الفصل السابع

الصحة النفسية

مقدمه :

إن جسم الانسان لا يكون فى يوم من الأيام منذ الولادة حتى الموت فى حالة من التوازن الكامل . والانسان يكيف نفسه باستمرار وبصورة معقدة جداً لمقتضيات البيئه . ويبذل طاقته بصورة شعورية أولاشعورية لحل المشاكل التى تنشأ عن الصدامات أو النزاعات التى تأتى من كل صوب ، وتعتمد عملية التكيف هذه على جماع شخصيته ، وليس على أية صفه خاصة أو مظهرخاص منها .

ولذلك يدعى هذا التكيف ، غالبا ، تكيف الشخصية .

إن الصدمات النفسية والخيبة التى يلاقيها كل فرد خلال حياته تنشأ من فشله مؤقتا أو لمدة طويلة فى إرساء حاجاته ورغباته وحوافزه .

يجوع الانسان فيذهب للبحث عن الطعام ، ويشعر بأنه مهجور فيجهد نفسه للوصولى إلى الحماية والأمن ، ويشعر بالعزلة فيبحث عن الرفاق .

ويبدو من هذا أن هذه الصدامات إنما تنشأ من التفاعل الذى يجرى ما بين حاجات الشخص وصفاته من جهة ، وظروف بيئته من جهة أخرى ، فإذا استطاع أن يرضى حاجاته بسرعة ، حدث ما يمكن أن يدعى التكيف الطبيعى Normal Adiustment . ولكن إذا استمرت دواعى الخيبة والفشل لمدة طويلة فإن النتيجة ستكون شكلا من أشكال التكيف السىء . ومما هو جدير بالذكر أنه يمكن النظر إلى العوامل الأساسية فى إحداث التكيف الشخصى والاجتماعى للانسان من زاويتين :

الزاوية الأولى : قدرة الانسان على أن يصل إلى درجة من التكيف مع

نفسه ، أى مع القيم والأهداف التى ارتضاها لنفسه ، وإلى درجة لا بأس بها من التكيف مع الجماعة التى يعيش فيها .

الزاوية الثانية : أنه يترتب على شعور المرء بتقبله لذاته ، وتقبل الآخرين له ، الشعور بالسعادة والارتياح ، فيما يقوم به من تصرفات وسلوك .

معنى الصحة النفسية :

يتفق الاخصائيون على أن علم الصحة العقلية هو العلم الذى يهدف إلى الوقاية من الأمراض — العقلية والنفسية وعلاج المصابين بها .

ويعرفها القوصى فى كتابه أسس الصحة النفسية بأنها :

« التوافق التام أو التكامل بين الوظائف المختلفة مع القدرة على مواجهة الازمات النفسية العادية التى تطرأ على الانسان مع الاحساس الايجابى بالسعادة والكفاية » .

الدكتور سعد جلال فى كتابه « فى الصحة العقلية » كلا من الصحة العقلية والنفسية بالتبادل، إذفى رأيه أنهما لا يختلفان عن بعضهما البعض فى المعنى . فالصحة النفسية إذن علم يهدف إلى الوقاية من الأمراض العقلية وعلاجها ، وهو يستمد مادته من علوم مختلفة كعلم النفس ودراسة الطفولة والتربية وعلم الاجتماع والطب العقلى والطب وعلم الحياة والغرض الأسمى هو مساعدة الفرد على التكيف تكيفا سليما مع نفسه ومع بيئته المادية والاجتماعية .

ويرى الدكتور مصطفى فهمى[1] أن علم الصحة النفسية هو :

« علم التكيف أو التوافق النفسى الذى يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدتها، وتقبل الفرد لذاته ، وتقبل الآخرين له ، بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة والراحة النفسية »

---

(١) الصحة النفسية فى الأسرة والمدرسة والمجتمع : تأليف الدكتور مصطفى فهمى : دار الثقافة بالقاهرة .

معايير الصحة النفسية :

فيما يلى أهم(١) المعايير التى يمكن الحكم بها على درجة الصحة النفسية عند واحد من الناس :

ـ مـــدى تقبل الفرد للحقائق المتعلقة بقدراته واستعداداته الشخصية ، وما يستطيعه وما لا يستطيعه .

ـ مدى استمتاع الفرد بعلاقاته الاجتماعية ، وقدرته على انشاء العلاقات ، فى الأسرة وخارجها .

ـ مدى نجاح الفرد فى عمله ورضائه عنه .

ـ إقبال الفرد على الحياة بشكل عام وحماسه وإيجابته نحوها .

ـ شعور الفرد بكفاءته والقدرة إزاء مواقف الحياة اليومية وممارستها المعتادة وكذلك إزاء احباطاتها وبعض ظروفها غير المتوقعة أحياناً .

ـ الشجاعة الأدبية وقـدرة الفرد على تحمل مسئولية ما يتصدى له من قرارات وأفعال .

ـ ثبات اتجاهات الفرد ومواقفه كما يراها الآخرون .

ـ قدرة الفرد على ارضاء حاجاته البيولوجية والنفسية ارضاء مناسبا ، وعلى تحقيق التوازن والانسجام بين دوافعه المختلفة .

ـ اتساع المجال النفسى للفرد ، واهتمامه متوازنا بشتى الممارسات المعرفية والعملية والترويحية والاجتماعية ،

ـ وجود فلسفة رصينة متكاملة توجه تصرفات الفرد وتحدد وجهة نظره ومواقفة من الأمور المختلفة وتحقق الانسجام والتكامل لشخصيته . ويمكن إجمال هذه المعايير فى عبارة واحدة ألا وهى :

« مدى النضج الانفعالى والاجتماعى ، أو مـــدى توافق الفرد مع نفسه ومع المجتمع ».

(١)مشكلات الصحة النفسية فى الدولة النامية : دكتور صموائيل مغاريوس : مكتبة النهضة المصرية بالقاهرة : ١٩٧٠ : ص ٧ ، ٨ .

وينبغى أن تستهدف الصحة النفسية البناء المنسق المتكامل لاجهزة المجتمع وقطاعاته المختلفة والوصول بالصحة النفسية للمواطنين إلى أقصى حدودها ، عن طريق إطلاق وتحرير جميع الطاقات الخلاقة لهؤلاء المواطنين كافراد وللمجتمع ككل وإتاحة الفرصة كاملة لكل فرد حتى يحقق ذاته ويمارس حياة منتجة تتسم بالشبع النفسى ، والثقة ، والإنجاز ، والمشاركة الإيجابية فى المجتمع .

معنى التكيف :

التكيف أو التوافق كلمة تعنى التآلف والتقارب واجتماع الكلمة ، فهى نقيض التنافر والتصادم . والتكيف فى علم النفس هو تلك العملية الدينا ميكية المستمرة التى يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ، ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة .

فالتكيف — إذن — هو القدرة على تكوين العلاقات الطيبة بين المرء وبيئته .

ولهذه البيئة ثلاثة أوجه :

— البيئة الطبيعة عبارة عن العالم الخارجى وكل ما يحيط بالفرد من أشياء حيوية وطبيعية كالملبس والمسكن والطعام . . . إلخ .

— البيئة الاجتماعية والثقافية وهى عبارة عن المجتمع الذى يعيش فيه الإنسان بأفراده وعاداته والقوانين التى تنظم الأفراد وعلاقاتهم بعضهم ببعض .

— أما الوجه الثالث للبيئة فهو النفس The self والتى يجب على الفرد أن يكون قادراً على أن يتعامل معها وأن يتعلم كيف يسوسها ويسيطر عليها ويتحكم فى مطالبها ، وإذا كانت هذه المطالب غير منطقية أو رزينة .

تحليل عملية التكيف :

يقوم الفرد فى حياته بسلسلة طويلة من عمليات التوافق والتكيف . وعادة ما تبدأ عملية التكيف(١) :

(١) سلوك الإنسان : للدكتور على أحمد على : مكتبة عين شمس : القاهرة عام ١٩٧٠ ص٣٦١

(ا) بسلوك مدفوع بدافع معين Motivated Behavior

(ب) حين يواجه هذا السلوك بعقبات أو صعوبات .

(ج) يقوم صاحب السلوك بمحاولات استكشافية بغرض محاولة الوصول إلى الهدف الذى حيل بين الفرد وبين الوصول إليه .

(د) ويستمر الفرد فى محاولاته حتى تنجح إحدى هذه المحاولات فى تخطى العقبات والصعوبات فالخطوة الرئيسية فى عملية التكيف السوى والعادى هى وجود دافع يحرك السلوك ، تقف عقبات حائلا دون إشباع هذا الدافع . وهذا يؤدى إلى استجابات متنوعة varied Responses وتؤدى فى الأحوال العادية إلى نوع من الحل Solution وقد يكون الحل موفقاً سعيداً فى بعض الأحوال ، وقد لا يكون كذلك .

أبعاد التكيف

أولا : التكيف الشخصى :

هو قدرة الفرد على أن يعقد صلات اجتماعية طيبة مع من يعاشرونه أو يعملون معه من الناس . والمتكيف مع المجتمع أقدر على ضبط نفسه فى المواقف التى تثير الانفعال ، فلا يثور ولا يتهور لأسباب تافهة ، ولا يعبر عن انفعالاته بصورة طفلية فجة ، هذا إلى قدرته على معاملة الناس بصورة واقعية ، ولذلك يوصف المتكيف مع المجتمع بأنه ناضج انفعالياً .

وتوجد صلة وثيقة وتأثير متبادل بين التكيف الشخصى والتكيف الاجتماعى .

مظاهر التكيف السليم :

الراحة النفسية : إن من أهم العوامل التى تحيل حياة الفرد إلى جحيم لا يطاق شعوره بالتعب وعدم الراحة والتأزم من الناحية النفسية فى أى جانب من جوانب حياته ، والشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذى يستطيع مواجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه ويقرها المجتمع .

الكفاية فى العمل : تعتبر قدرة الأفراد على العمل والإنتاج والكفاية فيهما وفق ما تسمح به قدراتهم ومهاراتهم ، من أهم دلائل الصحة النفسية . والعمل هو أحد صور النشاط الطبيعى للانسان ، والفرد الذى يزاول مهنة أو عملا فنياً تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته ، وتحقيق أهدافه الحيوية ، الأمر الذى يحقق له الرضا والسعادة النفسية .

الأعراض الجسمية : فى بعض الأحيان ، يكون الدليل الوحيد على سوء التكيف هو ما يظهر فى شكل أعراض جسمية مرضية .

إن الأمراض السيكوسوماتية هى أمراض جسمية ترجع إلى عوامل نفسية سببها مواقف انفعالية ومن أمثلة هذه الأمراض ارتفاع ضغط الدم وأمراض المعدة . وإذا لم يتسن للفرد أن يعبر عن انفعالاته تعبيراً مناسباً بالقول أو بالفعل بقيت هذه الأمراض والاضطرابات وتضخمت ....

تقبل الذات وتقبل الآخرين : يرتبط تقبل الآخرين أشد الارتباط بتقبل الذات ، فالشخص الذى لديه ثقة بنفسه ، يثق بالآخرين ، ويعتبر أكثر اهتماماً ورغبة للانطلاق والأخذ بيد غيره ، كما يكون قادراً على التفاعل الإيجابى البناء مع الآخرين ، وعلى الأخذ والعطاء معهم وبهذه الطريقة يحدث التوازن .

اتخاذ أهداف واقعية : إن للشخص المتمتع بالصحة هو الذى يضع أمام نفسه مثلا وأهدافا — ومستويات للطموح — تتناسب مع ذكائه واستعداداته الخاصة وميوله — ويسعى للوصول إليها . فالتكيف المتكامل يعنى بذل الجهد والعمل المستمر فى سبيل تحقيق الأهداف .

القدرة على ضبط الذات وتحمل المسئولية : إن الشخص السوى هو الذى يستطيع أن يتحكم فى رغباته ، وأن يكون قادراً على إرجاء إشباع بعض حاجاته . فهو لديه القدرة على ضبط النفس وعلى إدراك عواقب الأمور . وكلما زادت القدرة على ضبط الذات ، كلما قلت الحاجة إلى الضبط الصادر من سلطة أخرى خارجة عن الذات . فالشخص المتمتع بالصحة النفسية ينظر إلى الأمام دائما ،

ويقدر نتائج الفعل قبل أن يقدم عليه ، وهو الذى يعتبر نفسه مسئولا عن أعماله ويتحمل هذه المسئولية عن طيب خاطر .

القدرة على تكوين علاقات مبنية على الثقة المتبادلة : إن الشخص السوى هو الذى يحقق وجوده كـكائن حى اجتماعى ، يعترف بحاجته إلى أفراد مجتمعه ، وفى تعاونه معهم ، واضطلاعه بدور اجتماعى(١) ، من أجل تحقيق حياة أفضل له ولمجتمعه . مثل هذا الشخص هو الذى يعمل من أجل المصلحة العامة ، ويسعى لخير مجتمعه الذى هو جزء منه ، ويهتم بمساعدة الآخرين ، وأن يكون معهم علاقات مبنية على الاهتمام والرعاية وليس على مجرد الرغبة فى التعالى أو حب السيطرة .

القدرة على التضحية وخدمة الآخرين : إن الشخصية السوية هى التى تسهم فى خدمة الإنسانية عامة ، وتفعل ذلك فى حدود إمكانياتها . إنها تعمل على تقدم المجتمع الإنسانى والسير به فى سبيل التطور إلى الهدف الأسمى ، هدف العمل للانسانية جمعاء ، والمشاركة فى تحقيق السعادة لأكبر عدد ممكن من الناس على ظهر البسيطة ، والمساهمة فى تخليص هذه الأرض من الشرور التى عليها .

تكيف الطفل والمراهق

أهمية السنوات الأولى من حياة الطفل فى تكيفه :

إن السنوات الأولى من حياة الطفل تلعب دوراً هاماً فى تكوين شخصيته واتجاهاته ، وميوله ونظرته إلى الحياة ، وحسن توافقه مع البيئة المحيطة به . فالبيئة الملائمة بأجوائها المادية والانفعالية تزود الفرد بالإمكانيات الطيبة التى تساعده عن حسن التكيف ، وتقلل من وضع القيود والعوائق فى طريق نموه .

والمجتمع الذى يسمح للفرد بأكبر قدر من الأمن والطمأنينة وإشباع حاجاته المادية والنفسية ويتيح أمامه الظروف الملائمة للحياة ، يساعده بالتالى على إحداث التكيف الداخلى لدى الفرد .

(١) يعرف الدور الاجتماعى بأنه تتابع نمطى لأفعال متعلمة ، يقوم بها فرد من الأفراد فى موقف تفاعلى .

وهذا التوافق الذى يبلغه الفرد يجب أن ينظر اليه على أنه نتيجة الخبرات التى يمر بها الفرد خلال عملية النمو . فكل خبرة تساهم فى زيادة عملية التعلم أعنى فى أساليب اشباع الحاجات . والتعلم الراهن أو اللاحق يقدم على أساس أنماط التوافق السابق . غير أن استمرار خبرات الكائن الحى والتكوين البطىء للشخصية وكون شخصية الكبار توضع بذورها فى الطفولة الأولى ، كلها كانت حقائق يصعب على كثير من الناس إدراكها وتصديقها ، فنحن قد تعودنا النظر إلى الشخصية على ضوء التأثيرات الراهنة اليومية .

أما النظر إلى الشخصية باعتبارها تراكم خبرات ترجع إلى سنوات الطفولة الأولى من حياة الفرد ، وأن نوع التوافق فى الحياة الأولى يحدد توافق الفرد فى حياته المستقبلة ، فهذه كلها تعد نظرة جديدة .

لقد أوضح فرويد وأدلر ويونج أن بذور شخصية الفرد يمكن أن نعود بها إلى السنوات الخمس الأولى من حياته . وقد كانت مثل هذه الأفكار بمثابة اللا معقول بالنسبة لهؤلاء الذين كانو يعتقدون أنهم خلفوا وراءهم سنوات الطفولة . إن كل واحد منا يحمل فى نفسه آثار الطفولة وقد تكون هذه الآثار والمخلفات بالغة القوة والتأثير فى شخصية الفرد .

والاحباط الزائد عن الحد فى فترات الطفولة قد يثير القلق فى نفس الفرد ، ويحول طاقته نحو حل مشكلات الماضى ، بشكل يحول دون تقدم الفرد ، ويجعله يثبت عند مستويات الطفولة أو يحول بينه وبين النضج .

إن الأشخاص الذين سمحت لهم ظروفهم الطيبة فى الحياة بإحداث التوافق والتكيف خلال فترات الطفولة هم أسعد حالا من هؤلاء الذين يحولون طاقاتهم نحو الداخل فى محاولة فاشلة للتغلب على صعوبات الطفولة وتجنب القلق وعدم الشعور بالأمن .

تكيف المراهق :

من أهم المشكلات التى يتعرض لها المراهق فى حياته اليومية والتى تحول بينه وبين التكيف السليم — علاقته بالراشدين وخصوصا الآباء ومكافحته

التدريجية للتحرر من سلطتهم بقصد الوصول إلى مستوى الكبار من حيث المركز والاستقلال .

إن المنزل الصالح يتعرف على حاجات المراهق إلى الاستقلال وصراعاته من أجل التحرر ثم يساعده ويشجعه بقدر الإمكان ، ويتيح له الفرصة والوسائل للاتجاه نحو مركز أكثر استقلالا كما يشجعه على تحمل المسئوليات واتخاذ القرارات والتخطيط للمستقبل .

إن أحسن سياسة تتبع مـــع المراهق هى سياسة احترام رغبته فى التحرر والاستقلال دون إهمال رعايته وتوجيهه . إن مثل هذه السياسة ستؤدى إلى خلق جو من الثقة بين الآباء والأبناء وكذا إلى وضع خطة واضحة نحو تكيف سليم ، يساعد المراهق على النمو والنضج والاتزان .

يعتبر المنزل الديمقراطى عاملا من عوامل التكيف الطيب ، فأساليبه تخلق مراهقة تستطيع أن تتحمل التبعات وتمارس أعباء الحياة ، تخلق مراهقة مستنيرة قادرة على التفكير السليم والتعاون وتحمل المسئولية والنهوض بالمجتمع .

ويجب أن نلاحظ أن تنشئه المراهق وتوجيهه ليست عملا من أعمال الأسرة فحسب بل إن للمدرسة نصيبا كبيرا فى عملية التوجيه . إن المدرسة ليست مجرد مكان لتحصيل المعرفة وكسب المهارات . إنها بالاضافة إلى ذلك بيئة كاملة للنمو يكتسب منها ميولا واتجاهات وعادات وعواطف تنمى عقله ونفسه وشخصيته وتوجه سلوكه .

وأن المدرس عامل مهم فى تحقيق الصحة النفسية لأبنائنا المراهقين . ولذلك أصبح من المهم أن تكون العلاقة بين المراهقين والمدرسين علاقة قائمة على الحب والعطف وليست قائمة على الكراهية .

وأن المراهق كثيرا ما يشعر بمشاعر وأحاسيس عدائية ضد بعض أفراد الأسرة ، ونحن ننصح بإتاحة الفرصة له لكى يتخلص من هـــذه المشاعر

والأحاسيس ، وأن يفرغ انفعالاته بطريقة مقبولة . وخير وسيلة لذلك هى الرسم والتصوير والزجل والشعر .

تعليق — إن الصحة النفسية للفرد ، وقدرته على التكيف الشخصى والاجتماعى تبدو فى استمتاع الفرد بالحياة ، بعمله وأسرته وأصدقائه ، وشعوره بالطمأنينة والسعادة وراحة البال والواقع أن كلا منا معرض على الدوام لضيق عابر وتوتر نفسى تطول مدته أو تقصر لكن ذلك لا يلبث أن يزول فتعود حياته النفسية إلى ما كانت عليه من سلاسة ويسر .

أما العصابى بوجه خاص فلا يجد للحياة طعما ولا يعيش حياته بل يكابدها وذلك من فرط ما يعانيه من توترات وصراعات غير محسوسة ، وما يقترن بهذه الصراعات من الشعور بالقلق والسخط والذنب والنقص والرثاء للذات .

الصحة النفسية للمدرس

إن صحة المدرس النفسيه أداة لازمة لنجاحه فى عمله ، وقلما يوجد عمل فنى يباشر بالصحة النفسيه للقائم به بقدر ما تتأثر التربية بالصحة النفسيه للمربى . فالمدرس الذى يتمتع بصحة نفسية جيدة هو أقدر من غيره على قيادة التلاميذ ومعاونتهم على تحقيق تكيف سوى . ولكى يحافظ المدرس على توازنه العصبى والنفسى فانه يحتاج إلى كثير من الصبر وقوة الاحتمال وذلك لأنه يتعرض لكثير من الارهاق العصبى والبدنى . فأعماله كثيرة وحركته دائمة كما أنه قد يصطدم بالتلاميذ وقد يصطدم بالناظر أو المشرف الفنى فيؤدى هذا أو ذاك إلى حالة من التوتر عنده .

مظاهر وأسباب سوء التكيف عند المدرسين :

يستفاد من بعض الأبحاث التى أجريت فى الولايات المتحدة أن نحو ٢٠ ٪ من مجموع المدرسين ناقصوا التكيف وأن ٥ ٪ من المجموع يحتاجون إلى علاج نفسى .

ومن أهم مظاهر سوء التكيف عند المدرسين (العصبية) وسرعة الغضب وكثرة المشاجرة والخشونة مع الزملاء والرؤساء وكراهية التلاميذ والقسوة فى معاملتهم والالتجاء إلى ضربهم أو تعذيبهم وكثرة الغياب والتمارض ومحاربة النظريات الحديثة فى التربية ومقاومة التجديد فى طرق التدريس وبث الدعاية للأساليب العتيقة وكثرة القلق والكآبة .

ويمكن أن يرجع سوء التكيف عند بعض المدرسين إلى واحد أكثر من الأسباب الآتية :

ـ ضعف صحة المدرس أو إصابته بمرض مقيم كضغط الدم والبول السكرى .

ـ التعرض للارهاق الشديد ،

ـ عجز المدرس عن تحقيق مستوى ملائم فى المعيشة وذلك نتيجة ضآلة مرتبه أو كثرة أبنائه أو حاجته إلى الظهور بمظهر حسن لا يحتمله مرتبه أو هذه جميعاً .

ـ شدة طموح المدرس إلى أحسن ، وقد يحول دون إشباع هذا الطموح ، قلة كفاية المدرس أو نقص وسائل التوجيه أو التدريب أو عدم توفر الدراسات الإضافية أو بطء الترقيات .

ـ التنقلات وعدم الاستقرار . نلاحظ أن عدداً كبيراً من المدرسين يفضلون ترك أسرهم فى المدن التى نقلوا منها ، وهم إما أن يتكبدوا تكاليف الإقامة بعيدا عن أسرهم وإما أن يتحملوا مشقة الانتقال يومياً من مدينة إلى أخرى .

ـ الإساءة إلى المدرس من جانب الرؤساء أو التلاميذ وعجز المدرسين عن إنشاء علاقات اجتماعية طيبة ، قائمة على الاحترام والتقدير فى محيط عمله .

ـ نقص أسباب الترقية والاتصال الاجتماعى والتعبير عن الذات ، وذلك نتيجة كثرة العمل أو الميل إلى العزلة أو عدم التوافق مع الآخرين أو تأثير التقاليد أو التربية أو نقص التوجيه .

وقد تنبهت اللجنة التنفيذية « لرابطة التربية القومية » فى الولايات المتحدة

الأمريكية Nationol Edtional Association الأزمة الاقتصادية التى يعانيها المدرس فأصدرت فى فبراير ١٩٤٧ بياناً جاء فيه:

« يجب أن تنتهى أيام العبودية الاقتصادية وانعدام الأمن بين المدرسين . ويجب أن يحظى المدرسون باحترام الجمهور ، وأن تكون لهم قدرة الكسب التى لأصحاب المهن الراقية وأن يتمتعوا بالأمن الاقتصادى . يجب أن يكونوا قادرين على نفقات الدراسات المهنية ، والكتب والرحلات وغيرها من الوسائل التى تغذى عقولهم، وتقوى أجسادهم على القيام بواجباتهم المدرسية الثقيلة المرهقة » .

دكتاتورية الإدارة المدرسية والإشراف الفنى :

من العسير أن نقدر نسبة المدارس التى تدار بطريقة دكتاتورية وإن كان الظاهر أن هذه هى القاعدة وليست هى الشذوذ : ويقرر Anderson « أن الفكرة الاستبدادية عن إدارة المدرسة وعن التدريس فكرة شائعة القبول والتطبيق فى معاهد إعداد المعلمين فى المدارس الابتدائية والثانوية .

ويعتقد برسكوت Prescott :

« أنه لا يزال هناك عدد كبير جداً من المديرين الذين يشبهون الحاكمين بأمرهم إن لم يكونوا حاكمين بأمرهم فعلا . ولا يزال هناك عدد كبير من المشرفين الفنيين الذين يستاءون إذا انتهج المدرس نهجاً خاصاً فى التدريس ، بدلا من أن يحتذى أساليب المفتش ولا يحيد عنها . والمدرسون لا يزالون يخافون بعض النظار ، ولا يزالون يحاولون أن يجيبوا (كما ينبغى) فى اجتماعات المدرسين بدلا من أن يناقشوا فى حرية . وكثير من المدرسين لا يزالون يخافون أن يلتمسوا المعونة لحل مشكلاتهم الشديدة الصعوبة لأنهم يخشون الاعتراف بأن عندهم مشكلات من هذا النوع ، فقد يؤثر ذلك فى تقديراتهم » .

ونتائج هذا النوع من الإدارة والتفتيش هى فقدان روح الإبداع وتعويق احتياج الاستقلال وتقليل تقدير الذات ، وهو يخلق صعوبات فى تكيف وتوافق المدرس الشاب ، إذ يحاول فى حماسة أن يطبق الطرق الحديثة فى التربية ، فإذا به يجد أن الخروج على النمط المقرر أمر غير مسموح به .

الصحة النفسية فى مهنة التدريس :

هذه هى النواحى التى أحصيت فى كتاب أبحـــاث رابطة التربية القومية National Educetional Association على أنها تساعد على الصحـــة النفسية فى مهنة التدريس :

- التدريس ، عمل ذو فائدة اجتماعية .
- يتضمن سلسلة دائمة من المشكلات التى تستنهض العقل .
- يحفز إلى الإبداع .
- يتيح الفرصة للتحليل الذاتى .
- يثير اهتمامات عريضة .
- يحتاج إلى قدر كبير من ضبط النفس .
- يتيح فرصة إلى النمو لا تضارع .
- يمارس فى جو سار مريح نسبياً .

وأعظم مظاهر الرضا فى عملية التدريس هو معرفة الأهمية الاجتماعية لهذا العمل . فالتدريس لا تضارعه إلا أعمال قليلة فى تلك الفرصة التى يتيحها للتأثير فى حياة الأفراد تأثيراً طيباً حميداً . ولعلك لا تجد مهنة الزم منه لصلاح أمر أى مجتمع ديمقراطى بفضل تأثيره فى المواطنين الراشدين فى المستقبل ، وفى عملهم ومعارفهم ونظراتهم واتجاهاتهم .

وناحية ثانية من نواحى الإرضاء وهى سهولة اندماج المدرس لمصالحه فى مصالح مجموعة التلاميذ التى يرعاها . فإن العمل لصالح الغير بطريقة منتجه خالية من الأنانية قد يولد نوعاً من الرضا الكامل لا نظير له فى الأعمال التى تخدم مصالح المدرس الشخصية من طريق مباشر .

وتتاح للمدرسين فرص كثيرة لتكوين علاقات حنو طيبة نافعة بتلاميذهم ، ولا نعنى بذلك أن يدلل المدرس تلاميذه أو يغلق الحنان على أطفاله وإنما نعنى العلاقة التى يسودها العطف والحب والتعاون ، تلك العلاقة التى تؤثر تأثيراً حميداً فى الصحة النفسية للمدرس والتلاميذ جميعاً .

واحترام الذات يتأكد باحترام التلاميذ والآباء وإعجابهم . ويبلغ قيمة عالية عندما يأتى التلاميذ القدماء لزيارة أستاذهم ، ومعرفة المدرس أنه يقوم بعمل نافع هى فى نفسها عامل طيب فى المحافظة على تقدير الذات : ومن مصادر الرضا العظيم أيضاً استقلال المدرس فى اختيار طرق عرض المادة وشعوره أنه ليس مجرد مسمار فى آلة .

المجتمع وصحة المدرس النفسية .

أولا : إن الصحة النفسية ليست ثمرة إمكانيات الفرد وقدرته فحسب . ولكنها أيضاً ثمرة التأثيرات البيئية الواقعة عليها . وهذه التأثيرات لا تقتصر على الاسرة أو وسط العمل ، ولكنها تمتد إلى المجتمع كله : بتقاليده وقوانينه وظروفه الاقتصادية والسياسية إلخ .

ولا شك أن الدولة التى تبلغ مستوى عاليا من القوة والحرية والرفاهية تستطيع أن تحقق نسبيا مستوى عاليا من الصحة النفسية لأفرادها .

ثانياً : وينبغى لرعاية صحة المدرس النفسية أن تتعاون الهيئات التى تتصل بعمله ومصيره لكى تحقق له الظروف والإمكانيات التى تقربه من النجاح والسعادة ، وأهم هذه الهيئات : الادارة العامة للتدريب بوزارة التربية ، ونقابة المعلمين .

ثالثاً . يبدأ واجب الوزارة بعملية اختيار المدرس وإعداده لمهنته ، فلاشك فى أن اختيار أصلح المتقدمين للتدريس ، وإعدادهم إعدادا حسنا يساعدهم على نجاحهم وحسن تكيفهم للمهنة . يمتد واجب الوزارة إلى تحسين مستوى المدرس أثناء الخدمة ويكون ذلك عن طريق التدريب وتهيئة الدراسات التكميلية للمدرسين . وإصدار التوجيهات النافعة ، والعناية بتزويد مكتبات المدارس بالكتب الحديثة ، وتشجيع المدرسين الذين يظهرون اجتهاداً فى الدراسة والاطلاع .

رابعاً : يعتبر عمل إدارة التدريب من خير الوسائل لتحسين ملاءمة المدرسين للعمل ، فهى توجههم إلى أحدث الأساليب العلمية فى التدريس والتقويم ،

ويستحسن ان تعنى إدارة التدريب بتنظيم محاضرات فى الصحة النفسية لكى جماعة من الدارسين تلقى إلى جانب المقررات العادية لتساعد على نشر الوعى بأسس الصحة النفسية الخاصة بالتلميذ والمدرس .

خامساً : يجب اشاعه الروح الديموقراطية فى المدارس حتى يساهم المدرسون والتلاميذ فى تنظيم العمل الذى يقومون به بدلا من أن يتلقوا الأوامر من مدير المدرسة ثم يطلب إليهم تنفيذها دون مناقشة

فالروح الديمقراطية أدعى إلى النشاط والتعاون والانتاج فى الجماعة كما أنها أصلح لتكيف الأفراد وصيانة صحتهم النفسية .

صحة المدرس النفسية (وأثرها فى الصحة النفسية للتلاميذ وفى كفايته الانتاجية) :

إن صحة المدرس النفسية تتجلى فى مجموعة من التصرفات السلوكية[1] له :

- يتقبل وجهات نظر الطلبه بصدر رحب .
- يحتفظ بهدوئه واتجاهاته الفعالة فى علاج الاضطراب فى الفصل .
- يبدى الرضى لقبول حلول بديلة أو آراء تستند إلى الابحاث . (لإشباع حاجة تلاميذة النفسية إلى حرية التفكير) .
- يدفع بسلوك التلاميذ عن طريق الالتزام بالقيم التى توجه السلوك أكثر من رغبتهم فى الطاعة أو الامتثال .
- يحث تلاميذه على تطبيق المجردات فى المواقف المحسوسة والخاصة .
- يبدى الحرص فى الاحتفاظ بالمعلومات السرية عن مجى الاستطلاع من التلاميذ .
- يخلق جواً طيباً فى الفصل يتقبله التلاميذ يومياً .

(1) Selected Teacher Behaviors. Asidentified in The Gowland 64 Item- Teacher Behsvior Q Sort, 1468

— يؤكد العلاقات القويه بين محتويات المنهج وأدوات التدريس والاهتمام بالارشادات والتقويم .

— يقدم لتلاميذه معلومات صحيحة .

— يكون قدوة لتلاميذه فى تنمية العادات الصحيحة الايجابية .

— يعطى صورة قوية ، ومنه يستمد التلاميذ التوجيه عن رغبة وإرادة .

— يسهم ويبتكر فى ميدان شخصه .

— يتحمل المسئولية فى تطوير البرامج وتحسينها .

— يضفى على ألفاظه أو مادته حيوية بحركات شيقة من جسمه وتعبيرات الوجه.

والاسس الآتيه معيار الانتاج (٢) فى العملية التربوية الذى يتوقف على أهداف عديدة اهمها تغير سلوك التلميذ . فكفاية المدرس وفاعليته تقدران فى ضوء آثاره على التلاميذ أى أن التغير فى سلوك التلميذ الذى يعزى جزء منه بشكل منطقى إلى أثر لمدرس يعتبر مقياساً للكفاية الانتاجية له :

أولا : توفير الامكانيات لتعلم التلاميذ .

ثانياً : مساعدة الطلاب على فهم وتقدير التراث الثقافى لمجتمعهم .

ثالثاً : توجيه المدرس وإرشاده لتلاميذه — نفسياً وتربوياً — وفق الاسس السيكولوجية للتوجيه .

رابعا : المعونة فى تكوين علاقات طيبة بين المدرس والبيئة .

والمدرس الذى يتسم بالصحة النفسية يميل إلى التجديد والتغير ويحاول أن يبتعد عما هو روتينى فى تدريسه ، كما أنه يثق فى نفسه — إلى حد كبير — وفى قدرته على تحقيق أهدافه وانجاز ما يرتبط به من أعمال ، وهو مثابر لا يسلم ولا يخضع بسهولة بل يصمم على ايجاد حل لما يواجهه من مشكلات .

---

(1) The California Statement of Teachiny Competence. Issued by the Califonnia Council On Teacher Education. 1964.

ولسلوكه السوى وتصرفاته الطيبة أثر محمود فى الصحة النفسية لتلاميذه .

دور المدرسة فى الصحة النفسية للتلاميذ :

للصحة النفسية مجالات عدة فى المدارس (١) ، وتتضمن فلسفة المدرسة وإدارتها ومناهجها ومدرسيها والعلاقات الإنسانية بها . وللمدرسة وظيفة هامة هى العمل على تكوين اتجاهات مرغوب فيها وإنماء هـــذه الاتجاهات ، وهذه الاتجاهات عندما تتكون تصبح دوافع تساعده على بناء شخصيات التلاميذ . ومن أهم هذه الاتجاهات : اتجاهات التلميذ نحو المدرسة فيجب أن تعمل المدرسة من جانبها على أن يكون مواظبا نحو مدرسته . وهذا يساعد التلميذ على حسن الملاءمة ، والتكيف مع ظروف الحياة العادية فيشعر بالكفاية والسعادة . ويمكن تحقيق ذلك بأن تكون معاملة المشرفين على تربية الطفل فيها عطف وحنان ، فالرهبة والتهديد يؤديان إلى شعور التلميذ بعدم الأمن الداخلى ، والتلميذ الآمن يشعر بالرضا والهدوء ، يحب الناس ، ويأنس لهم ويريد لهم الخير .

ويجب تفهيم التلاميذ أن القوانين واللوائح والنظم المدرسية موضوعة لحماية التلميذ وحماية زملائه ، وهذه بداية القوانين لأن تكون فى التلاميذ - فيما بعد - اتجاهات صحية نحو أمتهم وحكومتهم .

ويجب أن تعطى المدرسة للتلميذ الفرصة لاشباع الحاجة إلى النجاح ، فالطفل والمراهق يميلان إلى النجاح ويتطلعان له ، فالنجاح يجعل التلميذ يثق بنفسه ويشعر بالامن ويقوم بمحاولات أخرى لتحسين سلوكه . ولا يجوز وضع التلميذ فى مجال تتكرر لشعوره بفشله محاولاته فيه كما لا يجوز أن نحفز التلميذ على الوصول إلى مستوى بعيد منه بحيث يتكرر فشله فى محاولة الوصول إلى هذا المستوى .

ان اشباع الحاجة إلى النجاح يشعر بالكفاية ، ومعنى الشعور بالكفاية هو أن المرء يحسب نفسه شخصا جديرا بالاحترام ، فهو يثق بنفسه ويقدر نفسه .

---

(١) الصحة النفسية فى الأسرة والمدرسة والمجتمع : للدكتور مصطفى فهمى . دار الثقافة ١٩٦٣ . القاهرة . ص ٥٠٥ - ٥١٠

والتلميذ فى حاجة إلى التغير فى حياته اليومية والمدرسية ، فهو فى حاجة إلى أن يعفى من العمل العقلى المجهد ويشترك فى أوجه النشاط التى تجلب إلى نفسه الراحة وإلى عقله نوعا من الراحة الذهنية . فمن واجب المدرسة أن تكون فى التلاميذ اتجاهات مرغوبة نحو العمل وأخرى نحو اللعب والتسلية ، فيجب أن تفهم التلميذ أن اللعب والعمل مظهران عاديان من نشاط التلميذ ، ولكل منهما وقته ومجاله ، وأن الشخص لا ينجح فى الحياة دون أن يكون اتجاهات صالحة نحو العمل واللعب .

ومن أهم واجبات المدرسة أن تعمل على أن يشعر كل تلميذ فيها بأنه يعامل معاملة فيها ود وانصاف ، لأن هذا الأسلوب الذى يعامل به ، يوحى اليه أنه الأسلوب الذى يجب أن يتبعه عند معاملة غيره من الناس حينما ينخرط فى سلك المجتمع العام فيما بعد .

سوء التكيف

من العوامل الهامة التى تؤدى إلى سوء التكيف وجود عقبات وعوائق مادية أو جسمية أو نفسية أو اجتماعية ـ تحول دون ارساء الدوافع الأساسية للفرد وبلوغ أهدافه ، عقبات ينجم عنها صراع بين الفرد وبيئته أو بين الفرد ونفسه . وإذا تراكمت هذه الصراعات والتوترات لدى الفرد قيل أنه يعانى أزمة نفسية وسوء تكيف .

مظاهر عدم التكيف فى الحياة اليومية :

المواقف التى تؤدى إلى سوء التكيف :

ـ المواقف أو الأعمال التى تثير وخز الضمير .

ـ كل ما يمس كرامة الفرد واحترامه لنفسه ، وكل ما يحول بينه وبين توكيد ذاته .

ـ حين تثبت له الظروف أنه ليس من الأهمية أو من القوة بقدر ما كان يظن .

ـــ حين يستبد به الخوف من فقدان مركزه الاجتماعى أو حين يتوهم ذلك أو حين يفقده بالفعل .

ـــ حين يشعر بالعجز وقلة الحيلة ازاء عادة سيئة يريد الاقلاع عنها .

ـــ حين يبتلى برئيس مستبد .

ـــ حين يعاقب عقابا لا يستحقه .

ـــ حين يمنع من تحقيق ما يريد منعا تعسفيا .

ـــ حين يشعر ببعد الشقة بين مستوى طموحه ومستوى اقتداره .

ـــ حين يرى الغير يكافأون دون استحقاق .

سمات الأشخاص سيء التكيف :

أولا : أن الشخص الذى يسوء تكيفه للحياة لا يجد طعما للحياة ، وهو لا يعيش حياته بل يكابدها وذلك لأسباب عدة منها :

كثرة ما يعانيه من توترات موصولة وصراعات نفسيه غير محسومة ، وما تنطوى عليه هذه الصراعات من مشاعر القلق والذنب والنقص والسخط والرثاء للذات .

ثانياً : وهو غير ناضج من الناحية الانفعالية ، فهو أنانى غيور غضوب كالطفل ، له قسوة الطفل وأنانيته وحبه من النوع الذى يأخذ ولا يعطى .

ثالثاً : وهو شخص جعلته خبرات طفولته شديد الحساسية لمواقف معينة ، مواقف النقد والتنافس والمواقف التى تشم منها رائحة الاذلال أو الكراهية أو النبذ أو الشعور بالذنب فاذا به يستجيب لهذه المواقف استجابات مشتطة أو شاذة ، أنه يحس وخز الابر طعنة خنجر ويرى الحبه يحسبها قبة . ويسمع الهمسة صحيحة .

رابعاً : ومن سماته أنه يطرح انفعالاته واتجاهاته النفسية اللاشعورية من حب وكره وغيرهما على اشخاص لا صلة لهم بهذه الانفعالات والاتجاهات . فالطالب العصابى يفرغ كراهيته لأبيه على مدرسه ، وكذلك حال العامل نحو رئيسه والزوج نحو زوجته .

خامساً : أنه يجد عسراً فى انتشال نفسه من المواقف الصعبة التى تعرض له . وغالباً مالا تتمشى الحلول التى يصل إليها مع الواقع ، أو لا ترضى عنها الجماعة التى يعمل معها .

سادساً : يجد الناس صعوبة فى التعامل معه وفى التفاهم معه ، كما أنه كثيراً ما يرتاب فى سلوكهم ومقاصدهم ، فيئول كل حركة تصدر منهم على أنها موجهة ضده . وأغلب الأمر أنه لا يطيق أى نوع من أنواع السلطة ، ومن ثم يشق عليه مجاراة رئيسه والانسجام معه ، ولذا فهو لا يحسن العمل الجماعى ، ولا يرحب به بقدر ما يؤثر العمل الفردى ، فهو يرى الأمن والسلامة فى ابتعاده عن الناس ، لأن المواقف الاجتماعية أشد ما تثير قلقه .

سابعاً : وهو شخص يسوء عمله وإنتاجه وتزداد حالته اضطراباً أن قسر على الإسراع والتعجل فى عمله بتأثير بواعث مالية أو ضروب أخرى من الإغراء . وقد يمضى فى عمله طمعاً أو خوفاً ، لكنه لا يلبث أن ينهار بعد وقت طويل أو قصير .

ثامناً : كما أنه يفدحه التعب بعد المجهود القليل . والواقع أنه فى حالة من الإرهاق المزمن من فرط ما يستنفد الكبت والصراعات النفسية من طاقته وحيويته .

تاسعاً : ثم إنه من الاضطراب الانفعالى الذى يعانيه لابد أن يكون له صداه فى حالته الجسمية ، فإذا به يشكو من الأرق أو فقد الشهية للطعام أو خفوق القلب أو ضيق التنفس أو سوء الصحة الجسمية بوجه عام .

أساليب التكيف اللاسوى التى يلجأ إليها الأشخاص سيئى التكيف

أولا : التبرير Rationalization :(١)

هو تعليل السلوك بأسباب منطقية يقبلها العقل ، مع أن أسبابه الحقيقية انفعالية .

(١) أسس الصحة النفسية : للدكتور عبد العزيز القوصى . الطبعة الخامسة . مكتبة النهضة المصرية . القاهرة ١٩٥٦ . ص١٤٥ ـ ١٥٦ .

ولتوضيح ذلك : قد يكره الإنسان شخصا ما إلى حد بعيد ويحاول دائماً ذكر أسباب منطقية معقولة لهذه الكراهية ، فيقول : إنى أكرهه لأنه مغرور أو غير مؤدب ، وربما يكون السبب الحقيقى لهذه الكراهية أن الأول يشعر أن الثانى أقوى منه فى ناحية ما .

فاعطاء أسباب منطقية لمـــا هو مبنى فى الواقع على أسباب انفعالية يسمى تبريراً .

ثانياً : التقمص : Identification

وهو أن يتقمص الفرد مجموعة من صفات شخص يعجب به ، وامتصاص هذه الصفات يتضمن الحسن منها والسيء . فالمرء يقلد دون أن يشعر حركات أستاذ يعجب به . ويقلد أسلوبه فى الخطابة والإلقاء ، والمعاملة ، وأسلوب المناقشة وغير ذلك .

ويتضمن التقمص شعور الشخص بأنه قد أصبح - فى الخيال والوهم - نفس الشخصية المتقمصة ، فهو لا يصبح مقلدا لها فقط ، وإنما يصبح وإياها شيئاً واحداً يحس بنجاحها وفشلها .

والتقمص يختلف عن التقليد من حيث أن الدافع إلى التقمص هو دافع لا شعورى ، ويحدث التقمص فى جميع الأعمار . فالطفل يتقمص شخصية أبيه ، والطفلة تتقمص شخصية أمها وعن طريق هذا التقمص يمتص الطفل من والديه الكثير من القيم والاتجاهات وأساليب السلوك وغيرها .

ويدل التقمص - فى بعض الأحيان - على سوء التوافق والتكيف من جانب بعض الأفراد الذين يستخدمون التقمص . ومن أمثلة ذلك الشاب الذى دائماً يتقمص شخصية عظيم فى عائلته ودائماً يعيش فى تخيله ويتحدث عنه فى كل مجال مثل هذا الشاب عادة ما يلجأ إلى التقمص لكى يدفع عن نفسه شعور النقص أو احساس الدونية ، وذلك حتى يقلل من قلقه وتوتره النفسى .

ثالثاً : الإسقاط : Projection

الاسقاط هو تفسير أعمال الغير بحسب ما يجرى فى نفوسنا . فصفتان كالبخل أو الغرور نجد فيهما أن البخيل أو المغرور أكثر الناس اتهاما لغيره بهما . كل صفة من هذه يخجل المرء من نسبتها إلى نفسه فقط . فيريح نفسه بأن ينسب لجميع الناس الصفة الموجودة فى نفسه أو ينسبها لغيره ويبرىء نفسه منها . وفى كثير من الحالات نجد رجلا سيء الخلق إلى أقصى حد يستطاع تصوره ، ومع ذلك يتهم زوجته البريئة مراراً أو تكراراً بسوء الخلق .

ومن أمثلة الإسقاط أيضا : اتهام الطالب الغشاش لغيره من الطلاب بالغش وهو بذلك يسقط ما بنفسه عليهم ، وذلك حتى لا يبدو غش هذا الطالب نقيصة من النقائص على هذا الأساس .

رابعاً : التحويل : (نقل العدوان) : Transference

ويقصد به أن الحالة الانفعالية إذا وجدت عائقا فى موضوعها ، فإنها تتحول إلى موضوع آخر يغلب أن يكون له بعض الشبه أو الصلة بالموضوع الأول . فكراهية تلميذ لمعلمه قد تكون ناشئة من كراهيته لوالده التى لا يمكنه أن يعبر عنها تعبيراً صريحا .

وقد يكون مصدر الاحباط هو الشخص نفسه فلا يرضى أن يواجه نفسه ويوجه عدوانه إليها ، فيوجه عدوانه إلى شخص أو شيء آخر ليس له علاقة بالإحباط الذى يعانيه .

ومن أمثلة ذلك الأم التى تكسر شيئا غالى الثمن ، فتوجه كل غضبها إلى طفلها الصغير الذى كان يكلمها وقت كسر هذا الشيء ، وتتهمه بأنه بكلامه لها تسبب فيما حدث . فالأم لا تريد ولا يرضيها أن توجه عدوانها إلى نفسها لعدم المحافظة على الشيء الذى كسرته ، فتوجه عدوانها إلى شخص أو شيء آخر غير الذى سبب لها الاحباط ، والذى كان من المفروض أن يوجه العدوان إليه .

خامسا : التعويض : Compensetiou

التعويض هو الظهور بصفة ما بقصد تغطية صفة أخرى ، والصفة الظاهرة فى العادة صفة طيبة مقبولة عند الشخص . وأما الصفة المستترة فإنها صفة غير مقبولة ، ويكون هناك فى الغالب شىء من المبالغة فى الصفة الظاهرة .

فالتعويض — إذن — هو محاولة الفرد النجاح فى ميدان نشاط بعد أن أخفق فى ميدان آخر مختلف عنه أو مرتبط به . وقد يكون التعويض محاولة من الفرد لتغطية شعوره بالنقص أو بالدونية فى مجال معين ، ويلجأ الفرد للتعويض حتى يجنب نفسه الشعور بالنقص وما يصاحب ذلك من توتر وقلق .

ويقع التعويض فى أشكال مختلفة . فالطالب الذى يفشل فى النواحى العلمية قد يلجأ إلى تعويض هذا النقص وهذا الفشل بالتفوق فى النشاط الرياضى والاجتماعى مثلا .

والتعويض إذا سار فى حدود معقولة ، فإنه يكون ذا قيمة توافقية ، ولكنه لو زاد عن حده ولم يعد من الممكن السيطرة عليه فإنه يباعد بين الفرد وبين التكيف السوى ويطلق عليه فى هذه الحالة التعويض الزائد . ومن أمثلته : حالة الموظف الذى يريد أن يغطى نقص دخله وانخفاض مستواه التعليمى وتعويض ذلك عن طريق المظهر والملبس الفاخر واستخدام أنواع السجائر وهذا مالا يحتمله مرتبه الصغير فيضطر إلى الاختلاس والرشوة .

سادسا : النكوص : Regression

أحيانا يقوم الفرد المحبط — لا شعوريا — بمحاولة العودة إلى مرحلة نمو سابقة كانت أكثر سعادة وأمنا فى حياته ، وهذا ما يطلق عليه النكوص . وقد يؤدى هذا إلى استخدام الفرد لأساليب سلوك غير بناءة وغير مرنة ، لا تتمشى مع مستوى النضج الذى وصل إليه . وعن طريق النكوص فإن الفرد يهرب من الحقائق المؤلمة والمسئوليات الجسام الملقاة على عاتقه إلى مرحلة الطفولة الآمنة السعيدة وبهذا يعود الفرد إلى الأساليب والعادات القديمة التى كان يستخدمها فى التكيف من البكاء والغضب ، والتعبير عن الانفعالات بأسلوب

طفولى لا يناسب مستوى نضج الفرد أو يناسب المواقف التى تقابله ، ومن أمثلة ذلك انخراط الرجل الكبير فى البكاء فى مواجهة المصاعب أو تعلقه بأمه عند مواجهته الأزمات .

وقد يظهر النكوص فى شكل معتدل أو فى شكل شديد خطير .

سابعا : الانعزال والسلبية(١) : Seclusiveness and Negetivism

عندما يحبط الفرد بعض دوافعه القوية فإنه عادة ما يقوم باستجابات متنوعة حتى يصل إلى نوع من السلوك يخفض له التوتر والقلق الذى يعانيه . وفى كثير من الأحوال يفضل الفرد الاستجابات الهروبية أو الانسحابية لأنه من السهل على الفرد القيام بها ، كما أنها تعمل على التخفيض الفورى للتوتر والقلق الذى يعانى منه الفرد .

والانعزال له قيمة فى مساعدة الفرد على التكليف ، ولا كن اللجوء إلى الانعزال كاستجابة دائمة فى وجه المشكلات والصعوبات قد يباعد بين الفرد وبين المواجهة الحقيقية المشكلات والصعوبات والبحث عن حل واقعى له .

أن السلبية يمكن النظر اليها على أنها نوع من الغضب أو الاحتجاج الصامت من جانب الفرد نتيجة لتواجد هذا الفرد فى بيئة لا ترضيه ولا تشبع حاجاته ودوافعه وتضع الكثير من القيود على حركته وتصرفاته .

ثامناً — احلام اليقظة : Daydreaming

عندما تصطدم رغبات الفرد وحاجاته بعقبات شديدة فقد يؤدى ذلك به إلى الهروب من عالم الواقع إلى علم الخيال . واستخدام احلام اليقظة كوسيلة للهرب من الاحباطات المتكررة شىء طبيعى ، ولا كن بشرط ألا يضيع الشخص معظم وقته فى علم الأحلام ، وألا يلجأ إلى حل مشكلاته دائماً عن طريق التهرب منها .

---

(١) سلوك الانسان : للدكتور على أحمد على . مكتبة عين شمس ، القاهرة ١٩٧٠ ص ٢٨٩ — ٢٩١

وقد وجد أن جميع الأشخاص يلجأون إلى احلام اليقظة فى فترات مختلفة من سنى حياتهم . وإذا زادت احلام اليقظة عن حدها المعقول ، فإنها تصبح غير عادية وخطرة فى نفس الوقت ، لانها تباعد بين الفرد وبين الواقع ومواجهة الحقيقة وتستنزف طاقات الفرد .

المراحل الشخصية النفسية التى يمر بها الأشخاص سيئو التكيف

أولا ـــ الاحباط :

الاحباط (١) هو خيبة الأمل التى تحدث نتيجة عدم تحقيق دافع معين للفرد أو عملية تتضمن إدراك الفرد لعائق يحول دون إشباع حاجاته أو توقع الفرد حدوث هذا العائق فى المستقبل .

ومن أمثلة الاحباط :

الاحباط الذى يواجه الموظف عندما يجد أن اسمه ليس مدرجا بين أسماء العاملين الذين حصلوا على مكافأة تشجيعية ، وكذلك الاحباط الذى يواجه الطفل الصغير عند رسوبه فى الامتحان ، أو الاحباط الذى يواجه الطفل الصغير عندما يريد الحصول على لعبة موضوعة على رف مرتفع لا يستطيع الوصول إليه . وكل الأفراد قد خبروا فى حياتهم الاحباط الشديد ، وهم مزودون بقدرة على مواجهة هذه الاحباطات .

ولو زاد الاحباط عن حده فقد يسيء للفرد ، وقد يؤدى به إلى التوتر والقلق والاكتئاب والهم وفقدان الثقة بالنفس .

ثانياً ـــ الصراع :

الصراع هو الاحباط الداخلى الناتج عن وجـــود دافعين (أو أكثر) متناقضين فى موقف معين بحيث يؤدى اشباع أحد هذه الدوافع إلى التضحية بالدافع الآخر ، أو يصل الفرد إلى التراضى بين الدافعين . أو يظل مترددا غير مستقر بينهما .

أو هو تصارع الدوافع فيما يتصل بالاشياء والناس والاتجاهات والمعتقدات.

---

(١) المرجع السابق ص ٢٦٧ ـــ ٢٧٠

أنواع الصراع (١) :

(أ) صراع الدوافع الايجابية : Approach . Conflict

ويقصد به الصراع الناتج عن محاولة الاختيار بين هدفين كلاهما له جاذبية ايجابية.

والصراع فى هذه الحالة لا يستمر مدة طويلة ، بل ينتهى بأن يقرر الفرد اختيار احدهما وهو يختار عادة الهدف الأقرب منالا . كأن يختار بين قطعتين من الملابس أو نوعين من السيارات .

(ب) صراع الدوافع السلبية : Avoidance - Conflict

ويقصد به الصراع الناتج عن محاولة الاختيار بين هدفين كلاهما له جاذبية سلبية . وفى مثل هذه المواقف يحاول الفرد ايجاد حل آخر لموقفه ، والهرب من موقف الاختيار بين أمرين أحدهما مر . كالزوجة التى عليها أن تعيش مع زوج يذيقها مر العذاب أو أن تعيش معه لرعاية أطفالها .

(ج) صراع بين دوافع سلبية وايجابية : ApproachAvoidance Conflict

ويقصد به الصراع الناتج عن الاختيار بين هدفين أحدهما له جاذبية إيجابية والثانى له جاذبية سلبية ، ومن أمثلة هذا النوع من الصراع الأم التى تريد أن ترسل إبنها فى رحلة مدرسية لكى يستفيد تربوياً وترويحياً واجتماعياً، وهذا يمثل القوة الموجبة للموقف ، ولكن الموقف نفسه له قوة سالبة تدفع الأم بعيداً وتتمثل فى خوف الأم من أن يصيب إبنها سوء فى الرحلة نتيجة عدم دقة الإشراف و الإهمال فيه .

ثالثاً : الكبت :

الكبت محاولة يبذلها الفرد لإبعاد رغبة لاتتفق وفكرته عن نفسه أو التقاليد

---

(١) الفكر النفسى وتوجيهه للعمل التربوى : للدكتور ابراهيم محمد الشافعى . مكتبة النهضة المصرية . القاهره . الطبعة الأولى ١٩٦٩ . ص ٢٤٩ ، ٢٥٠ .

الاجتماعية محاولا نسيانها وقد تنسى فإذا نسى خرجت عن مجال الشعور وأصبحت مكبوتة فى اللاشعور فظلت قوية فى تأثيرها فى سلوك الفرد .

فالذى تساوره أفكار آثمة لا تتفق مع فكرته عن نفسه ومع ما يتوقعه منه المجتمع من سلوك كريم يحاول إبعاد هذا الخاطر عن ذهنه وقمعه . وقد ينجح فى ذلك وينسى هذه الرغبة ، إلا أنها تنزلق إلى اللا شعور وتبقى هناك .

والواقع أن كل فرد عادة ما يتأثر بأفكار وذكريات كبتت ، ومع ذلك تظل نشطة فى اللا شعور وكثيراً ما تنطلق فى صورة مقنعة تظهر على شكل سلوك شاذ أو مخاوف مرضية Phobias .

ويعتبر الكبت أقل الصور البناءة للتكيف ، وقيمته فى مساعدة الفرد على التوافق والتكيف محدودة للغاية . فالكبت لا يسمح بتخفيض دوافع الفرد المحيطة كما أن الكبت لا يحل شيئاً ، وكل ما يؤديه الكبت هو بعد الشخص عن كل ما يثير قلقه وتوتره . ولكن الكبت يضيف عبئاً على كاهل الفرد الذى يعانى من سوء التكيف ، فقد يجد نفسه خائفاً أو متشككاً دون أن يعرف سبباً لذلك ، وقد يؤدى ذلك إلى زيادة قلق الفرد على نفسه وإلى خوف الفرد من أن يكون غير عادى أو شاذاً .

والكبت يحرم الفرد من الحصول على خبرات جديدة تتصل بمجال قلق ، وهذا يمنع الفرد من اتخاذ خطوات فى سبيل تكيف أفضل من خلال عملية التعلم .

رابعاً : العقد النفسية :

العقد النفسية دوافع مكتسبة لا شعورية تحدث نتيجة الصراع والكبت . والمثال الآتى يوضح كيف يحدث الصراع والكبت والعقدة النفسية ، وكيف ينفصل العقل النزعات من شعورية إلى لا شعورية .

وأنت سائر فى الطريق مع بعض الأشخاص أو الأصدقاء نبح كلب فى الطريق . الأمر الطبيعى هو أن تتخلص من خطره ولكن تحاول أمام الأصدقاء أن تظهر بمظهر الشجاعة ، والشجاعة والخوف لا يتفقان . فتحاول

إخفاء الخوف وتبالغ فى إظهار الشجاعة . المحاولة هنا شعورية وتخفى وراءها من النزعات ما لا يقبله المجتمع ويستبق ما يؤيده .

والصراع بين الشجاعة والخوف ينتهى باستبقاء الشجاعة وكبت الخوف . فالعقدة النفسية عبارة عن مجموعه الأفكار والذكريات المصطبغة بصبغة إنفعالية مؤلمة والمكبوتة فى اللاشعور .

والأساس الأول فى تكوين العقدة النفسية هو الكبت نتيجة الصراع ، والعقدة لا شعورية وثابتة لا تتعدل ، كما أنها ثائرة من نفسها على بقية عناصر الشخصية فهى قوة ديناميكية عظيمة ، تؤثر فى الفرد ، وبعض الأمراض العقلية تؤيد ذلك . فمثلا :

شخص متدين خرج من منزله بدلا من أن يذهب المسجد للصلاة ، سافر إلى بلدة أخرى ، ووجد نفسه فى بلد جديد ، نسى إسمه وبلده ، وأصيب بفقد الذاكرة . سلم نفسه إلى البوليس ، وبالتحريات عرف كل شىء عنه . فهى حالة فقدان ذاكرة مصحوبة بالابتعاد عن المكان : السبب أن حياة هذا الرجل لا تتفق مع النزعات الدنيوية .

وتظل العقدة النفسية كامنة إلى أن تأتى الظروف المناسبة لإظهارها وليست ضرورية لواقع الحياة العقلية .

خامساً : الأمراض النفسية :

تبدو الأمراض النفسية فى صورة جسمية ونفسية أسبابها الأساسية نفسية وليست عضوية ، ويتميز المريض بأنه يشعر بمرضه ويحاول فى بعض الأحيان التخلص منه إما بالإيحاء الذاتى أو بالذهاب إلى العيادات النفسية ، كما يشعر بأنه قادر على الحكم على تصرفاته ، ومن هذه الأمراض :

الاستحواز ، الهستريا ، النيورستانيا ، الرجع العصابى . وكلها أمراض قابلة للعلاج والشفاء .

أولا : الاستحواذ :

يقوم بعض الناس بأعمال تدعو إلى الدهشة وتثير الإشفاق ، ويتميز السلوك

الصادر منهم بالصفة التكرارية ، ذلك لأن بعض الأفكار والخواطر قد استبدت بهم ولم يستطيعوا منها خلاصاً ، فهى تدفعهم إلى القيام بأعمال وحركات لا يقرها العقل ولا المنطق السليم .

ولهذا المرض صور متعددة ، فمن المرضى من تراه يقوم بسلوك خاص مهما كان سخيفاً أو ضـــاراً كمن يسرف فى غسل يديه عشرات المرات كل يوم محاولا التطهر .

وجميع المصابين بهذا المرض من ذوى الحساسية الشديدة الذين يلقون عنتا كبيرا من يقظة الضمير ، ومن صفاتهم الأساسية الصرامة والتزمت والتردد قبل العمل .

ومهمة الطبيب النفسى إطلاع المريض على حقيقة مرضه ومعونته على الخلاص منه بطريقة مرضية مع تغيير البيئة التى تزيد من حدة هذا المرض .

ثانياً : الهستريا :

يتميز هذا المرض بأعراض حسية وحركية ونفسية كالعمل الهستيرى والشلل الهستيرى والاضطرابات التى تعترى الدورة الدموية وهذا الاضطراب فى الأعضاء يرجع إلى علة نفسية أكثر منها عضوية .

وتتميز الشخصية الهستيرية بصفات واضحة له آثار النفس وعدم القدرة على اصدار الأحكام ، والتهرب المستمر من تحمل المسئوليات ، كما أنها شديدة الحساسية ، كثيرة القلق ، بارزة المخاوف ، تثيرها التوافه ، فيستسلم المريض لنوبة من الضغط المفاجىء أو البكاء من غير سبب ظاهر ومعقول وهو سهل القيادة يتقبل آراء غيره بدون مناقشة .

ثالثاً : النيورستانيا :

أهم أعراضه شعور المريض بالاجهاد الزائد والتعب المستمر كما يشعر المريض بالضيق و الملل والتبرم من أيسر الأعمال وأبسطها . وقد يصحب شعور المريض بالاجهاد بعض الآلام كاضطربات المعدة ، وأوجاع الظهر وتصلب أعضاء العنق والصداع المستمر والاضطراب فى النوم مما يزيد حالة التوتر والتعب .

وهذا المرض النفسى نتيجة كبت ميول ورغبات سببت عقداً متعددة . ولما كانت هذه العقد المختلفة تريد الإفصاح عن نفسها والإنطلاق ، فإنها تنتهز أية فرصة فتظهر فى صورة التعب والإجهاد والملل .

ولعلاج هذا المرض يجب على المرضى مواجهة مشاكلهم ورغباتهم بصراحة والابتعاد مؤقتا عن العمل بالاندماج فى الأجواء المرحة ومزاولة بعض الألعاب الرياضية .

سادساً : الأمراض العقلية :

الامراض العقلية عبارة عن اضطرابات نفسية جسمية أسبابها الرئيسية عضوية ، كتلف فى النسيج العصبي للمخ أو الخلايا العصبيةوالمريض بهذهالأمراض لا يرى فى نفسه شذوذاً ويصبح فى حالة لا يقدر فيها الحكم على تصرفاته وأعماله وهى حالات مستعصية العلاج ما لم تتدارك فى مبدأ أمرها ومن هذه الأمراض :

الفصام — الجنون الدورى (النواب) — البارانويا .

أولا : الفصام :

مرض عقلى خطير يستعصى على العلاج ، ومن أعراضه قوة الانفعال لاوهن الأسباب ، والمصاب به منطو على نفسه ، شديد الحساسية ، ويكون المرض مصحوباً بانحرافات جنسية شاذة كالكشف عن العورة علانية والاستمناء العلنى ، فضلا عن التبذل فى العبارات والحركات.

و كل أعمال الفصامى اندفاعية فجائية فهو يعتدى على الناس من غير ما سبب ويستجيب إلى معتقدات باطلة ويتوهم أن الناس يتآمرون عليه لسلب أمواله أو يتصور أنه شخصية فذة أرسلها الله لخلاص العالم مما به من شرور .

ثانياً : الجنون الدورى (النواب) :

وهذا المرض العقلى ذو مظهرين ، فالمصاب بهأحياناً يشعر بسعادة وسرور ، فيقبل على الأعمال العنيفة دون طعام أو شراب أو راحة ، خفيف الحركات ، وأحياناً يشعر بهبوط واكتئاب فتثقل حركاته ويتبرم بكل عمل . وهذا التطرف

قد يصبح على درجة كبيرة من الغلو حسب الأحوال المزاجية المتقلبة ، فيشتد هياج المريض ، وينتقل من الفرح الشديد إلى الانقباض الشديد ، ويقوم بأعمال صبيانية لا أثر للعقل ولا للارادة فيها ، فيلحق الأذى بنفسه وبغيره مما يسبب وضعه فى مستشفى خاص أو عام .

ثالثاً : البارانويا :

وهو مرض عقلى(١) من نوع هادىء ، أصحابه لا يلفتون النظر حتى يبدو من أحدهم ما يدعو إلى الحيطة والحذر منه .

والمريض به يؤمن بطائفة من المعتقدات الباطلة ، منها أباطيل العظمة والاضطهاد ، والغيرة والبطولة إلى غير ذلك . وسلوك هؤلاء المرضى نحو كل مالا يمس معتقداتهم الباطلة لا غبار عليه ولا يبدو أى انحراف عليهم إلا بعد أن يشتد المرض ويصرعهم .

ومثل هؤلاء المرضى خطر كبير على المجتمع ، فيتسببون فى هدم بيوت هادئة بسبب خطابات الكيد أو التهديد التى يحررونها كلما تشككوا فى شخص أو كلما توهموا أن إنساناً يحقر المعتقدات التى يعتنقونها ، وقد يدفعهم هذا التشكك والتوهم إلى القتل دفاعاً عما يؤمنون .

---

(١) علم النفس العام : للأستاذ حامد طه الخشاب . مطبعة دار التأليف بالقاهرة عام ١٩٦٧ ص ٢٧٩ ، ٢٨٠ .

مراجع الصحة النفسية

أولا ــ العربية:

١ ــ سعد جلال ــ « التوجيه التربوى والنفسى والمهنى » دار المعارف بمصر ١٩٦٧ .

٢ ــ سعد جلال ــ « المرجع فى علم النفس » دار المعارف بمصر ١٩٦٣ .

٣ ــ صموئيل مغاريوس « مشكلات الصحة النفسية فى الدول النامية » مكتبة النهضة المصرية . القاهرة ١٩٧٠ .

٤ ــ عبد العزيز القوصى ــ « أسس الصحة النفسية » . الطبعة الخامسة مكتبة النهضة المصرية . القاهرة ١٩٥٦ .

٥ ــ على أحمد على ــ « سلوك الإنسان » مكتبة عين شمس بالقاهرة ١٩٧٠ .

٦ ــ مصطفى فهمى ــ « الصحة النفسية فى الأسرة والمدرسة والمجتمع » . دار الثقافة . القاهرة ١٩٦٣ .

٧ ــ كامل الباقر ــ « مشكلاتهم فى ضوء علم النفس » . مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة ١٩٧٠ .

ثانياً — الاجنبية .

1 — Crow, L. and Crow., A. « Mental Hygiene For Teachers », N. Y. : The Macmillan Company, 1963.

2 — Shartle, C. L. « Occupational Information, Its Development and Application » O. J. Prentice-Hall, Inc. 1959.

3 — Shaffer, L. F. and Shoden, J. « The Psychology of Adjuftmcnt. » Boston : Houghton Mifiin Company, 1956.

4 — « Selccted Teacher Behaviors. » As identifiied In The Gowland 64 Item - Teacher Behavior, Q Sort, 1968.

5 — Thorpe, L. P. « The Psychology of Mental Health » N. Y. : The Ronald Press Co. 1950.