

ماهي الحاجات النفسية ؟

وما أبرزها ؟



إعداد الأخصائية النفسية : الجوهرة القميري

Aljwharah__1@

الحاجات النفسية تعد من أهم العوامل التي لها الأثر الأكبر في إحداث التكيف الشخصي والاجتماعي لدى الفرد ولا سيما إن كثير من خصائص الشخصية تتوقف على مدى إشباع الفرد لحاجته الجسمية والنفسية والاجتماعية فهي التي تحقق للفرد التكيف مع نفسه و مع الآخرين وتحقق التوازن والاستقرار النفسي والشعور بالرضا الذي يسعى الفرد باحثاً عنه.

ما تعريف
الحاجات
النفسية؟

افتقار الفرد إلى شيء ما ، يترتب عليه توتر وقلق يدفع الفرد
إلى نشاط معين لإشباع هذه الحاجة مما يقود إلى خفض
التوتر .



إن الحاجات النفسية تعتبر من المحددات الرئيسية التي يجب التعرف عليها كي نستطيع فهم السلوك ، بل يمكن القول بانها المفتاح الحقيقي لفهم السلوك بوجه عام ، وسلوك الانسان بوجه خاص ، حيث إن مظاهر الاضطراب تظهر لدى الكائن الحي او الانسان خصوصا عندما يواجه صعوبات تحول دون قدرته على إشباع حاجاته.



تعد عملية تلبية الحاجات النفسية وإشباعها من الجوانب المهمة في الشخصية ، إذ يبذل الفرد يوميا جهدا لتأمين حاجاته النفسية والاجتماعية والجسمية ، وهو بذلك يسعى إلى التوافق مع الحياة .

تلعب الحاجات دورا هاما في سلوك الفرد ، وسلوكه في الغالب يوجه بحاجاته النفسية على اختلافها ، إن نمط السلوك سوف يعتمد وبشكل كبير على الحاجة النفسية الهامة لديه ، ونجد بعض الافراد التي تغلب على سلوكهم حاجة السيطرة والزعامة ، يعملون على اشباع تلك الحاجة من خلال ميلهم للأدوار التي فيها تزعم للآخرين ، ويشعرون بالضييق عندما لا يكون لهم دور في قيادة الوسط الذي هم فيه ، اما الافراد الذين تغلب عليهم الحاجة للإنجاز فإن سلوكهم يتميز بما يحقق الإشباع لتلك الحاجة فتراهم جادين فيما يؤكل إليهم من عمل ويحرصون على ان ينجزوا الاعمال بكل إتقان كما نراهم حريصين على التفوق وان يكونوا في المقدمة دائما .



يعتبر ماسلو من أهم العلماء الذي تحدثوا عن الحاجات ، من خلال هرمه الشهير الذي وزع الحاجات من خلاله ، حيث تدرج في هذا الهرم بداية من الحاجات الفسيولوجية ، وينتهي بتحقيق الذات ، حيث يكون توزيع الحاجات في الهرم كالتالي:

ه اليكم اهم الحاجات الاساسية للإنسان وفق نظام (هرم ابراهام ماسلو)



قد قسم ماسلو على أساس نظريته للفرد بأنه كل متكامل منظم ، ويتضح من تنظيم ماسلو لهذه الحاجات انهو نظمها على حسب قوة هذه الحاجات وفعاليتها ، فكل من هذه الحاجات لا تظهر إلا إذا أشبعت الحاجة التي قبلها في الترتيب الهرمي .

تعد الحاجات الفسيولوجية المهمة في الحفاظ على حياة الفرد ، وإشباعها يؤدي بالفرد إلى الانتقال إلى الحاجة التي يليها ، وهي الحاجة إلى الامان وبتحقيقها ينتقل إلى للحاجة للانتماء ، ثم إلى الحاجة للتقدير ، ويليه تحقيق الذات والتي تعتبر قمة الهرم الحاجات عند ماسلو .

يشير ماسلو إلى أن إشباع الحاجات العليا ناتج عن إشباع الحاجات الفسيولوجية لدى الفرد ، وانتقال الفرد لإشباعه للحاجات العليا يعني أكثر تكيفا وإيجابية .





مصادر إشباع الحاجات النفسية



جماعة الاقران :

تعتبر من الجماعات التي ينتمي اليها الفرد برغبته واختياره ،حيث تساهم في اشباع الحاجات المكانية والانتماء للفرد .



المدرسة : تعتبر مؤسسة

اجتماعية تكمل الدور التي تقوم به الأسرة ولها دور بارز في عملية التنشئة الاجتماعية فهي تزود التلميذ بالمعلومات والمهارات اللازمة وكيف يوظفها في حياته العلمية وكيف يحل بها مشكلاته



الاسرة :حيث تساهم

الأسرة في بناء المجتمع عن طريق تنشئة أبنائها ورعايتهم وحمايتهم وإشباع حاجاتهم الجسمية والنفسية .

شكرا لكم



المصادر :

- رسالة ماجستير الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة الازهر .
- رسالة ماجستير اشباع الحاجات النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى المراهقين الايتام .
- رسالة ماجستير الحاجات النفسية لدى المراهقين المحرومين من الوالدين .