

جمهورية العراق
وزارة التعليم و البحث العلمي
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



المرحلة : الرابعة

المادة :الصحة النفسية

عنوان المحاضرة : الحاجات والتكيف

اسم التدريسي:م.م.حنين جمال كريم

العام الدراسي :2025-2026

الحاجات والتكيف:

اشباع حاجات الفرد من الشروط الاساسية لعملية التكيف ليحصل على التوازن البيولوجي والاستقرار النفسي ، فالتكيف كعملية ديناميكية يتم من خلالها تعديل سلوك الفرد ليصبح قادرا على العيش ببيئته بسلام وتوافق .

الحاجة : تعني الحافز او الدافع او الباعث .. الخ فهي تعني تحريك السلوك ودفعه باستمرار الى ان يحقق اهدافه وهي اشباع الحاجات التي حركت ذلك السلوك ، ولنفهم انواع السلوك التكيفي ومستوياته لآبد من معرفه انواع الحاجات ومستوياتها

- الجانب الاول والتي يطلق عليها الحاجات الاساسية او الحاجات الفسيولوجية او الحاجات الفطرية والتي يحتاجها الانسان من اجل بقائه كالحصول على الماء والغذاء والتخلص من الفضلات ، وكذلك الحصول على الراحة لتجديد نشاطه وان هذا النوع اساسي يشترك فيه البشر والحيوانات ولا يمكن الاستغناء عنه.
 - الجانب الثاني ويطلق عليه الحاجات الثانوية او الحاجات النفسية او الحاجات الاجتماعية فأنها تتعلق بالإنسان وحده والتي ينفرد بها عن سائر الكائنات الحية الاخرى ويكون بطابع شخصي .
- وان الاخذ بفكرة استبعاد الحاجات النفسية عن اسسها الفطرية يبدو مقبولا في الظاهر وعند التعمق بمنطلقاتها الاساسية نجد ان صلتها بالجوانب الفسيولوجية لا يمكن اهمالها وعلى الرغم من كثرة الحاجات النفسية فأن هناك حاجات تاخذ موقعا واهمية اعلى من غيرها منها:

1. الحاجة الى الامن.
2. الحاجة الى الحب.
3. الحاجة الى الاحترام .
4. الحاجة الى تأكيد الذات .
5. الحاجة الى المعرفة واستكشاف الاشياء .
6. الحاجة الى تحمل المسؤولية.
7. الحاجة الى تطوير القيم والمثل العليا.

ومن بين العلماء المعاصرين في البحث في هذا المجال العالم (ابراهام ماسلو) وتوصل الى تنظيم الحاجات كدوافع للسلوك بحيث تشكل هرما تكون قاعدته (الحاجات الاساسية) وفي قمته (الحاجات النفسية).

- 1- **الحاجات الفسيولوجية:** تقع هذه الحاجات في قاعدة الهرم فهي من اهم الحاجات واطرها في حياة الفرد ، كالماء والاكل والشرب والجنس وتلعب ادوارا اساسية في بناء حاجات نفسية جديدة تقوم من خلالها انشطة تكيفية.
 - 2- **الحاجة الى الامن:** تعني التحرر من الخوف والحصول على حالة الاطمئنان العام المتعلق باي جانب من جوانب شخصيته وبخاصة في الجانبين الجسمي والعقلي .
 - 3- **الحاجة الى الحب والانتماء:** ان هذه الحاجة تتجلى في رغبة الطفل بحب امه له وتعميم ذلك على الاخرين من حوله ولو تدريجيا ويحاول ان يظهر حبه لهم بالتقرب منهم والتحبيب اليهم .
 - 4- **الحاجة الى الاحترام والتقدير:** تتجلى من هذه الحاجة عند الفرد بشغفه ، بأن يعترف به الاخرون ويعاملوه على ان له قيمة عندهم ،وانه لا يستحق الاهمال ، بل يكون موضع ثقتهم واحترامهم .
 - 5- **الحاجة الى تأكيد الذات :** لكل فرد مفهومه المعين لذاته يبيلوره ، وينظمه من خلال تصرفاته وعلاقاته بالآخرين .
 - 6- **الحاجة الى المعرفة :** راي مكوجل ان غريزة حب الاستطلاع هي التي تدفع الطفل للعبث والتخريب بما يكون في متناول يديه , وانما هي حاجة الطفل في تحقيق امنه من خلال معرفة البيئة.
- اشباع الحاجات المعرفة بتحقق بالوسائل واهمها

الاسئلة والاجوبة التي يحصل عليها من الآخرين من حوله

.. النشاط الذاتي والخبرات الشخصية المستمدة من الواقع الحي

وللاسئلة وظيفية نفسية اساسية لها ثلاثة ابعاد هي -

1- البعد التعبيري -

ونقصد بذلك ان اسئلة الطفل لا تهدف الحصول على المعلومات فحسب وانما تكون بمثابة سلوك تعبيرى الحاجة نفسية قائمة عنده ونشطة في الحاجها عليه فيعمد

إلى الأسئلة المتعلقة بها ليذهب أو يخفف حالته الانفعالية المرافقة لها فالعائلة التي يكثر تحذيرها لطفلها من الحرامية، والمختطفين .

2- البعد المعرفي : للأسئلة بعد اخر غير البعد التعبيري هو البعد المعرفي الذي يرتبط بها من حيث الظاهر أكثر من الابعاد الأخرى وهو يهدف الى معرفة طبيعة الامور التي يسأل عنها والحقائق المتعلقة بها ، فالطفل عندما يسأل اهله عن الحرامي وعن عدم سجنه وعقابه قد يعبر عن حاجة نفسية ، وفي الوقت نفسه قد يحصل على معلومات تتعلق بالحياة من حوله . وقد يربطها بمعلوماته الاخرى فيحقق خطوة على طريق نموه الاجتماعى والمعرفى.

3-البعد السلوكى

وفي هذا البعد يتحقق للطفل من خلال اسئلته الوقوف على استجابات الآخرين وعن النتائج . لذلك على صعيد السلوك والتصرف

مما تقدم يتبين لنا اهمية اشباع حاجات الاطفال المعرفية واهمية التوصل الى الاساليب الصحيحة في مواجهة الاباء لها فعن طريق الاسئلة والاجابات عنها ينفذ الطفل الى طبيعة الحياة من حوله. فاذا كنا نوفقنا الى اتباع الاسلوب المناسب تكون رسم الطريق المستقيم لنمو

الفرد النفسي والمعرفي والاجتماعي . أن س الكبار وفي مقدمتهم الوالدان قد لا يسلكون سلوكا . يحقق النمو المذكور على ما يجب قد حققنا وذلك لاسباب منها

1- يعمد الوالدان الى الاجابة عن اسئلة طفلها بصيغ مخطوءة او مضللة وذلك لان الموضوع قد لا يكون مع العرف الخلقي . فقد يسأل الطفل ابويه : من اين جاء اخوه الصغير، وعندئذ قد يؤدي بهما الحرج الى ان يقولوا بانهما وجداه على باب الجامع أو على سطح الدار .

ان هذا النوع من الاجابة تكون ذات مردود سلبي . ففي الوقت الذي لا تؤدي هذه الاجابة الى النمو المعرفي . تعطي ايضا صورة من القلق تحيط بالطفل

2-اعتماد الوالدين اسلوباً خشناً وقاسياً في الاجابة وذلك عندما يوجه لهما السؤال وهما في حالة انشغال شديد او انفعال شديد ، الامر الذي قد يكون اسلوبهما سبباً في توتره وانفعاله وهذا الموقف لا يؤدي الى نموه النفسي والمعرفي وانما قد يؤدي الى عرقلته

3-جهل الوالدين قد يؤدي الى اجابات مخطوءة تكون سبباً في عرقله نموه النفسي والخلقي والمعرفي، وبخاصة عندما يعتمدان الخرافات والعادات الصحيحة الرديئة اسلوباً في التحليل