

السنة الاولى ماستر

المحاضرة الاولى

محاور المحاضرة :

مفاهيم ومصطلحات

المحور الاول:

الشخصية ، الفروق الفردية ، الصحة النفسية ، التوافق الاجتماعي ، الدمج الاجتماعي

المحددات النفسية والاجتماعية

المحور الثاني :

- 1- محددات التوافق الاجتماعي.
- 2- المحددات الشخصية (النفسية).
- 1-2- المحددات التكوينية (البيولوجية).
- 2-2- محددات عضوية الجماعة
- 3-2- محددات الادوار.
- 2-4- محددات المواقف .

الصحة النفسية والتوافق

المحور الثالث :

- 1- معايير الصحة النفسية
- 2- تحليل عملية التوافق
- 3- الاحباط والصراع والصحة النفسية

الاضطرابات السلوكية

المحور الرابع:

- 1- سيكولوجية الانا وميكانيزمات الدفاع
- 2- الاضطرابات العصائية (النفسية)
- 1-2- القلق النفسي
- 2-2- الوسواس القهري
- 2-3- المخاوف المرضية.
- 2-4- الهستيريا

الماضرة الاولى

مدخل عام للمحددات النفسية والاجتماعية :

المحور الاول

تعد الاتجاهات Attitudes من الموضوعات المهمة في علم النفس ، والتي من خلالها يتم تحديد اتجاه الفرد نحو شيء معين دون غيره ، تلعب الاتجاهات والقيم الشخصية والاجتماعية دورا كبيرا في تحديد أهم المحددات والمؤشرات التي تتحكم في توجهات الفرد.

يحتل موضوع الاتجاهات أهمية خاصة في علم النفس الاجتماعي وعلم النفس التربوي فالاتجاهات النفسية الاجتماعية من أهم نتائج عملية التنشئة الاجتماعية ومن الطرف الثاني من أهم دوافع السلوك . لتكون لدى الفرد الناشئ محددات تساعد على التكيف مع مشكلات العصر وتعمل على تغيير الاتجاهات غير المرغوب فيها والتي تعيق تطور المجتمع .

1- مفاهيم ومصطلحات

1- **الاتجاهات :** أورد الباحثون تعريفات كثيرة للاتجاهات واختلفت هذه التعاريف من باحث الى اخر كما اختلفت لدى الباحث من وقت الى اخر.

تعريف " هيربرت سبنسر : وهي الوصول الى الاحكام الصحيحة في المسائل المثيرة للجدل ويعتمد على الاتجاه الذهني للفرد الذي يصغي الى هذا الجدل أو يشارك فيه.

البورت : هو مفهوم افتراضي يمثل ما يحبه الفرد أو ما يكرهه لشيء ما " حالة من الاستعداد أو التأهب العصبي النفسي تنتظم من خلال خبرة الشخص وتكون ذات توجيه تأثيري أو دينامي على الاستجابة لجميع المواقف التي تستثيره.

تعريف احمد صالح "1988" : مجموع استجابات القبول أو الرفض إزاء موضوع اجتماعي جذلي معين وهي تعمل كمحددات وموجهات للسلوك والدوافع .

2- **الشخصية :** تعددت مفاهيم الشخصية حسب الباحثين والاتجاهات الفكرية وطريقة الدراسة في ذلك وبالتالي اعتبرت مفاهيمها مسألة افتراضية ، ليس هناك تعريف صحيح أو خاطئ وذلك لكونه تعريف لمصطلح واسع الانتشار منها :

- " - هي التنظيم الدينامي داخل الفرد ، لتلك الاجهزة النفسية والجسمية التي تحدد طابعه الخاص في توافقه لبيئته "
- " - ذلك النموذج الفريد الذي تتكون منه سمات الفرد "
- " - التنظيم الثابت والدائم الى حد ما لطباع الفرد "
- " - اسلوب التوافق العادي الذي يتخذه الفرد بين دوافعه ومطالب بيئته "
- " مجموع ما لدى الفرد من استعدادات ودوافع ونزعات وشهوات وغرائز فطرية وبيولوجية وما لديه من نزعات واستعدادات مكتسبة "

ويعتبر مفهوم الشخصية حسب الرؤية والاتجاه لذلك يصنف تعريفها الى تعريفات تركز على المظهر الخارجي الموضوعي للشخصية، والبعض يركز على التنظيم الدينامي للشخصية ، ومنها ما يركز على التكوين الداخلي ومنها ما ينظر على انها مثير او استجابة او متغير وسط بينهما ومنها ما يؤكد على التوافق .

3- **الصحة النفسية :** ليس من السهل وضع مفهوم للصحة النفسية لانه مفهوم مرتبط بالسواء واللا سواء ، ليصبح هذا المصطلح بمفهومين احدهما سلبي والاخر ايجابي .

المفهوم السلبي : عند القول ان الصحة النفسية هي الخلو من المرض النفسي فان هذا التعريف يعد سلبيا فليس معنى خلو الانسان من المرض النفسي دلالة على تمتعه بصحة نفسية ن وكما يعرف أن الصحة البدنية أو الجسمية معناها خلو الجسم من الامراض البدنية أو العضوية . إذا الخلو من الاضطرابات ايا كانت لا تعني الصحة سواء كانت نفسية أو جسمية فالمعروف ان المرض الجسدي أو النفسي لا يأتي فجأة كما يتوهم البعض ولكن ينمو ولا يحس الفرد له ويزداد نمو الخلل أو الاضطراب من الناحية الكمية حتى يصل الى مرحلة التغير الكيفي ' المرض).

إذا فقصور الصحة النفسية على الخلو من المرض النفسي يعد جانب واحد من جوانب الصحة النفسية ، وهناك الكثير من الاشخاص خاليين من اعراض المرض النفسي وغير ناجحين وغير قادرين على تحقيق العلاقات الاجتماعية مع غيرهم ويتسمون في حياتهم الاجتماعية بالاضطراب وعدم التكيف ، هؤلاء يوصفون بعدم تمتعهم بصحة نفسية .

المفهوم الايجابي : يعرف بالصحة النفسية على انها ذلك الثبات النسبي في الحالة النفسية يكون فيها الشخص متمتعاً بالتوافق الشخصي والاجتماعي والاتزان الانفعالي ، خالي من التأزم والاضطرابات فهذا الشخص يعتبر في نظر الصحة النفسية شخصا سويا. وذلك بقدرته على السيطرة على العوامل التي تؤدي الى الاحباط أو اليأس ، وهذا من خلال قدرة الشخص على التأثير والتأثر والاستجابات السلوكية المختلفة في مجال الحياة في حدود خصائص الطبيعة الانسانية في اطار القيم والمعايير المجتمعية التي توجه سلوكه وتحدد علاقاته مع الغير .

4- **التكيف :** اطلق علماء البيولوجيا على التكيف مصطلح موائمة واستخدم في المجال النفسي الاجتماعي تحت مصطلح تكيف أو توافق واشير الى وجود خلط بين المفهومين فالتوافق خاص بالانسان في عملية تنظيم حياته وفك صراعاته ومواجهة مشاكله في حين أن التكيف يشمل الانسان والحيوان والنبات إزاء البيئة الفيزيائية التي يعيشون فيها. ومن هذا نرى ان التكيف جزء من التوافق لان البيئة هي المحور المشترك بينهما

" التكيف : هو وصول الانسان الى اشباع حاجاته ومتطلباته ومواجهة الضغوط الاجتماعية ، التي تفرضها البيئة للوصول الى الاشباع لكي يتحقق الانسجام .

" التوافق : عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث التوازن.

" التكيف : هو ما يحدثه الكائن الحي من تحورات وتعديلات مع نفسه لكي يتواءم مع البيئة الطبيعية"

المفهوم العام : التكيف والتوافق عملية ديناميكية يقوم بها الفرد بصفة مستمرة في محاولاته لتحقيق التكيف بينه وبين نفسه أولا ثم بينه وبين البيئة التي يعيش فيها تلك البيئة التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات عديدة ولكي يتحقق التوافق يجب ان يقوم الفرد بتغيير سلوكه للمؤثرات المختلفة لتحقيق الاستقرار النفسي، التكيف الاجتماعي بمعنى : " العملية الديناميكية المستمرة والتي يهدف الشخص الى تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة . "

5- **التوافق الاجتماعي :** هو عملية متحركة ومستمرة يحاول بها الفرد مواجهة العوامل الطبيعية المحيطة به، ليقوى على متابعة الحياة والحيلولة دون فئائه ، بحيث تنشأ لديه الخصائص التي تجعله أكثر استعدادا للتلاؤم مع شروط البيئة المحيطة وتغيير السلوك لاحداث علاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة .

جامعة محمد بوضياف المسيلة المحددات النفسية والاجتماعية للمعاق

"- القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين الفرد وبيئته والتي تشمل جميع المؤثرات والامكانيات والقوى المحيطة به، والتي يمكن لها التأثير على جهوده للحصول على الاستقرار النفسي والجسمي ، في معيشتة وتتمثل في البيئة الطبيعية ، البيئة الاجتماعية ، الفرد نفسه". (أبو زيد ، 2005)

6- **الدمج الاجتماعي** : " ويعني تعليم المعاقين مع اقراهم العاديين واعدادهم للمجتمع، وذلك بضرورة توفير افضل أساليب الرعاية التربوية والمهنية ."

" - هو أحد الاتجاهات الحديثة في التربية الخاصة ويتضمن وضع الاطفال المعاقين مع اقراهم الاسوياء واتخاذ الاجراءات التي تضمن استفادتهم من البرامج التربوية المقدمة ."

"- ضرورة أن يقضو المعاقين اطول وقت ممكن في المدارس العادية مع مدهم بالخدمات الخاصة ، اذا لزم الامر، كما استخدم مصطلح التكامل للتعبير عن عملية تعليم المعاقين وتدريبهم ورعايتهم مع اقراهم العاديين ."

المخاضرة (...3..)

المحددات النفسية والاجتماعية :

المعور الثاني

1- محددات التوافق الاجتماعي :

1-1- المحددات البيولوجية الطبيعية : وهي ما يرثه الفرد في البيئة الوراثية المفردة من الناحية البيولوجية التي تحدد امكانات الفرد وقدراته ، وتتصل بهذا المحدد الحاجة البيولوجية والتي تتمثل في :

أ : الحاجة الى الطعام والماء والاكسجين والنوم والاخراج

ب: الحاجة لبقاء النوع

ج: الاحساس والحركة

د: تحقيق السلامة

ذلك أن هذه الحاجات تولد الدافعية اللازمة للسلوك الانساني .

1-2- المحددات الثقافية : هي التي تساعد الفرد على تحقيق التوافق

أ: بناء الاسرة

ب: التربية المدرسية

ج: النظام الاجتماعي

د: الولاء الاجتماعي والشعور بالانتماء .

و: الظروف الاجتماعية والاقتصادية .

ه: الدين والعقيدة

ل: المحددات المناخية مثل الحرارة والرطوبة .

وترتبط هذه المحددات بعملية التنشئة الاجتماعية التي يخضع لها الفرد ، وبهذا فإن التوافق الاجتماعي مفهوم تطوري تتنوع استجاباته على مستوى طموح الفرد، وهي ما يطلق عليها معوقات التوافق، وهي تمثل مصدر ضغط للفرد، وتهديدا خطيرا له وهي ما تؤدي به الى سوء التوافق وتتلخص في :

- ظروف المعيشة القاسية.

- التفكك العائلي في الاسرة وهو ما يؤدي الى اثاره الاضطراب الانفعالي للفرد.

- الاعاقة والمرض العضوي حيث ردت الفعل تكون انفاعلية سلوكية أو خارجية.

- إهمال مطالب النمو كالتغذية واللعب والحركة ، والتعبير عن الذات .

ويتجلى سوء التكيف في عدة اضطرابات وانحرافات واضحة على الطفل تتلخص في :

- مجموعة من الانحرافات السلوكية

- الغيرة والغضب ومخاوف الاطفال .

- مجموعة من الاضطرابات المتصلة بعملية التغذية والخراج .

- اضطرابات النوم

أما عن العوامل التي تجعل الفرد قادرا على تحقيق التكيف السوي سواء على المستوى الشخصي أو الاجتماعي فتتلخص في مايلي:

- الصحة الجسمية

- تعلم الفرد العادات والمهارات الضرورية لتحقيق التكيف

- اشباع كافة الحاجات بصورة سوية .

- أن يعرف الفرد الواقع الذي يحيط به .

- أن يكون الفرد على درجة من المسايرة الاجتماعية .

1-3- **التوافق المدرسي** : تمثل المدرسة الجو الذي يهيئ ظرفا افضل للنمو السوي معرفيا وانفعاليا ونفسيا مع علاج ما ينجم في المدرسة من مشكلات كالتأخر الدراسي والغياب والتسرب ، هذا فضلا على علاج المشكلات السلوكية التي تنتج من التلاميذ .

وتتوافق العملية التربوية عادة مع قدر كبير من الجهد الجسدي والكرب النفسي ، وهذا ما يؤثر في الغالب على الصحة النفسية والجسدية للطفل لتشير بعض الدراسات الى ان معظم الاطفال الذين يدرسون يبدون اعراض سريرية ناجمة عن العوامل النفسية والاجتماعية ، والصحة النفسية مكون رئيسي من مكونات الصحة المدرسية ، ويشمل هذا الاكتشاف المبكر للمشكلات النفسية الشائعة في السن المدرسية ، والحالات السلوكية غير السوية والوقاية من المشكلات النفسية لسن المراهقة ، من خلال الاليات التربوية وتقديم الدعم والارشاد الاجتماعي والتوجيه النفسي .

والتوافق المدرسي يعد واحد من اهم المحددات والاتجاهات في التوافق الاجتماعي ومن عوامل التوافق المدرسي :

- **دور المعلم أو المرشد النفسي** : التركيز على دور المعلم من خلال برامج التدريب الفعالة قبل الخدمة وفي أثناءها، لتهيئة التعامل الصحيح مع المشكلات النفسية للاطفال في مراحلها المبكرة ، وذلك من خلال تعزيز الممارسة الايجابية للصحة النفسية ، وذلك لان صحة الطفل نفسيا سليمة لا تعيقه عن التكيف كالتوتر النفسي الشديد ، والقلق والاكتئاب أو غيرها من الصراعات النفسية التي تحد من التوافق بينه وبين بيئته المدرسية.

المحاورة (4..)

المحددات النفسية والاجتماعية :

المحور الثاني

2- محددات الشخصية (النفسية):

وضع كلا من (كلوكهون وموراي وشنيدر) تصنيفا يساعد على معرفة من أي النواحي يشبه الفرد كل الناس ، أو بعض الناس أو لا يشبه أي إنسان على الاطلاق ويرون وفقا لهذا التصنيف أن تكوين الشخصية يمكن النظر اليه من خلال محددات أربعة متفاعلة وهذه المحددات لا تعمل مستقلة إحداها عن الاخرة بل تعمل في توافق وهناك ارتباط وتفاعل بين هذه المحددات وهي :

2-1- المحددات التكوينية (البيولوجية):

ويركز أنصار هذا الاتجاه البيولوجي إهتمامهم في مجالات معينة أهمها :
- دراسة الوراثة فالأفراد يختلفون بعضهم على بعض تحت تأثير العوامل الوراثية وبصرف النظر عن الظروف والتأثيرات البيئية المحيطة بهم .
- دراسة الاجهزة العضوية: العلاقة بين وظائفها وأنماط الشخصية.
- دراسة التكوين البيوكيميائي والغدد للفرد .

2-2- محددات عضوية الجماعة : تعتبر الشخصية لسيت بالشيء الذي لا يقبل التغيير منذ الولادة ، فمن الخصائص الاساسية للانسان قدرته على التغيير نتيجة ما يمر به من خبرات وتعلم.

فالإنسان يحتاج الى معرفة تفصيلية عن خبرات الفرد الماضية وبيئته وثقافته التي نشأ فيها وقد قسم " لويس ثورب" البيئة الى ثلاث أقسام : البيئة الثقافية البيئة الاجتماعية والبيئة الطبيعية .

2-3- محددات الدور الذي يقوم به الفرد: إن فكرة الدور تسمح لنا ربط السلوك الفردي بمعايير جماعة معينة تتصل بالسلوك المتوقع من الفرد حسب سنه وجنسه وتخصصه المهني والوظيفي.

جامعة محمد بوضياف المسيلة المحددات النفسية والاجتماعية للمعاق

ويحدد كل مجتمع الادوار الاجتماعية المتوقعة من أفرادها مثل دور الاب والام الابن الاكبر وهذا ، وللفرد الواحد مجموعة كبيرة من الادوار في حياته الاجتماعية وهذا ما ينتج عنه ما يعرف بصراع الادوار قد يتعارض دور المرأة العاملة مع دورها كأم مثلاً.

2-4- محدّدات المواقف : وما أكثر المواقف التي يمر بها الفرد في حياته ، وما أكثر تأثيرها في شخصيته فالموقف الذي يوجد فيه الفرد يلعب دوراً هاماً في سلوكه فقد يكون الفرد قائد في موقف وتابعاً في موقف آخر رغم توافر شروط القيادة لديه في كلا الحالتين.

إننا لا يمكن أن ننظر الى الشخصية بمعزل عن المواقف التي تمر بها أو توجد فيها فالموقف الذي يوجد فيه الفرد يلعب دوراً هاماً في سلوكه فقد يكون الفرد قائداً في موقف وتابعاً في موقف آخر رغم توافر شروط القيادة لديه في كلا الحالتين.

3- الشخصية بين سوائها وانحرافها : إذا أردنا أن نحدد بين السواء واللاسواء، في المجال النفسي أو العقلي فإننا لا نبنى حكماً على من الناحية المثالية بل من الجانب الاحصائي فالسوي هو العادي اي السوي بالنسبة للمعدل الاحصائي وليس المثالي. فمثلاً اذا اردنا أن نفرق بين العصائبي والسوي واستخدمنا معيار مثالي كان جميع الناس عصائبيين ، أما من الناحية الاحصائية فان السوي هو من كان في توافق تام مع نفسه ومع بيئته الخارجية ، وغير السوي أو العصائبي هو من كانت نواحيه النفسية مختلفة في غير توازن أو توافق ، وتبدو عليه اعراض تدل على عدم توافقه ، وبهذا تكون التفرقة غير حاسمة بين النوعين الا في الحالات المتطرفة . وبهذا يكون معيارنا احصائي وليس مثالي.

المحاضرة (5..)

الصحة النفسية والتوافق

المحور الثالث

الصحة النفسية والتوافق

I. الصحة النفسية : ان علم النفس بصفة عامة يدرس السلوك في سوائه وانحرافه . وعلم النفس يخدم علم الصحة النفسية من خلال دراساته العلمية عن طريق الوقاية والعلاج ، ويمكن النظر الى علم النفس على انه "علم صحة " حيث انه يقدم خدماته في مجال الصحة ، وخاصة الصحة النفسية والعلاج النفسي ، وان فروع علم النفس المرضي وعلم النفس العلاجي وعلم النفس التحليلي وما تتناوله من موضوعات ومجالات خير دليل على العلاقة بين علم النفس والصحة . ولقد زاد الاهتمام بالصحة النفسية للأفراد وتكامل شخصياتهم على مختلف الأصعدة وقد يعود هذا إلى التطور العلمي وتعدد الحياة في المجتمع ، وازدياد الجهود المبذولة من قبل الأفراد أنفسهم في سبيل استمرار الحياة والإنتاج ، وظهرت العديد من المحاولات لفهم الطبيعة الإنسانية ، غير ان هذه المحاولات لا تزال في بدايتها لان هناك الكثير من العوامل

جامعة محمد بوضياف المسيلة المحدثات النفسية والاجتماعية للمعاق

التي من شأنها ان تعطل فهم هذه الطبيعة الإنسانية فالصحة النفسية لا يعبر عنها بقدرة الإنسان على امتلاك الأشياء المادية , وإنما يعبر عن ذلك بالشعور بالسعادة والرضا وتقبل الذات والآخرين.

1- مفهوم الصحة النفسية : إن للصحة النفسية مفاهيم ومعاني كثيرة , وسنعرض مفهومين من هذه المفاهيم بغية الوصول إلى تعريف نستطيع ان نستعمله - بشكل يسمح لنا بالإفادة من هذا التعريف - في توجيه الأفراد إلى فهم حياتهم والتغلب على مشكلاتهم , حتى يستطيعوا ان يحيا حياة سعيدة , وان يحققوا رسالتهم كأفراد عاملين متوافقين في المجتمع.

أولاً : إن المفهوم الأول يذهب إلى القول بأن الصحة النفسية هي الخلو من أعراض المرض العقلي أو النفسي , ويلقى هذا المفهوم قبولاً في ميادين الطب العقلي. ولاشك ان هذا المفهوم إذا قمنا بتحليله نجد أنه مفهوم ضيق ومحدود لأنه يعتمد على حالة السلب أو النفي , كما انه يقصر معنى الصحة النفسية على خلو الفرد من أعراض المرض العقلي أو النفسي , وهذا جانب واحد من جوانب الصحة .

ثانياً- أما المفهوم الثاني للصحة النفسية فيأخذ طريقاً واسعاً شاملاً غير محدد فهو يرتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع الآخرين. وان هذا التصور الايجابي للصحة النفسية يختلف عن ذلك التصور السلبي القائم على مجرد الخلو من الاعراض المرضية العقلية أو النفسية.

وعلى هذا تعرف الصحة النفسية بانها " ليس مجرد الخلو من الأمراض العضوية والاضطرابات العقلية والسلوكية بل التوافق مع الذات والمجتمع توافقاً يؤدي الى الشعور بالأمن النفسي والقدرة على مواجهة الأزمات النفسية بأساليب توافقية سليمة ومباشرة وصولاً الى التمتع بالرضا والسعادة" .

وتعد كل من الصحة النفسية والمرض النفسي مفهومين لا يفهم أحدهما الا بالرجوع الى الآخر, حيث ان الاختلاف بينهما هو مجرد اختلاف في الدرجة وليس في النوع , كما انه لا يوجد هناك معياراً أو نموذجاً يساعدنا في التفريق بينهما بصورة دقيقة.

2- المرض النفسي : يمكن تعريف المرض النفسي بأنه " اضطراب وظيفي في الشخصية , نفسي المنشأ يبدو في صورة اعراض نفسية وجسمية مختلفة تؤثر في سلوك الفرد مما يعوق توافقه النفسي , ويعوقه عن ممارسة حياة سوية".

والمرض النفسي انواع ودرجات , فقد يكون بسيطاً يضيف بعض الغرابة على شخصية الفرد وسلوكه وقد يكون شديداً يدفع المريض الى الانتحار أو القتل. كما يتباين المرض النفسي تبايناً كبيراً من المبالغة في الاناقة الى الانعزال والانفصال عن الواقع والعيش في عالم الخيال.

جامعة محمد بوضياف المسيلة المبادئ النفسية والاجتماعية للمعاق

ويتوقف علاج المرض النفسي على عدة عوامل اهمها نوع المرض وحدته , حيث تعالج بعض الحالات من خلال عدة مراجعات للمعالج النفسي , في ما تحتاج حالات اخرى الى دخول المستشفى. ولا بد لنا من التفريق بين المرض النفسي والسلوك المرضي , فالسلوك المرضي سلوك عابر يتضمن الاضطراب الذي يلاحظ كأحد اعراض المرض النفسي , فقد نلاحظ السلوك المستيري لدى فرد ما , وهذا يختلف عن الفرد المريض بالمستريا.

3- معايير الصحة النفسية :

ظهرت اتجاهات عدة حاولت وضع معايير لتحديد السواء وغير السواء في الصحة النفسية نتيجة تعدد النظريات النفسية التي تناولت الصحة النفسية فقد وضع (ماسلو ومتلمان) قائمة بالمؤشرات وتم تعديل هذه القائمة من قبل (كوفيل وآخرون) وتتضمن هذه القائمة المؤشرات الآتية:

- 1- شعور الفرد بالأمن.
- 2- درجة معقولة من تقويم الفرد لذاته.
- 3- أهداف حياته تتسم بالواقعية.
- 4- اتصال فعال بالواقع
- 5- تكامل وثبات في الشخصية.
- 6- القدرة على التعلم من الخبرة التي يمر بها الفرد.
- 7- تلقائية مناسبة لمواجهة المواقف.
- 8- انفعالية معقولة في المواقف .

وان أحدث المعايير التي تحدد مستوى الصحة النفسية للفرد؛ هي تلك التي يراها (وولمان Wolman 1976) على النحو الآتي:

- 1- **العلاقة بين طاقات الشخص وإنجازاته :** وهو ذلك التفاوت الذي يحتمل وجوده بين ما يستطيع الفرد القيام به، وبين ما يقوم به وينجزه فعلياً.
- 2- **الاتزان العاطفي :** ويعني التوازن بين انفعالات الشخص والمؤثرات العاملة في ذلك.
- 3- **صلاح الوظائف العقلية :** ويشمل الإدراك والمحاكاة وعمل الذاكرة والتفكير وغيره، والصلاح هنا يقصد به مقدار ما يكون عليه عمل هذه الوظائف من حيث صحتها ودقتها وسيرها وفق المبادئ العقلية الأساسية
- 4- **التوافق الاجتماعي :** ويعني مستوى توافق الفرد مع شروط حياة الجماعة وتفاعله معها. فالشخص الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة قادر على العيش بسلام وصداقة مع الآخرين ضمن الكتل الاجتماعية. وهو قادر على التعاون وراغب فيه، مع غيره على أساس علاقات اجتماعية قائمة على المسؤولية والاحترام المتبادل

المحور الثالث الصحة النفسية والتوافق : المحاضرة (..6.)

وهناك تصنيف آخر للمعايير التي تحدد الصحة النفسية وهي :

1- المعيار الإحصائي :

يقوم هذا النوع من المعايير على مدى تكرار أو توزيع سلوك ما في مجتمع من المجتمعات أو في عينة منه ويتم تمثيل هذا التوزيع أو التكرار في توزيع جرس غاوس ، وتطلق على المجال المتوسط في هذا التوزيع تسمية المدى الطبيعي أو المدى المتوسط أو السوي ، حيث يساوي المجال المتوسط هنا المتوسط الحسابي مضافاً إليه الانحراف المعياري ، في حين تعد المجالات المتطرفة الموجودة في كلا الجانبين " غير سوية " ومن خلال حساب المعايير الإحصائية يتم تحديد القيمة التي يُعد عندها السلوك قد تجاوز المعيار ، فالشخص الذي يمتلك سمة من السمات أو يتصرف في موقف من المواقف بشكل أقل أو أكثر من المجال المتوسط في جمهور مماثل ، يعد سلوكه منحرفاً عن المعيار.

ويعد المعيار الإحصائي سهل التمثيل والفهم ، غير أن دقته الإحصائية تعتمد على مدى جودة ودقة اختيار العينة الممثلة للسلوك المراد تحديده وقياسه .

2-المعيار المثالي:

يستمد هذا الاتجاه، أصوله من الحضارات الأولى ومن الأديان المختلفة، إذ يرى أن الإنسان السوي هو الذي يقترب من الكمال ويطبق المثل العليا، أما الإنسان اللاسوي فهو الذي يبتعد بسلوكه عن الكمال ، وتبعاً لهذا الاتجاه، فإن غالبية الناس هم غير اسوياء بحكم انحرافهم عن المستوى المثالي .

3- المعيار الاجتماعي :

ويعتمد هذا الاتجاه على تحديد السوي من غير السوي عبر الالتزام بمعايير وقيم وأعراف المجتمع ، فمسايرة المعايير الاجتماعية هي الأساس في الحكم على السلوك بالسواء أو اللاسواء . ويمكن أن يعرف أيضاً بأنه توقعات مجموعة ما من سلوك شخص ما وترتبط هذه التوقعات الاجتماعية بالعادات والقيم والمعايير السائدة في المجتمع وتوجه المجتمع الديني والسياسي والأخلاقي والاقتصادي .

4- المعيار الذاتي:

يعرض هذا الاتجاه، موس (Moss) وهانت (Hant) في كتابهما عن أسس علم الشذوذ النفسي، إذ يذهبان في تحليل البناء الشخصي لكل فرد، إلى الآراء التي يعلنها عمن هو الشاذ ومن هو السوي . فالفرد ينظر إلى الناس جميعاً انطلاقاً من ذاته في تحديد السواء و اللاسواء، ويبدو أن ما ينسجم مع أفكاره وأراءه الذاتية وخبراته السابقة، هو ما يعده الفرد، معياراً لتقييم الآخرين وتصنيفهم، غير أن هذا المعيار يتأثر بطبيعة الحال، بالإطار المرجعي للفرد نفسه.

5- المعيار الطبي النفسي(الباثولوجي):

جامعة محمد بوضياف المسيلة المبادئ النفسية والاجتماعية للمعاق

يرى هذا الاتجاه أن اللاسواء في سلوك الفرد، يعود إلى صراعات نفسية لا شعورية، أو تلف في الجهاز العصبي، لذا فإن اللاسواء هو حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه وعلى المجتمع، وإن السواء هو الخلو من الاضطرابات والأعراض المرضية .

6 - المعيار التفاعلي:

إن الاعتماد على معيار واحد من المعايير السابقة المذكورة قد يكون له مبرراته في الحياة العملية اليومية ولكن عندما يتعلق الأمر بإطلاق الأحكام التشخيصية في علم النفس المرضي والممارسة العيادية أو الصحة النفسية لا يكفي الركون إلى معيار واحد من هذه المعايير ومن المؤكد أن المعايير المختلفة ليست منعزلة عن بعضها وإنما ترتبط مع بعضها بطريقة تفاعلية وعليه يصف "براندشتتر" وجود علاقة متبادلة بين المعايير الوصفية descriptive (الإحصائية) والعرفية Prescriptive (المثالية ، الوظيفية) فكما يمكن للمعايير الوصفية أن تحدد تكرار أو احتمال ظهور سمات محددة تستطيع المعايير العرفية أيضاً أن تحصل على معلومات بوساطة الوسائل الإحصائية حول وجود تغير ما ، فالخرق المتكرر جداً لمعايير القانون غالباً ما يجلب معه ضرورة التعديل لهذه المعايير ، فعندما تنتشر في مجتمع من المجتمعات ظاهرة من الظواهر كازدياد نسبة تعاطي المواد المسببة للإدمان مثلاً أو ازدياد نسبة الجريمة أو ازدياد نسبة العاطلين عن العمل ولا تعود القوانين السارية فاعلة كثيراً في مواجهة هذه الظاهرة تنبع ضرورة تعديل القوانين السارية وإيجاد قوانين بديلة أكثر فاعلية تستطيع الحد من هذه الظاهر .

7 - المعيار المعرفي :

ويرى هذا المعيار ان الصحة النفسية تتمثل قبل كل شيء في سلامة القدرات المعرفية للفرد من الاعاقة والاضطراب كالانتباه والادراك والتذكر وغيرها .

8 - المعيار الديني :

وينظر هذا المعيار الى ان الصحة النفسية تظهر من خلال استقامة الفرد والتزامه بالأحكام والوصايا التي يقرها الشرع المقدس ويرتضيها العقل وتسعى الى اصلاح الفرد والمجتمع

4- مناهج الصحة النفسية:

هناك ثلاثة مناهج أساسية في الصحة النفسية :

1- المنهج الإنمائي Development : وهو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الأسوياء والعاديين خلال فترة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية. ويتحقق ذلك عن طريق دراسة إمكانيات وقدرات الأفراد والجماعات وتوجيهها لتوجيه السليم (نفسيا وتربويا ومهنيا) ومن خلال رعاية مظاهر النمو جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا بما يضمن إتاحة الفرص أمام الافراد لنمو السوي تحقيقا للنضج والتوافق والصحة النفسية.

2- المنهج الوقائي Preventive : ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية . ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقينهم من أسباب الأمراض النفسية بتعريفهم بها , ويرعى نموهم النفسي السوي ويهيئ الظروف التي تحقق الصحة النفسية .

ولهذا المنهج ثلاثة مستويات **أولها** محاولة منع حدوث المرض **ثم** محاولة تشخيصه قدر الإمكان في مرحلته الأولى **وأخيرا** محاولة تقليل أثر أعاقته ، ، إن الهدف الوقائي هو توظيف معرفتنا النفسية في الكشف عن الأشخاص الذين يعيشون في ضغوط وأزمات ومشكلات وصراعات وإحباطات ولكنهم لم ينحرفوا بعد وتقديم المساعدة والإرشاد إليهم , ويشير كل من (أوكلي Oakley) و (روتر 1997) Rotter إلى أن الوقاية من المرض النفسي تتمثل بتحديد المشكلات النفسية – الاجتماعية أو الاضطرابات النفسية التي يكون الفرد قابلاً للتأثر بها ومن ثم اتخاذ الإجراءات اللازمة للتقليل من قابليته على التحسس والتأثر بها .

4- المنهج العلاجي Remedial : ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية ويهتم هذا المنهج بنظريات المرض النفسي وأسبابه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالين والعيادات والمستشفيات النفسية.

II. تحليل عملية التوافق :

1- معنى التوافق النفسي

جامعة محمد بوضياف المسيلة المبادئ النفسية والاجتماعية للمعاق

التوافق مصطلح مركب وغامض إلى حد كبير ذلك أنه يرتبط بالتصور النظري للطبيعة الانسانية ، فمصطلح Adaptation يعني (تكيف) و Adjustment يعني (توافق) وهناك اختلافا بين هذه التعريفات راجعة إلى طبيعة عملية التوافق المعقدة وإلى الإطار النظري والفلسفي الذي ينطلق منه الباحثون ، وهناك ثلاثة اتجاهات عند تعريف التوافق وهي :

1. **الميل إلى التوازن وأن عملية التوافق** هي عملية مواءمة بين الفرد ونفسه من جهة وبينه وبين بيئته من جهة أخرى ، وأن الفرد المتوافق هو الذي يحقق حاجاته ومتطلباته المادية والنفسية ضمن الإطار الثقافي الذي يعيش فيه ، وهو على قدر من المرونة وعلى التشكل ضمن البيئة التي يعيش فيها . وهناك من يرى بأن هناك أمورا تلازم التوافق الجيد مثل السعادة النفسية لذا يعرف التوافق بأنه تحقيق السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الأولية الفطرية والعضوية والفيسيولوجية والثانوية والمكتسبة ، ويعبر عن سلم داخلي حيث يقل الصراع ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة .
2. **الميل إلى أن عملية التوافق** تكمن في مسايرة المجتمع بما فيه من معايير وأعراف وتقاليد وعدم الخروج عليها أو الاصطدام معها ، لذا فإن الباحثون السلوكيون الذين هم من أنصار هذا الاتجاه يرون بأن العمليات التوافقية متعلمة وأن الأفراد متى ابتعدوا عن المجتمع واصبحوا أقل اهتماماً بالتلميحات الاجتماعية فإن سلوكياتهم تأخذ شكلاً شاذاً غير متوافق .
3. **أن عملية التوافق ذاتية الصبغة** وان الفرد المتوافق هو الذي يخلو من الصراعات الداخلية الشعورية واللاشعورية ويتحلى بقدر من المرونة ويستجيب للمؤثرات الجديدة باستجابات ملائمة وانه مشبع لحاجاته الداخلية الأولية والثانوية المكتسبة وأنه متوافق مع مطالب النمو عبر مراحل العمر المختلفة وهذا ينعكس بالطبع على بيئته التي يعيش فيها ، لذا فإن الباحثون الذين يميلون إلى هذا الاتجاه التحليليون يرون أن الشخص المتوافق هو الشخص صاحب الأنا الفعال الذي يسيطر على كل من الهو والأنا الأعلى ويستطيع أن يوازن بين متطلبات الهو وتحذيرات الأنا الأعلى وبالتالي يستطيع الفرد أن يقوم بعملياته العقلية النفسية والاجتماعية على خير وجه .

الماضرة (8..)

الصحة النفسية والتوافق :

المحور الثالث

2- النظريات المفسرة للتوافق النفسي

جامعة محمد بوضياف المسيلة المحدثات النفسية والاجتماعية للمعاق

من المعلوم بأن غالبية علماء النفس ينظرون للتوافق النفسي على أنه السواء والخلو من الاضطرابات والصراعات النفسية والقدرة على الانسجام مع النفس والآخرين ، ومع هذا الاجماع فإن لكل مدرسة ونظرية وجهة نظرها في تحديد مفهوم التوافق النفسي وعملياته وعوامله ، وفيما يلي عرض مختصر لأهم وجهات النظر النفسية المفسرة للتوافق النفسي :

أولاً / النظرية السلوكية :

إن رواد النظرية السلوكية يشيرون إلى أن التوافق النفسي هو عملية مكتسبة عن طريق التعلم والخبرات التي يمر بها الفرد وإن السلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة التي سوف تقابل التعزيز أو التدعيم .

ولقد اعتقد كل من (واطسون Watson) ، و(سكنر Skinner) على أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها ، كما أوضح كل من (يولمان Uolman) و(كراسنر Crisner) أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة أو لا تعود عليهم بالإثابة فإنهم قد ينسلخون عن الآخرين ويبدون اهتماماً أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية وينتج عن ذلك أن يأخذ هذا السلوك شكلاً شاذاً أو غير متوافق .

وقد رفض (باندورا Bandura) التفسير السلوكي الكلاسيكي والذي يقول بتشكيل طبيعة الانسان بطريقة آلية ميكانيكية حيث أكد بأن السلوك وسمات الشخصية نتاج للتفاعل المتبادل بين ثلاثة عوامل هي مثيرات :

1. الاجتماعية منها (النماذج) .

2. السلوك الإنساني .

3. العمليات العقلية والشخصية .

كما أعطى وزناً كبيراً للتعلم عن طريق التقليد ولمشاعر الكفاية الذاتية ، حيث يعتقد أن لمشاعر الكفاية أثرها المباشر في تكوين السمات التوافقية أو غير التوافقية .

ثانياً / نظريات التحليل النفسي :

أن عملية التوافق الشخصي كما يراها (فرويد Freud) غالباً ما تكون لا شعورية أي أن الفرد لا يعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياته ، فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعياً كما يرى بأن العصاب والذهان ما هما إلا عبارة عن شكل من أشكال سوء التوافق ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات هي :

1. قوة الأنا .

2. القدرة على العمل .

3. القدر على الحب .

كما يرى فرويد بأن الشخصية تتكون من ثلاثة أبنية نفسية هي :

1. الهو .

2. الأنا .

3. الأنا الأعلى .

ويمثل (الهو) رغباتنا وحاجتنا ودوافعنا الأساسية وهو بهذا مخزن للطاقة الجنسية ويعمل الهو بناءً على مبدأ اللذة والذي يبحث عن تحقيق سريع للتوتر دون مراعاة للعوامل الاجتماعية ويمكن إتباع رغبات الهو عن طريق الفعل أو التصرف اللاإرادي ، وعلى العكس من ذلك يعمل الأنا وفق مبدأ الواقع حيث يعمل على تحقيق حاجات الفرد بطريقة عقلانية مقبولة لدى العالم الخارجي ، (فالأنا) هو العنصر التنفيذي في الشخصية يكبح الهو ويحفظ بالاتصالات مع العالم الخارجي من أجل تحقيق الرغبات الشخصية المتكاملة ، ويمثل (الأنا الأعلى) مخزناً للقيم المغروسة والمثل والمعايير الأخلاقية الاجتماعية ، والأنا الأعلى يتكون من (الضمير والأنا المثالية) فالضمير ينسب إلى القدرة على التقييم الذاتي والانتقاد والتأنيب في حين أن الأنا المثالية ما هي إلا تصور ذاتي مثالي يتكون من سلوكيات مقبولة ومستحسنة .

وعلى أساس ما تقدم يربط فرويد التوافق بقوة الأنا حيث يكون المنقذ الرئيسي فهو يتحكم ويسيطر على الهو والأنا الأعلى ويعمل كوسيط بين العالم الخارجي ومتطلباتهم ، كما يعد فرويد تعددت وجهات النظر التحليلية والتي أكدت في الغالب على أهمية العوامل الاجتماعية وفاعلية الأنا ، فعلى سبيل المثال يرى (أدلر Adler) أن كل فرد يسعى للتكيف مع بيئته وتطوير حياته وتحقيق امتياز وتفوق على الآخرين بطريقة فريدة بدافع الشعور بالعجز ، وهذا ما اسماه بأسلوب الحياة الذي ينشأ نتيجة عاملين هما : الهدف الداخلي مع غاياته الخالية الخاصة والقوى

جامعة محمد بوضياف المسيلة المبادئ النفسية والاجتماعية للمعاق

البيئية التي تساعد وتعوق وتعطل اتجاهات ومسيرة الفرد ولكل فرد أسلوب حياته يعتبر فريداً بسبب التأثيرات المختلفة للذات الداخلية وتركيباتها ، إلا ان الطبيعة الإنسانية تعد أساساً أنانية ، وخلال عمليات التربية فإن بعض الأفراد ينمو ولديهم اهتمام اجتماعي قوى وينتج عنه رؤية الآخرين مستجيبين لرغباتهم ومسيطرين على الدافع الأساسي للمنافسة دون مبرر ضد الآخرين طلباً للسلطة أو السيطرة ، كما ذهب (ينج Jung) إلى تأكيد ذلك من خلال افتراضيه للاشعور التجمعي وأنماط الشخصية إلا أن تأكيد اثر العوامل الاجتماعية أصبح أكثر وضوحاً في نظريات كل من (هورني Horny) والتي أكدت أهمية الحب الوالدي ، و(فروم Fromm) المؤكد لأهمية العوامل الاجتماعية خارج الأسرة وخاصة الاقتصادية ، و(سوليفان Sullivan) المؤكد لتأثير العوامل الشخصية المتبادلة حيث تنتج العوامل السوية شخصية منتجة في حين يؤدي سوء هذه العوامل إلى العديد من الاضطرابات السلوكية التي يمكن أن تنبثق جميعاً عن الروح العدوانية تجاه الآخرين .

وبظهور علماء نفس الأنا من أمثال أنا فرويد وأتباعها وأخيراً أريكسون ازداد التركيز على إبراز تأثير العوامل الاجتماعية والعوامل الشخصية ممثلة في فاعلية الأنا في بناء الشخصية وتشكل نظرية اريكسون واحدة من النظريات الحديثة في التحليل النفسي .

ويؤكد اريكسون على فاعلية الأنا وعلى النمو المستمر مدى الحياة وفقاً لمبدأ التطور وذلك من خلال ثمان مراحل متتابعة تبدأ كل منها بظهور أزمة للنمو تحدد من خلال تفاعل العوامل البيولوجية والاجتماعية والشخصية وتنتهي بحل الأزمة ، ويقاس التوافق الاجتماعي من خلال طبيعة الحل الايجابي أو السلبي للأزمة والتي تشمل جانبين يمثلان طرفي نقيض ، وبالعودة إلى ما ذكر سابقاً فإنه يمكن تلخيص مؤشرات التوافق والتي تعني فاعلية الأنا السوية في كل من الثقة ، الاستقلالية ، المبادرة ، الانجاز ، تشكل الهوية ، الألفية ، الإنتاجية والحكمة في حين تمثل مؤشرات سوء التوافق في النقيض من ذلك وتشمل انعدام الثقة في الذات والآخرين ، الاعتمادية والخلج والشك ، المعاناة من مشاعر الذنب وفقدان روح المبادرة ، الشعور بعدم الكفاية وعدم القدرة على الإنجاز وفقدان الهوية واضطراب الدور ، العزلة ، الركود ، واليأس .

ثالثاً / النظريات الإنسانية :

ينظر رواد الاتجاه الإنساني إلى أن الإنسان ككائن فاعل يستطيع حل مشكلاته وتحقيق التوازن وأنه ليس عبداً للحتميات البيولوجية كالجنس والعدوان كما يرى فرويد أو للمثيرات الخارجية كما يرى السلوكية الراديكاليون من أمثال (واطسن وسكنر 1993) وأن التوافق يعني كمال الفعالية وتحقيق الذات ، في حين أن سوء التوافق ينتج عن شعور الفرد بعدم القدرة وتكوين مفهوم سالباً عن ذاته .

جامعة محمد بوضياف المسيلة المبادئ النفسية والاجتماعية للمعاق

وتمثل نظريتي (روجرز Rogers وماسلو Maslo) أهم النظريات في هذا المجال حيث يربطان إجمالاً التوافق بتحقيق الذات Self Actualization أو بلغة روجرز في كتاباته الأخيرة الشخص كامل الفاعلية Fully Functioning Person ، ويرى روجرز أن الشخص المنتج الفعال هو الفرد الذي يعمل إلى أقصى مستوى أو إلى الحد الأعلى وأنه يتصف بما يلي :

1. الثقة: وهؤلاء الأشخاص قد يأخذون آراء الناس الآخرين وموافقة مجتمعهم في الحسبان لكنهم لا يتقيدون بها كما أن محور أو نواة عملية اتخاذ القرار موجودة في داخل ذويهم لتوفر الثقة في أنفسهم .

2. الانفتاح على الخبرات : حيث يكون هذا الشخص مدركاً وواعياً لكل خبراته فهو ليس دفاعياً ولا يحتاج إلى تنكر أو تشويه لخبراته .

3. الإنسانية: هؤلاء الأشخاص لديهم قدرة على العيش والسعادة والاستمتاع بكل لحظة من لحظات وجودهم فكل خبرة بالنسبة لهم تعتبر جديدة وحديثة فهم لا يحتاجون إلى تصورات مسبقة لكل فكرة أو موقف لتفسير كل ما يحدث فهم يكتشفون خبراتهم خلال عملية التجربة أو المعيشة التي يمرون بها .

4. الإبداع : وهؤلاء الأشخاص يعيشون بطريقة فاعلية في بيئاتهم ويتسمون بالمرونة والعفوية بدرجة تتيح لهم التكيف بصورة صحيحة مع المتغيرات في محيطهم وتعلمهم يسعون إلى اكتساب خبرات وتحديات جديدة وهؤلاء الأشخاص يتحركون بثقة إلى الأمام في عملية التحقيق الذاتي .

5. الحرية : فهؤلاء الأشخاص يتصرفون بشكل سوي ، خيارات حرة ، يوظفون طاقاتهم إلى أقصى حد ويشعرون ذاتياً بالحرية في أن يكونوا واعين لحاجاتهم ويستجيبون للمثيرات على ضوء ذلك .

ويشير روجرز إلى أن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي تقلقهم فيما يتعلق بسلوكياتهم غير المتسقة مع مفهومهم عن ذاتهم وأن سوء التوافق النفسي يمكن أن يستمر إذا ما حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيداً عن مجال الإدراك أو الوعي ، وينتج عن ذلك استحالة تنظيم مثل هذه الخبرات أو توحيدها كجزء من الذات التي تتفكك وتتبعثر نظراً لافتقار الفرد قبوله لذاته وهذا من شأنه أن يولد مزيداً من التوتر والأسى وسوء التوافق .

كما أكد ماسلو من خلال نظريته في تحقيق الذات وهرمه الشهير المعروف بهرم الحاجات إلى استمرارية كفاح الإنسان وفاعليته المستمرة لإشباع حاجاته ، وإن هذه الحاجات تتدرج في أهميتها من الحاجات البايولوجية المرتبطة بوجود الإنسان المادي إلى حاجات الإنسان النفسية المرتبطة بوجوده النفسي ، كما يؤكد ماسلو على أن أهمية تحقيق الذات في تحقيق التوافق السوي الجيد ، لذا قام بوضع عدة معايير للتوافق شملت الإدراك الفعال للواقع

قبول الذات ، التلقائية ، التمرکز حول المشكلات لحلها ، نقص الاعتماد على الآخرين ، الاستقلال الذاتي ، استمرار تجديد الإعجاب بالأشياء أو تقديرها ، الخبرات المهمة الأصلية ، الاهتمام الاجتماعي القوي والعلاقات الاجتماعية السوية ، الشعور بالحب تجاه الآخرين ، وأخيراً التوازن أو الموازنة بين أقطاب الحياة المختلفة .

المعور الثالث الصحة النفسية والتوافق : الماخرة (...9..)

3- أبعاد التوافق النفسي : إن أبعاد التوافق النفسي هي :

- **التوافق الشخصي (النفسي) :** ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية والثانوية ويعبر عن سلم داخلي حيث يقل الصراع الداخلي ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحله المتتابعة .
- **التوافق الاجتماعي :** ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة والسعادة الزوجية مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية .
- **التوافق المهني :** ويضم الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علمياً وتدريباً لها والدخول فيها والإنجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح ويعبر عنه العامل المناسب في العمل المناسب .

4- العوامل المؤثرة على التوافق النفسي

من أهم عوامل تحقيق التوافق توفر مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحله وبكافة مظاهره جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً ، ومطالب النمو هي الأشياء التي تتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيداً وناجحاً في حياته ، ويؤدي تحقيق مطالب النمو إلى سعادة الفرد ، في حين يؤدي عدم تحقيق مطالب النمو إلى شقاء الفرد وفشله وصعوبة تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة والمراحل التالية ، وأدناه أهم مطالب النمو خلال المراحل المتتابعة :

1. **نمو استغلال الإمكانيات الجسمية** إلى أقصى حد ممكن ، وتحقيق الصحة الجسمية وتكوين عادات سليمة في الغذاء والنمو وتعلم المهارات الجسمية والضرورية للنمو السليم وحسن المظهر الجسمي العام .
2. **النمو العقلي المعرفي واستغلال الإمكانيات المادية** إلى أقصى الحدود الممكنة ، وتحصيل أكبر قدر ممكن من المعرفة والثقافة العامة وعادات التفكير الواضح ونمو اللغة وسلامة التعبير عن النفس وتنمية الابتكار .
3. **النمو الاجتماعي المتوافق** إلى أقصى حد مستطاع ، وتقبل الواقع وتكوين قيم سليمة والتقدم المستمر نحو السلوك الأكثر نضجاً ، الاتصال والتفاعل السليم في حدود البيئة وتنمية المهارات الاجتماعية التي تحقق التوافق الاجتماعي وتحقيق النمو الأخلاقي والديني القويم .

جامعة محمد بوضياف المسيلة المحدثات النفسية والاجتماعية للمعاق

4. **النمو الانفعالي** إلى أقصى درجة ممكنة ، وتحقيق الصحة النفسية بكافة الوسائل وإشباع الدوافع الجنسية والوالدية والميل إلى الاجتماع وتحقيق الدافع للتحصيل والنبوغ والتفوق وإشباع الحاجات مثل الحاجة إلى الأمن والانتماء والمكانة والتقدير والحب والمحبة والتوافق والمعرفة وتنمية القدرات والنجاح والدفاع عن النفس والضبط والتوجيه والحرية .

وبالرغم من ضرورة تحقيق مطالب النمو فإن هناك العديد من العوامل تؤدي إلى إعاقته وإحداث سوء التوافق فالفرد يسوء توافقه ويسلك سلوكاً غير متوافق عندما يعجز عن التوافق وحل مشكلاته بطرق واقعية أو بحيل دفاعية معتدلة ، إذ إنه عندما لا يستطيع أن يحتفظ بتوازنه النفسي فإنه يتخذ أساليب سلوكية شاذة لحل أزماته النفسية ، إلا أن الأزمات النفسية وحدها لا تكفي لتفسير عدم القدرة على التوافق بل لابد من النظر إلى شخصية الفرد ككل وإلى ماضيه ووراثته وتربيته وما يتعرض له من إحباطات وصدمات بالإضافة إلى معرفة اتجاهاته وعاداته مما يعني أن عوامل سوء التوافق متعددة وهي كما يلي :

1. **عوامل نفسية** : بالرغم من أن التوافق سمة أو خاصية نفسية ، فإن ذلك لا يعني عدم تأثرها بالمتغيرات النفسية الأخرى ، إذ أن هناك عوامل نفسية كثيرة يمكن أن تساعد على التوافق الحسن أو تزيد من حدة سوء التوافق ، فالاضطرابات النفسية عوامل ومظاهر لسوء التوافق كما تعتبر عوامل مساعدة على إحداثه ومنها على سبيل المثال لا الحصر :

- الانفعالات الشديدة والغير مناسبة للمواقف حيث يكون لهذه الانفعالات الغير متوازنة أثرها السيء من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية .
- عدم فهم المرء لذاته أو التقدير السالب للذات وضعف مشاعر الكفاية يمكن أن تكون سبباً لسوء التوافق كما يمكن أن تعوق قدرة الفرد على تحديد أهداف مناسبة مما يعني الفشل في تحقيق هذه الأهداف وهذا ما يمكن أن يضاعف من سوء التوافق النفسي والاجتماعي والتعرض لمزيد من الاضطرابات .
- صراع الأدوار إذ يلعب الفرد أدواراً متعددة تبعاً لما يتوقعه المجتمع وقد يلعب دورين متصارعين في آن واحد مما يؤدي إلى سوء التوافق إذ لم يستطيع التنسيق بين هذه الأدوار ويحقق الانسجام بينهما .
- الاضطرابات النفسية بكافة أنواعها حيث سوء التوافق مظهراً من مظاهرها .

2. **عوامل وراثية وجسمية** : للوراثة أثرها في سلوك الفرد فإذا كانت الوراثة سليمة وكذلك التربية والبيئة فإننا نتوقع أن يكون الفرد حسن التوافق ، إلا أن بعض الاضطرابات الوراثية والتي يمكن أن ترتبط ببعض الإعاقات العقلية أو الجسمية تكون سبباً لسوء التوافق ، وقد تكون العاهة نتيجة أسباب خارجية عن إرادته ومع ذلك فإنه في كلتا الحالتين سواء كان السبب وراثياً أو بيئياً فإن النقص الجسيمي والعاهات قد تؤدي إلى سوء التوافق وتتفاوت العاهات في تأثيرها على مدى التوافق لدى الفرد حسب جسامتها وكذلك بناءً

جامعة محمد بوضياف المسيلة المحدثات النفسية والاجتماعية للمعاق

على نظرة المجتمع فكلما كانت العاهة كبيرة كلما قل التوافق وكلما ساءت نظرة المجتمع أي النبذ والإهمال والاحتقار وكذلك العطف الزائد إلى شعور الفرد بأنه عاجز وعالة فإن ذلك يزيد من سوء توافقه .

3. عوامل بيئية واجتماعية : للفرد حاجات لابد من إشباعها ليكون متوافقاً إلا أن إشباعها لابد أن يكون بصورة اجتماعية ، ولا شك في أن الظروف الاجتماعية والأسرية السيئة كالتفكك الأسري والظروف الاقتصادية السيئة والتغيرات السريعة تمثل عوامل لسوء التوافق .

المحور الثالث الصحة النفسية والتوافق : المحاضرة (10..)

5- **معايير قياس التوافق النفسي** هنالك عدد من المعايير يتم الاعتماد عليها للحكم على مستوى توافق الفرد النفسي والاجتماعي وتشمل المعايير التالية :

1. **المعيار الإحصائي** : يقوم هذا المعيار على تطبيق الأفكار الإحصائية لتحديد المتوافقين وغير المتوافقين وذلك بإرجاع سمات الفرد إلى المتوسط الحسابي ، فالشخص غير السوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام لتوزيع الأشخاص أو السمات والمفهوم الإحصائي بذلك لا يضع في الاعتبار أن التوافق عند الشخص ينبغي أن يكون مصحوباً بالرضا عنده وتوافقه مع نفسه .
2. **المعيار الاكلينيكي** : يتحدد مفهوم التوافق أو الصحة النفسية في ضوء المعايير الإكلينيكية لتشخيص الأعراض المرضية فالصحة النفسية تتحدد على أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض .
3. **المعيار القيمي الثقافي** : يستخدم المنظور القيمي مفهوم التوافق لوصف مدى اتفاق السلوك مع المعايير الأخلاقية وقواعد السلوك السائدة في المجتمع أو الثقافة التي يعيش الفرد بها ، وعلى هذا النحو ينظر للتوافق على أنه مسابقة أي اتفاق السلوك مع الأساليب أو المعاني التي تحدد التصرف أو المسلك السليم في المجتمع ، لذلك فالشخص المتوافق هو الذي يتفق سلوكه مع القيم الاجتماعية السائدة في مجتمعه وقد ينظر للتوافق بنظرة أخلاقية وذلك في ضوء مبادئ أخلاقية أو قواعد سلوكية تقرها ثقافة المجتمع .
4. **معيار المفهوم الذاتي** : هو التوافق كما يدركه الشخص ذاته فبصرف النظر عن المسابقة التي قد يبيدها الفرد على أساس المعايير السابقة فالهناك الهام هنا ما يشعر به الشخص وكيف يرى في نفسه الاتزان أو السعادة أي أن السواء هنا إحساس داخلي وخبرة ذاتية فإذا كان الشخص وفقاً لهذا المعيار يشعر بالقلق أو التعاسة فهو يعد غير متوافق .
5. **المعيار الطبيعي** : يشتق التوافق طبقاً لهذا المفهوم من حقيقة الإنسان الطبيعية ويستخلص مفهوم التوافق طبقاً لهذا المعيار بناءً على خاصيتين يتميز بهما الإنسان هي قدرة الإنسان الفريدة على استخدام الرموز وطول فترة الطفولة لدى الإنسان إذا ما قورن بالحيوان والشخص المتوافق طبقاً لهذا المفهوم هو من لديه

جامعة محمد بوضياف المسيلة المبادئ النفسية والاجتماعية للمعاق

إحساس بالمسؤولية الاجتماعية كما أن اكتساب المثل والقدرة على ضبط الذات طبقاً لهذا المفهوم من معالم الشخصية المتوافقة .

6. **مقياس النمو الأمثل :** أدى قصور المقياس الإكلينيكي إلى تبني نظرة أكثر إيجابية في تحديد الشخصية المتوافقة يستند إلى حالة من التمكن الكامل من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد الخلو من المرض .

7. **المقياس النظري :** يعتمد تحديد التوافق وسوء التوافق على الخلفية النظرية المستخدم المقياس فعلى سبيل المثال يحدد التحليليون سوء التوافق بدرجة معاناة الفرد من الخبرات المؤلمة المكبوتة في حين ينظر السلوكيون إلى التوافق وسوء التوافق من خلال ما يتعلمه الفرد من سلوكيات مناسبة أو غير مناسبة .
نستنتج مما سبق أن (التوافق) يعني التغلب على الإحباطات وتحقيق الأهداف وإشباع الدوافع والحاجات بطريقة يقبلها الآخرون وتقبلها القيم الاجتماعية من جانب ، وتحقيق الانسجام والتوافق بين الدوافع والحاجات وانعدام الصراع النفسي من جانب آخر ، فإذا تحقق ذلك أصبح الفرد متوافقاً توافقاً حسناً .

وتعتمد طبيعية التوافق على ثلاثة عناصر تشمل الفرد ويقصد به التركيب النفسي للشخص ، والحاجات والآخرون الذين يشاركونه الموقف ولا بد من تحقيق الانسجام بين هذه العناصر ليتم التوافق بمعنى أن تتحقق أهدافه وتشبع حاجاته بطريقة مقبولة اجتماعياً فيحدث الاستقرار النفسي ويتم التوافق النفسي وكذلك الاجتماعي .

في حين إن (سوء التوافق) يعني عجز الفرد عن تحقيق دوافعه وإشباع حاجاته نظراً لضغوط اجتماعية أو عجز عن التنسيق بين هذه الدوافع أو تم إشباعها بشكل يتنافى مع القيم الاجتماعية ولا يرضى من حوله لذلك فإن الفرد يتعرض لاضطرابات نفسية . كما إن لسوء التوافق مظاهر متعددة ومختلفة فقد يظهر سوء التوافق في شكل مشكلات سلوكية كالسرقة والهروب وغيرها أو ما يتعرض المراهقين من مشكلات كالتمرد والانطواء وقد يشتد ويصبح أكثر خطورة إذا ما وصل إلى درجة الأمراض النفسية والانحرافات المهنية والاضطرابات العقلية .