث ان كل صفة تميز الشخص عن غيره من الناس تؤلف جانبا من شخصيته.

الشخصية والخلق:

يعتبر الخلق جانب من جوانب الشخصية وليس الشخصية كلها انه نظام من السمات او لاستعدادات التي تجعل الفرد يتصرف بصورة ثابتة نسبيا تجاه المواقف الأخلاقية والعرف السائد وتتميز الشخصية في الحكم على سلوك الفرد من الناحية الاجتماعية الاخلاقية.

الشخصية والمزاج:

هي جملة الصفات التي تميز انفعالات الفرد عن غيره فهو يشكل جانب من الشخصية كلها، فيتوقف بالدرجة الأولى على عوامل وراثية كحالة الجهازين العصبي والغدي وعلى الصحة العامة للفرد.

الشخصية والذكاء:

هو جزء من الشخصية، وهو احدى الصفات التي تميز الفرد عن غيره، فالذكاء هو قدرة ومرونة في التكيف.

سمات الشخصية: السمة: هي ميل ثابت نسبيا الي نوع معين من السلوك.

تعريف السلوك: هو كل ما يصدر عن الفرد من نشاط شخصي. يتصل بطبيعته الانسان نتيجة لاتصاله واحتكاكه مع البيئة الخارجية.

أي ان السلوك محصول التفاعل ما بين الكيان الجسمي الحيوي للفرد ودوافعه وانفعالاته وحياته العقلية بما فيها من أدراك وتخيل وتعلم ونسيان وتفكير وإبداع.

١. السمات الجسمية: الجمال، القوام، الصوت، المظهر العام، سلامة الحواس، سرعة الحركة. هذه السمات تؤثر في تقدير الفرد لذاته وتقدير المحيطين له، وتؤثر بالتالي في شعور الفرد بالأمن والطمأنينة وتوافقه الانفعالي والاجتماعي، مثلا: العوق يكون عائقا في طريق نجاح الفرد.

٢- السمات العقلية: الذكاء والقدرات العقلية، ثقافة الفرد ومعرفته، فكرته عن نفسه، إدراكه للواقع، كلها لها علاقة بشخصيته.

٣. السمات الوجدانية: المزاج، الاتزان الانفعالي، ضبط النفس، القلق، الشعور بالذنب، قسم من هذه السمات له علاقة بالجهاز العصبي الغدي والقسم آخر ينشأ عن عملية التطبيع الاجتماعي (موروث ومكتسب). من هذه السمات: المرح، الخجل الاكتئاب، الانعزال، الخمول

٤. السمات الاجتماعية: تكيف الفرد للمشاكل الاجتماعية، وكيفية مواجهتها وحلها المشاركة في النشاطات الاجتماعية، القيم الاجتماعية. من هذه السمات الصدق، الكذب الخيانة الأمانة.

٥. **السمات الشعورية:** هي سمات واضحة يشعر الفرد بوجودها ويستطيع الحكم عليها مثل: الصداقة وضبط النفس.

٦. **السمات اللاشعورية:** هي سمات غير واضحة يقطن الفرد اليها او يدرك الصلة بينها وبين سلوكه مثل: الرغبة والمخاوف.

٧- **السمات العصابية:** تظهر نتيجة لانطلاق دافع او عاطفة او انفعال مكبوت، مثل الخوف المكبوت = يظهر على شكل قلق، الشعور بالنقص المكبوت = يظهر بشكل ضعف الثقة بالنفس الخجل المكبوت = تردد وارتباك وحيرة.

٨. **السمات العكسية:** هي سمات تظهر سلوكا عكس ما يشعر به الفرد. مثل: التظاهر عن غير قصد بالشجاعة الذي يخفي خوفا مكبوتا. (هي تمويه على سمات لاشعورية).

الشخصية المتزنة:

هي وحدة متكاملة من سمات مختلفة يأتلف بعضها بعضا، فالشخصية المتكاملة هي الشخصية التي انتظمت سماتها المختلفة في وحدة منسجمة الاجزاء، عدم التكامل يعني اضطراب الشخصية.

عوامل تكوين الشخصية:

١. العوامل الوراثية:

الاستعدادات الوراثية منها الجسمية والنفسية كالدوافع الفطرية والذكاء والمواهب والاستعدادات المزاجية والنشاط والحيوية والقابلية على مواجهة المشاكل.

٢-العوامل البيئية:

العوامل الخارجية، وتقسم الى:

أ- **العوامل الجغرافية:** الصحراء، الجبال، المناطق الباردة المناطق الحارة لها الأثر في تنمية بعض السمات او تعطيلها.

ب العوامل الاجتماعية: وتشمل

* ثقافة المجتمع والقيم والعادات والمعايير الخلقية والروحية والتقاليد السائدة

* الطبقة التي ينحدر منها الفرد كالفقر والغنى والتدين او عدمه، طبقة مثقفة او غير مثقفة.

*عوامل أخرى: مثل الصحة والمرض، فقدان أحد الوالدين تسلسل الفرد، الظروف الاسرية والاجتماعية.

تركيبها ومراحل تطورها

١- **اللاشعور:** هو عبارة عن الوظيفة العقلية التي تعمل خارج الوعي وتسمى (العقل الباطن) واللاشعور يشكل الجزء الاكبر من الشخصية ويخزن التجارب والمشاعر السابقة والتي لا يمكن استعادتها والشعور بها.

٢- **الشعور والوعي:** هو الصفة العقلية التي تعمل ضمن الوعي. الشعور يهتم بالواقع وما يجري في العالم الخارجي المحسوس.

٣- **ما قبل الشعور:** هو الصفة الوظيفية العقلية التي لا تكون في الوعي ولكن يمكن تذكرها وجلبها إلى منطقة الشعور.

الاسبوع الرابع + الخامس

الهدف التعليمي (الهدف الخاص لكل للمحاضرة):

ان يكون الطالب قادر على معرفة

- ١- التعرف على اهم نظريات تطور الشخصية
- ٢- التعرف على اهم مستويات الشعور عند الإنسان
- ٣- ماهي اهم مراحل تطور الشخصية

مدة المحاضرة: ٢ ساعة نظري + ٤ ساعات عملي

الأنشطة المستخدمة:

- ١ أنشطة تفاعلية صفية
- ٢ أسئلة عصف ذهني
- ٣ أنشطة جماعية

أساليب التقويم:

١. التغذية الراجعة الفورية
٢. اشراك الطلبة بالتقويم الذاتي (تصحيح اخطائهم بأنفسهم).
٣. حل الأسئلة المعطاة كنشاط صفي في نهاية المحاضرة.

نظريات تطور الشخصية

تركيب الشخصية: مدرسة التحليل النفسي. أكثر مدارس علم النفس اهتماماً بالشخصية ومكوناتها ووظيفتها «مؤسس هذه المدرسة هو العالم (فرويد) وهو أول من صور تفاعل العوامل الوراثية والبيئية والصراع الذي يحدث بينها وأثر ذلك في تكوين الشخصية ونموها. ويرى فرويد ان للشخصية جوانب ثلاثة هي:

١-الهو (ID)

هو الجانب البيولوجي للشخصية. هو منبع الطاقة البيولوجية والنفسية التي يولد الفرد بهاء ويشمل الاستعدادات الجسمية والعصبية والنفسية والدوافع الفطرية والغرائز. وهو جانب لاشعوري بعيد عن الواقع، بعيد عن المعايير والعادات والاخلاق والقيم ولا تحكمه قوانين العقل والمنطق. يعتبر الهو الجانب البدائي للشخصية. مثلاً الطفل الرضيع. يبكي ويتبول متى يشاء.

٢-الاتا (Ego)

هو الجانب النفسي. للشخصية ٩٠ بالتدريج من اتصال الطفل بالعالم الخارجي هو مركز الشعور والادراك والتفكير. ويكون مسؤولاً عن طريق الحواس الافعال الإرادية للفرد فعن طريقه تتحقق الدوافع اولا تتحقق. وظيفة الأنا هي التوفيق بين الهو(الغرائز) والظروف الخارجية؛ ويتحكم فيه مبدا الواقع مثلاً: يتعلم الطفل ان لا يضع كل ما يصادفه في فمه حين يكون جائعاً.

٣-فوق الاتا (superego)

هو الجانب الاجتماعي للشخصية وهو عبارة عن القانون الخلقي عند الفرد وهو ما نسميه بالضمير وهو استعداد يكتسبه الفرد في طفولته وقد يصيبه التحوير وذلك بازدياد ثقافة الفرد وخبراته لكنه يبقى محتفظاً بقدرته على الحكم والعقاب والثواب. وهو استعداد لاشعوري دافع مانع رادع مكتسب مبني على اساس من الحب والخوف والاحترام. هذه الجوانب الثلاثة للشخصية تتفاعل وتمتزج مع بعضها البعض، فوظيفة الأنا هي التوفيق بين الهو والواقع الخارجي ومطالب الضمير. إذا نجح في مهمة التوفيق المتكامل سارت الحياة النفسية بصورة سوية واتصفت الشخصية بالتكامل والاتزان وعلى المكس إذا اختل التوازن النفسي. نتج عن ذلك مرض نفسي. او عقلي او سلوك شاذ (عدواني، اجرامي)

مستويات الشعور عند الإنسان:

١-اللاشعور: هو عبارة عن الوظيفة العقلية التي تعمل خارج الوعي وتسمى (العقل الباطن) واللاشعور يشكل الجزء الأكبر من الشخصية ويخزن التجارب والمشاعر السابقة والتي لا يمكن استعادتها والشعور بها.

٢-الشعور او الوعي: هو الصفة العقلية التي تعمل ضمن الوعي والشعور يهتم بالواقع وما يجري في العالم الخارجي المحسوس.

٣-ما قبل الشعور: هو الصفة الوظيفية العقلية التي لا تكون في الوعي ولكن يمكن تذكرها وجلبها إلى منطقة الشعور.

مرحل تطور الشخصية: توجد عدة ادوار لتطور الشخصية وتشمل:

١-دورالحمل: هي المرحلة التي تمتد بين تكوين الجنين والولادة.

الجنين في بطن أمه يتأثر بالإفرازات الغددية للأم وبحسن التغذية أو سوءها. وبعض الباحثين يعتقدون بأن سماع الموسيقى وقراءة الكتب وغيرها من الفعاليات التي تمارسها الام لها الاثر على الجنين.

٢-الدور الفمي او دور الرضاعة: (من الولادة الى السنة الأولى)

- ❖ يسمى بالدور الفم لان اهتمامات الطفل ولذته تكون منصبة على الفم
- ❖ عملية الرضاعة لا تشمل فقط إشباع الحاجات البيولوجية للطفل وهي الحاجة للطعام ولكن ايضاً تشمل كونها علاقة اجتماعية بين الطفل وأمه وايضاً تعزز شعور الطفل بالأمان والثقة بمن حوله.

٣-الدور الشرجي او دور الطفولة المبكرة: (من ١ سنة الى ٣ سنوات)

- ❖ يتحول سرور الطفل من فمه الى اعضاء التناسلية والشرج فيشعر بالسرور عند التبول او التبرز.
- ❖ في هذه المرحلة يستخدم الطفل الكلام كوسيلة للاتصال مع العالم الخارجي.
- ❖ في هذه المرحلة يتعود الطفل على ضبط مثانته وامعائه.
- ❖ تطور مهاراته الحركية.

٤- الدور الجنسي او دور الطفولة المتأخرة: (من ٣ سنوات الى ٦ سنوات)

- ❖ يميز الطفل جنسه (ذكر، انثى) في هذه المرحلة وينجذب الى نفس الجنس عند اللعب
- ❖ اهتمام الطفل على جسمه وبالأخص اعضاء التناسلية فيمارس الطفل اللعب بأعضائه (العادة السرية عند الاطفال)
- ❖ يستطيع الطفل في هذه المرحلة التعبير عن نفسه باستخدامه جمل مفيدة يعبر بها عن افكاره وحاجاته.

٥- دور الهدوء: (من ٦ سنوات الى ١٢ سنة).

١. في هذه المرحلة تزداد مهارات الطفل في التعلم باستخدام ذكائه وقدراته.
٢. تزداد قدرته على التكيف من خلال ذهابه الى المدرسة والاحتكاك بمحيط جديد خارج نطاق العائلة
٣. اقامة علاقات صداقة مع نفس الجنس، يتعلم المنافسة والاخذ والعطاء وتلبية. الطلبات التي تطلب منه
٤. اكتساب المعلومات الاكاديمية والمهارات.

٦- دور البلوغ: (من ١٢ سنة الى ١٨)

١. مرحلة النمو الجسمي والتغيرات الهرمونية عند الجنسين.
٢. مرحلة النضوج الاجتماعي والعاطفي والعقلي والجسمي.
٣. مرحلة تكوين علاقات اجتماعية جديدة. وتحمل المسؤولية، والانجذاب نحو الجنس الآخر.
٤. هذه المرحلة تعتمد على المراحل التي سبقتها في قدرة الفرد على التكيف مع هذه المرحلة ومواجهة الصعوبات والمشاكل وكيفية حلها
٥. مرحلة اتخاذ القرارات المستقلة (المهنة، العمل، الدراسة).

٧- دور النضوج او دور الكهولة: (بعد ١٨ سنة):

١. يكون الشخص فيها في اوج تكامل ونضوج الشخصية.
٢. ينصب اهتمام الفرد فيها على تكوين عائلة وإيجاد شريك الحياة.
٣. يكون قادراً على النجاح والتطور، التعاون، محبة الآخرين، العطاء، تحديد اهداف واضحة في الحياة.

٨- دور الشيخوخة: هو دور انحطاط قابليات الفرد وفعالياته وقدراته الجسمية والعقلية.

الاسبوع السادس

الهدف التعليمي (الهدف الخاص لكل للمحاضرة):

ان يكون الطالب قادر على معرفة

١- التعرف على نظرية إريك اركسون في التطور النفسي والاجتماعي

٢- ماهي اهم مراحل تطور الشخصية

٣- التعرف على اهم مستويات هرم ماسلو للحاجات

مدة المحاضرة: ٢ ساعة نظري + ٤ ساعات عملي

الأنشطة المستخدمة:

١ أنشطة تفاعلية صفية

٢. أسئلة عصف ذهني

٣. أنشطة جماعية

أساليب التقويم:

١. التغذية الراجعة الفورية

٢. اشراك الطلبة بالتقويم الذاتي (تصحيح اخطائهم بأنفسهم).

٣. حل الأسئلة المعطاة كنشاط صفي في نهاية المحاضرة.

نظرية النمو النفسي - الاجتماعي ونظرية الحاجات الإنسانية

اختلف اريك اريكسون ١٩٩٤-١٩٠٢ مع فرويد في العديد من الجوانب، فقد اعتقد ان فرويد ركز كثيرا على دور الدوافع الجنسية في سلوك الإنسان وقد استنتج في نظريته النفس الاجتماعية الى ان هناك دوافع نفسية اجتماعية اخرى وحاجات تصبح بمثابة قوى دافعة في تطور الإنسان وسلوكه، واتفق مع فرويد في التأكيد على اهمية الخبرات المبكرة، غير انه رفض اهمال فرويد للتطور الذي يحدث عند الفرد في فترة الرشد. كما رفض اريكسون ايضا نظرة فرويد التشاؤمية حول الطبيعة الإنسانية، واعتقاده بعد قدرة الإنسان على التعامل مع المشكلات التي يواجهها حيث يرى اريكسون ان الناس قادرون على مواجهة الصعوبات وحل الصراعات المختلفة التي تزخر بها حياتهم.

ويعتقد اريكسون بأن هوية الفرد الشخصية تنمو من خلال سلسلة من ازمات النمو والتطور النفس الاجتماعية، التي يمكن ان تؤدي الى تطور الشخصية او نكوصها وهي التي تجعل شخصياتنا أكثر او اقل تكاملا ويرى ان الفرد في دورة تطوره المستمرة مرغم على التفاعل مع فئات مجتمعية واسعة توفر له القوة لتطوير شخصية سوية قادرة على فهم وأدراك ذاتها، بالإضافة الى أدراك العالم الذي يحيط بها.

وستتعرف فيما يلي على هذه المراحل:

Trust versus Mistrust

١- مرحلة الثقة في مقابل عدم الثقة

يواجه الوليد في عامه الاول الازمة، اذ يولد وهو محايد بين شقي الازمة، بمعنى ان لديه القابلية لكليهما، وما يمر به من خبرات هو الذي يقرر ويحسم هذه الازمة لصالح أحدهما، فإن كانت هذه الخبرة ايجابية سارة، ممتعة تتكون لديه مشاعر الثقة. وعلى العكس ان كانت تلك الخبرات التي يتعرض لها سلبية، حزينة، متعبة حيث تتكون لدى الرضيع مشاعر عدم الثقة.

Autonomy Vs Shame

٢- مرحلة الاستقلالية في مقابل الشعور بالخجل

في العامين الثاني والثالث من عمر الطفل يواجه الازمة الثانية. ان ما انتهى اليه الرضيع في المرحلة الاولى وما يمر به من خبرات ابن السنتين والثالثة يقرران مسار هذه الازمة. فالشعور بالثقة يساعد الطفل على استكشاف ان ما يقوم به من سلوك هو سلوكه هو، وعلى تطوير مشاعر بالقدرة على تسيير بعض شؤونه والاحساس بالاستقلالية عن تولوا رعايته في عامه الأول وعلى النقيض يكون حاله فيما لو طور في المرحلة الاولى مشاعر عدم الثقة. وينمو الشعور بالاستقلال عند الأطفال من خلال قيام الأم بأطلاق العنان للمبادأة لديهم. وفي هذه المرحلة تحدث أكثر مظاهر التعلم وضوحا من خلال على عادات الاخراج والطفل الذي يحسن والداه معاملته يصبح سعيدا ويتمكن من ضبط ذاته.

Initiative Vs Guilt

٣- مرحلة المبادأة في مقابل الشعور بالذنب

يواجه الطفل هذه الازمة في السنوات الرابعة والسادسة من عمره فمن المتوقع ان يخبر العالم الاجتماعي من حوله ويحتك به، ان ما انتهى اليه سيعمل على تأصيل وتوسيع دائرة الاستقلال مما يدفع به الى ممارسات سلوك اعقد ويسعى لتحمل مسؤولية افعاله. والبد للطفل في هذه المرحلة من الانطلاق في البيئة دون الاعتماد على الآخرين لتطوير شعور المبادأة اما الاستمرار في الاعتماد على الوالدين وغيرهم فإنه يطور شعورا بالذنب إحساسه بالعجز عن تلبية توقعات المجتمع في التفاعل مع بيئته مستقال عن والديه.

Industry Vs Inferiority

٤-مرحلة الإنجاز في مقابل بالنقص

تستغرق هذه المرحلة سنوات اطول اذ تمتد من السادسة الى سن الثانية عشر. ان طفل طور مشاعر الثقة والشعور بالاستقلالية والقدرة على المبادرة مرشح ان سار كل شيء على ما يرام ان يحسم ازمة هذه المرحلة لصالح الشعور بالقدرة على والإنجاز ان في البيت او في المدرسة فيما يكلف به من واجبات مدرسية او اسرية وما تفرضه عليه جماعة الرفاق من مهمات يؤديها ويحرص على ان يكون هذا الأداء جيدا وبالسرعة الممكنة والعكس بالعكس.

Identity Vs Diffusion Identity

٥-مرحلة تحديد الهوية في مقابل اضطراب الهوية

تبدأ هذه المرحلة مع بدايات مرحلة المراهقة وتستمر الى نهايتها. وفي هذه المرحلة يواجه المراهق سؤالا لم يطرحه على نفسه من قبل هو: من انا؟ ويجهد باحثا عن اجابة لهذا السؤال وامكانياته العقلية والمعرفية التي لم تبلغ أشدها، ورومانسية مغالية تحجب عنه الواقع وتدفع به للعيش مع ما هو خيالي. ان ما يتوفر لهذا المراهق من مساعدة وما يقاربه من خبرات وما يطلع عليه من نماذج متلفزة او مقروءة او حية تلعب دورا في اصاله الى تحديد هويته بتحديد الادوار المنوطة به وذلك هو المسار الإنمائي الصحي الذي يهنو الى الانتقال السلس والسوي الى مرحلة الرشد المبكر.

Intimacy Vs Isolation

٦-مرحلة الألفة في مقابل العزلة

تبدأ هذه المرحلة مع بدايات مرحلة الرشد المبكر، ومع هذه البدايات يكون الشاب قد تخلص من سطوة التسلط وحصل لنفسه على اجابات مقنعة للعديد من الاسئلة، ورسا على ارضية الواقع الشخصي والاجتماعي، وعاد ليوافقه ضرورة العيش مع الآخر وتطوير مشاعر المودة والألفة وصولا الى التوافق مع هذا الآخر ومشاركته في التفكير والانجاز والتخطيط وبالتالي الانخراط الصحي في عجلة النظام الاجتماعي اما في الجامعة او العمل.

Generativity Vs Stagnation

٧- مرحلة الانتاج في مقابل الركود

ان شاباً قد نجح في تحقيق الألفة في مرحلة الرشد المبكر مرشح لتطوير مشاعر القدرة على الإنتاج بناء على ما يتجه بالفعل. فمع بدايات هذه المرحلة يكون الشاب قد تزوج وأنجب، والتحق بوظيفة او مارس أعمال خاصة. وكون صداقات عائلية، استقرت معايير اخلاقية وتكاملت الى حد ما ابنيته المعرفية، وانتهى تكوينه الأكاديمي او المهني. هذه الإنجازات تعمل تطوير مشاعر حقيقية بقدراته على متابعة الانتاج والأبداع ليكون عطاؤه في هذه المرحلة متميزا.

Integrity Vs Despair

٨-مرحلة تكامل الانا في مقابل الاحساس باليأس

مع بدايات مرحلة الشيخوخة او مرحلة الرشد المتأخرة تبدأ هذه المرحلة ومعها يقف الكهل مع اوائل الستينات من عمره متأمل مقيما لما اتم انجازه من علم او مال او بناء او عائلات اجتماعية. او العالقة بينه وبين خالقه. ان كانت نتائج هذه الوقفة ايجابية، مرضها عنها مريحة يشعر الفرد بتكامل الانا فقد حقق ذاته وحصل على ما حلم به وما صبا اليه. وهذا يحضر لشيخوخة دافئة مريحة مطمئنة وعلى العكس ان كانت نتائج تلك الوقفة سلبية.

هرم ماسلو للحاجات

يُصوّر تسلسل ماسلو الهرمي للاحتياجات عادةً كهرم يتألف من خمسة مستويات، يمثل كل منها فئة مختلفة من الاحتياجات البشرية. يدل ترتيب النموذج بشكل هرم على أن الأفراد يتحفزون لتحقيق الاحتياجات الأساسية قبل الانتقال إلى احتياجات على مستويات أعلى.

الاحتياجات الفسيولوجية:

بتموضع في أساس الهرم، وهي الأكثر بساطة وأساسية للبقاء. تشمل هذه:

- ١- الطعام
- ٢- الماء
- ٣- المأوى
- ٤- النوم
- ٥- التنفس
- ٦- الاستقرار الداخلي (Homeostasis)

يجب تلبية هذه الاحتياجات قبل التركيز على غيرها من الاحتياجات الموجودة مستويات أعلى. وفقاً لماسلو، يؤدي عدم سد هذه الاحتياجات إلى عدم الاستقرار الفسلي والانشغال بالحصول على هذه الضروريات وغيض النظر عما عداها.

الاحتياجات الأمنية:

عندما تُرضى الاحتياجات الفسيولوجية، تصبح الاحتياجات الأمنية أكثر أهمية. تتضمن هذه الاحتياجات:

١. الأمان الشخصي
٢. الأمان المالي
٣. الصحة والرفاهية
٤. الحماية من الحوادث والمرض.

البيئة المستقرة والأمنة ضرورية للأفراد للتقدم إلى المستوى التالي في الهرم.

الاحتياجات الاجتماعية والانتماء:

بعد تحقيق الأمان، تبرز الاحتياجات الاجتماعية. الإنسان كائن اجتماعي بطبيعته يسعى إلى:

- ١- الصداقات
- ٢- الحميمة (intimacy)
- ٣- الأسرة
- ٤- المجاميع الاجتماعية
- ٥- الروابط المجتمعية.

تلبية هذه الاحتياجات ضروري "للصحة العاطفية" -كما يسميها البعض- والشعور بالانتماء. أكد ماسلو أن الإنسان يمتلك رغبة متأصلة في تكوين علاقات ذات معنى وعمق والحفاظ عليها، وعده أمراً أساسياً للصحة النفسية.

الاحتياجات التقديرية:

تنقسم الاحتياجات التقديرية إلى فئتين:

الاحترام الذاتي (Self-esteem): الثقة والإنجاز والاحترام للنفس.

الاحترام من الآخرين (Esteem from others): الملاحظة من المحيطين والمكانة الاجتماعية والتقدير من الآخرين. * (لا بد من ضبط هذه بالذات وإلا أصبح

يؤدي تحقيق الاحتياجات التقديرية إلى الشعور بالقيمة والإنجاز. وفقاً لماسلو، يعزز تحقيق هذه الاحتياجات الثقة بالنفس والشعور بالمساهمة، وهما أساسيان للنمو الشخصي والتطور المهني.

الاحتياجات التحقيقية الذاتية (أو تحقيق الذات): (Self-actualization)

في قمة الهرم تكمن الاحتياجات التحقيقية الذاتية، التي تشمل تحقيق الإمكانيات الشخصية والسعي للنمو الشخصي. تشمل سمات التحقيق الذاتي:

- ١- الإبداع (Creativity)
- ٢- حل المشاكل (Problem-solving)
- ٣- الأصالة (Authenticity)
- ٤- السعي وراء المواهب الداخلية
- ٥- تحقيق الأهداف الشخصية

التحقيق الذاتي هو أن يصبح الإنسان أكثر ما يمكن أن يكون، وتختلف تفاصيل ذلك من شخص إلى آخر. يعتقد ماسلو أن نسبة الصغيرة فقط من الأفراد تصل إلى هذا المستوى من الاحتياجات، الذي يمثل تحقيق الإمكانيات الحقيقية للفرد

الاسبوع السابع

الهدف التعليمي (الهدف الخاص لكل للمحاضرة):

ان يكون الطالب قادر على معرفة

- ١- التعرف على الشخصية وما هي اهم معايير تطور الشخصية
- ٢- ماهي اهم سمات الشخصية السوية
- ٣- التعرف على الشخصية الغير سوية

مدة المحاضرة: ٢ ساعة نظري + ٤ ساعات عملي

الأنشطة المستخدمة:

- ١ أنشطة تفاعلية صفية
- ٢ أسئلة عصف ذهني
- ٣ أنشطة جماعية

أساليب التقويم:

١. التغذية الراجعة الفورية
٢. اشراك الطلبة بالتقويم الذاتي (تصحيح اخطائهم بأنفسهم).
٣. حل الأسئلة المعطاة كنشاط صفي في نهاية المحاضرة.

الشخصية السوية واللاسوية

ليس الفصل بين الشخصية السوية والشاذة بالأمر اليسير وذلك لاختلاف وجهات النظر الى السواء والشذوذ. وهناك معايير مختلفة للفصل بين الحالتين:

١ - **المعيار الاحصائي:** يرى ان الشخص السوي هو من لا ينحرف كثيرا عن المتوسط اي ان السوي هو المتوسط والذي يمثل الشطر الاكبر من الناس وفق المنحني الاعتدالي ومن مميزات هذا المعيار انه يراعي ما بين ضروب الانحراف من تدرج فيميز بين الحالات الخفيفة والمتوسطة والعنيفة من سوء التوافق.

٢ - **المعيار المثالي:** يرى ان السوي هو الكامل المثالي او ما يقرب منه قوة الابصار السوية. ليست قوة الابصار المتوسطة بل المكتملة وهذا هو المعيار الذي يقصده المحللون النفسيون حين يقولون انه ليست هناك شخصية سوية غير ان هذا المعيار قد لا يكون له وجود على الاطلاق من الناحية الاحصائية في نواحي الذكاء او الجمال او الصحة مثلا.

٣ - **المعيار الحضاري:** يرى ان السوي هو المتوافق مع المجتمع اي من استطاع ان يجاري قيم المجتمع وقوانينه ومعاييرته وأهدافه ولهذا المعيار أكثر من عيب فهو يرى السواء في الامثال لقوانين المجتمع وقيمه حتى ان كانت فاسدة تتطلب من الفرد العمل على اصلاحها وتغييرها بدلا من التكيف لها ومن عيوبه ايضا انه يختلف من حضارة الى اخرى

٤ - **المعيار الباثولوجي:** يرى ان الشخصيات الشاذة تتسم بأعراض سريرية معينة كالمخاوف الشاذة والوساوس والافكار المتسلطة وارتفاع مستوى القلق عند العصائيين والهلاوس والاعتقادات الباطلة واضطراب التفكير واللغة عند الذهانيين وكالنزعات الاجرامية والانحرافات الجنسية في الشخصية السايكوباتية

سمات الشخصية السوية:

- ١- تحقيق الفرد لمفهوم الرضا عن ذاته وتقبله لهذا الذات
- ٢- حسن اختبار طبيعة العمل الذي يتفق وميول واتجاهات الفرد.
- ٣- الاحساس بتحقيق الكفاية عند مواجهة القضايا والمشاكل الحياتية وبذلك يشعر بالاستقلال
- ٤- الاستعداد الكافي لمواجهة واقع الحياة والتسلح بالقدرة على حل المشاكل بأسلوب موضوعي بعيد عن أحلام اليقظة وحالات الهروب
- ٥- الخروج من دائرة الشعور بالخوف والذنب لان مثل هذا الشعور يعمل على اضعاف ثقته بنفسه مع عدم الشعور بالأمان
- ٦- تبادل التقبل بيئة وبين الآخرين مما يحقق الانتماء لديه وتحقيق السعادة والرضا له ولهم
- ٧- شعور الفرد بالاستقلالية الذاتية مما يجعله يتحمل المسؤولية بكفاءة وقدرة وحسن تصرف.

سمات اضطراب الشخصية

١. عدم الثقة بالنفس.
٢. التشاوم واللامبالاة
٣. التصلب الفكري والسلوكي.
٤. الاعتمادية المفرطة على الغير في انجاز المهمات المطلوبة.

٥. جمود المشاعر والعواطف مما يحدد من القدرة على التفاعل الايجابي مع الآخرين.

٦. صاحب الشخصية المضطربة ينكر المرض ورفض العلاج.

٧. يود ان يتعايش مع البيئة المحيطة به ولكنه يفشل كلما حاول ذلك.

الشخصية الغير سوية

١- **الشخصية المعادية للمجتمع: Antisocial Personality:** تتميز هذه الشخصية بتقلب المزاج ونوبات من الغضب

السريع، العدوانية والعنف ومن أهم خصائص هذه الشخصية هو عدم احترام حقوق الآخرين وارتكاب أفعال تخالف القانون.

٢- **الشخصية الفصامية Schizoid Personality:** تتميز بالانطواء والانعزال عن الحياة الاجتماعية، عدم الثقة بالنفس،

الخجل والتردد، فتور المشاعر الإنسانية وركودها، أحلام اليقظة والعيش في عالم خيالي بينه وبين نفسه.

٣- **الشخصية الوسواسية Obsessive Personality:** تتميز هذه الشخصية بالإحساس بعدم الاستقرار. فقدان المرونة

في السلوك والتفكير وضعف الثقة بالنفس، الاستعداد المتواصل للشك والقلق والتردد في حسم الأمور، التقيد الشديد بالنظام والمواعيد. أفكار وسواسية.

٤- **الشخصية الهستيرية Histrionic Personality:** تتميز بالبحث الدائم عن الاهتمام والإثارة ولفت الأنظار. التقلب

السريع والسطحية في المشاعر والعواطف.

٥- **الشخصية النرجسية Narcissistic Personality:** تتميز بالغرور والتعالي والشعور بالأهمية ومحاولة الكسب ولو

على حساب الآخرين.

٦- **الشخصية التجنبية Avoidant Personality:** تتميز بتجنب العلاقات الاجتماعية.

٨- **الشخصية الاعتمادية Dependent Personality:** تتميز بالاعتماد على الآخرين عدم الشعور بالأمان إلا عند وجود

من نعتمد عليه.

٩- **الشخصية الحدية Borderline personality:** تتميز بعدم الثبات العلاقات الشخصية؛ واضطراب السلوك والمزاج

الاندفاع وايداء النفس.

١٠ **الشخصية الاضطهادية Paranoid Personality:** تتميز بالحساسية المفرطة تجاه أي فشل أو إحباط في الحياة، تعتمد

صيغة الاضطهاد والاهانة والظلم لكل ما يحدث من وقائع اعتيادية في الحياة. كثرة الشك بالآخرين وعدم الثقة بهم

الاسبوع الثامن

الهدف التعليمي (الهدف الخاص لكل للمحاضرة):

ان يكون الطالب قادر على معرفة

- ١- التعرف على مفهوم الدوافع
- ٢- التعرف على اهم تصنيف الدوافع عند الإنسان
- ٣- ماهي اهم العوامل التي تؤدي إلى عدم الشعور بالأمن لدى الأطفال

مدة المحاضرة: ٢ ساعة نظري + ٤ ساعات عملي

الأنشطة المستخدمة:

- ١ أنشطة تفاعلية صفية
- ٢ أسئلة عصف ذهني
- ٣ أنشطة جماعية

أساليب التقويم:

١. التغذية الراجعة الفورية
٢. اشراك الطلبة بالتقويم الذاتي (تصحيح اخطائهم بأنفسهم).
٣. حل الأسئلة المعطاة كنشاط صفي في نهاية المحاضرة.

الدوافع Motivations

ينظر إلى الدوافع عادة على انها المحفزات التي تقف وراء سلوك الانسان. فهناك سبب او عدة اسباب وراء كل سلوك، وهذه الاسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة، وبمثيرات البيئة الخارجية من جهة اخرى، وهذا يعني اننا لا نستطيع ان نتنبأ بما يمكن ان يقوم به الفرد في كل موقف من المواقف إذا عرفنا فقط منبهات البيئة وحدها وأثرها في الجهاز العصبي، إذ لابد ان نعرف شيئاً عن حالته الداخلية، كأن نعرف حاجاته وميوله واتجاهاته وعلاقتها بالموقف، بالإضافة إلى ما لديه من رغبات وما يسعى إلى تحقيقه من أهداف.

تعريف الدوافع: هي الطاقات الكامنة في الكائن الحي التي تدفعه ليتخذ سلوكه معينة في العالم الخارجي، وهذه الطاقة هي التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته.

*** فالدوافع** هي حالة داخلية، جسمية او نفسية تثير السلوك في ظروف معينة وتواصله حتى ينتهي الى غاية معينة. مثال على ذلك الانسان الجائع يبحث عن الطعام.

١- هل لاحظت يوماً إسراع الناس في الذهاب إلى أعمالهم ومصالحهم اليومية؟

٢- لماذا يذهب المزارع مسرعاً إلى حقله بعد صلاة الفجر؟

٣- نلاحظ الطالب يحمل الكتب متجهاً إلى مدرسته بنشاط وحيوية؟

٤- لماذا يتزوج الرجال والنساء؟

٥- لماذا يتغيب بعض الطلاب والطالبات عن محاضراتهم؟

٦- لماذا نلاحظ البعض يتأفف؟

تصنف الدوافع إلى:

١. الدوافع أولية

٢. دوافع ثانوية

٣. دوافع مختلفة

١. الدوافع الأولية:

وهي الدوافع الفطرية التي يولد الفرد مزودة بها، أي أن الفرد لم يكتسبها من بيئته عن طريق الخبرة والتعلم. وهذا النوع من الدوافع يعتمد في اثارها على الحالات الجسمية الداخلية ومن اهم هذه الدوافع هي:

١. دافع الجوع أو (الحاجة الى الطعام).

٢. دافع العطش أو (الحاجة الى الماء).

٣. دافع تجنب الألم.

٢. الدوافع الثانوية:

هي الدوافع المكتسبة التي تتأثر إلى حد كبير بالبيئة المحيطة للفرد وتنشأ في ظل الظروف المختلفة للفرد كما أن لبعضها صلة بالناحية الفسيولوجية.

واهم هذه الدوافع:

أ. **الحاجة إلى الأمن:** الأمن يعني التحرر من الخوف، ويشعر الفرد بالأمن متى كان مطمئناً على عمله ومستقبله وصحته وأولاده وحقوقه ومركزه الاجتماعي.

ولإشباع هذه الحاجة:

١. يعمل الفرد على كسب رضا الآخرين وحبهم ليشعر بأن هناك من يرجع إليه عند الحاجة.
 ٢. يكتسب الفرد قدر كافي من المعلومات والمهارات الاجتماعية لكي تقلل الخوف من المواقف الاجتماعية.
 ٣. الثقة بالنفس تولد الشعور بالأمن.
- يجب أن تشبع هذه الحاجة لدى الطفل، لأن عدم الشعور بالأمن يؤدي إلى الإصابة بأمراض نفسية وظهور أعراض مثل التبول اللاإرادي، اللجاجة في الكلام، الانطواء على النفس، الغضب والعناد.

ومن العوامل التي تؤدي إلى عدم الشعور بالأمن لدى الأطفال:

١. الشجار بين الوالدين.
٢. العقاب القاسي.
٣. عدم الاهتمام به وإهماله أو اللهفة الزائدة عليه.
٤. سوء الحالة الاقتصادية للأسرة.

ب. الحاجة إلى التقدير الاجتماعي:

كل فرد بحاجة إلى الشعور بأن له قيمة وأنه مقبول ومحترم من قبل الآخرين.

ج. الحاجة إلى الانتماء:

كل فرد بحاجة إلى الانتماء إلى مجموعة معينة مثل الأسرة، المدرسة، يشاركها في أحزانها وأفراحها ويتعاون معها ويتبادل الأخذ والعطاء معها.

د. الحاجة إلى التعبير عن الذات

وهي التي تدفع الفرد إلى التعبير عن نفسه بالقول والفعل والانتاج ويحقق ما لديه من إمكانيات ويبيدي ما لديه من آراء.

هـ. الحاجة إلى احترام الذات:

وهي الحاجة التي تدفع الفرد إلى المحافظة على ذاته والدفاع عنها من أي شيء يؤدي إلى الإقلال منها.

و. الحاجة إلى الاستطلاع.

ز. **الحاجة إلى التملك:** وهي الحاجة والرغبة في الحصول على الأشياء وامتلاكها.

٣. الدوافع المختلفة

وهي الدوافع التي تشترك في تنشيطها لدى الفرد عوامل فسيولوجية وعوامل نفسية.

ومن هذه الدوافع:

أ. الدوافع الجنسية.

ب. دافع الأمومة.

الاسبوع التاسع

الهدف التعليمي (الهدف الخاص لكل للمحاضرة):

ان يكون الطالب قادر على معرفة

- ١- التعرف على اهم مفاهيم الازمات النفسية والضغط العصبي (التوتر)
- ٢- التعرف على كيفية منشأ الازمات النفسية
- ٣- ماهي اهم مميزات الأزمة النفسية
- ٤- ماهي أهداف إدارة التدابير العناية للإجهاد الضغط العصبي (التوتر)

مدة المحاضرة: ٢ ساعة نظري + ٤ ساعات عملي

الأنشطة المستخدمة:

- ١ أنشطة تفاعلية صفية
- ٢ أسئلة عصف ذهني
- ٣ أنشطة جماعية

أساليب التقويم:

١. التغذية الراجعة الفورية
٢. اشراك الطلبة بالتقويم الذاتي (تصحيح اخطائهم بأنفسهم).
٣. حل الأسئلة المعطاة كنشاط صفي في نهاية المحاضرة.

الازمات والضغوط النفسية Crisis Psychological

عرف (Lillibridge & Klukken, ١٩٧٨) أن الأزمة " حالة من الاختلال في الاتزان النفسي نتيجة فشل الشخص في التغلب على عقبات ومتاعب الحياة وتحدياتها بالطرق التقليدية لحل المشكلة، بما ينتج عنه من توتر وانزعاج، وشعور بالعجز وقلة الحيلة والحزن والفرح". اضطراب في التوازن عند فشل النهج التقليدي لحل المشكلة والذي ينتج عنه عدم التنظيم واليأس والحزن والارتباك والذعر".

وفي نفس السياق عرف (James & Gilliland, ٢٠٠١) الأزمة النفسية بأنها "إدراك الشخص أن حدث ما أو موقف معين يصعب تحمله، بما يعني أن متطلبات مواجهته والتعامل معه تفوق مصادر الاستعداد النفسي وآليات المواجهة المتاحة له". ومع ذلك فإن الأزمات تختلف من حيث نمطها ومن حيث شدتها، والفترة التي يتعرض لها في تلك الأزمة

مفهوم الأزمة النفسية Psychological Crisis

هي عبارة عن ضغوط وأحداث ومواقف نفسية داخلية تؤثر على حالة الفرد النفسية تتمثل في صعوبات تواجه الفرد مما تحد من أساليبه وقدراته التقليدية للتعامل والتكيف وبالتالي تعيق من أنجاز أهدافه وتحدث خلا في التوازن النفسي والاجتماعي للفرد.

كيفية حدوث الأزمة النفسية:

لا تخلو حياة الفرد من صعوبات وعقبات مادية ومعنوية تعيق بلوغ دوافعه نحو أهدافها ومن أجل التغلب على هذه الصعوبات يجب على الفرد مضاعفة جهوده فان لم ينجح في التغلب عليها فعليه البحث عن طرق أخرى وقد يصل اليها بعد جهد كبير او قد لا ينجح في التغلب على المشكلة بالرغم من كثرة محاولاته فلهذا يعاني هذا الفرد من أزمة نفسية. وتختلف الازمات النفسية من حيث شدتها وطول بقائها وصعوبتها على الحل.

منشأ الازمات النفسية:

- ١-المواقف التي تثير تأنيب الضمير.
- ٢-الافعال والمواقف التي تمس كرامة الفرد واحترامه لنفسه
- ٣-عندما يتأكد الفرد بانه اقل اهمية مما كان يظن
- ٤-عندما يساوره الخوف من فقدان موقعه الاجتماعي او عندما يحصل ذلك فعلا
- ٥-حين يعاقب عقابا لا يستحقه
- ٦-حين يرى الغير يكافئون دون استحقاق
- ٧-حين يمنع من تحقيق ما يريد منعاً قهرياً

اهم مميزات الأزمة النفسية:

- ١-خوف وقلق: ردة الفعل الأكثر شيوعاً عند حدوث أزمات نفسيه يعتبر هذا الشعور طبيعياً لحوادث غير طبيعية.
- ٢-يقظة زائدة: زيادة بنبضات القلب وصعوبة في التركيز واضطراب النوم من ردود الفعل الجسمانية المختلفة التي تحدث في مثل هذه الحالات
- ٣-أفكار غير عقلانية: التي تؤثر على الاتزان الشخصي الذي يرافقه طويلاً ومن الصعب التغلب عليه أو إزالته .

٤- **إنكار:** يختار بعض من الناس الإنكار لمواجهة الأزمة النفسية، حيث يعملون على عزل جميع الأفكار والمشاعر المرتبطة بالأزمة. وأحياناً، يقومون بعزل المؤشرات التي قد توحى بالأزمة نفسها.

٥- **فتور عاطفي وتغييب المشاعر:** عدم وجود أية مشاعر ايجابية أو سلبية بعد حدوث الأزمة، مما يؤدي ذلك الى فقدان التوازن الشعوري، وبطبيعته يمنع وجود المشاعر الإيجابية التي قد تساعد الفرد على تخطي هذه الحالات.

٦- **غضب شديد:** وخاصة اتجاه مسببات الحوادث المأساوية.

٧- **خجل:** بسبب تغيير مفاجئ بالتصرفات والمشاعر والأفكار أو لعدم السيطرة عليها عند حدوث الحوادث المأساوية.

الضغط العصبي (التوتر) Psychological Stress

شاع استعمال مفهوم الضغط (Stress) في مطلع القرن السابع عشر الذي يعني الضغط أو الإجهاد وكما هو معروف أن هذا اللفظ اشتق من الكلمة اللاتينية (Stringe) التي تعني الضيق أو الشدة .

وقد أوضح (Murray, Kluckhain) أن الضغوط تمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة وإنها صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو شخصي تسير أو تعوق جهود الفرد للوصول الى هدف معين وأنها ترتبط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة وتتعلق لمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته فضغط الموضوع هو القوة التي تتوافر لدى الموضوع وتؤثر في رفاهية الشخص بطريقة أو بأخرى.

وتعد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل العمرية التي تشهد تغيرات نفسية وانفعالية وعقلية لذا فإن هذا التغير يؤدي الى الضغط النفسي.

لذا تعد الضغوط النفسية حالة يتعرض لها الناس جميعاً لكنها تختلف من شخص الى آخر ولكنهم لا يتعرضون لها الجميع بالنسبة لمخاطرها بالدرجة نفسها لان تأثير الضغط يختلف من فرد الى آخر.

حيث تعرف الضغوط النفسية على انها

١- هو شعور يحدث للفرد عند التعرض للضغوطات التي تفوق قدرته على تحملها وهو يختلف في نوعه وشدته من شخص الى آخر تبعاً لشخصية الإنسان وقدرته، وتخلق عنده حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك.

٢- حالة نفسية وبدنية وشعورية تنتاب البشر جميعاً وفي جميع الأعمار، يختبرها الشخص عندما يشعر بوجود خطر او سبب يعرض استقراره ويؤدي الى الإنهاك النفسي والبدني والشعوري المستمر نتيجة محاولتنا ضبط اوضاعنا النفسية والبدنية والشعورية في مواجهة التغيرات في محيطنا الخارجي

أهداف إدارة التدابير العناية للإجهاد:

١. لمعرفة أنواع مختلفة من التوتر والأسباب والتأثيرات وإدارتها.
٢. تحديد قائمة من الأولويات الضغوطات.
٣. استخدام وشرح طرق إدارة التوتر أو كيفية التعامل معه.
٤. عمل وتطوير خطة عمل شخصية لإدارة الإجهاد.
٥. تعزيز العلاقة العلاجية.
٦. تطوير نمط حياة متوازن من أجل السيطرة على التوتر على المدى الطويل.

١. تقنيات تخفيف الضغط النفسي

- أ. حدد مصادر التوتر في حياتك وتبدأ إدارة الإجهاد بتحديد مصادر التوتر حتى نتحمل المسؤولية، سيظل مستوى التوتر لدينا خارج سيطرتنا.
- ب. تجنب الإجهاد لا يمكن تجنب كل الضغوط، وليس من الصحي تجنب المواقف التي تحتاج إلى معالجة مثل تجنب الأشخاص الذين يضغطون عليك.
- ج. تغير الوضعية الحالية إذا كنت لا تستطيع تجنب الموقف المليء بالضغوط، فحاول تغييره، واشتمل على تغيير الطريقة التي تتواصل بها وتعمل في حياتك اليومية.
- د. تقبل الأشياء التي لا يمكنك تغييرها لا يمكن تجنب بعض مصادر التوتر، ولا يمكنك منع أو تغيير التوتر أو موت الشخص المحبوب، أفضل طريقة للتعامل مع التوتر هي قبول الأشياء كما هي، قد يكون القبول صعباً ولكن تعلم كيفية التأقلم على المدى الطويل.
- هـ. تكيف مع الضغوطات إذا لم تتمكن من تغيير الضغوطات، أو تغيير نفسك، فيمكنك التكيف مع الموقف المليء بالضغوط واستعادة إحساسك بالسيطرة عن طريق تغيير توقعاتك وسلوكك.
- و. حافظ على موقف إيجابي وقلل من السلبية.

٢. تقنيات تخفيف الضغط البدني:

- ١- ممارسة التمارين الرياضية والحركة بانتظام تنعش الجسم وتريح الفكر.
- ٢- الاسترخاء والتأمل والممارسة كجزء من روتين اليومي.
- ٣- اخذ القسط الكافي من النوم والراحة يومياً.
- ٤- التنفس العميق الهادئ يعتبر احدى وسائل الاسترخاء الفعالة.
- ٥- الاستفادة من عطلة نهاية الاسبوع للراحة والاستجمام.
- ٦- ممارسة الهوايات التي نتخلّى عنها بحجة عدم وجود الوقت لها.
- ٧- عدم أخذ الحياة بجدية صارمة.
- ٨- الابتعاد عن القهوة والشاي والتدخين قدر المستطاع.
- ٩- اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن.
- ١٠- جوانب ثقافية تحدد طرق تخفيف الاجهاد النفسي والروحية مثل العبادة او قضاء وقت مع الأصدقاء.

الهدف التعليمي (الهدف الخاص لكل للمحاضرة):

ان يكون الطالب قادر على معرفة

- ١- التعرف على مفهوم الاليات الدفاعية
- ٢- التعرف على اهم اهداف اليات الدفاع النفسي عند الإنسان
- ٣- ماهي اهم أنواع اليات الدفاع النفسي (الحيل الدفاعية)

مدة المحاضرة: ٢ ساعة نظري + ٤ ساعات عملي

الأنشطة المستخدمة:

- ١ أنشطة تفاعلية صفية
- ٢ أسئلة عصف ذهني
- ٣ أنشطة جماعية

أساليب التقويم:

١. التغذية الراجعة الفورية
٢. اشراك الطلبة بالتقويم الذاتي (تصحيح اخطائهم بأنفسهم).
٣. حل الأسئلة المعطاة كنشاط صفي في نهاية المحاضرة.

الآليات الدفاعية (الحيل الدفاعية) Defense Mechanisms

الآلية لا شعورية تعمل على التنويه عن وجود مشكلة تهدد الشخص أو الدوافع التي سببتها أو انكارها أو عدم الاعتراف بها واستبعادها كلياً عن مستوى الشعور حيث توفر له الطمأنينة المؤقتة وهي ليست مرضية في الحالات الاعتيادية حيث ان الكل مزود بها ولكن الاسراف في استعمالها يؤدي إلى القلق والاصابة بالأمراض النفسية.

اهداف آليات الدفاع النفسي

١ -وقاية الذات والدفاع عنها. ٢ - الاحتفاظ بالثقة بالنفس. ٣ - تحقيق الراحة النفسية. ٤ -احترام الذات.

متى تصبح آليات الدفاع النفسية شاذة في استعمالها عندما

- ١ -تحجب الفرد عن رؤية عيوبه ومشاكله الحقيقية وتخفيها عنه اخفاء تاماً.
- ٢ -الافراط باستعمالها كلما اصابه القلق او التوتر او أي موقف مؤلم له بدلا من ان يجابه المشكلة بطرق سليمة وواقعية وبصراحة ويحاول ان يحلها مباشرة.

أنواع آليات الدفاع النفسي (الحيل الدفاعية)

١ -الحيل الخداعية

وهي حيل تحاول تمويه المشكلة أو انكارها أو عدم الاعتراف بها وبعد مدة يقوم باسترجاعها فيحصل عنده القلق. ويلجأ الشخص إلى الكبت لوقايته من أي سبب يؤدي إلى الألم أو الانقاص من احترامه وكبريائه ومنع الدوافع المحذورة اجتماعيا كالدوافع الجنسية والعنصرية ويختلف عن القمع حيث ان القمع يتضمن ضبط النفس شعوريا في ضوء المعايير الاجتماعية. في الطفولة المبكرة إذا اسرف الطفل باستعماله أو إخفاء شيء وكانت معاملة الوالدين قاسية له فان الطفل سيكون عرضة للإصابة بالأمراض النفسية مستقبلاً.

Justification

١ -التبرير

وهو تفسير السلوك الخاطئ بأسباب ومعاذير مقبولة: مثال: تبرير التأخير في الوصول إلى ازدحام السيارات، الاب: يبرر عقابه القاسي لطفله بان ذلك يكون لصالحه في حين يحاول في هذا التصرف التنفيس عما يعانيه من مشاكل وازمات نفسية ويختلف عن الكذب بانه شعوري والتبرير لا شعوري.

Projection

٢ -الاسقاط

ان ينسب الفرد عيوبه واخطائه ورغباته المكبوتة وغير المرغوبة والتي لا يعترف بها إلى غيره من الناس أو الأشياء لتحرير نفسه من الضغوط: مثال: رسوب الطالب في الامتحان لصعوبة الاسئلة، سوء تصرف الطفل وسلوكه الغريب تنسب إلى الوراثة والجينات لا إلى تربيته، المريض النفسي يسقط رغباته وسلوكه ومخاوفه وقلقه وكراهيته اللاشعورية على الناس الآخرين المحيطين به.

Sublimation

٣ -التسامي (الاعلاء)

ان الفرد يقوم بتحويل وتوجيه الدوافع غير المقبولة اجتماعيا والتعبير عنها بوسائل مقبولة اجتماعيا وتصعيدها إلى مستوى اعلى من مستواها الحقيقي ليتقبلها المجتمع، يعمل التسامي على توجيه الدوافع السلبية إلى سلوكيات إيجابية ومقبولة اجتماعياً. مثال: اشباع دافع العدوان بالرياضة الملائمة. ضباط التحقيق الشخص الذي لا يشعر بالرضا من حياته الزوجية فيشغل نفسه بالتصليحات والاضافات في منزلة مما يعني بانه لا وقت لديه للعلاقات الاجتماعية.

Displacement

٤-الازاحة (الابدال)

يقوم الفرد باستبدال افكاره وارهه المرفوضة الى افكار واره مقبولة من اجل الحصول على الشيء الذي يريده. مثال: غضب او اهانة الممرضة من مسؤولية التمريض وازاحة الغضب على المريض وكذلك خلاف الوالدين وعقوبة الابن.

Reaction Formation

٥-التكوين العكسي

حيلة لا شعورية يقوم بها الفرد بإظهار سلوك معين ظاهر عكس ما يضمّر في أعماق نفسه كالطفل الذي يرفض الحب والعطف من المحيطين به لكنه يضمّر في أعماق نفسه حنين شديد لهذا العطف أو مثال آخر الكره الشديد لشخص معين يتردّد إلى اللاشعور ليخرج مرة أخرى بشكل اخلاص شديد وتفاني في حب ومساعدة ذلك الشخص.

Dissociation

٦- العزل

حيلة لاشعورية تتلخص بفصل الافكار والدوافع والمعتقدات في أماكن مستقلة منفصل بعضها عن بعض خوفاً لما يسببه التقاؤها مع بعض من قلق وتعطل في سير العمل فقد يكون الفرد صادقاً في عمله كاذباً في بيته ويرفض الاعتراف بهذا التناقض مع تبريره.

٢-الحيل الهروبية

وهي تلك الحيل التي تتجاهل الصراع والازمة او تعمل على استصغارها او تناسيها او التشاغل عنها واهمها

Day Dream

١-أحلام اليقظة

حيل هروبية يلجأ إليها الفرد لإرضاء رغباته وحاجاته التي لا يستطيع تحقيقها في الواقع من أجل تخفيف شدة التوتر والقلق وتحقيق الراحة النفسية. مثال: الفرد الضعيف يحلم بالقوة والتفكير بالثروة والنجاح في العمل. غالباً ما يهرب الناس من الأحداث المحيطة بهم والمثيرة للقلق إلى أحلام اليقظة، وهؤلاء الأفراد الذين تنتابهم أحلام يقظة كثيرة يجدون أحياناً أن أبداعاتهم الوهمية أكثر إرضاءً من الواقع وبالتالي ينسحبون من الحياة الفعلية. أحلام اليقظة تبدو ظاهرة صحية جداً إذا كانت تحت التحكم الشعوري الواعي المعقول. النساء يحلمن أحلام يقظة أكثر من الرجال. أحلام اليقظة الايجابية في الأماكن التي تساعد على الارتخاء كشاطئ البحر وفي المواقف التي تزيد من تقدير الذات من شأنها أن تقلل حالة التعاسة المصاحبة للكآبة الحادة.

وتشير الدراسات بأن أحلام اليقظة (التوهم) يصاحبها نوع من الابتكارية والمرونة والقدرة على التركيز ومنع العدوان فالتخيل الفعال يمكن أن يساعد على تكامل الخبرات ومساعدة الذاكرة فهو يساعد الأفراد على تجريب الاستجابات الجديدة في أذهانهم بدلاً من التصرف بعفوية.

Regression

٢ - النكوص

تراجع الفرد إلى استخدام الأساليب الطفولية أو البدائية من السلوك والتفكير غير الناضج حين تواجهه مشكلة بدلاً من التفكير بالطرق الصحيحة المنطقية لمواجهتها وحلها ومن علامات النكوص عند الكبار: الكلام الخشن، الصراخ، البكاء، التمارض عند مواجهة الصعوبات والمشاكل ومص الإبهام.

الإنكار في علم النفس هو آلية دفاعية تُستخدم عندما يتعذر على الشخص المواجهة المباشرة للواقع أو الحقائق أو المشاعر المؤلمة.

الفرد ينكر ما هو موجود وواقع فعلاً لتجنب واقعه المؤلم مثال: إنكار موت شخص عزيز عليه، حيث يعمل كحاجز منيع يحمي الفرد من آثار صدمات الواقع أو المواجهة المباشرة للأحداث الصعبة. ومع ذلك، يجب أن ندرك أن الإنكار قد يكون ضاراً في بعض الأحيان، خاصة إذا استمر بشكل طويل ومؤثر سلباً على حياة الشخص. قد يمنع الإنكار الشخص من التعامل بفاعلية مع المشاكل النفسية أو التغيير الذي يحتاجه، وبالتالي يؤثر سلباً على الصحة النفسية والعلاقات الشخصية والحياة اليومية.

Substitution

٣- الحيل الاستبدالية

Identification

١- التقمص

الفرد ينسب إلى نفسه صفات مرغوبة لأشخاص آخرين يتحلون بها من أجل تخفيف صراعاته النفسية مثال: الطفل يتقمص شخصية أبيه، المراهق يتقمص شخصية ممثل ما. المريض المصاب بأوهام العظمة يتقمص شخصية العلماء أو الأدباء أو القادة... الخ.

Compensation

٢- التعويض

محاولة الفرد لإزالة التوتر والقلق الناتج عن شعوره بالنقص والضعف بواسطة التأكيد على بعض الجوانب الشخصية أو الاجتماعية التي تغطي الضعف والحصول على الرضا الاجتماعي. مثال: الشخص قصير القامة أو غير الجميل يدفعه التعويض لهذا النقص بأن ينجح نجاحاً علمياً أو سياسياً في حياته. والطلاب الذي يعاني من أزمة مادية يقوم بالأبداع في اكمال دراسته العليا.

الاسبوع الثاني عشر

الهدف التعليمي (الهدف الخاص لكل للمحاضرة):

ان يكون الطالب قادر على معرفة

- ١- التعرف على مفهوم الجهاز العصبي
- ٢- التعرف على تشريح و فسلجة الجهاز العصبي عند الإنسان
- ٣- ماهي اجزاء التي يتكون منها الدماغ
- ٤- ماهي وظائف المجموعة السيمبتاوية و الباراسيمبتاوية

مدة المحاضرة: ٢ ساعة نظري + ٤ ساعات عملي

الأنشطة المستخدمة:

١. أنشطة تفاعلية صفية
٢. أسئلة عصف ذهني
٣. أنشطة جماعية

أساليب التقويم:

١. التغذية الراجعة الفورية
٢. اشراك الطلبة بالتقويم الذاتي (تصحيح اخطائهم بأنفسهم).
٣. حل الأسئلة المعطاة كنشاط صفي في نهاية المحاضرة.

تشريح وفلسجة الجهاز العصبي

الجهاز العصبي: هو عبارة عن الجهاز الذي يسيطر على أجهزة الجسم المختلفة، لضبط وتكييف وتنظيم العمليات الحيوية المختلفة الضرورية للحياة بانتظام وبتآلف تام، فيقوم كل عضو بما خصص له في الوقت المناسب، وتشمل هذه العمليات الإرادية والعمليات غير الإرادية.

وبفضل الجهاز العصبي يستطيع الجسم أن يتفاعل مع بيئته الداخلية والخارجية، فهو جهاز اتصال يربط بين الأعضاء المتصلة بالبيئة الخارجية كالجلد والأذنين واللسان وبين لوحة القيادة المركزية (المخ) ، والتي يتم فيها اتخاذ القرارات التي تمكن الجسم من أن يتصرف التصرفات الملائمة له .

أما البيئة الداخلية أي الأحشاء وما تختص به من وظائف كالتنفس ودوران الدم وهضم الطعام والإخراج تتولى أمورها أجزاء معينة من الجهاز العصبي أيضاً.

ينقسم الجهاز العصبي إلى قسمين رئيسيين:

١- المجموعة الرئيسية أي المركزية:

وتتركب من المخ الذي بداخل الجمجمة والنخاع الشوكي الذي بداخل القناة الفقرية. ويعتبر الثقب المؤخري العظيم الحد العرفي بينهما.

٢- المجموعة الفرعية:

وهي المنفرعة من المجموعة الأولى وتشمل الألياف العصبية العديدة وعقدها المختلفة وهي:

١- الأعصاب الدماغية وعددها ١٢ على كل جانب.

٢- الأعصاب النخاعية الشوكية وعددها ٣١ على كل ناحية.

٣- الأعصاب الذاتية أو اللاإرادية أو المستقلة.

يتكون الدماغ من عدة اجزاء، أهمها:

أولا / المخ Cerebrum

وهو أكبر جزء من الدماغ ويتكون من نصفي كرة المخ تفصلهما كتلة من المادة البيضاء تسمى الجسم التنفي، وكل نصف يتكون من أربعة فصوص وهي:

١. **الفص الأمامي:** ويكون مسؤولاً عن تنظيم التفكير، الذاكرة، العواطف، السلوك العقلاني وحركات الجسم.

٢. **الفص الجداري :** ويكون مسؤولاً عن ترجمة الأحاسيس واللمس.

٣. **الفص الصدغي:** وفيه مراكز السمع، الضحك، الذاكرة والتعبير عن العواطف.

٤. **الفص القفوي :** فيه مركز حاسة البصر والنطق.

ثانياً / المخيخ Cerebellum

يتكون المخيخ من نصفي كرة مخيخية اليمنى ويسرى (كالمخ) يفصلها قسم متوسط (الدودة) يربط نصفي الكرة المخيخية ، ويضمها إلى بعض ويتكون من :

القشرة المخيخية ، المكونة من تتالي ثلاث طبقات من الخلايا العصبية الخاصة (الأخطبوطية – خلايا بوركنج).

ولب داخلي من المادة النخاعية البيضاء التي تشكل الجزء الأكبر من المخيخ.

يرتبط المخيخ مع باقي أقسام الجهاز العصبي المركزي في الجسم بملايين من المحاور العصبية النازلة إلى النخاع الشوكي

ثالثا /ساق الدماغ Brainstem

وبدوره يقسم إلى:

١.الدماغ الأوسط Midbrain

٢.الجسر Pons

٣.النخاع المستطيل (البصلة) Medulla oblongata

ويكون ساق الدماغ مسؤولاً عن تنظيم الرسائل بين المخ و اجزاء الجسم وكذلك العمليات الحيوية مثل التنفس وتنظيم ضربات القلب.

رابعا /الجهاز الطرفي Limbic system

هو مجموعة من هياكل الدماغ المترابطة التي تساعد على تنظيم عواطفك وسلوكك. تعمل هياكل الجهاز الحوفي (أو مكوناته أو أجزاؤه) مع مناطق الدماغ الأخرى لمعالجة ذاكرتك وأفكارك ودوافعك، ثم تُرشد جسمك إلى كيفية الاستجابة.

المجموعة السيمبتاوية

عبارة عن حبل مسبحي واحد على كل ناحية من العمود الفقري، يمتد من أمام الفقرة الحاملة الى العنق، ويشمل:

١- عدة عقد يربط بعضها ببعض ألياف عصبية.

٢- كما يربطها بالأعصاب الشوكية والنخاع الشوكي جملة خيوط، تعرف بالأعصاب الموصلة.

٣- يخرج من هذه العقد ألياف، توزع إلى أجزاء الجسم المختلفة، يتخللها كثير من العقد الثانوية.

وظائف المجموعة السيمبتاوية :

١- موسعة لحدة العين ورافعة للجفن العلوي.

٢- تزيد من سرعة ضربات القلب ومن قوته.

٣- تقلل من سرعة التنفس وتسبب ارتخاء عضلات الشعب الهوائية.

٤- تسبب ارتخاء عضلات الأمعاء وفي الوقت ذاته تسبب انقباض عضلاتها العاصرة، فالجهاز السيمبتاوي وظيفته تعبئة الطاقة الجسمية لمواجهة الطوارئ.

٥- ارتخاء عضلات المثانة وانقباض عضلاتها العاصرة وصعوبة التبول.

٦- انقباض عضلات الحويصلة الصفراء (المرارة).

٧- تنبيه عضلات الرحم، ويؤدي الانفعال إلى الإجهاض أحياناً نظراً لتقلص عضلات الرحم مما يؤدي لطرد الجنين.

٨- انقباض عضلات الأوعية الدموية لذلك يرتفع ضغط الدم.

٩- تنبيه بعض غدد الجلد، وانقباض عضلات جذور الشعر مما يسبب وقوف الشعر في حالات الخوف والفرع.

١٠- تنظيم وصول هرمون الأدرينالين للجسم من خلال تنبيه الغدة فوق الكلوية مما يزيد القوة والنشاط ثم يعقبها الإحساس بالتعب.

١١- انقباض عضلات الأوعية الدموية لأعضاء التناسل مما يسبب الضعف الجنسي.

المجموعة الباراسمبتاوية

تنشأ من منطقتين ضيقتين:

أ- علوية من المخ المتوسط والنخاع المستطيل.

ب- من الأعصاب الأمامية العجزية (٢، ٣ وربما الرابع) .

عمل المجموعة الباراسمبتاوية :

تعمل أعصاب هذه المجموعة عكس ما تعمله الأعصاب السيمبتاوية، والمنبه الذي ينبه إحدى المجموعتين يسبب تهدئة

الأخرى أو توقفها عن العمل، وأهم وظائفها:

١- قابضة لحدقة العين وخافضة للجفن العلوي.

٢- تقلل من سرعة ضربات القلب.

٣- تزيد من سرعة التنفس مع قبض عضلات الشعب الهوائية.

٤- تغذي غشاء اللسان بالأياف للتدق واستمرار اللعاب.

٥- تقبض المرئ والمعدة والأمعاء الدقيقة.

٦- تدر إفراز المعدة والبنكرياس.

٧- تغذي الغدد اللعابية.

٨- تقبض عضلات المثانة مع ارتخاء عضلتها العاصرة، وتؤدي لكثرة التبول.

٩- تسبب ارتخاء أوعية أعضاء التناسل وتوسيعها، وتسبب الانتصاب.

*والحالة السوية السليمة للفرد هي حالة التوازن بينهما، أي بين تأثير التنبيه والاستجابة، ويوجد أفراد يكون لديهم السمبتاوي

أو الباراسمبتاوي هو السائد، ويتميز الشخص الأول (السمبتاوي هو السائد) بسرعة النشاط وزيادة الحركة، ويستيقظ بسرعة

ويبدأ نشاطه مباشرة، ويميل للانفعال السريع. أما الشخص الثاني (الباراسمبتاوي هو السائد) ، يميل إلى البطء في الحركات

، ويحتاج لفترة طويلة لينتقل من النوم إلى الصحو .

الهدف التعليمي (الهدف الخاص لكل للمحاضرة):

ان يكون الطالب قادر على معرفة

- ١- التعرف على مفهوم النواقل العصبية
- ٢- التعرف على النواقل العصبية المنشطة أو المحفزة
- ٣- التعرف على النواقل العصبية المثبطة أو المانعة
- ٤- ماهي أهم أنواع هذه النواقل العصبية

مدة المحاضرة: ٢ ساعة نظري + ٤ ساعات عملي

الأنشطة المستخدمة:

١. أنشطة تفاعلية صفية
٢. أسئلة عصف ذهني
٣. أنشطة جماعية

أساليب التقويم:

١. التغذية الراجعة الفورية
٢. اشراك الطلبة بالتقويم الذاتي (تصحيح اخطائهم بأنفسهم).
٣. حل الأسئلة المعطاة كنشاط صفي في نهاية المحاضرة.

النواقل العصبية Neurotransmitters

وهي مواد كيميائية تنتج وتفرز من الخلايا العصبية؛ تساعد على انتقال الإشارات العصبية بين خلية عصبية وأخرى. ويمكن للنواقل العصبية أن تؤثر على المزاج والنوم والتركيز والوزن... الخ. ولكن يمكنها أن تسبب أعراضاً عكسية في حال كانت خارج نطاق التوازن (زيادة أو نقصان مستوياتها عن الحدود الطبيعية).

يمكن أن تثبط (تهبط) مستويات الناقل العصبي بعدة طرق؛ فالإجهاد وسوء التغذية أو الحمية الغذائية الفقيرة والسموم والاستعداد الوراثي والمخدرات والكحول والكافيين يمكن أن تجعل تلك المستويات خارج المجال الأمثل.

ترتبط الخلايا العصبية مع بعضها البعض عبر ما يسمى بالوصلة العصبية Synaps والتي تعرف على إنها منطقة الاتصال الوظيفي بين خليتين عصبيتين وهي فتحة مجهرية يتم من خلالها إطلاق النواقل العصبية من الخلية العصبية المرسلّة وإلى الخلية العصبية المستقبلية وغالباً ما تكون الوصلة العصبية بين التفرعات النهائية للخلية المرسلّة وشجيرات الخلية العصبية المستقبلية؛ ولغرض انتقال النبضة العصبية من خلية عصبية لأخرى ينبغي أن تجتاز الحاجز والذي لا تجتازه أي نبضة عصبية؛ ولعل الحكمة في ذلك هي حماية الدماغ من الرسائل التافهة فإذا ما تم إرسال ما يكفي من التفرعات النهائية للخلية المرسلّة من المواد الكيميائية التي تعمل على تحفيز الخلية العصبية المرسلّة والمخزنة داخل أكياس في هذه التفرعات والتي تدعى بالنواقل العصبية Neurohumors لتلامس شجيرات الخلية العصبية المستقبلية فإن عملية انتقال النبضة العصبية تتم؛ وإذا ما ضلت هذه المواد في الوصلة العصبية فإن عملية تحفيز الخلية العصبية المستقبلية سوف تستمر؛ ولإيقاف عملية تحفيز الخلية العصبية وجدت مواد كيميائية تعمل على معادلة النواقل العصبية المثيرة والمحفزة تدعى **بالنواقل العصبية المثبطة وعلى هذا الأساس يمكن تقسيم النواقل العصبية إلى نوعين وكما يأتي:**

١. **النواقل العصبية المنشطة أو المحفزة:** وهي التي تقوم بتحفيز أعضاء معينة من الجسم للقيام بنشاط معين وكذلك تقوم بتنشيط أو تحفيز الدماغ. وتقسم إلى

١- استيل كولين

٢- الأامينات العضوية وتقسم إلى

أ- امينات الكاتيكول مثل الدوبامين؛ الأدرنالين؛ النور أدرنالين

ب- امينات الاندول مثل السيروتونين

٢. **النواقل العصبية المثبطة أو المانعة:** وهي التي تقوم بمنع أعضاء معينة من الجسم من القيام بنشاط معين وكذلك تهدئ

الدماغ (لا تنشط الدماغ) وتساعد على تحقيق التوازن وتحسين المزاج مثل الكابا GABA

أهم أنواع هذه النواقل العصبية

Dopamine

١. الدوبامين

وهو من أهم النواقل الكيميائية والعصبية المثبطة والمنشطة في أن واحد ويوجد في ساق الدماغ وهو المسؤول عن تنظيم الاستجابات العاطفية، الإدراك، السيطرة على الحركات المعقدة في الجسم. وله دور رئيسي في الإحساس بالمتعة والسعادة.

زيادة الدوبامين تؤدي إلى أمراض الفصام نقصانه يؤدي إلى مرض باركنسون (لرعاش) واضطرابات الحركة.

إن أدوية الإدمان تسبب الزيادة في مستويات الدوبامين؛ وهذه الزيادة تؤدي إلى تغيرات دائمة في خلايا الدماغ.

Serotonin

٢. السيروتونين

هو من النواقل العصبية المثبطة والمسؤولة الذي يلعب دور مهم في تنظيم مزاج الانسان ويسمى ايضا هرمون السعادة. وهو المسؤول عن النوم واليقظة؛ الإحساس بالجوع والشبع؛ تنظيم درجة حرارة الجسم والسيطرة على الألم وتنظيم العواطف. نقصانه يلعب دوراً في الكآبة؛ القلق والقصام؛ وظهور الأعراض النفسية مثل الهلوس «الأوهام والانعزال. الزيادة تؤدي الى اعراض نفسية كالشعور بالارتباك وعدم القدرة على التركيز وابتهاج غير طبيعي وعدم القدرة على الهدوء والاستقرار.

Norepinephrine

٣. نور ابينفرين

١. يلعب دوراً في الانتباه، التعلم، الذاكرة، النوم، اليقظة.
٢. زيادته تؤدي إلى اضطرابات القلق.
٣. نقصانه يؤدي الى فقدان الذاكرة، الكآبة، العزلة الاجتماعية.

Acetylcholine

٤- استيل كولين

هو من النواقل العصبية المنشطة؛ يلعب دوراً مهماً في الحركة الارادية والانفعالات والعمليات المعرفية. وكذلك التعلم والذاكرة؛ نقصانه يلعب دور في مرض الزهايمر.

الهدف التعليمي (الهدف الخاص لكل للمحاضرة):

ان يكون الطالب قادر على معرفة

- ١- التعرف مفهوم المرض النفسي
- ٢- التعرف على المناهج الاساسية في الصحة النفسية
- ٣- ماهي اهم اسباب الأمراض النفسية

مدة المحاضرة: ٢ ساعة نظري + ٤ ساعات عملي

الأنشطة المستخدمة:

- ١ أنشطة تفاعلية صفية
- ٢ أسئلة عصف ذهني
- ٣ أنشطة جماعية

أساليب التقويم:

١. التغذية الراجعة الفورية
٢. اشراك الطلبة بالتقويم الذاتي (تصحيح اخطائهم بأنفسهم).
٣. حل الأسئلة المعطاة كنشاط صفي في نهاية المحاضرة.

المرض النفسي Mental Illness

يمكن تعريف المرض النفسي بأنه " اضطراب وظيفي في الشخصية، نفسي المنشأ، يبدو في صورة أعراض نفسية وجسدية مختلفة تؤثر في سلوك الفرد مما يعوق توافقه النفسي، ويعوقه عن ممارسة حياة سوية".

والمرض النفسي أنواع ودرجات، فقد يكون بسيطاً يضيف بعض الغرابة على شخصية الفرد وسلوكه، وقد يكون شديداً يدفع بالمريض الى الانتحار أو القتل. كما يتباين المرض النفسي تبايناً كبيراً من المبالغة في الاناقة الى الانعزال والانفصال عن الواقع والعيش في عالم الخيال.

مناهج الصحة النفسية:

هناك ثلاثة مناهج أساسية في الصحة النفسية

١- المنهج الإنمائي Development

وهو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الأسوياء والعاديين خلال فترة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية. ويتحقق ذلك عن طريق دراسة إمكانيات وقدرات الأفراد والجماعات وتوجيهها للتوجيه السليم (نفسياً وتربوياً ومهنياً) ومن خلال رعاية مظاهر النمو جسمياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً بما يضمن إتاحة الفرص أمام الأفراد لنمو السوي تحقيقاً للتوافق والصحة النفسية.

٢- المنهج الوقائي Preventive

ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية. ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقبهم من أسباب الأمراض النفسية بتعريفهم بها، ويرعى نموهم النفسي السوي ويهيئ الظروف التي تحقق الصحة النفسية.

ولهذا المنهج ثلاثة مستويات أولها محاولة منع حدوث المرض ثم محاولة تشخيصه قدر الإمكان في مرحلته الأولى وأخيراً محاولة تقليل أثر أعاقته، ، إن الهدف الوقائي هو توظيف معرفتنا النفسية في الكشف عن الأشخاص الذين يعيشون في ضغوط وأزمات ومشكلات وصراعات وإحباطات ولكنهم لم ينحرفوا بعد وتقديم المساعدة والإرشاد إليهم، ويشير كل من (أوكلي Oakley) و (روتر 1997) Rotter إلى أن الوقاية من المرض النفسي تتمثل بتحديد المشكلات النفسية – الاجتماعية أو الاضطرابات النفسية التي يكون الفرد قابلاً للتأثر بها ومن ثم اتخاذ الإجراءات اللازمة للتقليل من قابليته على التحسس والتأثر بها.

٣- المنهج العلاجي Remedial

ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية ويهتم هذا المنهج بنظريات المرض النفسي وأسبابه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجين والعيادات والمستشفيات النفسية.

أسباب الأمراض النفسية

إن الأمراض النفسية غير معروفة السبب، ولكن هناك عدة عوامل تؤدي الى حدوث المرض النفسي وتكون هذه العوامل متداخلة ومتشابكة ومتعددة في الفرد الواحد.

ويمكن تصنيف هذه العوامل الى أربعة مجموعات هي:

Genetic factors

أولاً: العوامل الوراثية

*ان للعوامل الوراثية أثراً في تشكيل وإنتاج الاضطراب النفسي، وهناك عدة دراسات علمية تشير الى وجود عناصر وراثية واستعدادات تكوينية عند بعض الناس تؤدي للإصابة بالمرض النفسي لديهم وما يؤكد ذلك هو الدراسات والبحوث التي أجريت على الأطفال التوائم المصابين ببعض الأمراض النفسية.

*إن العوامل الوراثية لا تعمل بعزلة عن الظروف البيئية بل ان الظروف البيئية تدعم العوامل الوراثية لذا فان الوراثة السينة مع البيئة السينة تكون عاملاً موحداً للاضطرابات النفسية والعكس صحيح.

*هناك أدلة قوية تؤكد على اثر العوامل الوراثية في مرض الفصام والكآبة والهوس والصرع.

Psychological factors

ثانياً: العوامل النفسية

*ويقصد بها العوامل التي تتعلق بالنمو النفسي المضطرب وخاصة في مرحلة الطفولة وعدم إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية والأمنية الضرورية للفرد.

*يعتبر الصراع والإحباط والحرمان والخبرات المؤلمة والضغوط النفسية والتناقض الوجداني من أهم الأسباب النفسية المؤدية الى المرض النفسي.

Cultural and social factors

ثالثاً: العوامل الثقافية

*ويقصد بها العوامل الحضارية والثقافية والاجتماعية المحيطة بالفرد والتي تؤثر في بناء شخصيته ولها أثر غير مباشراً في حدوث المرض النفسي.

*فعوامل التنشئة الاجتماعية بما فيها من تغذية ونظافة وتعبير عاطفي وتربية جنسية وإعداد للحياة الاجتماعية وكذلك القيم السائدة في المجتمع التي تتدخل في تكوين الأنا الأعلى للإنسان والتي تحدد سلوكه كل هذه العوامل لها الأثر في حدوث المرض النفسي أو الاضطراب السلوكي.

*ومثال على ذلك الإدمان على الكحول يكثر في المجتمعات الغربية عنه في المجتمعات العربية والإسلامية.

Physical factors

رابعاً: العوامل الجسمية

*ويقصد بها العوامل البايولوجية التي تؤثر في الجسم ووظائفه وتشمل:

١. الأمراض البدنية الحادة:

مثل الحمى الشديدة التي تؤدي الى حالة تشوش واضطراب الوعي والذاكرة أو ذات الرئة والتيفوئيد الذي يؤدي الى حالة الكآبة.

٢. السموم والأدوية:

مثل الكحول الذي يؤدي الى الإدمان الذي يصل أحيانا الى حدود الذهان الكحولي واضطراب وفقدان الذاكرة.

أو بعض الأدوية مثل المورفين والكوكايين والبرومايد وغيرها التي تؤدي الى حدوث أعراض واضطرابات نفسية.

٣. اضطراب الفعاليات الايضية (التمثيل الغذائي)

مثل مرض السكر الذي يرفع تركيز السكر بالدم، أو عجز الكليتين الذي يرفع تركيز اليوريا بالدم التي تؤثر على اختلال التوازن النفسي للمريض.

أو اضطراب عمل الغدة الدرقية وازدياد إفرازها لهرمون الثايروكسين الذي يؤدي الى ظهور أعراض نفسية مثل القلق والكآبة واضطراب النوم.

٤. أمراض الدماغ واعتلاله - ويشمل:

أ. الشدة على الرأس (Head injury)

تؤدي إلى خلل في عمل الجهاز العصبي مع ظهور أعراض واضطرابات نفسية.

ب. أورام الدماغ: قد تؤدي الى حالات الاكتئاب والذهان العضوي.

ج. الصرع: الذي يؤدي إلى اعتلال الشخصية وحالات ذهانية وسلوكية.

د. التهاب الدماغ والسحايا

هـ. اعتلال الدورة الدموية الدماغية.

و. أمراض الشيخوخة والخرف المبكر.

الاسبوع الخامس عشر

الهدف التعليمي (الهدف الخاص لكل للمحاضرة):

ان يكون الطالب قادر على معرفة

- ١- التعرف على اهم النظريات التي تفسر المرض النفسي
- ٢- التعرف على المدرسة العضوية
- ٣- التعرف على المدرسة النفس البيولوجي
- ٤- التعرف على مدرسة التحليل النفسي
- ٥- التعرف على المدرسة السلوكية
- ٦- التعرف على المدرسة المعرفية

مدة المحاضرة: ٢ ساعة نظري + ٤ ساعات عملي

الأنشطة المستخدمة:

١. أنشطة تفاعلية صفية
٢. أسئلة عصف ذهني
٣. أنشطة جماعية

أساليب التقويم:

١. التغذية الراجعة الفورية
٢. اشراك الطلبة بالتقويم الذاتي (تصحيح اخطائهم بأنفسهم).
٣. حل الأسئلة المعطاة كنشاط صفي في نهاية المحاضرة.

المدرسة العضوية (Organism School)

عدت هذه المدرسة الاضطرابات النفسية والعقلية ناشئة عن اضطرابات تصيب المخ ويبدو ذلك الرأي واضحاً عند الطبيب الالماني وليم جريسنجر (William Griesinger) (١٨١٧-١٨٦٨م) في مؤلف له نشر عام ١٨٤٥ . ويعد إميل كرايبلن (Emil Kraepelin) (١٨٥٦-١٩٢٦) أحد تلاميذ جريسنجر ، المؤسس الحقيقي للمدرسة العضوية. وبظهور هذه المدرسة حظي المرض النفسي من العناية ما كان يحظى به المرض العضوي، لاسيما بعد اكتشاف الأسباب العضوية لبعض الاضطرابات النفسية، وعمل التصنيف المبدئي على دفع الأبحاث التجريبية في مجالات التشريح والكيمياء الحيوية وغيرها من العلوم لتقصي الأسباب العضوية في باقي الأمراض النفسية، وهذا التصنيف المبدئي للاضطرابات النفسية وضعه كرايبلن واتخذته التصنيف الحديثة أساساً لها وتوالت الدراسات التشريحية في ذهانات الشيوخ وبعض أنواع التخلف العقلي واحدة بعد أخرى مستغلة معطيات المرحلة الوصفية. وأهتم كرايبلن بدراسة الأعراض السريرية، ولم يعر اهتماماً للحالات النفسية الداخلية، ولم ينتبه الى اللاشعور، وإلى دينامية العوامل النفسانية في نشوء المرض العقلي.

المدرسة النفس البيولوجي (Psychobiology)

اهتمت المدرسة النفس البيولوجي بدراسة الفرد من حيث هو كائن حي متكامل ذو نشاط النفس البيولوجي، أي أنها دراسة بيولوجية نفسية، ومنذ أواخر القرن التاسع عشر استخدم اللفظ بمعانٍ مختلفة، إلا أن أغلب استخدامه أقتصر على مدرسة أدولف ماير (Adolf Meyer). ويمكن وصف المدرسة النفس البيولوجي بأنها مدرسة كلية جامعة وشاملة (Holistic). فقد أكد ماير (Meyer) (١٩٥٠-١٩٦٦) ضرورة دراسة البناء والميول الوراثية وخبرات الحياة وضغوط البيئة جميعاً إذا كانت الغاية أن نتبع أصل اضطراب معين أو فهمه، أي يمكن فهم السلوك فهماً حقيقياً إذا درست الشخصية الكلية والتاريخ الكلي لحياة الفرد. واهتم ماير (Meyer) بالفرد نفسه، وأقام نظريته على وحدة الفرد بوصفه وحدة جسمية عقلية في مجتمع وظروف بيئية، وعلى الربط بين الأوجه النفسية والبيولوجية في تحليل أي عرض جسدي أو نفسي أو عقلي. والمرض عنده هو الاستجابة النفس البيولوجي التي يستجيبها الفرد للظروف الحالية وعلى أساس عاداته في التوافق، وعلى أساس ما تقدم يبدو أن لا فرق لدى ماير (Meyer) بين المرض العقلي أو النفسي أو الجسدي ولا بد من الإشارة الى أن أبرز ما قدمته المدرسة النفس البيولوجي من فائدة للطب النفسي تركز في الأمراض السايكوسوماتية وفي الاهتمام بالإنسان الفرد.

مدرسة التحليل النفسي (Psychoanalysis)

بدأ من فرويد (Freud) الذي تمثل نظريات المقاومة والكبت واللاشعور، وقيمة الحياة الجنسية في تحليل المرض وأهمية الخبرات الطفلية - العناصر الأساسية التي يتكون منها البناء النظري لنظريته. ويقسم فرويد الشخصية الى ثلاثة مركبات رئيسة هي: Id ، Ego ، Super ego ، والـ (Id) مصدر الطاقة الغريزية ومخزن الأفكار والدوافع غير المقبولة ، ويتحكم بها مبدأ اللذة ، والـ (Ego) هو المركب العقلاني الواعي الذي يتحكم به مبدأ الواقع. و (Super ego) تظهر كوجهة ضرورية لتطوير الـ (ego) وتعكس قبول الطفل لقيم وأخلاقيات المجتمع وطبقاً لفرويد ، فإن

الأمراض العصبية عبارة عن اضطراب يحل بالأنا ، فليس من الغريب إذن أن يفشل الأنا حينما يكون ضعيفاً وغير مكتمل النمو وغير قادر على المقاومة في معالجة المشكلات. كما وصف العصابي بوصفه اجتماعياً على نحو مفرط، أي إن ضميره نقدي جداً، ويتوقع الكثير حول الذات والآخرين، ويطور الشخص الكثير من الإجراءات الدفاعية لحماية نفسه من نقاط ضعفه وإحباطاته.

وفي تصوره لكيفية نشوء المرض النفسي ، يأتي فرويد بمثال بسيط ، إذا نشأ دافع ما في نفس المرء ولكن اعترضته ميول قوية يتوقع حدوث الصراع النفسي على النحو الآتي ، ذلك أن القوتين الديناميتين - ويمكن أن يطلق عليهما مؤقتاً (الغريزة) و(المقاومة) ستصارع أحدهما الأخرى مدة من الزمن في ضوء الشعور الكامل حتى تنحى الغريزة وتستبعد منها شحناتها من الطاقة ، ذلك هو الحل السوي ، إلا أن الصراع في العصاب يؤدي إلى نتيجة مغايرة ، إذ يتقهقر (الأنا) بعد أول صدمة يتلقاها في صراعه مع الدافع المحظور ، فيمنع الدافع من أن يصبح شعورياً ويحول بينه وبين الأنصراف الفعلي المباشر ، ولكن الدافع يبقى مع ذلك محتفظاً بكامل شحنته من الطاقة ، وأطلق فرويد على هذه العملية (الكبت). كما أن ما يكبت لا يفقد بل يستمر في الضغط لمحاولة الإشباع، ويزداد شعور الأنا بالتهديد، فتستدعي الأنا آلياتها الأخرى وهي مجموعة أخرى من الحيل الدفاعية تساعد في التغلب على محتويات الهو (Id) ، وباستمرار هذا الصراع تفقد الحيل الدفاعية قدرتها على حماية الأنا ، فتقع صريعة الاضطراب النفسي . ويرى فرويد أن الشخصية السليمة لا يمكن أن تتحقق ما لم يتغلب الفرد على التثبيت (Fixation) في الطفولة ويبلغ مرحلة النمو التناسلي الجنسي. كما تتحقق الشخصية السليمة في الحالة التي يكون فيها الـ (Super ego , Ego , Id) في انسجام وتوازن وتعاون ويغدو الحب ممكناً على أسس ناضجة.

الفرويدية الجديدة (New Freudians)

إن من بين منظري الفرويدية الجديدة عالمة النفس **هورني** (Horney) (١٩٥٣-١٨٨٢) التي ترى أن المبدأ الذي يقرر سلوك الإنسان هو حاجة الإنسان إلى الأمن والاطمئنان، فمنذ الطفولة إذا ما اضطربت علاقة الطفل بوالديه، فإن الطفل ينمو وهو يشعر بأن العالم مكان خطر وإيذاء له ، وتسمى هورني هذا الشعور بـ (القلق الأساسي). ووصفت القلق الأساسي بالشعور باليأس تماماً وكذلك بالوحدة عند مواجهة مشكلة خطيرة. وبسبب هذا الشعور المرضي (القلق الأساسي) ، فإن الفرد يصبح مريضاً نفسياً ، ويلجأ إلى طرائق عدة لحماية نفسه من وطأة القلق وتصبح هذه الطرائق في حد ذاتها حاجات نفسية مرضية. وأهتمت هورني بالعصبية على نحو كبير واعتقدت بأن لكل شخص قوى بنائية وتدميرية في شخصيته ولكن تسود القوى التدميرية في العصابي. وتركز فكرتها عن العصبية على معالجة الحاجات والصراعات العصبية، وأكدت هورني بأن الحاجة تكون عصبية إذا شملت أربع خصائص هي:

١. إذا كانت إجبارية.

٢. إذا كان مبالغاً بها .

٣. إذا كانت عامة جداً.

٤. إذا لم تكن قابلة للأشباع .

كما ترى هورني أن هناك ثلاثة خطوط رئيسية يمكن للفرد التحرك وفقها ، وهي (التحرك نحو الآخرين) و(التحرك ضد الآخرين) و(الابتعاد عن الآخرين) . وأوضحت هورني أن الشخص العصابي تكون إحدى هذه النزعات هي المسيطرة عليه وتبقى النزعتان الأخريان بدرجة أقل، فكل تحرك للفرد العصابي

يكون قائماً على واحد من العوامل المكونة للقلق الأساسي: التحرك نحو الآخرين بسبب الضعف والعجز، والتحرك بعيداً عن الآخرين من خلال العزلة، والتحرك ضد الآخرين بفعل العداء، كما ترى أن التعارض أو التضاد بين هذه النزعات الثلاث هو الصراع الذي يشكل جوهر الذهان. على هذا فالشخص السليم في نظر هورني، لا يخص نفسه بوحدة من الحلول الثلاثة (سابقة الذكر)، إذ يمكنه أن ينتقل من اتجاه إلى آخر تبعاً لما يناسب ذلك من سلوك، أي بمعنى أنه يمتلك مرونة الانتقال من أسلوب إلى آخر وبحسب ما تستدعيه الظروف.

المدرسة السلوكية (Behaviorism)

تعد هذه المدرسة التعلم هو المحور الرئيس، وأن السلوك المرضي يمكن اكتسابه ويمكن التخلص منه كما هو الحال في السلوك العادي. فالعملية الرئيسية في كلتا الحالتين، هي عملية تعلم، إذ تتكون الارتباطات بين مثيرات واستجابات ويرى السلوكيون بأن المرض النفسي إنما هو سلوك متعلم (Learned Behavior)، ومع مرور الزمن تتحول العادات السلوكية إلى التزامات يتمسك بها الفرد بوصفها أنماطاً مرضية منذ الطفولة. ويكون تعلم الأعراض التي تظهر في سلوك العصابي من البيئة، ومن مراحل نموه، ولا سيما مرحلة الطفولة. وبهذا فإن المنحى السلوكي ينظر إلى الأمراض النفسية بأنها عادات غير توافقية. ولذلك فإن الخلل العقلي ينظر إليه بأنه سلوك خارجي وليس صراعاً داخلياً. كما أن المحاولات التي تبذل لتفسير السلوك الشاذ تركز لذلك على أنواع الثواب والعقاب الظاهرة التي تتحكم بسلوك المريض، لا على حالات داخلية لا يمكن ملاحظتها.

ويرى **بافلوف (Pavlov)** أن الأمراض النفسية نتيجة لاضطراب في عملية التدريب في الصغر، مما يعطي الدماغ حالة مزمنة من الاضطراب الوظيفي في العمل. ويضع بافلوف قاعدة الخطأ في التفاعلات الشرطية التي تسبب اضطراب الصحة النفسية ونشوء العصاب في القشرة الدماغية ويرى بافلوف بأنه إذا كان التأزر بين نشاط الأنظمة الثلاثة (نظام الأفعال المنعكسة غير الشرطية، النظام الإثاري الأول، النظام الإثاري الثاني) هو أساس الصحة النفسية أو النشاط العصبي السوي، فهذا التأزر هو نتيجة للتوازن بين عمليات النشاط العصبي، أي إن التوازن أساساً بين عمليتي الاستثارة والكف.

ويرى بافلوف أن الأمراض العصبية والذهانية ما هي إلا عادات خاطئة تكونت تدريجياً من سلاسل معينة من الأفعال المنعكسة الشرطية وأنه لعلاج هذه العادات الشاذة يجب إطفاء هذه الأفعال الشرطية المرضية وتكوين أفعال شرطية جديدة تحل محل العادات الخاطئة

أما **سكنر (Skinner)**، فيعتقد أن المظاهر السلوكية التي توصف بانها مريضة أو شاذة تتكون من مبادئ التعلم الشرطي الإجرائي مثل كل أنواع السلوك الأخرى. وينظر سكنر إلى الأعصاب النفسية (Neuroses) أنها استجابات متعلمة للمنبهات البيئية المؤلمة والمزعجة التي يتعرض لها الإنسان، فتسبب حالة من إنعدام الأمن النفسي (Insecurity). ويستثار القلق الذي يولد بدوره قلقاً أشد هو القلق العصابي (Neurotic Anxiety). ويرى أن الأعراض العصبية تنشأ بسبب الاضطرابات في عمليتي الاستثارة (Arousal) والكف (Inhibition) للنظام العصبي المركزي، وهو الرأي نفسه الذي قدمه بافلوف سابقاً.

وعموماً فالشخصية السليمة من وجهة نظر السلوكيين تتطلب الكفاية والسيطرة على الذات والقدرة على قمع التصرفات التي لم تعد تفوق للمعززات الإيجابية.

تقوم المدرسة المعرفية على الفكرة القائلة بأن ما يفكر فيه الناس وما يقولونه عن أنفسهم وكذلك اتجاهاتهم وآراؤهم ومثلهم إنما هي أمور مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكهم الصحيح والمريض. ويرى **أليس (Ellis)** أن التفكير والانفعال الإنسانيين ليسا بعمليات متباينتين أو مختلفتين وإنما يتداخلان بصورة ذات دلالة، ويرى أن المعرفة والعاطفة يرتبطان على نحو وثيق جداً وأن السيطرة على أفكار الفرد هو توفير السيطرة على عواطفه.

إن المبادئ التي يستند إليها (أليس) ليست بالجديدة وتعود الى عدة آلاف من السنين، فقد قال **أبيكتيتاس (Epictetus)** في القرن الأول الميلادي " إن ما يصيب الناس بالاضطراب ليس الاشياء ذاتها، وإنما نظرتهم الى هذه الأشياء ". وإستند (أليس) في نظريته الى افتراض رئيس هو أن الاضطرابات النفسية إنما هي نتاج للتفكير غير العقلاني . والتفكير غير العقلاني أو الأفكار اللاعقلانية هي الأفكار التي تتضمن جوانب غير منطقية وترجع نشأتها الى التعليم الذي يتلقاه الطفل من والديه ومن البيئة الثقافية التي يعيش فيها.

ويعتقد (أليس) بأن المشاعر السلبية لا تحصل أو لا توجد من تلقاء نفسها ولكن لدينا الخيار الفعّال في المجيء بها أو عدم المجيء بها الى أنفسنا. كما يشير (أليس) الى السيطرة الداخلية، التي لا تعني هنا أن الناس يختارون بأنفسهم الانغماس في اضطراب أو تشوش أنفسهم من خلال اعتقاداتهم، بل أنهم لا يخبرون الأفكار والمشاعر والسلوكيات بشكل خالص أو متباعد، وبدلاً من ذلك فإن معرفتهم تؤثر في مشاعرهم وسلوكهم، ومشاعرهم تؤثر في تفكيرهم وسلوكهم، وسلوكهم يؤثر في تفكيرهم ومشاعرهم.

ويرى (أليس) بأن الخبرات المبكرة الخاطئة أو العصابية أو غير المنطقية تستمر ولا تنطفيء على الرغم من عدم تعزيزها من الخارج لأن الأفراد يعززون هذه الخبرات المتعلمة بتكرار تلقينها داخلياً لأنفسهم حتى تصبح فلسفة لهم ونظرة خاصة بهم وتتخلص وجهة نظر (أليس) في الصحة النفسية في عشرة أهداف تمثل باجتماعها خصائص الصحة النفسية هي:

١. **الأهتمام بالذات (Self-Interect) :** أن يهتم الفرد بنفسه أولاً ولكن من دون إنانية.
٢. **التوجه الذاتي (Self - Direction) :** إن على الإنسان أن يتحمل المسؤولية الشخصية ويعمل بكفاءة .
٣. **التحمل (Tolerance) :** إن على الإنسان أن يتحمل أخطاء الآخرين .
٤. **تقبل عدم اليقين (Acceptance of Uncertainty) :** الإنسان أن يتقبل حقيقة أنه يعيش في عالم من الاحتمالات
٥. **المرونة (Flexibility) :** إن الإنسان العادي يتصف بمرونة التفكير ، وهو يتقبل التغيير .
٦. **التفكير العلمي (Scientific Thinking) :** إن الإنسان العادي يتصف بكونه موضوعياً وعلمياً ومنطقياً .
٧. **الالتزام (Commitment) :** إن الناس العاديين يهتمون وينشغلون بأشياء مختلفة خارج نطاق الجسم .
٨. **روح المغامرة (Risk Taking) :** إن الإنسان العادي يتمتع بقدر من روح المغامرة .
٩. **تقبل الذات (Self- Acceptance) :** إن الإنسان العادي قانع بحياته ، راضٍ عن نفسه .
١٠. **اللامثالية (Non-Utopianism) :** إننا جميعاً نواجه الاحباط او نشعر بالأسف أو الندم ، فهذه هي طبيعة الحياة