

الفصل السابع

الصحة النفسية

مقدمه :

إن جسم الانسان لا يكون في يوم من الأيام منذ الولادة حتى الموت في حالة من التوازن الكامل . والانسان يكيف نفسه باستمرار وبصورة معقدة جداً لمقتضيات البيئه . ويبذل طاقته بصورة شعورية أو لاشعورية لحل المشاكل التي تنشأ عن الصدمات أو النزاعات التي تأتي من كل صوب ، وتعتمد عملية التكيف هذه على جماع شخصيته ، وليس على أية صفة خاصة أو مظهر خاص منها . ولذلك يدعى هذا التكيف ، غالباً ، تكيف الشخصية .

إن الصدمات النفسية والخيبة التي يلاقيها كل فرد خلال حياته تنشأ من فشله مؤقتاً أو لمدة طويلة في إرساء حاجاته ورغباته وحوافزه .
يجوع الانسان فيذهب للبحث عن الطعام ، ويشعر بأنه مهجور فيجهد نفسه للوصول إلى الحماية والامن ، ويشعر بالعزلة فيبحث عن الرفاق .

ويبدو من هذا أن هذه الصدمات إنما تنشأ من التفاعل الذي 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 الطبيعي Normal Adjustment . ولكن إذا استمرت دواعي الخيبة والفشل لمدة طويلة فإن النتيجة ستكون شكلاً من أشكال التكيف السيء . ومما هو جدير بالذكر أنه يمكن النظر إلى العوامل الأساسية في إحداث التكيف الشخصي والاجتماعي للانسان من زاويتين :

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

نفسه ، أى مع القيم والاهداف 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 الاختصاصيون 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 التسكامل 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 ، إذ فى رأيه أنهما لا يختلفان عن بعضهما البعض فى المعنى . فالصحة النفسية لاذن 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 الاسمى هو مساعدة الفرد على التكيف تكييفاً سليماً مع نفسه ومع بيئته المادية والاجتماعية .

ويرى الدكتور مصطفى فهمى (١) أن علم الصحة النفسية هو :

« علم التكيف أو التوافق النفسى الذى يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدها ، وقبول 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 يلي أهم (١) المعايير التي يمكن الحكم بها على درجة الصحة النفسية عند واحد من الناس :

— مدى تقبل الفرد للحقائق المتعلقة بقدراته واستعداداته الشخصية ، وما يستطيعه وما لا يستطيعه .

— مدى استمتاع الفرد بعلاقاته الاجتماعية ، وقدرته على انشاء العلاقات ، في الأسرة وخارجها .

— مدى نجاح الفرد في عمله ورضائه عنه .

— إقبال الفرد على الحياة بشكل عام وحماسه وإيجابته نحوها .

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

— الشجاعة الادبية وقدرة الفرد على تحمل مسؤولية ما يتصدى له من

قرارات وأفعال .

— ثبات اتجاهات الفرد ومواقفه كما يراها الآخرون .

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

— اتساع المجال النفسى للفرد ، واهتمامه متوازناً بشتى الممارسات المعرفية والعملية والتربوية والاجتماعية ،

— وجود فلسفة رصينة متكاملة توجه تصرفات الفرد وتحدد وجهة نظره

ومواقفه من الامور المختلفة وتحقيق الانسجام والتكامل لشخصيته . ويمكن

إجمال هذه المعايير في عبارة واحدة ألا وهى :

« مدى النضج الانفعالى والاجتماعى ، أو مدى توافق الفرد مع نفسه

ومع المجتمع » .

(١) مشكلات الصحة النفسية فى الدولة النامية : دكتور صموئيل مغاريوس : مكتبة النهضة

المصرية بالقاهرة : ١٩٧٠ : ص ٨ ، ٧ .

وينبغي أن تستهدف الصحة النفسية البناء المنسق المتكامل لأجهزة المجتمع وقطاعاته المختلفة والوصول بالصحة النفسية للمواطنين إلى أقصى حدودها ، عن طريق إطلاق وتحرير جميع الطاقات الخلاقة لهؤلاء المواطنين كأفراد والمجتمع ككل وإناحة الفرصة كاملة لكل فرد حتى يحقق ذاته ويمارس حياة منتجة تنقسم بالشعب 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 الديناميكية 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 الطبيعية عبارة عن العالم الخارجى وكل ما يحيط بالفرد من أشياء حيوية وطبيعية كاللبس والسكن والطعام . . . إلخ .

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

— أما الوجه الثالث للبيئة فهو النفس The self التى 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 ص ٦١

- (أ) سلوك 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

أولاً : التكيف الشخصى :

هو قدرة الفرد على أن يعقد صلات اجتماعية طيبة مع من يعاشره أو يعملون معه من الناس . والتكيف مع المجتمع أقدر على ضبط نفسه فى المواقف التى تثير الانفعال ، فلا يثور ولا يتهور لأسباب تافهة ، ولا يعبر عن انفعالاته بصورة طفلية فجأة ، 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 وبقربها المجتمع .

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

الاعراض الجسمية : في بعض الاحيان ، يكون الدليل الوحيد على سوء التكيف هو ما يظهر في شكل أعراض جسمية مرضية .

إن الأمراض السيكوسوماتية هي 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 الذي لديه ثقة بنفسه ، يثق بالآخرين ، ويعتبر أكثر اهتماماً ورغبة للانطلاق والاختلاط بغيره ، كما يكون قادراً على التفاعل الإيجابي البناء مع الآخرين ، وعلى الأخذ والعطاء معهم وبهذه الطريقة يحدث التوازن .

اتخاذ أهداف واقعية : إن للشخص المتمتع بالصحة هو الذي يضع أمام نفسه مثلاً وأهدافاً — ومستويات للطموح — تتناسب مع ذكائه واستعداداته الخاصة وميوله — ويسعى للوصول إليها . فالتكيف المتكامل يعني بذل الجهد والعمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف .

القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية : إن الشخص السوي هو الذي يستطيع أن يتحكم في 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 الامام دائماً ،

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

القدرة على تكوين علاقات مبنية على الثقة المتبادلة : إن الشخص السوى هو الذى يحقق وجوده ككائن 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 لحخير 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 . لأنها تعمل على تقديم المجتمع الإنسانى والسير به فى سبيل التطور إلى الهدف الاسمى ، هدف العمل الإنسانية جمعاء ، والمشاركة فى تحقيق للسعادة لأكبر عدد ممكن من الناس على ظهر البسيطة ، والمساهمة فى تخليص هذه الأرض من الشرور التى عليها .

تكوين الطفل والمراهق

أهمية السنوات الأولى من حياة الطفل فى تكوينه :

إن السنوات الأولى من حياة الطفل تلعب دوراً هاماً فى تكوين شخصيته واتجاهاته ، وميوله ونظراته إلى الحياة ، وحسن توافقه مع البيئة المحيطة به . فالبيئة الملائمة بأجوائها المسادية والانفعالية تزود الفرد بالإمكانيات الطيبة التى تساعد عن حسن التكوين ، وتقلل من وضع القيود والعوائق فى طريق نموه . والمجتمع الذى يسمح للفرد بأكبر قدر من الأمن والطمأنينة واشباع حاجاته المادية والنفسية ويتيح أمامه الظروف الملائمة للحياة ، يساعده بالتالى على إحداث التكوين 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 السكان الحى والتكوين البطيء للشخصية وكون شخصية الكبار توضع بدورها 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 النظم إلى الشخصية باعتبارها تراكم خبرات ترجع إلى سنوات الطفولة الأولى من حياة الفرد ، وأن نوع التوافق فى الحياة الأولى يحدد توافق الفرد فى حياته المستقبلية ، فهذه كلها تعد نظرية جديدة .

لقد أوضح فرويد وأدلر ويونج أن بدور شخصية الفرد يمكن أن نعود بها إلى السنوات الخمس الأولى من حياته . وقد كانت مثل هذه الافكار بمثابة اللا معقول بالنسبة لهؤلاء الذين كانوا 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 بالامان .

تسكيف المراهق :

من أهم المشكلات التى يتعرض لها المراهق فى حياته اليومية والى تحول بينه وبين التسكيف السليم — علاقته بالراشدين وخصوصا الآباء ومكافئته

التدرجية للتحرر من سلطاتهم 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 المسؤوليات واتخاذ القرارات والتخطيط للمستقبل .

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

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

ويجب أن نلاحظ أن تنشئة المراهق وتوجيهه ليست عملا من أعمال الأسرة فحسب بل إن المدرسة نصيبا كبيرا في عملية التوجيه . إن المدرسة ليست مجرد مكان لتحصيل المعرفة وكسب المهارات . لأنها بالإضافة إلى ذلك بيئة كاملة للنمو يكتسب منها ميولا واتجاهات وعادات وعواطف قنمى عقله ونفسه وشخصيته وتوجه سلوكه .

وأن المدرس عامل مهم في تحقيق للصحة النفسية لابنائنا المراهقين . ولذلك أصبح من المهم أن تكون العلاقة بين المراهقين والمدرسين علاقة قائمة على الحب والعطف وليست قائمة على السكراهية .

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

والاحاسيس ، وأن يفرغ انفعالاته بطريقة مقبولة . وخير وسيلة لذلك هي الرسم والتصوير والزجل والشعر .

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

أما العصابي بوجه خاص فلا يجد للحياة طعماً ولا يعيش حياته بل يكادها وذلك من فرط ما يعانیه من توترات وصراعات غير محسوسة ، وما يقترن بهذه الصراعات من الشعور بالقلق والسخط والذنب والنقص والرتاء للذات .

الصحة النفسية للمدرس

من صحة المدرس النفسية أداة لازمة لنجاحه في عمله ، وقلما يوجد عمل فني يمار بالصحة النفسية للقائم به بقدر ما تتأثر التربية بالصحة النفسية للمربي . فالمدرس الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة هو أقدر من غيره على قيادة التلاميذ ومعاونتهم على تحقيق تكيف سوى . ولكي يحافظ المدرس على توازنه العصبي والنفسى فإنه يحتاج إلى كثير من الصبر وقوة الاحتمال وذلك لأنه يتعرض لكثير من الارهاق العصبي والبدني . فأعماله كثيرة وحركته دائمة كما أنه قد يصطدم بالتلاميذ وقد يصطدم بالناظر أو المشرف الفني فيؤدي هذا أو ذاك إلى حالة من التوتر عنده .

مظاهر وأسباب سوء التكيف عند المدرسين :

يستفاد من بعض الأبحاث التي أجريت في الولايات المتحدة أن نحو ٢٠ ٪ من مجموع المدرسين ناقصوا التكيف وأن ٥ ٪ من المجموع يحتاجون إلى علاج نفسي .

ومن أهم مظاهر سوء التكيف عند المدرسين (العصبية) وسرعة الغضب وكثرة
النشاجر والخشونة مع التلاميذ والرقساء وكرهية التلاميذ والقسوة في معاملتهم
والالتجاء إلى ضربهم أو تعذيبهم وكثرة الغياب وانتماض ومخاربة النظريات
الحديثة في التربية ومقاومة التجديد في طرق التدريس وبث الدعاية للأسباب
العتيقة وكثرة القلق والسكابة .

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

— ضعف صحة المدرس أو إصابته بمرض مقيم كضغط الدم والبول السكري .
— التعرض للارهاق الشديد ،

— عجز المدرس عن تحقيق مستوى ملائم في المعيشة وذلك نتيجة ضآلة مرتبه
أو كثرة أبنائه أو حاجته إلى الظهور بمظهر حسن لا يخلطه مرتبه أو هذه جميعاً .
— 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 .

— التنقلات وعدم الاستقرار . نلاحظ أن عدداً كبيراً من المدرسين
يفضلون ترك أسرهم في المدن التي نقلوا منها ، وهم إما أن يتكبدوا تكاليف
الإقامة بعيداً عن أسرهم وإما أن يتحملوا مشقة الانتقال يومياً من مدينة
إلى أخرى .

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

— نقص أسباب الترقية والاتصال الاجتماعي 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 تذهبت اللجنة التنفيذية «لرابطة التربية القومية» في الولايات المتحدة

الأمريكية National Edtional Association الأزمة الاقتصادية التي يعانيها
المدرس فأصدرت في فبراير ١٩٤٧ بياناً جاء فيه :

« يجب أن تنتهى أيام العبودية الاقتصادية وانعدام الامن بين المدرسين .
ويجب أن يحظى المدرسون باحترام الجمهور ، وأن تكون لهم قدرة الكسب التي
لأصحاب المهن الراقية وأن يتمتعوا بالامن الاقتصادى . يجب أن يكونوا
قادرين على نفقات الدراسات المهنية ، والسكنى والرحلات وغيرها من الوسائل
التي تغذى عقولهم ، وتقوى أجسادهم على القيام بواجباتهم المدرسية الشاقة المرهقة ، .
دكتاتورية الإدارة المدرسية والإشراف الفنى :

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

ويعتقد برسكوت Prescott :

« أنه لا يزال هناك عدد كبير جداً من المديرين الذين يشبهون الحاكمين
بأمرهم إن لم يكونوا حاكمين بأمرهم فعلاً . ولا يزال هناك عدد كبير من المشرفين
الفنيين الذين يستاءون إذا انتهج المدرس نهجاً خاصاً في التدريس ، بدلاً من
أن يحتذى أساليب المفتش ولا يحمدها . والمدرسون لا يزالون يخافون بعض
النظر ، ولا يزالون يحاولون أن يجيبوا (كما ينبغي) في اجتماعات المدرسين بدلاً
من أن يناقشوا في 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 في تقديراتهم ، .

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

هذه هي النواحي التي أحصيت في كتاب أبحاث رابطة التربية القومية National Educational Association على أنها تساعد على الصحة النفسية في مهنة التدريس :

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

وأعظم مظاهر الرضا في عملية التدريس هو معرفة الأهمية الاجتماعية لهذا العمل . فالتدريس لا تضارعه إلا أعمال قليلة في تلك الفرصة التي يتيحها للتأثير في حياة الأفراد تأثيراً طيباً حميداً . ولعلك لا تجد مهنة الزم منه إصلاح أمر أي مجتمع ديمقراطي بفضل تأثيره في المواطنين الراشدين في المستقبل ، وفي علمهم ومعارفهم ونظراتهم واتجاهاتهم .

وناحية ثالثة من نواحي الإرضاء وهي سهولة اندماج المدرس لمصالحه في مصالح مجموعة التلاميذ التي يرعاها . فإن العمل لصالح الغير بطريقة منتجة خالية من الأنانية قد يولد نوعاً من الرضا الكامل لا نظير له في الأعمال التي تخدم مصالح المدرس الشخصية من طريق مباشر .

وتتاح للدرسين فرص كثيرة لتكوين علاقات جنو طيبة نافعة بتلاميذهم ، ولا نغني بذلك أن يدلل المدرس تلاميذه أو يغلق الحنان على أطفاله وإنما نغني للعلاقة التي يسودها العطف والحب والتعاون ، تلك العلاقة التي تؤثر تأثيراً حميداً في الصحة النفسية للمدرس والتلاميذ جميعاً .

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

المجتمع وصحة المدرس النفسية .

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

ولاشك أن الدولة التي تبلغ مستوى عالياً من القوة والحرية والرفاهية تستطيع أن تحقق نسبياً مستوى عالياً من الصحة النفسية لأفرادها .

ثانياً : ويلبغى لرعاية صحة المدرس النفسية أن تتعاون الهيئات التي تنصل بعمله ومصيره لكي تحقق له الظروف والإمكانيات التي تقربه من النجاح والسعادة ، وأهم هذه الهيئات : الإدارة العامة للتدريب بوزارة التربية ، ورقابة المعلمين .

ثالثاً . يبدأ واجب الوزارة بعملية اختيار المدرس وإعداده لمهنته ، فلا شك في أن اختيار أصلح المتقدمين للتدريس ، وإعدادهم إعداداً حسناً يساعدهم على نجاحهم وحسن تكييفهم للمهنة . يمتد واجب الوزارة إلى تحسين مستوى المدرس أثناء الخدمة ويكون ذلك عن طريق التدريب وتهيئة الدراسات التكميلية للمدرسين . وإصدار التوجيهات النافعة ، والعناية بتزويد مكاتب المدارس بالكتب الحديثة ، وتشجيع المدرسين الذين يظهرون اجتهاداً في الدراسة والاطلاع .

رابعاً : يعتبر عمل إدارة التدريب من خير الوسائل لتحسين ملائمة المدرسين للعمل ، فهمي توجههم إلى أحدث الأساليب العلمية في التدريس والتقويم ،

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

خامساً : يجب اشاعة الروح الديموقراطية فى المدارس حتى يساهم المدرسون والتلاميذ فى تنظيم العمل الذى يقومون به بدلا من أن يتلقوا الاوامر من مدير المدرسة ثم يطلب لىهم تنفيذها دون مناقشة فالروح الديموقراطية أذى الى النشاط والتعاون والانتاج فى الجماعة كما أنها أصلى لتكليف الافراد وصيانة صحتهم النفسية .

صحة المدرس النفسية (وأثرها فى الصحة النفسية للتلاميذ وفى كفايته

الانتاجية) :

إن صحة المدرس النفسية تنجلى فى مجموعة من التصرفات السلوكية (١) له :

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

(١) Selected Teacher Behaviors. As identified in The Gowland
64 Item- Teacher Behavior Q Sort, 1468

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

— يقدم لتلاميذه معلومات صحيحة .

— يكون قدوة لتلاميذه في تنمية العادات الصحيحة الايجابية .

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

— يسهم ويبتكر في ميدان شخصه .

— يتحمل المسؤولية في تطوير البرامج وتحسينها .

— يحنى على الفاظه أو مادته حيوية بحركات شيقة من جسمه وتعبيرات الوجه .

والاسس الآتية معيار الانتاج^(٢) في العملية التربوية الذي توقف على أهداف عديدة

أهمها تغير سلوك التلميذ . فكفاية المدرس وفاعليته تقدران في ضوء آثاره على

التلاميذ أى أن التغير في سلوك التلميذ الذى يعزى جزء منه بشكل منطقي إلى أثر مدرس يعتبر مقياساً للكفاية الانتاجية له :

أولاً : توفير الامكانيات لتعلم التلميذ .

ثانياً : مساعدة الطلاب على فهم وتقدير التراث الثقافي لمجتمعهم .

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

رابعاً : المعونة في تكوين علاقات طيبة بين المدرس والبيئة .

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

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

ولسلوكه للسوى 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 هذه الاتجاهات ، وهذه الاتجاهات عندما تتكون تصبح دوافع تساعد 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 الملاممة ، والتكيف مع ظروف الحياة العادية فيشعر بالكفاية والسعادة . ويمكن تحقيق ذلك بأن تكون معاملة المشرفين على تربية الطفل فيها عطف وحنان ، فالهبة والتهديد يؤديان إلى شعور التلميذ بعدم الأمن الداخلى ، والتلميذ الآمن يشعر بالرضا والهدوء ، يحب الناس ، ويأمن لهم ويريد لهم الخير .

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

ويجب أن تعطى المدرسة للتلميذ الفرصة لاشباع الحاجة إلى النجاح ، فالطفل والمراهق يميلان إلى النجاح ويتطلعان له ، فالنجاح يجعل التلميذ يثق بنفسه ويشعر بالأمن 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

والتلبيذ في حاجة إلى التغير في حياته اليومية والمدرسية ، فهو في حاجة إلى أن يعنى من العمل العقلى المجهد ويشترك في أوجه النشاط التي تجلب إلى نفسه الراحة وإلى عقله نوعا من الراحة الذهنية . فمن واجب المدرسة أن تكون في التلاميذ اتجاهات مرغوبة نحو العمل وأخرى نحو اللعب والفلسية ، فيجب أن تفهم التلبيذ أن اللعب والعمل مظهران عامان من نشاط التلبيذ ، ولكل منهما وقته ومجاله ، وأن الشخص لا ينجح في 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 إليه أنه الأسلوب الذى يجب أن يتبعه عند معاملة غيره من الناس حينما ينخرط في سلك المجتمع العام فيما بعد .

سوء التكيف

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

مظاهر عدم التكيف في الحياة اليومية :

المواقف التي تؤدي إلى سوء التكيف :

— المواقف أو الأعمال التي تثير وخز الضمير .

— كل ما يعس كرامة الفرد واحترامه لنفسه . وكل ما يحول بينه وبين تأكيد ذاته .

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

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

— حين يشعر بالعجز وقلة الحيلة ازاء عادة سيئة يريد الافلاع عنها .

— حين يبتلى برئيس مستبد .

— حين يعاقب عقابا لا يستحقه .

— حين يمنع من تحقيق ما يريد منعا تعسفيا .

— حين يشعر ببعء الشقة بين مستوى طموحه ومستوى اقتداره .

— حين يرى الغير يكافأون دون استحقاق .

سمات الاشخاص سيء التكيف :

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

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

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

ثالثاً : وهو شخص جعلته خبرات طفوانه شديد الحساسية لمواقف معينة ، مواقف النقد والتنافس والمواقف التى تشتم منها رائحة الاذلال أو الكرامة أو النبذ أو الشعور بالذنب فإذا به يستجيب لهذه المواقف استجابات مشتتة أو شاذة ، أنه يحس وخز الابر طعنة خنجر ويرى الحبة يحسها قبة . ويسمع الهمسة صحيحة .

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

خامساً : أنه يجد عسراً في انقشال نفسه من المواقف الصعبة التي تعرض له .
وغالباً ما لا تتمشى الحلول التي يصل إليها مع الواقع ، أو لا ترضى عنها الجماعة
التي يعمل معها .

سادساً : يجد الناس صعوبة في التعامل معه وفي التفاهم معه ، كما أنه كثيراً
ما يرتاب في سلوكهم ومقاصدهم ، فيتول كل حركة تصدر منهم على أنها موجهة
ضده . وأغلب الأمر أنه لا يطبق 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 في ابتعاده عن الناس ،
لأن المواقف الاجتماعية أشد ما تثير قلقه .

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

ثامناً : كما أنه يفدحه التعب بعد المجهود القليل . والواقع أنه في حالة من
الإرهاق المزمّن من فرط ما يستنفد السكبت والصراعات النفسية من طاقته
وحيويته .

تاسعاً : ثم إنه من الاضطراب الانفعالى الذى يعاينيه لابد أن يكون له صداداه
في حالته الجسمية ، فإذا به يشكو من الارق أو فقد الشهية للطعام أو خفق
القلب أو ضيق التنفس أو سوء الصحة الجسمية بوجه عام .

أساليب التكيف اللاسوى التي يلجأ إليها الأشخاص سيئى التكيف

أولاً : التبرير (١) : Rationalization

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 . ص ١٢٥ - ١٥٦ .

ولتوضيح ذلك : قد يكره الإنسان شخصاً ما إلى حد بعيد ويحاول دائماً ذكر أسباب منطقية معقولة لهذه الكراهية ، فيقول : لاني أكرهه لأنه مغرور أو غير مؤدب ، وربما يكون السبب الحقيقي لهذه الكراهية أن الاول يشعر أن الثاني أقوى منه في ناحية ما .

فإعطاء أسباب منطقية لما هو مبني في الواقع على أسباب انفعالية يسمى تبريراً .

ثانياً : التقمص : Identification

وهو أن يتقمص الفرد مجموعة من صفات شخص يعجب به ، وامتصاص هذه الصفات يتضمن الحسّن منها والسيئ . فالمرء يقلد دون أن يشعر حركات أستاذه يعجب به . ويقلد أسلوبه في الخطابة والإلقاء ، والمعاملة ، وأسلوب المناقشة وغير ذلك .

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

والتقمص يختلف عن التقليد من حيث أن الدافع إلى التقمص هو دافع لا شعوري ، ويحدث التقمص في 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 .

وبدل التقمص - في بعض الأحيان - على سوء التوافق والتسكيف من جانب بعض الأفراد الذين يستخدمون التقمص . ومن أمثلة ذلك الشاب الذي دائماً يتقمص شخصية عظيم في عائلته ودائماً يعيش في تحصيله ويتحدث عنه في كل مجال مثل هذا الشاب عادة ما يلجأ إلى التقمص لكي يدفع عن نفسه شعور التقمص أو احساس الدونية ، وذلك حتى يقلل من قلقه وتوتره النفسي .

الإسقاط هو تفسير أعمال الغير بحسب ما يجرى في نفوسنا . فهفتان كالخلج أو الغرور نجد فيهما أن البخيل أو المغرور أكثر الناس اتهاماً لغيره بهما . كل صفة من هذه ينجعل المرء من نسبتها إلى نفسه فقط . فيريخ نفسه بأن ينسب لجميع الناس الصفة الموجودة في نفسه أو ينسبها لغيره ويبرىء نفسه منها . وفي كثير من الحالات نجد رجلاً سىء الخلق إلى أقصى حد يستطيع تصويره ، ومع ذلك يهتم زوجته البريئة مراراً أو تكراراً يسوء الخلق .

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

رابعاً : التحويل : (نقل العدوان) : Transference

ويقصد به أن الحالة الانفعالية إذا وجدت عائقاً في موضوعها ، فإنها تتحول إلى موضوع آخر يغلب أن يكون له بعض الشبه أو الصلة بالموضوع الأول . فمكرهية تلميذ لمعلمه قد تكون ناشئة من كراهيته لوالده التي لا يمكنه أن يعبر عنها بعبيراً صريحاً .

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

ومن أمثلة ذلك الأم التي تكسر شيئاً غالى الثمن ، فتوجه كل غضبها إلى طفلها الصغير الذي 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 الذي كسرتة ، فتوجه عدوانها إلى شخص أو شيء آخر غير الذي سبب لها الاحباط ، والذي كان من المفروض أن توجه العدوان إليه .

خامسا : التعويض : Compensation

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

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

ويقع التعويض في أشكال مختلفة . فالطالب الذي يفشل في النواحي العلمية قد يلجأ إلى تعويض هذا النقص وهذا الفشل بالتفوق في النشاط الرياضي والاجتماعي مثلا .

والتعويض إذا سار في حدود معقولة ، فإنه يكون ذا قيمة توافقية ، ولكنه لو زاد عن حده ولم يعد من الممكن السيطرة عليه فإنه يبعد بين الفرد وبين التكيف السوي ويطلق عليه في هذه الحالة التعويض الزائد ، ومن أمثلته : حالة الموظف الذي يريد أن يغطي نقص دخله وانخفاض مستواه التعليمي 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 وأمانا في حياته ، وهذا ما يطلق عليه النكوص ، وقد يؤدي هذا إلى استخدام الفرد لآليات سلوك غير بناءة وغير مرنة ، لا تتماشى مع مستوى النضج الذي وصل إليه . وعن طريق النكوص فإن الفرد يهرب من الحقائق المؤلمة والمسؤوليات الجسام الملقاة على عاتقه إلى مرحلة الطفولة الآمنة السعيدة وبهذا يعود الفرد إلى الآليات والعادات القديمة التي كان يستخدمها في التكيف من البكاء والغضب ، والتعبير عن الانفعالات بأسلوب

طفولي لا يناسب مستوى نضج الفرد أو يناسب المواقف التي تقابله ، ومن أمثلة ذلك انخراط الرجل الكبير في البكاء في مواجهة المصاعب أو تعلقه بأمه عند مواجهته الازمات .

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

سابعاً : الانعزال والسلبية (١) : Seclusiveness and Negativism

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

والانعزال له قيمة في مساعدة الفرد على التكيف ، ولاكن اللجوء إلى الانعزال كاستجابة دائمة في وجه المشكلات والصعوبات قد يبعد بين الفرد وبين المواجهة الحقيقية للمشكلات والصعوبات والبحث عن حل واقعي له . أن السلبية يمكن النظر إليها على أنها نوع من الغضب أو الاحتجاج الصامت من جانب الفرد نتيجة لتواجد هذا الفرد في 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 يؤدي ذلك به إلى الهروب من عالم الواقع إلى عالم الخيال . واستخدام احلام اليقظة كوسيلة للهروب من الاحباطات المتكررة شيء طبيعي ، ولاكن بشرط ألا يضيع الشخص معظم وقته في علم الاحلام ، وألا يلجأ إلى حل مشكلاته دائماً عن طريق الهروب 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 في فترات مختلفة من سنى حياتهم . وإذا زادت احلام اليقظة عن حدها المعقول ، فإنها تصبح غير عادية وخطرة في نفس الوقت ، لأنها تباعد بين الفرد وبين الواقع ومواجهة الحقيقة وتستنزف طاقات الفرد .

المراحل الشخصية النفسية التي يمر بها الأشخاص سيئو التكيف

أولا — الاحباط :

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

ومن أمثلة الاحباط :

الاحباط الذى يواجهه الموظف عندما يجد أن اسمه ليس مدرجا بين أسماء العاملين الذين حصلوا على مكافأة تشجيعية ، وكذلك الاحباط الذى يواجهه الطفل الصغير عند رسوبه فى الامتحان ، أو الاحباط الذى يواجهه 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 فقديسيء للفرد ، وقد يؤدي به إلى التوتر والقلق والاكتئاب والهم وفقدان الثقة بالنفس .

ثانياً — الصراع :

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

أو هو تصارع الدوافع فيما يتصل بالاشياء والناس والاتجاهات والمعتقدات .

(١) المرجع السابق ص ٢٦٧ — ٢٧٠

أنواع الصراع (١) :

(١) صراع الدوافع الإيجابية : Approach . Conflict

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

والصراع في هذه الحالة لا يستمر مدة طويلة ، بل ينتهي بأن يقرر الفرد اختيار أحدهما وهو يختار عادة الهدف الأقرب منالاً . 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 . وفي مثل هذه المواقف يحاول الفرد إيجاد حل آخر لموقفه ، والهرب من موقف الاختيار بين أمرين أحدهما مر . كالزوجة التي عليها أن تعيش مع زوج يذيقها مر العذاب أو أن تعيش معه لرعاية أطفالها .

(ج) صراع بين دوافع سلبية وإيجابية : ApproachAvoidance Conflict

ويقصد به الصراع الناتج عن الاختيار بين هدفين أحدهما له جاذبية إيجابية والثاني له جاذبية سلبية ، ومن أمثلة هذا النوع من الصراع الأم التي تريد أن ترسل ابنها في رحلة مدرسية لكي يستفيد تربوياً وترويحياً واجتماعياً ، وهذا يمثل القوة الموجبة للموقف ، ولكن الموقف نفسه له قوة سالبة تدفع الأم بعيداً وتمثل في خوف الأم من أن يصيب ابنها سوء في الرحلة نتيجة عدم دقة الإشراف والإعمال فيه .

ثالثاً : السكبت :

السكبت محاولة يبذلها الفرد لإبعاد رغبة لا تتفق وفكرته عن نفسه أو التقاليد

(١) الفكر النفسي وتوجيهه للعمل التربوي : للدكتور إبراهيم محمد الشافعي . مكتبة النهضة المصرية . القاهرة . الطبعة الأولى ١٩٦٩ . ص ٢٤٩ ، ٢٥٠ .

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

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

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

ويعتبر السكبت أقل الصور البناءة للتسكيف ، وقيمتها في مساعدة الفرد على التوافق والتسكيف محدودة للغاية . فالسكبت لا يسمح بتخفيض دوافع الفرد المحيطة كما أن السكبت لا يحل شيئاً ، وكل ما يؤديه السكبت هو بعد الشخص عن كل ما يشير قلقه وتوتره . ولكن السكبت يضيف عبئاً على كاهل الفرد الذى يعاني من سوء التسكيف ، فقد يجد نفسه خائفاً أو متشككاً دون أن يعرف سبباً لذلك ، وقد يؤدي ذلك إلى زيادة قلق الفرد على نفسه وإلى خوف الفرد من أن يكون غير عادى أو شاذاً .

والسكبت يحرم الفرد من الحصول على خبرات جديدة تنصل بمجال قلق ، وهذا يمنع الفرد من اتخاذ خطوات في سبيل تسكيف أفضل من خلال عملية التعلم .

رابعاً : العقد النفسية :

العقد النفسية دوافع مكتسبة لا شعورية تحدث نتيجة الصراع والسكبت . والمثال الآتى يوضح كيف يحدث الصراع والسكبت والعقد النفسية ، وكيف يفصل العقل النزعات من شعورية إلى لا شعورية .

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

لإخفاء الخوف وتبالمخ في إظهار الشجاعة . المحاولة هنا شعورية وتخفى وراءها من النزعات ما لا يقبله المجتمع ويستتبع ما يؤيده .

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

والاساس الاول فى تكوين العقدة النفسية هو الكبت نتيجة الصراع ، والعقدة لا شعورية وثابتة لا تتعدل ، كما أنها ناتجة من نفسها على بقية عناصر الشخصية فى قوة ديناميكية عظيمة ، تؤثر فى الفرد ، وبعض الامراض 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 اسمه وبلده ، وأصيب بفقد الذاكرة . سلم نفسه إلى البوليس ، وبالتهريات عرف كل شئ عنه . ففى 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 ، الهستيريا ، النيورستينيا ، الرجف العصابى . وكلها أمراض قابلة للعلاج والشفاء .

أولاً : الاستحواز :

يقوم بعض الناس بأعمال تدعو إلى الدهشة وتشير إلى الشقاق ، ويتميز السلوك

المصادر منهم بالصفة التكرارية ، ذلك لأن بعض الافكار والخواطر قد استبدت بهم ولم يستطيعوا منها خلاصاً ، فهم يدفعهم إلى القيام بأعمال وحركات لا يقرها العقل ولا المنطق السليم .

ولهذا المرض صور متعددة ، فمن المرضى من تراه يقوم بسلوك خاص مهما كان سخيلاً أو ضاراً كمن يسرف في غسل يديه عشرات المرات كل يوم محاولاً التطهر .

وجميع المصابين بهذا المرض من ذوى الحساسية الشديدة الذين يلغون عتقاً كبيراً من نقطة الضمير ، ومن صفاتهم الأساسية الصرامة والتزمّت والتّردد قبل العمل . ومهمة الطبيب النفسى إطلاع المريض على حقيقة مرضه ومعاونته على الخلاص منه بطريقة مرضية مع تغيير البيئة التى تزيد من حدة هذا المرض .

ثانياً : الهستيريا :

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 الاحكام ، والتهرب المستمر من تحمل المسؤوليات ، كما أنها شديدة الحساسية ، كثيرة القلق ، بارزة الخواف ، قتيورها التوافه ، فيستسلم المريض لنوبة من الضغط المفاجيء أو البكاء من غير سبب ظاهر ومعقول وهو سهل القيادة يتقبل آراء غيره بدون مناقشة .

ثالثاً : النيورستينيا :

أهم أعراضه شعور المريض بالاجهاد الزائد والتعب المستمر كما يشعر المريض بالضيق والملل والتبرم من أيسر الاعمال وأبسطها . وقد يصحب شعور المريض بالاجهاد بعض الآلام كأضطرابات 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 تفتنر أية
فرصة فتظهر فى صورة التعب والإجهاد والملل .

ولعلاج هذا المرض يجب على المرضى مواجهة مشاكلهم ورغباتهم بصراحة
والإبتعاد مؤقتاً عن العمل بالاندماج فى الأجواء المرحية ومزاولة بعض
الالعب الرياضية .

سادساً : الأمراض العقلية :

الأمراض العقلية عبارة عن اضطرابات نفسية جسمية أسبابها الرئيسية
عضوية ، كتلف فى النسيج العصبى للدخ أو الخلايا العصبية والمريض بهذه الأمراض
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) — البارانريا .

أولاً : الفصام :

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

وكل 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 بما به من شرور .

ثانياً : الجنون الدورى (النواب) :

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

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

ثالثاً : البارانويا :

وهو مرض عقلي^(١) من نوع هادىء ، أصحابه لا يفتقرون النظر حق يبدو من أحدهم ما يدعو إلى الخيطة والحذر منه .

والمريض به يؤمن بطائفة من المعتقدات الباطلة ، منها أباطيل العظمة والاضطهاد ، والغيرة والبطولة إلى غير ذلك . وسلوك هؤلاء المرضى نحو كل ما لا 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 في هدم بيوت هادئة بسبب خطابات الكيد أو التهديد التى يحررونها كلما تشككوا فى شخص أو كلما توهموا أن إنساناً يخمر المعتقدات التى يعتنقونها ، وقد يدفعهم هذا التشكك والتوهم إلى القتل دفاعاً عما يؤمنون .

(١) علم النفس العام : للأستاذ حامد طه الحشاش . مطبعة دار التأليف بالقاهرة عام

١٩٦٧ ص ٢٧٩ ، ٢٨٠ .

مراجع الصحة النفسية

أولاً - العربية:

- ١ - سعد جلال - « التوجيه التربوي والنفسى والمهنى » دار المعارف بمصر ١٩٦٧ .
- ٢ - سعد جلال - « المرجع فى علم النفس » دار المعارف بمصر ١٩٦٣ .
- ٣ - صموئيل مغاريوس « مشكلات الصحة النفسية فى الدول النامية » مكتبة النهضة المصرية . القاهرة ١٩٧٠ .
- ٤ - عبد العزيز القوصى - « أسس الصحة النفسية » . الطبعة الخامسة مكتبة النهضة المصرية . القاهرة ١٩٥٦ .
- ٥ - على أحمد على - « سلوك الإنسان » مكتبة عين شمس بالقاهرة ١٩٧٠ .
- ٦ - مصطفى فهمى - « الصحة النفسية فى الأسرة والمدرسة والمجتمع » . دار الثقافة . القاهرة ١٩٦٣ .
- ٧ - كامل الباقر - « مشكلاتهم فى ضوء علم النفس » . مكتبة الانجلو المصرية بالقاهرة ١٩٧٠ .

- 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 Ghoden, J. « The Psychology of Adjustment. » Boston : Houghton Mifflin Company, 1956.
- 4 — « Selected Teacher Behaviors. » As identified In The Gowland 64 Item - Teacher Behavior. Q Sort, 1968.
- 5 — Thorpe, L. P. « The Psychology of Mental Health », N. Y. : The Donald Press Co. 1950.