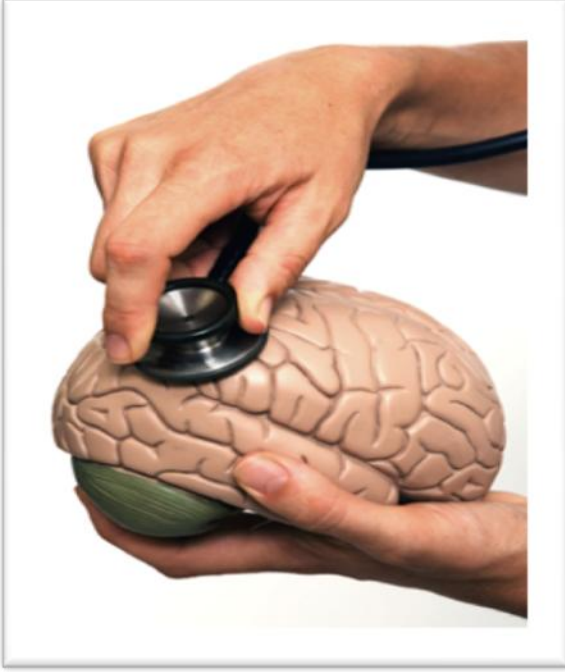


بسم الله الرحمن الرحيم



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالي
جامعة الملك فيصل

الكلية : التربية
القسم : التربية وعلم النفس
البرنامج : الماجستير في التوجيه والإرشاد النفسي

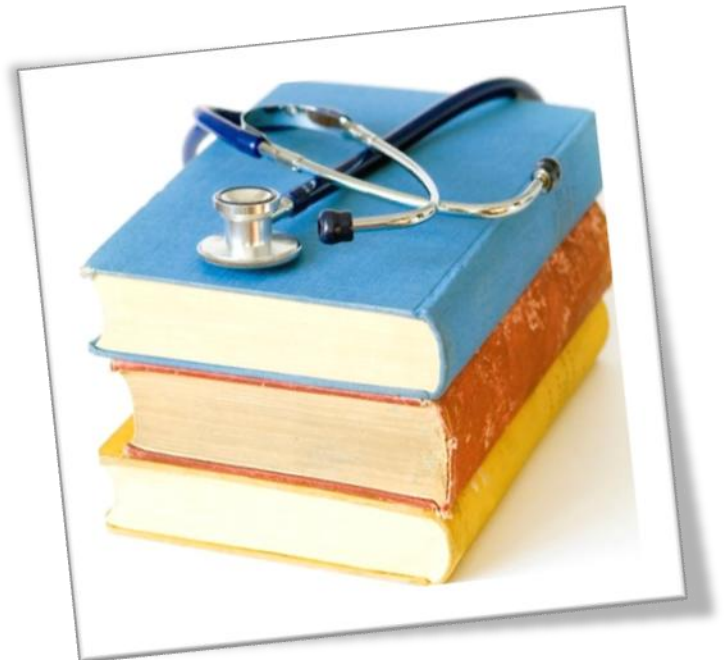
ملف رقم

الصحة النفسية

المشرف : د / صلاح عراقي

إعداد الطالب : بدر سعود العواد .
الرقم الأكاديمي : ٢١٢٥٠٤٤٥٠

التاريخ : ١٤٣٣ / ٥ / ٥ هـ
٢٠١٢ / ٣ / ٢٥ م



الصحة النفسية هل هي حالة أم موضوع أم مجال ؟

النفس الإنسانية كيان افتراضي ، أي شيء غير مادي أو غير ملموس وهو داخل الإنسان ولكن نستدل على وجوده من خلال نتائجه ، وآثاره على السلوك الإنساني وكما تعلمون نحن مطلوبين لدراسة النفس الانسانية وطبيعتها لقوله تعالى (**وَيْفِ انْفُسِكُمْ أَفَلَا تَبْصُرُونَ**) .

الصحة النفسية تتعامل مع الإنسان وترى ان المشكلة في التفكير والإدراك والمشاعر وتعديل له الأفكار والإدراك بتعديل سلوكه وبذلك أصبحت الصحة النفسية موضوع ومجال من علم النفس مهم وله مفرداته واهتماماته وله مجالات متنوعة ومتعددة تحيط بالنفس الإنسانية وتحاول الكشف عن أسرار النفس الإنسانية وتبحث في أعماق ومكبوتات النفس لتصل إلى ما تصل إليه في الصحة النفسية وفهم السوية واللاسوية .

معاني النفس في القرآن الكريم ذُكرت بثلاث معاني هي :

- ١- الذات الإلهية قال تعالى : (**وَيَذَكِّرْكُمْ اللَّهُ نَفْسَهُ**) خارج نطاق الصحة النفسية .
 - ٢- الروح قال تعالى : (**اللَّهُ يَتَوَفَّى النَّفْسَ حِينَ مَوْتِهَا**) .
 - ٣- النفس الإنسانية قال تعالى : (**ونفس وماسوها**) .
- وتحدث القرآن عن أحوال النفس اللوامة - الأمانة بالسوء - المطمئنة .

نبذة عن نشأة الصحة النفسية :

- بداية الصحة النفسية كانت عندما ألفت العالم إلى انتشار مرض الهستيريا في القرن ١٩ واستعصى على الناس علاجه .
- اول اختبار نفسي كان لتشخيص الذكاء عند المعاقين عقليا .
- وبدأت الصحة النفسية تحظى بالدراسة والبحث والاهتمام وذلك اصبح للصحة النفسية موضوعاً مهماً وهو معرفة الشخصية السوية والمرض النفسي وطرق علاجه ومن موضوعاتها علم النفس الايجابي .
- وتم دراسة جوانب النفس منذ ٣٠ أو ٤٠ سنة وتمثل من ١ إلى ٧ في الجوانب الايجابية بالنسبة للشخصية اللاسوية أي ان الايجابيه قليله أما السلبيه فهي الأكثر لان الأشياء النادرة وغير السوية هي ماتشد انتباه العلماء .
- ثم بدأ الاهتمام بالجوانب الإيجابية (التوافق النفسي - التوكيدية) وحتى وصل العلم الى ماوصلنا عليه الآن وفي تقدم .

مفهوم الصحة النفسية :

الصحة النفسية مقابلها المرض النفسي ولكن السؤال هل هناك فرد صحيح نفسياً أو جسدياً ١٠٠٪ ؟
لا لان الصحة الجسديه والنفسية نسبيه .

فالصحة النفسية تعني قيام الفرد بوظائفه النفسيه والتي تظهر في سلوكه وتساعد على التوافق والانجاز في المجتمع .
اذا كان الانسان يتمتع بالصحة النفسية فلا يعني انه خالي من أي صراعات ، لان الحياه ماهي الا سلسله من الحاجات والتوترات و الصراعات فإذا تمكن من مواجهتها و اشباعها بالطرق السليمه نحكم عليه بالصحة النفسية ..
معنى ذلك أن **الصحة النفسية** مثل أعلى نكاد أو نريد ان نقرب منه فهي **الدرجات الهينه جدا من العصبيه** . إذ لا بد من التردد والقلق والحزن و..... الخ ولكن بشكل لا يستمر لمدة أسبوعين متواصلين .

الصحة النفسية أيضاً وسط فاصل متصل بين طرفي نقيض السوية واللاسويه وفي الوسط الصحة النفسية



لذا الفروق بين الافراد في الصحة النفسية تكون في الدرجه فإذا كانت درجتها تتضمن التلائم والسلامه من الامراض ، كان الانسان يتمتع بصحه نفسيه عاليه .

أما تعريف المرض النفسي (لحامد زهران) فالمرض النفسي هو :
اضطراب وظيفي في الشخصية ، نفسي المنشأ تظهر في صورته تؤثر على وظائفه المعتادة.
أيضاً **المرض النفسي** هو عدم قدره الفرد على التحاوب مع الموقف انفعالياً ؛ أي الاستجابة الانفعالية للموقف غير ملائمة.
المرض النفسي إذا (هو هروب من مرهوب) .

والإرشاد والعلاج النفسي تعريض ومواجهه للمرهوب في ضل مرشد أو معالج مرغوب .

معايير الصحة النفسية :

معايير الصحة النفسية (متكاملة مع بعضها)

١	المعيار الذاتي : تقرير الفرد عن ذاته وما عمله من رغبات ومشاعر تجاه ظاهره ما وقد يخضع للتحريف والتشويه ويريد الظهور بصوره ايجابية أمام الآخرين ولهذا المعيار ليس دليلاً للصحة النفسية او كافياً لوحده .
٢	المعيار الاجتماعي : الفرد يكون متمثلاً أو ظاهراً أو حاملاً لعادات وتقاليد المجتمع الذي يعيش فيه ولكن هل هذا الكلام صحيح ؟ لكن هذا الشيء ليس كافياً لوحده للإشارة الى الصحة النفسية للفرد .
٣	المعيار الاحصائي : وهنا نعد عدد الخصائص السوية أو الصفات النفسية الايجابية لدى الفرد فكلما كانت أكثر كان أعلى في الصحة النفسية ، وهذا ليس كافياً أو دليلاً للصحة النفسية لوحده .
٤	المعيار الطبي : خلو الفرد من المرض النفسي ولكن ليس هناك فرد خالي من الصراعات والتوترات والمشكلات .
النتيجة : لا بد ان نجمع بين المعايير الاربعة السابقة ، فالصحة النفسية هي معيار ذاتي واجتماعي وإحصائي و طبي ككل . اذا سلمت هذه المعايير اصبح لدى الفرد الصحة النفسية واذا اضطربت اضطربت الشخصية .	

تعريف الشخصية : هناك تعريفات عديده للشخصية :

- ١ - جشطلت أي كل اجهزة الفرد النفسية والسيولوجية التي تحقق توافقه الفريد .
- ٢ - تنظيم للمكونات العقلية والجسمية والاجتماعية ،
- ٣ - مجموعه من السمات والسلوكيات تميز شخص عن آخر في نفس العمر الزمني .
- ٤ - مجموعه من اساليب التفكير والتكيف واتخاذ القرار والمشاعر والعادات والتقاليد .

خصائص النفس الإنسانية (انظر الجدول في الصفحتين التاليتين) :

من مجالات الصحة النفسية (خصائص النفس الإنسانية) وهي التي تميز الإنسان عن باقي الكائنات الحية تدرس الصحة النفسية هذه الخصائص لتضع تصور عن طبيعة النفس الانسانية حيث تضع نصب اعينها تقديم خدمة ارشادية أو علاجه أو طرق وقاية أو تنمية النفس الانسانية .

- فالإرشاد يختلف عن العلاج بأن له مستويات نمائي - وقائي - علاجي .

- من خدمات الصحة النفسية إنمائية - وقائية - علاجية .

خصائص النفس الإنسانية

١ إن الإنسان ذو طبيعة مزدوجة أي أنه يجمع بين الغريزة والروحانية:

ولكي يحقق التوافق على الإنسان إن يوازن بينهما فلا يجعل الروحانية تغلب عليه فتمنعه من إشباع غرائزه ولا يجعل الغرائز تطغى فسوف يشعر الفرد بفرغ روحي لذلك يجب أن يوازن بين حاجات الجسد فالإنسان يشترك مع الحيوان في الغريزة كغريزة الحاجة الى الطعام أو غريزة الجنس ولكن هذه إشباع هذه الغريزة مرتبط بمعايير اجتماعية وأداب سلوكية تميزه عن الحيوان.

٢ إن الانسان يمتلك قدرات معرفية قدرات (عقلية) تميزه عن الكائنات الحية الأخرى :

فمن خلال (الجانب المعرفي) يستطيع الفرد استقبال المعلومات ومعالجتها وتخزينها و تصنيفها واستدعاؤها عندما يريد، ويحافظ هذا على اتزان شخصيه . فالنقص المعرفي يؤدي الى خلل في اتزان الشخصية . كما ترى النظرية المعرفيه أن معرفة الانسان هي الاساس في النمو الانفعالي للفرد ، فاذا حصل اضطراب في النمو الانفعالي حصل اضطراب في الشخصية .

هو عندما يعيش الطفل انفعالات متعددة ك(الغضب ، الحزن) ، لا يستطيع ان يسميها من حوله هو من يسميها فيسمعها منهم فيعبر عن تلك الانفعالات بناءً على ماسمعه من بيئته (نقص معرفي) هذه الظاهره هي عجز في المعالجة المعرفيه للخبره الانفعاليه .

الجانب المعرفي يلعب دور كبير في النمو النفسي للفرد زدونا الله سبحانه وتعالى بالعقل وجعل لنا الحواس كمستقبلات للمعرفه .

فالطفل كما يرى **بياجيه** يجمع ويضع المعارف في بناء الـ (سكيما Schema) وإذا واجه موقف فإنه يتصرف في ضوء المعرفه لتي لديه فإذا كانت المعرفه خاطئة يكون سلوكه خاطئاً أو غير سوي والعكس صحيح .

لذلك في الارشاد والعلاج النفسي نبدأ بالمعرفه ونعدلها ونغير من نوعية التفكير حيث يجب أن نضع في الحسبان أن هناك أنماطاً للتفكير متعددة منها :

-التفكير احادي الجانب الذي ينظر الى المشكله حسب خلفيته الثقافيه .

-التفكير الثنائي يتطرق لأكثر من مجال للمشكله من حيث اسبابها وآثارها .

-التفكير ثلاثي الاتجاه .

هذه الأنماط تعبر عن خصائص الشخصية وقد تحدث علماء ك(لستريرنج) عن اساليب التفكير ووضع ١٣ اسلوب وخصائص كل فرد في التفكير .

٣ أن الانسان تحركه عواطفه وانفعالاته ومشاعره ،

هناك نظريات في النمو الوجداني تفرق بين الوجدان والشعور والانفعال ، فالطفل يرتبط عاطفياً **وجدانياً** بشخص عن طريق موقف عاطفي لديه كعاطفته تجاه أمه أو أبوه أو مهارة أو عمل ما يحبه ...ويتحول هذا الى **شعور** يعيشه. هذا الشعور بارتياح يظهر اذا رأى أمه و يعبر عن هذا الشعور في سلوكه على شكل **انفعال** كأن يجلس كثيراً مع أمه .

الوجدانات أو المشاعر أو الانفعالات الداخليه تنصهر مع بعضها البعض وتظهر على تعبيرات الوجه التي من خلالها يمكن ان نعرف الحاله النفسيه التي يعيشها الفرد.

وهذه الحاله يعيشها الفرد الان فيها مكاسب له سواء مكاسب ايجابيه أو سلبيه **مثل:** الزوج الضعيف لذي يرفع صوته أمام زوجته حتى لا تسقط شخصيته .

هذه الأمور **الثلاثة** تدفع حاجتها للقيام بسلوك بعينه فالمعادلة كالتالي :

معارف (مهما كانت) + **وجدانات** (مهما كانت) = **سلوك** (بنوعيه)

احياناً يشعر الفرد تجاه فرد آخر بمشاعر خاصة ويرجع ذلك إلى العواطف المرتبطه تجاه هذا الشخص وقد تتنازل عن بعض حقوقك من أجله هذه العواطف تسمى **الحب** ، وتنشأ من التجارب التي تولد لدينا انفعال سار او محزن .

-عاطفه الحب وعاطفه الكراهية تتكونان من موقف واحد ليس بضروره ان يعاد أي يتكرر.

تابع لخصائص النفس الإنسانية

٤ أن الإنسان بطبيعة الحال اجتماعي :

فهو يريد ان يعيش بين جمع من الناس و لا يستطيع ان يعيش بمفرده أو بمعزل عن الآخرين ، لذا من صور التعذيب الحبس الانفرادي .

حاجة الفرد الى الانتماء من الحاجات النفسية المهمة وضعها (ماسلو) من ضمن هرمه للحاجات النفسية وهي أهم الحاجات النفسية للطفل ، الشعور بالأمن يشبعها انتماءة لأسره .

الجماعة التي ينشأ فيها الفرد تؤثر في بناء شخصيته فتأثير جماعه الرفاق على بعضهم البعض أكثر من تأثير الأباء عليهم .

لكن تأثير الوالدين على الإبن كبير فقد يتعلق الابن بالأم في البداية ثم الوالدين معاً ،

فإذا كان هذا التعلق يقابله نزع من الأم أو الوالدين معاً ينشأ التعلق الآمن ، يأخذ الطفل كقاعدة له في علاقته

الوجدانية عندما يكبر تكون نفس القاعدة في علاقته مع الآخرين الاصدقاء او الزواج (نظرية بولبي للتعلق)

أما إذا اضطربت علاقة التعلق الوالدي في الطفولة ينشأ التعلق الوالدي غير الآمن ويؤثر في النمو الوجداني فتكون

العلاقة مضطربة بين الطفل ووالديه وبالتالي يعمم علاقته مع الآخرين عندما الكبر ،

وقد لا يكون له أصدقاء أو لديه اصدقاء من نفس نوعه ، مم قد يؤدي الى ظهور انحرافات وخاصة في مرحلة المراهقه .

فالمرآهقه تأخذ أحد الأشكال التاليه (متوافقه - منحرفه - عدوانييه - منحلّه) فمن اسباب اضطراب المرآهقه هي اضطراب التعلق الوالدي في مرحلة الطفولة .

الانتماء الى جماعه يحبها يعتبرها امتداد له ، يتوحد معها (التقمص ، التوافق) أي أن الطفل يسير مع الجماعه

التي يحبها وأنها تكون امتدادا له يكونون شيئاً واحداً فيقرنها ويدافع عنها ويبحث الى تحقيق أهدافها وبالتالي هو

أما إذا شعر الفرد بأنه لا يستطيع أن ينتمي إلى جماعه تحتويه فسوف يشعر بالاعتراب النفسي وهو شعور الفرد

بالوحدة على الرغم من وجوده في جماعه وهذا اضطراب ناتج من التعلق الولداية غير الآمن

والاعتراب النفسي يختلف عن الانسحاب والاعتزال وعن الغريه .

٥ ان الناس تختلف عن بعضها البعض وهذا مبدأ الفروق الفردية :

إن تفرّد الانسان من أهم حقائق الوجود ، فقد تجد أفراد اسرة واحده لكل فرد خصائص يختلف عن الآخر والاختلاف قد يكون عقلي أو انفعالي .

هذه الفروق الفردية كانت مسار جدل بين العلماء حيث يقول اصحاب النظرية البيئية أن أسباب هذه الفروق بيئي ، وأصحاب النظرية الوراثية يعزون ذلك للوراثة .

الفروق الفردية الفرد هي ناتج تفاعل عوامل (وراثية وبيئية) معاً ، أي لا يمكن للوراثة ان تظهر بدون بيئية ولا يمكن

للبيئية ان تعطي الفرد صفه ليس لها أساس وراثي . وبالرغم من ذلك هناك بعض الصفات تكون فيها مساهمة

الوراثة أكثر من البيئية ك(لون البشرة والعينين) وهناك بعض الصفات تكون فيها مساهمة البيئية أكثر من الوراثة ك(اللغة والعاطفة) .

هناك عوامل مهمة تؤثر في الصفات الوراثية ف(الغدد الصماء ك الغدة الصنوبرية) مثلاً إذا ضمرت في سن المراهقة

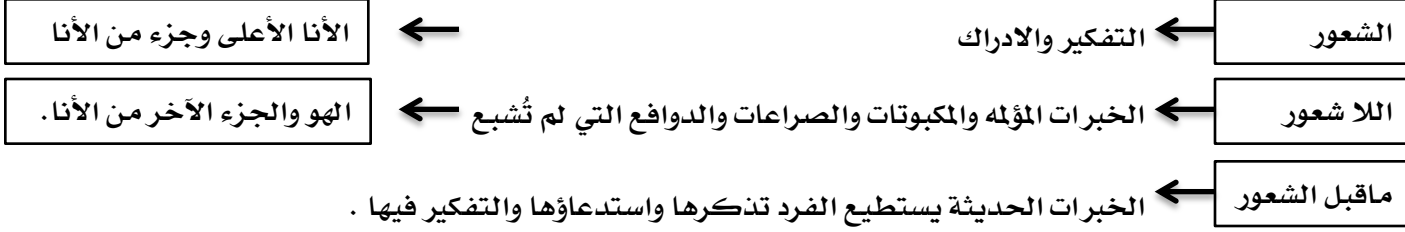
تأخرت المراهقة لأن هذه الغدة مسؤولة عن إفراز هرمون النمو .

مكونات او محددات الشخصية الانسانية في ضوء نظريات علم النفس المختلفة :

أي الشخصية في ضوء نظرية (التحليل النفسي - السلوكية - الاتجاه الانساني - الاتجاه المعرفي) وكيف ينشا الصراع في كل منها .

أولاً: الشخصية في ضوء نظرية التحليل النفسي :

هي أحد النظريات التي وضحت مفهوم الشخصية ، فالشخصية في ضوء التحليل النفسي تتكون من ثلاث منظمات هي :



إن الفرد أثناء مواجهته للدوافع الغريزية والمكبوتات في الهو يلجأ لبعض الاساليب التي يسميها التحليل النفسي

ميكانزمات الدفاع (حيل الدفاع) تنقسم الى قسمين :

٢ - ميكانزمات دفاعية فاشلة (لاشعورية في الأنا)

١ - ميكانزمات دفاعية ناجحة
(لاشعورية في الأنا)

وهي فاشلة مولدة للمرض لأنها لم تحقق اشباع كامل سواء بشكل مباشر أو بشكل غير مباشر ولكن قد تحقق بعض الاشباع الجزئي ولكن بشكل غير مباشر .

لأنها تحقق الاشباع الكامل وان كان بشكل غير مباشر

١- ميكانزمات دفاعية ناجحة (الاعلاء او التسامي)

ان الانا هنا يبحث عن موضوع وهدف مقبول ومرغوب اجتماعياً بحيث يحقق الاشباع للغريزة الأصلية . يتم هنا تفريغ الطاقة للغريزة الاصلية في اهداف تحقق الرضا بالواقع في ضوء المعايير الاخلاقية والاجتماعية مثل اعلاء العدوان الى الكاراتيه لتفريغ طاقة العدوان بشكل مقبول اجتماعياً . (الغريزة هي عبارة سلوك معرفي وجزء من الطاقة كغريزة الأمومة والعدوان و....) لذلك جاءت أهمية الانشطة المدرسية ك (الإذاعة والجوالة والرياضة وغيرها) لأنها تؤدي الى تفريغ الطاقة المرتبطة بالغرائز غير المقبولة واشباعها بشكل مقبول في المجتمع . وبالتالي **الاعلاء أو التسامي** يعتبر من الأساليب التي تلجأ اليها الشخصية للحفاظ على بنائها لأن الغرائز إذا أُشبعت بدون ضابط اجتماعي يؤدي ذلك الى تفكك وانحلال الشخصية مما يؤدي بدوره الى أن يصبح المجتمع كله منحل وغريزي دون اعتبار لعادات وتقاليده . يتدخل التحليل النفسي لعلاج الشخصية بحيث يعيد بناء الشخصية وذلك بعد ان يحدث لها الهدم والانحلال فهنا لا يصلح الارشاد بل لابد من التحليل النفسي للعلاج .

٢- ميكانيزمات دفاعية فاشلة (يلجأ اليها الفرد للتخلص من مشاعر القلق)

-مقدمة :

يواجه (الأنا) (الهو) و صرامة (الأنا الاعلى) وقد يعبر الفرد عن مكبوتات في غياب الأنا وبشكل لا شعوري . فقد يعبر الفرد عن اللاشعور او الحقيقة للتخفيف من القلق مثل زلات اللسان أو نسيان لاشعوري كنسيان المجرم لبعض الآثار التي تدل على هويته وعند التأنيب أو العقاب يلجأ الفرد للتخلص من القلق بمجموعة من ميكانيزمات الدفاع الفاشلة وهي كثيرة نذكر منها :

١ - الكبت ٢ - الإسقاط ٣ - التجنب ٤ - التكوين ٥ - التوحد ٦ - الإنكار ٧ - المحو ٨ - العزل العكسي

١ - الكبت :

هو اجبار فكرة من أن تخرج من بؤرة الشعور الى اللاشعور .

إن المعنى العام للكبت ميكانيزم دفاعي ناجح ولكن المعنى الدقيق له ميكانيزم دفاعي فاشل .

حيث يعتبر الكبت هو أساس كل الأمراض فالكبت عند الفرد يترتب عليه الشعور بالقلق إذ لا يوجد مرض نفسي بدون

كبت وبالتالي يعتبر القلق نواة لكل مرض نفسي وفي نفس الوقت يعتبر القلق مرض قائم بذاته .

فالقلق إشارة تنبيه بهلاك وخطر وشيك الوقوع هنا يحاول الفرد أن يبحث عن أساليب دفاع ضد هذا الخطر .

فلا يوجد مرض نفسي بدون كبت وبالتالي يعتبر القلق نواة لكل مرض نفسي وفي نفس الوقت يعتبر القلق مرض قائم

بذاته .

فينشأ القلق الأخلاقي عندما يحدث صراع بين الأنا ولأنا الاعلى .

وينشأ القلق العصابي عندما يحدث صراع بين الأنا والهو .

اما القلق الموضوعي (الرغبات) :هو الخوف الطبيعي .

٢ - الإسقاط :

لصق كل ما هو سار وممتع ونسب كل ما هو جميل لنفسه وكل ما هو غير جميل للآخرين .

(ينسب السلوك الجيد لنفسه والغير جيد للآخرين وهذا ما يحدث غالباً في المخاوف المرضيه وإذا ما ربط هذه الاعراض

بمصدر خارجي يتحول الى فوبيا .)

مثل : الطفل الذي يُطلب منه الخروج الى المزرعة وركوب الحصان لكن لا يريد لأنه قلق من أن يفقد امه فلكي لا يخرج

أسقط هذا القلق بأنه يخاف من الحصان .

دائماً العرض الخارجي يمثل أي ميكانيزم للحيل الدفاعية الفاشله التي يستخدمها الفرد فإذا حدد المعالج الميكانيزم الفاشل

يستطيع تحديد المرض والتعامل معه .

٣ - التجنب :

هو الابتعاد أو الاحجام عن موضوع او شخص يشعر معه الفرد بالقلق او الخوف .

يذكر فرويد بأنه لا يحدث تجنب إلا ويصاحبه إسقاط في نفس الوقت ويظهر التجنب في المخاوف المرضية وتلخص بعض

الدراسات ميكانيزمات الدفاع الى ميكانيزم دفاعي واحد هو (التجنب) .

يتجنب الفرد التفكير في الخبرات الأليمة فيبدأ **يسقطها** على مواضيع خارجية .

مثل : الوسواسي الذي لا يريد أن يسلم بيديه لكي لا يصاب بعدوى وبالتالي يتجنب القلق .

ومثل: الخوف عند رؤية الدم حيث تظهر عليه بعض الأعراض عند رؤيته ك (الغثيان ، إغماض العينين ، الارتعاش ..)

فيتجنب الفرد الأماكن التي يمكن ان يرى فيها . ويجب أن نفرّق بين الخوف الـ :

الخوف المرضي : الخوف من اشياء غير مخيفه بحد ذاتها

الخوف الطبيعي الموضوعي : الخوف السوي الخوف من مصدر خارجي يمثل خطر حقيقي ■

٤ - التكوين العكسي أو المضاد :

استحداثا غريزة بدل الغريزة الأصلية أو استحداثا اتجاه مضاد لاتجاه الغريزة الأصلية .

مثل: الأخ الذي يريد غواية أخته فبدل ما يكون على علاقة جنسيه معها يستحدث العدوان تجاهها .

أو يستحدث اتجاه مضاد لاتجاه الغريزة الأصلية فبدلاً من ان يظهر العدوان يظهر الحب والاحترام والوقار ويتحدث كثيراً عن المثاليات . ومن الأمراض التي يحدث فيها التكوين العكسي العصاب القهري ومرض ال (بارانويا = جنون العظمة) كذلك مرض جنون الاضطهاد .

٥ - التوحد :

ميل الفرد الى استدماج صفات شخص أكبر منه (الراعي أو ذا السلطة) .

التوحد كميكانزم السبيل الى نمو الأنا العليا وهذا يحدث في الفترة من (٤ - ٦) سنوات ولولا التوحد لما وجدت الأنا الأعلى فالولد يتوحد على شخصية أبيه والبنات على شخصية أمها وهذا توحد سوي لكن قد تضطرب عملية التوحد فبدل ما يتوحد الأب مع فضائل أبيه يتوحد مع رذائل الأب أو أن يتوحد مع أمه . (ما يولد أن يكون الابن ناعماً) . وقد يكون الأب فاسداً ويخرج الابن صالحاً والعكس فالتوحد السوي يُنتج سلوك سوي . إن القلق (المرتفع والمنخفض) دليل على اللاسوية حيث أن من سمة التوحيدين القلق المنخفض . من الأمراض التي يوجد فيها التوحد الأمراض الهيستريه .

٦ - الإنكار :

عدم الاعتراف بالواقع الكريه سواء كان الواقع نفسي أو بيئي . غالباً ما يكون في الامراض الذهانية وخاصة النرجسية الغير سوية مثل: الشخص الأعمى الذي ينكر أنه اعمى فيصطدم بالواقع .

٧ - المحو :

هو ممارسة الفرد مجموعة من الطقوس للتخفيف من الشعور بالذنب نتيحة لقيامه بفعل مشين أو مستهجن اجتماعياً .

مثل : الموظف المرتشي في العمل عندما يجلس مع أبناء يتحدث عن الأمانة .

والمحو يوجد غالباً في العصاب القهري ويحدث في بعض حالات الإدمان والغواية الجنسية وال فشل المتكرر في النجاح والتحصيل .

٨ - العزل :

نقل (عزل) المحتوى الفكري للغريزة الأصلية عن طاقتها الى غريزة أخرى .

يؤدي ذلك الى ضعف الغريزة الأصلية لأن طاقتها تم نقلها الى غريزة أخرى التي كانت تحتوي أيضاً على طاقة فأصبحت طاقتها الآن أكبر وهذا يظهر في الأعراض المرضية حيث أن الغريزة الأصلية تبقى كفكرة من دون طاقة وتحدث هذه في بعض الانحرافات كالانحرافات الموجودة (الفساد - الفتشية - الجنس) .

والعزل يشبه الإزاحة التي يمكن تلخيصها :

أن الغريزة التي تم إضافة الطاقة إليها تصبح مشتقة من الغريزة الأصلية (أي أنها صورة ثانوية لها) والأنا بدلاً من أن تصارع غريزة واحدة أصبحت تصارع غريزتين (الأولى نشطة والأخرى ضعيفة) .

مثل : رئيس الخدم الذي يرفع صوته على من تحته بدلاً من رئيسه .

نقطة مهمة :

إن المرض النفسي في ضوء نظرية التحليل النفسي ما هو إلا عبارة عن تثبيت أو نكوص لمرحلة من مراحل النشأة أو مرحلة من مراحل النمو . **مامعنى ذلك ؟**

المقصود بالتثبيت : هو توقف النضج (العقلي أو الإنفعالي) عند مرحلة من مراحل النمو (التي ذكرها فرويد وهي :
١ - المرحلة الضميمة ٢ - المرحلة الأوستية ٣ - المرحلة الأوديبيية ٤ - مرحلة الكمون)
بحيث أنه يتقدم عن هذه المرحلة بعمره الزمني لكن عمره العقلي توقف وبالتالي لا يصل الى النضج الانفعالي .
يعني ذلك لكي يحدث النضج والانتقال من مرحلة إلى مرحلة أخرى لابد أن يتم المرحلة السابقة بنجاح .

لماذا ؟

لأنه عندما توقف نموه الإنفعالي في تلك المرحلة التي التوقف عندها ترك معظم طاقته النفسية فيها ولذلك عندما ينمو زمنياً ويكبر تكون الطاقة هنا ضعيفة مما لا يساعده ذلك على مجابهة أحداث الحياة ، فيقوم بالاستجابة الموجودة في المرحلة التي توقف عندها في المرحلة الحالية التي تقدم بها العمر الزمني وبالتالي تكون هذه الإستجابة غير مناسبة لعمره الزمني .

مثلاً : الطفل وهو صغير إذا أخذت منه شيئاً من يده (شيئاً يريدُه) ردة الفعل تكون البكاء وهذه الردة مناسبة في هذه المرحلة .
لكن عندما يكبر وأخذت منه شيئاً من يده (شيئاً يريدُه) البكاء هنا كردة فعل غير مناسبة .

المقصود بالنكوص : الرجوع إلى مرحلة من مراحل النمو أو النشأة .

عند العلاج في التحليل النفسي لا بد من البحث عن المرحلة التي توقف فيها الفرد في النمو اللانفعالي ونتعرف على ذلك من خلال ميكانزمات الدفاع .

مثلاً : البخل المادي أو العاطفي هو تثبيت في المرحلة الأوستية فمعرفة ذلك يساعد على وضع خطة مناسبة للعلاج حيث نقوم بتوفير متطلبات النمو إشباع الحاجات الملحة من خلال الضنيات والتدريب يحدث العلاج وتختفي الأعراض وتصبح شخصية الفرد سوية .

ثانياً: الشخصية في ضوء النظرية السلوكية

جاءت كردة فعل على على نظرية التحليل النفسي وتنتقدها بأنها جعلت الفرد عبداً للغرائز تقوده إلى مصير محتوم ولو فشل الفرد في إشباع هذه الغرائز يؤدي ذلك الى المرض .

تفترض النظرية السلوكية :

على يد العالم (واتسون ١٩١١م) أن الفرد يولد مزوداً بترسانة سلوكية على البيئة فقط أن توفر المثيرات المناسبة لاستصدار هذه الاستجابات (هذه فكرة النظرية في البداية لكن فكرتها تغيرت في الوقت الحديث) كما لو كان أختزل الإنسان ابن البيئة ك (آله) ترتبط فيه المثيرات فتبدأ الإستجابة ، هذه المجموعة من الإستجابات (نظراً لأنها تأتي بإشباع للفرد) تصبح عادات ونظراً لتوافقها مع المجتمع تصبح سمات فتكون مانسميه بأنماط الشخصية .

تعريف الشخصية في ضوء السلوكية :

مجموعة من الاستجابات المكتسبة عن طريق التعلم في ضوء مجموعة من القوانين (المفاهيم) .

من مفاهيم النظرية السلوكية

المفهوم	المقصود
١ التعزيز	يعتمد التعزيز في الإشراف الكلاسيكي لـ (بافلوف) على المثير عن طريق الاقتران أما باقي السلوكيين فيركزون على تعزيز الإستجابة . التعزيز الإيجابي : كمكافئة الذات التعزيز السالب : حرمانك من نشاط معين . التعزيز السلبي : الفرد لا يتلقى شيئاً بل يتم على من حوله .
٢ الإنطفاء	في غياب التعزيز تبدأ الإستجابة بالتضاؤل بتدرج حتى تنطفئ . وإذا رجع التعزيز يرجع بتدرج وترجع الإستجابة نسمي ذلك (الاسترجاع التلقائي) .
٣ التمييز	الاستجابة في ضوء مثير بعينه .
٤ التعميم	الاستجابة الواحدة لكل المثيرات .
٥ الإشراف الإجرائي	الاستجابة موجودة فقط تحتاج الى تعزيز
٦ الاشراف الوسيلى	لكي يقوم الفرد بالسلوك لابد أن يتعلمه أولاً

تري المدرسة السلوكية أن كل أنماط السلوك السوي وغير السوي يتم اكتسابه عن طريق التعلم الذي يمكن من خلاله أن يكتسب الفرد السلوك المرغوب فيه أو السلوك الغير مرغوب فيه .
يمكن أن نتنبأ بسلوكيات الفرد مستقبلاً حسب سماته (خصائصه) الحالية .

تؤدي المعززات الى اكتساب سلوكيات مرغوبة وقد تؤدي الى اكتساب سلوكيات غير مرغوبة .

مشكلة وحل :

مشكلة التبول الإرادي (استجابة غير طبيعية لمثير طبيعي) لها طريقتان في العلاج في المدرسة السلوكية :
المثير هنا = امتلاء المثانة بالببول .

١ - تقوية المثير بحيث نجعل الطفل يشعر بامتلاء مثانته .

٢ - نعمل على أطفال الإستجابة

أشكال الصراع

١ صراع الإقدام - إقدام :

صراع بين هدفين مرغوبين في نفس الوقت ويترتب على هذا ان الفرد لما يقترب من مثير يبتعد عن الآخر .
مثال : فتاة تقدم لخبيبها رجلان الأول شاب فقير والثاني شيخ غني .
الحل : عن طريق ترجيح أحد الهدفين (حله سهل) .

٢ صراع الإحجام - إحجام :

صراع بين مرهوبين في نفس الوقت ويترتب على هذا ان الفرد لما يبتعد عن مثير يقترب من المثير الآخر .
مثال : خوف الفتاة من الزواج وخوفها في نفس الوقت من العنوسة .
الحل : عن طريق تعديل بعض المفاهيم الخاصة بأحد المثيرين على ان يتقدم الفرد لأحدهما بأقل الخسائر (حله سهل)

٣ صراع الإقدام - إحجام :

صراع في نفس المثير الواحد حيث يكون مرغوب مرهوب في نفس الوقت .
مثال : الزواج مثير مرغوب للفتاة ولكنها تخاف مما يترتب عليه من مسؤوليات (مثير مرغوب ومرهوب في وقت واحد)
الحل : عن طريق تعلم الفرد لبعض السلوكيات التي تساعد على التحكم في المثير المرهوب وزيادة مهاراته في التحكم في السلوك المرغوب (حله سهل) .

٤ صراع الاقدام الاحجام المزدوج :

نفس المثير تارة يكون مرغوباً فقط وتارة يكون مرهوباً فقط الذي يحدد ذلك هو الفرد نفسه .
مثال : عندما يكون الفرد خائفاً من الزواج حيث أن هذا لخوف بسبب عدم قدرته على القيام بمهامه الشرعيه ، لكن في نفس الوقت لديه رغبة شديدة في الزواج . **الاقدام الاحجام :**
 الزواج قد يشعر الفرد بمشاعر ذنب لأنه يذكره بمواقف سلبية سابقة كأن تكون حالة اغتصاب مثلاً فيصبح هنا مثير الزواج (مرهوباً) .
 لكن عندما يعالج هذا الفرد يصبح الزواج مثير مرغوب فيه .
 على كل هذا الصراع المزدوج من المشكلات التي واجهت المدرسة السلوكية في فهم الشخصية وقد وجدت أن بعضاً من الحالات لم تتحسن حيث بدأ المعالج بالجلوس معها والبحث عن الأسباب التي سبقت وصحبت والتي ترتبت على ذلك وجد أن هناك خبرات حدثت لبعض المرضى تحتاج إلى تحليل سلوكي أكثر من مواقف نعرضها للعميل .
 صراع الاقدام احجام المزدوج وفقاً لنظرية باولبي هو (تجنبي قلق) . وحله صعب .

نظرية باولبي في التعلق الوالدي

النمو الوجداني يرتبط بنوع التعلق الوالدي هناك نوعين من التعلق الوالدي حيث أن هناك نوعين من التعلق :

يؤدي الى نمو وجداني عاطفي سليم للطفل وبالتالي يؤثر ذلك الى علاقاته مع الآخرين

١ -تعلق آمن :

٢ -تعلق غير آمن :

يؤدي الى اضطراب في علاقة الفرد بالأب والأم وينتقل ذلك الاضطراب اثناء مراحل النمو الى علاقاته مع الآخرين

ج -تعلق قلق

ب -تعلق تجنبي / قلق

أ -تعلق قلق مقاوم / تناقض وجدانياً

أنماط تعلق غير آمن

ثالثاً: الشخصية في ضوء التيار الإنساني

يهتم هذا التيار بدراسة الظاهرة الكونية ، والحقل الجغرافي الذي يعيش فيه الإنسان .
ظهر كردة فعل مدرسة التحليل النفسي والمدرسة السلوكية فالتحليل اختصرت الانسان في مجموعة من الغرائز بينما السلوكية اختصرت الانسان في مجموعة من الاستجابات التي تبتعثها مجموعة من المثيرات .

يفترض التيار الإنساني:

أن الانسان خير ونظراً لذلك فإنه يمتلك (إرادة) هذه الارادة تساعده على ان يعدل من استجاباته وسلوكياته والبيئة التي يعيش فيها حتى يصل الى الصورة التي يرضى عنها وترضى عنها البيئة المحيطة بالفرد يستخدم الانسان الارادة لتعديل إستجاباته فتقترح الإنسانية أن نهياً له المناخ المناسب للوصول بإمكاناته إلى أقصى قدر من النمو .

اكثر النظريات الإنسانية شهرة هي :

نظرية الذات العلاج الوجودي العلاج بالمعنى العلاج الجشطالتي العلاج بالواقع

نظرية الذات لـ (كارل روجرز) :

تفترض ان الشخصية الانسانية عبارة عن :

مجال ظاهري

كائن عضوي

ذات

يقصد بالكائن العضوي = (الجسم أي مايمتلكه الفرد من اجهزة فسيولوجية) فالهيكل الجسمي للفرد لا يكون هيكلاً بدون ذات .

فالذات تتكون من الخبرات المعاشة التي تُعاش في المجال الظاهري المحيط بالفرد وهي تمثل المواقف التي يعيشها الفرد ويدركها ويكون المجال الظاهري متعدد بتعدد الأفراد ويكون هناك عوالم متعددة بتعدد الإدراكات المختلفة لهذه العوالم . فعندما تنمو الذات من خلال الخبرات المندمجة تصبح جوهر الانسان وشخصيته وتصبح الاطار المرجعي الداخلي للفرد الذي في ضوءه يتم تفسير سلوكه .

لكي تندمج هذه الخبرات وتصبح جزء من الذات يجب أن تتم وفق مجموعة من المعايير او الاعتبارات وهي :

التقدير الايجابي الغير مشروط من الاخرين

اعتبار الذات

نشأة الصراع :

إذا الفرد عاش موقف يترتب عليه اما فقدان لأحد هاذين المعيارين وكسب للآخر يبدأ القلق ويبدأ الصراع كما لو كانت الذات تخدم بين سيدين متعارضين . **فالعلاج :** لا بد من تطابق اعتبار الذات و التقدير الايجابي الغير مشروط من الاخرين أما إذا عاش الفرد بفقد أحد هاذين المعيارين فإنه ينكر التي فقدها ويحرفها لماذا ؟ لأنها لا تتفق مع معاييره وتصبح ماقبل شعورية (الإنسانية لاتعترف بالاشعور وهذه نقطة خلاف مع التحليلية لكنها تتفق معها في وجود حد أدنى للقلق) .

الإرشاد النفسي في التيار الإنساني:

شروط من شروط الإرشاد هنا أن يعيش الإنسان القلق وهذه قاعدة مهمة إذ لا بد أن يظل العميل في الحد الأدنى من القلق فعندما يستشعر الإنسان بأن هناك مشكلة ما تعوقه عن ممارسة حياته بشكل طبيعي فإنه يشعر بالقلق .

التيار الانساني يؤكد على هذه النقطة ويعتبروا أن هذا القلق سوي لأنه يعبر عن وجود مشكلة ويدفع بالفرد لأن يطلب المساعدة من الآخرين .

مسلمات التيار الإنساني

١ الانسان خير بطبيعته (لاكن تُقيد هذه النزعة الخيرية من قبل البيئة) فالإنسان يبني ويطور

٢ له حرية (حرية مقيدة الى حد ما فهو حر في اتخاذ القرارات لكن تنفيذه مقيد بالبيئة)

٣ أن الحياه لها معنى عند كل فرد (لايوجد معنى واحد للحياه لكن المعنى الخاص الذي يفرضه الفرد لحياته في لحظة معينه هذه مهمة ومهمة كل شخص في الحياه انك تجعل لحياتك معنى خاص).

رابعاً: الشخصية في ضوء النظرية المعرفية

نشأة النظرية :

بدأت بشكل حديث في الفترة الثانية من القرن العشرين بداية السبعينات وبدأت تنتشر . تعتمد النظرية على اهمية ما تسمية **بالمعالجة المعرفية** لأحداث الحياة ودورها في تثبيت انفعالات الفرد وبالتالي تحديد سلوكه .

علاقة النمو المعرفي بنمو الشخصية :

يبدأ النمو المعرفي منذ الطفولة ويستمر حتى بداية المراهقة ثم يحدث نوع من النضج المعرفي والتكامل المعرفي لما بعد المراهقة وتذكر النظرية المعرفية أن النمو المعرفي هو اساس الشخصية .

ويقصد **بالنمو المعرفي** : أن الفرد يحول الأحداث المحيطة به الى رموز وصور ذهنية ويتم تشفيرها في الذاكرة . الذاكرة مليئة بالرموز والصور وهذه **الرموز والصور** تشير إلى خبرة ومعرفة عن موضوع لدى الفرد سواء عاشها الفرد او اكتسبها بشكل عفوي غير مقصود .

هذه **الخبرات** تتكامل مع بعضها وتحدث نمواً عن طريق تكاملها معرفياً

كلما ازدادت هذه الخبرات كلما زاد الترميز :

وكلما ازدادت الترميزات كلما نما الفرد عقلياً ومعرفياً وهكذا تنمو الشخصية .

وأصحاب هذه الاتجاه امثال (بيك) و(آليس) المعرفيين يعولوا بشكل كبير هذا النمو والتراكم المعرفي إلى نمو الشخصية وبالتالي يعتمد نمو الشخصية السوي المتمثل في النضج الإنفعالي والسلوك الإجتماعي الملائم على مالدى الفرد من معرفة

فإذا كانت معرفة الفرد عن موقف تساعده على الاستجابة الملائمة كان الفرد متوافقاً

إما إذا كانت المعرفة التي لدى الفرد مشوشه كانت استجابته غير ملائمة وبالتالي سلوك غير سوي

لكي يتم تعديل السلوك واستجابة الفرد لأبد من تعديل معارف وخبرات الفرد .

بداية ظهور النظرية المعرفية وانتشارها :

البدايات لهذه النظرية ظهرت مع العالم (بياجيه) صاحب نظرية النمو العقلي ان النمو العقلي والذي يتم عن طريق عمليتي (الموائمة والمماثلة) .

الموائمة : اذا كانت هناك بعض الموضوعات التي تختلف في بعض السمات او الخصائص عن موضوعات أخرى يبدأ الفرد

بإنشاء مكان خاص لها ويصبح مكون معرفي خاص بها او يثري بعض الاضافات او التعديلات للمعرفة السابقه

كالطفل الذي عُلِمَ أن كل ما يطير طائر .

المماثلة : تجميع المعارف الخبرات والعناصر المتشابهه مع بعضها في مكان ما من الذاكرة على شكل رموز .

هذه النظرية وجدت رواجاً وانتشاراً في مجالات الارشاد النفسي

ADJUSTMENT التوافق النفسي

س/ هل يمكن أن نرادف بين التوافق والتكيف :

المصطلح	التوافق	التكيف
التعريف	الرضا بالواقع الذي يبدو (هنا والآن) مستحيلاً على التغيير (واقع نفسي - واقع بيئي) ، لكن الفرد يكون في سعي مستمر لتغيير ما يمكن تغييره في الواقع ،	هو قدرة الكائن الحي على التلائم مع ظروف البيئة فيحدث تغير مورفولوجي في الحيوان مع البيئة وما يطرأ عليها من تغييرات بهدف المحافظة على حياة الكائن الحي .
المستوى	التوافق أعم من التكيف أحد مظاهر الصحة النفسية نزعة الى الكمالية السوية .	هو أدنى مستويات التوافق التكيف بالنسبة للكائن الحي آلي ، أما الإنسان تكيفه إرادي مع الواقع الذي يبدو مستحيلاً .

كثير من كتب علم النفس يستخدمون مصطلح (التوافق) مترادف مع (التكيف) لكن كما فرقنا بينهم إذاً لا يمكن أن نرادف بينهما لسببين :

1- الإنسان قادر على تغيير البيئة :

والقدرة على الخلق والإيجاد والتغيير وهو ما يتميز به عن باقي الكائنات لذلك هو الوحيد الذي يرتقي إلى مستوى التوافق

2- المرونة :

قابلية للتوافق وقدرة على مواجهة المواقف الجديدة فبدلاً من أن ينظر للأشياء بنظرة جامدة فإنه لديه القدرة على تغيير هذه النظرة واستيعابها .

فالمرونة مميزة للتوافق وتجعل الفرد قادر على تحديد مهاراته وتوقعاته وقادر على تغيير المجتمع ،

س/ لماذا لا يمكن قصر التوافق على التلائم ؟

لأن قصر التوافق على التلائم يجعل الفرد غير قادر على مواجهة الحياة والتوافق مع المواقف الجديدة وبالتالي يكون غير قادر على القيام بسلوكيات جديدة ..

فالتوافق يستلزم مواجهة المواقف الجديدة وتغيير البيئة ، وهو يتضمن بالضرورة اشتهاة الاستثارة ، واشتهاة الخوض في مواقف جديدة ..

مثل :

الأم حين ترغب بالإنجاب رغم ما تشعر به من ألم أثناء الولادة ..

ينخفض التوتر الذي يشعر به الإنسان إذا حقق رغبته ، لكن سرعان ما يعود التوتر لتحقيق رغبة أخرى ..

هذا المبدأ التفسيري للتوافق يعبر عن ثراء الفرد بما لديه من إمكانيات وما لديه من إيجابية خلاقة ، وتعبير عما لديه من معاناة القلق والتوتر .

ليس كل متوافق نفسياً صحيح نفسياً لكن كل صحيح نفسياً متوافق نفسياً

خصائص التوافق

١	عملية كلية (جشطات): أجزاؤه متفاعلة مع بعضها البعض ، وعلاقتها دينامية ، تنتج من تفاعل الفرد مع جوانب حياته ووظائفه في كل المجالات
٢	عملية دينامية : دينامية التوافق تعني أنه نتاج صراع القوى سواء كانت ذاتية أو بيئية أو الاثنين معاً ، والقوى الذاتية بعضها فطري وبعضها مكتسب ، والقوى البيئية بعضها اجتماعي ، وفيزيائي ، وثقافي .. التوافق عملية مستمرة (لأن الحياة عبارة عن صراعات وتوترات) إذا تم حل الصراع نتوافق وإذا فشلنا نضطرب ، إذا قام الفرد بحل الصراع فإن توتره ينخفض ثم ما يلبث أن يصادف صراعاً آخر وهكذا .. هذه التغيرات تسبب خلل في اتزان الفرد (الصراع) فيعمد إلى استعادة توازنه ويسعى للتوافق .. لذلك العملية مستمرة.
٣	عملية تستند إلى الزاوية الطوبوغرافية : الطوبوغرافية : صراع بين منظمتين أو أكثر و التوافق نتاج هذا الصراع أو عدمه ، مثل الصراع بين إعطاء الحقوق وسلبها ، نتاجه إما توافق أو سوء توافق.
٤	عملية وظيفية : وظيفته تحقيق الاتزان من جديد مع البيئة ، وتحقيق الصحة النفسية واستعادة وظائفه في الحياة النفسية .
٥	عملية تستند إلى الزاوية النشئية : حتى نحقق توافق الفرد لابد أن نرجع إلى التاريخ النشئي للفرد، لكل مرحلة سمات توافق ، فإذا أردنا تحقيق توافق المراهق فينبغي علينا توفير سمات توافق المرحلة نفسها وليست سمات الرشد أو الطفولة.
٦	عملية تستند إلى الزاوية الاقتصادية : نتيجة الصراع تتوقف على كمية الطاقة المستثمرة في كل قوة من القوتين، المتصارعتين فإذا كانت الطاقة المستثمرة في الجوانب الغريزية أكبر من الدافع البيئي فإن النتيجة تكون لصالح الغريزة والعكس، ويحدث الصراع، فإذا أصبح متوافق أو سيء التوافق.

التوافق والصحة النفسية

الشخص المتمتع بالصحة النفسية يتميز بعدة خصائص :

١. فهم الذات وحاجاتها وأهدافها .
٢. وحدة الشخصية (الأداء الوظيفي الكامل المتناسق للشخصية جسمياً ، عقلياً، انفعالياً ، اجتماعياً).
٣. الرضا عن النفس والتوافق الاجتماعي.
٤. الشعور بالسعادة مع النفس ومع الآخرين.
٥. القدرة على مواجهة مطالب الحياة.

ثالثاً : التوافق الإجتماعي :

يقصد به توافق الفرد مع البيئة التي يعيش فيها بجميع عناصرها سواء كانت مادية او اجتماعية وهو يتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسيرة المعايير الاجتماعية .
فقد تكون هناك معايير اجتماعية لا يوافق عليها الفرد بالتالي لابد ان يغير الفرد المعايير وهو لب التوافق اذا كانت المعايير قابله للتغيير .

التوافق الاجتماعي يحتاج لتعلم مهارات اجتماعية حتى يكون الطفل مرغوبا فيه عند باقي زملائه ويستطيع المشاركة في نشاطات المجتمع .

فالتوافق الاجتماعي هو مجموعه الاستجابات المختلفة التي تدل على شعور الطفل بالأمن الاجتماعي وتتضمن ذلك معرفة الطفل للمهارات الاجتماعية المختلفة واستخدامها في الوقت المناسب حين يدرّب عليها .

وبتمثل التوافق الاجتماعي في عدة مظاهر :

١ - اعتراف الطفل بالمسئوليات الاجتماعية:

أي استجابة الطفل التي تدل على ادراكه وتميزه لحقوق الآخرين مع تأجيل بعض الرغبات التي تتعارض مع رغبات الآخرين .

٢ - اكتساب الطفل للمهارات الاجتماعية :

ابعاد الطفل عن الاستجابة التي تدل على الأنانية وإدراكه للعادات الاجتماعية المرغوبة .

٣ - تحرير الطفل من الميول المضادة للمجتمع :

أي عدم ميل الطفل الى الشجار والاعتداء على الغير وعصيانه الاوامر وتدمير ممتلكات الغير وإرضاء رغباته على حساب الآخرين

٤ - التوافق الأسري :

فالأسرة جزء من المجتمع كلما كان الفرد متوافق مع أسرته فسيكون متوافق اجتماعياً .

٥ - التوافق المدرسي :

البيئة المدرسية بيئة مغلقة والأسرة بيئة مفتوحة فالمدرسة لها ضوابط وانظمه لابد ان يتوافق مع هذه الأنظمة من دعم الأسرة او المدرسه يدل على توافقه الاجتماعي .

رابعاً : التوافق المدرسي :

المدرسه تقوم بجانب الأسرة في احداث التوافق في مراحل نمو الطفل فهذه المرحله مهمه وتؤثر في تكوين شخصية الفرد تكويناً نفسياً واجتماعياً .

وفي هذه المرحله ينمو التنافس ويتعلم القيادة وحقوق الآخرين والعمل الجماعي فكل هذه العوامل تساهم في بناء شخصيته ويؤدي للتوافق المدرسي .

المدرسه ليست للتعلم فقط بل تنمية الطفل في عمر ٦ سنوات اجتماعياً وانفعالياً .

اهم العوامل التي تؤثر على توافق الطفل توافقا مدرسياً :

١ - الأنشطة المدرسيه لها دور في تحقيق التوافق للطفل حيث تساعد الطفل على تنمية معارفه ومعلوماته وميوله وتحقق له النضج الانفعالي والتوافق الشخصي والاجتماعي فهو يبقى في المدرسه وقت طويل .

وما يحدث في بعض المجتمعات من خلل في التوافق الاجتماعي يعود الى خلل دور المدرسه ونقص الأنشطة المدرسيه وتهميشها .

٢ - المنهج المدرسي هو عبارة عن المعلومات والمواد الدراسيه النظرية والمهارات العلميه والتطبيقات .

٣ - المناخ المدرسي له دور في تحقيق توافق الطفل ويشمل الجو العام والعلاقات بين المدرسين مع بعض المدرسين والطلاب وغيرها .

٤ - التعاون بين المدرسه والأسرة عن طريق ارشاد الاباء في مجالس الاباء حتى يتعرف الاب على سلوك ابنه .

٥ - دور المعلم فشخصية المعلم لها تأثير على طفل فإذا كانت علاقة الطفل بالآخر سويه كانت شخصيته سويه والعكس فالمعلم بديل الاب وللمعلم دور كبير خاصة في المراحل المبكرة في الروضه فتصرفاتها ولغتها واتجاهاتها وأسلوب حل المشكلات وإشباع حاجات الاطفال لها اهميه كبيره في تكوين شخصية الطفل ثم التوافق المدرسي .

خامساً : التوافق الجسمي :

هو صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى مثل علاقاتها بالتوكيدية ، الإيجابية ، وأن مفهوم الفرد عن ذاته يتأثر بنظرته الخاصة تجاه نفسه ، وما يكونه من اتجاهات ايجابية أو سلبية نحو ذاته والتي تعكس كيانه المدرك للآخرين فمفهوم الفرد عن ذاته يتأثر بنظرته الخاصة تجاه نفسه، مثلا الاطفال قصيري القامة او الاطفال الذين يعانون من صغر حجم الجمجمة او جحوظ العينين ليس لديهم توافق جسمي .

مثال : فقدان حاسة البصر ← شعور بالنقص ← دافع للتعويض ← **إيجابي:** يحقق وظائف ونجاحات مهنية
سلبي: قد يلجأ إلى التسول

الفرد يتأثر بنظرته الآخرين له أكثر من تأثره بالإعاقة ذاتها :
إن الإعاقة غالبا ما تهدد قدرة الأطفال على الارتباط بالقائمين على رعايتهم لأنها تحول دون حدوث الأنماط التفاعلية المعززة والمتمثلة بالاستجابات للتواصل الجسمي واللفظي .

فيجب أن يبدأ التأهيل النفسي من اللحظة الأولى في حياة الطفل وذلك عن طريق تقييم نفسي شامل للمعاق للكشف عن قدر المعاناة النفسية الناتجة عن إعاقته الجسدية فالهدف الأول هو أن نجعل المعاق يقبل إعاقته ويتوافق معها ومساعدته في بناء صورة إيجابية عن نفسه حتى يشعر بالأمن والطمأنينة .

أمثله : (السمنة المفترطة الطفل النحيف) **قد لا ينخرط في اللعب مع أقرانه خوفاً من التعرض للدفع والسقوط**

س / هل العيوب والعاهات الجسدية تؤثر في عملية التوافق لدى الفرد ؟

نعم فلصورة الجسم أهمية في عملية التوافق لدى الفرد إذ أن العيوب والعاهات الجسدية قد تؤدي إلى تنمية مشاعر النقص وتحول دون تحقيق النمو السوي .

فالشعور بالنقص يدفع الفرد للتعويض وقد يكون تعويضا إيجابياً ، أو تعويضا سلبياً .

مثال : نابليون كان رجلا قزم وقزامته تلفت نظر الناس إليه تولد لديه شعور بالنقص لكنه عوض هذا الشعور تعويضا إيجابيا ولفت نظر الناس إلى التركيز على إنجازاته بدل من التركيز على قزامته .

سادساً : التوافق المهني :

يطلق عليه الرضا الوظيفي، وعدم الرضا الوظيفي يعني أن الفرد غير متوافق وظيفياً.

س / لماذا يسمى الرضا بدلا من التوافق ؟

لأن عمل الفرد وطبيعة عمله تستحيل التغيير أو صعب التغيير فيرضى بالواقع ولذلك يسمى الرضا بدلا من التوافق.
التوافق المهني يعني : **نجاح الفرد في عمله ، بحيث يبدو في جانبين أساسيين :**

١ - رضاه عن عمله وحببه له وسعادته به .

٢ - رضا المسؤولين والمشرفين عليه في العمل وكفاءته في إنجازه وتوافقه مع زملائه .

الرضا المهني لا يتضمن فقط رضا الفرد عن عمله وسعادته لكن أيضا يتضمن رضا المسؤولين والتعاون بين الأفراد داخل المنظومة المهنية فالأسرة المهنية عندما تعمل بشكل جماعي و بروح معنوية ترتفع الإنتاجية ويشعر الجميع بالارتياح وبالرضا الوظيفي ، رضا المسؤولين لا يدخل ضمن التوافق النفس وإنما هو متجه خارجي ومحصلة هذا المتجه الخارجي مع المتجه الداخلي (صورة الفرد عن ذاته) يكون التوافق النفسي فهو محصلة لما هو خارج الفرد وما هو داخله ، فإذا افترضنا ان الفرد يشعر بالرضا تجاه نفسه لكن الآخرين غير راضيين عنه ولا عن عمله فهو يعيش في حالة سوء توافق وتظهر عليه الأعراض ويحتاج الى الإرشاد والتوجيه .

الرضا المهني من الأبعاد الأساسية لشعور الفرد بجودة الحياة .

جودة الحياة لها مكونين أساسيين :

أولاً : مكون موضوعي (مادي) هي مجالات الحياة المختلفة (الخدمات المادية ، الاجتماعية ، التعليمية ، الأسريه .

ثانياً : المكون الذاتي فهو إدراك الفرد لهذه المجالات .

فيتوفر للفرد مستوى دخل (وظيفة) وخدمات تعليمية وخدمات صحية لكن نظرة الفرد الذاتية لهذه الموضوعات هي التي تؤسس الإحساس بجودة الحياة .

فمثلا تتوفر له الوظيفة لكنه لا يشعر بالرضا تجاه الوظيفة وعليه لا يشعر بالرضا والتوافق المهني