

الفصل الثالث

التوافق النفسى والاجتماعى

وميكانزمات الدفاع

مفهوم التوافق واستخداماته فى علم النفس

يعنى درجة الملائمة بين الفرد والظروف الطبيعية التى يعيش فيها حتى يستطيع البقاء .
مفهوم التوافق مستمد من علم البيولوجيا وانتقل الى علم النفس بعد التأكد ان الانسان فى حاجه الى الملائمة بينه وبين الظروف النفسية والاجتماعية المحيطة به .

يتضمن التوافق معنيان

- ١- تعديل السلوك ان يعدل الفرد سلوكه بحيث يكون أكثر ملائمة لظروف البيئة المحيطة به .
- ٢- تعديل البيئة ان يعدل البيئة النفسية والاجتماعية بحيث تكون اكثر نجاحا فى اشباع حاجاته ويمكن القول ان عملية التوافق تتم فى الاتجاهين معا

أنواع التوافق

التوافق النفسى (الشخصى) :

يقصد به المواءمة بين الشخص وذاته ويعنى ذلك أن يكون الفرد راضيا عن نفسه متقبلا لها مع التحرر النسبى من الصراعات التى ترتبط بمشاعر سلبية نحو الذات ويرتبط بمدى إشباع الفرد لدوافعه وحاجاته وتحقيق أهدافه

التوافق الاجتماعى :

يقصد به المواءمة بين الشخص والبيئة أو غيره من الناس ويشمل جميع المجالات الاجتماعية كالأسرة والمدرسة والمهنة ويرتبط ارتباط وثيقة بإشباع الحاجات الاجتماعية وتحقيق الأهداف الاجتماعية

الإحباط والصراع والقلقأولا : الإحباط

حين يسعى الفرد لتحقيق أهدافه ودوافعه ولا يستطيع بسبب نقص الخبرات أو لوجود عوائق تمنعه فانه يتعرض للإحباط

العوامل المؤدية للإحباط

العوامل الداخلية	العوامل الخارجية
أ- <u>العيوب والنقائص الشخصية :</u> مثل نقص القدرات والخلل والخوف والأمراض والعاهات ب- <u>الشعور بالتعطل الوظيفى :</u> فالحرمان من العمل أو العجز عن الحصول عليه يشعره بأنة شخص غير منتج . ج- <u>عدم فهم الشخص لذاته :</u> إذا حدد الفرد لنفسه أهدافا تفوق إمكانياته وقدرته فانه يواجه الإحباط	أ- <u>الظروف المادية فى البيئة :</u> وتعنى عجز الإمكانيات الطبيعية للبيئة التى يعيش فيها الفرد عن إشباع دوافعه وتحقيق أهدافه مثال تعطيل الأتوبيس فى الصباح وأنت ذاهب الى العمل ب- <u>القيود والضوابط الاجتماعية :</u> تنشأ عن تصرفات الآخرين وعن الأوامر والنواهى التى تفرض على سلوك الإنسان وتشمل العادات والتقاليد ج- <u>المستويات الاقتصادية والاجتماعية :</u> نتيجة عدم كفاية الدخل ويزاد هذا العامل تأثيرا إذا كان الاعتقاد السائد فى المجتمع هو ربط مكانة الفرد فى المجتمع بما يمتلكه من ثروة

ثانيا الصراع

ينشأ إذا تعارضت دوافع الفرد وحاجاته وأهدافه ويكون لها فى نفس الوقت درجة متساوية من القوة والتأثير

أنواع الصراع

١ - صراع الإقدام - الإقدام

يحدث حين يحاول الفرد الاختيار بين هدفين كلاهما جذاب ولا يستمر هذا الصراع بل ينتهى الصراع بمجرد الاختيار

مثال : عند الاختيار بين وظيفتين جيدتين

٢ - صراع الإحجام - الإحجام

يحدث عندما يحاول المرء الاختيار بين هدفين كلاهما منفر وغير جذاب وهذا الصراع يصعب حسمه ويطول لفترة طويلة

مثال : حيرة المريض بين تناول الدواء المر أو استمرار المرض

٣ - صراع الإقدام - الإحجام

أ- صراع الإقدام الأحجام الفردى

يحدث عندما يكون الهدف الواحد جذابا ومنفرا في وقت واحد

مثال حب الفرد تناول الحلوى وخوفه من الم الأسنان أو السمنة

ب - صراع الأقدام الأحجام المزدوج

الذى ينشأ عن وجود هدفين لدى الشخص لكل منها إيجابياته وسلبياته

مثال اختيار المرأة للعمل واو التفرغ للبيت

نتائج الأحباط والصراع

١ - **النتائج المباشرة :** ترتبط بحالات انفعالية غير سارة كالقلق والتوتر وعدم الاستقرار

٢ - **النتائج غير المباشرة :** تعرف باسم الحيل الدفاعية

وهو سميت بذلك لأنها تعمل على تخفيف آثار التوتر والقلق الناتج عن الصراع ولكنها لا تؤدي الى تحقيق الأهداف أو إشباع الدوافع بل تهئ للإنسان وقت ليعيد تنظيم حياته والتوصل الى الحلول المناسبة لمشكلاته

وهو سميت بلا شعورية لأنها لا إرادية فالشخص يقوم بها دون إدراك للدوافع الحقيقية لها

(ومن الحيل الدفاعية)

١- **الكبت**: وهو نوع من النسيان المدفوع يسعى الفرد الى إبعاد الذكريات المؤلمة أو المشينه أو المخيفة عن دائرة الشعور والوعى وإخفائها فى اللاشعور

٢- **الإعلاء والتسامى**: هو تحويل الطاقة النفسية المتعلقة بأحد الدوافع أو الأهداف غير المقبولة اجتماعيا وتوجيهها الى نشاط اجتماعى مقبول .

مثال الرغبات العدوانية يمكن للفرد أن يتسامى عليها من خلال بعض الأنشطة الرياضية

٣ - التعويض

هو محاولة النجاح فى ميدان لتعويض الفشل فى ميدان اخر وهو نوع من تغير الأهداف مثال الشخص الضعيف قد يلجأ للقسوة على الأطفال الصغار أو الحيوانات وهو فى هذه الحالة لا شعوريا يلجأ إليها الفرد لتخفيف حدة التوتر الناجم عن الإحباط وما يصاحبها من شعور بالنقص اما فى حالة استبدال هدف بأخر كطريقة مباشرة للتوافق فيكون وعى وشعور ولايصاحبه شعور بالنقص .

٤- **التبرير**: هو محاولة لا شعورية لإعطاء أسباب تبدو مقبولة اجتماعيا أو معقولة منطقيا على الرغم من إنها غير سليمة وذلك لتعليل اى عمل يصدر عن الشخص

ويوجد نوعان من التبرير

أ- **تشويه الهدف الجيد**: يقلل الشخص من قيمة الهدف الذى يعجز عن الوصول إليه وتسمى بحيلة (**العنب الحصرم**)

ب- **تحسين الهدف السيئ**: يضخم الفرد من قيمة الهدف الذى وصل إليه على الرغم من انه ليس هدفا جيدا وتسمى بحيلة (**الليمون الحلو**)

٥- **الإسقاط**: وهى يلجأ إليها الفرد حين يلصق عيوبه أو نقائصه أو فشله بالآخرين وهى وسيلة لإنكار العيوب

مثال: كان يسقط الشخص مسئولية الأفعال التى يتبرأ منها الى شخص آخر

٦- **أحلام اليقظة**: وهى حيلة يلجأ إليها الفرد لإشباع وتحقيق أهدافه ولكن فى الخيال طالما إنها لم تتحقق فى الواقع ولها عدة أنواع :

أحلام البطولة: يبدو فيها الشخص بطلا

أحلام العدوان: يتخيل فيها الفرد حدوث الأذى للأشخاص الذين يقفون فى طريقه

أحلام الاستشهاد: يتخيل الشخص نفسه شهيدا تعرض للمصائب

ثالثا القلق

هو حالة من التوتر الشامل المستمر يتوقع فيها الفرد خطرا وتهديدا واقعيا او رمزيا

أنواع القلق

١- قلق موضوعي

هو قلق عادى سوى يظهر في الخوف من شئ محدد مثل الخوف من المرض أو الامتحان
مستوى القلق له تأثير على الأداء فهو يدفع الفرد للعمل ولكن إذا زاد القلق عن الحد الطبيعي
يوقف الفرد عن العمل .

مثال : الطالب يشعر بالقلق من الامتحان وهذا القلق يدفعه للمذاكرة وكلما اقترب الوقت زاد
القلق بصورة تدفعه للمذاكرة أكثر ولكن إذا زاد عن الحد الطبيعي (فوق طاقته) فإنه سوف
يترك المذاكرة

٢- قلق مرضى

هو خوف غامض لا يسهل معرفة أسبابه ويبدو انه لا مبرر له ويؤدى الى إعاقة توافق الفرد
مع الحياة

مثال رجل الشرطة لا يثير خوفالدى الشخص السوى ولكن إذا خاف منه بلا مبرر فهذا مرض
نفسى يحتاج الى علاج متخصص