

# الصحة النفسية

اعداد

م.م. زمان الزيدي



## مقدمة في الصحة النفسية Mental Health

ان علم النفس بصفة عامة يدرس السلوك في سوائه وانحرافه . وعلم النفس يخدم علم الصحة النفسية من خلال دراساته العلمية عن طريق الوقاية والعلاج ، ويمكن النظر الى علم النفس على انه "علم صحة " حيث انه يقدم خدماته في مجال الصحة ، وخاصة الصحة النفسية والعلاج النفسي ، وان فروع علم النفس المرضي وعلم النفس العلاجي وعلم النفس التحليلي وما تتناوله من موضوعات ومجالات خير دليل على العلاقة بين علم النفس والصحة.

ولقد زاد الاهتمام بالصحة النفسية للأفراد وتكامل شخصياتهم على مختلف الأصعدة وقد يعود هذا إلى التطور العلمي وتعدد الحياة في المجتمع ، وازدياد الجهود المبذولة من قبل الأفراد أنفسهم في سبيل استمرار الحياة والإنتاج ، وظهرت العديد من المحاولات لفهم الطبيعة الإنسانية ، غير ان هذه المحاولات لا تزال في بدايتها لان هناك الكثير من العوامل التي من شأنها ان تعطل فهم هذه الطبيعة الإنسانية فالصحة النفسية لا يعبر عنها بقدرة الإنسان على امتلاك الأشياء المادية ، وإنما يعبر عن ذلك بالشعور بالسعادة والرضا وتقبل الذات والآخرين .

### مفهوم الصحة النفسية:

إن للصحة النفسية مفاهيم ومعاني كثيرة ، وسنعرض مفهومين من هذه المفاهيم بغية الوصول إلى تعريف نستطيع ان نستعمله - بشكل يسمح لنا بالإفادة من هذا التعريف- في توجيه الأفراد إلى فهم حياتهم والتغلب على مشكلاتهم ، حتى يستطيعوا ان يحيوا حياة سعيدة ، وان يحققوا رسالاتهم كأفراد عاملين متوافقين في المجتمع.

**أولاً-** إن المفهوم الأول يذهب إلى القول بأن الصحة النفسية هي الخلو من أعراض المرض العقلي أو النفسي ، ويلقى هذا المفهوم قبولاً في ميادين الطب العقلي. ولاشك ان هذا المفهوم إذا قمنا بتحليله نجد أنه مفهوم ضيق ومحدود لأنه يعتمد على حالة السلب أو النفي ، كما انه يقصر معنى الصحة النفسية على خلو الفرد من أعراض المرض العقلي أو النفسي ، وهذا جانب واحد من جوانب الصحة ، فقد نجد فرداً خالياً من أعراض المرض العقلي أو النفسي ولكنه مع ذلك غير ناجح في حياته وعلاقاته مع الآخرين ، سواء في العمل أو في الحياة الاجتماعية ، فعلاقاته تتسم بالاضطراب وسوء التكيف..! ان مثل هذا الفرد يوصف بأنه لا يتمتع بصحة نفسية سليمة ، على الرغم من خلوه من أعراض المرض العقلي أو النفسي.

**ثانياً-** أما المفهوم الثاني للصحة النفسية فيأخذ طريقاً واسعاً شاملاً غير محدد فهو يرتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع الآخرين. وان هذا التصور الايجابي للصحة النفسية يختلف عن ذلك التصور السلبي القائم على مجرد الخلو من الاعراض المرضية العقلية أو النفسية.

وعلى هذا تعرف الصحة النفسية بانها " الخلو من الأمراض العضوية والاضطرابات العقلية والسلوكية و التوافق مع الذات والمجتمع توافقاً يؤدي الى الشعور بالأمن النفسي والقدرة على مواجهة الأزمات النفسية بأساليب توافقية سليمة ومباشرة وصولاً الى التمتع بالرضا والسعادة" .

وتُعد كل من الصحة النفسية والمرض النفسي مفهومين لايفهم أحدهما الا بالرجوع الى الآخر، حيث ان الاختلاف بينهما هو مجرد اختلاف في الدرجة وليس في النوع ، كما انه لا يوجد هناك معياراً أو نموذجاً يساعدنا في التفريق بينهما بصورة دقيقة. حيث تُعرف الصحة النفسية باللغة الإنجليزية باسم (Psychological health) ، وهي مجموعة من الإجراءات والطرق التي يتبناها الأفراد في المحافظة على صحتهم النفسية، حتى يتمكنوا من إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات التي تواجههم، وتُعرف أيضاً بأنها قدرة الفرد على التعامل مع البيئة المحيطة به، وتغليب حُكم العقل على الانفعالات التي تنتج نتيجة لتأثره بالعوامل التي تدفعه للغضب، أو القلق، أو غيرها.

### **المرض النفسي Mental Illness:**

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

والمرض النفسي انواع 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.

ويتوقف علاج المرض النفسي على عدة عوامل اهمها نوع المرض وحدته ، حيث تعالج بعض الحالات من خلال عدة مراجعات للمعالج النفسي ، في ما تحتاج حالات اخرى الى دخول المستشفى .

ولابد لنا من التفريق بين المرض النفسي والسلوك المرضي ، فالسلوك المرضي سلوك عابر يتضمن الاضطراب الذي يلاحظ كاحد اعراض المرض النفسي ، فقد نلاحظ السلوك الهستيري لدى فرد ما ، وهذا يختلف عن الفرد المريض بالهستيريا .  
واننا نستطيع ان نتصور الحالة النفسية للفرد "بدءاً" بالصحة النفسية "وانتهاءً" بالمرض النفسي في درجات وفق ما يأتي:

### درجات الصحة النفسية :

أ . **الصحيح نفسياً** : يتمتع بالوعي لدوافع سلوكه وباستجابات تكيفية للمواقف المختلفة ، ويمتلك طاقة نفسية ايجابية تمكنه من التأثير في الآخرين ، وحل مشكلاته من دون اضطراب .

ب. **السلیم نفسياً** : يتمتع باستجابات تكيفية للمواقف الحياتية لكنه يفتقر الى الطاقة النفسية الطاقة النفسية الايجابية المؤثرة .

ج. **الخالي من المرض النفسي** : لا تصدر عنه استجابات عصابية او ذهانية في الظروف العادية نتيجة لعدم تعرضه لمواقف ضاغطة وشديدة ، لكنه قد يستجيب بصورة مرضية ومضطربة اذا ماتعرض للضغوط ومواقف التفاعل المؤثرة .

د. **المريض نفسياً** : وهو الذي لا يستطيع ان يواجه المواقف التفاعلية بأي صورة من صور التكيف ، بل يستجيب لها استجابات عصابية او ذهانية . وتظهر عليه اعراض المرض بصورة واضحة .

### الصحة النفسية والتكيف :

تميل الكائنات الحية إلى تغيير سلوكها استجابة لتغيرات البيئة ، فعندما يطرأ تغير على البيئة التي يعيش فيها الكائن ، فإنه يعدل سلوكه وفقا لهذا التغيير مثال ذلك : ( تغيير الإنسان لباسه ليناسب الفصل والمانخ ) ويبحث عن وسائل جديدة لإشباع حاجاته ، وإذا لم يجد إشباعا لهذه الحاجات في بيئته ، فإما أن يعمل على تعديلها أو تعديل حاجاته . وهذا السلوك أو الإجراء

يسمى بالتكيف 0 إن مفهوم التكيف أصلا هو مفهوم بيولوجي ، كان حجر الزاوية في نظرية داروين عن الانتخاب الطبيعي وبقاء الأصلح . فالحيوانات التي استطاعت التلاؤم مع بيئتها الطبيعية أستمرت في البقاء كالحرباء التي تغير لونها ليتناسب مع البيئة الطبيعية ، وهجرة أسماك السلمون ، ونوم الدببة في الشتاء . إن الإنسان يعمل باستمرار على التكيف مع بيئة الطبيعة عن طريق ارتداء اللباس المناسب وشكل البناء ونوع الطعام . وقد استعار علم النفس المفهوم البيولوجي للتكيف والذي أطلق عليه علماء البيولوجيا مصطلح تلاؤم أو توافق ، واستخدم في المجال النفسي الاجتماعي تحت مصطلح تكيف ، حيث أن الإنسان يتلاءم مع بيئته النفسية والاجتماعية مثلما يتلاءم مع بيئته الطبيعية .

ويعرف **التكيف** في الدراسات النفسية بكونه : تلك العملية المتفاعلة والمستمرة ( ديناميكية ) يمارسها الفرد الإنساني شعوريا أو لا شعوريا والتي تهدف إلى تغيير السلوك ليصبح أكثر توافقا مع بيئته ومع متطلبات دوافعه .

### **أبعاد التكيف ومجالاته :**

يمكن النظر إلى التكيف من حيث أبعاده ومجالاته المتنوعة ، كما يلي:

- 1- **التكيف الشخصي ( الانفعالي ) :** ويشمل السعادة مع النفس والرضا عنها ، وإشباع الدوافع الأولية ( الجوع والعطش والجنس والراحة والأمومة ) والثانوية المكتسبة ( الأمن والحب والتقدير والاستقلال ) وانسجامها وحل صراعاتها ، وتناسب قدرات الفرد وامكانياته مع مستوى طموحه وأهدافه
- 2- **التكيف الاجتماعي :** ويشمل السعادة مع الآخرين والالتزام بقوانين المجتمع وقيمه والتفاعل الاجتماعي السوي ، والعمل للخير والسعادة الزوجية ، والراحة المهنية .

### **العوامل الأساسية في التكيف:**

هناك عدد كبير من العوامل المتداخلة في عملية التكيف والمؤثرة فيها ، بعضها ذاتي متعلق بالحياة النفسية والبيولوجية والجسمية للفرد ، وبعضها الآخر خارجي ، من البيئتين ، الطبيعية والاجتماعية .

**1- المهمات النمائية :** وهي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يتعلمها حتى يعيش بسعادة واطمئنان ، ويعبر مرحلة النمو بسلام • ولكل مرحلة من مراحل النمو ( الطفولة الأولى ، والمتوسطة ، والأخيرة ، والمراهقة ، والرشد ، والشيوخوخة ) مطالب خاصة بها • وكلما حقق الفرد مطالب المرحلة الأولى السابقة سهل عليه تحقيق مطالب الثانية وهكذا • إن عدم تحقيق مطالب النمو التي سنذكرها الآن يؤدي إلى سوء التكيف .

**2- الدوافع الأولية والثانوية :** والدافع هو : حالة جسدية ونفسية داخلية يوافقها توتر داخلي يواجه الكائن الحي نحو أهداف معينة تشبع الدافع وتسد النقص ( الحاجة ) لكي يعود لحالة السوية .

**3- العوامل الفسيولوجية :** وهي كثيرة بعضها متعلق ببنية الجسم وما يحمله من استعدادات وأمراض ، وبعضها ما يطرأ على الفرد من حوادث تؤثر فيه • فالوراثة تلعب دورا هاما في ذلك ، فقد يحمل الأب استعدادا مرضيا من والديه أو استعدادا للإصابة بعاهة معينة • وتنتج العيوب والصفات الوراثية غير المرغوب فيها نتيجة التغيرات التي تحدث في الجينات والكروموسومات مما يؤثر في عملية التكيف ويؤدي لظهور أمراض وراثية • وهناك عوامل فسيولوجية متدخلة في التكيف وتعود إلى الغدد ذات الإفراز الداخلي التي تعمل في نمو الفرد وحساسيته وتطور مزاجه ، ومنها ما يعود إلى نشاط الجسم وتعبه مما يغلب عليه ، أو مما يكون طارئا • ثم إن من بين العوامل ما يعود إلى صدمات أو إصابات تنال الرأس وما يضمه ، أو تنال جهازا من أجهزة الجسم المتعددة • ولعل من اللازم الإشارة هنا إلى ما يحتمل أن ينال الجنين من إصابة أو مرض مما تبقى آثاره إلى فترة الحياة بعد الولادة ، وكذلك إلى ما يصيب الأطفال في مطلع حياتهم من أمراض تبقى آثارها في السمع أو البصر أو الجهاز العصبي أو العضلي أو غير ذلك •

**4- مرحلة الطفولة وخبراتها :** تعتبر مرحلة الطفولة من المراحل الهامة لأنها مرحلة تكوين الشخصية • وكل ما يمر به الطفل من خبرات وتعلم ستظهر آثاره في سلوكه وشخصيته • لذلك يرجع علماء النفس ، والمعالجون النفسانيون إلى هذه المرحلة بالبحث والاستقصاء حين مواجهتهم حالة سريرية • فكثير من الاضطرابات النفسية يمكن إرجاعها لمرحلة الطفولة • فقد يعاني الطفل حالة من الحرمان من رعاية الأم ، سواء كان حرمانا كاملا أم جزئيا ، أو

حالة خوف مبكر أو أسلوباً سيئاً في الأوضاع مثل : ( أخذه من السرير بقسوة وقوة حين يبكي ، أو عدم احتضانه أو إطعامه بسرعة ) فهذه كلها تخلف أثراً سيئاً في تكيفه اللاحق . إن الكثير من حالات الجنوح والتخلف العقلي والدراسي والإدماي تثبت أهمية مرحلة الطفولة في التكيف وتحديد نوعيته أو نتيجته ( سيئ أم حسن ) .

**5- المظاهر الجسمية والشخصية :** وهي المرتبطة بمظهر الجسم وصفاته وما فيه من إعاقات أو أمراض غير مألوفة أو غير مستحبة ، مثل الطول المفرط أو القصر المفرط ، أو عاهة بالأطراف ، أو قبح الوجه ، إن كل هذه المظاهر تخلف أثراً واضحة في تكيف الشخص ، أبرزها شعوره بالنقص . إن هذه المظاهر والعوامل تؤثر بطريقة غير مباشرة لأن العامل المباشر فيها هو تقييم الناس لذلك ، أي إدراك الفرد لما يؤثره الآخرون ويفضلونه وما يكرهونه ، وإدراكه أن ما يفضله الناس غير موجود عنده . ويدخل في هذه العوامل القدرات العقلية ، والسمات المزاجية عند الفرد . فانخفاض نسبة الذكاء مثلاً يؤدي عند الفرد إلى الكثير من حالات سوء التكيف مثل : الانعزال والعوان .

### **معايير وأساليب التكيف النفسي :**

هنالك عدد من المعايير يتم الاعتماد عليها للحكم على مستوى توافق الفرد النفسي والاجتماعي وتشمل المعايير التالية :

١. **المعيار الإحصائي :** يقوم هذا المعيار على تطبيق الأفكار الإحصائية لتحديد المتوافقين وغير المتوافقين وذلك بإرجاع سمات الفرد إلى المتوسط الحسابي ، فالشخص غير السوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام لتوزيع الأشخاص أو السمات والمفهوم الإحصائي بذلك لا يضع في الاعتبار أن التوافق عند الشخص ينبغي أن يكون مصحوباً بالرضا عنده وبتوافقه مع نفسه .

٢. **المعيار الإكلينيكي :** يتحدد مفهوم التكيف أو الصحة النفسية في ضوء المعايير الإكلينيكية لتشخيص الأعراض المرضية فالصحة النفسية تتحدد على أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض .

٣. **المعيار القيمي الثقافي :** يستخدم المنظور القيمي مفهوم التكيف لوصف مدى اتفاق السلوك مع المعايير الأخلاقية وقواعد السلوك السائدة في المجتمع أو الثقافة التي يعيش الفرد بها ،

وعلى هذا النحو ينظر للتكيف على أنه مسايرة أي اتفاق السلوك مع الأساليب أو المعاني التي تحدد التصرف أو المسلك السليم في المجتمع ، لذلك فالشخص المتوافق او المتكيف هو الذي يتفق سلوكه مع القيم الاجتماعية السائدة في جماعته وقد ينظر للتوافق بنظرة أخلاقية وذلك في ضوء مبادئ أخلاقية أو قواعد سلوكية تقرها ثقافة المجتمع .

٤. **معيار المفهوم الذاتي** : هو التكيف كما يدركه الشخص ذاته فبصرف النظر عن المسايرة التي قد يبديها الفرد على أساس المعايير السابقة فالمحك الهام هنا ما يشعر به الشخص وكيف يرى في نفسه الاتزان أو السعادة أي أن السواء هنا إحساس داخلي وخبرة ذاتية فإذا كان الشخص وفقاً لهذا المعيار يشعر بالقلق أو التعاسة فهو يعد غير متوافق .

٥. **المعيار الطبيعي** : يشترك التوافق طبقاً لهذا المفهوم من حقيقة الإنسان الطبيعية ويستخلص مفهوم التكيف طبقاً لهذا المعيار بناءً على خاصيتين يتميز بهما الإنسان هي قدرة الإنسان الفريدة على استخدام الرموز وطول فترة الطفولة لدى الإنسان إذا ما قورن بالحيوان والشخص المتوافق طبقاً لهذا المفهوم هو من لديه إحساس بالمسؤولية الاجتماعية كما أن اكتساب المثل والقدرة على ضبط الذات طبقاً لهذا المفهوم من معالم الشخصية المتوافقة .

٦. **معيار النمو الأمثل** : أدى قصور المعيار الإكلينيكي إلى تبني نظرة أكثر إيجابية في تحديد الشخصية المتوافقة يستند إلى حالة من التمكن الكامل من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد الخلو من المرض .

٧. **المعيار النظري** : يعتمد تحديد التوافق وسوء التوافق على الخلفية النظرية المستخدم المعيار فعلى سبيل المثال يحدد التحليليون سوء التوافق بدرجة معاناة الفرد من الخبرات المؤلمة المكبوتة في حين ينظر السلوكيون إلى التوافق وسوء التوافق من خلال ما يتعلمه الفرد من سلوكيات مناسبة أو غير مناسبة .

## **الاجباط :**



يعد الاحباط مرحلة من مراحل عجز الفرد أو فشله في تحقيق هدف من اهدافه ، او بلوغ غاية من الغايات التي يسعى الى تحقيقها ، فعجز الطالب عن دخول الكلية التي يريدتها يؤدي الى نشوء حالة عنده تسمى الاحباط .. ويجب ملاحظة ان حالة الاحباط غالباً ما تقود الانسان الى شعوره بحالة من اليأس والتشاؤم وضعف القدرة على العمل ، وحياة الانسان لا تخلو من مواقف يجد نفسه فيها عاجزاً عن اشباع حاجاته وبلوغ اهدافه مما ينجم عنه شعوره بالضيق والتوتر والقلق وعدم الاتزان ، وتعتمد هذه المظاهر على شدة الحاجة المطلوبة ومدى الحاجها في الاشباع أو مدى اهمية الهدف الذي نسعى لتحقيقه ، فكلما كانت الحاجة المحبطة او الهدف اكثر اهمية بالنسبة لنا ، كلما كان الموقف المحبط اشد ايلاماً وتأثيراً ، لهذا يعد الاحباط من اهم العوامل التي تؤثر بالصحة النفسية للفرد ، ويعجز الفرد عن ايجاد حلول لها للوصول الى حالة التوازن والاستقرار النفسي ويختلف الناس من مدى تحملهم للإحباط ، اذ ان لكل منا قدرة معينة على تحمل مثل هذه المواقف فاذا تجاوزها فان تغيرات معاكسة سوف تحدث فقد نجد موقف ما يثير حالة من الاضطراب لدى فرد معين ولكنه لا تثير مثل هذه الحالة لفرد (عبد الحميد ، ١٩٩٠ ، ١٦) .

### **مفهوم الاحباط :**

هو المرحلة المتقدمة من التوتر بحيث يصل بنا الأمر إلى حد الاستسلام والشعور بالعجز والرغبة في الانطواء.

### **أعراض الإحباط :**

- ١- فقدان الاهتمام بالسعادة سواء داخل الأسرة أو بين الأصدقاء.
- ٢- عدم القدرة على التركيز والتذكر.
- ٣- الإحساس ببعض الآلام العضوية بلا سبب واضح.
- ٤- اضطراب النوم.
- ٥- فقدان الشهية.

٦- القلق الدائم.

٧- فقدان الثقة بالنفس.

٨- البكاء الدائم بدون سبب. (الفاعي ، ١٩٧٦ ، ٢٩ ) .

### اسباب الاحباط :

#### أسباب مادية :

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

#### أسباب اجتماعية:

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

#### أسباب اقتصادية:

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

#### العيوب الذاتية:

وهي العيوب التي تتعلق بالإنسان نفسه من الناحية الجسمية ، فقد يعاني من إعاقات أو بدانة تمنعه من تحقيق دوافعه ، وقد يعاني من تواضع في قدراته العقلية يمنعه من تحقيق التفوق أو الإنجاز ،وقد يعاني من الخوف والخجل والإحراج مما يمنعه من الاختلاط بالآخرين ومواجهتهم. ( عبد السميع ، ١٩٩٧ ، ٦٧ ) .

### انواع الاحباط :

#### أولاً - احباط خارجي :

ويعزى الى عوامل خارجية تتعلق ببيئة الفرد المادية أو الاجتماعية ويتضمن الحالات الاتية :-

أ - العوز الخارجي : ويحدث نتيجة لنقص موارد البيئة المادية أو الاجتماعية ، ومثال

ذلك حالة الفقر التي دون اشباع حاجات الفرد ، وكذلك عدم الحصول على مركز

اجتماعي مرموق ، او فقدان الأب او الأخ وعدم وجود شخص يعتمد عليه فمثل هذه الحالات يشعر خلالها الفرد بالاحباط .

ب - **الحرمان الخارجي** : ويتضمن فقدان شيء خارجي يملكه الفرد كأن يكون اخ أو أب او صديق او زوجة او عمل اودار اوسيارة وغير ذلك ، والفرق بين هذه الحالة وسابقتها هي انها تسبب احباط اكثر شدة لان الفرد هنا كان يمتلك الشيء وفقده اما في الحالة الأولى فهو اساساً لم يملكه ، مما يتطلب في الحالة هذه ما يسمى باعادة التكيف .

ج - **الاعاقة الخارجية** / وتحدث عند وجود عائق يحول بين الفرد ومبتغاه وقد يكون العائق مادي ومثل ذلك الطفل الذي يريد الخروج للعب ولكنه لا يستطيع فتح الباب .

### **ثانياً - احباط داخلي :**

ويحدث بسبب عوامل داخلية أي تتعلق بالفرد ذاته في الحالات الآتية : -

أ - **العوز الداخلي** / فقد يسبب الاحباط نتيجة لفقدان الفرد لحاسة البصر او السمع او اصابته بمرض خطير مما يحول دون قدرته في اشباع الحاجات التي يتوقف اشباعها على مثل هذه العوامل .

ب - **الحرمان الداخلي** / ويتضمن فقدان القدرة على الرؤيا والسمع او تعرض الفرد لحالات الشلل التي قد تمنعه من مواصلة عمل اعتاد عليه وهذا يؤدي الى شعوره بالاحباط .

ج - **الاعاقة الداخلية** / وتحدث هذه الاعاقة عند وجود الفرد امام هدفين الا ان تحقيق احدهما يحتم بالضرورة التضحية بالهدف الآخر وهذا مانطلق عليه بالصراع ومن امثلة ذلك الرغبة في مشاهدة برنامج تلفزيوني أو حضور مباراة بكرة القدم وكلاهما في ذات الوقت . ( كفاي ، ١٩٩٩ ، ٥٤ )

### **مستويات الاحباط :-**

يتوقف مستوى الاحباط على متغيرات تلعب دوراً اساسياً في حياة من يواجهه ويعانيه ، وهي تتعلق بما يأتي:

١ - قدرة الفرد على التحمل ، يختلف الأفراد من حيث ابنيتهم النفسية وقدراتهم على تحمل ما ينتابهم من ازمات وما تعترضهم من مشكلات ، فمنهم من ينهار أمام الضربة

الأولى للأزمة حتى وان كانت خفيفة ، ومنهم من يقاوم بصبر وتحمل وتماسك حتى يستنفذ ما يملك من طاقات ، فان عجز عن ذلك لجأ في كثير من الأحيان الى واحد من الاسلوبين التاليين :-

أ - اعتماد بعض الانماط السلوكية الايجابية التي تعتمد على الرد الواقعي الفعلي في الحياة ، فيتكيف للموقف الجديد تكيفاً ايجابياً يشمل اطراف كيانه ، وشخصيته ، دون بلوغ اعماقها وجوهرها أو تعريضها لخطورة التشتت والتمزق والضياع .  
ب: اعتماد البعض الآخر اساليب وطرائق ملتوية لاتساعده على الحل الصحيح للموقف الذي يعاينه يكون شعورياً مخالفاً للقيم الاجتماعية ، وبعضها الآخر لاشعورياً ، ويطلق عليها الحيل الدفاعية اللاشعورية ، كالكبت ، والتبرير والاسقاط والتقمص والابدال وغيرها.

٢ - مستوى الحاجة واهميتها للفرد ، حاجات الفرد كثيرة ومتنوعة وهي على مستويات مختلفة من حيث اهميتها له ، فبعض الحاجات اساسية لا يستطيع الفرد التنازل عنها أو تأجيل اشباعها ، وبعضها الآخر ثانوية قد يتنازل عنها او يؤجل اشباعها الى وقت آخر ، وان الفرد يكافح من اجل اشباع هذه الحاجات ، ويشعر بالاحباط اذا حال بينه وبين اشباع اية حاجة منها . (دافيدوف ، ١٩٨٠ ، ٤٧ )

### **اثار الاحباط على الفرد :**

يشكل الاحباط موقفاً نفسياً تتوقف صعوبته على التكيف النفسي للفرد وعلى شعوره بخطورة النتائج ، حتى وان كان ذلك الشعور وهمياً وعلى درجة تعطل اهدافه القريبة والبعيدة ، والاحباط عندما ينعكس على الفرد الذي يعاني منه ينعكس على شخصيته باطارها العام ، وقد نلاحظها في جانب من جوانب الشخصية ، فعلى سبيل المثال قد نلاحظ على التاجر الذي تحمل خسارة كبيرة غير متوقعة ، أثر هذا الموقف على شخصيته من الناحية الانفعالية في انها قد أثرت على عملياته العقلية ولكننا لم نستطع بالسهولة نفسها ملاحظتها في الجوانب الاخرى . (مصطفى ، ١٩٨١ ، ٣٩ )

### **كيفية التخلص من الاحباط :**

١ - اتباع طريقة التنفيس أو التهدة الذاتية بأخذ شهيق عميق وزفير بطيء.

- ٢ - تفريغ المشاكل بالفضفضة مع صديق أو إنسان مقرب.
- ٣ - البكاء إذا أحس الإنسان بالرغبة في ذلك دون مكابرة.
- ٤ - الخروج إلى الأماكن العامة المفتوحة.
- ٥ - تدريب النفس على استيعاب المشاكل اليومية، باسترجاع التجارب المشابهة التي مرت به وتغلب عليها فيثيق في قدرته على تخطي الأزمة.
- ٦ - تبسيط الضغوط النفسية، والثقة في الله بأن أي مشكلة لها حل حتى وإن كان في وقت لاحق.
- ٧ - ممارسة الهوايات؛ لأنها تنقل الشخص إلى حالة مزاجية أكثر سعادة.
- ٨ - أن يترك الإنسان التفكير في مشاكله ويحاول إسعاد الآخرين، فيجد سعادته الغائبة وليس الإحباط.
- ٩ - تذكر أن دوام الحال من المحال والثقة بأن الصبر كفيل بإنهاء هذه الحالة.
- ١٠ - الاهتمام بالغذاء، (الملليجي ، ٢٠٠٠ ، ٧٢ ) .

## **الصراع Conflict**

### **مفهوم الصراع وتعريفه :**

الصراع من العوامل الديناميكية الأساسية في تكيف الفرد وهو يعني وجود تعارض بين دافعين يلحان على الاشباع ولايمكن اشباعهما في وقت واحد ، والصراعات في حياة الافراد كثيرة ولكن هذه الصراعات ليست على درجة واحدة من شدة ضغطها على الفرد ، وهذا يتوقف على اهمية الدوافع المتعارضة من جهة وقدرة الفرد على اتخاذ القرارات من جهة ثانية ، فعلى سبيل المثال قد يحصل ان يطلب من الطلبة أداء الامتحان بموضوعين في يوم واحد وعندئذ قد يقع الطالب المهدد بالرسوب في الموضوعين في صراع لأن الوقت لايكفيه لضمان النجاح معاً ، ولايستطيع اتخاذ القرار بسهولة في تفضيل احدهما على الآخر او النجاح باحدهما دون الآخر ، فاذا كان النجاح في هذا الامتحان تتوقف عليه نتائج حساسة في حياة الطالب الدراسية ، فإن الصراع كان شديداً جداً ، اما اذا كانت النتائج المترتبة على ذلك ليست حاسمة فان الصراع يكون اخف وطأة على الفرد .

### **تعريف الصراع :**

حالة نفسية مؤلمة تنتج عن وجود متعارضين او حاجتين متقابلتين يلحان على الاشباع ، ولايمكن اشباعهما معاً في وقت واحد ، مما يؤدي الى التوتر الانفعالي واضطراب الشخصية

### **انواع الصراع :**

**أولاً : الصراع اللاشعوري :** وهو على وفق مدرسة التحليل النفسي الفرويدية الصراع الذي يحدث بين مكونات الشخصية الثلاثة ( الهو Ego ، الأنا Id ، الأنا الأعلى Super ego ) ، حيث تمثل ( الهو ) مخزن الغرائز الاولية والدوافع الفطرية لدى الانسان كالجنس والغذاء وغيرها ، وهي تلح لطلب الاشباع بصورة مستمرة ، بينما ( الانا ) تمثل الواقع الاجتماعي المقبول ، وهنا يكون الصراع بين الغرائز التي تطلب الاشباع بأي حالة ، وبين الواقع الذي

لايسمح بأشباع الغرائز كما هي وبالطريقة التي تريد ، وانما يحاول التوفيق بين الغرائز وبين متطلبات الواقع وشروطه ، كما ان الصراع قد يحدث بين الانا والانا الاعلى ، فالانا الاعلى تمثل الرقيب الداخلي الصارم الذي يعمل على وفق قيم متشددة والذي قد يمنع الانا من محاولة اشباع بعض الحاجات والدوافع التي يفرضها موقف معين وهي تتعارض مع القيم المتشددة والمعايير التي تعمل بها الانا الاعلى .

### **ثانياً: الصراع الشعوري**

وينقسم هذا الصراع الى ثلاثة اشكال هي :

١ . صراع الرغبة ( الاقدام \_ الاقدام ) : يتمثل في وجود دافعين او حاجتين مرغوبتين يريد الفرد اشباعهما في وقت واحد ، وعلى الرغم من ان رغبته في اشباعهما متساوية الا انه يتحتم عليه ترك احدهما لانهما متزامنان في وقت واحد تماماً ، مثال على ذلك الطالب الاول على الكلية والذي يخير بين التعيين وبين اكمال دراسته العليا ولايسمح له الجمع بينهما رغم ان هذا الطالب يرغب باشباع هاتين الحاجتين ويحلم بهما كليهما ، ولكن التعليمات لاتسمح بذلك وعلية ان يختار احدهما ويترك الاخرى مجبراً .

هدف (+) \_\_\_\_\_ الفرد \_\_\_\_\_ هدف (+)

٢ . صراع الرهبة ( الاحجام \_ الاحجام ) : يتمثل في وجود الفرد امام موقفين كلاهما غير مرغوب ، وعلى الفرد ان يختار احدهما مضطراً لان الواقع يفرض عليه ذلك ، مثال على ذلك الطالبة التي يجبرها ابوها على القبول باحد أمرين ، اما ان تتزوج رجل لاتحبه او تترك دراستها الجامعية التي تحبها وترغب باكمالها ، كعقوبة لها ان لم تقبل بذلك الزواج ، وهنا يحدث الصراع لان الفتاة لاتريد ان تتزوج رجل لاتحبه ، ولاتريد ترك دراستها الجامعية .

هدف (-) \_\_\_\_\_ الفرد \_\_\_\_\_ هدف (-)

٣ : صراع الرغبة \_ الرهبة ( الاقدام \_ الاحجام ) أو يتمثل هذا النوع من الصراع في وجود الفرد امام موضوع او موقف له وجهان او جانبان ، الجانب الاول مرغوب بينما الجانب الثاني مكروه وغير مرغوب ، الاول يدفعه الى الاقدام ، والثاني يجبره على الاحجام ، مثال على ذلك مريض السكر الذي يرغب في اكل الحلويات بشدة لكن أكل الحلويات يشكل تهديد لصحته اذ يرفع نسبة السكر في دمه الى مستويات عالية ، او الشاب الذي يرغب بالزواج لكنه في نفس الوقت يعشق حريته وفرديته ولا يريد ان يخسرهما بسبب مسؤوليات الزواج وارتباطاته الكثيرة .

هدف ( - + ) \_\_\_\_\_ الفرد

٤ : صراع الرغبة \_ الرهبة المزدوج ( الاقدام \_ الاحجام المزدوج ) :

يتمثل في وجود الفرد امام موضوعين او موقفين كل واحد منهما له جانبان ايجابي وسلبي كالفتاة التي يتقدم لها شابان لطلب يدها ، الاول مهذب ولديه شهادة جامعية لكنه فقير مادياً ، والثاني غني مادياً ولكنه غير وسيم و لايمك شهادة جامعية مناسبة ، وهي ترغب بالصفات الايجابية لدى كل واحد منهما ، ولذا فهي في حيرة وصراع من تختار منهما .

هدف ( - + ) \_\_\_\_\_ الفرد \_\_\_\_\_ هدف ( - + )

### **مقومات حدوث الصراع :**

- هناك عديد من المقومات او العناصر التي تكوّن الموقف الذي يتضمن الصراع هي :
- ١ . محتويات البيئة التي يعيش فيها الفرد في ابعادها المادية والاجتماعية والنفسية التي قد تخلق الصراع بسبب كونها لاتوفر الاشباع لحاجات الفرد ومتطلباته .
  - ٢ . استعدادات الفرد وقابلياته التي قد لاتكون كافية ومناسبة لمواجهة الصراعات
  - ٣ . عادات المجتمع وقيمه وتقاليدته التي قد لايسطيع الفرد تقبلها والامتثال لها كما يريد المجتمع مما يؤدي الى حدوث الصراع .



- ٤ . عدم وضوح اهداف الفرد ورغباته وحاجاته قد يؤدي بدوره الى القلق والحيرة من قبل الفرد والذهاب الى حالة من الصراع بسبب عدم وضوح الرؤية لديه .
- ٥ . نقص المعلومات حول موضوعي او حاجتي الصراع مما يجعل الفرد لا يصل الى حكم صحيح وكامل بخصوص اختيار المناسب منها مما يزيد من حدة الصراع .
- ٦ . مستوى ثقة الفرد بنفسه الذي اذا ما انخفض فانه سيتترك الفرد ضعيفاً ومتزهداً مما يجعله عرضةً للصراع اذا ما واجهه موقف ضاغط يتطلب فيه اتخاذ قرار معين .

### القلق :

ان حياة الإنسان لا تسير على وتيرة واحدة، ولا تمضي على مص واحد، بل هي حبيص من التجارب المتنوعة والانفعالات والعواطف المختلفة، فالإنسان قد يشعر بالحب حيناً، وبالكره حيناً آخر، ويشعر بالخوف والقلق تارة وبالأمن والطمأنينة وسكينة النفس تارة أخرى، ويشعر بالفرح والسرور بعض الوقت وبالحزن والكآبة في بعض الأحيان، وهكذا تمضي حياة الإنسان في تغير مستمر وتقلب دائم، ويعد القلق من الأحاسيس المؤلمة وأساس المتاعب النفسية التي يعاني منها الإنسان المعاصر، حتى أصبح خاصية عامة وعالمية، حيث إن أحدث تقرير لمنظمة الصحة العالمية، أثبت «أن ٢٥ % من سكان العالم يشعرون بالتوتر والخوف والإحباط، وتوقع السوء، وحدث ما يهدد حياتهم» حيث يعد القلق من الانفعالات التي تنسم بالخوف والتوجس من أشياء تنطوي على تهديد حقيقي أو مجهول، ويكون من المعقول أحياناً أن نقلق للتحفز النشط ومواجهة الخطر، ولكن كثيراً من المواقف المثيرة للقلق، لا يكون فيها الخطر حقيقياً بل متوهماً ومجهول المصدر» ، وتتعرف عبر هذه السطور على القلق وأثره على الصحة النفسية .

### يعرف القلق :

هو حالة نفسية وفسولوجية تتركب من تضافر عناصر إدراكية وجسدية وسلوكية لخلق شعور غير سار يرتبط عادة بعدم الارتياح والخوف أو التردد.

إذن لا يولد الخوف أو القلق مع الإنسان ، ولكن قد يولد مع المرء استعداد وراثي للانفعالات العصبية ، ويبرز هذا الاستعداد إذا ما تهيأت له الأسباب البيئية ، أسباب قد تكمن جذورها في محيط العائلة أو المدرسة أو العمل . (السباعي ، عبدالرحيم ، ١٩٩١م)

والقلق شعور معمم فيه خشية وعدم رضا وضيق وتفاوت درجات الاستجابة للمواقف في الشدة بين الدرجة المنخفضة والمتوسطة والعالية حسب ما لدى الفرد من استعداد كامن للاستجابة للقلق . فالشخص صاحب الاستعداد العالي للقلق يدرك تهديد تقدير الذات في مواقف كثيرة ويستجيب له بحالة قلق زائدة لا تناسب ما في الموقف من خطر حقيقي ، أما الشخص صاحب الاستعداد المنخفض للقلق فيدرك التهديد في مواقف الخطر الحقيقي ويستجيب بقلق مناسب مبالغ فيه . ( الكحيمي وآخرون ، ٢٠٠٧ )

لذا اتجهت الدراسات منذ العقد الماضي إلى التمييز بين جانبين من القلق : حالة القلق Anxiety state و سمة القلق Anxiety trait ، القلق الحالة والسمة – "حالة القلق" : (هي عبارة عن حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان عندما يدرك تهديداً في الموقف ، فينشط جهازه العصبي اللاإرادي وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة التهديد ) . وتزول "حالة القلق" عادةً بزوال التهديد ، أي انه تشير حالة القلق إلى الحالة الانفعالية التي يعاني منها الفرد في اللحظة الراهنة أو في موقف خاص ومحدد . ( عبدالخالق ، حافظ ١٩٨٨م )

أما "سمة القلق" بأنها : (عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب يظل كامناً حتى تنبهه وتنشطه منبهات داخلية وخارجية فتظهر حالة القلق ) ، ويتوقف مستوى إثارة "حالة القلق" عند الشخص على مستوى "سمة القلق" عنده . فعند الشخص صاحب "سمة القلق" العالية استعداد عالٍ للقلق ، يجعله يدرك التهديد في مواقف كثيرة ويستجيب لها بـ"حالة قلق" زائدة لا تتناسب مع ما فيها من تهديد حقيقي لذا نجده يقلق بسرعة ولأسباب بسيطة قد لا تثير القلق عند غيره . حيث أن سمة القلق تدل على فروق فردية ثابتة نسبياً في الاستهداف للقلق ، أي فروق بين الناس في الميل إلى إدراك المواقف العصبية على أنها خطيرة أو مهددة ، والاستجابة لمثل هذه المواقف بزيادة في شدة إرجاع حالة القلق لديهم . وقد تعكس سمة القلق كذلك الفروق الفردية في التكرار والشدة عن طريقها يمكن الكشف عن حالات القلق في الماضي ، كما تعكس احتمال أن يعاني الفرد من سمة القلق في المستقبل . وكلما كانت سمة القلق أقوى زاد احتمال أن يعاني الفرد من ارتفاعات أشد في حالة القلق في المواقف التي تتضمن تهديداً . ( عبدالخالق ، حافظ ١٩٨٨م )

### **الخوف والقلق :-**

القلق يختلف عن الخوف حيث يشير القلق إلى حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يهدده وهو ينطوي على توتر انفعالي تصاحبه اضطرابات فسيولوجية مختلفة . بينما يشير الخوف إلى حالة نفسية توجد عند الشخص حين يهدده خطر ما ، وينطوي أيضاً على توتر انفعالي واضطرابات فسيولوجية مختلفة ويمكن توضيح أوجه الاختلاف بين القلق والخوف العادي في النقاط التالية :-

- ١- مصدر القلق ليس له وجود في العالم الخارجي ويكتنفه الغموض ، بينما مصدر الخوف أمور خارجية يواجهها الفرد .
- ٢- يكون القلق على مستوى اللاشعور ، أما الخوف فيكون على مستوى الشعور.
- ٣- يبقى القلق غالباً رغم زوال مثيره ، والخوف يزول بزوال مثيره .
- ٤- القلق هائم لا يتناسب مع موضوعه ، أما الخوف متناسب من حيث الشدة مع موضوعه.
- ٥- ينشأ القلق كرد فعل لوضع محتمل غير قائم ولكنه متوقع ، بينما الخوف ينشأ كرد فعل لوضع مخيف قائم فعلاً .
- ٦- توجد في القلق صراعات ، بينما الخوف لا توجد فيه صراعات .
- ٧- استجابة القلق تدوم طويلاً ، أما الخوف فاستجابته عابرة مؤقتة .
- ٨- الإثارة التي تركها القلق على الجسد أقوى عمقاً وتأثيراً ، بينما في الخوف لا تكون الآثار خطيرة . ( الكحيمي وآخرون ، ٢٠٠٧م )

### أعراض القلق :-

يمكن تقسيم أعراض القلق إلى :-

- ١- **أعراض نفسية :** التوتر – الشعور بالخفقان – صعوبة في التركيز – الخوف من أشياء لا يدري كنهها.
  - ٢- **أعراض جسمية :** الخفقان – سرعة التنفس – الجوع للهواء – رعشة " خاصة في أصابع الأيدي" – عرق " خاصة في راحة اليد " – الشعور بالتعب والإنهاك لأي مجهود ولو كان بسيطاً – اضطرابات النوم .
  - ٣- **الجهاز الهضمي :** ازدياد الحموضة – سوء الهضم – نوبات من الإسهال – القولون العصبي – مغص – الرغبة في القيء – القيء العصبي .
- أما الأعراض العامة للقلق فهي : الإحساس بالانقباض وعدم الطمأنينة والتفكير المُلح واضطراب النوم ، وقد ينعكس هذا الاضطراب النفسي على الجسم فتبرد الأطراف و يتسبب العرق ويخفق القلب وتتقلص المعدة ويفتر الجسم وتعطل القدرة على الإنتاج ، وقد يهرب الإنسان إلى أحلام اليقظة كعلاج مؤقت . ( السباعي ، عبدالرحيم ، ١٩٩١م )
- ويمكن أن يأخذ القلق شكلاً من الأشكال التالية :-
- ٤- **اضطرابات عامة :** خوف وتوتر وسرعة الغضب ، إلى جانب الأعراض الجسمية السابق ذكرها . وعادة يستجيب للعلاج الطبي بمركبات البنزوديازپام Benzodiazpams .

٥- اضطرابات تثير الهلع والفرع : ممكن أن نجد أكثر من فرد في نفس العائلة يشكو من نفس الحالة – تستمر فترة قصيرة ولكنها تعود مرة أخرى وتتكون من " قلق شديد – نهجان – خفقان – صداع شديد – رغبة في القيء – شعور بدنو الأجل وقد يتعرض مريض القلق لأزمات حادة Acute Anxiety Attacks قد تستمر دقائق أو ساعات وتنعكس أكثر ما تنعكس على الجهاز الدوري الدموي فيشعر المريض بألم في الصدر ويتهدج التنفس وتضطرب نبضات القلب . وإذا أزم من القلق وأشدت قد يؤدي إلى بعض الأمراض النفسية الجسدية مثل أمراض القلب أو قرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم والبول السكري والربو و إكزيما الجلد . ( السباعي ، عبدالرحيم ، ١٩٩١م )

٦- الخوف المرضي : وهذا النوع من " الإزاحة " ، يحاول المريض نقل مشاعر القلق من شيء غير محدود إلى شيء يستطيع تجنبه حتى يستريح من القلق ، وبما أنها وسيلة غير مجدية فدائرة الأشياء المخيفة تتسع . ومن أشهر أنواع الخوف المرضي ، الخوف من الأماكن الطليقة والأماكن العامة وما ينتاب المريض من شعور بالرعب عند وجوده في هذه الأماكن والبعض يرجع ذلك إلى خلل في التفكير سبه اختلال عصبي أو كيميائي في المخ .

٧- الاستحواذ الملزم العصبي : هنا تسيطر فكرة غير معقولة على الوعي مثل ضرورة غسل اليد عدد من المرات قبل تقشير البطاطس مثلاً ، أو الذهاب إلى باب المنزل للتأكد من إغلاقه قبل النوم أكثر من مرة . وبالرغم من شعور الإنسان بتفاهة الخاطر أو سخافته إلا أن القلق لا ينتهي بتأدية هذا الشيء . وعادة ما يصاب بذلك شخص منظم وذكي وعامل وقلق بالطبع .

٨- التجاوب مع القلق : يحاول الإنسان التجاوب مع القلق بإحدى الطرق التالية :

أ. الهروب : مثل ركوب السيارة والسير بها بسرعة – السير بسرعة إلى صديق له أو إلى ملتقى يناسب ثقافته – الهروب إلى العمل والاندماج فيه – الأكل بكثرة .

ب. تناول المهدئات : وبلا شك فإن ذلك تفاعل خاطئ وعدم العلاج سيدفع ذلك الشخص إلى الإدمان .

ج. حماية داخلية : وخاصة في حالات الشعور بالذنب والشعور بالنقص ، ولنا أن نتعلم أن العدوانية ليست مظهر قوة بقدر ما هي مظهر ضعف . ( البنا ، ١٩٨٣م )

### أعراض القلق عند الأطفال :

مشاعر الطفل نحو الأمن دقيقة ورقيقة ، إن المفاجأة على سبيل المثال تقلقه وفي سن الثالثة يظهر القلق على الأطفال على شكل خوف من الأذى الجسدي أو فقدان الحب الأبوي وكذلك

من عدم قدرتهم على التكيف مع الأحداث ، وفي الطفولة المبكرة يكون مصدر القلق عند الأطفال من أخطار خيالية . ويزداد القلق عند الأطفال من سن الثانية وحتى سن السادسة من العمر ويحدث القلق عند الطفل عندما يفكر بخطر حقيقي أو خيالي . إن أعراض القلق عند الأطفال تبدو على شكل ( رجفة أو رعشة أو بكاء أو صراخ أو ذهول أو السهاد أو الكوابيس أو قلة الأكل أو العرق أو الغثيان أو صعوبة التنفس أو الصداع أو الشقيقة أو اضطراب في المعدة ) . وهذه الأعراض تكون هي نفسها حتى لو كان قلقه حقيقي أو غير حقيقي . (العزة ، ٢٠٠٢م)

القلق عند كبار السن :

أن الكثير من كبار السن يعانون من هذه المشكلة نتيجة بعض العوامل والأسباب التي تتمحور حول تغييرهم لنمط حياتهم كلياً بعد تقدمهم في العمر، من حيث التخلص المفاجئ من ضغوط العمل، وضغوط تربية الأبناء، مما يشعره بحالة من انعدام القيمة، فضلاً عن الفراغ الشديد الذي يعيشه في تلك المرحلة من العمر، كذلك الإحساس بحالة من انعدام التأقلم مع الظروف الحياتية الجديدة، ويعانى المسن أيضاً من نظرة المجتمع الجديدة عليه، والتي تتضمن أنه شخص بلا قيمة حقيقية، وغير فعال ومنتج، وغير قادر على إعالة نفسه مادياً واجتماعياً، مما يشعر باضطرابات نفسية كثيرة أهمها القلق ( الشربيني ، صادق ٢٠٠٣م ) .

### أسباب القلق :

- ١- الاستعداد الوراثي وقد تختلط العوامل الوراثية بالعوامل البيئية .
- ٢- الاستعداد النفسي : الضعف النفسي العام – الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي – التوتر النفسي الشديد – الأزمات والصدمات النفسية – الشعور بالذنب والخوف من العقاب وتوقعه – مخاوف الطفولة الشديدة – الشعور بالعجز والنقص – قد يؤدي فشل الكبت إلى القلق بسبب التهديد الخارجي الذي يواجه الفرد أو لطبيعة الضغوط الداخلية التي تسببها الرغبات الملحة ، ومن الأسباب النفسية الصراع بين الدوافع والاتجاهات والإحباط (زهران ، ٢٠٠١م) وأيضاً الافتقار للأمن ، فالسبب الرئيسي للقلق هو انعدام الشعور الداخلي بالأمن عند الطفل وكذلك فإن الشكوك تعتبر مصدراً آخر . (العزة ، ٢٠٠٢م)

٣- مواقف الحياة الضاغطة ، الضغوط الحضارية ، الثقافية والبيئية الحديثة ومطامح المدنية المتغيرة والبيئة القلقة المشبعة بعوامل الخوف والهم ومواقف الضغط والوحدة والحرمان وعدم الأمن ، اضطراب الجو الأسري و عدوى القلق وخاصةً من الوالدين .

٤- مشكلات الطفولة والمراهقة والشيخوخة ومشكلات الحاضر التي تنشأ ذكريات الصراعات في الماضي والتنشئة الأسرية الخاطئة .

٥- التعرض للحوادث الحادة والخبرات الجنسية الصادمة خاصة في الطفولة والمراهقة ، الإرهاق الجسمي ، التعب ، المرض ، ظروف الحرب .

٦- عدم التطابق بين الذات الواقعية والذات المثالية وعدم تحقيق الذات . ( زهران ، ٢٠٠١م )

### أنواع القلق :

١- القلق الموضوعي :

هو الاستجابة المعلقة بالعوامل خارج ذات الفرد فعندما يسمع بعض الناس حصول سرقة في محلة التي يسكنها فان القلق الذي يتعرض له يعد قلقا موضوعيا كما ان وفات شخص بوباء منتشر يثير القلق عند بعض الناس وان قتلهم يعد قلق موضوعيا لان مصدره خارجي ويمكن تحديد بصورة موضوعية يلمسها اكثر من متسع لحالة القلق فقد يستدل عليه افراد العائلة او من لهم علاقة بالمريض علاوة على المريض نفسه .

٢- القلق الصابي :

وهو الذي لا يعرف فيه سبب المخاوف ويجز الفرد القلق تشخيص او تحديد موضوع محدد يربط بقلقة وينقسم هذا النوع من القلق الى :

- في صورة القلق العام : وتتجلى هذه الصورة بالشعور الغامض للمريض الذي ينتشر لى اكثر من موقف او موضوع او فرد فية قلق في الدروس وقلق في الناحية الصحية وقلق في العلاقات الاجتماعية وقلق على المستقبل الوظيفي وهكذا من حالة الانتشار ولانتقال بين الموضوعات والمواقف .

- في صور مخاوف مرضية لمواقف محددة او موضوعات خاصة ومن خصائص هذا القلق ان مظهر واثاره لا تتناسب مع مثيراته والموضوعات المرتبطة بها وهو من جهة ننظر للأخرين سيخيف ويدعيهم للاستغراب كالقلق الذي يثير رؤية الدم او رؤية موكب الجنازة او رؤية بعض الزواحف او الحشرات .

- في صورة تهديد لتوقع حدوث شيء مخيف . فلشخص المصاب بصرع يقلق عند ما يحس بأية ظاهره تشبه اعراض الصرع او لها علاقة به وذلك المصاب بمرض القلب فانه يقلق عندما ينتابه تشنج في عضلات صدره حتى وان تكن ذات علاقة بمرض القلب .

### ٣- القلق الخلقي وإحساس بالذنب :

يظهر هذا القلق في عقاب حالات الاحباط المرتبط بالذات العليا ، لان الذات العليا تعمل على ضمان السلوك لجيد للفرد الذي ينسجم مع القيم والتقاليد الاجتماعية التي من خلالها تكون ما يسنى بضمير الفرد فاذا سالك هذا الفرد سلوكا يتعارض مع مثله العليا والضمير فان هذا السلوك يشكل احباطا لأنه العليا ونها ستعاقبه بما تعكسه عليه من قلق تحركه مشاعر الذنب والخل .

٤- **قلق الهلع Panic anxiety** : يظهر بوصفه إحساساً بالرعب أو الفزع من موضوعات محددة كما في حالة المخاوف المرضية ( الخوف من الأماكن المفتوحة ، الخوف من الزحام ) .

٥- **القلق العام Generalized anxiety** : ويعتبر الشخص مصاباً بالقلق إذا عانى من ستة أعراض أو أكثر من هذه الأعراض مرة كل شهر وعلى نحو دوري :-

- التوتر الحركي Motor tension : الرعشة ، التتميل ، الشعور بالاهتزاز ، التوتر العضلي ، عدم الارتياح ، القابلية للتعب .

- زيادة النشاط الاستشاري للجهاز العصبي اللاإرادي Automatic hyperactivity : وتتمثل في صعوبة التنفس ، برودة الأطراف ، جفاف الحلق والقم ، الإسهال المتكرر ، الغثيان ، الاحمرار خجلاً ، التبول المتكرر .

- الحرص والتيقظ Vigilance & Seanning : حيث صعوبة التركيز والأرق واضطرابات النوم وسرعة التهيج .

٦- الرهاب Phobias : وتُحدد في ثلاثة أنواع من رهاب الأماكن العامة وهي الخوف من الأماكن العامة Agora phobia ، الرهاب الاجتماعي Social phobia مثل الخوف من مواقف يجد فيها الشخص أو يتصور أنه أصبح محاصراً بنظرة الآخرين وهذا الاضطراب غالباً ما يبدأ في الطفولة المتأخرة أو المراهقة ، وعادةً ما يكون مزمناً ، والرهاب البسيط Simple phobia ( الخوف من الأماكن العالية – الخوف من الأماكن المغلقة - الخوف الأحادي البعد كالخوف من الكلاب والثعابين والحشرات ... الخ ) .

٧- اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة : وهي نتاج موقف صدمي ، من شأنه أن يولد أعراض القلق على النحو السابق الإشارة إليه . ( عيد ، ٢٠٠٠م )

### النتائج والآثار التي يخلفها القلق على الإنسان بشكل عام:-

- ١- القلق يؤدي إلى تشتيت التفكير وعدم القدرة على التركيز أو اتخاذ القرار في الموضوعات التي تواجه الإنسان.
- ٢- القلق يؤدي إلى الشعور بالعجز وفقدان الأمن وعدم السعادة والرضا.
- ٣- أن القلق الزائد يقف عقبة شديدة في طريق التعليم.
- ٤- القلق يتسبب في قرارات طائشة وسلوك غير سوي يحاول به الفرد تغيير حالة القلق التي تسيطر عليه ، وقد يوقفه هذا السلوك تحت طائلة القانون أو يزيد من إحساسه بالإثم الذي يؤدي إلى ازدياد القلق وإلى تردي حالته.
- ٥- قد يؤدي القلق إلى أمراض جسمية خطيرة فمثلاً بعض الغدد يزداد إفرازها توقعاً لحالة الخطر، هذا الخطر الذي لا يحدث ولا ينتهي أبداً. ومع استمرار إفرازات هذه الغدد يؤدي الأمر إلى اضطرابات جسمية.
- ٦- مع استمرار القلق وازدياد الصراعات قد يتطور الأمر إلى أمراض نفسية أخرى أشد وأخطر فالقلق مقدمة لجميع الأمراض النفسية والعقلية .
- ٧- القلق يؤدي إلى انفصام في الشخصية وفي العلاقات مع الآخرين ، فيعزل الفرد عنهم وبالتالي تزداد دائرة المرض حول إحكاماً وشدة .
- ٨- يؤثر القلق على مستوى الإنتاج لدى الفرد فيضطرب عمله ويقل إنتاجه . ( الهواري ١٩٨٦م )

### علاجات القلق نفسياً:

القلق ظاهرة لا تقتصر على المرضى النفسيين فقط ، بل هو عام في شرائح المجتمع جميعاً ، لا يفرق بين دولة غربية وأخرى شرقية ، يصيب الغني كما يصيب الفقير ، ويحل بالكبير كما يحل بالصغير ، وينتقل إلى القوي كما ينتقل إلى الضعيف ، يصلح ويجول بين الرجال والنساء ، والصغار والكبار ، والمتعلمين وغير المتعلمين ، إنها الظاهرة الفريدة والآفة العصرية التي ليست من مقامات الدين ، ولا من منازل السائرين والمتفائلين ، بل هي أقرب



إلى مكائد الشيطان ووساوسه . وهناك أساليب مختلفة ومتعددة للسيطرة على القلق الذي تعاني منه النفس وإن كانت هذه الأساليب في مجموعها ليست أساليب سوية مألوفة صحيحة، بل إن البعض منها ملتوٍ غير سليم من وجهة نظر الصحة النفسية. ويمكن أن نضعها تحت تعريف محدد وهو "الحيل الدفاعية" والتي تكون عن أحد طريقتين:

(أ) انكسار الدوافع أو الذكريات، وذلك مثلما يحدث في حالات فقدان الذاكرة التي يمكن شفاؤها.

(ب) مسخ هذه الدوافع أو الذكريات وتشويهها وذلك مثلما يحدث في التبرير والإسقاط ويمكن أن نستعرض عدداً من هذه "الحيل الدفاعية":

١- **التبرير:** التبرير ليس معناه أن تكون كل تصرفاتنا معقولة، ولكن معناه أن نبرر سلوكنا حتى يبدو في نظرنا معقولاً، وهو يعد حيلة دفاعية لأنه يمكن الفرد من تجنب الاعتراف بما يدفعه إلى سلوكه غير المعقول، الناتج عن دوافع غير مقبولة. والتبرير يختلف عن الكذب تمام الاختلاف، إذ أن التبرير هو عملية لا شعورية يقع فيها الفرد نفسه بأن سلوكه لم يخرج عما ارتضاه لنفسه عن قيم ومعايير، في حين أن الكذب عملية تزييف شعورية إرادية، غايتها تشويه الفرد لوجه الحقيقة، وهو على علم بما يفعل، وبأن ما يصوره للناس ويحاول إقناعهم به ليس صحيحاً بل هو مجرد محض خيال.

٢- **الإسقاط:** يمكن تعريفه بأنه هو: " أن تنسب ما في نفسك من صفات غير معقولة إلى غيرك من الناس، بعد أن تجسمها وتضاعف من شأنها، وبذلك تبدو التصرفات كلها منطقية معقولة، ومثال ذلك أن يلجأ الطالب إلى أن يفتع نفسه بأن كل ما عداه من الطلاب يغشون في الامتحانات، وذلك حتى لا يبدو غشه في نظره نقيصة من النقائص، أو رذيلة يتفرد بها، وإنما يصبح غشه مجارة منه لسائر زملائه، ومسايرة منه لهم.

ومن هنا يتبين أن " الإسقاط" نوع من "التبرير" وأنه كثير الشيع في تصرفات جميع الناس.

٣- **التقمص:** التقمص يشبه التقليد في الغالب، وأن كان يختلف عنه في بعض النواحي ففي التقليد يتخذ المرء من سلوك غيره نموذجاً ومثالاً يحتذ به، فالطفل يلذ له أن يقلد والده، ويرتدي ملابس الكبار، ويميل إلى أن ينهج نهجهم في تصرفاتهم، بيد أن المرء لا يتقمص أفعال وحركات وتصرفات الفرد الذي يقلده إلا إذا كان يكن له الحب في قلبه ووصلت درجة الإعجاب به إلى حد التشبع. والتقمص الحق لا يقتصر على التقليد فحسب بل يتضمن شعور الفرد بأنه أصبح في الخيال والوهم الشخصية المتقمصة ذاتها، فيحس بنجاحه وفشله، وفرحه

وحزنه، والتقمص والتقليد لازمان من أجل نمو شخصية الفرد، إذ لابد للطفل من أن يتعلم القيام بدور "ما" في الحياة، وهو لا يستطيع أن يخرج من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضوج إلا بأن يتخذ لنفسه نموذجاً صالحاً يحتذى به ونموذج الطفل والده ونموذج الطفلة والدتها ولا يكفي في ذلك عملية التقليد البحتة بل لابد من عملية الامتصاص.

٤- **الكبت:** الكبت هو الوسيلة التي يتقي بها الإنسان إدراك توازنه ودوافعه التي يفضل إنكارها، وهو يتميز عن قمع الإنسان لنوازعه، فالكبت نوع من تهذيب الذات للذات، في حين أن القمع هو خضوع النفس لنواهي المجتمع وتصرفاته. والكبت الكامل يؤدي إلى النسيان، واختفاء الدوافع غير المقبولة اختفاءً تاماً كاملاً عن وعي الفرد وإدراكه، بيد أن الكبت لا يكون تاماً وكاملاً في معظم الأحيان، ولذلك تلتصق الدوافع والنوازع وسائل أخرى غير مباشرة تعبر بها عن نفسها.

٥- **الإبدال:** الإبدال هو أفضل "الحيل الدفاعية" على الإطلاق في حلّ المشكلات، وإنقاص حدة التوتر، دون أن يترتب على ذلك اطلاع الناس أو الفرد على ما لديه من دوافع غير مقبولة أو نزعات يجرمها المجتمع، وعن طريق الإبدال يعمل الفرد من أجل أهداف صالحة تختلف كل الاختلاف عن الأهداف الأصلية غير المقبولة، ويحاول أموراً ينتظر له فيها من النجاح ما لا ينتظر له في غيرها. (عبد المتجلي، الغامدي، ١٩٨٦م).

٦- معرفة السبب وراء القلق وتناول هذا السبب بموضوعية . والوصول إلى السبب أو الأسباب " التي قد تعود إلى مرحلة الطفولة " يتم عن طريق الاستقراء الذاتي أو التأمل أو التحليل النفسي أو العلاج الجماعي .

٧- الاسترخاء .

٨- العلاج الطبي بالأدوية المهدئة . ( السباعي، ١٩٨٦م )

## الاضطرابات النفسية ( العصابية ) :

هي الاضطرابات التي تحصل في النفس ، المتكررة ذات الأثر السيئ التي تخرج الإنسان عن حد الاعتدال فسي سـلوكه النفسـي أو الظـاهري. فالاضطرابات التي تحصل في النفس تعني: ما يعرض لها من أمور كالقلق والحزن والهم والوسواس والمخاوف وغير ذلك من الأمور التي تعرض للنفس الإنسانية. والمتكررة تعني أن يكون هذا على جهة التكرار لا أن يكون أمراً عارضاً؛ فإن الهم والحزن والكآبة أو ورود الخوف على الإنسان أمر من جبلة الإنسان ولا يمكن دفعه عنه، ولهذا يوجد في هذا المعنى أصل عظيم لا بد من إدراكه وهو أن أصل الهم وأصل الحزن وأصل القلق هو ليس مرفوضاً في نفسه وليس ظاهرة مرضية بمجرد عروضها، ولكن منه ما هو قدرٌ طبيعي سليم تحتاجه النفس، ومنه ما هو قدر زائد قد يصل إلى الحالة المرضية وتتفاوت حدتها في ذلك، فخذ مثلاً على ذلك الخوف؛ فإن الخوف إن كان بالقدر السليم وبالقدر الفطري كان

صفة إيجابية لأنه يحمل على الدفاع عن النفس ويحمل على الحذر، فالإنسان إذا كان لا يخاف من أمر خطير دهمه فهذا قد يعرض نفسه للتلف، ولكن جعل الله في الإنسان هذه الغريزة - غريزة الخوف - ليحفظ نفسه، فإن زادت على الحد المعتدل تحولت إلى جبن وهلع وربما تحولت إلى مرض نفسي بحسب درجاته. وقلنا في التعريف ذات الأثر السيئ إشارة إلى هذا المعنى، فإن الاضطراب الذي قد يعرض للإنسان ليس من شرطه أن يكون ذا أثر سيء بل قد يكون صاحب تأثير إيجابي وقد يكون صاحب تأثير سلبي، فالتأثير الإيجابي كما أشرنا إليه في حالة الخوف مثلاً أو في حالة الغضب عندما يغضب الإنسان فيدفع عن حرمانه ويدفع عن دينه ويدفع عن عرضه، وقد يكون ذا أثر سيء فيحمل على عدم الاتزان وعلى التصرفات الخرقاء فيخرج الإنسان عن طوره، فلا بد من معرفة هذا المعنى والالتفات إليه وهو معرفة الحد المعتدل الطبيعي من ذلك والحد الزائد الذي يخرج الإنسان عن حد الاعتدال، ولذلك قلنا في آخر التعريف: التي تخرج الإنسان عن حد الاعتدال في سلوكه النفسي أو الظاهري، لأن السلوك قد يكون سلوكاً نفسياً وقد يكون سلوكاً ظاهرياً.

## الرهاب :

الرهاب من أكثر الأعراض النفسية شيوعاً رغم أن الاضطراب الناشئ عنها أقل خطراً وقد لا يخلو أحدنا منها دون أن يعتبر ذلك مرضاً أو انحرافاً. مثلاً نجد أن الأم تخاف على طفلها أو زوجها المتأخر عن العودة للمنزل أن يكون قد وقع له حادث. فرهاب إذاً هو انفعال فطري يتجلى في الهرب من الأخطاء والابتعاد عنها والذي يحل حالة الخوف وما يتبعها ، بالإضافة الى ذلك فإن الرهاب يعد حالة رد فعل طبيعي لموقف غير طبيعي، وزيادة على ذلك فإن الرهاب يشار إليه بعض المختصين في العلوم النفسية على انه شعور الفرد بالارتباك والاحراج من المواقف التي تواجهه في الحياة او من مقابلة اشخاص جدد في

المدرسة او الاكل والشرب امام الاخرين. فالرهاب اذ انفعال أساسه فطري مرتبط ارتباطا وثيقا بالمحافظة على البقاء فالرهاب هو سمة تتأثر بمتغيرات الوسط الذي يعيش فيه الانسان كالعادات والتقاليد والثقافية الاجتماعية وغيرها وهي تؤثر على نفسية الفرد فتجعله غير قادرا على التكيف الاجتماعي والمدرسي والاختلاط بالناس . (محمود ، ٢٠٠٤ ، ٤٧ ) .

### الرهاب اصطلاحاً :

حالة شعورية وجدانية يصاحبها انفعال نفسي وبدني ينتاب الفرد عندما يتسبب مؤثر خارجي في إحساسه بالخطر ، وقد ينبعث هذا الإحساس من داخل الفرد وقد يكون من الخارجة (عبد الغني ، ١٩٩٦ ، ص ٣٤٩ ) .

### اسباب الرهاب :

للرهاب اسباب عديدة نوضح اهمها :

- ١- تخيل أمور غير واقعية، وزيادة الشك عند الفرد.
- ٢- التعرض لموقف صادم ومخيف، الأمر الذي يجعل الفرد يتذكره باستمرار، ولا يستطيع نسيانه.
- ٣- ردة فعل على تحفيزٍ ما يحدث خلال الوقت الحاضر.
- ٤- توقع وجود تهديد محتمل في المستقبل.
- ٥- تصور وجود خطر معين. (ماكبريد ، ١٩٦٠ ، ٥٤ )

### أعراض الرهاب :

- ١- الحركة الزائدة، وعدم القدرة على التحكم في النفس.
- ٢- الغضب السريع، والانفعالات القويّة.
- ٣- اضطراب في نبضات القلب وتسارعها.
- ٤- الشعور بالإرهاق والإجهاد والضعف العام في الجسم.
- ٥- كثرة الإفرازات العرقية في جميع أنحاء الجسم.

- ٦- الإصابة بالإسهال، وعسر الهضم. العجز عن تناول الطعام والشراب، مع فقدان الشهية.
- ٧- التبول الزائد عن الحد. برودة الأطراف، وظهور قشعريرة في جميع أنحاء الجسم.
- ٨- قلة إفراز اللعاب وجفاف الفم، والشعور بالعطش الشديد. ارتفاع مستوى هرمون الأدرينالين، والكورتيزون في الجسم.
- ٩- الشعور بالغثيان، والدوار.
- ١٠- صعوبة التنفس.
- ١١- فقدان القدرة على التركيز.
- ١٢- الشعو بضيق شديد، ووخزات ألم متعدّدة وضيق خصوصاً في منطقة الصدر.
- (أسعد ، ١٩٩٠ ، ٧٢ ) .

## أنواع الرهاب :

### ١- الرهاب من الاماكن المتّسعة أو المغلقة :

ويُعتبر هذا النوع من الخوف، من أكثر الأنواع انتشاراً، خصوصاً بين النساء أكثر من الرجال، ويصاب به حوالي ثلاث وستين بالمئة من الناس، ويشعر الناس المصابون بهذا النوع من الخوف بانتكاس وفزع وخوف كبير عند الوجود في مكان عام متّسع ومليء بالناس، مثل أماكن العبادة كالمساجد والكنائس، والحافلات، والقطارات، والطائرات، ويشعر الشخص بحالة من التوتر الشديد، والقلق، وفقدان التوازن، وربما يمرّ بحالة من فقدان الوعي والإغماء، والاكنتاب، والشعور بالوساوس، وكذلك في الأماكن المغلقة.

### ٢- الرهاب الاجتماعي :

ويشعر المصابون بهذا النوع من الخوف من مقابلة الناس، والظهور أمامهم، ويشعرون بخوف شديد من انتقاد الآخرين لهم، ويخشون التكلم أمام جمع غفير من الأشخاص، ويشعرون بارتباك شديد، مع رجفة في الأطراف، والتلعثم، والتعرق الزائد، وفي العادة تظهر أعراض هذا

المرض في العمر ما بين خمسة عشر عاماً، وثلاثين عاماً. الخوف من الحيوانات: وهذا النوع من الخوف يظهر في مراحل عمرية مبكرة جداً، وتحديداً قبل البلوغ، حيث يخاف المصابون به من الحيوانات والحشرات والزواحف، مثل الكلاب، والقطة، والعصافير، والعناكب، والصراصير، والنحل، وغيرها.

### ٣- الرهاب من المرض والأطباء:

ويشعر الأشخاص المصابون بهذا النوع بالوساوس الكثيرة حول الأمراض، وخوفهم من الإصابة بها حتى بمجرد ذكرها أمامهم، خصوصاً مرض السرطان، والأمراض النفسانية كالجنون، ويخافون الموت، ويخافون من الأطباء فيما يعرف بمتلازمة المريول الأبيض، خصوصاً طبيب الأسنان، ويشعرون بحالة من الهلع بمجرد رؤيتهم.

### ٤- الرهاب نوعية:

مثل الخوف من الوظيفة الجديدة، والخوف من المدير، والخوف من الظلم، والخوف من الفشل، والخوف من الامتحانات، والخوف من البرق والرعد، والخوف من حوادث السيارات، والخوف من الظلام، والخوف من الجن، والخوف من النار، والخوف من البحر، والخوف من الأماكن المرتفعة ( الكندري، ٢٠٠٥، ٤٥ ).

### الرهاب عند الأطفال :-

نلاحظ أن الطفل يولد مزوداً بقدرة كامنة على الانفعال بما في ذلك الخوف لكن نمو الفرد انفعالياً يتوقف قطعاً على التفاعل الذي يتم بين عمليات النضج الجسدي والعقلي وعمليات التعلم من المحيط ولقد كان علماء النفس الأوائل يعتقدون أن الطفل يولد مزوداً بغريزة الخوف غير أن علماء النفس المعاصرين أميل إلى الاعتقاد بأن الطفل يولد بقدرة عامة كامنة وغير متميزة على الانفعال وأن هذا التميز في الانفعالات إنما يتم عن طريق النمو المردود إلى تفاعل الطفل العضوية مع المحيط أي تفاعل وراثته الطفل بعوامل البيئة فان

خوف الطفل يكون موسوماً دوماً بآثار الحضارة التي نشأ فيها آثار خبرته الفردية إن طفلاً يعيش في محيط لا يخشى الحية مثلاً ينمو وهو لا يخشاها أما الطفلة التي تسمع صراخ أمها حين ترى فأراً فإنها ستكبر لتخاف الفأر يجب إقلاع عن استثاره خيال الطفل بمخاوف وهمية لا لزوم لها مثل العفاريت والأغوال والأشباح وما أليها فإنه من واجبنا أن نذكر بأن بعض الأطفال بطبيعتهم ولأسباب كثيرة جسدية ونفسية اقرب إلى استشعار الخوف أسرع من بعضهم الآخر ومثل هؤلاء الأطفال بحاجة لانتباه خاص ومثابر وعلى أن كثرة الأطفال تخاف الظلام والوحدة وبعض أنواع الحيوانات وسواها ولا ينفع أبداً أ، ندفع الطفل إلى مثل هذه المواقف ونكرهه عليها اعتقاداً منا بأن هذه الطريقة الوحيدة لتخلصه من مخاوفه ذلك بأن بعض الأطفال في مثل هذه الأحوال ينقلب خوفهم من سوى إلى مرضي.

إن العقوبة والنقد والكبت هي المقومات الشائعة في تربية الطفل فإن جميع الأطفال الذين يعاملون على هذا النحو يصابون بالتشوه النفسي فيصبح الفت في عضدهم والإحساس السلبي والخوف والإحساس بالنقص هي المقومات العقلية لديهم وفيما يتعلق بالخوف الناشئ عن النقص في الخبرة يجب أن نعلم أنه لا يمكن حل جميع المواقف التي هي من هذا النوع على نحو مرض عن طريق ممارسة العمل.

استشارة الغريزة تتعدد عن طريق الترابط بنوعية وهما بالاقتران والترابط بالتشابه ومن أمثلة الترابط بالاقتراب ما ذكرناه من اقتران المعلم بالضرب في ذهن الطفل ومن أمثلة الترابط بالتشابه خوف الطفل من كل شخص يرتدي كسوة رسمية سواء كان من رجال المطافئ أو



البريد أو غير ذلك لأنه سبق له أن خاف من شرطي وهناك مثال آخر لطفل خاف عند رؤية رجلاً أسود لأنه كان يخاف الظلام وصرخ فعلاً بأنه يخاف الرجل الأسود لأنه خرج له من الظلام .

تتاضل كل الكائنات الحية من أجل البقاء ويعد انفعال الخوف واحداً من أهم ميكانيزمات الحفاظ على الذات في البشر والحيوانات على حد سواء أما الخوف الأعظم والفرع الأكبر فهو الخوف من الموت فكل الكائنات الحية تبدي رد فعل ينطوي على الخوف إزاء التهديدات المواجهة إلى حياتها.

هناك علاقة ارتباطية موجبة بين المخاوف الواقعية والذكاء فالأطفال الأنكياء يدركون الأخطار الممكنة أسرع وأفضل مما يدركها الأطفال البلاء وإذ يكبرون فإنهم يتغلبون على مخاوفهم غير عقلانية أسرع من الأطفال الذين يقلون عنهم ذكاء ( ربيع ، ١٩٩١ : ٦٧ ) .

### **الرهاب عند الكبار:**

عندما يصل النمو بالفرد إلى مرحلة الرشد فإنه يكون قد تغلب على أكثر مخاوفه التي كانت تهدد حياته الانفعالية في طفولته ومراهقته وعندما يضعف جسم الفرد في منتصف العمر وبدء الشيخوخة فإنه ينطوي على ألوان جديدة من الخوف لم يألفها من قبل يخاف من الشيخوخة نفسها وما تحمله من مرارة وخوفه من الشيخوخة هو خوفه من اقتراب النهاية وكثيراً ما يراوده الخوف الشديد من الموت ويؤدي به هذا الخوف على الهرب من كل حديث أو حوار أو تفكير يدور حول هذا الموضوع وينتهي به الأمر إلى الخوف من التقاعد وهكذا تزداد مخاوف الكبار نتيجة لإحساسهم بضعفهم الجسماني ونقصان دخلهم وهبوط مكانتهم الاجتماعية ( الكندري، ٢٠٠٥ ، ٥٦ )

## علاج الرهاب:

واجب الأبوين خاصة والأهل عامة وكذلك المجتمع في تجنب الطفل المخاوف التي لا لزوم لها ولا مبرر فليخف الطفل الله وليخف إيذاء الناس وليخف ارتكاب الآثم وليكن خوفه طبيعياً سوياً لا مبالغ فيه أما المخاوف المرضية المخاوف التي تنقص العيش وتعيق عملية التكيف وتحول بين الإنسان والحياة العادية السوية فقد يفيد فيها أحياناً :-

### ١- العلاج الجسدي:

ذلك أن صاحب البنية الضعيفة والأعصاب الهشة والمريض هو أقرب إلى الخوف من غيره من الأسوياء وقد يكون حينئذ دواء مقوياً واستعادة للصحة والنظرة المتفائلة للحياة.

### ٢- ضبط الخيال :

إن الخوف يتحكم في الإنسان بواسطة الخيال والوهم إن الوهم هو الذي يخضعنا لتأثير الأشباح والطيوف والعمفاريات ولذلك كان من واجب المربي أن يعود الطفل ضبط خياله دون القضاء عليه.

### ٣- العادة:

وسيلة هامة من وسائل القضاء على المخاوف ذلك بان تعويد الطفل السير في الظلام ومواجهة الأمور التي تخيفه هي الطريقة الوحيدة التي تخلصه من مخاوفه.

### ٤- الإيحاء:

الإيحاء الذاتي *Auto - suggestion*

هو من أهم أنواع العلاج وينحصر في أن يكرر الخائف القول لنفسه بأنه لا يخاف وأنه شجاع وان يتصرف تصرف الشجاع ويتخذ مواقفهم وأوضاعهم الجسدية والنفسية على حد سواء .

## ٥- المعرفة:

وسيلة أساسية وهامة وهي تعريف الطفل بموضوع خوفه ومساعدته على أن يراه على حقيقته ولا شك في أن حسن المحاكمة وصحة الإدراك واللجوء إلى العلم وتعويد الطفل ضبط النفس أسس هامة لكل وقاية وكل علاج.

أما العلاج النفسي فهو تربية علاجية فيها يسعى المعالج لمساعدة المريض على أن يكتشف في تاريخ حياته الموافق التي أدت إلى مخاوفه أو أشياء ترمز لما يبعث على الخوف فإذا ما اكتشف الفرد سبب مخاوفه يجب تشجيعه على ممارسة حياته بشكل طبيعي والعلاج النفسي في كثير من الحالات طويل فرويدياً والجلسات في الحالات الخفيفة ما بين ٢٥، ١٠٠ ساعة. (أسعد، ١٩٩١، ٧٨)

## نماذج من الامراض العصابية :

### ١ - العصاب :

#### - تعريف العصاب :-

هو اضطراب وظيفي في الشخصية بين العادي وبين الذهان ، وهو حالة مرضية تجعل حياة الشخص العادي اقل سعادة ، ويعتبره البعض صورة مخففة من الذهان

## - أهم الأعراض العامة للعصاب:

١ - القلق الظاهر أو الخفي و الخوف و الشعور بعدم الأمن ، وزيادة الحساسية و التوتر و التهيجية و

المبالغة في ردود الفعل السلوكية ، وعدم النضج الانفعالي و الاعتماد على الآخرين و محاولة جذب انتباه الآخرين و الشعور بعدم السعادة و الحزن و الاكتئاب  
٢ - اضطراب التفكير و الفهم بدرجة بسيطة ، وعدم القدرة على الأداء الوظيفي الكامل ، و نقص الإنجاز وعدم القدرة على استغلال الطاقات إلى الحد الأقصى ، ومن ثم عدم القدرة على تحقيق أهداف الحياة .

٣ - الجمود والسلوك التكراري وقصور الحيل الدفاعية و الأساليب التوافقية و السلوك ذو الدافع اللاشعوري  
٤ - التمرکز حول الذات و الأنانية و اضطراب العلاقات الشخصية و الاجتماعية  
٥ - بعض الاضطرابات الجسمية المصاحبة نفسية المنشأ

### أسباب العصاب:

- ١- مشاكل الحياة منذ الطفولة و عبر المراهقة و أثناء الرشد وحتى الشيخوخة، خاصة المشاكل والصدمات التي تعمقت جذورها منذ الطفولة بسبب اضطراب العلاقات بين الوالدين و الطفل و الحرمان والخوف و العدوان و عم حل هذه المشاكل.
- ٢- الصراع بين الدوافع الشعورية و اللاشعورية أو بين الرغبات و الحاجات المتعارضة، و الإحباط والكبت و التوتر الداخلي و ضعف دفاعات الشخصية ضد الصراعات المختلفة.
- ٣- البيئة المنزلية و الاجتماعية.
- ٤- الحساسية الزائدة لدى الفرد تجاه نفسه و تجاه الآخرين.

## الهستيريا :

- تعريف الهستيريا :-

الهستيريا مرض نفسي عصابي تظهر فيه اضطرابات انفعالية مع خلل في اعصاب الحس والحركة ، وهي عصاب تحولي ، تتحول فيه الانفعالات المزمنة الى اعراض جسمية ليس لها اساس عضوي لغرض فيه ميزة للفرد او هروباً من الصراع النفسي او من القلق او من موقف مؤلم بدون ان يدرك الدافع لذلك ، وعدم ادراك الدافع يميز مريض الهستيريا عن المتمارض الذي يظهر المرض لغرض محدد مفيد .

## اعراض الهستيريا :-

لا توجد كل اعراض الهستيريا مجتمعة في مريض واحد ، ويلاحظ على المريض اللامبالاة وعدم الانفعال والهدوء النفسي وهو يتحدث عن اعراض مرضه ، لأن العرض الهستيريا يزيل القلق النفسي ، وأهم اعراض الهستيريا هي :-

١ - الأعراض الحسية / العمى الهستيريا - الصمم الهستيريا - فقدان حاسة الشم - فقدان حاسة الذوق - وفقدان الحاسية الجلدية .

٢ - الاعراض الحركية / الشلل الهستيريا ( النصفي او الطرفي او الجانبيين ) ، الرعشة الهستيريا - التشنج - الصرع ، وفقدان الصوت أو النطق والخرس .

٣ - الاعراض العقلية / اضطراب الوعي ، والتكلم عند الاطفال .

٤ - الاعراض العامة / المرض عند بداية المدرسة او عند الامتحانات ، او المرض بمرض عزيمات به

### اسباب الهستيريا :

١ - تلعب الوراثة دوراً ضئيلاً للغاية ، بينما تلعب البيئة الدور الكبير ، ويرجع ( بافلوف ) الهستيريا الى ضعف قشرة المخ بسبب الاستعداد الوراثي وعادةً مايكون المريض الهستيري ذا تكوين جسمي نحيف واهن .

٢ - الصراع بين الغرائز والمعايير الاجتماعية ، ، والاحباط وخيبة الامل في تحقيق هدف او مطلب ، والفشل والافاق في الحب والزواج غير المرغوب فيه والزواج غير السعيد ، والغيرة ، والحرمان ونقص العطف ، وعدم الامن ، والاتانية والتمركز حول الذات بشكل طفلي ، واخطاء الرعاية الوالدية مثل التدليل المفرط والحماية الزائدة .

٣ - كون احد الوالدين شخصية هستيرية فيأخذ الطفل عنه ( اكتساباً ) سمات الشخصية الهستيرية .

٤ - ومن الاسباب المعجلة او المباشرة فشل في الحب او صدمة عنيفة او التعرض لحادث او جرح او حرق ، ومثال ذلك حالة الأنسة (دورا) التي أحببت طالب طب وعدها بالزواج واخلف فاصيبت بالشلل الهستيري .