31
2013
الكتاب العربي للعلوم النفسية
اصدارات محكمة في علوم النفس

نحو مدرسة عربية في علوم النفس

سلسلة الإصدارات المكتبية المحكمة ل"شمن"

الاصدار الواحد و الثلاثون

عدد 31 - 2013

مؤسسة العلوم النفسية العربية

الصحة العاطفية

وضرورات التكيف في الحياة المعاصرة

مرسلينا شعبان حسن

الفهـــــــــرس

إهـــــــداء	5
مقدمة وتمهيد	6
الفصل الأول : الصحة العاطفية والمفاهيم المتصلة بها	10
1-ما هي الصحة العاطفية ومعطياتها	10
2-أهمية دراسة الصحة العاطفية في الحياة المعاصرة	12
3-محاور الصحة العاطفية	15
4-أهمية النمو العاطفي في الطفولة المبكرة ودلالته المستقبلية	20
5-مراحل النمو العاطفي والانفعالي	21
الفصل الثاني : مفهوم الهّوية كأساس لتحقق الصحة العاطفية	28
1-مفهوم الأنا المؤسس لنمو الهوية	28
2-موقع الأنا بين الأبوين	31
3-مفهوم الأنا الاجتماعي	33
4-الهوية الجنسية السوية كمعطى أساس للصحة العاطفية	33
الفصل الثالث : ارتباط الصحة العاطفية بالذكاء	40
1-الحدود العامة بين الذكاء العاطفي والذكاء العام	40
2-الذكاء العاطفي وارتباطاته المختلفة	42
3-تأثير العواطف على التفكير	44
الفصل الرابع : الصّحة العاطفية عبر الأسرة	51
1- المعاني المختلفة للأسرة :والبرامج المعدة للرباط الأسري	51
2- التنشئة الأسرية (مفهوم الأبوة والأمومة)	53
3- النمو العاطفي المؤسس لنمو الهوية الجنسية	57
4- مراحل التربية العاطفية داخل الأسرة	63
5- الصحة العاطفية والوظائف الأسرية	71
6- نقاط أساس حول مشاكل الأسرة الحديثة	79

7- الفتور العاطفي سمة الزواج العصري ؟	82
8- الاجهاد عند النساء وأثره على الصحة العاطفية	91
9- المرأة المتعبة / ما بين لذة السيطرة العاطفية وما بين التعب الأليم	103
10- التوعية الأسرية صمام أمان للصحة العاطفية	106
الفصل الخامس : الصحة العاطفية عبر المدرسة	108
1-التنشئة المنهجية والصحة النمائية	108
2-ردود الفعل الدفاعية على مقاعد الدراسة	110
3-أعراض صعوبات التعلم الانفعالية والاجتماعية	111
4-الثواب والعقاب في المدرسة في المدرسة وأثره على الصحة العاطفية	112
5-تنمية الذكاء العاطفي عبر المدرسة	112
6-المدارس النموذجية أو المدارس الذكية	114
الفصل السادس : الصحة العاطفية والتنشئة الاجتماعية	118
1-مظاهر الصحة النفسية الاجتماعية	118
2-الاضطرابات الشخصية في صورتها الاجتماعية	122
3-تقييم الذكاء العاطفي الاجتماعي	124
4-مشاعر الغضب والخجل والشعور بالذنب على الصحة العامة	127
5-البرامج المعمول فيها من قبل الهيئات والمنظمات	131
الفصل السّابع : الصّحة العاطفية والحياة المهنية	134
1-التّعريفات المهمة للذكاء المهني	134
الفصل الثّامن : الاضطرابات العاطفية والسّلوكية	137
1- الاضطرابات العاطفية تعريفاً وتشخيصاً	137
2- أسباب نشوء الصراعات عند المضطربين عاطفياً	139
3- البرامج الوقائية و العلاجية المعتمدة في التعامل مع ذوي الاضطرابات السلوكية	142
4- الصحة العاطفية وقاية من الصدمات النفسية :	143
5- مهارات الذكاء العاطفي الموصلة إلى التوازن في الصحة العاطفية	158
الفصل الختامي	161
مصطلحات الدراسة العلمية باللغتين العربية والإنكليزية	165
المراجع	168

اهـــــــدي

إلى ابنتي ياسمين وورد الشام

اللتين هما مبعث عواطفي ومشاعر الايجابية

للحياة والناس

" دعـــوة إلـــى التعاهـــــي "

" لا يمكنك أن تعطي كل انتباهك ، إلاّ إذا كنت مهتماً ، ولا يمكن أن تكون مهتماً إلاّ إذا كنت محباً حقيقياً "

"كرشان مورتي"

مقدمـــــة وتمهيـــــد

إن تأزم الحياة ، وتعقد مناحيها وتشعب معالمها ، ينعكس على النّفس الإنسانية ، من أنه كلما زادت متطلبات الحياة ، ازداد الإجهاد على النفس ، إذ غدا الإرهاق ، سمة من سمات الشّخصية المعاصرة . كما أن سبل الانهيار العصبي ، في بعض جوانبه ما هو إلاّ نتيجة لما تنوء بها النّفس ، من جراء تفاقم ضغوط الحياة وتنوع متاعبها .

ولما كان الإنسان العصري اليوم ، هو من دفع بهذه الحضارة لمنحاها الاستهلاكي التّنافسي ،فقد بات يدفع ثمن رفاهية الاستهلاك مقدماً من صحته العامة (الجّسدية والنّفسية) .

وإن ما ندعوه اليوم بالوعي الحضاري ، ما هو إلاّ ذاك الوعي الذي انفصل ، بصورة تدريجية مطردة عن الغرائز الأساسية ، غريزتي (الحياة والموت) وفق المنظور النّفسي التّحليلي بكل تفصيلاتها . هذه الغرائز وإن اختفت بمظهرها العّام المباشر ، من حيث فقدت تماسها مع وعينا ، فقد اضطرت للتمظهر في اللاوعي ، وتحققت اشباعاتها بطرائق غير مباشرة ، من مثل الأعراض الجّسدية في حالات العصاب ، وأعراض شتى من أنواع اضطرابات المزاج المتعددة المظهر ، وكذا الأعراض النّفسية من مثل : النسيان ، وزلات اللسان ، والكوابيس والأحلام الغريبة ...

وبحكم تطور المفاهيم الاجتماعية ، وتطور الوعي السّياسي لدى الناس ، بات الإنسان يعتقد أنه سيد نفسه ، وباتت الجرأة في المطالبة بالحقوق مستيقظة .

ولكن الوجهة النّفسية العياديةتُظهر أن الإنسان المعاصر ، لا يستطيع عيش مفاهيمه وقناعاته ، طالما أنه غير قادر على السّيطرة على مزاجه ، وانفعالاته وعواطفه ، أو على معرفة الأساليب الكثيرة التي يُنصح بها ليحمي نفسه ، من رؤية حالة الانشطار ، التي يعاني منها ، في محاور عدة من حياته الخاصة والعّامة ، بدءاً من الحياة النّفسية الدّاخلية على مستوى الذّات ، هذه الذّات التي ندين بتحقيقها ، لهذا الاستقلال الفكري الذي نطمح إليه ، و يعيشه إنساننا في العصر الحديث ، بحيث تشكل أساساً جوهرياً ، تدفع بالأفراد نحو تفعيل قدراتهم

ومهاراتهم الشّخصية ، ولاسيما تلك القدرات الخاصة المتصلة بالحياة العّاطفية ، والتي يطلق عليها اليوم ، مهارات الذكاء العّاطفي ، من كون هذه المهارات ترفع من كفاءات الفرد عندما نستخدمها استخداماً ايجابياً ، ولاشك أن المكانة التي يشغلها الفرد في أسرته أولاً ، هي الأكثر تأثيراً على سلوكه بعيداً عن تأثيرات ضغوط الحياة العّامة ، إذ يغدو سلوكه اليومي هو المحك في تحقق صحته العاطفية ،.ولكن يبقى التّأكيد على أثر الأسرة في سلوك أفرادها ، حجراً أساس من خلال ما تعززه هذه الأسرة ، في سبيل قبول صورة الفرد عن ذاته ، من كون مفهوم الذّات ينمو ، ويتطور في محوريه الأنا النّفسي والأنا الاجتماعي ، من خلال نظرة المحيطين بنا ، ومن خلال وقع التفاعلات العّاطفية القريبة ، ونخص بذلك الأبوين في علاقتهما بالطّفل ، من خلال المشاعر المتبادلة التي تصله بالإحساس المباشر ، والتي بدورها تثبت موقع هذا الطّفل بين الأبوين ، من حيث القبول أو الرّفض ، أو من خلال التّشجيع ، والتّعزيز المستمر ، أو حتى بالمنحى السّلبي من خلال عيش الإحباط في التّفاعل المريح ، النّاجم عن كثرة الانتقاد الذي يتلقاه الفرد داخل المحيط الأسري عند البعض . من ذلك لابد من التأكيد ، على أن التّبادلات العاطفية داخل الأسرة ، وكذلك تبدل هذه التّفاعلات العّاطفية ، تؤثر على نوعية التّوازن النّفسي لأي شخص مستقبلاً ، حيث أن الحياة الأسرية بكل مستويات علاقات أفرادها تشكل مجالاً هاماً ،للتفاعلات النّفس اجتماعية المختلفة داخل الأسرة ، تترك ظلالها على التفاعل الاجتماعي لأفرادها في الحياة الاجتماعية العامة ، من خلال الخبرة المعاشة للفرد وسط أسرته ، المتسمة بالتقبل والود والمحبة ، و عكس ذلك التفاعل ، يكون له الأثر الأكبر ، في تبلور سماته الفرد الشّخصية ، وكذلك تحديد مسار نمو قدراته العقلية ، من هنا ولأجل هذه الأهداف المصيرية ،كان لابد من الإشارة إلى أن الحياة العّاطفية للفرد ، وتبعاً للتقارير والدّراسات الإحصائية ، التي يشتغل عليها الدّارسون ، من خطط تنمية الموارد البشرية ، تؤكد على أن الأسرة المعاصرة ، تتعرض لضغوط كثيرة في جوانب العيش ، وكذلك العّلاقات الاجتماعية المختلفة .. فهناك مؤشرات على ارتفاع نسب المشكلات الزوجية ، بدءاً من العزوف عن الزواج ، أو تأخر سن الزواج إلى ارتفاع معدلات الطلاق في حال الزواج ، مما له انعكاساته المباشرة على التكوين النفسي للأطفال ، والذي يتضح كذلك من خلال المشاكل النّفسية في الطفولة المبكرة ، وتعقد آثارها لتنعكس على مسار نموهم التّعليمي فيما بعد . من هنا تأتي هذه الدراسة على موضوع الصّحة العّاطفية ، علّها تسلط الضّوء على جوانب ذات صلة ، أملة أن تغتني الرؤية في تناولنا لهذا الموضوع الهام ، نظرياً وميدانياً ..

وقد لمست ضرورةً ،لإفراد كتاب يتناول الموضع من مختلف حيثياته ، نظراً لقلة الكتب والأبحاث في العربية حول ذلك ، وكثرتها في اللغات المختلفة ، والتي بدأت من عام (1995) مع أبحاث مارتن وهينلي /henly,martin/ وكذلك أبحاث جولمان /jolman/ عام 2000م المتصلة بمواضيع ذات صلة حول مهارات الذكاء

العّاطفي ، وأثرها على التّكيف وزيادة الإنتاج ، وكذلك أيضاً لابد من الإشارة إلى أبحاث /solovey/ عام 2001م التي أكدت على أن الانفعالات ، لها علاقة وثيقة بالصّحة النّفسية والجّسدية ، وبذلك فإهمال دراسة الحياة العّاطفية عند مواجهتنا لأي اضطراب نفسي تتجلى أعراضه ، بتموضعات جسدية بدءاً من الاكتئاب ، والقلق ، وأشكال العصاب المختلفة كالهستيريا والوساوس ، وكذلك من مثل اضطرابات جهاز الهضم ، والجهاز التّناسلي ، ولاسيما كثرة سرطانات الثّدي عند النّساء في الحياة المعاصرة ، حيث الاضطراب الانفعالي يترك رواسبه على الجّسم البّشري ، مما يستدعي الوقوف بأهمية واجبة على تطور الاهتمام بالصّحة العّاطفية ....ومن الدّراسات العّالمية في هذا الشأن ، دراسة وولف ودراسكت / wolf,druskat/ عام 2001م ، والبرامج التي تبنتها الدّراسة ، بهدف تنمية المهارات العّاطفية المختلفة ، والتي تدلل على أهمية امتلاك إنسان اليوم لمهارات الذّكاء العّاطفي في تسيير شؤون حياته اليومية ، من كون امتلاك الأفراد لهذه المهارات ، تمكنهم من امتلاك أدوات النجاح المهني والاجتماعي والأكاديمي ، وبالتالي تكون الثّقافة حول حياتنا العّاطفية عوناً على التّكيف مع الذّات ، ومن ثم مع الآخرين من حولنا ، وتجعلنا أكثر استمتاعاً وتمتعاً بحظ أوفر بمقومات الصّحة النّفسية .....

لمحـــة حـــول فصـــول الدراســـــة

تزداد عواطف الإنسان ، أو تنضب تبعاً لأمور عدة منها تجربته الشّخصية ، فمن خلال تنوع خبراته ومحطاتها الاجتماعية منها والعملية ، وبذلك تعمل العّواطف على تعديل السّلوك وتوجيه الدوافع الفطرية والمكتسبة ، بما يتفق وقيم المجتمع الذي يعيش به الشخص ، كما أن العواطف تُكسب الإنسان القدرة على الانتظام والثّبات في سلوكه العام ، مما يسهم في التنبؤ بمواقفه تجاه الأمور المهمة التي تواجهه في حياته ، نحو عائلته أو أصدقائه وحتى مهنته وانتمائه الإنساني العّام سواء بسواء وبتآذر كبير حتى يتحقق تكيفه الانفعالي للمستوى المطلوب لآداء ما هو مطلوب منه .

و هذا الكّتاب يأتي كمحاولة للوقوف عند دراسة الصّحة العّاطفية ، وأهميتها في تحقق التّكيف النّفسي الاجتماعي في الحياة المعاصرة اليوم ، نظراً لتنوع المؤثرات والمثيرات في الحياة اليّومية ، والصّراعات المعاشة في الثّقليل من أثرها بغية تحقيق التّوافق والانسجام مع محيطنا القريب ، وسعينا الأكيد للتّوافق مع المحيط البعيد الذي لا يمكننا التّعثر في تجاهل أثاره إذا أقصيناه بعيداً ..

يضم هذا الكتاب ثمانية فصول تبحث المواضيع التّالية :

الفصل الأول : يبحث أهمية دراسة الصّحة العاطفية عنوان الكّتاب كمفهوم أساس للتّكيف في الحياة المعاصرة ، ويوضح علاقة الذّكاء العّاطفي بمدى تحقق الصّحة العّاطفية ، كما يعرض لأهمية النّمو العاطفي في الطفولة المبكرة ، ومراحل وكيفية نمو الأنا والهّوية .

الفصل الثاني : يبحث في أبعاد الذكاء العاطفي ، وتأثير العواطف على التفكير ،كما يوضح الحدود الفاصلة بين الذكاء العاطفي ، والذكاء العام .

الفصل الثالث : يتناول الصحة العاطفية عبر الأسرة ، حيث يستعرض مراحل التربية العاطفية داخل الأسرة ، كذلك يعرض لنمو الهوية الجنسية كمحطة هامة في النمو العاطفي ، بالإضافة إلى عرض الدواعي لأهمية الصحة النفسية في حياة الأسرة ، بالإضافة إلى عرض للعلاقات الأسرية القريبة والبعيدة ، وأثر هذه العلاقات على تحقق الصحة العاطفية .

الفصل الرابع : يدرس الصحة العاطفية عبر المدرسة ، من خلال الأبعاد التالية : التنشئة المنهجية للناشئة وعلاقتها في تحقق الصحة العامة ، يقف هذا الفصل عند ردود الفعل الدفاعية على مقاعد الدراسة ، وكذلك عرض لأعراض صعوبات التعلم الانفعالية والاجتماعية ، ودراسة الثواب والعقاب في المدرسة ، وأثرها على الصحة العاطفية ، كيفية تنمية وتطوير مهارات الذكاء العاطفي عبر المدرسة ، وتبيان المواصفات الأساس لبيئة المدارس الذكية ، وكذلك الممارسات التي تؤثر على نمو الذكاء العاطفي .

الفصل الخامس : يعرض لمحور الصحة العاطفية من خلال التنشئة الاجتماعية ، وذلك من خلال توضيح لمظاهر الصحة النفسية والاجتماعية ، مقابل عرض مظاهر الاضطرابات الشخصية في صورتها الاجتماعية ، بالإضافة إلى تنمية الذكاء العاطفي عبر الحياة الاجتماعية ، وتبيان المحاور الهامة في تقييم الذكاء العاطفي الاجتماعي .

الفصل السادس يدرس الصحة العاطفية في الحياة المهنية ، من خلال التعريف بالذكاء العاطفي والذكاء المهني ، توضيح لعلاقة الذكاء العاطفي بالانجاز المهني ، كما يعرض تأثير الذكاء العاطفي على الإدارة الناجحة .

الفصل السابع : يعرض لأهم الاضطرابات العاطفية والسلوكية ، بالإضافة إلى البرامج المعمول بها للتخفيف من حدة هذه الاضطرابات ، وتجاوز هذه الاضطرابات وصولاً لتحقيق الصحة العاطفية ، وبالتالي تحقق التكيف النفسي الاجتماعي ،كما نبين في هذا الفصل أن تحقيق الصحة العاطفية يعدّ وقاية من الصدمات النفسية .

الفصل الثامن : الفصل الختامي يقدم قراءة كلية للموضوع ، وتبصر لأعمال مستقبلية في هذا الموضوع .

وأخيراً ، آمل أن أكون قد طرحت في هذا الكتاب أفكاراً جيدة ، وجديدة . تبرز أهمية الصحة العاطفية في حياتنا اليومية ، وذلك بغية تحقيق أهم أهداف الحياة العصرية اليوم ألا وهو /التكيف/ الذي تُبنى عليه كل مقومات النجاح والسعادة ، والانجاز من الطفولة ، وعبر كل المراحل العمرية .

خارج الإصدار المتسلسل لكتاب الشبكة: العدد 31

مؤسسة العلوم النفسية العربية

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف 2013

د. مرسيلينا شعبان

- الاختصاص: علم النفس
- الشهادة: إجازة في علم النفس

المؤلفات

1- برنامج تدريب لأولياء الاطفال التوحيدين والعاملين معهم صدر في كتاب خاص عن جمعية ابو ظبي للتوحد باشراف الهلال الاحمر الاماراتي عام 2001
2- كتابين تحت النشر : الاول بعنوان : العوائق النفسية للديمقراطية من منظور نفسي تحليلي والثاني بعنوان : مقاربة نفسية تحليلية لحراك الشارع العربي

الابحاث

كان لدي ابحاث عديدة قدمت في مؤتمرات ولقاءات علمية على مدى الخمسة عشرة الماضية سوف اذكر منها :
1- بحث حول المعوقين سمعيا بعنوان مشاكل القراءة المتكررة عند المعوقين سمعيا من ذوي نقص السمع البسيط والمتوسط ، بحث مقارن مع مجموعة من الاطفال العاديين في الصف الثالث الابتدائي ، قدم في مؤتمر الاتحاد العربي للصم في الاسكندرية عام 1998 ...
2- بحث حول مشاكل الكلام وتأثيرها على الكتابة والقراءة في بحث مقدم لمؤتمر الجمعية العربية لصعوبات التعلم عام 2003
3- بحث مقدم في احدى دورات التدريبية حول دمج المعوقين في التعليم النظامي بعنوان : الاسس وكيفية اعداد البرامج / الدورة كانت مقدمة للمعلمين والموجهين في الرحلة الابتدائية في العام 2005م .
4- بحث حول مشاكل اللغة التعبيرية عند طفل التوحد دراسة ميدانية لعدة حالات في مركز الاوائل للتأهيل النفسي التربوي في دمشق / قدم في مؤتمر الجامعة الاردنية قسم التربية الخاصة عام 2007باشراف الدكتور موسى العمايري .
5- بحث حول مقاومة طفل التوحد للكلام من منظور نفسي تحليلي قدم لمؤتمر المركز العربي للأبحاث النفسية والتحليلية الاخير عام 2009 والذي انعقد في الجامعة اليسوعية / قسم علم النفس في بيروت .
بحث مقدم في مؤتمر حول التحرش الجنسي عام 2010م في مدينة وهران بإشراف الدكتور حشلافي حميد .

الجوائز

- وسام من الكريستال مقدم من القنصلية البولندية في اللاذقية عام 2007 بعد دورة تدريبية قدمتها للجمعية الاهلية لأطفال التوحد والداون سيندروم في حي الطابيات باللاذقية ، النشاط كان بإشراف القنصلية البولندية .
- شهادة تقدير من جمعية ابوظبي للتوحد عام 2001 ، بعد انهاء الدورة التدريبية للعاملين واولياء الامور في جمعية ابوظبي للتوحد في نشاط للجمعية على هامش مهرجان رمضان والعيد .

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف 2013