

الفصل الأول

مفهوم الذات والسلوك التكيفي

الذات :

أشبع مصطلح الذات تعريفا و دراسة من قبل أساتذتنا الأكارم، ومنهم من عرفها على أنها الشخصية الانسانية. كما عرفه علماء النفس وفقا للمصطلح هو مجموع السمات التي يحملها الفرد و التي تحددها الوراثة و ما تبنيه البيئة و تضيف عليه وكالات التنشئة بدءا من وسائل الأعلام مروراً بالبيت و المدرسة و الأقران.. الخ من المثيرات البيئية الأخرى.

مفهوم الذات (personality):

إن الذات مصطلح عام وشامل يعني البناء الخاص بصفات الفرد وأنماط سلوكه وطريقته المنفردة في التكيف مع البيئة المحيطة به وأسلوبه الخاص في التعامل مع نفسه ومع الآخرين، لذا يفترض أن يتضمن أي وصف لشخصية الفرد وصفا لمظهره العام، وطبيعة قدراته، ودوافعه وردود أفعاله العاطفية، وطبيعة الخبرات التي مربها، ومجموعة الاتجاهات والميول والقيم التي توجه سلوكه

وقد انصب اهتمام علماء النفس ليس فقط على دراسة الذات بل وضع نظريات خاصة بها تقوم بتفسير السلوك الإنساني في إطار نظري منظم نتج عنها نظريات تمثل وجهات نظر مختلفة لكل منها مزاياه، ولكل منها عيوبها. وعلى الرغم من الاختلافات في وجهات النظر التي عرضت فيها النظريات بيد انه يمكن توزيع معظم نظريات الذات في ضوء ثلاثة اتجاهات هي:

الاتجاه الأول: نظريات تصف الذات في ضوء المؤثرات البيئية والاجتماعية مثل النظريات السلوكية (مثير، استجابة) وكلها تركز على الحتمية البيئية الميكانيكية.

الاتجاه الثاني: مجموعة النظريات التي تصف الذات في ضوء محددات بيولوجية خاصة (بنائية) مثل نظريات الطرز والأنماط والنظريات البيولوجية والنظريات الخاصة بالسمات والنظريات النفسية الجنسية. وتركز كل هذه النظريات على الحتمية البيولوجية البنائية.

الاتجاه الثالث: يضم مجموعة من النظريات التي تجمع ما بين الاتجاهين السابقين وتصف التفاعل بين المحددات البيولوجية والمحددات البيئية والاجتماعية والثقافية، ويضم هذا الاتجاه مجموعة كبيرة من النظريات مثل نظرية الحاجات الفرويدية الجديدة، ونظرية المجال .

اثر الوراثة والبيئة في تكوين الذات:

كثيراً ما يطرح من تساؤل عن المرحلة الزمنية التي تتكون فيها معالم الذات، وفيما إذا كانت هذه المعالم ثابتة أم متغيرة فهناك رأي يقول بأن معالم الذات تقرر بالوراثة ويمكن الاستدلال على شخصية الطفل من سيرة والديه. والبعض يقول إن وراثة الطفل تتفاعل مع كل ما يؤثر في نمو الجنين أثناء الحمل.

وقد اعتقد كاتل بان السمة تتأثر بعاملَي البيئة والوراثة إذ وجد ان دور الوراثة كبير في تشكيل الكثير من السمات فوجد ان (٨٠%) من سمة الذكاء و(٨٠%) من روح المخاطرة و (٣٠%) من العصاب تتحدد بعوامل وراثية مما دفعه إلى الدعوة بأن يقوم الزواج على الاختيار بهدف تحسين النسل وتحقيق مجتمع أكثر ذكاء وقدرة على الانجاز .

أما بحوث كاتل في تأثير البيئة على الفرد فلم يقتصر على دراسة بيئة الشخص المباشرة فقط بل البيئة الأوسع وهي الاجتماعية والثقافية. وفي الوقت نفسه وصف الفرد بدلالة سماته فضلاً عن إمكانية وصف المجتمع بدلالة عوامل موضوعية موجودة فيه . فالذات نتاج موحد للوراثة التي تعطي الفرد إمكانيات واستعدادات تقبل التعديل تحت تأثير المتغيرات المحيطة. والعوامل البيولوجية التي تسهم في تكوين الذات التي يظهر إسهامها بشكل مباشر عندما يتأثر موقف الناس من الفرد بصفاته الجسدية. إما المتغيرات المحيطة فيظهر أن لها دور يزيد على دور المتغيرين السابقين فهي بعناصرها العديدة تحيط بالفرد منذ ولادته.

وقد ابتدع كاتل تصميماً لتحديد اثر كل من الوراثة والبيئة في تكوين السمة، وهي طريقة تحليل التباين المجرّد المتعدد الذي يتلخص في ان يعطي الباحث عدداً كبيراً من اختبارات الذات الى افراد عدد كبير من العائلات ثم تحلل المعلومات المتجمعة بالنسبة لأربعة أنواع من التأثيرات، وهي الفروق البيئية داخل العائلة، والفروق البيئية بين العائلات، والفروق الوراثية داخل العائلات، والفروق الوراثية بين العائلات. وباستعمال عدد من المعاملات الرياضية يستطيع الباحث التوصل الى تحديد إسهام كل من الوراثة والبيئة في تكوين السمة او السمات التي هو في صدد دراستها .

سلوك الذات التكيفي :

ويتمثل في القابلية على التمتع بالتوازن و إدارة المشكلات و قدرة الفرد على التعايش مع أجواء الحياة المختلفة. ويعد السلوك التكيفي من الموضوعات التي لها السبق في بناء الإنسان، فحالة السواء و اللاسواء على طرفي نقيض و ليس أصعب على

المختص بالدراسات النفسية من عدم توفير الأجواء النفسية المساعدة للطلبة بوجه عام لأستظهار قدراتهم، والموهوبين بشكل أخص.

ولم يتفق علماء النفس على تحديد مفهوم السواء اذ ينظر البعض منهم اليه بكونه التكيف و التوافق مع الظروف الاجتماعية المحيطة بالفرد بينما نظر اليه آخرون بشكل أوسع إذ يرون أن التكيف الخانع للبيئة بما تمليه على الفرد هو حالة من حالات اللاسواء، و في ظل عدم الاتفاق هذا و عد اعتماد مرتكزات أساسية تأتي بشكل دقيق على الموضوع، يرى الباحث أن الأنسب هو اعتماد المرتكزات الأساسية الستة لهلكارد. وهي:

١. الإدراك الفعال للواقع.

٢. معرفة الذات.

٣. احترام الذات.

٤. ممارسة الضبط الإرادي للسلوك.

٥. إنشاء العلاقات العاطفية السليمة و المتوازنة.

٦. الإنتاجية.

إذ يدرك السوي الواقع كما هو و يقيم ردود أفعاله وفقا للمواقف المختلفة، كما يعرف حاجاته و دوافعه و مشاعره بدرجة تجعله يتحكم بها وفقا للموقف، كما يتقبل ذاته و يقدرها و يحترمها و يكون تلقائيا في سلوكه، و يستطيع توجيه هذا السلوك بحسب المواقف المختلفة التي يعيشها، كما يقيم علاقاته الاجتماعية المؤدية إلى الإشباع لرغباته بالشكل الأمثل. و الأهم من كل ذلك لا يكون متمركزا حول الذات.

أما عن مفهوم اللاسواء، فقد استخدم علماء النفس أكثر من معيار لتحديد ماهية السلوك اللاسوي في المراحل المختلفة لعملهم على أن كل المعايير تعاني من نواقص تجعلها غير صالحة للاستخدام لوحدها بمعزل عن المعايير الأخرى.

إن أول معايير اللاسواء هو المعيار الإحصائي الذي يعتبر السوي ما شاع حدوثه إحصائياً و اللاسوي ما ندر حدوثه إحصائياً و بالتالي إذا كان العدوان هو السلوك السائد في مجتمع ما فإنه يعتبر سلوكاً سوياً، أما إذا كان نادر الحدوث في مجتمع فإنه يعتبر العدوان لاسواء.

من هنا فإن التفوق و الموهبة العقلية يعدان مؤشراً من مؤشرات اللاسواء على اعتبار أن حدوثهما قليل إحصائياً بالنسبة إلى المتوسط من القدرة العقلية، و هذين المتئين سالفى الذكر يظهران النقص في العيار و النسبية في تقدير السلوك و تقرير السوي من اللاسوي إحصائياً.

المعيار الثانى هو المعيار الاجتماعى الذى يرى أن ما اتفق عليه الناس فى مجتمع ما سوياً و ما شذوا عنه غير سوي، و هذا المعيار به من النقص الكثير بسبب اختلاف المجتمعات فيما تراه سوياً أو لا سوياً تبعاً لثقافتها و تربيتها و بناءها الفكرى... الخ من الأسباب.

المعيار الثالث هو معيار توافق الفرد مع سلوكه العام، و هذا بحد ذاته عليه اعتراضات كثيرة لا مجال للخوض بها.

المعيار الرابع و هو معيار سريري (إكلينيكي) فاللاسوي ينظر أصحاب هذا الاتجاه هو من يشعر بالقلق و الاكتئاب و الأرق و فقدان الشهية و كل ما يؤدي الى العصاب ، ومن كل ذلك ان مسببات المرض النفسى كثيرة فى السلوك البشرى و لكن

يمكن حصرها في ثلاث فئات كبرى هي فئة العوامل البيولوجية، و فئة العوامل السيكولوجية، و فئة العوامل الثقافية.

فالسلك التكيفي للذات وصحتها النفسية مصطلحات عامة يفهمها الجميع بمعنى انعدام المرض النفسي والاتجاه إلى السلوك السوى ، ومع بساطة هذا التعريف إلا أننا نواجه فيه بعض الصعوبات وهى أن السلوك السوى يصعب تحديده فهو يختلف من جماعة لجماعة حسب التقاليد السلوكية السائدة كما يختلف من فرد إلى فرد ، فشرب الخمر فى جماعة سلوك غير سوى وفى جماعة أخرى سلوك سوى وهذا يجعل من الصعب تحديد أنماط السلوك السوى بشكل نهائى ، ولعل هذا التناقض هو ما دفع علماء الصحة النفسية فى هذه الآونة إلى وضع عدة تعاريف للسلوك السوى ، وأن المرض النفسى هو الانحراف عن مسار الصحة النفسية.

ولكن فرويد كرائد لهذا العلم كان رأيه أن الصحة النفسية أو السواء النفسى نوع من الأسطورة أى إنها غاية لا تدرك ، ونلاحظ أيضا فى هذا التعريف أن هذه الغاية المفترضة ستختلف من مجتمع لمجتمع حسب تصور المجتمع للصورة المثالية للفرد الصحيح .

ولكن ما يعيننا من علم الصحة النفسية أن جميع نظرياته مهما اختلفت إلا أنها تسير فى إتجاه متقارب ، ويغلب عليها الطابع الغربى لأنهم كانوا أسبق للخوض فى هذا العلم ووضع أصول وضوابط له ، حتى العلماء المسلمين فى العصر الحالى والذين خاضوا نفس المجال كانوا لا بد من بناء آرائهم على أسس غربية حتى وإن كانت مصبوغة بالصبغة الإسلامية. ولكن فى غالبية الأحيان تقف النظريات النفسية فى موقف قد يتعارض مع تعاليم الإسلام ... وهنا يكون المحك .. هل علم الصحة النفسية بكل

علمائه ونظرياته يمكن أن يتساوى في الميزان مع القرآن العظيم ؟ بالطبع لا ، فعلم الصحة النفسية إجتهد بشرى في مجال دراسات العلوم الإنسانية التي تتغير وتتبدل من جيل لجيل ومن بلد لبلد ، ولكن القرآن منزل من عند الله الذي صنع الشخصية ويعلم خباياها وأسرارها حتى قيام الساعة .

والصحة النفسية والسلوك التكيفي هي حالة يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً ، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته لأقصى حد ممكن ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية ، ويكون سلوكه عادياً، بحيث يعيش في سلامة وسلام. كما أنها حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة السلوك وسلامته، وليست مجرد غياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي.

والمرض النفسي بما يفعله في الذات وتأثيره في سلوك الشخص وإعاقته للتوافق النفسي وإعاقته عن ممارسة حياة سوية في المجتمع يعد من أخطر التحديات التي تواجه الإنسان خاصة في عصرنا هذا فكل شيء من حولنا يتطور حتى العوامل التي تؤدي إلى الأمراض النفسية، لذا فالوصول إلى صحة نفسية متكاملة وسوية شيء صعب ومن هنا نكتشف مدى أهمية الصحة النفسية في حياتنا وكيف تساعدنا على مواجهة تحديات العصر.

والرضا النفسي هو من أهم العوامل التي تساعد على تكوين صحة نفسية سوية ومتكاملة، ولكن هناك معوقات تقف بين الطالب وبين الوصول إلى الرضا النفسي وهي كثيرة ومنها الإحباط وهو يكون نتيجة أشياء كثيرة منها الاعتقاد الخاطئ عن العلاقة بين التفوق الدراسي وحدة الذكاء، سواء أكان هذا الاعتقاد من قبل الطالب أو من قبل أولياء

الأمر أو من قبل المجتمع أو من قبلهم كلهم ، ففي النهاية الحقيقة واضحة: أن النجاح في الدراسة مرتبط بشكل إيجابي بمعدل الذكاء، وعلى هذا فإن معدل الذكاء يرتبط بدرجة النجاح، ولكن هذا لا يعني العكس، فالفشل الدراسي لا يعني قلة الذكاء، فهناك ظروف أخرى تتدخل وتلعب دورها في النجاح مثل الظروف العامة للمعيشة .. الجو العام للأسرة .. الصحة العامة .. وجود ظاهرة السرحان .. أو الاهتمام بأشياء أخرى غير الدراسة. وأوضح دليل على ذلك هو: أديسون .. واينشتين. فقد كان تأخرهما الدراسي لأسباب أخرى بعيدة عن عدم توافر الذكاء .. فوجود الذكاء الخارق مؤكد.

والواقع أن الإنسان يولد ولديه استعداد خاص وراثي للذكاء، ولا يعني ذلك أن أباه ذكي .. ولكنه استعداد وراثي خاص ، فالعقري قد ينجب طفلاً متخلفاً . العكس بالطبع صحيح !! فالذكاء استعداد خاص تشكله وتكونه البيئة وذلك لأنها تلعب دوراً هاماً في زيادة معدل الذكاء.

وجدير بالذكر أنه لا يوجد اختلاف بين ذكاء الرجل وذكاء المرأة .. هذا إذا أتاحت نفس الفرص للجنسين ، وبالرغم من أن مخ المرأة ينقص وزناً عن وزن مخ الرجل (بمقدار السدس) إلا أن ذلك لا يؤثر على ذكائهما إطلاقاً، فقد وجد أن الذكاء يتساوى بين الرجل والمرأة .. ولكن الاختلاف يكون شخصياً وليس بسبب النوع .

كذلك فإن الذكاء لا يختلف بين شعب وآخر، فيتساوى ذكاء الأبيض .. والأصفر .. والأسود.. فإذا حدث فرق ما .. فإن ذلك يكون بسبب العامل البيئي.

وبالتالي نجد سيطرة هذا المفهوم الخاطئ ينتج عنه عدم الثقة بالنفس وبعد ذلك التوتر والقلق وتبدأ المشاكل النفسية في النمو ، لذلك فلا بد لنا أن نوضح هذه المفاهيم

لكل من الشباب والأباء والمجتمع كي لا تحدث تلك الأخطاء والعواقب وعدم تقدير الذات.

وأيضاً هناك اختلاف الثقافة بين الأباء والأبناء من طلاب الجامعة وهذا لاختلاف الأجيال ولكن المشكلة هنا تنتج عندما لا يتوافق الاثنان على شيء معين دون تفاهم ودون تشاور بالعقل ولا تقبل لآراء الآخرين ولا يظن كل منهما ولو للحظة أنه على خطأ وبالتالي تنتج المشاكل الكثيرة منها المشاكل النفسية ومنها المشاكل التي تؤدي إلى الإحباط لذا فلا بد أن يتمتع كل من الأباء والأبناء الشباب بالصدر الرحب والثقافة والمشاركة - ولو بالأفكار - كي نتفادى التصادم الناتج من اختلاف الأجيال وبهذا نكون قد ساعدنا ولو بالقليل في الحد من سيطرة الإحباط على الشباب.

الشيء الثاني الذي يؤدي إلى الصحة النفسية والتمتع بمهارات السلوك التكيفي هو الانبساط وهو عبارة عن عامل من الرتبة العليا يتكون من عدد من السمات النوعية تتمثل في الاجتماعية، والسيطرة، والنشاط، والطاقة، وحب المغامرة، والبحث عن الإثارة، والمرح، والتفاؤل.

ويوجد تعريفات أخرى لمفهوم للانبساط بعضها ركز على الجانب الاجتماعي للمفهوم، بينما ركز البعض الآخر على الجانب الوجداني له، ومن أمثلة التعريفات التي اهتمت بالجانب الاجتماعي لمفهوم الانبساط حيث أشار العلماء إلى أن الخاصية الأساسية للانبساط ترتبط بالاجتماعية، فالأشخاص الانبساطيون يميلون إلى التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وتكوين علاقات صداقة معهم .

أما التعريفات التي اهتمت بالجانب الوجداني أو الانفعالي للمفهوم، من أمثلتها: تعريف واطسون وكларك ، فقد أوضحا أن الانبساط يرتبط بالعناصر الوجدانية، مثل:

الشعور بالسعادة، والدفء، والمرح، والبهجة والرضا، والتعاطف مع الآخرين ، والتناغم وجدانياً معهم.

ويصنف الانبساط لدى هوجان إلى عنصرين متميزين: العنصر الأول: الاستبشار، والأفراد الذين يتسمون بهذه السمة يغلب عليهم الطموح، والتمتع بالمكانة أو السلطة الاجتماعية، وغالباً ما يكونون قياديين ومؤثرين في الآخرين، وملتزمين بالمعايير السلوكية نحو أنفسهم والآخرين . أما العنصر الثاني: الاجتماعية. ويدور حول السمعة الاجتماعية أو الانتشار وسط الجماعة التي يتفاعل معها الفرد ، ويتميز أصحاب الدرجة المرتفعة على هذه السمة بالحميمية، والقدرة على التغير، وحب الظهور، والاستمتاع بوجودهم حول الآخرين.

وهنا نجد أنه لإيجاد الحلول لابد من البحث عن الأسباب أولاً لذلك فما السبب في الوصول إلى عدم الرضا النفسي وما سبب تلك العوامل التي تعمل على ظهور الأمراض النفسية عند الطلاب في الجامعات وتلك الأسباب كثيرة فما نستنتجها من الكلام السابق عن الصحة النفسية والرضا النفسي كثير منه الجهل والاستهتار وعدم الاهتمام بالعلوم النفسية وأيضاً إهمال الكثير من الأشياء الهامة والتي تعتبر عاملاً أساسياً في حياتنا ونجد أننا نركز على أشياء كثيرة ربما تكون لها صلة بالتحديات التي تواجه الشباب ولكن هناك أشياء أخرى لابد لنا من الاهتمام بها وعدم تجاهلها أو بالأصح عدم التهرب منها مهما بدت صعبة الحل في ظاهرها ولكن ما هي إلا مشاكل كأني مشاكل نواجهها ولا بد أن يكون لها حلولاً ولكن إن أدركنا لها ظهورنا فلن تحل تلك المشاكل بل ستزداد صعوبة وسيزداد معها يأسنا وتزداد معها التحديات التي تعوق الشباب الجامعي.

ولكن قبل أن أعرض نموذجاً لتلك المشاكل يجب علي أن أوضح شيئاً هاماً ربما لم يسترعى انتباه الكثير منا ألا وهو أن معظم تلك الأبحاث التي قدمت في موضوع التحديات وتقدم حالياً وسوف تقدم بها شيئان مهمان هما:

١- تلك المشاكل تكون بسبب مشاكل نفسية أو تؤدي إلى مشاكل نفسية.

٢- الشيء الثاني هو أن تحمل الاثنين معاً أي تكون بسبب مشاكل نفسية وتؤدي إلى مشاكل نفسية. لذا فلا بد أولاً أن نحسن أنفسنا كي لا نهتز عندما نواجه المشاكل كي نستطيع حلها، وبعد ذلك فلا أحد معصوم من الخطأ وأيضاً لا أحد معصوم من أعراض المشاكل النفسية ولكن الفرق هنا أننا عندما نرهق نفسياً ونحن نعلم ذلك تكون الفرصة أمامنا أكبر لمواجهة كل شيء سواء المشاكل والتحديات التي تواجهنا أو الأعراض النفسية التي تعوقنا عن حل تلك المشاكل.

وأعود للكلام عن الأشياء التي لا نلقي لها بالاً رغم أهميتها وأنا لن أذكرها لأننا لو نظرنا حولنا لرأيناها في كل مكان وفي كل شخص، وما يؤكد كلامي هو مشكلة السرحان أو عدم القدرة على التركيز أو تشتيت الانتباه - وهو له أسبابه ومظاهره المختلفة، والمشكلة هنا أن النتيجة النهائية لوجود ظاهرة السرحان بالنسبة للشباب هي فشله، وبالنسبة للناضج فهي إهماله.

والحقيقة أن الإنسان لا يستطيع أن يستمر في الحياة دون أحلام يقظة، لأنه يعبر أثناءها عن كل مظاهر الكبت ويحقق من خلالها كل طموحاته وصراعاته. ومن هنا تعطي له هذه الأحلام قوة الدفع وروح الكفاح والأمل في النجاح، وتستمر أحلام اليقظة من الطفولة إلى الشيخوخة دون توقف مما يدل على أن لهذه الأحلام قيمتها ودلالاتها النفسية ... وفائدتها أيضاً.

ولكن أحياناً عندما تزحف أحلام اليقظة على كل أوقات الدراسة والعمل بحيث تؤثر على إنتاج الفرد وتجعله في عزلة عن الواقع ، فهنا تؤدي إلى تدهوره التام في كل مجالات نشاطه.

والسبب في ذلك هو قلة الثقة بالنفس والعجز عن التوافق والتكيف والشعور بالنقص مما يجعل الإنسان غير قادر على تقييم قدراته ، ومن هنا يتمادى في إرضاء نفسه وتعويض ذلك بإعطاء قدرات خيالية لذاته يرضي فيها نفسه الضعيفة.

ومن هنا يصبح من المفيد أن يتبين الإنسان قدراته ويحاول استغلالها في حدود إمكانياته. ومن الممكن أن يحدث السرحان بسبب العوامل الاجتماعية التي تحيط بالإنسان كذلك العوامل العاطفية أيضاً كذلك الحياة تحت ظروف اقتصادية خائفة يمكن أن تؤدي أيضاً إلى الإصابة بالسرحان .

واختم كلامي عن الرضا النفسي أن أعظم الرضا هو الوصول به إلي بذل النفس كي تعمل من أجل كل ما يرضاه الله ويحب وهو كمال الرضا وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَاللَّهُ رَؤُوفٌ بِالْعِبَادِ أن تجعل رضا الله مقدماً عن رضا غيره وان يكون الله عندك أحب أن ترضيه من أن ترضي رغباتك او من تحب ، فلا أحد يستحق أن ترضيه إلا الله ، فنسأل الله أن يرزقنا عينا راضيةً ونفساً غير ساخطةٍ وشكراً لكل نعمةٍ وصبراً علي كل بلاءٍ.

وهنا أنقل إلى موضوع في غاية الأهمية وذلك لأنه يشمل العوامل التي تعوق الصحة النفسية وهو مفهوم العصابية حيث تعد العصابية من أكثر المفاهيم التي خضعت للدراسة والبحث في تراث علم نفس الذات، كما حظيت باهتمام بالغ من كثير من الباحثين النفسيين عبر عدة سنوات ماضية وطرحت لها العديد من التعريفات.

واتفقت تعريفات الباحثين على أن العصابية تنطوي على مقدار هائل من المشقة النفسية . فقد عرفها أيزنك بأنها: "الميل إلى خبرة الانفعالات السلبية، والقابلية للإحياء، والنزوع إلى القلق الدائم، والتقلبات المزاجية، وضعف القدرة على ضبط الانفعالات، وسهولة الاستثارة، والاندفاعية " .

والأفراد الحاصلون على درجات مرتفعة على مقاييس العصابية غالباً ما يعانون خللاً في أساليبهم المعرفية، وضعف القدرة على التفكير المنطقي، كما يتعرضون للإصابة باضطرابات نفسية مختلفة: كالتوتر العصبي المستمر، والاكتئاب، والإحباط، والحزن، كما يعانون شكاوي بدنية متكررة.

والعصابية عكسها الاتزان الانفعالي ويتسم الأفراد الحاصلون على درجة مرتفعة من الاتزان الانفعالي بالهدوء، والقدرة على التحكم في الانفعالات، وتنظيمها، والشعور بالرضا، والقدرة على مواجهة الإحباطات، والتغلب على أية صعوبات، الأمر الذي يكفل لهم التمتع بالصحة النفسية.

ومن أبرز التعريفات وأكثرها شمولاً هو التعريف الذي قدمه كوستا ومكري بأن العصابية: مفهوم يتضمن ستة مظاهر أو سمات نوعية مميزة، وهي :

- ١- القلق (كالخوف، والشعور بالهم، وسرعة الاستثارة) .
- ٢- الغضب (كالتوتر عند التعرض للإحباطات) .
- ٣- الاكتئاب (كالانقباض، والتشاؤم، والشعور بالضيق) .
- ٤- الاندفاعية (كالعجز عن ضبط الاندفاعات أو التحكم فيها) .
- ٥- العدائية (كالشعور بالعداء اتجاه الآخرين) .

٦- سرعة الاستثارة (كضعف القدرة على تحمل الضغوط، والعجز، واليأس، وفقدان القدرة على اتخاذ قرارات صائبة).

ومن طرق علاج العصاب العلاج البيئي والاجتماعي حيث إن أثر البيئة والمجتمع في نشأة وعلاج العصاب قوي وبالغ، ومن ثم فأحياناً يتجه العلاج نحو تحسين هذه العوامل من ناحية العمل، والمنزل والزواج مع أنواع العلاج الأخرى، ولا مانع من تشجيع الهوايات الخاصة من ثقافة وفنون أو رياضة، أو الإيمان الديني؛ خاصة في هؤلاء الذين يميلون بطبيعتهم إلى الناحية الدينية.

مناهج الصحة النفسية لدراسة السلوك التكيفي:

هناك ثلاثة مناهج أساسية في الصحة النفسية:

١- المنهج الإنمائي:

وهو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى لأسوياء والعاديين خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية، ويتحقق ذلك عن طريق دراسة إمكانات وقدرات الأفراد والجماعات وتوجيهها لتوجيه السليم (نفسياً وتربوياً ومهنياً) ، ومن خلال رعاية مظاهر النمو (جسماً وعقلياً واجتماعياً وفعالياً)، بما يضمن إتاحة الفرص أمام المواطنين للنمو تحقيقاً للنضج والتوافق والصحة النفسية.

٢- المنهج الوقائي:

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

الصحة النفسية، وللمنهج الوقائي مستويات ثلاث تبدأ بمحاولة منع حدوث المرض، ثم تشخيصه في مرحلته الأولى بقدر الإمكان، ثم محاولة تقليل أثر إعاقته وإزمائه، وتركز الخطوط العريضة للمنهج الوقائي في الإجراءات الوقائية الحيوية الخاصة بالصحة العامة والنواحي التناسلية، والإجراءات الوقائية النفسية الخاصة بالنمو النفسي السوي ونمو والمهارات الأساسية للحياة، والتوافق المهني والمساندة أثناء الفترات الحرجة، والتنشئة الاجتماعية السليمة، والإجراءات الخاصة بالدراسات والبحوث العلمية، والتقييم والمتابعة، والتخطيط العلمي للإجراءات الوقائية.

٣- المنهج العلاجي:

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

التوافق النفسي:

التوافق النفسي عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد والبيئة، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق مطالب البيئة.

ويتضمن التوافق النفسي الرضا بالواقع المستحيل على التغيير وتغيير الواقع القابل للتغيير. ومن أبعاد التوافق النفسي: تحقيق مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحله (الطفولة والمراهقة والرشد والشيخوخة)، بكافة مظاهره (جسدياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً)، حتى يشعر الفرد بالرضا والسعادة.

ومن أهم الشروط التي تحقق التوافق النفسي: إشباع دوافع السلوك (مثل دوافع الجوع والتملك والجنس ... الخ) ، وإشباع الحاجات (الфизиولوجية والحاجة إلى الأمن والحب وتأكيد الذات ... الخ).

ومن الأساليب التي يلجأ إليها الفرد لتحقيق التوافق: حيل الدفاع النفسي، وهي وسائل لا شعورية هدفها وقاية الذات والدفاع عنها والاحتفاظ بالنقطة في النفس واحترام الذات وتحقيق الراحة النفسية والأمن النفسي، ومن أمثلة حيل الدفاع النفسي: الإغلاء والتعويض والنقص والإبدال والإسقاط والتبرير والتعميم .. الخ).

إن "الحضارة الثقافية" هي اسم نعطيه للتغيرات التي أحدثتها الجنس البشري في البيئة المحيطة به، فإن حضارتنا ما هي إلا نتيجة لجميع الحركات التي قامت بها عقول البشر من أجل أجسادهم، فالعمل الذي نقوم به ما هو إلا إلهام من العقل الذي وجه وساعد في تطوير الجسد، وفي النهاية يمكننا أن نرى التأثير المفيد للعقل في جميع التطورات التي مر بها الجسد، لكنه يجب علينا أن نتذكر أنه من غير المرغوب فيه أن يسيطر العقل سيطرة كاملة على الجسد، فلو أننا أردنا التغلب على الصعوبات فإنه من الواجب علينا أن نصل إلى مستوى مقبول من اللياقة الجسدية، ولهذا فإن العقل يشترك في التحكم في البيئة المحيطة بطريقة تمكن الجسد من الاستمرار بدون التعرض إلى الأمراض، أو الموت أو الحوادث ، أو أي أذى، ولهذا فإننا طورنا قدرتنا على الشعور بالمتعة والألم وأصبحنا قادرين على أن نتخيل كيف سيكون شعورنا في المواقف السيئة أو الجيدة على حد سواء.

فالمشاعر تقوم بإعداد الجسد لمواجهة الموقف بمجموعة محددة من ردود الأفعال، والقدرة على التخيل، ووضع النفس في مواقف لم تحدث بعد، ما هي إلا طرق

للتنبؤ ، وهي أيضاً المحرك الذي يدفع بالمشاعر المناسبة التي سوف يستجيب لها الجسد.

وهذه هي الطريقة التي تتشكل بواسطتها مشاعر الأفراد ، إنها التعريف الذي يعطونه لـ "معنى الحياة" وهذا التعريف هو الذي يشكل مشاعر الأفراد والهدف الذي وضعوه أمامهم كهدف نهائي لحياتهم. ورغم أن المشاعر تتحكم في الجسد ، فإنها لا تعتمد عليه، وذلك لأن المشاعر تعتمد بطريقة أساسية على الهدف وتكون نتيجة لنمط وأسلوب حياتهم.

وتلك محاولة بسيطة لتوضيح أهمية الحب والتعاون والاهتمام الاجتماعي ففي إحدى المناطق الواقعة في ألمانيا تنتشر إحدى العادات التي تختبر قدرة الفتى والفتاة المخطوبين على تحمل مسئوليات الزواج معاً، فقبل حفل الزفاف يذهب العريس والعروس إلى منطقة واسعة من الأرض تم فيها قطع إحدى الأشجار، وعندها يتم إعطاؤهما منشراً ذا مقبضين ويطلب منهما قطع جزع الشجرة إلى نصفين.

إن هذا الاختبار يوضح مدى قدرتهما على التعاون مع بعضهما البعض، فهذه المهمة تتطلب شخصين، وإذا كانت الثقة معدومة بينهما، فإنهما سيجاهدان ضد بعضهم البعض، وسيعجزان عن إتمام المهمة، وإذا حاول أحدهما أن يأخذ زمام المبادرة في يده، وأن يفعل كل شيء بنفسه، فحتى لو انقاد الطرف الآخر له فإن المهمة ستأخذ ضعف المدة المفترضة، ولهذا فإن عليهما أن يتعاونوا وينظما جهودهما.

إن هؤلاء القرويين الألمان قد اكتشفوا أن "التعاون" هو الركيزة الأساسية التي يفترض وجودها قبل الزواج. وهنا يُعرف مدى أهمية التعاون للخروج من المشاكل النفسية التي تنشئ عندما لا يتم التعاون ولا الحب، فإن كل البشر مرتبطون بروابط محددة، فإن

نموهم وتطورهم يحدث في المكان نفسه وتحت الظروف نفسها وكل قراراتهم يجب أن تتلاءم مع هذا الإطار، وهذه الروابط الثلاثة الأساسية تتبع من حقيقة أننا نعيش على سطح مكان واحد، ومن المفروض علينا أن ننمو ونتطور بما يتيح هذا المكان من إمكانات خاصة بالبيئة والظروف المحيطة، وأننا نعيش وسط أفراد آخرين من البشر، وأنه يجب علينا أن نتلاءم ونتكيف معهم.

فأساس السعادة النفسية انتمائه إلى أسرة - عقيدة - مجتمع - وطن - فالإنسان لا يشعر بالسعادة إلا إذا أحس أنه حقق ذاته. وتحقيق الذات لا ينبع من الامتلاك ولا من المال .. ولا من القوة .. ولا حتى من السيطرة !ولكن ينبع على أساس أنه يخدم فكرة معينة ينتمي إلى شيء مع من حوله وأن امتداده سيستمر حتى بعد انتمائه ..ولا يمكن أن يحدث ذلك إلا بعملية الانتماء العقائدي الأسري الديني والإنساني الذي يجب كل الانتماءات.

لقد تقدم العلم وتطورت الحضارة ، وأكتُشف الكثير من أسباب المرض النفسي والعقلي وأصبحت مباحج الحياة ومغرياتها بلا نهاية واستغرق الإنسان في الاستمتاع بكل ما تصل إليه يده. لقد ثبت أن العلم وحده عاجز عن إسعاد الإنسان، لكن سوف يسترد الإنسان سعادته وسكينته إذا عاد إلى الإيمان والانتماء . ولقد ثبت أن خير وسيلة لمقاومة القلق والاكتئاب هو أن يعيش الفرد في نسيج اجتماعي صحي وأن يسعد بالإنجاز.

النظريات المفسرة للسلوك التكيفي :

(١) نظرية التحليل النفسي :

نظر فرويد إلى الإنسان نظرة تشاؤمية فالفرد دائماً في صراع بين دوافعه المختلفة، بين ما يريده، وبين الدوافع التي لا تقبلها الجماعة، وهو دائماً يشعر بالقلق من احتمال خروج ما كبت من خبرات ومشاعر مؤلمة من اللاشعور إلى الشعور .

- الشعور واللاشعور وما قبل الشعور :

الشعور (العقل الواعي) :

هو منطقة الوعي الكامل والاتصال بالعالم الخارجي، وهو الجزء الخارجي للشخصية.

اللاشعور (العقل اللاواعي) :

يشغل اللاشعور حيز واسع من الذات، وهو يمثل جملة المكبوتات والممنوعات التي تثير عند الإنسان نوع من الرفض أو الخجل، ومن الصعب استدعاؤه لأن قوة الكبت تعارض ظهوره ، وتعبر الرغبات اللاشعورية عن نفسها عن طريق الأحلام أو فلتات اللسان وزلات القلم..... الخ .

ما قبل الشعور :

يتضمن ما هو كامن وما ليس في الشعور ولكن من السهل استدعاؤه إلى الشعور ،مثل الذكريات والمعارف .

- أجهزة الذات:

ميز فرويد بين ثلاثة أجهزة للشخصية (الهو، والانا، والانا الأعلى) حيث أن لكل واحد من هذه الأجهزة مكوناته وخصائصه ويعتبر سلوك الفرد محصلة للتفاعل والصراع فيما بين هذه الأجهزة . وهذه الأجهزة تتكون من (الهو، الانا، الأنا الأعلى) .

ويعرف الهو: على انه ذلك الجزء من النفس الإنسانية الذي يميل إلى إشباع الرغبات والنزوات والمكبوتات بدون اعتبار للقيم والمبادئ والعادات والتقاليد، فهو يعمل

وفق مبدأ اللذة. أما الأنا الأعلى: فهو ذلك الجزء من النفس الإنسانية الذي يرفض أي إشباع للغرائز رفضاً باتاً لا بطرق مشروعة أو غير مشروعة، فهو على النقيض تماماً من الهو، وهو يعمل وفق مبدأ المثال. أما الأنا: فهو ذلك الجزء من النفس الإنسانية الذي يقوم بدور الوسيط بين مطالب الهو ومطالب الأنا الأعلى ويحاول أن ينسق ويوفق بين الطرفين، ولذلك فهو يعمل وفق مبدأ الواقع.

ومن هنا يمكن القول بأن الذات تكون سوية ويكون هناك تمتع بالصحة النفسية عندما تكون الأنا قوية وقادرة على تحقيق التوافق بين مطالب الهو والأنا الأعلى، أما إذا كانت الأنا ضعيفة فهناك احتمال أن تسيطر الهو على جوانب الذات المختلفة وبالتالي تكون الذات منحرفة شهوانية غرائزية، أو أن تسيطر الأنا الأعلى فتكون الذات جامدة مغلقة مريضة ومعقدة.

٢) النظرية السلوكية :

رفضت هذه النظرية تفسير نظرية التحليل النفسي للصحة النفسية، ورأت أن السلوك الإنساني في مجمله متعلم، وبما أنه متعلم إذن يمكن تغييره وتعديله، وعلى ذلك فإن الفرد يتمتع بالصحة النفسية عندما يتعلم عادات نفسية واجتماعية صحيحة من محيطه الخارجي، فالصحة النفسية مكتسبة، ويكون العكس عندما يتعلم الفرد عادات سيئة وطرق تفكير خاطئة تسبب له التعاسة والحزن والألم.

٣) النظرية الإنسانية :

يرى ماسلو أن الإنسان يتمتع بالصحة النفسية عندما يكون قادراً على إشباع حاجاته المختلفة والوصول إلى ما يسمى بتحقيق الذات، وعلى ذلك فإن ماسلو يرى بأن

الإنسان قد يحتاج أشياء معينة، وفي حالة عدم إشباعها فإنه يشعر بالكدر والضيق وهذا يترتب عليه صحة نفسية متدنية.

وبالتالي نخرج بأنه عند مواجهة مشكلات شعورية - أي الخوف والقلق والاكتئاب وما إلى ذلك - يحدث عدم الاتزان النفسي وتدهور الصحة النفسية، وبالتالي تظهر أعراض العصبية عندهم - وأحياناً كثيرة لا يكونوا يعرفون بذلك - وبالتالي لا يكونوا قادرين على التكيف مع المجتمع ولا التقدم ولا الإنتاج لذلك أهم ما يقابلنا من التحديات المعاصرة هي الأسباب التي تؤدي إلى حدوث مشكلات شعورية، والأهم من ذلك هو الأسباب التي أدت إلى عدم استعداد الطلاب لتقبل المشاكل الشعورية والعجز عن حلها والوقوف أمامها ، وبالتالي تحدث المضاعفات وتكون النتيجة سلبية ، ويصاب الطلاب بالعصبية وما يشابهها.

يمكن أن ينظر إلى العلاقة بين الفرد والبيئة كإطار لفهم دافعية الفرد خلال تعامله في تلك البيئة. فإذا اعتبرت البيئة زاخرة بالمشيريات التي تملئ نفسها على الفرد فتشده كيف شاءت ووقتما شاءت وحيثما شاءت فإننا نجد الفرد عندئذ قد اقتصر دوره في الحياة في مواجهة تلك المشيريات البيئية على مجرد الاستجابة وتعمل نظم الثواب والعقاب التي يتعرض لها الفرد خلال ردود الفعل على تدعيم أنماط معينة من الاستجابات وانطفاء أنماط أخرى في مواجهة أنماط معينة من المشيريات ويصبح الفرد أمام ما يمكن أن نطلق عليه أي نموذج التأثير فقط من البيئة. أما إذا اعتبر الفرد له ذاتيته وإرادته الخاصة يفرضها على البيئة ويدفعها وفق رغبته هو: فهو بذلك يقوم بدور فعال يسعى في تعامله مع البيئة إلى تطويعها وتكيفها وفق مشيئته هو فإننا نكون أمام نموذج آخر هو ما يمكن أن يسمى نموذج الدفع أي نموذج التأثير في البيئة. أما إذا اعتبر الفرد

عاملاً مؤثراً في البيئة وفي نفس الوقت متأثراً من البيئة فإن هذا الإطار يتضمن وجهين متقابلين يمكن أن يفسر في ضوءهما علاقة الفرد ببيئته.

وهناك عدة حاجات للفرد من خلال دافعيته للحياة تساعد على البقاء وتساعد على تنميته جسدياً ونفسياً، وسوف نتناول بعض هذه الحاجات بالتفصيل.

أولاً: الحاجات الفسيولوجية:

يحتاج الجسم للحفاظ على حياة الكائن الحي واستمرار بقائه أن تقوم أجهزته وأعضاؤه بوظائف الحياة المختلفة، ويتطلب قيام تلك الأجهزة بتلك الوظائف الحيوية تركيزاً معيناً لبعض المواد في سوائل الجسم. ويؤدي نشاط تلك الأجهزة وقيامها بتلك الوظائف إلى نقص في تركيز بعض تلك المواد وزيادة في تركيز بعضها الآخر. وإذا ما تعدى التغير في تلك التركيزات نطاقاً معيناً يختل الاتزان الطبيعي لتلك السوائل وتتسأ حالة توتر تستثير الحاجة إلى استعادة ذلك الاتزان بتعويض العناصر أو المواد التي تناقص تركيزها والتخلص من تلك التي تزيد تركيزها. ولما كان استمرار حياة الكائن الحي رهن باستمرار أداء الوظائف الحيوية المختلفة فإن ما يصل إليه الكائن الحي من إشباع لهذه الحاجات في لحظة أو فترة معينة لا يلبث أن يستهلك ويتناقص تدريجياً مما يتطلب إشباعاً دورياً ومتجديداً تتوقف فتراته على حسب نوع الحاجات الفسيولوجية المعينة.

ومن أمثلة هذه الحاجات الفسيولوجية الحاجة للطعام والشراب والتنفس والإخراج والنوم والراحة والدفء. ولا يشترط أن يصحب هذه الحاجات إحساساً عصبياً موضعياً محدداً بل قد يكون الإحساس عاماً وغير محدد كما قد يتم الإشباع بطريق إرادي أو لا إرادي تبعاً لنوع تلك الحاجة. فمثلاً قد يشعر الإنسان بالجوع شعوراً واضحاً دون أن يكون ذلك

محددًا بإحساس عصبي موضعي في عضو معين بالذات كالمعدة وذلك عندما تستثار حاجته للطعام عموماً، بينما عند نقص عنصر معين من العناصر اللازمة لغذائه كملح الطعام أو الفيتامينات يتولد لديه نوع من الشهية الخاصة تدفعه لتناول بعض أنواع الأطعمة الغنية بهذه الأملاح أو الفيتامينات دون أن يكون واعياً بذلك النقص المعين ولا باحتواء تلك الأطعمة على العناصر المطلوب.

وتعتبر هذه الحاجات أساسية في حياة الكائن الحي. فمن جهة يبدأ ظهور الحاجات مع بداية الحياة فهي بذلك حاجات فطرية عامة مشتركة ومن جهة أخرى تبرز أهمية هذه الحاجات عندما تتعرض للحرمان فإذا كان ذلك الحرمان شديداً وعماماً لكل حاجات الفرد فإن هذه الحاجات الفسيولوجية يصبح لها الأولوية في الإشباع بل تحجب ما عداها من حاجات أخرى وعندما تتعرض واحدة من هذه الحاجات الفسيولوجية لمثل هذا الحرمان الشديد فإنها تتسلط على الفرد بجميع احساساته ومشاعره وإمكاناته وقدراته وقيمه فتتلون جميعها تبعاً لتلك الحاجة وتجدد جميعها لإشباعها وتقييم كل منها تبعاً لدرجة إسهامها في توفير ذلك الإشباع اللازم وبذلك تصبح هذه الحاجة هي المصدر الوحيد للدافعية لدى الإنسان.

وهنا نتأكد من وجود الظاهر والباطن بحيث يكون الإنسان بحاجة إلى تلبية رغبات ترضي نفسيته وهو على علم بها لأنها ظاهرة وباستطاعته حلها بتلبية تلك الرغبات ولكن المشكلة هي الرغبات النفسية التي لا يشعر بها لأنها في باطنه لذلك فعليه أن يلبي أولاً الرغبات التي هو على علم بها - أي الظاهرة - وبعد ذلك يبحث عن طريقة لإظهار الرغبات المكبوتة داخله - أي الباطنة - كي يلبيها وهكذا لا يترك فرصة

لأعراض المشاكل النفسية في الظهور وبيّاش حياته وعمله ودراسته بهدوء وبكامل صحته النفسية.

ثانياً: حاجات الأمن:

تزخر البيئة التي يعيش فيها الإنسان بعوامل مادية ومعنوية مختلفة. بعض هذه العوامل يمد الإنسان بما يساعده على البقاء ويهيئ له فرص العيش والحياة التي يسعى إليها، وبعضها الآخر يضع الحدود والقيود على ذلك السعي والبعض الثالث يشكل بالنسبة له أخطاراً تهدد بقاءه ووجوده. وتتمثل حاجات الأمن لدى الفرد في حاجته إلى حماية نفسه ووقايتها من تلك العوامل التي تشكل خطراً عليه. ففي ظروف معينة قد يتصبح الظواهر الجوية والطبيعية والمناخية كالعواصف والأعاصير والزلازل والبراكين... الخ من العوامل التي تهدد وجود الإنسان وبقائه.

كذلك فإن بعض العناصر البيئية البيولوجية قد تشكل مثل هذا التهديد كما هو الحال في الأوبئة والأمراض. وأخيراً توجد بعض العناصر البيئية الاقتصادية والسياسية تشكل أيضاً مثل هذا التهديد كما هو الحال في الحروب وعدم الاستقرار الاقتصادي وتزايد احتمالات التعرض للحوادث والأخطار وموجات الإجرام والفوضى والأزمات والانهايار الاجتماعي التي قد تتعرض لها بعض المجتمعات في بعض الظروف.

والحجة إلى الأمن سلاح ذو حدين فهناك من يستطيع أن يجعل منها دافعاً له كي يعمل وينتج ويثبت نفسه ويكون بذلك قد عمل على تكوين دفاعات خارجية وداخلية بمعنى أنه بإثبات نفسه ودخوله المجتمع المتحضر يكون قد وصل إلى مرحلة كبيرة من الأمن والأمان وداخلية بحيث أنه قد أطمئن على وجود الأمن فترتاح نفسيته ويعمل باطمئنان ولا يشعر بتلك الحاجة ثانية وهي الأمن.

ثالثاً: الحاجة إلى الانتماء والحب:

يضم هذا المستوى من الحاجات العديد من الحاجات الاجتماعية مثل الحاجة إلى تقبل الغير والتقبل من الغير والصحة والمحبة للغير والمحبة من الغير والتعاطف وتكوين الجماعات والولاء. ولا يتسنى للفرد إشباع هذه الحاجات إلا في وجود الغير من أفراد جنسه وخلال اتصاله بهم وتعامله معهم بصورة أو بأخرى. وتحتل هذه الحاجات الاجتماعية مكانها في التنظيم الهرمي للحاجات بين المستوى الأدنى حيث الحاجات الأساسية وهي الحاجات الفسيولوجية وحاجات الأمن الضرورية لبقاء الفرد ككائن حي من جهة وبين المستوى الأعلى حيث الحاجات الذاتية التي يثبت بها كيانه كإنسان له ذاتية منفردة من جهة أخرى.

ويؤدي إشباع هذه الحاجات إلى الشعور بالامتنان والراحة والدفع أما إذا أحبطت هذه الحاجات فإن مشاعر الحنين إلى الصحة والانتماء إلى الجماعات تلح عليه إلحاحاً شديداً يمكن إذا استمر بالنسبة لبعض الأفراد أن يسبب لهم معاناة قاسية تؤدي بهم إلى الانهيار. وفي كل الأحوال لا يعني الانتماء تجمع الفرد بأي فرد آخر بل بمن يرتبط وإياهم بأهداف ومصالح وآمال ومخاوف ومعتقدات وقيم واتجاهات مشتركة في جماعة واحدة توفر له عضويتها إشباع تلك الحاجات الاجتماعية.

وإذا كانت الحياة المدنية في المجتمعات المعاصرة قد آلت على نفسها توفير قدر من الإشباع للحاجات الأساسية للأفراد بما يفسح المجال للحاجات الاجتماعية في التأثير على الدافعية فإنها بما استحدثته من أنماط جديدة لحياة وما فرضته من نظم ومعايير لتعامل الأفراد من جهة أخرى على الحد من فرص الإشباع لتلك الحاجات الاجتماعية إذا ما قورن بذلك بما كان متوفراً في الحياة البدائية بالمجتمعات القبلية

الزراعية. لذلك يرى البعض أن أغلب حالات سوء التكيف لدى الأفراد في المجتمعات الحديثة مرده إلى ما يتعرضون له من إحباط مستمر لهذه الحاجات الاجتماعية نتيجة لما تفرضه عليها هذه المدينة الحديثة من قيود.

رابعاً: الحاجات الذاتية:

يقصد بالحاجات الذاتية التي تتدرج تحت هذا المستوى تلك المجموعة من الحاجات التي يؤدي إشباع أي منها لدى الفرد إلى الشعور بالتمايز عن الغير. فعندما يشبع الفرد حاجته من التقبل والمحبة من الجماعة التي ينتمي إليها فإنه يبدأ مسعاها في التمييز عن الجماعة. وحصيلة ما يصل إليه الفرد من نجاح أو فشل خلال خبرات حياته هي التي تحدد شدة أو ضعف هذه الحاجات لديه.

ومن ثم نتوقع أن يكون هذا المستوى أوضح أثراً لدى المتعلمين أكثر من الأميين ولدى المجتمعات المتقدمة أكثر من المجتمعات المتخلفة ولدى الناضجين أكثر من الأقل نضجاً - ولا يعني انتقال الدافعية لدى الفرد إلى هذا المستوى من النضج زوال تأثير الحاجات التي تضمها المستويات السابقة في توجيه السلوك بل يشير إلى ما تكتسبه هذه الحاجات الذاتية من أولوية التأثير بالنسبة لغيرها من حاجات المستويات الأدنى طالما وجدت تلك الحاجات ما يناسبها من إشباع.

وتشمل الحاجات الذاتية العديد من الحاجات المتنوعة ويبدأ إشباع الحاجة إلى التقدير بما يستشعره الفرد وما يتوقعه من سلوك الغير ونحوه متمثلاً في درجة ونوع ما يظهرونه من اهتمام واحترام وإلفة وثقة أو إهمال ولا مبالاة وتباعد وتحفظ. وهذا التقدير الصادر للفرد من الغير يقوم على أساس تقييم الغير للأداء الفعلي للفرد بالنسبة لغيره من بقية أعضاء الجماعة. فالرغبة في إشباع هذا النوع من التقدير يوجه سلوك الفرد نحو

مقابلة متطلبات ذلك الغير فيبذل ما يمكنه من جهد في القيام بما يتوقع أنه عمل له قيمته الاجتماعية الإيجابية بالنسبة لهؤلاء الآخرين والحصول على تقديرهم. ومن خلال النجاح في ذلك العمل يتولد لدى الفرد تقديراً لذاته وتقييماً لقدراته وأدائه ومستواه فيتحول سلوك الفرد في إشباع حاجته على التقدير نحو التوجيه الذاتي بعد أن كان قاصراً على التوجيه الخارجي. ومن جهة أخرى فإن الإحباط بالنسبة لهذه الحاجة يؤدي إلى عدم الثقة بالنفس والشعور بالضعف والهوان وقلة الحيلة وتنشيط الهمة والشعور بالنقص وما يتبع ذلك من تصرفات تعويضية.

خامساً: الحاجة إلى تحقيق الذات:

يقصد بحاجة الفرد إلى تحقيق الذات التي تنشأ عند استئثارها لديه الدافع لأداء عمل معين يرى أنه أهل للقيام به فيصر على إتمامه متخطياً بذلك ما يقابله من عقبات وصعاب ومستثمراً فيه كل ما لديه وما يمكن أن تصل إليه قدراته وإمكاناته على اختلافها وتنوعها محققاً لنفسه بذلك قدراً من التميز يراه جديداً بذاته. كذلك يبدو أن المتميزين بشدة هذه الحاجة إلى تحقيق الذات قد نشأوا منذ صغرهم في بيئة تشجع الاستقلالية وتعتمد في التنشئة الاجتماعية على إثابة السلوك المرغوب أكثر من اعتمادها على العقاب في ردع السلوك غير المرغوب.

وكما تعمل البيئة المحيطة بالفرد منذ طفولته إلى نضجه على غرس هذا النمط من الدافعية العالية لتحقيق الذات فإن الظروف البيئية المعاكسة يمكن أن تقوم بدور مضاد فتؤدي إلى إضعاف ومحو هذه الدافعية فالبيئة الإيجابية تتميز بجو من المساندة والتعزيد للفرد وتشجيعه على تقبل المخاطرة المحسوبة دون المغامرة كما تتوفر

فيها الأهداف التي يتطلب تحقيقها بذل الجهد وشحذ القدرات والامكانيات دون تعجيز أو تراخٍ وبحيث تترادى احتمالات النجاح في تحقيقها عن احتمالات الفشل فيها.

ذلك لأن مستوى فاعلية الحاجة إلى تحقيق الذات يرتبط بمدى التوافق بين مستوى الطموح لدى الفرد ومستوى قدراته وإمكاناته، فكلما تناسب القدرات والامكانيات مع مستوى الطموح زادت توقعات النجاح واستثيرت الحاجة إلى تحقيق الذات أما إذا فاقت القدرات مستوى الطموح فإن النجاح يكون مؤكداً دون جهد يذكر ومثل هذا النجاح الهين لا يشبع الحاجة إلى تحقيق الذات، كذلك عندما يكون الطموح عالياً لا ترقى إليه القدرات والامكانيات فإن النجاح يصبح بعيد المنال وأقرب للمحال ويصبح الفشل متوقفاً فيسيطر الخوف منه ويكفه عن القيام بأي جهد حتى لا يتعرض تحقيق الذات للإحباط.

السلوك التكيفي في الأسرة والمجتمع:

السلوك الصحي في الأسرة تتطلب مناخاً أسرياً، يحقق الحاجات النفسية وتنمية القدرات وتعليم التفاعل الاجتماعي والتوافق النفسي والأدوار الاجتماعية وتكوين الاتجاهات ومعايير السلوك والعادات السلوكية السليمة.

والجامعة مؤسسة تربوية رسمية يستكمل فيها الفرد نموه وهو يتفاعل مع معلميه وزملائه ويتأثر بالمنهج الدراسي، وتنمو شخصيته من كافة جوانبها، ومن العوامل التربوية المؤثرة في الصحة النفسية للطالب: العلاقات الاجتماعية بين الطالب والمعلم وبينه وبين زملائه، والمنهج الدراسي، ودور المعلم في العملية التربوية، وتشترك التربية في كثير من أهدافها مع الصحة النفسية، ومنها نمو الذات المتكاملة للإنسان الصالح للحياة نفسياً.

والمجتمع الذي يعيش فيه الفرد بمؤسساته المختلفة يؤثر في الصحة النفسية للأفراد والجماعات، وحذا لو عمل المسؤولون في كافة مؤسسات المجتمع على تحقيق

الصحة النفسية عن طريق تهيئة بيئة اجتماعية آمنة، تسودها العلاقات السليمة والعدالة الاجتماعية والديموقراطية، والاهتمام بالفرد والجماعة ورعاية الطفولة والشباب والكبار وإنشاء وتدعيم الهيئات والمؤسسات التي تحقق ذلك، ومراجعة المعايير الاجتماعية، والقيم الصالحة والمثل النابعة من الأديان السماوية ومن التراث الحضاري بما يحقق الصحة النفسية.