

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة غرداية  
كلية العلوم الاجتماعية والانسانية  
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

# دروس في مادة: الصحة النفسية والعمل

مطبوعة مقدمة لطلبة السنة الثالثة علم النفس عمل وتنظيم

من إعداد:

د. تشعبت ياسمينة

السنة الجامعية: 2018-2019

## المادة: الصحة النفسية والعمل

الرصيد: 5

المعامل: 2

أهداف التعليم:

ذكر ما يفترض على الطالب اكتسابه من مؤهلات بعد نجاحه في هذه المادة، في ثلاثة أسطر على الأكثر، اطلاع الطالب على أهم مبادئ الصحة النفسية في العمل واستراتيجيات تحقيق التوافق المهني.

المعارف المسبقة المطلوبة:

وصف مختصر للمعرفة المطلوبة والتي تمكن الطالب من مواصلة هذا التعليم، سطرين على الأكثر.

اطلاع الطالب على المبادئ الأولية في علم النفس العمل والتنظيم من خلال محتوى السداسي الرابع للشعبة.

محتوى المادة:

- ماهية الصحة النفسية والتوافق
- مجالات التوافق وأنواعه
- معايير وأساليب واستراتيجيات تحقيق التوافق
- النظريات المفسرة للتوافق
- نماذج عن الاضطرابات النفسية والمهنية في العمل

# فهرس المحتويات

مقدمة: ..... أ

## المحاضرة الأولى: الاسبوع 01

- 1 ..... مفهوم الصحة النفسية وأهميتها
- 1-1 ..... مفهوم الصحة النفسية
- 2-2 ..... أهمية الصحة النفسية
- 3 ..... 1-2-1 ..... أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع
- 3 ..... 2-2-2 ..... أهمية الصحة النفسية بالنسبة للعامل

## المحاضرة الثانية: الاسبوع 02

- 6 ..... مظاهر وخصائص الصحة النفسية
- 1-1 ..... مظاهر الصحة النفسية
- 2-2 ..... خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية

## المحاضرة الثالثة: الاسبوع 03

- 9 ..... معايير واستراتيجيات تحقيق الصحة النفسية
- 1-1 ..... المعيار الإحصائي
- 2-2 ..... المعيار الذاتي الظاهري
- 3-3 ..... المعيار الاجتماعي
- 4-4 ..... المعيار الباطني

## المحاضرة الرابعة: الاسبوع 04

- 11 ..... العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية
- 1-1 ..... الأسرة
- 2-2 ..... المدرسة
- 3-3 ..... العمل

- 4-ظروف العمل ..... 12
- 5-القيم المرتبطة بالعمل ..... 12
- 6-حاجات العاملين ومدى اشباعهم ..... 12

#### المحاضرة الخامسة: الاسبوع 05

- الصحة النفسية من وجهة نظر بعض المدارس والاتجاهات ..... 14
- 1-التحليل النفسي ..... 14
- 2-الاتجاه السلوكي ..... 14
- 3-الاتجاه الإنساني ..... 14

#### المحاضرة السادسة: الاسبوع 06

- مفهوم التوافق ..... 16
- 1-مفهوم التوافق ..... 16
- 1-مفهوم التوافق حسب علماء الاجتماع ..... 16
- 3-مفهوم التوافق حسب علماء النفس ..... 18

#### المحاضرة السابعة: الاسبوع 07

- التوافق وبعض المصطلحات ..... 21
- 1- التوافق والتكيف ..... 21
- 2- التوافق والصحة النفسية ..... 23
- 3- التوافق والذكاء ..... 24

#### المحاضرة الثامنة: الاسبوع 08

- أهمية التوافق ..... 26
- 1-أهمية التوافق ..... 26
- 2- أهمية التوافق في ميدان الصحة النفسية ..... 26
- 3- أهمية التوافق في ميدان الصناعة ..... 26
- 4- تحليل عملية التوافق ..... 27

## المحاضرة التاسعة: الاسبوع 28

- 28.....مظاهر وخصائص التوافق
- 28.....1-مظاهر التوافق
- 31.....2-مظاهر سوء متوافق
- 32.....3-خصائص التوافق
- 32.....1-3-التوافق عملية ديناميكية
- 32.....2-3-التوافق عملية وراثية ومكتسبة
- 33.....3-3-التوافق عملية فردية
- 33.....4-3-التوافق عملية كلية
- 33.....5-3-التوافق عملية تطورية ارتقائية
- 33.....6-3-التوافق عملية وظيفية
- 33.....7-3-التوافق عملية اقتصادية
- 33.....8-3-التوافق عملية نسبية
- 33.....9-3-التوافق عملية مستمرة
- 34.....10-3-التوافق عملية تدل على الصحة النفسية

## محاضرة العاشرة: الاسبوع 10

- 35.....معايير ومحكات تحديد التوافق
- 35.....1-المعيار الإحصائي
- 35.....2-المعيار الاكلينيكي
- 36.....3-المعيار القيمي الثقافي
- 37.....4-معيار المفهوم الذاتي
- 37.....5-المعيار الطبيعي
- 37.....6-معيار النمو الأمثل
- 37.....7-المعيار النظري:

## المحاضرة الحادية عشر: الاسبوع 11

- 38.....النظريات المفسرة للتوافق
- 38.....1-النظرية البيولوجية الطبية
- 38.....2-نظريات التحليل النفسي

|    |   |
|----|---|
| 38 | 1-1- فرويد : Freud  |
| 39 | 1-2- يونج Jung  |
| 39 | 1-3- فروم Fromm   |
| 40 | 2- النظرية السلوكية Behavioral Theory                         |
| 41 | 3-نظريات علم النفس الإنساني Theories of Humanistic psychology |
| 41 | 3-1- روجرز Rogers   |
| 41 | 3-2- ماسلو Maslow   |
| 41 | 3-3- بيرلز Perls  |
| 42 | 4- النظرية المعرفية   |
| 42 | 5- النظرية الاجتماعية   |

### المحاضرة الثانية عشر: الاسبوع 12

|    |                                    |
|----|------------------------------------|
| 43 | أبعاد ومجالات التوافق النفسي       |
| 43 | 1- التوافق البيولوجي               |
| 43 | 2- التوافق الاجتماعي               |
| 43 | 2-1- مفهوم التوافق الاجتماعي       |
| 44 | 2-2- شروط تحقيق التوافق الاجتماعي  |
| 45 | 3- التوافق الشخصي                  |
| 45 | 3-1- مفهوم التوافق الشخصي          |
| 46 | 3-2- شروط تحقيق التوافق الشخصي     |
| 47 | 3-3- نواحي التوافق الشخصي التالية: |
| 48 | 4- التوافق المهني                  |
| 48 | 4-1- مفهوم التوافق المهني          |
| 48 | 4-2- شروط التوافق المهني           |

### المحاضرة الثالثة عشر: الاسبوع 13

|    |                                      |
|----|--------------------------------------|
| 53 | نماذج عن الاضطرابات النفسية في العمل |
| 53 | 1- القلق                             |
| 53 | 1-1- مفهوم القلق                     |
| 56 | 1-2- أعراض القلق                     |

- 57..... 2- اضطراب الاكتئاب
- 57..... 2-1- مفهوم الاكتئاب
- 58..... 2-2- مفهوم الاكتئاب العصبي
- 58..... 2-3- أعراض الاكتئاب

#### المحاضرة الرابع عشر: الاسبوع 14

- 61..... الاضطرابات المهنية السيكوسوماتية
- 61..... 1- مفهوم الاضطرابات السيكوسوماتية
- 61..... 2- بعض انواع الاضطرابات السيكوسوماتية
- 61..... 2-1- الصداع
- 62..... 2-2- قرحة المعدة والاثني عشر
- 62..... 2-3- الربو الشعبي
- 62..... 2-4- ضغط الدم الأساسي
- 63..... 5-2- الأمراض الجلدية:
- 65..... قائمة المراجع:

## مقدمة:

كان يُنظر في السابق للصحة النفسية من منظور سلبي مرضي، فيتم العمل على إخفائها وتجاهلها، وعدم الكلام عنها بالعلن، على اعتبار أنها مسألة خاصة فردية، ولكن مع التطورات الفكرية والطبية تحولت الصحة النفسية إلى قضية صحية عامة تلعب دوراً إيجابياً ومؤثراً في تنمية المجتمعات.

فلقد أدى تعاضم التحديات الحياتية المعاصرة، وتعقيد الحياة وتضاعف المتطلبات والضغوطات التي تفرضها على الناس وخصوصاً في العمل؛ إلى جعل مسألة التمتع بالصحة النفسية والتوافق والقدرة على إدارة دفة الحياة والنجاح فيهما سواء في الزواج أو العلاقات الاجتماعية أو بناء المشاريع الوجودية أو في العمل؛ مسائل تتطلب قدرات عالية على تحمل الضغوطات والتحويلات والتغيرات المتسارعة في أنماط الحياة على مختلف الأصعدة.

ولأماكن العمل أهمية بالغة في توازن صحة الفرد العقلية والبدنية، فهي تشكل مركزاً أساسياً لتعزيز الصحة النفسية الإيجابية لدى الموظف أو العكس، حيث أن الموظف يقضي خلال فترة حياته نسبة كبيرة من وقته في المؤسسة التي يعمل فيها، فتجربته في العمل تعتبر واحدة من أهم العوامل التي تحدد مدى صحته البدنية والنفسية، فلا بد أن يكون هناك توازن بين الصحة العقلية والصحة البدنية والنفسية للعامل لينعكس ذلك بشكل إيجابي على إنتاجيته في العمل. لكن المخاطر المادية التي قد يتعرض إليها الفرد في العمل قد تؤثر سلباً على صحته البدنية، كالمخاطر الفيزيائية والكيميائية والميكانيكية، وقد تتدهور صحته النفسية وتؤثر بشكل كبير على تدني كفاءته الجسمية، ومن جهة أخرى فإن التمتع بالصحة النفسية قد تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر في الحد من إصابات كثيرة أثناء أداء العامل لمهامه الوظيفية، وترفع من كفاءته الإنتاجية، مما ينعكس ذلك إيجاباً على اقتصاد المؤسسة بشكل خاص والبلد بشكل عام.

فلا يمكن للعامل أن يؤدي عمله بجودة عالية وراحته النفسية في العمل منخفضة جداً، فكثير من المؤسسات الذكية تعمل على تعزيز الصحة النفسية للموظفين من أجل زيادة



الإنتاج، حيث أن كثير من المشاكل الإنتاجية تسببها الضغوطات النفسية في بيئة العمل كونها ذات تأثير كبير على أداء العامل.

فالمشكلات الصحية والنفسية تعود على الموظفين من خلال الضغط النفسي في العمل، وقد يولد ذلك الشعور بالاكتئاب والقلق، والتوتر، فهناك الكثير من الموظفين يتغيبون عن العمل بسبب تلك الاضطرابات النفسية التي يعانون منها؛ أكثر منه بسبب الإصابات والأمراض البدنية، مما قد ينتج عن هذا الشعور النفسي انخفاض الصحة العامة وظهور بعض التغيرات الفسيولوجية في الجسم؛ وبالتالي ظهور بعض الأمراض المهنية السيكوسوماتية؛ كارتفاع ضغط الدم والسكري وبعض الأمراض التي تؤثر على القلب والشرايين؛ والذي قد يؤدي في بعض الأحيان إلى إصابة الإنسان بالنوبات القلبية، إضافة إلى ذلك يؤدي ضعف الصحة النفسية للموظف إلى زيادة احتمالية الإصابة ببعض الأورام السرطانية بسبب ضعف جهاز المناعة لدى الفرد...الخ.

ولأهمية الموضوع ومدى تأثيره على الفرد وعلى إنتاجية المؤسسات، واقتصاد الدولة، جاءت هذه المطبوعة لمادة الصحة النفسية والعمل؛ المقدمة للسنة الثالثة علم النفس عمل وتنظيم، لتوضح النقاط التالية:

- ماهية الصحة النفسية والتوافق.
  - النظريات المفسرة للصحة النفسية والتوافق.
  - مجالات التوافق وأنواعه.
  - معايير وأساليب واستراتيجيات تحقيق التوافق.
  - نماذج عن الاضطرابات النفسية والمهنية في العمل.
- حيث تم تقسيم المطبوعة الى أربعة عشر محاضرة، تم فيها التفصيل في النقاط المذكورة في مطابقة ليسانس.

## المحاضرة الأولى

### مفهوم الصحة النفسية وأهميتها "الأسبوع 01"

#### 1- مفهوم الصحة النفسية:

يتفق العلماء والأطباء على أنّ الصحة الجسمية هي سلامة الجسم من الأمراض والآلام وسلامة الأعضاء الداخلية، بالإضافة إلى سلامة سير العمليات الحيويّة ووظائفها بشكل نشط، إلا أنّ تعريف الصحة النفسية لا يمكن أن يكون بهذه البساطة كما رأى بعض العلماء، حيث إنّ مدلولات النفس ومكوناتها ومستوى سلامتها وتوافقها ليست ماديّة ملموسة من الممكن قياسها، إنما يُستدلّ عليها من خلال السلوك الخارجي للفرد وتفاعلاته واستجاباته، وتختلف تعريفات الصحة النفسيّة باختلاف المجتمعات وثقافتها والقواعد السلوكيّة التي تجري بها، وباختلاف المعتقدات والثقافات التي يتبناها العلماء.

ويوجد تعريفات عديدة لمفهوم الصحة النفسية منها:

- حالة يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً، ويشعر بالسعادة والكفاية والراحة النفسية، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته واستثمار طاقاته، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وإدارة الأزمات النفسية، وتكون شخصيته سوية متكاملة، ويكون سلوكه عادياً. (سري، 2000)

- كما عرف المطيري "الصحة النفسية بأنها" تلك الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي والتي يكون فيها الفرد متمتعاً بالتوافق الشخصي والاجتماعي والالتزان الانفعالي، خالياً من الاضطراب مليئاً بالحماس وأن يكون إيجابياً خلاقاً مبدعاً يشعر بالسعادة والرضا، قادراً على تأكيد ذاته وتحقيق طموحاته وثقاً بإمكاناته الحقيقية قادراً على استخدامها في أمثل صورة ممكنة، هذا الشخص من وجهة نظر الصحة النفسية يتمتع بصحة نفسية سليمة وقادر على التغلب على كافة الاحباطات والعوائق التي تواجهه في حياته (المطيري، 2005)، والصحة النفسية أكثر من مجرد غياب الاضطرابات العقلية، ويمكن أن تتأثر بعوامل كثيرة تمتد من الضغوط الخارجية، التي

يصعب التعامل معها إلى العلل البيولوجية، أو الأمراض العضوية، التي تعوق وظيفة المخ. (Kahn & Fawcett, 2001) (تشعبت ومزاور، 2017)

- كما يعرفها حامد زهران على انها "حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا، انفعاليا، اجتماعيا، أي مع نفسه ومع بيئته)، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكانياته الى اقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام. (زهران، 2005)

- وهي "حالة ايجابية تتضمن التمتع بصحة العقل وسلامة السلوك، وليست مجرد غياب والخلو او البرء من اعراض المرض النفسي". (زهران، 2002)

- حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته الى أقصى حد ممكن ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عادياً بحيث يعيش بسلام". (زهران، 1988)

وبناء على ذلك فإنّ التعريف البسيط والشامل للصحة النفسية: هي حالة الفرد السائدة والمستمرة والتي يكون فيها مستقراً ومتوافقاً نفسياً واجتماعياً، بالإضافة إلى الشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين، وبالتالي القدرة على تحقيق وتقدير الذات، واستغلال المهارات والكفاءات الذاتية بأقصى حد ممكن، أي أنها السمة الإيجابية التي يتمتع بها سلوك الفرد واتجاهاته تجاه ذاته وتجاه الآخرين، فيكون بذلك فرداً سعيداً ومتوازناً وحسن الخلق.

## 2- أهمية الصحة النفسية:

### 1-2 أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع:

للصحة النفسية الأهمية الكبرى التي تعود على الفرد والمجتمع، فهي تزرع السعادة والاستقرار والتكامل بين الأفراد، كما لها الدور المهم في اختيار الأساليب العلاجية السليمة والمتوازنة للمشكلات الاجتماعية التي قد تؤثر في سلامة عملية النمو النفسي للفرد، في عدة مجالات منها:

- **مجال العمل:** الصحة النفسية ضرورية في مكان العمل لأنها تساعد على تحقيق التنمية الاجتماعية والاقتصادية فمن أهداف الصحة النفسية بناء شخصية متكاملة بحيث يقبل الفرد على تحمل المسؤولية مشتغلا طاقاته إلى أقصى حد ممكن ولكي يتحقق ذلك يجب تحقيق التوافق النفسي والشخصي والاجتماعي.

- **مجال الأسرة:** العلاقات السوية بين أفراد الأسرة تؤدي إلى نمو الطفل نموا سويا حيث يشكل صحة الأبوين النفسية أهمية كبيرة لتماسك الأسرة وسعادتها، مما يساعد على خلق جو ملائم لنمو شخصية الأبناء.

- **مجال المدرسة:** الصحة النفسية لها أهمية كبيرة في مجال التعليم وخاصة في المدرسة حيث العلاقات السوية بين الإدارة والمدرسة تؤدي إلى نموهم النفسي السليم وذلك يؤدي إلى النمو التربوي والنفسي السليم للتلميذ والعلاقة الجيدة بين المدرسة والبيت تساعد على رعاية النمو النفسي للطفل وهناك بعض المعايير التي حددها بعض الباحثين وهي:

أ- **العلاقة بين طاقة الشخص وإنجازاته:** يجب أن تكون قدرات الفرد مناسبة لطموحاته وقدراته وإمكاناته حيث يتم وضع أهداف ومستويات طموح ممكنة حتى لا يصاب الفرد بالاضطراب النفسي عند عدم تمكنه من جعل طاقاته الجسدية والنفسية أمرا واقعا.

ب- **الاتزان العاطفي:** يعني الاتزان بين الانفعالات والمؤثرات بحيث يكون هناك اتزان بين الموقف المؤثر ونوع الانفعال.

مثال الحزن يجب أن يكون بالقدر الذي يستدعيه الموقف المؤثر حتى لا نحكم على اضطراب الشخصية.

ت- صلاح الوظائف العقلية: وذلك يشمل الإدراك وعمل الذاكرة وغير ذلك من الوظائف التي تمثل التفكير التكيفي الاجتماعي: ويعني مستوى توافق الفرد مع الجماعة وتفاعله معها، فالفرد السوي يجب أن يكون متعايشاً بسلام مع الآخرين، وهذا على أساس الاحترام المتبادل؛ ويجب من ينتمي للجماعة وقيم علاقات اجتماعية سوية معهم. (شعبان، 1999)

## 2-2- أهمية الصحة النفسية للعامل:

الصحة النفسية للعامل لا تقل خطراً ولا أهمية عن الأمراض الجسمية، فالحالة النفسية تؤثر على إنتاجية العامل، وعلى مقدار تعرضه لحوادث العمل وإصابته، وعلى ذلك فمن الحكمة توفير جو صحي من الناحية النفسية والعقلية للعمال، والعمل على حل مشاكلهم وإعطائهم حقوقهم والزامهم بالقيام بواجباتهم الوظيفية، حتى لا ينقلب الحال إلى المغالاة في المطالبة بالحقوق العمالية أو الفوضى والتسيب، والعمل على محاربة العادات السيئة كإدمان الخمر والمخدرات، والمعروف أن الإصابة بأي من الأمراض النفسية أو العقلية أو الانحرافات السلوكية يضاعف من خطر الأمراض المهنية ويزيد من خطورتها، ويحتاج العمل إلى ضرورة توفير الرعاية النفسية للتخلص من الشعور بالتعب والملل، وقد تؤدي الإدارة السيئة إلى إصابة العامل بالقلق والتوتر؛ حين تلاحقه الإدارة بالمطالبة بزيادة إنتاجه بما يفوق طاقته فيشعر بالتوتر.

## وبصفة عامة تكمن أهمية الصحة النفسية في:

- الاستقرار الذاتي للفرد، فتكون حياته خالية من التوترات والمخاوف والشعور الدائم نسبياً بالهدوء والسكينة والأمان الذاتي.
- الصحة النفسية تُنشئ أفراداً مستقرين وأسياء، فكلما كان الأهل يتمتعون بالقدر المناسب من الصحة النفسية كانت إمكانيّة تنشئتهم لأطفال أسياء نفسياً، فالأسرة المستقرة نفسياً

تتمتع بالتماسك والتأزر والقوة الداخليّة والخارجيّة، وبالتالي فهي تزيد المجتمع قوّة وتماسكاً.

- الصحة النفسيّة فعّالة لذات الفرد، فهي تتيح له الفرصة بفتح آفاق نفسه والقدرة على فهم ذاته والآخرين من حوله، وتجعله أكثر مقدرة على سيطرة وضبط العواطف والانفعالات والرغبات، وتوجيه السلوك بشكل سليم بعيداً عن الاستجابات غير السويّة.
- تتمتع الفرد بالصحة النفسيّة تجعله أكثر قابلية للتعامل الإيجابي مع المشكلات المختلفة وتوازن الانفعالات عند الوقوع تحت الضغوط الحياتيّة المختلفة، والتغلب عليها، وتحمل المسؤوليات دون الهرب والانسحاب.
- الصحة النفسية تجعل الفرد متوافقاً مع ذاته متكيفاً مع مجتمعه، فغالباً ما تكون سلوكياته سليمة ومحبوبة ومرضية لمن حوله.
- كما أنّ للصحة النفسية الأهمية الكبرى على الصعيد الاقتصاديّ والمجالات الإنتاجية، وتحقيق مبدأ التنمية الاجتماعية، حيث أنّ الفرد المتمتع بالصحة النفسيّة قابل لتحمل المسؤولية واستعمال طاقاته وقدراته وكفاءاته إلى الحد الأقصى، فالشخصية المتكاملة للفرد تجعله أكثر فاعلية وإنتاجية.

## المحاضرة الثانية

### مظاهر وخصائص الصحة النفسية "الاسبوع 02"

#### 1- مظاهر الصحة النفسية:

إن للصحة النفسية مؤشرات ومظاهر تدل عليها منها:

- **التوازن والنضج الانفعالي:** حيث يكون الفرد قادراً على الاتزان في الاستجابات والانفعالات تجاه المثيرات المختلفة، والقدرة على مواجهة الضغوط والتغلب عليها، بالإضافة إلى القدرة على التعبير عن الانفعالات بطريقة واضحة وناضجة بعيداً عن المبالغة.
  - **الدافعية:** والدافعية هي المحفز الداخلي الذي يدفع الفرد إلى الإنجازات المختلفة والسعي الداخلي الدائم لتوجيه القدرات والإمكانات لتحقيق الأهداف.
  - **الشعور بالسعادة:** وهي من أبرز مظاهر الصحة النفسية نظراً لاستقرار النفسي والأمان والطمأنينة الداخلية.
  - **التفوق العقلي:** حيث أن الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهراً من مظاهر الصحة النفسية. (أديب، 2009)
  - **غياب الصراع النفسي الحاد "الداخلي والخارجي".**
  - **التوافق النفسي:** المتمثل في العلاقة المتجانسة مع البيئة حيث يستطيع الفرد الحصول على الإشباع اللازم لحياته مع مراعاة ما يوجد في البيئة المحيطة من متغيرات. (ربيع، 2000)
- فهو عبارة عن التقبل الداخلي للذات وقدراتها وإمكاناتها، والقدرة على الحصول على الدرجة اللازمة من الإشباع للحاجات في البيئة ومراعاة المتغيرات المحيطة.

## 2- خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية:

تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بعدة خصائص تميزها عن الشخصية المريضة. وفيما يلي أهم هذه الخصائص كما لخصها (زهران، 1997):

- **التوافق:** ويكون في التوافق الشخصي ويتضمن الرضا عن النفس والتوافق الاجتماعي ويشمل التوافق الزوجي الأسري والتوافق المدرسي والتوافق المهني.

- **الشعور بالسعادة مع النفس:** وذلك بالشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضٍ نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق، والاستفادة من مسرات الحياة اليومية، وإشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية، والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة، ووجود اتجاه متسامح نحو الذات، واحترام النفس وتقبلها والثقة فيها، ونمو مفهوم موجب للذات وتقديرها حق قدرها.

- **الشعور بالسعادة مع الآخرين من خلال:** حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة، ووجود تسامح نحو الآخرين، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة، والانتماء للجماعة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين والاستقلال الاجتماعي، والسعادة الأسرية، والتعاون وتحمل المسؤولية الاجتماعية.

- **تحقيق الذات واستغلال القدرات:** فهم النفس والتقييم الواقعي الموضوعي للقدرات والإمكانات والطاقات، وتقبل نواحي القصور، وتقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعياً، وتقبل مبدأ الفروق الفردية، واحترام الفروق بين الأفراد، وتقدير الذات حق قدرها، واستغلال القدرات والطاقات والإمكانات إلى أقصى حد ممكن، ووضع أهداف ومستويات طموح وفلسفة حياة يمكن تحقيقها، وإمكانية التفكير والتقرير الذاتي، وتنوع النشاط وشموله، وبذل الجهد في العمل والشعور بالنجاح فيه والرضا عنه، والكفاية والإنتاج.



- **القدرة على مواجهة مطالب الحياة:** ودلائل ذلك: النظرة السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها اليومية، والعيش في الحاضر والواقع، والبصيرة والمرونة والايجابية في مواجهة الواقع، والقدرة على مواجهة إيجابيات الحياة اليومية، وبذل الجهود الايجابية من أجل التغلب على مشكلات الحياة وحلها، والقدرة على مواجهة معظم المواقف التي يقابلها، وتقدير وتحمل المسئوليات الاجتماعية، وتحمل مسئولية السلوك الشخصي، والسيطرة على الظروف البيئية كلما أمكن والتوافق معها، والترحيب بالخبرات والأفكار الجديدة.
- **التكامل النفسي:** ودلائل ذلك؛ الأداء الوظيفي الكامل المتكامل المتناسق للشخصية ككل (جسماً، وعقلياً، وانفعالياً، واجتماعياً)، والتمتع بالصحة ومظاهر النمو العادي.
- **السلوك العادي** ودلائل ذلك: السلوك السوي العادي المعتدل المألوف الغالب على حياة غالبية الناس العاديين، والعمل على تحسين مستوى التوافق النفسي، والقدرة على التحكم في الذات وضبط النفس.
- **حسن الخلق:** ودلائل ذلك الأدب والالتزام وطلب الحلال واجتناب الحرام وبشاشة الوجه وبذل المعروف وكف الأذى وإرضاء الناس في السراء والضراء، ولين القول، وحب الخير للناس، والكرم، وحسن الجوار، وقول الخير، وبر الوالدين، والحياء والصلاح، والصدق والبر، والوقار والصبر، والشكر والرضا، والحلم والعفة، والشفقة.
- **العيش بسلامة وسلام:** ودلائل ذلك التمتع بالصحة النفسية والصحة الجسمية والصحة الاجتماعية والأمن النفسي والسلم الداخلي والإقبال على الحياة بوجه عام والتمتع بها، والتخطيط للمستقبل بثقة وأمل. (تشعبت ومزاور، 2017)

## المحاضرة الثالثة

### معايير واستراتيجيات تحقيق الصحة النفسية "الاسبوع 03"

#### تمهيد:

تتحد معايير الصحة النفسية بنمط ما يدور في واقع الأفراد ويواجههم من ضغوطات، وتتحدد بمدى غياب عناصر الشعور بالأمن المادي والاقتصادي والاجتماعي، فالصحة النفسية نمط إنساني اجتماعي يرتبط بوجود الإنسان وواقعه. ومن معايير قياس الصحة النفسية ما يلي:

#### 1- المعيار الإحصائي:

أي ظاهرة نفسية عند قياسها إحصائياً تتوزع وفقاً للتوزيع الاعتيادي، بمعنى أن الغالبية من العينة الإحصائية تحصل على درجات متوسطة في حين تحصل فئتان متناظرتان على درجات مرتفعة (أعلى من المتوسط) ودرجات منخفضة (أقل من المتوسط). وبهذا المعنى تصبح السوية هي المتوسط الحسابي للظاهرة في حين يشير الانحراف إلى طرفي المنحى إلى اللاسوية، فالشخص اللاسوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام للتوزيع الاعتيادي.

ومن المأخذ على هذا المعيار أنه قد يصلح عن الحديث عن الناس العاديين من حيث الصفات الجسمية مثل الطول والوزن، بينما لا يصلح هذا المعيار في حالة القياس النفسي، لأن القياس النفسي يقوم على أسس معينة إن لم يتم مراعاتها يصبح الرقم الذي نخرج به رقماً مضللاً ولا معنى له، لأن القياس النفسي هو قياس نسبي غير مباشر، فمثلاً عند قياس الذكاء فنحن نفترض وجود الذكاء ولكنه بشكل واقعي غير ملموس، ولكن نستبدل عليه من صفات الفرد. (عبد الغفار، 2001)

#### 2- المعيار الذاتي الظاهري:

السوية تتحدد هنا من خلال إدراك الفرد لمعناها، فهي كل ما يشعر به الفرد ويراه من خلال نفسه، فالسوية هنا إحساس داخلي وخبرة ذاتية، فإذا كان الفرد يشعر بالقلق وعدم

الرضا عن الذات فإنه يعد وفقا لهذا المعيار غير سوي، فمن الأصعب الاعتماد على هذا المعيار كليا لأن معظم الأفراد الأسوياء تمر بخبرتهم حالات من الضيق والقلق.(غريب، 1999)

### 3- المعيار الاجتماعي:

تتحدد السوية في ضوء العادات والتقاليد الاجتماعية حيث تكون السوية مسايرة للسلوك المعترف به اجتماعيا، ويعني ذلك أن الحكم على السوية أو اللاسوية لا يمكن التوصل إليه إلا بعد دراسة ثقافة الفرد، ويخلو هذا المعيار من مخاطر المبالغة في الأخذ بمعايير المسايرة، أي باعتبار الأشخاص المسايرين للجماعة هم الأسوياء في حين يعتبر غير المسايرين هم الأبعد عن السوية، فهناك خصائص لا سوية ك الانتهازية تكتب مشروعيتها في إطار من الرغبة الاجتماعية، فالمسايرة الزائدة في حد ذاتها سلوك غير سوي. (ربيع، 2000)

### 4- المعيار الباطني:

هو معيار يجمع بين مزايا معظم المعايير السابقة ويعمل على تجاوز مثالياتها، فالحكم ليس خارجيا كما هو الحال في المعايير الإحصائية، كما أنه ليس ذاتيا كما هو الحال في المعيار الذاتي، إنما يعتمد هذا المعيار على أساليب فاعلة تمكن الباحث قبل أن يصدر حكمه من أن يصل إلى حقيقة شخصية الإنسان الكامنة؛ عبر خبراته الشعورية واللاشعورية أيضا. (ايمان، 2001)

## المحاضرة الرابعة

### العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية "الاسبوع 04"

#### 1- الأسرة:

يقول علماء النفس أن الفرد هو امتداد لطفولته، فالطفولة السوية تؤدي إلى رجل سوي، والأسرة هي التي تضع نواة وأسس شخصية الفرد في السنوات الخمس الأولى من حياته، ولذا إذا كانت هذه الأسس سليمة شب لنا العمال الأسوياء. وقد يعاني العمال من عدم القدرة على التوافق الحسن نتيجة ما اكتسبوه من داخل أسرهم من صفات سلوكية شاذة؛ كعدم تحمل المسؤولية، عدم احترام المواعيد؛ عدم المحافظة على النظام، الأنانية المفرطة ومثل هذه الصفات كفيلة أن تحول بين العاملين وبين نجاحهم في عملهم، فالعامل الذي لا يتحمل المسؤولية أو لا يحترم مواعيد عمله أو لا يحافظ على النظام العمل الذي يحدد سير العمل؛ لا يمكن أن يكون عاملاً ناجحاً مما يترتب عليه سوء تكيفه مع عمله وبالتالي يؤدي إلى سوء صحته النفسية.

#### 2- المدرسة:

والعامل الذي عاش في طفولته عدداً من السنوات في مدرسة يسودها جو من النظام والانضباط والحرية والديمقراطية يقوده معلمون رأى فيهم نماذج للإخلاص والجدية وحب العمل سيشب دون شك متحلياً بهذه الصفات الصالحة التي تجعل منه إنساناً ناجحاً في عمله؛ مما يدعم صحته النفسية، أما الذي تربي في مدرسة يسودها الفوضى والاضطراب والتسيب وعدم الاحترام العمل فسيكون نصيبه الفشل في عمله وسوء التكيف معه لما اكتسبه في مدرسته من صفات سيئة، وهذا مما يؤثر على سوى صحته النفسية.

#### 3- العمل:

لقد ثبت أن طبيعة العمل الذي يمارسه العامل من العوامل التي تؤثر على سلوكه فهناك من يضطر العامل فيها إلى التعامل مع أشخاص سيء السلوك كمن يتعامل مع

المنحرفين؛ وهناك مهن يتعامل فيها الفرد مع أشخاص من بيئات اجتماعية معينة، ومثل هذه المهن تؤثر على سلوك العاملين فيها تأثيراً سيئاً مما يجعل بعض سلوكهم غير سوية وهذا بدوره يؤدي إلى سوء تكيفهم وبالتالي إلى سوء صحتهم النفسية، وهناك مهن أخرى تدرب العاملين فيها على الصبر والدقة والنظام وتعودهم على الأحكام الموضوعية في حياتهم، ومثل هذه الصفات الحميدة كفيلاً بأن تجعل سلوكهم سلوكاً حميداً يساعدهم على التكيف الحسن.

#### 4- ظروف العمل:

لكل عمل ظروفه الخاصة به، فمن الأعمال ما يؤدي في مكان نظيف مكيف الهواء، ومنها ما يؤدي في مكان شديد الحرارة، ومنها ما يؤدي في مكان جوه مليء بالشوائب والأتربة. فإذا كانت ظروف العمل صعبة وغير مناسبة للفرد ولحالته الصحية، فإن هذا سيؤدي إلى عدم الارتباط بهذا العمل وعدم حبه له وكذا عدم الرغبة في بذل الجهد فيه مما يؤثر تأثيراً سيئاً على سلوك العامل وعلى صحته النفسية والعكس صحيح.

#### 5- القيم المرتبطة بالعمل:

إن اتجاهات أفراد المجتمع نحو عمل معين له تأثيره القوي على سلوك العاملين فيه وعلى صحتهم النفسية، لذا نجد أن العاملين في أعمال تقابل باحترام وتقدير الآخرين يسعدون بهذا العمل ويرضون عنه؛ ويسلكون السلوك الذي يتناسب ومكانتهم الاجتماعية كالمهندسين والقضاة والأطباء ورجال الأعمال وكبار الموظفين.... الخ. أما الذين يعملون أعمال لا تقابل بالتقدير والاحترام كمن يعملون في الأعمال اليدوية وصغار الموظفين، فإن هذا ما يجعلهم غير سعداء بهذا العمل وغير راضين عنه مما يؤثر تأثيراً سلبياً على تكيفهم وصحتهم النفسية.

#### 6- حاجات العاملين ومدى إشباعها:

مما لا شك فيه أن السلوك الأفراد وصحتهم النفسية يتأثران بمدى إشباع حاجاتهم، فالعامل الذي لا يستطيع إشباع حاجاته الأساسية لانخفاض أجره مثلا تكون مشكلاته

السلوكية كثيرة منها عدم القدرة على التركيز في عمله وسخطه على هذا العمل وتصرفاته عنه. حيث يكون كل اهتمامه منصبا على البحث عن وسيلة مشروعة لإشباع هذه الحاجات التي يعجز عن إشباعها، هذا بجانب إحساسه بالإحباط والفشل مما يؤدي إلى العدوان أو الانطواء أو عدم المبالاة في عمله. وهذه من سمات سوء الصحة النفسية، أما العمل الذي يمكن أفرادهم من إشباع حاجاتهم، البيولوجية والنفسية والاجتماعية. فإنه قطعاً سيؤدي إلى رضاهم وسعادتهم وبالتالي سيكون له دوره الهام في تدعيم صحتهم النفسية. (عويد، 1993)

## المحاضرة الخامسة

### الصحة النفسية من وجهة نظر بعض المدارس والاتجاهات "الاسبوع 05"

#### 1- التحليل النفسي: من روادها "سيجموند فرويد Freud"

في بداية التحليل النفسي كان مفهوم الصحة النفسية يعرف باعتباره نقيضاً للمرض، فكان يعني مجرد غياب الأعراض؛ ثم أصبح يعني غياب أنواع الصراع اللاشعوري المعطلة لإمكانات الفرد في الإنجاز والحب؛ بحيث يمكن تعريف الصحة النفسية بحسب فرويد بأنها القدرة على الحب والعمل، والاستمتاع بالعمل الخلاق، فالصحة النفسية وفقاً للتحليل النفسي ليس نفيًا وإلغاءً لما هو طفلي أو لاشعوري وليس امتثالاً سلبياً لواقع جامد، بل هو تفاعل دينامي خلاق بين هذه المكونات جميعها، ويعرف فرويد الصحة النفسية بقوله: أينما يتواجد الهو تتواجد الأنا، وتحصر هذه النظرية على متطلبات الواقع الاجتماعي الذي يعمل على التوافق بين عناصر الشخصية الثلاثة الهو والأنا والأنا الأعلى. (ربيع، 2000)

#### 2-الاتجاه السلوكي:

من روادها ثورنديك، وطسون، بافلوف، وسكنر، تعرف المدرسة السلوكية الصحة النفسية بأن يأتي الفرد السلوك المناسب في كل موقف؛ حسب ما تحدده الثقافة والبيئة التي يعيش في كنفها. فالمحك المستخدم هنا للحكم على صحة الفرد النفسية محك اجتماعي، فالمدرسة السلوكية تعتبر البيئة في المنزلة الأولى وتعتبرها من أهم العوامل التي تعمل على تكوين الشخصية. (عبد الغفار، 2001)

#### 3-الاتجاه الإنساني:

ويعد كل من كارل روجرز وابراهيم ماسلو من أشهر رواد هذا الاتجاه.

فالصحة النفسية كما يراها ماسلو Maslow (1908 - 1970) هي تحقيق الذات، ويذهب ماسلو إلى أن صاحب الشخصية السوية يتميز بخصائص معينة مقارنة بالفرد الغير السوي، ويعتقد أنه إذا اقتصرَت دراسة الأخصائيين النفسيين على العجزة والعصابيين ومتخلفي النمو؛ فإنهم بالضرورة سيقدمون علماً عاجزاً، ولكي يمكن نمو علم للإنسان أكثر اكتمالاً وشمولاً؛ يصبح حتماً على علماء النفس دراسة الافراد الذين حققوا إمكاناتهم إلى أقصى مداها، حيث قام ماسلو بدراسة مجموعة من الأشخاص حققوا ذواتهم، فقد اختار الطريقة المباشرة فدرس الأصحاء من الناس الذين تتجلى وحدة شخصياتهم وكليتها بوضوح أكثر بوصفهم أشخاصاً حققوا ذواتهم. (أبو نجيلة وأبو اسحاق، 1997)



## المحاضرة السادسة:

### مفهوم التوافق "الاسبوع 06"

#### تمهيد:

شغل موضوع التوافق حيزاً كبيراً في الدراسات والبحوث لأهميته في حياة الناس. فالتوافق ليس مرادفاً للصحة النفسية فحسب بل يرجعه الأكثر بأنه الصحة النفسية بعينها فهو الهدف الرئيسي لجميع فروع علم النفس بصورة عام؛ ومن أهم أهداف العملية الإرشادية والعلاج النفسي وبترتب في أوائل أهداف الإرشاد النفسي.

ويعتبر التوافق المهني مجالاً من مجالات التوافق، وقد حظي هو الآخر بدراسات متعددة وذلك لأهميته البالغة في حياة الفرد خصوصاً المهنية منها، إذ يعد مؤشراً للنجاح في أي مهنة، وهو أمر ضروري لقيام الفرد بمهام عمله على أكمل وجه، وحسب ما هو مطلوب منه، وعن طريقه يقاس مدى رضا الفرد عن مهنته، والعكس صحيح.

#### 1- مفهوم التوافق:

تعددت التعاريف التي قدمت للتوافق وذلك حسب اهتمام واتجاه العلماء والباحثين ومن بين أهم التعريفات نجد.

- تعريف "لورنس" فإن التوافق هو كما يلي:

"إن التوافق هو قدرة الفرد على أن يتكيف تكيفاً سليماً وأن يتواءم مع بيئته الاجتماعية أو المادية أو المهنية أو مع نفسه".

ومن هذا التعريف نجد أن عملية التوافق هي محاولة الفرد في أن تكون له القدرة على استجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة وتتجح في تحقيق دوافعه.

- يعرف المعجم الشامل للمصطلحات السيكولوجية والتحليل النفسي التوافق بأنه "حالة من العلاقة المتألفة مع البيئة حيث يكون الشخص قادراً على الحصول على إشباع

أكبر قدر من حاجاته وعلى أن يواجه كافة المتطلبات الجسمية والاجتماعية التي تفرض نفسها عليه". (شاذلي، 2001)  
ويتفق هذا التعريف مع تعريف معجم العلوم السلوكية لولمان (1973)، والذي يرى أن التوافق: هو علاقة متسقة مع البيئة تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد، ومواجهة معظم متطلبات الجسمية والاجتماعية التي تفرض نفسها عليه.

#### - تعريف لزاروس:

"التوافق هو مجموعة العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على متطلبات والضغوط المتعددة". (رمضان، 1998)  
يشير هذا التعريف إلى أن التوافق هو عبارة عن العمليات النفسية التي يمكن أن يستعين بها الفرد من أجل مواجهة مختلف المواقف التي يمكن أن يتعر لها.

#### 2- مفهوم التوافق حسب علماء الاجتماع:

أما بالنسبة لعلماء الاجتماع فيرون أن التوافق: "هو العملية التي تلجأ إليها الشخصية لتمتكن من الدخول في علاقة التوازن مع البيئة، مع ضرورة توافر الشروط لتحقيق هذه العلاقة والحالة المعاكسة لذلك هي عدم التوافق؛ والتي تشير إلى فقدان تلك العملية؛ أو الإخفاق في توفير هذه الشروط.

فالتوافق حسب علماء الاجتماع ينصب أكثر على البيئة، لا سيما البيئة الاجتماعية وعلاقة الفرد بالآخرين، فالفرد المتوازن هو الذي يحسن التعامل مع بيئته الخارجية بما يفضيه عليه من شروط.

وقد ورد في هذا التعريف مصطلح عدم التوافق أو ما يقابله سوء التوافق، و ينشأ هذا الأخير عندما لا تكون الأهداف المرجوة سهلة التحقيق، أو عندما تتحقق عن طريق سبل لا يقبلها المجتمع.

### 3- مفهوم التوافق حسب علماء النفس:

يطرح العلماء النفس التوافق النفسي على أنه توافق الفرد مع ذاته، وتوافقه مع الوسط المحيط به، وكل المستويين لا ينفصل عن الآخر وإنما يؤثر فيه ويتأثر به. فالفرد المتوافق ذاتيا هو المتوافق اجتماعيا.

ويضيف علماء النفس بقولهم أن التوافق الذاتي هو قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه وبين أدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع بحيث لا يكون هناك صراع داخلي. (بلحاج، 2011)

يقول صلاح مخيمر أن التوافق النفسي: هو الرضاء بالواقع المستحيل على التغيير؛ وهذا جمود وسلبية واستسلام، وتغيير الواقع القابل للتغيير؛ وهذا مرونة وإيجابية وابتكار وضرورة.

ويرى أن عملية التوافق تتضمن إما تضحية الفرد بذاتيته أو تتضمن تثبيت وفرضها على العالم الخارجي فإذا فشل أصبح عصبيا وإذا نجح كان عبقريا. (زهران، 2005)

كما أن التوافق النفسي هو مدى ما يتمتع به الفرد من القدرة على السيطرة على القلق والشعور بالأمن والاطمئنان بعيدا عن الخوف والتوتر. (زهران، 2005)

ويشير الباحث حامد زهران إلى أن التوافق النفسي هو مرادف للتوافق الشخصي، ويعني السعادة عن النفس والرضا عنها، وإشباع الدوافع الفطرية الأولية "الداخلية" والدوافع الثانوية المكتسبة "الخارجية". وبالتالي يعبر عن سلام داخلي، كما يتضمن التوافق مطالب النمو في مختلف المراحل المتتابعة. (زهران، 1994)

التوافق النفسي كما تعرفه إجلال سرى: هو عملية ديناميكية مستمرة يحاول فيها الفرد تعديل في سلوكه وفي بيئته الطبيعية والاجتماعية؛ وتقبل ما لا يمكن تعديله فيها، حتى تحدث حالة من التوازن والتوافق بينه وبين البيئة التي تتضمن إشباع معظم حاجاته الداخلية أو مقابلة أغلب متطلبات بيئته الخارجية.

ويعرف حامد زهران التوافق بأنه: "عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد و بيئته". (زهران، 1988)

وفي مفهوم آخر للتوافق عرف على أنه: "حالة التوازن، والتوافق بين الفرد و بيئته، أو بين العمليات والوظائف النفسية للفرد والناشئة عن خفض التوتر الناتج عن حاجته، أو الدافع دون الوقوع في الصراع". (انتصار، 1999)

ويعرفه مدحت عبد الحميد بأنه: "الشعور النسبي بالرضا، والإشباع الناتج عن الحل الناجح لصراعات الفرد في محاولته للتوفيق بين رغباته و ظروفه المحيطة". (مدحت، 1990)

إن عملية التوافق ليست جامدة ثابتة تحدث في موقف معين، أو فترة معينة وتنتهي، بل إنها عملية مستمرة دائمة، فعلى الفرد أن يواجه سلسلة لا تنتهي من المشاكل والمواقف التي تحتاج إلى سلوك مناسب يؤدي إلى خفض التوتر وإعادة الاتزان والاحتفاظ بالعلاقة مع البيئة وهذا يعني أن الفرد مطالب بإعادة الاتزان والاحتفاظ بالعلاقة المنسجمة مع البيئة، فكلما أطاح بهذا الاتزان أو هدد هذه العلاقة أي مثير داخلي أو خارجي، وهو ما نعنيه ما نقول إن عملية التوافق عملية ديناميكية وظيفية". (شاذلي، 2001)

ويقول صلاح مخيمر (1987) إن التوافق هو الرضا بالواقع المستحيل على التغيير (وهذا جمود وسلبية واستسلام)، وتغيير الواقع القابل للتغيير (وهذا مرونة وإيجابية وابتكار وضرورة). ويرى أن عملية التوافق تتضمن إما تضحية الفرد بذاتيته نزولاً على مقتضيات العالم الخارجي وثمناً للسلام الاجتماعي، أو تتضمن تثبت الفرد بذاتيته وفرضها على العالم الخارجي، فإذا فشل أصبح عصابياً وإذا نجح كان عبقرياً. وينظر البعض إلى الصحة النفسية باعتبارها عملية توافق نفسي، ويتحدد ما إذا كان التوافق سليماً أو غير سليم تبعاً لمدى نجاح الأساليب التي يتبعها الفرد للوصول إلى حالة التوازن النسبي مع بيئته. ونجاح عملية التوافق النفسي يؤدي إلى حالة التوافق النفسي التي تعتبر قلب الصحة النفسية.

كما عرّف التوافق النفسي بأنه تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الفرد إلى أن يغير من سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين البيئة من جهة أخرى، والبيئة هنا تشمل كل المؤثرات والإمكانات للحصول على الاستقرار النفسي والبدني في معيشته.

ولهذه البيئة ثلاثة جوانب: البيئة الطبيعية المادية، والبيئة الاجتماعية، ثم الفرد ومكوناته واستعداداته وميوله وفكرته عن نفسه. كما عرّف سميث (Smith)، التوافق السوي بأنه اعتدال في الإشباع، إشباع عام للشخص عامة، لا إشباع لدافع واحد شديد على حساب دوافع أخرى، والشخص المتوافق توافقاً ضعيفاً هو الشخص غير الواقعي وغير المشبع بل والشخص المحبط الذي يميل إلى التضحية باهتمامات الآخرين كما يميل إلى التضحية باهتماماته، أما الشخص حسن التوافق فهو الذي يستطيع أن يقابل العقبات والصراعات بطريقة بناءة تحقق له إشباع حاجاته، ولا تعوق قدرته على الإنتاج. كما يرى ألين (Allen) أن التوافق يشير إلى فهم الإنسان لسلوكه وأفكاره ومشاعره بدرجة تسمح برسم استراتيجية لمواجهة ضغوط ومطالب الحياة اليومية.

وعلى هذا الأساس فالخطوات الأساسية في عملية التوافق هي:

- 4- وجود دافع يدفع الإنسان إلى هدف خاص.
- 5- وجود عائق يمنع من الوصول إلى الهدف ويحبط إشباع الدافع.
- 6- قيام الإنسان بأعمال وحركات كثيرة للتغلب على العائق.
- 7- الوصول أخيراً إلى حل يمكن من التغلب على العائق ويؤدي إلى الوصول إلى الهدف وإشباع الدافع. (رشاد، 2001)

## المحاضرة السابعة

### التوافق وبعض المصطلحات "الاسبوع 07"

#### 1- التوافق والتكيف:

تباينت آراء الباحثين في تحديد مفهومي التكيف والتوافق، فبعضهم أشار إلى وجود فرق بين المفهومين، ومنهم من اعتبرهما وجهان لعملة واحدة. وهناك من يرى بأن التوافق أعم من التكيف.

**التكيف بمعناه العام هو:** "العملية أو السلوك الذي يحاول به الفرد التغلب على الصعوبات التي تقف حيال تحقيق حاجة ما أو دافع ما، لذلك فالتكيف يتضمن تغيرات في سلوك الكائن الإنساني يستطيع بها أن يواجه استجاباته للظروف البيئية المختلفة التي تواجهه أو يعيش في كنفها، وتلك التغيرات تتسم بالمرونة في مواجهة مطالب وظروف المجتمع المتغيرة". (مجدي، 1996)

ويرى الدكتور نبيل صاح سفیان بأن التوافق أقل شمولاً من التكيف الذي يتضمن الحيوان والنبات في علاقتهما بالبيئة المادية والاجتماعية، كما أنه يتضمن أحيانا جانب الفعل الإنساني وتتدخل فيه الإرادة، بينما التكيف يرتبط بالمسايرة ويتصف التوافق بالتدرج على خط متصل ليس فيه قطع إضافة إلى كونه لا يختلف باختلاف قدرات الإنسان وثقافته. (نبيل، 2004)

من خلال هذا التعريف يتضح لنا بأن التوافق قد يقتصر على الكائن الإنساني فحسب بينما التكيف يمتد إلى باقي الكائنات الحية، وبأن التكيف هو الكل بينما يعبر مصطلح التوافق عن جزء بسيط من هذا الكل.

ويرى الأستاذ الدكتور سهيل كامل أحمد بأن الكائن وبيئته في علاقة لا بد أن تبقى على درجة كافية من الاستقرار ولكن الكائن والبيئة متغيران ولذلك يتطلب كل تغيير تغييرا مناسباً للإبقاء على استقرار العلاقة بينهما، وهذا التغيير المناسب هو التكيف أو المواءمة والعلاقة المستمرة بينهما هي التوافق، وكثيراً ما يستخدم اللفظان تكيف وتوافق كما لو كان

مترادفين، ولكن الكلمة الأولى تشير إلى الخطوات المؤدية إلى التوافق، والثانية إلى حالة التوافق التي يبلغها الكائن.

"التكيف" هو مفهوم مستمد أساسا من علم الحياة (البيولوجيا) فيشير هذا المفهوم إلى أن الكائن الحي يحاول أن يواءم نفسه والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه محاولة منه من أجل البقاء وتستهدف هذه العملية بأشكالها المختلفة تلائم الفرد مع الظروف البيئية الطبيعية التي يعيش فيها، ولقد استعار علماء النفس المفهوم البيولوجي للتكيف، والذي أطلق عليه علماء البيولوجيا مصطلح "مواءمة" واستخدم في المجالات النفسية والاجتماعية تحت مصطلح "التكيف أو التوافق"، فالإنسان كما يتلاءم مع البيئة الطبيعية يستطيع أن يتوافق مع الظروف النفسية والاجتماعية المحيطة به والتي تستلزم منه باستمرار أن يتلاءم ويتكيف معها، وتدفع ظروف الحياة الفرد إلى هذا التكيف ويساعده على ذلك ما لديه من ذكاء وقدرة على التطلع الاجتماعي... الخ". (عبد الحميد، 1994)

إن التوافق يراد به التكيف، أي تكيف الفرد مع متطلبات حياته الاجتماعية والعملية، حيث أن علماء النفس استعاروا مفهوم التكيف وأعادوا تسميته "بالتوافق". وعليه فالتوافق والتكيف كلاهما منظورا وظيفيا لملاحظة وفهم السلوك البشري.

إذا مصطلح التوافق أعم وأشمل من مصطلح التكيف، لأنه يستهدف تحقيق الغرض وإشباع الحاجات، إما بالتغير الذي يقصد به إعادة تنظيم الخبرة الشخصية، أو بالتغيير الذي يعني إعادة تنظيم عناصر البيئة، فإذا كان التكيف طبيعة كل كائن حي، والذي يحاول أن يوائم بين نفسه والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه محاولة منه للبقاء، فالإنسان بعالمه العقلي القدرة على تغيير عالم الواقع لتغيير هذه المواءمة، ومن ثم فالتوافق يشمل طريقتي التغير والتغيير. (كمال، 1974)

وعليه ومما سبق يتضح لنا بأن التكيف أو المواءمة يتضمن تغييرا جوهريا من جانب الفرد لكي يواجه حاجاته ومطالبه والظروف المتغيرة للمجتمع، وهذا التغيير يجب أن يتسم بالمرونة

أو ينبغي أن يكون توافقا مرنا، ويعني مصطلح التوافق أي تغير في الكائن الحي سواء أكان في الشكل أو الوظيفة يجعله أكثر قدرة على المحافظة على حياته وبقاء جنسه لمواجهة أو ملائمة هذا التغير الخارجي.

## 2- التوافق والصحة النفسية:

يحدث خلطا لدى كثيرا من المؤلفين بين الصحة النفسية والتوافق لارتباطهما الشديد مع بعضهما مع أنهما ليسا اسمين مترادفين لمفهوم واحد، فالصحة النفسية تقترن بالتوافق، فلا توافق بدون تمتع بصحة نفسية جيدة ولا صحة نفسية بدون توافق جيد، فهدف الصحة النفسية تحقيق التوافق السليم وبعد الفرق بين الصحة النفسية والتوافق هو فرق في الدرجة. (نبيل، 2004)

هناك ارتباط كبير قد يصل في بعض الأحيان إلى الترادف بينهما، ولعل السبب في ذلك يرجع إلى أن الشخص الذي يتوافق جيدا لمواقف البيئة والعلاقات الشخصية يعد دليلا لامتلاكه وتمتعه بصحة نفسية جيدة أيضا.

فالقدر على التشكيل والتعديل من قبل الفرد لمواجهة المتطلبات وإشباع الحاجات يمكن اعتبارها مقياسا للصحة النفسية، وهذا ما جعل بعض الباحثين يلجأ إلى استخدام مقاييس الصحة النفسية لقياس التوافق، وأحيانا مقاييس التوافق لقياس الصحة النفسية. (Perlman, 1983)

ويمكن أن نقابل ما بين الصحة النفسية والتوافق، كذلك ما بين اعتلال الصحة النفسية وسوء التوافق، فالصحة النفسية تقود إلى التوافق ولكن العلاقة ليست سببية أو تفسيرية و لكن علاقة جدلية تؤدي إلى الفهم وتشير إلى التفاعل المتبادل، إذ أن درجة عالية من الصحة النفسية ترفع من حالة التوافق للشخص مع الذات ومع الآخر، كما أن زيادة درجة التوافق مع الذات ومع الآخر تزيد من رصيد الفرد في الصحة النفسية. (صالح، 1999)

فالعلاقة بين التوافق والصحة النفسية علاقة وطيدة، حيث أن الكائن الحي والبيئة متغيران ولذلك يتطلب كل تغيير تغيرا مناسباً للإبقاء على استمرار واستقرار العلاقة بينهما، وهذا التغيير هو التكيف والموائمة والعلاقة المستمرة بينهما هي التوافق.



وكثيرا ما يستعمل اللفظان تكيف، وتوافق كما لو كان مترادفان ولكن الكلمة الأولى تشير إلى الخطوات المؤدية للتوافق، والثانية إلى حالة التوافق التي يبلغها الفرد.

والصحة النفسية ما هي إلا قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطرابات، حياة مليئة بالسعادة والحماس ومعنى هذا أن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين، فلا يبدو منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعي بل يسلك سلوكا معتدلا يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي، في ظل مختلف المجالات وتحت تأثير جميع الظروف. (صالح، 2018)

ومن ثمة يمكن أن نخلص إلى إن التوافق والصحة النفسية هما جانبان في الإنسان لا يمكن فصلهما، فالصحة النفسية تعني اتزان الوظائف النفسية والعقلية والخلو من الأمراض، يجعل الفرد يشعر بالسعادة والرضى والأمن، أما التوافق فهو استثمار التفاعلات النفسية الداخلية بصورة إيجابية وفعالة بهدف مواجهة المشكلات وتلبية الحاجيات النفسية والاجتماعية، إذن فالصحة النفسية كل متكامل، بحيث لا نستطيع أن نفصل هذه الأخيرة عن التوافق، باعتبارها مؤشرا إيجابيا للتوافق النفسي والتوافق بصفة عامة.

### الفرق بين التوافق والصحة النفسية:

إن مصطلحات التوافق والصحة النفسية والتكيف مرتبطة ببعضها البعض، ولكن الصحة النفسية أكثر عمومية من التوافق والتكيف النفسي، وهناك من العلماء من يرى بأن التوافق أعم وأشمل من التكيف على أساس أن التكيف يختص بالنواحي الفسيولوجية والتوافق يشمل النواحي النفسية والاجتماعية، وهناك من يرى أن التوافق والتكيف مترادفان على اعتبار أن السلوك الإنساني ينبغي أن يفهم باعتباره محاولة للتكيف مع الحاجات النفسية أو توافقاً مع المتطلبات السيكولوجية النفسية. وعلى أية حال فإن التوافق هو حالة يحقق فيها الفرد قدراته الخاصة، ويمكنه أن يتغلب على الصعوبات العادية في الحياة، وأن يعمل بإنتاجية مثمرة.

### 3- التوافق والذكاء:

هناك عوامل تؤثر أو لها علاقة بالتوافق ومنها الذكاء العام فقد اعتقد الكثير بأن هناك ارتباط تام بين الذكاء والتوافق، بل لقد عرف البعض الذكاء بأنه القدرة على التكيف مع

البيئة وأجريت عدة دراسات محاولة البحث عن العوامل التي لها علاقة بالتوافق ومنها الذكاء العام حيث وجدت معظم الدراسات أن الذكاء العام يرتبط بالتوافق كدراسات (تيرمان) ودراسة (هيلدرات 1938) ودراسة (بونسل 1952) حيث تميزت الإناث الذكيات عن الذكور الأذكيا في التوافق كما في دراسة (هالبيين 1973)، إلا أن بعض الدراسات تشير إلى أن هناك عددا من الأذكيا يعانون من صعوبة في التوافق الاجتماعي. (صالح، 1999)

ويؤكد راجح أن الذكاء ليس إلا عاملا واحدا من العوامل الكثيرة التي تساعد على التوافق الاجتماعي (احمد، 1970)، ثم اتجهت الأنظار إلى الذكاء الاجتماعي على اعتبار أنه أكثر اقترابا من التوافق الاجتماعي، وعلى نفس ما نحى الذكاء العام نحى الذكاء الاجتماعي فعرفه البعض أنه "القدرة على الانسجام مع المجتمع (ماوس وهنت، 1972)، إلا أن مفهوم التوافق يختلف تماما عن مفهوم الذكاء الاجتماعي، وهذا ما حدى حدوه الدكتور نبيل صالح سفيان حيث أنه يقول: "إن الذكاء الاجتماعي ليس بالضرورة يؤدي إلى التوافق لأن قدرة الفرد على فهم الآخرين والقدرة على التصرف بحكمة في المواقف الاجتماعية هو جانب إدراكي والتوافق هو نتاج عوامل عقلية وجدانية فهناك عوامل انفعالية تجعل الفرد يسلك سلوكا أحمقا من الجانب الاجتماعي ويدرك الفرد ذلك ولكنه مضطر ليشبع دافعا ما أو رغبة أو شيء آخر. (نبيل، 2004)

## المحاضرة الثامنة

### أهمية التوافق "الاسبوع 08"

#### 1- أهمية التوافق:

يستهدف التوافق الرضا عن النفس وراحة البال والاطمئنان نتيجة الشعور بالقدرة الذاتية على التكيف مع البيئة، والتفاعل مع الآخرين، ولا يحتاج ذلك لأكثر من التعرف على حاجات النفس، ومعرفة إمكانيات البيئة.

وأهمية التوافق تظهر من خلال مساعدة الإنسان على إشباع حاجاته، وإرضاء دوافعه بالطرق المشروعة التي حددها المجتمع، مع مراعاة إمكانيات البيئة فالتوافق كوسيلة هو عملية إشباع حاجات الأفراد التي تثير دوافعه بما يحقق الرضا عن النفس والارتياح لتخفيف التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة، ويكون الفرد متوافقا إذا ما أحسن التعامل مع الآخرين بشأن هذه الحاجات وأجاد تناول ما يحقق رغباته بما يرضيه ويرضي الغير أيضا. (كمال، 1974)

#### 2- أهمية التوافق في ميدان الصحة النفسية:

إن سوء التوافق يمثل واحدا من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى الاضطرابات النفسية بأشكالها المختلفة ومن هنا دراسة الشخصية قبل المرض ومدى توافق الفرد مع أسرته وزملائه تمثل نقطة هامة من نقاط الفحص النفسي والطبي وللوصول إلى تشخيص الحالة المرضية وبالتالي تتوقع الشخص سيئ التوافق أكثر من غيره عرضة للتوتر والقلق والاضطراب النفسي.

#### 3- أهمية التوافق في ميدان الصناعة:

إن التوافق الجيد للعمال أمر ضروري لزيادة الإنتاج كما يمكن للقليل من العلاقات الإيجابية ومشاعر الحب والود مع الزملاء والرؤساء والمشرفين الرفع من كمية ونوعية الإنتاج داخل المؤسسة.

وبصفة عامة يمكن توضيح أهمية التوافق في النقاط التالية:

- قدرة الفرد على مواجهة مشاكله بمعرفة الأسباب ومحاولته التغلب عليها.

- قدرة الفرد على التكيف مع المتغيرات المختلفة والحفاظ على توازنه الانفعالي.
- تمكن الفرد من إزالة توتراته عن طريق إشباع حاجاته المختلفة بالطرق المشروعة والتي تساهم في سعادته وسعادة الآخرين.
- إقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع باقي أفراد المجتمع يسودها الود والاحترام المتبادل.
- اكتساب المهارات والخبرات التي تمكنه من استغلال قدراته وتوظيفها في حياته العملية، وذلك عن طريق احتكاكه بالجماعات و حسن توافقه معها.
- تمتع الفرد بالصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي ومساهمته في زيادة إنتاجيته.

#### 4- تحليل عملية التوافق:

تبدأ عملية التوافق بوجود دافع أو رغبة معينة تدفع الإنسان وتوجه سلوكه نحو غاية معينة أو هدف خاص يشبع هذا الدافع، ثم يظهر عائق ما يعترض سبيل الكائن الحي من الوصول إلى هدفه، وعندما يعاق الكائن الحي من الوصول إلى هدفه ويحبط إشباع دافعه، يأخذ في القيام بكثير من الأعمال والحركات المختلفة لمحاولة التغلب على هذا العائق والوصول إلى هدفه وبالوصول إلى الهدف الذي يشبع الدافع تتم عملية التوافق، وعلى هذا الأساس فالخطوات الرئيسة في عملية التوافق هي:

- وجود دافع يدفع الإنسان إلى هدف خاص.
- وجود عائق يمنع من الوصول إلى الهدف ويحبط إشباع الدافع.
- قيام الإنسان بأعمال و حركات كثيرة للتغلب على العائق.
- الوصول أخيرا إلى حل يمكن من التغلب على العائق ويؤدي إلى الوصول إلى

الهدف وإشباع الدافع. (سهير، 1999)

## المحاضرة التاسعة

### مظاهر وخصائص التوافق "الاسبوع 09"

#### 1- مظاهر التوافق:

من مظاهر التوافق ما يلي:

- مظاهر التوافق النفسي الذاتي: (عزوان، 2012)

يقصد بها المؤشرات الذاتية الخاصة بالفرد وفعاليتها في الحياة وهي كما يلي:

#### - الإيجابية:

وتساعد الإيجابية والمرونة النفسية الفرد، على الوقاية من الآثار الضارة للتوترات والضغوط والمواقف المحيطة والصراعات، التي قد يتعرض لها الفرد مما يؤكد فعاليتها في المجتمع.

#### - التفاؤل:

تعد هذه السمة من السمات التي تشير إلى توافق الفرد أو عدم توافقه، والتفاؤل يعني أن يمتلك الفرد توقعات قوية الاحتمال، أن الأمر في النهاية سينتهي إلى خير، بالرغم من الصعوبات والعراقيل والإحباطات، وأهم ما يتميز به الشخص المتفائل قناعة بأن الفشل يعود لأسباب قابلة للتعديل والتغيير، وهذا ما يوفر له ويمكنه من النجاح في المحاولات التالية: "مما يحقق له السعادة؛ ذلك أن الشخصية السوية هي التي تعيش في سعادة دائمة، وخالية من الصراع أو المشاكل والإحباط، أما التشاؤم مظهر من مظاهر انخفاض الصحة النفسية للشخصية.

إن الفرد المتوافق غالبا ما يكون متفائلا في عمله، وفي فعاليتها في الحياة، والتباينات التي تجعله يختلف عن المتشائم، تظهر في كيفية استجابة كل منها في مواجهة خيبة أمل، أو المشكلات التي قد تعترض كل منها، فالمتوافقون يحاولون الاستجابة بنشاط ويعملون

على صياغة خطط عمل جديدة بالبحث عن النصيحة والمعونة من الآخرين، من منطلق أن لديهم فكرة فحواها أن النكسات والاحباطات هي عوائق يتعرض لها كل الناس ولكن المهم أن تعالج، عكس الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق فهم يستجيبون للإحباطات والنكسات والصدمات.

#### - الثقة بالنفس وبالآخرين:

تعتبر الثقة بالنفس وبالآخرين مظهرا من مظاهر التوافق والتمتع بالصحة النفسية، فالفرد المتوافق لا يشك في كل شيء إلا بالقدر الذي تقتضيه الطبيعة، فالشك المعقول أمر طبيعي، وكذلك الثقة بالآخرين وخصوصا منهم أهل لهذه الثقة مظهرا مهما من مظاهر الصحة النفسية حتى تصبح تواسلا وجدانيا وتفاعلا اجتماعيا دائما.

#### - الاتزان الانفعالي:

ونعني به قدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف، وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات، كما أن ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة هو علامة الصحة النفسية، والاستقرار الانفعالي، ذلك أن تباين الانفعالات في هذه الحالة دليل على الاضطراب الانفعالي.

#### - مفهوم الذات:

تعد هذه السمة من السمات التي تشير إلى توافق الفرد أو عدم توافقه، فإذا كان مفهوم الذات يتطابق مع واقعه كما يدركه الآخرون كان متوافقا، وإذا كان مفهوم لديه متضخما أدى به إلى الغرور والتعالي، مما يفقده التوافق مع الآخرين، كما قد يتسم فرد بمفهوم ذات متدني عن الواقع إدراك الآخرين له، وهنا يتسم سلوكه بالدونية وبتضخيم ذوات الآخرين، ويؤدي به هذا أيضا إلى سوء التوافق.

ويتفق ماسلو، ماكدوجال في تحديد معنى مفهوم وتحقيق الذات كدافع للإنسان لفهم نفسه وفكرته عنها، وعندما يعبر بصدق عن نفسه يستشعر الجدارة وينطلق للعمل بكل طاقاته ويبدع في إنتاجه، ويحقق الكفاءة.

## - القدرة على العمل والإنتاج الملائم

ويقصد بذلك قدرة الفرد على الإنتاج المعقول في حدود ذكائه وحيويته واستعداداته الجسمية، إذ كثيرا ما يكون الكسل والخمول دلائل على شخصيات هددتها الصراعات، واستنفذت طاقتها المكبوتة.

## - القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية:

الشخص السوي هو الذي يستطيع ضبط ذاته، وأن يتحكم فيها وفي انفعالاته تجاه المواقف المختلفة، وأن يتحكم أيضا في حاجاته ورغباته، فيختار من هذه الحاجات تلك التي يستطيع إشباعها، فيؤجل أو يلغي تلك الحاجات التي يرى استحالة تحقيقها، فهو لذلك يستطيع أن يوجه سلوكه الوجهة الصحيحة طبقا لخطة مستقبلية يصفها لنفسه على أساس ما يتوقعه من نجاح.

## - الراحة النفسية:

من المعروف أن الاكتئاب والقلق والاحباط والصراع او مشاعر الذنب أو الوسواس كله تؤدي إلى سوء التوافق وإلى عدم الراحة النفسية، ولذلك فمن سمات الفرد المتوافق قدرته على الصمود تجاه المواقف والمشكلات التي تؤدي إلى سوء توافقه، ولذلك متى شعرنا بأن الفرد قد حقق لنفسه الراحة النفسية كان ذلك دليلا على تكيفه وتوافقه.

## - الإحساس بإشباع الحاجات النفسية:

حتى يتوافق الفرد مع نفسه، مع الآخرين، فإن أحد مؤشرات ذلك أن يحس بأن حاجاته مشبعة، ويتمثل ذلك في إحساسه بالأمن، وبالقدرة على الانجاز، وبالحرية والانتماء، وإذا ما أحس الفرد بعدم الإشباع حتى ولو كان ذلك وهما، فإنه يقترب من سوء التوافق.

## - العلاقات الاجتماعية:

من المؤشرات التي تدل على توافق الإنسان هي علاقته الاجتماعية مع الآخرين، وسعيه في مساعدتهم، والعمل من أجل المصلحة العامة، وأن العلاقة بينه وبين الآخرين وثيقة الصلة، يتفاعلوا معهم ويتحمل المسؤولية الاجتماعية ويحقق التعاون البناء، كما أنه

يحظى بحب الناس له، وحبه إليهم، لأن الانطواء والانعزال، والبعد عن الناس دلالة قاطعة عن عدم التكيف والتوافق السليم، وهي سمة الإنسان اللاسوي. (فوزي، 2000)

ونفهم من هذا أن الفرد السوي يسعى للانخراط والمشاركة الاجتماعية ويتم ذلك بالفاعليات التي يقدمها للجماعة، أي يشارك محيطه الاجتماعي بفعالية وهذا ما سماه "Steven" في كتابه العادات السبع للناس الأكثر فعالية، بالاعتماد وبالتبادل للخبرات بعيدا عن الاتكالية كمرحلة يصل إليها المرء بعد أسلوب الاستقلالية.

#### - الكفاءة في العمل:

تعتبر قدرة الأفراد على العمل والإنتاج والكفاية فيهما وفق ما تسمح به قدراتهم وتوقعاتهم حول ما يمتلكونه من مهارات، من أهم دلائل الصحة النفسية فالعمل هو صورة طبيعية في الإنسان. (مصطفى، 1976)

وهنا نستطيع القول أن نقص الكفاية في العمل هو دليل على ظهور حالات الاضطراب النفسي عند الفرد وبالتالي تعيق قدراته على العمل كما تجدر الإشارة إلى أن الهواجس والصراعات تعيق نشاط الفرد وتعطله ويصبح غير قادر على التوافق مع المجتمع.

#### 2- مظاهر سوء متوافق:

- الشخص غير المتوافق لا يجد طعاما للحياة لكثرة ما يعانيه من توترات موصولة وصراعات نفسية غير محسومة، وما تتطوي عليه هذه الصراعات من مشاعر القلق والذنب والنقص السخط والرتاء للذات.

- الشخص غير المتوافق غير ناضج من الناحية الانفعالية (أناني، غيور).

- الاستجابة الشاذة للمواقف.



- سوء الصحة الجسمية، التي أخذت تأثيرها من معاناته النفسية واضطرابه الانفعالي فنجد الشخص سيء التوافق يشكو من الأرق أو فقدان الشهية للطعام، أو خفقان القلب أو ضيق التنفس والإرهاق.

- سوء العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، كون الشخص سيء التوافق كثيرا ما يرتاب في سلوكيات الآخرين ومقاصدهم. (فوزي، 2000)

### 3- خصائص التوافق:

قام العلماء بتحديد مجموعة من الخصائص المشتركة للتوافق التي تنطبق بشكل خاص على التوافق النفسي والاجتماعي وهي:

#### 3-1- التوافق عملية ديناميكية:

ويعني ذلك أن عملية التوافق تمر بعدة مراحل يتحقق خلالها للفرد إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية كما تعني أنه لا يتم مرة واحدة وبصفة نهائية لأن الحياة سلسلة من الحاجات والدوافع والرغبات التي تتطلب إشباعها وغيرها من التوترات التي تهدد اتزان الفرد، وبالتالي محاولة لإزالة هذه التوترات واستعادة الاتزان من جديد.

#### 3-2- التوافق عملية وراثية ومكتسبة:

حيث يتعلم الفرد عبر التنشئة والاجتماعية من خلال التفاعل الاجتماعي القدرة على كيفية مواجهة التوترات وتحقيق الانسجام والتواءم بين عناصر البيئة المختلفة وبين دوافعه وحاجاته.

وقد تؤثر العوامل الوراثية على عملية التوافق كوراثة النقص العقلي أو الحساسية الانفعالية والتي تجعل الفرد قاصرا على التكيف وتعوقه على ممارسة حياته والاختلاط بالناس. (فوزي، 2000)

### 3-3- التوافق عملية فردية:

حيث تختلف استجابات الأفراد التوافقية مع مجتمعاتهم وتبرز الفروق الفردية لاختلاف الأجهزة العصبية واختلاف مستويات النمو الاجتماعي ومستويات الإدراك الحسي والعقلي للمثيرات التي يتعرض لها الأفراد.

### 3-4- التوافق عملية كلية:

أي أن التوافق خاصية لا تقتصر على السلوك الخارجي للفرد فهي تأخذ في الاعتبار تجاربه الشعورية وما يستشعره من رضا اتجاه ذاته وأفعاله.

### 3-5- التوافق عملية تطورية ارتقائية:

وهذا يعني أن عملية التوافق تنمو وترتقي بنمو حاجات الفرد ودوافعه أي أنها عملية مرتبطة بمراحل نموه المختلفة وخصائصها ومتطلباتها حيث ترتقي من الدوافع والحاجات البسيطة إلى الأكثر تعقيدا.

### 3-6- التوافق عملية وظيفية:

أي أن عملية التوافق سواء كان سويا أو مرضيا يقوم بوظيفة إعادة الاتزان وتخفيف التوتر الناشئ عن الصراع بين الذات والموضوع وهو لا يتوقف على خفض التوترات فقط بل يشمل مجال الصحة النفسية للإنسان.

### 3-7- التوافق عملية اقتصادية:

أي أن التوافق عملية اقتصاد من طاقة الإنسان والتي تتأثر بالظروف البيئية والظروف المادية وكل ما يحيط بالإنسان.

### 3-8- التوافق عملية نسبية:

وذلك لأنه ليس هناك توافق عام فالتوافق التام يؤدي إلى الجمود وهو ما يمثل الموت فالتوافق إذن مسألة نسبية معيارية زمانا ومكانا وظروفا.

### 3-9- التوافق عملية مستمرة:

تبدأ عملية التوافق منذ بداية حياة الفرد أي منذ ولادته وتستمر باستمرارها حيث لا تتوقف عملية التوافق عند إشباع الدوافع والحاجات المختلفة إلا بتوقف حياة الفرد أي بموته.

### 3-10- التوافق عملية تدل على الصحة النفسية:

تتوقف درجة تمتع الإنسان بالصحة النفسية الجيدة على مدى قدرته على تحقيق التوافق في المجالات المختلفة من حياته. (فوزي، 2000)

## محاضرة العاشرة

### معايير ومحكات تحديد التوافق "الاسبوع 10"

#### تمهيد:

كيف نحكم على الشخص أنه متوافق أو غير متوافق؟ هنالك عدد من المعايير يتم الاعتماد عليها للحكم على مستوى توافق الفرد النفسي والاجتماعي وتشمل المعايير التالية:

#### 1- المعيار الإحصائي:

يقوم هذا المعيار على تطبيق الأفكار الإحصائية لتحديد المتوافقين وغير المتوافقين وذلك بإرجاع سمات الفرد إلى المتوسط الحسابي، فالشخص غير السوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام لتوزيع الأشخاص أو السمات والمفهوم الإحصائي بذلك لا يضع في الاعتبار أن التوافق عند الشخص ينبغي أن يكون مصحوبا بالرضا عنده ويتوافق مع نفسه.

وهو المحك الذي يعتمد في تحديده لدرجة التوافق على التوزيع الطبيعي، والتوزيع الطبيعي يفترض أن الخاصية بشرية تتوزع على شكل منحنى تتجمع الأغلبية في الوسط والأقلية في الأطراف، وبالتالي فإن التوافق سيكون موضعه قريبا من متوسط المنحنى أي مع أغلبية الناس بينما سيء التوافق هو الذي يقترب من طرف المنحنى. (سعد، 1985)

#### 2- المعيار الاكلينيكي:

يتحدد مفهوم التوافق أو الصحة النفسية في ضوء المعايير الإكلينيكية لتشخيص الأعراض المرضية فالصحة النفسية تتحدد على أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض.

فهو الذي يعتمد في تحديد التوافق من خلال أعراض عيادية، فسوء التوافق هنا حالة مرضية لها أعراض، فمن أعراضه مثلا:

- أن الفرد يفقد كل مشاعر العلاقات الإنسانية نتيجة للتلبد العاطفي.

- يفقد الصلة بالواقع.

- يشعر بالاغتراب النفسي.
- ينسى أحداث الصدمة الحالية.
- يحاول استعادة الصدمات الماضية فلا يريد أن ينساها.
- يتجنب الأشخاص والأماكن وأي شيء يذكره بالصدمة.
- يحس بفتور في عواطفه نحو الآخرين.
- يشعر بنقص في الكفاءة إزاء أي عمل يؤديه أو أي نشاط يأتيه. (ديانا وروبرت،

(1999)

### 3- المعيار القيمي الثقافي:

يستخدم المنظور القيمي مفهوم التوافق لوصف مدى اتفاق السلوك مع المعايير الأخلاقية وقواعد السلوك السائدة في المجتمع أو الثقافة التي يعيش الفرد بها، وعلى هذا النحو ينظر للتوافق على أنه مسايرة أي اتفاق السلوك مع الأساليب أو المعاني التي تحدد التصرف أو المسلك السليم في المجتمع، لذلك فالشخص المتوافق هو الذي يتفق سلوكه مع القيم الاجتماعية السائدة في جماعته وقد ينظر للتوافق بنظرة أخلاقية وذلك في ضوء مبادئ أخلاقية أو قواعد سلوكية تقرها ثقافة المجتمع.

فهو محك متأثر بالفلسفة والأديان ويعتمد في تحديده لدرجة التوافق على مدى الاقتراب من الحد الأعلى أو المثل أو الكمال إلا أن المشكلة هي في كيفية تحديد درجة الكمال وخاصة فيما يتعلق بصفات وخصائص البشر وخاصة لدى الفلسفات أو الديانات الوضعية. (عباس، 1989)

تستخدم أيضا لتحديد درجة توافق الفرد أساليب وأدوات تنوعت ما بين الاستبيان الذاتي وذلك عن طريق تقديم التقارير الذاتية وبين الملاحظة التي يقوم بها الأخصائي النفسي والذي أصبح لديه أدوات متطورة تساعده سواء في عملية التشخيص أو في تحليل قدرات الفرد، أو استعداداته، ميوله، اهتماماته، سماته، درجة اضطرابه، ملاحظة سلوكه في المواقف الفردية والجماعية والوقوف على ماضيه وحاضره سواء من الناحية الصحية أو علاقاته الاجتماعية.

#### 4- معيار المفهوم الذاتي:

هو التوافق كما يدركه الشخص ذاته فبصرف النظر عن المسايرة التي قد يبديها الفرد على أساس المعايير السابقة فالمحك الهام هنا ما يشعر به الشخص وكيف يرى في نفسه الاتزان أو السعادة أي أن السواء هنا إحساس داخلي وخبرة ذاتية فإذا كان الشخص وفقاً لهذا المعيار يشعر بالقلق أو التعاسة فهو يعد غير متوافق.

#### 5- المعيار الطبيعي:

يشق التوافق طبقاً لهذا المفهوم من حقيقة الإنسان الطبيعية ويستخلص مفهوم التوافق طبقاً لهذا المعيار بناء على خاصيتين يتميز بهما الإنسان هي قدرة الإنسان الفريدة على استخدام الرموز وطول فترة الطفولة لدى الإنسان إذا ما قورن بالحيوان والشخص المتوافق طبقاً لهذا المفهوم هو من لديه إحساس بالمسؤولية الاجتماعية كما أن اكتساب المثل والقدرة على ضبط الذات طبقاً لهذا المفهوم من معالم الشخصية المتوافقة.

#### 6- معيار النمو الأمثل:

أدى قصور المعيار الإكلينيكي إلى تبني نظرة أكثر إيجابية في تحديد الشخصية المتوافقة يستند إلى حالة من التمكن الكامل من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد الخلو من المرض.

#### 7- المعيار النظري:

يعتمد تحديد التوافق وسوء التوافق على الخلفية النظرية المستخدم المعيار فعلى سبيل المثال يحدد التحليليون سوء التوافق بدرجة معاناة الفرد من الخبرات المؤلمة المكبوتة في حين ينظر السلوكيون إلى التوافق وسوء التوافق من خلال ما يتعلمه الفرد من سلوكيات مناسبة أو غير مناسبة.

## المحاضرة الحادية عشر

### النظريات المفسرة للتوافق "الاسبوع 11"

#### تمهيد:

هناك الكثير من النظريات التي عملت على تفسير التوافق لدى الأفراد، وبطبيعة الحال يصعب التطرق إليها جميعاً، حيث اهتم العديد من العلماء النفسانيين بوضع نظريات تمثل مجموعة من الاستنتاجات، والتفسيرات حول شخصية الإنسان، ووحدة وتكامل جوانب حياته، وكيفية التداخل والتفاعل بين نواحي الشخصية والعوامل المؤثرة على توافقها النفسي، وفيما يلي سنتطرق لبعض تلك النظريات:

#### 1- النظرية البيولوجية الطبية:

ويقرر اصحاب النظرية على أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم خاصة المخ، ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها، أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابات والجروح أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد، وترجع اللبنة الأولى لوضع هذه النظرية لجهود كل من داروين، مندل، جالتون، كالمان، وغيرهم. (Lazarus, 1961)

#### 1- نظريات التحليل النفسي:

##### 1-1- فرويد: Freud

يرى فرويد أن الشخصية فرضياً تتكون من ثلاثة منظومات هي الهو والأنا والأنا الأعلى، ويمثل الهو اللذة والذي يظهر مع ولادة الإنسان وعمله إشباع الغرائز، ويمثل الأنا الأعلى مبدأ المثل والقيم ويكتسبها الفرد من خلال التنشئة وعملها إشباع الجانب القيمي والأخلاقي لدى الفرد بأعلى درجة، ويمثل الأنا مبدأ الواقع وعمله حماية الفرد وهو يوازن بين الهو والأنا الأعلى ويحاول إشباعهما بشكل متوازن.

يعتمد التوافق لدى فرويد على الأنا، فالأنا تجعل من الفرد متوافقاً أو غير متوافقاً، فالأنا القوية التي تسيطر على الهو والأنا الأعلى وتحدث توازناً بينهما وبين الواقع، أما الأنا الضعيفة فتضعف أمام الهو فتسيطر على الشخصية فتكون شخصية شهوانية تحاول إشباع

غرائزها دون مراعاة الواقع أو المثل مما تؤدي صاحبها إلى الانحراف وعدم مراعاة الواقع ينعكس عليها سلبا ومن ثم إلى الاضطراب، أما سيطرة الأنا الأعلى فتجعل الشخصية متشددة بالمثل إلى درجة عدم المرونة وتكون بكبت الرغبات والغرائز الطبيعية أو تشعر بالذنب المبالغ فيه وتؤدي إلى الاضطراب النفسي وسوء التوافق. (نبيل، 2004)

### 1-2- يونج Jung:

اعتقد يونج أن مفتاح التوافق والصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف أو تعطل، كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة. كما قرر أن الصحة النفسية والتوافق السوي يتطلبان التوازن أو الموازنة بين ميولنا الأنطوائية وميولنا الانبساطية. كذلك أكد على ضرورة تكامل العمليات الأربع الأساسية في تخبير الحياة والعالم الخارجي وهي: الإحساس، الإدراك، المشاعر، التفكير. (Lazarus, 1961)

### 1-3- فروم Fromm:

اعتقد فروم أن الشخصية المتوافقة هي التي يكون لديها تنظيم موجه في الحياة، و أن تكون مستقبلة للآخرين، ومنفتحة عليهم، ولديها قدرة على التحمل و الثقة، ولقد أكد على مغزى قدرة الذات على التعبير عن الحب للآخرين بدون قلق عما قد يعقب ذلك. (مدحت، 1990)

### 1-4- أدلر Adler:

أعطى أدلر الفرد الشعور بالنقص بالغ الأهمية فهو يرى أن الفرد يولد ضعيفا عاجزا نسبة للكبار فيحدث لديه شعور بالنقص يحاول التغلب عليه طوال حياته، وتنتج عقدة النقص أيضا بسبب وجود عيوب أو قصور جسمية أو خلقية أو اجتماعية أو اقتصادية أو عقلية فتؤثر هذه العيوب على نفسية الفرد و تشعره بالنقص وعدم الأمن وعدم الكفاية، ومن أجل تعويض هذا النقص اعتمد أدلر أسلوب الحياة وهو الأسلوب الذي يتخذه الفرد لتحقيق أهداف الحياة التي هي بالتالي تحقيق لذاته ويختلف الأفراد في الأساليب التي يتبعونها فالبعض يختار الاقتصاد فيكون رجل أعمال والبعض يختار العلم فيكون عالما والبعض الأدب



والفن...الخ، وهنا تلعب قدرات الفرد وإمكاناته الوراثية والمكتسبة دورا هاما في تحديد أسلوب حياته. (زهران، 1980)

## 2- النظرية السلوكية Behavioral Theory:

طبقا للسلوكية فإن أنماط التوافق وسوء التوافق تعد متعلمة أو مكتسبة، وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، والسلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز والتدعيم.

ولقد أعتقد واطسون وسكينر أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها. ولقد رفض كل من بندورا وماهوني وهما من السلوكيين المعرفيين تفسير تشكيل الطبيعة الإنسانية بطريقة آلية ميكانيكية.

فيعتبر كل من واطسون وسكينر أن أنماط التوافق وسوء التوافق ما هي إلا أنماط سلوكية متعلمة (مكتسبة)، من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد والتي أكدت على أن التوافق هو جملة من العادات تعلمها الفرد في السابق، وساهمت في خفض التوتر لديه. إذ أشبعت دوافعه وحاجاته؛ وازدادة إلى كونها مناسبة وذات فعالية في التعامل مع الآخرين. (ليلي، 2006)

واعتقد واطسون وسكينر أن عملية التوافق لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري بل تتشكل بطريقة آلية من خلال التكرار والتلميحات البيئية والمعززات وأوضح ولمان وكرانير أن الفرد الذي لا يثاب على علاقته مع الآخرين قد يتجنب التعامل معهم، مما يتسبب في ظهور أشكال شاذة لسلوك. (بلحاج، 2011)

ومفهوم التوافق عند السلوكيين هو اكتساب الفرد لمجموعة من العادات المناسبة والفعالة في معاملة الآخرين والتي سبق أن تعلمها الفرد، وأدت إلى خفض التوتر عنده أو اشبعت دوافعه وحاجاته، وبذلك تدعمت وأصبحت سلوكا يستدعيه الفرد كلما واجه نفس الموقف مرة أخرى (كفاي، 1967)، في حين يرى باندورا وماهوني، أن بعض عمليات التوافق تتم بصورة قصدية واعية تماما، ويرون أن السلوك التوافقي هو الذي يؤدي إلى خفض التوتر الناتج عن الحاح دافع معين والفرد يتعلمه، وبميل إلى تكراره في المواقف

المماثلة، كما يرون أن الشخصية ليست العادات والمهارات والسلوكيات التي اكتسبها الفرد، والسلوك التوافقي هو القدرة على التنبؤ بالنتائج المترتبة على السلوك والقدرة على ضبط الذات. (السندي، 1990)

### 3- نظريات علم النفس الإنساني Theories of Humanistic psychology:

تري النظرية أن هناك سمات تميز الإنسان على الحيوان كالحرية والإبداع، وكان في مقدمتهم كل من كارل روجرز وماسلو، وألبورت، وروجرز، وسنتطرق ال رأي كل منهم على حدا كآتي:

#### 3-1- روجرز Rogers:

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

#### 3-2- ماسلو Maslow:

أكد ماسلو على أهمية تحقيق الذات في تحقيق التوافق السوي الجيد، وقام بوضع معايير للتوافق من بينها: التلقائية، قبول الذات، التمرکز حول المشكلات لحلها، الاستقلال الذاتي الإدراك الفعال للواقع، الشعور باللاعداوة اتجاه الإنسان، الاهتمام الاجتماعي القوي والعلاقات الاجتماعية السوية... الخ.

#### 3-3- بيرلز Perls:

أكد بيرلز على أهمية التنظيم أو التوجيه وعلى أن يحيا الأفراد هنا والآن and here now دون خوف من المستقبل لأن هذا سيفقد الأفراد شعورهم الفعلي بالرضا، كما أكد على أهمية الوعي بالذات وتقبله، والتحرر النسبي من القواعد الخارجية، وأن الشخص المتوافق هو من يتقبل المسؤوليات ويتحملها على عاتقه دون القذف بها إلى الآخرين. (مدحت، 1990)

#### 4- النظرية المعرفية:

يرى أصحاب النظرية المعرفية أن التوافق يأتي عبر معرفة الإنسان لذاته وقدراته والتوافق معهما. حسب الامكانية المتاحة وأن كل فرد يمتلك القدرة على التوافق الذاتي. وعلى هذا الأساس فقد أكد ألبرت أليس على أهمية تعليم المرضى النفسانيين كيف يغيرون من تفكيرهم في حل المشكلات، وأن يوضح للمريض أن حديثه مع ذاته يعتبر مصادر لاضطرابه الانفعالي، وأن يساعده على أن يستقيم تفكيره حتى يصبح الحديث الذاتي لديه أكثر منطقية وأكثر فعالية.

#### 5- النظرية الاجتماعية:

ويقرر مريدوها أن هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التوافق، فلقد ثبت أن هناك اختلافا في الاتجاه نحو الخمر بين اليابانيين والأمريكيين، وكذلك ظهر اختلاف في الأعراض الأكلينيكية للأمراض العقلية بين الأمريكيين الإيطاليين وبين الأمريكيين الإيرلنديين، ويوضح مريدو هذه النظرية أن الطبقات الاجتماعية في المجتمع تؤثر في التوافق، ومن أشهر مريدي هذه النظرية: فيرز، دنهام، هولنجهيد، ردليك، وغيرهم.

## المحاضرة الثانية عشر

### أبعاد ومجالات التوافق النفسي "الاسبوع 12"

#### تمهيد:

تعددت مجالات التوافق فنجد منها التوافق العقلي التوافق الدراسي، التوافق المهني، والتوافق السياسي أو الاقتصادي أو الديني، ويكون ذلك تبعاً لتعدد مواقف حياة الفرد، وعلى اعتبار أن تلك المظاهر المتعددة يمكن ضمها إلى بعضها لتشكل عناصر البعدين الشخصي والاجتماعي. وبما أن الفرد هو عبارة عن وحدة جسمية نفسية اجتماعية لذلك نلاحظ إن البناء البيولوجي إنما يؤثر في الشخصية وفي عملية التوافق، كما تؤثر فيها الظروف الاجتماعية التي عاشها الفرد، لذلك فإن عملية التوافق تتضمن ثلاثة مستويات رئيسية: (زهران، 1991)

1- **التوافق البيولوجي:** ويشير إلى أن التغيير في الظروف ينبغي أن يقابله تغيير وتعديل السلوك بمعنى أنه ينبغي على الكائن الحي أن يجد طرقاً جديدة لإشباع رغباته وإلا كان الموت حليفه، أي أن التوافق هنا إنما هو عملية تتسم بالمرونة والتوافق المستمر مع الظروف المتغيرة.

#### 2- التوافق الاجتماعي:

#### 2-1- مفهوم التوافق الاجتماعي:

ويعني علاقة حسنة بين الفرد والبيئة وهو تغيير للأحسن، فالفرد يولد مزوداً بأنواع شتى من الاستعدادات الجسمية والعصبية والنفسية، وهذه كلها تحتاج إلى شذب وتهذيب وتقوم الأسرة بجزء ويقوم الاتصال والاحتكاك بالمجتمع بالجزء الآخر، أي أن البيئة تقدم المادة الخام وتقدم الثقافة القيم والمعايير.

ويتعلق التوافق الاجتماعي في العلاقات بين الذات والآخرين، إذ أن تقبل الآخرين مرتبط بتقبل الذات ومما يساعد على ذلك قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية راضية مرضية، وعلاقات تتسم بالتعاون والتسامح والإيثار، وتعتمد على ضبط النفس وتحمل المسؤولية والاعتراف بحاجته للآخرين، والعمل على إشباع حاجاتهم المشروعة ويجب ألا يشوب هذه العلاقات العدوان أو الارتياب أو الاتكال أو عدم الاكتراث لمشاعر الآخرين. (سامر، 2002)

ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة، والسعادة الزوجية، مما يؤدي إلى تحقيق "الصحة الاجتماعية". (زهران، 2005)

## 2-2- شروط تحقيق التوافق الاجتماعي:

- أن يتقبل الفرد الآخرين كما يتقبل ذاته وأن يضع نفسه في مكان الآخرين، بمعنى أن يكون قادرا على التفكير والشعور والتصرف بنفس الطريقة التي يعقلها الآخرين.
- أن يكون الفرد متسامحا مع الآخرين، متغاضيا عن نقاط ضعفهم ومساوئهم ويمد لهم يد المساعدة إلى الذين يحتاجون إلى المساعدة.
- إن الشخصية المتكاملة المتوافقة تؤدي وظيفتها كجهاز يتمتع بمرونة كافية للتفاعل مع متطلبات الواقع المتجدد دائما ومن وجهة نظر شاملة لحياة فرد ما ولثقافته، فإن الحياة ككل تستمر حيث تتكامل الحقيقة والقيم بطريقة مرضية. ولهذا يمكن القول بأن القدرة على التغيير والمرونة في السلوك تتفق مع متطلبات الواقع والتكامل الشخصي.

- نجاح الفرد في إقامة علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين ،يُتيح له أن يشارك بحرية في أنشطة الجماعة، كما يتطلب منه أن يسخر مهاراته وإمكاناته لصالح الجماعة وهو لن يتراجع ،وإنما سيكون قادرا على التنازل عن بعض الحاجات وفي المقابل سيحظى بقبول الجماعة واحترامها كما أنه سيستفيد من نتائج مهارات وأنشطة الأفراد الآخرين.
- أن تكون أهداف الفرد متماشية مع أهداف الجماعة ،حيث لا تتعارض مع الهدف الإنساني الكبير وإلا حدث تناقض وتضارب بين أهداف الفرد وأهداف الجماعة ومن هنا ينشئ الصراع والتضارب بين الفرد والجماعة، ومن ثمة اضطراب في عملية التوافق الاجتماعي.
- شعور الفرد بالمسؤولية الاجتماعية ،أي أن الفرد يجب أن يكون في تعاون وتشارك مستمر مع أفراد الجماعة ليصلوا إلى حل مشكلاتهم الاجتماعية، والتنظيمية التي تخص بناء الجماعة وتسييرها، إضافة إلى أن المسؤولية الاجتماعية تهدف إلى ضرورة احترام الفرد لآراء الآخرين والمحافظة على مشاعرهم. (رشاد، 2001)

### 3- التوافق الشخصي:

#### 3-1- مفهوم التوافق الشخصي:

ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عن النفس، وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية والفسولوجية والثانوية والمكتسبة، ويعبر عن "سلم داخلي"، حيث يقلل الصراع الداخلي، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مرحلة المتابعة فهو أن هناك إدراك لطبيعة العلاقات الصراعية التي يعيشها الفرد في علاقاته الاجتماعية والبيئية، وأن هذا الصراع يتولد معه توتر وقلق.

وهي تجربة يغشاها الألم، لذلك فإن توافق الفرد إنما يهدف إلى خفض التوتر وإزالة أسباب القلق، كذلك فالإنسان يرغب في إشباع دوافعه وأن هذا الإشباع يعتمد على البيئة، وهو لا يستطيع أن يُشبع جميع رغباته فهو يُشبع بعضها وعليه أن لا يطغي إشباع دوافع معينة على بقية الدوافع حتى يتحقق التوافق بل ويتحقق التكامل الذي يسمح للإنسان لتحقيق أقصى قدر من استغلال إمكانياته الرمزية والاجتماعية.

### 3-2- شروط تحقيق التوافق الشخصي:

- إن الإنسان المتوافق هو ذلك الشخص الصحيح عقليا، هذا وتتطلب الصحة النفسية توافقا داخليا تمام مثل التوافق الخارجي أي ضرورة التوافق بين الدوافع والرغبات الشخصية المتصارعة ومنه فإن الشخص المتوافق هو الشخص الذي يتمتع بصحة نفسية.
- ضرورة تقبل الذات وأن يكون للشخص ثقة كبيرة بنفسه واحتراما لذاته وكذا القدرة على تقبل النقد والاستفادة منه وذلك حتى يتعرف على نقاط الضعف والقوة لديه وأن يقوم نفسه بواقعية وهذا ليصل بقدراته إلى الفعالية.
- أن يؤمن الفرد بقدرته على التعامل مع مشاكل الحياة وشعوره بالقبول من طرف الآخرين الذين يدفعه إلى الاعتماد على مبادئه الخاصة في توجيه سلوكه وتصرفاته بدلا من الاعتماد على معتقداته وأفكار الآخرين.
- إشباع الفرد لدوافعه المختلفة بصورة ترضي الفرد والمجتمع في آن واحد ولا تتنافر مع معايير المجتمع ومعتقداته.
- قدرة الفرد على مواجهة الواقع أي يتعامل الفرد مع مشاكل الشخصية مباشرة وذلك لتحقيق توافقه الشخصي الكفاء.(فوزي، 2000)

### 3-3-نواحي التوافق الشخصي التالية:

- **الاعتماد على النفس:** ويتمثل في أن تبين أفعال الفرد الظاهرة أنه يستطيع القيام بالأعمال مستقلا عن الآخرين، وأنه يعتمد على نفسه في المواقف المختلفة ويوجه نشاطه وسلوكه بنفسه دون ان يخضع في ذلك لأحد غيره، والشخص الذي يعتمد على نفسه يتميز أيضا بالثبات الانفعالي وبمسئوليته عن سلوكه.
- **الإحساس بالقيمة الذاتية:** وتتمثل في أن يشعر الفرد أن الآخرين يقدرونه، وأن لديهم إيمانا بنجاحه في المستقبل، وحينما يعتقد أن لديه قدرة على القيام بما يراه جديرا به غيره من الناس، وأنه له قبول من الآخرين.
- **الإحساس بالحرية الشخصية:** وذلك عندما يسمح للفرد بقسط معتدل في تقدير سلوكه، وتوجيه السياسات والخطط العامة التي تحكم حياته وتشمل الحرية المرغوب فيها، على السماح له بان يختار أصدقاءه وأن يكون له مصروف خاص به لديه حرية إنفاقه.
- **الشعور بالانتماء:** يشعر الفرد بالانتماء عندما ينعم بحب أسرته له ،وبالتمنيات الطيبة من قبل أصدقائه الأوفياء، وبالعلاقات الودية مع الناس عامة، مثل هذا الشخص يحسن مسايرة مرؤوسه ويعتز بعمله.
- **الخلو من الميول الانسحابية:** إن الفرد الذي يقال عنه منسحب أي (منطو أو منعزل) هو الذي يستبدل النجاح الفعلي في الحياة الواقعية بالمتع الخيالة، وهذا الشخص يتميز بالحساسية والانفراد والاهتمام بذاته والتوافق السوي يتميز بخلوه من هذه الميول.
- **الخلو من الأمراض العصابية:** إن الشخص الذي يصنف على أن له أعراضا عصابية هو الشخص الذي يقاسي من عرض أو أكثر من الأعراض الجسمية، مثل فقدان الشهية وإجهاد العين المتكرر، وعدم القدرة على النمو ،والشعور بالتعب باستمرار، والأفراد من هذا النوع قد يظهرون تعبيرات جسمية من صراعات انفعالية والتوافق السوي يتميز بخلوه من هذه الأمراض.



#### 4- التوافق المهني:

##### 4-1- مفهوم التوافق المهني:

ويتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علماً وتدريباً لها والدخول فيها والإنجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح، ويعبر عنه العامل المناسب في العمل المناسب.

وهو العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الفرد لتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة المهنية - المادية والاجتماعية - وعلى الفرد أن يتكيف للآلة ولروتين العمل ولزملائه ولمزاج رئيسه، وللظروف الفيزيائية التي تحيط به. ولا ينبغي أن نتصور أن التوافق المهني هو توافق الفرد لواجبات عمله المحددة، بمعنى أنه توافق الفرد لبيئة العمل.

إذاً من خلال ما سبق نستنتج أن التوافق المهني هو العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الفرد لتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة المهنية - المادية والاجتماعية - والمحافظة على هذا التلاؤم وينبغي أن يكون في الحسبان أن قدرة الفرد على التكيف لظروف ومطالب العمل، إنما تعني أن يتكيف للآلة ولروتين العمل، ولزملائه ولمزاج رئيسه، وللظروف الفيزيائية التي تحيط به، وأن يدرك أن رغبته الصادقة في العمل وقدرته على أدائه أداء مرضياً، ليست في ذاتها ضماناً لقبوله من زملائه أو ترقيته من رئيسه.

##### 4-2- شروط التوافق المهني:

###### أ- الشروط الفيزيائية المحيطة ببيئته العمل:

من المعلوم أن العامل يعمل ضمن ظروف معينة وتحت تأثير مجموعة من العوامل البيئية التي قد تسبب له نوع من القلق والاضطراب مما تؤثر على مجموعات مهنية متنوعة، أن العمال في غالب الأحيان يشكون من الضوضاء والحرارة كما تشير التقارير أيضاً إلى

أي التعرض للمواد الكيميائية والاهتزازات هي أكثر العوامل المضرة والمجهدة بالنسبة للعمال. (عبد الحميد، 1994)

ولهذا مجموعة من العوامل التي تحيط بالعمال أثناء عمله تؤثر في سلوكه وتحد من قدرته على التوافق فهذه الظروف الطبيعية والمادية تترك آثار عميقة في عملية التوافق لدى العامل، ومن بين هذه الظروف نذكر منها ما يلي: الضوضاء، النظافة، الهوية، درجة الحرارة، والرطوبة، ساعات العمل، والراحة بالإضافة إلى مخاطر العمل، فإذا كانت هذه الظروف مهياً بشكل جيد فإن ذلك يؤدي إلى خلق الشعور بالرضا والسعادة والارتياح، وارتفاع معنويته وبالتالي نقص الاضطرابات النفسية وتحقيق التوافق المهني، ويتسم تناول بعض هذه الظروف بشيء من التحليل:

- الإضاءة
- درجة الحرارة
- الهوية
- الضوضاء
- فترات الراحة
- طبيعة توزيع وسائل العمل

#### ب- الشروط الذاتية: (الشخصية، البيولوجية):

إن السلوك العامل يتأثر إلى حد كبير بتكوين الجسمي أو البيولوجي له، فالمكونات الجسمية لها تأثير على شخصية الفرد فهي تحدد إمكانية وقدراته، فالقوة العضلية، وطول القامة وتناسق أجزاء الجسم التي يتمتع بها الفرد، تجعله يشعر بنوع من النجاح الاجتماعي والنفسي؛ على العكس من الفرد الذي لا تتوفر فيه هذه الخصائص مما يجعله يفشل في

أعماله وبالتالي تنتابه حالات من الضيق والقلق النفسي وهذا ما يؤثر على توافقه فالعوامل الذاتية لها دور كبير في تحقيق عملية التوافق المهني وتنطوي هذه العوامل على ما يلي:

#### - العوامل الجسمية:

ويقصد بها الإمكانيات الجسدية؛ حيث تلعب هذه الأخيرة دورا هاما في نفسية العامل وأثناء محاولته لتحقيقه التوافق في بيئته المهنية؛ فضعف صحته الجسدية له الأثر البالغ على توافق العامل؛ فالعامل الضعيف نجده يعاني دائما غير قادر على أداء عمله؛ فيكثر الغياب، و يكون عرضة للحوادث المهنية؛ فينجم في ذلك سوء التوافق الذاتي والاجتماعي؛ مما يؤثر على توافقه المهني، كما أن عدم قدرة العامل على أداء عمله براحة يجعله يشعر بالإجهاد الكبير ومنه فإن ذلك سيصاحبه نوعا من التعب والملل، وبالتالي الاستياء الذي يعبر عن مؤشر من مؤشرات سوء التوافق. (عمر، 1988)

#### - العوامل النفسية:

أما العوامل النفسية فلها الدور الكبير أيضا في تحقيق التوافق المهني، فالعامل الذي يعاني من الاضطرابات النفسية، مثل القلق والشعور بالذنب والتأرجح الانفعالي والعدواني لا يمكنه أن يحقق توافقا مهنيا، فوجود هذه الحالات لديه تولد سلوكيات عدوانية يحاول من خلالها التعبير عن بعض تلك المشاعر، بالإضافة إلى الصراعات النفسية والانفعالية كالأحباط والشعور وبالنقص... الخ. وبالتالي يمكن القول بأن عملية التوافق الناجحة تستدعي تداخل مجموعة من العوامل الذاتية والشخصية، فهي مجملها عوامل ذات الدور الفعال في حوادث العمل وبالتالي في توافق العامل مع بيئته المهنية.

### ث- الروح المعنوية كشرط للتوافق:

تعتبر الروح المعنوية من الظواهر النفسية التي لا تخضع للملاحظة المباشرة، فهي بذلك تكوين فردي لا يمكن ملاحظته، إلا عن طريق أثاره، والروح المعنوية كشرط أساسي للجماعة التي يتوفر في عملها الجماعي والتكامل والتعاطف والتي يوجه فيها السلوكيات العدوانية من أفراد الجماعة لا إلى الجماعة ذاتها ولا إلى الفرد الذي ينتمي إليها، بل ضد قوى الإحباط الصادرة من الخارج اتجاه هذه الجماعة أو ما يتعلق بها؛ وعلى أساس ذلك فإن مصطلح الروح المعنوية يشير إلى نوع من القوة الداخلية التي تربط العامل بعمله وتجعله فعالا فيه، وتقوم تلك القوة الداخلية على ثلاث أسس وهي:

- الصلة بين العامل وعمله أو موقف العامل من عمله.
- الصلة بين العامل والإدارة.
- الصلة بين العامل وزملائه.(صلاح، 1998)

إن موقف العامل من عمله قد يكون بالرضا عنه، وفي الوقت نفسه قد يكون بين البيتين، فإن كان الموقف الأول هو حال العامل فإن هذا يدل على توافق العامل، أما إذا كان الثاني حاله فإنه يشكل نوع من اضطرابات التوافق.

أما عن الإدارة فهي تمثل مصالح المؤسسة فإن حدث وأن شعر العامل بأنها لا تعتبره شخص مهم فسيشعر بالانفصال عن الإدارة والعامل؛ وبذلك تتفكك لديه أحاسيس الانتماء والترابط. كما أن إحساس الفرد بعدم عدالة عملية توزيع فرص الترقية والحوافز والأجر والمنح والعلاقات والخدمات الاجتماعية، مما يؤدي أيضا به إلى انهيار الروح المعنوية لديه وبالتالي تخلق لديه صعوبات في التوافق.

ومن خلال كل ما سبق يتضح أن الروح المعنوية ضرورية للعامل من أجل تحقيق التوافق المهني، فهي تساعد على العمل أكثر والإنتاج.

## المحاضرة الثالثة عشر

### نماذج عن الاضطرابات النفسية في العمل "الاسبوع 13"

#### تمهيد:

يرجع الاضطراب النفسي إلى صدمات انفعالية وأحداث أليمة وأزمات نفسية، واضطراب في العلاقات الإنسانية التي تعرض لها الفرد في طفولته المبكرة وفي عهد مبكر. فهو يرجع إلى تضافر كبت عنيف في عهد الطفولة مع أزمات نفسية عنيفة في عهد الكبر، فالاضطراب النفسي أو العصاب اضطراب في الشخصية يبدو في صورة أعراض نفسية جسمية مختلفة منها القلق، الاكتئاب العصابي... الخ، ومن هذه الأمراض تعطل حاسة من الحواس كالسمع أو البصر.

#### 1- القلق:

#### 1-1- مفهوم القلق:

ويُعرّف معجم علم النفس والطب النفسي القلق بأنه: شعور عام بالفراغ والخوف من شر مرتقب وكارثة توشك أن تحدث. والقلق استجابة لتهديد غير محدد، كثير ما يصدر عن الصراعات اللاشعورية، ومشاعر عدم الأمن، والنزعات الغريزية الممنوعة المنبعثة من داخل النفس، وفي الحالتين يعبئ الجسم إمكاناته لمواجهة التهديد، فتتوتر العضلات، ويتسارع النفس ونبضات القلب. (عبد الغفار، 1976)

كما يعرف فرويد القلق على أنه "شعور غامض غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسيمة، ويأتي في نوبات تتكرر لدى نفس الفرد". (فرويد، 1989)

فالقلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم. إذن حسب فرويد القلق هو استجابة انفعالية أو خبرة انفعالية مؤلمة يمر بها الفرد وتصاحب باستشارة العديد من الأجهزة.

ويرى اصحاب المدرسة السلوكية على رأسهم كل من شامز ودوركسي أن القلق استجابة مكتسبة قد تنتج عن القلق العادي تحت ظروف أو مواقف معينة، ثم تعمم الاستجابة بعد ذلك ظهور القلق. (فهمي، 1967)

ومن جهة أخرى اختلفت التعاريف المدرسة المعرفية في إعطاء مفهوم للقلق، ويعتبر جورج كيلى من علماء النفس الذين أعطوا المعرفة الإنسانية وزناً في تفسير الشخصية في حالتى السواء والمرض، حيث يرى أن أي حدث قابل لمختلف التفسيرات وهذا يعني أن تعرض الإنسان للقلق يمكن تفسيره بأكثر من طريقة حتى للحالة الواحدة. كما يرى أن العمليات التي يقوم بها الشخص توجه نفسياً بالطرق التي يتوقع فيها الأحداث وعلى اعتبار أن عملية القلق ليست إلا عملية توقع وخوف من المستقبل. (انجاو، 1991)

إن القلق انفعال يظهر مع تنشيط الخوف الذي يعتبر تفكيراً معبراً عن تقويم أو تقديم لخطر محتمل، ويرى بيك أن أعراض القلق والمخاوف تبدو معقولة للمريض الذي تسود تفكيره موضوعات الخطر، والتي قد تعبر عن نفسها من خلال تكرار التفكير المتصل بها وانخفاض القدرة على التمتع أو التفكير المتعلل فيها وتقويمها بموضوعية. (انجاو، 1991)

وعلى هذا الأساس فان التعريفات ترتبط في الغالب بالأطر النظرية التي ينتمي إليها المعرفون. إذا فإنه لا يمكن القول بأن هناك تعريف شامل لمصطلح القلق يمكن أن يعكس كل هذه التوجهات.

حيث يعرف الدليم وآخرين القلق بأنه متغير أساسي من متغيرات الشخصية السوية والمرضية، وهو يشتمل على أكثر من جانب من الجوانب الانفعالية، كالشعور بالتهديد والهم والضيق وعدم الراحة والإحساس بخوف غامض من المستقبل، وتوقع الخطر وعدم الثقة بالنفس وتوقع الهزيمة والعجز، كما يشتمل على جوانب فسيولوجية كاضطراب الهضم وآلام الصدر وضيق التنفس والصداع وخفقان القلب وشعور بفراغ في فم المعدة. (الدليم، 1993)

ويُعرّف عكاشة القلق بأنه شعور عام غامض غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر، مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي ويأتي في صورة نوبات متكررة. (عكاشة، 1988)

يذكر عكاشة أن أعراض القلق تنشأ من زيادة في نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي بنوعيه السمبثاوي والباراسمبثاوي، ومن ثم تزيد نسبة الأدرينالين في الدم من تنبيه الجهاز السمبثاوي فيرتفع ضغط الدم، وتزيد ضربات القلب، وجحظ العينان، ويتحرك السكر من الكبد وتزيد نسبته في الدم، مع شحوب في الجلد، وزيادة إفراز العرق، وجفاف الحلق. (عكاشة، 1992)

كما يُعرّف الداھري القلق بأنه شعور عام بالخشية أو أن هناك مصيبة وشيكة الوقوع، أو تهديداً غير معلوم المصدر مع شعور بالتوتر والشدة، وخوف لا مسوغ له من الناحية الموضوعية، وغالباً ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول، كما يتضمن القلق استجابة مفرطة مبالغاً فيها لمواقف تمثل خطراً حقيقياً، وقد لا تخرج في الواقع عن إطار الحياة العادية، لكن الفرد الذي يعاني من القلق يستجيب لها غالباً كما لو كانت تمثل خطراً ملحاً أو مواقف تصعب مواجهته. (الداھم، 2006)

كما قدم الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع الاضطرابات العقلية تعريف القلق بأنه حالة مرضية تتصف بالشعور بالرعب وبوجود عدد من الأعراض يشترط وجود ثلاثة منها على الأقل:

وجود صعوبة في التركيز، سرعة الانفعال، توتر، الاجتهادات العضلية، اضطرابات النوم، كما تصاحبها أعراض عضوية تشير إلى النشاط الزائد للجهاز العصبي اللاإرادي. (حجازي، 1991)

وبالنظر إلى التعريفات السابقة التي وردت في المعاجم والموسوعات النفسية وعند بعض علماء النفس عن القلق، وجدنا أن معظم تلك التعريفات، إن لم تكن كلها، تتفق حول مفهوم القلق، وإن تباينت من منطلقاتها النظرية التي ينتمي إليها هؤلاء العلماء في اعتبار أن القلق حالة نفسية غير سارة وخارجة عن نطاق سيطرة المريض ويستثيرها وجود خطر معروف مصدره أو غير معروف، أو خوفه من المستقبل، ويصاحب هذه الحالة أعراض نفسية وجسمية.



## 1-2- اعراض القلق:

إن القلق مرتبط بحدوث مثيرات غير مرغوبة تصاحبها بعض الاعراض منها:

### أ- أعراض فسيولوجية المتمثلة في:

- اضطرابات القلب والتنفس: سرعة النبض، الاحساس بالنبض في كل مكان، ارتفاع ضغط الدم، الغثيان، الرعشة، الشعور بالانتميل، الشعور بعدم القدرة على استنشاق الهواء. (دافيد، 1988)
- اضطرابات الجهاز الهضمي: الإسهال، سوء الهضم، فقدان الشهية، جفاف الحلق.
- اضطرابات الجهاز العصبي: ارتجاف الأطراف، شحوب الوجه، العرق الزائد. (أسماء، 2002)
- اضطرابات الجهاز البولي: كثرة التبول، الإحساس بضرورة إفراغ المثانة، احتباس البول مع الرغبة الشديدة في التبول.
- اضطرابات النوم. (عكاشة، 2005)

### ب- الأعراض النفسية والسلوكية:

- الخوف الشديد وتوقع الأذى.
- عدم القدرة على الانتباه والتركيز.
- الإحساس الدائم بالهزيمة.
- الاكتئاب والعجز وعدم الثقة بالنفس.
- فقدان الطمأنينة والرغبة في الهروب عن مواجهة أي موقف من مواقف الحياة.
- الشك والتردد في اتخاذ القرارات. (مجدي، 2000)

## 2- اضطراب الاكتئاب:

### 2-1- مفهوم الاكتئاب:

من الوهلة الأولى التي يذكر فيها اسم الاكتئاب يتبادر في الذهن أنه تلك الهالة السوداء التي تحيط بإنسان يئس من الحياة وما فيها من مسرات، فلا يهتم إن كانت موجودة أم لا، هذا إن صح التعبير عن رأي عامي يطلقه الناس، في حين تختلف النظرة وإن كانت نفسها ولكنها في قالب مدروس ومنظم، تلك نظرة الدارسين والمختصين في مجال علم النفس.

فيعرف بيك الاكتئاب "بأنه اضطراب في التفكير أكثر من كونه اضطرابا في الوجدان، حيث يرجع إلى التشويه المعرفي الذي يؤدي إلى تكوين اتجاه سالب نحو الذات والعالم والمستقبل، وينتج من جراء ذلك ظهور مجموعة من الاعراض الاكتئابية.

ويرى رشاد عبد العزيز: بأن الاكتئاب يعتبر أكثر الأعراض النفسية انتشارا وهو يختلف في شدته من مريض لآخر ويشعر المصاب بالاكتئاب بأفكار سوداوية والتردد الشديد وفقدان الشهية وعدم القدرة على اتخاذ القرارات والشعور بالإثم والتقليل من قيمة الذات. (رشاد، 1993)

ويبين محمد الحجار (1989) بأن عبارة الاكتئاب تتكون من ثلاثة مفاهيم وهي:

- **المفهوم الأول:** وهو يرتبط بالمزاج المضطرب غير السوي الذي يختل نتيجة تعرض الفرد إلى سلسلة متلاحقة من الإحباطات وال فشل.
- **المفهوم الثاني:** ويرى فيه كمتلازمة التي تحتوي على اضطراب المزاج بالإضافة إلى جميع الاعراض الاكتئابية البدنية الوظيفية المصاحبة للاكتئاب.
- **المفهوم الثالث:** وينظر للاكتئاب كمرض بما فيه المتلازمة السالفة الذكر بالإضافة إلى العجز الذي يصيب المريض إلى درجة منعه من أداء واجباته وأعماله اليومية كليا أو جزئيا. (الحجار، 1989)

أما اليزابات زيتزيل فتعرفه بأنه "درجة أو حالة أساسية لأننا تتميز بفقدان تقدير الذات، ويعبر عن استجابة للأحداث الداخلية و الخارجية".

ويعرفه "دافيد ستات بأنه حالة من المظاهر أو الأشكال العامة للاضطراب الانفعالي الذي قد تختلف كثافته من مجرد أزمات هموم الحياة اليومية إلى الحالة العقلية لليأس التام، وهو يتصف بالقلق والكآبة وانخفاض النشاط العام. (مدحت، 2001)

ويذهب موريس إلى تعريف الاكتئاب "بأنه اضطراب دماغي يحدث اختلال بيولوجيا قاعديا في المزاج وفي الوظائف العقلية والجسمية كما يحدث تغيير في التنظيم السيكوسوماتي والتوازن النفسي والاجتماعي للفرد. (Ferreri Maurice;1983)

وهكذا يمكننا أن نستخلص في الأخير إلى أن الاكتئاب هو عبارة عن حالة من تغير في المزاج تمس نشاطات الحياة المختلفة، ويظهر في جملة من الأعراض ذات المظاهر الانفعالية والمعرفية والجسمية... إلخ ويكون فيه المكتئب بدرجة من الشعور بالألم النفسي مما يؤدي إلى العزلة وايداء الذات، مما يجعل المكتئب في دائرة الخطر خاصة وأن أغلب الحالات الشديدة قد تصل إلى الانتحار.

## 2-2- مفهوم الاكتئاب العصابي:

يعرف في موسوعة الطب النفسي على أنه استجابة عصابية قد تطول مدتها إلى أشهر ويشكل المرضى بالعصاب الاكتئابي من 20 % إلى 30 % من المرضى بكل أنواع العصاب وأغلبهم ينحدرون من أوساط اجتماعية فقيرة. وتعتبر الاستجابة الاكتئابية غير خطيرة لكن في بعض الأحيان تراوده أفكار انتحارية. (حسن، 1998)

## 2-3- أعراض الاكتئاب:

نجد أن للاكتئاب النفسي اعراضا جلية وواضحة تمس عدة جوانب في الشخص ومن أهمها الجانب الانفعالي والمعرفي والجانب الحسي الحركي والجسمي وهي كالتالي:

### أ- الجانب الانفعالي:

- الحزن والبكاء بحرقة.
- اليأس.
- مطاردة الشعور بالذنب.
- فقدان الاستمتاع بالأنشطة السارة.

- الشعور بعدم الكفاءة والرداءة.
- انخفاض الطاقة.
- التعب والإرهاك.
- فقد الاهتمام بالأمر المعتادة.
- الفتور واللامبالاة.(عبد الستار، 1999)
- البؤس والأسى وهبوط الروح المعنوية.
- انحراف المزاج وتقلبه والانطفاء النرجسي على الذات.
- عدم ضبط النفس وضعف الثقة بالنفس والشعور بالنقص والقلق والتوتر.
- الشعور بخيبة الأمل.

#### ب- الجانب المعرفي حيث نجد:

- تشتت الانتباه.
- شكوى مستمرة من ضعف الذاكرة.
- فقر في القدرة على التجريد.
- فقدان الاستبصار.
- ضآلة في الحكم على الأمور.
- وجود قدر كبير من الأفكار الانتحارية.
- اضطراب محتوى التفكير حيث نجد تغلغل مشاعر اليأس، ومشاعر دونية والشعور بالذنب وكذلك وجود فقر وضحالة في محتوى التفكير. (غانم، 2006)

#### ج-الجانب الحسي الحركي:

- اضطراب الشهية بين الزيادة والنقصان ونقص الوزن أو زيادته.
- اضطراب إيقاع النوم حيث نجد صعوبة في الدخول إلى النوم مع أرق أو زيادة النوم إلى حد الإفراط في انحصار الطاقة الجنسية.(عبد الله، 1988)

## ح- الجانب الجسمي وفيه:

- ضعف عام والشعور بالدوار والغثيان والقيء.
- تأخر موعد الطمث.
- اضطرابات هضمية.
- اضطرابات معدل ضغط الدم.
- تنميل الاطراف وجفاف الفم.
- انتشار الألم في الرقبة والاطراف والمفاصل.
- ضيق التنفس وقلة الحيوية. (مدحت، 2001)

## المحاضرة الرابع عشر

### الاضطرابات المهنية السيكوسوماتية "الاسبوع 14"

#### تمهيد:

على الرغم من أنه لا يكاد يخلو مرض جسمي من تأثيرات نفسية، كما قد لا يخلو الاضطراب النفسي تماماً من تأثيرات تكوينية وعضوية، إلا أن وحدة النفس والجسم والعلاقة الوثيقة بينهما تظهر في أوضح صورها فيما يطلق عليه الاضطرابات النفسجسمية.

#### 1- مفهوم الاضطرابات السيكوسوماتية:

يمكننا تعريف الاضطرابات السيكوسوماتية بأنها: "اضطرابات جسمية أو عضوية موضوعية ذات مصدر نفسي تصيب المناطق والأعضاء التي يتحكم فيها الجهاز العصبي الذاتي".

ومن أشكال الاضطرابات السيكوسوماتية ما يصيب الجهاز الهضمي مثل القرحة المعدية وفقدان الشهية والشراهة والإمساك والإسهال والمغص، كما يصيب هذا النوع من الاضطرابات الجهاز التنفسي والجهاز الدموي الدوري والجهاز التناسلي والجهاز العضلي والجهاز العصبي. وأظهرت بعض الدراسات أن 90 % من الذين يصابون بالنوبات القلبية يعملون لفترات طويلة أي يعملون في مهنتين أو عمليتين يومياً.

#### 2- بعض انواع الاضطرابات السيكوسوماتية:

وأهم الاضطرابات السيكوسوماتية: (بليردوح، 2009)

1-2-الصداع: وهو من الاضطرابات السيكوسوماتية الشائعة، وينتج أساساً من التوتر العضلي وكثيراً ما يصاحب مشاعر الإحباط، الغضب والقلق ليحدث التوتر العضلي في الوجه، الجبهة والرقبة وتزيد من الحاجة إلى الأكسجين في العضلات عندما يعادل تدفق الدم متطلبات الأكسجين في الأوعية الدموية في الرأس مما يسبب الألم ببساطة فإن شكوى المسن من الصداع يخفي وراءه شعور بالضيق وعدم الرضا على

النفس والمجتمع، ولا يفهم ذلك إلا المختص حيث يسعى لمعرفة السبب الحقيقي وراء شكواه المتكررة هل هي صحية، نفسية، اجتماعية، بيئية.

## 2-2- قرحة المعدة والاثني عشر: تعمل المعدة في الظروف العادية عند تناول وجبة

غذائية ثم تخذ للراحة ولكن في بعض الظروف الانفعالية تظل إفرازات الأحماض تنتصب بالمعدة أن هذه الأحماض تؤدي في النهاية إلى حدوث فجوات في جدران المعدة نتيجة للضغط النفسي. وذهب "فلاندر زودنبار" إلى أن هناك أربعة مراحل تحدث خلال القرحة المعدية:

- الانفعالات والضغط النفسية المؤثرة في الألياف العصبية بالدماغ والموصلة إلى الجهاز المعدي.

- الانفعالات والضغط تؤثر في إنتاج حامض الهيدروكلوريد وهذا ما يؤدي إلى أضرار.

- ظهور التوتر في العضلات الملساء واضطراب عمليات التقلص بها.

- اتحاد حامض "الهيدروكلوريد" وتوتر العضلة يزيد من التقرحات، وترتبط الاضطرابات بتقرحات أنسجة القولون.

## 2-3- الربو الشعبي: من الأمراض النفسية المصدر، الجسمية المظهر ومصطلح الربو

مشتق من الكلمة اليونانية asthma وتعني صعوبة التنفس وحدث أزيز في الصدر واختناق يتهيج في الغشاء المخاطي ويقول العلماء بوجود نوعين للربو:

- ربو خارجي: أسبابه عوامل خارجية كالغبار، والتراب وشعر الحيوان، وهذا يصاب به العمال بسبب الظروف الفيزيائية السيء في مكان العمل.

- ربو داخلي: أسبابه تعود إلى اضطراب في الجهاز الغدي والانفعالي.

## 2-4- ضغط الدم الأساسي: هو ضغط غير عضوي وثبت من دراسات عدة أن المصابين

بضغط الدم يعانون من عدة مكبوتات ويعتبر مصدر القلق لاشعوري، مستمر وعنيد وقد يكون ضغط الدم في شكلين:

- ارتفاع ضغط الدم: تؤكد الدراسات على ما يلعبه الارهاق النفسي المصاحب للآزمات والكوارث الحادة والمكونة للانفعالات والخوف والتعب والأرق والضغوط النفسية في العمل، والصراعات التي يعاني منها بعض العمال وغيرها من العوامل التي يتعرض لها الشخص في وسط العمل.

- انخفاض ضغط الدم: انخفاض ضغط الدم ينتج عن اصابة عضوية من الممكن أن تكون عارضاً ملازماً لعدد من الأمراض مثل السكر وإصابات العمود الفقري...الخ.

2-5- الأمراض الجلدية: يوجد ترابط بين الأمراض الجلدية والنفسية، وإننا عادة ما نعبر عن مشاعرنا وانفعالاتنا بطريقة جلدية كاحمرار الوجه في موقف الحرج والخجل والعرق عند الفرح ووقوف الشعر في حالات الرعب، والضغط النفسي يؤثر في الجلد بطريقة مباشرة فهو يؤدي إلى اضطراب في إفرازات الغدد الصماء كما أن الحالات النفسية التي يعيشها العامل من اكتئاب وقلق وضغوط نفسية في العمل وانعدام الأمن الحياتي من شأنها أن تؤدي إلى أمراض جلدية ناتجة عن عدم نظافة الجلد.

وهذا النوع من الاضطرابات السيكوسوماتية ليس سوى اضطراب جسمي في الظاهر تم فيه إخفاء الاضطراب الانفعالي المنشأ، ويكون للعوامل النفسية دور رئيسي في تطوير هذه الاضطرابات الجسمية وإحداثها؛ وهي تشمل عادة الجهاز العصبي الذاتي والمناطق التي يتحكم فيها.

ويبدو أن هذه الاضطرابات تعود إلى: (سمية، 2005)

- **ضغوط انفعالية:** وأعباء الحياة اليومية، ومن الجدير بالذكر هنا أن عدم التعبير عن الانفعالات الناجمة عن الضغوط اليومية -أي عدم تفريغها- يؤدي إلى ظهور آثارها على أعضاء الجسم الداخلية، أي انه كلما كان الكبت أشد كانت آثاره أكثر سوءاً. يتميز بالعدوان والتنافس.

- **نمط الشخصية:** فالنمط A يتميز بالعدوان والتنافس والطموح المرتفع جدا وعدم التنظيم والشعور بضيق الوقت وكثرة الأعمال المطلوب إنجازها في وقت قصير جدا.



وهكذا قد يؤدي هذا الأسلوب في الحياة إلى ظهور حالات انفعالية حادة يؤدي عدم التعبير عنها إلى ظهور اضطرابات سيكوسوماتية، وبخاصة القلبية منها. أما النمط B من الشخصية فهو أقل عرضة لأنه معتدل في طموحه ومنظم ويترك وقتا للراحة.

- عوامل مهنية واجتماعية، فالمهن تختلف عن بعضها البعض، فمنها ما يخلق ضغطا وتوترا دائمين مثل الأعمال الإدارية والسكرتارية والمهن الحرة، فكل هذه المهن تجعل صاحبها أكثر عرضة للأمراض السيكوسوماتية مثل القرحة وضغط الدم.

## قائمة المراجع:

### قائمة المراجع العربية:

- أحمد عزت راجح. (1970). أصول علم النفس. ط 8. المكتب المصري الحديث. الإسكندرية. مصر.
- أديب محمد الخالدي. (2009). المرجع في الصحة النفسية. ط1. دار وائل للنشر والتوزيع. عمان. الاردن.
- أسماء عبد العزيز حسين. (2002). المدخل الميسر للصحة النفسية والعلاج النفسي، ط1، عالم الكتب. الرياض.
- انتصار يونس. (1999). السلوك الإنساني. دار المعارف. القاهرة. مصر.
- انجلو ياربارا، ترجمة فهد الدليم الطائف. (1991). مدخل إلى نظريات الشخصية. ب ط. مطبوعات نادي الطائف الادبي. السعودية.
- بلحاج فروجة. (2011). التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي. مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير. جامعة تيزي وزو، الجزائر.
- بليدوح كوكب الزمان. (2009). الوجيز في الصحة النفسية للشخص المسن. بط. مكتبة نوميديا، الجزائر.
- تشعبت ياسمينة ومزاور نسيم. (2017). الصحة النفسية لدى التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا اثناء احداث غرداية دراسة ميدانية على عينة من المراهقين بثانوية مفدي زكرياء، مجلة الحكمة للدراسات النفسية والتربوية، العدد التاسع، ص 187-202
- الحجار محمد. (1989). الطب السلوكي المعاصر. ط 1. دار الملايين. بيروت.
- حجازي عائشة بن علي. (1991). فروق أعراض القلق والاكتئاب والمخاوف المرضية لدى الأطفال (6-12) والمصابين ببعض الأمراض النفسية. رسالة ماجستير. كلية التربية. قسم علم النفس. جامعة الملك سعود.
- حسن مصطفى عبد المعطي. (1998). علم النفس الإكلينيكي. دط. دار قباء للنشر والتوزيع. القاهرة. مصر.
- دافيد شيهان، ترجمة عزت شعلال. (1988). مرض القلق. ب ط. دار المعرفة. الكويت.

- الداهري وآخرون. (2006). الشخصية والصحة النفسية. ب ط. مؤسسة دار الكندي للنشر. القاهرة. مصر.
- الدليم فهد عبد الله وآخرون. (1993). سلسلة مقاييس المستشفى الطائف: مقاييس القلق، ط1، مطابع الشري للطائف. السعودية.
- ديانا هيلز وروبرت هيلز، ترجمة عبد العالي الجسماني. (1999). العناية بالعقل والنفس. الدار العربية للعلوم. بيروت، لبنان.
- ربيع محمد شحاتة. (2000). أصول الصحة النفسية. ط2. مؤسسة نبيل للطباعة. مصر.
- رشاد عبد العزيز موسى. (1993). علم النفس المرضي. دط. مؤسسة المختار للنشر والتوزيع. القاهرة. مصر.
- رشاد عبد العزيز موسى. (2001). أساليب الصحة النفسية والعلاج النفسي. مؤسسة المختار. القاهرة. مصر.
- زهران حامد عبد السلام. (1980). التوجيه والإرشاد النفسي. ط 2. عالم الكتب. القاهرة. مصر.
- زهران حامد عبد السلام. (1988). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط 4، دار المعارف، القاهرة. مصر.
- زهران حامد عبد السلام. (2002). التوجيه والإرشاد النفسي. ط3. عالم الكتب. القاهرة. مصر.
- زهران حامد عبد السلام. (2005) دراسات في الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط2. دار عالم الكتب. القاهرة، مصر.
- زهران حامد عبد السلام. (1997). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط 2. عالم الكتب. القاهرة. مصر.
- سامر جميل رضوان. (2002). الصحة النفسية. دار المسيرة. عمان. الأردن.
- سري إجلال. (2000). علم النفس العلاجي. ط2. عالم الكتب. القاهرة. مصر.
- سعد جلال. (1985). المرجع في علم النفس. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- سمية الجعافرة وفارس حلمي. (2005). الصحة النفسية للعاملين وعلاقتها ببعض جوانب بيئة العمل في قطاع الصناعات الدوائية الأردنية. مجلة دراسات. العلوم الإنسانية والاجتماعية. المجلد 32. العدد2.

- السندي محمد شجاع. (1990). التوافق النفسي والمسئولية الاجتماعية عند تلاميذ المرحلة الثانوية السعودية في الريف والحضر. رسالة دكتوراه. كلية التربية. جامعة عين شمس. القاهرة. مصر.
- سهير كامل أحمد. (1999). الصحة النفسية والتوافق. مركز الاسكندرية للكتاب. الاسكندرية.
- شاذلي عبد الحميد محمد. (2001). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. المكتبة الجامعية. الإسكندرية.
- شعبان كاملة، وتيم عبد الجابر. (1999). الصحة النفسية للطفل. ط 1. دار صفاء للنشر والتوزيع. عمان. الاردن.
- صالح حسن الداھري و ناظم حسن العبيدي. (1999). الشخصية والصحة النفسية، ط 1. دار الكندي للنشر والتوزيع. الاردن.
- صلاح الشنواني. (1998). إدارة الأفراد والعلاقات الانسانية. د ط. القاهرة. مصر.
- عباس محمود عوض. (1989). الموجز في الصحة النفسية. ب ط. دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية. مصر.
- عبد الحميد العبدوني. (1994). فهم سلوك العامل وحاجة التنظيم والتسيير إلى علم النفس. مجلة العلوم الاجتماعية والانسانية. جامعة باتنة، الجزائر. العدد 1.
- عبد الحميد مرسي الإيمان. (1994). الصحة النفسية (سلسلة دراسات نفسية إسلامية). ب ط. مكتبة وهبة. القاهرة. مصر.
- عبد الستار ابراهيم. (1999). علم النفس الإكلينيكي. ط 1. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة. مصر.
- عبد الغفار عبد السلام. (1976). مقدمة في الصحة النفسية. ب ط. دار النهضة العربية. القاهرة. مصر.
- عبد الغفار عبد السلام. (2001). مقدمة في الصحة النفسية. ب ط. دار النهضة العربية، مصر.
- عبد الله عسكر. (1988). الإكتئاب النفسي بين النظرية والتطبيق. ب ط. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة. مصر.

- عزوان ناصيف. (2012). علم الصحة النفسية والعلاج النفسي: الاسباب والعلاج. ب ط. دار الكتاب العربي. لبنان.
- عكاشة احمد. (1988). الطب النفسي المعاصر. ب ط. مكتبة انجلو المصرية. القاهرة. مصر.
- عكاشة احمد. (1992). الطب النفسي المعاصر. ب ط. مكتبة انجلو المصرية. القاهرة. مصر.
- عكاشة احمد. (2005). علم النفس الفسيولوجي. ط1. مكتبة اجلو المصرية. القاهرة. مصر.
- عمر وصفي عقيلي. (1988). إدارة الأفراد. د ط. مديرية الكتب والمطبوعات الجامعية. حلب. سوريا.
- عويد سلطان مشعان. (1993). علم النفس الصناعي. ط1. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع. بيروت.
- غانم محمد حسن. (2006). الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية. ط 1. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة. مصر.
- غريب غريب. (1999). علم الصحة النفسية. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة. مصر.
- فرويد سيجموند، ترجمة محمد عثمان النجاعي. (1989). ب ط. دار الشروق. القاهرة. مصر.
- فهمي مصطفى. (1967). علم النفس الكلينيكي. ب ط. دار مصر للطباعة. القاهرة. مصر.
- فوزي إيمان. (2001). دراسات في الصحة النفسية. ط1. مكتبة زهراء الشرق. القاهرة ، مصر.
- فوزي محمد جبل. (2000). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. ب ط. المكتبة الجامعية. الاسكندرية. مصر.
- كفاقي علاء الدين. (1967). الصحة النفسية. مكتبة الانجلو المصرية. القاهرة. مصر.
- كمال الدسوقي. (1974). علم النفس ودراسة التوافق. الجزء الثاني، دار النهضة العربية. بيروت.
- ليلي وافي. (2006). الاضطرابات السلوكية وعلاقتها بمستوى التوافق النفسي لدى الأطفال الصم والمكفوفين، رسالة ماجستير. كلية التربية. الجامعة الإسلامية. غزة.
- مجدي احمد عبد الله. (2000). علم النفس المرضي: دراسة في الشخصية بين السواء والاضطراب. ب ط. دار المعرفة الجامعية. دمشق.
- مجدي أحمد محمد عبد الله. (1996). السلوك الاجتماعي وديناميته. ب ط. دار المعرفة الجامعية. الأزارطة. مصر.

- مدحت عبد الحميد عبد الطيف. (1990). الصحة النفسية والتفوق الدراسي. دار المعرفة الجامعية. القاهرة. مصر.
- مدحت عبد الحميد. (2001). الاكتئاب دراسة في السيكيوارامترية. ط 1. دار المعرفة الجامعية. القاهرة. مصر.
- مصطفى فهمي. (1976). الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف. مكتبة خانجي. القاهرة. مصر.
- المطيري معصومة سهيل. (2005). الصحة النفسية: مفهومها، اضطراباتها. ط 1. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- نبيل صالح سفيان. (2004). الشخصية والإرشاد النفسي. ط 1. إيتراك للطباعة والنشر. مصر الجديدة. القاهرة. مصر.

#### قائمة المرجع الاجنبية:

- Ferreri Maurice.(1983) : Eux les déprimés .Documenta G Eigy. Paris.
- Khan, A. & Fawcett, J. (2001). The Encyclopedia of mental health. facts on file, library of health and living, 2nd edition.
- Khan, A. & Fawcett, J. (2001). The Encyclopedia of mental health. facts on file, library of health and living, 2nd edition.
- Lazarus, R.S. ,Adjustement and personality,McGraw-Hill,New york,1961
- Perlman,D & Cozby, P.C.,social psychology ,holt,Rinnehart and winston, New york,1983,163

#### مواقع الكترونية:

- صالح حسن الداھري. (2018). علم النفس العام.  
<http://educapsy.com/solutions/adaptation-psychologique-385>

21/02/2018