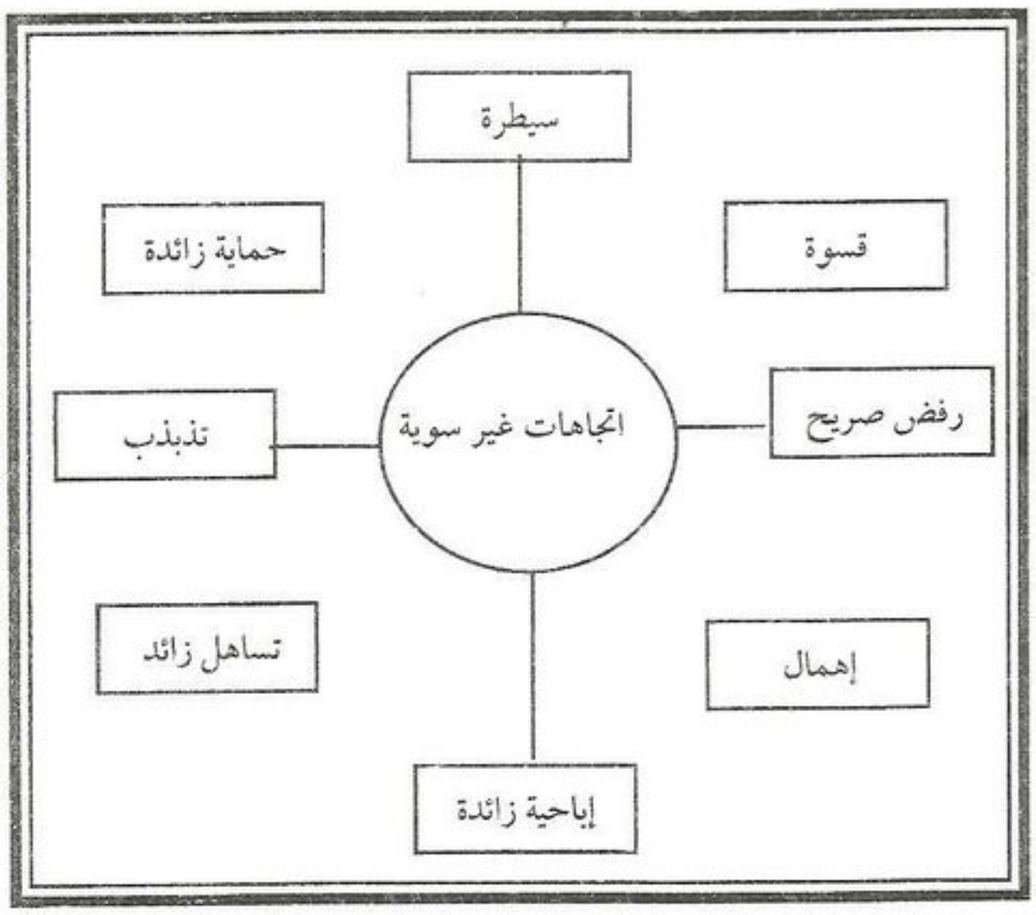
الفصل الثاني

أسباب الأمراض النفسية

* تعدد وتفاعل الأساب .
* الأسباب الحيوية .
* الأسباب النفسية .
* الأسباب البيئية .



شكل (٥٨)

من أسباب الأمراض النفسية

تعدد وتفاعل الأسباب

لكل شيء سبب . ولا شيء يأتى من لا شيء nothing comes from nothing.

ومن المبادىء الرئيسية فى أسباب الأمراض النفسية مبدأ **تعدد وتفاعل الأسباب** . فمن النادرأن نضع أيدينا على سبب واحد كالوراثة أو صدمة ونقول إنه السبب الوحيد لمرض نفسى بعينه، بل تتعدد الأسباب إلى الحد الذى قد يصعب فيه الفصل بينها أو تحديد مدى أثر كل منها . فالحياة النفسية ليست من البساطة بحيث يكون اضطرابها رهنًا بسبب واحد .

وتتلخص أسباب الأمراض النفسية فى نتيجة تفاعل قوى كثيرة ومتعددة ومعقدة ، **داخلية** فى الإنسان (جسمية ونفسية) **وخارجية** فى البيئة (مادية واجتماعية) .

تقسيم الأسباب :

وتنقسم أساب الأمراض النفسية إلى :

الأسباب الأصلية أو المهيئة : وهى الأسباب غير المباشرة التى تمهد لحدوث المرض . وهى التى ترشح الفرد وتجعله عرضة لظهور المرض النفسى إذا ما طرأ سبب مساعد أو مرسب يعجل بظهور المرض فى تربة أعدتها الأسباب الأصلية أو المهيئة . ويلاحظ أن الأسباب الأصلية أو المهيئة متعددة ومختلفة وربما استمر تأثيرها على الفرد عدة سنوات . ومن أمثلة الأسباب الأصلية أو المهيئة : العيوب الوراثية والاضطرابات الجسمية والخبرات الأليمة خاصة فى مرحلة الطفولة ، وانهيار الوضع الاجتماعى .

الأسباب المساعدة أو المرسبة : وهى الأسباب المباشرة والأحداث الأخيرة السابقة للمرض النفسى مباشرة والتى تعجل بظهوره . ويلزم لها لكى تؤثر فى الفرد أن يكون مهيأ للمرض النفسى . أى أن السبب المساعد أو المرسب يكون دائمًا بمثابة « القشة التى قصمت ظهر البعير » أو « الزناد الذى يفجر البارود » أو «القطرة التى يطفح بها الكيل » . والأسباب المساعدة أو المرسبة تندلع فى أثرها أعراض المرض ، أى أنها تفجر المرض ولا تخلقه . ومن أمثلة الأسباب المساعدة أو المرسبة : الأزمات والصدمات مثل الأزمات الاقتصادية والصدمات الانفعالية والمراحل الحرجة فى حياة الفرد مثل سن البلوغ وسن القعود وسن الشيخوخة أو عند الزواج أو الإنجاب أو الانتقال من بيئة إلى أخرى أو من نمط حياة إلى نمط حياة آخر .

الأسباب الحيوية (البيولوجية) : وهى فى جملتها الأسباب الجسميةالمنشأأو العضوية التى تطرأ فى تاريخ نمو الفرد . ومن أمثلتها: الاضطرابات الفسيولوجية وعيوب الوراثة ونمط البنية أو التكوين وعوامل النقص العضوى ... إلخ .

الأسباب النفسية : وهى أسباب ذات أصل ومنشأ نفسى ، وتتعلق بالنمو النفسى المضطرب خاصة فى الطفولة وعدم إشباع الحاجات الضرورية للفرد واضطراب العلاقات الشخصية والاجتماعية . ومن أهم الأسباب النفسية : الصراع والإحباط والحرمان والعدوان وحيل الدفاع (غير التوافقية) والخبرات السيئة والصادمة وعدم النضج النفسى والعادات غير الصحية والإصابة السابقة بالمرض النفسى ... إلخ .

الأسباب البيئية الخارجية : وهى الأسباب التى تحيط بالفرد فى البيئة أو المجال الاجتماعى . ومن أمثلتها اضطراب العوامل الحضارية والثقافية واضطراب التنشئة الاجتماعية فى الأسرة وفى المدرسة وفى المجتمع ... إلخ .

ويلاحظ أن الأسباب الأصلية أو المهيئة والأسباب المساعدة أو المرسبة تتضافر كى تظهر أعراض المرض ، وأهمها يسمى السبب الرئيسى . ويلاحظ أيضًا أن العلاقة بين أسباب المرض النفسى تكاد تكون علاقة تفاضل وتكامل، فنحن نجد أنه فى حالة وجود أسباب مهيئة قوية يكفى سبب مرسب بسيط حتى يحدث المرض، وكذلك فى حالة وجود أسباب مهيئة ضعيفة يلزم سبب مرسب قوى حتى يحدث المرض . ويلاحظ أيضًا أن السبب أو الأسباب التى قد تؤدى إلى انهيار شخصية فرد قد تؤدى هى نفسها إلى صقل شخصية فرد آخر ، ونحن نعرف أن « النار التى تذيب الدهن هى نفسها التى تجعل البيض يتجمد » وضغط ثقل معين يتحمله جسم وينهار تحته جسم آخر (١) . وهكذا فإننا فى تحديد أسباب وتشخيص المرض النفسى يجب ألا نبالغ فى مجموعة من الأسباب على حساب الأخرى بل يجب الاهتمام بكل من الأسباب الحيوية والنفسية والبيئية المهيىء منها والمرسب . ولا يفوتنا أن ننبه المعالج النفسى إلى أهمية تحديد الأسباب كما يراها المريض نفسه مذكرًا المريض أن « لا شيء يأتى من لا شىء » . ولا شك أن معرفة الأسباب بدقة تساعد فى إزالتها وتجعل التنبؤ بنجاح العلاج محتملا جدًا .

الأسباب الحيوية

الاضطرابات الوراثية :

الوراثة معناها الانتقال الحيوى (البيولوجى) من خلال المورثات (الجينات) من الوالدين إلى الأولاد فى لحظة الحمل . وأهم ما يتأثر بالوراثة التكوينات الجسمية مثل الطول والوزن ولون البشرة ولون الشعر ولون العينين والتكوينات العصبية ومعدل نشاط الغدد ... إلخ . ويختلف الأفراد بعضهم عن بعض بالوراثة من حيث درجة الحساسية والتأثر ودرجة الاحتمال . ويختلفون بالوراثة أيضًا من حيث قوة الدوافع والحيوية والقابلية للتعلم .

---

(١) يقول الشاعر :

بعض الرجال حديد حين يقرعه خطب ، وبعضهم أوهى من الخزف

وتقوم الوراثة بدور ظاهر كسبب مهيىء للأمراض النفسية ولكنها لا تعمل وحدها بل تدعم البيئة أثر الوراثة فى إنتاج المرض . والوراثة ليست قوة مستقلة عن البيئة أو قوة تضاف إليها بل تتفاعل معها تؤثر فيها وتتأثر بها ، ومن خلال هذا التفاعل تتكون الشخصية وتتجه إلى الصحة أو إلى المرض . وهكذا يتلخص أثر العامل الوراثى فى أنه يزود الفرد باستعداد قد تظهره البيئة أو تعوقه عن الظهور . والذى يورث ليس المرض بل استعداد يهيىء للمرض فى ظروف ترسب هذا المرض .

وهناك بعض الأمراض التى يركز العلماء على أثر الوراثة فيها وهى عمى الألوان وخوريا هنتينجتون والعته العائلى الكامن . وهناك بعض الأمراض النفسية التي يحتمل أن يكون للوراثة دور فيها وهى الفصام وذهان الهوس والاكتئاب والضعف العقلى والصرع (ماستر Master ، ١٩٦٧) .

ومن أهم الأسباب الوراثية للمرض النفسى : التشوهات الخلقية الوراثية ، واضطراب درجة الحساسية الوراثى ، واضطراب درجة الاحتمال ، واضطراب قوة الدوافع ، واضطراب الحيوية ، وضعف القابلية للتعلم .

الا ضطرابات الفسيولوجية :

قد تغلب الأسباب الفسيولوجية وتسود ويكون تأثيرها مباشراً ، وبذلك يسمى الاضطراب النفسى فسيولوجى أو عضوى المنشأ .

ومن أهم الأسباب الفسيولوجية ما يلى :

١ - **خلل أجهزة الجسم** : مثل اضطراب وظائف الاستقبال الحسى (الحواس) ، وخلل الجهاز العصبى المركزى ، وخلل الجهاز العصبى الذاتى ، وخلل الجهازالدورى ، وخلل الجهاز التنفسى ، وخلل الجهاز الهضمى ، وخلل الجهاز البولى والتناسلى ، وخلل الجهاز العضلى والهيكلى .

٢ - **التغير الفسيولوجى : فى مراحل النمو المختلفة ، وأهم مظاهره :**

* **البلوغ الجنسى** : سوء التوافق مع الجنس الآخر ، نقص فى المعلومات الجنسية ، وجهل الوالدين وإعراضهم عن مناقشة هذه المعلومات بذكاءوموضوعية ، صدمة أو أنزعاج أو قلق أو مخاوف ، فقدان التوازن بين مظاهر النمو الجسمى والفسيولوجى والعقلى والاجتماعى ، البلوغ المبكر الذى يصاحبه الشعور بالخجل أو الذنب ، البلوغ المتأخر الذى يصاحبه الشعور بالعجز والنقص ، اضطرابات الدافع الجنسى ، الاتجاهات الخاطئة نحو الغريزة الجنسية والأفكار الخاطئة وعدم الفهم الواضح للدافع الجنسى ، عدم ضبط الدافع الجنسى أو سوء توجيهه ، نقص التربية الجنسية .
* **الزواج (أو الحالة الزواجية)** : العنوسة وتأخر الزواج ، والحرمان الجنسى رغم الزواج ، وعدم الإشباع النفسى الجنسى ، وعدم الشعور بالأمن والأهمية والتقدير والعطف ، والجوع الاجتماعى، وعدم إشباع دافع الوالدية (العقم) ، والانفصال والطلاق والترمل .

* **الحمل والولادة** : التوتر النفسى المصاحب للحمل والولادة ، الحمل غير المرغوب فيه ، الحمل غير الطبيعى ، التسمم أثناء الحمل ، العدوى أثناء الحمل ، الإرهاق الجسمى والنفسى أثناء الحمل ، القلق والانفعال أثناء الحمل ، الولادة العسرة ، الرضاعة الصناعية ، جهل الأم بأساليب الرضاعة ، الفطام المبكر أو المبتور .

* **سن القعود** : الاستجابة المتطرفة للتغيرات الفسيولوجية المصاحبة ، الجهل بأسباب وطبيعة هذه التغيرات (قلق - اكتئاب - شعور بالنقص - محاولة الانتحار) .

* **الشيخوخة** : فقدان الدقة الحسية (فى السمع والبصر) ، ضعف الحركة ، الضعف الجسمى ونقص الحيوية ، الشعوربالشك ، الشعور بالحرمان والنقص ، الشعور بقرب النهاية ، التدهور النفسى، الملل ، سوء التوافق مع الجديد .

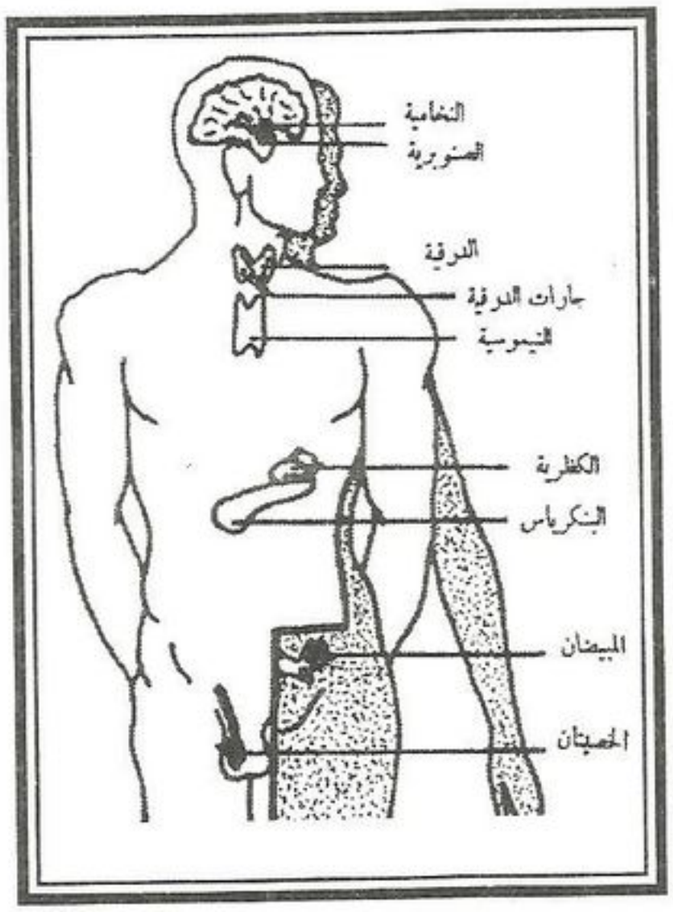
اضطرابات البنية (التكوين) Physique

يقصد بالبنية البناء الحيوى (البيولوجى) للفرد . وهى عبارة عن المعادلة النفسية الجسمية للتنظيم الفردى . وتشمل الخصائص الفطرية للفرد وخبراته البيئية المبكرة (قبل الولادة وأثناءها وبعدها مباشرة) . وتتأثر البنية أو التكوين بالوراثة وتعدل عن طريق المؤثرات البيئية فى مسار النمو . وبالطبع لا ينفرد التكوين فى تسبيب المرض النفسى بل يشترك مع غيره من العوامل المسببة المهيئة والمرسبة .

وفيما يلى الأسباب التكوينية الأساسية :

اضطراب النمط الجسمى : من الشائع أن النمط الجسمى يرتبط بالمزاج الذى يكون أساس الشخصية فى الصحة والمرض . ويلاحظ أن معرفة النمط والتكوين الجسمى مفيد فى تشخيص المرض وفى توجيه المريض وفى أنواع كثيرة من العلاج الطبيعى والرياضى والاجتماعى (انظر جدول١) (وللتفصيل انظر حامد زهران Zahran ، ١٩٦٦) .

اضطراب المزاج : Temperament المزاج هو التكوين الموروث فى الشخصية والذى يستمر طول الحياة . وهو يشير إلى خواص الشخص العاطفية التى يتسم بها سلوكه . ويعتقد أن بعض أنماط المزاج تجعل الفرد أكثر ميلا إلى الحساسية الزائدة مما قد يحد من قدرته على تحمل الضغوط ويهيئه لأن يتجه نحو المرض النفسى . وعلى سبيل المثال نجد الشخص النوابى (الذى يتغير مزاجه كثيراً) يكون عرضة للذهان الانفعالى ، والشخص السوداوى (الذى يميل إلى الكمال المنكب على العمل الذى يتحمل المسئولية أكثر من اللازم والذى يكبت بسهولة) يكون عرضة لمرض الهذاء أو البارانويا، والشخص الفصامى (الضعيف المضطرب اجتماعيًا ضعيف الاستجابة) يكون عرضة للفصام .



شكل (٦٢) الغدد المؤثرة فى النمو

اضطراب الغدد: جهاز الغدد له أهمية كبيرة فى تنظيم النمو ووظائف الجسم. وللغدد وإفرازاتها (الهورمونات) تأثيرها الواضح فى عملية النمو (فيلمور سانفورد Sanford ، ١٩٦٢). والغدد بنوعيها القنوية واللاقنوية (الصماء) والتوازن فى إفرازاتها يجعل من الفرد شخصًا سليمًا نشطًا ويؤثر تأثيراً حسنًا على جهازه العصبى وعلى سلوكه بصفة عامة . وتؤدى اضطرابات الغدد إلى المرض النفسى وردود الفعل السلوكية المرضية .

كذلك يزيد اضطرابات الغدد فى حدة السمات النفسية العادية للفرد . وبصفة عامة فإن اضطرابات الغدد تحدث اضطرابًا حيويًا وتشوهًا جسميًا مما يسبب الاضطرابات النفسية مثل شعور الفرد بالنقص والإحباط وعدم الأمن والشعور بالذات وتكوين مفهوم الذات السالب ، وينشط حيل الدفاع النفسى ، ويسبب سوء التوافق النفسى والاجتماعى واضطراب الشخصية (انظر شكل ٦٢) .

ويوضح جدول (٣) الغدد الصماء الأساسية ومواقعها ووظائفها والاضطرابات التى يسببها اختلال هذه الوظائف .

العوامل العضوية :

يعتقد بعض الباحثين أن بعض الأمراض النفسية تحدث بسبب عوامل عضوية مثل التغيرات الفيزيائية أو الكيميائية التى تكفى لإحداث اضطراب عضوى وبالتالى تفسح المجال لردود أفعال مرضية .

وفيما يلى أهم العوامل العضوية المسببة للأمراض النفسية :

الأمراض : الأمراض المعدية (مثل الزهرى والإصابة المباشرة للمخ)، والأمراض الحادة المزمنة (مثل أمراض القلب والسل والسرطان والسكر) ، والحمى الشديدة الطويلة (مثل التيفود والملاريا والحمى الشوكية) ، وأمراض المخ العضوية ، والتهاب الدماغ والسحايا ، وأمراض الجهاز العصبى الأخرى ، والسموم والصدمات والإصابات ونقص الأوكسيجين وفقر الدم .

التسمم : قد يكون خارجيًا (نتيجة إدمان العقاقير والمخدرات والمهدئات كالمورفين والكوكايين والأفيون والحشيش والبروميد والباربيتورات أو نتيجة الغاز مثل أول أوكسيد الكربون أو التسمم بالكحول) . وقد يكون داخليًا (مثل التسمم البولى والتسمم الكبدى والغيبوبة السكرية أو وجود بؤرات ميكروبية سامة فى الجسم) .

الإصابات : إصابة الجهاز العصبى وإصابات الرأس وحدوث تلف فى المخ مثل النزيف أو تلف الخلايا ، وإصابات الجسم فى حادث مثلا ، وبعض العمليات الجراحية .

العاهات والعيوب والتشوهات الجسمية : ومنها ما هو خلقى أو ولادى أو مرضى أو نتيجة تسمم أو إصابة ، ومن أمثلتها العمى والصمم والكساح وتشوهات الحريق والأمراض الجلدية والقيود الجسمية وتشوه صورة الجسم .

جدول (٣)

الغدد الصماء ومواقعها ووظائفها واضطراباتها

الغدة	موقعها	وظيفتها	اضطراباتها
النخامية	- تحت سطح المخ (ولها فصان أمامى وخلفى).	- تعتبر همزة الوصل بين جهاز الغدد والجهاز العصبى. - تسيطر على نشاط الغدد الأخرى كالكظر والدرقية والتناسلية. - تتحكم فى النمو (الفص الأمامى) . - تؤثر على ضغط الدم وتنظيم الماء (الفص الخلفى) .	- نقص الإفراز يسبب تأخر النمو بصفة عامة . - زيادة الإفراز يسبب العملقة والضخامة .
الصنوبرية	- تحت سطح المخ عند قاعدته.	- غير معروفة.	- زيادة إفرازها يسبب اضطراب النمو والنشاط الجنسى .
الدرقية	- فى العنق أمام القصبة الهوائية ولها فصان جانبيان وجزء متوسط بينهما.	- تنظيم عملية الأيض بصفة عامة.	- نقص الإفراز فى الطفولة يسبب حالة من الضعف العقلى (القماءة أو القصاع) وفى الكبر يسب المكسيديما (تأخر عام فى النمو الجسمى والعقلى). - زيادة الإفراز تسبب زيادة الأيض (تمثيل الغذاء) والجويتر (تضخم الغدة الدرقية).

الغدة	موقعها	وظيفتها	اضطراباتها
جارات الدرقية	- أربع غدد على سطح الغدة الدرقية ، اثنان بكل جانب .	- تنظيم أيض الكالسيوم والفوسفور .	- نقص الإفراز يسبب الكزاز أو التيتانوس (تقلص العضل) والموت . - زيادة الإفراز يسبب الجويتر (تضخم الغدة الدرقية) ويسبب هشاشة وتشوه العظام .
التيموسية	- فى التجويف الصدرى .	- كف النمو الجنسى (وتضمر عند البلوغ) .	- نقص الإفراز يسبب البكور الجنسى.
الكظرية	- زوج فوق الكليتين (ويتكون من جزأين القشرة واللب) .	- تنظيم أيض الصوديوم والماء (القشرة) . - تؤثر فى الغدد والأعضاء التناسلية (القشرة) . - تؤثر فى الجهاز العصبى الذاتى (اللب) .	- نقص إفراز القشرة يسبب مرض أديسون . - زيادة إفراز القشرة يسبب زيادة وإسراع النمو الجنسى .
جزر لانجرهانز	- فى البنكرياس .	- أيض الكربوهايدرات .	- نقص الإفراز يسبب مرض السكر.
التناسلية	- المبيضان فى حوض الأنثى . والخصيتان فى الصفن وراء قضيب الذكر .	- النمو (عن طريق إفراز الهورمونات الجنسية) . - التكاثر (عن طريق البويضات عند الأنثى والحيوانات المنوية عند الذكر) .	- نقص الإفراز يسبب نقص نمو الخصائص الجنسية الثانوية وقد يسبب العنة (الضعف الجنسى) والعقم . - زيادة الإفراز يسب البكور الجنسى. - ويصاحب كلا من زيادة الإفراز ونقصه اضطرابات نفسية كثيرة.

أسباب حيوية أخرى :

هناك عدد آخر من الأسباب الحيوية نذكر منها :

مراحل السن الحرجة : أى الحساسة ، وبعضها تكون فترات أنسب لتعلم الخبرات المناسبة فى الوقت المناسب بحيث تؤدى إلى النمو والتوافق والصحة النفسية ، وإذا لم يتلق الفرد الخبرات المناسبة فى الوقت المناسب ، فإن ذلك يعوق النمو ويؤدى إلى سوء التوافق والاضطراب النفسى . وفى نفس الوقت ففى مراحل السن الحرجة (الحساسة) قد يتعرض الفرد لخبرات سالبة تعوق نموه

وتؤدى إلى سوء التوافق والاضطراب النفسى . ومن أمثلة ذلك فى الطفولة (الخبرات النفسية الصادمة الأليمة) ، وعند البلوغ فى المراهقة (عدم التوازن فى نمو النواحى المختلفة من الشخصية جسميًا وفسيولوجيًا وعقليًا وانفعاليًا واجتماعيًا وجنسيًا)، وفى سن القعود (نقص القوى الجنسية وبدء تدهور القوى الجسمية والعقلية والشعور بالإحباط وعدم الأهمية) ، وفى الشيخوخة (العجز والاعتماد الكامل على الآخرين وتصلب شرايين المخ وتدهور وظائف المخ العليا والشعور بعدم النفع والشعور بالفراغ والعزلة) .

ظروف العمل القاسية : مثل الإجهاد فى العمل ، وما يصاحب ذلك من إرهاق وضغوط وتوتو وإنهاك ونقص عام فى القدرة التوافقية للجسم ، والتعرض لدرجات الحرارة العالية كما يحدث عند طول مدة العمل أمام الأفران الكبيرة والعالية وشدة حرارة الجو وضربة الشمس .

الأسباب النفسية

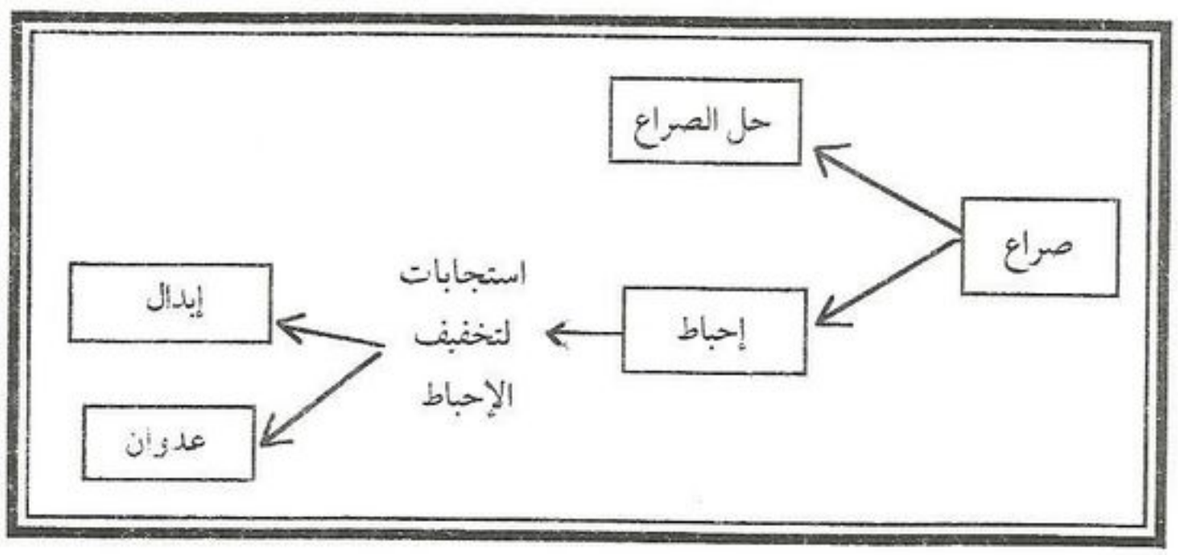
الصراع : Conflict

الصراع هو العمل المتزامن أو المتواقت للدوافع أو الرغبات المتعارضة أو المتبادلة ، وينتج عن وجود حاجتين لا يمكن إشباعهما فى وقت واحد ، ويؤدى إلى التوتر الانفعالى والقلق واضطراب الشخصية.

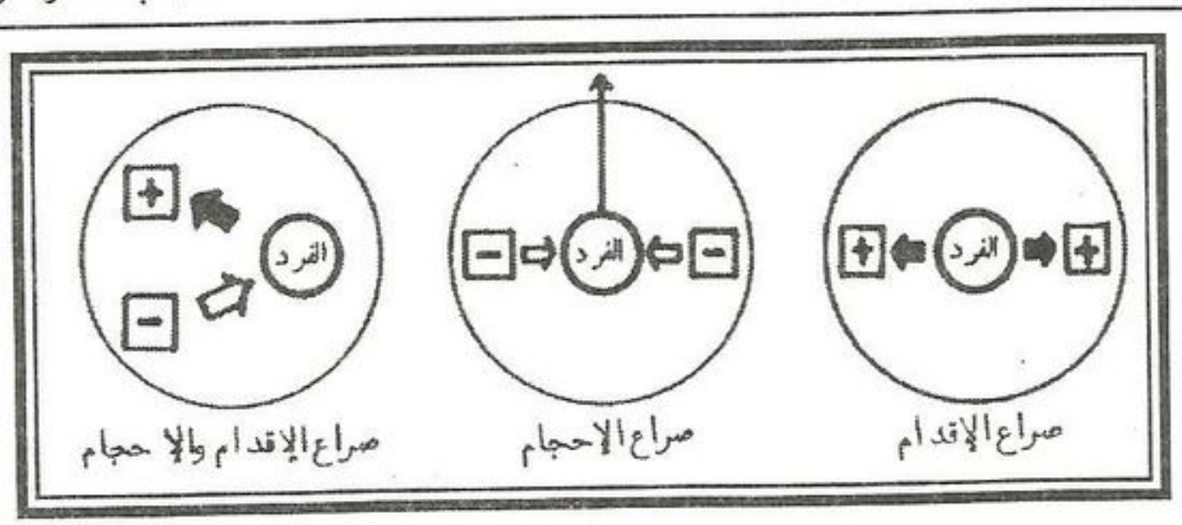
والصراع هو أهم الأسباب النفسية المسئولة عن المرض النفسى . فالشخصية التى يهددها الصراع يهددها القلق وتكون فريسة للمرض النفسى .

ويتضح الصراع فى : تجنب الواقع (ضد) مواجهة الواقع ، والاعتماد على الغير (ضد) الاعتماد على النفس وتوجيه الذات ، والإحجام والخوف (ضد) الإقدام والشجاعة ، والحب (ضد) الكره ... إلخ .

ومن أنواع الصراع : (انظر أشكال من ٦٣ إلى ٦٧) .



شكل (٦٣) الصراع والإحباط



شكل (٦٤) أنواع الصراع

شكل (٦٥) صراع الإقدام

شكل (٦٦) صراع الإحجام

شكل (٦٧) صراع الإقدام والإحجام

* **صراع الإقدام** : approach - approach conflict

وهو صراع الرغبة أو الاقتراب . وينشأعن وجود موقفين جذابين والإقدام على أحدهما يتضمن الإحجام عن الآخر . مثال : فتاة تختار بين الزواج أو العمل ، ومستمع يختار بين برنامجين إذاعيين مرغوبين فى وقت واحد . (١)

(١) يقول المثل العربى : يبغى الشحم واللحم .

* **صراع الإحجام** : avoidance - avoidance conflict

وهو صراع الرهبة أو الاجتناب . وينشأعن وجود موقفين منفرين والإحجام عن أحدهما يتضمن الإقدام على الآخر . مثال : جندى بين نارى خوض المعركة والمحاكمة لو فر من الميدان ، وموظف بين نارى الاختلاس أو الإفلاس (بين نارين) (١) .

* **صراع الإقدام والإحجام** : approach - avoidauce conflict

وهو صراع الرغبة والرهبة أو الاقتراب والاجتناب . وينشأ عن وجود موقف له جانبان أحدهما جذاب والآخر منفر . مثال : رجل يريد الزواج من حسناء سمعتها سيئة ، ورياضى أمام فوز يحفه التعرض للخطر (عين فى الجنة وعين فى النار) (٢)

* **صراعات أخرى** : الصراع بين الأنا والهو ، والصراع بين الأنا والأنا الأعلى ، والصراع بين الهو والأنا الأعلى ، والصراع بين الدوافع والضوابط ، والصراع بين المعايير الاجتماعية والقيم الأخلاقية، والصراع بين الحاجات الشخصية والواقع ، والصراع بين الرغبة الجنسية وموانع الإشباع الجنسى ، وصراع القيم ، وصراع الأدوار الاجتماعية ، والصراع الداخلى ، والصراع بين الطبقات ، والصراع الثقافى بين الأجيال ، والصراع مع السلطة ... إلخ .

ويحدث الصراع شعوريًا ، وذلك سهل الاكتشاف ، أو من اللاشعور دون وعى الفرد ودون إرادته وذلك صعب الاكتشاف . ولابد من حل الصراع (٣) . ولكى يحل الفرد الصراع قد تلجأ الشخصية إلى حيل الدفاع النفسى . وإذا أخفق الحل وزاد الصراع فقد يرتكز على أتفه الأسباب ليظهر العرض المرضى .

الإحباط : Frustration

الإحباط حالة تعاق فيها الرغبات الأساسية أو الحوافز أو المصالح الخاصة بالفرد ، أو اعتقاد الفرد أن تحقيق هذه الرغبات والحوافز أو المصالح صار مستحيلا . وبمعنى آخر فإن الإحباط هو العملية التي تتضمن إدراك الفرد لعائق يحول دون إشباع حاجاته أو تحقيق أهدافه أو توقع وجود هذا العائق مستقبلا . هذا وتختلف الاستجابة للإحباط من شخص لآخر (انظر شكل ٦٨ ، ٦٩) .

ويمكن تقسيم الإحباط إلى :

---

(١) يقول الشاعر :

وقال أصيحابى الفرار أوالردى فقلت هما أمران أحلاهما مر

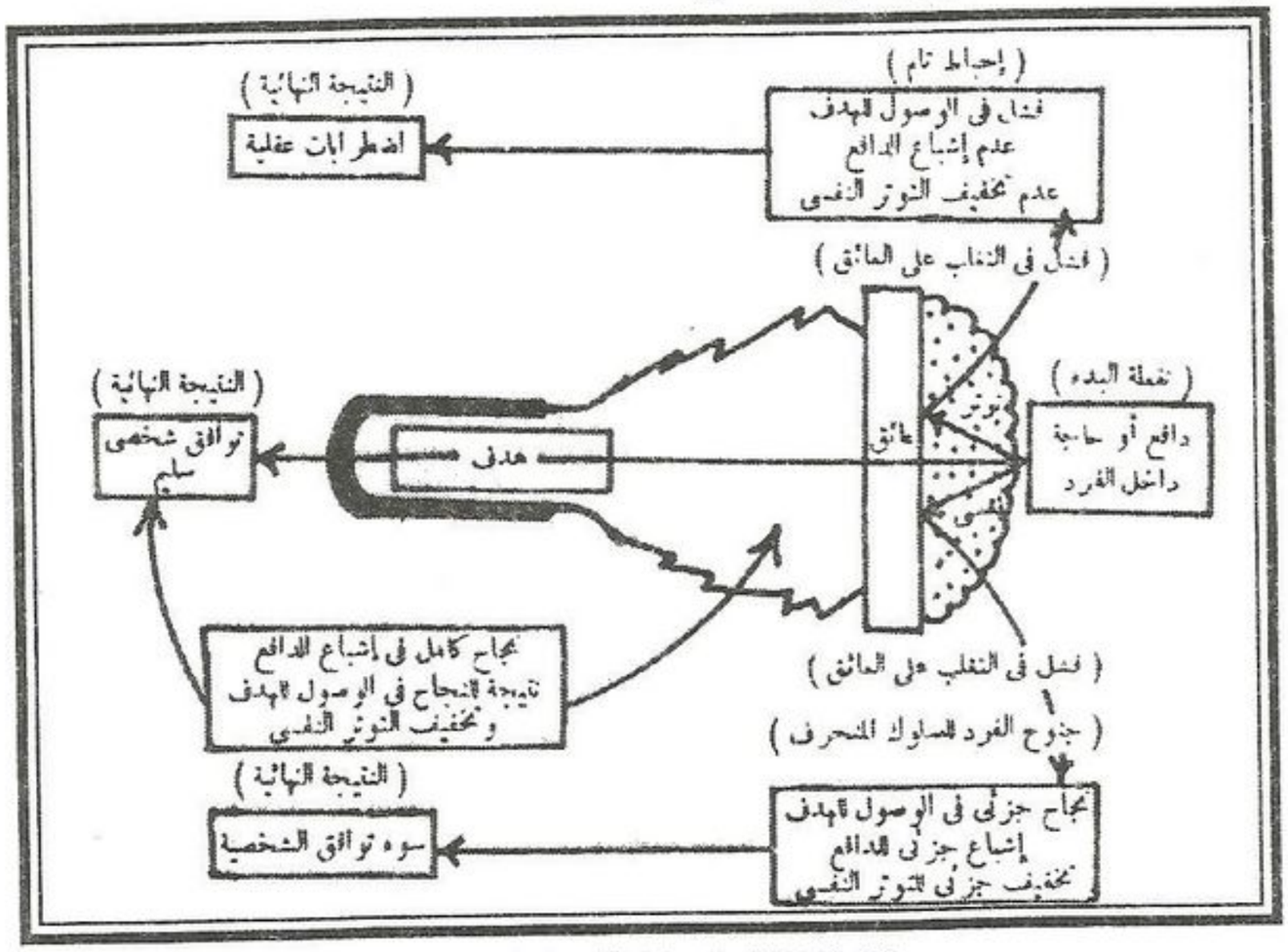
(٢) يقول الشاعر :

أنا والله أشتهى سحر عينيك وأخشى مصارع العشاق

(٣) يقول الشاعر :

وإذا تشاجر فى فؤادك مرة أمران فاعمد للأعف الأجمل

* **الإحباط الداخلى (الشخصى)** : وينبع من صفات الفرد الداخلية مثل وجود أمراض أو عاهات ، أو ضعف الثقة فى الذات .
* **الإحباط الخارجى (البيئى)** : وينبع من البيئة الخارجية المحيطة بالفرد مثل الفقر أو الموانع البيئية الأخرى.
* **الإحباط التام** : وينتج عن وجود عائق منيع يحول دون الوصول إلى الهدف وعدم إشباع الدافع وحدوث التوتر النفسى .
* **الإحباط الجزئى** : وينتج عن وجود عائق يحول دون الإشباع الكامل للدوافع ويؤدى فقط إلى إشباع جزئى وتخفيف جزئى للتوتر النفسى .



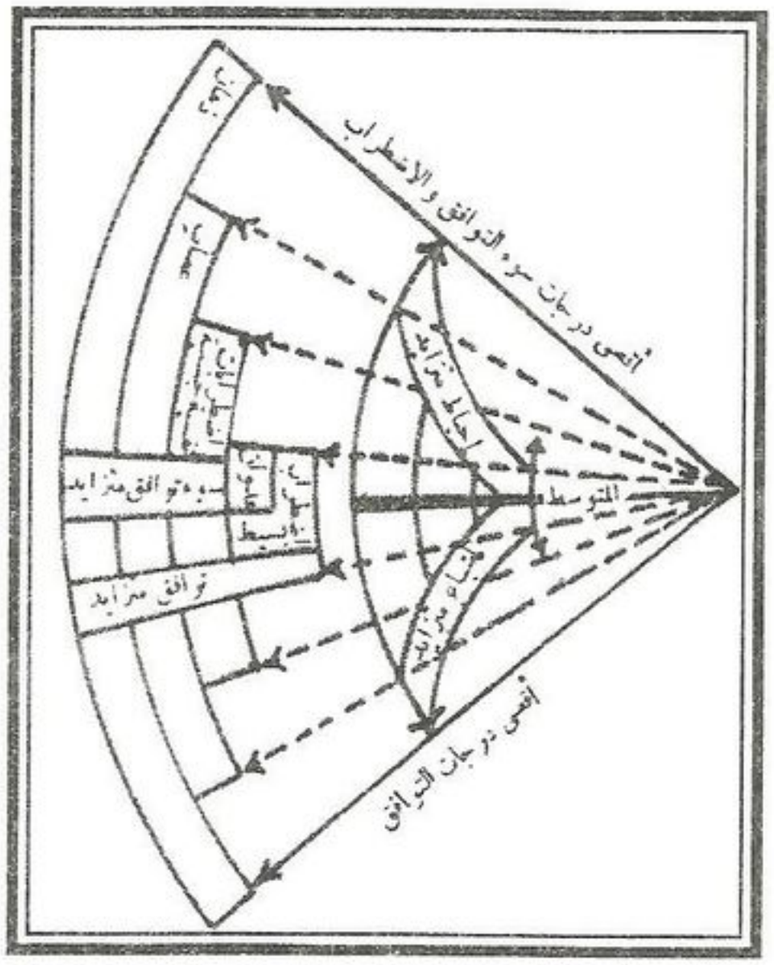
شكل (٦٨) الإحباط وطرق الاستجابة له

ومن أمثلة الإحباط: إعاقة الرغبات الأساسية،واستحالة تحقيق الرغبات،والشعور بخيبة الأمل، والخسارة المالية ، والرسوب ، والفشل ، والإحباط الجنسى ، والنمو الجسمى المتأخر ، والقيود الشديدة من جانب الوالدين ، والشعور بالعجز التام والخبرات المعوقة ، وتدخل الآخرين وعدم تشجيعهم ، واستحالة تحقيق مستوى الطموح المرتفع أو المثالى الذى لا يتناسب مع قدرات الفرد ... إلخ (١) .

وعلى العموم فإن الإحباط المستمر أو الشديد يؤدى إلى شعور الشخص بخيبة الأمل فيما يريد تحقيقه من أهداف وذلك لوجود عائق أو ظروف قاهرة أكبر من إرادته وإمكاناته ويقهر محاولاته للتغلب على العائق سعيا للوصول إلى أهدافه ويؤدى إلى تحقير الذات والقلق .

---

(١) « المثالية - الإحباط - الانحراف » ترتيب يميز الكثير من مظاهر سوء التوافق - احترس .



شكل (٦٩) إحباط وإشباع الدوافع والحاجات

الحرمان :

الحرمان هو انعدام الفرصة لتحقيق الدافع أو إشباع الحاجة أو انتفاؤها بعد وجودها .

ومن **أمثلة** الحرمان : الحرمان الحيوى (البيولوجى) ، والحرمان النفسى المبكر ، والحرمان البيئى العام ، وعدم إشباع الحاجات الأساسية مثل الحاجات الحشوية ، والحسية ، والإنفعالية ، والنفسية ، والاجتماعية والجنسية ، والحرمان من دافع الوالدية ، والحرمان من حب وعطف وحنان ورعاية الوالدين ... إلخ .

إخفاق حيل الدفاع النفسى :

يؤدى إخفاق حيل الدفاع النفسى التى هى وسائل وأساليب لا شعورية هدفها تجنيب الفرد حالة التوتر والقلق الناتجة عن الإحباطات والصراعات والحرمانات ، ويحتفظ بثقته واحترام ذاته، يؤدى هذا إلى عدم تحقيق الهدف وهو تجنب التوتر والقلق . وفى حالة اللجوء إلى حيل الدفاع غير السوية العنيفة مثل النكوص والعدوان والإسقاط والتحويل ، فإن سلوك الفرد يظهر مرضيًا .

ومن **أمثلة** ذلك : إخفاق الكبت ، واستحالة الإعلاء ، والترميز (فالصورة الرمزية لا تشبع ولا تصلح كبديل للأصل) ، والتعويض الزائد عن الحاجات التوافقية للفرد أو الذى لا يقبله المجتمع ، والإسقاط الزائد ، والتفكك ، والاستغراق فى التخيل الذى يبعد الفرد عن الواقع ، والنكوص الذى يؤدى إلى التراجع أمام مشكلات الحياة والهروب منها .

الخبرات السيئة أو الصادمة :

الخبرة الصادمة موقف يحرك العوامل الساكنة ويستفز ما لدى الفرد من عقد وانفعالات ودوافع مكبوتة . ويقال إن كل مرض نفسى هو مأساة كتبت فكرتها فى الطفولة بيد الوالدين ، ثم يقوم الفرد الضحية بتمثيلها فى عهد الكبر (أحمد عزت راجح ، ١٩٦٥) . إن الخبرات الصادمة الأليمة فى الطفولة تؤدى إلى الحساسية النفسية [١] لمواقف الإحباط والنقد فيستجيب الفرد لها استجابات شاذة. وكلما كانت الخبرة الصادمة عنيفة كان تأثيرها فى إحداث المرض شديداً ، ولكن تأثير الخبرة الصادمة يتوقف على معناها بالنسبة للفرد وتفسيره لها على أساس مستوى نضجه وعلى أساس مشاعره الداخلية وعلى أساس الطريقة التى يعالج بها الأشخاص المحيطون به هذه الخبرة . وتؤكد مدرسة التحليل النفسى التأثير السيء لخبرات الطفولة الأليمة فى بناء الشخصية واضطرابها فيما بعد. وعلى العموم يمكن القول إن صدمة واحدة قد لا تؤثر فى بناء الشخصية ، ولكن تكرار الصدمات يصدعه والانفجار ينسفه .

ومن **أمثلة** الخبرات السيئة أو الصادمة التى تسبب الاضطراب النفسى : موت والد أو أخ، عملية جراحية حادثة أو مرض شديد ، انفصال مفاجيء أو مستمر عن الوالدين ، الإحباط المستديم أو الشديد، الحرمان من الحاجات الجسمية الأساسية ، الخبرات الجنسية الصادمة ذات الدلالة الانفعالية ، خيبة وتحطيم الآمال ، جرح الكبرياء ، الأزمات الاقتصادية ، المشكلات الاجتماعية ، مجابهة حالات غير عادية ... إلخ . كذلك فإن الخبرات التى يمر بها الشخص أو الشعب كالحرب ترسب بعض الأمراض النفسية .

العادات غير الصحية :

لاشك أن التكوين الخاطىء أو غير الصحى للعادات السلوكية يلعب دورا هاما فى إنتاج الشخصية غير السوية والمرض النفسى .

ومن **أمثلة** العادات غير الصحية : العادات الجسمية غير الصحية (كما في المشى والكلام) ، وسوء العادات الاجتماعية (مثل ضعف الضمير وعدم تحمل المسئولية الاجتماعية) ، وسوء العادات العقلية المعرفية (مثل نقص المعرفة بالمبادىء العلمية الأولية) وضعف سلطان الإرادة والاختيار (مثل الأنماط غير الصحية لردود الأفعال للانفعالات) وسوء العادات الانفعالية (مثل الحزن على ما فات والخوف من المستقبل) [٢] وسوء العادات الدينية والأخلاقية ... إلخ .

---

(١) تجنب الحساسية النفسية ، فالجو النفسى ملىء بمثيرات وأسباب الاضطراب .

(٢) اسمع قول الشاعر :

ما مضى فات والمؤمل غيب ولك الساعة التى أنت فيها

الإصابة السابقة بالمرض النفسى :

إن الإصابة السابقة بالمرض النفسى تترك المريض بعد شفائه منها عرضة للنكسة أو الإصابة مرة أخرى إلا إذا عولج علاجا طويلا هادفًا وقائيًا شاملاً .

أسباب نفسية أخرى :

يضاف إلى ما سبق أسباب نفسية أخرى منها :

التناقض الوجدانى : مثل الحب والكراهية ، والشعور بالأمن والشعور بالقلق ، والتحرر النفسى والشعور بالذنب.

الضغوط النفسية : بسبب المنافسة ومطالب التربية والتعليم والمطالب المهنية ومطالب الزواج ومطالب المدنية المتغيرة المعقدة ومتاعب الحياة المتلاحقة (١) .

الإعداد غير الكافى للمراهقة أو الرشد أوالشيخوخة (جسميًا وعقليًا وانفعاليًا واجتماعيًا) .

الإطار المرجعى الخاطىء : بخصوص الحقيقة والقيم والأفكار الخرافية .

مفهوم الذات السالب: حيث وجد المؤلف أن مفهوم الذات السالب يوضح أن الفرد يعانى من الانعصاب والتوتر والفشل وسوء التوافق النفسى وعدم الثبات الانفعالى والسرية والانسحاب والحساسية وصعوبة إقامة الصداقات وعدم توافق الشخصية وسوء التوافق الانفعالى والرغبة فى تحسين الوضع الراهن والقلق (حامد زهران Zahran ، ١٩٦٦ ، ١٩٦٧) .

الأسباب البيئية

عوامل البيئة الاجتماعية :

من هذه العوامل ما يلى :

* **ضغوط البيئة الاجتماعية** : تؤثر عوامل البيئة والوسط الاجتماعى الذى يتحرك فيه الفرد فى تشكيل ونمو شخصيته وتحديد حيل دفاعه النفسى عن طريق نوع التربية والضغوط والمطالب التى تسود فى البيئة الاجتماعية التى يعيش فيها . وإذا فشل الفرد فى مقابلة هذه الضغوط وتلك المطالب وخاصة إذا زاد ما بينها من تناقضات ساء توافقه النفسى (الشخصى والاجتماعى) وأدى ذلك إلى المرض النفسى . وتحدد البيئة التى تربى فيها الفرد والمؤثرات التى خضع لها منذ طفولته سمات شخصيته سواء كانت سوية أو لا سوية وتدل بعض الدراسات على أن نسبة المرض النفسى تتفاوت حسب البيئة الفقيرة أو الغنية والحضرية أو الريفية (انظر سيد الطوخى ، ١٩٧٣).

* **جموح التغير الاجتماعى** . Uncontrolled Social Change

كان التغير الاجتماعى فيما مضى بطيئًا إذا ما قورن بالتغير السريع الحادث الآن والأسرع الذى سيحدث فى المستقبل والذى قد تصل سرعته إلى « التهور » مما قد يظهر المجتمع فى شكل

---

(١)خفف حمولتك من المتاعب واجعل لديك متسعًا للطوارىء حتى لا تنوء بأخفها .

«مجتمع مهووس » manic society . وقد تصبح سرعة التغير الاجتماعى الجامح صادمة تؤدى إلى ما يسمى « صدمة المستقبل» future shock مسببة للاضطراب النفسى وربما مدمرة ، عندما لا يستطيع الناس استيعاب نتائج التغير السريع ، وعندما يتناول التغير القيم الأساسية ، وعندما يصبح خط سير التغير (إلى أين) غير واضح ، وعندما ينفلت عيار الضبط الاجتماعى social control ولا يقوى على كبح جماح تهور التغير الاجتماعى .

العوامل الحضارية والثقافية :

تمثل العوامل الحضارية والاتجاهات الثقافية عوامل هامة فى إنتاج المرض النفسى . وتدل بعض الشواهد على أن بعض الأمراض النفسية تميل إلى الانتشار فى المجتمعات المتحضرة أكثر من المجتمعات البدائية .

ومن أمثلة ذلك :

* **الثقافة المريضة** : التى تسود فيها عوامل الهدم مما يولد الإحباط ، والتعقيد الثقافى ، وعدم التوافق بين الفرد والثقافة التى يعيش فيها وعدم تطابق شخصيته مع النمط الثقافى وعدم تطابق سلوكه مع الأوضاع الثقافية المتغيرة ، وعدم إمكان الفرد مجاراة المستوى الثقافى السائد والاتجاهات الجديدة .
* **التطور الحضرى السريع** : وعدم توافر القدرة النفسية على التوافق معه ، وعدم التوافق مع الحياة الصناعية المعقدة المتغيرة ، وعدم التوافق مع عصر السرعة الذى يحول دون التأمل والاسترخاء والاستجمام والاستمتاع ، وتعقيد القوانين والخوف من الوقوع تحت طائلتها ، وزيادة المسئوليات الاجتماعية وعدم القدرة على تحملها .
* **التصادم بين الثقافات** : حيث يشاهد بعض التناقض بين الثقافات الشرقية والغربية وبين ثقافات الدول المتقدمة والدول النامية وبين القديم والجديد فى الثقافة الواحدة . ونحن نشاهد تناقضات سلوكية تثقل كاهل الفرد حين تتجاذبه الثقافات المتناقضة والمتصارعة وحين يحار بين الشرقى والغربى وبين القديم والجديد .

اضطراب التنشئة الاجتماعية :

إن عملية التنشئة الاجتماعية هى عملية تعلم وتعليم وتربية تؤدى إلى تشكيل السلوك الاجتماعى وإدخال ثقافة المجتمع فى بناء شخصيته وتحوله من كائن حيوى (بيولوجى) إلى كائن اجتماعى وتكسبه صفة الإنسانية . (انظر حامد زهران ، ١٩٨٤) .

ومن الممكن أن يصبح أى شىء يعوق عملية التنشئة الاجتماعية والتطبيع الاجتماعى والاندماج الاجتماعى مصدراً للضغط والاضطراب النفسى . ولا شك أن التنشئة الاجتماعية غير السوية تخلق إحباطات وتوترات لدى الفرد .

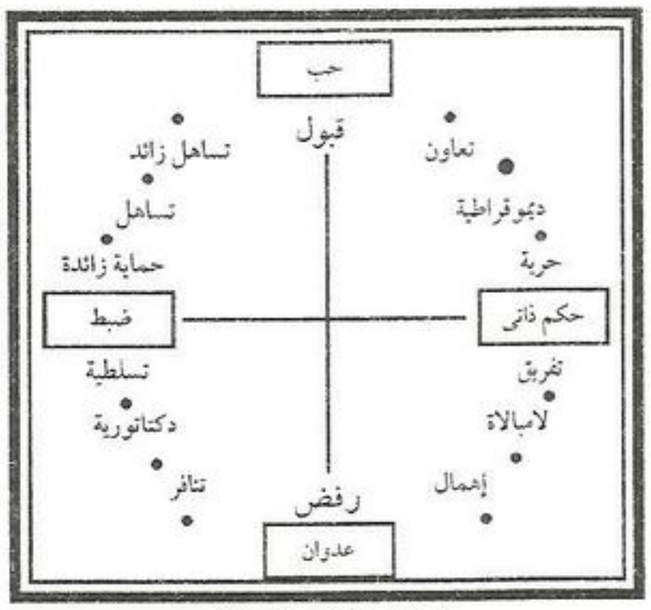
ومن أمثلة ذلك :

١ - الاضطرابات فى الأسرة :

الوالدان : الزواج غير السعيد والخلافات بين الوالدين ، والخيانات الزوجية ، وعدم التكافؤ بين الزوجين اقتصاديًا أو ثقافيًا أو اجتماعيًا أو فكريًا أو دينيًا ، والهجران ، والانفصال والطلاق ، والوالدان العصابيان ، ومشكلات تنظيم النسل ، والعجز عن إنجاب الأطفال ، وكون الوالدين نموذجًا سيئًا للطفل ، والمثالية وارتفاع مستوى الطموح ، والأم العاملة وقلة عنايتها بالأطفال والأسرة ، وتدخل أهل الزوج أو أهل الزوجة .

الطفل : الاسم الذى لا يقبله الفرد أويشعر أنه سبة ويرغب فى تغييره [1] (إجلال سرى ، ١٩٨٦) ، والدين إذا أدرك أن فيه القسوة والتهديد والوعيد ، واللغة والطرق غير السليمة فى تعليمها كما يحدث فى التعليم بلغات أجنبية وإهمال اللغة القومية .

الوالدان والطفل : الاتجاه السالب نحو الطفل وعدم الرغبة فيه وكرهه قبل مجيئه ، والاتجاه السالب نحو جنس الطفل (رغبة الوالدين فى ذكر بدل أنثى أو أنثى بدل ذكر) ، والرفض أو الإهمال ونقص الرعاية والحماية الزائدة (التدليل والتسلط والسيطرة) ، وشدة التعلق بالوالدين والاعتماد عليهما ، واضطراب العلاقة بين الوالدين والطفل ، وعدم الثبات فى معاملة الطفل ، ومشكلات النظام والتضارب فى الطرق المتبعة ، والمغالاة فى المستويات الخلقية المطلوبة ، وفرض النظم الجامدة (أو النقد) ، وفرض القيود الشديدة على سلوك الطفل ، وفرض العزلة على الطفل ، والتدريب الخاطيء على عملية الإخراج قبل أن يكون الطفل مستعداً لها جسميًا وانفعاليًا ، وأخطاء التربية الجنسية ، والارتباط الانفعالى بالوالدين من الجنس الآخر (عقدة أوديب أو عقدة إليكترا) ، ومشاهدة أو ملاحظة المواقف الجنسية بين الوالدين أو رؤية أجسام الوالدين وهما عرايا (راجع جدول١ص ١٧) .



شكل (٧٠) السلوك الوالدى

الطفل والإخوة : ميلاد طفل جديد فى الأسرة والخطأ فى تحويل كل الحب والعطف والاهتمام نحوه وترك الآخرين (عقدة قابيل) ، واضطراب العلاقة بين الإخوة ، والغيرة بين الإخوة، وشعور الطفل بالاختلاف عن غيره فى المعاملة .

الطفل والأسرة : التغير فى تجمع الأسرة ، والمستوى الاجتماعى الاقتصادى الضعيف وانحراف معايير الأسرة عن المعايير الاجتماعية، وعدم استقرار الأسرة وزيادة حركتها جريًا وراء لقمة العيش .

عام : الأعمال المنزلية الشاقة ، والاعتماد الزائد عن الحد على الغير (الاتكالية) ، والعدوان . (انظر شكل ٧٠) .

---

(١) من حق الوليد على والديه أن يسمياه اسمًا حسنًا . قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « إنكم تدعون يوم القيامة بأسمائكم وأسماء آبائكم فأحسنوا أسماءكم » . وقال صلى الله عليه وسلم : « من حق الولد على الوالد أن يحسن اسمه ويحسن أدبه » . وروى عنه صلى الله عليه وسلم أنه كان يغير الأسماء القبيحة فى الناس والبلدان .

٢ - سوء التوافق فى المدرسة :

بين الأسرة والمدرسة : إدراك خبرة الذهاب إلى المدرسة على أنها انفصال عن الوالدين ، والخضوع لنظم وضعتها جماعة غير الأسرة ، والمشاركة فى أوجه نشاط هذه الجماعة ومعالجة الوالدين والمربين الخاطئة لهذه المتطلبات ، وإخفاق المدرسة فى تحقيق مسئولياتها عن نمو شخصية التلميذ من النواحى الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية ، واضطراب العلاقة بين الأسرة والمدرسة ونقص التعاون بينهما أو انعدامه .

المربون : سوءالتوافق النفسى للمربى نفسه ، وممارسة التهديد والعنف ، وممارسة النقد والتوبيخ.

التلميذ : ارتفاع مستوى المواد الدراسية بالنسبة لمستوى قدرات التلميذ ، ونقص الاستعداد الدراسى ، وبطء التعلم ، والفشل الدراسى والتأخر الدراسى ، الضعف العقلى .

المربون والتلميذ : اضطراب العلاقات بين المربين والتلاميذ .

التلميذ ورفاقه : اضطراب العلاقات بين التلميذ وزملائه .

عام : نقص الإرشاد التربوى .

٣ - سوء التوافق فى المجتمع :

عام : المجتمع المريض الذى يحول دون إشباع حاجات أفراده والذى يفيض بأنواع الحرمان والتحريمات والإحباطات والصراعات والذى يشعر فيه الفردبعدم الأمن ، حيث يتولى فيه الأمر أنصاف المتعلمين والأدعياء وحيث يسود الشك فى الآخرين ، ومشكلات الجماعة مثل الألم والكراهية والحقد والغيرة ، والتجارب النفسية الاجتماعية الأليمة من خلال التفاعل الاجتماعى غير السليم ، والعزل الاجتماعى أى عزل الجماعة للفرد لمخالفته فى الدين أو المذهب السياسى أو الطبقة الاجتماعية ، وتصارع الأدوار الاجتماعية التى يقوم بها الفرد ، والتنافس الشديد بين الناس ، وعدم المساواة والاضطهاد والاستغلال وعدم إشباع حاجات الفرد ورغباته فى المجتمع ، ووسائل الإعلام الخاطئة غير الموجهة التى تؤثر تأثيراً سيئاً فى عملية التنشئة الاجتماعية أو التى تستنفر وتستفز الناس وترفع مستوى طموحهم وتشعرهم بالحرمان .

الصحبة السيئة : المشكلات التى يتورط فيها الفرد مع الصحبة السيئة وجماعة الرفاق المنحرفة.

مشكلات الأقليات : نقص التفاعل الاجتماعى ، والاتجاهات الاجتماعية السالبة ، والتعصب ضد جماعة الأقلية الى ينتمى إليها الفرد مع الشعور بالنقص وانعدام الأمن ، والتفرقة العنصرية فى المعاملة والإسكان والتعليم والحقوق .

سوء التوافق المهنى : مشكلات اختيار المهنة مع التطور التكنولوجى المعقد المتغير فى

العصرالحديث ونقص الإرشاد المهنى واختيار العمل على أساس الصدفة ، وفرض العمل على الفرد، وعدم مناسبة العمل لقدرات الفرد وميوله ، وعدم كفاية الأجر ، والإرهاق فى العمل ، واضطراب العلاقة بين العامل وزملائه ، والاشتغال بأعمال يتعرض فيها العامل لمواد تؤثر على الجهاز العصبى ، وظروف العمل السيئة والاستغلال والفصل والتعطل والبطالة ، وعدم تحقيق المطامح والشعور بالإحباط .

سوء الأحوال الاقتصادية : الهزات والكوارث الاقتصادية كفقر الثرى وعدم الرضا بالحالة الاقتصادية ، وصعوبة الحصول على ضروريات الحياة كما فى حالات الفقر والعجز .

تدهور نظام القيم : تصارع القيم بين الثقافات المختلفة التى يعيش فيها الفرد ، وتصارع القيم بين جيل قديم وجيل جديد ، والفروق بين القيم الأخلاقية المتعلمة والفعلية ، والفروق بين القيم المثالية التى يتمناها الفرد وبين الواقع الفعلى .

الكوارث الاجتماعية : الكوارث الاجتماعية العنيفة ، والظروف الاجتماعية الضاغطة ، والكوارث المدنية والمجاعات .

الحرب : احتمال وقوع الحرب وما يصاحب ذلك من توتر وخوف وخاصة فى العصر الذرى وأسلحة الدمار الشامل ، ووقوع الحرب فعلا وما يصاحبه من خسائر فى الأرواح والممتلكات وإعاقة المدنية وتحطيم المثل والأخلاقيات والأسى والضياع وعدم الشعور بالأمن .

الضلال : البعد عن الدين وعدم الإيمان أو الإلحاد وتشوش المفاهيم الدينية ، وضعف القيم والمعايير الدينية ، وعدم ممارسة العبادات ، والشعور بالذنب وتوقع العقاب ، والضعف الأخلاقى ، وضعف الضمير .

٤ - الحضارة (نعمة ونقمة) :

إن المجتمع الصناعى الحديث والتقدم التكنولوجى الكبير فى حضارتنا الحاضرة نعمة كبيرة ولكنها لا تخلو من نقمة ، حيث أن الزيادة فى التقدم لها مطالب قد تزيد عن الطاقة ويصاحبها مطامح قد تزيدعن القدرات . كذلك فإن سرعة التغير الاجتماعى فى العصر الحديث وقيام الثورات والحروب تمثل ضغوطاً نفسية قد يضعف أمامهاالبعض وينهار تحت وطأتها البعض الآخر . وكل هذا أدى إلى وصف عصرنا الحاضر باسم « **عصر القلق** » . وكل هذا يسبب ما أصبح يعرف باسم « **أمراض الحضارة** » . ومما يلاحظ أن الاضطرابات النفسية الجسمية أشيع حدوثاً فى الحضارة المتقدمة منها فى الحضارة البدائية .