



قسم الصحة النفسية

ملاحظات في

الصحة النفسية والارشاد النفسي

/اعداد

قسم الصحة النفسية

المحتوى

5	الفصل الأول
5	طبيعة الصحة النفسية
5	معايير الصحة النفسية :
9	خصائص النفس البشرية :
15	الفصل الثاني
16	أولاً: الدوافع
22	ثانياً : الانفعالات
24	أثر الانفعالات على السلوك :
26	طرق تعلم الانفعالات :
27	أنواع الانفعالات :
Error! Bookmark not defined.	الفصل الثالث
Error! Bookmark not defined.	أولاً : نظرية التحليل النفسي
29	الفصل الرابع
30	مفهوم التوافق :
32	الفرق بين التكيف والتوافق :
33	خصائص العملية التوافقية :
36	أبعاد التوافق :
46	التوافق والصحة النفسية :
47	المراجع

الفصل الأول

طبيعة الصحة النفسية

- مفهوم الصحة النفسية 0
- معايير الصحة النفسية 0
- الشخصية السوية 0
- خصائص النفس البشرية 0

الفصل الأول

طبيعة الصحة النفسية

يعرف صلاح مخيمر الصحة النفسية بأنها اتسام الشخصية بالوحدة الكلية ، وتتسامها بالاستمرارية والفهم الواقعي لإمكانيات ذاتها وحدودها والشعور بالتقدم علي طريق تحقيق أهداف المستقبل مع القدرة علي مواجهة المواقف المختلفة حتي تبلغ الشخصية الأمن والرضا عن ذاتها وعالمها ومن ثم السعادة تحت راية مبدأ الواقع .

وبالتالي فإن الصحة النفسية هي أن يعيش الإنسان علي فطرته في قرب من الله وتوافق مع النفس والآخرين 0

معايير الصحة النفسية :

من المشكلات الرئيسية في ميادين دراسة الشخصية والصحة النفسية وعلم النفس المرضى تلك الصعوبة الكبيرة التي تكتنف مفهوم السوية، وبالتالي لتحديد هذا المفهوم لابد من الرجوع إلى أنواع مختلفة من المعايير وذلك يتضح في العرض التالي :

1- المعيار الإحصائي :

يشير مفهوم السوية إلى تلك القاعدة الإحصائية المعروفة بالتوزيع الاعتدالي التي تقوم على تحديد العاديين من الناس وتمييزهم عن غيرهم من غير العاديين منهم، حيث ترسم العلاقة بين درجات الأفراد في أى من الصفات الجسمية أو العقلية أو الانفعالية وأعداد كل من حصلوا على هذه الدرجات فيصبح المنحنى على شكل المنحنى الاعتدالي المعروف .

فمثلاً إذا تكلمنا عن متوسط الذكاء لعدد (100) من الأفراد نجد أن 16 % يحصلون على درجات منخفضة أقل من المتوسط وهم فئة ضعاف الذكاء ، و16 % يحصلون على درجات أعلى من المتوسط وهم فئة الأذكاء أما العدد الأكبر من هذه العينة والتي تبلغ 68 % يحصلون على درجات متوسطة وهم فئة العاديين .

وتسمى الفئتين الأول والثانية طبقاً لهذا المعيار بالشواذ حيث أن الابتعاد عن المتوسط يعتبر شذوذاً .

قد يصلح هذا الأسلوب في الحديث عن العاديين من الناس من حيث الصفات الجسمية ولكن فيما يتعلق بالصفات النفسية والقياس النفسى ، فنحن نقيس شيئاً عن طريق غير مباشر وذلك بقياس مظاهر تحدد الظاهرة وليس مقاييس متفق عليها لا تختلف باختلاف الثقافة والزمن مثل الطول والوزن .

بينما في الناحية النفسية تتأثر الصفات بالعديد من العوامل، أى أننا لا نقيس مظهراً نقياً لا يقاس ولهذا يتحدث علماء النفس عن مصطلحات مثل صدق الأداء وثبات الإدارة وغير ذلك من المصطلحات .

2- المعيار الاجتماعى :

يعتبر سلوك الشخص عادياً عندما يتفق مع المعايير الاجتماعية فى مجتمع معين ، أو يستند إلى المجازاة أى مسايرة القيم الثقافية فى المجتمع .

فالإنسان كائن حى اجتماعى يشق الكثير من حياته من التركيبات الاجتماعية والتاريخية ، وهو كائن محكوم ببعدى الزمان والمكان، يكون أسلوب حياته انعكاساً لثقافة عصره .

ولكن يجب ملاحظة أن السلوك العادى يختلف من مجتمع لآخر ومن ثقافة إلى أخرى ، مما قد يعتبر سلوكاً عادياً فى ثقافة أخرى . بالإضافة إلى أن المجتمع قد يحتوى على ثقافات مغايرة لتعاليم الدين واللغة وبالتالي فيجب أن يكون قوانين وثقافة هذا المجتمع تتفق مع الدين وليس مع أديان وضعية أو قوانين وضعية أو فلسفات مختلفة 0

وهكذا تعتبر المعايير الاجتماعية بمثابة محك للتمييز بين العادى من السلوك وغير العادى منه، ويصبح ذو الصحة النفسية هو من يستطيع أن يلتزم بما التزم به الآخرون، أو هو من يقوم بالدور الاجتماعى المحدد له بدقة وإتقان وفقاً لتعاليم وقوانين لا تخالف الشريعة الإلهية 0

3-المعيار الذاتى :

يتخذ الفرد من ذاته إطاراً مرجعياً يرجع إليه فى الحكم على السلوك بالسوية، فبصرف النظر عن التوافق مع الإطار الاجتماعى استناداً إلى عملية التطبيع الاجتماعى، فالمحك الهام هو ما يشعر به الشخص وكيف يرى فى نفسه الاتزان أو السعادة أى أن السوية هنا إحساس داخلى، خبرة ذاتية وبالتالي فإذا كان الشخص يشعر بالقلق أو التعاسة فإنه يعد وفقاً لهذا المعيار الذاتى غير سوى 0

ولكن الحياة والوجود تتضمنان وبالضرورة بعضاً من حالات القلق والتوتر والإحباط ومن الصعب أن يوجد مجتمع ما لا يخلو بقدر معين من هذه الحالات والضغوط وبالتالي فإن المشكلة إذن ليست هى الصراعات والضغوط والتوترات من عدمها فهى بحكم العصر مفروضة على الشخص بحكم طبيعة العصر 0

إنما المشكلة الحقيقية هى مقدرة الشخص على مواجهة هذه الضغوط بطريقة تحقق التوازن النفسى للفرد مع المجتمع 0

4-المعيار الطبى :

قد يتحدد مفهوم السوية والصحة فى ضوء المعايير الطبية لتشخيص الأعراض المرضية، حيث إن الصحة النفسية هى الخلو من الأعراض المرضية، وقد اعتبر بعض علماء الصحة النفسية أن مثل هذا التعريف خاطئ، ولكن من الناحية النظرية أن هذا المفهوم صحيح ولا غبار عليه فنحن نستطيع أن نعرف المفهوم فى ضوء استبعاد ما لا يصفه، فى حين تكمن الصعوبة فى مثل هذا التعريف فى الفصل بين المفهوم الإيجابى للسوية والمفهوم السلبى فى أن الشخص السليم أو الخالى من الأمراض وقد يتضمن هذا التعريف على الصحة الجسمية فى ضوء مدى قيام أجهزة الجسم المختلفة 0 بوظائفها المتعددة، وهناك أجهزة جسمية معروفة محدد لها وظيفة معينة وبالتالي يصح هذا الحكم على وجود العضو السليم وكذلك القيام بوظائفه كاملة فى حين أن الجهاز النفسى يصعب قياسه مباشرة ولكن من خلال مقاييس غير مباشرة 0

وبالتالى فإن مفهوم السوية إنما ينبغى أن تلقى الضوء على أهداف وطاقت وخبرات الشخص ومدى توظيفها فى مواقف الحياة المختلفة حتى يحقق ذاته على نحو بناء 0 لذا فإن المعيار الطبى (الكلينيكى) أو السلبى لا يحدد الصحة أو السوية على نحو إيجابى وذى معنى 0

مما سبق يتضح أن مفهوم الشخصية السوية لابد أن يتحدد فى ضوء المعايير السابق ذكرها 0

وبالتالى فإن تقييم الشخصية وفقاً لمعيار معين من معايير السوية إنما هو ينطوى على مخالفة لطبيعة الأشياء وعلى نظرة ضيقة وجزئية لحقيقة الشخصية والحكم على مدى سويتها، فالنظرة العلمية إلى فهم الشخصية تتطلب منا أن نضع فى الاعتبار تكامل هذه المعايير التى يمثل كل منها جانب من جوانب الشخصية 0

ولكن كيف نجيب على السؤال التالي، ما هى الشخصية السوية؟ أن الإجابة على هذا السؤال صعبة ومستحيلة لأن الكمال لله وحده وأن الشخص ذو الشخصية السوية لا يخلو تماماً من التوتر والقلق أو مشاعر الذنب ولكنها لا تستحوذ عليه ولا تغمره 0

ويعنى ذلك أيضاً أن الشخصية السوية مفهوم نسبي وأن تقييم الشخصية يتحقق على نحو أفضل فى إطار معايير نسبية السوية أو نسبية الصحة النفسية 0

خصائص النفس البشرية :

الإنسان كائن متميز فى طبيعته وفى وظيفته وفى آماله ومصيره، ومن هنا وجب على دارس علم النفس عامة أن يتفهم الطبيعة الإنسانية للنفس البشرية حتى تنطلق دراساته من فهم واقعى صحيح وشامل للنفس، وتتميز النفس البشرية بعدة خصائص نذكر منها :

1- الإنسان كائن ذو طبيعة مزدوجة :

أى أن الإنسان يجمع بين الجسدية الشهوانية وبين الروحانية النورانية، هذان اللوان من السلوك الإنسانى المادى والروحى أهم ما يميز النشاط البشرى وهما فى واقع الأمر حقيقة واضحة ومشهورة فى البناء النفسى للإنسان كمظهر من مظاهر الازدواج فى طبيعته 0

وتتضمن شخصية الإنسان صفات الحيوان المتمثلة فى الحاجات البدنية التى يجب إشباعها من أجل حفظ الذات وبقاء النوع ومنها حاجات (الأكل - الشراب - التنفس - الإخراج - النوم والراحة - الجنس... إلخ) 0

كما تتضمن أيضاً صفات روحانية متمثلة فى تشوقه الروحى إلى معرفة الله سبحانه وتعالى والإيمان به وعبادته وتسبيحه، وقد يحدث بين هذين الجانبين

من شخصية الإنسان صراعاً، فتجذبه أحياناً حاجاته وشهواته البدنية، وتجذبه أحياناً أخرى حاجاته وأشواقه الروحية، ويشعر الإنسان بالصراع فى نفسه بين هذين الجانبين من شخصيته 0

والحل الأمثل للصراع بين الجانبين البدنى والروحى فى الإنسان هو التوفيق بينهما بحيث يقوم الإنسان بإشباع حاجاته البدنية فى ضوء الحدود التى أباحها الشرع، ويقوم فى نفس الوقت بإشباع حاجاته الروحية، مثل هذا التوفيق بين حاجات البدن وحاجات الروح يصبح أمراً ممكناً إذا ما التزم الإنسان فى حياته التوسط والاعتدال والابتعاد عن التطرف والإسراف فى إشباع دوافعه البدنية أو الروحية وبالتالي تكمن هنا الشخصية السوية من خلال التوازن بين البدن والروح كلما أمكن وعلى قدر محاولة الإنسان للوصول إلى هذا التوازن والتساوى والتوفيق يكون اقترابه من الشخصية السوية مع ملاحظة أنه لا يمكن أن يؤدي بالشخصية إلى بلوغ كمالها الحقيقى 0

2- الإنسان كائن مزود بقدرات معرفية :

أن الإنسان وحده دون الحيوان الذى له القدرة الفائقة على التفكير والقدرة على تعديل سلوكه، بل تعلمه أنماط سلوك جديدة، وأهم من هذا كله استطاعته أن يستجيب للتنبيهات التى لا وجود لها فى الحاضر، فهو يستحضر الماضى ويتأمل الحاضر ويخطط للمستقبل ويستنتج المجهول من المعلوم ويتعلم بالخبرة، ويتخيل ما لم يحصل ويتوقع ما سوف يحدث، بل يحلم ويصمم ويخترع كل ذلك من خلال الحواس الخمس وهى (البصر - السمع - الشم - التذوق - اللمس) فهى أدوات ووسائل الإنسان فى التعلم والمعرفة فهى تجمع المثيرات المتمثلة فى الصور، الأصوات - الروائح، أنواع الطعام، والشراب، الإحساس بالبرودة والحرارة والناعم والخشن، وترسلها إلى المخ فتكون هنا المعرفة وتحفظ

هذه المثيرات فى الذاكرة يسترجعها الإنسان عند الحاجة إليها 0 ومن هنا نجد أن الحواس والعقل هى أهم وسائل المعرفة والتعلم 0

وهنا يجب على الإنسان أن يستفيد من هذه الأدوات والوسائل فى زيادة المعرفة والتعلم مع مراعاة استخدام هذه المعرفة فى التفكير والبحث العلمى فى الظواهر الطبيعية وأيضاً التفكير فى خلق الإنسان ومعنى ذلك الجمع بين ميادين العلوم البيولوجية والطبية والنفسية وإذا تعطل تفكير الإنسان أو تجمد فقد الإنسان الميزة الرئيسية التى تميزه عن الحيوان، بل أصبح كالحَيوان أو أضل سبيلاً 0

3- الإنسان كائن اجتماعى :

حيث إن الإنسان يولد فى مجتمع والحاجة إلى المجتمع تنشأ فيه، ويمارس المـجتمع أفراداً وجماعات تأثيرات واسعة النطاق فى تشكيل الكائن الإنسانى منذ نعومة أظافره فى فترة اعتماده على الآخرين إلى أن ينمو ويعتمد على نفسه، حيث يتلقاه المجتمع بمؤسساته ونظمه ومعاييره فيكتسب قيم ومعايير المجتمع وأدواره واتجاهاته من خلال التنشئة الاجتماعية التى يتلقاها طوال حياته 0

والجماعة التى ينتمى إليها الإنسان فى أى مرحلة من مراحل حياته، تؤثر فى بناء شخصيته وفى تكوين قيمه واتجاهاته وميوله وانفعالاته فإذا كانت الجماعة صالحة، صلح الإنسان والمجتمع وإذا كانت فاسدة، فسد الفرد والمجتمع 0

وتشبع الحاجة إلى الصحبة والجماعة عادة فى الطفولة بالانتماء إلى الأسرة والارتباط بالوالدين، وفى المراهقة بالانتماء إلى الأسرة وجماعات المدرسة، وجماعة الأقران، وفى الرشد بالارتباط بشريك الحياة من الجنس الآخر، وصحبة الأبناء والأهل والأصدقاء والانتماء إلى جماعة العمل وهكذا، وإشباع الحاجة

للصحبة من أهم عوامل تماسك المجتمع، وسلامة أفراده، وترباط جماعته، لأن الإنسان الذى يشعر بالانتماء إلى جماعة يحبها، ويعتبرها امتداد لنفسه، فيتوحد معها، وينصاع لمعاييرها، ويدافع ويعمل من أجل تحقيق أهدافها، ويعتز بانتمائه إليها ويتبنى قيمها وتقاليدها 0

4- الإنسان كائن تحركه العواطف والجوانب الوجدانية :

يتعرض الإنسان فى حياته اليومية للكثير من المواقف التى تثير فيه شتى الانفعالات والحالات الوجدانية فهو تارة يشعر بالفرح وتارة يشعر بالحزن، ويشعر حيناً بالخوف وحيناً بالغضب، وقد يشعر بالحب الذى يملأه بالسعادة والنشوة، وقد يتأثر بالكره والبغض الذى يسبب له كثيراً من الشقاء والآلام ويجعل حياته جحيماً لا يطاق 0

وهنا نشير إلى وجود القلب كعضو هام مسئول عن النواحي الانفعالية، فهو العضو الذى لا يتحكم فيه الإنسان وهو الذى يعبر عن حالة الإنسان من خوف وحزن وفرح وكراهية.... إلخ 0

ونستطيع أن نتعرف على حالة الإنسان من خلال التعرف على نبضات القلب ودقاته، فقد يستطيع الإنسان السيطرة على مظهره، وأعضاءه الخارجية ولكنه لا يستطيع التحكم والسيطرة على دقات قلبه وتأثره بحالته النفسية 0

ولهذا فإن قمة الطمأنينة والسعادة تكمن فى القلب واطمئنان القلب إحدى علامات الصحة النفسية، والعاطفة استعداد وجدانى مركب وتنظيم مكتسب لبعض الانفعالات نحو موقف معين تدفع صاحبها للقيام بسلوك خاص، بمعنى أنه إذا تجمعت عدة انفعالات حول موضوع واحد فإنه ينتج عن ذلك عاطفة معينة تدفع صاحبها بسلوك خاص بها تجاه هذا الموضوع 0

مثال ذلك قد تشعر أحياناً نحو إنسان معين بمشاعر خاصة كأن تفرح لرؤيته وتحزن لمرضه وتقلق لغيابه وتغضب لإهانته، ويسرك أن تتنازل عن بعض

حقوقك من أجله، هذه الانفعالات التي تجمعت وتشابكت حول هذا الشخص هي ما تسمى بعاطفة الحب 0

وتنشأ العاطفة من التجارب الانفعالية التي تولد فينا إما شعوراً ساراً أو شعوراً مؤلماً، وتكرار هذه التجارب تتكون لدينا عادة وجدانية هي عاطفة الحب (والكراهية) وقد تتكون العاطفة من موقف انفعالي واحد لا يتكرر على شرط أن يكون هذا الموقف عنيفاً وحاداً 0

5- يختلف الناس عن بعضهم البعض :

توجد فروق كثيرة بين الناس في استعداداتهم وقدراتهم البدنية والنفسية والعقلية، وإن اختلف الناس حكمه من الله سبحانه وتعالى لعمارة الأرض واستقامة الحياة عليها 0

أن الاختلافات الفردية ظاهرة عامة في جميع الكائنات الحية، لكن كثيراً ما تؤدي الملاحظة العابرة غير الدقيقة إلى فكرة التشابه، ولكن الملاحظة الدقيقة تبرز ما لكل فرد من خصائص فردية، وبذلك فإن ظاهرة تفرد الإنسان قد تكون من أهم حقائق الوجود، فكثيراً ما نجد الأطفال الذين ينشأون في ظروف أسرية واحدة يختلف بعضهم عن بعض حتى منذ طفولتهم المبكرة، وتتمايز مواهبهم وسماتهم وأساليب تصرفاتهم في مواقف الحياة المتعددة 0

وبالتالي فإن الأفراد يختلفون بعضهم عن بعض في جوانب الشخصية المختلفة الجسمية والعقلية والانفعالية.. إلخ اختلافاً كمياً والفروق الفردية حقيقة واقعة ليست مجال خلاف بين أحد العلماء، وأسباب هذه الفروق والعوامل المؤدية إليها كثيرة ومتشابكة ولكن تكمن في عاملين هما :

1- عامل الوراثة 0

2- عامل البيئة 0

والوراثة والبيئة قوتان مختلفتان تؤثران على استجابة الفرد لأي مثير خارجي أو داخلي في أي موقف من مواقف الحياة، وقد يبدو أحياناً أن الوراثة ذات التأثير الرئيسي ولكن الحقيقة أنه لا وجود لأحدهما دون وجود للآخر وأنهما متفاعلان تفاعلاً كاملاً، وأن أثر الوراثة قد يكون أكثر ظهوراً في الجانب الجسمي عنه في الجانب العقلي عنه في الجانب الانفعالي والاجتماعي للشخصية؛ أما أثر البيئة فهو أكثر ظهوراً في الجانب الانفعالي والاجتماعي عنه في الجانب العقلي عنه في الجانب الجسمي 0

الفصل الثانى

العوامل المؤثرة على الشخصية

أولاً : الدوافع :

-معناها 0

-وظائفها 0

-أنواعها 0

ثانياً : الانفعالات :

-معناها 0

-خصائصها 0

-المظاهر الفسيولوجية للانفعال 0

-أثر الانفعالات على السلوك 0

-طرق تعلم الانفعالات 0

-أنواعها 0

أولاً: الدوافع

الحياة الإنسانية متشابكة معقدة، تدفع الناس إلي السعي في مسالك شتى، فيدفعنا الغضب إلي المقاتلة، والخوف إلي الهرب والجوع إلي الأكل، وهكذا تمضي بنا الحياة، إذ هي تفاعل مستمر يصل حاضر المرء بماضيه، ويعدل الإنسان دوافعه حسب الظروف التي يعيشها، ثم يتطلع إلي المستقبل، فيشقي في حاضره ليسعد في مستقبله.

والدوافع هي القوي المحركة التي تبعث النشاط في الكائن الحي وتبدئ السلوك وتوجهه نحو هدف أو أهداف معينة، والدوافع تؤدي وظائف ضرورية وهامة للكائن الحي، فهي التي تدفعه إلي القيام بإشباع حاجاته الأساسية الضرورية لحياته وبقائه، كما تدفعه إلي القيام بكثير من الأفعال الأخرى الهامة والمفيدة له في توافقه، وفيما يلي سوف نتناول موضوع الدوافع من حيث التعريف والوظائف والأنواع وأثر هذه الدوافع علي السلوك.

معني الدوافع:

تستخدم كلمة دافع Motive في الحياة بمعان أشمل وأوسع من معناها في علم النفس، فتشمل بذلك الحاجات والحوافز والمثيرات والبواعث والعادات والأهداف... إلخ.

ولكن المدلول الحرفي لكلمة دافع تتضمن كل ما سبق من حيث أنه يتضمن معني التحريك أو الدفع.

أما معني كلمة (دافع) في علم النفس هو حالة داخلية جسمية أو نفسية تثير السلوك في ظروف معينة وتوصله حتي ينتهي إلي غاية معينة وهناك تعريف آخر هو أن الدوافع هي الطاقات الكامنة في الكائن الحي تدفعه ليسلك

سلوكاً معيناً في العالم الخارجي، محددة له الهدف الذي يرمز إليه، هكذا يتضمن الدافع معني الدفع والتحرك هو قوة داخلية موجهة.

وظائف الدوافع:

يتميز السلوك الذي يكمن وراءه دافع أو عدد من الدوافع بعدة صفات نستطيع أن نستدل منها علي قوة الدافع، ومن هذه الصفات أو الخصائص المميزة للسلوك المدفوع ما يلي:

1- تنشيط السلوك:

ف الطاقة التي يبذلها الإنسان في سلوكه تتناسب طردياً مع قوة الدافع الذي يكمن وراء السلوك، فالفرد الذي حرم من الطعام لمدة يوم يبذل جهداً أكثر مما يبذله فرد حرم من الطعام لمدة نصف يوم، والطالب الذي يشعر بدافع الوصول إلي مركز علمي مرموق يبذل جهداً وطاقة في دراسته أكثر من الطالب الذي يريد النجاح فقط.

2- الإصرار والإصرار:

فكلما قوي الدافع وإزداد إصرار الفرد علي الوصول إلي هدفه، فالفرد الذي يحركه دافع قوي نحو النجاح لن ييأس من أول فشل وذلك بعكس الإنسان الذي يحركه دافع قوي إلي التحصيل، فيترك ما يقوم من نشاط من أول بادرة فشل (فهذا دليل علي ضعف الدافع).

3- تنويع السلوك:

فكلما إشتدت الدافعية حاول الفرد الوصول إلي هدفه بأكثر من وسيلة فتنوع السلوك المبذول دالة علي قوة الدافع، والفرد غالباً ما يأتي بوسائل وأساليب جديدة بغية الوصول إلي الهدف الذي يصبو إليه.

4- توجيه السلوك:

حيث يقوم الدافع بوظيفته التنظيمية في توجيه السلوك الوجهة الصحيحة لإشباعه، فالفرد الجائع يبحث عن الطعام، والظمآن يبحث عن الماء إلي غير ذلك من الوظائف التوجيهية للدافع.

أنواع الدوافع:

لو أمعنا النظر في السلوك الإنساني لوجدنا أنه يصدر عن دوافع مختلفة علي النحو الذي يتيح لنا أن نناضل في سبيل الحياة في معترك هذا الوجود. والسؤال الذي يرد في هذا المقام هو :

أي هذه الدوافع فطري، وأيها مكتسب عن طريق الخبرة والتعلم، ورغم أن الإجابة عن هذا السؤال ليست بالأمر اليسير، وترجع هذه الصعوبة أولاً إلي طبيعة الإنسان نفسها، وثانياً إلي تأثير البيئة الإجتماعية منذ الميلاد حتي الموت، فإننا ونحن بصدد الإجابة عن هذا السؤال نميل أن نقسم الدوافع إلي قسمين رئيسيين هما:

أولاً: دوافع أولية.

ثانياً: دوافع ثانوية.

1-الدوافع الأولية:

وهي دوافع يطلق عليها دوافع وراثية، دوافع عضوية، دوافع بيولوجية، وهي الدوافع التي تكمن في الطبيعة البيولوجية للنوع الإنساني. خصائصها:

1- دوافع عامة مشتركة بين أفراد النوع الواحد مهما اختلفت بيئاتهم وحضارتهم.

2- دوافع يمارسها الكائن الحي دون تعلم لأنه يولد مزوداً بها.

3- دوافع عضوية تثيرها عوامل فسيولوجية(خاصة بوظائف الأعضاء).

وبالتالي نصل إلي مفهوم الدوافع الأولية علي أنها:

الدوافع التي لم يكتسبها الفرد من بيئة عن طريق الخبرة والمران والتعلم، وإنما هي عبارة عن إستعدادات يولد الفرد مزوداً بها ولهذا فهي تسمى أحياناً بالدوافع الفطرية.

وتنقسم هذه الدوافع الفطرية إلي فرعين هما:

أ- دوافع حفظ الذات (الحافظ علي الحياة):

وهي الدوافع التي تكفل المحافظة علي بقاء الفرد والحفاظ علي حياته، وأن حرمان الفرد من هذه الدوافع لفترة طويلة تحدث عدة تغيرات جسمية تؤثر علي سلوك الشخص وعلي بقاءه وحياته.

وأمثلة هذه الدوافع:

الجوع- العطش - التنفس - الإخراج- النوم والراحة.

ب- دوافع حفظ النوع:

ويقصد بها الدوافع والحاجات التي تكفل بقاء الجنس البشري، وهذه الدوافع لا تهدد حياة الفرد إذا تأخر إشباعها أو حتي إذا لم تشبع ولكنها مهمة في بقاء نوع الجنس البشري فلولا هذه الدوافع لانقرضت الكائنات الحية من الوجود.

ومن أمثلة هذه الدوافع:

1- دافع الجنس.

2- دافع الأمومة.

وسوق نتناول هذه الدوافع بالتفصيل لما لها من أثر علي سلوك الكائن

الحي.

الدافع الجنسي:

يؤدي الدافع الجنسي وظيفه مهمة في حياة الإنسان والحيوان فهو يجذب كلاً الجنسين نحو الآخر، فتكون الأسرة ويحدث التناسل وتتعاقب الأجيال ويبقى النوع وتعمر الأرض وللزواج وظيفتان هما:

الأولي: وظيفه نفسية، حيث يؤدي الزواج إلي السكينة والطمأنينة النفسية، وحسن المعاملة الزوجية، يساعد علي ذلك.

الثانية: وظيفه تربية: تشمل التحصن وترقية النوع والإمتناع عن الحرام والإبتعاد عن أساليب الإنحراف الجنسي المختلفة.

دافع الأمومة:

وهو دافع فطري من دوافع بقاء النوع وهو الذي يدفع الكبار إلي الحنو والعطف وحماية ومساعدة الصغار، ولقد وجد أن هذا الدافع يكون قوياً عند الأم مما يهيئها للقيام برسالتها في الإنجاب لبقاء النوع، وتحمل مشاق الحمل والولادة عن رضا، والقيام بإرضاع الصغير ورعايته والسهر عليه حتي ينمو ويصبح قادراً علي العناية بنفسه.

2-الدوافع الثانوية:

وهي تلك الدوافع التي يبدو أنها تشتق من خبرة الفرد وخاصة داخل ثقافة من الثقافات.

خصائصها:

1- تتأثر بالبيئة المحيطة بالفرد.

2- متعلمة يتم تعلمها بالمران والتدريب.

- 3- إجتماعية فهي تختلف من فرد إلي آخر ومن مجتمع إلي آخر.
- 4- فردية لا تعم النوع كله بنفس القدر لأنها ثمرة الحياة الإجتماعية والعلاقات بالآخرين.
- 5- نفسية بمعنى صلتها بالتكوين النفسي للفرد، وتختلف بإختلاف الأفراد، ومتغيرة من وقت لآخر في نفس الفرد ويمكن تعديلها.

وتنقسم هذه الدوافع إلي فرعين هما:

1- دوافع سلبية:

وهي مجموعة من الدوافع المتعلمة كنواتج غير سارة لمواقف مؤلمة أو مخيفة أو ضاغطة أو حتي صادقة.
وأمثلة علي ذلك:

القلق - الذنب - العدوان .

2- دوافع إيجابية:

وهي مجموعة من الدوافع التي تؤدي بالناس إلي البحث عن الصداقة والمودة وتقديم العون والمساعدة للآخرين وأمثلة ذلك الإعتماد - التواد - الإنجاز .

ثانياً : الانفعالات

يستطيع الإنسان بملاحظة الاستجابات الانفعالية له ولغيره من الناس، أن يعرف الكثير من الخصائص العامة للانفعال، والتي من أهمها وجود حالة من الإثارة والتغير وعدم الاستقرار، ويستثار الانفعال تحت تأثير عوامل داخلية أو خارجية⁰

والانفعالات جانب أساسى من الحياة النفسية الإنسانية، بدونها تكون الحياة كئيبة، باردة، آلية، لا حراك فيها، وعلى هذا الأساس فإن الانفعال هو حالة عامة تؤثر فى جميع أوجه النشاط التي يقوم بها الكائن الحى سواء كانت أوجه نشاط نفسية أو فسيولوجية، فهو بمثابة حالة عدم اتزان نفسى وفسىولوجى تدفع الكائن الحى إلى السلوك⁰

تعريف الانفعال :

يعرف الانفعال بأنه حالة جسمية ونفسية ثائرة يضطرب لها الإنسان كله جسماً و نفساً، وبالتالي فالانفعال خبرة أو حالة ذات صيغة وجدانية، نفسية الأصل وتتكشف فى السلوك والوظائف الفسيولوجية، وتشير كلمة وجدانية إلى جوانب الإحساس باللذة أو السرور أو الألم التي تقترن بالحالات الانفعالية⁰

خصائص الانفعالات :

من الصعب علينا أن نحدد معنى الانفعال عن طريق تعريفه فى كلمات، وأقصى ما نستطيع أن نقول، هو أنه من السهل علينا أن نفهمه بخصائصه والآثار المترتبة عليه وأهمها :

1- أن الانفعال حالة تغير مفاجئ تشمل الفرد كله دون أن يختص بها جزء معين من جسمه، ولا يتيح للفرد فرصة الاحتفاظ بتوازنه⁰

2- أن الانفعال بطبيعته ظاهرة نفسية، لا يكفى ما يطرأ على الجسم من تغيرات عضوية داخلية لإحداثها، فقد يوجد تغير داخلى فى الجسم نتيجة الحقن

بمادة (الأدرينالين) أو غيرها من العقاقير ورغم ذلك لا يحدث انفعال ما 0

3- أن الانفعال حالة قوية مصحوبة باضطرابات فسيولوجية داخلية وعمليات عقلية 0

4- أن كل انفعال له مظهراً خارجياً تعبيراً 0

5- يتخذ الانفعال صورة أزمة عابرة طارئة ولا يبقى زمناً طويلاً 0

المظاهر الفسيولوجية (فى وظائف الأعضاء) للانفعال :

أن معظم الدراسات والأبحاث التى أجريت على الانفعالات كانت تتصل بصفة خاصة بالنواحي الفسيولوجية وتشمل هذه النواحي الأمور الآتية :

1-اضطرابات التنفس 0

2-سرعة ضربات القلب 0

3-جفاف الفم 0

4- نشاط الغدد التى تفرز العرق 0

5-انقباض أو ارتخاء بعض عضلات الجسم 0

6-تغير معدل ضغط الدم عن المعدل المعتاد وهذا ما نلاحظه من المظاهر الخارجية مثل احمرار الوجه فى حالة الغضب والخجل والارتباك، وشحوب الوجه فى حالة الخوف 0

7-تتغير إفرازات الغدد فتتوقف الغدد اللعابية مما يؤدي إلى جفاف الحلق 0

8- ينشط إفراز هرمون الأدرينالين فى الدم بفعل الجهاز العصبى مما يؤدي إلى زيادة نسبة السكر فى الدم 0

9- يتوقف سيل العصارات الهضمية، وتتوقف حركة المعدة والأمعاء بانسحاب الدم من الأوعية 0

10- يستقيم شعر الرأس واقفاً 0

أثر الانفعالات على السلوك :

1- الانفعال والدوافع :

هناك صلة وثيقة بين الانفعال والدافع، فمعظم الدوافع تصحبها انفعالات، فالدافع إلى الهرب يصحبه انفعال الخوف، والدافع الجنسي تتصل به الشهوة 0

وأن الاستجابات المنفصلة تنتج عن ظروف معينة نذكرها فيما يلي :

- عندما يكون الدافع قوياً فهنا تصحب الاستجابة دائماً حالة انفعالية، يقوم الكيان العضوي تحت تأثيرها بمجهود مضاعف لتحقيق الغرض، وقد يكون الدافع ضعيفاً إلى درجة لا يتأتى معها الانفعال، في حين قد يشتد الدافع فينتج عن هذا حالة انفعالية تتمثل في الغضب والقلق 0

وبالتالي فالانفعال هو القوة المحركة للدافع، ويتولد الدافع كنتيجة مباشرة

للانفعال 0

-عندما تقف عقبة من العقبات في سبيل تحقيق الدفع فإن وجود هذه العقبة يثير الانفعال، وقد ينفلج الفرد في حالات اليأس والقنوط وفقدان الأمل في إشباع

هذا الدافع وهذا يملكه ضيق وحنن أو حتى بكاء 0

2- الانفعال والعلميات العقلية :

تؤثر الانفعالات الشديدة تأثيراً ضاراً على الوظائف العقلية :

-بالنسبة للإدراك: فإن الانفعال الشديد يشوه الإدراك ويجعل الفرد غير موضوعي ولا منطقي في حكمه، فلا يرى إلا عيوب خصمه ولا يسمع من كلامه إلا السب

والإهانة، وعلى العكس من ذلك نجد أن الإنسان يدرك الأشياء كما يجب وليس كما هي عليه 0

مثال ذلك: أثناء الخطوبة يرى كل من الشاب والفتاة الأشياء الجميلة ويتناسى العيوب لأن حالة الانفعال المت مثلة في الحب تجعل كل منهما يرى الآخر فى أجمل صورة 0

وإذا تم الزواج وبدأت الخلافات تدب فى البيت هنا يرى كل منهما عيوب الآخر ويتناسى المزايا وهنا ينطبق المثل القائل (الحب أعمى) 0

مثال آخر: الطالب فى الامتحان يدرك أن الوقت يجرى بسرعة وأن الساعة تمر كالدقيقة فى حين أن المراقب فى الامتحان يدرك أن الوقت لا يمر وأن الدقيقة كالساعة، والوقت أثناء الامتحان هو نفسه فى مثل أى وقت آخر ولكن الخوف من الامتحان يجعل الطالب من شدة الانفعال يشعر بذلك 0

-بالنسبة للتذكر: فإن شدة الانفعال تؤدي إلى الفشل فى التذكر، وهذا ما يبدو واضحاً من نسيان بعض الطلاب ما حفظوه لشدة انفعالهم من قلق الامتحان وقد يتذكرون الإجابات بعد خروجهم من الامتحان 0

-بالنسبة للتفكير: فإن شدة الانفعال تقتل التفكير المنطقى المنظم، حيث تجعل الفرد لا يستطيع تنظيم الحقائق ويصبح عاجزاً عن مواصلة التفكير وعن القول والعمل المنظم، عاجزاً عن فهم الموقف الذى يحيط به وإدراك الظروف المصاحبة للانفعال، لأن مستوى النشاط الذهنى أثناء الانفعال يكون أقل تماسكاً ويصبح الفرد غير قادر على النقد والتمحيص وبالتالي تضعف الإرادة 0

3-الانفعال والأمراض النفسية:

نتيجة الإصابة بصدمة انفعالية شديدة: كوقوع خسارة مالية فادحة، أو موت عزيز أو فقدان مركز اجتماعى مرموق، فإن التغيرات الفسيولوجية الحادة

التي تصاحب الانفعالات قد تصيب الفرد بالانهيار العصبى، لأن الانفعال الهائج يجد له مخرجاً فى صورة أمراض نفسية0

والواقع ان كثيراً من مظاهر الانفعال، سواء كانت نائرة أو خامدة ملازمة لجميع الأمراض النفسية، ولكن الفرق بين المظاهر الانفعالية فى حالة الصحة أو المرض يكمن فى أن المظاهر الانفعالية فى الفرد السليم لا تدوم طويلاً ولا تعاوده بطريقة تلقائية جبرية، وفى إمكانية أن يمنعها وأن يخفف من آثارها، أما فى الأمراض النفسية لدى الشخص المريض نفسياً فتكون المظاهر الانفعالية أكثر عنفاً وآثارها أحول وأسهل استحداثاً وأصعب ردعاً ويظهر ذلك فى مرضى الهستيريا والقلق المرضى0

وهناك مجال آخر من الأمراض السيكوسوماتية وهى أمراض جسمية نفسية، وهذه الأمراض تكون فى بادئ الأمر بمثابة اضطراب وظيفى لا يلبث أن يهدأ ويزول بزوال الانفعال، ولكن عندما تتكرر الاضطرابات الفسيولوجية الحادة بدوام الأسباب المثيرة للانفعال والتوتر النفسى فإنها تتحول إلى اضطرابات مزمنة تؤدى فى نهاية الأمر إلى أعراض وإصابات عضوية، ومن أمثلة هذه الأمراض :
ق رحة المعدة، ارتفاع ضغط الدم، الربو الشعبى، الصداع النصفى، القولون العصبى... إلخ0

فقد دلت الأبحاث التى أجريت على بعض المصابين بالأمراض السابقة أنهم يعانون من أزمات عنيفة قوامها الحقد والغل والحسد أو الحرمان من العناية والحب والعطف أو الخوف من فقدان الأم وأنهم لا يجدون متنفساً لانفعالاتهم0

طرق تعلم الانفعالات :

هناك ثلاث طرق يتم عن طريقها تعلم الاستجابات الانفعالية وهى :

1-التقليد : إذ يلجأ معظم الأطفال إلى تقليد سلوك الوالدين والأخوة والأفراد المحيطين بهم، فمن طريق المحاكاة يتعلم الأطفال الحالات الانفعالية للمحيطين بهم وطرق التعبير عن هذه الانفعالات 0

2-الاقتران الشرطى : ويعتبر التعليم الشرطى أبسط صور التعلم التى يكتسب عن طريقها الفرد تلك العوامل المثيرة للانفعال ولعل أبسط تعريف لما يحدث فى أثناء التعلم الشرطى هو أن المثير المحايد (أى الذى لا يثير استجابة انفعالية معينة) يمكن أن يكتسب القدرة على إثارة هذه الاستجابة إذا تكرر حدوثه مع مثير طبيعى من صفته أن يثير تلك الاستجابة ففى تجربة قدم فيها فأر أبيض لطفل عمره أحد عشر شهراً فكان فى البداية يبدى سلوكاً ودوداً نحوه وبلا خوف .. وبعد ذلك تم إحداث صوت عال عند ظهور الفأر لعدة مرات وقد لوحظ بعد ذلك أن الطفل أصبح يخاف من الحيوانات المشابهة كالأرانب والقطط والكلاب حتى فى حالة عدم وجود أى صوت 0

3-الفهم : أن معرفة وفهم ما قد يترتب على موقف معين من نتائج قد يكفى لاستدعاء الاستجابة الانفعالية – فالخوف من أسلاك التيار الكهربى قد يكون بناء على الفهم العاقل وإدراك لخطورتها رغم عدم تعرض الفرد لخبرة سابقة مؤلمة فى هذا المجال 0

أنواع الانفعالات :

هناك أنواع متعددة ولا حصر لها من الانفعالات والمشاعر، وقد حاول بعض الباحثين تصنيفها تصنيفاً فى فئات منها :

-الانفعالات الفطرية والانفعالات المكتسبة :

والانفعالات الفطرية كالغضب والخوف لأنها تظهر مبكراً فى الطفولة ولأن مثيراتها بسيطة، وهى انفعالات أولية لا يمكن ردها إلى أبسط منها 0

أما الانفعالات المكتسبة فهي تكتسب من البيئة، ومنها : الخجل والشعور بالذنب مثلاً : وغالباً ما تكون انفعالات مركبة من عدة انفعالات فالازدراء يمكن النظر إليه على أن مزيج من الغضب والاشمئزاز، والغيرة يمكن اعتبارها مؤلفة من الغضب والخوف والشعور بالنقص وحب التملك 0

- ومن الانفعالات ما هو منشط : كالفرح والغبطة ومنها ما هو مثبط : كالحزن والاكئاب 0

-ومن الانفعالات ما هو سار : مثل الفرح والحب، ومنها الانفعالات غير السارة مثل الغضب والحزن ويقوم هذا التصنيف على أساس مدى تقبل الفرد للانفعال أو رفضه ومدى إقباله عليه أو إجمامه عنه 0

- وهناك من يوزعون الانفعالات على أساس الاختلاف في الدرجة أوفى حدة الانفعال، فيعتبرون أن كل انفعال يوزع توزيعاً مستمراً أو متصلاً ذا قطبين ... فهناك مثلاً فرق بين الخوف والرعب، وهناك فرق بين الارتياح والسرور والفرح 0

الفصل الثالث

التوافق

- مفهوم التوافق
- الفرق بين التكيف والتوافق
- خصائص العملية التوافقية
- أبعاد التوافق
- التوافق والصحة النفسية

عندما تحدثنا عن الشخصية السوية، كان علينا الإشارة إلى مفهوم مهم مرتبط جداً بمفهوم الشخصية السوية، ألا وهو مفهوم التوافق Adjustment فتحقيق التوافق هو هدف كل إنسان سوى 0

مفهوم التوافق :

التوافق فى أصله مصطلح بيولوجى على نحو ما حدده دارون ، فالتوافق لديه يعنى قدرة الكائن على التلاؤم مع ظروف البيئة وما يطرأ عليها من تغيرات، بحيث تتحقق المحافظة على الحياة، فهذا التعريف ينصب على التلاؤم من حيث هو خفض للتوتر واستعادة للتوازن بأكثر منه قدرة خلاقة تتيح مواجهة ما يطرأ على البيئة من ظروف جديدة 0 وما زال هذا التعريف يترك بصماته على الدلالة السيكولوجية حتى الآن (صلاح مخير، 1984 :9)

ويظهر ذلك فى التعريفات السابقة للتوافق مثل تعريف مصطفى فهمى (1978)، وجراشا وكيرشنبوم Grasha & Kirschenbaum (1980) كما يظهر أيضاً فى تعريفات المعاجم والموسوعات النفسية (صلاح مخير -1978 : 15-18) فكل هذه التعريفات تقيم التوافق على التلاؤم والتناغم بين الفرد والبيئة بهدف خفض التوتر إلى أقصى حد فمعيار التوافق هو خفض التوتر 0

ومن هنا كان جولدشتين من أوائل الذين احتجوا على ذلك عندما رفض أن تكون وظيفة السلوك مجرد خفض للتوترات التى تهدد اتزان الكائن ولذا أصر على أن يضيف تحقيق الإمكان كأعظم خاصية تخص الإنسان البشرى الناضج (محمد درويش، 1985 : 19)

أما يونج Young (1960) فقد ألح على أهمية المرونة بكل ما تنطوى عليه الكلمة من قابلية للتوافق، وقدرة على مواجهة المواقف الجديدة، فالتوافق فى رأيه ينحصر فى تلك المرونة التى يشكل بها الكائن الحى اتجاهاته وسلوكه

لمواجهة مواقف جديدة بحيث يكون هناك تكامل بين تعبير الكائن عن طموحاته وتوقعاته، ومتطلبات المجتمع⁰ (عبد الفتاح نجله، 1993 : 11)

وكذلك مخيمر (1984 : 12، 13) الذى أكد على أن التوافق لا يمكن أن يكون معياره هو انخفاض التوتر فإنخفاض بما يقترب من انعدامه ينتمى إلى غرائز الموت، بينما يكون التوتر واشتهاء الاستثارة هو المبدأ التفسيري الحق الذى ينتمى إلى غرائز الحياة، لأن الفرد لا تكاد ترتفع به استثارة حتى يعمل على خفضها ولا تكاد تنخفض به استثارة حتى يعمل على توليدها من جديد وعلى رفعها⁰ فالتوتر (وارتفاع القلق أعظم مثال على ذلك) لا يعنى بالضرورة سوء التوافق أو الاختلال، بل يمكن أن يكون تعبيراً عن ثراء الديناميات بتلك الإيجابية الخلاقة التى تفرض على الفرد معاناة المخاضات ميلاداً للجديد أثر الجديد تقدماً وصيرورة على طريق المستقبل⁰

وبذلك جاء تعريف مخيمر (1978 : 1) للتوافق بأنه "هو الرضا بالواقع الذى يبدو هنا والآن مستحيلاً على التغيير، ولكن فى سعى دائم لا يتوقف لتخطى الواقع الذى يفتح للتغيير ومضياً به قدماً فقدماً على طريقة التقدم والصيرورة"⁰

ويمكن تخصيص مفهوم مخيمر (1981 : 57) عن التوافق عند الراشدين عبر مقارنته بالمفهوم العادى الشائع للتوافق بخاصيتين أساسيتين هما:

1- الإيجابية الخلاقة كنقيض قصى لخفض التوتر بل لانعدامه مما يتحقق فى صورته المثلى بالموت والعدم⁰

2- المستقبل كنقيض قصى للحاضر بحدوده الضيقة ضمن الهنا والآن⁰

فالإيجابية فى "الهنا" و "الآن" هى رحم المستقبل الذى ينطوى على كل

الإنجازات الجديدة التى يمكن أن تخرج إلى النور⁰ وهكذا تكون الإيجابية

والمستقبل هما المفهومان المركزيان فى عالم الإنسان 0 بذلك تحول مخيمر بمفهوم التوافق عن استاتية المحقق إلى دينامية الممكن تحققة فى المستقبل (صلاح مخيمر، 1984 : 10، 11)

لم يقف مخيمر (1979 : 33) عند هذا الحد بل راح يوضح لنا أن التوافق ليس مجرد حاصل جمع للتوافقات فى المجالات المختلفة، خاصة بعدما تخلى علم النفس عن مفهوم الذراتية إلى الدينامية 0 وعن مفهوم الميكانيكية إلى الوظيفية، فالتوافق هوكل عضوى، هوجشظت 0 هو انتظام ينتج كمحصلة لصراع كل القوى المتمثلة فى الأجزاء أى المجالات الحياتية للفرد 0

الفرق بين التكيف والتوافق :

كثيراً ما نجد من الباحثين من يخلط بين مفهوم التكيف ومفهوم التوافق فينظر إلى التكيف على أنه توافق أو إلى التوافق على أنه تكيف بالرغم من وجود فروق جوهرية بينهما وقام بعض الباحثين بتوضيح الفروق بين كل من التكيف والتوافق 0

فيشير مورار وكلاكهون Mourer & Kluckohn إلى الفرق بين التكيف والتوافق فى نظريتهم الدينامية للشخصية ... فالتكيف إنما يعنى السلوك الذى يجعل الكائن حياً وصحيحاً، وفى حالة تكاثر، كما أنه ينمى ويغير الطرق الموروثة فى السلوك (نظرية الغرائز) أى أن لفظ "التكيف" عندما يستخدم للدلالة على مفهوم عام يتضمن جميع ما يبذله الكائن الحى من نشاط لممارسة عملية الحياة فى محيطه الفيزيقي والاجتماعي 0 بينما يودى التوافق إلى ظهور العادات، ويغير منها "نظرية التعلم" أى أنهما يقصران لفظ "التوافق" للدلالة على الجانب السيكولوجي من نشاط الكائن الحى "الفرد" (عباس عوض، 1977 : 12)

كما يفرق كارل جارسون Karl Garson بين التكيف والتوافق، ذلك أن التكيف يعنى عند البيولوجيين أى تغير فى بناء أو وظيفة الكائن الحى تجعله قادراً على البقاء والاستمرار، وعندما ينجح الكائن الحى فى تكيفه، عندئذ يمكن القول بأنه "متوافق" وإذا فشل فإنه بذلك يكون "سئ التوافق" ويلاحظ أن تكيف الكائن الحى بالمعنى البيولوجى إنما هو تكيف آلى وإذا فشل فيه مات، وهنا أيضاً يكون متكيف تكيفاً تاماً "بالمعنى الطبيعى" أما الإنسان إذا لم يستطع التكيف، فإنه يكون "سئ التوافق" (المرجع السابق : 0/13)

وهذا يعنى أن التكيف يودى إلى توافق، كما أن التوافق أعم وأشمل من التكيف، ويؤيد ذلك "فؤاد البهى" (1979) حيث يشير إلى أن التوافق أعم من التكيف ... ويكاد يكون معناه قاصراً على النواحي النفسية والاجتماعية ... أما التكيف فيختص بالنواحي الفسيولوجية⁰ وبذلك تصبح عملية تغيير الفرد لسلوكه ليتسق مع غيره وذلك بإتباعه للعادات والتقاليد وخضوعه للالتزامات الاجتماعية عملية توافق⁰ وتصبح تغيير حدقة العين وذلك باتساعها فى وظيفتها وضيقها فى الضوء الشديد عملية تكيف (فؤاد البهى، 0/1979)

ويرى حلمى المليجى وآخرون (1982 : 386) أنه يفضل استخدام لفظ التكيف Adaptation للدلالة على التكيف البيولوجى "أو الفسيولوجى" للكائن الحى أى التكيف لبيئته، بينما يقتصر لفظ التوافق Adjustment للدلالة على التكيف الاجتماعى بوجه عام⁰

خصائص العملية التوافقية :

يشير صلاح مخيمر (1975 : 18-22) إلى أن عملية التوافق تنطوى

على خصائص هى :

1- التوافق عملية كلية :

تتضمن تلك العملية فى وحدتها الكلية الدينامية والوظيفية معاً، فالتوافق يشير إلى الدلالة الوظيفية لعلاقة الإنسان من حيث هو كائن عيانى وبكليته مع بيئته، ومعنى هذا أن التوافق خاصة لهذه العلاقة الكلية، ليس لها أن تصدق على مجال جزئى من المجالات المختلفة لحياة الفرد وليس لها أيضاً أن تقتصر على المسائل الخارجية للفرد فى إغفال التجارب الشعورية ومدى ما يستشعره من رضا تجاه ذاته وعالمه 0

2- التوافق عملية دينامية :

بمعنى أن التوافق لا يتم مرة واحدة وبصفة نهائية بل يستمر ما استمرت الحياة، فالحياة ما هى إلا سلسلة من الحاجات ومحاولة إشباعها، وإرضائها، فكلها تهدد اتزان الكائن بالضياع، ومن ثم تكون محاولة الفرد لإزالة هذه التوترات وإعادة الاتزان من جديد 0

والدينامية فى أساسها تعنى أن التوافق يمثل تلك المحصلة، أو ذلك الـ نتاج الذى يتمخض عنه صراع القوى المختلفة، وهذه القوى بعضها ذاتى، وبعضها الآخر بيئى، والقوى الذاتية بعضها فطرى وبعضها الآخر مكتسب، والقوى البيئية بعضها فيزيائى وبعضها ثقافى، وبعضها الآخر اجتماعى وأن التوافق هو المحصلة النهائية لكل هذه القوى 0

3- التوافق عملية وظيفية :

بمعنى أن التوافق ينطوى على وظيفة، هى تحقيق الاتزان مع البيئة، وهناك مستويات متباينة من الاتزان، يفرق البعض بين التلائم **Adaptation** الذى هو مجرد تكيف فيزيائى بالمعنى الدارونى للكلمة، وبين التوافق فى شموله وكليته **Adjustment** وتفرق المدرسة الفرنسية بين التوافق **adjustment** وبين التكيف **Adaptation** فالتوافق هو مجرد خفض للتوتر كائناً ما كانت النتائج، بينما التكيف يبلغ إلى خفض التوتر على حساب قيمة الذات وإمكاناتها 0

ومن هنا يكون الحديث عن توافق تكيفى (حلول إنشائية سوية) وعن توافق غير تكيفى أى تفكيكى يتم على حساب وحدة الشخصية (حلول تفكيكية، مرضية، نكوصية) (صلاح مخيمر، 0/1968)

4- التوافق عملية تستند إلى الزاوية النشوية :

وتعنى تلك العملية أن التوافق يكون دائماً بالرجوع إلى مرحلة بعينها من مراحل النشأة، فالتوافق بالنسبة إلى الراشد، يعنى أنه يعيد الاتزان مع البيئة على مستوى الرشد فهو يتخطى فى سلوكه كل المراحل السابقة من النمو، ومن هنا تكون اللاسوية تعبيراً عن توقف فى النمو أو عن نكوص إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو، فالسلوك المتوافق فى مرحلة بعينها من الطفولة يكون هو نفسه السلوك المرضى إذا ما ظهر عند الرشد 0

5- التوافق عملية تستند إلى الزاوية الطبوغرافية :

صحيح أن التوافق يمثل تلك المحصلة التى تنتج عن صراع جميع القوى فى الحقل، ذاتية كانت أم بيئية، ولكن الصراع يتكشف دائماً أبداً فى نهاية الأمر صراعاً بين الأنا والهى، فهو صراع بين هذين الجهازين، بين هاتين المنظمتين فمهما بدأ الصراع بين الفرد والبيئة، أو بين متطلبات متناقضة داخل الشخصية فإنه يتكشف فى نهاية الأمر، صراعاً بين حفزات الفرد الغريزية ودفاعات الأنا عنده 0 فالأنا تقف تساندها الأنا العليا فى وجه الهى، وأحياناً ما يكون على الأنا أن تقف ليس فقط فى وجه الهى، بل أيضاً فى وجه الأنا العليا 0

6- التوافق عملية تستند إلى الزاوية الاقتصادية :

ومعنى هذا أن نتيجة الصراع تتوقف على كمية الطاقة المستثمرة فى كل قوة من القوتين المتصارعتين، فإذا كانت الحفرة الغريزية تزيد فى كمية طاقتها على كمية الطاقة المستثمرة فى الدفاع، فس تكون النهاية، انتصاراً لهذه الحفرة الغريزية 0

هذا وكمية الطاقة عند فرد ما تعتبر ثابتة وبالتالي فإذا كانت كمية الطاقة الضائعة فى المكبوتات والدفاعات عظيمة الكبر، تكون كمية الطاقة المتبقية تحت تصرف الجانب الشعورى من الأنا شديدة الضآلة، ومن هنا تكون الأنا عاجزة عن أن تواجه متطلبات الهى والأنا العليا فى مواجهتها لمواقف العالم الخارجية، ذلك هو المعنى العلمى للشخصية الضعيفة (صلاح مخيمر، 1975 :

0 (22-18

أبعاد التوافق :

مما لا شك فيه أن عملية التوافق عملية متعددة الأبعاد، حيث أنها تشتمل على أبعاد مختلفة تتمثل فى : التوافق الانفعالى، التوافق المنزلى (الأسرى)، والتوافق الاجتماعى، والتوافق المدرسى، والتوافق الجسمى والتوافق المهنى وسوف نتناول كل بعد من هذه الأبعاد على حدة0

أ-التوافق الانفعالى Emotional Adjustment:

إذا بحثنا عن مفهوم التوافق الانفعالى فى المعاجم والموسوعات النفسية وعلى سبيل المثال معجم انجلش وانجلش ومعجم ولمان وموسوعة أيزنك نجدها تعتبر التوافق الانفعالى هو قدرة الفرد على أن يتحكم فى استجاباته بحيث تكون بعيدة عن التطرف الانفعالى، ومثل هذه التعريفات لا تقدم إلينا المضمون التصورى لهذا التوافق0 (سامية القطان، 1986 : 3)

وتؤكد سامية القطان (1985 : 18) أن التوافق الانفعالى هو بتعبير آخر الاتزان الانفعالى ليس مجرد مجال على قدم المساواة مع غيره من المجالات الأخرى مثله مثل التوافق المهنى أو الأسرى أو الاجتماعى إنما هو يعتبر بمثابة لب وصميم كل توافق يصدر عنها وينعكس مرتداً إليها0 لأن انفعالية الفرد تتبدى فى مجاله المهنى ومجاله الأسرى وغير ذلك من المجالات0 بل وتختلف أو يمكن أن تختلف فى بعض المجالات الأخرى عن بعضها الأخرى0 فقد تكون انفعالية الفرد

أقرب إلى القمة والمثالية في المجال الاجتماعي بينما تنخفض إلى أدنى مستوى في الأسرة سواء في صورة تسلطية أو إذعانية أو في أي صورة أخرى من صور الاضطراب 0

فبقدر ما يكون الشخص متزناً من الناحية الانفعالية أي مسيطراً على ذاته متحكماً فيها تزداد قدرته على قيادة المواقف والآخرين، ومن ناحية أخرى بقدر ما يسيطر الإنسان كقيادة على المواقف والآخرين يزداد اتزانه الانفعالي أي سويته النفسية 0 فصميم الاتزان الانفعالي ينحصر في هذه المرونة التي تمكن صاحبها ليس فقط في مواجهة المألوف من المواقف بل الجديد منها، بل وتبلغ أحياناً إلى خلق هذا الجديد ابتداءً وابتكاراً 0 هذه المرونة Flexibility هي التي تتيح لصاحبها أن يتحكم في نفسه، فيكون بوسعه أن يسيطر على المواقف بأحيائها وأشياءها، ذلك أن مفهوم المرونة يتضمن القدرة على التسامح تجاه التوترات 0 أي تأجيل الاستجابة وتوقع النتائج التي تترتب عليها قبل أن يشرع في تنفيذها 0 ويمكن لنا أن نتوقع عدم الاتزان الانفعالي عندما نلتقى بالجمود كنعيقض للمرونة، سيان كان هذا الجمود اندفاعية إقدام أو ترددية إجمام 0 (سامية القطان - 1986 : 2، 3) 0

وفي تناول سامية القطان (1984) للإيجابية في مستوياتها المختلفة، فقد رأت أن الإيجابية تنطوي على ثلاثة مستويات رئيسية يعتبر أداها بمثابة الأساس الذي لا غنى عنه، ولا مهرب منه، وتعنى الاتزان، بينما يعتبر أقصاها وأرفعها بمثابة الذروة لما يمكن أن تبلغه الإيجابية وتعنى الإيجابية الخلاقة 0 وبين المستويين الأدنى والأعلى توجد الإيجابية في صورها الخصبة التي تقصر بها مع ذلك عن البلوغ إلى الابتكارية والإبداع بالمعنى الملى للكلمة (صلاح مخيمر، 1984 : 22) 0

ويوضح لنا مخيمر (1984 : 22 ، 23) أن الاتزان الذي تعنيه سامية القطان ليس بانخفاض للتوتر يكاد يبلغ حدود الانعدام لكل توتر بين الأجهزة الداخلية للفرد من ناحية وبين الفرد وبيئته من ناحية أخرى 0 ولكنها تعنى بالاتزان تلك الخلفية العريضة التي تتيح للفرد المرونة في أوسع معانيها بعداً عن الطرفية بجمودها 0 فالاتزان في رأيها يفيد التروى كوسط فاضل بين طرفيه الاندفاع وطرفيه الإحجام بترده، فالشخص الذي يحظى بمثل هذا الاتزان إنما يحظى بالسيطرة على ذاته هذه التي تعتبر شرطاً لا غنى عنه للقيادة الديمقراطية للآخرين، ناهيك عن قدر من التواؤمية يترتب بالضرورة على المرونة والبعد عن الطوفية 0 وهكذا فإن مفهومها هذا للاتزان ينطوي بالضرورة على معانى المرونة والقيادة في مستواها الفردي والجماعي معا 0

من هنا فإن هذا التعريف يتكشف عن خاصيتين لا غنى عنهما في الاتزان الانفعالي وهما :

1- التروى :

التروى نقيض الاندفاع والتردد 0 ويعنى توقع الفرد لنتائج الاستجابة التي تترتب عليها قبل أن يشرع في تنفيذها 0 فالفرد المتروى حريص 0 فهو لا يندفع ويتهور، ولا يحجم ويتردد فتفلت منه الفرصة 0 ويعرف كيف يقدر الأمور، ويتخذ قراراته بحكمة وترو، ويتحمل مسؤولياتها 0

2- المرونة :

المرونة نقيض الجمود 0 وتعنى استجابة الفرد ليس فقط للمألوف من المواقف بل الجديد منها سيان في مجال عمله أو في علاقاته مع الآخرين، تلك المواقف الجديدة التي تتبدى فيها إيجابية أكثر من المواقف العادية والمألوفة 0 كما تعنى المرونة أيضاً قدرة الفرد على التسامح تجاه التوترات أى تأجيل الاستجابة أو تعديلها وفقاً للظروف الجديدة مع الاحتفاظ باستقلاليته 0

وفى كلمات ، يمكن القول بأن هذا التعريف يتصف بالدقة والوضوح حيث يوضح لنا طبيعة الاتزان الانفعالى، وأنه يقع على متصل واحد فى إحدى طرفيه السلوك الاندفاعى وفى الطرف الآخر السلوك الترددى 0 وهما طرفى نقيض للاتزان الانفعالى 0 أى يمثلان اللاتزان الانفعالى 0

ب- التوافق الأسرى :

مما لا شك فيه أن الأسرة هى البيئة الأولى للطفل كجماعة أولية، حيث إنها تهيب استعداداته البيولوجية والنفسية ليغدو لئنه صالحة متهيئة لعملية التنشئة الاجتماعية التى تكسبه ثقافة الجماعة ونظمها 0

ويرى عبد الرحمن العيسوى (1993 : 190) أن للمناخ الأسرى دوراً مهماً فى توافق الطفل، فعلاقة الانسجام تؤدى إلى خلق الجو الذى يساعد على توافق الطفل، فأى صدام أو خلاف يقوم بين الوالدين يدركه الطفل ويشعر به حتى وإن وقع هذا الخلاف فى غيبة الطفل، فالعلاقات الأسرية السوية والاتزان الانفعالى لدى الآباء لها أكبر الأثر فى توافق الطفل 0

ويرى زكريا الشربيني (1994 : 9) أن الطريقة التى يربى بها الطفل فى سنواته الأولى تلعب دوراً مهماً فى تكوينه النفسى، فأسلوب التربية الذى يثير مشاعر الخوف وانعدام الأمن فى مواقف التفاعل يترتب عليه تعرض الطفل لمشكلات نفسية أو اضطرابات نفسية 0

وتؤكد سهير كالم (1999 : 280-281) على أهمية الأسرة حيث تعد من أهم عوامل التنشئة الاجتماعية وهى أقوى تأثيراً فى شخصية الفرد وتوجيه سلوكه، وأن الوظيفة الحقيقية للأسرة تتمثل فى بناء تكوين الشخصية الثقافية للفرد فى إطار جماعة صغيرة تتميز بأن أفرادها يجمعهم مشاعر وأحاسيس مشتركة وألفة وتآلف 0

ويشير حامد زهران (1997 : 17) إلى أهمية الأسرة في النمو النفسي للطفل وتأثيرها المباشر في تكوين شخصيته وظيفياً ودينامياً، فهي تؤثر في نموه الجسمي ونموه العقلي ونموه الانفعالي والاجتماعي، وأن حدوث خلل أو اضطراب للأسرة يحولها إلى بيئة نفسية سيئة لنمو الأطفال حيث تكون بمثابة مرتع خصب للانحرافات السلوكية والاضطرابات النفسية والاجتماعية⁰

ويؤكد دان وآخرون *Dunn, et al., (1994 : 491 - 495)* أن من أهم العوامل التي تؤثر في توافق الطفل العلاقات السائدة في الأسرة، وحالة الأم النفسية وطبيعة التفاعل ما بين الأم والطفل، فمزاج الأم كثيراً ما يؤثر في عملية التوافق لدى الطفل، كما أن للصراعات الأسرية أثر سلبي على نمو الطفل وتوافق⁰

ج-التوافق الاجتماعي Social Adjustment :

ويقصد به توافق الفرد مع البيئة التي يعيش فيها بجميع عناصرها سواء كانت مادية أو اجتماعية، وقد عرفه حامد زهران (1977 : 29) بأنه يتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الإجماعي وتقبل التغيير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة⁰

بينما يعرفه مصطفى فهمي (1979 : 21-22) بقوله أن كل إنسان يعيش في مجتمعه، ويحدث داخل إطار هذا المجتمع عمليات من التأثير والتأثر المتبادل بين الأفراد الموجودين داخل هذا الإطار، ويحدث بين هؤلاء نمط ثقافي معين، كما أنهم يتعرفون وفق مجموعة من النظم والقوانين والتقاليد والعادات التي يخضعون لها للوصول إلى حل مشاكلهم الحيوية لاستمرار بقائهم بطريقة صحيحة نفسياً واجتماعياً⁰

ويعرف كمال دسوقي (1985 : 252) التوافق الاجتماعي بأنه العملية الواعية التي يحاول بها الفرد والجماعات أن يتلاءموا مع الأوضاع المختلفة التي يوجدون فيها، وأن يتمكنوا من تغيير سلوكهم أو تطويره طبقاً للظروف المحيطة، وهذا الأمر يتم بالتدرج وبصورة يتجلى فيها نمط السلوك الملائم للبيئة التي يعيش فيها الفرد، فلا بد من بذل المحاولات التي تتطلبها هذه الأوضاع المستجدة أو المستخدمة⁰

ويشير عمر الفاروق صديق (1986 : 17) إلى أن التوافق الاجتماعي هو النتاج الطبيعي لخطوات التوافق التي قام بها الفرد مع الجماعة، فالتوافق يعني علاقة قوية بين طرفين الفرد والمجتمع⁰

ولذلك تؤكد سهير كامل (1999 : 39) على أن الشخص المتوافق هو الذي يسلك وفقاً لأساليب الثقافية السائدة في مجتمعه، فالفرد الذي ينتقل من الريف إلى المدينة ينبغي عليه أن يساير أساليب الحياة في المجتمع الجديد وإلا نبذته البيئة الجديدة، ولذلك ينبغي أن تكون أساليب الفرد أكثر مرونة مع قابلية شديدة للتشكيل وفقاً للمعايير الثقافية السائدة في بيئته، وإذا ما توفرت فيه هذه السمات فإنه يكون شخصاً متوافقاً توافقاً حسناً⁰

مما سبق يتضح لنا أن التوافق الاجتماعي يحتاج إلى مهارات اجتماعية فلا يكون الطفل مرغوباً فيه عند باقى زملائه الأطفال إلا إذا كان لديه شئ يشاركهم به نشاطهم الجماعي فيلزمه ذلك أن يكون عضواً مفيداً في فريق الكرة وعندئذ عليه أن يعرف كيف يلعب وفق الشروط المعينة للعب، ولهذا نجد أن الأطفال الذين يعانون صعوبة في التوافق الاجتماعي بحاجة إلى أن يتعلموا بعض المهارات الاجتماعية تمكنهم من المشاركة في نشاط المجتمع، فالطفل الذي يصرخ ويبكى إذا اغتصب أحد لعبته في حاجة إلى أن يتعلم طرق استردادها أو كيف يحافظ على حقوقه، والحاجة إلى التدريب على المهارات الاجتماعية ليست

قاصرة على الطفولة وحدها ولكنها تمتد أيضاً إلى الكبار، فعندما يجدون أنفسهم وسط بيئة تخالف البيئة التي نشأوا فيها يحسون بأنهم مطالبون باكتساب المهارات التي تتطلبها البيئة الجديدة فيسمى ذلك من توافقهم فالتدريب على المهارات الاجتماعية أمر ضروري ومهم يؤثر في المشاركة الاجتماعية ومن ثم في توافق الشخصية (0)

وفي سياق الحديث عن مفهوم التوافق الاجتماعي يشير عطية هنا (1965 : 13) إلى أن التوافق الاجتماعي هو "مجموعة الاستجابات المختلفة التي تدل على شعور الطفل بالأمن الاجتماعي، وتتضمن ذلك معرفة الطفل المهارات الاجتماعية المختلفة واستخدامها في الوقت المناسب حين يدرّب عليها، ونحرره من الميول المضادة للمجتمع وعلاقته في محيط الأسرة، والبيئة المحيطة به (0)

د-التوافق المدرسي School Adjustment :

يرى مصطفى فهمي (1979 : 222) أن المدرسة تقوم بدور إلى جانب الأسرة في تلك المرحلة من مراحل نمو الطفل بدور مهم في تلك المرحلة المهمة التي تؤثر تأثيراً رئيسياً في تكوين شخصية الفرد تكويناً نفسياً واجتماعياً، وكذلك في تطور نمو شخصيته، وكلما كانت الأهداف التربوية واضحة وسليمة في هذه المرحلة كانت المؤثرات التي تشكل الأطفال ذات فعالية (0)

فالمدرسة لكونها مؤسسة نظامية تستطيع أن تسد العجز في الثقافة التي قد تعاني منها الأسرة في ظل الأمية أو في إطار المعرفة المحدودة، أو في ضحالة ما تقدمه الأسرة للطفل نتيجة اشغالها عنه لأسباب كثيرة : قد يكون بعضها نتيجة البحث عن موارد الرزق معظم الوقت بما لا يسمح بعناية كافية للطفل، أو لانشغال الأهالي بقضايا اجتماعية، وتأتي أهمية المدرسة من كونها الحلقة المتوسطة التي يمر بها الطفل في دور يقع عادة بين مرحلة الطفولة

الأولى التى يقضيها الطفل فى منزلة، ومرحلة اكتمال نموه الذى يضطلع فيها بمسئولياته فى المجتمع، ولهذا يجب أن يكون هناك اتصال وثيق بين المنزل والمدرسة بحيث يكون هذا الانتقال متدرجاً تدرجاً طبيعياً⁰

وهكذا تتضح أهمية المدرسة بالنسبة لتنشئة الطفل وتوافقته، حيث إن المدرسة تأتى فى المرتبة الثانية بعد الأسرة بالنسبة لنمو الطفل نفسياً واجتماعياً⁰

ويشير محمد عبد المؤمن (1986 : 23) إلى أن الأنشطة المدرسية لها دور فى تحقيق التوافق للطفل، حيث تساعد الطفل على تنمية وثقل معارفه ومعلوماته واتجاهاته وميوله وتنمى شخصيته، وتحقق له النضج الانفعالى والتوافق الشخصى والاجتماعى، وتقدم له ضروب الرعاية الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية⁰

كما أن لهذه الأنشطة المدرسية أهمية كبيرة فى تعويد الطفل الاعتماد على النفس فى جذب المعلومات عن طريق الخبرة المباشرة وتساعد على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين وعلى اكتساب كثير من الاتجاهات والاستجابات السلوكية المرغوب فيها⁰

أما بالنسبة لدور المنهج المدرسى فى تحقيق التوافق للطفل فيرى محمد الهابط (1989 : 193-199) أن المنهج هو عبارة عن المعلومات والمواد الدراسية النظرية، والمهارات العلمية والتطبيقات والقيم والاتجاهات، وطرق التفكير ونواحي النشاط التى توفر للأطفال داخل المدرسة وخارجها، وكلما كانت المناهج الدراسية تراعى الفروق الفردية بين التلاميذ وتتناغم مع ما لديهم من قدرات وإمكانات كلما ساهم ذلك فى تحقيق قدر من التوافق لديهم، ويشير أيضاً إلى أهمية المناخ المدرسى ودوره فى تحقيق التوافق للأطفال، حيث يشكل الجو المدرسى العام الإطار الذى ينمو فيه الأطفال داخل المدرسة فهناك الجو

المدرسى الذى تسوده الحرية والديمقراطية، والذى يتمكن فيه الأطفال من التعبير عن آرائهم وأفكارهم، كما يمكنهم من إشباع حاجاتهم وحل كثير من مشكلاتهم، مثل هذا الجو المدرسى له دوره الإيجابى فى تدعيم لصحة الأطفال النفسية، ونموهم نمواً سليماً، كما يساعدهم على التوافق فى حياتهم أما الجو المدرسى الذى يسوده عكس ذلك فإنه سيؤدى بهم إلى سوء صحتهم النفسية0

وتؤكد حنان عبد الحميد (2000 : 206) على أهمية التعاون بين المدرسة والأسرة لكى ينشأ الطفل بشكل سليم هو وأن واجب المدرسة أن تعمل على تعديل اتجاهات الآباء نحو الأبناء عن طريق إرشاد الآباء وتوجيههم من خلال المحاضرات والنشرات والمشروعات، بهدف تنمية شخصية التلاميذ وتحسين البيئة المدرسية وتقدمها0

وفيما يتعلق بدور المعلم يرى محمد عبد المؤمن (1986 : 29) أن المعلم هو حجر الزاوية فى العملية التعليمية فعلى المعلم أن يتعرف على شخصية تلاميذه وعلى الفروق الفردية بينهم والخصائص العامة لمرحلة نموهم والمشاكل النفسية والاجتماعية التى يمرون بها وعلاجها حتى يستطيع أن يساعدهم على توافقهم ونمو شخصياتهم0

ويشير محمد عبد المؤمن (1986 : 280) إلى أهمية العلاقة بين المدرسة والأسرة فى تحقيق التوافق للأطفال، وإن عملية تدعيم الصلة والعلاقات بين المدرسة متمثلة فى إدارتها ومدرسيها، وبين المنزل متمثلاً فى والدى الطفل، له من الأهمية فى تحقيق جو يسوده التفاهم، والقبول بين كل من المدرسة والمنزل، مما يعود على الطفل بالراحة النفسية والاطمئنان للمدرس والمدرسة0

ولذلك ترى حنان عبد الحميد (2000 : 250) أن كفاءة المدرس وقدراته وعلاقاته مع تلاميذه كلها أمور تنعكس على سلوك التلاميذ وتؤثر على مدى توافقهم فى المدرسة وخارجها0

ويشير عباس محمود عوض إلى أن مقدرة الطفل على تحقيق التلاؤم بينه وبين أساتذته وزملائه، وتمكنه من عقد صلات مثمرة بينه وبينهم، واشتراكه فى النشاط الاجتماعى والثقافى للحياة الدراسية يحقق له توافقه 0
هـ-التوافق الجسمى Physical Adjustment :

ترى سعادى بهادر (1983 : 37) أن مفهوم الفرد عن ذاته يتأثر بنظرته الخاصة تجاه نفسه، وما يكونه من اتجاهات سلبية أو إيجابية نحو ذاته الجسمية والممثلة فى الصورة المرئية والمحددة له والتي تعكس كيانه المدرك للآخرين 0

وقد أشار سعد دببى (1992 : 211) إلى أهمية صورة الجسم Body Image فى عملية التوافق لدى الفرد، إذ أن العيوب والمعاهات الجسدية قد تؤدى إلى تنمية مشاعر النقص وتحول دون تحقيق النمو السوى، فالفرد يتأثر بنظرة الآخرين أكثر من تأثره بالإعاقة ذاتها 0

ويذكر مصطفى القمشى (2000 : 163) أن الإعاقة غالباً ما تهدده قدرة الأطفال على الارتباط بالقائمين على رعايتهم لأنها قد تحول دون حدوث الأنماط التفاعلية المعززة والمتمثلة بالاستجابات للتواصل الجسمى واللفظى، وإن أول علاقة اجتماعية يقيمها الطفل هى علاقته مع والديه، ومع النمو ينشأ ارتباط وجدانى بين الوالدين وطفلها، وهذا الارتباط يعمل بمثابة القاعدة التى ينبثق عنها النمو النفسى والاجتماعى والانفعالى والمستقبلى للطفل 0

ويشير عادل صادق (1985 : 4) إلى أن التأهيل النفسى يجب أن يبدأ من اللحظة الأولى فى حياة الطفل، وذلك عن طريق تقييم نفسى شامل للمعاق للكشف عن شخصيته وقدر المعاناة النفسية الناتجة عن إعاقته الجسدية، فالهدف الأول من ذلك هو أن نجعل المعاق يقبل إعاقته ويتوافق معها، ومساعدته فى بناء صورة إيجابية عن نفسه حتى يشعر بالأمن والطمأنينة 0

و-التوافق المهني Vocational Adjustment :

التوافق المهني يعنى نجاح الفرد فى عمله؛ بحيث يبدو فى جانبين أساسيين هما : رضاه عن عمله وحبه له وسعاداته به، ورضا المسئولين والمشرفين عليه فى العمل بوجود الفرد فى هذا العمل وكفاءته فى إنجازه، وتوافقه مع زملائه0 (فرج عبد القادر وآخرون، 2005)

التوافق والصحة النفسية :

يعتبر بعض الباحثين التوافق مظهراً مهماً وخاصة أساسية من خصائص الصحة النفسية، وفى ذلك تشير حنان عبد الحميد (2000 : 32) إلى أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية يتميز بعدة خصائص هي :

- 1- فهم الذات : ونعنى بها القدرة على معرفة الذات، وحاجاتها وأهدافها0
- 2- وحدة الشخصية : وهى الأداء الوظيفى الكامل المتناسق للشخصية جسماً وعقلياً وإنفعالياً واجتماعياً والتمتع بالنمو والصحة0
- 3- التوافق : ونعنى به التوافق الشخصى (الرضا عن النفس) والتوافق الاجتماعى0
- 4- الشعور بالسعادة مع النفس : والذى يتبدى فى الإحساس بالراحة والأمن والطمأنينة والثقة ونمو مفهوم إيجابى نحو الذات وتقديرها0
- 5- الشعور بالسعادة مع الآخرين : والذى يشمل حب الآخرين والثقة بينهم، والقدرة على إقامة علاقة اجتماعية والانتماء للجماعة0
- 6- القدرة على مواجهة مطالب الحياة : والتى تتمثل فى النظرة السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشاكلها اليومية والعيش فى الحاضر والواقع، والسيطرة على الظروف البيئية كلما أمكن التوافق معها0

ومما سبق يتضح أن الصحة النفسية تهدف إلى توافق الفرد مع المجتمع، وبناء الإنسان الصحيح نفسياً في جميع مؤسسات المجتمع ليقبل على تحمل المسؤولية الاجتماعية، ويعطى بقدر ما يأخذ بل وأكثر استثماراً لطاقاته إلى أقصى حد ممكن 0

المراجع

- إبراهيم عيد (2000): دراسة للمظاهر الأساسية للقلق الإجتماعي وعلاقته بمتغيري الجنس والتخصص لدي عينة من الشباب، مجلة كلية التربية بجامعة عين شمس، الجزء الرابع، العدد الرابع والعشرون، ص ص 349-394.

- أحمد السيد (1993) : مشكلات الطفل السلوكية وأساليب معاملة الوالدين، الإسكندرية: دار الفكر الجامعي.
- أحمد عبدالرحمن (1995): الخجل وعلاقته بتقدير الذات والتحصيل الدراسي للأطفال، مجلة كلية التربية بالزقازيق، الجزء الأول، العدد الرابع والعشرون، ص ص 9-45.
- أحمد عكاشة (1988) : علم النفس الفسيولوجي (والطب النفسي)، القاهرة: مطبعة حسان.
- أحمد متولي (1993): مدي فعالية التدريب علي المهارات الإجتماعية والعلاج السلوكي المعرفي في تخفيف الفوبيا الإجتماعية لدي طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية ، جامعة طنطا.
- أسعد رزوق (1979) : موسوعة علم النفس، ط2، بيروت : المؤسسة العربية للدراسات والنشر 0
- اسماعيل بدر (1990) : دراسة تجريبية لأثر العلاج بالمعنى فى خفض مستوى الاغتراب لدى الشباب الجامعي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية بينها 0
- السيد جودة (1999) : دراسة للمناخ الأسرى فى علاقته بالتوافق المدرسى لطلاب المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بينها، جامعة الزقازيق 0
- العارف بالله الغندور (1999) : أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة، بحث مقدم إلى المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، ص ص 1-177 0
- إنتصار يونس (1986): السلوك الإنساني، القاهرة: دار المعارف.
- أوتوفينخل (1969) : نظرية التحليل النفسى فى العصاب، ترجمة صلاح مخيمر وعبد رزق، القاهرة : الأنجلو المصرية 0
- باترسون (1991): نظريات الإرشاد والعلاج النفسى (ترجمة حامد الفقى)، ط1، الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
- بندق عبدالخالق (1987): العلاج الجشطلتي ومدى فاعليته فى علاج مرضي الفوبيا، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية بينها، جامعة الزقازيق.

- جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاى (1990) : معجم علم النفس والطلب النفسى، ج3، القاهرة : دار النهضة العربية0
- جون كونجر وبول موس وجروم كيجان (1981) : سيكولوجية الطفولة والشخصية، (ترجمة أحمد عبدالعزيز وجابر عبد الحميد) ، ط2، القاهرة: دار النهضة العربية.
- حامد زهران (1990): علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة) ، ط5، القاهرة: عالم الكتب.
- رياض العاصمي (1995): دراسة كينيكية للبيئة النفسية للأطفال الذين يعانون من الفوبيا المدرسية في المرحلة الإبتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- زكريا الشريبي (1994): المشكلات النفسية عند الأطفال ، ط1 ، القاهرة: دار الفكر العربي.
- زينب شقير (1994): المخاوف وعلاقتها بكل من مفهوم الذات والتوافق لدي عينة من أطفال الحضانة في الريف والحضر بمحافظة الغربية، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد العشرون ، ص ص 95-131.
- سامي أبو إسحاق (1991): العوامل النفسية التي تكمن وراء إيجابية المراهقين (دراسة كينيكية) ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية بينها، جامعة الزقازيق.
- سامية القطان (1982): الأمراض النفسية والعقلية في المعاجم والموسوعات النفسية ، ط1، القاهرة: الأنجلو المصرية.
- سامية القطان (1985): دراسة مقارنة لمستوي توافق طلبة وطالبات الجامعة المصرية والجامعة الأمريكية بالقاهرة، كلية التربية بينها.
- سامية القطان (1986): قياس الإلتزان الإنفعالي ، مجلة كلية التربية، العدد التاسع، مطبعة جامعة عين شمس.
- سلوى عبد الباقي (1992) : الاكتئاب بين تلاميذ المدارس، دراسات نفسية، جمعية الأخصائيين النفسيين المصرية، ج3، يوليو، ص ص 437-479 0
- سهام عبد الحميد (1996): أثر التدريب علي مهارات التفاعل الإجتماعي علي علاج السلوك الإنطوائي لدي الأطفال المحرومين من الرعاية الوالدية، المجلة المصرية للتقويم التربوي، العدد الأول، المجلد الرابع، ص ص 35-74.

- سيجموند فرويد (1990) : محاضرات تمهيدية في التحليل النفسي، (ترجمة أحمد عزت راجح) ، القاهرة: الأنجلو المصرية.
- سيد عثمان (1979): المسؤولية الإجتماعية والشخصية المسلمة، القاهرة : الأنجلو المصرية.
- صابر حجازي (1993): الخجل والتعصب دراسة لدي بعض الشباب العماني، مجلة البحث في التربية وعلم النفس بعمان، العدد الأول، المجلد السابع، ص ص 1-18.
- صالح الشعراوي (1989): العلاقة بين تحقيق الذات والقدرة الإبتكارية لدي عينة من طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بينها، جامعة الزقازيق.
- صباح السقا (1991): القضية التربوية في خوف الأطفال، مجلة محكمة تصدر عن اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم، العدد الثامن والتسعون، السنة العشرون ، ص ص 197-202.
- صلاح الدين عبد القادر (1993): مدي فاعلية علاج التشكيل بالأنموذج في مقابل العلاج الجماعي التحليلي في علاج ظاهرة الإنسحاب الإجتماعي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية بينها، جامعة الزقازيق.
- صلاح مخيمر (1975): تناول جديد للمراهقة ، ط2، القاهرة: الأنجلو المصرية.
- صلاح مخيمر (1978): مفهوم جديد للتوافق ، القاهرة : الأنجلو المصرية.
- صلاح مخيمر (1979): المدخل إلي الصحة النفسية، ط3، القاهرة : الأنجلو المصرية.
- صلاح مخيمر (1981): المفاهيم – المفاتيح في علم النفس ، ط1 ، القاهرة: الأنجلو
- ار العلم للملايين.
- فيولا الببلاوي (1982): الشخصية وتعديل السلوك، مجلة عالم الفكر، المجلد الثالث عشر، العدد الثاني، الكويت، ص ص 135-150.
- كافية رمضان وفيولا الببلاوي (1984): ثقافة الطفل، المجلد الأول، الكويت : مطبعة الحكومة.
- كمال دسوقي (1990): ذخيرة علوم النفس، المجلد الثاني، القاهرة : مؤسسة الأهرام.

- لطفى الشربيني (2004) : الاكتئاب - المرض والعلاج، الإسكندرية : منشأة المعارف 0
- مايكل أرجايل (1993) : سيكولوجية السعادة، (ترجمة فيصل يونس) عالم المعرفة، العدد (175)، الكويت، المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب 0
- مجدي عبد الكريم (1996): الخجل لدي عينة من المراهقين دراسة تحليلية تنبؤية باستخدام بطارية إختبار الخجل الموقفي، المجلة المصرية للتقويم التربوي، المجلد الرابع، العدد الأول، ص ص 3-31.
- نعمات عبدالخالق وفوقية حسين (1993): دراسة تمييز الطفل للإنفعال الحقيقي والإنفعال الظاهري (لمراحل نمائية متباينة) ، مجلة كلية التربية بالزقازيق، العدد العشرون، الجزء الأول، ص ص 71-117.
- هارون توفيق (1997): الإستجابة المعرفية الإكلينيكية كمنبئات بالقلق الإجتماعي، المجلة المصرية للتقويم التربوي، العدد الخامس، المجلد الأول، ص ص 260-305
- هشام الخولى (2007) : الصحة النفسية ومشكلات من الحياة، كلية التربية ببنها 0
- هناء الجوهري (1994) : المتغيرات الاجتماعية - الثقافية المؤثرة على نوعية الحياة فى المجتمع المصرى فى السبعينات، دراسة ميدانية على عينة من الأسر بمدينة القاهرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة القاهرة 0
- هند سيف الدين (1984): دراسة مقارنة لمستوي التوافق والإيجابية لدى طلبة كلية الشرطة وطلبة كلية الحقوق جامعة عين شمس، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ولمان (1985) : مخاوف الأطفال، (ترجمة عبد العزيز القوصى ومحمد الطيب)، القاهرة : توزيع دار المطبوعات الجديدة 0
- يوسف أسعد (1979): رعاية الطفولة ، ط1، القاهرة: دار نهضة مصر للطبع والنشر 0