

كلية التربية

علم النفس العام



الدكتور

محمد علي

٩٣

المؤلف انطون الحمصي

الفصل الاول

المدخل الى علم النفس

تساءل الانسان ، منذ أقدم العصور المعروفة ، عن الطبيعة الانسانية . وقد طرح الانسان ، وما زال يطرح ، أسئلة كالتالية : ما الذي يجعلني أتصرف على هذه الصورة أو تلك ؟ ما معنى الاحلام ؟ لماذا يختلف بعض الافراد عن البعض الآخر ؟

المنجمون القدامى كانوا يستطلعون السماء بحثاً عن اجابات . فموقع النجوم في برهة الولادة ، فيما كانوا يرون ، يحدد طبع الطفل الوليد ، وبعض القدامى كانوا يعتمدون مظهر الفرد الخارجي ، أو هيئته للتنبؤ بطبعه ، وكان هناك من يربط تشابه المظهر بين الاشخاص والحيوانات بتشابه في الخصائص السيكولوجية : فمن شابه ثعلباً كان ماكرأ ، ومن شابه ذئباً كان أقرب الى أن يكون مفترساً ضارياً .

وقد كان التنجيم راسطلاع الهيئة طريقتين من طرق عديدة استخدمها الناس في محاولاتهم لتفسير السلوك الانساني . وعبر السنين ، كانت اجابات الحس العام عن المسائل اليومية للعلاقات الانسانية تنتقل من جيل الى آخر على صورة أمثال وحكايات وحكم شعبية مثل قولهم : « الطبع يطلب الطبع » أو « من شابه أباه فما ظلم » أو « بعيد عن العين بعيد عن خاطر » وغير ذلك من الامثلة والحكم .

وفي الوقت نفسه ، كان كبار المفكرين يتأملون في الطبيعة الانسانية . فقد وصف بتمام (٢٧٤٨ - ١٨٣٢) الكائنات الانسانية بوصفها كائنات عقلانية تصنع قراراتها وخياراتها بتوجيه من مصالحها الذاتية . وألح غوستاف لوبون (١٨٤١ - ١٩٣١) على لإعقلانية الجماهير واندفاعها . ورأى توماس هوبز (١٥٨٨ - ١٦٧٩) الانسان كائناً أنانياً وعدوانياً يحتاج الى حكومة قوية لضبط اندفاعاته . أما روسو (١٧١٤ - ١٧٧٨) ، فقد رأى في قيود المدنية قوة هدامة لبطل الكائن الانساني



الطبيعي ، المتوحش النبيل • ان كل تصور من هذه التصورات ينطوي على جزء من الحقيقة •

ان كل هذه المحاولات - التنجيم ، الامثال والفلسفة - تبين أن الدائئات الانسانية تهيى ، دائماً ، الى استخلاص مبادئ عامة للسلوك الانساني ، من خلال خبراتها ، من أجل مساعدتها على فهم الافكار والمشاعر والافعال • وعلم النفس ، اليوم ، طريقة أساسية لتتظيم المعرفة حول السلوك الانساني •

شيء من التاريخ :

يقول عالم النفس الشهير هيرمان ابنفهاوس : « ان لعلم النفس ماضياً بعيداً ولكن تاريخه قصير » • وابنفهاوس يقصد ، من عبارته ، ان علم النفس لم يستقر كعلم راسخ معترف به قبل النصف الثاني من القرن التاسع عشر • والحقيقة ان بعض المؤرخين بعد عام ١٨٦٠ ، - وهو تاريخ صدور كتاب «عناصر علم النفس الفيزيائي» للعالم الالماني تيودور فيختر - بداية علم النفس الحديث ، في حين يعتمد معظمهم عام ١٨٧٩ ، وهو تاريخ تأسيس أول مخبر لعلم النفس في جامعة لايبزيغ على يد ولهم فوندت ، بداية لهذا العلم •

ولكن تحديد تاريخ دقيق لبداية علم ما مسألة اصطلاحية ومصطنعة • فما من واقعة ممكن فصلها عن سوابقها وارتكاساتها • ولا يمكن لحدث مثل صدور كتاب أو انشاء مخبر أن يكون الهاماً مفاجئاً مقطوع الصلة بما سبقه • ولذلك ، فليس من الممكن أن نبحث علم النفس بعد فيختر أو بعد فوندت دون أن يجانبنا الصواب • فمسائل علم النفس لن تفهم دون العودة الى أصولها العميقة ، أي الى الفلسفة والبيولوجيا والفيزيولوجيا وغيرها من العلوم التي تشابكت معها أصول علم النفس في بعض الفترات •

١ - الاصول الفلسفية :

يعود اهتمام الفكر الانساني بمسائل النفس والطبيعة البشرية الى عصور

الفلسفة اليونانية . فقد انتهى الفلاسفة اليونان الى الاعتناع بأن في الإنسان جانباً غير الذي تلمحه العين أو تدركه الحواس الأخرى ، وأن هذا الجانب غير المرئي مسؤول عن بعض الظواهر المحيرة ، كالأحلام والشهوات والاندفاعات والحسوس والتردد في القرارات وما شابه . واطلقوا على هذا الجانب المنقول عن الخبرة والسلوك اسم النفس أو الروح Psyche دون أن يحلوا هذه التسمية أي مضمون ديني . وحاولوا التعرف على طبيعة هذه النفس عن طريق الملاحظة والوصف .

وكان أفلاطون وأرسطو ، من بين الفلاسفة اليونان ، الأقرب ، في نظراتهما ، الى الصواب . فقد وحد أفلاطون بين النفس والافكار (أو المثل) التي اعتبرها جوهرأ غير مادي مستقلاً عن الجسد ، وحد قبله وبقى بعده ومسكنه الدماغ الذي هو أقرب أجزاء الجسم الى السماء . أما أرسطو ، فكان أقرب الى الوجدانية في نظراته حين تصور النفس وظيفة للجسد ، غير مستقلة عنه وجعل من الافكار نتاجاً لتأثير المحيط في الضوئية .

وقد ورث الفكر العربي التأمل الفلسفي عن الفلاسفة اليونانيين ، ولا سيما عن أرسطو . ولم يكن تصورهم للنفس مختلفاً عن تصور المظهر الأول ممزوجاً بالشاغل الديني والاخلاقي . وبالرغم من هذا ، فقد كانت ، هناك ، بعض الامثلة المشرقة من الفلاسفة العرب الذين حاولوا فهم بعض المشكلات السلوكية بطريقة علمية . وربما كان من المفيد عرض عناوين بعض المخطوطات العربية لبيان مدى قربها من الروح العلمية . فمن بين هذه المخطوطات : كتاب في الملاحوليا لأحمد بن أبي الاشعث ، مقال في مرض المرقية (توهم المرض) لسعيد بن أبي بشر ، مقال في فقدان الذكر لأبي جعفر الجزار ، الرسالة الشافية في أدوية النسيان لاسحق بن حنين ، من علل اختلاف الناس في أخلاقهم وسيرهم وشهواتهم واختيارهم لقسطه بن لوقا ، كتاب سياسة البدن وفضيلة الشرب ومنافعه ومضاره وما يتولى للمكثر منه وينفع للمقل منه لمحمد رستم الطيب ، وذلك بالإضافة الى كتابات ابن سينا المشهورة .

وتقابل عصور ازدهار الفكر العربي القرون الوسطى في أوروبا . والمناخ



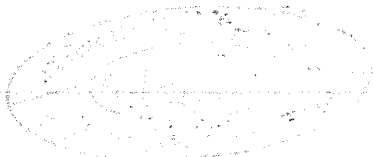
الفكري ، في هذه الحقبة التاريخية ، لم يكن المناخ المناسب لتأمل علمي في طبيعة النفس البشرية .

وكان يجب انتظار القرن السابع عشر ليبدأ ديكارت (١٥٩٦ - ١٦٥٠) انطلاقة دعمت البحث النيكولوجي . فالجسد ، في رأي ديكارت ، آلة تتحرك وتتصرف وفق طرائق يمكن التنبؤ بها اذا عرفت مدخلاتها . وما يمكن التنبؤ به خاضع للبحث ، لذلك ، فان العضوية الانسانية والحيوانية قابلة للبحث العلمي . واستناداً الى هذه النظرة ، قدم ديكارت تفسيرات طبق ، من خلالها ، مبادئ الفيزياء على آليات الجسد . وطبق لاميتري (١٧٠٩ - ١٧٥١) التفسير الميكانيكي نفسه على السلوك البشري وعبر عن قناعته بأن الشخص آلة تتوقف ، جسداً وعقلاً ، على أحداث فيزيائية .

وقد كانت الفلسفة الخبرية الانكليزية أشد المذاهب الفلسفية تأثيراً في صياغة المفهوم المبكر لعلم النفس على أيدي فلاسفة مثل جون لوك (١٦٣٢ - ١٧٠٤) ودافيد هيوم (١٧١١ - ١٧٧٦) وجيمس ميل (١٧٧٣ - ١٨٣٦) وغيرهم . ولا يتضمن نعت « الخبرية » أي شيء خبري يتصل بمناهج هؤلاء المفكرين ، ولكنه يشير ، فقط ، الى أن كل المعرفة الانسانية ، في رأيهم ، ناجمة عن الخبرة ، وليس عن الأفكار القطرية التي آمن بهاديكارت وليبنز وكانت وعدد غير قليل من المفكرين .

وأفكار فلاسفة التقليد الخبري ليست متماثلة ، ولكنهم يشتركون في تصور للعقل الانساني تبناه ، فيما بعد ، علم النفس واستمر ، من خلال أشكال متنوعة ، حتى بدايات القرن العشرين . ومن صفات هذه السيكلوجيا أنها كانت سيكلوجيا حواس من حيث انها افترضت ان كل خبرة ، في نهاية المطاف ، حسية في طابعها . وكانت وظيفة الفلسفة العقلية ، وعلم النفس بعدها ، تحليل ما هو موجود في عقولنا الى مكونات حسية (بصرية ، سمعية الخ ..) .

وهكذا كان علم النفس ، في نهاية القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين ، تجزئياً يؤمن بأن كل الحياة العقلية مبنية من « ذرات » الخبرة الحسية . والمبدأ

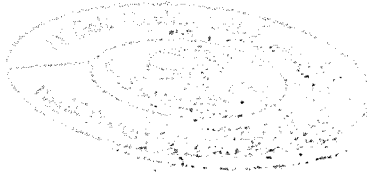


الذي يضبط هذا البناء كان مبدأ ارتباط الافكار بالتجاور . وبعبارة أخرى ، كانت هذه السيكولوجية المبكرة ربطية في نظرتها . وكانت هذه النظرة تبدو معقولة ، الا أنها لم تكن تقوم على أية دراسات خبرية منهجية للادراك والافاعيل المعرفية . يضاف الى ذلك أن تيار الفكر السيكولوجي كان ، أيضاً ، استبطانياً وعقلياً من حيث أنه كان يفترض ان ما هو داخل عقولنا مفتوح امام التحليل العقلي عن طريق الاستبطان .

وكان العقل ، في تقليد الخبرة الأنكليزية ، منفعلاً بمعنى أنه يبدأ لوحة بيضاء ثم ينمو نتيجة لتأثير الخبرة الحسية . ولكن معظم علماء نفس القرن التاسع عشر كانوا يعتبرون العقل الانساني فعالاً وممتلكاً لبعض « الملكات » . فخيراتنا توزن ، كما تقول « سيكولوجية الملكات » هذه ، من جانب ملكة الحكم التي تنظمها ملكة المحاكمة التي تخزنها ملكة الذاكرة ، وهكذا دواليك . وقد عارض الفيلسوف وعائنه النفس الامريكي وليم جيمس هذا الرأي وقدم أدلة تجريبية على أنه لا يمكن تدريب الذاكرة ، مثلاً ، بهذه الطريقة .

وبالرغم من أن علم النفس قد رسخ ذاته ، في أواخر القرن التاسع عشر ، كعلم مستقل يقوم على الملاحظة والتجريب المنهجين ، فإن الفلسفة العقلية ظلت تحتل مكاناً هاماً . لقد كان الاسلوب الجديد في التفكير جلياً ، ولكن تصورات السيكولوجية الفلسفية كانت بارزة بدورها . ويقول البروفسور ميس ان مدارس علم النفس الحديثة التي نشأت وازدهرت في العقود الثلاثة الأولى من القرن العشرين يسكن أن تصد ثورات ضد هذه أو تلك من الفرضيات المشتقة من تقاليد الخبرة الفلسفية .

ان فرويد قد نحى ، جانباً ، التصور العقلي للأفاعيل الفكرية على أساس أن العقل لا يستطيع النفاذ الى اللاشعور الذي تصوره التحليل النفسي والذي تتحكم فيه ، الدوافع الغريزية . وتحدث السلوكية الواطسونية علم النفس الاستبطاني منادية بأن المكتشفات العلمية يجب أن تقوم على الملاحظة الموضوعية لا على الذاتية الاستبطانية . وهوجمت التجريبية من جانب سيكولوجية الغشطات التي قدمت الادلة على كون المدركات « غشطات » كلية . أو بنى منذ البداية وعلى أنها ليست



مبنية من احساسات متميزة ومنفصلة . ووضعت الربطية، تدريجياً، موضع المساءلة، أو خضعت ، على الاقل ، لتحديدات واعادات للمصياغة .

وكان نموذج العقل المنفعل والمتلقي للأفكار والاحساسات ، كما تصوره لوك وهيوم ، أول ما ذهب من تصورات الخبرية . فقد تخلص عنه أوائل علماء النفس الفلاسفة أمثال توماس براون وجون ستوارت ميل ، كما تخلص عنه وليم جيمس الذي يمثل مرحلة انتقاله الى علم النفس التجريبي . فالعقل الفعال والمتوقع والمعتقد والمتوقف على شروط جسدية كان أقرب الى التوافق مع النظرة البيولوجية .

وقد كانت أواخر القرن التاسع عشر هي الفترة التي التقت ، فيها ، التيارات الفلسفية والبيولوجية في الفكر السيكولوجي . ولذلك ، فإن علينا أن نوجه انتباهنا، الآن ، الى الاصول البيولوجية لعلم النفس .

٢ - الاصول البيولوجية :

أدى مدلول تطور العضويات بالاصطفاء الطبيعي ، أو الداروينية ، الى رؤية السلوك الانساني في ضوء جديد هو ضوء سياق البيولوجي . وكان انبثاق علم النفس المقارن احدى نتائج هذه النظرة . وقد أدى المناخ العام ، أيضاً ، الى تقدم في علم النفس الفيزيولوجي . وكان ازدهار الطب النفسي واحداً من ضروب التقدم العديدة في الطب . وقد بلغ الطب النفسي الذروة مع فرويد الذي ألح ، منذ بدايات هذا القرن ، على نظريات الدوافع والشخصية . وفي الوقت نفسه ، أدت الدراسات الفيزيولوجية ، مباشرة ، الى أبحاث بافلوف في روسيا . وقد كان لعمل بافلوف تأثير عميق في الدراسات السيكولوجية للتعلم الحيواني والبشري كما أحدث ، أيضاً ، تأثيراً كبيراً . وان لم يكن مباشراً ، في دراسة الادراك وعلم النفس النمائي .

وقد كان لداروين ، الى جانب تأثيره العام في العلوم البيولوجية والاجتماعية ، اهتمام خاص بعلم النفس المقارن . فقد نشر ، في أواخر حياته ، مطولاً حول الهيجانات لدى الحيوانات والانسان . الا أن كثيرين ينسبون الى لويد مورغان فضل انشاء علم النفس المقارن الحديث . فقد ألح على أن السبيل الوحيد الى المعرفة



الموثوق بها في ميدان السلوك الحيواني هو الملاحظات التجريبية ضمن شروط مضبوطة . وانتقد التفسيرات التي تنسب الى الحيوان قدرات عقلية شبيهة بقدرات الانسان .

وقد أحدث فرويد ، في الطب النفسي والفنون والبحث الاجتماعي ، وفي الجمهور المثقف ، من التأثير ما حمل كثيرين على الايمان بأن التحليل النفسي الفرويدي يجب أن يكون النواة المركزية في علم النفس . والواقع أن مكان التحليل النفسي في علم النفس كان ، وما زال ، موضع جدل ومساءلة . فالتفكير الفرويدي أثر ، دون أدنى شك ، تأثيراً عظيماً في علم النفس المرضي ، وفي سيكولوجية الدوافع والشخصية ، وكذلك في ميادين أخرى ، كعلم النفس الاجتماعي وعلم النفس المقارن . وفيه . إلا أن أفكار التحليل النفسي لم تقبل ، قط ، قبولاً عاماً . ويعود ذلك ، في نصيب كبير منه ، الى كونه يتوقف على أدلة عيادية غير مؤكدة ، وهي أدلة تقبل ، دائماً تقريباً ، تفسيرات عديدة .

وربما استطعنا أن نقول أن تأثير فرويد في علم النفس لم يكن بيولوجياً بقدر ما كان فكرياً . ويمكن ، دون أن نوافق على آراء فرويد أو أن نرفضها ، أن نذكر بأنه كان طبيباً معنياً بالبيولوجيا وغير راض عن الطب النفسي في أيامه . وتأثير الطب النفسي في علم النفس سابق لفرويد . فقد كان للباحثين الفرنسيين ، شاركو وبرنهايم ثم جانيه ، بعض التأثير في نهاية القرن الماضي . ولتفكير فرويد نفسه بعض الجذور في الطب النفسي الفرنسي ، لاسيما في اهتمامه بالتنويم المغناطيسي . ويصعب ، الآن ، أن نقول أيًا من اسهامات التحليل النفسي كان الأهم . إلا أننا نستطيع أن نذكر ، من بين أكثرها دلالة ، الالحاق على الافاعيل العقلية الاشعورية ودور الجنس في الدافعية والنمو النفسي - الجنسي للطفل وفكرة الآليات النفسية الديناميكية كالكبت والتصعيد والاسقاط الخ . . . ويحاول علم النفس الحديث فحص الأفكار الملهمة المعقدة لدى فرويد والفرويديين الحديثين في سبيل دمج ما يمكن دمجها منها في كيان المعرفة السيكولوجية الراسخة .

وما كان تأليف عالم فيزيولوجيا عدت أبحاثه في المنعكسات الاشرطية ، وما



زالت تعد ، من صميم الفيزيولوجيا . الا أن أبحاثه شملت ، أساساً ، تقنيات مخبرية للتعلم الحيواني ، وللسلوك الحيواني بصورة أعم ، أكثر مما تضمنت فيزيولوجيا حيوانية بالمعنى الضيق للكلمة . وقد جرى العمل الأساسي في السنوات الأولى من هذا القرن وكان له ، منذ ذلك الحين ، وما زال له تأثير عظيم في نمو علم النفس . فلا يمكن تصور الدراسات الحديثة في التعلم الحيواني ، كما في التعلم البشري ، دون الأسس التي أرساها عمل بافلوف وعمل مساعديه وخلفائه . وكل نظريات التعلم الحديثة ، بصورة أو بأخرى ، لدراسات بافلوف رائدة . ان علم النفس ، في صورته الحديثة ، مدين لجدوره البيولوجية المختلفة أكثر مما هو مدين لأية جذور أخرى .

٢ - التيار السيكلوجي :

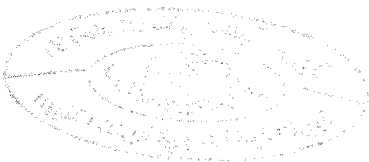
انشئ أول مخبر لعلم النفس في لا يزيغ (في المانيا الديمقراطية اليوم) عام ١٨٧٩ على يد ولهم فوندت . وقد اقتفى فوندت ، في مقارنته التجريبية لعلم النفس ، خطأ فيزيولوجيين وعلماء آخرين أجروا ، في وقت ما ، دراسات سيكلوجية في ميدان السيكوفيزياء ، أي دراسات تناولت العلاقات بين المثيرات الفيزيائية والاحساسات التي تستجربها . وكان البحث في المخبر الحديث معنياً بالرؤية والسمع وغيرهما من الاحساسات وبالانتباه والحكم على الزمن وأزمة الرجوع وما شابه . وكان شاغل فوندت الأساسي زمن الرجوع الانساني والمسمى ، حالياً ، زمن الكمون ، أي الزمن الذي يستغرقه شخص ما للاستجابة لمثير . وقد تدرب عدد من علماء النفس الألمان والفرنسيين والانكليز والأمريكيين في معهد لا يزيغ لعلم النفس ، وهو الاسم الذي أطلق على المخبر . وهكذا كانت الدراسات المخبرية التي جرت على مفحوصين بشريين بدايات لما سمي بعلم النفس التجريبي . وكان يقصد من نعت « التجريبي » ان يعبر عن البعد عن علم النفس الفلسفي . وكان التجريبيون مقتنعين بأن أهم الاسهامات في المعرفة تأتي عن طريق الملاحظات التجريبية المنهجية أكثر مما تأتي عن طريق تأمل الظواهر السيكلوجية .

لقد أشرنا الى عبارة ابنفهاوس القائلة ان تاريخ علم النفس قصير . وهذه



المبارة ما زالت تذكر ، حتى اليوم ، تبريراً لما يظن أنه ضحالة في منجزات هذا العلم .
 ان كل قارئ متبع لعلم النفس يستطيع أن يحكم بنفسه على أبعاد منجزاته . ولكننا
 نرى لزماً علينا أن نقول ان الرغم بأن علم النفس علم فتني ليس الحقيقة كاملة .
 والامر لا يتوقف عند بياننا ان الاصول الفلسفية لعلم النفس تردنا قروناً عديدة الى
 الوراء ، وان أصوله البيولوجية تردنا الى أكثر من قرن . فتحن نملك من الأدلة ما
 يبين أن علم النفس التجريبي نفسه يسبق ، بكثير ، إنشاء أول مخبر لعلم النفس .
 فدراسات فيبر وفختر التجريبية لمسائل العلاقات بين المثيرات والاحساسات تعود
 الى النصف الاول من القرن التاسع عشر ، وقانون فيبر - فختر مازال مقبولاً ،
 حتى اليوم ، ضمن بعض الشروط . وقد درس زمن الرجوع قبل فوننت ، كما درست
 رؤية الالوان والتسهيلات المتبادلة بين الحواس ، ويجب أن نذكر أن هذه المسائل
 ما زالت تدرس حتى اليوم ، وان كانت الدراسة أعمق والاجهزة المخبرية أدق . ومهما
 يكن من أمر ، فان العقدين الأخيرين من القرن التاسع عشر شهدا نمواً سريعاً
 للتجريب في علم النفس .

وعلماء النفس التجريبي لا يقتصرون : اليوم ، على دراسة الافاعيل الحسية ،
 بل هم يبحثون ، أيضاً ، في الذاكرة والتعلم وحل المسائل ، وحتى في الجماليات .
 ويرمي علم النفس التجريبي الى أن يكون خبيراً وكبيراً والى تجنب انعدام الدقة
 والتأمل غير المبرر . وهكذا ، فان كلمة « تجريبي » تشير الى طريقة بحث وليس الى
 فرع من فروع علم النفس . والطموح المعلن هو ان تصبح كل فروع علم النفس
 تجريبية . والواقع هو ان بعض الفروع أطوع للتجريب من بعض الفروع الأخرى .
 ان علم النفس الفيزيولوجي تجريبي الى درجة عالية . ودراسة الذاكرة والتعلم
 تجريبية الى حد بعيد . وبعض ميادين الشخصية تجريبي وبعضها الآخر ليس كذلك .
 أما علم النفس المعرفي ، فسعته غير تجريبي . وبدور : أحياناً . جدال حاد لبيان ما
 اذا كانت الطريقة التجريبية أفضل من طرق علم النفس . فبعضهم يراها مجردة ولا يراها
 لا تنطبق على الوجهه الحيوية للشخصية الانسانية والحياة العقلية . ومهما يكن من
 أمر ، فيجب أن نشير الى أن نعت « تجريبي » مستعمل اليوم . أكثر من أي وقت

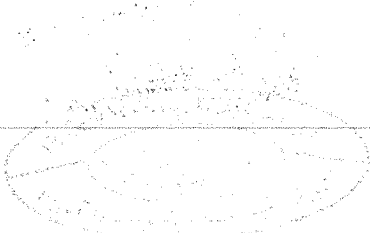


مضى ، في عناوين كتب علم النفس ومجلاته . وكثير من كتب النصوص في علم النفس التجريبي تبين ، بوضوح ، قابلية المناهج التجريبية للتطبيق الواسع في علم النفس .

٤ - الروافد العلمية الأخرى :

جذور علم النفس الحديث لا تقتصر على المصادر الثلاثة السالفة الذكر . فهناك تأثير هام مبكر آخر مرتبط باسم فرنسيس غالتون الذي كان ، في النصف الثاني من القرن الماضي ، رائداً للمقاربة الكمية في دراسة الفروق الفردية ولاستعمال المناهج الاحصائية في علم النفس . وكان غالتون عالم نفس وبيولوجياً وفيلسوفاً متنوع الاهتمامات . وقد عني عناية خاصة بدراسة وراثية العبقريّة (١٨٩٠) . وقد أدى ذلك الى العمل على تحديد القابليات البشرية وتوزعها بين السكان . وبالرغم من أن بحثه كان محدوداً بضالة الدراسات في الوراثة ، في عصره ، وباصراره على تجاهل المؤثرات البيئية ، فانه افتتح حركة القياس الجسدي والعقلي وطور طرائق الترابط الحديثة . والحق ان غالتون ساعد في تطور علم النفس في اتجاه العلم الصحيح بالحاحه على الاجراءات الكمية .

وقد نت في بدايات هذا القرن ، حركة القياس النفسي التي كانت ، في صميمها ، تجريبية . وفي الوقت نفسه ، برزت ايدولوجيات متباينة ، كالتحليل النفسي والسلوكية والنفستاتية . وبدأت مؤثرات جديدة في الظهور في فترة ما بين الحربين . ومن بين أهم هذه المؤثرات الاتروبولوجيا الاجتماعية التي ظهر تأثيرها ، أول ما ظهر ، في علم النفس الاجتماعي وعلم النفس المرضي وفي دراسة الفروق الفردية . ويعود الفضل في نمو الاتروبولوجيا الى فالينوفسكي الذي قام بدراسات ميدانية في مجتعات جنوب المحيط الهادي . وقد ساعد ، هو وباحثون آخرون ، مثل مرغريت ميد (١٩٢٨) ، في تركيز الانتباه على آثار أنماط تربية الاطفال وتأثيرات الخبرات الثقافية المبكرة في صياغة الشخصية . وقد بينوا ، كذلك ، أن أفكارنا حول ما هو السلوك السوي وما هو مقبول اجتماعياً محددة بالثقافة الخاصة التي نعيش ونعمل ضمنها .



وقد تنازعت علم النفس ، دائماً ، نزعتان متطرفتان متعاكستان هما البيئية التي تلح على جاهزية الفرد للمؤثرات الاجتماعية الثقافية ، والفطرية التي تلح على أهمية السمات الفطرية في الشخصية الإنسانية . والتقليد الاول مثل في الذين يعدون عقل الوليد لوحة بيضاء ، كالفلاسفة الخبيرين الانكليز أو جان جاك روسو . وينتمي الى هذا التقليد ، الى حد بعيد ، السلوكيون والفرويديون والبافلوفيون ؛ كما يمتضي تأثير الاتروبولوجيا الاجتماعية في الاتجاه نفسه . اما النزعة الفطرية ؛ فهي ممثلة بفلاسفة مثل ديكارت وبيعض علماء نفس الربع الاول من هذا القرن ، مثل وليم ماك دوغال الذي شدد على أهمية الغرائز في السلوك البشري . والذين يدرسون الادراك ضمن التقليد الفشتالي فطريون في الجوهر .

وكذلك هو الأمر بالنسبة الى علماء الايتولوجيا الذين درسوا السلوك من وجهة نظر علم الحيوان .

والايتولوجيا طريقة في دراسة السلوك الحيواني تطورت في أوروبا . لقد قامت الدراسة التقليدية لعلم النفس المقارن على دراسات مخبرية ، للتعلم الحيواني بشكل خاص ، استخدمت في الغالب ، ثدييات صغيرة كالأرنب والفئران والقطط ، أما الدراسات الايتولوجية ، فقد غطت عدداً أكبر من الأنواع وشملت ملاحظات ميدانية ضمن شروط طبيعية . والشاغل الأساسي للايتولوجيا كان خصائص السلوك الغريزي . وفي حين مال علم النفس المقارن الى الاهتمام بالقوانين العامة بصرف النظر عن الأنواع ، فإن الايتولوجيين ركزوا على الفروق بين الأنواع . وهذا التركيز ، بالإضافة الى الأبحاث الايتولوجية في المحددات الوراثية لنماذج السلوك ، نبه علماء النفس الى الحدود البيولوجية للتعلم . وفي الوقت نفسه ، مازالت قيمة الدراسات المخبرية في تقدم فهمنا للسلوك الحيواني تحظى بالاعتراف أكثر من أي وقت مضى . والواقع ان الأبحاث الحالية في السلوك الحيواني تبدو تركيباً بين مناهج علم النفس المقارن ومناهج الايتولوجيا .

وهناك روافد أخرى أثرت في علم النفس المعاصر مثل علم السبريتيك الذي



وصف بأنه دراسة للضبط والاتصال في الانسان والآلة والذي يشير بطرائق جديدة في دراسة الانسان ، ومثل نظرية الاعلام الحديثة التي أعطت علم النفس بعض تمايرها ، كالمدخل والمخرج والاعلام المنقول الخ ٠٠٠٠ كما زودته بطريقة جديدة في الصياغة الكمية لبعض متحولاته في الادراك والذاكرة والاتصال اللفظي وغير ذلك من المفاهيم .

تعريف علم النفس

قد يبدو الامر غريباً ، ولكن الواقع هو كذلك : فتقديم تعريف لعلم النفس يحظى بقبول عام مسألة ليست باليسيرة . ولعلنا نجد تفسيراً لهذه الصعوبة في تنوع المناصب التي نشأ ، ضمنها ، علم النفس وترعرع ، وفي سعة الميدان الذي تغطيه اهتماماته والخلافات العلمية والفلسفية بين علمائه ومدارسه .

لقد تأثر علم النفس بجذوره الفلسفية الى أبعد الحدود . وكانت الخبرة الانكليزية أشد المذاهب الفلسفية تأثيراً في صياغة المفهوم المبكر لعلم النفس . وكانت هذه الفلسفة والسيكولوجيا التي اشتهرت منها معنيتين بالمعرفة الانسانية الناجمة ، في رأي الخبيرين ، عن الخبرة المحسية . ولذلك كانت مهمة علم النفس تحليل محتويات العقل الى مكوناتها الحسية . وهذا التيار العقلي الذي ساد علم النفس في أواخر القرن التاسع عشر وبدايات القرن العشرين انعكس في التعريفات التي أعطيت لعلم النفس . فالفيلسوف والعالم النفسي الامريكي الشهير وليم جيمس يعرف ، في كتابه « دروس مختصرة في علم النفس » . هذا العلم بأنه « وصف حالات الشعور وتفسيرها في حد ذاتها » . وظل هذا التعريف مقبولاً في الولايات المتحدة فترة طويلة . أما في أوروبا . فان كتاب جيمس سولي الذي كان معتمداً في انكلترا ، وعنوانه « المجلد في علم النفس » ، يعرف علم النفس بأنه العلم الذي يهتم بحدوث العالم الداخلي . وقد كان تعريف فوننت ذروة التعريفات العقلية لعلم النفس على اعتبار انه كان يعد الأب المؤسس لهذا العلم . ففي عام ١٨٩٢ ، عرف فوننت علم النفس بوصفه العلم الذي يبحث في الخبرة الداخلية ، أي في الاحساس والمشاعر



والارادة ، تميزاً له عن العلوم الطبيعية التي تبحث في الخبرة الخارجية . الا أنه عدل تعريفه عام ١٨٩٦ ، فاستعمل تعبير « الخبرة المباشرة » بدلاً من تعبير « الخبرة الداخلية » ، مشيراً بذلك الى خبرتنا حول الأمور الخارجية أيضاً .

الا أن التعريفات العقلية لعلم النفس تعرضت لهجمة عنيفة من جانب السلوكية التي طبعت علم النفس الأمريكي بطابعها منذ العقد الثاني من هذا القرن حتى اليوم . ففي عام ١٩١٣ ، نشر جون واطسون ، مؤسس السلوكية ، مقالة في « المجلة السيكولوجية » بعنوان « علم النفس كما يراه السلوكي » عرف ، فيها ، علم النفس بأنه فرع تجريبي موضوعي من العلم الطبيعي ، هدفه النظري التنبؤ بالسلوك وضبطه . ودعا واطسون علم النفس الى رفض كل رجوع الى الشعور والتخلي عن توهمه بأن حالات النفس يمكن أن تكون موضع ملاحظة . وعلى ذلك ، فقد كان علم النفس ، في نظر السلوكيين ، علم السلوك .

وقد قامت محاولات توفيقية عرفت علم النفس بأنه « علم الخبرة والسلوك » على اعتبار أن بعض علماء النفس متخصصون في بحث الخبرة والشعور ، وأن بعضهم متخصصون بدراسة السلوك ، في حين أن الأغلبية تبحث الخبرة والسلوك معاً .

ونحن نرى أننا نستطيع قبول التعريف التالي : علم النفس هو علم السلوك البشري والحيواني المطبق على المسائل الانسانية . ان هذا التعريف يحتاج الى مزيد من التوضيح الذي يتناول جوانبه المختلفة .

ان السيكولوجيا علم . والعلم هو ببيان من المعرفة المنهجية التي يجري تحصيلها بملاحظة الاحداث وقياسها وبتجارب يصممها الباحث ، أحياناً ، لاستدعاء الاحداث التي يريد دراستها . ويتم التنسيق بين الملاحظات بطرق عديدة ، أهمها تصنيفها في فئات وصياغة قوانين ومبادئ عامة لوصف الاحداث الجديدة والتنبؤ بها على أدق صورة ممكنة . وبما أن علم النفس يملك هذه الخصائص ، فهو ، إذن ، ميدان علمي .

ولعلم النفس ، دون شك ، جانبه التطبيقي ، كما يقول الجزء الثاني من تعريفه .



وتطبيق المعرفة على المسائل العملية فن ومهارة وبراعة. فالمعالج النفسي الذي يتحدث الى عميل قلق ، وعالم النفس التربوي الذي يقدم مشورته لتلميذ من أجل حل مساله دراسية ، وعالم النفس الاجتماعي الذي يحاول انهاء توتر في العلاقات بين ادارة مؤسسة والمستغلين فيها ، يمارسون فن علم النفس . وكما ينمي الطبيب أو المهندس مهارة استخدام المعرفة العلمية في مسائل عملية ، فان علماء النفس هؤلاء تعلموا ، من خلال خبراتهم الخاصة ، مهارات تطبيق علم النفس . ولا يمكن تعلم فن تطبيق علم النفس من خلال كتاب . وكل ما يستطيعه الكتاب هو تعليم المبادئ الكامنة وراء التطبيقات العملية .

أما كلمة سلوك ، فهي تشمل أي شيء يفعله الانسان أو الحيوان ويمكن أن يلاحظ بطريقة من الطرق . والسلوك يعني ، بالنسبة الى عالم النفس ، ما هو أكثر من مجرد الحركات الجسدية . فهو يمكن أن يشتمل على المشاعر والاتجاهات والأفكار وغيرها من الافاعيل العقلية ، وكلها احداث داخلية لا يمكن أن تلاحظ مباشرة ، إذا أمكن قياسها من خلال مايقوله الافراد وكيفية استجاباتهم لمختلف المسائل والمواقف . وجعل السلوك القابل للملاحظة المعرف تعريفاً واسعاً ، موضوعاً لعلم النفس يتيح له أن يكون علماً موضوعياً . فما يقوله الشخص أو ما يفعله خاضع للبحث الموضوعي خضوع تفاعل كيميائي في أنبوبة اختبار لهذا البحث . وربما كان السلوك أعقد من التفاعل الكيميائي وربما كانت القياسات السيكولوجية أقل دقة من القياسات الكيميائية ، ولكن الملاحظات السيكولوجية والكيميائية هي نفسها ، مبدئياً ، من حيث ان قواعد العلم تطبق في الحالتين : فكما يستخدم الكيميائي مبادئ العلم لتفسير الاحداث الكيميائية والتنبؤ بها ، كذلك يستخدم عالم النفس مبادئ العلم لفهم السلوك والتنبؤ به . وفي ضوء هذه المناقشة نستطيع أن نتوسع في القسم الأول من تعريف علم النفس فنقول إنه العلم الذي يسمى الى فهم السلوك الانساني والحيواني والتنبؤ به .

لماذا يشتمل تعريف علم النفس على السلوك الحيواني ؟ ان كثيراً من علماء النفس يدرسون سلوك الحيوان ، بالرغم من أن مركز الالاحاح في علم النفس يقع



على السلوك الانساني ، وذلك لأن السلوك الحيواني هام في ذاته ، وهام من حيث ما يقوله لنا عن أنفسنا . فالدراسة المقارنة للسلوك العدواني لدى عدة أنواع حيوانية ، مثلاً ، يمكن أن تلقي ضوءاً على الفعاليات الانسانية المماثلة . وبالإضافة الى ذلك ، فإن تقبل التجارب الحيوانية لشروط الضبط العلمي أشد من تقبل التجارب التي تجري على مفحوصين بشريين لهذه الشروط . والمبادئ السلوكية المكتشفة في التجارب الحيوانية المضبوطة غالباً ما تنم على الكائنات البشرية . فمعظم ما نعرفه عن الأفاعيل الأساسية في تكون العادات ، مثلاً ، جاء من تجارب جرت على الحيوانات . وأخيراً ، فيجب استخدام الحيوانات في التجارب التي تكون ، فيها ، المخاطر التي تتعرض لها صحة المفحوصين أو حياتهم من السعة بحيث يجرم استخدام كائنات انسانية فيها . فنفترض أن عالم نفس يريد أن يختبر مفعول أحد العقاقير في علاج مسألة سلوكية ، كالكحولية مثلاً . أن المقار يجب أن يجرب على حيوانات كحولية قبل أن يتم البحث العيادي على كائنات بشرية لأنه قد تكون للعقار تأثيرات جانبية .

X وليس علم النفس العلم الوحيد الذي يدرس السلوك . فالطب النفسي والاثروبولوجيا وعلم الاجتماع وعلم الاقتصاد والعلوم السياسية والجغرافيا والتاريخ تدرس ، بدورها ، وجوهاً متنوعة من السلوك . وهي تؤلف ، مع علم النفس ، مجموعة العلوم المسماة بالعلوم السلوكية . وما يميز علم النفس عن العلوم السلوكية الأخرى هو انشغاله الحصري بالسلوك ، من جهة ، والتنوع الواسع من أنواع السلوك التي يدرسها من جهة أخرى .

وهكذا رسخ علم النفس اقدمه ضمن التقليد العلمي الى الدرجة التي أصبح ، معها ، اسمه (في اللغة العربية على الأقل) ، غير منسجم مع واقعه . فهو لا يدرس النفس ولا يتناول بالبحث ظواهر لا يمكن أن تخضع للملاحظة المنظمة . ورب سائل : لماذا لا يغير الاسم ، إذن ، ويستبدل به آخر أقرب الى مضمونه ؟ والجواب هو أن اسم العلم جزء من كيانه الذي تكامل خلال تاريخ طويل . والبحث بالتاريخ ليس بالهمة المأمونة ، دائماً ، مهما كانت المبررات .



ميادين علم النفس :

حاولنا ، في الفقرة السابقة ، تعريف علم النفس بصورة مجردة . ولكننا نستطيع ، أيضاً ، ان نعرفه بتعابير انسانية ، أي بالنظر الى أنواع العمل الذي يقوم به علماء النفس . ونستطيع ، منذ الوهلة الاولى ، ان تبين أن علماء النفس منخراطون في العديد المتنوع من الفعاليات . فبعضهم معني بنمو السلوك خلال الطفولة ، وبعضهم مهتم بدراسة الأفاعيل الحسية ، وبعضهم مشغول بتأثير العقاقير في السلوك ، وبعضهم يحاول مساعدة الناس في حل مسائلهم السلوكية .

ولا يختلف علماء النفس في اهتماماتهم السلوكية فقط ، بل هم مختلفون ، أيضاً ، في درجة انشغالهم بتطبيقات علم النفس على مسائل الحياة .

وهناك من علماء النفس من تقتحم اهتماماتهم عدة ميادين أو من هم معنيون بمسائل لا تمثلها فروع علم النفس التي سنناقش أهمها فيما يلي :

١ - علم النفس التجريبي :

يسعى عدد من علماء النفس الى فهم الاسباب الأساسية للسلوك . وهم يقومون بما يسمى ، أحياناً ، « البحث الأساسي » دارسين بعضاً من العمليات الأساسية كالتعلم والذاكرة والاحساس والادراك والتحريض . وبعبارة أخرى ، فإن علم النفس التجريبي يدرس كيفية تعديل السلوك وكيفية احتفاظ الناس بهذه التعديلات ، وكيف تعمل المنظومات الحسية البشرية لتسمح للناس باختبار ما يجري حولهم والعوامل التي تضغط عليهم وتوجه سلوكهم . وبعض من هؤلاء العلماء معني بالعلاقة بين الدماغ والفعاليات البيولوجية الأخرى ، من جهة ، وبين السلوك من جهة أخرى . ويطلق على هذا الفرع اسم « علم النفس الفيزيولوجي » .

والتجارب المضبوطة ، كما تبين من اسم هذا الميدان ، هي منهج البحث الرئيسي الذي يستخدمه علم النفس التجريبي . إلا أن المنهج التجريبي ليس حكراً لهذا الفرع ، فقد يستخدم علم النفس الاجتماعي ، مثلاً ، التجريب لينحدد تأثيرات الضغوط الاجتماعية المتنوعة في سلوك الفرد . وهكذا ، فإن ما يميز علم النفس

التجريبي ليس ، بالرغم من اسمه . المنهج ، بل ان ما يميزه عن الفروع الأخرى هو ما يدرسه ، أي عمليات الإدراك . لاحتاس والذاكرة والتعلم والدوافع والاسس الفسيولوجية والبيولوجية للسلوك .

٢ - علم النفس النمائي :

يحاول علم النفس النمائي فهم أنواع السلوك المعقدة بدراسة بداياتها ومعرفة الطرق النظامية التي تتغير بها عبر الزمان . فاذا استطعنا تبين أصل سلوك ما ورسمنا مساره النمائي ، فسوف يؤهلنا ذلك لفهم أفضل له . وبما أن التغيرات في السلوك سريعة في سنوات الحياة المبكرة ، فإن علم نفس الطفل الذي يدرس سلوك الاطفال يغطي مدى واسعاً من علم النفس النمائي . ولكن التغيرات النمائية تحدث ، أيضاً ، في المراهقة والرشد والعمر المتقدم ، وهكذا تكون دراسة هذه التغيرات جزءاً من علم النفس النمائي .

وفي علم النفس النمائي جانب البحث ، وفيه الجوانب التطبيقية . فقد جرى ، فيه ، مثلاً ، بحث واسع في نمو التفكير لدى الاطفال . أما من الناحية التطبيقية ، فإن علم النفس النمائي معني ، أيضاً ، بالاطفال الذي يعانون اضطرابات سلوكية وكثيراً ما تكون انواع السلوك لدى الاطفال المشكلين مختلفة عن مثيلاتها لدى الراشدين المشكلين وتقتضي ، وبالتالي ، مناهج مختلفة في مقاربتها ومعالجتها .

٣ - علم النفس التربوي :

هذا الفرع من علم النفس معني بزيادة الكفاية في التعلم المدرسي من خلال تطبيق المعارف السيكولوجية حول التعلم والدوافع على منهاج الدراسة وطرق التدريس . وبالرغم من أن علم النفس التربوي معني بالمسائل العامة ، إلا أنه يشمل ، أيضاً ، ما يسنى بعلم النفس المدرسي . واسم عالم النفس المدرسي يطلق على من يوفر خدمات الارشاد في المدارس . والمسائل التي يواجهها علم النفس المدرسي متخصصة الى حد ما ، والأمر كذلك بالنسبة الى تقنياته ، وهذا ما يبرر افراد فرع له . وعالم النفس المدرسي معني بربو الطلاب وارشادهم عندما يحتاجون الى عناية

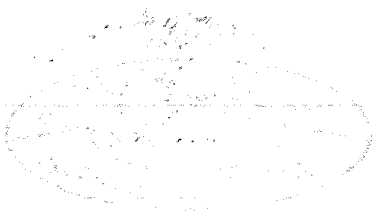


خاصة . فالروز يوفر معلومات قد تكون مفيدة في تشخيص الصعوبات السلوكية والتعامل معها . فقد يوصي عالم النفس المدرسي ، على أساس الروايز والمعلومات الأخرى ، مثلاً ، بحالة طفل يعاني مشكلات في القراءة الى صف علاجي متخصص . وقد يوجه طالباً يعاني مشكلات في تكيفه ليتلقى علاجاً نفسياً .

٤ - علم النفس الاجتماعي :

ينتمي كل الناس الى أنواع مختلفة من المجموعات الاجتماعية كالأُسرة والمدرسة والحي والنادي والبلدة وغير ذلك من المجموعات . والمجموعات التي ننتمي اليها تؤثر في سلوكنا وتحدد اتجاهاتنا . وعلم النفس الاجتماعي معني ، بصورة أولية ، بدراسة ما تحدثه عضوية الفرد في مجموعة من تأثيرات في سلوكه . فقد يدرس علم النفس الاجتماعي كيف تتأثر قرارات عضو في إحدى اللجان بما يقوله ويفعله الأعضاء الآخرون في هذه اللجنة . الا أن مركز الالتاح يقع ، أحياناً ، على الطريقة التي يؤثر ، بها ، الفرد في مجموعة ، كما هو الأمر في الدراسات المتصلة بالقيادة . ويركز علم النفس الاجتماعي ، أيضاً ، على الطرائق التي ندرك ، بها ، الآخرين وكيف تؤثر هذه الادراكات في سلوكنا حيالهم . ويتداخل علم النفس الاجتماعي مع علم الاجتماع . الا أن عالم النفس الاجتماعي يقصر اهتماماته على المجموعات الصغيرة وتأثيرها في الفرد ، في حين يشغل عالم الاجتماع بالصفات الشكلية للمجموعات وبينها ، كما يهتم بما تفعله المجموعات الواسعة من الناس . الا أن الحدود بين هذين الميدانين من الدراسة غير واضحة دائماً : فعلم النفس الاجتماعي يدرس ، أحياناً ، خصائص المجموعات وسلوك الجماهير .

ولعلم النفس الاجتماعي جانبه التطبيقي . فقد طور علماء النفس الاجتماعي تقنيات لقياس الاتجاهات والآراء . والدراسات المسحية للآراء السياسية واتجاهات المستهلكين والاتجاهات حيال المسائل الخلافية . وتقدم للسياسيين والمسؤولين عن المؤسسات الاقتصادية والقادة الاجتماعيين المعلومات الضرورية لصنع القرارات الهامة .



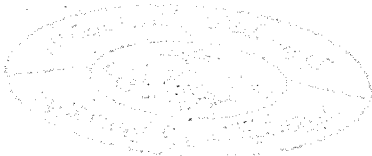
٥ - علم النفس الصناعي :

أول تطبيق لعلم النفس على مسائل الصناعة والمنظمات كان استخدام روائز الذكاء والقدرات في اختيار المستخدمين . وتستخدم عدة مؤسسات ، اليوم ، تعديلات جديدة لهذه الروائز في برامج الاستخدام لديها . وتطبق المؤسسات العامة والخاصة ، أيضاً ، علم النفس على مسائل الإدارة والتدريب وتحسين الاتصال داخل المؤسسة وإرشاد المستخدمين ورفع سوية المردود الصناعي .

وهناك ، في بعض البلدان ، مكاتب للاستشارات السيكولوجية في ميدان الصناعة والإدارة تباع خدماتها لمن يحتاج إليها . فهي تضع برنامجاً لاختيار المستخدمين في مؤسسة ، وتوصي بتعديلات في برنامج التدريب في مؤسسة أخرى ، وتخلل مسائل العلاقات بين العاملين في مؤسسة ثالثة ، كما قد تقوم بدراسة لاتجاهات المستهلكين حيال بعض المنتجات .

٦ - علم النفس العيادي :

لعل هذا الميدان أقرب الميادين الى الفكرة المتكونة لدى العامة من الناس حول علم النفس . فعلماء النفس ، في نظر الناس ، « أطباء » يشخصون الاضطرابات السلوكية ويعالجونها علاجاً نفسياً . والواقع أن هذا هو ميدان علم النفس العيادي . الا أنه يجب الانتباه الى عدم الخلط بين علم النفس العيادي والطب النفسي . وأوضح تمييز بين الميدانين هو أن العياديين أخصائيون تدربوا في ميدان علم النفس وحصلوا على شهادات فيه ، خلافاً للأطباء النفسيين الذين يحملون شهادة في الطب العام وتخصصاً في الطب النفسي . وهذا يعني ، بالتالي ، أن العياديين لا يستطيعون وصف الادوية لمعالجة الاضطرابات السلوكية . الا أن العيادي ، من جهة أخرى ، أفضل تدريباً من الطبيب في ميدان البحث ، ولذلك فهو أقدر منه على اجراء أبحاث تناول تحسين طرائق التشخيص والعلاج والوقاية من الاضطرابات السلوكية . وينزع العيادي ، أيضاً ، الى الاعتماد على الروائز المختصة في التشخيص أكثر من اعتماد الطبيب عليها .



وينشأ الضبط بين علم النفس الميادي والطب النفسي عن كون الميادلين يوفران علاجاً نفسياً . فكلاهما يستخدم تقنيات متنوعة لشفاء أعراض الاضطرابات السلوكية ومساعدة الناس على فهم اسباب مشاكلهم . ومثل هذه التقنيات العلاجية تتراوح بين توفير الدعم والأمن لشخص ما في أزمة عابرة وبين البحث الشامل عن الدوافع الكامنة وراء السلوك .

ويجب التمييز بين علم النفس الميادي والتحليل النفسي . فالمحلل النفسي شخص يستخدم التقنيات العلاجية التي طورها فرويد واتباعه . ومن حصل على تدريب خاص في هذه التقنيات فانه يستطيع أن يعمل محللاً نفسياً . وبما أن تقنيات فرويد قد نشأت ، في الاصل ، في الطب النفسي ، فالاطباء النفسيون هم أول من بنى التحليل النفسي . وهناك ، اليوم ، كثير من الاطباء النفسيين الذين يعتمدون التحليل النفسي . الا أن الميادي الذي تلقى تدريباً على هذه التقنية يستطيع أن يمارسها .

٧ - علم النفس الارشادي :

يشبه عمل علم النفس الارشادي ، الى حد بعيد ، عمل علم النفس الميادي . والفرق بينهما هو أن عالم النفس الارشادي يعمل ، عادة ، مع أشخاص يعانون مسائل شخصية واقفالية خفيفة . وقد يستخدم العلاج النفسي في محاولة للمساعدة في هذه المسائل . وغالباً ما يستشار عالم النفس الارشادي من جانب أشخاص في مسائل خاصة ، كاختيار مهنة أو برنامج تربوي . وقد يستخدم علم النفس الارشادي ، في ممارسته ، الروايز استخداماً واسعاً لقياس القدرات والاهتمامات والخصائص الشخصية . ويحاول عدد من المختصين في علم النفس ارشاد الناس الذين يعانون مشكلات في حياتهم الاسرية . ويعتبر هؤلاء ، عادة ، مستشارين في شؤون الزواج والأسرة .

ان هذه الميادين لا تغطي كل علم النفس في اهتماماته وتطبيقاته . الا أنها تكفي لإعطاء القاريء المتدبء في علم النفس فكرة أولية عن الاهمية النظرية والعملية لهذا العلم .

طرائق علم النفس :

منذ أن تحرر علم النفس من أسار الفلسفة وغدا دراسة مستقلة في حد ذاتها ، لها مبادئها وطرائقها وتطبيقاتها ، نشأ سؤال يطرح بين حين وآخر هو : هل السيكولوجيا علم حقيقي ؟ والجواب عن هذا السؤال ليتوقف على ما نفهمه من كلمة « علم » . وخصائص البحث العلمي من شأن فلسفة العلم . ومهما يكن من أمر ، وإذا تركنا تعقيدات المسألة جانباً ، فمن المقبول ، عموماً ، أن ما يؤكد العلم يجب أن يقع تحت أضواء الدليل الخبري . إلا أن هناك من المعتقدات ، في علم النفس ، ما لا يقوم على أدلة خبرية لأن هذه الأدلة غير متوفرة . ومثل هذه المعتقدات ليس من العلم . إلا أن هناك ، أيضاً ، منطقة حيادية يخضع اتماؤها الى ميدان العلم للمساءلة . ويقع نصيب كبير من علم النفس في هذه المنطقة . وإهمال الموضوعات التي لا تخضع للمعالجة العلمية المضبوطة يعني التخلي عن قطاعات واسعة سعة الدوافع والشخصية وعلم النفس الاجتماعي مثلاً . وكثيرون من المتخصصين في فلسفة العلم يطنون ، اليوم ، أن التأمل المبدع لا يقل أهمية عن الوقائع العلمية الراسخة . إلا أن ذلك لا يعني ، في حال من الأحوال ، رد علم النفس الى ما يشبه المعتقدات الشخصية . فتجاهل القوانين العلمية المنهجية يعني الحكم على علم النفس بأن يدور في حلقة مفرغة . وإذا كنا تمسك بنسبة صفة العلم الى علم النفس في وجه الذين يصرون على انكار هذه الصفة عليه ، فإن علينا أن نعترف بأن مياداً ما من ميادين الدراسة لا يكون علماً إلا بقدر ما يلتزم الطريقة العلمية . والهدف الحقيقي للبحث يجب أن يكون طرح أسئلة هامة ومحاولة الاجابة عنها بأكثر ما تسمح به الظروف من موضوعية . فما هي المناهج التي يتمدها علم النفس في طرح أسئلته وجمع وقائمه واستخراج اجاباته ؟

ان علم النفس يعتمد ، أكثر ما يعتمد ، المناهج التالية :

- ١ - المنهج الاستبطاني ، ٢ - المنهج التجريبي ، ٣ - منهج الملاحظة ، ٤ - المنهج الحيادي .



١ - المنهج الاستبطاني :

ويطلق على هذا المنهج ، أيضاً، اسم منهج الملاحظة الذاتية . ويقوم هذا المنهج، كما يتبين اسمه ، على تأمل المرء ذاته وملاحظته لحوادثه النفسية . فإذا أردنا أن نعرف شيئاً عن خبرة نفسية ما ، من ادراك أو تذكر أو ألم أو لذة أو تعلم أو هيجان وغير ذلك من الخبرات والأحداث ، فما علينا سوى أن نتأمل ذاتنا حين وقوع الخبرات علينا . وقد كان الاستبطان هو المنهج الحصري الذي استقى منه الفلاسفة العقلانيون الوقائع التي استخرجوا منها النتائج بالمحاكمة . ولكن فوندت ، رائد علم النفس الحديث ومؤسسه ، هو الذي أعلنه منهجاً وحيداً للبحث في علم النفس . وكان تبني فوندت لهذا المنهج نتيجة حتمية لتعريفه علم النفس على أنه الدراسة التحليلية للخبرة المباشرة . فالخبرة المباشرة وقف على من يعاينها وهو ، وحده ، القادر على ملاحظتها ، ولا تتحول الى واقعة علمية الا عبر التقرير اللفظي الذي يدلي به المستبطن .

وقد فرق فوندت بين الاستبطان التجريبي ، أي الملاحظة الذاتية المقصودة ، والاستبطان غير التجريبي ، أي الملاحظة الذاتية غير المقصودة أو العفوية ، وعد الأول ، وحده ، منهجاً علمياً ، في حين رأى ان الملاحظة العفوية ، أي الالتباه للمعارض الى خبرة نفسية وتأملها ، غير مفيدة في الأغراض العلمية . فشبت الالتباه ، وهو شرط الاستبطان المفيد ، يقتضي استقلال موضوع الملاحظة عن الملاحظ . وهذا الاستقلال لا يتحقق في أية ملاحظة ذاتية دون مساعدة التجريب . فإذا شرع المرء في ملاحظة ذاته ، فان ذلك سيؤدي الى تغيرات في مجرى الأحداث يفسدها أو يزيل الأفاعيل التي تراد لملاحظتها في الشعور . اما الاستبطان التجريبي ، فإنه يتم بمد خلق شروط خارجية تنتج أفاعيل عقلية محددة في أية برهة نريدها بحيث تبقى الحالة الشعورية المصاحبة لهذه الأفاعيل دون تغير تقريباً .

ويقتضي الاستبطان التجريبي عدداً من الشروط من جانب المستبطن أهمها الهدوء والراحة والتدريب والموضوعية . فلا يمكن للمرء أن يتأمل ذاته تأملاً مفيداً مركزاً ما لم يكن في حالة من الهدوء والاسترخاء التامين . فالاضطراب والتوتر يخلقان

شروطاً متوترة ينشغل بها ، المستبطن عن موضوع الملاحظة . وقد تشدد تشنر فيما يتصل بالاجراءات : فلا يمكن للاستبطان ، في رأيه ، أن يعطي نتائج علمية مقبولة الا اذا جرى على أيدي مستبطين تلقوا تدريباً جيداً . ويساعد هذا التدريب المستبطن على الانسلاخ عن موضوع ملاحظته ، فينسى ، في اتبائه الى الظواهر الواقعة تحت الملاحظة ، نسياناً كلياً أن ينتبه الى حالة الملاحظة اتبائها ذاتياً . وينصب التدريب ، كذلك ، على تهيئة الشروط لتكون لغة استبطانية مشتركة تمكن الملاحظ من اعادة الملاحظات التي أجراها ملاحظ آخر بحيث يتأكد من صدق نتائج التجربة . وقد بقي خلق مثل هذه اللغة المشتركة طموحاً لم يكتب له التحقق . ولو كان هناك بصيص أمل في تحقيق مثل هذا الطموح لكانت الموضوعية التامة ، وهي شرط أساسي من شروط الاستبطان التجريبي ، أمراً محققاً أو قابلاً ، على الأقل ، للتحقيق .

وقد مرت فترة في أواخر القرن الماضي ، بدا ، فيها ، الاستبطان المنهج الوحيد المتمد في علم النفس . الا أن هذا المنهج تعرض لهجمات عنيفة لم يسمع فوفلت ، الأب المؤسس لعلم النفس والمبشر بالاستبطان التجريبي ، الا أن يعترف بصواب بعضها ويعتبره مسائل للبحث الذي يستهدف سد الثغرات ومواجهة الانتقادات . وقد انصب معظم الانتقادات على ما يلي :

١ - أن التقرير الاستبطاني يعتمد على نوع من التذكر الراجع . فعندما يدلي المستبطن بتقريره ، يكون الحدث الذي استبطنه قد انقضى وغدا من الماضي . والنسيان سريع لا سيما حين يعاني المرء خبرة . لذلك ، فإن في الخبرة المتذكّرة ثغرات يملؤها المستبطن حين يدلي بتقريره . وكثيراً ما تسد الثغرات بما يتوافق مع الفرضية التي يحاول المستبطن اثباتها .

٢ - فكل الاستبطان يمكن أن يدخل تغييرات أساسية على الخبرة المستبطنة . فالاستبطان يقتضي انقسام الشعور بين متأمل (بكسر الميم) ومتأمل (بفتحها) ، وهو أمر اذا طال ، من شأنه أن يفسد الخبرة الخارجية . وأقرب مثال الى الواقع هو مثال استبطان الخبرة الهيجانية . فالهيجان ، بالتعريف ، اضطراب . ولكن الاستبطان يشترط الهدوء : فكيف يمكن للشعور أن ينقسم بين مضطرب وهادئ ؟ ان هذا



الاقسام مستحيل ، والشعور يسفر على حاله واحدة : فإذا استمر الوجدان ، أي الاضطراب ، كان الاستبطان غير ممكن ، أما إذا ساد الهدوء ، فإنه لا يبقى للمسبب ما يستبطنه . وكان أوجست كوت أعنف من حملوا على الاستبطان حين أوضح ان الاستبطان يحصل في ذاته استحالة أو منافاته للعقل . فطلى العقل ان يتوقف عن العمل من أجل أن يصبح الاستبطان ممكناً . فإذا توقف ، لم يعد هناك شيء يلاحظ .

٣ - التقرير الاستبطاني يفترق الى الموضوعية . فالوقائع التي يحصل عليها علماء مختلفون في مختبرات مختلفة غير متفقة ، بل غالباً ما تكون متناقضة . فالاستبطان منبج ذاتي يصعب أن يخضع لشروط الضبط العلمي الدقيقة بحيث لا يمكن ملاحظة أن يمد ملاحظة استبطانية أجراها سواء ليتحقق من صدق نتائجها . وتضاف الى هذه الصعوبة مشكلة أخرى من طبيعة لغوية . فليست ، هناك ، كلمات مقننة للتعبير عن الخبرات الشعورية . ونحن نحاول المرء أن يصف حالة شعورية بأدق ما يمكن من التعابير ، فإنه ينتهي الى التسليم بأنه لا يجد الكلمات المناسبة التي تصف خبرته بكل تنوعها وزغناها .

٤ - وهناك انتقاد رابع أشد حسماً . فقد توفرت ، منذ القديم ، أدلة قوية على وجود وقائع تنتمي الى علم النفس لا يستطيع الاستبطان أن يصل اليها . وهذه الوقائع هي الوقائع اللاشعورية المعروفة منذ أفلاطون وعالم المثل لديه . وقد ترسخ الاعتراف بهذه الوقائع بعد ثورة التحليل النفسي الذي أثبت أن اللاشعور هو الواقع النفسي الحقيقي وان الشعور منطقة ضيقة تقع ضمن مجال اللاشعور . وقد برهن التحليل النفسي بما لا يرقى اليه الشك على أن العوامل اللاشعورية تلعب الدور الاساسي في التكيف أو عدمه وفي دفع السلوك في الحياة اليومية . يضاف الى ذلك ان علم النفس الحيواني قد حقق مكتسبات هامة من خلال دراسة لسلوك الحيوان ، وهي دراسة لا يمكن ، دون شك ، ان يستخدم ، فيها ، الاستبطان .

وهناك انتقادات أخرى كثيرة ليس ما ذكرنا الا النموذج الهام والشائع التكرار منها . فما من منهج أو مذهب تعرض لسهام النقد مثلما تعرض المنهج الاستبطاني . ولكن ، هل تعني هذه الانتقادات استحالة الاحتفاظ بالاستبطان منهجاً في دراسة

علم النفس؟ ودون تردد نجيب : ان الهجمات التي تعرض لها الاستبطان تعني ، فقط ، اننا لا نستطيع الاعتراف بالاستبطان منهجاً حصرياً لعلم النفس . وهذا يعني ، أيضاً ، انه يجب أن يكون مقبولا كواحد من المناهج المتعددة . والحق أن مصير الاستبطان اختلط ، في بعض العقول ، بمصير المدرسة التي أعلنته منهجاً وحيداً صالحاً لدراسة الوقائع النفسية التي كانت ، في نظرها ، وقائع شمولية . فاذا كان الاستبطان ليس كل شيء ، فيجب ألا نمطي الى الطرف المقابل ونقرر أنه ليس شيئاً بالمرءة . والواقع هو أن التشكيك في صدق التقرير اللفظي ينطوي على الكثير من المبالغة . فنحن نصف الاشياء التي رأيناها والآخرون يصدقون اننا رأينا ما ندعي رؤيته . والآخرون يصفون ، بدورهم ، ما يرونه فلا نجد سبباً للتشكيك في صدق تقريرهم لما رأوه . ولا أحد ينكر امكان الحصول على نتائج هامة في علوم كالفيزياء والكيمياء والفيزيولوجيا ، عن طريق قبول التقارير اللفظية للملاحظين ومجربين يصفون أشياء لا حظوها . والشرط الاساسي لقبول هذه التقارير هو ان يكون من يدلي بها قادراً على ايضاح ما يعني بأقواله ، مستعيناً بالأمثلة اذا اقتضى الأمر . واذا كان التقرير اللفظي مقبولا من الفيزيائي والكيميائي ، فلا ندرى لماذا نرفضه من عالم النفس .

وخلاصة القول هي ان الاستبطان باقٍ ما بقي العلم اذا كان يعني استخدام الخبرة والتقارير اللفظية المستندة الى هذه الخبرة . وكل ما هو مطلوب ادخال تحسينات على المنهج الاستبطاني والتقدم في استعمال الضوابط التي تحد من نواقصه وعيوبه .

٢ - المنهج التجريبي :

السيكولوجيا ، من حيث هي علم ، يجب أن تكون خبرية . وهذا يعني انها يجب أن تقوم على الملاحظة والتجريب لا على الرأي والمعتقد . فعالم النفس يخطط لتجارب وملاحظات يستطيع غيره من العلماء أن يكررها ، ويحصل على الوقائع على شكل قياسات كمية غالباً بحيث يمكن التحقق منها . وينطلق الباحث من صياغة نظرية أو فرضية تلخص عدداً من الملاحظات وتتنبأ بما يمكن أن تتوقع حدوثه في



موقف جديد . فالنظرية ، وكذلك الفرضية ، حل مؤقت يقترحه الباحث لمسألة البحث في انتظار أن تؤيده نتائج التجربة أو تدحضه أو تحل الباحث على تعديله .
ويستخدم الباحث القياس حيث يمكن ذلك ، ويلجأ الى الوصف والتصنيف حين لا يكون القياس ممكناً . ويقدم الباحث ، أيضاً ، تعريفات للمصطلحات التي يستعملها من أجل أن يكون القراء والباحثون الآخرون على بينة من الزاوية التي ينظر منها الى الظاهرة المدروسة . وقد يكون التعريف قاموسياً ، إلا أن خير التعريفات لفرض البحث العلمي هي التعريفات الاجرائية التي تعرف الظواهر بالطرق المستعملة في قياسها أو في معالجتها ، كتعريف الذكاء ، مثلاً ، بالعلامة التي يحزها المفحوص في رائز من روائز الذكاء .

ويقوم التجريب على ما يلي : ١ - تغيير في المتحولات التي يفترض الباحث أن لها أثراً في المسألة التي يدرسها . ٢ - ضبط الشروط التجريبية . ٣ - ملاحظة أثر تغير المتحولات في الموقف المدروس .

ان فهم المنهج التجريبي في علم النفس يقتضي مزيداً من التفصيل في هذه الخطوات .

١ - المتحولات :

المتحولة حدث أو شرط أو صفة يمكن أن يكون لها قيم متعددة (كالمر وطول القامة والذكاء والعلامة الخ) وقد تكون المتحولة مستقلة تابعة . والمتحولة المستقلة شرط يختاره المجرّب ليرى ما اذا كان ذا تأثير في السلوك . وقد يكون هذا الشرط عقاراً أو طريقة في التدريب أو ظاهرة اجتماعية وغير ذلك . أما المتحولة التابعة ، فهي السلوك المدروس في التجربة . وقد تكون المتحولة التابعة في تجربة استجابة لمثير أو تغييراً في السلوك بعد حقن المفحوص بعقار أو تغيرات في السلوك التعليمي نتيجة لبرنامج جديد في التدريب أو علامة في رائز أو تقريراً لفظياً عن حدث في محيط وتسمى هذه المتحولة تابعة لأنها تنوقف على قيمة المتحولة المستقلة التي يختارها المجرّب مباشرة .



وعندما يضع المحرب فرضيته ، فإن المتحولة المستقلة هي تلك التي يتوقع أن تحدث تأثيراً في المتحولة التابعة . لتأمل ، مثلاً ، الفرضية التالية : يتوقف الزمن اللازم لتعلم بند فردي في قائمة من المقاطع العديدة المعنى على طول هذه القائمة . ان المتحولة المستقلة في هذه الفرضية هي طول القائمة الذي يمكن أن يتخذ عدداً من القيم (٥ ، ١٠ ، ١٥ ، ٢٠ مقطعا) ، في حين أن الزمن اللازم لتعلم كل مقطع هو المتحولة التابعة .

٢ - ضبط الشروط التجريبية :

وهناك صفة هامة جداً في المنهج التجريبي هي الضبط . فمن المهم في أية تجربة ألا يسمح لغير المتحولات المستقلة بالتغير . ان هناك عوامل أخرى ، غير المتحولة المستقلة ، يمكن أن تؤثر في المتحولة التابعة . ولذلك يجب الاحتفاظ بهذه العوامل ثابتة . فإذا كنا ندرس أثر طول القائمة في الزمن اللازم لتعلم كل بند فردي ، فيجب ألا نسمح لغير متحول طول القائمة بالتغير . فلا يجوز أن تكون إحدى القوائم مؤلفة من مقاطع عديدة المعنى وأخرى من أرقام وثالثة من كلمات ورابعة من جمل الخ لاننا ، في هذه الحالة ، لا نعرف ما الذي أثر في الزمن اللازم للتعلم : أهو طول القائمة أم الاختلاف من حيث الامتلاء بالمعنى . وتستخدم في ضبط العوامل الدخيلة طريقتان هما : مجموعات الضبط والاساس السلوكي .

وتستخدم ، في طريقة مجموعات الضبط ، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة في كل تجربة . ويفترض في المجموعتين أن تتساويا في كل الشروط باستثناء الشرط التجريبي . فلنفترض أننا نخطط لتجربة من أجل التحقق من الفرضية التالية : ان معرفة المعلمين بتتابعهم في المحاولات التطبيقية أثناء تعلمهم تحسن اداءهم . ان طريقة مجموعة الضبط تقوم ، هنا ، على اختيار مجموعتين من الافراد المتحاذلين من حيث الذكاء والعمر والجنس والقدرة على التعلم الخ . . . وتكلف المجموعتين بالمهمة التعليمية نفسها . والفرق الوحيد هو أن أفراد المجموعة التجريبية يطلعون على تقدمهم في التعلم في كل محاولة من المحاولات حتى ينجزوا المهمة ، في حين يتم أفراد

مجموعة الضبط بمهتهم دون أن يظلموا على نتائجهم في أية محاولة . فأفراد المجموعتين تساوا في كل الشروط باستثناء الشرط الذي هو المتحولة المستقلة .

أما في طريقة الأساس السلوكي ، فإن المجرّب يقيس السلوك الذي يريد دراسته قبل التجربة . لنفترض أن الفرضية موضع البحث تتصل بأثر التعب في الأداء التلمي . أن المجرّب يبدأ بقياس هذا الأداء في الشروط الطبيعية ، ثم يدخل متحولة التعب بدرجات متخوعة . وفي نهاية التجربة يقارن المجرّب النتائج التي حصل عليها بالأساس السلوكي أي بالأداء في الشروط الطبيعية . وبعض المجرّبين يستخدم طريقة مشتقة تسمى « أ - ب - آ » حيث تكون (آ) الأداء في الشروط الطبيعية و (ب) الأداء في شروط التعب . وهذا يعني أن المجرّب ينهي تجربته بقياس جديد للأداء التلمي في الشروط الطبيعية . وهذه الطريقة في الضبط جيدة حيث لا يكون للشروط التجريبية أثر بعيد المدى .

أن التجربة لا تكون ، قط ، أفضل من ضبطها . وهذا يعني أن على المجرّب أن يعنى عناية خاصة بضبط تجاربه . وهذا الضبط ليس سهلاً دائماً ، ولا سيما في علم النفس حيث يمكن لعديد من العوامل أن يؤثر في السلوك المدروس . ولذلك يجب أن يؤخذ هذا الأمر بعين الاعتبار عند تفسير النتائج التجريبية .

٣ - التكرار :

من المهم ، في التجريب ، أن تكون التجارب ممكنة التكرار من جانب المجرّب نفسه ومن جانب مجربين آخرين . أن هذه الإعادة سهلة في علم ، كالكيمياء مثلاً ، حيث يمكن للمجرّب أن يعيد تجربة إجراها مجرب آخر وأن يحصل على النتائج نفسها إذا كانت لديه الأجهزة نفسها ولم يقع خطأ في إحدى التجربتين . أما في علم النفس : فإن ذلك يقتضي ضبط عدد كبير من الشروط . وإذا أمكن ذلك ، فإن الإعادة تصبح ممكنة . وفوائد التكرار واضحة . فإذا استطعنا إعادة تجربة ما مرة بعد مرة ضمن شروط مضبوطة ، فإتينا نستطيع التأكد من نتائجها . والمكتشفات التجريبية التي لا يمكن تكرارها لا تصبح ، بوجه عام ، جزءاً من العناد العلمي . فالتكرار ، وسعي كذلك التمهيص ، شرط هام من المنهج التجريبي .



ان المنهج التجريبي هو أفضل المناهج في جمع المعلومات العلمية . الا أن له بعض جوانب القصور . فهو غير ممكن الاستخدام دائماً ، ولا سيما حين يكون التجريب خطراً على المفحوصين . والتجارب محدودة في تطبيقاتها : فقد تكون النتائج المستخلصة من التجربة قاصرة على موقف تجريبي موضعي بحيث لا يمكن تطبيقها في المواقف الطبيعية أو حتى في تجارب أخرى . ويجب أن ينتبه المجرّبون الى هذه الامكانية وأن يسمحوا وراء العموميات في تجاربهم . وقد تكون التجارب ، ثالثاً ، عائقاً في وجه الظاهرة التي تحاول قياسها . فلنتأمل ، مثلاً ، تجربة في التعب . فقد يطبق المجرّب على المفحوصين روائز في المهارات والتفكير قبل قضائهم ٢٤ ساعة دون نوم وبعد ذلك ، وقد تكون نتيجة التجربة ان اداء المفحوصين قد تحسّن في الرّائز النهائي قياساً على حيار الاساس السلوكي . فهل يقول ان ٢٤ ساعة دون نوم مفيدة في الاداء المعقد؟ ان هذا الاستنتاج غير مقبول منطقياً . فلا شك في أن متحولة أخرى قد دخلت التجربة واعاقت قياس آثار التعب . فقد كانت دوافع المفحوصين ، حين دخلوا المخبر ، قوية في اتجاه تحقيق نتائج جيدة ، وهذه المتحولة حجبت آثار التعب . وهكذا ، فان المفحوصين قد لا يتصرفون ، أثناء التجربة ، تصرفهم في الحياة اليومية ، وهذه الامكانية يجب أن يحسب حسابها في التجريب السلوكي .

٣ - منهج الملاحظة :

ان بعض الباحثين يعد الملاحظة المنهجية بديلاً للمنهج التجريبي . وهذا المنهج مشابه للتجريب من حيث أن هناك متحولات يجب أن تقاس ، ولكنه يختلف عنه ، من حيث أن الباحثين لا يملكون حرية معالجة المتحولة المستقلة كما يريدون . فهم يركزون ، بدلاً من ذلك ، على التحولات التي تحدث بصورة طبيعية ، ويستطيع عالم النفس ، بعد الدراسة المنهجية للسلوك الحادث بصورة طبيعية ، أن يستخلص أسباب هذا السلوك مستخدماً بعض قواعد المنطق . ويشارك علم النفس ، في هذا المنهج ، مع عدد من العلوم الأخرى . فلنفترض أن أحد علماء البيئة يدرس تلوث أحد الأنهار . ان التلوث موجود فعلاً ، ولكن السؤال هو من أين يأتي ؟ وربما استطاع العالم ، من خلال القيام بملاحظات منهجية واستخلاص نتائج منطقية منها ، أن يجد مصدر التلوث أي سببه .



ان السمة الأساسية للملاحظة المنهجية في علم النفس هي وصف السلوك كما يحدث بصورة طبيعية . ماذا يفعل الناس ؟ هل يمكن تصنيف أنواع السلوك بطريقة منهجية ؟ كيف يختلف الناس في سلوكهم ؟ ان عالم النفس يستطيع ، مستخدماً الاستبانة والمسح والمقابلات ، أن يدرس الافكار التي تكونها الأسر المحافظة والأسر المتحررة حول أحسن الطرق في تربية الأطفال . وكذلك يستطيع عالم النفس ، مستخدماً وسائل أخرى ، القيام بملاحظات منهجية حول الفروق في الفعالية الدماغية بين الاشخاص المبدعين والاشخاص غير المبدعين ، أو حول الفروق السلوكية بين الذكور والاناث .

ان طريقة الملاحظات المنهجية تكشف لنا عما يفعله الافراد وعن صور اختلافهم في سلوكهم . ان المنهج التجريبي يعطينا وقائع حول العلاقة بين متحولة مستقلة ومتحولة تابعة . ولكن عالم النفس الذي يستخدم طريقة الملاحظات المنهجية قد يريد ، أيضاً ، أن يكشف عن أسباب السلوك الملاحظ ، ولا يكتفي بمجرد ملاحظة هذا السلوك .

ان عالم النفس يجري ، في هذه الحالة ، عدداً من الملاحظات في ظروف مختلفة من أجل أن يكتشف بعض التراكيبات . إلا أن الاستنتاج ليس سهلاً : فكون حدث يقع قبل حدث آخر لا يعني ، بالضرورة ، ان الحدث الاول علة وأن الثاني معلول . يضاف الى ذلك أنه قد يكون للسلوك أسباب عديدة يجب تحريها .

ان هذه المسألة تطرح صعوبات خاصة . لنفترض أن عالم نفس يريد اكتشاف الاسباب العامة لمجموعة الاضطرابات النفسية المعروفة باسم الفصام ، وهو مرض نفسي يتجلى في أنواع غريبة ونائية من السلوك والتفكير وفي استجابات هيجانية غير متكيفة ، كما قد يتجلى في هلوسات وهذيانات . لقد بذلت جهود كبيرة في الكشف عن أسباب هذا المرض نظراً لأهميتها في الوقاية . ولنفترض أن عالم نفس يدرس الفصام طرح فرضية مفادها ان أسبابه كامنة في طريقة تربية الأسر لأطفالها . ان الباحثين سيحاولون ، على وجه الاحتمال ، اختبار هذه الفرضية بالمقارنة بين طرق

تربية الاسوياء وطرق تربية الفصامين مستخدمين طريقة الملاحظة المنهجية . وهم سوف يختارون مجموعات من الفريقين على أساس عدد من العوامل ، كالجنس والعمر والمستوى الاقتصادي - الاجتماعي وعدد سنوات الدراسة والذكاء وما الى ذلك . وسوف يعمدون ، في خطوة تالية ، الى النظر في الممارسات المستخدمة في تربية الاطفال من الفريقين . لقد اكتشف علماء النفس ، باستخدام هذا المنهج ، فروقاً ، ولكن هذه الفروق لا تشير الى اسباب . فكل ما ثبت هو أن هناك فروقاً في التربية مترابطة مع الفصام . الا أن هناك عوامل أخرى قد يكون تفاعلها هو السبب . ويجب القيام بملاحظات عديدة أخرى قبل تبين سبب الفصام .

✕ واكتشاف أسباب السلوك من عدد من الملاحظات مسألة منطقية تتصل بالمحاكمة الاستقرائية ، أي باستخلاص مبادئ عامة من حالات خاصة . ومحاولة اكتشاف سبب سلوك خاص تقتضي تفحصاً واعياً لنتائج عدد من الملاحظات وتسجيل أثر عامل خاص نطلق عليه ، مثلاً ، اسم العامل (س) في السلوك المدروس . فإذا وجدنا ان هذا السلوك يحدث ، دائماً ، حين يوجد العامل (س) ولا يحدث ، أبداً ، في غيابه ، فاننا نستطيع أن نبدأ في النظر الى (س) كسبب محتمل لهذا السلوك ، وإذا تبين أن مقادير كبيرة من (س) تحدث تغيرات كبيرة في السلوك ، وأن المقادير الصغيرة تنتج تغيرات صغيرة ، فإن من شأن ذلك أن يقوي الاعتقاد بأن (س) سبب للسلوك المدروس .

الا أن استخراج السببية من الملاحظات ليس سهلاً دائماً . وأحد الاسباب الرئيسية لهذه الصعوبة هو أن عدداً من العوامل المتفاعلة هو الذي ينتج السلوك المدروس . والمسألة ، في سلوك الحياة اليومية ، هي اكتشاف تركيب العوامل السببية ، وهذه ليست بالمهمة السهلة .

٤ - المنهج العيادي :

يقوم المنهج العيادي على فكرة اساسية هي ان بعض الوقائع التي تجمع حول ظاهرة من الظواهر لا يمكن أن تفسر التفسير المناسب الا بالاتصال بالاشخاص



المضيق بها وبطرح فرضيات حول طبيعة استجاباتهم . وهذا المنهج مستعار من ميدان الطب النفسي حيث تستخدم طريقة مماثلة لتبين ما اذا كان المريض يهذي وما هي العوامل الكامنة وراء مرضه .

ويقوم المنهج العيادي على مزيج من استخدام الروايز للحصول على قياسات كمية والملاحظة المنهجية مع تجنب ضروب القصور في هذين المنهجين . فهو يأخذ من طريقة الروايز التجريبية حق العيادي في السؤال وطرح الفرضيات وتعويل الشروط . ولكنه لا يهمل ، كما في الطريقة التجريبية ، السياق العي والنفسي للفكر ، وهو ما تسمح طريقة الملاحظة بالكشف عنه .

ويتميز المنهج العيادي بالتركيز على عدد قليل من الحالات التي تدرس دراسة معمقة . فهو يستخدم القياسات ومختلف أنواع البيانات التي يستطيع الباحث أن يحصل عليها ، كالسجلات المدرسية والبيانات الصحية وتائج الروايز المختلفة ان وجدت . ويستعين الباحث في المنهج العيادي ، بعدد من الاختصاصيين الذين يجمعون له الوقائع التي تساعد على التشخيص واكتشاف الاسباب . ويطلق على هذا المنهج ، أيضاً ، اسم منهج « تاريخ الحالة » لأن الباحث يتناول حالة واحدة ويدرسها في حاضرها وماضيها دراسة وافية حتى يصل الى جذورها . ويرى كثير من الباحثين ان دراسة معمقة ودقيقة لعدد قليل من الحالات أفضل من دراسة على مقياس واسع تستخدم المتوسطات لتخفي التقلب وانعدام الثبات في الحالات الفردية ، وهو ما يكون ، في كثير من الأحيان ، الهدف الأساسي للدراسة .

ومن الطبيعي ان هذا المنهج السهل في الظاهر ، عندما يكتفي بذكر المبادئ العامة ، صعب جداً ويفترض تدريباً طويلاً . فهو يقتضي من العيادي دقة في التفسير تسمح له باكتشاف الدلالة الحقيقية للاجابات المباشرة التي يجهل عليها وبوضعها في سياقها الطبيعي : فيجب أن يميز بين الاجابات التي تصدر عن صاحب الحالة لمجرد الخلاص من وضع الاستجواب الذي يرعجه ، وتلك التي يوحىها الميك إلى الايهام والتزويق ، وتلك المستلزمة مباشرة من الاسئلة نفسها . ويجب أن يفرق بين هذه

الانواع من الاجابات وتلك التي تعكس حالة واقعة أو اعتقاداً عنيفاً ، ويخرج جمع البيانات الأخرى عن الحالة صمومات إضافية لا يسجل ، دالماً ، تدليها ، ولكن هذا المنهج يكون ، أحياناً ، المنهج الوحيد الممكن . والفوائد المتوقعة منه تبرر كل العناية المرتبطة به .

المناهج الاحصائية في دراسة علم النفس :

أشرنا ، تكرراً ، في حديثنا عن علم النفس وطرائقه الى القياسات الكمية . وبما أن طموح العلم ، كل علم ، يتمثل في الوصول الى قوانين كمية ، فإن الإحصاء أداة أساسية في معالجة الكميات المدروسة . فنحن نستخدم الإحصاء لتلخيص الأرقام التي تجلي عنها الملاحظات والقياسات وتفسير معانيها . ولدينا يلي بعض من أهم استعمالات الإحصاء في علم النفس .

أنا نحصل ، عادة ، على قياسات سلوكية ، أو علامات التجارب والملاحظات . وعندما تقاس ظاهرة واحدة لدى عدد من المفحوصين ، فمن المفيد أن نحصل على رقم واحد يفظينا متوسط العلامات . وهذا الرقم يسمى مقياساً للنزعة المركزية . ومقاييس النزعة المركزية المستخدمة هي : المتوسط والوسيط والمنوال .

وعندما تكون لدينا علامات عديدة ، فمن المفيد أيضاً ، أن تكون لدينا طريقة في قياس مدى التنوع بين العلامات الفردية . وتتمثل هذه الطريقة في مقاييس التشتت . وأبسط هذه المقاييس المدى ، وهو الفرق بين أعلى علامة وأدنى علامة في المجموعة . وهناك ، أيضاً ، الانحراف المعياري الذي يقيس تشتت العلامات حول المتوسط ، وهو أشهر هذه المقاييس .

ومن المناهج الاحصائية المستخدمة في علم النفس منهج الترابط . ويشير هذا التعبير الى العلاقة القائمة بين ظاهرتين . وهذه العلاقة ظاهرة في العلامات التي تحصل عليها مجموعة واحدة من المفحوصين في الظاهرتين .

لنفترض أننا نريد أن نتبين ما إذا كانت هناك علاقة بين الذكاء والقدرة على هذه الحالة نطبق رائراً في الذكاء وآخر في القدرة على القراءة على



عينة من المفوضين ثم نعالج النتائج بطريقة احصائية نستخرج بها معامل الترابط بين الظاهرتين . ويتراوح هذا المعامل بين - ١ حين تكون هناك علاقة سلبية كاملة بين ظاهرتين كما هي العلاقة بين وعائين يفرغ ماء أحدهما في الآخر، وصفر عندما لا تكون هناك أية علاقة ، كما هو الأمر في العلاقة بين الذكاء وكثافة الحاجبين ، و + ١ حين تكون هناك علاقة موجبة كاملة، كما هو الأمر في العلاقة بين ارتفاع درجة الحرارة وارتفاع عمود الزئبق في الترمومتر . وتزودنا المناهج الاحصائية بطرائق لتبين قيمة النتائج التي نحصل عليها في مناهج البحث المختلفة . ومن هذه المناهج الاحصائية اختبار الدلالة . لنفترض أننا نبحت في العلاقة بين الذكاء وغنى المحيط بالوسائل الثقافية . ولنفترض أن متوسط حاصل الذكاء لدى عينة من الاطفال المأخوذين من محيط غني ثقافياً كان ١٢٠ درجة وان هذا المتوسط لدى عينة من الاطفال المأخوذين من بيئة فقيرة في وسائلها الثقافية كان ١١٠ درجة . ان النتيجة تكشف ، للوهلة الاولى، عن تفوق لصالح العينة الاولى وتحملنا على ان نستنتج أن غنى البيئة بالوسائل الثقافية عامل مؤثر في الذكاء . الا أن الفرق بين المتوسطين يمكن أن يكون ناجماً عن تحيز في سحب العينتين أو عن عوامل عشوائية . وهنا يأتي اختبار الدلالة لبيان لنا ما اذا كان الفرق بين المتوسطين أعلى من أن يكون ناجماً عن واحد من السببين السابقين ، وما اذا كان هذا الفرق يسمح لنا بتأكيد النتيجة التي سبقت الإشارة اليها .

وللإحصاء خدمات وفوائد أخرى لا مجال للتفصيل فيها هنا . وهي ، كلها ، تشير الى أن دراسة علم النفس لم تعد ممكنة ان لم يتسلح الباحث بمعلومات احصائية مناسبة .

الفصل الرابع

الدوافع (١)

مفهوم الدافعية

ماذا يوجد وراء سلوكنا وتصرفاتنا ؟ ما الذي يحسنا على أن نفعل ما نفعله ؟
لقد أعطينا اجابة جزئية عن هذا السؤال في الفصلين السابقين * ولكن المسألة بعيدة
عن أن تعتبر منتهية ، وما زال علينا أن نتابع البحث *

يقال : « ان السلوك ديناميكي » * وكلمة الديناميكية تشير الى الحركة والقوة *
وهكذا ، فان ديناميكية السلوك تعني ، من جملة ما تعنيه ، انه محرك بقوة ما ،
موجه نحو هدف ، أي مدفوع نحو هدف * وهذا هو أبسط معاني الدافعية * وفهم
هذه الدافعية سوف يساعدنا على استكمال الجواب عن سؤالنا : لماذا نفعل ما نفعل ؟
وطبيعي ان ديناميكية السلوك محصلة تفاعل بين قوى عديدة وأن معرفة الدوافع لن
تغني عن معرفة الانفعالات ومبادئ التعلم وغير ذلك من العوامل المؤثرة في السلوك *
فالبحت في السلوك وديناميكيته يبدأ مجرد بداية بالتعرف على الدوافع *

مفهوم الدافعية :

نتحدث ، عادة ، عن سلوك مدفوع عندما يكون هذا السلوك متجهاً ، صراحة ،
نحو هدف معين * فلا المنعكسات مدفوعة ، وليس مدفوعاً ، أيضاً ، سلوك شخص
تزلزل قدمه فيهبوي على الارض ، ولا تلك التصرفات الاعتيادية ، كتوجيه التحية
لشخص نعرفه أو قرع الباب استئذاناً قبل دخول غرفة أو توقف سائق بسيارته عند
اشارة ضوئية حمراء * وبالمقابل ، فان التفسيرات الدافعية تبدو مقبولة ، على وجه
العموم ، عندما نتحدث عن رجل يكتب رسالة وتلميذ يحضر درساً وربة بيت تطهو

طعاماً . الا ان هناك حالات لا يبدو الامر ، فيها ، بهذا الوضوح ، ولكن الفعالية تكون أكثر تنظيمًا وتوجيهًا في بعض الاحيان منها في بعضها الآخر ، فيتفق أن تستثمر بعض الفعاليات الاساسية للعضوية في العمل حتى حين لا تخدم أي غرض ، وهكذا يبدو أن الدافعية مسألة درجة ، وان السلوك أكثر توجيهًا نحو غرض في بعض الظروف منه في ظروف أخرى . فقد يبدو أشد حيوية ومقاومة للتشتت وأكثر انفاقاً للجهد . ومستوى الدافعية الذي يميز أداء فرد ما لفعالية موجهة نحو هدف يمكن أن يستنتج من أمثال هذه المؤشرات .

وينظر الى الدافعية ، عادة ، من جانب علماء النفس بوصفها عملية أو سلسلة من العمليات تطلق سلوكاً موجهاً نحو هدف وتغذيه وتحافظ عليه وتنهي عند بلوغه غايته . الا ان السلوك الموجه نحو هدف شديد التنوع . وقد نجم عن ذلك ، بالضرورة ، تنوع كبير في وجهات النظر يميز دراسته . وتاريخ المفاهيم السيكولوجية للدافعية هو ، الى حد بعيد ، تاريخ علم النفس . وهذا ما يحتم علينا ان نوجه اهتمامنا الى أهم التصورات التي قدمت لمفهوم الدافع من أجل أن نفهم كيف وصلنا الى تصورنا الحالي للمحرضات الكامنة وراء انواع السلوك .

١ - نظرية الفرائز :

نشأت فكرة امكان تفسير سلوك الحيوان بالفرائز عن الفلاسفة الرواقين الذين قالوا ما معناه ان المحرضات الطبيعية المسماة غرائز هي فعاليات غرضية غريستها ، في الحيوان ، الطبيعة أو العقل المنظم للعالم أو الخالق من أجل توجيه المخلوق في بلوغ غايات مفيدة له من حيث المحافظة على بقاءه أو على بقاء النوع وتجنب العكس . وقد كانت الغريزة ، حتى القرن الثامن عشر ، تنسب الى السلوك الحيواني ، حصراً ، وتستخدم لتفسره بالتباين مع العقل والذكاء اللذين كانا ينسبان الى السلوك الانساني وحده . وكانت الغريزة تعد قوة دافعة تنتج فعلاً في غياب أية فكرة عما يمكن أن تكون عليه نتائج هذا الفعل . الا ان محاولات جرت في القرن التاسع عشر لردم الهوة بين السلوك الحيواني والسلوك الانساني . فقد أشار



استشارت نظرية داروين التطورية بحثاً عن الغريزة في السلوك الانساني وعن الذكاء في السلوك الحيواني . الا ان التمييز بين الغريزة والذكاء ، كتفسيرين للسلوك ، بقي على ما هو عليه بالرغم من السعي الى اثبات وجود غرائز لدى الكائنات البشرية وكون الحيوانات قادرة على ممارسة سلوك ذكي .

وقد تبني عدد من علماء النفس المتقدمين ، أمثال هربرت سبنسر ووليم جيمس ، وجهة النظر التي تقول ان سلوك الانسان قد يملك أساساً غريزياً . فقد قال وليم جيمس في كتابه « مبادئ علم النفس » الصادر عام ١٨٩٠ اننا نستطيع أن نجد لدى الانسان من الغرائز المختلفة ما يفوق ما هو موجود لدى الحيوانات الأخرى ، بالرغم من انه كان يعتقد أن تأثير هذه الميول الغريزية في السلوك أميل الى الغموض والالتباس بسبب التعلم . وعرف جيمس الغريزة بوصفها « القدرة على العمل بطرائق تنتج بعض الغايات دون تبصر بهذه الغايات ودون تربية مسبقة فيما يتعلق بالاداء » . ولكن هذا التعريف لم يكن يتفق مع أمثلة حول أنواع السلوك الغريزي البشري التي كانت تمضي من العطاس والمشي الى التعاطف والنظافة والغيرة والحب الأبوي . ومهما يكن من أمر ، فإن معظم السلوك البشري ليس ، في نظر جيمس ، غريزياً على اعتبار أنه كان يرد القسم الأعظم منه الى التفكير والعادة ، في حين ان كل أنواع السلوك تتصف بالغريزة في نظر عالم النفس الانكليزي وليم ماكدوغال الذي امتد ، في بدايات القرن العشرين ، بمفهوم الغريزة الى السلوك البشري .

وقد كان وليم ماكدوغال من أوائل الذين عرفوا علم النفس على أنه علم السلوك . وكان السلوك ، في نظره ، غرضياً ، مثل كل شيء ، إذ أن « السعي الى انجاز غرض ما هو علامة السلوك ، والسلوك هو خاصة الكائنات الحية » .

وكان ماكدوغال يعتقد بوجوب تفسير السلوك بأغراضه . فالسلوك الانساني والحيواني ، على حد سواء ، متجه الى هدف ، والسلوك المتجه الى هدف يملك أربع خصائص رئيسية وقابلة للملاحظة هي : الاستمرار والتنوع وانهاء الفعالية بلوغ الغرض وتحسين السلوك بالتكرار . الا ان صياغة الأهداف التي يتجه اليها



السلوك تتوقف على وجود بعض الحاجات والتنشيطات الأساسية ، أي بعض الدوافع الرئيسية التي تشتق منها دوافع أخرى نتيجة للخبرة . وهكذا استخرج مكدوغال قائمة بهذه الدوافع الأساسية التي سماها « في البداية ، غرائز » ، ثم أطلق عليها اسم « الميول » . إلا أنه لم يتصور الغرائز ، على كل حال ، بوصفها قوى آلية تدفع بالعضوية في هذا الاتجاه أو ذاك ، بل عدها ضروباً من السعي الفوضوي وراء هدف ما . وقد كانت الغرائز ، بالنسبة إليه ، عمليات عقلية بدائية تؤثر في السلوك بطرق ثلاث رئيسية . فعمل غريزة خاصة ما سيهيء العضوية : من جهة تلقي المثيرات ، ، للاتجاه الى بعض سمات المحيط ، أولاً . وهو سيهيء العضوية ، من الناحية التنفيذية ، ثانياً ، لانجاز بعض الافعال ، كما يهيء العضوية ، من الناحية الانفعالية ثالثاً ، لاختبار بعض المشاعر .

وقد شملت قائمة مكدوغال الاصلية للغرائز البشرية البحث عن الطعام والجنس والفضول والحماية الابوية والاشمئزاز والغضب وتوكيد الذات والخطوع والبناء والتجمع . وأضيفت الى القائمة ، بعد ذلك ، غرائز الاستغاثة والضحك والرقاھية والراحة (أو النوم) والهجرة ، كما أضيفت اليها مجموعة من الغرائز البسيطة جداً المتصلة ببعض الوظائف الجسمية (كالسعال والمطاس) . . وكان مكدوغال يعتقد أن تأثير هذه الغرائز الخالصة في السلوك يتعقد بصور عديدة . وينجم : عن واحدة من صور التعقيد هذه ، تشكل العواطف كالوطنية والحب . فقد كانت الوطنية ، في نظره ، مؤلفة من تراكم لغرائز الحماية وتوكيد الذات والغضب والاستغاثة . وعندما يبلغ الطفل درجة معينة من النمو ، فإن العواطف تبدأ في تحريض سلوكه مباشرة الى حد متزايد مع تقدمه في النمو ، بالرغم من ان الاساس الانفعالي للسلوك يبقى غريزياً .

وقد انتقدت سيكولوجية مكدوغال الفرضية بقسوة من جانب علماء النفس السلوكيين الذين ألحوا على أن السلوك محدد ، بصورة رئيسية ، من جانب العوامل المحيطة أكثر مما هو محدد من جانب العوامل الفطرية ، وبذلك اعترضوا على تفسير السلوك بالغرائز . وقد قيل واطسبون ، مؤسس السلوكية ، في البداية ،



يوجد عدد من الغرائز لدى الانسان ، كما قبل بوجود الغرائز الحيوانية . وقد ركز ، في البداية أيضاً ، على أهمية السلوك غير المتعلم من حيث توفير الاساس لتشكيل العادات ونمو الفعاليات الاكثر تعقيداً . الا ان مدى السلوك الذي يمكن تفسيره بالغرائز كان يتقلص ، في نظر واطسون ، في حين كانت قائمة الغرائز التي يسلم بها مكدوغال واتباعه تنتشر وتتسع ، بحيث استطاع أحد المؤلفين أن يشير ، في دراسة نقدية لمفهوم الغريزة نشرت عام ١٩٣٤ ، الى تصنيفات يضم الواحد منها ما يزيد على مائة غريزة . وبما أن مكدوغال لم يصمم تجارب خبرية للبرهان على عمل الغرائز ، فان السلوكيين نظروا الى هذا التكاثر في عدد الغرائز نظرة الشك والريبة . وبما ان السلوكية سيطرت على السيكولوجية الامريكية بسرعة ولفترة طويلة ، فلم يكن غريباً ان ينحسر ، تدريجياً ، دعم بعض الباحثين لسيكولوجية مكدوغال الغرضية ، ولا سيما فيما يتصل بدور الغريزة في تفسير السلوك .

وبالرغم من النقد الموجه الى سيكولوجية مكدوغال ، فان مدلول الغريزة لم يغيب عن ساحة العلم غياباً تاماً . فقد عرض فرويد سيكولوجيا ديناميكية (سنعرض لها في الفقرة التالية) تحتوي على نظرية دفع تستخدم نظرية الغريزة . وفضلاً عن ذلك ، فان الايتولوجيين طوروا نظريات في تحريض السلوك الحيواني تقوم على فكرة الغريزة وتنعكس على تحريض السلوك البشري بالرغم من أن هذه النظريات قد واجهت النقد من وجهات نظر عديدة .

لقد استعمل الايتولوجيون الاوائل تعبير الغريزة للإشارة الى شكل ولادي للحركة أو الى نموذج ثابت للفعل ، أي للإشارة إلى استجابة نوعية أو إلى سلسلة من الاستجابات يمكن أن توصف بأنها غير متعلمة أو نمطية أو مميزة للنوع . ويفترض في شكل النموذج الثابت للفعل أن يكون فطرياً ومحدداً بالوراثة . الا أن المثيرات المحيطة المعروفة باسم « المطلقات » أو « المثيرات الاشارية » ضرورية ، بصورة عامة ، لظهور نماذج الافعال الثابتة التي تكف وتمنع من الظهور في حال انعدام المطلقات أو المثيرات الاشارية . الا ان الايتولوجيين لا يرون أن السلوك المدفوع آلي بكامله . وتسبرغن يميز بين الفعالية الاستهلاكية التي تشير الى مقاطع



سلوكية نسبية والتي تحدث عند بلوغ هدف ما ، وبين السلوك الشهوي وهو سلوك أكثر تنوعاً ومرونة ويرتبط بالبحث عن الهدف .

والعنصر الديناميكي في نظرية الغريزة التي قدمها الايتولوجيون و ارد من مدلول « الطاقة النوعية للفعل » . ان لورنز يرى ان لكل نموذج ثابت للفعل مستودعاً خاصاً يستطيع ان يستمد الطاقة منه . ان سهولة استرجار نموذج ثابت ما للفعل من جانب مثيره الاشاري ومقدار القوة والحيوية في التعبير عنه مرتبطان بمستوى الطاقة النوعية التي تراكمت منذ آخر مرة ظهر ، فيها ، المطلق أو المثير الاشاري . والغياب المستمر للمطلق يؤدي الى تراكم متزايد للطاقة يجب ان يبدد ، وهو ما يسبب ، أحياناً ، انطلاق النموذج الثابت للفعل دون وجود مثير يطلقه .

وقد عدل تنبرغن نموذج لورنز واقترح تنظيمياً وظيفياً متسلسلاً للسلوك الغريزي . وفي قمة الهرم المتسلسل يوجد « المركز الغريزي » ، وهو مصدر للطاقة يزود المراكز الدنيا بطاقة الدافع أو بطاقة الغريزة النوعية : والمستوى الثاني في التسلسل يحتوي على عدد من المراكز التي يضبط كل منها نموذجاً معيناً من السلوك . وتحص مراكز المستوى الثاني على الطاقة من « المركز الغريزي » ولكنها تتأثر ، أيضاً ، بالفعالية الهورمونية والاستقلالية وبالمثيرات الداخلية والحسية الخارجية . ويمنع تيار الطاقة الهابط من المركز الغريزي من تجاوز المستوى الثاني بواسطة عمل سلسلة من آليات الاطلاق القطرية التي لا تسمح بالمزيد من هبوط تيار الطاقة الا حين تظهر المثيرات الاشارية المناسبة في المحيط . وعند ذلك تتحول طاقة الدافع النوعية الى سلوك شهوي أو شعاع وراء هاتف ، وتنشط آليات الاطلاق في مراكز الهرم التسلسلي الدنيا ، تدريجياً ، من جانب مثيراتها المناسبة فيسمح ، على وجه الاحتمال ، بظهور نماذج الفعل الثابتة نسبياً والمتصلة بالسلوك الاستهلاكي . ويمكن أن تضرب على ذلك مثلاً بالسلوك المتعلق بالطعام . إن البحث عن طعام يبدأ بتحريض لمركز الطعام في الحيوانات بواسطة تغيرات في الفعالية الهورمونية أو في المثيرات الباطنية على وجه الاحتمال . ان الحيوان يستمد الطاقة من المركز الغريزي وينخرط في سلوك شهوي يمكن أن يتخذ اشكالاً عديدة تتوقف على القرص



المتوفرة في المحيط كما تتوقف على الخبرة الماضية . وما ان يصادف الطعام حتى يتم اطلاق واحدة من عدة حلقات سلوكية ممكنة ، وذلك بموجب نوع الطعام المتوفر وسهولة الحصول عليه . وأخيراً ، يتم الحصول على الطعام وتحدث نماذج الفعل الثابتة المرتبطة باستهلاك الطعام . وهكذا ، فان تعبير « الغريزة » لم يعد قاصراً ، في نموذج تبرغن ، على نموذج فعل ثابت واحد مع طاقة الفعل النوعية وآلية الاطلاق الفطرية ، بل أصبح مشتملاً على عدد من أنواع السلوك الشهوي والاستهلاكي متعادلة وظيفياً ، أي لها الهدف نفسه وتبدأ من التغيرات الفيزيولوجية نفسها .

ومع أن منجزات الايتولوجيين في ميدان ملاحظة سلوك الحيوان والإنسان عظيمة ، إلا أن تأملاتهم النظرية كانت موضع نقد شديد . وربما كان أشد ما وجه اليهم من اعتراضات من حيث الأهمية هو ذلك المتصل بافتراضهم أن شطراً كبيراً من السلوك الحيواني محدد فطرياً وتوسيع هذه الفرضية لتتطبق على السلوك الانساني . لقد غدا من الصعب ، بعد جمع المزيد من الأدلة حول تفاصيل السلوك ومحدداته ، أن تعد نماذج نوعية معينة من السلوك محددة فطرياً حصراً أو محصلة تعلم حصراً أيضاً . وهذا لا يعني أننا نريد أن ننفي كون بعض أنواع السلوك ، لدى كل من الانسان والحيوان على حد سواء ، فطرية . وأوضح مثال على ذلك هو المنعكسات . إلا أن كلمة « فطري » تقتصر الى الدقة . وقد ذكر ثورب أن هذه الكلمة يمكن أن تدل على أي واحد من المعاني التالية أو عليها مجتمعة .

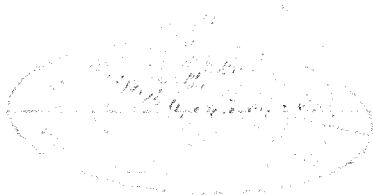
فكلمة فطري يمكن أن تعني : ١ - الموروث أو المحدد وراثياً والمميز ، بالتالي ، للنوع . ٢ - المنسق باطنياً . ٣ - المحرض باطنياً . أن كلا من الغريزة والمنعكس يمكن أن يكون فطرياً بالمعنيين الاول والثاني . والغريزة ، وحدها ، تملك دافعاً باطنياً بالمعنى الثالث . وبالرغم من وجود خلافات بين الايتولوجيين فيما يتصل بقيمة كلمة « فطري » ومداها ، فيبدو أن نظريات الدافعية التي هي من النوع الذي قدمه لورنز وتبرغن ترى أن المركب الفطري للسلوك الموجه بهدف يقوم على استعداد للجملة العصبية مبرمج مسبقاً يضمن أن تتخذ الطاقة اتجاهها خاصاً ضمن بعض الظروف . ومهما يكن من أمر ، فيقدر ما زاد الانحياز على تحليل المحددات



الفيزيولوجية والعصبية والهورمونية والحسية للسلوك الموجه بهدف ، لم يعد السلوك المتعلق بما اذا كانت محددات هذا السلوك فطرية حصراً أو مكتسبة حصراً في الاهمية التي كان عليها من قبل .

٢ - النظريات النفسية الديناميكية :

في ربيع عام ١٩١٥ نشر سيموند فرويد ، مؤسس التحليل النفسي ، مقالة بعنوان : « الغريزة وتقلباتها » عدت بمثابة محاولة في تطوير نظرية في الدافعية في السلوك البشري . وقد بدأ بالالاحاح على كون الوظيفة الرئيسية للعقل هي بسط سيطرة على الاثارة بحيث يتم استرجاع حالة التوازن الذي اختل نتيجة للاثارة . والاثارة من نوعين : خارجية تحدث بين حين وآخر ويمكن التعامل معها أو تجاهلها بسهولة ، وداخلية موجودة باستمرار بالرغم من امكان تخفيض مقدار التوتر الناجم عن هذه الاثارة الداخلية ، مؤقتاً ، عن طريق الموضوعات المناسبة . وتملك الغرائز ، في رأي فرويد . أربعة خصائص هي : مصدر وهدف وضغط وموضوع . فعمليات الاثارة الحادثة في مختلف أجهزة الجسم تؤلف مصادر الغرائز الخاصة ، والهدف المباشر للغريزة هو ازالة هذه الآثار العضوية التي يمكن أن ينظر اليها على انها حاجة . وتملك الغريزة قوة ضغط متصلة بقوة الحاجة الكامنة وراءها . ويمكن استبعاد المثير العضوي وتخفيض الاثارة عن طريق موضوع يمكن أن يلبي الحاجة الخاصة . وكثيرة هي الموضوعات التي تستطيع ، من خلال العلم والخبرة ، ان تقوم بهذه الوظيفة . وقد رأى فرويد ان هناك مجسوعتين من الغرائز المعروفة باسم الغرائز الاولى هما : غرائز الأنا وغرائز المحافظة على الذات والغرائز الجنسية . وقد طور هذا الرأي على أساس خبرته في معالجة المرضى العصبيين الذين كان ينظر الى غرائز الأنا والغرائز الجنسية : لديهم ، على أنها في حالة صراع فيما بينها . والغرائز الاولى هي المسئلة النفسية للحاجات البشرية الفطرية كالجوع والعطش والجنس . ولا بد من عرض موجز لوجهة نظر فرويد في بنية العقل من أجل فهم الطرق التي تعبر ، بها ، هذه الغرائز عن نفسها سلوكياً . فقد كان فرويد يرى أن العقل مؤلف من ثلاثة أقسام كما يلي : الهو ، الأنا ، الأنا العليا . والهو ، في نظرية فرويد ،



يحتوي على الفرائز التي تزود السلوك بالطاقة وتعمل وفق مبدأ اللذة مقابل مبدأ الواقع الذي تعمل الآنأ بموجه . وعمليات اليو العتلة لا تنفذ الى الشعور وتسمى بالعمليات الاولية . ويمكن للتوتر الناجم عن الفرائز ان يخفض ، خلال الطفولة المبكرة ، عن طريق العمليات الاولية ، أي عن طريق الخيال والنزوات بدلاً من السعي ، في العالم الواقعي ، وراء الموضوعات المناسبة . وللأنا اتصال مباشر مع العالم الخارجي وتؤدي ، في أساسها ، وظيفة تنفيذية هي محاولة تبين نتائج سلوك موجه نحو تلبية مطالب غريزية وتقرير ما إذا كان يمكن ، بموجب مبدأ الواقع ، تنفيذ هذا السلوك أو تأجيله أو تبني خط سير آخر . والعمليات العقلية للأنا شعورية ، في معظمها ، بالرغم من أن بعضها يقع ما قبل الشعور ، أي يمكن أن يصبح شعورياً باتباع بعض التواعد المعينة، في حين أن هناك عمليات أخرى تكون لاشعورية وتبقى كذلك . وتسمى العمليات الشعورية وقبل الشعورية بالعمليات الثانوية . اما الأنا العليا ، فهي التمثيل المستبطن للتوقعات الاجتماعية والحضارية وللقيم والمعايير المكتسبة من خلال الصياغة الاجتماعية وتعمل ، في الواقع ، بصفة «ضمير» قادر على منع الطرق غير المقبولة في تلبية الفرائز .

ان المهمة التي تواجه الأنا هي المحافظة على التوازن بين السعي الدؤوب وراء اللذة (وهو ما تمثله مطالب الهو الغريزية) والالتزام التام بميثاق سلوكي يحوز على قبول المجتمع (وهو ما تمثله التحريمات الاجتماعية والاخلاقية المفروضة من جانب الأنا العليا) . وتقوم الأنا بمهمتها آخذة بعين الاعتبار وقائع المحيط والفرص المتوفرة لمباشرة أنواع الفعل المختلفة . وغالباً ما تجري المحافظة على التوازن بين الأنا والأنا العليا : فالمحيط يوفر ، اذ ناك ، امكانية الاختيار ، والأنا تكون قادرة على اصطفاء الخط السلوكي المناسب وعلى توجيه السلوك نحو الموضوع المناسب على أساس قرارات شعورية وعقلانية . وهكذا يكون قدر كبير من السلوك البشري موجهاً ومحدداً بعمليات الأنا الثانوية . الا أنه يحدث أحياناً ان المطالب الغريزية تكون من القوة ، أي أن حل الصراع بين الهو والأنا العليا يكون من الصعوبة بحيث ينمو القلق الذي تحمى الأنا منه عن طريق واحدة من آليات الدفاع ، كالكبت



والتصعيد والتعويض والاسقاط والتحويل وغيرها • ولا يجري تحريض هذه الآليات ، شعورياً ، من جانب الأنا ، بل هو يحدث بصورة آلية • وما يعمل من آليات في أية مناسبة خاصة يتوقف على المؤثرات المحيطية والترابطات الماضية • والتدريج تصبح نماذج السلوك المحددة لا شعورياً والفعالة في حل الصراع بين الأنا العليا والهو ، وبالتالي في تخفيف القلق ، اعتيادية • وهكذا يمكن للسلوك أن يوجه ويحدد ، أيضاً ، من جانب عمليات لا شعورية لا تعيها الأنا • وهذه العمليات نفسها مسئولة ، أيضاً ، عن ضروب الانحراف عن السلوك المقصود ، كزلات اللسان أو القلم وبعض أنواع النسيان ومحتويات الاحلام • وأخيراً ، فإن فرويد قد طور نظرية في النمو النفسي أو بالأحرى ، في النمو النفسي - الجنسي حاولت تفسير عدد من سمات بنية الشخصية الراشدة • وهذه النظرية تطرح تعاقباً لمراحل النمو النفسي - الجنسي (الفوهية - الشرجية - القضيبية) وتفسر بعض أنواع الشذوذ في السلوك ولاسيما في السلوك الجنسي ، من خلال التثيت ، أي من خلال الفشل في اجتياز مرحلة نفسية - جنسية خاصة •

والخلاصة هي أن نظرية الدافعية الفرويدية تقترح اجابات عن عدد من الاسئلة المتصلة بالسلوك الموجه بهدف • وهي ترى أن اصطفاء الموضوعات يتم من خلال عمل التوقعات المتعلمة ومن خلال الرغبات المعبر عنها شعورياً ولا شعورياً • وتعد زلات الفعل أو أنواع الانحراف غير المقصود عن السلوك الموجه بهدف قابلة للتفسير من خلال جريان العمليات اللاشعورية • وتقول هذه النظرية أن بعض الافراد يثارون على توجيه سلوكهم الجنسي نحو موضوعات لا تلقى القبول الاجتماعي لان نموهم النفسي لم يأخذ مجراه السوي • ونموذج الدافعية الذي تبناه فرويد هو نموذج خافض للتوتر بالمتعة يتضمن كون كل فرد يسعى الى اللذة عن طريق ازالة التوتر الناجم عن الحاجات الجنسية الفطرية أو تخفيفه • وبالرغم من أنه يمكن أن يقال ان هناك صعوبات مفهومية عديدة في التفسير الفرويدي للواقعية ، فان المسألة الرئيسية هي أن هذه النظرية المعقدة والعقيرة والواسعة النطاق تواجه نقصاً في الدعم الخبري على اعتبار أن معظم تقاريرها لم يختبر حتى الآن • وهكذا ، فان نظرية



فرويد في الدافعية من طبيعة نظرية تأملية بالرغم من نفوذها الكبير وانتشارها الواسع .

ونظرة فرويد الى الدافعية توصف بأنها نفسية - ديناميكية لأنها تفسر الدوافع البشرية من خلال الصراعات الفعالة المفترضة . وهذه النظرة لم تلق قبولا لدى اتباع فرويد جميعهم . فبعضهم خالفه في التنظير في هذا الموضوع . وكان منهم من وافق فرويد منذ البداية ، مثل يونغ وادلر ، ثم افترقوا عنه وأنشؤوا نظرياتهم النفسية - الديناميكية الخاصة . وكل نظريات الدوافع هذه متشابكة مع نظريات في الشخصية . ولكن نظرية فرويد هي الأهم من بين النماذج النفسية - الديناميكية ، وكانت الأكثر نفوذاً من الناحية الحضارية ، ولاسيما خارج ميدان علم النفس . ووجهات النظر النفسية - الديناميكية في الدوافع عميقة الجذور في النظرية الفرويدية ، ولكنها تطلق أهمية كبرى ، خلافاً لنظرية الفرائز ، على المؤثرات المحيطية . أما نظريات الدوافع التي سنعرض لها فيما يلي ، فهي أكثر الحاحاً على دور الخبرة والتعلم في نمو الدوافع .

٢ - الحاجات والدوافع :

ان نقطة الانطلاق في وجهة النظر التي تنسب التحريض الى الدوافع هي أن الحيوانات والكائنات البشرية نشيطة فعالة ، وان هذه الفعالية ناجمة عن إثارة لها اتجاه قابل للملاحظة ، من حيث أنها تبدو ساعية وراء هدف ودرجة من الحدة من حيث أن متابعة الاهداف تتم بدرجات مختلفة من القوة والمثابرة . والتحريض على السلوك الموجه يستق من الحالة الداخلية للمضوية ، من جهة ، ومن الاثارة الخارجية من جهة أخرى . فهو تابع لتفاعل معقد بين المجموعتين من الشروط . والحالة الداخلية للمضوية تبدو ، فيما يتصل ببعض نماذج السلوك الموجه ، الشرط الأولي المحرض . ومن المتفق عليه ، في مثل هذه الاحوال ، ان يطلق على الشرط الداخلي اسم الحاجة . ومفهوم الدافع مستعمل للإشارة الى الفعالية الغرضية التي تأتي التحريض عليها من الاثارة الداخلية والاثارة الخارجية على حد سواء . ان العديد من الدوافع يبدأ من الاثارة الخارجية أكثر مما هو من وضع حاجة واضح ويمكن التحديد . ومع



ذلك ، فان المتفق عليه هو ان الحاجات اساسية من أجل فهم الدافعية ، وان لها جذوراً عميقة فيما يطلق عليه اسم آلية التوازن .

ولهذه الآلية عملها في المحافظة على الثبات الكيميائي والفيزيائي في المحيط المباشر لكل خلايا الجسم الحية . ويتألف هذا المحيط من الدم والبلغم ويطلق عليه اسم المحيط الداخلي . وقد دلت الدراسات المبكرة على امرين واضحين كل الوضوح : الاول هو أن بعض خصائص المحيط الداخلي القابلة للتحديد هي الشروط السوية والفضلى للعمل الفيزيولوجي ، والثاني هو أنه عندما تختل هذه الشروط ، تدخل آليات فيزيولوجية وسلوكية ميدان العمل والنشاط من أجل استعادة التوازن المفقود ، ان مستوى السكر الضروري ، في الدم ، من أجل النشاط الطبيعي ، يصحح ، نموذجياً ، بصورة دورية ، عن طريق تناول الطعام . ويحافظ على ثبات الكمية المطلوبة من السائل في الجسم عن طريق آلية العطش ، كما تساعد الشهيات الخاصة (أي اشتهااء أطعمة معينة بالذات) على الاحتفاظ بالتكوين الكيميائي الصحيح للدم . وقد استخدم كانون تعبير التوازن ليشير الى حالة التوازن الفيزيولوجي في الجسم ، من جهة ، والى النزوع المميز للكثير من فعاليات الكائنات الحية ، أي النزوع الى استعادة هذه الحالة من التوازن باستمرار . ويكشف العديد من عمليات الاستعادة ، كما سوف نرى ، عن ايقاع متواتر معين أو عن دورات نشاط . وواحدة من هذه العمليات ، في العضويات ذات النشاط النهاري ، هي الاستيقاظ صباحاً والنوم ليلاً على مر الايام والشهور والسنين . وهناك عملية اخرى من هذا القبيل هي الشعور بالجوع والاكل حتى الشبع ثم الجوع من جديد ، وهكذا دواليك . وتنزع الفعالية الجنسية الى ان تكون دورية ، وأوضح ما تكون عليه هذه الصيغة هو في النشاط الجنسي لدى الحيوان ، على اعتبار ان المؤثرات الحضارية والمحيطية تنمو هذه الدورية لدى الانسان . ولكل هذه الدارات السلوكية جذور عميقة في النشاط الفيزيولوجي للجسم ، أي في الايقاعات الباطنية المنشأ .

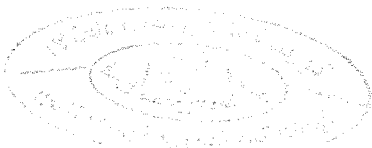
واختلالات التوازن طبيعية الحدوث بقدر ما تستهلك بعض المواد في الدم



وبتراكم بعضها الآخر . وتنشأ بعض أنواع الاختلال الأخرى عن تغيرات تحدث في المحيط الخارجي الذي يجب أن تتكيف العضوية ، معه ، باستمرار . وهكذا يحدث هذا التغير أو ذلك ، وهو ما يحس به ، ذاتياً ، على أنه حاجة ، كما هو الأمر في الحاجة إلى الحرارة والجوع والتوتر الجنسي . وفي حين تشير كلمة «حاجة» ، في واحد من معانيها ، إلى خبرات من طبقة خاصة ، فإنها تستعمل ، أيضاً ، ضمن معنى لا شخصي . وهكذا ، فمن المعتاد أن تشير إلى ضروب اختلال التوازن الفيزيولوجية نفسها بوصفها حاجات ، وهي غالباً ما توصف على أنها حاجات توازنية أو بيولوجية المنشأ . وقد ذكر ، أيضاً ، أن هذه الحاجات هي محرضات كل الأفعال .

وان واحدة من نتائج هذا الرأي هي ما توصف به تلك السمات السلوكية البشرية والحيوانية ، التي لا يمكن أن ترى مشتقة ، مباشرة ، من حاجات تتصل بالتوازن . فقد افترض عدد من المنظرين أن هذه السمات السلوكية مشتقة اشتقاقاً غير مباشر من هذه الحاجات عبر التعلم . وقد كانت هذه الفرضية محركة للبحث في السلوك الحيواني المعني ببيان كيفية اشتقاق هذه النزعات السلوكية المكتسبة من الحاجات الأولية البيولوجية المنشأ . وفي الوقت نفسه اشارت دراسات تجريبية أخرى إلى أن بعض النزعات — كالسلوك التنقيبي مثلاً — لا تبدو ، دائماً ، ناجمة عن حاجات بيولوجية المنشأ من النوع الموصوف قبل قليل ، وإنها ربما كانت متوقفة على آليات خاصة بها . وقد كان هذا الوضع تحدياً لأي باحث معني بنظريات الدافعية .

الآن أن بعض الحاجات لا تتجلى ، فقط ، كدوافع ، كما أن بعض الدوافع تبدو ، بوضوح ، غير قائمة على أساس حاجات فيزيولوجية . وهكذا ، فإن الافتقار إلى الأوكسجين والنقص في بعض الفيتامينات أو التعرض لأكسيد الفحم لا تنتج دوافع إلى عمل تصحيحي . ومن جهة أخرى ، يسعى الحيوان ، والإنسان أحياناً ، وراء السكرين بالرغم من عدم حاجة الجسم إليه . وفضلاً عن ذلك ، فإن بعض الكائنات البشرية كثيراً ما تكتسب دوافع قوية ضارة فيزيولوجياً ، كالدوافع التي تحمل على



تعاطي الكحول والعقاقير وغير ذلك من المواد المؤذية . وقد يقال ان مثل هذه الدوافع تجليات للتوازن الفيزيولوجي ضمن معنى واسع جداً لكلمة « توازن » . والسبب في ذلك هو ان هذه الكلمة ملتبسة الى حد بعيد . وقد توسع بعض علماء النفس في استعمال هذا المفهوم ليشمل دوافع مثل الفضول والعدوان . ومثل هذا التوسع يقتضي تصور العضوية والمحيط مؤلفين لنظام واحد يمكن أن يكون في حالة توازن أو في حالة انعدام لهذا التوازن .

وهناك عدة تصنيفات ممكنة للدوافع . فيمكن ، مثلاً ، أن نميز بين الدوافع الدورية ، والدوافع غير الدورية . وتقع ضمن الفئة الثانية كل الدوافع المعنية بالتكيف المستمر للعضوية مع التغيرات في المحيط الخارجي . فالحيوانات تتجنب البرد والحر المتطرفين وتسحب من مواقف الاثارة المؤلمة . وتمضي الكائنات البشرية الى ما هو ابعد من ذلك بارتداء المزيد من اللباس أو خلعه وابتخاذ خطوات متنوعة للتحرر من الألم . والحاجات التي تحرض على أعمال من هذا النوع ليست، في العادة، دورية وتكون ناجمة عن الشروط المحيطية . والفعاليات الدورية النموذجية داخلية المنشأ ، بصورة عامة ، اذ تنشأ عن الحاجة الى النوم والحاجة الى الطعام والحاجة الى طرح الفضلات . ويصعب الفصل في اتساع الدافع الجنسي الى احدى الفئتين . فهو دوري الى حد ما اذ يتوقف ، في نهاية المطاف ، على وجود الهرمونات الذكرية والانثوية في الدم . الا انه من الواضح ، من جهة أخرى ، ان هذا الدافع مشروط ، بصورة عميقة ، بصف واسع من العوامل المحيطية . والدافع الوالدي له ، كالدافع الجنسي ، جذور في فيزيولوجيا الغدد الصم ، في بعض اشكاله ، ولكنه قابل لان يناله تعديل كبير بتأثير الشروط المحيطية .

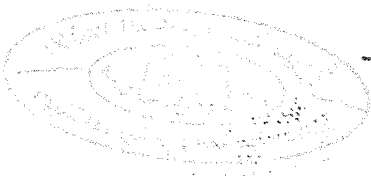
وهناك تصنيف آخر أكثر شيوعاً هو تصنيف الدوافع الى فئة أساسية وأخرى تكون الدوافع المنتسية اليها ، بالغة ما بلغت قوتها ، مكتسبة أو متعلمة خلال حياة العضويات . وتسمى هاتان الفئتان ، أحياناً ، أولية وثانوية . وهذا التصنيف يواجه مسألة أساسية هي ايجاد معيار التمييز بين الفطري والمتعلم . ومهما يكن من أمر ، وبالرغم من أن المسألة خلافية وموضع جدل ، فان هناك دوافع على درجة من

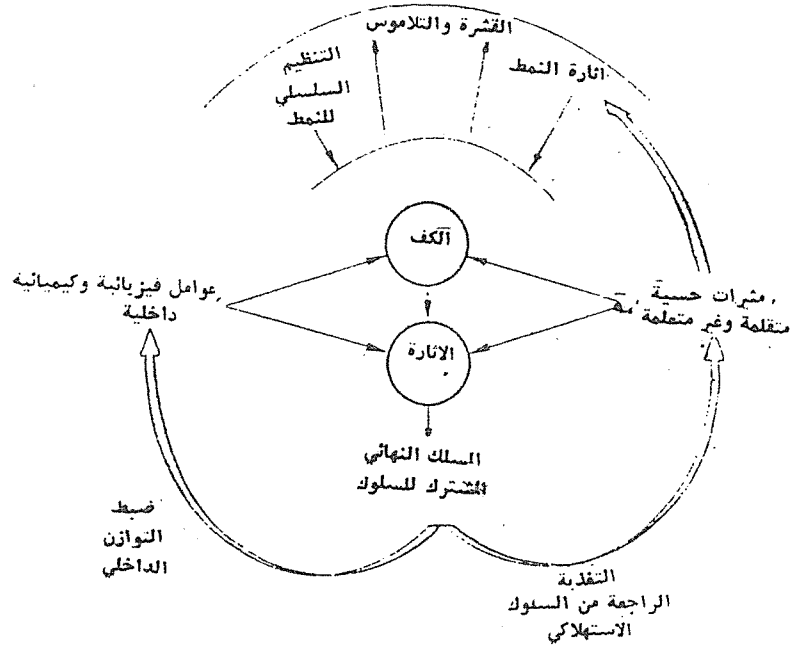


العمومية تكفي لاعتبارها فطرية بقدر ما لا تتوفر أية فرصة واضحة لتعلمها . وهذه الدوافع تشمل ، دون أدنى شك ، الدوافع المتصلة بالمحافظة على بقاء النوع . الا ان هناك دوافع أخرى ، كالميل الى الفعالية والميل الى الاستكشاف والميل الى الانتماء ، لا تنطلق من حاجات بيولوجية المنشأ بالمعنى الضيق للكلمة وتبدو ، مع ذلك ، فطرية أكثر منها مكتسبة في ضوء الادلة المتوفرة .

٤ - المقاربة الفيزيولوجية :

يرى بعض الباحثين في ميدان الفيزيولوجيا ان السلوك محرض ، الى حد بعيد ، بآليات فيزيولوجية ، والى حد أضيق ، بكثير ، بعوامل محيطية . قالسلوك ، بموجب المقاربة الفيزيولوجية ، مضبوط من جانب الجملة العصبية المركزية ، ولاسيما من جانب الهيوتالاموس الذي لم ينته الباحثون ، بعد ، من استكشاف مدى أهميته في الحياة البشرية . تذكر كل التصورات المتصلة بعلاقة الجملة العصبية المركزية بتحريض السلوك ان في الهيوتالاموس مركزين لضبط الدوافع البيولوجية: احدهما مركز اثاره والثاني مركز كف . ومن أهم هذه التصورات الثنائية المركز تصور ستيلار العام لعمل الهيوتالاموس في الدوافع البيولوجية . وحجز الزاوية في تصور ستيلار هو أن الهيوتالاموس يحتوي على مركز الاثارة ومركز الكف المتصلين بكل دافع من الدوافع البيولوجية ، كالجوع والعطش والجنس وغيرها . وتعد فعالية المركز الاثاري مؤدية الى نشوء الدافع المتصل به ، في حين ان فعالية مركز الكف أو الارتواء تبدأ عندما تأخذ الاستجابة الاستهلاكية المرتبطة بالدافع مجراها . ويهبط مستوى الدافع المبحوث بتأثير فعالية مركز الكف التي تخفض من فعالية مركز الاثارة او التي توقف مدخلات مركز الاثارة منبهة ، بذلك ، نشاط الدافع والسلوك الاستهلاكي المرتبط به . ونظام الضبط المزدوج الذي اقترحه ستيلار يتأثر بالنزعات الفطرية والمؤثرات الحسية والمتعلمة (الشكل ٤ - ١) التي يفترض أنها قادرة على استهلال الفعالية أو انائها في مركز الاثارة كما في مركز الكف على





الشكل (٤ - ١)

مخطط نموذج ستيلار للعوامل الفيزيولوجية التي تسهم في ضبط السلوك المدفوع

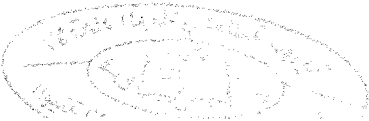
٥ - المقاربة المعرفية :

المقاربات التي ناقشناها في الفقرات الاربع السابقة لم تركز ، الا قليلا ، على الطريقة التي يتأثر بها سلوك الفرد الموجه الى هدف باستعمال معرفته الشعورية للعالم . والمقاربة المعرفية للدافعية تركز على أن للكائنات البشرية ، في مواقف عديدة ، ادراكاً مضبوطاً لحاجتها الخاصة ، كما أن لها تقويمها الواضح لكيفية تلبية هذه الحاجات . والناس قادرون ، كذلك ، على تقدير مدى توفر الفرص الامكانية المختلفة للارواء وعلى صياغة توقعات حول احتمالات بلوغ بعض مجريات الفعل الناجحة أهدافها الخاصة .

وقد ألحت النظريات المعرفية في الدافعية على ادراك قوة الحاجات السيكلوجية وتوقع بلوغ الهدف ودرجة التقويم الممنوحة لنتيجة خاصة ما بوصفها ، جميعها ، محددات للسلوك المدفوع . وكذلك ، أوحى الالاحاح على العوامل المعرفية كمحددات للسلوك لبعض الباحثين بأن الثبات المعرفي دافع بشري هام ومسيطر في المجتمعات الصناعية بوجه خاص ، وقد جرت أبحاث كثيرة ضمن هذا النوع من المقاربات . والفئات الرئيسية التي يمكن نسبة نظريات الدافعية المعرفية اليها هي : نظريات التوقع والقيمة ونظريات الثبات المعرفي ونظريات دافع الانجاز .

وهناك اشكال عديدة لنظرية التوقع والقيمة قدمت من جانب باحثين عاملين في ميادين مختلفة تتراوح بين الانجاز الاكاديمي للتلاميذ والدافعية في العمل الصناعي . ومعظم هذه الاشكال تؤكد أن الدافعية نتاج مشترك للتوقع ، من حيث هو اعتقاد متصل باحتمال انتهاء تيار فعل ما الى نتيجة خاصة ، وللقيمة المعزوة الى النتائج المختلفة المحتملة لفعل ما ، وهي قيمة تثوقف على تسلسل الحاجات السيكلوجية لشخص ما حسب أهميتها . وهكذا ، فإذا كانت أكثر النتائج احتمالا أعلاها قيمة ، في الوقت نفسه ، فإن الدافع الى هذا الفعل سيكون عاليا ، في حين تنخفض قوة الدافع اذا هبط احتمال بلوغ الهدف أو اذا كانت أكثر النتائج احتمالا غير ذات قيمة عالية . ونظريات التوقع والقيمة ترى الاشخاص كما لو كانوا يقومون باختيارات عقلانية بين النتائج المحتملة لافعالهم . إلا أن الكائنات البشرية فعالة بطبيعتها وهي ، من أجل ذلك ، لا تحتاج الى نظرية تفسر نشوء السلوك أو تزويده بالطاقة . ولذلك ، فإن حساب التوقعات والقيم لا يستهل السلوك ، بل هو يوجهه ، فقط ، ضمن خطوط معينة .

أما نظريات الثبات المعرفي ، فالفكرة الكامنة وراءها هي المحافظة على التوازن في المستوى المعرفي . فعندما لا تتوافق بعض معتقدات المرء حول العالم مع بعضها الآخر ، فإن ذلك يؤدي الى نشوء حاجة الى حل الصراع المعرفي تبقى الى أن ينجز الحل . ان كل ما تفعله هذه النظريات هو أنها تطرح حاجة سيكلوجية اضافية تبقى فرضية ولا يمكن ان تقدم أي شيء يقترب من تفسير السلوك المدفوع بالرغم من أن



هذه المقاربات ولدت عدداً كبيراً من الأبحاث معظمها يتصل بتشكيل الاتجاهات والمحافظة عليها .

وقد درست الفروق بين الأفراد من حيث الحاجة الى الانجاز . وقد ذكر أن قوة دافع الانجاز تابعة لشروط تربية الطفل ومتناسكة خلال الحياة بكاملها . وبالرغم من الانتقادات الموجهة الى دافع الانجاز ، فإنه يبدو ، مع ذلك ، مقبولا .

مكانة الدافعية في علم النفس

ان مكانة مفهوم الدافعية في علم النفس موضع جدل ومساءلة . فيمكن أن يقال ان لهذا المفهوم أهمية مركزية على اعتبار أن الدافعية تميز السلوك كله تقريباً . وقد قيل ، من جهة أخرى ، ان الدافعية ليست موضوعاً للبحث في حد ذاتها وذلك ، على وجه الدقة ، لان قابليتها للتطبيق عامة . ووجهة النظر هذه تدعي انه لا يمكن أن تكون هناك نظرية للدافعية مستقلة عن نظريات السلوك المنظم في ميادين أكثر تحديداً مثل الادراك والتعلم والذاكرة والشخصية والسلوك الاجتماعي ، وانه ما من سبب يبرر الافتراض بأن المفاهيم الدافعية المفيدة في سياق ما ستكون بالضرورة ، مفيدة في سياقات أخرى . وفضلاً عن ذلك ، فقد يكون التساؤل عن كيفية حدوث سلوك ما اجدي ، في الوقت الحاضر على الأقل ، بالنسبة الى علماء النفس من التساؤل عن سبب حدوث هذا السلوك . وعندما يتم ذلك ، أي عندما يتم التعرف على الخطوات التي ينمو ، ضمنها ، السلوك الموجه نحو هدف وعلى كيفية استمراره واختتامه ، عند ذلك ، فقط ، يمكن لمفاهيم الدافعية أن تكون ذات فائدة في توفير تفسيرات مرضية لهذا السلوك .

المراجع

- 1 — Lorenz K. : on Agression, Methuen, New-York 1966:
- 2 — MC Clelland D.C. : the Achieving Society, Van Nostrand, New-York 1961.
- 3 — Taylor A., and others : Introducing psychology, Penguin Book, London 1982.
- 4 — Thomson R. : the Peliean History of Psychology, Penguin, Book, London 1968.



الفصل الخامس

الدوافع (٢)

أنواع الدوافع

عرضنا في الفصل السابق وجهات النظر المختلفة في الدافعية العاملة في أنواع السلوك . وقد بينت لنا مناقشة التصورات المتعددة لمفهوم الدافع أن النظرة الحديثة الى الدوافع توحد بين الدافع والحاجة على أساس التوسع في مفهوم الحاجة بحيث يغطي الميادين المختلفة من بيولوجية واجتماعية ومعرفية ، وبحيث يشمل الفطري والمتعلم .

طبيعة الدوافع :

تشير الدوافع الى حالات في الحيوان أو الانسان توجه السلوك نحو تحقيق هدف معين . وبعبارة أخرى ، فإن للدوافع ثلاثة وجوه هي التالية :

١ - حالة دافعية داخل العضوية تحركها حاجات جسمية أو مشيرات محيطية أو احداث عقلية كالأفكار والذكريات .

٢ - السلوك الناشيء عن هذه الحالة والموجه من جانبها .

٣ - الهدف الذي يتجه السلوك الى تحقيقه .

وهكذا تنشئ الدوافع السلوك وتوجهه نحو هدف معين .

الدوافع وتفسير السلوك والتنبؤ به :

ان النقطة الهامة التي يجب أن نلح عليها هي أن الدوافع غير قابلة للملاحظة مباشرة . فنحن نستنتج وجودها مما يقوله الناس حول ما يشعرون به ومن ملاحظة



ما يقوم به الناس والحيوانات من تصرفات بصدد بعض الاهداف . وبعبارة أخرى ، فان الدوافع متحولات متدخلة لا نلاحظها مباشرة بل نستنتجها من السلوك ، أي مما يقال ويفعل . فيمكن أن نلاحظ ، مثلاً ، أن طالباً من الطلاب يعمل جاداً في كل مهمة يكلف بها وي بذل جهوداً صابرة من أجل إتقان الانجاز ، فنستنتج من ذلك وجود دافع الى الانجاز ، أو الى مواجهة التحديات من أي نوع كانت . الا أن التأكيد من صحة الاستنتاج يقتضي تكرار الملاحظات بحيث يمكن تقضي امكانية وجود دوافع أخرى .

وإذا كانت استنتاجاتنا حول الدوافع صحيحة ، فنحن نملك أداة عظيمة من أجل تفسير السلوك . والواقع أن معظم تفسيراتنا اليومية للسلوك تجري ضمن حدود الدوافع . فإذا سئلت عن سبب وجودك في الجامعة ، فان الجواب المألوف والمتوقع هو أنك تريد ان تتعلم أو لأنك تحتاج الى الشهادة الجامعية من أجل أن تحصل على عمل جيد أو لان الجامعة هي المكان المناسب لتكوين الصداقات واقامة الصلات التي ترغب فيها . وقد ترى أنك في الجامعة لان هذا هو الامر الذي تتوقعه منك أسرته ولان أحد أهدافك المفضلة هو التطابق مع ما يتوقع منك . والاقرب الى الصحة هو أنك تتابع دراستك الجامعية من أجل مركب من كل هذه الحاجات . ومن يفهم دوافعك يفهم ، بالتالي ، سبب تصرفاتك . ومن أجل ذلك يركز علماء النفس الجياديون الذين يدرسون سلوك الأفراد على الدوافع . والواقع هو أن كثيراً من نظريات الشخصية هي ، في الحقيقة ، نظريات حول الدوافع .

وتساعد الدوافع ، أيضاً ، في القيام بتنبؤات حول السلوك . فإذا استطعنا أن نستنتج دوافع شخص ما من عينة من سلوكه ، وإذا كانت استنتاجاتنا صحيحة ، فنحن في موقع ممتاز من أجل التنبؤ بما يمكن أن يقوم به المرء في المستقبل . فالشخص الذي يسعى الى إيذاء الآخرين سوف يعبر عن عدوانيته في مواقف عديدة ومختلفة . وهكذا ، ففي حين لا نخبرنا الدوافع عما سيحدث بالضبط ، فانها تعطينا فكرة حول عدد من الامور التي يمكن ان يقوم بها الشخص . فالشخص الذي يحتاج الى الانجاز يعمل جاداً في المدرسة والمصنع والمكتب وفي عدد من المواقف الاخرى .



فاذا كان عالم النفس (أو أي شخص كان) يعرف ان لدى زيد من الناس حاجة قوية الى الانجاز ، فانه سوف يستطيع ان يقوم بتنبؤات مضبوطة الى حد معقول عن الصور التي ستعبر ، بها ، رغبة الانجاز القوية عن نفسها في سلوك زيد . فالدوافع هي حالات عامة تؤهلنا للتنبؤ بالسلوك من عدد كبير من المواقف المختلفة .

الدوائر الدافعية :

لبعض الدوافع ، لا كلها ، طبيعة دورية . فهي تنشأ وتستجر سلوكاً يقود الى هدف ثم تنتهي عندما يتحقق الهدف ويتم بلوغ الغرض . فالمرحلة الاولى هي ، اذن ، مرحلة الدافع الذي ينشأ حين تفتقد العضوية شيئاً أساسياً من أجل حياتها . وهذا هو أحد معاني الحاجة . فالرجل الذي ينقصه النوم ، مثلاً ، هو رجل في حاجة الى نوم ، وهذه الحاجة تولد الدافع الى النوم . ومدمن المورفين الذي لم يحصل على الحقنة اللازمة في الوقت المناسب يحتاج الى المخدر . وهذه الحاجة تولد الدافع الى المورفين . وقد ينشأ الدافع . أيضاً ، عن مشيرات محيطية ، كصورة مثيرة جنسياً مثلاً . وقد تستجر الحالة الدافعية من جانب الافكار والذكريات عندما تضاف عوامل معرفية الى الدارة الدافعية . وغالباً ما تستعمل كلمة « الحاجة » لتشير الى حالة دافعية ، بدلاً من أن تشير الى نقص في شيء أساسي لحياة العضوية ، وذلك على الرغم من أن هذا الاستعمال يقود ، أحياناً ، الى الالتباس . فيقال ان لدى الناس حاجة أو دافعاً الى الانجاز أو الى الانتماء أو الى السلطة . وهذه الحاجات صفات للشخص ويقال لانها تعود ، في أصولها ، الى خبرات الترد وتعلمه . فهي تنشأ عندما تحدث بعض الامور . فالشخص الذي ينتمي الى أسرة تلج على معايير عالية في الانجاز ، مثلاً ، يمكن أن ينشأ حاجة . أو دافعاً ، الى الانجاز (أي الى أداء ما يكلف به من مهمات على أحسن وجه ممكن) ، ومثل هذا الدافع الى الانجاز يستجر الى النشاط عندما يواجه هذا الشخص مهمة تتحدى قدراته بصورة معتدلة .

والمرحلة الثانية في الدارة الدافعية هي السلوك الذي تستدعيه الحالة الدافعية .

والدافع الحيوان الى التقيب عن طعام . وهذا السلوك ينجح . عاجلاً



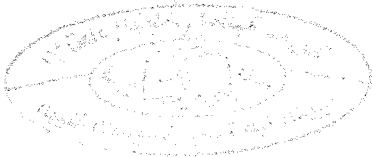
أو أجلاً، ويخضع من الحاجة والحالة الدافعية على حد سواء . وبعبارة أخرى ،
فإن سلوك الحيوان التنقيبي أداتي في إيجاد الطعام وخفضه دافع الجوع .

وهكذا يكون سلوك العضوية وسيلة لبلوغ المرحلة الثالثة للدارة الدافعية ،
أي مرحلة اشباع الحاجة أو خفض الحالة الدافعية ببلوغ الهدف . فنقص الماء في
الجسم ، في حالة العطش مثلاً ، ينتج حاجة وحالة دافعية (المرحلة الأولى) تستثير
سلوكاً تنقيبياً (المرحلة الثانية) لايجاد الماء الذي هو الهدف (المرحلة الثالثة) .
فالشرب يزود الجسم بالماء ويروي العطش فتنتهي الحالة اندافعية . إلا أن الحاجة
الى الماء ستعود للظهور ثانية، وستعبر العضوية، من جديد ، الدارة الدافعية نفسها .

وتتوقف الاهداف ، بطبيعة الحال ، على الدوافع والحاجات النعالة . وبعض
الاهداف موجبة كالطعام والاشباع الجنسي والرفقة مثلاً . فهذه أهداف يحققها
المرء أو يحاول تحقيقها . أما الاهداف السالبة ، فهي تلك التي يحاول المرء الهرب
منها وتجنبها بوصفها مواقف خطيرة أو محرجة او غير سارة .

ويرى بعض علماء النفس أن شيئاً ما يجب أن يضاف الى الدارة الدافعية
البسيطة لجعلها أكثر فائدة في فهم طبيعة الدافعية البشرية . وهذا الشيء الذي يجب
أن يضاف هو المعرفة . والمعرفة تشير الى عمليات عقلية كالتفكير والتذكر والادراك
والاحساس والتخطيط والاختيار . والشكل (٥ - ١) يقدم مثلاً عن الدارة
الدافعية المعرفية . وهي دارة بسيطة يؤدي ، فيها ، السلوك الموجه نحو هدف الى
بلوغ هذا الهدف (المكافأة والاشباع) والاعلام حول الهدف يرتد الى الخلف من
أجل أن يؤثر في المراحل الابرار .

إن الدارة الدافعية المبينة في الشكل (٥ - ١) تبدأ بالمدخلات الانثارية الواردة
في المحيط الخارجي أو من المحيط لداخلي أو من الذاكرة . وهذه المدخلات تنشي ،
حالة دافعية هي وعي لا مكان الاشباع . لنفترض ، مثلاً ، أن شخصاً ما يتذكر
الامسية المستعة التي قضاها في آخر مرة ذهب ، فيها ، الى المسرح (مدخل اثاري
من الذاكرة) . إن هذه الذكرى تؤدي الى وعي امكان الاستمتاع من جديد اذا



المدخلات
: الأثرية
- المحيط
- الذاكرة
- الحالات الداخلية



وعي المكان
الأشباع



اختيار
الهدف



السلوك الوجه
نحو هدف



المكافأة
الأشباع

الشكل (١ - ٥)

الدائرة الدافعية مضافا اليها عوامل معرفية



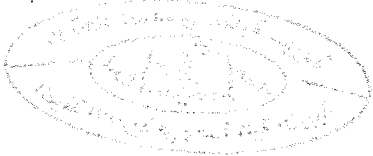
ذهب الى المسرح مرة أخرى (واعي امكان الاشباع أو الحالة الدافعية) . وبالنظر الى واعي امكان الاشباع (نشوء الحالة الدافعية) ، فسوف يخطط هذا الشخص لتحقيق الاستمتاع بقضاء سهرة مسرحية . وسوف يستفسر عن موعد تقديم مسرحية جديدة وسوف يخطط للذهاب الى المسرح (الانخراط في السلوك الموجه نحو هدف) . وأخيراً فان الاشباع الامكاني يتحول ، عندما يأتي موعد الذهاب الى المسرح ، فيصبح واقعاً بدلاً من أن يكون مجرد امكانية : فهذا الشخص يذهب أخيراً ، الى المسرح .

وتتكمّل الدارة عندما يترد الاعلام المتصل بالاشباع والمكافأة (الهدف) الى مرحلتي واعي امكان الاشباع واختيار الهدف ليغذيها . فاذا تعادل الاشباع المتحقق مع الاشباع المتوقع أو الامكاني ، فان واعي امكان الاشباع يستبعد في ذلك الحين . وبعبارة أخرى ، فان الدافع يلبي ، عند ذلك ، وتتكمّل الدارة . اما اذا لم يكن هناك تعادل بين الارواء الحالي والارواء المتوقع ، فان الحالة الدافعية ستبقى (الدافع لا يلبي) ، وسوف توضع خطط جديدة لتحقيق الاشباع ، فربما كانت المسرحية المقدمة من النوع الذي لا يرتاح له الشخص المعني بحيث لم تتحقق له المتعة التي كان يتوقعها . وعند ذلك ، فان الحالة الدافعية تبقى فعالة (أي غير مشبعة) ، وسوف يضع ذلك الشخص خططا جديدة لتليتها .

ان اضافة العوامل المعرفية الى الدارة الدافعية تساعدنا على فهم الدوافع البشرية . فسوف تساعدنا على تيجين فهنا لدارتنا الدافعية . وينبغي أن نحتفظ بشكل هذه الدارة في أذهاننا خلال المناقشات التي سترد في مكان آخر من هذا الفصل . ومهما يكن من أمر ، فان الشكل البسيط للدارة الدافعية الذي قدمناه مناسب للدوافع البيولوجية التي سنتقل ، الآن ، الى مناقشتها .

الدوافع البيولوجية :

للدوافع البيولوجية جذورها العميقة في الحالة الفيزيولوجية للجسم . وهناك دوافع عديدة من هذا النوع تشمل الجوع والعطش والجنس وتنظيم الحرارة والنوم



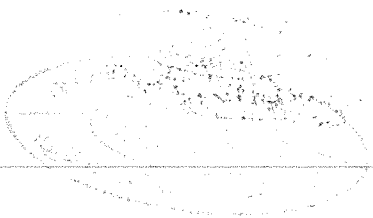
وتجنب الالم والحاجة الى الاوكسجين • وتركيزنا ينصب ، في هذا القسم ، على
دوافع الجوع والمطر والجنس •

نشوء الدوافع البيولوجية :

تستجر عدة دوافع بيولوجية ، عند نقاط انطلاقها ، من جانب شروط الجسم
الفيزيولوجية المتوازنة • وقد تحدثنا ، بشيء من التفصيل ، عن آلية التوازن في
الفصل السابق • الا انه يجب أن نكره ، للمرة تلو المرة ، ان هذا التوازن في العمليات
الجسمية الفيزيولوجية الباطنية امر حاسم بالنسبة الى حفظ البقاء • فيجب ألا تكون
حرارة الجسم مفرطة الارتفاع ولا مفرطة الانخفاض • ويجب ألا يحتوي الدم على
أكثر مما ينبغي من المشحونم ولا على أكثر مما ينبغي من الخموضه • وينبغي أن
تحتوي أنسجة الجسم على كمية كافية من الماء ، وهكذا دواليك بالنسبة الى كل
مظاهر التوازن •

وقد اكتشف علماء الفيزيولوجيا العديد من الآليات التي تحافظ على شروط
متوازنة للجسم • فلنتأمل الضبط الفيزيولوجي الآلي لحرارة الجسم في نقطة قريبة
من 37 درجة مئوية • ان الحرارة تبقى ، عادة ، حول هذه النقطة لان هناك آليات
تتيح للجسم رفع حرارته وخفضها • فاذا تجاوزت حرارة الجسم درجة معينة في
ارتفاعها • تدخل التعرق وما يليه من تبريد بالتبخير ليخفض من درجة الحرارة • واذا
هبطت درجة حرارة الجسم الى ما دون مستوى معين ، فان الشخص المعني سيمسك
الى بعض التدابير التي تؤدي الى اكتساب الجسم حرارة اضافية •

وآليات التوازن مدعومة من جانب سلوك ضابط أو مدفوع • فهبوط
الحرارة ، مثلاً ، يخلق حالة دافعية يستجيب لها الشخص بسلوك ضابط ، كارتداء
ثياب صوفية أو زيادة اشتعال المدفأة او اغلاق نافذة وما شابه • وعندما تنقص
الجسم مواد أساسية ، كالطعام والماء ، تنطلق عمليات آلية تستهدف المحافظة على
المواد المتناقصة • ولكن الحصول على الطعام والماء من الخارج يجب أن يتم
باجلأ أو آجلاً • فاختلال حالة التوازن خلق حاجة تدفع الانسان أو الحيوان الى



السمي وراء الطعام والماء • وهكذا تنشأ الدوافع البيولوجية عن اختلال التوازن ،
في حين يرمي السلوك المدفوع الى استعادة التوازن المختل •

وفي الدم ، أيضاً ، هورمونات ذات أهمية في نشوء بعض الدوافع البيولوجية •
فالدافع الجنسي ، مثلاً ، يرتبط ، لدى الحيوانات الدنيا ، بالمستويات الهرمونية •
اما لدى الانسان ، فان المثيرات الحسية أهم من المستويات الهرمونية في استجرا
الدافع الجنسي • وتلعب المثيرات الحسية ، أيضاً ، دوراً هاماً في نشوء دوافع
أخرى : فرائحة طعام شهية يمكن أن تثير الجوع لدى شخص ليس بعيداً ، من
الناحية البيولوجية ، عن مستوى التوازن • وربما كان الالم أفضل مثال حول دافع
ناشي عن اثاره حسيّة • فالالم يعمل كدافع وينشأ ، كلياً ، عن اثاره حسيّة •
فالالم يعمل كدافع وينشأ ، كلياً ، عن اثاره حسيّة • وبعض المثيرات - كتلك التي
تنتج الالم مثلاً - تستجر الدوافع فطرياً ، ولكن مثيرات أخرى تصبح قادرة على
ذلك من خلال عمليات التعلم • وتلعب العوامل المعرفية ، بدورها ، دوراً هاماً في
نشوء الدوافع البيولوجية • فالذكريات والافكار الجنسية ، مثلاً ، قادرة على اثاره
الدافع الجنسي •

دافع الجوع :

وصلت الابحاث المبكرة التي جرت في بدايات هذا القرن الى نتيجة مضادة أن
أصل دافع الجوع هو تقلصات المعدة • وهذه هي نظرية المثير الموضوعي للجوع •
الا ان التجارب الاحداث بينت ان العلاقة بين الجوع وتقلصات المعدة ضعيفة فني
أحسن الاحوال •

وقد بحث علماء النفس والفيزيولوجيا طويلاً عن شروط أخرى في الجسم
تستجر الجوع • فقد قيل مثلاً ان معدلاً عالياً من استعمال سكر الدم أو الغلوكوز ،
كما يحدث بعد ركض سريع مثلاً ، يمكن أن يكون سبباً في الجوع • فقعد تبين ،
مثلاً ، ان خفض مستوى سكر الدم عن طريق حقنة انسولين يؤدي الى الجوع ، في
حين ان اعطاء الشخص نفسه مقداراً من الغلوكوز يمكن أن يزيل الشعور بالجوع ،

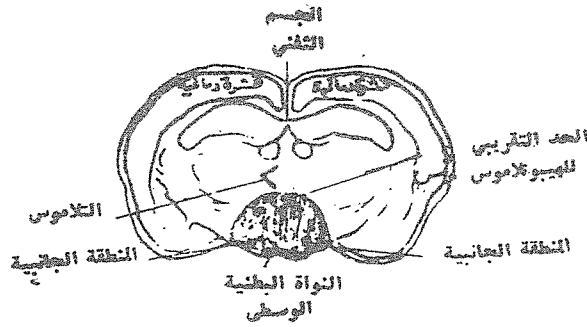


ودلت بعض التجارب على أن حقن حيوان شبع بدم حيوان جائع يؤدي إلى الجوع لدى الحيوان الأول ، في حين أن الجوع يزول لدى الحيوان الجائع إذا حقن بدم حيوان شبع . إلا أن دراسات أخرى بينت ضعف العلاقة بين الجوع ومستوى سكر الدم في الأحوال السوية: فالفرق ضئيل بين مستوى سكر الدم في حالة الشبع وبينه في حالة الجوع .

وقد اشارت فكرة حديثة أخرى إلى أن هناك تغيرات استقلابية تحدث عندما ينخفض مخزون الطاقة ، وأن هذه التغيرات تحدث الشعور بالجوع . وقد ذكرت بعض الدراسات أن نقص المدخرات الغذائية في الجسم يطلق هورموناً في الدم يكون مسؤولاً عن الشعور بالجوع . وإشارة إطلاق هذا الهورمون تنطلق ، فيما تراه الدراسات ، من الهيوتالاموس . هذا الهورمون يشير إلى أن الجسم في حاجة إلى المزيد من الطاقة .

ويرى علماء الفيزيولوجيا أن هناك منطقتين في الهيوتالاموس معنيتين بدافع الجوع ، بالرغم من اختلاف العلماء بشأن العمليات الدقيقة التي تمارس ، بها ، هاتان المنطقتان تأثيرهما في دافع الجوع . والمنطقة الأولى هي المنطقة الجانبية من الهيوتالاموس (الشكل ٥ - ٣) التي تعتبر ، كلاسيكياً ، منطقة الاثارة . فالحيوان يأكل عندما تثار هذه المنطقة . ومن جهة أخرى ، فإذا اثلقت ، فإن الحيوان يتوقف عن الأكل جوعاً ما لم يلق عناية خاصة . والمنطقة الثانية التي تضبط دافع الجوع في الهيوتالاموس هي المنطقة البطنية الوسطى (الشكل ٥ - ٢) ، وهي مجاورة للمنطقة الجانبية وتقع في وسط الهيوتالاموس . وهي تعد ، كلاسيكياً ، مسؤولة عن كف دافع الجوع . فاثارة هذه المنطقة يوقف عملية الأكل ، في حين أن تلفها يؤدي بالحيوان إلى شهية نهمة لا تعرف الشبع : فهو يتصدى للطعام تصدي المقتصر ويأكل كميات هائلة . إلا أن دافع الجوع لدى هذا الحيوان يختلف بعض الشيء عنه لدى الحيوانات السوية . فهو أكثر تدقيقاً في اختيار طعامه ، وإقباله على الطعام السيء المذاق اضعف من إقبال الحيوان السوي الجائع . وكذلك فإن الفأر الذي تلفت ، لديه ، المنطقة البطنية الوسطى من الهيوتالاموس لن يكدح للحصول على





الشكل (٥ - ٢)

مقطع جبهي لدماع فأر يظهر ، فيه ، الهيبوتالاموس وحدوده التقريبية

الطعام كدح الفئران السوية الجائعة . الا انه يبالغ في الاكل اذا توفر له الطعام بسهولة ودون جهد بحيث قد يبلغ وزنه ثلاثة أضعاف وزن الفأر السوي المماثل له في العمر . واذا انقضت فترة ، على هذا التلف وما يؤدي اليه من نتائج ، تثبت الحيوان عند مستوى وزنه الجديد وتحددت وجباته بموجب هذا المستوى .

ويتوقف الاكل نتيجة لعدد من المؤثرات العاملة في المنطقتين الجانبية والوسطى من الهيبوتالاموس . ان تناول الطعام يعيد التوازن المختل الى وضعه السوي ، وعندما يستعاد التوازن المفقود يتوقف الاكل . وقد تعلمنا المثيرات الحسية ، من مرأى الطعام ومذاقه ورائحته ، كما قد تعلمنا المثيرات الناجمة عن عملية الاكل ، أيضاً ، بأننا تناولنا المقدار الكافي من الطعام . الا ان هذه العوامل الحسية ذات أهمية ثانوية لان الحيوانات تستطيع أن تضبط كمية طعامها في حال اثاره الفم من جانب الطعام . ففي احدى التجارب ، كان على الفأر أن يضبط قضيماً ليحصل على غذاء سائل يصل ، عبر انبوب ، الى المظلة مباشرة . ومع ذلك ، فقد استطاع هذا الفأر ان يضبط كميات طعامه . وقد بينت تجارب أخرى ، ان التوقف عن الاكل مضبوط ، الى حد بعيد ، لدى الفأر بهورمون يسمى الكوليستيستوكين ينطلق في الدم عندما يبلغ الطعام الامعاء . وتشير هذه التجارب الى أن هناك عوامل في



الدم ، غير العوامل التي تستجر الجوع ، ذات أهمية في الشبع أو التوقف عن الأكل .

والعوامل الاثارية وعوامل الدم هامة، جميعها، في عملية الأكل لدى الانسان . وقد ذكرت بعض الابحاث ان العوامل الداخلية أهم في ضبط اكل الاشخاص ذوي الوزن الطبيعي ، في حين أن المثيرات الخارجية أهم فيما يتعلق بالاشخاص البدينين .

وقد تحدث عالم النفس ستانلي شاشتر الى عدد من الاشخاص العاديين والبدينين لاستخراج أنماط سلوكهم في الأكل . وقد انطلق شاشتر من فرضية مفادها ان الأكل من جانب البدينين (الذين يزيد وزنهم عن المعدل السوي بما يتراوح بين ١٤ و ٧٥ بالمائة) لا يتوقف على المفاتيح نفسها التي يتوقف عليها سلوك الأكل لدى أصحاب الوزن السوي . وبموجب نتائج ، يقول الاسوياء انهم يشعرون بالجوع ويأكلون استجابة لاشارة داخلية . وهذا يعني انهم يحسون بالجوع عندما يمانون احساسات جسدية متصلة بالجوع : ويقال ان سلوك الأكل لدى هؤلاء الاشخاص واقع تحت ضبط متحولات فيزيولوجية . اما البدينون فهم أكثر تأثراً بالاشارة الخارجية . وهم ينزعون الى الأكل استجابة لامور مثل الموعد ومقدار الطعام ونوعه .

وخلاصة القول هي أن شاشتر يعتقد أن هناك درجة عالية من التوافق بين الحالات الجسمية الداخلية وسلوك الأكل لدى الاشخاص الاسوياء ، في حين أنه لا وجود لمثل هذا التوافق فيما يتعلق بالاشخاص البدينين . فما هي بواعث الأكل لدى هؤلاء الاخيرين ؟

لقد تبين لشاشتر ان عملية الأكل محددة ، لدى الاشخاص البدينين ، باشارات متصلة بالطعام كرويته أو تذوق طعمه أو استنشاق رائحته ، أو ربما مجرد ذكره لفظياً . وبالرغم من أن هذه الاشارات تؤثر في عملية الأكل لدى كل الناس الى حد ما ، فان دورها المألوف هو بيان المتوفر من الطعام للأكل ومقداره ومكان وجوده .



ولكن شاشتر يلح الى كون هذه الاشارات تعلم الشخص البدين ، حالياً ، انه جائع .

وإذا كان ذلك صحيحاً، فإن البدينين يشعرون بالجوع طالما ان الاشارات المتصلة بالطعام موجودة ويأكلون طالما يكون الطعام متوفراً . أما الاشخاص الاسوياء ، فهم يدؤون الاكل ويتوقفون عنه عند ظهور حالة فيزيولوجية معينة (الجوع) وزوالها .

ومن أجل التحقق من صدق هذه الفرضية قام رتشارد نيسبيت ، أحد زملاء شاشتر ، بتفحص نتائج رؤية الطعام على استهلاكه . وقد زود نيسبيت أشخاصاً بدينين وأسوياء لم يتناولوا وجبة الغداء بشطائر من اللحم البقري . وقد أعطى بعضهم شطيرة واحدة وأعطى آخرين ثلاث شطائر ، ولكنه أبلغهم ، جميعاً ، انهم يستطيعون الحصول على المزيد من الثلاجة اذا أرادوا . وقد بينت النتائج ان البدينين أكلوا عند وجود المزيد من الطعام (٣ شطائر) أكثر مما أكلوه في حال تقديم المقدار الأقل (شطيرة واحدة) . ومن جهة أخرى ، فإن الاسوياء أكلوا ، في الحالتين ، المقدار نفسه ، أي المقدار الذي يحتاجون اليه للخلاص من الجوع . وهكذا ، فإن الاشارات الخارجية هي التي ضبطت، في هذه الحالة ، سلوك الاكل لدى الاشخاص البدينين .

وقد تبين لشاشتر وزملائه ، أيضاً ، ما يلي :

- ١ - الاشخاص البدينون يأكلون من الطعام الطيب المذاق أكثر مما يأكله "الاسوياء" ، في حين أنهم يأكلون أقل مما يأكل الاسوياء من الطعام السيء المذاق .
- ٢ - الاشخاص البدينون يتناولون وجبات أقل من الوجبات التي يتناولها الاسوياء ، ولكن المقادير التي يتناولونها في الوجبة الواحدة اكبر .
- ٣ - البدينون أسرع أكلاً من الاسوياء .

- ٤ - البدينون يأكلون مقادير من الطعام أكبر من التي يتناولها الاسوياء حين



يكون الحصول على الطعام يسيراً ، ولكنهم لا يبذلون جهداً مساوياً لجهد الاسوياء
من أجل الحصول على الطعام حين يصعب الوصول اليه .

وأغرب واقعة في نتائج شاشتر هو التشابه الكبير في أنماط سلوك الإكل بين
الأشخاص البدنيين والفئران التي تلفت المنطقة الوسطى في الهيوتالاموس لديها .
ويخلص شاشتر الى ان هذه النتائج يمكن أن تكون مفتاحاً لفهم اسباب فشل معظم
محاولات علاج البدانة .

وربما كانت الوسيلة الوحيدة لضبط الجوع لدى الأشخاص البدنيين هي
السيطرة على كل الاشارات المتصلة بالطعام ، وهو أمر يسهل الحديث عنه ويصعب
تنفيذه .

دافع العطش :

ما الذي يحصل العضوية الحيوانية والبشرية على الشرب ؟ اننا نعتقد اننا
أصبحنا ، اليوم ، قريين جداً من الجواب . فكما كان الامر بالنسبة الى الجوع ،
سادت نظرية تتصل بالمثير الموضوعي بعض الوقت . فقد قيل ان جفاف الغشاء المخاطي
في الفم هو الذي يثير دافع العطش ويحصل العضوية على الشرب . وقد قيل ،
أيضاً ، ان جفاف هذا الغشاء صورة عن نقص الماء في أنسجة الجسم . وذكرت عدة
أدلة لدعم هذه النظرية . فاذا جرى ايصال الماء الى المعدة ، مباشرة ، عبر أنبوب ،
فان من الضروري انقضاء بعض الوقت قبل أن يزول الشعور بالظمأ . وهذا الوقت
هو الفترة الضرورية لتبلغ الرطوبة التي بدأت في المعدة غشاء الفم المخاطي . ومن
جهة أخرى ، فان ترطيب الفم بوضع قطرات من الماء كاف لازالة الشعور بالعطش
مؤقتاً .

الا ان عدداً من التجارب الاحداث عهداً بين أن جفاف غشاء الفم المخاطي
لا يكفي لضبط كمية الماء التي يحتاج اليها الجسم لاعادة التوازن المختل الى سابق
عنده وان كان كافياً لحمل العضوية على رشف بضع قطرات من الماء . فقد تبين من



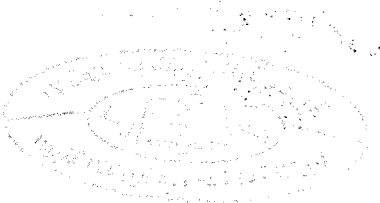
التجارب والملاحظات أن الكلب الظامي ، مثلاً ، يتناول كمية من الماء تتناسب مع مدة حرمانه من الشرب . وجفاف غشاء الفم المخاطي لا يكفي لضبط الكمية اللازمة لأن هذا الجفاف يترطب منذ القطرات الأولى . وهكذا ، فلا بد أن يكون ضبط العطش والشرب ناجماً عن عمليات تجري داخل الجسم نفسه .

ولابد ، كي نرى الأمر ضمن سياق أوسع ، من أن تتساءل عن كيفية حفظ الجسم للماء ومحافظته على مستوى معين من تركيز السوائل الجسمية . إن هذا التركيز مضبوط من جانب آليات فيزيولوجية معقدة يلعب ، فيها ، أحد الهرمونات دوراً حيوياً . وهذا الهرمون يضبط نقص الماء في الجسم من خلال الكليتين .

ويستجبر دافع العطش والشرب من جانب شرطين جسميين هما : نقص الماء في الخلايا وانخفاض حجم الدم . فعندما ينقص الماء في السوائل الجسمية ، فإنه يفادر باطن الخلايا مؤدياً إلى جفافها . وهناك ، في الوجه الأمامي للهيويتالاموس ، أعصاب تطلق دقات عصبية عندما يصيبها الجفاف . وتعمل هذه الدقات بوصفها إشارة للعطش والشرب . والعطش المثار بنقص الماء في هذه الأعصاب يسمى عطش الجفاف الخلوي . ويؤدي نقص الماء في الجسم ، أيضاً ، إلى انخفاض حجم الدم . وهذا الانخفاض في حجم الدم يؤدي ، بدوره ، إلى انخفاض في التوتر الشرياني (ضغط الدم) . وهذا الانخفاض في الضغط يثير الكليتين اللتين تطلقان ، عند ذلك ، خيرة تسمى الرنين . والرينين مسؤول ، من خلال عدد من الخطوات ، عن تشكيل مادة معروفة باسم « أنجيوتنسين » تسير في الدم وتستطيع أن تستجبر الشرب .

وتسمى فكرة الجفاف الخلوي وانخفاض حجم الدم فرضية النضوب المزدوج . ويمكن أن يتبين المرء كيف تعمل الآليتان بعد فترة من التدريبات الرياضية الشاقة : فالجسم يفقد كمية من الماء فتجف أعصاب الوجه الأمامي من الهيويتالاموس ، وينخفض حجم الدم ، فيثار العطش ويشرب الشخص لإعادة ترطيب الخلايا ولرد حجم الدم إلى مستواه الطبيعي .

لماذا يتوقف الشرب ؟ إن توقف الشرب ، على المدى القصير ، يقع ، احتمالاً ،



تحت ضبط مشيرات من المعدة والفم • وهناك فكرة تقول ان الفم هو نوع من العدادات : فعندما يجري مقدار معين من الفعالية العضلية أثناء الشرب ، يقع كف على عملية الشرب • اما على المدى الطويل فان الشرب يتوقف لان الجسم أخذ من الماء ما يكفي لاعادة ترطيب الخلايا ولرد الدم الى مستواه السوي •

الدافع الجنسي :

يمكن ذكر الدافع الجنسي بين الدوافع البيولوجية على اعتبار انه يتوقف على شروط فيزيولوجية ، لاسيما لدى الحيوانات الدنيا • الا ان هذا الدافع ، وان عاملناه معاملة الدوافع البيولوجية ، يختلف ، من عدة جهات نظر ، عن الجوع والعطش •

ان الدافع الجنسي ليس ، أولاً ، استجابة لنقص في مادة ما من مواد الجسم ولا يستجر ، بالتالي ، باختلال ما في توازن الجسم • ولا ينشأ الدافع الجنسي كذلك ، والامر واضح لدى الانسان على الاقل ، عن زيادة في بعض المواد كالهورمونات • فمستوى التيستوستيرون ، وهو الهورمون الذكري الذي يعد أكثر العوامل مسؤولية عن الدافع الجنسي ، يبقى ثابتاً ، نسبياً ، لدى الرجال من البشر ولدى ذكور الحيوانات العليا • فلاتبدو التذبذبات في مستوى هذا الهورمون منصلة بالسلوك الجنسي لدى الذكور • والامر نفسه صحيح بالنسبة الى اناث البشر : فليس بين المستوى الهورموني والسلوك الجنسي علاقة كبيرة • ومن جهة أخرى ، فان هناك ، لدى عدة أنواع من الحيوانات الدنيا ، كالقطط مثلاً ، ترابطاً قوياً بين وجود مقادير كبيرة من الاستروجين ، وهو الهورمون الانثوي ، في الدم وبين السلوك الجنسي • فحين تكون الحيوانات الدنيا في مرحلة من النشاط الجنسي ، يكون مستوى الاستروجين في الدم مرتفعاً • وهناك وجهة نظر ثانية يختلف ، بموجبها ، الدافع الجنسي عن الجوع والعطش هي ان هذا الدافع ليس ضرورياً من أجل بقاء الفرد بالرغم من أنه ، دون شك ، ضروري من أجل المحافظة على بقاء الانواع •



ان الدافع الجنسي ، يستثار ، أولاً ، لدى الحيوانات العليا والانسان ، من جانب مثيرات خارجية ، والتعبير عنه يتوقف على التعلم الى حد بعيد جداً . وقد يكون المثير الذي يستجر هذا الدافع بصرياً ، كمرأى شريك جنسي جذاب . وترتبط الروائح ، كما ترتبط المثيرات الرمزية في حالة الكائنات البشرية ، بالسلوك الجنسي . وهذه المثيرات الجنسية متوفرة بغزارة في مجتمعاتنا : فالجنس موضوع أكثر الاغاني والافلام والمسرحيات والكتب ، وهو متضمن في الاعلان ويشكل أساس العديد من الدعايات التجارية .

وتلعب العادات والخبرات دوراً في التعبير عن الدافع الجنسي ، أكبر لدى الحيوانات العليا ، بما فيها الانسان ، مما لدى الحيوانات الدنيا . ويمكن ان تبين ذلك بالمقارنة بين الفئران والقروذ . فالفئران التي تربي في عزلة تتزاوج بصورة سوية في أول مرة يصادف ، فيها ، الفأر شريكاً جنسياً في وقت مناسب . أما لدى القروذ والانسان ، فالامر مختلف تماماً . فالقروذ التي ربيت في عزلة عن أقرانها يجب أن تتعلم التزاوج ، ويسكن أن تعاق اجتماعياً بالعزلة المبكرة الى درجة تجد ، معها ، صعوبة كبيرة في هذا النوع من التعلم . والتنوعات المعروفة في السلوك الجنسي البشري - بما فيها ما يسمى بالانحرافات - يوضح أن التعلم والخبرة يلعبان دوراً هاماً أهمية كبرى في طرق تعبيرنا عن الدافع الجنسي .

الاهداف والدوافع والحاجات المتعلمة :

للتعلم دور كبير في الدافعية . فالتعلم يؤثر ، مثلاً ، تأثيراً كبيراً في الطرق التي يعبر ، فيها ، عن الدوافع البيولوجية في السلوك . وبالرغم من أن هذه الحالات الدافعية تنشأ ، الى حد بعيد ، عن الحاجات البيولوجية ، فإن التعبير السلوكي عنها يتخذ عدداً من الاشكال المتعلمة . والدافع الجنسي مثال واضح . فالطرق التي تعلم الناس أن يعبروا ، بها ، عن دوافعهم الجنسية متنوعة حقاً . والاكل مثال آخر . فالدافع ينشأ عن حاجة بيولوجية مشتركة ، ولكن ما يفضل شخص يمكن أن يكرهه شخص آخر . وكل ذلك يعود الى ما تعلمنا ان نجهه والى ما تعلمنا ، أيضاً ، ان نفر منه ونكرهه .



الآن ان للتعليم دوراً أكبر في الدافعية . فكثير من الاهداف التي نسمى وراءها لا تلبي ، مباشرة ، حاجات بيولوجية ، هذا اذا كانت تلبيها حقاً : فهذه الاهداف متعلمة . ويمكن للحالات الدافعية والحاجات ان تستجروا من خلال التعلم ، من جانب احداث لا تنشأ عنها فطرياً . وأخيراً ، فان بعض الحالات الدافعية تخلق بالتعلم . ومثل هذه الدوافع هي محصلة الخبرات الخاصة المتعلمة التي اختبرها الشخص أثناء نموه .

الاهداف المتعلمة :

تعلم الناس والحيوانات العمل من أجل أهداف لا تلبي الحاجات البيولوجية فطرياً . وهذه الاهداف تسمى الاهداف المتعلمة أو الثانوية . والاهداف المتعلمة ، في الاساس ، عملية بسيطة . فهي تحدث عندما يقترن مثير حيادي لم يصبح ، بعد ، هدفاً بحاجة بيولوجية أي بهدف أولي . وقد يكون الهدف الأولي شيئاً يتقرب منه الفرد ويحاول بلوغه (الهدف الموجب) أو شيئاً يهرب منه ويتجنبه (الهدف السالب) . وسوف يتعلم الناس والحيوانات العمل من أجل مثيرات اقترنت بالاهداف الأولية الموجبة . وهكذا يتعلمون الاهداف الثانوية الموجبة . وسوف تتعلم العضويات ، أيضاً ، الابتعاد عن المثيرات التي اقترنت بالاهداف الثانوية السالبة . وهكذا يتعلمون الاهداف الثانوية السالبة . ويقدم وولف تجربة كلاسيكية تبين كيفية تعلم الاهداف الثانوية . فقد علم وولف عدداً من قروود الشمبازي الحصول على عنقود عنب بوضع قطعة معدنية في شق آلة تعطي العنقود عند دس القطعة المعدنية فيها . وقد تعلمت القروود هذا الامر سريعاً وتعلمت ، بذلك ، قيمة القطعة المعدنية كهدف في حد ذاتها . وقد تبين ذلك باعطاء القروود مهمة كان عليها ، فيها ، العمل من أجل الحصول على قطع معدنية . فقد علمت على رفع صناديق ثقيلة الوزن للحصول على القطع المعدنية . وفضلاً عن ذلك فقد علمت بالجد نفسه الذي يصل ، به ، الناس للحصول على المال . وقد قامت بتجميع القطع المعدنية بالرغم من ان استعمالها غير ممكن الآن عندما توضع آلة تقديم العنب قرب اقفاصها .



كم يلوم هذا النوع من التعلم أن الكائنات البشرية تكتسب عدداً من الاهداف الثانوية المتعلمة وتحفظ بها معظم حياتها . فهل نستطيع تفسير كون الناس يعملون بجهد ونشاط وصبر لبلوغ بعض الاهداف بمجرد قولنا ان هذه الاهداف اقترنت ، ذات مرة ، بهدف أولي ؟ ان ذلك صعب التصديق . فنحن نحتاج الى شيء أكثر من ذلك لتفسير ثبات الاهداف المتعلمة أو الثانوية . وأحد التفسيرات هو أن هناك دوافع أخرى تتدخل لدعم السلوك الموجه نحو هدف ثانوي . ولنتأمل ، للتشيل على ذلك ، قتي فقيراً يصبح مليونيراً . انه يعمل ، في البداية ، من أجل المال لأنه يحتاج اليه ليعيش . ويصبح المال هدفاً ثانوياً موجياً لأنه متصل بالاهداف الأولية . الا انه ، مع مرور الوقت ، يلبي دوافع أخرى بالعمل . فالعمل يمثل بالنسبة اليه ، مثلاً ، وضعه في مواقف تتجدها ويلبي حلها دافعي الانجاز والكفاءة لديه . وعمله يجعله على اتصال بأشخاص آخرين ويلبي ، بذلك ، دوافع الانتماء عنده . وهكذا ، فان العمل من أجل الهدف المتعلم الاصيل الذي هو المال يلبي ، أيضاً ، دوافع أخرى . انه يواصل العمل من أجل المال ويجمع منه ما يفوق حاجته بكثير ولكنه يعمل ، في الواقع ، من أجل أهداف أخرى . والاهداف هي التي تغيرت . وبالرغم من أنه يستطيع ان يقول انه يعمل من أجل المال ، فانه يعمل الآن ، في الواقع ، من أجل أهداف مختلفة . ان هذا المثال يبين ان ما يبدو ثابتاً لهدف متعلم موجب هو ، في الواقع ، تغير في الاهداف التي يسعى الكائن ورلمها .

وهناك تجربة أخرى لميلر تبين كيفية تعلم الاهداف الثانوية السالبة . فقد وضعت فئران ، بمعدل فأر في كل مرة ، داخل صندوق أبيض يصطبه باب عن صندوق آخر أسود . وعلى أرض الصندوق الأبيض شبكة يسكن ، من خلالها اتصال صدمة كهربائية ، وفي البداية ، يوضع الفأر في الصندوق لمدة ٦٠ ثانية لا يطبق ، فيها ، أي مشير . وبعد ذلك ، ولفترة ٦٠ ثانية أيضاً ، ترسل الى أوضية الصندوق صدمات قصيرة بمعدل صدمة كل خمس ثوان . وفي نهاية هذه الفترة يفتح الباب للفأر بين الصندوقين وتزيد قوة الصدمة تدريجياً . ولكن الفأر يستطيع الهرب من الصدمة بالظهور الى الصندوق الأسود . وتكرر العملية خلال عشر فترات مختلفة ولا تستعمل الصدمة ، بعد ذلك ، أبداً .



وتوضع الفئران ، من جديد، وخلال خمس فترات مختلفة، في القفص الابيض مع بقاء الباب مفتوحاً بين الصندوقين . وكما هو متوقع ، كان الخوف المشرط مع الصندوق الابيض من القوة بحيث كان يدفع الفئران الى العبور ، مباشرة ، التي الصندوق الاسود . وبعد هذه الفترات الخمس ، يفلق الباب ولكن فتحه يبقى ممكناً بإدارة مقبض فوق الباب مباشرة . وتدير الفئران المقبض صدفة خلال سعيها للهرب وتكتشف ، بذلك ، طريقة لهذا الهرب . وخلال ١٦ محاولة ، تعلمت الفئران ادارة المقبض بسرعة تتزايد مرة بعد مرة . وبعد ان تتعلم الفئران استجابة ادارة المقبض جيداً ، يرتب الوضع بحيث لا تعود هذه الاستجابة تؤدي الى فتح الباب . وبدلاً من ذلك ، يمكن فتحه بالضغط على رافعة . والفئران تتعلم بسرعة هذه الاستجابة أيضاً .

ان القفص الابيض الذي لم يكن ، في الاصل ، مشير خوف أصبح ، خلال القسم الاول من التجربة ، موضعاً لهذا الخوف لانه المكان الذي تلقى الصدمات فيه . وبعبارة أخرى ، فان الفئران تعلمت الخوف من الصندوق الابيض . ويبن القسم الثاني من التجربة أن الخوف الناشئ عن الصندوق الابيض قد دفع الى سلوك الهرب . وهكذا اصبح الصندوق الابيض هدفاً ثانوياً سالباً ، أي شيئاً يجب الهرب منه . بعد ان اقترن بالصدمات .

ومن المهم أن نشير الى أن عملية تعلم الاهداف الثانوية هذه متضمنة في الكثير من المخاوف الانسانية . فعظم الامور التي تخيفنا ، الآن ، وقد أصبحنا راشدين لم تكن تبعث الخوف فينا خلال طفولتنا . وبعبارة أخرى ، فقد صرنا الى التخوف من بعض الامور والاشياء من خلال عملية تعلم اقترنت، فيها ، هذه الامور والاشياء بأحداث مثيرة للخوف أولية أو فطرية . والاشياء التي تعلمنا الخوف منها هي أهداف ثانوية سالبة ونحن نتعلم ، اذ ذاك ، عادات أخرى للهرب منها وتجنبها . وهذه الاحداث الباعثة على الخوف وانواع السلوك التي تدفع اليها تستمر في العادة ما لم تؤد الى اضطرابات تحمل على العلاج ، وبالتالي على التخلي عنها .



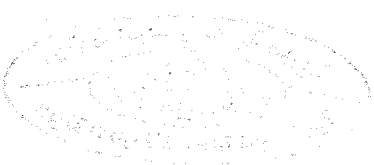
الحاجات والدوافع المتعلمة :

لقد رأينا كيف يجري تعلم الاهداف . واذا تأملنا الحالة الدافعية ، في حد ذاتها ، فاننا نبيّن أن التعلم يلعب دوره هنا أيضاً . فيمكن لبعض المواقف والمثيرات أن تثير حالات دافعية من خلال التعلم . فأنت لا تشعر بالجوع لأنك ، بيولوجياً ، في حاجة الى الطعام فقط ، بل تشعر أيضاً ، بالجوع لأن موعد الوجبة قد حان ، ولأنك رأيت شيئاً سال له لعابك . وبعبارة أخرى ، فإن نشوء دافع الجوع قد أشرط للموعد أو لمراى الطعام . فالدافع قد استثير ، اذن ، من جانب مثيرات لم تكن فعالة في اثارته قبل التعلم . لقد ذكرنا تجربة الفئران في القفص الابيض مثالا على تعلم الاهداف الثانوية السالبة . ولكنها ، من أجهة أخرى ، تبين . أيضاً ، أن الدافع يمكن ان يستثار من خلال التعلم . فالصندوق الابيض الذي كان غير ذي نجع في استشارة الخوف أصبح ، بعد اقترانه بالصدمات الكهربائية ، قادراً على استجزار دافع الخوف . الا انه ينبغي لنا ان نلاحظ ان تأثير التعلم في الدوافع لا يخلق حالات دافعية جديدة . فما يحدث هو أن مثيراً غير فعال ، أولاً ، يصبح قادراً على استجزار دافع . وهذا هو ما نعنيه ، عادة ، عندما نتحدث عن دافع متعلم .

و غالباً ما يستعمل تعبير « الحاجة المتعلمة » عندما تخلق الحالات الدافعية ، حالياً ، من خلال التعلم . وابرز الامثلة هي الحاجات الاجتماعية أو ، كما تسمى ، أحياناً ، الدوافع الاجتماعية . وهي تسمى اجتماعية لانه يجري تعلها (أي تظهر) من خلال تفاعلات الاطفال الاجتماعية مع آبائهم ومعلميهم وغيرهم من الاشخاص ذوي الاهمية في حياتهم ، ولان أهداف هذه الدوافع غالباً ما تتضمن أشخاصاً . فبعض الاطفال ، مثلاً ، يتعلمون الحاجة الى الانجاز نتيجة لعمليات تعلم معقدة . وهذا يعني انهم يتعلمون السعي وراء انجاز أشياء صعبة . وينمي الاطفال ، أيضاً ، نتيجة لخبرات تعلم مختلفة ، دوافع اجتماعية أخرى كأن يكونوا كراماً منع الآخرين والاعتماد عليهم والتسلط والاستمتاع بالخبرات الحسية وما شابه . والامر يحتاج منا أن نقارب ، الآن ، الدوافع الاجتماعية عن كتب .

الدوافع الاجتماعية :

الدوافع الاجتماعية هي الحاجات المعقدة التي تشكل يتابع عدد من الافعال



البشرية . وهي تسمى اجتماعية لأنها ، كما رأينا في المقطع السابق ، متعلمة ضمن
الرهوط الاجتماعية ، لا سيما في الأسرة ، خلال نمو الاطفال ولأنها تشمل أشخاصاً
آخرين . وهذه الدوافع ، وهي بشرية بوجه خاص ، يمكن أن تبدو حالات عامة
تؤدي الى عدد من أنواع السلوك الخاصة . ولا يتوقف الامر عند كونها تحدد
الكثير من أفعال الانسان ولكنها دوافع مستمرة ، لا تشبع كلياً ، قط ، عبر السنين
الطويلة . فما يكاد المرء يبلغ هدفاً حتى يتوجه الدافع نحو هدف آخر . فإذا كان
لدى شخص ما ، مثلاً ، حاجة الى الانتماء - أي حاجة الى صنع صداقات - فإنه
يمكن أن يقيم علاقات صداقة مع واحد من المتصلين به ، ولكن ذلك لا يشبع الدافع .
فهذا الشخص مدفوع الى الامر نفسه مع آخرين وإلى المحافظة على الصداقات بعد أن يقيمها .
وهكذا تكون الدوافع الاجتماعية خصائص عامة وثابتة لشخص ما . وبما أنها
متعلمة ، فإن قوتها تختلف اختلافاً كبيراً من شخص الى آخر ونتيجة لذلك ، فهي
جزء هام من أوصاف الشخصية وهن الفروق الدائسة بين الافراد .

ومن أجل كل هذا ، يعطي فهم الدوافع الاجتماعية تبصراً بالسلوك الانساني
الفردى والجمعي . ولكن الدوافع الاجتماعية صعبة الدراسة . ولحدى الصعوبات
تقوم على تحديد ما تكون عليه الدوافع أو الحاجات . ان الجدول الذي سنورده
بعد قليل يقدم قائمة بالدوافع الاجتماعية . الا ان هذه القائمة تقتصر على بيان
ما هو مقصود بفهوم الدوافع الاجتماعية استناداً الى بعض الامثلة . الا ان دوافع
أخرى يمكن أن تضاف الى هذه القائمة ، كالحاجة الى القبول والكيان والقوة
مثلاً . وفضلاً عن ذلك ، فإن علماء النفس مختلفون فيما يتعلق ببعض الدوافع
الواردة في هذه القائمة ، وما اذا كان يجب أن يمدوها هامة أو تافهة . وسوف
نقتصر ، في الصفحات التالية ، على مناقشة الدوافع التي تحظى بالقدر الاكبر من اتفاق
علماء النفس عليها والتي قام ، بصدها ، قدر وافر من الابحاث .



بعض الدوافع الاجتماعية الرئيسية :

الدافع	هدفه وآثاره
الخضوع	الخضوع للآخرين سلباً - السعي وراء تلقي الاذى واللوم والنقد وقبولها .
الانجاز	انجاز مهمات صعبة - منافسة الآخرين وتجاوزهم .
الانتماء	السعي وراء التعاون مع الآخرين والاستمتاع به - تكوين صداقات .
العدوان	التظلم على المعارضة بالقوة - القتال والانتقال للادى - التصغير من شأن الآخرين والسخرية بهم .
الاستقلال	التحرر من القيود والالتزامات . الحرية في التصرف وفقاً للهوى .
الابطال	السيطرة على ضروب الفشل بجهود متجددة . تجاوز الضعف والمحافظة على الكبرياء واحترام الذات ضمن مستوى عال .
الدفاع	الدفاع عن الذات ضد الهجوم والنقد واللوم . تبرير الذات وتبرئتها .
التسلط	ضبط سلوك الآخرين والتأثير فيه - القيادة .
المرض	ترك انطباع لدى الآخرين - ان يكون مرئياً ومسموعاً من جانيهم .
تجنب الاذى	تجنب الالم والاذى الجسدي والمرض والموت .
تجنب المهانة	تجنب الاذلال - لجم العمل خشية الفشل .



الرعاية مساعدة المرضى والعاجزين جسدياً واجتماعياً والعناية
بهم -- مساعدة الذين يعانون مشكلات •

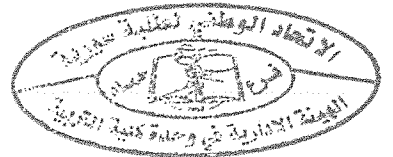
النظام ترتيب الأشياء -- تحقيق النظافة والتنظيم •

اللعب تخصيص وقت الفراغ للرياضة والالعاب والحفلات •
الضحك من كل شيء وجعله موضوع فكاهة -- المرح وخفة
الظنل •

الرفض البقاء في منأى عن الآخرين وعدم المبالاة بهم -- نبذ
الآخرين أو صدهم •

الحمية السعي وراء الانطباعات الحسية والاستمتاع بها --
الاستمتاع بالفنون •

وهناك صعوبة أخرى في دراسة الدوافع الاجتماعية تتمثل بقياسها • فقد قلنا
ان هذه الدوافع تستشج من السلوك • ولكن أية أنواع من السلوك يجب أن
نستعمل في استنتاجاتنا المتصلة بالدوافع الاجتماعية ؟ ان السلوك نفسه يمكن أن
ينشأ عن دوافع مختلفة • والدافع نفسه يمكن أن يؤدي الى ضروب مختلفة من
السلوك • فقد تعمل جاداً للحصول على علامات عالية لانك تشعر بحاجة قوية الى
الانجاز أو لانك تشعر بحاجة قوية الى الانتساء والى أن تحظى بتقدير من جانب
أساتذتك • ومن يشعر بحاجة الى الانجاز يمكن أن يصبح عضواً نشيطاً في منظمة
سياسية أو اجتماعية كما قد يحاول انجاز المهام التي يكلف بها على أحسن وجه
ممكن • ولا يستطيع عالم النفس ان يعرف ، في عينة سلوكية محدودة ، ما اذا كانت
الحاجة المعبر عنها هي حاجة الى الانجاز أو الى السلطة أو الى الانتساء أو أية حاجة
اجتماعية أخرى • فهو في حاجة الى عينة واسعة من أنواع مختلفة من السلوك •
وتحليل مثل هذه العينة يمكن أن يكشف عن كون الامور المختلفة المحققة أو
المتخيلة تمكس دافعا اجتماعياً مسيطراً أو أكثر •



قياس الدوافع الاجتماعية :

يحتاج عالم النفس ، من أجل قياس الدوافع أو الحاجات الاجتماعية الى اكتشاف موضوعات مشتركة تتبين من خلال عينات من الافعال المحققة أو المتخيلة . وقد اتخذ العمل في قياس الدوافع الاجتماعية أربعة سبل عامة هي التالية :

- ١ - التقنيات الاسقاطية لدراسة الافعال المتخيلة ٢٠ - استبانات القلم والورقة أو استمارات تضم أسئلة حول الافعال المحققة والمتخيلة ٣٠ - ملاحظات السلوك في نماذج معينة من المواقف مصممة للكشف عن الدوافع الاجتماعية ٤٠ - تحليل النتاج الادبي والفني لمجتمع كامل من أجل تكوين فكرة عن الدوافع الاجتماعية الرئيسية لهذا المجتمع في زمن معين من تاريخه .

وتقوم التقنيات الاسقاطية على الفكرة القائلة ان المرء سوف يقرأ مشاعره وحاجاته الخاصة في المادة المبهمه أو المعقدة البنيان . وبعبارة أخرى ، فان وصف الفرد لهذه المادة سوف يعبر عن دوافعه الاجتماعية لانه « يسقط دوافعه عليها » . وقد أثبتت صور الاشخاص والمواقف فائدتها الكبرى في اطلاق الخيال الدافعي . فاذا أعطي شخص ما عدداً من هذه الصور ، فغالبا ما تتلامح موضوعات واقعية من خلال القصص التي يرويها عن تلك الصور . فيمكن ، مثلاً ، لشخص ما ، عندما تعرض عليه صورة رجل وراء مكتب ، أن يروي قصته عن عمله الشاق في سبيل انجاز شيء ما . واذا عرضت عليه صورة غلام واقف فقد يروي قصته عن أحلام انجاز لدى هذا الغلام . وموضوع العمل والانجاز هذا يعكس حاجة الى الانجاز . وقد يروي شخص آخر قصصاً تتضمن موضوع حاجة الى الانتماء أو الى السلطة وغير ذلك أيضاً . ويمكن وضع علامات لهذه القصص والموضوعات بحيث تستخرج درجات مختلفة من الدافع الاجتماعي .

وقد طورت استبانات الشخصية واستماراتها من أجل قياس قوة بعض الدوافع الاجتماعية . وتتألف هذه الاستبانات من أسئلة للفرد تتصل بسلوكه النموذجي ، أي بما يمكن أن يفعله في بعض المواقف . وسلم ادواردز للتفضيلات الشخصية مصمم لقياس الدوافع الاجتماعية المذكورة في جدول الدوافع السابق عرضه .

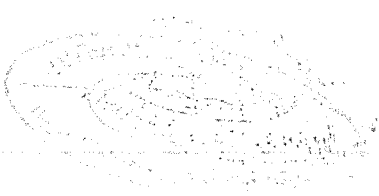


وهناك طريقة ثالثة لتبين الدوافع الاجتماعية هي خلق مواقف تكشف ، فيها ، أفعال الشخص دوافعه الاجتماعية السائدة أو تكشف ما اذا كانت هذه الدوافع قد تغيرت من حيث قوتها . فيمكن قياس الحاجة الى الانتماء ، مثلاً ، بوضع الشخص في موقف اختيار بين الانتظار في غرفة مع أشخاص آخرين أو الانتظار وحيداً . ويمكن قياس عدوانية الاطفال بتركهم يلعبون بدمى وملاحظة عدد الاستجابات العدوانية التي تصدر عنهم . وقد يدرس العدوان عن طريق توجيه اهانة للشخص المفحوص وتبين ما اذا كان يرد بطريقة غاضبة .

وان أحد أهم أنواع دراسة الدوافع الاجتماعية هو تحليل علاقتها بالاحداث التاريخية . فيمكن للباحث ، مثلاً ، أن يدرس الدوافع الاجتماعية لمجتمع ما في ظرفين تاريخيين مختلفين قطعياً (كأن يدرس الدوافع الاجتماعية في المجتمع الانكليزي في عهد الامبراطورية الاستعمارية البريطانية وبعد زوال هذه الامبراطورية) . والفكرة القائلة وراء هذا النوع من الدراسة هي ان لكل فترة تاريخية دوافعها الاجتماعية الخاصة - وهي نوع من الدافع الاجتماعي الجماعي - في كل مجتمع من المجتمعات . ولقياس مثل هذه الدوافع الجماعية . يدرس الباحث الموضوعات التي تظهر في الادب الشعبي للمجتمع المدروس . وهكذا تستخدم الموضوعات الادبية بالطريقة نفسها التي تستخدم بها ، الموضوعات الفردية التي تظهر من خلال القصص المروية عن الصور . وقد حلت بعض المجتمعات من العهود القديسة السى العهود الحديثة . وتبدو الدوافع الاجتماعية السائدة في مجتمع ما ، في زمن معين ، منبئة بما سيحدث لذلك المجتمع في المستقبل القريب .

الحاجة الى الانجاز :

كانت هذه الحاجة أول ما درس تفصيلاً من الحاجات الاجتماعية - ونحن نعرف ، الآن ، الكثير حولها . والناس الذين يشعرون بحاجة الى الانجاز يسمون وراء تحقيق أشياء وراء تحسين أدائهم . وتنشأ الحاجة ، بالنسبة للذين يكون هذا الدافع قوياً لديهم ، عن مهمة ليست بالغة الصعوبة ولا بالغة السهولة ، وهي مهمة



يمتد الفرد أنها تنجز بالعمل الجاد . وتقاس قوة الحاجة الى الانجاز ، عادة ،
بالتقنيات الاسقاطية .

وبمجرد توفر المقاييس الاسقاطية للحاجة الى الانجاز ، رغب الباحثون في تبين
ما إذا كان دافع الانجاز يؤثر في الانجاز الحالي ، أي في أداء الفرد في المدرسة أو في
مهام تجريبية . ونتائج عدة دراسات تدعم التوقع القائل ان الافراد الذين يملكون
حاجة قوية الى الانجاز أفضل عملاً في المهمات من أولئك الذين تكون لهذه الحاجة
ضعيفة لديهم . ويكون عملهم ، أحياناً ، أفضل في مستهل مهمة ما لان حاجتهم
التوجيهية قد دفعتهم ، مسبقاً ، الى تعلم اشياء وتطوير عادات في العمل تجعلهم أكثر
كفاءة ، وهم أسرع من الآخرين في تعلم مهمة جديدة ، في بعض الحالات ، وينجزون
المهام في وقت أقصر في حالات أخرى . ومهما يكن شكل انجازهم المتفوق ، فهم
يمتازون ، عادة ، في المهمات التي تكون على درجة من الصعوبة تكفي للتمييز بين
مختلف مستويات الاداء .

وهناك قياسات أخرى للأداء ، الى جانب المهمات التجريبية ، متصلة بالحاجة
الى الانتماء . فقد كشفت قياسات الانتماء ، عامة ، عن ترابط ، يبلغ ٠٤٤ ، مع
الذكاء . ويمكن تفسير هذا الترابط بعاملين متشابهين . الأول هو أن وجود حاجة
قوية الى الانجاز ، حالياً ، يزيد الذكاء المقيس زيادة ذات دلالة وان لم تكن كبيرة
في حد ذاتها . والسبب في ذلك هو أن الحاجة القوية الى الانجاز تدفع الشخص الى
تنمية بعض القدرات التي تدخل في قياس الذكاء . والعامل الثاني هو ان الذكاء
نفسه يؤثر في الحاجة الى الانجاز . فالملح الأفراد هم ، الى حد ما ، أكثرهم مواجهة
لتحدي المهمات الصعبة . وترابطات علامات الحاجة الى الانجاز مع علامات الجامعة
مضللة . فالعلاقة تظهر في بعض الاحيان ولا تظهر في أحيان أخرى . وترابطات
الحاجة الى الانجاز مع علامات المدرسة الثانوية أوضح وذلك ، احتمالاً ، لأن
فواصل علامات الحاجة الى الانجاز والذكاء أكبر في المدرسة الثانوية منها في الجامعة .
والشيء المعروف ، احصائياً ، هو أن الترابطات تزيد حين تكون فواصل العلامات
التي تستند اليها كبيرة .



وهناك تأثير آخر للحاجة الى الانجاز في الاداء يتصل بالمجازفات التي يرتضيها الاشخاص الذين تكون هذه الحاجة قوية لديهم . فهؤلاء الاشخاص يحسون بدافع قوي الى النجاح . ولذلك ، فهم يفضلون العمل في مهمات تتوفر ، فيها ، احتمالات نجاح كبيرة . وهم لا يختارون العمل في مهمات بالغة الصعوبة يكون احتمال النجاح ، فيها ، ضعيفاً ، كما لا يفضلون العمل في مهمات سهلة لا تتوفر ، فيها ، التحدي ولا تلبية الحاجة الى الانجاز . وبصورة عامة ، يفضل الذين يشعرون بحاجة قوية الى الانتماء العمل في مهمات معتدلة الصعوبة تعد بالنجاح .

ما هو مصدر الحاجة الى الانجاز ؟ لماذا يملك بعض الناس حاجة قوية الى الانجاز ؟ ان البحث يوحي بجواب محتمل هو ان دافع الانجاز ينشأ عن « تدريب استقلالي » خلال الطفولة ، وهذا النوع من التدريب يعني أن الاهل يطالبون الطفل ببعض الامور ، كأن يقف وحده على قدميه وأن يعرف طريقه في المدينة أو الحي وأن يخرج للعب وأن يحاول قضاء حاجاته بنفسه .

ونستطيع ، استناداً الى الدراسات الحضارية ، تقويم الاهمية النسبية للحاجة الى الانجاز في المجتمعات والمجموعات العرقية المتنوعة . وقد حلت القصص الشعبية لعدد من القبائل الهندية في أمريكا الشمالية ، مثلاً ، للحصول على علامة في الحاجة الى الانجاز لكل قبيلة . ثم درست نماذج تربية الاطفال لتحديد مدى الحاج كل قبيلة على التدريب الاستقلالي المبكر . وقد تبين أن الترابط بين القياسين على درجة مقبولة من الارتفاع .

وملاحظة طرق تربية من يحسون بحاجة قوية الى الانجاز توفر دليلاً مباشراً على العلاقة بين التدريب الاستقلالي والحاجة الى الانجاز . فقد لوحظ ، مثلاً ، ان هناك علاقة بين التدريب الاستقلالي الذي يتلقاه الصبيان من امهاتهم والحاجة الى الانجاز . ويبدو أن عدد فرص مطالبة الطفل بالتصرف المستقل ليس في أهمية التبكير في هذه المطالبة .

وليس من الصعب تبين الصلة بين التدريب الاستقلالي والحاجة الى الانجاز . فالتدريب الاستقلالي هو ، في حد ذاته ، تدريب على الانجاز . فبعض الاهل يعلمون



أطفالهم ، من خلال التشجيع والمكافآت ، وبهض العقاب أحياناً ، لمواجهة تحديات المهمات الصعبة بهدف استيائها والسيطرة عليها . والأطفال الذين ينجحون في مهمات صغيرة يكتسبون ثقة بالنفس ويسعون وراء تحديات أخرى . والمزيد من النجاح يقوي النزوع الى بذل الجهد من أجل انجاز المهمات وتحسين الأداء . وأخيراً ، تصبح هذه المواجهة لمسائل الحياة من النبات والعمق في تركيب الشخصية بحيث نستطيع أن نقول ان هناك حاجة الى الانجاز . وهكذا نجد جذور الحاجات الراشدة الى الانجاز (وجذور عدد من الدوافع الاجتماعية الاخرى) في طرق تعامل الاهل مع أبنائهم .

وقد قيل ان الحاجة الى الانجاز على علاقة قوية بالنمو الاقتصادي للمجتمع . وهكذا ، فاذا وجد الباحثون دليلاً على دافع قوي الى الانجاز ، فانهم يستطيعون القيام بتنبؤات تتصل بالنمو الاقتصادي في المجتمع .

ومن خلال دراسة الدوافع الاجتماعية التي تظهر من خلال الثقافة الشعبية (ولاسيما من خلال كتب الاطفال) وربطها بالتاريخ الاقتصادي للمجتمع ، وجد الباحثون أن الحاجة القوية الى الانجاز تترابط مع قرائن متنوعة للنمو الاقتصادي ، كاستهلاك الكهرباء مثلاً . وقد بينت هذه الدراسات أن الحاجة القوية الى الانجاز تأتي قبل الطفرات في النمو الاقتصادي وتتنبأ بها . وقد ظهرت هذه العلاقة في عدة دراسات . إلا أن العلاقة القوية بين الحاجة الى الانجاز والنمو الاقتصادي لا تعني ان هذه الحاجة تسبب النمو الاقتصادي . فقد ينجم هذا النمو عن عوامل أخرى . ومهما يكن من أمر ، فان معرفة الدوافع الاجتماعية السائدة في مجتمع ما تساعدنا على فهم تاريخه والتنبؤ بمستقبله . وهذا التطبيق لعلم النفس على التاريخ والاتجاهات المستقبلية جديس نسبياً ، لكنه مرشح لان يصبح واحداً من أكبر اسهامات علم النفس .

الحاجة الى الانتماء :

يشير هذا الدافع الى حاجة الشخص الى أن يكون مع الآخرين . وعلماء



النفس قادرون على تصنيف الناس وفقاً لدرجة حاجتهم الى الانتماء ، وذلك عن طريق استخدام طرائق شبيهة بتلك التي استخدمت في قياس الحاجة الى الانجاز . والافراد الذين يحسون بدرجة عالية من الحاجة الى الانتماء يسمون الى رفقة الآخرين والى المحافظة على علاقات ودية معهم . وتبدو الحاجة الى الانتماء ، فيما يتعلق بهم ، وكأنها ناشئة عن المواقف التي توفر امكانيات للوجود في صحة الآخرين . وقد كشفت روائع الموقف عن أن دافع الانتماء ينشأ ، أيضاً ، عن الخوف .

في احدى التجارب ، استخدمت مجموعتان من فتيات لا تعرف الواحدة منهما الاخرى . وقد التقت الفتيات ، عندما وصلن الى صالة التجربة ، برجل قال انه يدعى الدكتور غريغور زيلشتاين ، كان محاطاً بأجهزة تثير الالتباه والرهبة . وقد أدلى الدكتور بحديث قصير يشرح فيه أهمية الصدمة الكهربائية في البحث ثم أعلم فتيات احدى المجموعتين (وهي المسماة بمجموعة الخوف الشديد) ان كل واحدة منهن ستلقى صدمة كهربائية مؤلمة ولكنها ليست مؤذية . وأعلم فتيات المجموعة الاخرى (المسماة بمجموعة الخوف الضعيف) ان كل واحدة منهن ستلقى صدمة كهربائية ضعيفة . وأوضح أن هناك فترة انتظار قصيرة قبل أن تبدأ التجربة وان في مقدور كل فتاة أن تبتظر وحدها أو في غرفة قريبة مع فتيات أخريات وسجل الخيارات ، وفي نهاية الحديث أعطى الدكتور كل فتاة حرية الاختيار بين المفاداة دون ابداء الاسباب والبقاء لمتابعة التجربة . وبعد أن اتخذت كل فتاة قرارها ، وقبل فترة الانتظار الموعودة ، انتهت التجربة بعد أن شرح الدكتور للفتيات غرضها .

وتلك هي نتائج هذه التجربة . لقد دبرفض ما يقرب من ثلث مجموعة الخوف الشديد متابعة التجربة ، في حين لم ترفض ذلك فتاة واحدة من المجموعة الاخرى . وقد تبين من اجابات الفتيات عن أسئلة استبانة صيست لقياس الخوف من الصدمة ان الخوف الشديد خلق لدى المجموعة الاولى ، وحدها ، دون المجموعة الثانية . اما بالنسبة لقياس الحاجة الى الانتماء ، فان ٢٠ فتاة من فتيات مجموعة الخوف الشديد الاثنتين والثلاثين قد اخترن الإنتظار مع الفتيات الاخريات . مقابل عشرين



فتاة من ثلاثين في المجموعة الثانية • وهكذا يكون مستوى الخوف قد أحدث فرقاً
ذا دلالة في اختيارهن •

وهكذا يبدو الخوف عاملاً هاماً في نشوء دافع الانتماء • وهناك تجارب
أخرى ، من النوع نفسه ، تؤكد وجود هذه العلاقة • وربما كانت مرحلة الطفولة
هي نقطة البداية في العلاقة بين الخوف والحاجة الى الانتماء • فالطفل الصغير يجد
الطمأنينة وهدوء البال لدى الآخرين حين يساوره القلق والخوف • وهكذا ، فقد
يكون الامر هو أن المرء يسمي الى وجود الآخرين المريح المطمئن حين يشعر بالخوف
في موقف تنوفر ، فيه ، صحبة الآخرين • وبعبارة أخرى ، فربما كان الشعور بالخوف
قد أصبح ، من خلال خبرات الطفولة ، مفتاحاً متعلماً للسعي وراء الصحبة •

الحاجة الى القوة :

تختلف الحاجة الى القوة شدة من شخص الى آخر ويمكن قياسها عن طريق
التقنيات الاسقاطية التي نتحدثنا عنها في سياق حديثنا عن الحاجة الى الانجاز • اذ
الاشخاص الذين يحسون بدرجة عالية من الحاجة الى القوة قد يحاولون بالتسلط
على الآخرين • ولعل هذه هي أوضح طريقة تعبر ، فيها ، هذه الحاجات عن نفسها •
ومهما يكن من أمر ، فان الحاجة الى القوة وراء عدد كبير من التصرفات التي تصدر
عن الناس • وقد وصف ماكلياند (١٩٧٥) أربع طرق يعبر ، فيها ، دافع القوة عن
نفسه • وهذه الطرق هي كما يلي :

١ - يقوم الافراد بتصرفات وينجزون أعمالاً تكسبهم مشاعر القوة والسلطة
من مصادر خارجة عن ذاتهم • فقد يعبر الرجال عن دافع القوة بهذه الطريقة ،
مثلاً ، بسيلهم الى قراءة القصص المتصلة بالمنجزات الرياضية ، أو قد يرتبطون بقائد
يستمدون منه الشعور بالقوة •

٢ - يتصرف الافراد ويحققون منجزات تكسبهم مشاعر القوة من مصادر في
داخلهم • فقد يعبر الفرد عن دافع القوة ، مثلاً ، ببنائه جسداً قوياً وبالسيطرة على
حاجاته واندفاعاته • وبقدر ما تكون الممتلكات امتداداً للذات ، يسكن للسراء أن



يعبر عن دافع القوة بمحاولة السيطرة على الأشياء ، كجمع الأسلحة والادوات والملابس الرياضية .

٣ - يتصرف الفرد بطبيرة تحقق له السيطرة على الأشياء والناس . فيمكن للمرء ان يجادل شخصا آخر بفرض افحامه في النقاش ، كما قد يدخل في منافسة ، من أي نوع كانت ، مع شخص آخر بفرض قهره . والغاية من وراء ذلك كله هو اكتساب سلطة أو تأثير في هذا الشخص .

٤ - يتصرف الفرد بوصفه عضواً في منظمة أو مناضلاً في سبيل هدف، وذلك بقصد تحقيق السيطرة على الآخرين من أعضاء المنظمة والمناضلين في سبيل الهدف نفسه . فمدير المؤسسة ، مثلاً ، قد يعبر عن دافع القوة من خلال آلية التنظيم ، كما قد يعبر الضابط عن هذا الدافع من خلال نظام تسلسل الامرة، في حين يعبر السياسي عنه من خلال الحزب او السلطة .

ان نمطاً من هذه الانماط في التعبير عن دافع القوة يسيطر لدى كل شخص . الا ان المزيجات ممكنة ، كما أن نمط التعبير المسيطر غالباً ما يتغير مع العمر أو نتيجة لما يعاينه المرء من خبرات الحياة .

ويبدو ، بصورة عامة، ان دافع القوة أقل بروزاً لدى النساء منه لدى الرجال . وحين يظهر هذا الدافع لدى النساء ، فانه لا يحمل النزوع الى توكيد الذات الذي نجده لدى الرجال ، وذلك بالرغم من وجود استثناءات يمكن أن تخطر في بال كل قارئ . والنساء أميل ، بصورة عامة ، الى التعبير عن دافع القوة بالتوجه الى العمل كمرشدات وموجهات ومستشارات وفي غير ذلك من ميادين الخدمة الاجتماعية . وكل هذه الاعمال توفر لهن بسط النفوذ والسيطرة ، ولو بصورة ودية ، على الآخرين .

التنقيب والجدارة وتحقيق الذات :

لا يكتفل بحثنا عن الدوافع ما لم نقدم وصفاً مناسباً لما يمكن أن يكون . لدى الانسان خاصة ، أقوى الدوافع وأكثرها ثباتاً . وهذه الدوافع هي :



١ - الدافع الى سبر المحيط والتنقيب فيه .

٢ - الدافع الى استيعاب التحديات في البيئة والتعامل معها بكفاءة ، أي الدافع الى الجدارة .

٣ - الدافع الى تحقيق الذات أي الى أن يفعل الانسان ما هو قادر على فعله .

ودوافع التنقيب والجدارة وتحقيق الذات تعد فطرية بالرغم من أنه يمكن لاتجاهاتها والاحداث النوعية التي تنشأ عنها ، ان تكون موضع تعلم . فهي تعد جزءاً من التراث النوعي الحيواني والبشري . وهذه الدوافع باقية طيلة العمر واشباعها صعب ان لم يكن مستحيلاً . فحتى لو لبينا كل حاجاتنا البيولوجية ودوافعنا الاجتماعية ، فاننا نواصل اختبار المحيط دون كلل أو ملل من النشاط الذي نمارسه في هذا السبيل . فلا يبدو علينا اننا قادرون على ان ننظر ، في هدوء أن تنشأ حاجة بيولوجية أو دافع اجتماعي . فنحن نتصرف كما لو كنا مدفوعين الى البقاء على صلة مع العالم . وهذه الدوافع ، في بعض معانيها ، وراء أعظم منجزاتنا كما هي ، لسوء الحظ ، وراء اكبر ضروب فشلنا أيضاً .

واذا كان علينا أن نتنبأ بالسلوك البشري ونفهمه ، فعلياً أن نفهم هذه الدوافع حقها . وبعض نظريات الشخصية أفكار حول أهمية هذه الدوافع . وما يبعث على الدهشة والاستغراب هو ألا تكون هذه الدوافع قد شغلت ، في الماضي ، مكانة أكثر أهمية في علم النفس .

دافع التنقيب :

يطلب على الظن اننا قلما نحاول التفكير في مقدار الوقت والجهد الذي يصرفه الناس في مجرد تأمل الاشياء والتنقيب في المحيط ، فنحن ننق الوقت والمال لزيارة أماكن جديدة والوقوف على موضوعات اهتمام حديثة . ونحن نستمع الى الراديو ونشاهد التلفزيون ونقرأ الصحف والمجلات والكتب . وأحد الدوافع التي تحصل على هذه القماليات هو الاطلاع على الجديد كالتنقيب في العالم حولنا . ونحن نشعر



بالمثل من تكرار الشيء القديم نفسه . وبعبارة أخرى ، فإن ما يلبي دافعنا التنقيبي سرعان ما ننتزع عن تليته بحيث نكون مدفوعين إلى التنقيب من جديد .

ولو راقبت سلوك طفل صغير . فانك لن تحتاج إلى وقت طويل قبل أن تقتنع بقوة الدافع إلى التنقيب . فيسيطر على الطفل الصغير ، حين لا يكون آخذاً في الأكل أو نائماً . هذا الدافع والدافع الآخر المتصل به أي الدافع إلى الجدارة . لنفترض أننا وضعنا طفلة قادرة على الحب وسط غرفة وراقبنا ما يحدث . فإذا لم تكن خائفة . فهي ستأخذ في الحب ملامسة الأشياء المتنوعة الموجودة في الغرفة ومعالجة أياها . وسوف يأخذ عدد من هذه الأشياء طريقته إلى نفسها ، ولكن هذه طريقة من طرق التنقيب في العالم . وكلما فقد شيء ما جدته انتقلت إلى شيء آخر ثم آخر . ومثل هذا النوع من الفعالية يرهق الأمهات المشغولات بتوجيه أنشطة أطفالهن التنقيبية إلى سبل سليمة . ويبدو أن الأطفال يحصلون على شيء من العبة والرضى حين يسمح لهم بالتنقيب . فيهم يناغون محتاجين أثناء تنقيهم في العالم المحيط بهم . فإذا أبعدنا عنهم الشيء الذي ينقبون فيه ، أو حجبناهم بحيث لا يصلون إليه . فانهم غالباً ما يعبرون عن عدم السعادة . وبعبارة أخرى ، فانهم يكتبون . عنهما يصب الاحباط دافع التنقيب ، بالطريقة نفسها التي يضيق بها الراشدون باحباط دوافعهم .

وهناك طريقة أخرى في النظر إلى دافع التنقيب هو الحديث عنه بوصفه دافع نضوج وحاجة إلى الاثارة الحسية . فيمكن أن يقال أن الإنسان مدفوع إلى التنقيب في المحيط بنضوجنا وحاجتنا إلى الاثارة الحسية .

ما الذي سيحدث لو جرى هذا الأمر أو ذلك ؟ ذلك سؤال طرحه المرة بعد المرة . أنه يحرض الباحثين والعلماء على البحث لاكتشاف اجابات ، كما يحرض الفنانين على تجريب تأثيرات جديدة . وقد دلت التجارب على الحيوانات على أن الفضول ليس سمة مقصورة على الإنسان . وفضول القردة المعروف جيداً يظهر في التجربة التالية : وضعت قروود في صندوق معلق له نافذتان متلفتان في أحد جوانبها .

وقد ركب على كل نافذة مثير بصري مختلف عن المثير المركب على النافذة الأخرى .
وبما أن القروء تحوم باستمرار داخل الصناديق ، فسوف يتفق للقرء أن يدفع إحدى
النافذتين . فإذا دفع النافذة التي تحمل المثير رقم (١) ، فتحت النافذة بحيث يستطيع
القرء أن ينظر الى خارج الصندوق لعدة ثوان قبل أن تغلق النافذة من جديد . أما
إذا دفع النافذة التي تحمل المثير رقم (٢) ، فإن لاشيء يحدث . وهكذا ، فإن
المكافأة الوحيدة على تعلم التمييز بين المثيرين كانت امتياز النظر خارج النافذة التي
تفتح حين تدفع . وقد تعلمت القروء التمييز بسرعة مبرهنة ، بذلك ، على أنها
مدفوعة بإمكانية النظر الى خارج الصندوق . وعندما يتعلم حيوان ما دفع النافذة
الصحيحة ، فإن عدد الدفعات التي ينفذها يصبح مقياساً لدافع الفضول لديه . وقوة
الدافع ، وبالتالي عدد الدفعات ، تتوقف على المنظر الذي يسكن للقرء أن تشاهده
عند فتح النافذة . فإذا كان هناك مشهد مثير للاهتمام ، كان يكون هناك قرء آخر ،
أو قطار صغير يدور حول الصندوق ، فإن عدد الدفعات يفوق ذلك الذي يسكن أن
يتم حين تطل النافذة على غرفة فارغة مثلاً .

إن الاهتمام بموضوع جديد ينزع الى الهبوط مع الزمن . ولكن الدافع
نفسه لا ينخفض . وهناك من القرائن الواضحة ما يدل على أن دافع الفضول غير
متعلم : فهو يظهر مبكراً لدى أطفال البشر ، كما يشاهد لدى الحيوانات . وليس
هناك ، في كل الحالات ، ما يحمل على الاعتقاد بأنه كان موضوع تعلم .

وهناك دافع آخر متصل اتصالاً وثيقاً بالفضول هو الحاجة الى الاثارة الحسية
المتغيرة . وفي الحقيقة ، فربما كانت الحاجة الى اختبار الاثارة الحسية المتغيرة هي
الدافع الأساسي ، وكان التنقيب والفضول مجرد تعبيري عن هذا الدافع . ويسكن
البشران على وجود الحاجة الى الاثارة الحسية المتغيرة ، على كل المستويات ، لدى
الراشدين من البشر . والتجربة التالية واحد من البراهين التي قدمتها الدراسات
التجريبية .

كان المفحوصون طلاباً جامعيين دفع لكل منهم عشرون دولاراً يومياً لمجرد



الاستلقاء على سرير مريح لمدة ٢٤ ساعة في اليوم ، باستثناء الوقت اللازم للطعام ولشؤون النظافة الشخصية . وقد وضع كل سرير في قسرة متارة كان كل شيء فيها هادئاً باستثناء الصوت الصادر عن دوران مروحة كهربائية . وكان المفحوصون يضمون على أعينهم نظارات تسمح لهم برؤية الضوء دون الأشياء، كما كانوا يرتدون قمازات تغطي أيديهم وسواعدهم لخفض المغالجة والخبرة اليدويتين الى حدتهما الأدنى . وخلاصة الامر ، فقد رتبت كل الاوضاع لرد الاثارة والفعالية الحسيتين التي مستواهما الأدنى . وقد يبدو ، للوهلة الاولى ، ان تلك كانت طريقة سهلة ومريحة لكسب المال . ولكن الواقع هو أن معظم المفحوصين سرعان ما وجدوا الوضع يفوق طاقتهم على الاحتمال الى درجة رفضوا ، معها ، الاستمرار بعد مرور يومين أو ثلاثة . فقد بدؤوا بمعاناة هلوسات كان لبعضها نماذج غريبة ، كما كان بعضها الآخر شديد الشبه بالاحلام . وفقدوا حس الاتجاه في الزمان والمكان . واستمر هذا الامر بعض الوقت بعد مغادرتهم لقمرة التجريب . وفقدوا ، كذلك ، قدرتهم على التفكير الواضح وحصلوا على علامات متدنية في مسائل بسيطة طلب اليهم حلها ، وكانوا غير قادرين على التركيز على أي شيء لفترة طويلة . والخلاصة هي أنهم بدؤوا يشبهون الاشخاص الذين يعانون من اضطرابات عقلية ، ولم يكونوا يتوقعون الى أي شيء توقعهم الى الخلاص من هذا الوضع بأي ثمن .

تلك كانت التجربة الرئيسية الاولى التي جرت بضدد الحرمان الحسي ، وقد قام بها ، عام ١٩٥٤ ، بكستون وهيرون وسكوت . وقد تعددت الدراسات والتجارب منذ ذلك الحين ، وقيست كل أنواع العوامل المتصلة بهذا الموضوع . وقد تبين أن واحدة من المتحولات الهامة كانت شخصية المفحوص المشترك في التجربة . فبعض الاشخاص يستطيعون تحمل العزلة الحسية أكثر من بعضهم الآخر . الا ان النتائج لا تدع مجالاً للشك في أن الناس يحتاجون الى تغييرات في المثيرات التي يختبرونها في الحياة اليومية .

دافع الجدارة :

يوجد لدى الانسان ما يدفعه الى مواجهة التحديات الحادثة في المحيط



واستيعابها . وهذا ما نطلق عليه اسم دافع الجدارة . وقد قيل ان هذا الدافع قد يكون الدافع الاساسي ، وان التنقيب والفضول والحاجة الى الاثارة الحسية قد تكون مجرد تعبيرات عن حاجتنا الى السيطرة على المحيط . وسواء أكان الدافع الى الجدارة أساسياً أم غير أساسي ، فانه يلعب دوراً هاماً وثابتاً في السلوك الانساني . فالاهداف تبلى ، والاعراض تتحقق ، ولكن هذا الدافع لا يرتوي ، بل يستمر في الاتجاه بالسلوك نحو المزيد من ضروب الاستيعاب والسيطرة على خبرات المحيط والتحديات .

لنفترض أننا ندرس الطفلة التي تحدثنا عنها في بحثنا لدافع التنقيب ، واننا ننظر اليها من وجهة نظر دافع الجدارة . فاذا كانت هذه الطفلة في برهة التقدم من الزحف الى الوقوف ، فسوف نلاحظ الجهد الذي تبذله من أجل النجاح في تنفيذ الوقوف . فهي تحاول ، تكراراً ، الاستعانة بقضبان سيرها للوقوف ، وتستمر في المحاولة بالرغم من أنواع الفشل التي يمكن أن تمنى بها مرات ومرات أثناء محاولاتها . ونسواء أكان هناك من يراقب هذه الجهود أم كانت هذه الطفلة وحدها ، فانها ، اذا حققت ، في نهاية المطاف ، النجاح ، أصدرت صرقة انتصار ثم ظهرت بلامح الارتياح على وجهها . وهي تعمل ، ضمن طرق مماثلة ، من أجل أن تكون ناجحة في المحيط عندما يدور الامر حول المشي وحول عدد من التحديات النمائية الأخرى . ان هذه الانتصارات الصغيرة في الطفولة تقدم لنا أمثلة حول ما هو مقصود . حين نتحدث عن دافع الجدارة . فالطفلة تحاول استيعاب محيطها والسيطرة عليه بحيث تكون مؤثرة فيه . ودافع الجدارة عامل في المراحل الأخرى أيضاً ، ولكنه قد يصبح امراً بالغ الصعوبة ان نحدد ، في المراحل العمرية المتقدمة ، ما اذا كان السلوك مدفوعاً بدافع الجدارة أم بأي دافع اجتماعي آخر ، كدافع الانجاز مثلاً .

وهناك مفهوم مرتبط ارتباطاً وثيقاً بدافع الجدارة هو التحريض الداخلي المعرف بوصفه حاجة الشخص الى ان يشعر بأنه كفء في التعامل مع محيطه . وهذا التحريض موصوف بأنه داخلي لأن أهدافه هي مشاعر داخلية بالجدارة والكفاءة . وبالمقابل ، فان التحريض الخارجي موجه نحو أهداف خارجة عن الشخص ، كالمال



أو الملامات أو الثناءات أو غير ذلك أيضاً . ولدافع الجدارة والتحفيز الداخلي وجوه عملية هامة لأنهما مجرسان قوانين للسلوك البشري يمكن استخدامهما لجعل العاملين أكثر إنتاجية ولدعم توجه الطلاب الى التعلم .

ان طاقات الافراد المبدعة هي من أهم موارد المؤسسات الاقتصادية والعملية والتربوية . ومن أجل استنفار هذه الطاقات ، ينبغي تحريض الافراد على العمل . ومدراء المؤسسات والمشفرون عليها يقاربون مسألة التحريض والدفع من وجهتي نظر مختلفتين اختلافاً تاماً . ان وجهة النظر الاولى تدعي بأن الناس كسالى ، أصلاً ، يحتاجونهم في حاجة الى اشراف حثيث . وتقول هذه الوجهة : أيضاً ، ان الحوافز الخارجية ، كالمال ، هي الاقصر على دفع الناس الى العمل والإنتاج . اما وجهة النظر المناقضة الثانية : فهي تقول ان الناس سيجبون العمل اذا كان هذا العمل يلبي دوافع داخلية . وبعبارة أخرى : فان السؤال المطروح هو التالي : ما الافضل تحريضاً للناس على العمل والإنتاج ؟ وبعبارة أخرى ، فان السؤال المطروح هو التالي : أهـي الأهداف الخارجية ، كالمال والمطل المأجورة وغير ذلك ، أم هي الأهداف الداخلية ، كمشاعر الجدارة والرضى عن الذات ؟ ان كل شيء يتوقف على الاجابة عن هذا السؤال .

ان المكافآت أو الاهداف الخارجية فعالة ناجحة ، ولدينا الكثير من الابحاث التي تثبت ذلك . فالتاس يعملون من أجل ذواتهم . وهي تبدو ذات كفاية خاصة في دفع الاداء القصير الاجل . اما الاداء الطويل الاجل والجهد الثابت والمستمر ، فانهما مسألة أخرى . فدفع الناس الى العمل الصابر الدؤوب حتى يستوعبوا مسائل صعبة ، وليس الى العمل لمجرد شغل ساعات دوام محدد، مهمة تبدو، فيها ، الدافعية الداخلية أكثر كفاية وتأثيراً من الدافعية الخارجية . ويمكن الرفع من مستوى الدافعية الداخلية بجعل العمل أكثر امتلاء بالمعنى بحيث يجب العاملون انهم يقومون بعمل له أهمية حقاً . وهذا يعني ان يكون في العمل ما يشري المشاعر ويرفع الاحساس بقيمة الذات .



وهناك مسألة هامة تتصل بالمكافآت الخارجية هي ان استعمال هذه المكافآت يُنزع الى الخفض من الدافعية الداخلية : وهكذا يضعف مصدر هام من مصادر التحريض . وهناك مسألة أخرى تتصل بهذه المكافآت هي أنها تصبح غاية في حد ذاتها . فسوف يركز العاملون على المكافآت ويحاولون التحايل على نظام العمل بحيث لا يفعلون الا ما هو ضروري للحصول عليها .

وقد يكون الحل الامثل هو نوع من المزج بين المكافآت الخارجية والمكافآت الداخلية . فالناس لن يعملوا اذا لم يعطوا مكافآت خارجية . ولكننا رأينا أن المكافآت الخارجية تخفض من مستوى الدافعية الداخلية ، ولا سيما عندما تمنح بصورة غير منتظمة ، كما هو الامر في النسبة المئوية على المبيعات أو المصنوعات وفي نظام العمل بالقطعة . وربما كان أفضل مزيج بين المكافآت الخارجية والمكافآت الداخلية يقوم على اعطاء اجور مجزية لاجتذاب الناس الى العمل والاحتفاظ بهم فيه ، ثم جعل العمل من الجاذبية والامتلاء بالمعنى بحيث يستنفد دوافعهم الداخلية .

وللدافعية الداخلية دورها في التربية أيضاً . تذكر تجربتك في المدرسة . ان معظم المدارس تستخدم العلامات كمكافآت خارجية خافضة ، بذلك ، من مستوى الدافعية الداخلية . ومن أجل ذلك ، يعمل معظم التلاميذ للحصول على العلامات الجيدة وليس في سبيل فهم الموضوع المدروس واستيعابه . وكون العلامات مركز الاهتمام أمر جلي بالنسبة الى كل المعلمين . وربما امكن الحصول على التحريض الداخلي على العمل من خلال تخفيف الالاحاح على العلامات وتوسيع آفاق العمل . فيمكن ، على سبيل المثال ، في المرحلتين الثانوية والجامعية ، تكليف الطلاب بتحضير بعض موضوعات كل مقرر وتولي مسؤولية عرضها في الصف . فقد يحرض هذا التدبير دوافعهم الداخلية لان التعليم يمنحهم الاحساس بقيمة الذات .

تحقيق الذات :

يستند دافع تحقيق الذات الى حاجة الانسان الى تلبية طاقاته أي ، بمباراة أخرى ، الى أن يفعل ما هو قادر على فعله . وهكذا ، فان محققي ذواتهم هم الاشخاص الذين يستخدمون قدراتهم استخداماً كاملاً . ولا ريب في أن هذه



الاهداف التي يجري السعي وراءها تختلف من شخص الى آخر . فهي تعني ، بالنسبة الى بعضهم ، انجازا في الميدان الادبي أو في الميدان الفني . وهي تعني ، بالنسبة الى بعضهم الآخر ، القيادة السياسية أو الاجتماعية . وهي تعني ، بالنسبة الى فريق ثالث، مجرد أن يعيشوا حياتهم مليئة دون أن تكبلهم قيود مواضعات المجتمع وقواعده وتقاليده دون وجه حق .

والتنظير في دافع تحقيق الذات يعده حاجة تقع في قمة هرم من الحاجات المتسلسلة أو الدوافع . وهذه الحاجات أو الدوافع هي ، بدءاً من الحاجة الى تحقيق الذات التي تقع في أعلى الهرم وحتى القاعدة ، هي التالية :

— الحاجة الى تحقيق الذات .

— حاجات التقدير ، كالحاجات الى المكانة والنجاح واحترام الذات .

— حاجات الانتماء والحب ، كالحاجات الى المحبة والانتماء وتعيين هوية الذات .

— حاجات السلامة ، كالحاجات الى الامن والاستقرار والنظام .

— الحاجات الفيزيولوجية ، كالجوع والعطش والجنس .

ان ترتيب هذه الحاجات ذو دلالة من ناحيتين . فاذا أخذنا هذه الحاجات من أسفل الى أعلى ، فان الحاجات الفيزيولوجية تأتي في أول الترتيب ، في حين تأتي الحاجة الى تحقيق الذات في آخره خلال نمو الشخص السوي . وهذا هو الترتيب الذي يجب أن تلبى هذه الحاجات بموجبه — وبعبارة أخرى ، يجب تلبية الحاجات الفيزيولوجية قبل* التمكن من مواجهة أية حاجة أخرى . وتأتي حاجات السلامة قبل تلك التي تملوها في الترتيب ، وهكذا دواليك . فالحائج ، مثلاً ، مشغول بمسألة الحصول على الطعام . وهو غير مهتم بمعرفة من أين يأتي طعام الغد (حاجة السلامة) لان طعام اليوم هو الامر الهام . ولكنه اذا اطمأن الى طعام اليوم ، فانه يستطيع أن يبدأ في الانشغال بحاجات سلامته وفي اتخاذ الخطوات اللازمة لضمان تلبية حاجاته الفيزيولوجية دائماً . وهكذا يتحرك الى حاجات السلامة . ونظام



الاولويات نفسه يعمل في كل درجة من درجات سلم الدوافع . فاذا كان لدى امرأة ما ، مثلاً ، عمل دائم أو كانت مطمئة الى تمكنها من الحصول على عمل آخر في حال فقدانها العمل الاول ، أي اذا أتمت تلبية حاجات السلامة لدى هذه المرأة ، فان دور دوافع التقدير والالتقاء يحل وتستطيع مواجهة أمر تلبيتها . فهي مدفوعة ، الآن ، بحاجاتها الى أن تكون محبوبة ومنتمة وناجحة ومقدرة لذاتها . واذا اتمت ، أخيراً ، تلبية هذه الحاجات ، فان دافعها الرئيسي سوف يكون القيام بأعمال تحسن القيام بها وتستمتع به . وبذلك ، فانها تلبى حاجتها الى تحقيق امكانياتها وتكون محققة لذاتها .

ان معظم الناس يقصرون عن تلبية دوافع درجات السلم جميعها . فالحاجات الفيزيولوجية تواجه مواجهة ناجحة في معظم المجتمعات وفي معظم الاحيان (ولو أن ذلك لا يمنع وجود من يعاني الجوع حتى في مجتمعات الغزارة بل الفيض) . وهكذا يتحرك معظم الناس نحو حاجات السلامة التي تشغل معظمنا . فالامن في العمل مسألة تشغل بال عدد وفير من الناس . ونحن في حاجة الى الشعور بالامن في بيوتنا وشوارعنا ومدارسنا وأعمالنا ، كما نحن في حاجة الى ضمانات تحمينا من تعسف من يملكون القوة في استعمالها . واذا توفرت لنا تلبية حاجات السلامة ، فاننا نمضي الى محاولة مواجهة حاجات المحبة والالتقاء وتحديد هوية الذات ، أي شعور الفرد بكونه جزءاً من مجتمع ما ، أي جزءاً من أسرة أو مدرسة أو جمعية أو نادٍ الخ . . . واذا لبينا هذه الحاجات ، فنحن أحرار في العبور الى درجة أعلى في السلم ، أي الى حاجات التقدير وتحقيق الذات . ان صورة الواقع أشد التباساً وانفلاتاً في الصورة التي أتينا على رسمها ، وهذا أمر لا يداخله أي ريب . فقد يتحرك المرء الى أعلى ليجد فيما بعد ، ونظراً لتغير الموقف الذي يحيط به ، انه محتاج للعودة الى مواجهة أمر تلبية حاجات المستوى الأدنى من جديد . وفضلاً عن ذلك ، فان المرء قد يحاول أن يلبي ، في الوقت نفسه ، درجات متعددة من سلم الحاجات — حاجات الالتقاء والتقدير مثلاً . وبما ان الدوافع الاعلى لا تلبى الا اذا لبى ، قبلها ، الدوافع الأدنى ، فغالباً ما تبقى الدوافع الاعلى غير ملباة . وهذا

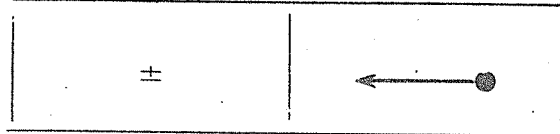


يعني . بعبارة أخرى . ان المرء لا يصل الى تحقيق هذه الدوافع . الامر الذي يخلق .
لدى الناس ، حالة احباط . وهو الموضوع الذي سنطرقه الآن .

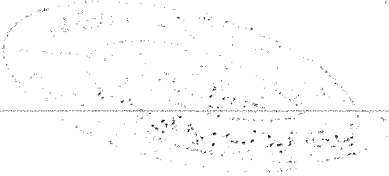
الاحباط والصراع :

لا ينساب مجرى الدافعية يسر ورخاء دائماً . فقد تحدث أمور تمنعنا من
بلوغ الاهداف التي يكون هناك ما يدفعنا الى بلوغها . وتعبير « الاحباط » يشير
الى عرقلة السلوك المتجه نحو هدف . وبالرغم من وجود عدة سبل يسكن احباط
الدوافع - أي منع تليتها - بموجبها ، فربما كان الصراع بين الدوافع الناشئة
في وقت واحد هو أهم أسباب عدم بلوغ الاهداف . وغالباً ما تنجم أنواع سلوك
ومشاعر هيجانية عن احباط الدوافع أو عرقلتها . فقد يشعر الذين لا يستطيعون
انجاز الاهداف الهامة بالاكتئاب أو الخوف أو القلق أو الذنب أو الغضب . وغالباً
ما يكونون ، بكل بساطة ، غير قادرين على اشتقاق المتعة العادية من حياتهم .

ويمكن توضيح الاحباط بواسطة المخطط التالي :



ان هذا المخطط يبين كيفية حدوث الاحباط نتيجة لعقبات محيطية أو
شخصية . ويمثل الشكل الرباعي المحيط الكلي لشخص ما . وتمثل النقطة هذا
الشخص ، في حين يمثل الخط العمودي الداخلي الحاجز الذي يعيق الدافع ويسبب
الشخص من بلوغ الهدف الذي يجتذبه . وقد يكون هذا الحاجز شخصاً آخر أو
شيئاً في المحيط ، كما قد يكون نقصاً في القدرة أو المهارة لدى الشخص نفسه .
والهدف محدد في هذا المخطط بإشارة زائد (+) أو بإشارة ناقص (-) حيث
تشير اشارة (+) الى هدف يجتذب الشخص ، في حين تشير اشارة (-) الى
ما يصد هذا الشخص ، كالعقوبة أو التهديد أو الخوف ، أو الى ما تعلم ان يتجنبه .



ويستخدم السهم للإشارة الى اتجاه القوى الدافعة المؤثرة في هذا الشخص . وقد صمم هذا المخطط ، منذ سنوات عديدة ، عالم النفس الكبير كورت ليفين للمساعدة على رؤية مصادر الاحباط وآثره .

مصادر الاحباط :

يمكن ، بصورة عامة ، أن نحدد مصادر الاحباط في الجهات التالية :

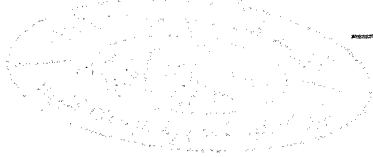
- ١ - القوى الخارجية التي تعيق تحقيق الدافع .
- ٢ - النواقص الشخصية التي تجعل بلوغ الاهداف مستحيلاً .
- ٣ - أنواع الصراع بين الدوافع وداخلها .

الاحباط المحيطي :

يمكن للعقبات المحيطية أن تحبط تلبية الدوافع بجعل بلوغ الهدف صعباً بالنسبة الى الشخص المعني أو مستحيلاً عليه . وقد يكون العائق شيئاً مادياً كالباب الموصد أو الجيب الخالي من المال . وقد يكون أشخاصاً أو أقارب أو معلمين أو رجال شرطة مثلاً - يمنعوننا من تحقيق أغراضنا . والعوائق المحيطية هي ، بشكل عام ، أهم مصادر الاحباط بالنسبة الى الاطفال . فما يمنع الاطفال ، عادة ، من فعل ما هم مدفوعون الى فعله هو قيد أو عائق ما مفروضان من جانب الاباء أو من جانب المعلمين . والخط العمودي في المخطط يمثل عائقاً محيطياً يمنع هدفاً من التحقق .

الاحباط الشخصي :

تزداد ، بالتدريج ، أهمية الاهداف التي لا يمكن بلوغها كمصادر للاحباط والقلق بقدر ما يتقدم الاطفال في مسالك النمو في اتجاه الرشد . وهذه المصادر هي اهداف متعلمة في معظمها ولا يمكن تحقيقها لأنها تتجاوز قدرات الشخص . فقد يتعلم صبي ما ، مثلاً ، التوق الى انجاز اكاديسي متفوق ، في حين لا يؤهله نقص القدرة لديه لاكثر من انجاز فقير مجذب . وقد تكون لديه الدوافع الى الالتحاق بعصابة المدرسة واللب ضمن فريق الحي في كرة القدم والى الالتساب الى جماعة



ما أو التفوق في مهارة ما ، ويكون مصير هذه المواقف الاحباط لانه لا يملك المواهب اللازمة . وهكذا ، فغالبا ما يصيب الاحباط الناس لانهم يطمحون - أي يكونون مستويات طموح - الى ما يتجاوز قدرتهم على الانجاز . والخط الممودي ، في المخطط ، يشير الى اعاقه السلوك المتجه الى هدف بسبب بعض الخصائص الشخصية للفرد .

الاحباط الناجم عن الصراع :

الراشد كالطفل يواجه عوائق محيطية وأهدافا لا يمكن بلوغها . ولكن أهم مصادر الاحباط أقرب الى أن يكون صراعا دوافعيا ، أي صراعا بين دوافع . ففي التعبير عن الغضب ، مثلاً ، غالباً ما يقع الفرد فريسة لهذا النوع من الصراع : فهو يريد ، من جهة ، أن يطلق العنان لغضبه ، ولكنه يخشى ، من جهة أخرى ، السخط الاجتماعي اذا فعل ذلك . وهكذا يقع صراع بين دافع الغضب ودافع القبول الاجتماعي . وغالباً ما يدخل الدافع الجنسي ، في معظم المجتمعات ، في صراع مع معايير المجتمع المتصلة بالسلوك الجنسي المقبول . وهناك أنواع أخرى شائعة من الصراع ، كالصراع بين دوافع الاستقلال ودوافع الانتماء أو بين الطموحات المهنية والوقائع الاقتصادية . والحياة مليئة بالصراعات وبالاحباطات الناشئة عنها .

نماذج الصراع :

الصراع بين الدوافع هو أكثر مصادر الاحباط الثلاثة التي تحدثنا عنها اشارة لاجباطات ثابتة وعميقة الجذور لدى عدد كبير من الافراد . وهذا النوع من الاحباط هو الأهم ، عادة ، في تحديد ضروب قلق الفرد ومشكلاته النفسية . ويبدو ، نتيجة للتحليل ، أن هذا الاحباط يمكن أن ينشأ عن ثلاثة أنواع رئيسية من الصراع أطلقت عليها أسماء : صراع الاقدام - الاقدام ، صراع الاحجام - الاحجام وصراع الاقدام - الاحجام .

صراع الاقدام - الاقدام :

صراع الاقدام - الاقدام . كما يدل عليه اسمه ، هو صراع بين هدفين



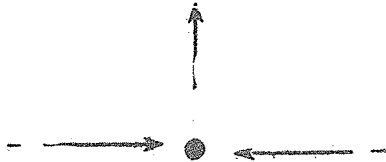
موجبين ، أي بين هدفين متساويين في جاذبيتهما يمرضان في الوقت نفسه . والمخطط التالي يوضح المقصود بهذا النوع من الصراع :



فالشخص (النقطة) مجتذب ، في الوقت نفسه (السهمان) ، من جانب هدفين موجبين غير متوافقين (اشارتا +) . فقد ينشأ ، مثلاً ، صراع فيزيولوجي عندما يكون الشخص جائعاً ونفساً في الوقت نفسه . وقد ينشأ ، في السياق الاجتماعي ، صراع عندما يريد الشخص أن يذهب الى عرض مسرحي وإلى مباراة رياضية يقامان في السهرة نفسها . ومن قصص الحكمة لدى بعض الشعوب نعرف قصة الحمار التمس الذي مات جوعاً لانه وقف في منتصف الطريق بين كومتين علف ولم يستطع يقرر أيهما يأكل . ونعرف ، حالياً ، عدداً من الأشخاص الذين يمتنون أنفسهم جوعاً لمجرد أنهم في حالة صراع بين دافعين موجبين . ويحل مثل هذا الصراع ، عادة ، بتلبية الهدف الاول ثم الهدف الآخر - الأكل ثم الذهاب الى السرير أو العكس إذا كان المرء جائعاً ونفساً في الوقت نفسه - أو بإختيار هدف وإهمال الآخر . وصراعات الاقدام - الاقدام ، مقارنة بمواقف الصراع الاخرى ، أيسرها حيلاً وأقلها توليداً للسلوك الهيجاني .

صراع الاحجام - الاحجام :

هناك نموذج آخر من الصراع ، هو صراع الاحجام - الاحجام الذي يتضمن هدفين . والمخطط التالي يوضح هذا النوع من الصراع :



ان الفرد (النقطة) واقع (السهمان) بين تهديدتين أو نوعين من الخوف أو موقفين صاديين (اشارتا -) . وهناك ، بالإضافة الى الهدفين السالبين المبيينين ،



عادة ، عوائق في محيط الموقف تمنع الشخص من الانسحاب من الميدان (السهم العمودي) للهرب من الصراع . ان هذا النوع من الصراع شائع الى درجة كافية . ان الطالب لا يريد أن يقضي أيام عطلة العيد في الدراسة ، ولكنه لا يريد ، في الوقت نفسه ، ان يذوق مرارة الفشل ، والطفل يخاف من السير في الظلام ، ولكنه يخاف ، أيضاً ، من أن يصمه رفاقه بالخبين . وينطبق على هذا النوع من الصراع وصف من يكون فريسة له بأنه واقع بين نارين . ويكفي كي نفهم هذا التشبيه أن نفكر في كل الامور التي لا نريد مقاربتها ولا القيام بها ولكننا مكرهون على ذلك تحت طائلة مواجهة بدائل أشد خطراً أو تغيصاً .

وهناك نوعان من السلوك يصادفان في صراع الاحجام - الاحجام . الاول هو تأرجح السلوك والتفكير ، وهو ما يعني ان المرء غير مستقر على ما يفكر أو يفعل . فهو ينفذ الفعل الاول ثم ينفذ الآخر . ويحدث التأرجح لان قوة الهدف تزايد بمقدار ما يقترب الشخص منه . فعندما يقترب الشخص من الهدف السالب الاول ، فان صدوده عنه يزيد فيتراجع وينسحب . الا أنه ، عندما يتراجع عن العمل المتصل بهذا الهدف ، يقارب الثاني الذي يبدو له ، بدوره ، منفراً الى درجة لا تحتمل . وهكذا يراوح جيئة وذهاباً بين الهدفين دون أن يتمكن من اتخاذ قراره .

والسمة السلوكية الثانية التي تصادف في هذا النوع من الصراع هي محاولة الهرب من موقف الصراع . والمرء يستطيع ، نظرياً ، أن يتخلص من هذا الموقف بالهرب منه كلياً ، والناس يحاولون ذلك عادة . أما من الناحية العملية ، فغالباً ما تكون هناك ، في محيط الموقف (أو المجال) ، قوى سالبة أخرى تمنعنا من معادرتة . فالجندي الذي لا يريد مواجهة الموت في المعركة ، كما لا يريد الاختباء أو التصرف بجبن قد يفكر في الفرار من قطعتة . ولكن للفرار نتائج أسوأ بكثير من نتائج أحد البديلين اللذين قام صراع الاحجام - الاحجام بصددتهما .

وقد يحاول الناس ، في صراعات الاحجام - الاحجام ، وسائل مختلفة في الهرب من الموقف . فغالباً ما يعتمدون على الخيال من أجل التحرر من الخوف والقلق الناجمين عن الصراع . فقد ينفقون معظم أو قاتنهم في أحلام اليقظة التي



يعيشون ، بواسطتها ، في عالم لا صراع فيه . وربما أصيب الشخص الذي يعيش حالة صراع الاحجام - الاحجام باضطرابات هستيرية (العمى والشلل الهستيريان في معظم الحالات) تعفيه من ضرورة مواجهة الصراع . وقد يعمد بعضهم الى رد دفاعي شائع يعيد في ذهنه ، بسوجه ، خلق عالم الطفولة المتحرر من المهمات المزعجة وصراعات الاحجام - الاحجام . وتلك آلية دفاعية عصائية معروفة باسم « النكوص » .

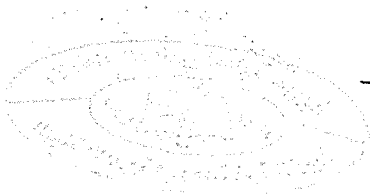
وتنشأ هجانات شديدة متعددة عن صراعات الاحجام - الاحجام . فاذا كان الهدفان السالان مهددين ومنتجين للخوف ، فان الشخص الواقع بينهما سيعاني خبرة الخوف . وقد يغضب المرء ويجتر الاحقاد والمرارة لان الظروف فرضت عليه ان يعلق في شباك هدفين سالبين ووضعت امام خيارين أحلاهما مر .

صراع الاقدام - الاحجام :

غالباً ما يكون ثالث انسايط الصراع ، أي صراع الاقدام - الاحجام ، أضعفها . لان الشخص يكون ، في الوقت نفسه ، مجتذباً من الهدف ونافرأ منه كما يتبين في المخطط التالي :

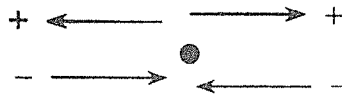


ان الفرد (النقطة) مجذوب الى هدفه موجب (السهم الموجه نحو اشارة +) ولكن هذا الهدف ، نفسه ، مقرون بخوف أو تهديد مما يؤدي الى صلود عنه (السهم الذي يبدأ من اشارة -) . ان المرء يقترب من الهدف بسبب قيمته الموجبة ، ولكن القيمة السالبة تصبح أقوى عند مقاربة الشخص للهدف . واذا أصبحت وجوه الهدف السالبة ، عند نقطة ما من مقاربته ، أقوى من وجوهه الموجبة ، فان الشخص سيتوقف قبل بلوغه الهدف . وبما أن الهدف لم يبلغ ، فان الفرد يصاب بالاحباط .



والتأرجح شائع في صراع الاقدام - الاحجام شيوعه في صراع الاحجام -
 الاحجام . فالشخص سوف يقارب ، في هذا النوع من الصراع ، الهدف الى أن
 تصبح قيمته السالبة اقوى من قيمته الموجبة فيتراجع عنه . الا ان القيمة السالبة
 ليست ، في الغالب ، على درجة من التنفير والصد تكفي من أجل إيقاف سلوك
 المقاربة . وفي مثل هذه الاحوال ، يبلغ المرء الهدف ويحققه ، ولكن هذا التحقيق
 يتسم بقدر من البطء والتردد ما كان ليوجد لولا وجود القيمة السالبة . ويكون ،
 هناك ، احباط الى أن يتحقق الهدف . وقد يشعر المرء ، حتى بعد بلوغ الهدف ،
 بشيء من عدم الارتياح بسبب القيمة السالبة المرتبطة به . وسواء نجح الاحباط
 عن بلوغ الهدف ببطء أم عن عدم بلوغه بالمرّة ، فان صراعات الاقدام - الاحجام
 مصحوبة ، عادة ، بردود هيجانية من نوع الخوف والغضب والمرارة .

ويتضمن الكثير من قرارات الحياة الرئيسية صراعات اقدام - احجام مزدوجة،
 وذلك عندما يتصل القرار بعدة أهداف موجبة وسالبة كما يتبين من المخطط التالي :



لنفترض هدفاً موجباً لشاب متخرج حديثاً من الجامعة هو الزواج . ان الزواج
 موجب القيمة بالنسبة الى هذا الشاب لانه يحب خطيبته ولانها تحمل شهادة جامعية
 وينتظر ان تؤول اليها ، من أسرته ، ثروة مقبولة . ولنفترض ، من جهة أخرى ، ان
 الزواج سالب القيمة لانه من شأنه أن يسببه من متابعة دراسته العليا . فماذا سيفعل
 هذا الشاب ؟ الجواب يتوقف ، جزئياً ، على القوة النسبية لنزعة الاقدام والاحجام .
 فقد يفهم الخطوبة بعد قدر كبير من التأرجح اذا كانت القيم السالبة اقوى من
 القيم الموجبة . اما اذا كانت القيم الموجبة اقوى ، فقد يتردد فترة ، متأرجحاً بين
 التقدم والتراجع ثم ينتهي الى الزواج . وهكذا . فان ما يفعله المرء ، في صراع
 الاقدام - الاحجام المزدوج ، يتوقف على القوى النسبية للقيم الموجبة والسالبة
 المتضمنة .



أن مثال الزواج المذكور يبين سة هامة للقيم السالبة في صراعات الاقدام -
الاجسام . فهذه القيم ، وهي عوائق أمام بلوغ الهدف ، غالباً ما تكون مستبطنة .
وهذه العوائق المستبطنة ، أو هذه القيم الداخلية السالبة ، تنجم ، عادة ، عن
التدريب على القيم الاجتماعية التي تلقاها الشخص من مجتمعه ، فالشاب الذي
تحدثنا عنه ، في مثالنا ، تعلم قيمة الشهادة الطيا ، وهذه القيمة دخلت ، فيما بعد ،
في صراع مع الزواج . والاكثر من ذلك شيوعاً أن تكون العوائق المستبطنة هي
القيم الاجتماعية التي يبنى منها الضمير . فنحن مدفوعون الى فعل شيء ما ، ولكن
هذا الاتجاه معاك من جانب القيم المستبطنة التي تكونت لدينا عما هو صواب وعما
هو خطأ . والتعامل مع العوائق الداخلية أصعب ، عادة ، من التعامل مع العوائق
الخارجية . فالناس يستطيعون أن يعددوا وسائل للتعامل على العوائق الخارجية أو
المحيطة ، ولكنهم يجدون كل المشقة في الهرب من العوائق الكامنة في نفوسهم .
والردود الهيجانية الناشئة عن صراعات الاقدام - الاجسام التي تلعب ، فيها ،
العوائق الداخلية دوراً ملحوظاً تقع في جذور عدد من الاضطرابات السلوكية . أما
من الناحية الايجابية ، فإن تبصرنا بصراعاتنا وبالعوائق المستبطنة التي تخلقها من
شأنه أن يمنحنا المزيد من السعادة والقدرة على مواجهة الشدائد في حياتنا .

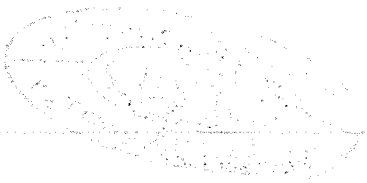


المراجع

1. Conservation, Plenum Press, New - york 1977.

2. Ecology, John Wiley, Hohenart and Winston, New York.

3. Abolomon, Prentice - Hall.



الفصل السادس

الهيجان (١)

التعبير عن الهيجان وإدراكه - مصادره -

فيزيولوجيا الهيجان

إن أبناء المجتمعات المتحضرة ، في شرق العالم وغربه ، في شماله وجنوبه ، يحبون أن يروا في ذواتهم كائنات عقلانية تمضي الى تلبية دوافعها بطرائق ذكية . ونحن ، فعلاً ، كذلك الى حد بعيد ولكننا ، أيضاً ، كائنات انفعالية ، بل أكثر انفعالية مما يخيّل لنا في غالب الاحيان . فالفرح والحزن ، الاثارة والخيبة ، الحب والكراهية ، الانجذاب والصدود ، الامل واليأس ، مشاعر غالباً ما نعانيتها ، هي ومشاعر أخرى كثيرة ، في سياق حياتنا اليومية .

وكان من شأن الحياة أن تكون جافة ، مفتقرة الى المعنى والى ما يجعلها تستحق المعاناة لولا مثل هذه المشاعر . فهي تضيف الطعم واللون الى الحياة ، وهي النكهة التي تضيف اللذة والاثارة الى حياتنا اليومية . فنحن نستبق مواعيدنا وحفلاتنا بالسرور وتذكر ، بشيء من رعشة الدفء ، نجاحاً عاماً حققناه ، بل قد نستعرض بالكثير من الحنين خيالات الطفولة . ومن جهة أخرى ، فإن هيجاننا تخلق لنا المتاعب عندما تكون شديدة وسريعة الاستثارة . فقد تشوه احكامنا وتحول الاصدقاء الى أعداء وتحمل الشقاء والتعاسة ، بل وحتى المرض .

ما هو الهيجان ؟ ما من جواب قاطع عن هذا السؤال لان الهيجان أشياء عديدة في الوقت نفسه . فالتعريف يجب أن يقول ، في البدء ، شيئاً حول ما نحس به عندما نكون مهتاجين . ويمكن أن يشير ، بعد ذلك ، الى الاحداث السلوكية التي تقع في



الحالات الهيغانية . وربما أشار ، أيضاً ، الى الاسس الفيزيولوجية والبيولوجية للهيغانات . ولاشك في أن التعرف يجب أن يتضمن كيون الهيغانات يعبر عنها باللغة والتعبيرات الوجهية وأوضاع الجسم . وأخيراً ، فإن تعريف الهيغان يجب أن يشير الى كون بعض الهيغانات - كالخوف والغضب مثلاً - على شبه كبير جداً بالحالات الدافعية من حيث انها تستجر سلوكاً . والواقع ان خطأ ربيعاً جداً يفصل بين الدوافع والهيغانات . ان هذا الفصل مكرس لتقديم بعض الافكار حول وجوه الهيغان المختلفة .

التعبير عن الهيغان وادراكه :

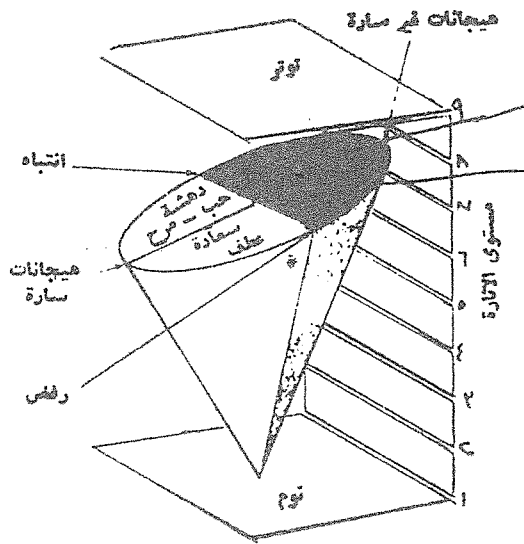
لهيغانات الشخص تأثير كبير في الاشخاص الآخرين عندما يعبر عنها تعبيراً خارجياً يمكن ادراكه . فنحن نستجيب بالطرق المناسبة عندما ندرك استجابات هيغانية لدى الآخرين ، وربما استجبنا بتعبير هيغاني خاص بنا . فإذا فاز أحد أصدقائك بجائزة وكشف عن فرحه بهذه الجائزة ، فقد تستجيب ، أنت الآخر ، استجابة فرح ، في بعض الظروف ، أو بالغيرة والحسد في ظروف أخرى . وكثيراً ما نعتد على أمثلة من التعبيرات الهيغانية ، لدى الآخرين ، من أجل تكوين فكرة عن شخصياتهم . فإذا لاحظت ، مثلاً ، أن شخصاً تتعامل معه يعبر عن شراسة وعدوانية حيال رؤوسه ، في حين يعبر عن الخضوع حيال رؤسائه ، فانك تكون فكرة معينة عن شخصيته وتتصرف معه بموجب هذه الفكرة .

ونحن ندرك الهيغان لدى الآخرين من مصادر عديدة . ان الصوت هو احدى أهم قنوات التعبير الهيغاني . فالصرخات تعبر عن الخوف والاثارة ، والابن يعبر عن الالم أو فقدان السجادة ، والآهات تشير الى الحزن ، في حين يجسد الضحك الفرح . وارتعاش الصوت وتقطعه قد يعنيان حزناً كبيراً ، كما يعني الصوت الحاد المرتفع ، عادة ، الغضب . ولاشك في أن مضنون الكلام يقدم متناً هاماً لادراك الهيغان لدى الاشخاص الآخرين . وبالرغم من أهمية ما يقال والطريقة التي يقال بها في ادراك الهيغان ، فالتأثير ندرك ، أيضاً ، الكثير حول الهيغان من التعبيرات الوجهية . لقد درست التعبيرات الوجهية عن الهيغان وادراك هذه التعبيرات من



جانب عدد من علماء النفس المحربين الذين استخدموا الصور الفوتوغرافية . وقد تبين في مجموعة مبكرة من هذه الدراسات ان هناك ثلاثة أبعاد من التعبيرات الوجهية عن الهيجان يمكن ادراكها بمقدار معقول من الضبط . وهذه الأبعاد ، كما تبين من الشكل (٦ - ١) ، هي التالية :

١ - الارتياح - الانزعاج .



الشكل (٦ - ١)

مستوى مثلث الأبعاد يمثل الأبعاد الثلاثة للتعبير الوجهي في الهيجان . لونت قيمة المستوى بالاسود لبيان كون الهيجانات غير السارة تبلغ درجة من النشاط اعلى من درجة الهيجانات السارة

٢ - الانتباه - الرفض . ٣ - الاسترخاء - التوتر .

البعد الاول هو ، كما يدل على ذلك اسمه ، الدرجة التي يمثل تعبير الوجه ، ضمنها ، مشاعر الارتياح أو الانزعاج . ويبين الشكل ان الهيجانات المزعجة ،



كالفضب والخوف ، قادرة على بلوغ مستويات من النشاط أعلى من تلك التي تبلغها هيجانات أقل ازعاجاً . أما في البعد الثاني ، بعد الابتاه - الرفض ، فإن الابتاه يتميز بعينين مفتوحتين بصورة واسعة ومنخرين متشمين وفم فاغر كما لو كان الأمر يدور حول تركيز أعضاء الحس على الشيء . أما في الرفض ، فإن العينين والشفيتين والمنخرين تكون مغلقة ، كما لو كان مدار الأمر حول منع وصول الاثارة . أما البعد الثالث ، بعد الاسترخاء - التوتر ، فهو يشير الى مستوى التوتر أو الاثارة . ويقع الاسترخاء في أحد قطبي هذا البعد ، في حين يقع التعبير عن الهيجان الشديد في القطب الآخر .

وقد أدت أعمال أخرى الى نتيجة هي أن التعبيرات الوجهية عن بعض الهيجانات الاولى - أي تلك التي يكون لها أساس تطوري هو جزء من تراث النوع البشري - هي تعبيرات فطرية . وبعض هذه الاعمال دراسات حضارية عرضانية استخدمت صوراً فوتوغرافية من نوع الامثلة الواردة في الشكل (٦ - ٢) . ان هذه الصور تمثل ثمانية هيجانات اولية . وقد طلب الى أشخاص من حضارات آسيوية وأوروبية تصنيف هذه الصور بحيث توضع كل صورة في واحدة من فئات الهيجانات الثاني الاولى . وفي إحدى التجارب ، مثلاً ، قام مفحوصون ينتمون الى عدة حضارات بهذه المهمة بمقدار معقول من الضبط . فقد تراوحت النسبة المئوية للإجابات الصحيحة بين ٦٥ و ٨٣ بالمائة وذلك حيث تكون النسبة المتوقعة ١٢٥ بالمائة اذا كان التصنيف يجري عشوائياً . وقد أجريت دراسات مشابهة على مفحوصين من غينيا الجديدة لم يكن لهم ، تقريباً ، سابق صلة مع الحضارات الأخرى . وكان هؤلاء المفحوصون ناجحين ، الى حد مدهش ، في الحكم على التعبير الوجهي حتى حين كانت الصور الفوتوغرافية تمثل أشخاصاً من البيض . لقد قال تشارلس داروين ، في القرن التاسع عشر ، ان هناك أساساً تطورياً للتمييز الهيجاني ونكاد نكون ، اليوم ، على ثقة تامة بأنه كان مضيئاً . فإذا استطاع أشخاص ينتمون الى حضارات متعددة ومختلفة أن يحكموا حكماً موثقاً به على بعض الهيجانات الاولى من التعبيرات الوجهية ، فهذا يعني ان هذه التعبيرات ليست اشكالاً من السلوك الاجتماعي متعلمة كلياً .





- ٣ -

المفاجأة - الدهشة



- ٢ -

الفرح - السمتاع



- ١ -

الغضب - الحزن



- ٦ -

الغضب - الفئط



- ٥ -

الاستمرار - المطف



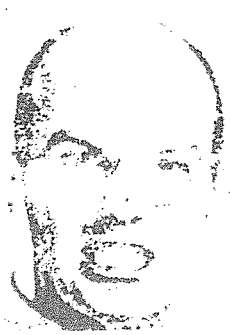
- ٤ -

الاسى - الغلق



- ٨ -

الخوف - الرعب



- ٧ -

الخجل - البراءة

الشكل (٦-٢)

صور فوتوغرافية تمثل التعبيرات الوجهية عن مجموعة من الهيئات الاولى

- ١٧٥ -



ويعطي السياق - أي الموقف الذي تحدث فيه ، التعبيرات الوجهية - معلومات اضافية تساعد في الحكم على الهيجان المبر عنه . ولا ريب في ان الاشخاص يكونون أكثر دقة في احكامهم حين يكون كل من التعبير الوجهي والسياق ماثلاً أمامهم بحيث يوفر معلومات اضافية . وبما أن هذا التزاوج بين التعبير والسياق مألوف في حياتنا اليومية ، فنحن قادرون ، عادة ، على الحكم على الهيجان بدرجة كبيرة من الصواب . إلا أن التعبير الوجهي والسياق يقدمان لنا ، أحياناً ، مفتاحين للحكم متنازعين فيما بينهما . وقد دلت التجارب ، في هذه الحالة ، على أننا نميل ، عادة ، الى ترجيح كفة التعبير الوجهي أو غيره من السلوك غير اللفظي في تكوين احكامنا حول الهيجان المبر عنها .

وبالرغم من كوننا ، في معظم الاحيان ، على قدر وافر من الصواب في ادراكنا الهيجان من التعبيرات الوجهية وغيرها من المفاتيح والقرائن المتوفرة ، إلا انه ينبغي علينا أن نشير الى أن هناك عدداً من التعقيدات التي توقع الارتباك في احكامنا . وأهم ما يصنع هذه التعقيدات عاملان . وأول هذين العاملين هو أن التلم يمكن أن يعدل التعبير عن الهيجان الاولى نفسها . فيمكن للمرء مثلاً ، ان يتلم الفاء التعبير . وعندما يدور الامر حول هيجان أكثر تنكراً ، كالرغبة أو الفيرة مثلاً ، فإن التلم يلعب دوراً كبيراً في التعبير عنها . وبعبارة أخرى ، فإن الناس يتلمون التعبير عن هذه الهيجان بطرق مختلفة . وهكذا ، فقد يكون من الصعب أن نعرف الهيجان الذي يعبر عنه شخص ما معرفة دقيقة ما لم تكن لدينا معرفة مسبقة بنية مزاجه . والعامل الهام الثاني الذي يعقد ادراك الهيجان هو ان الشخص كثيراً ما يعبر عن عدة هيجان في الوقت نفسه . والحكم على هذه المجموعات من الهيجان بالغ الصعوبة .

مصادر الشعور الهيجاني :

إذا فكر الانسان في خبرته الهيجانية الخاصة ، فسوف يتبين له ان هذه الخبرة تأتي في شكلين . فهناك ، أولاً ، النبرة الهيجانية ، أو الخلفية الهيجانية ، التي تبقى وقتاً طويلاً ، نسبياً ، وتكون نظرة الانسان الى العالم : وهذه النبرة ، أو الخلفية ،



هي ما يطلق عليه اسم المزاج . وهناك، ثانياً، الهيجانات النوعية ، كهيجانات الخوف والغضب والفرح وما شابه ، وهي هيجانات تستجربها المواقف النوعية التي يصادفها الانسان في حياته اليومية .

والامر الذي يدعو الى الدهشة هو ان معرفتنا قليلة عن مصادر الامزجة . وربما كان ذلك عائدا الى كون المزاج غير مرتبط ارتباطاً وثيقاً واضحاً بالاحداث المحيطة ، كما هو الامر مع الهيجانات النوعية . فنحن في مزاج مشرق ، في بعض الاحيان ، نشعر بالسعادة والتفاؤل والاستعداد لمواجهة تحديات الحياة . ونحن ، في بعض الاحيان الاخرى ، في حالة همود واكتئاب ، نحس بعدم السعادة دون سبب محيطي ظاهر . فالامزجة تميل الى شيء من الدورية في انتقالها من الاشراق الى الكآبة ، ولكن الفترة التي يستغرقها كل دور تختلف من شخص الى آخر ، ومن وقت الى آخر بالنسبة الى الشخص نفسه . وربما كانت الامزجة تعكس تغيرات دورية خفية في كيمياء الدماغ البيولوجية ، الا ان الادلة المتوفرة غير مقنعة بشكل من الاشكال . وهناك بعض الادلة التي تشير الى كون للتغيرات المزاجية المتطرفة المشاهدة في النفاس الهوسي - الاكتئابي مرتبطة بالمقادير المتوفرة من بعض الناقلات العصبية الكيماوية (راجع الفصل الثاني) التي تقوم بتأمين الاتصال بين الخلايا العصبية .

وخلافاً لما هو عليه الامر بالنسبة الى الامزجة . فاننا نستطيع اجراء تعميمات تتصل بالمواقف التي تبدو مولدة لمشاعر هيجانية نوعية وعارضة تكون أقصر عمراً من المشاعر الناجمة عن الامزجة . وبعبارة أخرى . فان المواقف التي تستجرب عدداً من الهيجانات معروفة الى حد بعيد وتسح بقدر معقول من التعميم . وسوف نتأمل . فيما يلي من هذا المقطع : المواقف التي تبدو مؤدية الى مشاعر اللذة والخوف والغضب والاكتئاب والاسى .

اللذة :

هناك مبدأ عام واحد يغطي كل الامور التي تسبح الانسان اللذة . وهذا المبدأ هو التالي : اللذة هي استجابة لتلبية دافع أو بلوغ هدف . وينطبق هذا المبدأ



على الدوافع البيولوجية انطباقه على الدوافع الاجتماعية (كحاجات الانتماء والانجاز والقوة) وعلى دافع الجدارة (الحاجة الى استيعاب المحيط) . وقد قدمنا وصفاً مفصلاً لهذه الدوافع في الفصل السابق . فهناك ، اذن ، روابط عديدة تربط بين الدافعية والهيجان : فلتبية الدوافع تؤدي الى هيجان اللذة . ولاشك في أن هذه التلبية يمكن أن تكون متخيلة . فنحن نشق شطراً كبيراً من اللذة من أحلام اليقظة التي تدور حول بلوغ بعض الاهداف . وبعبارة أخرى ، فإن معظمنا يشق نصيباً كبيراً من اللذة والرضى من نزوات الاهداف المحققة والدوافع الملبة .

الخوف والقلق :

يستجر الخوف ، عامة ، من جانب مواقف تدرك على أنها مهددة جسدياً أو مؤذية لاحساس المرء بالرخاء او محبطة امكانياً . وهناك عدة عوامل ذات أهمية في تحديد ما سوف تكون عليه المصادر النوعية للخوف لدى شخص من الاشخاص . وواحد من هذه المصادر الهامة اشرط الخوف ، ولكن هناك مصادر أخرى أيضاً . فالاطفال لا يحتاجون الى الاشرط من أجل أن يخافوا من الاشياء . فاذا كانت نماذجهم السلوكية الرئيسية أي آبائهم ، مثلاً ، تخاف من بعض الاشياء ، فانهم سوف يقلدون هذه النماذج ويأخذون ، عنها ، بالتالي مخاوفها . وبالإضافة الى الاشرط وتقليد الاستجابات النوعية ، فإن الخوف يمكن أن يتعلم من خلال القصص التي يسمعونها الاطفال وبرامج التلفزيون التي يشاهدونها والافلام التي يرونها في دور السينما وبواسطة اجهزة الفيديو . ولاشك في أن ذاكرة الطفل وخياله يجب أن يبلغا من النمو مبلغاً يسمح له بتذكر الامور المخيفة المدسوسة في القصص قبل أن يستطيع تعلم الخوف من خلال وسائل رمزية .

وهناك عامل آخر في اكتساب الخوف هو ادراك الطفل النامي للعالم . فبقدر ما يتعلم صغار الاطفال وينضجون ، تنمي عملياتهم الادراكية مخططات طفلية ، أو أفكاراً ، حول ما يجب أن تبدو عليه الاشياء . فهم يعرفون ما ينبغي أن يبدو عليه وجه بشري ، ويعرفون أن الرؤوس متصلة بالاجساد ويستطيعون أن يتعرفوا على الوجوه المألوفة . وعند هذه النقطة ، يكون الوجه الغريب والرأس المفصول عن



جسده شيئين غير متوقعين ويشيران ، بالتالي ، خوف الطفل الصغير • ولا ينبثق
الخوف إلا بعد أن تنمو العمليات الإدراكية نمواً يكفي من أجل أن يجري التعرف
على شيء ما بوصفه غير متوقع أو مخالفاً للمألوف • .

وبما أن الخوف من بعض الأشياء غالباً ما ينجم عن خبرات خاصة، فإن مخاوف
كل فرد يمكن أن تختلف ، في بعض وجوهها ، بين مخاوف فرد آخر • فمن وقع من
مرتفع قد يبقى حياته كاملة يخاف من الأماكن المرتفعة • والطفل الذي خاف مرة
وضاع في حشد من الناس قد يخاف الحشود حتى في سن الرشد وبعده • وإذا حجز
طفل ما ، في وقت من الاوقات ، في حجرة مظلمة ، فقد يمضي عمره خائفاً من البقاء
وحده في غرفة موصدة الابواب • وهذا النوع من المخاوف يسمى ، اذا كان قوياً ،
بالقوبيا أي الخوف المرضي •

إن الفرق بين الخوف والقلق سيصبح هاماً عندما ندرس الشخصية في الجزء
الثاني من هذا الكتاب • ان كلمة الخوف ، كما يستعملها علماء النفس ، تنطبق حين
تستطيع التعرف على ما يسببه ، أي حين نعرف ما الذي نخاف منه • اما القلق ،
فهو ، من الناحية الاخرى ، خوف مبهم نعاينه دون معرفة منا بما يدور الامر حوله •

وقد يكون احد اسباب القلق ذكرى لا شعورية تدور حول مثير للخوف •
فعالاً ما يسهل نسيان الموقف الخاص الذي تعلمنا ، فيه ، خوفاً • فربما يكون قد
حدث في الطفولة المبكرة ، أي قبل أن تكون ذاكرة الاحداث لدينا قد غدت على
ما يكفي من الجودة والمتانة • وحتى لو حدث بعد ذلك ، فربما تكون ذاكرتنا قد
رفضته لاننا لا نحب أن نفكر فيه • وربما تكون ، أيضاً ، قد كبتهاه بحيث لا يعود
في مقدورنا استعادته دون اللجوء الى طرائق العلاج النفسي • ونحن ننتهي ، في كلا
الحالتين ، الى خوف متعلم نسينا كيف نما وتطور • وعندما نصادف الموقف الذي
أشرب الخوف له ، فانا نشعر بالقلق دون أن نعرف السبب •

وهناك سبب آخر للقلق هو تعميم المثير • فعندما نتعلم استجابة لموقف خاص،
فانا نكون قد تعلمنا استجابة لكل المواقف الشبيهة بالموقف الاصلي • وقد يحدث



تعميم المثير ، وهو يحدث فعلاً ، دون أن نعي ذلك . فالطفل الذي يتعلم الخوف من أب صارم قلم يحس ، فيما بعد ، بعدم الارتياح أو بالقلق في حضور رجال آخرين . فهو يراهم يشبهون الأب ويحس ، خيالهم ، بخوف غامض من خلال عملية تصميم المثير .

الغضب والعداء :

كثيراً ما يكون الغضب والعداء استجابتين لاجباط الدوافع والاصابات والاهانات والتهديدات . فاجباط دافع ما يفرض قيوداً على السلوك يمكن ان يثير الغضب لدى الفرد في أي عمر من الاعمار . وما يتغير مع العمر ، هو أنواع الاشياء التي يريد الافراد ، أو لا يريدون ، فعلها ، وعلى هذا ، فان المصادر النوعية للاجباط تتغير مع العمر . فجرد القيود الجسدية التي تحبط الدوافع التنقيية سبب شائع من أسباب الغضب لدى صغار الاطفال . أما بالنسبة للاطفال الأكبر سناً ، فان المثيرات الشائعة تشمل اجبار الطفل على الذهاب للنوم في غرفته وابعاد بعض الاشياء عن متناوله والزامه بالاهتمام بنظافته الشخصية وتركه وحيداً وفقدان انتباه أحد الراشدين والفشل في انجاز امر يحاول انجازه . وتتراوح أسباب الغضب لدى اطفال ما قبل المراهقة والمراهقين بين القيود والاجباطات الجسدية ، من جهة ، والاجباطات الاجتماعية وخيبات الامل من جهة أخرى . وتصبح السخرية والتحكم والعزل ومعارضة الطموحات فرصاً شائعة لاستثارة الغضب .

والاجباطات الاجتماعية أسباب شائعة لغضب الراشدين بدورهم . ومعظم الراشدين قد تعلموا السيطرة على غضبهم الى درجة نادرأ ما نلاحظ ، معها ، تعبيرات خارجية عنيفة عنه . والاكثر شيوعاً هي مشاعر الغضب المتوسطة الشدة التي نطلق عليها اسم الضيق . واكثر أسباب الضيق شيوعاً هي أنواع السلوك الاجتماعي المرفوضة أي الاشياء التي لا نريد من الآخرين أن يقوموا بها . والبصاق والرائحة الكريهة والغش أمثلة على هذه الاشياء .

وتتغير طرائق التعبير عن الغضب مع العمر . فالغضب ، بين اطفال ما قبل



المدرسة أقرب الى أن يتخذ صورة النوبات المزاجية والفظاظاة والاشتباك الحسدي .
اما لدى المراهقين ، فان هذه التعبيرات تصبح أشد تهدياً ومواربة ، أي انها تصبح
غير مباشرة ولفظية . وهي تشمل السخرية والشتيمة والنميمة والدسيسة . وهذا
التغير في نمط التعبير عن الغضب راجع ، بصورة واضحة ، الى الضغوط الاجتماعية .

ويمكن للغضب أن يشرط ويعمم بالطريقة نفسها التي يشرط ، بها ، الخوف
ويعمم . فنحن نغضب من أي شيء يمنعنا من تحقيق أغراضنا ، وإذا كان الشيء
نفسه هو الذي يحبط دافعاً من دوافعنا مرات عديدة ، فان ذلك يؤدي الى اكتسابنا
عداء اشراطياً حيال هذا الشيء . العائق وحيال كل ما يمت اليه شبه أو صلة .
فالاب القاسي الذي كثيراً ما يغضب ابنه بعرقلة فعالياته والحد من نشاطه قد يصبح
مشيراً للغضب الى حد يشعر ، معه ، بعداء عام حيال كل رموز السلطة . والعداء
الاشراطي شائع شيوعاً كبيراً بين كبار الاطفال والراشدين .

الاكتئاب والاسى :

هناك استجابة اخرى لاحباط الدافع ، لاسيما حين تعاق تلبية عدة دوافع ،
وهذه الاستجابة هي الاكتئاب . فاذا استبعدت عدة مصادر للذة التي رأينا أنها
تنجم عن تلبية الدوافع . وذلك عن طريق احباط واسع النطاق ، فان الشخص
المكتئب يفقد متعة الحياة . وعندما يكتب الشخص ، فانه غالباً ما يعاني مشاعر
نقص الكفاءة وانعدام القيمة بسبب فشله في بلوغ أهداف هامة . وكذلك ، فان
الاحباطات المتعددة الصور والالوان تحلل الشخص المكتئب على التخلي عن عدد
كبير من الفعاليات والانشطة . وكثيراً ما ينسحب من كل اتصال بالآخرين ويأوي
الى كهف ذاته ولسان حاله يقول : « ما الجدوى ؟ » . بل ان هذه العبارة كثيراً
ما تردد علناً من جانب المكتئبين .

واحسن الحظ ، فان الاكتئاب لا يدوم طويلاً بالنسبة لمعظم الناس . والنسب
في ذلك ان الموقف يتغير وان الناس الاسوياء قادرين على بلوغ بعض من أهدافهم
على الاقل . الا ان الاكتئاب يسكن أن يطول أمده لدى بعض الاشخاص لعوامل



ربما كان الاستعداد الولادي منها ، ويكون من الشدة بحيث يجعل من العلاج ضرورة أو من الانتحار احتمالاً وارداً .

والاكتئاب والاسى متصلان ، فيما بينهما ، اتصالاً وثيقاً . الا أن هناك فروقاً هامة بينهما . فنحن نسمي الهيجان ، عادة ، بالاسى حين يكون مستجراً من جانب خسارة أو نازلة نوعين كفقْدان شيء ذي قيمة أو وفاة قريب أو صديق . والافراد الذين يحل بهم الاسى يعانون ، مثلهم في ذلك مثل المكتئين ، مشاعر فقْدان اللذة وقد يقطعون صلاتهم بالآخرين . الا أن الذي يعاني الاسى لا يشعر ، عادة ، بنقص الكفاءة وانعدام القيمة اللذين يتصف بهما المكتئبون . والسبب في هذا الفرق هو أن مثير الشعور الانفعالي جرى ادراكه ادراكاً واضحاً من جانب الذي يعاني الاسى على أنه خارجي المصدر ولا يعود الى ضروب من نعدام الكفاءة الشخصية . ويمكن ، كذلك ، للاسى أن يكون ، خلافاً للاكتئاب ، مفيداً . فاستجابات الاسى تؤدي بالآخرين الى بذل محاولات لمواساة الشخص الذي يعاني الاسى ورفع معنوياته . وفضلاً عن ذلك ، فإن هذا الشخص يستطيع أن يستوعب الاسى ويتجاوزه بسلام طالما أن مثيره حدث نوعي وليس موقفاً حياتياً عاماً كما هو عليه الامر في الاكتئاب . وأخيراً ، فإن الاسى يتلاشى حين تعبر عنه : فالتنفيس عن الشجن بالبكاء يساعد على تجاوزه .

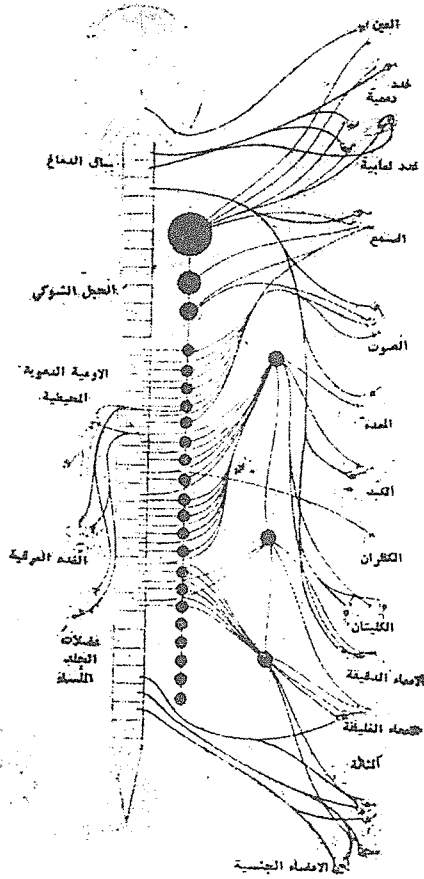
فيزيولوجيا الهيجان :

عندما نستثار أو نخاف أو نعضب ، فإننا ندرك بعض الامور التي تحدث في أجسادنا ، ولكننا لا نعي كل ما يجري فيها . وقد أعطت الملاحظة المباشرة التي استخدمت أدوات تسجيل العلاء قدراً كبيراً من المعلومات حول الاحداث الجسدية في الهيجان . وعلماء النفس الفيزيولوجي الذين يدرسون هذه الاحداث قادرون على قياس معدل ضربات القلب وضغط الدم وانسيابه في أجزاء الجسم المختلفة وفعالية المعدة والجهاز الهضمي المعوي ومستويات مختلف المواد ، كالهورمونات في الدم ، ومعدل التنفس وعمقه وعدة شروط جسدية أخرى في حالة الهيجان .



الجملة العصبية المستقلة :

نعرف ، من دراسات علماء النفس الفيزيولوجي ان عدداً من التغيرات الجسدية التي تحدث في الهيجان منتجة من جانب فعالية جزء من الجملة العصبية معروف باسم الجملة العصبية المستقلة (الشكل ٦ - ٣) . وهذه الجملة جزء من الجملة العصبية المحيطة ولكن فعاليتها ، كما سنرى ، مضبوطة ، الى حد بعيد ، من جانب الجملة العصبية المركزية . (راجع الفصل الثاني) .



الشكل (٦ - ٣)

رسم تخطيطي للجملة العصبية المستقلة بأليافها وعقدها العصبية



وتتألف الجملة العصبية المستقلة من عدة أعصاب تبدأ في الدماغ والجبل الشوكي وتنتهي الى عضلات مختلف أعضاء الجسم الملساء ، في القلب وبعض الغدد وفي الاوعية الدموية التي تخدم باطن الجسم وظاهره . وللجملة العصبية المستقلة قسمان يعملان ، غالباً وليس دائماً ، متعارضين . والقسم الاول هو الجملة الودية التي ترفع معدل ضربات القلب وضغط الدم وتوزع الدم في عضلات الساق والذراع . وتشير الملاحظات الى ان هذا القسم من الجملة العصبية المستقلة الذي يكون نشيطاً في عدد من الهيجانات القوية ، لاسيما في الخوف والغضب . وتسبب الجملة الودية في الهيجان ، أيضاً ، صب هورموني الادرينالين والنورادرينالين في الدم . فالدقات العصبية الصادرة عن الجملة الودية والتي تبلغ الكظرين الواقعين فوق الكليتين تستجّر افراز هذين الهورمونين اللذين يمشيان ، اذ ذاك ، الى الدم ويدوران حول الجسم . ويؤثر الادرينالين في بنى جسمية عديدة . فهو يساعد على استخراج مخزون السكر من الكبد ليصب في الدم ويوفر ، بذلك ، الطاقة اللازمة للدماغ والعضلات . ويزيد الادرينالين ، أيضاً ، من ضربات القلب (والجراحون يستخدمونه لتنشيط عمل القلب واستثارته عندما يضعف القلب أو يتوقف) . اما بالنسبة الى العضلات ، فإن الادرينالين يساعد على تعبئة موارد السكر اللازمة لها بحيث تستطيع العضلات استعمالها بمزيد من السرعة . وهكذا يثني الادرينالين على عمل الجملة العصبية الودية ويدعم عدداً من أفعالها في مختلف الاعضاء الحشوية . اما النورادرينالين فان تأثيره الاساسي هو تضيق الاوعية الدموية ، وبالتالي ، رفع ضغط الدم .

اما القسم الآخر من الجملة العصبية المستقلة فهو الجملة شبه الودية . وهو يميل الى النشاط حين نكون في حالة هدوء واسترخاء . وهي تقوم بأعمال عديدة تساعد على بناء مخزونات الطاقة الجسدية والمحافظة عليها . فهي تخفض ، مثلاً ، معدل ضربات القلب وتهبط بضغط الدم وتوجه الدم الى المجرى الهضمي .

وينبغي لنا ان نتنبه الى أن ما قدمناه هو وصف للجملتين الودية وشبه الودية بالغ التبسيط . ولذلك ، فنحن نجانب الصواب اذا ركزنا على التعارض بين هاتين



الجلتين • فبالأ ما تعمل الجلستان في وقت واحد ، وكلتاها تعملان ، في بعض الحالات الهيجانية ، على اتاج نمط الاستجابات الجسدية التي تميز الهيجان •

أنماط الاستجابة الجسدية في الهيجان :

تحدث فعالية في الأجزاء المستقلة والجدارية من الجملة العصبية المحيطية ، ممّا ، في الحالات الهيجانية • وقد أتينا على وصف الجملة العصبية المستقلة • اما الجملة العصبية الجدارية ، فهي القسم ، من الجملة العصبية المحيطية ، الذي ينشط العضلات المخططة في الجسم كالذراع والساق والعضلات التنفسية مثلاً • (ولكل من الجملة العصبية المستقلة والجملة العصبية الجدارية مركبات حسية تحمل معلومات من المحيط ومن الجسم الى الدماغ والجل الشوكي ، ولكننا نركز ، هنا ، على عملها أو على مركباتهما الحركية) • وهكذا تنجم التغيرات التنفسية والتوتر العضلي والوضع الجسدي الذي يترأى لنا في الهيجان عن فعالية الجملة العصبية الجسمية •

ولنتأمل الخوف والغضب لتوضيح أنماط التغيرات الجسدية التي تصحب الهيجان • ان لهذين الهيجانين عدة تغيرات جسدية مشتركة تعود الى الفعالية المتزايدة في الجملة العصبية الودية • وهذه الاستجابات تساعد الجسم على التعامل مع المواقف المهددة ، ومن أجل ذلك يعرف نمط الفعالية في هذين الهيجانين باسم ارتكاس الطوارئ • فعلى سبيل المثال ، يرتفع معدل ضربات القلب ، عادة ، في كل من الغضب والخوف ، وتزداد الاوعية الدموية في العضلات بحيث يكون الجسم أكثر استعداداً للعمل ويستخرج السكر من الكبد وينطلق هورمونا الادرينالين والنورادرينالين من الغدتين الكظريتين وتتسع حدقتا العين وتضيق اوعية الجلد الدموية خافضة ، بذلك ، من امكانية النزيف وموفرة الدم للعضلات • اما توتر العضلات ومعدل التنفس ، وهما مضبوطان من جانب الجملة العصبية الجدارية ، فيميلان الى الهبوط في حالتي الخوف والغضب على حد سواء •

ان التغيرات الجسدية التي اتينا على وصفها هي جزء من ارتكاس الطوارئ



العام . ولكن المزيد من الملاحظة المدققة يكشف لنا عن فروق بين الاستجابات الجسدية لكل من الغضب والخوف . فتضيّق اوعية الدم المحيطة الذي يحدث في كلا الموقفين الهيجانيين يرفع ضغط الدم ، ولكن هذا الارتفاع في الضغط أكبر في الغضب منه في الخوف ، وكذلك هو الامر فيما يتعلق بضربات القلب على وجه الخصوص . وزيادة التوتر العضلي أكبر ، عادة ، في الغضب منها في الخوف ، في حين أن معدل التنفس وعمقه يزيدان في الخوف أكثر من زيادتهما في الغضب . وقد ذكر ان مقادير الادرينالين والنورادرينالين المفرزة في الخوف مختلفة عن تلك التي تفرز في الغضب ، بحيث يزيد افراز النورادرينالين في الغضب والادرينالين في الخوف . وهناك فرق أساسي بين الاستجابات الجسدية في كل من الخوف والغضب يتصل بدرجة نشاط الجملة العصبية شبه الودية . فنشاط هذه الجملة أكبر في حالة الغضب بالرغم من وجود بعض النشاط شبه الودي في حالة الخوف . فتكون المعدة ، في حالة الغضب ، حمراء ومحتقنة بالدم (وهو تأثير شبه ودي) ، في حين تكون المعدة عديمة النشاط في حالة الخوف (وهو تأثير ودي يقع في أساس «خواء المعدة» الذي نحس به عندما نعاني الخوف) .

والاستجابات الجسدية في حالة الهدوء ، أي في الحالات الهيجانية التأملية ، متباينة مع ارتكاس الطوارئ في حالتي الخوف والغضب . وهذه الاستجابات تؤلف ما يسمى ارتكاس الاسترخاء . ويشمل نمط الاستجابات الجسدية خلال الاسترخاء تناقص النشاط في الجملتين العصبيتين الودية والجسمية . وبقدر ما يتعلق الامر بنشاط هاتين الجملتين : يكون ارتكاس الاسترخاء نقيض ارتكاس الطوارئ .

وقد اهتم علماء النفس اهتماماً كبيراً بارتكاس الاسترخاء وبتقنيات تحقيقه لما في ذلك من نتائج ايجابية علاجية لمعظم الناس الذين يعيشون في الحضارة الصناعية . فالحياة في المجتمعات الحديثة تتصف بالتعقيد والتوتر ، وهو أمر تشترك فيه ، المجتمعات المتقدمة والنامية على حد سواء ، وان يكن البروز أوضح في الاولى . فساعة بعد ساعة ، ويوماً بعد يوم ، تستنفر الجملة العصبية المستقلة لمساعدتها في التعامل مع المثيرات الشخصية والاجتماعية التي تواجهها . وقد علق



علماء النفس أهمية خاصة على ممارسة التأمل . وذكر الذين يمارسون اليوغا حالات استرخاء مذهشة . ويمكن وصف اليوغا بأنها شرط من الهدوء الداخلي وبلوغ أعلى درجات الوعي . ويمكن لرياضة اليوغا ان تخفض ضربات القلب ومعدل التنفس تخفيضاً كبيراً . وتسجل موجات الدماغ ، أثناء ممارسة التأمل في اليوغا ، تغيرات منبئة عن الاسترخاء . وقد اعلن ، مؤخراً ، مهارشي ماهيش ، وهو قطب إحدى حركات اليوغا في العالم ، عن تقنية بسيطة في الاسترخاء اطلق عليها اسم « التأمل التصاعدي » . وقال انها سهلة التعلم وتنتج استرخاء عظيماً ووعياً عالياً . وقد أجريت قياسات فيزيولوجية لارتكاس الاسترخاء لدى أشخاص في حالة تأمل . وقد سجل تباطؤ بسيط في معدل عمل القلب وانخفاض في معدل التنفس واستهلاك الاوكسجين ، كما سجلت زيادة في مقاومة الجلد لمروور تيار كهربائي ضعيف (وهي قرينة على حالة الاسترخاء) ومزيد من تدفق الدم الى العضلات . وقد بين بحث حديث لهربرت بنسون وزملاء له انه يمكن تحقيق استجابة الاسترخاء دون تدريب شاق أو ايمان بعقيدة أو فلسفة ما . وتقوم التقنية التي قدمها بنسون على ما يلي : يجلس الشخص جلسة مريحة ويغمض عينيه ثم يبدأ باسترخاء عيق في كل العضلات بدءاً من القدمين حتى عضلات الوجه . ويجب ان يكون التنفس من الانف . وتستمر هذه العملية مدة عشرين دقيقة يستطيع ، خلالها ، الشخص ان يفتح عينيه للتأكد من الوقت . وعند الانتهاء يبقى الشخص منمض العينين لوضع دقائق ثم يستطيع ، بعد ذلك ، ان يفتحهما . ويجب ألا ينشغل الممارس بمعرفة ما اذا كان قد نجح في بلوغ الاسترخاء العميق ، كما ينبغي ان يحتفظ بحالة عقلية سليمة مختاراً كلسة معينة يكررها ، في ذهنه ، طيلة الوقت ويعمل على طرد ما قد يخطر له من افكار . وينصح بنسون بممارسة التقنية مرة أو مرتين يومياً . وهناك من الادلة ما يشير الى ان هذه التقنية في ممارسة الاسترخاء مفيدة في خفض ضغط الدم ، كما تبين انها تخفض من عدد الاحتشاءات القلبية وتخفف من حالات الصداغ ؟

وهناك أنماط أخرى من الاستجابة الجسدية في حالات هيجانية أخرى . ففي الحزن . مثلاً . يسيطر نشاط الجلة العصبية شبيهة للودية ، في حين يتناقص نشاط الجلة العصبية الجسمية عموماً .

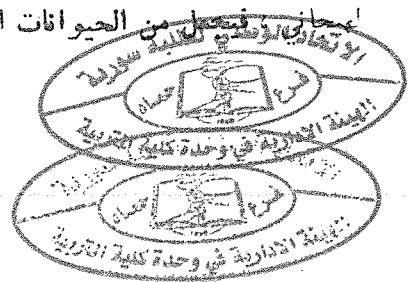


ان احدى نظريات الهيجان - نظرية جيمس - لايفج - تقول : كما سوف نرى ، ان الهيجانات التي نعنها هي نتيجة لأدراكنا لأنماط التغيرات الجسدية التي تحدث في مختلف الحالات الهيجانية . وعلى اعتبار أن هناك فروقاً في الانماط الجسدية المطلقة بمدد من الهيجانات ، فانه لمن المشكوك فيه ان يستطيع المرء ادراك استجاباته الباطنية بدرجة مقبولة من الوضوح . وتصبح المسألة حادة عندما تكون الهيجانات المدروسة من نوع أكثر خفاء وتقييداً ، كالاشمئزاز والضجر مثلاً ، وتكون ، فيها ، التغيرات الجسدية على جانب كبير من الضآلة . وهناك مسألة أخرى تتصل بالشعور بالهيجان انطلاقاً من التغيرات الجسدية هي ان الناس يختلفون اختلافاً كبيراً في استجاباتهم المستقلة والجدارية للمواقف المثيرة للهيجان . ومن جهة أخرى ، فان الشخص الواحد يمكن أن يكشف عن أنماط متشابهة من التغيرات الجسدية في مواقف هيجانية مختلفة .

الدماغ والهيجان :

الدماغ معني بادراك المواقف المثيرة للهيجان وتقويمها . واذا ادى موقف الى حالة هيجانية ، فان الدماغ يضبط انماط الفعالية المستقلة والجسمية المميزة للهيجان . وبعبارة أخرى ، فانه يضبط التميز الفيزيولوجي عن الهيجان . ولاشك في ان الدماغ معني ، أيضاً ، بقيادة السلوك الموجه بالحالة الهيجانية ، وفي انه ضروري لتكون المشاعر الهيجانية التي تمنيتها .

وهناك عدد من البنى ، في نواة الدماغ ، معني مباشرة بنماذج الفعالية الخاصة بالهيجانات القوية ، ولاسيما بالخوف والغضب واللذة . وهذه الاجزاء من نواة الدماغ تشمل الهيبوتالاموس (راجع الفصل الثاني) ومجموعة من البنى المعقدة المعروفة باسم الجملة الليمبية او الجملة الحافية (وتضم الى الجملة الليمبية ، أحياناً ، أجزاء من الهيبوتالاموس) . وتشكل بنى هذه الجملة حلقة أو حافة تحيط بساق الدماغ وتدخل في مقدمة الدماغ (راجع الفصل الثاني) . وقد وجد المحربون ان تخريب بعض بنى الجملة الليمبية يحدث تغييراً كبيراً في سلوك الحيوانات .



المتوحشة حيوانات وديمة . وينتج تحريض بعض أجيرة الجملة اليبية والهيوتالاموس نماذج سلوكية شديدة الشبه بالهيجانات التي تحدث بصورة طبيعية . وتلب الجملة اليبية دوراً مماثلاً في الهيجان البشري . وربما كان في المثال التالي ، المأخوذ عن كتاب « العنف والدماغ » للجراح العصبي فرنون مارك والطبيب النفسي فرانك أرفين التوضيح الكافي لدور هذه الجملة في الهيجان لدى الانسان .

في أول آب عام ١٩٦٦ ، صعد تشارلس هويتان البالغ من العمر خمسة وعشرين عاماً ، الى قمة برج المدينة الجامعية لجامعة تكساس ، في اوستن . الذي يتجاوز ارتفاعه المائة متر وأخذ في اطلاق النار على المارة من رشاش بعيد المدى . وبعد عدة ساعات ، بلغ عدد الجرحى ٣١ شخصاً ، في حين قتل ١٤ شخصاً بينهم هويتان نفسه الذي اضطر البوليس الى قتله . وقد كانت تلك اكبر مجزرة قام بها شخص واحد في تاريخ الولايات المتحدة . ولكن ، ما معنى ان يكون التمرح قد كشف عن وجود ورم بحجم حبة الحمص في الجملة اليبية في دماغ هويتان ؟ آكان هذا الشخص سيطراً على زمام سلوكه ؟

يقول مارك وارفين ان العنف الذي لا يبرره دافع ، كما هو الأمر في حالة هويتان ، غالباً ما ينجم عن نوع من الاختلال الوظيفي في الدماغ . ولويزة الجملة اليبية (الشكل ٦ - ٤) هي المنطقة الدماغية الأشيع اتصالاً بحوادث السلوك العنيف .

ويذكر مارك وارفين حالة أخرى هي حالة توماس ر. (٣٥ عاماً) المهندس الذي يزدان سجله المهني بمدة منجزات هامة ، والذي أصيب بتلف دماغي نتيجة لاصابة بمرض لم يذكر المؤلفان نوعه . وقد أصيب توماس ، نتيجة لذلك ، بالبارانويا (هذيان الاضطهاد والمظنة) وأخذ يفسر افعال الآخرين على انها تهديد له ، وبدأ في التعبير عن العنف مع الغرباء والزلاء والاصدقاء وافراد أسرته . وذات مرة ، رفع زوجته الحامل بين يديه وقذف بها الى الجدار . وكانت نوبت العنف هذه





الشكل (٦ - ٤)

اللوزتان

الفص الصدغي

مقطع عرضي لدماع بشري

تدوم ، عادة ، حوالي خمس دقائق يغلب على توماس ، بعدها ، قدم شديد وينحرف في بكاء مماثل لغضبه العنيف من حيث عدم تمكنه من السيطرة عليه . وقد كشف فحص موجات الدماغ عن فعالية كهربائية غير سوية في لوزتي دماغ توماس (يوجد لوزة في كل جانب من جانبي الدماغ) . وقد جرب مارك وارفين عدداً من الادوية ومركباتها ومزائجها ، ولكن أيا منها لم يؤد الى نتيجة ولم يساعد في حالته . وهكذا تقرر اللجوء الى معالجة هذا الاضطراب جراحياً . وزرع الجراح لاجيان (قطبان) في اللوزتين . وعندما كان تيار كهربائي لطيف يمر عبر الشطر المتوسط من اللوزة ، كان توماس يستجيب قائلاً : « اني أفقد السيطرة » (وهو شعور كان نسوذجياً في غضبه البالغ العنف) . وحين كان التحريض ينصب على جزء آخر من اللوزة ، كان توماس يتحدث عن شعور بالاسترخاء كان يتبدد ببطء عبر فترة

تتراوح بين ٤ ساعات و ١٨ ساعة بعد توقف التيار . وبما أنه لم يكن معقولا
ولا عمليا أن يستمر تحريض دماغ توماس طيلة حياته ، فقد اقترح مارك وارفين
عليه أن يأذن لهما باتلاف اللوزة الوسطى ، وهي المنطقة التي تبدو نوبات الغضب
صادرة عنها . ووافق توماس واجريت العملية . وذكر مارك وارفين ان العملية
خففت من نوبات العنف . الا ان هناك اختلافا في الرأي حول النجاح الكلي
للمعملية . فعالم النفس الفيزيولوجي ستيفان كروفر يستشهد بدراسات تتبعية
ليتر بريغن ويقول ان توماس ظل مشوش الذهن وهذيانا ، وانه غير قادر على
العمل وعاجز ، بصورة عامة ، عن العناية بنفسه ، وانه يدخل المستشفى ، دوريا ،
ليعالج بوصفه عدوانيا ونفاسيا .

وهكذا فمن الصعب أن يفصل فيما لو كانت العملية الجراحية
ناجحة أم غير ناجحة ، لأنها ربما تكون قد ادت الى بعض الازدياد . وفي جميع
الاحوال ، فان نجاح العملية كان دون مستوى الآمال المعلقة عليها . ولكن العمليات
التي اجريت على اجزاء اخرى من الجملة الليمبية نجحت بعض النجاح في التخفيف
من نوبات الاكتئاب .

والجراحة العصبية تطرح مسائل كبرى . واحدى هذه المسائل هي ان طرق
ضبط اللوزتين وغيرهما من اجزاء الدماغ للسلوك غير معروفة معرفة كافية . فنتائج
التجريب على الحيوان توحى ، مثلاً ، بأن اللوزة معنية بوجود متعددة من السلوك .
فهل نستطيع ان نأمل من اتلاف النواة البشرية تأثيراً علاجياً مفرداً دون آثار جانبية
معاكسة ؟ والمسائل ليست فيزيولوجية فقط . فالصعوبات الاجتماعية والقانونية
كبيرة . والجراحة العصبية تجري ، عادة ، لاشخاص ليسوا في حالة تسمح لهم باعطاء
موافقة عقلانية . فمن الذي يقرر نيابة عنهم ؟ وكيف يستطيع المجتمع أن يتأكد من
ان المريض قد كون قناعة نتيجة لاساليب مشروعة وانه لم يجبر على ذلك ؟ متى
يكون السلوك على ما يكفي من الاضطراب لتبرير عملية جراحية تحدث تلفاً دائماً
في جزء من الدماغ ؟ ان هذه كلها مسائل لا بد من حلها قبل أن تعتمد العمليات
الجراحية طريقة لمعالجة الاضطرابات السلوكية والهجانية .



اثارة الهيجانات :

يملك العديد من الهيجانات مركب اثارة . فنحن غالباً ما نشعر اننا مستثرون . وقد ادعى بعض المنظرين ان الهيجان هو . نفسه ، الدرجة التي نستثار ضمنها . وبالرغم من أن هذا الرأي لا يحظى بموافقة كل دارسي الهيجان ، فلا شك في ان الاثارة شطر هام من الهيجان . فالمستويات العالية من الاثارة موجود ، مثلاً ، في الغضب والخوف والفرح . في حين ان المستويات الدنيا ترافق ، على وجه الاحتمال ، الحزن والاكتئاب .

ما هي قرائن الاثارة أي ما هي العلامات الدالة عليها؟ ان جهاز تسجيل موجات الدماغ يعطينا بعض المعلومات عن حالة الاثارة . فهو يسجل الفعالية الكهربائية البطيئة التغير للملايين الخلايا العصبية العاملة في الدماغ في الوقت نفسه . ويمكن لهذه الفعالية . بشي ، من التكبير المناسب ، ان تسجل عن طريق لوح ترابط بالرأس . والفعالية الكهربائية للقشرة الدماغية تزايد وتتناقص تلقائياً لتعطي خطوطاً هي ما يسمى بالموجات الدماغية . وهذه الموجات ذات شدة صغيرة جداً تقاس بالاجزاء من المليون من الفولت . ويتراوح تنوُّب التغيرات الكهربائية بين تناوُّب أو تناوُّبين في الثانية ، في حالة النوم العميق ، و ٥٠ تناوُّباً أو أكثر في حالات الاثارة الشديدة . وتختلف الموجات الدماغية ، أيضاً ، من حيث السعة التي تتوقف على شدتها . وهكذا تتغير الموجات الدماغية من حيث التواتر والسعة . فحين يستثار الانسان ، فان الفعالية الكهربائية لدماغه تتألف من موجات عالية التواتر منخفضة الشدة (أي السعة) . وعندما يأخذ المرء في الاسترخاء ، فان تواتر موجاته الدماغية ينزع الى الانخفاض ، في حين تنزع السعة الى التزايد .

ويسكن استخدام عدد من المقاييس الاخرى لاجراء ضروب أدق من التمييز بين درجات الاثارة . ومن بين هذه المقاييس معدل ضربات القلب وضغط الدم ومعدل التنفس وعمقه وناقلية الجلد لتيار كهربائي ضعيف وسعة البؤبؤ ، وكل هذه القرائن ، باستثناء معدل التنفس وعمقه ، مضبوطة من جانب الجيلة العصبية المستقلة .



وقياس ناقلية الجلد للتيار الكهربائي مستخدم على نطاق واسع في دراسة الهيجانات . فاذا مر تيار كهربائي ضعيف الى درجة لا يحس الشخص به عبر منطقة من الجلد (راحة اليد عادة) ، فان مقاومة الجلد للتيار تتناقص (وبالتالي تزايد الناقلية) بقدر ما ترتفع درجة الاستثارة والتنبه لدى الشخص . وتتم هذه الآلية بسبب تزايد فعالية الغدد العرقية في حالات التنبه والاستثارة . ويطلق على ظاهرة تناقص مقاومة الجلد للناقلية الكهربائية اسم الاستجابة السيكوغالفانية .

وسعة البؤبؤ مقياس حساس آخر للاستثارة كما يتبين من التجربة التالية التي أجراها هيس وبولت عام ١٩٦٠ .

عرضت على مفحوصين من الذكور والاناث مجموعة من الصور جرى اختيار معظمها بحيث يثير اهتمام أحد الجنسين أكثر مما يثير اهتمام الجنس الآخر . وقد شملت المجموعة صورة طفل ، صورة أم وطفلها ، وجه ذكر جذاب ، وجه انثى جذابة وصورة حيادية تمثل منظرأ طبيعياً . وفي أثناء رؤية المفحوصين للصور، كانت سعة البؤبؤ تقاس لدى كل منهم ، فوتوغرافياً ، بواسطة آلة تصوير تلتقط صورة كل ثانيتين . وأجريت قياسات مماثلة في مرحلة ضبط هي فترة سابقة لمرض الصور على المفحوصين بحيث أمكن تحديد التغيرات التي أحدثتها الصور في سعة البؤبؤ .

وقد بينت النتائج أن ثلاثاً من الصور (طفل ، أم وطفلها ، وجه ذكر جذاب) سببت توسعاً ملحوظاً في البؤبؤ لدى المفحوصات ، في حين أن الصورتين الأخريين انتجتا توسعاً ضعيفاً ، بل أحدثتا ، أيضاً ، تضيقاً في البؤبؤ لدى بعضهن . وكون الصور غير المهمة أو غير المستساغة تستطيع التسبب في تضيق في البؤبؤ أمر أكدته تجارب أخرى . وبالمقابل ، فإن البؤبؤ قد اتسع لدى المفحوصين حين عرضت عليهم صورة الانثى الجذابة ، في حين ظهرت تغيراته أضعف عند عرض الصور الأخرى .

ان ارتكاسات الاستثارة أو التنبه المبرر عنها في اتساع البؤبؤ تحدث في كل أنواع المثيرات التي تسترعي الانتباه . فالمرء يكشف عن اتساع في البؤبؤ حين يعطى مسألة لحلها ، أو حين يعرض عليه أي مثير يسترعي الانتباه أو الاهتمام . ويمكن استخدام ارتكاسات البؤبؤ لقياس مدى الاهتمام الذي تثيره الاعلانات .



وهناك قرينة أخرى للاستثارة ادى كل من الانسان والحيوان هي ارتكاس التوجه ، أي توجه العضوية نحو مثير جديد أو نحو تغير في المثير . ويقوم التوجه على تقلص في العضلات وتغيير في موقع الجسم والرأس من أجل رفع تأثير المثير الى الحد الاعلى . والطبيعة الدقيقة لارتكاس التوجه تتوقف على المثير ونوع العضوية وعمرها وحالة الاثارة الحالية لديها وعلى عوامل أخرى . فالقطة التي تلمح أضعف حركة قد تهى نفسها للانقضاض ، والكلب الذي يسمع أضعف صوت صادر عن كلب آخر قد ينصب أذنيه ويتنبه ويستعد للدفاع عن مجاله ، وصغار الاطفال يديرون وجوههم وعيونهم نحو المثيرات الجديدة ، كالالعاب الجديدة والوجوه الغريبة .

ما هي النصلة بين حالة الاثارة وبين أداء الشخص ؟ بنا ان الاثارة تزود السلوك بالطاقة ، فقد يتبادر الى الذهن ان اداء الناس يزداد تحسناً في كل أنواع المهمات كلما ارتفعت درجة الاثارة لديهم . ان هذا الامر صحيح الى حد ما . فأصوات الجمهور وأهازيجه في مدرجات الملاعب الرياضية تساعد على رفع درجة الاثارة لدى اللاعب ، وبالتالي في محافظته على لياقته الجسمية . الا ان الاثارة يمكن أن تسيء الى الاداء في المهمات المعقدة ، وهذا أمر يحدث حين يكون على المرء أن يميز بين عدد من المفاتيح أو حين يكون عليه أن يفعل عدة أشياء في الوقت نفسه . وقد بينت التجارب أن القدرة على الاستجابة للمفاتيح منخفضة في حالة النوم أو في حالة الاستثارة المتدنية ولكنها ليست معدومة . وتزيد هذه القدرة مع ارتفاع الاستثارة الى أن تبلغ الدرجة الفضلى . فاذا زادت الاستثارة بعد هذه النقطة انخفض مستوى الاداء . وبعبارة أخرى ، فان الناس الذين يعانون استثارة عالية ، أو القلقين ، لا يمتلكون القدرة على انجاز المهمات المعقدة التي يمتلكها آخرون يعانون درجة أضعف من الاستثارة تكون أقرب الى الدرجة الفضلى . وربما يكون الطالب قد تحقق ، في تجاربه الخاصة ، من هذه النقطة : فالمقدار القليل من الاستثارة ، في الامتحانات أو في الرياضة أو غيرها ، أمر جيّد لانه يضع الانسان في حالة تنبه أثناء عمله ، في حين ان المقدار الكبير منها يؤدي الى ارتباك الفكر والاداء معاً .



ان تغيرات الموجات الدماغية الدالة على الاثارة ناجمة عن نشاط الخلايا الواقعة في القشرة الدماغية . والمؤشرات الاخرى على الاثارة مضبوطة ، بدورها ، من جانب الدماغ ، ولا سيما من جانب الهيوتالاموس والجملة الليمبية أو الحافية . واستثارة الخلايا في هذه المناطق الدماغية العليا متأثرة ، بدورها ، تأثراً مباشراً أو غير مباشر بمنطقة معقدة في ساق الدماغ معروفة باسم التشكل الشبكي . وقد اكتشفت بعض الدراسات ان الالياف الصاعدة من هذا التشكل الى مناطق دماغية أعلى معنية بالاثارة أو بالتحرّض . ولهذا السبب يستعمل تعبير « الجملة الشبكية المحرضة الصاعدة » للإشارة الى هذه الاجزاء من التشكل الشبكي والى الالياف التي تؤثر في الاثارة .

ويتلقى التشكل الشبكي مدخلات من معظم انظمة الجسم الحسية . ويرسل ، بعد عدد من الوصلات بين خلايا حسية واقعة داخل هذه الجملة ، مخرجاً الى القشرة الدماغية وغيرها من مناطق الدماغ العليا . ويسمى هذا المخرج ، أو هذا الارتسام ، ارتساماً منتشرأ لان الالياف التي تغادر نهاية التشكل الشبكي تنتهي الى عدة مناطق في القشرة الدماغية وغيرها من المناطق في الدماغ . وقد تبين ، بالدراسة والتجريب ، ان هذا المخرج المنتشر للتشكل الشبكي مسؤول ، الى حد بعيد ، عن الاثارة .

المراجع

- 1 — Arnold, M. B. : The Nature of Emotion, Penguin Book, Baltimore 1966.
- 2 — Mark V. H. and Ervin, F. R. : Violence and the Brain, Harper and Plow, New - york 1970.
- 3 — Strongman, K. : The Psychology of Emotion, Wiley New - york 1973.
- 4 — Valenstein, E. S. : Brain control, Wiley, New - york 1973.



الفصل السابع

الهيجان (٢)

تفسير الهيجان

شغلت مسألة الهيجان علماء النفس والفيزيولوجيا والفلاسفة الذين عملوا ، جميعهم ، على صياغة بعض المبادئ العامة التي يفترض أن تقود تفكيرنا حول الهيجانات . وهذه الأفكار العامة هي نظريات الهيجان التي قدم ، منها ، العديد ، ولا تغطي كل نظريات الهيجان الميادين نفسها . فبعضها معني بالعلاقات القائمة بين حالات الانسان الجسدية والهيجانات التي يحس بها ويعانيها ، وبعضها الآخر محاولات جدية لتصنيف الخبرات الهيجانية ووصفها ، وبعضها الثالث يحاول وصف كيفية تكامل الهيجانات في السلوك ، ولاسيما كيفية اتصالها بالدوافع . وسوف نتاقتش : فيما يلي ، بعضاً من هذه النظريات .

النظرية المحيطية في الهيجان :

مارست نظريتان ، ظهرتا في الوقت نفسه تقريباً : أي في أواخر القرن التاسع عشر ، تأثيراً ملحوظاً في التفكير والتنظير اللاحقين في الهيجان . وأولى هاتين النظريتين هي نظرية وليم جيمس التي قدمها عام ١٨٨٥ . واستكمل صياغتها عام ١٨٩٠ . وقد كان لهذه النظرية نفوذ كبير يرجع ، في قسم منه ، الى النظرية نفسها من حيث هي النظرية السيكلوجية الاولى التي تحاول تفسير الهيجان ، كما يعود ، في القسم الآخر منه ، الى كون الانتقادات التي وجهها كانون الى جيمس قد حملت الباحثين على القيام بأبحاث ميدانية عديدة . أما النظرية الثانية ، فهي نظرية العالم الفيزيولوجي الدانماركي وليم لانج الذي أعلن نظريته عام ١٨٨٥ . وبالرغم من أن



هذه النظرية كانت أقل أهمية من نظرية جيمس ، نظراً للنفوذ الهائل الذي كان يتمتع به الآخر بوصفه أباً ومؤسساً لعلم النفس الأمريكي ، فانها مارست تأثيراً ملحوظاً في تنشيط البحث وصياغة النظريات في الهيجان .

والشيء الملفت للنظر أن نظريتي جيمس ولانج غالباً ما اخذتا على أنهما نظرية واحدة طورها عالمان دون أن تقوم بينهما أية صلة مهما بدا هذا الامر غريباً . ومن يرجع الى الكتب التي عالجت الهيجان أو الى تلك التي تضمنت فصولاً عنه ، يجد ان الاكثريه الساحقة من هذه الكتب تتحدث عن نظرية عضوية واحدة في تفسير الهيجان تطلق عليها اسم نظرية جيمس - لانج . الا أن بعض المؤلفين أشاروا الى أن هذا الخلط بين النظريتين قد جانبه التوفيق لانه يركز على المشابه بينهما ويهمل الاختلافات . وحين نوجه انتباهنا الى هذه الاختلافات ، فاننا نجد ، مثلاً ، ان جيمس ، خلافاً للانج يلح على أهمية التغذية الراجعة من جانب العضلات الارادية (المخططة) في تحديد الخبرة الهيجانية ، ولو ان هذا الجانب من نظرية جيمس قد أهمل في الدراسات اللاحقة التي مالت الى التركيز على فعالية الجملة العصبية المستقلة بوصفها النوع الاهم من التغيرات الجسدية التي تحدث خلال الحالات الهيجانية . ومع ذلك ، فقد تجمع عدد كبير من الدراسات والابحاث المتصلة باسهام الجملة الجدارية ، والعضلات الوجهية بشكل خاص ، في الخبرة والتعبير الهيجانيين . وترجع أصول هذه المقاربة الى داروين الذي بحث في التعبير الهيجاني لدى الانسان والحيوان .

وتختلف نظرية لانج عن نظرية جيمس ، أيضاً ، في كون لانج لا يلح على الهيجان كحدث عقلي كثيراً أو لا يلح عليه بالمرة . وبدلاً من ذلك ، فان التغيرات الجسدية ، ولاسيما تلك التي تجري في الاحشاء ، والتي تصحب الحالات الهيجانية هي التي تعرف الهيجان تعريفاً كلياً . وهكذا ، فان الهيجان ، في نظرية لانج ، هو اضطراب وعائي حركي . وقد عرض وينغر وجونز نظرية لانج عرضاً مفصلاً وعرفا الهيجان على أنه « فعالية الانسجة والاعضاء التي تضبطها الجملة العصبية المستقلة ورد فعلها » . وقد يشمل الهيجان الاستجابة العضلية أو الفعالية العقلية ولكن ذلك



ليس ضرورياً « وذكر هذان المؤلفان ، أيضاً ، ان « التغير في السلوك الهيجاني هو فعالية أو رد فعل سلوكيان في جزء من نسيج أو عضو أو أكثر مضبوطين من جانب الجملة العصبية المستقلة » .

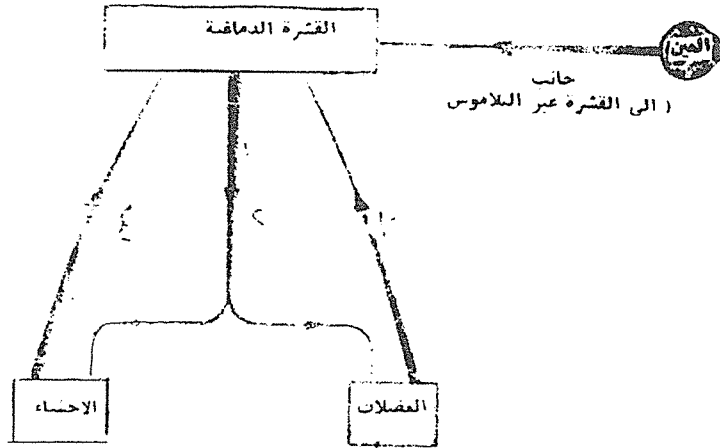
وهكذا ، فاننا نركز ، هنا ، على جيمس بالرغم من تركيبننا بين وجهة نظره ووجهة نظر لانج .

نظرية جيمس في الهيجان :

حاول جيمس تفسير العلاقة بين التغيرات الحشوية والعضلية ، من جهة ، ومشاعر الهيجان من جهة أخرى . والنقطة المركزية لهذه النظرية هي أن الخبرة الهيجانية تتوقف على التغذية الحشوية والعضلية الراجعة للدماغ . وملخص نظرية جيمس هو أن المعلومات المثيرة التي يعالجها الدماغ تنقل الى الجملتين الحشوية والجدارية حيث تستدعي أنماطاً من الاستجابات الحشوية عبر الجملة العصبية المستقلة وأنماطاً من الاستجابات الحركية عبر الجملة العضلية . وهاتان الطبقتان من الاستجابات تعملان ، بدورهما ، كمثيرات تؤدي ، في بعض الظروف ، الى نوع خاص من الخبرة الهيجانية بعد أن تتعرف القشرة الدماغية على هذه المثيرات . والشكل (٧ - ١) يقدم مخططاً لهذه النظرية .

ويعرض جيمس نظريته بأسلوبه الشيق الذي جعل من كتابه « مبادئ علم النفس » الصادر عام ١٨٩٠ أكثر كتب علم النفس شعبية ومبيحاً حتى وقت قريب . ويذكر جيمس أن الحس العام (أو الرأي الشائع) يقول اننا نحس خطراً فنخاف ثم نهرب . أو تتلقى اهانة فنغضب ثم نضرب أو نسمع ثناء فنفرح ثم نخفق قلوبنا . ويرى جيمس ان هذا الترتيب للأحداث ، في الوصف الشائع لما يجري في الحالات الهيجانية ، ترتيب خاطيء . فلا يمكن لحدثين نفسيين (ادراك الخطر والخوف ، ادراك الاهانة والغضب الخ ...) ان يتعاقبا مباشرة ، ولا بد لحدث عضوي من أن يتوسطهما . وعلى ذلك ، فاننا نصيب كبد الحقيقة حين نقول اننا نحس خطراً فنهرب . فاننا ندرك اهانة فنضرب ثم نغضب . وهكذا ، فان الخبرة الهيجانية ، في





الشكل (٧ - ١)

تمثيل تخطيطي لنظرية جيمس في الخبرة اليبائية

نظرية جيمس ، تستند الى تقويم التغيرات الجارية في الاحشاء أو في المجموعة المضلية ، وهذه التغيرات مستجرة ، مباشرة ، من جانب ادراك المثير المناسب أو « الواقعة المثيرة » على حد تعبير جيمس •

نقد نظرية جيمس :

تسمى نظرية جيمس باسم النظرية المحيطية بسبب تركيزها على أنماط الاستجابات المستقلة والجدارية كمحددات للخبرة الهيجانية • وقد عرض جيمس أدلة على نظريته تبدو مقنعة للوهلة الاولى ؛ فقال ان الهيجان يزول اذا ضبط المرء استجاباته الجسدية واتخذ وضعاً جسياً مغايراً للوضع المألوف للهيجان • فيكفي ، كما يقول جيمس ، أن ترفع رأسك وتدفع بصدرك الى الامام ، اذا شعرت بالحزن ، بدلاً من أن تبقى مطرق الرأس منكشراً على ذاتك ، ليزول شعورك بالحزن على الفور تقريباً • ومن جهة أخرى ، فان اتخاذك الوضع الجسبي الخاص بهيجان ما يجعلك تعاني هذا الهيجان فعلاً • ويقول جيمس انه تحدث الى مثلين

مسرحين فذكروا له انهم ما يكادون يتخذون ، على المسرح ، الوضع الجسي المألوف للخوف أو الغضب أو الحزن ، حتى يشعروا ، بعد فترة زمنية وجيزة ، بالهيجان الذي يمثلون معاناتهم له .

ان هذه الادلة التي عرضها وليم جيمس تبدو ، كما قلنا ، مقنعة للوهلة الاولى ، ويكاد كل قاري ان يقول في نفسه ان خبرته تؤيد ما يذهب اليه هذا الاتجاه . وذلك كان سحر جيمس الذي كان يعبر عن افكاره وقناعاته باخلاص وحماسة تأسران لب القاريء وتحملانه على التعاطف معه . ولكن الامر يبدو مختلفاً بعد الصدمة الاولى ، وما كان مقنعاً في لحظة الانبهار يغدو أقل اقناعاً اذا بحث في ضوء الحقائق الراسخة والبحث العلمي الجاد .

واذا كانت نظرية جيمس قد حصلت على تأييد غير المختصين ، فقد كان لها مع المختصين شأن آخر . فقد كانت هذه النظرية ، منذ عرضها جيمس ، موضوع هجوم ونقد من جانب شيرنفتون ، أولاً ، ثم من جانب كانون الذي يذهب ، كما سوف نرى في مكان آخر من هذا الفصل ، الى ان الجملة العصبية المستقلة تلعب دوراً حاسماً في الخبرة والسلوك الهيجانيين ورجح ، بالتالي ، نظرية مركزية في الهيجان . وقدم كانون سلسلة من الانتقادات لموقف جيمس مازالت موضع مساءلة وبحث . ونعرض ، فيما يلي ، الانتقادات التي وجهت لنظرية جيمس بشيء من التفصيل .

١ - ان الفناء التغذوية الراجعة من جانب العنصرين المستقلة والجدارية لا يضر بالسلوك الهيجاني ولا بالخبرة الهيجانية .

فقد اعترض شيرنفتون (١٩٠٦) على نظرية جيمس من حيث انه لاحظ سلوكاً هيجانياً لدى كلب محروم من نصيب كبير من التغذية الحسية الراجعة من جانب الاحشاء والعضلات : فكل احشائه ومعظم عضلاته كانت معزولة عن الدماغ (المسلكان ٣ و ٤ في الشكل ٧ - ١) . ويقول شيرنفتون ان الغضب والفرح والاشمئزاز والخوف ، حين تتصاعد الاثارة ، تبقى واضحة بينة بعد اجراء مثل هذه العملية كما كانت قبلها . وفضلاً عن ذلك ، فهو يستبق نقداً محتسلاً لحجته بقوله :

« قد تعارض هذه التجارب بالقول بأن الحيوانات قد لا تشعر بأي هيجان بالرغم من أنها تبدي تعبيراً هيجانياً ، ولو لم يكن هذا التعبير مصحوباً بسلسلة من الافعال المتوافقة ، منطقياً ، مع هذا الهيجان المعبر عنه لكان لهذا الاعتراض بعض الوزن .
اما حين تعقب امارات الغضب أفعال تقدم وهجوم مصحوبة بكل مظاهر المجموعة الفرضية ، فاني أجد صعوبة في أن أعتقد أن الإدراك الذي يستجر التعبير الغاضب يمكن أن يؤدي الى سلسلة من السلوك الغاضب وان يكون ، في الوقت نفسه ، عاجزاً عن انتاج مشاعر الغضب » .

وذكر كانون (١٩٢٧) المكتشفات نفسها لدى القطط بالرغم من أن التغذية الحسية الراجعة بين الاحشاء والعضلات ، من جهة ، والقشرة الدماغية من جهة أخرى ، لم تستبعد استبعاداً كاملاً لا في تجاربه ولا في تجارب شيرنفتون . وعلى كل حال ، فانه لم يلاحظ اضراً بالتعبير الهيجاني . وقد اشار هيب الى أن جيمس لم يدّع ان التعبير الهيجاني يضع عندما تخفض التغذية الحسية الراجعة بين الاحشاء والعضلات والقشرة الدماغية أو تلغى ، بل ان ما ذهب اليه هو ان الخبرة الهيجانية هي التي تفقد . ورد شيرنفتون على هذه النقطة وارد في المقطع السابق . ولكن ما يجدر ذكره هو ان بعض الملاحظات التي قام بها جيمس نفسه والتي تبدو مؤيدة لنظريته لم تمنع من ان الدراسات المبكرة الاخرى التي اعتمدت الملاحظات العيادية لم تبين أي نقص في الخبرة الهيجانية كما هي مستنتجة من سلوك المرضى وتقاريرهم اللفظية بعد فقدان نصيب كبير من التغذية الحشوية والحركية الراجعة . وهذه الدراسات قام بها دانا (١٩٢١) وكانون (١٩٢٧) . الا ان دراسة دانا انصبت على مريض واحد لم تكن التغذية الراجعة ، لديه ، تستطيع أن تأتي من الاحشاء . الا ان هوهمان قام بدراسة لاحقة (١٩٦٦) اجري ، خلالها ، مقابلات مع خمسة وعشرين مريضاً بعضهم مصاب بالشلل الجزئي ، وبعضهم مصاب بالشلل الكلي سألهم ، فيها ، عن قدراتهم فيما يتعلق بالخبرة الهيجانية قبل الاصابة وبعدها . وقد أعطت هذه الدراسات نتائج تتفق مع نظرية جيمس . فقد وجد هوهمان ان الانخفاض في الخبرة الهيجانية التي ذكرها هؤلاء المرضى كانت تكبر كلما ارتفع موضع الاصابة في الحبل الشوكي وكلما زاد ، بالتالي ، مقدار الحرمان من الاحساس



الخشوي والجداري . وهذا الامر يصدق ، على الاقل ، فيما يتصل بالخوف والفضب والاسى والاثارة الجنسية . وقد ذكر المرضى الذين قابلهم هوهناك انهم كانوا يبدون سلوكاً هيجانياً ، اما فيما يتعلق بالمشاعر ، فانهم لم يكونوا يحسون شيئاً . وبناء على مكتشفات هوهناك وعلى فشل كل من شيرنفتون وكانون في الفاء التفضية الحشوية والجدارية الراجعة الفاء كاملاً لدى حيوانات تجاربهما ، فقد استنتج ان انتقاد كانون الاول لنظرية جيمس لا يستند الى اساس ليم .

٢ - هناك حالات هيجانية مختلفة، وحالات غير هيجانية أيضاً، مصحوبة بأنماط متماثلة من الفعالية الحشوية . ان هذا الانتقاد الثاني الذي وجهه كانون الى نظرية جيمس يقول : آ - ان حالات هيجانية مختلفة - كالفضب والخوف مثلاً - تبرز النماذج نفسها من التفريغ الآلي وغير قابلة ، بالتالي ، لان يتميز الواحد منها عن الآخر على هذا الاساس . ب - وهناك أيضاً ، حالات لا هيجانية - كالحالات الناجمة عن الجهد الجسمي والتعرض لدرجات مرتفعة من الحرارة مثلاً - مصحوبة بأنماط من الفعالية المستقلة مماثلة للأنماط التي تصادف في الحالات الهيجانية . ان الدراسات التي انصبت على هذا الانتقاد لنظرية جيمس حاولت ، كلها تقريباً ، التمييز بين الحالات الهيجانية ، على اساس انماط الاستجابات المستقلة المرافقة لها . وأهم التجارب التي تنتمي الى هذا النوع من الدراسات هي تلك التي قام بها آكس (١٩٥٣) وليفنسون (١٩٥٦) وشاشتر (١٩٥٧) . وبالرغم من الاختلافات بين هذه الدراسات ، من حيث التدابير المتخذة والقياسات المستعملة وطرق التسجيل المتقدمة لهذه القياسات والمواقف التي استنتجت ، منها ، خبرات الفضب والخوف ، فان هناك بعض الاتفاق قائم بين مكتشفاتها وبصورة عامة ، تبين ان ضغط الدم يرتفع من مستوى الراحة الى مستوى اعلى في حالة الفضب منه في حالة الخوف ، في حين ان معدل ضربات القلب وناقلية التيار الكهربائي وايقاع التنفس وتوتر عضلات الجين اعلى في حالة الخوف منها في حالة الفضب . وهناك صعوبة في التجارب المخبرية التي يجب ، فيها ، التمييز بين الخوف والهيجانات الاخرى فيزيولوجياً هو ان موقف المخبر نفسه قد ينتج مشاعر تهيب تؤدي الى تغيرات عديدة يمكن ان تختلط بجموعة التغيرات الجسدية الناجمة عن المعالجات

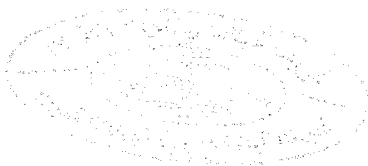


الجزئية . وهذا يعني أنّ مواقف الغضب والخوف ، سمة لآلية الفروق بينها ،
تتميز في كونها مثيرة للخوف أو القلق ، ولكن التمييز بين الخوف والغضب
فيزيولوجياً قد جرى ، أيضاً ، خارج المخبر . فقد أتيت لوولف (١٩٤٣) ، مثلاً ،
فرصة ملاحظة رجل كان المري ، لديه ، مسدوداً نتيجة لتناوله حساء حاراً ابتلع ،
نتيجة له ، بعض الاصداف التي سدت المري . ومن أجل ابقاء هذا الرجل حياً ، كان
لا بد من طريقة لا يصلح الطعام الى المعدة عن غير طريق المري المسدود . وفي هذا
السير ، كشف الجراح عن جزء من الانبوب الهضمي ليتيح للمريض صنب الطعام ،
فيه ، بعد مضغه ، بواسطة قمع بحيث يصل الى المعدة . وبذلك ، كان جزء من
الانبوب الهضمي ظاهراً للعيان بحيث يسكن ملاحظة التغيرات الطارئة على مظهر
الانبوب ، كما يمكن استخراج بعض من محتويات المعدة لدراسة خصائصها . وبما
ان الرجل كان يعمل في مخبر جامعي . فقد أتيت لوولف فرصة ملاحظته خلال
شهور عديدة . وقد تبين أن نمطاً من التفرغ الودي كان ملحوظاً ، لدى هذا الرجل ،
عندما يكون خائفاً أو حزينا : فقد كان الغشاء المخاطي لمعدته يشحب ويسيل الى
البياض الباهت لأن الدم قد غاص ، على وجه الاحتمال ، منه ، كما ان التقلصات
المعدية تضعف الى حد بعيد . أما في حالات الغضب والمرارة فقد لوحظ تفرغ شه
ودي : فيزداد تدفق الدم الى المعدة مسبباً احمراراً في غشاء المعدة المخاطي وارتفاعاً
في النشاط المعدي . ومهما يكن من أمر ، فان هذين النطين كانا الوحيدين اللذين
لوحظا خلال فترة الدراسة .

وذكرت ، في دراسات اخرى ، ضروب من التمييز بين هيجانات اخرى خلاف
الغضب والخوف . فقد فحص افريل (١٩٦٩) ، مثلاً ، أنماط الاستجابة المستقلة
خلال العزن والرح مستخدماً فيلمين متباينين (فيلم « جون كينيدي ١٩١٧ -
١٩٦٣ » الذي ركز على مقتل كينيدي وتشجيع جشانه والحداد عليه ، وفيلم كوميدي
صامت لممثل مشهور في عهد السينما الصامتة اسمه مالك سينيت) من أجل استخلاص
الهيجانات المختلفة . وقد عد افريل التغيرات في الانماط التنفسية الناجمة ، الى حد
بعيد ، عن الضحك الذي استثاره الفيلم الكوميدي الامر الأكثر تمييزاً للرح ،
في حين رأى التغيرات في الفعالية القلبية الوعائية أكثر تمييزاً للحزن .



وتميل التغيرات في أنماط الاستجابة المستقلة الحادثة في مختلف الحالات الهيجانية الى الترابط مع تغيرات في التوازن الهورموني للجملة الغدية . وقد ذكر ان الغضب يتميز بافراز للنورادرينالين يفوق افراز الادرينالين ، في حين ان الخوف والغلق يتميزان بافراز كبير للادرينالين . وقد دعم هذا الادعاء من جانب نتائج عدد من الدراسات ، وبدا ، أيضا ، ان حقن الادرينالين والنورادرينالين تنتج أنماطاً مختلفة من الاستجابة المستقلة تقابل ، الى حد بعيد ، تلك الانماط التي لوحظت في حالات الغضب والخوف . وقد استخلص مارتن (١٩٦١) من تفحصه للاستجابات الفيزيولوجية المضاجبة لحقن الادرينالين والنورادرينالين ، ان الاول يؤدي ، بصورة عامة ، الى زيادة من الناقلة الكهربائية للجلد وضغط الدم الانقباضي وإيقاع القلب ويخفض ضغط الدم الاسترخائي وحرارة اليد وافراز اللعاب . وقد جرى عدم أقل من الدراسات لتأثيرات حقن النورادرينالين ، ولكن هذه التأثيرات شملت ارتفاع نوعي ضغط الدم ، في حين حدثت تغيرات ، بسيطة ، أو لم تحدث تغيرات بالمرّة ، في إيقاع القلب . وقد وجد وينغر وزملاؤه (١٩٦٠) ، في دراسة مضبوطة ضبطاً جيداً ، ان حقن الادرينالين أدى الى زيادة ملحوظة في إيقاع ضربات القلب ومعدل تدفق الدم ، في حين أدى حقن النورادرينالين الى تناقص في العملية نفسها . وتبين ان كلا العقارين يؤدي الى انخفاض تدفق الدم الى الجلد ، ولكنه تبين ، أيضاً ، ان الادرينالين يضيق الاوعية اندموية في الجلد الى حد ادنى مما يضيقها النورادرينالين ، في حين أنه يزيد تضيقاً لاوعية الدم التي تخدم المجموعة العضلية . الا ان وينغر ذكر ان أية مشاعر هيجانية لم تصحب الحقن بأي من العقارين . وهكذا ظهر ان هناك فروقاً بين تأثيرات الادرينالين والنورادرينالين في الاستجابات الفيزيولوجية ، بالرغم من وجود بعض التداخل ، وذلك ، على الاقل ، بالنسبة لمستويات الجرعات المستعملة في التجارب المشار اليها ، وان هناك بعض التوافق بين التغيرات الفيزيولوجية الملحوظة في الخوف والغضب وتلك التي تعقب الحقن بالادرينالين والنورادرينالين . ومهما يكن من أمر ، فان هناك عاملاً في تحليل الاستجابات الهيجانية ، هو تقدير المثيرات ، ينقص هذه التجارب . وسوف نعود



الى المسائل الناجمة عن افعال الحالات الهيجانية وردود فعلها الفيزيولوجية المصاحبة في سياق عرضنا للنظريات المعرفية في الهيجان .

الا ان هناك بعض الادلة التي توحي بأن العلاقة بين الخوف والاستجابات للادرينالين المشابهة له ، وبين الغضب والاستجابات للنورادرينالين المشابهة له أيضاً علاقة مشكوك فيها/ فقد عرض ليفي (١٩٦٥) على مفحوصيه سلسلة من أفلام سينمائية بعضها (مثل « قناع الشيطان »)ثير الخوف او القلق في تقديرات المفحوصين في حين ان بعضها الآخر (مثل « عبة شارلي ») لم يكن كذلك . وبدا فيلم آخر ، هو « ممرات المجد » محتوياً على سمات كثيرة للقلق والمشاعر العدوانية معاً . وقد قيس الافراز البولي للادرينالين والنورادرينالين قبل عرض كل فيلم وبعد عرضه وقبل عرض فيلم ضابط يحتوي على مشاهد من الطبيعة وبعده . وقد اتج فيلم « قناع الشيطان » الذي عد أكثر الافلام اثاراً للقلق زيادة في مستوى كل من الادرينالين والنورادرينالين . وبالرغم من أن فيلم « ممرات المجد » اتج تقديرات عالية في القلق والعدوان ، فان مستوى الادرينالين المرتبط به كان مماثلاً للمستوى الذي اتجه فيلم « عبة شارلي » الذي لم يقدر لا على انه مثير للقلق ولا على أنه مثير للمشاعر العدوانية . وحصل باتكاي (١٩٧١) على نتائج مماثلة مكتشفاً ان افراز الادرينالين أعلى في المواقف السارة أو المزعجة منه في المواقف الحيادية .

ويرى ليفي ان هناك ترابطاً موجباً بين حدة الهيجان مهما كان نوع الهيجان المعبر عنه ، وافراز الادرينالين في البول وبين حدة الهيجان وافراز الادرينالين على وجه الاحتمال ، في حين استتج باتكاي ان اطلاق الادرينالين متصل بمستوى التحريض العام أكثر من كونه مرتبطاً باستجابة هيجانية خاصة ، كالخوف أو الغضب . ومن المحتمل ان يحدد التوازن بين افراز الادرينالين والنورادرينالين من جانب المخزون المتوفر من الاستجابات التي تتعامل مع المواقف المثيرة للهيجان والمدى الذي تستخدم ، ضمنه ، في هذه المواقف . ووجد المادجيان ورفاقه (١٩٥٧) ، مثلاً ان افراز النورادرينالين يزيد لدى لاعبي الهوكي المنحدرين في مباراة ، في حين يرتفع مستوى الادرينالين لدى المتفرجين . وهذا فان المواقف التي يكون ،



فيها ، التعامل النعال مع موقف مثير للهيجان يمكن ان ترتبط بمستويات مختلفة من افراز الادرينالين أكثر مما ترتبط ، بهذا الافراز ، المواقف التي يقتصر ، فيها ، الفرد على دور المشاهد السلبي .

وبقدر ما تظهر فروق قابلة للتمييز بين أنماط الاستجابة الملحوظة في الحالات الهيجانية المختلفة المصطنعة في المخبر ، فان انتقاد كانون الثاني يبدو غير مستند الى أساس . الا انه اذا نظرنا الى صعوبات تفسير نتائج هذه التجارب - الاثر الممكن للتهيب والقلق في دراسات الغضب والخوف ، وفي ضوء العدد المحدود جداً من الانماط الحشوية الملحوظة في المواقف التي تحدث بصورة طبيعية كذلك التي بحثها وولف - فسوف يبدو انه لا يمكن الدفاع عن موقف جيمس بسهولة . وفضلاً عن ذلك ، فان الادلة المتصلة بالميزان الهورموني في الجملة الغدية ، والتمييز بين الهيجانات لا تزودنا بدعم كبير لنظرية جيمس . وهكذا يبدو انتقاد كانون الثاني لنظرية جيمس مبرراً .

٣ - الاحشاء أضعف حساسية من ان تكون أساساً للخبرة الهيجانية .

فاذا افترضنا أن ملاحظاً خارجياً يستخدم سجلات بيانية وتحليلات بالحاسبة الالكترونية يستطيع التمييز بين التغيرات الفيزيولوجية المرتبطة بالخوف والغضب بقدر معقول من الضبط . فهل يستطيع الفرد الذي يعاني الهيجان ان يجري هذا التمييز ؟ ذلك هو أساس انتقاد كانون الثالث لنظرية جيمس . ان كانون يقول ان الاعضاء الحشوية مزودة بالقليل من الالياف العصبية ولا تنقل ، بالتالي ، الا القليل من المعلومات . ولذلك ، فمن الصعب اجراء ضروب دقيقة من التمييز بين أنماط الفعالية الحشوية أو الشعور بهذه الانماط أصلاً . ويجب أن نقول أنه في حين يبدو أن الاحشاء قد تحتوي على قليل من الالياف التي تتوسط احساسات الالم ، فان هناك أدلة كافية على كون الاعضاء الحشوية تملك جوابد للشدة والضغط والحرارة وعلى كون الاثارة الفرقية لهذه الجوابد تنعكس في تعبيرات مثل « خواء المعدة » و « جفاف الحنجرة » وكلاهما غالباً ما يرتبط بحالات هيجانية مختلفة . وكما رأينا في مناقشتنا لانتقاد كانون الثاني لنظرية جيمس ، فان عدد



الأنسلا الحشوية المختلفة التي جرت ملاحظتها صغير، ويبدو ان مدى المفاتيح القابلة للتمييز التي توفرها الجملة العصبية المستقلة والتي يستند اليها ادراك الخبرة الهيكلية ، في رأي جيمس ، يجب أن يكون محدوداً جداً . ومهما يكن من أمر ، وإذا كان مدى المفاتيح الداخلية محدوداً ، فهل يمكن ، مع ذلك ، اجراء تمييز مضبوط بينها ؟

وبالرغم من أنه قد جرت الاجابة عن هذا السؤال بطرق مختلفة ، وبالرغم من انه قد قامت البراهين على درجة ملحوظة من ضبط الاستجابة المستقلة في بعض دراسات التغذية الراجعة ، فان الفروق الصغيرة في الفعالية الحشوية ضئيلة جداً . ويأتي الدليل على وجهة النظر هذه ، بصورة رئيسية ، من سلسلة من الدراسات قام بها مندار وزملاؤه .

ان هناك فروقا كبيرة بين الافراد في درجه تقريرهم للتغيرات في حالاتهم الفيزيولوجية الخاصة . فقد خضع عدد من المفحوصين لاستجواب كتابي في ادراك التغيرات الحشوية ضم قائمة من التغيرات الفيزيولوجية الشائعة سئل المفحوصون عن عدد المرات التي لاحظوا ، فيها ، حدوث هذه التغيرات لديهم ، وقد كانت هناك فروق بارزة بين هؤلاء المفحوصين . وحين حسب معامل الترابط بين هذه التقارير الذاتية وسعة التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث استجابة لموقفه شدة مخبري ، تبين ان الترابط الكلي موجب ولكنه ضعيف . الا انه عندما قسم المفحوصون الى مجموعتين متطرفتين على اساس اجاباتهم عن الاستجواب ، واستبعدت المجموعة المتوسطة من التحليل . ظهرت فروق هامة جداً في ردود الفعل الفيزيولوجي . فالذين ذكروا ملاحظات متكررة لتغيراتهم الفيزيولوجية كانوا الأكثر الاستجابة في موقف الشدة . في حين كانت ردود الفعل قليلة لدى الذين كانت ملاحظاتهم لهذه التغيرات صغيرة العدد . وذكر ستونكارد وكوخ (١٩٦٤) ، في دراسة لادراك التغيرات المعدية . ان احساسات الجوع . لدى الذين تقع أوزان أجسامهم ضمن المدى الطبيعي ، كانت متصلة بقياسات التحركات المعدية . في حين لم تلاحظ علاقة بين هاتين القريبتين لدى الديقين . وهكذا يبدو ان انتقاد كانون الثالث لنظرية جيمس يتمتع بدرجة



مقبولة من الصدق . فسواء كانت الاحشاء حساسة أم غير حساسة (وهناك من الادلة ما يشير الى أنها ليست في ضعف الحساسية الذي افترضه كانون) ، فإن الكائنات البشرية لا تبدو على قدر كبير من الكفاية في التحس برودودها الفيزيولوجية الخاصة او في التمييز بينها .

٤ - التغيرات الحشوية ابطأ من ان تصلح اساسا للخبرة الهيجانية .

لقد ذكر كانون ، أيضاً ، ان آثار التغيرات الحشوية تنقل الى الدماغ بدرجة من البطء لا تصلح ، معها ، ان تكون مصدراً مباشراً للاحساس الهيجاني . وهناك أدلة تشير الى امرين هما : آ - ان تقارير الشعور الهيجاني تحدث بسرعة كبيرة جداً بعد عرض مثير الهيجان . ب - ان التغيرات الحشوية النوعية تعقب دائماً ، تقريباً ، التقرير اللغزي . وبالرغم من أنه وردت أدلة لاحقة توحي بأن هناك خبرتين متميزتين تعقبان عرض مثير الهيجان (احدها سريعة والآخرى بطيئة) تفصل بينهما الاستجابة الحشوية التالية للشير مباشرة وأن الأخيرة تتوقف على التغذية الحشوية الراجعة ، فإنه لا يبدو معقولاً أن تكون الخبرة الهيجانية محددة بالتغيرات الحشوية وحدها ، كما ان الاستجابات الهيجانية لموقف مثير قد تسبق . حقاً ، تحديد هوية المثير في بعض الاحيان . ولذلك ، فمن المحتل أن يكون انتقاد كانون الرابع لنظرية جيس صحيحاً بدوره .

٥ - اصطناع التغيرات الحشوية المعروفة لمصاحبتها لحالات هيجانية نوعية لا ينتج الخبرة الهيجانية المرتبطة بها .

لقد كان اعراض كانون الاخير على نظرية جيس هو ان اصطناع تلك التغيرات الحشوية المعروفة بحدوثها في حالات هيجانية معينة لا يؤدي الى تقارير عن خبرة هيجانية ولا الى سلوك هيجاني . وهو يقول . على وجه التحديد ، إن حقن الادرنالين ، وهو منشط للجيلة العصبية الودية ، كما رأينا منذ قليل ، لا ينتج مشاعر هيجانية . الا أن الادرنالين لا يبدو مؤثراً في نشاط الجيلة العصبية شبه الودية ولا في نشاط الجيلة العصبية الجدارية ، وهما الجيلتان اللتان رأى جيس أنها هامتان في انتاج الخبرة الهيجانية .



ان حقن الادرينالين لم ينتج لدى مفحوصي وينغر ورفاقه ، أية تقريرات تلقائية لمشاعر هيجانية • وتبين بعض الدراسات الاقدم ، كدراسة مارانون (١٩٢٤)، ان بعض المفحوصين المحقونين بالادرينالين الذين سئلوا عن حالاتهم الهيجانية ذكروا « أشباه هيجانات » ، في حين لم يذكر آخرون أية مشاعر هيجانية اطلاقاً : فثلث مفحوصي مارانون ، تقريباً ، قالوا انهم شعروا كما لو كانوا خائفين أو كما لو كانوا يتوقعون اخباراً سارة ، وحين تحدث مارانون معهم عن احداث ذات لون هيجاني ظهرت لديهم مشاعر هيجانية دون تحديد لاسمائها • وهكذا ، وبالرغم من أن انتقاد كانون الاساسي يبدو قوي الاساس فانه من الواضح ، أيضاً ، أن توفير بعض المفاتيح المتصلة بالموقف أو بعض التعليمات التي تزواج بالاثارة الحشوية يمكن ان يشكللا الخبرة والسلوك الهيجانيين •

وقد جرى توضيح جيد لهذه النقطة في تجربة اجراها شاشتر وسنغر (١٩٦٢) ادت الى واحدة من أكبر نظريات الهيجانات السيكلوجية نقوذاً هي نظرية التعيين لدى شاشتر • ولكننا سنقدم تلخيصاً موجزاً لنظرية جيمس في ضوء انتقادات كانون قبل أن نصف نظرية شاشتر والتجارب المتصلة بها • لقد رأينا أن جيمس ادعى ان الخبرة الهيجانية تتوقف على ادراك التغذية الراجعة الحشوية والعضلية بالرغم من أن الجدل اللاحق حول دور التغذية الراجعة في الخبرة الهيجانية قد ألح على الاحشاء بصورة حصرية تقريباً • ان عدداً من الانتقادات التي وجهها كانون الى نظرية جيمس يبدو على قدر كبير من الصحة ، ولذلك لا يبدو معقولاً ان تكون الخبرة الهيجانية محددة بادراك انماط التغيرات التي تضبطها الجملة العصبية المستقلة • الا انه من المحتمل ان تستند الخبرة الهيجانية ، جزئياً على الاقل ، الى ادراك تغير اجمالي غير مميز في الفعالية الحشوية • ولكن لماذا يعطى تغير ما في الاثارة الفيزيولوجية تسمية هيجانية معينة ، أحياناً ، ويعطى تسمية أخرى في أحيان أخرى ؟ ان مجموعة النظريات التي سنعرضها في الفقرة التالية تدعي ان توضيح هذه المسألة ممكن بتأمل كيفية تفاعل مفاتيح الموقف مع معارف الفرد فوق خلفية من الاثارة الفيزيولوجية • وبذلك يمكن تسمية هذه النظريات بالنظريات المعرفية للهيجان •



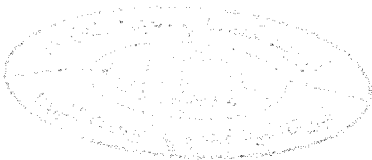
النظريات المعرفية للهيجان :

نركز، في هذا النوع من النظريات، على نظرية التعمين لدى شاشتر والانتقادات التي وجهت اليها والابحاث التي أثارها * ألا أننا سنشير ، أيضاً ، الى نظريتين معرفيتين آخرين هما نظريتا فالينز ولازاروس *
نظرية شاشتر :

ذكر روكميك (١٩٣٦) ان العوامل المعرفية ذات أهمية كبرى في تحديد الخبرة الهيجانية * الا ان أحداً لم يأخذ هذا الرأي على محمل الجد ، في حينه ، وكان لابد من الانتظار مدة عشرين عاماً من أجل أن يوضع هذا الرأي موضع الدراسة والتأمل مع عودة المعرفة الى احتلال مكانتها في علم النفس التجريبي * وبالرغم من أن روكميك قد استبق نمو نظريات الهيجان المعرفية ، فان أول نظرية كبرى من هذا النوع ، وهي نظرية شاشتر ، لم تعرض الا في الستينات *

تفترض نظرية التعمين في الهيجان ان حالة من الاثارة الفيزيولوجية تعد شرطاً لازماً ، ولكنه غير كافٍ ، لحدوث الخبرة الهيجانية * وتذكر هذه النظرية الخطوات التالية في الهيجان *

- ١ - حدوث حلقة من الاثارة الفيزيولوجية *
 - ٢ - الشعور بهذه الحالة *
 - ٣ - تنشيط حاجات التقويم *
 - ٤ - البحث في المحيط عن تفسير مناسب لحالة الاثارة *
 - ٥ - تسمية الحالة بالاستناد الى المعلومات المحيطة - المعرفة المتوفرة في حينها *
 - ٦ - ظهور أنواع السلوك الهيجاني المناسبة بعد التسمية *
- وهكذا ، فان الخبرة الهيجانية تنجم عن عملية تعين تحدد اقرب تفسير الى



المعقول لحالة اثارة فيزيولوجية ما في ضوء المعلومات المعرفية المتوفرة . وقد اخضع شاشتر وسنغر (١٩٦٢) نظرية التعيين في الهيجان لاختبار تجريبي . وبدأ الباحثان بمراجعة تجارب مارانون (١٩٢٤) التي أشرنا اليها في الفقرة السابقة وذكرنا ، في سياق تعليقهما على اجراءاته ونتائجه ، ان مفحوصيه كانوا واعين لكونهم يتلقون حقنة من الادريالين وانهم كانوا ، على وجه الاحتمال ، يعرفون شيئاً عن آثاره . وهذا يعني انهم كانوا يعرفون لماذا يشعرون بما يشعرون به . اما اذا لم يكن الفرد عارفاً بأنه حقن بالادريالين ، بالرغم من حقنه فعلاً ، فانه لن يتوفر ، لديه ، تفسير جاهز لحالته الفيزيولوجية . وافترض شاشتر وسنغر ان التسمية اللفظية التي يستعملها الشخص ، في حال انعدام التفسير المناسب ، ستكون محددة من جانب تفسيره للموقف الذي وجد ، فيه ، نفسه ، واذا كان من المحتمل ان يسمي مشاعره بموجب تفسيرات جديدة للموقف . وأخيراً ، فان التسمية التي تطلق على الحالة الداخلية ، في حال انعدام الاثارة الفيزيولوجية ، ليست تسمية هيجانية .

وقد بحث شاشتر وسنغر هيجاني النشوة والغضب في تجربة قاما ، فيها ، بتحويل حالة الاثارة الفيزيولوجية لدى الفرد وتوفير التفسير المناسب لهذه الحالة والموقف الذي تعرض له المفحوصون . وقد جاء متطوعون الى المخبر بهدف ظاهري هو الاشتراك في تجربة حول تأثير عقار السوبروكسين في الرؤية . ولكن العقار المستخدم كان ، في الحقيقة ، الادريالين الذي يرفع من مستوى الاثارة الفيزيولوجية . وفي شرط النشوة ، كان المفحوصين طلاباً جامعيين يتابعون محاضرات تهديدية في علم النفس ، وقد قسم هؤلاء الطلاب الى اربع مجموعات كما يلي :

١ - المجموعة الاولى أعطي أفرادها معلومات صحيحة عن تأثيرات العقار الذي حقنوا به فيما بعد كما افهموا انهم سيعانون ارتفاعاً في ضربات القلب وتدفقاً للدم الى الوجه . وهكذا زود افراد هذه المجموعة بتفسير مناسب لحالة الاثارة الفيزيولوجية التي سيعانونها .

٢ - المجموعة الثانية اعطي افرادها معلومات مضللة عن تأثيرات العقار ،

وقيل لهم انه سينتج خدراً في القدم واحاسات بالحكة وصداعاً خفيفاً وزودوا ،
بهذه الطريقة ، بتفسير غير مناسب لحالة الاثارة الفيزيولوجية التي سيعاونها •

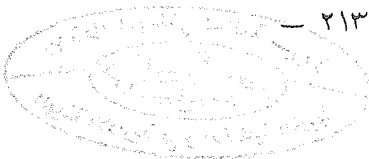
٣ - المجموعة الثالثة لم يتلق افرادها أية معلومات حول التأثيرات الجانبية
التي قد تكون للعقار ولم يكن لديهم ، شأنهم في ذلك شأن المجموعة المضللة ،
تفسير جاهز للمشاعر الجسدية التي عاوها •

٤ - اما المجموعة الرابعة ، فان اية معلومات لم تعط لافرادها الذين حقنوا
بمحلول ملحي كبديل •

وهكذا كان لدى شاشتر وسنفر ، في شرط النشوة ، أربع مجموعات معالجة:
مجموعة تلقت معلومات صحيحة وثانية مضللة وثالثة جاهلة ورابعة بديلة •

اما في شرط الغضب ، فقد خفض عدد مجموعات المفحوصين الى ثلاث
مجموعات بعد الغاء المجموعة المضللة •

وكان القسمان : الثاني والثالث من التجربة متماثلين بالنسبة الى كل
المجموعات • فقد اقتيد كل مفحوص الى غرفة انتظار كان ، فيها ، مفحوص آخر
ينتظر من أجل الاسهام في التجربة • وكان هذا الاخير متواطئاً مع المجربين • وكان
يتصرف وفق المخطط السلوكي المعياري نفسه مع كل مفحوصين ويتصرف وفقاً
لاستجابات المفحوص ، بالطريقة نفسها كل مرة • وكان يبدأ ، في حالة النشوة ،
بالعبث وينتهي بتدوير اطار هيلاهوب حول ساعده • اما في شرط الغضب الذي كان
يعطى ، فيه ، للتواطيء والمفحوص على حد سواء ، استبانة مهينة وعدوانية للاجابة
عن أسئلتها ، فقد كان المتواطيء يبدأ بالشكوى من طول الاستبانة وينتهي بالالقاء
بها على الارض والخروج من الغرفة • وخلال الوقت الذي يكون ، فيه ، المفحوص في
غرفة الانتظار ، كان سلوكه يلاحظ من خلال مرآة ذات وجه واحد ، بموجب درجة
تشابهه مع سلوك المتواطيء أو كشفه عن علامات اخرى عن الهيجان الذي حاول
المجربان احداثه • وأخيراً ، كان المفحوص ، في القسم الثالث من التجربة ، يعطى



سليماً يطلب منه ان يقدر ، استناداً اليه ، مشاعر النشوة أو الغضب وأن يتفحص الاعراض الجسدية التي عاها ، كما كان المجران يفحصان نبضه .

وقد افترض شاشتر وسنفر ان درجة النشوة أو الغضب المنتجين تجريبياً ، كما يجري استنتاجها من سلوك المفحوص في غرفة الانتظار ومن خبرته الهيجانية التي يقرها فيما بعد ، يجب أن تكون اكبر لدى المجموعتين المضلة والجاهلة منها لدى المجموعتين العارفة والبديلة . والتائج التي تم الحصول عليها معروضة في الجدول الوارد بعد قليل . ويمكن ان نرى من هذا الجدول ، أولاً ، ان المجموعات المحقونة بالادرينالين عانت ، كلها ، ارتفاعاً في النبضات بعد الحقن ، في حين انخفضت هذه النبضات لدى المجموعة التي حقنت بمحلول الملح . وكنت الزيادة ، لدى المجموعات المحقونة بالادرينالين ، ذات دلالة احصائية في كل حالة ، كما كان معدل هذه النبضات ، لدى المجموعات الثلاث ، أعلى من معدلها لدى المجموعة البديلة في نهاية التجربة . واذا كان معدل النبض قرينة لمستوى الاثارة ، فان هذه الاثارة كانت أعلى ، لدى المجموعات الثلاث المحقونة بالادرينالين ، منها لدى المجموعة البديلة . وهذا الفرق في مستوى الاثارة انعكس ، أيضاً ، في التقارير الذاتية عن المشاعر الجسدية التي تم الحصول عليها في نهاية التجربة والتي لا تظهر في الجدول .

ملخص النتائج الرئيسية لتجربة شاشتر وسنفر

المجموعة المحقونة بمحلول الملح		المجموعات المحقونة بالادرينالين		
البديلة	العارفة	الجاهلة	المضلة	
١ - حالة النشوة	قبل ٨٠٤	قبل ٨٥٧	قبل ٨٤٦	قبل ٨٢٩
معدل النبضات	بعد ٧٧١	بعد ٨٨٦	بعد ٨٥٦	بعد ٨٦٠
(عددها في الدقيقة)	(ن = ٢٦)	(ن = ٢٧)	(ن = ٢٦)	(ن = ٢٦)
التقرير الذاتي عن	٢٦	٠٩٨	١٧٨	١٩٠
الحالة الهيجانية	(ن = ٢٦)	(ن = ٢٥)	(ن = ٢٥)	(ن = ٢٥)
(السلم ٠ - ٤)	١٦٠٠	١٢٧٢	١٨٢٨	٢٢٠٥٦
تقدير فعالية				
النشوة	(ن = ٢٦)	(ن = ٢٥)	(ن = ٢٥)	(ن = ٢٥)



٢ - حالة الغضب	قبل ٨٤٥	قبل ٨٥٩	قبل ٨٥٠
معدل النبضات	بعد ٧٩٦	بعد ٩٢٤	بعد ٩٦٨
(عددها في الدقيقة)	(ن = ٢٣)	(ن = ٢٣)	(ن = ٢٣)
التقرير الذاتي عن	١٦٣	١٩١	١٣٩
حالة الهيجان	(ن = ٢٣)	(ن = ٢٣)	(ن = ٢٣)
(السلم - ٤)			
سلوك الغضب	+ ٠٧٩	- ٠١٨	- ٢٢٨
(قرينة مركبة مستندة	(ن = ٢٢)	(ن = ٢٢)	(ن = ٢٢)
الى ملاحظة سلوك			
المفحوص)			

وتشير (ن) الى عدد المفحوصين الذين أسهموا في كل علامة متوسطة . وتدل
العلامات العالية في التقرير الذاتي عن الحالة الهيجانية على اثر موجب أكبر .
وقد تبين ، ثانياً ، ان التقارير الذاتية عن الحالة الهيجانية قد دلت ، في شرطي
النشوة والغضب ، على ان المجموعة الجاهلة عبرت عن درجة من الهيجان المعني أعلى
منه لدى المجموعات الأخرى ، وعلى ان المجموعة المضللة عبرت ، في شرط النشوة ،
عن درجة أعلى من المجموعة العارفة ، وذلك طبقاً لتوقعات شاشتر وسنفر . ولكن
لا المجموعة الجاهلة ولا المجموعة المضللة عبرتا ، في شروط النشوة ، عن شعور بها
أعلى ، بدرجة ذات دلالة ، من المجموعة البديلة . أما في شرط الغضب ، فإن المقارنة
الحاسمة بين المجموعتين العارفة والجاهلة كانت ذات دلالة هامشية فقط ، في حين
فشل الفرق بين المجموعة الجاهلة والمجموعة البديلة ، من جديد ، في بلوغ مجرد
مستوى هامشي من الدلالة . الا ان النتائج كانت ، فيما يتعلق بتقديرات السلوك
الهيجاني ، أكثر حسماً ، وذلك على الاقل بالنسبة الى شرط الغضب حيث كانت
علامات الغضب لدى المجموعة الجاهلة أعلى ، بدرجة ذات دلالة ، من علامات
المجموعة العارفة والمجموعة البديلة . اما في شرط النشوة ، فإن المقارنة بين علامات
المجموعتين العارفة والمضللة هي ، وحدها ، التي بلغت مستوى مرضياً من الدلالة .

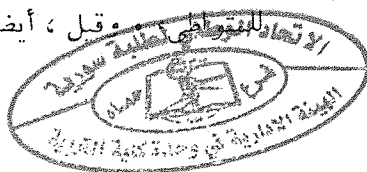


وهكذا ، وبالرغم من ان النمط الاجمالي لمتوسط العلامات داخل كل شرط
أيد تنبؤات شاشتر وسنفر ، فان التحليل الاحصائي لوقائعهما الاصلية لا يثبت
توقعاتهما الا جزئياً ، كما يدل على ذلك الجدول الآنف الذكر ، على اعتبار ان
علامات الخبرة والسلوك الهيجانيين لدى مجموعة ، لم تكن ، كما كان ينبغي لها
أن تكون ، مختلفة اختلافاً ذا دلالة عن علامات المجموعتين الجاهلة والمضللة ، وان
علامات المجموعة الجاهلة لم تكن تختلف اختلافاً ثابتاً ذا دلالة عن علامات المجموعة
العارفة . وقدم شاشتر وسنفر تفسيرين لهذه الانحرافات عن النتيجة المتنبأ بها
مستنديين الى اعادة تحليل لوقائعهما . التفسير الاول هو ان بعض مفحوصي
المجموعة البديلة عانوا الاثارة الفيزيولوجية بالرغم من أنهم لم يحققوا الا بمحاول
الملح ، وذلك ، على وجه الاحتمال استجابة لسلوك المتواطىء في غرفة الانتظار .
وعندما قورنت علامات السلوك الهيجاني لافراد المجموعة البديلة الذين هبط
معدل النبضات لديهم ، بعد الحقن ، بعلامات المفحوصين الذين زاد هذا المعدل
لديهم أو بقي على حاله ، تبين ان الاخيرين كشفوا ، بصورة ذات دلالة ، عن نشوة
أو غضب أكبر لديهم منهما لدى الاولين . وهكذا يبدو ان درجة السلوك الهيجاني
تزيد مع ارتفاع مستوى الاثارة . والتفسير الثاني هو ان بعض افراد المجموعتين
الجاهلة والمضللة نسبوا مشاعرهم الجسدية بصورة صحيحة الى الحقن التي تلقوها
وقد وصف شاشتر وسنفر هؤلاء المفحوصين بأنهم مزودون باعلام ذاتي . وعندما
قورنت علامات السلوك الهيجاني لدى الافراد اصحاب الاعلام الذاتي بعلامات
الافراد الذين لم يكن لديهم هذا الاعلام ، تبين ان الاولين أقل تعبيراً عن النشوة
والغضب من الاخيرين وان علامات من يملكون الاعلام الذاتي تشبه كثيراً علامات
المجموعة العارفة .

ان اعادة تحليل شاشتر وسنفر لوقائعهما يزودنا بتفسير لعلامات الخبرة
والسلوك الهيجانيين العالية لدى افراد المجموعة البديلة ، من جهة ، والفشل في
الحصول على فروق ثابتة بين علامات المجموعة الجاهلة والمجموعة العارفة في مستوى
مقبول من الدلالة الاحصائية ، من جهة أخرى . ولكنها تطرح ، أيضاً ، أسئلة حول

كيفية تفسير نظرية التمييز في الهيجان للفروق الفردية في التقويم المعرفي وقابلية الهيجان . فمن غير الواضح ، مثلاً ، لماذا نسب بعض الافراد دون سواهم ، في المجموعتين الجاهلة والمضللة ، مشاعرهم الجسدية الى حقن العقار أو لماذا استشير بعض أفراد المجموعة البديلة فيزيولوجياً في حين لم يحدث ذلك لآخرين . وفي محاولة لضبط أحد هذين العاملين ، وهو مستوى الاثارة الفيزيولوجية ، حقن شاشتر وسنفر (١٩٦٢) مجموعة من الافراد بعقار معرقل لفعالية الجملة العصبية المستقلة ، هو عقار الكلوربرومازين . وقارنارودودهم على مقطع مدته اربعون دقيقة من فيلم كوميدي برودود مجموعة محقونة بالادرينالين وردود مجموعة بديلة محقونة بالملح . وبالرغم من أن معدل نبضات افراد المجموعة المحقونة بالكلوربرومازين قد زاد ، بالفعل ، بعد الحقن ، فقد تبين ان عدة افراد كانوا غير واعين لذلك على اعتبار انهم ذكروا أعراضاً جسدية كانت مسائلة لأعراض الافراد في المجموعة البديلة . وكما كان متوقفاً ، فإن أفراد المجموعة المحقونة بالادرينالين كشفت عن أعظم الاستمتاع خلال الفيلم ، تلاهم في ذلك افراد المجموعة البديلة ومجموعة الكلوربرومازين . الا ان الفروق بين المجموعات الثلاث لم تكن ذات دلالة في تقديرها للفيلم على انه مسلٍ أو متعب . وهكذا ، فبالرغم من ان المستوى المدرك للاثارة بدا مؤثراً في السلوك الهيجاني للفيلم ، فانه لم يؤثر في التقديرات المعرفية للفيلم بعد انتهاء عرضه . وهذه النتيجة تضعف نظرية التمييز في الهيجان التي تدعي ان التقدير المعرفي مرتبط بالخبرة والسلوك الهيجانيين .

وفي حين كانت وجهة النظر التي طرحها شاشتر وسنفر شديدة النفوذ ، فقد وجهت عدة انتقادات الى مخطط تجربتهما واجراءاتهما والى تفسير نتائجها على حد سواء . وقد قيل ، مثلاً ، ان معدل النبض ، وحده ، ليس بالقرينة الكافية فيما يتعلق بالاثارة الفيزيولوجية ، وانه كان يجب تسجيل تركيب من القياسات النفسية - الفيزيولوجية خلال التجربة بدلاً من الاكتفاء بهذا القياس في مستهل التجربة ونهايتها . ووضعت موضع المسألة ، أيضاً ، طريقة تصنيف قرائن الشوة والغضب والاوزان الفرقية المنصلة بمختلف أنواع السلوك الصادرة عن المنحوص استجابة . قيل ، أيضاً ، ان شرطي الشوة والغضب غير قابلين . حقاً . المقارنة



نيسا بينهما لانهما اختلفا اختلافاً ظاهراً في المدة وفي مقدار الفعالية الجارية . وربما
مقدار الفعالية في قياس معدل النبض الذي تم الحصول عليه في نهاية التجربة .
وقد طرحت تفسيرات بديلة لنتائج شاشتر وسنفر بموجب معالجة الاعلام وبموجب
العلاقات بين المحرب والمفحوص .

ومن المدهش ألا تكون هذه الانتفادات الموجهة الى دراسة في مثل هذه
الاهمية قد استشارت الا هذا العدد القليل من الاعادات للتجربة . وقد استعاد
مارشال (١٩٧٩) شرط النشوة في تجربة شاشتر وسنفر معدلاً ولم يحصل الا على
القليل من الدعم لمكتشفاتهما على اعتبار ان المفحوصين المثارين فيزيولوجياً قرروا
انهم عانوا حالة عاطفية سلبية بدلاً من النشوة ، وذلك بصرف النظر عن السلوك
الذي كشفوا عنه استجابة للمتواطىء . وحصل ماسلاش (١٩٧٩) على نتائج
مشابهة لنتائج مارشال ، علماً بأنه درس شرطي النشوة والغضب ورفع مستوى
الاثارة الفيزيولوجية بالاثارة المغناطيسية لفتاح لفظي . فالمفحوصون الذين لم
يكن لديهم تفسير لحالة الاثارة الفيزيولوجية التي عانوها ذكروا هيجانات سلبية
في الشرطين التجريبيين . ويرى مارشال ان حالة من الاثارة الفيزيولوجية التي
لا تفسير لها ليست متحولة حيادية غير مؤثرة في البحث عن تفسير بل هي تفرض .
بالاحرى ، انحرافاً في اتجاه أثر سلبي نتيجة للتعلم أو لكون هذه الحالة مثيرة للقلق
على وجه الاحتمال . وقد تقصى اردمان وجانك (١٩٧٨) حالات سعادة وغضب
ورقلى ، كما تقصيا شرطاً حيادياً ضابطاً . واستخدما طريقة خفية تماماً في اعطاء
العقار وأخذوا ضغط الدم ومعدل نبضات القلب قرينتين للاثارة الفيزيولوجية وضبطا
مقدار الفعالية في مختلف الشروط التجريبية . وقد أيدت النتائج التي حصلوا عليها
نيسا يتعلق بالسعادة والغضب مكتشفات شاشتر وسنفر ، في حين ان النتائج المتعلقة
القلق لم تؤيد تلك المكتشفات على اعتبار ان الآثار الهيجانية لشرط القلق كانت
مستقلة عن مستوى الاثارة الناجم عن اعطاء العقار . وقد حدثت استجابات القلق
في الحالة المتدنية من الاثارة الفيزيولوجية (أي دون اعطاء عقار) ولم ترتفع اثر
عطاء العقار المستخدم في التجربة وهو الافدرين .



وهكذا، فإن محاولات استعادة مكتشفات شلتر ومنغر لم تنجح الا جزئياً .
ولذلك فإن صدق نظرية التمين في الهيجان يجب ان تبقى موضع شك . وتبدو
نظرية شلتر موحية بأن الفرد يصبح واعياً لحالة الاثارة الفيزيولوجية لديه وان
ادراك مشاعره الجسدية مع ملاحظته لاستجاباته الهيجانية في موقف خاص يؤيدان
به الى تسمية خبرته الهيجانية باسم ما . الا ان التقارير المتصلة بالخبرة الهيجانية
والتقديرات المعرفية لموقف ما لا تبدو متصلة ، بالضرورة ، بالسلوك الهيجاني ،
وحالة الاثارة الفيزيولوجية التي لا يتوفر لها تفسير فوري تبدو مرتبطة بخبرة
هيجان سلبي بدلاً من ان تكون حيادية هيجانياً كما تقتضي النظرية . وفضلاً
عن ذلك ، فهناك بعض الادلة التي ذكرها ليفنتال (١٩٧٤) والتي تدل على أن حدة
الخبرة الهيجانية تنخفض عندما يركز الفرد انتباهه على استجاباته لموقف ما بالرغم
من ان هناك فروقاً جنسية بارزة في هذا الصدد . اذن ، الى أي مدى يسهم ادراك
الاستجابات المستقلة في السلوك والخبرة الهيجانيين ؟ وهل يجب أن يكون الادراك
صادقاً ؟ هذان هما السؤالان اللذان جرت دراستهما في سلسلة من التجارب البارعة
التي قام بها فالينز وزملاؤه .

تأثيرات التغذية الراجعة الزائفة :

بينت دراسات فالينز ان الاعلام غير الصادق المتعلق بمستوى الاثارة
الفيزيولوجية للفرد ، على شكل تغذية راجعة زائفة من معدل نبضات القلب ، يمكن
ان تؤثر في متنوعات من السلوك تتراوح بين التفضيلات الطويلة الامد للصور
العارية واضعاف الحساسية بالقويبا من الافاعي . ففي الدراسة الاخيرة ، مثلاً ،
بين فالينز وراي (١٩٦٧) ان المفحوصين المصابين بالقويبا الذين حملوا على
الاعتقاد بأنهم يسمعون دقات قلوبهم اثناء رؤيتهم لسلسلة من الشرائح ، وبأن
معدلات نبضات قلوبهم لم تتأثر برؤية شرائح الافاعي . بل زادت استجابة لشرائح
أخرى مثيرة للقلق قاربوا ، لاحقاً ، أفعى حقيقة مقارنة أوثق من الذين يعانون
الخوف من الافعى الذين رأوا السلسلة نفسها من الشرائح أثناء سماعهم الاصوات
اقتنعوا بأن هذه الاصوات عديدة المعنى . وقد فُسرَت هذه النتائج



على أنها توفر الدليل على الفرضية القائلة اذمعتقدات الفرد المتعلقة بحيطه الداخلي هي المحددات الاولى لاستجاباته الهيجانية، بصرف النظر عن الحالة الراهنة . ولكن فالينز عرف الاستجابات الهيجانية بموجب تقدير المثير ، كتقديرات جاذبية نساء عاريات مثلاً ، أو بموجب سلوك اقدام - احجام ، كدرجة القرب من شيء كان مخيفاً يقبلها الفرد ، ولكن محاولة لم تبذل لقياس الخبرة الهيجانية . وفي دراسة أخرى للتغذية الراجعة الزائفة من معدل نبضات القلب ، بين هيرشمان (١٩٧٥) بأن قياسات تقدير المثير وقياسات الخبرة الهيجانية تميل الى عدم الترابط .

وقد أثبتت بعض المحاولات التي جرت لاستعادة مكتشفات فالينز عدم نجاحها ، في حين بينت أخرى أن التزويد بالتغذية الراجعة الزائفة لمعدل نبضات القلب يؤثر ، هو ذاته ، في المستوى الحالي للآثار الفيزيولوجية الذي يؤثر ، بدوره ، في الاستجابات الهيجانية . وفي عرض لدراسات التغذية الراجعة الزائفة وما يترتب عليها بالنسبة الى سيكولوجية الهيجان اقترح هاستروب وكاتكين وجود نموذجين من الهيجان ، أولي وثانوي . وقد عد الهيجان الاول متوقفاً ، جزئياً ، على حالة من الاثارة المستقلة وعلى ادراك الفرد الصادق لهذه الحالة ، في حين لا يتوقف عليهما الهيجان الثانوي الذي عد متوقفاً على ارتباط متعلم مع الهيجان الاول . ولذلك ، فمن المحتمل أن تحدث بعض أنواع السلوك الهيجاني ، كتقويم المثير مثلاً ، في غياب الاثارة الحشوية . والملح هاستروب وكاتكين ، أيضاً ، الى أن تجارب فالينز كانت متصلة بالهيجان الثانوي أكثر منها بالاولي . وهكذا يمكن للآثار الحشوية أن تكون شرطاً ضرورياً لحدوث بعض نماذج السلوك والخبرة الهيجانيين فقط .

نظرية لازاروس في الهيجان : التقويم المعرفي وسلوكه التعامل :

قدم لازاروس وزملاؤه مقارنة معرفية للهيجان أعقق من مقارنة فالينز . ويرى لازاروس الهيجان ناجماً عن التقويم المعرفي لموقف مثير وعن التغيرات الفيزيولوجية التي تعقب التقويم . وتؤثر العوامل الشخصية والخصائية في نوع التقويم الذي



يجري ، وبالتالي في التغيرات الفيزيولوجية التي تليه . وقد ركز عمل لازاروس حول المحددات الموقفية للتقويم على عمليات التعامل ، وبينت تجاربه ان الافلام المهددة أو المثيرة للقلق مرتبطة بأنماط مختلفة من الاستجابة الفيزيولوجية المتوقعة على استراتيجيات التعامل المتوفرة . وتفضيل بعض استراتيجيات التعامل مرتبط ، بدوره ، بالشخصية وبالخلفية الحضارية . وبالرغم من أن نظرية لازاروس في التقويم المعرفي وعمليات التعامل قدمت بوصفها نظرية في الهيجان ، فقد نظر إليها أحياناً ، بوصفها نظرية في التعامل مع التهديد . وأنه لمن الصحيح ، بالتأكيد ، أن لازاروس لم يول إلا القليل من الانتباه للهيجانات الحقيقية .

ولكن لعمل لازاروس وزملائه نتائج مشيرة كانت احداها المنظور الاوسع الذي اطل منه على محددات تعيين الهيجان . فقد قال افريل ، مثلاً ، أن نسبة الانسان الهيجان الى نفسه أو الى آخر هي ، في جوهرها ، تفسير للسلوك ، وأن مثل هذا التفسير يستند ، جزئياً ، الى تطابق السلوك مع بعض المعايير الحضارية . ولدعم رأيه في الدور الذي تلعبه مشاعر السلبية في تعيين الهيجان ، قدم دليلاً تجريبياً على أن الفرد الذي يرغب في تحمل مسؤولية عمل ما أو في كسب الاعتراف بأهمية هذا العمل لا يمكن ان يسمي هذا العمل بوصفه مستلهماً من هيجان ، في حين ان نسبة الهيجان الى الذات هي طريقة من الطرق التي يتبعها اذا أراد أن يتنصل من المسؤولية أو أن يتجنب الرقابة .

لقد ركزت النظريات المعرفية في الهيجان التي ناقشناها على التفاعل بين العوامل الفيزيولوجية والعوامل المعرفية . فنظرية شاشتر تلمح الى ان السلوك والخبرة الهيجانيين تتاجان لحالة من الاثارة المستقلة والادراك الصحيح لهذه الحالة والتفسير المعرفي لموقف اجتماعي ، وهو تفسير يستند الى مفاتيح فيزيولوجية باطنية ومحيطية خارجية . وينتهي عمل فالينز الى كون العوامل المعرفية أهم محددات الاستجابات الهيجانية على اعتبار ان معتقدات الفرد حول حالته الفيزيولوجية هي . لا الحالة الراهنة نفسها ، التي تحدد السلوك الهيجاني ، في بعض الظروف على الأقل . اما ابحاث لازاروس وزملائه ، فهي تشير الى ان الاعلام الاولي



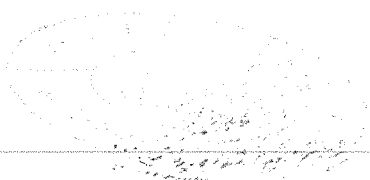
وتوفر استراتيجيات التعامل اللذين يؤثران في عمليات التقويم المعرفي يمكن ان
يعبرا ، أيضاً . مستوى الاستجابة الفيزيولوجية في موقف ضاغط . وهكذا ، فليس
الامر هو ، فقط ، ان ادراك الاستجابات الفيزيولوجية يؤثر في التفسير المعرفي لموقف
ما ، بل ، ان التفسير المعرفي يستطيع ، أيضاً ، ان يؤثر في الإستجابة الفيزيولوجية .

النظرية التلاموسية :

في عام ١٩٢٧ ، طرح والتر كانون نظرية في العلاقة بين الحالات الجسمية
والشعور الهيجاني عرفت باسم النظرية التلاموسية . وقد استند الى الابحاث التي
قام بها ، في مخبره ، مساعده فيليب بارد ، وهكذا عرفت النظرية ، أيضاً ، باسم
نظرية كانون - بارد .

ان الدراسات المتصلة بالآليات الدماغية التي تتوسط الخبرة والسلوك
الهيجانيين قد جرت على الحيوانات . ومن أجل ذلك ، فان هذه الدراسات كانت
معنية بالهيجانات الاولى بيولوجياً كالغضب والخوف . وتضمن العمل المبكر في هذا
الميدان استئصال اجزاء من القشرة الدماغية . وقد تبين ان هذا الاستئصال أدى الى
خفض عتبات الاثارة الهيجانية مما جعل السلوك الهيجاني حاداً ، كما ادى الى
تفكك وضعف في توجيه الاستجابات الهيجانية . وقد وسع كانون ومساعدوه هذه
الملاحظات وعدوا هذه الظواهر سلوكاً عاطفياً زائفاً أو تعبيراً عن هيجان زائف على
اعتبار أن الحيوان غير قادر على أية خبرة هيجانية دون القشرة الدماغية . وتبين ،
كذلك ، ان القشرة الدماغية تارس تأثيراً مانعاً على البنى تحت القشرية المعنية
بالسلوك الهيجاني .

وقد أشارت الابحاث اللاحقة الى أن الهيوتالاموس مركز هام لتكامل سلوك
الغضب والخوف . وقد وجد بارد ان استجابة غضب زائف ظلت ممكنة لدى
حيوانات نزع قشرتها الدماغية . فوق مستوى الهيوتالاموس شريطة أن يبقى
القسم الخلقي من الهيوتالاموس متصلاً بساق الدماغ . وفي الوقت نفسه ،
تقريباً ، برهن هيس على امكان استجرار سلوك هجومي بالاثارة الكهربائية للمنطقة



المحدبة من الهيوتالاموس . في المنطقة المجاورة للنواة البنية المتوسطة . وبين بارد ، لاحقاً ، أن تلفاً كبيراً ، ولكنه ليس كاملاً . يصيب القسم الخنسي من الهيوتالاموس يلغي استجابة الغضب الزائف . وأنه من المحتمل أن تكون المركبات الباقية من الاستجابة منظمة من جانب اسفل ساق الدماغ .

وهكذا ، فإن نظرية كانون - بارد تقول ان الخبرة والسلوك الهيجانيين مستقلان عن بعضهما . فنحن ، وفقاً لهذه النظرية ، ندرك المواقف المثيرة للهيجان في العالم الخارجي ، فتتشط مراكز الدماغ الدنيا ، ولا سيما الهيوتالاموس . وعند ذلك ، ترسل هذه المراكز مخرجاً في اتجاهين : الاول الى الاحشاء والعضلات الخارجية ، وذلك من أجل انتاج التغيرات الهيجانية ، والثاني الى القشرة الدماغية حيث يتم ادراك الشحنة المرسله من المراكز الدنيا بوصفها خبرة هيجانية .

ان كانون يقول ان الهيوتالاموس يوحد الوجود المستقلة والجسمية من السلوك الهيجاني ، وهي الوجود الخاضعة لضبط التالاموس ، ويقول : ان النوعية الخاصة للهيجان تضاف الى الاحساس البسيط عندما تنشط العمليات التالاموسية . والتالاموس الذي يعد محطة وصل وتحويل بين القشرة الدماغية والاحشاء والعضلات معني بالخبرة الهيجانية بموجب النظرية التالاموسية . ولكن الادلة على هذه الوظيفة المنسوبة الى التالاموس ، في الدراسات التجريبية والملاحظات اللاحقة . قليلة بالرغم من أن علاقة الهيوتالاموس بالسلوك الهيجاني قد ثبتت مراراً وتكراراً . ولكن كانون كان على حق في عدم نسبته الخبرة الهيجانية الى الهيوتالاموس ، على اعتبار ان الاثارة الكهربائية للهيوتالاموس ، لدى الانسان ، لا تؤثر في الخبرة الهيجانية الا قليلاً ، أو لا تؤثر فيها أبداً . والاقرب الى الصحة هو ان الاضطرابات في الهيوتالاموس لا تنتج الا القليل من التغيرات البارزة في الاستجابات الهيجانية الذاتية .

وقد أصبح واضحاً أن الهيوتالاموس ليس الوحيد المعني بتنظيم سلوك الغضب والخوف . فقد سمم اليسون وفلين (١٩٦٨) ، في عملها على القطط . تجربة بارعة عزل ، فيها . الهيوتالاموس عن بقية الدماغ . ورغم هذا



القول . بقيت . هناك . بعض أنواع السلوك العدواني الذي حدث
استجابة لاثارة طبيعية (شد ذيل القطة) او نتيجة لاثارة كهربائية للدماغ المتوسط ،
بالرغم من أن شدة الاثارة المطلوبة كانت ، بعد العملية ، أعلى منها قبلها . فلا يمكن
للهيوتا الاموس ، اذن ، ان يكون : هو وحده المسؤول عن توسط السلوك
العدواني . وأهمية الهيوتا الاموس في سلوك الغضب والخوف ، كما في ضبط
سلوك الاكل ، مشتقة . احتمالا . من كونه نقطة توارد لعدد كبير من الالياف
يعمل بعضها على استهلال استجابات الغضب والخوف وتسهيلها .



المراجع

- 1 — Arnold M. (Ed.) : Feelings and Emotion, Academic Press, New -
york 1964.
- 2 — Averill J.R.: Emotion and anxiety, in Luckerman M. and Speillenger
(Eds) : Emotion and anwxiety New Concepts, Methods and
applieations, Lawrence Elbaum, New - york 1976.
- 3 — Grienfied N. S. and Stermback R. (Eds) : Handbook of Psychophy-
siology, Holt, Rinehort and Winston, New - york 1972.
- 4 — Lazarus R. S. : Psychological Stress and the Coping Process, Mc
Graw - Hill, New - york 1966.
- 5 — Mandler G.: Mind and Emotion, Wiley, New - york 1975.
- 6 — Morgan C. and al: Introduction to Psychology, Sixth. Ed., Mc G. aw -
Hill, New - york 1979.
- 7 — Taylor A. and al : Introducing Psychology, Second Ed., J enguin
Book, London 1982.



الفصل الثامن

الهيجان (٣)

النمو الهيجاني - الهيجان في الحياة اليومية

الهيجان ، وهو الصورة القصوى من الحياة الانفعالية ، بالغ الاهمية في السلوك والتكيف . وهذا هو السبب الاول في المكانة التي احتلها هذا الكتاب . ولا تنتهي مهمتنا عند عرض معنى الهيجان ومظاهره وفيزيولوجيته والنظريات التي حاولت تقديم تفسير له . فالهيجان الذي بحثنا تفاصيله ودقائقه بقدر ما يسمح لنا المجال هو صورة متوسطة نلقاها لدى الفرد المتوسط الراشد . واذا كنا لانستطيع أكثر من الاشارة الى وجود فروق فردية وجنسية في الخبرة والسلوك الهيجانيين ، فاننا نستطيع متابعة هذه الصورة المتوسطة نفسها في رحلة النمو الطويلة التي تنجزها .

ودراسات الهيجان التي أشرنا الى اقل من القليل منها كانت لها تطبيقات في الحياة اليومية لا بد من معرفتها للاستفادة مما يمكن ان يكون له انعكاس موجب على سلوكنا وعلاقاتنا وتكيفنا وحياتنا بصورة عامة .

وهذا الفصل مكرس لهذين الغرضين .

النمو الانفعالي :

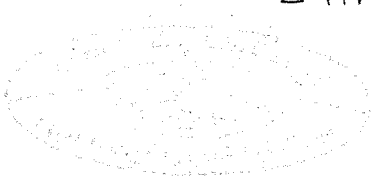
ورث علم النفس ، من جملة المسائل التي ورثها من الفلسفة ، سؤالاً ليس خاصاً بالهيجان ، بل يطرح بصدد وجوه الحياة النفسية . هذا السؤال هو التالي : ما العامل السائد في الهيجان ؟ أهو النضج أم التعلم ؟ وقد كان هذا السؤال نقطة انطلاق للكثيرين .



النضج والتعلم في الهيجان :

بينت بعض الدراسات التي بنيت على ملاحظات لافراد ولدوا صماً وبكماً وعمياً ان النضج يلعب دوراً أساسياً في الخبرة والسلوك الهيجانيين . ومعنى هذا التجمع من العاهات الولادية هو ان الذين جرت الملاحظات عليهم لم يكونوا يستطيعوا تعلم التعبير عن الهيجان . فلم يكن في مقدور احدهم ان يرى انكماش الخائف على نفسه وجنوحه للهرب . ولم يكن يستطيع ان يسع الردود اللفظية العدوانية . من شتائم وتهديدات . من الغضب الذي حيل بينه وبين تلبية حاجة أو تنقي اهانة . ولم يكن ليراه يلوح بقبضته متوعداً . ومع ذلك ، فقد تبين من الملاحظات ان هؤلاء الافراد يكشفون عن الاستجابات الجنسية الظاهرة والباطنية للهيجانات الاولى من خوف وغضب وسعادة . ونتيجة لذلك : انتهى بعض العلماء الى ان الخبرة والسلوك الهيجانيين محصلة لعملية نضج تظهر خلالها ، بالتدريج ، البنى الموروثة عن النوع الانساني ، وان الهيجانات ، ولاسيما الاولى منها ، كامنة في تراثنا النوعي وان ظهورها ينتظر نضج البنى الفيزيولوجية المقابلة لها .

ولكن الباحثين وجدوا ، أيضاً ، بالاستناد الى الدراسات الانثروبولوجية المقارنة ، ان للحضارات المختلفة نماذج مختلفة ، بدورها ، من التعبيرات الهيجانية والمواقف المثيرة للهيجان . ففرك اليد يعني الفرح والسعادة ، في بعض الحضارات ويعني الحيرة في حضارات أخرى . وبعض الحضارات تعبر عن الدهشة برفع الحاجبين أو اتساع العينين . في حين تعبر حضارات أخرى عن الدهشة بمد اللسان . وثمة أمور تثير الهيجانات في بعض الحضارات وتعتبر عادية مألوفة في حضارات أخرى . وخير مثال على ذلك الهيجانات المتصلة بمظاهر الحياة الجنسية في بلدان العالم المختلفة . ويضاف الى ذلك ان التعبير الهيجاني يتأثر ، في الحضارة الواحدة ، بموامل عديدة كالثقافة والعمر على سبيل المثال . فهناك التعبير الساذج المباشر عن الحزن والفرح والسعادة والغضب . وهناك التعبير المتحضر المهذب عن هذه الهيجانات . فالابتسامة تحل محل الضحكة العريضة المنفلتة ، والصمت الوقور ينوب عن الشيع المسترسل ، والكلمة المهذبة الجارحة تقوم بوظيفة الصيحة المنذرة أو



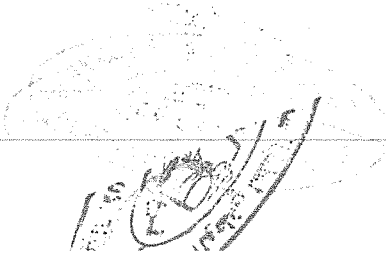
القبضة المهددة • والتعبير الهيجاني يأخذ صوراً متعددة في مراحل النمو المختلفة .
كما ان بعض ما يثير الخوف أو الغضب في الطفولة ، مثلاً ، يكف عن اثارتها عند
نقطة معينة من رحلة النمو •

والنتيجة التي نخلص اليها من التأملات السابقة هي ان التعلم والنضج عاملان
متضامنان وليسا بالتقيضين كما قد يرى بعض الناس • والسؤال ، من حيث
الاصل ، مطروح طرْحاً خاطئاً يسلم ، دون برهان ، بطباق لا وجود له بين النضج
والتعلم • ولعل احدى الصيغ المقبولة لهذا السؤال ان تكون التالية : ما هو نصيب
كل من النضج والتعلم في صيرورة الهيجان الى ما هو عليه ؟ وهذا السؤال يجد
نوعاً من الاجابة عنه في رسم صورة النمو الهيجاني •

الهيجان عند الولادة :

تعددت الآراء فيما يتصل بالهيجانات التي نلقاها عند الطفل الوليد • وقد
تركزت الاختلافات على الرأي الذي طرحه واطسون في هذا الصدد • وبالرغم من
أن واطسون كان لا يجب الحديث عن بنى نفسية فطرية ، وبالرغم من أنه ذهب الى
ان الطفل الوليد لوحه بيضاء تصنع منه التربية ما تريد وكان ، بذلك ، محيطياً
متطرفاً ، بالرغم من كل ذلك ، وعلى ما في هذا الرأي من مفارقة ، قال واطسون ان
الطفل يولد مزوداً بثلاثة هيجانات أساسية هي : الخوف ومثيرة فقدان الاستناد
(الالتقاء بالطفل من ارتفاع ما ، أو سحب الوسادة من تحت رأسه مثلاً) ، والغضب
ومثيرة عاقبة الحركات الجسدية ، والحب ومثيرة الربت والتدليك •

وبالرغم من ان رأي واطسون قد وجد له انصاراً من تلاميذه ، مثل سوزان
ايزاكس التي تؤكد ان الخوف والغضب والحب والكراهية موجودة كلها منذ
الولادة ، الا ان رأي الغالبية أيد ما ذهبت اليه كاترين بريدجز التي حاولت ايجاد
أدلة على وجود هذه الهيجانات أو غيرها ففشلت و انتهت الى القول بأن كل ما يمكن
أن يلاحظ لدى الطفل الوليد هو نوع من الهياج العام والفعالية الجسدية العشوائية
(تحريك اليدين والقدمين ، تخبط الجسم بكامله الخ ••) استجابة لكل مثير غير



مالوف من وجه غريب ، الى تقييد الحركة الى التدليك والربت . وأكد بعض الباحثين ان واطسون وتلاميذه لاحظوا الاطفال الوليدين في بعض المواقف المثيرة وشاهدوا استجاباتهم ، فأطلقوا عليها أسماء الهيجانات التي كان هؤلاء الملاحظون سيعانونها لو كانوا في هذه المواقف المثيرة نفسها . واستند هؤلاء النقاد في هذا الرأي الى ما اثبتته بعض الدراسات من صعوبة تسمية الهيجانات من مجرد رؤية الاستجابات الهيجانية والاضاع الجسمية دون معرفة بالموقف المثير . واذا كان فرويد يركز على أهمية الخبرات الانفعالية في الطفولة ، فان تركيزه يشمل السنوات الخمس الاولى من الحياة ولا يتوقف عند لحظة الولادة والاسابيع القليلة التي تليها (مرحلة الوليد عند بعضهم اسبوعان) . وبالإضافة الى ذلك ، فان ما يشير اليه فرويد ، وما يشير اليه المحللون النفسيون بعد فرويد حين يلحون على حاجة الوليد الى المحبة والقبول ، هو نوع من التواصل العاطفي الذي لا يقتضي خبرة واعية .

وعلى الرغم من ان بعض تعبيرات الوليد ، كالبكاء والابتسام ، تبدو شبيهة بتعبيرات الراشد ، فان هذا الشبه سطحي ولا يشير الى خبرات متشابهة ولو من بعيد . فالوليد ، كما يرى معظم علماء النفس ، لا يملك من الهيجان الا الهياج العام لان هيجانات كالغضب والخوف والحب والكراهية تقتضي نضجاً في الجهاز العصبي لا يملكه الطفل الوليد بعد .

الهيجان في مرحلة الحضنة :

تبدأ الهيجانات في التمايز عن الهياج العام منذ الشهر الثالث من هذه المرحلة التي تمتد من عمر الاسبوعين الى عمر الستين . ويبدأ الاطفال في تعلم التعبير الهيجاني عن طريق المواقف والخبرات المختلفة ، أي في تعلم فهم التعبيرات الهيجانية لدى الآخرين وفي تعلم التعبير عن الهيجانات التي يختبرها الطفل نفسه .

اما من حيث تمايز الهيجانات ، فان الهياج العام يتمايز في الشهر الثالث من العمر الى انشراح (هياج موجب) وضيق (هياج سالب) . وينبغي هذان الهيجانان



الطمان في تمايزهما حتى نهاية المرحلة • فالانشراح يتمايز الى فرح ومحبة في الشهر الثاني عشر، وتتمايز المحبة الى محبة للكبار ومحبة للصغار في الشهر الثامن عشر، وتضاف السعادة التي تتطور من الفرح في نهاية الستين • اما الضيق ، فانه يتمايز الى غضب واشمئزاز وخوف في الشهر السادس وتضاف اليهما الغيرة في الشهر الثامن عشر • وهكذا يصبح لدى الطفل ، في نهاية هذه المرحلة ، الانشراح والفرح والمحبة (للكبار والصغار) والسعادة ، من جهة ، والضيق والغضب والاشمئزاز والخوف والغيرة من جهة ثانية •

وتتجه المحبة الى الاشخاص الذين يلون للطفل حاجاته • ويتسع نطاقها من الام الى باقي افراد الاسرة ثم الى الغرباء حين تتسع دائرة الحب • ويعبر الطفل عن هذه المحبة بالابتسام للآخرين والبكاء عند انسحابهم • ويأتي هيجان السعادة استجابة للراحة الجسمية وانجاز بعض الحركات التي في مقدور الطفل تنفيذها • والتعبير عن السعادة يبدأ بالابتسامة وينتهي بالضحك وتحريك كل الجسم •

والطفل في حالة سعادة ما دامت حاجاته ملبأة • اما اذا كان الحال غير ذلك ، فان الضيق يظهر عليه ، وقد يتحول الضيق الى غضب ، ولاسيما حين توجد عوائق تحول دون تحقيق حاجاته أو تقييد حرية حركاته • وتعبير نوبة الغضب عن نفسها بالصراخ والبكاء والارتقاء على الارض وبالعدوان والعناد في وقت متأخر من هذه المرحلة • ويظهر هيجان الخوف عند وجود المثيرات الغريبة (وجوه غير مألوفة مثلاً) والضججات العالية وفقدان السند • وهو يتخذ مظهر البكاء والصراخ ، أو التوقف عن أي نشاط كان يمارسه والانسحاب الى حضن أمه أو أبيه • وتظهر الغيرة اذا شعر الطفل ان هناك من يشاركه في اهتمام احد والديه أو كليهما • وقد يتخذ التعبير عن الغيرة شكل العدوان على الدخيل أو شكل البكاء والانزواء والحدود •

وهناك ملاحظتان تفرضان ذاتهما بصدد النمو الهيجاني في مرحلة الحضنة • الاولى هي ان معظم الهيجانات تتركز ، في معظم هذه المرحلة ، على الام أو من يحل محلها ثم تتسع دائرتها تدريجياً في طور متأخر منها • والملاحظة الثانية هي أن الطفل ، في هذه المرحلة ، مسرف في هيجاناته وفي تعبيره الهيجاني : فهو يضحك كثيراً ويكي

كثيراً ، سريع الاستشارة وسريع الهدوء ، وتعبيراته العنيفة في علاقة عكسية مع
عق أدراكه للموقف الخير .

الهيجان في مرحلة الطفولة الاولى :

تزيد الهيجانات تمايزاً في هذه المرحلة التي تمتد بين السنتين الثانية والسادسة
من العمر وتظهر هيجانات جديدة وتتوضح الهيجانات الموجودة منذ المرحلة السابقة .
ويبدأ التعبير الهيجاني شديداً متطرفاً لينتهي الى نوع من الاستقرار في نهاية المرحلة .

ففي هذه المرحلة ، تظهر الهيجانات الايكوسنترية (الناجمة عن تركيز الطفل
على ذاته) كالخجل والشعور بالذنب ومشاعر الثقة بالذات ونقيضها ، أي الشعور
بالاثم ، كما تظهر اتجاهات مختلفة حيال الذات .

اما من حيث الهيجانات التي ظهرت في المرحلة السابقة ، فان الحب يتركز على
الوالدين وتشق منه الحاجة الى القبول ، أي الى حب غير مشروط منهما . وتزداد
مخاوف الطفل ، في هذه المرحلة ، نتيجة لاتساع خبرته بالعالم المحيط وعجزه النسبي
عن استيعابه والتحكم فيه . فيخاف الطفل من الظلام والحيوانات والموت ، ويخاف
من أن يفصل عن أبويه أو من أن يفقد حبهما وقبولهما . وبالإضافة الى ذلك ،
يتعلم الطفل ان يخاف مما يخاف منه الكبار أو مما يريد له هؤلاء الكبار ، عن
وعمي ، أو عن غير وعي ، أن يخافه ، كالمفاريت والبرق والرعد والجن والغيلان .
وتظهر ، لدى طفل هذه المرحلة ، نوبات غضب يعبر عنها بالاحتجاج اللفظي أو
العدوان الجسدي أو البناد أو الثأر من الصغار أو من محتويات البيت . وتشغل
نار الغيرة ، لدى الطفل ، اذا ولد ، في الاسرة ، طفل جديد . فالطفل يشعر ، بصورة
ما ، انه خسر امتيازاته ، او هو على وشك ان يخسرها . وهو يحس ان هذا الطفل
الجديد يسرق منه عطف امه ورعايتها واهتمامها . واذا كان الطفل لا يستطيع الرد
المباشر على هذا «المعتدي» ، فانه يثار لنفسه بالتخطيط والعبث والتمزيق والعدا .
ولكنه قد ينسحب وينزوي ، كما قد يتردد الى ضروب من السلوك الطفلي ، كمنص
الابهام أو النكوص الى لغة صغار الاطفال . وقد يكون النكوص شديداً ، في بعض



الاحيان ، فيرتد الطفل الى التبول الليلي والنهاري والتبرز استرعاء للانتباه والاهتمام .

ويتصف التعبير الانفعالي ، في هذه المرحلة ، بالشدة والمبالغة والانتقال السريع من الهيجان الى تقيضه . فالغضب عنيف والانشراح عظيم ، والحب كبير والكراهية شديدة . وما اسرع ما ينتقل الطفل من الانشراح الى الضيق ومن الضحك الى البكاء ، والعكس بالعكس . ولكن هذا التعبير الانفعالي يميل الى الاستقرار مع اقتراب الطفل من نهاية المرحلة .

الهيجان في مرحلة الطفولة الثانية :

يتسع نطاق اتصالات الطفل الاجتماعية، في هذه المرحلة التي تمتد بين السنتين السادسة والتاسعة من العمر ، بسبب دخوله المدرسة التي تسهم في ضبط سلوكه الهيجاني، فتجد ميوله العدوانية والتنافسية مخرجاً لها في المنافسة المدرسية المنظمة. والطفل يتعلم ، بضبط ومساعدة من الجماعة المدرسية ، ضبط هيجاناته والاحتفاظ بالتعبير الهيجاني ضمن حدود مقبولة ، كما يتعلم مواجهة بعض مثيرات الهيجان السابقة مواجهة واقعية تتلاشى ، معها ، ردوده الهيجانية على هذه المثيرات أو تضعف الى حد بعيد .

وضمن هذه التأثيرات المختلفة ، تغير مخاوف الاطفال بدرجات مختلفة ، فتتلاشى بعض مخاوف المرحلة السابقة احتمالاً (كالخوف من الظلام والاشباح والاصوات) ، وتظهر مخاوف جديدة اشد اتصالاً بالحياة الاجتماعية (كالخوف من الفشل في المدرسة ومن عدم قبوله في جماعة التلاميذ مثلاً) . وتحسن طرائق الطفل في تلبية حاجاته ، ويكتسب بعض الواقعية في مطالبه ، وبذلك تقل فرص الاحباط وما يترتب عليها من نوبات الغضب ، رغم ان هذه النوبات تظهر بين حين وآخر . ويتهدب تعبير الطفل عن الغيرة فيقتصر على ابداء الضيق والتبرم ممن يكون موضوعاً لغيرته . وتواصل العواطف نموها : فالطفل يبدي الحب ويحاول الوصول اليه بشئ الوسائل . والطفل ما زال ، في هذه المرحلة ، لا يحب النقد



ويقاومه ويضيق به ، في حين لا يتورع عن نقد الآخرين . الا إن هناك ، أيضاً ، شعوراً وليداً بالمسؤولية وبداية قدرة على تقويم السلوك الشخصي .

ان طفل هذه المرحلة ما زال بعيداً عن بلوغ النضج الانفعالي ولكنه في سبيله الى ذلك ، ودخول المدرسة والعلاقات الجديدة التي ينشئها مع محيطه الجديد خطوة حاسمة على الطريق . صحيح ان الطفل ما زال ، في هذه المرحلة ، سهل الاستشارة نسبياً ، ولكن الامر الذي لا يمكن ان يفوت الملاحظ هو ان هناك تغيراً ملحوظاً من الانتقال السريع بين هيجان ونقيضه الى شيء من الثبات والاستقرار الانفعالي .

الهيجان في مرحلة الطفولة المتأخرة :

هذه المرحلة التي تمتد بين السنتين التاسعة والثانية عشرة مرحلة استقرار انفعالي مما حمل بعض الباحثين على تسميتها باسم « مرحلة الطفولة الهادئة » . ان هذه المرحلة هي مرحلة استيعاب للمخبرات الانفعالية السابقة وتبثل لها . فالضغوط الاجتماعية تمارس تأثيراً واضحاً على الطفل الذي يريد ، بدافع من اكتساب القبول ، ان يتحرر من الطفولة . ولذلك ، فان ابرز سمات هذه المرحلة محاولة ظاهرة لضبط الهيجانات ومحاولة السيطرة على النفس . فظواهر الثورة الخارجية تقل الى حد بعيد . والطفل يتعلم ان يتنازل عن بعض الحاجات التي تلقى مقاومة من الاشخاص الذين لهم أهمية في نظره . كالابوين والمعلمين . اما فيما يتعلق بالاقربان ، فان الطفل لن يعبر ، غالباً ، عن غضبه حيالهم بالعدوان الجسدي ، بل يتخذ غضبه العدوان اللفظي والمقاطعة تعبيراً عنه . وقد يعبر الطفل عن غيرته من أخ أو رفيق عن طريق الوشاية والنسيبة ومحاولة الايقاع بسوضوع هذه الغيرة . وتقل مخاوف الاطفال وتكاد ان تتخذ القوام الطبيعي . والجديد الذي يظهر في هذه المرحلة هو ميل واضح الى المرح وتذوق النكتة .

الهيجان في مرحلة المراهقة المبكرة :

يتأثر النمو الانفعالي ، عموماً ، في هذه المرحلة التي تستد بين السنتين الثانية عشرة والرابعة عشرة ، بالتغيرات الجسدية الخارجية والداخلية ونمو القدرات العقلية



• التمر الجنسي ونمط التفاعل الاجتماعي • وتصف هيجانات هذه المرحلة بأنها عيجانات عنيفة مشهورة لاتناسب مع مثيراتها وتخرج عن قدرة المراهق على ضبطها و الهيجان سطحي تتفح سطحه بسرعة حدوثه وسرعة زواله ، كما تتفح من سرعة الانتقال من الهيجان الى قتيضه ، من الحب الى الكراهية ، من الشجاعة الى الخوف ، من الانسراح الى الاكتئاب • ويسمى المراهق ، منذ بداية مراهقته ، الى تحقيق شيء من الاستقلال العاطفي عن الكبار •

وبالرغم من ظهور الجدل والانطواء على الذات نتيجة للتغيرات الجسمية المفاجعة ، وبالرغم من شعور بالانتم نتيجة للمشاعر الجديدة ، لاسيما الجنسية منها ، فإن الحب هو ابرز هيجانات المراهقة المبكرة • فالمرهق في حاجة الى ان يحب نفسه الى ان يكون محبوباً ، وربما أكثر • وتنوع موضوعات الحب لتشمل حب الابوين والاخوة والحب الرومانسي الذي لا يشترط التبادل ولا الامتلاك ، حب الجنس البشري بدرجة أقل • ولكن الحب يتجلى ، أكثر ما يتجلى ، في صداقات الجنس الواحد •

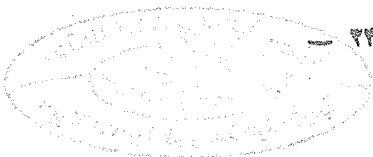
ويجد المراهق ، منذ هذه المرحلة ، طرقاً جاهزة في التعبير عن الهيجانات وفي نوع من تلبية الحاجات وتحقيق الدوافع تحميه من العنف والتهور اللذين تتصف بهما هيجاناته • وهكذا ، فإن الخيال وأحلام النوم واليقظة وسائل من نوع خاص لتلبية الحاجات تحافظ على التوازن النفسي للمراهق ، كما هي نوع خاص من التعبير الهيجاني يصون علاقاته الاجتماعية من التخلخل • فعن طريق الخيال ، يتخطى المراهق حدود الزمان والمكان والقدرات فيرتاد امكنة لا يطالها ويرتد الى عصور سحيقة ويسافر الى عصور المستقبل ، ويحل مشكلاته ويحقق ما لم يحققه ، وما لا طاقة لديه من أجل تحقيقه • وفي الخيال ، أيضاً ، يتغلب على خصومه ويثأر من موضوع غيرته ويتجاوز مخاوفه • وتحقق له أحلام النوم واليقظة مثل هذه الغايات • ففيها يتحرر من الضغوط الاجتماعية وقصور الامكانيات ويهرب من المواقف التي لا يرتاح اليها ويحل التناقضات التي تعذبه ويبلغ الامنيات التي تقصر عنها قدراته •



الا ان هذا الدرع الذي يحمي الصحة النفسية للمراهق قابل لان يتحول ، هو ذاته ، الى تهديد . فالاستغراق في الخيال وأحلام اليقظة يسكن أن يؤدي الى غربة عن الواقع وصعوبات في التكيف قد تكون نتائجها خطيرة .

الهيجان في المراهقة المتوسطة :

تبقى الهيجانات ، في هذه المرحلة التي تمتد بين السنتين الخامسة عشرة والسابعة عشرة ، قوية تتصف بالتناقض . وقد يصل الامر بالمراهق الى التمزق بين الهيجانات المتناقضة ، كالحب والكراهية والانجذاب والنفور حيال الشخص ذاته أو الشيء نفسه . وهذا التناقض ناجم عن النقص في التكامل بين الدوافع النفسية ولاسيما فيما يتصل بالدافع الجنسي . وهذا التمزق ، بالإضافة الى الصراعات القائمة بين الدوافع والمعايير الاجتماعية وبين اعتداد المراهق بنفسه وخضوعه للمجتمع الخارجي ، قد يؤدي ببعض المراهقين الى حالات من الاكتئاب واليأس والقنوط . والحساسية المفرطة ملحوظة لدى المراهق في هذه المرحلة التي لا يستطيع خلالها ، الا نادراً ، التحكم في التعبير الخارجي عن هيجاناته . وهذه الحساسية تلجئة عن التباين بين نظرة المراهق الى نفسه كشخص مستقل قادر على اتخاذ القرارات ونظرة المجتمع الذي ما زال يعتبره فرداً قاصراً ينوب الراشدون عنه في اتخاذ القرارات المتصلة بشؤون الشخصية . والمراهق حساس لكل ما يشبه التدخل في حياته الى درجة التحسس من كل مساعدة يبديها الآخرون حياله . وتعود هذه الحساسية ، أيضاً ، الى المفارقة بين توفقه الى التحرر وبين تبعيته الاقتصادية التي تشده الى أسرته . وتتضح ، في هذه المرحلة ، مشاعر الغضب والثورة والتمرد حيال وجوه السلطة ومثليها في الاسرة والمدرسة . وأهم مشيرات الغضب شعور بمرور غير مبرر بالظلم والحرمان ، وشعور المراهق ان الآخرين يستثون فهمه أو يتعرضون له بالضغط والمضايقات . ويجرح كرامة المراهق الا يستطيع انجاز استقلاله : كما يتضايق من ضروب الفشل والاحباط . والتعبير عن الغضب يتخذ صورا عديدة . فقد يكون التعبير مباشراً على صورة عدوان لفظي (الشتمية) . الوعيد ، الصراخ ، أو جسدي (الهجوم والضرب) ، كما قد يتخذ صورة المبوس



والتجهم . وإذا كان مصدر الغضب أكبر مما يطيق المراهق مواجهته ، فقد يتجه غضبه الى نفسه فيلومها لوماً شديداً ، كما قد يعبر المراهق عن غضبه في الخيال وأحلام النوم واليقظة .

ومخاوف المراهق ، في هذه المرحلة ، اجتماعية الطابع في معظمها . فهو يخاف ما يعرض مكانته الاجتماعية للتهديد ، كالفشل في انجاز ما يتوقع منه والرسوب في الامتحانات . والمراهق حساس لما يتصل بالاسرة ، فتراوده مخاوف من تفكك في الاسرة ، ومرض أو بطلالة ، وحوادث فاجعة . والمخاوف المتصلة بالصحة شائعة لدى المراهق أيضاً : فهو يخاف المرض والاصابات والموت . ولا يندر ان يعاني المراهق من بعض المخاوف ذات المنشأ الاخلاقي ، فيراوده الخوف من التردى في الخطأ والالائم ، كما يخشى دوافعه الجنسية والضغط الذي تمارسه عليه .

ولكن هناك ، أيضاً ، الجانب المشرق . فمشاعر الحب تتطور لدى المراهق ويتضح الميل نحو الجنس الآخر ، ويسيل المراهق الى التركيز على عدد محدود من أفراد الجنس الآخر الى ان ينتهي الى التركيز على واحد فقط . ويختبر المراهق . أيضاً ، الفرح والسعادة عندما يحس أنه مقبول من الآخرين وعندما تلبى حاجته الى المحبة . وأهم ما يجلب السعادة الى قلب المراهق النجاح الدراسي وحسن التكيف الانفعالي وقضاء أوقات الفراغ بطريقة بناءة متحررة من الرقابة والضغط .

والبنات أكثر جنوحاً ، من البنين ، الى الخيال وهرباً الى أحلام اليقظة مداراة للقلق . أما الصبيان ، فهم أكثر ميلاً ، من البنات ، الى تغطية مشاعر القلق بمظاهر سلوكية خارجية كالعنف ، وأكثر رغبة في تعلم طرق ضبط الغضب والسلوك العدواني .

الهيجان في المراهقة المتأخرة :

في هذه المرحلة التي تمتد عادة ، بين السنتين الثامنة عشرة والحادية والعشرين ، يتجه المراهق بسرعة نحو الثبات الاتفعالي ، وتتلور بعض المواقف الشخصية ، كالاعتداد بالذات والعناية بالمظهر وطريقة الكلام .



وقد يقع المراهق في الحب الذي يكون مركبا من عدة دوافع وانفعالات . فهم يحمل الانشراح والاكتئاب ، الاسترخاء والغضب ، البهجة والخوف ، السعادة والمذاب ويتم ، في نهاية هذه المرحلة ، بلوغ النضج الانفعالي الذي يتجلى في عدد من المظاهر أهمها : القدرة على المشاركة الانفعالية ، القدرة على الاخذ والعطاء ، زيادة الواقعية في فهم الآخرين ، زيادة الميل الى الرأفة والرحمة ، اعادة النظر في الآمال والمطامح في ضوء معايير أكثر واقعية مما كانت عليه حتى هذه المرحلة .

الهيجان في الحياة اليومية :

ادت الدراسات العديدة حول الهيجان الى عرضه في أوضح صورة ممكنة . ولكن علم النفس لا يتوقف عند التنظير . ولعل أكثر ما صنع شعبيته هو أنه يوفر المنطلقات العلمية لتحسين الحياة وضبط السلوك والمعاناة . وليس هنا محل الحديث عن ميادين علم النفس التطبيقية التي سبقت الاشارة اليها لان ما نريد الوقوف عنده هو الهيجان . وقد كانت لدراسات الهيجان تطبيقاتها الغنية في مجالات متنوعة ، فدرست العواطف الانسانية والتذوق البديعي والافاعيل التي يتضمنها كما وردت المضامين التي تحفل بها الحياة اليومية . وكانت لدراسات الهيجان تطبيقاتها في القضاء والطب الجسدي والنفسي وغيرها . والتفصيل في هذه التطبيقات حديث يطول ولا تتسع له الحدود التي ينبغي أن نلتزمها . ولذلك سوف يقتصر حديثنا على تطبيقات دراسات الهيجان في الحياة اليومية على النقاط التالية : كاشفة الكذب ، الطب السيكوسوماتي ، ضبط الهيجان .

كاشفة الكذب :

هذه الآلة لا تكشف ، رغم اسمها ، الكذب . فهي جهاز يقيس تغيرات فيزيولوجية ، أي يقيس قرائن جسمية للاثارة الهيجانية . وهناك عدد من الاجهزة المعدلة المختلفة الاشكال التي تعمل على كشف الكذب ان صح التعبير . ولكن هذه الصور المتعددة تشترك في بعض القياسات ، كضغط الدم ومعدل التنفس وعمقه والتغيرات في ناقلية الجلد للكهرباء (أو ما يسمى بالاستجابة السيكوغالفانية) ، وتقدم كاشفة الكذب سجلاً بيانياً لهذه التغيرات الفيزيولوجية . ويستند استخدام



كاشفة الكذب الى فرضية تقول ان قرائن الاثارة التي أشرنا اليها لا تقع في متناول الضبط الارادي . وبعبارة أخرى ، فان الفكرة الكامنة وراء استخدام كاشفة الكذب هي ان الانسان يستطيع ان يكذب دون ان يكشف عن ذلك في سلوكه الظاهر ، ولكنه لا يستطيع ان يضبط استجابات الاثارة التي تصحب هيجانات، مثل الخوف والقلق والتهيب . يستثيرها انخراط الانسان في حديث كاذب .

وفي اختبار كشف الكذب : يجلس المفحوص على مقعد مريح وتربط بعض أعضاء جسمه بالجهاز لتسجيل التغيرات الفيزيولوجية . وتطرح على هذا المفحوص اسئلة وكلمات يطلب منه ان يجيب عنها . ويجري اختيار الكلمات والاسئلة بعناية لاستثارة الهيجان اذا كذب المفحوص . وبعض الاسئلة « حيادي » ينصب على بنود روتينية مثل : « ما اسمك ؟ » ، « أين تشتغل ؟ » ، « أين درست ؟ » وماشابه . وبعضها « حرج » بمعنى أنه يتصل بالجريمة التي قد يكون المفحوص مقترفها أو كان على علم بها ، أو يتصل ، بصورة عامة ، بالموضوع المبحوث اذا لم يكن الامر يدور حول جريمة . والاسئلة الحرجة موضوعة بحيث تثير الخوف من الانكشاف أو مشاعر الاتهم من الجريمة . وأثناء الاسئلة والاجابات ، تسجل كاشفة الكذب الاستجابات الفيزيولوجية للمفحوص . وبعد انتهاء جلسة الاسئلة والاجابات ، يدرس الناحص السجلات لاستخراج الفروق بين الاستجابات للاسئلة الحيادية والاستجابات للاسئلة الحرجة . فاذا كانت الاستجابات الهيجانية للاسئلة الحرجة أشد منها للاسئلة الحيادية بصورة واضحة ، فان هناك ما يحيل على الظن بأن للمفحوص معرفة غير بريئة بالموضوع المبحوث . اما اذا لم تكن هناك فروق ذات بال ، فقد لا تكون للمفحوص معرفة مشبوهة بهذا الموضوع . واستعمالنا لصيغة التقليل يعني ان كاشفة الكذب ليست برهانا يمكن الركون اليه دون شبهة من خطأ .

والواقع ان انتقادات شديدة وجهت الى تقنية كشف الكذب ومصادقتها . فقد قيل ان البريء الذي يعرف انه مشتبه به في جريمة ما مهتاج سلفاً ، ولذلك فان استجاباته الهيجانية، التي تسجلها الكاشفة غير سوية من حيث الاصل وشدها تشير الى أن المفحوص مذنب بالرغم من براءته . ولكن المدافعين عن كاشفة الكذب



ردوا بأن استجابات البريء ستكون كلها هيجانية وشديدة ، ولذلك فلن يكشف الجهاز عن فروق ذات دلالة بين الاستجابات للأسئلة الحيادية والاستجابات للأسئلة الحرجة بحيث لا يكون هناك مجال لاتهام بريء .

الا ان المذنب ينجو احيانا . فقد خضع مشبوه لاختبار كشف الكذب وبرأته الكاشفة . الا ان ادلة لاحقة بينت أنه المجرم المطلوب . وتبين انه كانت لهذا الشخص بعض المعرفة بتقنية الجهاز ، فكان يدوس باحدى قدميه على الاخرى عند كل سؤال ، حياديا كان أم حرجا ، فيتألم جسدياً وتأتي استجاباته الفيزيولوجية شديدة جميعها . وهذا يدل على ان كاشفة الكذب ليست معصومة عن الخطأ . ولذلك ، فان القضاء في البلدان التي تستخدم هذا الجهاز ، لا يستخدم نتائجها الا على سبيل المعلومات . ولكن الجهاز ، رغم الاخطاء التي يمكن أن يؤدي اليها ، مفيد لرجال التحقيق في تضيق ساحة الاتهام وتقليل عدد المشبوهين وحصر جهود المحققين في أفراد قلائل . ومن الطريف ان مجرد مواجهة المتهم بالجهاز أدى ، في بعض الاحيان ، الى انهياره واعترافه بجريمته .

ان على الخبير الذي يتخصص في كشف الكذب ان يحسن صياغة الاسئلة وطرحها وتفسيرها اذا كان يريد ان يكون لاختباره بعض المصدقية .

الاضطرابات النفسية :

ان التغيرات الجسدية التي تحدث في حالتي الخوف والغضب تستنفذ طاقة الجسم للتعامل مع مواقف الطوارئ . وقد وصف هذان الهيجانان القويان بأنهما استجابتا طوارئ من جانب الجسم . وبالرغم من وجود بعض الفروق بين الغضب والخوف في استجابات الطوارئ فان النتيجة الاجمالية ، في كليهما ، هي تغيرات تجعل الفرد قادراً على الاستجابة بمزيد من السرعة واستنفار المزيد من القوة بحيث يكون مستعداً للهرب في الوقت المناسب أو للقتال الصامد الناجح . وعلى ذلك ، فان لاستجابات الطوارئ قيمة تكيفية عالية .

ومن جهة أخرى ، فاذا ابتلي المرء بقلق أو بعدوانية مزمنين أو طويلي الامد ، يستمران يوماً بعد يوم وشهراً بعد شهر ، فان التغيرات الحشوية تستمر في العمل ،



هذورها ، دون توقف . والآثار الناتجة عن ذلك ليست صحيحة ولا مرغوبة فيها .
تلكم العالي في ضربات القلب وضغط الدم ، والالتهاب الرئوي للهورمونات والتغيرات
في الوظيفة الهضمية يمكن أن توقع الضرر في أعضاء الجسم وانسجته . وإذا لم
تجنب الآثار للحشوية ، في حد ذاتها ، ضرراً للجسم ، فإنها قادرة على جعل الفرد
أشد تعرضاً للاضطرابات في أعضائه الحشوية وأقل قدرة على تجاوز الاضطرابات .
وبهذه الطريقة ، يؤدي القلق والعدوانية المزمنة والضغط الى اضطرابات جسدية
تعرف باسم الاستجابات السيكوسوماتية . وقد أضيف ، مؤخراً ، الى فروع الطب
فرع جديد معروف باسم الطب السيكوسوماتي ، أي الطب النفسي - الجسدي
كما هو مفهوم من اشتقاق الكلمة . وهذا الفرع من الطب مختص بمعالجة
الاضطرابات الجسدية الناتجة عن التغيرات الجسدية المرافقة للمشاعر الهيجانية .

وقد قام البرهان على أن للكثير من الاضطرابات أساساً سيكوسوماتياً لدى بعض
الأفراد . ومن هذه الاضطرابات القرحة المعدية وارتفاع ضغط الدم والربو
والأمراض الجلدية والبدانة وغيرها .

إن كثيراً من الأدلة قد ظهرت على كون بعض صور البدانة نفسية المنشأ .
ويرى الأطباء النفسيون والجسديون ، على حد سواء ، أن الهيجان المسؤول عن
البدانة ، بالدرجة الأولى ، هو القلق . فبعض الناس يداورون قلقهم عن طريق
الاكل . والفكرة اللاشعورية الكامنة وراء ذلك هي أن الاكل هو المتعة الوحيدة
المتوفرة في وجود المواقف التي تحبط المتعة الأخرى . وقد لوحظت البدانة ، بصورة
خاصة ، لدى نساء يعانين مشكلات تعود الى عدم التوافق الزوجي وهيجان الإزواج
أو الى مجرد شكوك في انصراف أزواجهن عن جبهن أو عن العناية بهن . وهناك
أحوال كثيرة رافقت ، فيها ، البدانة ، الحزن والهواجس المتصلة بالحياة اليومية .

ولعل أكثر ما يذكر بصدد الاضطرابات السيكوسوماتية هو الاضطرابات
الهضمية ولاسيما القرحة المعدية والمعوية . والأدلة واردة ، في هذا المجال ، من
من دراسة بعض الحالات الخاصة . فقد تبين من دراسة تناولت ٧٥ شخصاً مصابين
بقرحة معوية حادة أن ٦٣ منهم كانوا يعانون حالات هيجانية شديدة في الأيام التي

سبقت ظهور القرحة ، والقلق الناجم عن العلاقات الزوجية والصعوبات المالية
والمشكلات المهنية كان القاسم المشترك بين هؤلاء الأفراد .

وقد أمكن احداث القروح تجريبيا لدى الفئران والكلاب والقروء التي
خضعت لشروط تجريبية عانت ، خلالها ، خوفاً مزمناً ، الا ان أهم الادلة على علاقة
الهيجان بالقرحة هي تلك التي جاءت من دراسة مريض وولف الذي سبقت الإشارة
اليه والذي كان جزء من غشاء معدته مكتشفة بحيث يمكن أن يلاحظ ، كما يمكن ،
عن طريقه ، استخراج بعض محتويات المعدة وفحصها . وقد لوحظ أن اسبوعين من
القلق الشديد اديا الي احمرار في غشاء المعدة والى تزايد افراز الحموض ، وفي
غضون ذلك ، كان هذا الشخص يشكو من حرقة في معدته ومن آلام في بطنه .
وظهرت على معدته نقاط ينزف منها الدم بصورة شديدة بمجرد ملامستها . وهذه
النقاط تلتئم بصورة سريعة في الاحوال السوية بتأثير المادة المخاطية الموجودة على
السطح الظاهر للمعدة والأمعاء . ولكن هذه المادة تقل في حالة القلق فيتأخر اندمال
القروح . وقد أجرى الباحثون عدداً من التجارب بينت لهم ان الهيجانات وما تؤدي
اليه من افراز للحموض مسؤولة عن اتساع القروح المعدية والمهوية . وانتهى
الباحثون الى القول بأنه يبدو محتملاً ان اسلطة الحوادث التي تؤدي الى القلق
والمخاوف والهواجس تؤدي الى تزايد نشاط المعدة وافرازاتها الحمضية مما يؤدي
الى تهاب المعدة ، أي الي القرحة المعدية .

وذكرت بعض الدراسات ان بحوث العلماء الانكليز دلت على ان الاضطرابات
المعدية كانت عاملاً هاماً من عوامل الاصابات التي وقعت بين أفراد الجيش والشعب
خلال الحرب العالمية الثانية . ونسبت هذه الاضطرابات الى الهيجانات الشديدة
الناجمة عن حالة الحرب .

الا اننا لا نستطيع أن نؤكد ان القروح المعدية والمهوية سيكوسوماتية كلها
بالرغم من الادلة المقتنعة على كون القلق والخوف المزمنين قادرين على احداث مثل
هذه الاضطرابات . والواقع هو ان القروح والاضطرابات الاخرى التي ذكرناها
تحدث لدى أشخاص ليست لديهم مشكلات هيجانية بارزة . فهناك عوامل أخرى،



خلاف الهيجانات الشديدة ، قادرة على انتاج هذه الاضطرابات . ولذلك ، فغالباً ، ما يصعب ان يقدر الطبيب ما اذا كان الاضطراب سيكوسوماتياً كلياً أو جزئياً . ويحتمل ، في عدد كبير من الحالات ، ان يكون هناك تركيب من الاسباب والعوامل السيكولوجية قادر على التفاقم باضطراب ، أو على تهيئة الفرد للاصابة به .

ومع ذلك ، فان الحللات المهيجانية المزمنة يمكن ان تكون السبب المبرر لعدد كبير من الشكاوى الجسدية . ان كثيراً من المرضى الذين عالجهم فرويد والذين بنى عليهم نظريته كانوا هستيريين . وقد استخدم هذا التعبير ، منذ أقدم الازمنة ، لوصف النساء اللواتي يعانين أنواعاً من الشكايات الجسدية . وهي تتراوح بين عدد من الشكايات الغامضة (تناذر بريكيه) والشلل الجزئية والتشنجات واضطرابات الحواس . وتسمى جميعها اضطرابات تحويلية . ويشير تناذر بريكيه الى صورة نموذجية أكثر شيوعاً لدى النساء منها لدى الرجال . وهذه الصورة هي صورة عدد من الشكايات الغامضة التي توصف من جانب من يعانيتها بثناء تنزع ، معه ، الى الضغط على الخيال . فيسكن للمرأة ، مثلاً ، ان تشكو من كونها تتقيأ كل ما تأكله لفترة أسابيع عديدة بالرغم من أنها بعيدة جداً عن الهزال . وقد تشكو من اغماءات أو آلام ظهرية أو صداع أو خفقان في القلب وهذه الآلام وغيرها من الاعراض واقعية ، ولكن تنوعها لدى شخص واحد وكونها غير مرتبطة باضطرابات موصوفة توحي بأنها سيكولوجية المنشأ . وكثير من هؤلاء الاشخاص يتلقى علاجاً جسدياً ، وقد يصل الى حد الخضوع لعملية جراحية ليكتشف ان ما من أساس فيزيولوجي لمعاناته .

ضبط الهيجان :

اذا كان ضحايا التغيرات الجسدية الناجمة عن الهيجان يزعمون عيادات الاخصائيين بالامراض الهضمية ، واذا كان مرضى الوهم المتخلف عن الهيجانات يشغلون الطب الجسدي والنفسي ، فان هناك صنفاً آخر من ضحايا الهيجان يتزايد عدد أفرادهم مع تقدم الحضارة وتفاقم ضغوطها . هؤلاء الضحايا هم العصايون ، أي فرائس القلق والمخاوف الشديدة اللاعقلانية ، أحياناً ، ونوبات الغضب المجنونة



والغيرة المدمرة . هؤلاء يأتون الى العيادة النفسية واميتهم هي ، غالباً : أن يستمع الطبيب الى شكاواهم ويطرح عليهم بعض الاسئلة ثم يشخص مرضهم ويعطيهم وصفة طبية شافية تنهي معاناتهم مرة واحدة والى الابد . وغالباً ، أيضاً ، ما تخيب آمالهم عندما يستمعون الى الطبيب يقول لهم ان جذور مشكلاتهم ترجع الى الطفولة وانه غير قادر على منحهم الشفاء الفوري ، بل انه عاجز عن مساعدتهم ما لم يتخذوا موقفاً ايجابياً من هذه المشكلات ويساعدوا انفسهم بأنفسهم . فمن المستحيل ان ينقلب القلق الى انسان هاديء مطمئن ، والخائف الى رابط الجأش ، ونائر الطبع الى واسع الصدر حليم ، وصاحب الغيرة المجنونة الى متسامح ، وكل ذلك في غضون أيام وحتى شهوره . فالعلاج أمر شاق يطول اجله ويحتاج الى التعاون الصابر بين الطبيب والمريض الذي يجب ان يملك ارادة التغيير والشفاء .

والسبب الاساسي في مشقة العلاج وبطئه هو ان جذور هذا الشذوذ في الهيجان عميقة في الطفولة المبكرة . فاستجاباتنا للمواقف المثيرة وتواتر هيجاناتنا وضروب سلوكنا الهيجاني تتوقف ، الى حد بعيد ، على خبراتنا ، ولاسيما الطفولية منها . ولذلك ، فان ضبط الهيجانات يبدأ في الطفولة ومن خلال التربية والعلاقات التي تقوم داخل الاسرة . فلا بد ، إذن ، من ان تنهي هذا البحث المفصل في الهيجان بالحديث عن ضبط الهيجانات التي ستتوقف عند الثلاثة الهامة منها وهي : الغضب ، الخوف ، القلق .

١ - ضبط الغضب :

ينشأ هيجان الغضب عن تقييد حرية حركات الطفل ومنعه من الوصول الى تلبية حاجاته وتحقيق أغراضه . والغضب هيجان مشروع ، بل وصحي كذلك : فهو ذو قيمة تكيفية عالية بعمله على استنفار طاقات الفرد لمواجهة الموقف المحيط وتلبية الحاجات الاساسية . ولكن الغضب يصبح مشكلة باعثة على قلق الاسرة في الطفولة ، ثم على قلق الفرد نفسه في الرشد ، حين تتلاقح نوباته بتواتر شديد أو حين تتخذ تعبيراته طابع العنف وايقاع الاذى بأجساد الآخرين وممتلكاتهم .



وثمة طرق عديدة تستعملها الامهات في التعامل مع الغضب عند أطفالهن • وليست ، بين هذه الطرق ، طريقة مفضلة لأن الامر يتوقف على ما هو مطلوب • فإذا كان المطلوب الاسراع في نهاية الغضب ، فلاشك في أن الرشوة أو ترك الطفل يحقق ما يريد هي الطريقة الفضلى • ولكن الاهل يصبحون ، بذلك ، عرضة للابتزاز من جانب الطفل الذي يتعود الحصول على ما يريد عن طريق اظهار الغضب • وهذا ما يؤدي ، بالتالي ، الى تواتر هذه النوبات وترسخها بحيث تصبح طبعاً يرافق الطفل الى الرشد • وإذا كانت الاسرة توطن نفسها على قبول الابتزاز ، فان الآخرين ليسوا ملزمين بذلك ، مما يعني تعقيد حياة من يحمل هذا الطبع •

وإذا كان المطلوب تقليل عدد المرات التي ينفجر ، فيها ، الغضب ، فقد يكون العقاب هو الطريقة الفضلى • ولكن العقاب قد يترك آثاراً خطيرة حين يتعلم الطفل كظم غضبه والتهاون في المطالبة بحقوقه خوفاً من النتائج التي تترتب عليها • وبذلك يمكن للعقاب ان يصنع طبعاً معقداً متآمراً يعمل في الخفاء •

وربما كانت هناك طرق اخرى للتعامل مثل صرف انتباه الطفل عن موضوع غضبه الى موضوعات بديلة يمكن التعامل معها • والاغلب هو استعمال مزائج من الطرق بعضها يعطي نتائجاً حسناً وبعضها يؤدي الى أسوأ العواقب •

وعلماء النفس المعنيون بمسألة ضبط الغضب يرون أن المسألة يجب أن تعالج منذ الطفولة لأن نموذج الطبع الذي يتكون ، فيها ، مقاوم لمحاولات التعديل ، ولأن الفرص متاحة لترسيخ بعض الاتجاهات الايجابية •

ان غضب الرضيع يثور اذا أحس بعدم الراحة الجسدية أو بوجود عوائق في طريق تحقيق حاجاته أو اذا أخذ منه شيء • والتعامل الايجابي مع الغضب لا يمكن ان يعني الغاء فرص ظهور هذا الاحساس لأن ذلك أمر مستحيل • ولكنه قد يضيي التقليل من هذه الفرص وحسن التعامل مع الغضب حين يظهر • وأخطر طريقة في التعامل هي العقاب الذي يجب ان يستعمل ، اذا استعمل ، بمقدار محسوب لان تكراره قد يؤدي الى انتشار خوف مهم • وهناك مناسبتان ، في السنتين



الاولى والثانية من العمر ، هامتان فيما يتصل بضبط الغضب هما : الفطام والتدريب على النظافة . ان الفطام ، من وجهة نظر الطفل ، حرمان ، ولكنه ، من وجهة نظر الاسرة ، حرمان ضروري . واذا كان الفطام ضرورياً ، فيجب ألا يبدو للطفل اغتصاباً ولا قسراً . ولذلك ، يفضل الحرص والتدرج في عملية الفطام للاحتياط من حصول مضاعفات هيجانية . أما التدريب على النظافة ، فهو من أبكر المحن التي يواجهها الطفل وأقساها . فاجبار الطفل على التبول والتبرز بمواعيد أو ضمن شروط معينة للمحافظة على نظافته أول تدخل صريح من جانب الاهل فيما يعتبره الطفل ، احتمالاً ، من شؤونه الخاصة . وهو يعتبر هذه الضوابط قيوداً مفروضة عليه ليس لها ما يبررها . فهي ، اذن ، اول عملية قهر يتعرض لها . الا ان التدريب على النظافة امر ضروري ووظيفة اساسية من وظائف الام نيابة عن الاسرة ، أي انه شيء لا بد وأن يحدث . ولكن هناك الاسلوب المستعمل . فيجب ان لا يبدو التدريب على النظافة قمعاً . ولذلك لا بد من حساب التوقيت المناسب لهذه العملية والسير فيها بالاسلوب المتدرج وعدم اللجوء الى الوعيد والاجبار .

وتأتي مرحلة الطفولة المبكرة ، ٢ - ٦ سنوات ، حافلة بنوبات الغضب الشديد والمتطرف ، وهي تظهر عند الحرمان وفي مواقف الاحباط والصراع والعقاب . ولا بد من التحذير من العقاب ، لاسيما الجسدي منه ، في هذه المرحلة . فالمقبوبة لا تنهي السلوك غير المرغوب فيه بل تكبته وتحوله الى عناصر مرضية لا شعورية . وقد تؤدي الى الخنوع أو الى الثورة ، والردان متطرفان وغير متكفين أو صحيين . وكثرة الاوامر والنواهي وجعل الطفل موضوع سخرية وتندر ظواهر شائعة ولكنها ، كلها ، سلبية . وخلق المناخ اللازم لغضب مضبوط في تواتره وتعبيراته يقتضي حماية الطفل من مشاعر العنف . والتلفزيون الذي دخل معظم البيوت يلعب دوراً أساسياً في هذا الصدد . وقد درس اوسبورت واندسلي (١٩٧١) استجابات أطفال ، في الرابعة أو الخامسة من العمر ، الانفعالية لافلام العنف التي تعرض على الشاشة الصغيرة . وقد تبين ان أشد درجات الاستجابة تحدث عندما تعرض أفلام عنف أبطالها من البشر ، في حين ان درجة الاستجابة أضعف حين يكون الأبطال مصنوعين من الرسوم المتحركة .



وينزع الطفل ، بين السادسة والثانية عشرة من العمر ، الى محاولة السيطرة على غضبه . فهو يتعلم كيف يلبي حاجاته بطريقة بناءة بدلاً من اشباعها عن طريق نوبات الغضب . وهو يحاول السيطرة على نفسه بحيث يقل اعتماده العبدوان الجسدي ، ويتعلم كيف يتنازل عن بعض المطالب التي قد تصطدم بمقاومة خارجية . ولكنه ، مع ذلك ، يبقى عرضة للاستشارة . ولذلك يجب أن يساعد عن طريق توفير فرص التنفيس الانفعالي عن طريق اللعب والموسيقى والرسم وغيرها: فالتنفيس الانفعالي يطلق التوتر الجبسي ويحمي من انفجارات الغضب .

اما في المراهقة، فالهيجانات تبدأ عنيفة متهورة لاتتناسب مع مثيراتها . ويلاحظ أن المناخ الانفعالي المليء بالحب والرعاية والفهم هو أكثر ما يلزم المراهق من أجل توفير النمو الهيجاني السوي . فالدفء النفسي ، وهو التوازن في الردود من جانب الاسرة مهما بدت الامور سيئة ، ضروري من أجل الصحة النفسية للمراهق . ويجب أن ينتبه الابوان الى أزمة القظام النفسي ، أي أزمة التعبير عن الاستقلال والكيان الشخصي المستقل لدى المراهق . فقد تعترض هذه العملية بعض الصعوبات من حيث تعذر التغيير في أسلوب المعاملة لدى بعض الآباء والامهات الذين لا يفهمون أن شخصية جديدة وفريدة قد انضمت الى الاسرة . وهكذا يحتمل أن ينشب الصراع .

وينبغي على الاسرة ان تفهم التغير الذي يطرأ على مثيرات الغضب عند المراهق . فأهم ما يثير غضب المراهق الشعور بالظلم أو شعوره بأنه عرضة للاستقلال وسوء الفهم . والمراهق لا يطبق الضغوط الاجتماعية المبالغ فيها ويراهق عقدة في سبيل تحرره وجرحاً لشعوره وامتناً لكرامته . وتواتر الفشل والاحباط من أخطر السموم التي تدمر الصحة النفسية للمراهق .

وأخيراً ، فإذا كانت هناك في نصيحة توجه للآباء والامهات بصدد ضبط الغضب لدى أطفالهم ، فهي ان يلتزموا ، هم أنفسهم . الهدوء والتسامح وسعة الصدر . فهذه الصفات كفيفة ، عن طريق العدوى . بالحيولة دون انفجارات



الغضب لدى الاطفال في معظم الاحيان • وينبغي للآباء والامهات ألا يقطعوا الطريق على ظهور الغضب المشروع عن طريق الرشوة • فالطفل مرشح لان يكون راشداً في عالم يعيش ، فيه ، أشخاصاً آخرين يملكون ارادات ورغبات ومطالب خاصة بهم • وهـ وسوف يعيش في محيط اجتماعي له قواعده ومعايره • فيجب أن لا يتعلم، عن طريق رشوته ، ان كل شيء مباح وانه يستطيع ، بالغضب والخرد والعدوان ان يحقق ما يريد • والمطلوب في ضبط الغضب ان يتعلم الطفل توفير غضبه للظروف التي يكون ، فيها ، الغضب مشروعاً ، وأن يغضب، اذ ذاك ، بالاسلوب المناسب وضمن الحدود المقبولة •

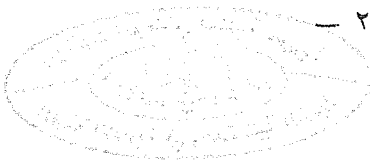
٢ - الخوف :

يخاف الطفل من الضجات العالية ومن فقدان السند • وهذا خوف مشروع لانه رد طبيعي لم يتح له ، بعد ، ان يصطنع • ثم يتطور مثير الخوف بحيث يشمل كل ما يمكن ان يشكل تهديدا للبقاء • والخوف هيجان صحي ، ما دام في حدوده الطبيعية ، لان له وظيفة تكيفية هي تعديل السلوك بما يحفظ البقاء • ولكن الخوف يتحول الى مشكلة اذا تكرر أو ثار استجابة لمثيرات لا تشكل ، موضوعاً ، تهديداً مباشراً أو غير مباشر للحياة أو كان التعبير عنه لا يتناسب مع مقدار الضرر الذي يمكن أن ينجم عن الموقف المثير • وفي هذه الاحوال ، يطلق على الخوف غير السوي اسم الفوبيا أو الخوف المرضي • وهناك أنواع متعددة للفوبيا أشهرها يعرف منها : الخوف من المرتفعات والاماكن المغلقة والادوات الحادة والحيوانات الصغيرة وغيرها •

وهناك وسائل عديدة في معالجة المخاوف يستخدمها العلاج السلوكي أهمها ما يلي :

أ - تعليم بعض المهارات :

فاذا كان لدى المريض خوف مبهم من تعرضه لهجوم من اشرار مجهولين ، فان مسابرة وتعليمه مهارات قتالية تساعد في الدفاع عن نفسه يمكن أن يستوعب



هذا الخوف اذا اطمأن المريض الى انه يمتلك الوسائل اللازمة لمواجهة الاعتداء .
وقد كانت هذه الطريقة مجدية في التخفيف من مخاوف الجندين الاغرار خلال
الحرب العالمية الثانية .

ب - الالفة :

الشخص الذي يخاف حيواناً أو أداة يمكن أن يشفي من الخوف اذا تيسرت
له ، بمساعدة من المعالج وفي حضوره ، فرض التآلف مع مثير الخوف ، أي فرص
مقارنته وتبين عدم خطورته . والالفة أمر شائع في الحياة اليومية فطالب الطب
المستجد الذي يخشى البعث يألفها بعد عدد من جلسات التشريح . ومهندس الالغام
يتآلف مع المتفجرات ويتعامل معها بصورة طبيعية .

ج - القنوة :

وهي تعني أن كثيراً من الناس يتخلصون من بعض مخاوفهم اذا عاشروا
أشخاصاً لا تثير ، لديهم ، هذه المثيرات الخوف . فالذي يخاف الظلام قد يتغلب على
خوفه اذا عاش شخصاً آخر لا يخافه وشاركه في زهات تجري في مناطق غير
مضاءة . ولكن العكس قد يحدث ، أحياناً ، فينتقل الخائف خوفه الى الآخر البريء
منه . ولذلك يجب استعمال هذه الطريقة بحذر لاسيما مع الاطفال .

د - الاشراف :

وهي يعني الربط الشرطي بين مثير الخوف ومثير موجب أو محبب . فقد يتم
الربط بين الظلام ، لدى الطفل الذي يخافه ، ووجود أمه الى جانبه تعكفي له حكاية
قبل النوم ، فيصبح الظلام محبباً بدلاً من أن يكون مثيراً للخوف . ولكن العرص
والتدرج واجبان في اللجوء الى هذه الطريقة العلاجية لأن الغلبة قد تكون للخوف ،
نخاف مما يحب ويضدف عنه بدلاً من أن يحدث العكس .

الا أن أتباع العلاج التحليلي يفتوصون في أعماق طفولة المريض ليصلوا الى
جذور مشكلته . واذا كان لذلك من معنى ، فهو أن مرحلة الطفولة حاسمة فيما



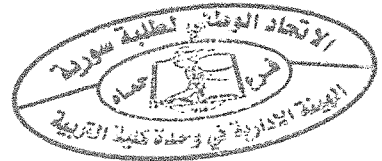
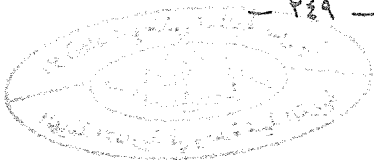
يتعلق بضبط الخوف • وبما أن الوقاية مفضلة ، دائماً ، على العلاج ، فمن هنا يجب أن نبدأ •

ان الطفل يتعلم من أمه ، خاصة ، ان يخاف ومما يخاف • فهو يتعلم منها أن يخاف من الظلام والاشباح والحيوانات • وواطسون يقدم ، في تجاربه على طفل بدعى البرت ، ايضاً ككيفية انتقال الخوف بالربط الشرطي • وقد عرض واطسون على الطفل ، في سياق نشاطه الروتيني ، مثيرات فجائية كفأر أو أرنب أو كلب • ولاحظ أن البرت كان يلعب هذه الحيوانات ويسك بها دون خوف • وكان اذا أحدث صوتاً عالياً مفاجئاً رد عليه البرت بكاء يعبر عن خوف شديد • وبدأ واطسون يربط بين الخوف من الصوت العالي وواحد من المثيرات التي كانت مسببة في أول الامر ، وذلك عندما بلغ البرت من العمر أحد عشر شهراً • فكان يعرض الفأر الابيض ، مثلاً ، فاذا هم الصغير بلامسته سعى صوتاً عالياً مزعجاً خلف رأسه مما يثير ، عنده ، استجابة الخوف • وبعد سبعة عروض منهجوبة بالمثير المخيف ، انتهى الفأر الى أن يثير ، بمجرد عرضه وحده ، استجابة الخوف • ثم انتقل هذا الخوف بدرجات متفاوتة ، الى كل الحيوانات ذات الفراء •

ان هذا المثال يوضح جانباً من السلوك المطلوب من الام لحماية الطفل من المخاوف غير المبررة • فينبغي حماية الطفل من فرص الربط الشرطي بين خوف مشروع ومواقف بريئة من كل تهديد •

اما في الطفولة المبكرة (٢ - ٦ سنوات) ، فان مثيرات الخوف تزداد تنوعاً ، فيخاف الطفل من الحيوانات والظلام والاشباح والموت كما يخاف من الانفصال عن والديه • والاهم من ذلك ان الطفل يقلد ابويه في مخاوقه ويتعلم من حكاياتهما بعض المخاوف •

اما في المراهقة ، فان المخاوف تتخذ لوناً اجتماعياً • فالمراهق يخاف مما قد يعرض مكانته الاجتماعية للخطر ، من فشل في المدرسة أو التقصير عن مستوى التوقعات ، كما تراوده مخاوف اخلاقية ، كالخوف من التردّي في الخطأ والاثم والرضوخ لدوافعه الجنسية •



ان هذه المعلومات عن مخاوف الاطفال والمراهقين تبين الطريق الى ضبط
المخاوف ولتحد من تكرارها . فالطفل والمراهق الآمنان في بيتهما والمطمئنان الى
علاقات أسرية مشبعة بالدفع والمحبة معضنان ضد الوقوع فريسة للمخاوف
المرضية .

٢ - القلق :

القلق هيجان يكاد يكون سلبياً كله . وهو قرين الخوف ولا يختلف عنه الا
في كون مشير الخوف : في معظم الاحيان ، موضوعي له وجود حقيقي يختلف الناس
في تقديره ، في حين ان مشير القلق ، في أكثر حالاته ، وهمي لا وجود له الا في مخيلة
من يعاني منه . ومن هنا كان قولنا انه يكاد يكون سلبياً كله ، من حيث ان لا قيمة
تكيفية له ، بل يفسد ، في أغلب الاحيان ، التكيف ويهدد الحياة بايقاعه الخلل في
الصحة النفسية . فالإنسان القلق انسان خائف تنتابه الهواجس . فهو خائف من
علامات تدل على مرض موهوم وخائف من الاقدام على عمل لا بد له من ان يقدم
عليه وخائف من نتائج عمل انتهى من الاقدام عليه . وسهل ان يقال لئلا هذا
الشخص ان ضبط قلقه في يده ، وان مواجهة موضوع القلق يحسم امره . فاذا كان
قلقاً من مرض تراوده هواجس بأنه مصاب به ، فنحن نقول له ان يواجه مشكلته
ويعبر فحوصاً طبية تبين له جلية الامر . واذا كان قلقاً مما يترتب على قيامه بعمل
لا بد له من ان يقوم به ، فنحن نقول له ان أفضل طريقة لمعرفة نتائج مثل هذا العمل
هو ان يواجهه أو أن يتدرج به فعلاً ما دام لا يستطيع ان يتهرب منه . واذا كان قلقه
ينصب على آثار فعل اتاه . فنحن نقول له ان ما كان قد كان ولا سبيل الى رده ،
ولا ينفع فيه قلق لان المرء غير قادر على الغاء عمل اتقضى وانتهى أمره ان خيراً وان
شراً . اننا نقول كل ذلك للقلق ، ولكن قولنا لا يجدي شيئاً لاننا نتكلم بلغة العقل
والقلق لا عقلاني . ولو كان الانسان القلق يستطيع ان يصفي لغة العقل ، فانه
ما كان ليعاني هيجان القلق من حيث الاصل . والطريقة الوحيدة لمواجهة القلق
هي العلاج النفسي قبل ان يتحول القلق الى ما هو أخطر . أي الى فصم يحيل



الحياة النفسية بكاملها او الى اكتئاب قد ينتهي بالانتحار . والعلاج النفسي يصود الى جذور القلق في الطفولة المبكرة من أجل ان تكون المواجهة مجدية .

وتقول كارين هورني ان القلق الاساسي الذي ينشأ في الطفولة هو الخلفية التي ينشأ عليها الطبع غير السوي . وهي تعرف القلق الاساسي بأنه « شعور الطفل بأنه معزول وعاجز في عالم معاد ومحبط لرغباته » . وينجم هذا القلق عن فشل الاسرة في منح الطفل الحرارة المخلصة والحب غير المشروط الضروري لنموه . وما يفقده الطفل ، في هذه الحالة ، هو الاطمئنان الى أنه مرغوب فيه . وعند ذلك ، يحس بفرديته مهددة بسد الطريق أمام نموها وبحريته ملجومة وبسعادته معطلة .

وهكذا ، فان ضبط القلق يجب أن يبدأ منذ بداية الحياة . والاسرة مطالبة بتوفير جو مشبع بالحب ينشأ ، فيه ، الطفل سعيداً . فيجب أن يقدم له الحب مع لبن أمه ليكون ذلك منطلقاً الى اقامة علاقات ايجابية مع الآخرين . وتشير الملاحظات الجارية على الاطفال الى ان الخوف من الانفصال عن الوالدين هو من أشد المخاوف التي يعانيها الطفل ما بين السنتين الثانية والسادسة . وهذه الملاحظة تبين ما يترتب على الابوين من ضرورة توفير الشعور بالامن والثقة والكفاية والالتناء والسعادة للطفل ، كما تبين خطورة نبذ الطفل والاعراض عنه . وينبغي ان ينتبه الوالدان الى ضرورة الثبات في معاملة الطفل وعدم التراجع بين الثواب والعقاب أو بين المحاسبة الشديدة وغض الطرف فيما يتعلق بسلوك الطفل . فما أسهل أن يفسر الطفل أي تشدد بعد تساهل بأنه ضرب من النبذ والتخلي . فيجب ان يشعر الطفل بأنه محبوب لذاته ومرغوب فيه من خلال المعايير الثابتة التي لا توقعه في الحيرة . وكلما كبر الطفل زادت أهمية اشباع حاجته الى الحب والشعور بالامن والتقدير والالتناء الى جماعة محبة داعمة .

أما في المراهقة ، فان المناخ الانفعالي المليء بالحب والفهم والرعاية من ألزم ما يكون بالنسبة للنمو الانفعالي السوي للفرد . فالمناخ الانفعالي الذي يعيش ، فيه ، المراهق ينعكس على مفهومه عن العالم . والمناخ البارد انفعالياً ، أي الذي لا تشع فيه حرارة الحب والفهم ، يعكس في نفس المراهق عالماً معادياً ، مهدداً ينذر



بالخطر . ومرحلة المراهقة مليئة بالصراعات التي كثيراً ما تعرض المراهق لحالات من الاكتئاب واليأس والانطواء نتيجة للاجباطات الناجمة عن الضغوط الاجتماعية . وهذه الحالات يمكن ان تؤدي الى القلق الذي غالباً ما يغطيه المراهقون بسلك خارجي عدواني . وهذا ما يرتب على الاسرة واجباً هو فهم المراهق وتعزيز ثقته بنفسه واقناعه بأنه لا يقل عن الآخرين بل يختلف عنهم مجرد اختلاف .

ولابد ، في نهاية المطاف ، من الاشارة الى ان المراهق حساس بما فيه الكفاية للمخاوف الاخلاقية وقلق بما فيه الكفاية من ضغط دوافعه الجنسية . فلا موجب ، اذن ، لرفع درجة قلقه وازافة مخاوف الى مخاوفه عن طريق التزمت وضروب التحريم . والاخرى ان تكون المصارحة ومناقشة المشكلات الطارئة وابداء التفهم والمودة حيال المراهق هي سمات سلوك الآباء والامهات في هذه المرحلة الفائقة الحساسية بالنسبة الى المستقبل النفسي للفتى والفتاة .

