

جامعة زيان عاشور الجلفة



كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية



قسم علم النفس و الفلسفة

التوافق النفسي الاجتماعي للطفل و علاقاته بعمل الأم

- دراسة ميدانية بثانوية طهيري عبد الرحمن بالجلفة-

مذكرة مكملة لنيل شهادة (الماستر) في علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ:

- مريزقي مسعودة

إعداد الطالبة:

- بن جنيدي خيرة

- بوربيع اكرام

السنة الجامعية: 2020/2021



شكر و تقدير

أتقدم بجزيل شكري إلى الله عز و جل الذي وفقني في إنجاز هذا العمل و أمانني على إتمامه فله الحمد و له الشكر أولا و أخيرا.

أتقدم بشكري الخالص إلى الأستاذة الفاضلة مريزقي مسعودة التي شرفتنني بتبني هذا العمل و بإشرافها عليه بنصائحها و توجيهاتها التي أعطتني الانطلاقة السديدة في هذا البحث.

و أتوجه بالشكر لكل أساتذتنا في تخصص علم النفس الذين كانوا من خيرة الأساتذة طيلة سنوات الدراسة بجامعة الجلفة.

كما أتقدم بجزيل الشكر إلى التلاميذ الذين أعطوني من وقتهم الثمين و الشكر الخالص لجميع أفراد عائلتي.

الإهداء

إلى :

نبع الحياة ونبضها وأمنها ... أبي

دفء الحياة وعطفها وحنانها ... أمي

حب الحياة وعطاؤها وأملها ... أخواتي وإخوتي

سند الحياة وظلها وعزها ... زوجي

فرح الحياة ونورها ... ابني

أهدي هذا العمل المتواضع

الباحثة

الملخص:

تهدف الباحثتان في الدراسة الحالية في الكشف عن التوافق النفسي والاجتماعي لدي أبناء الأمهات العاملات وذلك في المرحلة العمرية من (14-18) سنة بلغ العدد الإجمالي لعينة الدراسة (50) تلميذ و تلميذة إناث و ذكور من مختلف الشعب (علوم/آداب/رياضيات) من مختلف المستويات (أولى/ثانية/ثالثة) في المرحلة الثانوية لمؤسسة طهيري عبد الرحمن بمدينة الجلفة.

نظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها وتقصي العلاقة بين عناصرها، بمعنى معرفة العلاقة بين المتغيرات اعتمدنا على المنهج الوصفي ، كما اعتمدت الطالبتان في تطبيق الدراسة على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي.

لقد تضمنت هذه الدراسة منهجية البحث وإجراءاته الميدانية التي قمنا بها من خلال التجربة الاستطلاعية تماشيا مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية حيث تطرقنا في بداية الدراسة إلى استخدام المنهج وإلى مجتمع الدراسة، ثم الدراسة الاستطلاعية وذلك لتوضيح الهدف، العينة، الحدود الزمانية والمكانية والأدوات المستخدمة

و في الأخير تحصلنا على قيمة الدلالة المعنوية اقل من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال إحصائيا، وبما أن المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي فان هذا يعني انه لا يوجد توافق نفسي اجتماعي للأطفال أبناء الأمهات العاملات أي انه توجد علاقة بين التوافق النفسي الاجتماعي للطفل وعمل الأم.

فهرس الموضوعات

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
96	نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي	01
97	نتائج معامل ثبات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بألفا كرونباخ	02
97	توزيع عينة الدراسة من حيث الجنس	03
98	خصائص العينة من ناحية القسم	04
99	خصائص العينة من ناحية السنة	05
104	اختبار تي تست لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي والمتوسط النموذجي للعينة	06

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
98	دائرة نسبية تمثل الجنس لدى العينة.	01
99	دائرة نسبية تمثل قسم العينة	02
100	دائرة نسبية تمثل سنة العينة	03

الفهرس

الصفحة	العنوان
	الشكر و التقدير
	الاهداء
	الملخص
أ	المقدمة
الجانب النظري للدراسة	
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	
06	الإشكالية
08	الفرضية
08	أهمية الدراسة
09	أهداف الدراسة
10	الدراسات السابقة
21	تحديد المفاهيم

الفصل الثاني: التوافق النفسي الاجتماعي

26	تمهيد
27	تعريف التوافق
29	أبعاد التوافق
32	النظريات المفسرة للتوافق النفسي
53	التوافق الحسن والتوافق السيئ
58	التوافق النفسي الاجتماعي
59	مؤشرات التوافق النفسي
60	العوامل المؤثرة في التوافق النفسي الاجتماعي
63	الآليات الدفاعية كوسيلة لتحقيق التوافق النفسي
66	عوائق التوافق النفسي
69	خلاصة
<h2>الفصل الثالث : عمل المرأة</h2>	
71	مفهوم المرأة العاملة

72	أقسام عمل المرأة
73	طبيعة المرأة وسيكولوجيتها
82	العوامل المؤثرة في عمل المرأة
84	تأثير العمل على المرأة نفسياً
89	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الأول : إجراءات البحث الميدانية	
92	تمهيد
93	المنهج المتبع في الدراسة
94	عينة الدراسة
94	الدراسة الاستطلاعية
97	خصائص العينة
100	حدود الدراسة
101	أدوات الدراسة

101	الأساليب الإحصائية
102	خلاصة
الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج	
104	تحليل فرضيات الدراسة
105	مناقشة النتائج
107	الخاتمة
110	قائمة المصادر و المراجع
1115	الملاحق

تعد الأسرة البيئة الأولى و الأكثر أهمية في إدراك الطفل للعلاقات الإنسانية، و البيئة الأساسية في بناء قيمه و أفكاره.

يرث الطفل بعض الخصائص و الصفات من والديه، إذ تلعب طريقة تربية الوالدين للطفل دورا مهما في تشكيل سلوك الطفل و الصحة الذهنية و التوافق العاطفي و الاجتماعي لديه.

و من إحدى الطرق الفعالة على زيادة التوافق النفسي للطفل هي إنشاء بيئة آمنة، يستطيع الطفل من خلالها التعبير بحرية و ثقة عن مشاعره. فكون الطفل اجتماعيا يجعله قادرا على التكيف و التفوق في دراسته و زيادة ثقته بنفسه، و يعزز عنده الإحساس بالإيجابية و السعادة عند التعامل مع الآخرين.

بحكم المتغيرات البيئية و الأسرية التي ظهرت في الآونة الأخيرة من القرن الماضي و التي بدورها كان لها تأثير على واقعنا الاجتماعي و الاقتصادي و بالتالي راحت هذه المتغيرات تؤثر بشدة على حياة أطفالنا بشكل أو بآخر، الأمر الذي أثر على صحة أطفالنا النفسية.

إن المشكلات الاقتصادية التي تواجهها الأسرة المعاصرة اضطرت بعض الأمهات إلى الخروج إلى العمل كي تساعد أزواجهن على الوفاء بمتطلبات المنزل، و لهذا أصبح أطفال الأم العاملة يتلقون انتباها و رعاية أقل من أقرانهم في الماضي و الذين لم تكن أمهاتهم تعملن في أي عمل سوى رعاية الأطفال و البيت. فإن خروج المرأة للعمل يؤدي إلى انقطاعها عن رعاية أطفالها ساعات طويلة في اليوم حيث أن عملها خارج البيت

يضيف عليها ضغوطا و توترات تنعكس على حياة الأسرة و إشباع حاجات الأطفال و قد يجد الطفل المشكلة في الوقت الكافي غير المتوفر للاهتمام به و براحة أعصابه و جسمه و لا تكون المشكلة في العمل الذي تقوم به الأم في حد ذاته.

يؤكد علماء النفس على الأهمية البالغة للعاطفة المتبادلة بين الطفل و أمه، فعند حدوث غياب الأم عن طفلها بسبب العمل خارج البيت ساعات طويلة و تحرمه من رعايتها، قد يتأثر الطفل بهذا الغياب و ينعكس ذلك على سلوكياته غير التوافقية، لكن بعض الأطفال يتأقلم مع وضعية أمهاتهم العاملات و يظهر عليهم التوافق النفسي و الاجتماعي و الدراسي و هذا راجع إلى أسلوب الأم العاملة في التعامل مع أبنائها و طريقة تربيتها لهم و تنسيق وقتها و تنظيمه بين العمل خارج البيت و مسؤولياتها نحو أبنائها و أسرته

الجانب النظري:

للدراسة

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

الإشكالية:

تمثل الأسرة في بداية حياة الفرد المجتمع كله و ما يتلقاه من معاملة، توجيه، توفير احتياجات، الشعور بالافتقار. و لهذا فعلى الأسرة تربيته تربية سليمة تساعده على التفاعل و التواصل مع بقية أفراد أبناء جنسه، و هذه التربية تعد إحدى واجبات الأبوية تجاه أطفالهم، و لكن ما نلاحظه اليوم أن هذه الوظيفة ملقاة بالكامل على عاتق الأم ، كون أن الأم تعد أقرب شخص لطفلها، و لهذا فإنه قد يترتب بل عمل الأم خارج المنزل حرمانها من أداء رسالتها الطبيعية و وظيفتها الأساسية ألا و هي الأمومة.

فعمل المرأة الخارجي يفرض عليها تسخير كل قدراتها من أجل عمل كامل، لكن أغلب المهن التي تعمل فيها الأم مثل الإدارة، الطب، الصناعة يستغرقن وقتا كبيرا في العمل، و يبعد الأم عن أبنائها، و هذا ما يسبب الحرمان العاطفي لهم.

إن الواقع في مجتمعنا الجزائري لا يخفى عليه إقبال المرأة المتزايد على التعليم ونيل الدرجات العلمية وبالتالي النزول لسوق العمل، والعمل في مختلف الميادين، وهي بالمقابل الأم والحاضنة والمربية في المنزل مما يشكل عبئاً كبيراً عليها، وقد يؤدي إلى تقصير منها تجاه البيت والأبناء بشكل خاص. وتأتي هذه الدراسة لتكون مؤشراً يساعد الوالدين بشكل عام والأمهات بشكل خاص، على الاهتمام الكبير بالنواحي النفسية للأبناء،

وخصوصاً المراهقين كاهتمامهم بتلبية احتياجات أبنائهم الجسمية من مأكّل ومشرب وملبس.

فأبناء الأم العاملة يعانون من ظهور العديد من المشكلات النفسية، لذلك كانت أهمية الدراسة التي تكشف عن درجة التوافق النفسي والاجتماعي للمراهقين في هذه المرحلة، لتكون مؤشراً يساعد الوالدين بشكل عام والأمهات بشكل خاص، على الاهتمام الكبير بالنواحي النفسية والاجتماعية للأبناء .

في خضم هذا التضارب في وجهات النظر حول أثر عمل المرأة على أبنائها، و من خلال نتائج هذه الدراسات، نحاول معرفة مدى تأثر الطفل بعمل أمه في مجتمعنا، وتتبلور إشكالية بحثنا في التساؤل التالي:

- هل يوجد توافق نفسي اجتماعي لدى أبناء الأمهات العاملات ؟

الفرضية:

لا يوجد توافق نفسي اجتماعي لدى أبناء الأمهات العاملات.

أهمية الدراسة:

إن موضوع الأم العاملة يطرح تساؤلات عديدة ذلك للدور المهم الذي تقوم به المرأة في هذه المنظومة الاجتماعية، لاسيما في تماسك ترابط بنائها الذي يعد الأساس في البناء الاجتماعي العام، مع الإسهام المتزايد للمرأة في الحياة العملية، خاصة الأم تجمع بين وظيفتين على قدر كبير من المسؤولية، مهمة تربية الأبناء و رعاية نموهم و المحافظة على سلامتهم و استقرارهم النفسي، و المهمة الثانية وظيفتها البيت و المسؤوليات المترتبة عنها.

و يعد البحث مهم للعديد من الأسباب أهمها:

- إن ظاهرة خروج المرأة للعمل من ابرز الظواهر الاجتماعية في العصر الحديث، فالمرأة العاملة تعد عنصراً هاماً يقع عليها عبء تربية النشئة وبناء أجيال صالحة.
- دور المرأة داخل الأسرة وما توفره لابنها من رعاية وأمن وإسهامها في التنشئة الاجتماعية، إضافة إلي دورها خارج البيت مشاركتها في التنمية الاقتصادية إلى جانب الرجل. ما تمخض عنه من صراع في الأدوار بين العمل داخل البيت خارجه.
- الكشف عن طبيعة العلاقة بين التوافق النفسي الاجتماعي المدرسي للطفل و عمل الأم.

- المساهمة في فهم الطفل أكثر وفهم علاقته مع والدته مدى تأثيرها في طريقة تكوينه ونموه.

- الزيادة المستمرة في عدد النساء العاملات في السنوات الأخيرة، مما يدعو إلى ضرورة التعرف على العقبات التي تنتج عن خروج المرأة للعمل.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير عمل الأم على التوافق النفسي الاجتماعي عند الأبناء، بما أنها ظاهرة اجتماعية بالغة الأهمية، وكذا الكشف عن المشاكل التي تعترض الأم العاملة على المستوى الأسري و المهني، و التعرف على مدى تأثير الوسط الأسري في خلق جيل متوازن و متوافق نفسيا و اجتماعيا، و ذلك لأهمية التوافق النفسي و الاجتماعي للطفل في الدراسة و الحياة ككل، محاولين استخلاص ذلك من الدراسة الميدانية الموضوعية والدراسة النظرية.

الدراسات السابقة:

تنوعت الدراسات التي تناولت التوافق النفسي والاجتماعي والتي تناولت عمل المرأة بشكل عام، من حيث العينات والأهداف ومتغيرات الدراسة، وقد قسمت الباحثة في هذا الجزء من البحث الدراسات السابقة إلى قسمين حتى يسهل اخذ الفائدة منها على النحو التالي :

دراسات تناولت التوافق، و دراسات تناولت عمل المرأة.

أولا : دراسات تناولت التوافق:

(1) دراسة Jeffrey & Cohen كوهين ، جفري (1984) بعنوان " : ضغوطات الحياة والتوافق : تأثير الأحداث اليومية التي يتعرض لها المراهقون وأسرهم ."هدفت الدراسة لبحث أثار الأحداث والضغوطات اليومية التي يمر بها المراهقون وآبائهم على الحالة النفسية للمراهقين وتأثير ذلك عليهم في تطوير (اكتئاب ، قلق) ، درجة الثقة بالنفس، وقد بلغت عينة الدراسة 312 طالبا وطالبة (153 طالبة، 159 طالبا) في الصف السابع والثامن، وقد استخدم الباحث مقياس الحالة الاقتصادية الاجتماعية ومقياس ضغوطات الحياة ومقياس الحالة النفسية والتوافق النفسي للمراهقين، وقد استخدم الباحث أسلوب أنوفا والانحراف المعياري كأساليب إحصائية، وتوصل الباحث إلى عدة نتائج كان من أهمها وجود علاقة دالة بين الأحداث السلبية التي يتعرض لها المراهقون والاكتئاب والقلق لديهم، وأن الأحداث الايجابية التي يتعرض لها المراهقون تخفف من أثر الأحداث السلبية.

(2) دراسة الديب (1988) بعنوان : التوافق الشخصي والاجتماعي للراشدين دراسة استطلاعية، قامت هذه الدراسة الاستطلاعية ببناء مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي للراشدين، من خلال سلسلة من الخطوات التي اتبعتها الباحثة لتصميم هذا المقياس، والذي تضمن خمسة أبعاد هي :التوافق الجسمي والتوافق النفسي والأسرة والبعد الاجتماعي، وأخيرا بعد الانسجام مع المجتمع .وتوصل الباحث إلى وجود ارتباط دال

موجب بين كل بعدين من هذه الأبعاد الخمسة، ويدل ذلك على أن هناك علاقة وثيقة وعلى مستوى عالٍ ومقبول بين أبعاد المقياس الخمس المختلفة.

ويدل أيضا على أن العبارات الخاصة بكل بعد من أبعاد المقياس تقيس فعلا ما وضعت لقياسه، بالإضافة إلى تناسق وانسجام هذه العبارات وأنها أخذت اتجاهها الصحيح وهو قياس التوافق، لم تتناول الدراسة العينة ولم يذكر فيها الأسلوب الإحصائي المستخدم.

(3) دراسة محمد (1990) بعنوان : دراسة مقارنة لأبعاد التوافق النفسي الاجتماعي بين الطلبة والطالبات المتفوقين والطلبة والطالبات المتخلفين دراسياً، حيث استهدفت هذه الدراسة بحث درجة التوافق لدى الشباب من الجنسين في مرحلة التعليم الجامعي، وعلاقته التوافق بدرجة الانتماء لديهم، وقد قامت الباحثة ببناء استبيان لقياس مفهومي التوافق والانتماء قامت بتطبيقهم على أفراد عينة البحث، البالغ عددهم 88 طالبا وطالبة بحيث تم اختيار أربع مجموعات من الطلبة والطالبات المقسمين إلى أربع مجموعات بين المتفوقين دراسيا والمتأخرين دراسيا، واستخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون واختبار "ت" وخرجت الدراسة بعده نتائج أهمها : أن طلبة الفرقة الأولى "الطلبة المتأخرون دراسيا بالسنة الأولى" أقل فرق الكلية توافقا، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات المتخلفين بالفرقة الأولى "الطلبة المتأخرين دراسيا بالسنة الأولى" والطلبة والطالبات المتفوقين دراسيا بالفرقة الثانية "الطلبة المتفوقين دراسيا بالسنة الثانية" في درجة التوافق. توجد علاقة ارتباطيه بين درجة التوافق ودرجة الانتماء لدى أفراد العينة (طلاب وطالبات). لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات المتخلفين دراسيا والطلبة والطالبات المتفوقين على درجة التوافق.

(4) دراسة دسوقي (1990) بعنوان : التحصيل الدراسي وعلاقته بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي، حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفوق الدراسي وبين مفاهيم الذات الجسمية والاجتماعية والأخلاقية والانفعالية، كما وهدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفوق الدراسي وبين التوافق النفسي بأبعاده المختلفة، مثل

التوافق الصحي والتوافق الاجتماعي والتوافق الأسري والتوافق الانفعالي والتوافق الكلي ، وقد تكونت عينة الدراسة من 68 طالبة قسمن إلى مجموعتين المجموعة المتفوقة والمجموعة الغير متفوقة واستخدمت الباحثة اختبار "تينس" لمفهوم الذات واختبار "بل" للتوافق وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الأسري، والصحي والانفعالي لصالح المجموعة المتفوقة. كما انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المتفوقة وغير المتفوقة في أي من مفاهيم الذات المختلفة.

5) دراسة نيك وجنيفر (Jennifer & Nick) (1995) بعنوان : التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالعدوان العلائقي ، الجنس، هدفت الدراسة إلى البحث في وجود علاقة ارتباطيه بين العدوان العلائقي كأحد أشكال العدوان، والتوافق النفسي الاجتماعي والتعرف إلى الفروق في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي للأطفال، تبعاً لمتغير الجنس وتحديد مدى انتشار هذا النوع من العدوان بين عينة الدراسة كما وهدف الباحث من خلال هذه الدراسة لبناء مقياس للعدوان العلائقي، مما يميزه عن باقي أنواع العدوان ، وبلغت عينة الدراسة 491 من الذكور والإناث من المستوى السادس الابتدائي من أربع مدارس مختلفة، واستخدم الباحث أساليب إحصائية: أنوفا الانحراف المعياري ، اختبار بوست هوك وتوصل الباحث إلى نتائج كان من أهمها : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العدوان العلائقي عند الطلاب تعود لمتغير الجنس لصالح الإناث، كما وتوجد علاقة دالة إحصائية بين مستوى العدوان عند الأطفال ومستوى التوافق النفسي الاجتماعي، حيث أظهر البحث أن ارتفاع مستوى العدوان يكون متزامن عند الأطفال مع ارتفاع مستوى الاضطرابات مثل القلق والاكتئاب والعزلة.

6) دراسة دخان (1997) بعنوان : التوافق النفسي المدرسي لدى الطلبة الفلسطينيين العائدين من الخارج في المرحلة الإعدادية وعلاقته بتحصيلهم الدراسي ، هدفت الدراسة للكشف عن المستوى التوافق النفسي المدرسي لدى الطلبة الفلسطينيين العائدين

والملتحقين بالمدارس الإعدادية بوكالة الغوث كما ودراسة العلاقة بين مستوى التوافق النفسي المدرسي لهذه الفئة من الطلبة، ومستوى تحصيلهم الدراسي وأخيرا التعرف إلى الفروق الجوهرية في مستوى التوافق النفسي المدرسي لطلبة تبعا لمتغير(بلد الغربية، الجنس، عدد سنوات الغربية، المستوى الدراسي، عدد سنوات الإقامة داخل الوطن) وبلغت عينة الدراسة (643) طالبا وطالبة من العائدين إلى قطاع غزة واستخدم الباحث تحليل التباين الأحادي ، النسبة المئوية، معامل ارتباط بيرسون واختبار " T " كأساليب إحصائية للوصول للنتائج وكانت نتائج الدراسة كالتالي: هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التوافق النفسي المدرسي والتحصيل الدراسي لعينة البحث ، كما انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي المدرسي تعزى لمتغير (الجنس، عدد سنوات الإقامة في الوطن ، المستوى الدراسي ، بلد الغربية) لدى أفراد العينة كما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي تعزى لمتغير عدد سنوات الغربية لصالح الطلاب الذين قضوا سنوات اقل في بلد الغربية.

(7) دراسة النجار (1997) بعنوان : تقدير الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى معاقى الانتفاضة جسمىا بقطاع غزة، هدفت هذه الدراسة إلى وصف وتحليل واقع المعاقين جسمىا وكشف المشكلات التي تسببها الإعاقة وتأثيرها على تقدير الذات والتوافق النفسي الاجتماعي وتكونت عينة الدراسة من 201 معاق، 41 معاق بالشلل السفلي من الذكور بسبب الانتفاضة و80 معاق من المصابين بسبب حوادث أخرى و80 شخصا عاديا أنفسهم خصائص المعاقين باستثناء فارق الإصابة واستخدم الباحث مقياس خاص بالتوافق النفسي الاجتماعي من إعداد على الديب (1988) وذلك بعد تقنيه من قبل الباحث كأداة بحثية واختبار (ت) وتحليل التباين الأحادي لمعالجة البيانات الإحصائية . وتوصلت الدراسة إلى: وجود فروق داله إحصائيا بين المعاقين جسمىا بالشلل السفلي بسبب الانتفاضة وأقرانهم المعاقين بسبب حوادث أخرى في تقدير الذات وفي التوافق النفسي والاجتماعي لصالح معاقى الانتفاضة كذلك توصلت إلى وجود فروق

دالة إحصائية بين المعاقين جسميا بالشلل السفلي بسبب الانتفاضة وأقرانهم العاديين في تقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي وذلك لصالح العاديين.

(8) دراسة أبو إسحاق وأبو مصطفى (1997) بعنوان : التوافق الشخصي والاجتماعي لدى الطالبات المقيمت والعائدات في كلية التربية الحكومية بمحافظة غزة، هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق الجوهرية بين درجات كل من الطالبات المقيمت والعائدات في التوافق العام، والتوافق النفسي، والتوافق الأسري، والتوافق الاجتماعي، وتوافق الانسجام مع المجتمع وتكونت عينة الدراسة من 116 طالبة من طالبات السنة الأولى في كلية التربية الحكومية في محافظات غزة، واستخدم الباحثان في الدراسة مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي لدى الراشدين إعداد علي الديب . كما استخدم الباحثان(ت) للوصول إلى نتائج الدراسة وأظهرت الدراسة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المقيمت والعائدات في التوافق العام والتوافق الجسمي والتوافق النفسي والتوافق الاجتماعي وتوافق الانسجام مع المجتمع في حين أظهرت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المقيمت والعائدات في التوافق الأسري وكانت الفروق لصالح الطالبات العائدات.

تعقيب على الدراسات التي تناولت التوافق : من خلال عرض الدراسات السابقة التي تناولت موضوع التوافق وعلاقته ببعض المتغيرات تبين ما يأتي:

من حيث الأهداف : مجمل الدراسات السابقة كان هدفها التعرف وتحديد مستوى التوافق الشخصي النفسي والاجتماعي عند الأطفال والمراهقين أو حتى البالغين وعلاقته بمتغيرات مختلفة مثل : التحصيل الدراسي، (دخان ، 1997) ضغوطات الحياة (كوهين وجفري ، 1984) أما بالنسبة لدراسة (نيك و جنيفر ، 1995) ، فقد تحدد هدف الدراسة في بحث علاقة العدوان بالتوافق النفسي في ضوء بعض متغيرات ، وكان الهدف الأساسي في بعض الدراسات هو بناء مقياس إما لقياس التوافق النفسي والاجتماعي كما في دراسة (الديب ، 1988) وفي ذلك نقطه التقاء مع الدراسة الحالية من حيث هدف

الدراسة ، وقد حاولت الباحثة الاستفادة من أهداف هذه الدراسات في صياغة أهداف الدراسة الحالية .أما في دراسة (النجار،1997) ، فقد اختلفت عينه الدراسة لتشمل المعاقين أما بالنسبة لدراسة (أبو إسحاق وأبو مصطفى : 1997) وكذلك (دسوقي : 1997) ، (الحجار ، 2003) فقد اقتصرت عينة الدراسة على الإناث دون الذكور ، وجمعت الدراسات المتبقية بين الذكور والإناث كعينة للبحث.

من حيث الأدوات : اتخذت جميع الدراسات السابقة من الاستبيان أداة للبحث باختلاف المتغير المراد فحصه.

من حيث النتائج : مجمل نتائج الدراسات التي تناولت التوافق تبين أن التوافق يتأثر إيجابيا وسلبا بعدة متغيرات.

ثانيا : دراسات تناولت أثر عمل المرأة :

1) دراسة عبد الجواد (1974) بعنوان: تنشئة الأطفال لدى المرأة العاملة وغير العاملة دراسة مقارنة ، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أساليب تنشئة الأطفال لدى المرأة العاملة وغير العاملة حيث طرحت الدراسة بعض التساؤلات وقامت الباحثة باستخدام استبيان طرق وأساليب التنشئة من إعداد الباحثة وتطبيقه على 428 أم عاملة وخرجت الباحثة بنتائج كان من أهمها: أن خروج المرأة إلى ميدان العمل كان له تأثيره في بعض مواقف تنشئة الأطفال في حين أنه لم يتبين وجود مثل هذا التأثير في جوانب أخرى ولقد قدمت الباحثة في دراستها شواهد تدعم ذلك وهي: من ناحية فطام الطفل تبين أن هناك فروق جوهرية بين الأمهات العاملات وغير العاملات حيث إن الأمهات العاملات يقمن ببداية تقديم الطعام وفطام الطفل من الشهر السابع بينما الأمهات الغير عاملات يبدأن من الشهر السادس ، من ناحية تعليم الأطفال خلع الملابس وارتدائها وتنظيمها بأنفسهم.

2) دراسة حكيم (1983) بعنوان : دراسة مقارنة بين أبناء الأمهات العاملات وغير العاملات من حيث مستوى القلق والطموح والتحصيل في مرحلة المراهقة .هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الفروق بين أبناء الأمهات العاملات وغير العاملات من حيث مستوى

القلق والطموح والتحصيل الدراسي في مرحلة المراهقة وقد تكونت عينة الباحث من 400 تلميذ وتلميذة من التلاميذ المقيدون والمنظمين بالدراسة في المدارس الثانوية في محافظه سوهاج وقد استخدم الباحث اختبار القلق للمراهقين إعداد أحمد رفعت جبر واختبار الذكاء المصور إعداد أحمد زكي صالح واستبيان مستوى الطموح للراشدين إعداد كاميليا عبد الفتاح وقد توصل الباحث إلى نتائج أهمها أن أبناء الأمهات العاملات أكثر قلقا من أبناء الأمهات غير العاملات وأن أبناء الأمهات العاملات أكثر طموحا من أبناء غير العاملات ولا توجد فروق في مستوى التحصيل ذات دلالة إحصائية بين أبناء الأمهات العاملات وغير العاملات.

(3) دراسة المخزنجي (1990) بعنوان : الأثر السيكولوجي والتربوي لعمل المرأة على شخصية الطفل العربي ، حاول البحث إلقاء الضوء على وضع المرأة العاملة العربية وأطفالها من جراء خروجها إلى العمل وما يترتب على ذلك من نتائج سلبية على شخصية أطفالها تربويا ونفسيا من خلال تبني منهج (التحليل المقارن) للنتائج والإحصاءات التي كشفت عن سوء وضع المرأة الأوروبية العاملة والدراسات العربية الميدانية المقارنة ومن ثم استخدام منهج التحليل لتلك النتائج في كل من الدول الأوروبية والعربية وقد خلص الباحث إلى عدت نتائج أهمها: الاتجاه السلبي من قبل الأزواج نحو عمل زوجاتهم كما أظهرت الدراسة وجود آثار سلبية من تقصير بحق الأبناء نتيجة خروج الأم للعمل وبقائها خارج المنزل لأكثر من 8 ساعات.

(4) دراسة العدل (1991) بعنوان : التوافق الدراسي لأبناء الأمهات العاملات الغير عاملات ، حيث ألفت الدراسة الضوء على آثار عمل الأم على التوافق الدراسي للأبناء وهل يشمل هذا الأثر الأبناء والبنات وهل يستمر هذا الأثر مع الطفل حتى وصوله إلى المرحلة الإعدادية كما وتهدف الدراسة إلى تصميم مقياس للتوافق الدراسي للأطفال وقد تم اختيار عينة عشوائية مكونة من 353 تلميذ وتلميذة واستخدم مقياس التوافق الدراسي للأطفال من إعداد الباحث واستخدم الأساليب الإحصائية التالية : طريقة تحليل التباين

غير المتعامد ذي التصميم العملي ، طريقة شفية لتحديد دلالة الفروق بين المتوسطات ، الرسوم البيانية للتفاعلات الثلاثية لبيان نوع هذه التفاعلات وقد توصلت الدراسة للنتائج التالية : لا توجد فروق بين البنات والبنين في درجات العلاقة بالزملاء والعلاقة بالمدرسين والسلوك التعاوني والتفوق الدراسي والتوافق الدراسي بينما توجد هذه الفروق في درجات الانصياع والدافع للدراسة والتنظيم كما توجد فروق بين تلاميذ المرحلة الابتدائية وتلاميذ المرحلة الإعدادية في درجاتهم في أبعاد التوافق الدراسي والدرجة الكلية لصالح تلاميذ المرحلة الإعدادية ، توجد فروق بين أبناء الأمهات العاملات وأبناء غير العاملات في درجاتهم في أبعاد التوافق الدراسي والدرجة الكلية ما عدا بعد الدافع للدراسة لصالح أبناء الأمهات غير العاملات.

(5) دراسة هوفمان (1992) Hoffman بعنوان : اثر عمل الأم على صحة الطفل النفسية ، هدفت هذه الدراسة إلى إلقاء الضوء على تأثير عمل الأم على توافق أبنائها نفسيا واجتماعيا كما وبلغت عينة الدراسة 120 من الأمهات العاملات وتم استخدام مقياس بيل للتوافق وخرجت الدراسة بعدة نتائج كان من أهمها :حالة الأم العاملة النفسية بين رضا وغضب وشعور بالذنب تجاه أطفالها تؤثر في طريقة تعاملها مع الأبناء وبالتالي تؤثر في طبيعة العلاقة مع هذا الطفل. غياب الأم العاملة عن المنزل لفترات طويلة يجعلها أقل إشرافا وإماما ب احتياجات الأبناء اليومية الدراسية ، الاجتماعية ، الاقتصادية . . . غياب الأم المتكرر عن المنزل يؤدي إلى حرمان عاطفي وقد يكون أيضا معرفي عند الأبناء.

(6) دراسة Eden ادين (1993) بعنوان : الأم العاملة ونمط العلاقة الأسرية مع الأبناء ، والتوافق الزوجي ، هدفت الدراسة لبحث العلاقة بين عمل الأم والعلاقات الأسرية وتأثير ذلك على مستوى التوافق الزوجي وكيف تتأثر علاقة الأبناء مع الآباء وقد بلغت عينة الدراسة 45 أم عاملة ممن لديهن أطفال من عمر (16-62 شهر) وقد استخدمت الباحثة مقياس التوافق الزوجي ومقياس AQS لتحديد الأمن النفسي وطبيعة الرابطة بين

الطفل والأم وقد استخدمت عدة أساليب إحصائية من الانحراف المعياري ، أنوفا وقد توصل الباحث إلى عدة نتائج كان من أهمها أن 60 % من الأمهات صنفوا بوجود علاقة آمنة مع أطفالهن ، 21 % من الأمهات كان تواصلهن سيئ مع الأطفال ، 6 % من الأمهات مشغولات بالعمل عن أطفالهن ، 13 % غير مباليات باحتياجات أطفالهن كما وأظهرت الدراسة عدم وجود علاقة مباشرة بين مستوى التوافق الزوجي وجودة علاقة الأم بالأطفال.

7) دراسة أحمد (1993) بعنوان : أثر خروج المرأة إلى العمل وعلاقته بصحة الطفل النفسية في مرحلة الطفولة المبكرة، هدفت هذه الدراسة إلى محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين خروج المرأة إلى العمل وبين صحة الطفل النفسية ، من حيث (القلق . العدوان) ، التعرف على الآثار النفسية التي يتعرض لها الطفل في سنوات عمره الأولى نتيجة خروج المرأة إلى العمل، التعرف على مدى تأثير العمل على توافق المرأة زواجياً وبالتالي على صحة الأبناء النفسية. وقد بلغت عينة الدراسة 200 من الأمهات العاملات وغير العاملات ممن لديهن أبناء في مرحلة الطفولة المبكرة واستخدمت الباحثة مقياساً للتوافق الزوجي واختبار القلق واختبار العدوان ، ولقد جاءت نتائج الدراسة كالتالي: توجد فروق في (درجة القلق ، مستوى العدوان) بين أبناء الأمهات العاملات وأبناء غير العاملات لصالح أبناء غير العاملات إذ أنه يرتفع لدى أبناء الأمهات العاملات توجد فروق بين الأمهات العاملات وغير العاملات من ناحية التوافق الزوجي لصالح الأمهات غير العاملات وهذا يعني أن الأمهات غير العاملات أفضل توافقاً زواجياً من الأمهات العاملات مما يدل على أن عمل الأم له تأثير سلبي على توافق المرأة الزوجي.

8) دراسة مختار (1994) بعنوان : عمل المرأة وأثره على عدم الاستقرار الأسري دراسة ميدانية ، حيث هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين عمل المرأة المتزوجة وعدم الاستقرار الأسري من وجهة نظر الزوجة العاملة نفسها وكذلك معرفه تأثير المتغيرات المستقلة (مثل

دخل الزوجة العاملة ودخل الزوج ،العمر ، فارق الدخل بين الزوجين ، عدد سنوات الزواج ،المستوى التعليمي لكل من الزوج والزوجة)على الاستقرار الأسري عند الزوجة العاملة وقد كانت عينة البحث مكونة من 468 عاملة كويتية، وطبق استبيان متعلق بالاستقرار الأسري من إعداد الباحث وقد استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) وتحليل الانحدار، وقد أشارت النتائج بشكل عام أن الأغلبية لا يفضلن وجود أكثر من أربع أبناء في الأسرة ولا يستغنين عن الخادمة وبينت نتائج معامل الانحدار أن المستوى التعليمي للزوجة العاملة والمستوى التعليمي للزوج وعدد الأبناء هي العوامل المؤثرة في عمليه عدم الاستقرار الأسري عند المرأة العاملة، حيث إن متغير المستوى التعليمي أقوى المتغيرات في التأثير على الاستقرار الأسري، فارتفاع المستوى التعليمي للزوجة يؤدي إلى احتمالات أقل لعدم الاستقرار الأسري، كما أشارت الدراسة إلى أن زيادة عدد الأبناء يؤدي إلى احتمالات أكبر لعدم الاستقرار، كما أن متغير دخل الزوجة ليس له الأثر على الاستقرار الأسري وكذلك بالنسبة لعمر الزوجة.

تعقيب على الدراسات التي تناولت عمل المرأة :

من خلال عرض الدراسات السابقة التي تناولت موضوع عمل المرأة وعلاقته ببعض المتغيرات تبين ما يأتي : من حيث الأهداف :حاولت معظم الدراسات السابقة بحث أثر عمل المرأة سواء الزوجة أو الأم على أسرتها، ومحاولة فحص الأثر النفسي والاجتماعي على الأبناء أو الأسرة بشكل عام كما ومن خلال مقارنة ذلك بين اسر العاملات وغير العاملات مثل دراسة حكيم (1983) ، احمد (1939) ، وربط ذلك بعده متغيرات مثل التحصيل الدراسي دراسة العدل (1991)، الطموح والقلق دراسة حكيم (1983)، أما بالنسبة لدراسة ادين (1993) ، فقد تحدد هدف هذه الدراسات في بحث أثر عمل المرأة على طبيعة العلاقات الأسرية ، ولكن اتخذت دراسة حكيم (1983) من المراهقين عينة للدراسة وهذا ما يتطابق مع البحث الحالي.

من حيث الأدوات : استخدمت جميع الدراسات السابقة الاستبيان كأداة بحث وبعضها أرفق المقابلة مع الاستبيان، وجميع الدراسات السابقة استخدم المنهج الوصفي التحليلي ما عدا دراسة المخزنجي (1990) حيث استخدم الباحث التحليل المقارن.

من حيث النتائج : من خلال الاستعراض السريع للدراسات التي تناولت عمل المرأة أظهرت أغلب الدراسات أن خروج المرأة للعمل، وما تمر به خلال يومها ينعكس على طبيعة العلاقة الأسرية سواء مع الزوج أو الأبناء، ولكن اختلفت هذه الدراسات في تبيان أثر عمل المرأة على مستوى التوافق عند الأبناء فبعض الدراسات أظهرت أن عمل المرأة يؤثر بشكل سلبي على مستوى التوافق النفسي الاجتماعي عند الأبناء، مثل دراسة مختار (1994) ، العدل (1991) غير أن البعض الآخر توصل إلى عدم وجود فروق في مستوى التوافق بين أبناء العاملات وغير العاملات، مثل دراسة كما أن مستوى القلق والعدوان يرتفع عند أبناء العاملات كما في دراسة احمد (1993).

تحديد المفاهيم:

التوافق لغة:

الاتفاق والتظاهر (الفيروز أبادي، ص 390) وورد في لسان العرب أن التوافق : مأخوذة من وفق الشيء أي لاعمه، وقد وافقه موافقة، واتفق معه توافقاً. وجاء في معجم الوسيط أن التوافق في الفلسفة هو أن يسلك المرء مسلك الجماعة، ويتجنب الشذوذ في الخلق والسلوك (معجم اللغة العربية، 1984: 1047) ،

ويبين (الرازي ، 1988 ، ص 304) أنه يعني التظاهر أي بمعنى الوفاق والتوافق من الموافقة بين الشئيين كالاتحام.

التوافق اصطلاحاً:

عملية ديناميكية كلية مستمرة، يحاول بها الفرد عن طريق تغيير سلوكه لتحقيق التوافق بينه وبين نفسه، وبين البيئة المحيطة به، بغية الوصول إلى حالة الاستقرار النفسي والتكيف الاجتماعي. (صالح، 2008، ص 79).

التعريف الإجرائي للتوافق :

هو تلك النتيجة المتحصل عليها بعد الانسجام و التناسق التام في سلوك الفرد بينه و بين نفسه و ذلك من أجل تحقيق السواء في نفسيته و استقرارها.

التوافق النفسي :

ويتمثل في تقبل الفرد لذاته وفهمها فهماً واقعياً وقدرته علي تحقيق الإشباعات لحاجاته البيولوجية , النفسية , الاجتماعية وخفض التوترات والقلق بطريقه يرضي عنها المجتمع، وتدفعه إلى مزيد من العمل والإنتاجية من خلال وجود علاقة إيجابية بين الفرد والبيئة المحيطة به، بحيث يكون لديه القدرة علي ضبط الانفعالات وتغيير السلوك، بهدف رضا الفرد عن نفسه والثقة فيها، وشعوره بالأمن الشخصي والاجتماعي وإحساسه بقيمته.

التوافق الاجتماعي :

ويقصد به رضا الفرد وفهمه لنفسه وقدراته وإقامة علاقات اجتماعيه ناجحة مع الآخرين داخل الأسرة وخارجها، وذلك من خلال الالتزام بمعايير وقيم وأخلاقيات المجتمع، ويتمثل أيضاً في المشاركة الاجتماعية من خلال مجاملة الأصدقاء والشعور بالسعادة عند زيارتهم وحب الاشتراك في الرحلات والنوادي وغيرها.

1-التوافق الأسري :

ويعرف بأنه الشعور بالاستقرار والتماسك الأسري، مع قدرة المراهق علي إقامة علاقة إيجابية، يسودها الحب والاحترام والتفاهم والثقة بينه وبين أفراد أسرته، وأن يشعر بالسعادة من خلال وجوده داخل الأسرة. (أحمد سعيدان، 2010).

4-التوافق النفسي الاجتماعي :

هو عملية دينامية مستمرة، تظهر في مدي رضا الفرد عن نفسه وإشباع الحاجات الأولية والثانوية المكتسبة، من خلال المعاملات الايجابية والتصرفات الحسنة المعبرة عن شخصية متزنة، شخصية تعترف بحقوق الآخرين والتزامها بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وقيم وأهداف ذلك المجتمع الذي يعيش فيه، وقدرته علي إقامة علاقات اجتماعيه تتسم بالمودة والتعاون والمحبة بعيداً عن عوامل السيطرة والعدوان.

5- تعريف الأم العاملة :

ويقصد بها في هذه الدراسة الأم التي تعمل خارج المنزل وتحصل علي اجر مادي مقابل عملها، سواء عمل حكومي أو خاص منتظم وتبعد عن منزلها مده لا تقل عن 7 ساعات يومياً، وتقوم بدورين دور الأم ودور العاملة.

6- تعريف الأم غير العاملة :

ويقصد بها في هذه الدراسة الأم التي لا تعمل خارج أو داخل المنزل عملا خاصا وبالتالي لا تحصل على أجر مادي، و متفرغة لشئون منزلها و أبنائها فقط .

7- مرحلة المراهقة :

يعتبر مفهوم المراهقة أحد المفاهيم الأساسية في علم النفس، ويشير إلى الفترة الانتقالية من حياة الإنسان بين الطفولة ومرحلة الرشد، والتي تتميز بالعديد من المهام النمائية المعقدة، خاصة الحاجة الملحة إلى التكيف مع التغيرات الانفعالية و الاجتماعية التي تحدث في هذه المرحلة. (أحمد سعيدان, 2010).

الفصل الثاني:

التوافق النفسي

الاجتماعي

تمهيد:

التوافق النفسي دليل على تمتع التلميذ بالصحة النفسية الجيدة فهو يتصل بمجالات و أبعاد عديدة ممثلة للسلوك البشري، حيث يمكن أن يؤثر على مساره الدراسي من خلال أسلوب تفاعله و تعامله مع عناصر المؤسسة التربوية، و هذا ما جعله يأخذ حيزا كبيرا في الدراسات و البحوث التربوية و النفسية لأهميته في الحياة بصفة عامة.

يعتبر مفهوم التوافق من أكثر المفاهيم شيوعا في علم النفس، لكوننا به عن طريقه نقوم سلوك الإنسان، ما علم النفس سوى علم سلوك الإنسان، توافقه مع البيئة، لذلك فدراسة علم النفس تدور حول كيفية الوصول إلى التوافق طبيعة العمليات التي يتم بواسطتها التوافق من عدمه.

اعتبارا للأهمية التي قدمت للتوافق كمفهوم من أهم مفاهيم علم النفس والصحة النفسية، سنقوم في هذا الفصل بالتطرق إليه ببعض من التوسع والتفصيل.

1-تعريف التوافق:

أنجلش (1958): يعرف التوافق بأنه حالة من العلاقة المتألفة مع البيئة حيث يكون الشخص قادرا على الحصول على إشباع أكبر قدر من حاجاته، و عليه أن يواجه كافة المتطلبات الجسمية و الاجتماعية التي تفرض نفسها عليه.

و يتفق هذا التعريف معجم العلوم السلوكية ولمان (1973) و الذي يرى أن التوافق هو علاقة متسقة مع البيئة، تتضمن القدرة على إشباع حاجات الفرد و مواجهة معظم متطلباته الجسمية و الاجتماعية التي تفرض نفسها عليه.(عبد الحميد محمد شاذلي،2001، ص 73).

تعريف لازاروس: التوافق هو مجموعة العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات و الضغوط المتعددة.

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 يتعرض لها.

و يعرف داود التوافق على أنه سعي الإنسان لتنظيم حياته و حل صراعاته، لمواجهة مشكلاته من إشباعات و إباطات وصولا إلى الصحة النفسية.(لازاروس،1976، ص 15).

و يقول حامد عبد السلام زهران (1980) أن التوافق يتضمن السعادة مع النفس و الرضا عن النفس، و إشباع الدوافع و الحاجات الأولية الداخلية الفطرية و العضوية و الفسيولوجية و الثانوية المكتسبة، و يعبر عن السلم الداخلي حيث لا صراع داخلي و

يتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة. (رمضان محمد القذافي، 1998، ص 109).

أما أبونيل (1984) يعرف التوافق النفسي بأنه رضا الفرد عن نفسه، أي تكون حياته النفسية خالية من التوترات و الصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب و النقص. (صالح حسن الداھري، 1999، ص 203-204).

عرف جون بياجي J. Piaget مفهوم التوافق من خلال عملية التمثيل (Assimilation) و المواءمة (Accomodation) يعني التمثيل: أي التغيرات التي تطرأ على بعض جوانب البيئة، أما المواءمة فتعني: التغيرات التي تطرأ على الكائن الحي نفسه، و هذه الأشياء تحدث لكي تتم عملية التوافق أو التكيف بحد ذاتها.

" يرى بياجي أنه يوجد بين عملي التمثيل و المواءمة، ما أسماه بالتركيب العقلية (Schémas) و هي عبارة عن تنظيمات تظهر خلال أداء الوظيفة التي يستدل عليها من المحتويات السلوكية المختلفة التي تحدد هذه التنظيمات طبيعتها.

التوافق عند بياجي هو غاية التطور النمائي، و هو أيضا عملية الموازن بين المحيط و الجهاز العضوي الذي يهدف للقضاء على حالات الاضطراب اللانظام". (أنور محمد الشراوي، 1982).

و يعرف رشيد حميد العبودي (2003) التوافق بأنه: "العلاقات المرضية للإنسان مع

البيئة المحيطة به و لهذا التوافق جناحان هما الملائمة أو التلاؤم (Adaptation)

و الرضا (Satisfaction) و التلاؤم يرتبط بالبيئة المادية و مطالب الواقع بجميع جوانبها الاجتماعية الثقافية أو البيولوجية الطبيعية، و يحقق التوافق أو يكون كاملا إلا إذا صاحب هذا التلاؤم رضا الإنسان إحساسه بالسعادة و التقبل النفسي لهذه البيئة المحيطة“.

أما مصطفى عشوي (1999) فيعرف التوافق على أنه : ”عملية يقوم الفرد أثناءها بجهد حسب ما يتطلبه الموقف للتغلب على مختلف العوائق، لتحقيق الرغبات و إشباع الحاجات، إذ يؤدي ذلك إلى تحقيق حالة من الرضا النفسي العام“. و من شروط التوافق النفسي أن يعرف الفرد ذاته و مدى إمكانياته و قدراته، حيث تتناسب رغباته و طموحاته مع تلك الإمكانيات و القدرات فيسهل تحقيقها، فإذا كانت الرغبات فوق الإمكانيات و القدر حينها تصبح عاملا يؤدي إلى الاضطراب و التوتر و عدم التوافق (نوال محمد عطية، 2001).

2-أبعاد التوافق:

معظم الباحثين في ميدان علم النفس يتفقون على أن البعدان الأساسيان للتوافق هما: البعد الشخصي و البعد الاجتماعي على اعتبار أن تلك المظاهر المتعددة يمكن ضمها إلى بعضها لتشكيل عناصر البعدين الشخصي و الاجتماعي، بما أن دراستنا تركز على الطفل ارتأينا إضافة التوافق المدرسي كبعد آخر من أبعاد التوافق، لأنه مجال من مجالات التوافق عند الطفل، حيث يمكن اعتبار المدرسة هي مجتمع الطفل.

2-1-التوافق الشخصي: هو بناء متماسك موحد سليم لشخصية الفرد و تقبله لذاته، و تقبل الأفراد الآخرين له، و شعوره بالرضا و الارتياح النفسي و الاجتماعي. إذا يهدف

الفرد إلى تعديل سلوكه نحو مثيرات البيئة، و تكوين ارتباطات و علاقات توافق بين بينه وبين تلك المثيرات البيئية، و المثيرات الاجتماعية المتنوعة.

تعرفه سهير كامل أحمد (1999) على أنه: " قدرة الفرد على توفيق بين دوافعه المتصارعة و إرضائها الإرضاء المتزن، هذا لا يعني أن الصحة النفسية تعني الخلو من الصراعات النفسية، إذ لابد من تواجدها إنما الصحة النفسية هي حسم هذه الصراعات و التحكم فيها بصورة مرضية مع القدرة على حل الأزمات النفسية بصورة ايجابية بدلا من الهروب منها في شكل أعراض مرضية".

يرى حامد عبد السلام زهران (1997) أن التوافق الشخصي: "يتضمن السعادة

مع النفس و الرضا عن النفس، و إشباع الدوافع و الحاجات الداخلية الأولية الفطرية و العضوية و الفسيولوجية و الثانوية و المكتسبة، و يعبر عن "سلم داخلي" حيث يقل الصراع الداخلي و يتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مرحله المتتابعة".

2-2-التوافق الاجتماعي: التوافق الاجتماعي حسب سهير كامل أحمد (1999) هو: "قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية مرضية تتسم بالتعاون و التسامح و الإيثار، و يشعر بما يعكرها من العدوان أو الريبة أو الاتكال أو عدم الاكتراث لمشاعر الآخرين معا و أن يرتبط بعلاقات دافئة مع الآخرين".

يرى حامد عبد السلام زهران (1997) بأن التوافق الاجتماعي: يتضمن السعادة مع الآخرين و الالتزام بأخلاقيات المجتمع و مسايرة المعايير الاجتماعية، و الامتثال لقواعد

الضبط الاجتماعي و تقبل التغيير الاجتماعي و التفاعل الاجتماعي السليم و العمل للخير الجماعة، مما يؤدي إلى تحقيق "الصحة الاجتماعية".

2-3- التوافق المدرسي: تعد مشكلة التوافق المدرسي من المشكلات الحرجة التي يعاني منها بعض الطلاب، حيث يستطيعون تحصيل مستوى ملائم من المعارف و المعلومات و بالتالي يخفون في التوافق مع جو المدرسة (أحمد صالح، 2003).

و عليه فالتوافق المدرسي يبدو في العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة و النجاح فيها، و تحقيق التلاؤم بينه و بين البيئة الدراسية و مكوناتها الأساسية.

إذن فالتوافق المدرسي يعتبر قدرة مركبة تتوقف على بعدين: بعد عقلي و بعد اجتماعي فهو يتوقف على كفاية إنتاجية و علاقات إنسانية. (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001).

ويشير التوافق المدرسي إلى مدى استجابة التلميذ للحياة المدرسية من خلال تعامله مع المدرسين، لأنشطة التربية التعليمية (بوغازي الطاهر، 2004).

إن عملية استثمار المعرفة ليست عملية بسيطة، تبدأ فجأة بالدخول إلى المدرسة بل هي سياق تطور تبدأ مع ولادة الطفل و تتطور مع تطوره،

حسب روزين دوبري (1986): DEBRAY Rousine فان: "تحديد إمكانية التوافق و عدم التوافق المدرسي، يرتبط بنوعية الإمكانيات الدفاعية المكونة من خلال مراحل النمو التي في الأصل ترتبط بنوعية العناية الأمومية، من خلال طريقتها في تقديم الأشياء لطفلها".

إن التوافق أو عدم التوافق المدرسي عند الطفل يرجع حسب روزين دوبري إلى محورين هما: الإمكانيات الدفاعية للطفل التي تلعب دورا هاما في التكيف مع المحيط الجديد ذلك في تعامل هذه الإمكانيات الدفاعية مع قلق الانفصال - الانفصال عن الأم و الإبتعاد عنها لأول مرة للدخول إلى المدرسة - كذلك نوعية العلاقة مع الموضوع التي باستطاعة الطفل تكوينها مع المعلم، فيحقق العلاقات الجيدة التي ربطها سابقا مع مواضيعه المفضلة.

3- النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

ينظر للتوافق النفسي من وجهة نظر مختلفة من النظريات، و تعتبر النظرية الإطار المرجعي الذي نعرف من خلالها الأفكار التي تناولت هذا الموضوع، و من هذه النظريات المفسرة للتوافق النفسي ما يلي:

1. النظرية التحليلية (نظرية التحليل النفسي):

1-1- فرويد : Freud يرى فرويد - رائد التحليل النفسي - أن الشخصية السوية رهن بقوة الأنا وهو يرى في الشخصية ثلاث مكونات أساسية:

المكون الأول ما يطلق عليه هو Id ويشير إلى الدوافع الفطرية التي يولد الفرد مزود بها، وهي تمثل الطاقة الأساسية للسلوك عند الإنسان، وهي تدفعه إلى النشاط والحركة لإشباع الدوافع، وهذه الطاقة تتضمن غريزتين أساسيتين هما غريزتا الجنس والعدوان (علي وشريت، 2004، ص 156).

حيث يرى فرويد أن الإنسان يولد وهو مزود بطاقة غريزية يطلق عليها اسم (الليبدو) باعتبارها المكون الكلي للهو، وهي كل ما يحمله المولود في الدنيا والتي تدخل في صراع محتّم مع المجتمع، وعلى أساس شكل الصدام وطريقته وما يسفر عنه يتوقف نمط الشخصية في المستقبل، ويرى فرويد أن معظم عمليات الهو تحدث في اللاشعور وتؤثر على السلوك الإنساني الواضح، دون أن يعي الإنسان بها إلا أن دفعات الهو الغريزية قد تظهر في الشعور إذا ضعفت الأنا. (الخطيب، 2000، ص 206).

أما المكون الثاني في الشخصية فوظيفته الوظيفة العاقلة وهي التي تبصر الفرد بعواقب سلوكه وهو ما اصطلح تسميته الأنا ego . (شاذلي، 2001، ص 69)

ويبدأ ظهور الأنا كمقتضى واقعي نمائي من خلال الهو، بسبب حاجة الفرد لمعالجة وقائع العالم الذي يعيش فيه في بداية السنة الثانية، عندما يبدأ بتفاعل الفرد مع المكونات البيئية من حوله، حيث يكون هدف الأنا هو التوسط بين مبدأ اللذة وبين العالم الخارجي، وهكذا فإن المبدأ الذي تعمل بمقتضاه الأنا هو مبدأ الواقع وفيه تحاول الأنا أن تتحكم أو تمسك بالطاقة فلا تصرفها إلا إذا لاح في الواقع الخارجي هدف ملائم لإشباع الحاجة من خلال عمليات المقارنة والموازنة بين الذات والسلوك (عملية التوحد)، وعليه تكون الأنا إذا ذلك الجزء المنظم من الهو، وغالبا ما يشار إليها على أنها المحرك التقليدي لشخصية الفرد. (الخطيب، 2000، ص 206).

والمكون الثالث الأنا الأعلى ego Super ويقوم بدور الرقابة والردع ويشير إلى المثل العليا والقيم الخلقية السائدة في الجماعة. (شاذلي، 2001، ص 69)

وهو نوع من التحكم الفردي الداخلي يمثل القيم والأخلاق والدين والضمير لدى الفرد، ففي خلال مراحل نمو الطفل الأولى، فإنه يتعلم السلوك السوي واللاسوي سواء من الأبوين أو المجتمع ككل، حيث ينمو لديه ما يسميه فرويد الأنا الأعلى من خلال عملية (التوحد) التي تتمثل بالمقارنة والموازنة، والتي يتعلم من خلالها الطفل التمييز بين الغث والسمين، كما يحدث في بناء الأنا وباستمرار عملية التوحد خلال مراحل النمو نجد أن الأنا الأعلى يبني السلوك الاجتماعي المتمثل في القيم والأخلاق والعادات والتقاليد، وتصبح في مجموعها المكون الأساس لنا الأعلى. (الخطيب ، 2000 ، ص 207) .

و يرى أتباع مدرسة التحليل النفسي، أن التوافق هو قدرة الفرد على القيام بعملياته العقلية والنفسية والاجتماعية، ويشعر أثناء ذلك بالسعادة والرضا فلا يكون خاضعا لرغبات الهو أو الأنا الأعلى، ولا يتم ذلك إلا بوجود أنا قوى يستطيع الموازنة بين متطلبات الهو وتحذيرات الأنا الأعلى ومتطلبات الواقع. (دسوقي، 1991 ، ص 66) .

والشخص الأقرب إلى التوافق والصحة النفسية هو الشخص الواقعي الذي يرى نفسه على حقيقتها دون خداع للذات، ويرى التحليليون أن العصاب والذهان ما هما إلا شكل من أشكال سوء التوافق، وأن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة المتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات هي قوة الأنا، القدرة على العمل، والقدرة على الحب. (منصور، 2006 ، ص 76-79)

كما يرى فرويد أن عملية التوافق غالبا ما تكون لا شعورية أي أن الفرد لا يعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياته، فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات

الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعية وعلى أساس ما تقدم يربط فرويد التوافق بقوة الأنا حيث يكون المنفذ الرئيس فهو يتحكم ويسيطر على الهو والأنا الأعلى ويعمل كوسيط بين العالم الخارجي ومتطلباتهم (عبد اللطيف ، 1993 : 42)

ويرى فرويد أن منشأ الاضطراب النفسي (سوء التوافق) في الشخصية يكمن داخل الفرد نتيجة لاختلال قيام الفرد بوظائفه النفسية عبر مسارين : المسار الأول هو تعلم غير ملائم في مراحل الطفولة الأولى (الخمس سنوات الأولى) ، المسار الثاني و هو اختلال الحركة المتوازنة بين منظمات النفس الهو والأنا الأعلى (الخطيب ، 2000 : 210) .

وهذا ما ينقلنا للحديث عن مدرسة التحليل النفسي الجديدة من خلال العالمين ادلر وسيليفان .

1-2-1 ادلر Adler :

يعتبر هذا العالم من العلماء المنشقين على فرويد فقد عاب عليه أنه غالى في تقدير العامل الجنسي ورأى أن الشعور بالنقص والقصور هو الدافع الأساسي عند الإنسان في شعوره بالإحباط أو السعادة (كفاي ، 1990 : 401)

حيث اعتقد ادلر أن الطبيعة الإنسانية تعد أساس أنانية وخلال عمليات التربية فإن بعض الأفراد ينمون ولديهم اهتماما اجتماعيا قويا ينتج عن رؤية الآخرين مستجيبين لرغباتهم ومسيطرين على الدافع الأساسي للمنافسة دون مبرر ضد الآخرين طلبا للسلطة والسيطرة (عبد اللطيف ، 1993 : 86) .

فيرى ادلر أن عملية التنشئة تأخذ حيزاً كبيراً في تشكيل سلوكيات الفرد وشخصيته، وهو ما أهمله فرويد تماماً، كما يرى ادلر أن كل فرد يسعى للتكيف مع بيئته وتطوير حياته وتحقيق امتياز وتفوق على الآخرين، بطريقة فريدة بدافع الشعور بالعجز وهذا ما أسماه بأسلوب الحياة الذي ينشأ نتيجة عاملين هما الهدف الداخلي مع غاياته الخيالية الخاصة، والقوى البيئية التي تساعد وتعوق وتعطل اتجاهات الفرد وكل فرد في أسلوب حياته يعتبر فريداً بسبب التأثيرات المختلفة للذات الداخلية وتركيباتها، إلا أن الطبيعة الإنسانية تعد أصلاً أنانية وخلال عمليات التربية فإن بعض الأفراد ينمون ولديهم اهتمام اجتماعي قوي، وينتج عنه رؤية الآخرين مستجيبين لرغباتهم ومسيطرين على الدافع الأساسي للمنافسة دون مبرر ضد الآخرين أو طلباً للسلطة أو السيطرة. (انجلز ، 1991، ص 55) .

1-3- سوليفان Sullivan :

سوليفان صاحب نظرية العلاقات الشخصية البيئية وهو ينتمي إلى المحللين النفسيين الذين يعطون وزناً كبيراً للعوامل الثقافية والحضارية، كما أنه يؤمن بأن الشخصية تنظم من إلى حد كبير، وبالتالي فإن الفرد يمكن أن يتغير إذا أُتيح له مجموعة من العلاقات الشخصية البيئية الجديدة، كما ويرى أن الفرد إذا صادف فشلاً كبيراً ولم يتحمل القلق الناتج عن ذلك فإنه ينكس ويسلك سلوكاً غير سلوكاً يناسب عمراً أقل من عمره.

(كفاي ، 1990 ، ص 405) .

2. النظرية السلوكية :

يتفق معظم السلوكيين على أن سلوك الفرد عبارة عن عملية ديناميكية، بمعنى أن الفرد لا يتأثر فقط بالبيئة المحيطة به بشكل سلبي بل يؤثر فيها كما يتأثر بها، ونتيجة لهذا التأثير والتأثر المتبادل يتحدد الشكل النهائي للسلوك. (جامعة القدس، 2000، ص 75).

حيث إن مفهوم 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 أشبعت دوافعه وحاجاته، وبذلك تدعمت وأصبحت سلوكا يستدعيه الفرد كلما واجه نفس الموقف مرة أخرى (كفافي، 1967، ص 33 _ 34).

ويشير (السيد ، 1993 ، ص 68 - 69) أن بعض علماء المدرسة السلوكية اختلفوا في حدوث عملية التوافق، مثل واطسون وسكندر رأوا أن عملية التوافق تتم بدون قصد وبصورة آلية عن طريق الإثبات البيئية، في حين يرى باندورا وماهوني، أن بعض عمليات التوافق تتم بصورة قصديه واعية تماما، ويرون أن السلوك التوافقي هو الذي يؤدي إلى خفض التوتر الناتج عن إلحاح دافع معين والفرد يتعلمه، ويميل إلى تكراره في المواقف المماثلة، كما يرون أن الشخصية ليست إلا جهاز العادات والمهارات والسلوكيات التي اكتسبها الفرد، والسلوك التوافقي هو القدرة على التنبؤ بالنتائج المترتبة على السلوك والقدرة على ضبط الذات (السندي، 1990، ص 23).

وسوء التوافق عند السلوكيين يتمثل في عدم قدرة الفرد على ملاحظة النتائج غير المرغوبة التي تترتب على سلوك معين، كما يتضمن صعوبة ضبط الذات، وهذه

القدرات في جميع الأحوال مهارات أو سلوكيات متعلمة، وهي قابلة للتغيير في أي وقت من عمر الإنسان. (منصور، 2006 ، ص 80) .

3. النظرية الإنسانية :

ينظر رواد الاتجاه الإنساني إلى أن الإنسان ككائن فاعل يستطيع حل مشكلاته وتحقيق التوازن، وأنه ليس عبداً للحتميات البيولوجية كالجنس والعدوان، كما يرى فرويد أو للمثيرات الخارجية كما يرى السلوكيون (عبد اللطيف ، 1993 ، ص 58) .

وأن التوافق يعني كمال الفعالية وتحقيق الذات، في حين أن سوء التوافق ينتج عن شعور الفرد بعدم القدرة وتكوين مفهوماً سالباً عن ذاته، وتمثل نظريتي روجرز وماسلو أهم النظريات في هذا المجال حيث يربطان إجمالاً التوافق بتحقيق الذات، ويرى روجرز أن الشخص المنتج الفعال هو الفرد الذي يعمل إلى أقصى مستوى أو إلى الحد الأعلى وأنه يتصف بعدة صفات أهمها :

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

الإنسانية: هؤلاء الأشخاص لديهم القدرة على العيش والسعادة والاستمتاع بكل لحظة من لحظات وجودهم، فكل خبرة بالنسبة لهم تعتبر جديدة، فهم لا يحتاجون إلى تصورات مسبقة لكل فكرة أو موقف لتفسير ما يحدث.

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

الحرية: فهؤلاء الأشخاص يتصرفون بشكل سوي خيارات حرة، يوظفون طاقاتهم الى أقصى حد ويشعرون ذاتيا بالحرية في أن يكونوا واعين لحاجاتهم، ويستجيبون للمثيرات على ضوء ذلك. (انجلر ، 1991 ، ص 66).

فأصحاب المدرسة الإنسانية وعلى رأسهم روجرز صاحب نظرية الذات يرى أن الإنسان لديه القدرة على قيادة نفسه والتحكم فيها، وعزى أنواع السلوك الإنساني كافة إلى دافع واحد وهو تحقيق الذات والشخصية نتاج للتفاعل المستمر بين الذات والبيئة المادية والاجتماعية، فهي لست ساكنة بل هي دائمة الحركة والتغير. (أبو شمالة، 2002 ، ص 18).

أما ماسلو فقد اتفق مع روجرز أن السلوك التوافقي والصحة النفسية بشكل عام ترتبط بتحقيق الذات، فالشخص المتمتع بالصحة النفسية يحقق الإمكانيات الموجودة لديه و وضع لهؤلاء خصائص معينة كمؤشر للتوافق الجيد أهمها:

1. يدركون العالم كما هو لا كما يحبون.
2. يميلون إلى البساطة والتلقائية.
3. لديهم تقبل واحترام لذواتهم وللآخرين وللطبيعة ولديهم قدرة على الاستمتاع بالحياة.
4. يستطيعون التركيز على المشكلات التي تواجههم والتفكير بالمشكلة بطريقة منطقية.

5. لديهم تفكير مستقل رغم توافقهم مع القيم الثقافية لمجتمعهم، إلا أن لديهم القدرة على نقد هذه القيم.

6. لديهم القدرة على التجديد لذا لا يعانون من الملل.

7. لديهم القدرة على إقامة علاقات شخصية قوية مع الآخرين وصدقات ثابتة، لديهم حاجة إلى الخصوصية لا يزعجون من وحدتهم في بعض الحالات.

8. لديهم روح الدعابة إلا أن المزاح الذي يستخدمونه لا يتضمن الحط من شأن الآخرين.

9. لديهم حس ديمقراطي فهم يعيدون عن إطلاق الأحكام المسبقة على الآخرين.

(الحجار، 37 ، ص 2003).

وبما أن الشخصية المتوافقة هي التي تتمتع بالتوازن بين الفرد وذاته من جهة، وبين مجتمعه، إضافة إلى قبول الذات والرضا الاجتماعي، فلا بد من الإشارة إلى أن هذه المشاعر تتشكل ضمن محددات تتكامل فيما بينها، ويعتبر كل من الوراثة والبيئة جانباً منها، ولا يمكن الحكم على الفرد من جانب أو اتجاه معين دون النظر للجوانب الأخرى. (مقبل، 2010 ، ص 18) .

3-أساليب التوافق النفسي الشائعة (ميكانيزمات الدفاع النفسي) :

يعيش الإنسان حياته الطبيعية بأمان واطمئنان مشبعاً حاجاته ودوافعه عند استئثارها ويؤجل إشباع بعض هذه الحاجات والدوافع لسبب أو لآخر، لحين تمكنه من إشباعها وقد يلغي أو يعطل إشباع دوافع لعدم إمكانيتها إشباعها، وقد ينشأ عن تعطيل أو تأجيل إشباع هذه الدوافع إلى شعور الإنسان بالإحباط والفشل، ويتولد عنده القلق والتوتر والصراع، فيلجأ الإنسان لا شعورياً إلى بعض الحيل التي تسمى بحيل التوافق أو ميكانيزمات الدفاع

التنفس عن الإنسان بعض مظاهر دوافعه التي لا يمكن إشباعها، وميكانزمات الدفاع كما يبدو من اسمها حيل أو أساليب تهدف إلى الدفاع عن الشخصية ضد أي تهديد داخل الفرد أو خارجه.(كفافي ، 1990 ، ص 358) .

وتعتبر أساليب الدفاع النفسي أو ميكانزمات الدفاع النفسي أو أساليب التوافق النفسي هي أساليب غير مباشرة يستخدمها الفرد لإحداث التوافق بينه وبين ذاته، وهي وسائل أو أساليب لا شعورية من جانبه ، من أهم وظائفها تشويه ومسح الحقيقة التي آلت به إلى حالة التوتر والقلق الناتجة عن الاحباطات والصراعات المتكررة التي لم يستطع حلها والتي تهدد أمنه النفسي، وتهدف في النهاية إلى وقاية الذات والدفاع عنها، والاحتفاظ بالثقة بالنفس واحترام الذات وتحقيق الراحة النفسية ، حيث إن حيل الدفاع النفسي هي حيل دفاعية عادية يلجأ إليها كل فرد سوي أو غير سوي ولكن الفرق بينهما وجودهما بصورة معتدلة عند الأول وبصورة مفرطة عند الثاني (زهران، 1978 ، ص 41).

وتنقسم ميكانزمات الدفاع إلى دفاعات ناجحة وهي التي تعمل على إعلاء الدوافع الجنسية والعدوانية، خاصة وتصرف طاقاتها إلى أهداف اجتماعية مقبولة ، ودفاعات فاشلة وهي التي لا تنجح في تحقيق الإعلاء، أو إعادة الاتزان إلى الفرد وفي حال فشل الميكانزمات فشلا كاملا في أداء وظائفها فإن الطريق يكون مفتوحا أمام الأعراض المرضية. (كفافي ، 1984 ، ص 185) .

وقد اعتبر علماء النفس أن التوافق الناتج عن الحيل النفسية الدفاعية توافق مؤقت في معظم المواقف، لأن الحيل لا تحقق الأهداف المحببة ولا تحل الصراع إنما تشبع حاجات ثانوية، تولدت عن الإحباط والصراع و لا تعالجه، فتعود الآلام بعد زوال تأثيرها. (الديب ، 1990 ، ص 198) .

ويمكن ذكر بعض من هذه الأساليب التوافقية كالآتي:

3-1-الإعلاء Sublimation: ونبدأ بالإعلاء باعتباره الميكانزم الذي يصنفه كثير من العلماء كدفاع ناجح ومقبول، والإعلاء يعني تحويل الطاقة النفسية المرتبطة

بدوافع يضع المجتمع قيوداً على إشباعها إلى أهداف وإنجازات أخرى يقبلها المجتمع بحيث تصبح هذه الدوافع التي يعتبرها المجتمع وقد جردت من طاقتها، أو من جزء كبير منها غير ملحة وهذا يعني أنها لم تعد تشكل خطراً على الشخصية أو الذات ولم تعد تثير القلق لدى الفرد. (كفافي، 1990، ص 369) .

وفي مدرسة التحليل النفسي يشير "التسامي" أو الإغلاء إلى العملية اللاشعورية التي تقوم بها الأنا للوقاية من المرض النفسي الناجم عن الحرمان، وهي عملية اكتسبت أهمية حضارية خاصة قوامها أن تتخلى النزعة الجنسية عن هدفها في التماس اللذة، وتتخذ لها هدفاً يتصل تكوينها بما تخلت عنه، ولكنها في ذاتها لم تعد ذات طابع جنسي، بمعنى أن الأنا تقوم بعملية تحويل وتوجيه طاقة بعض الدوافع المستهجنة وغير المقبولة اجتماعياً إلى موضوعات تلقى قبولا اجتماعياً، ولا يقتصر التسامي على الطاقات الجنسية بل يشمل كذلك الطاقات العدوانية وتجربتها هي الأخرى من طابعها العدواني الفج، والأمثلة على الإغلاء كثيرة فالجراح قد يجد مخرجاً لحوافزه العدوانية، حين يجري العمليات الجراحية لمرضاه والطلاب الذي يتجه إلى ممارسة الألعاب الرياضية والتفوق فيها يحقق إغلاء لدوافعه العدوانية. (أبو نجيلة، 2002، ص 48)

3-2- التعويض Compensation : هو أسلوب دفاعي نفسي يشيع استخدامه بين الناس عندما يصابون بالإحباط لسبب أو لآخر، وهذا الأسلوب قد يكون شعورياً أو لا شعورياً فهو شعوري عندما يكون الفرد مدركاً لما يفعله ويعرف طبيعة الدوافع التي توجهه، وهو لا شعوري إذا خضعت تصرفات الفرد لعوامل ومسببات لا يعرف صاحبها مصدرها، وهناك ثلاثة طرق لمواجهة الشعور بالنقص : أن يحاول الشخص التعويض عن النواحي التي يشعر بالنقص فيها وينجح مما يجعله يرضى عن نفسه، أو أن يفشل في القيام بتعويض ناجح فيلجأ إلى عملية تعويض تخرجه عن الحدود المقبولة اجتماعياً ، وأخيراً أن يفشل في التعويض وينتج عن ذلك وصول الفرد إلى

صورة أخرى من صور الانحراف مثل تكون لدى الفرد مرض عصابي (الخطيب ، 2000 ، ص 509) .

ويحدث التعويض في الأصل في المجال العضوي بمعنى أن الإنسان الذي يصاب بعجز ما سواء في الإبصار أو السمع مثلا فإن الله تعالى يعوضه بشيء آخر أو قدرة أعلى في مجال آخر، فالأعمى مثلا يعوض بحدة السمع والذي لا يسمع يعوض بقوة الإبصار وهكذا ... والتعويض في المجال النفسي هو أسلوب من أساليب الأنا اللاشعورية التي تلجأ إليها في مواجهة ضغط المحتويات اللاشعورية، فقد يلجأ قصير القامة لإظهار السيطرة والتسلط بصورة مبالغة فيها (عبد الغفار ، ب ت ، ص 135) .

فالتعويض يعد حيلة أخرى تلجأ إليها الأنا لا شعوريا حين يشعر الفرد بنقص معين في جانب من جوانب شخصيته، سواء كان هذا النقص عضويا أو عقليا ، وسواء كان حقيقيا أو متخيلا بهدف إعادة الاتزان ، وتلخص الحكمة الشعبية القائلة " كل ذي عاهة جبار " فكرة التعويض هذه وهناك أمثلة كثيرة من الواقع تؤيد ذلك فالشخص يحب أن يثبت ذاته ويؤكد لها في مواجهة الآخرين وكأنه يقول لنفسه ولهم " لئن قد حرمت من كذا إلا إني قد عوضت كذا " وفي هذا تعزية له ورد اعتبار لذاته عما قد فقده من آمال وتطلعات ورغبات وحاجات وما هو بحاجة إليه استكمالا لشخصيته واستبدالاً لما هو فيه من هم وغم وتوترات (الحافظ ، ص 132- 147) .

فإدراك الفرد بنواحي النقص لديه مقارنة بالآخرين في بعض المجالات قد يترك مشاعر سلبية أليمة عليه، وفي التعويض يهدف الفرد إلى أن يتفوق على الآخرين حتى يعادل تفوقهم عليه في الجوانب التي تنقصه أو إلى أن يحقق تفوقا عاما، عليهم قد يمكنه من السيطرة عليهم يغطي أحاسيس الألم أو الكدر ، ويمكن ملاحظة عمل ميكانزم التعويض في قصار القامة الذين يسلكون سلوكا يتسم بالحزم والعدوانية والسيطرة والتسلط في كثير من الأحيان أو يتسم بالمكر في أحيان أخرى، وقد يضحى الأب أو الأخ بكل شيء ليتمكن ولده أو شقيقه كي يصبح طبيبا وهو بذلك سوف يتلافى طموحه الذي قد عجز عن

تحقيقه والفتاة التي تخفق في علاقتها بالشاب الذي تريد الاقتران به قد تتلافى هذا الإخفاق عن طريق الاهتمام بتفوقها الأكاديمي (ابو نجيلة ، 2002، ص 57) .

3-3. الإنكار Denial : وفيها ينكر الفرد حقيقة واضحة قائمة ويتصرف وكأن هذه الحقيقة لا وجود لها على أرض الواقع، ويستخدم الفرد الإنكار لان خبراته ليست غنية بما فيه الكفاية لكي يستخدم الأسلوب العلمي لحل المشكلات، فالإنكار هو ادعاء الشخص عدم وجود الحاجة المحببة أو العائق أو الصراع الحاد فلا يدرك تهديد تقدير الذات، وبالتالي يخفض توتره وقلقه ويشعر بالارتياح فالإنكار خداع للنفس (محمد ومرسي ، 1986 ، ص 149). وهو أحد ميكانزمات الدفاع التي يوظفها الفرد ليتصل به أو يغفل من خلاله الوعي بالوقائع المؤلمة (أفكار ، مشاعر ، رغبات ، حاجات) التي تسبب له القلق فهو العمليات اللاشعورية التي يتجاهل من خلالها الفرد الأمور التي لا يمكن من التعامل معها بصورة شعورية، وتعتبره " أنا فرويد " أسلوبا مبتكرا في الدفاع يعتمد إليه الطفل قبل استخدام أساليب الدفاع التي تتطلب نضجا في قدرات " الأنا " على الدفاع ، وهو بهذا المعنى ميكانزم يعبر عن مظهر سوي في سلوك الطفل في بعض مراحل تطوره (أبو نجيلة ، 2002، ص 52) .

ومن الأمثلة الشائعة على ذلك تلك النكتة الدارجة التي تتحدث عن تلك السيدة التي تقول " إن شباب اليوم أكثر أدبا من شباب أمس فهي منذ أربعين عاما خلت لم تكن تسير بمفردها في الطريق العام دون مغازلات مستمرة من الشباب " المعنى الظاهري الذي تعنيه هذه السيدة، تحسن خلق الشباب أما المعنى الحقيقي الذي تهدف إليه هو إنكار تقدم السيدة في السن وذبول شبابها . والإنكار عملية أو حيلة شائعة بين الناس لان الإنكار من الميكانزمات البسيطة في الدفاع عن الذات وهي شائعة عند الأطفال والكبار، ويمارس الفرد الإنكار على المستوى اللاشعوري لأم شديدة التعلق بابنها تميل إلى أن تنكر أي عيوب أو نواقص فيه، والفرد نفسه يميل إلى إنكار ما به من قصور أو عيوب أو ما يقابل من فشل. (كفاي ، 1990 ، ص 378) .

3-4. الإسقاط Projection : هو إحدى الحيل اللاشعورية التي تهدف إلى إصاق ما بداخل الفرد من صفات أو مشاعر أو دوافع أو رغبات أو أفكار غير مقبولة من قبل الأنا إلى أشياء أو أشخاص خارجية (احمد ، 1998 ، ص 53).

ويعرف كفاي الإسقاط انه يلصق الفرد صفة من صفاته السيئة وغير مقبولة بالآخرين كوسيلة للتخلص منها لان الإسقاط عملية دفاعية مثل غيرها من العمليات التي تهدف إلى طرد الأفكار والمشاعر التي إن ظهرت في شعور الفرد، كان من شأنها أن تسبب له الكدر أو الشعور بالامتهان والحط من قيمة الذات (الكفاي ، 1990 ، ص 379).

ومثال على ذلك : فإن قام الطفل بفعل أشياء غير مقبولة كالكذب مثلا فإنه سرعان ما يسقطها على الآخرين، فيقول فلان يكذب ولا يقول الصدق وهكذا....، ففي حالة زيادة ضغط الهو أو ضغط الأنا الأعلى على الأنا إلى درجة يشعر معها المرء بالقلق بأن ينسب هذا القلق الى مصدر في العالم الخارجي، وإذا به لا يقول " أنا أكرهه " وإنما يقول " هو يكرهني " والسمة الجوهرية في الإسقاط هي ما يطرأ على الذات التي تخبر المشاعر وتعانيها وهي الشخص نفسه من تغيير، وبذلك يتم تحويل الخطر الداخلي الى خطر خارجي يكون من الاسهل على الأنا تناوله ومعالجته (ابو نجيلة ، 2002 ، ص 43) على أن للإسقاط فائدة أخرى أنه يعطي عذرا للفرد للتعبير عن مشاعره، وعلى هذا نجد أن الشخص الذي يعتقد أن هناك من يكرهه أو يضطهده قد يستخدم هذا الاعتقاد من جانبه، بمثابة سبب أو مبرر يدعوه الى الاعتداء على عدوه الذي يتوهمه.

3-5- التبرير Rationalization : هو الميل اللاشعوري لاختلاق أسباب غير الأسباب الحقيقية، التي تؤذي شعورنا وما يتضمن ذلك من خداع النفس لنفسها ، والتبرير صفة شائعة لدى المرضى والأصحاء على السواء ، فعندما يواجه الفرد موقفا لا يستطيع فيه أن يتصرف تصرفا عاديا، أو أن يذكر الأسباب الحقيقية وإلا فقد احترامه لنفسه واحترام الناس له ، فيذكر أسبابا زائفة تخفف من لوم الفرد لنفسه إزاء اضطراره للتصرف على النحو الذي ذهب إليه (أحمد ، 1998 ، ص 54 ، 55).

وحيث إن التبرير هو محاولة للاعتذار عن السلوك الذي يتميز بأنه غير مرغوب أو غير مقبول، فيبرر الفعل أو الرأي أو الشعور أو الموقف باختلاق أسباب مقبولة بدلا من الأسباب الحقيقية (الديب ، 1990 ، ص 201 ، 202).

والتبرير كأسلوب دفاعي من أكثر الأساليب التي نستخدمها في حياتنا اليومية، فمن خلاله نستطيع أن نجد أسبابا منطقية لسلوكنا ذلك السلوك الذي يكون غالبا نتيجة لدوافع لا شعورية ، وقد يكون في مبررات السلوك التي يعيها الفرد أي يدركها ويشعر بها بعض من الحقيقة إذ أن سلوك الفرد لا ينتج عن عامل واحد أو دافع واحد وإنما هو محصلة لعدد من العوامل والدوافع ويختار الفرد في أثناء هذه العملية التبرير لاشعوريا من بين هذه العوامل تلك التي لا تثير قلقا أي التي يرى أنها لا تتعارض مع مفهومه لذاته ، ويختلف التبرير عن الكذب فالكذب عملية شعورية يدرك الفرد في أثناءها أن ما يقدمه من أسباب أو مبررات لسلوكه غير حقيقي أما التبرير فهو عملية لاشعورية لا يدرك فيها الفرد أو لا يعي في أثناءها أنه يقوم بتشويه للواقع ، ويمكن اكتشاف وجود تلك العملية إذا ما نوقشت تلك الأسباب التي يبرر بها الفرد سلوكه (عبد الغفار ، ص 137).

ومن أكثر الأمثلة توضيحا للتبرير التلميذ الكسول الذي قد يبرر فشله بسوء معاملة مدرسيه له وأحيانا باضطهادهم المتعمد له.

3-6- العزل Isolation : حيلة دفاعية لا شعورية تقوم على فصل وعزل الوجدانيات (الشحنات الانفعالية عن الأفكار المتصلة بها) التجارب الكريهة فتبقى الفكرة بذلك في الشعور معزولة عن وجدانها الذي قد يرتبط بموضوع آخر يصبح هو الموضوع المؤلم وإن كانت تربطه بالموضوع الأصلي صلة لا تخفى على بصيرة المحلل ، وهذا الميكانزم له دلالة هامة في المرض النفسي واعتبره فرويد موازيا لميكانزم الكبت في اضطراب " الهستيريا " فقد يناقش المريض أكثر الموضوعات إثارة ويظل محتفظا بهدوئه ولكنه يبدي انفعالا شديدا يصعب تفسيره فيما يتعلق بموضوع آخر مغاير دون أن يدري أن انفعاله قد لقي نوعا من النقل (أبو نجيلة ، 50 ، ص 200) .

3-7- النكوص Regression : وهي عملية تقهقر تصيب الفرد فيرتد إلى مرحلة سابقة ويحدث عادة عندما يواجه الفرد بموقف فيه تهديد يثير القلق الشديد ، وهذا الموقف قد يكون صراعا داخليا بين دوافع الفرد وقد يكون خارجيا بمعنى عوائق بيئية يشعر الفرد أمامها بعجزه فيلجأ إلى استجابات غير ناضجة أو طفليه تسيء إلى تكيفه (يونس ، 1978 ، ص 348).

ويعرف زهران النكوص بأنه العودة أو الردة أو الرجوع أو التقهقر إلى مستوى غير ناضج من السلوك ، وتحقيق نوع من الأمن والتوافق حيث تعترض الفرد مشكلة أو موقف محبط (زهران ، 1997 ، ص 41).

ويضرب أمثلة على ذلك منها : شيخ يسلك سلوك مراهق بعد أن كان قد ألقع عنه ، أو طفل كبير يعود إلى التبول اللاإرادي بعد أن يكون قد تم ضبطه كما في حالات الغيرة عند ميلاد طفل جديد . فإذا اصطدم الإنسان بعائق يعوق إشباع دافع لديه ويصعب التغلب عليه فإنه يمر بحالة من الخيبة والإحباط ، وفي هذه الحالة قد يرجع إلى أسلوب قديم كان قد اعتاد أن يحصل به على بعض الطمأنينة وهذا هو النكوص وكثيرا ما يقال إن من أساليب النكوص المبالغة في التحدث عن الماضي الذي عاش فيه أو عاش فيه أجداده حين يفشل في حياته الحاضرة ومن أساليبه المعروفة أيضا ما يلاحظ من سلوك عند بعض المتقدمات في السن حين ينزعن بشكل بارز ومتطرف الى الظهور بمظهر الفتيات الصغيرات في اللباس والحركات ونغمة الصوت (الرفاعي ، ص 161).

والنكوص يعد عملية سوية كما نراها في النوم والحلم والتخفف من ضغط الكفاح في الحياة في ضروب الترفيه البريئة (كالاستمتاع بالقصص الخرافي) وفي أساليب الاسترخاء النفسي والاستجمام عامة.

3-8- الكبت Repression : يعتبر الكبت بمثابة الآلية الدفاعية الرئيسة التي يلجأ إليها الأنا لا شعوريا لمواجهة أنواع الصراع الذي قد يؤدي مكاشفتها بها إلى إيذائها وتستبعد عن طريق هذه العملية تلك الرغبات ، المحفزات ، والأفكار التي تتعارض مع

مفهوم الرصد عن نفسه وذلك يدفعها إلى اللاشعور وتعتبر هذه العملية بمثابة كف استرجاع هذه المحتويات حتى تبقى بعيدة عن الشعور وبذلك تجنب الفرد مشاعر القلق (عبد الغفار ، ب ت ، ص 131).

ويرى (محمد ومرسي ، 1986 ، ص 161) أن الكبت له مستويات : كبت سطحي : يتم فيه نقل الرغبات من الشعور إلى ما قبل الشعور فينساها الفرد في اللحظة الحاضرة ، لكنه يستطيع تذكرها بشيء من الجهد واستعادتها في أي وقت بسهولة ، كبت عميق : يتم فيه نقل الرغبات من الشعور إلى اللاشعور فينساها الفرد ولا يستطيع تذكرها بإرادته مهما بذل من جهد لأنه دفنها في منطقة بعيدة عن الوعي . غير أن الكبت لا يعني أن ما يكبت من محفزات ودوافع غريزية وغير ذلك من الخبرات والأفكار والمشاعر المؤلمة يفقد أو يفنى بل يبقى محتفظا بكل طاقته وقوته وهو في صراع مع الانا محاولا التغلب عليها والخروج إلى الشعور ، وبعبارة أخرى فالجانب المكبوت لا يفنى وإنما يظل باقيا في اللاشعور بكل طاقته وقوته متحينا للفرص للظهور والتماس الإشباع الحقيقي وقد تجد السبيل لذلك من خلال الهفوات (مثل زلات اللسان وأخطاء الكلام) ، كما أن الرغبات المكبوتة كثيرا ما تجد لنفسها وسيلة للإشباع الرمزي في الأحلام ، ومن الجدير بالذكر هنا أن الكبت عملية لازمة لنمو الشخصية السوية كما أن كل واحد من الناس يستخدمه إلى درجة ما ، إلا أن هناك من الناس من يعتمد عليه كلية دون اللجوء إلى الوسائل الأخرى التي يمكن التوافق بها مع الأخطار المهددة ، أمثال هؤلاء الناس يقال عنهم أنهم مكبوتون ويكون اتصالهم بالعالم الخارجي محدود ومتوترون (أبو نجيلة ، 2002 ، ص 40).

ومجمل القول أن الأنا تلجأ إلى الكبت للتخلص من القلق الذي يثيره شهورها بوجود الدوافع التي يتعارض إشباعها مع المطالب والقيم الإنسانية والاجتماعية.

3-9- التقمص (التوحد) Identification : هو أسلوب سلوكي دفاعي يحاول فيه الفرد الوصول إلى إشباع دوافعه عن طريق تصور نفسه في مكان الآخرين، وبذلك يشاركونهم في مستوى التصور لتحصيلهم الذي حرم منه فيتصور نفسه في موقف المحارب الشجاع

أو البطل الصنديد وعن طريق هذه العملية يستطيع الفرد أن يشبع دوافعه من ناحية، ومن ناحية أخرى فإن هذه المواقف لا تثير عنده القلق بمثل ما تثيره مواقف العدوان المباشر (الخطيب ، 2000 ، ص 511).

وهو عكس الإسقاط فبينما يتخلص الفرد في الإسقاط من الصفات المكروهة بإصاقها بغيره، فإنه في التقمص يمتص الصفات المحببة إلى نفسه أو المكملة لشخصيته من فرد آخر وهو في هذا يشبع حاجاته في تقدير الذات وتأكيدا (يونس ، 1978، ص 348). وعملية التوحد في المفهوم التحليلي هي العملية التي تنهي الموقف الاوديبى عن طريق تقمص الطفل اللاشعوري لوالده من نفس الجنس، وإحلال الحب محل الكراهية والتوحد من الناحية السلوكية، هو أن يفكر ويشعر كأن خصائص شخص آخر هي أفكاره ومشاعره، والتوحد لا يتم فقط مع الآباء بل مع شخصيات خارج الأسرة : المعلم ، إحدى الشخصيات التاريخية احد الأقارب ، ومن الصور الشهيرة التي يستخدم فيها التوحد كأسلوب دفاعي ضد الخوف والتهديد، صورة الدفاع عن طريق التوحد مع المعتدي "Aggressor the with Identification" حيث إن الفرد عندما يشعر بان مصدر خطر ما يشكل تهديدا له، في الوقت الذي يتصف به هذا المصدر بالقوة، بحيث لا يستطيع الفرد أن يواجهه فإنه بدلا من المواجهة اليائسة والتي تنبئ بمزيد من التهديد والخطر، فإن الفرد يأخذ صف المعتدي ويقلده اتقاء لشره وطلباً لرضاه. (كفافي، 1990، ص 382).

3-10- الإبدال أو النقل أو الإزاحة Displacement : هو إعادة توجيه الانفعالات المحبوسة نحو أشخاص أو موضوعات أو أفكار غير الأشخاص أو الموضوعات أو الأفكار الأصلية، التي سببت الانفعال وعادة تكون الأشخاص أو الأفكار أو الموضوعات التي تزاح إليها الانفعالات هدفاً آمناً على الأقل أكثر أمناً من الهدف الأصلي، وانفعال المزاح غالباً ما يكون انفعال كراهية وخوف ويتم الإبدال أو الإزاحة بسبب قوة المصدر الأصلي، وعدم تمكين الفرد من التعامل معه مباشرة، فمن يحبط من رئيسه قد ينزل

العقاب بأحد أفراد أسرته والتلميذ الذي يعاقب من معلمه قد يترصب بأخيه الأصغر ويعتدي عليه ، وكأن ينقل الموظف مشاعر الغضب التي تثيرها تعنيفات رئيسه إلى زوجته، كما قد تنقل الزوجة غضبها من زوجها إلى الأطفال والخدم (زهران ، 1997 ، ص 44).

والمهم هنا هو أن المشاعر التي حركها موقف معين وحال الكبت أو القمع دون اتجاهها إلى موضوعها الأصلي، استطاعت أن تجد لنفسها متنفساً أو مخرجاً عن طريق الموضوع البديل وينطبق هذا القول على المستوى الجمعي شأنه شأن المستوى الفردي، كما يشيع هذا الأسلوب في الطفولة والمراهقة بالإضافة إلى الرشد وجميع مراحل النمو ، وواضح القيمة التوافقية لهذه العملية الدفاعية فهي تسمح في نهاية المطاف بالتخلص من التوتر المتراكم وتصريفه عن طريق مسارات بديلة، إنها عملية خافضة للتوتر مساعدة على استعادة التوازن ومن هنا قيمتها التوافقية، ولكنها في نهاية الأمر فشل في تحقيق التوافق بما تتضمنه من خداع للنفس فالسلوك ينحرف عن هدفه الحقيقي كما أن الفرد يصبح ضحية " تجهيل حقيقي " إن جاز التعبير. (أبو نجيلة، 2002، ص 46).

3-11- أحلام اليقظة Day Dream: أحلام اليقظة ضرب من التخيل يلجأ إليها الفرد حيث إن الوظيفة الأساسية لأحلام اليقظة كوسيلة دفاعية هي أن الفرد من خلال هذه الأحلام يحقق في الخيال ما عز عليه تحقيقه في الواقع، وعلى هذا فأحلام اليقظة ترتبط ارتباطاً مباشراً وإيجابياً بكمية الإحباط التي يصادفها الفرد، فكلما زاد شعور الفرد بالإحباط زاد احتمال التجائه إلى أحلام اليقظة ، فالتلميذ الذي يفشل في النهوض بأعماله المدرسية ، قد يتصور بأنه سيحصل على جائزة المنحة الدراسية التي ستساعده على مواصلة دراسته ، أو قد يتحول الحالم في خيالاته إلى أمير أو ملك أو محارب أو بطل فاتح (كفاي ، 1990 ، ص 388).

وأحلام اليقظة حيلة نفسية شائعة في جميع الأعمار لكنها أكثر شيوعاً عند الأطفال والمراهقين، خاصة أولئك الذين يعيشون في ظروف أسرية تعرضهم للحرمان والقسوة مما

يجعلهم يهربون من واقع حياتهم المؤلم إلى الخيال ، فأحلام اليقظة ميكانزم قائم على الهروب من الواقع غير المرغوب فيه، والوظيفة الدفاعية له هي التخفيف من مشاعر الألم والكدر والامتهان التي تترتب على الفشل في تحقيق ما يصبو إليه الفرد، أي أنها تستهدف خفض التوتر والقلق الناجم عن حاجات ورغبات يعجز الفرد عن تحقيقها في عالم الواقع. (محمد ومرسي ، 1986 ، ص 163).

فأحلام اليقظة ظاهرة طبيعية عادية لا ضرر منها إن التجأ إليها الفرد بمقدار وبصورة عامة يحاول معظم الناس التعويض عن رغباتهم المعاقة من خلال أحلام اليقظة، فإذا لم يسرف الشخص في هذه الصورة من صور الإشباع فلا ضرر من ورائها وكما هو معروف أن المتعة اليسيرة نتيجة للخيال هي من الأمور المألوفة ويقع عجزها بأنها تخلو من الفائدة الحقيقية وأنها غير مثمرة ، ولكن العامل الأساسي في الحكم على أحلام اليقظة هو مقدار الوقت الذي يستهلكه الحالم فإذا لم يسرف الشخص في أحلامه فلا ضرر من ورائها أما إن زحمت الحياة النفسية وامتصت جزءاً كبيراً منها وأصبح الفرد أسيراً لها لا يستطيع تجنبها أمست ضارة وخيمة العاقبة. (راجح ، 1995 ، ص 521) .

3-12- الانسحابية Withdrawal : الانسحاب هو الهروب والابتعاد وإشباع الدوافع والحاجات وعن مصادر التوتر والقلق وعن مواقف الإحباط والصراع الشديد (زهران ، 1997 ، ص 41).

ويأخذ الانسحاب أشكالاً كثيرة أهمها: الهروب من الموقف : فالشخص الذي يجد الصد وعدم التقبل من الناس يبتعد عنهم ويفضل الوحدة والعزلة، والذي يخاف من الفشل يبتعد عن التحديات والمنافسة . الخضوع والاستسلام : عندما يشعر الفرد بعدم الكفاءة في المواقف الاجتماعية فإنه يخضع للآخرين ويصبح اتكالياً ضعيف الشخصية سهل الانقياد والاستسلام . ويعاني الشخص الانسحابي من تأخر في نضوج الشخصية ومن الشعور بالنقص، والطفل الانسحابي هادئ منطو على نفسه، خجول سريع البكاء تجرح إحساساته بسرعة لا يثق بنفسه ولا بالآخرين، ومن عوامل تنمية هذه السمات في الشخصية

الانسحابية ضعف البنية واعتلال الصحة ووجود عيوب وعاهات جسمية أو تعرض الطفل للحرمان والمعاملة القاسية من والديه ومدرسيه. (محمد ومرسي ، 1986 ، ص 165 .) يتضح من خلال العرض السابق هذا لأساليب التوافق بأننا جميعنا نلجأ إلى جميع هذه الحيل والأساليب ونستخدمها وأن الذي يفرق بين استخدام الأسوياء لها والمرضى هو الاستخدام المعتدل لها بحيث يؤدي إلى تحقيق توافق الشخصية ونجاحها في التعايش مع الواقع والمجتمع ككل أو الاستخدام السيئ لها بحيث يؤدي إلى فشل الفرد في تحقيق التوافق في علاقاته مع الواقع والمجتمع، وترى الباحثة أن الفرد في مواجهة دافع واحد قد يستخدم أكثر من أسلوب دفاعي أو العكس بأن يلجأ الفرد إلى استخدام أسلوب أو حيلة دفاعية واحدة في مواجهة أكثر من دافع واحد فالسلوك الإنساني كل معقد يصعب تشخيصه بسهولة ، وحيث إن المرأة العاملة تضطر لترك المنزل لفترات خلال ساعات العمل فإنها قد تستخدم بعض من هذه الحيل الدفاعية للتخفيف مما قد تشعر به من قلق أو شعور بالذنب تجاه الأبناء ومتطلبات المنزل ككل فتارةً قد تستخدم الأم العاملة ميكانيزم " التعويض " تجاه الأبناء من خلال الاهتمام الزائد بهم ومحاولة الجلوس معهم والحوار وسماع مشاكلهم وهمومهم الدراسية أو الحياتية بشكل عام وتوفير احتياجاتهم وطلباتهم المادية ، أو قد تستخدم ميكانيزم " التبرير " لإقناع نفسها والآخرين بأهمية الخروج للعمل ، وقد تستخدم ميكانيزم " الانسحاب " فخرجها للعمل قد يكون هروب من جو أسري تسوده المشاحنات والتوتر من خلال المشاكل الأسرية ، ناهيك عن أعباء المنزل وعمل الأم اليومي من (تنظيف، وغسيل، الخ ...) فهذه المهام المنزلية المرهقة تؤدي لمحاولة المرأة للخروج من هذا الجو ولو لبعض الوقت ، وقد يكون هنالك في مخيلة المرأة العاملة نموذج لإحدى النساء الناجحات في المجتمع وتحاول بخروجها

لعمل تقمص لشخصية هذه المرأة وذلك من خلال ميكانزم " التقمص " ، وترى الباحثة أنه لا ضرر من استخدام أحد أو جميع الميكانزمات السابقة طالما كان ذلك في حدود الاستخدام المعتدل، فقد يكون لاستخدام هذه الميكانزمات الأثر الإيجابي على الأسرة ككل فاستخدامها بصورة معقولة، قد يؤخذ كدليل على التوازن والتوافق النفسي عند الإنسان.

4-التوافق الحسن والتوافق السيئ :

نستنتج مما سبق أن التوافق يعني التغلب على الاحباطات وتحقيق الأهداف وإشباع الدوافع والحاجات بطريقة يقبلها الآخرون وتقبلها القيم الاجتماعية من جانب ، وتحقيق الانسجام والتوافق بين الدوافع والحاجات وانعدام الصراع النفسي من جانب آخر، فإذا تحقق ذلك أصبح الشخص متوافق توافقاً حسناً. وتعتمد طبيعة التوافق على ثلاثة عناصر تشمل الفرد ويقصد بها التركيب النفسي للشخص والحاجات والآخرون الذين يشاركونه الموقف ولا بد من تحقيق الانسجام بين هذه العناصر ليحدث التوافق بمعنى أن تتحقق أهدافه وتشبع حاجاته بطريقة مقبولة اجتماعياً فيحدث الاستقرار النفسي ويتم التوافق الشخصي وكذلك الاجتماعي (الدسوقي ، 1974 ، ص 82) .

ويشير (الهابط ،1983 ، ص 86) إلى أن عجز الفرد عن تحقيق دوافعه وإشباع حاجاته نظراً لضغوط اجتماعية أو عجز عن التنسيق بين هذه الدوافع أو تم إشباعها بشكل يتنافى مع القيم الاجتماعية، ولا يرضى من حوله يؤدي إلى سوء التوافق ويتعرض الفرد لاضطرابات نفسية:

4-1: التوافق الحسن : قام كولمان (1969) بوضع بعض سمات الشخصية التي تشير إلى التوافق السوي والصحة النفسية بما يلي:

1. مفهوم الذات الايجابي : حيث يفهم الفرد نفسه ويكون تقييمه لذاته موضوعياً كما يقبل ذاته ويحترمها.

2. إدراك الواقع : ويتحقق من خلال إدراك الفرد لذاته ولبينته إدراكا يتسم بالواقعية.
 3. وحدة الشخصية: وتحررها من الصراعات والقلق والضغط النفسي.
 4. القدرة على مواجهة مشاكل الحياة.
 5. الاستقلالية وتتطلب الثقة وضبط الذات واتخاذ القرار المستقل.
 6. تحقيق الذات عبر تنمية إمكانات الفرد إلى أقصى درجة بحيث يستخدم قدراته بفاعلية (طحان ، 1987 ، ص 166).
- بينما قام كل من (شايفر وشوبن) بتحديد العوامل التي تسهم في تحقيق التوافق السوي والصحة النفسية وهي :
1. قبول الذات والرضا عنها واستخدام القدرات على أحسن وجه .
 2. وجود صحة جسمية مناسبة .
 3. قبول الآخرين والتوافق الايجابي معهم ، ووجود علاقات صداقة ومودة .
 4. المساهمة في النشاطات والخدمات الاجتماعية .
 5. القدرة على اتخاذ القرارات والتنفيذ الواقعي لها .
 6. التعبير المناسب والفعال عن الذات لاسيما المواهب.
- (Jayaswal،1974:500-501).
- والجدير بالذكر أن التوافق الحسن على مستويين:
1. شخصي : ويشير إلى التوازن بين الوظائف المختلفة مما يترتب عليه أن تقوم الأجهزة النفسية بوظائفها دون صراعات قوية.
 2. اجتماعي : ويعني أن ينشئ الفرد علاقات منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها ويتأثر التوافق الاجتماعي بمدى الانسجام الداخلي في الشخصية. (كفاي ، 1987 ، ص 36 - 37).
- وقد تحدث العديد من العلماء عن مظاهر للتوافق الحسن يمكن الإشارة إلى بعضها:

1. الواقعية : ويشير ذلك إلى إدراك مناسب للحقيقة فالتوافق الحسن يتطلب الواقعية في تقدير الأمور، لان البعد عن الواقعية يؤدي بالفرد إلى تقدير خاطئ للأمور مما قد يسبب له المشاكل الشخصية والاجتماعية، كما ويتطلب فهم الواقع الاتزان في ردود الأفعال وفي تفسير ما يجري في العالم المحيط، أما بالنسبة لضبط الذات فقد اعتبر أيضا من مظاهر التوافق الحسن فممارسة ضبط السلوك إراديا يدل على مقدرة الشخص في كبح اندفاعاته والثقة العميقة بالنفس بقدره الشخص على التحكم في سلوكه.

2. الإنتاجية والكفاية في العمل : ويعني نجاح الفرد في استغلال قدراته في نشاط منتج مع وجود عنصر التفاوض ومحاولة تحسين الذات والتقدم بها نحو مزيد من الاتفاق. (Al et , Atkinson,1987 . p 490 – 491).

وقد أضاف الطحان القدرة على مواجهة الإحباط فالإنسان ذو التوافق الحسن يتصف بقدرته على مواجهة الإحباط وصلابة قوية إزاء متاعب الحياة وأحداثها اليومية، كما ويتصف بدرجة عالية من التحمل والصمود ومواجهة عقلانية لمواقف الإحباط ألا يطغى عليها الانفعال أو التخبط . حيث أشار إلى أن ذلك يعتبر من أبرز مؤشرات التوافق الحسن بشكل عام، كما أشار أيضا إلى:

القدرة على إنشاء علاقات اجتماعية ناجحة : إن حاجة الفرد للانتماء حاجة أساسية ويظل الإنسان مرتبطا بالجماعة منذ ولادته حتى موته فهو يعيش في إطار الأسرة ثم ينتقل إلى جماعة المدرسة أو العمل ويشارك في نشاطات اجتماعية متعددة والفرد ذو التوافق الحسن قادر على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين في مختلف الجماعات التي ينتمي إليها أي أن يكون مقبولا من الجماعة وينعم باحترامها وتقديرها (طحان ، 1987 ، ص 180 – 187).

كما وتعتبر العلاقة الصحيحة مع الذات والتي تتمثل في ثلاثة أبعاد :

أ- فهم الذات : ويعني أن يعرف المرء نقاط القوة والضعف لديه وأن لا يبالغ في تقدير خصائصه ولا يقلل منها. ب- تقبل الذات : ويعني أن يقبل الإنسان ذاته بإيجابياتها وبنقاط قصورها ، وأن لا يرفضها لأن رفض الذات يؤدي إلى رفض الآخرين.

ج - أن يسعى الفرد إلى تطوير ذاته ويكون ذلك بتأكيد جوانب القوة ومحاولة التغلب على القصور والضعف . كما ويعتبر الشعور بالأمن من مظاهر التوافق الحسن وهذا لا يعني أن الإنسان السوي لا ينتابه الشعور بالقلق ولا يمر بحالات صراع بل يشعر بالقلق عندما توجد مواقف مثيرة للقلق، لكنه يواجه المواقف بفاعلية ويسعى لحل المشكلات وإزالة مصادر الصراع والتهديد (كفافي، 1987، ص 27-31).

وأضيف النجاح الدراسي والاتزان الانفعالي كمظهرين من مظاهر التوافق الحسن حيث إن النجاح الدراسي لا يرتبط بالقدرات العقلية، فحسب لكن هناك عوامل انفعالية وأخرى دافعية تلعب دوراً في التحصيل الدراسي لذلك يدل تحقيق النجاح الدراسي على أن الفرد يملك قدرًا من الاتزان الانفعالي وقدرًا مناسباً من الحماس والدافعية بحيث يتمكن من بذل الجهد والذأب والمثابرة ، وبالنسبة للاتزان الانفعالي فيشير إلى الحالة التي يستطيع فيها الشخص إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل بحيث ينجح في تحديد الاستجابات التي تتفق ومقتضيات الموقف وفي توافق استجابته توافقاً ملائماً ينتهي بالفرد إلى التوافق مع البيئة والمساهمة الايجابية في نشاطها وفي الوقت نفسه يصل الفرد إلى حالة من الشعور بالرضا والسعادة. (أبو زيد ، 1987 ، ص 161) .

4-2: التوافق السيئ :ويشار له بالفشل في تحقيق الاتزان بين الفرد ومحيطه الذاتي والاجتماعي وينعكس سوء التوافق في فشل الفرد في إشباع حاجاته وفي خفض التوتر وحل الصراعات (مخيمر ، 1974 ، ص 20).
فإن له مظاهر ذكرها الطحان كالآتي:

1- الشعور بالتعاسة : وهو مظهر أساسي لسوء التوافق ويرى بعضهم أنه معيار مهم لكشف الاضطراب النفسي ، لأن سلوك الفرد الظاهر قد يبدو لدى المراقب الخارجي وقد أشارت دراسات عديدة، إلى أن بعض المظاهر الانفعالية مثل الخوف والقلق والتوجس هي مؤشرات على سوء الفلق.

2- عدم فهم المرء لذاته : فهم الذات عامل أساسي في التوافق ومظهر أساسي من مظاهره ويكون التوافق سلبيا عندما يبالغ الفرد في قدراته، كما ويكون التوافق سلبيا عندما يضع الفرد لنفسه أهداف أقل من قدراته كما تقود المبالغة في تقدير الذات إلى الفشل في حين تسهم تقديرها سلبيا إلى عدم تحقيق الذات.

3- الجمود أو نقص المرونة : ويعود السلوك الجامد إلى عدم قدرة الفرد على إيجاد أساليب سلوكية بديلة لأنماط السلوك التي اعتاد عليها، حتى عند فشلها في تحقيق غاياته وذلك بسبب نقص المرونة حيث يرفض الشخص سوء التوافق و تغيير أفكاره أو طرائق سلوكه للاستجابة للمتغيرات الجديدة في البيئة.

4 - رفض الذات : إن تقبل الذات مظهر من مظاهر التوافق الحسن ورفضها مظهر من مظاهر التوافق السيئ وهذا الرفض للذات قد يؤدي إلى الصراع.

5- العزلة: وتظهر عند فشل الفرد في إنشاء علاقات اجتماعية ناجحة غالبا ما بسبب شعور الفرد بالعزلة إحساسا بالكآبة وفقدان السعادة وعدم الرضا عن الذات ويعود ذلك إلى أن الفرد يشبع حاجاته، إلى الانتماء والتقدير الاجتماعي أي أنه فشل في توافق مثمر مع الجماعة التي يعيش في إطارها.

6- عدم تحمل المسؤولية : من لا يحسن اتخاذ القرار يعاني من الحيرة والارتباك أمام المواقف التي يواجهها وهذه الحيرة تجعله عرضة للصراع ، مما يولد التوتر النفسي ويجعل الفرد عرضة للقلق والاضطراب ، ويشير عدم القدرة على اتخاذ القرار إلى ضعف في تحمل المسؤولية وضعف في الاستقلالية وترتبط المسؤولية ارتباطا وثيقا بالنضج

العقلي والانفعالي وبالتالي يعني عدم تحمل المسؤولية أي أن الفرد لم يصل إلى النضج الاجتماعي والوجداني اللازمين. (الطحان ، 1987 ، ص 191).
 إلا أن أصحاب النظرية البيولوجية يرون أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم وبخاصة مخ الإنسان، ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها، أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابات، والجروح، والعدوى، والأمراض المزمنة كمرض السكري والقلب الناتج عن الضغط الواقع على الفرد.
 (عبد اللطيف، 1990 ، ص 42).

5-التوافق النفسي الاجتماعي:

يرى علماء النفس والمختصين في التوافق على أنه من المتطلبات الهامة في حياة الفرد ، خلال جميع مراحل نموه رغم ذلك نجد تعاريف محددة تتمثل في:
 تعريف التوافق النفسي الاجتماعي : إن الإنسان اجتماعي بطبعه، ورغم ما يتميز به من خصائص نبيلة فعلمية التوافق لن تحدث إلا بقدر ما يحققه الفرد من اندماج وتجاوز الصراعات في ضوء متطلبات المجتمع، إذ يرى "خير هلا" بأن التوافق النفسي الاجتماعي هو قدرة الفرد في التوفيق بين رغباته وحاجاته من جهة ومتطلبات المجتمع من جهة أخرى، تبدو مظاهرها في شعور الفرد بالأمن الشخصي والاجتماعي، و إحساسه بقيمته وشعوره بالانتماء والتحرر والصحة العقلية، والخلو من الميول المضادة للمجتمع (سيد خير هلا، 1990 ، ص75).

يرى كل من: lehner et kube 1964 أن تحقيق التوافق العام (النفسي الاجتماعي) يشترط عناصر أساسية هي:

- وعي الفرد بذاته من خلال معرفة جوانب الضعف والقوة.
- زيادة الوعي بالآخرين وبحاجاتهم ورغباتهم واحترام آرائهم.
- زيادة الوعي بمشاكلهم وأبعادها وأهميتها ودرجاتها.

بناء على ما سبق نستخلص أن التوافق النفسي الاجتماعي هو قدرة الفرد على التوفيق بين ذاته، والبيئة التي يعيش فيها وقدرته على بناء علاقات اجتماعية والالتزام بالعادات والتقاليد والقوانين المفروضة من المجتمع.

6- مؤشرات التوافق النفسي :

يمكن إجمال مؤشرات التوافق النفسي و ذلك وفقا للجوانب ذكرت سابقا على النحو التالي :

التقبل الواقعي لحدود الإمكانيات .

1. المرونة و الاستفادة من الخبرات السابقة .
2. التمتع بقدر جيد من التوافق الشخصي و الأسري و الاجتماعي.
3. الاتزان الانفعالي و القدرة على مواجهة التحديات و الأزمات و مشاعر الإحباط و الضغوط بأنواعها المختلفة .
4. القدرة على التكيف مع المطالب و الحاجات الداخلية و الخارجية و تحمل المسؤولية و الشعور بالسعادة و الراحة النفسية و الرضا عن الذات .
5. التمتع بالأمن النفسي و الواقعية في اختبار أهداف و أساليب تحقيقها الإقبال على الحياة و التحلي بالخلق الكريم (رمضان محمد القذافي: 123).
6. معرفة قدرة الناس وحدودها و احترام الآخرين التمتع بالقدرة على التحميل الأكاديمي الجيد و تنمية المهارات الأكاديمية و المعرفية و الاجتماعية.

7- العوامل المؤثرة في التوافق النفسي الاجتماعي:

7-1- التنشئة الاجتماعية : وهي العملية التي يتحول خلالها الإنسان من طفل رضيع يعتمد على الآخرين إلى إنسان بالغ، وعنصر في المجتمع يسهم في بناء الحياة الاجتماعية وتطورها، وتظهر أهمية التنشئة الاجتماعية في مرحلة الطفولة خاصةً حيث إنها مرحلة تعلم اللغة، وبداية النمو العقلي والخلقي ويتم فيها الأساس الذي تنمو عليه الشخصية (كفاي،1987، ص 178).

وهناك بيئتان أساسيتان تلعبان دوراً هاماً في عملية التوافق وهما، الأسرة حيث تساهم في التوافق الإيجابي لدى الأبناء، من خلال عدة عوامل كالتوافق الأسري، قبول الوالدين لأولادهم، وإشراكهم في اتخاذ القرارات، وتعليمهم الحدود المقبولة للسلوك، وقد تكون الأسرة لها دور في سوء التوافق من خلال العلاقات المضطربة بين الوالدين، المعاملة السلبية للأبناء والتركيز على عقابهم وعدم مشاركتهم في اتخاذ القرار (Belkin، 1984، ص 281).

والبيئة الثانية هي المدرسة والتي تقوم بدور كبير في تنمية شخصية الطلاب، حيث تزودهم بالمهارات والاتجاهات التي تعكس ثقافة المجتمع، وتمكنهم من مواجهة الحياة، فإذا نجحت المدرسة بدورها أدت إلى التوافق الحسن والعكس. (الهابط، 1987 ، ص 180).

7-2- الطفولة وخبراتها : تعتبر مرحلة الطفولة من أهم مراحل حياة الإنسان حيث تتكون القدرات وعناصر الشخصية، وأنماط السلوك، وتنمو لديه بذور التوافق السليم أو عدمه، والإنسان في كبره يحمل رواسب الطفولة، وإن الخبرة في الطفولة تحدد بدرجة

واضحة وسيلة الرضا النفسي والتوافق في الحياة المتأخرة، وهذا يوضح العلاقة الوثيقة بين التوافق وعملية النمو. (الرفاعي، 1982، ص 45).

1-المكونات الجسمية وتنقسم إلى أربعة أقسام :

العوامل الفسيولوجية: وهي كل ما يحمله الفرد منذ تكوينه، ومنها ما ينشأ عن عوامل وراثية .

المظاهر الجسمية الشخصية: إن رضا الفرد عن مظاهره الجسدية أمر مهم في توافقه، فقد يشعر الفرد بالنقص عندما لا تتناسب أوصافه الجسدية مع معايير الثقافة، وكثيراً ما تؤثر المظاهر الجسدية في استجابة الآخرين نحو الشخص وبالتالي نظرته لنفسه. (52 ص، Burns، 1979) .

7-3-الصحة الجسمية: عملية التوافق تحتاج أن يتمتع الفرد بقدر مناسب من الصحة الجسمية، التي تمكنه من بذل الجهد المناسب لمواجهة حالات التوتر والضغط التي يتعرض لها.

(أبو شمالة، 2002، ص 24).

7-4-معدل النضج: النضج المبكر يمكن الفرد من المشاركة في النشاطات الاجتماعية، والنضج يعطي مكانة وقوة واعتباراً، كما يمكن الفرد من تحمل مسؤوليات تترك لديه صورة إيجابية عن الذات، أما المتأخر في النضج فيعاني من ضغوط نفسية.

(طحان، 1987، ص 17).

7-5- وسائل الإعلام والاتصال : تعتبر وسائل الإعلام في عصرنا الحديث من العوامل المهمة المؤثرة في التربية وبناء الشخصية والتوافق، وقد تكون عاملاً في حسن التوافق أو سوء التوافق وذلك يرجع لما تقدمه هذه الوسائل من برامج تؤثر على سلوك الأطفال والكبار. (Storow ،1990 ،p 652).

7-6- الظروف الاقتصادية : يضيف مرسى ومحمد (1986 ، ص 123 - 125) أن نقص المال وعدم توفر الإمكانيات المادية، عائقاً يمنع كثيراً من الناس من تحقيق أهدافهم في الحياة وقد يسبب لهم الشعور بالإحباط، فالفقر يعتبر عائقاً يمنع من إشباع الحاجات الأساسية ويسبب الألم وسوء التوافق، كما أوضحت دراسة أبوشماله (2002) أنه توجد علاقة موجبة لدى المراهقين بين المستوى الاقتصادي والاجتماعي ودرجات التوافق النفسي لديهم.

7-7- توفر المهارات التكيفية : إن اكتساب المهارات والعادات من شأنه أن يؤدي إلى حدوث التوافق، والذي هو في الواقع محصلة ما مر به الفرد من تجارب وخبرات أدت به إلى كيفية إشباع حاجاته وتعامله مع غيره من الأفراد في مجتمعه (عطية، 2001 ، ص 33).

وهذه المهارات تكسب الفرد المرونة وعدم الجمود وهو أن يتقبل الفرد المواقف الجديدة في حياته، وتصدر منه استجابات ملائمة نحوها، فإنه يكون أكثر توافقاً وتكيفاً مع الوسط البيئي والاجتماعي الذي يعيش فيه، أكثر من الفرد الذي يتصف بالجمود العقلي أو الفكري والذي يؤدي إلى الشعور بالتوتر والاضطراب النفسي، وعدم قدرته على التوافق . (فهمي، 1967 ، ص 42).

8- الآليات الدفاعية كوسيلة لتحقيق التوافق النفسي :

هي الأساليب السلوكية التوافقية اللاشعورية، أو الحيل النفسية الدفاعية. إن ميكانزمات الدفاعية التوافقية أو حيل التوافق النفسي هي ردود فعل دفاعية يستخدمها الفرد للتخفيف من حدة توتره، بسبب فشله في تحقيق هدفه فيقوم بالكثير من المحاولات التي تهدف الى التغلب على العوائق، والوصول إلى الهدف الذي يشبع دوافعه ويخفف من توتره، وهذه الأساليب كثيرة ومتنوعة. فيلجأ الإنسان عادة إلى الطرق أو الأساليب التوافقية المباشرة و إذا فشلت هذه الأسباب يلجأ إلى طرق أو أساليب أخرى غير مباشرة.

8-1- الأساليب التوافق المباشرة: ويشمل بشكل عام ما يلي :

- العمل الجدي ومضاعفة جهد.
- تغيير الطريقة.
- تغيير السلوك.
- تغيير الهدف.
- تنمية مهارات جديدة.
- إعادة تفسير الموقف.
- تأجيل إشباع الدافع إلى حين.

8-2- أساليب التوافق غير المباشرة: هي عبارة عن أنواع من السلوك أو التصرفات التي تستهدف حل الأزمة النفسية عن طريق حيل لاشعورية ويمكن أن نذكر من بينها ما يلي :

- التوافق باستخدام أساليب اعتدائية : تشمل الاعتداء وتوجيه الأذى إلى الغير، أو إلى الذات نفسها، زمن الحيل التي يقع تحت هذا النوع :

العدوان: " يعتبر حيلة لا شعورية لخفض التوتر نتيجة لتأزم شديد " (صبرة محمد علي، ص 136). وقد يكون العدوان على الأشياء التافهة، لا علاقة لها بمصدر التوتر، أو صريحا، فيتخذ صورة الامتناع عن المساعدة. كما يكون هدفه عاما مثل العدوان على النظم والتقاليد... أما العدوان على الذات، فهو أكثر خطورة وأكثر تعقيدا، مثل ما نراه لدى الأطفال ، كأن يرمي بنفسه على الأرض، أو يضرب رأسه على الحائط ، حين يمنع من الوصول إلى دوافعه.

الإسقاط: " وهو وسيلة لا شعورية يلقي بها الفرد اللوم عن نفسه ليتحرر من المسؤولية التي يشعر بها وذلك بإنسابها للآخرين " (أشرف محمد عبد الغني، ص 137).

كما أنها تجعل الإنسان يشعر بأن النزاعات والرغبات البغيضة إلى نفسه هي صفات غيره، فهو بهذا يتصف بغيره ما يشعر هو به في داخل نفسه كالكذب، الغش، الغرور وغيرها من العيوب .

- التوافق باستخدام أساليب هروبية انسحابية مثل :

النكوص : " وهو تراجع الفرد إلى أساليب طفلية أو بدائية من السلوك والتفكير حين تعترضه مشكلة أو حين يعجز عن التغلب بطريقة بنائية على ما يعانيه من إحباط أو صراع " (صالح حسن الداھري و ناظم هاشم العبيدي، 95). إذ يحدث أحيانا وبعد أن ترتقي " الانا " إلى مستوى أعلى من النضج النفسي، أو تواجه مخاوف متعددة تهددها، مما يجعلها تلجأ إلى النكوص عن طريق الارتداء إلى مرحلة مبكرة من مراحل العمر، هروبا مما يواجهه من ضغوط. (كمثال عودة الأطفال عادة إلى مص الإصبع عند شعورهم بالخوف أو التهديد، وهو عودة إلى مرحلة الرضاعة).

النسيان : هو "حيلة يرجع إليها الفرد للتخلص من الدوافع غير المقبولة والرغبات التي استحال تحقيقها والذكريات المؤلمة. فتختفي اختفاء تاما عن الوعي وعن الفرد ويزول ما كان ممكن أن يترتب عنها من سلوك (نفس المرجع ، ص 96). كأن ينسى الفرد اسم شخص يكرهه وقد يتسع نطاق النسيان فيشمل نسيان فترة من حياة الفرد.

- التوافق باستخدام الكبت :يعتبر من أهم وسائل الدفاع النفسية، وتتمثل عملية الكبت في قيام " الأنا " بدفع الأفكار والخبرات والرغبات والميول والذكريات التي يتمثل المسائل التي تتعارض مع الدين أو الأخلاق أو العادات أو التقاليد والتي يرغب في ممارستها من جهة إلى أنه يخشى عواقبها الاجتماعية من جهة أخرى. ويستنفذ الأنت كثير من طاقتها النفسية في هذه العملية من أجل بقاء الأفكار غير مرغوب فيها حبيسة اللاشعورية .

- التوافق باستخدام أساليب دفاعية :

التبرير: " هو من الآليات العقلية يهدف إلى إخفاء النزاعات الخبيثة عن طريق المغالطة اللاشعورية في الإفصاح عن الدوافع الحقيقية ". كما يقصد به تفسير لسلوكه بأسباب منطقية يقبلها العقل .

التقمص: حيلة لا شعورية دفاعية تعمل على خفض التوتر النفسي وإشباع الدوافع المحيطة، عن طريق اندماج الفرد لاشعوريا في شخصية فرد آخر أو جماعة ،فقد يتقمص شخصية هيئة أو جمعية أو مؤسسة ينسب إلى نفسه صفاتها وأعمالها المجيدة. ويعتبر التقمص في شكل من أشكاله أسلوبا خاطئا للتكيف ومظهر من مظاهر سوء التوافق . -
- التوافق عن طريق المرض و الأوجاع البدنية : يظهر ذلك في استخدام المرض لا شعوريا ليتهرب من لوم الناس أو من لوم ضميره. ويعفى نفسه من مواجهة المواقف

العصبيّة، وربما المسؤوليات ولا يكون للمرض ما يبرره من الناحية العضوية، ويدخل المرض هنا تحت دائرة الأمراض النفسية الجسمية. (كمثل عن ذلك الصراع الذي ينتاب الأطفال صباح كل يوم حتي لا يذهبون إلى المدرسة ، باعتبار أنهم يكرهون المدرسة أو المدرس أو ما شابه ذلك. (رمضاف محمد القذافي، ص 110) .

9-عوائق التوافق النفسي :

يمنع الإنسان عن تحقيق أهدافه و يمنع من إشباع حاجاته عوائق كثيرة، بعضها داخلي يرجع إلى الإنسان نفسه، والبعض والآخر خارجي يرجع إلى البيئة التي يعيش فيها ومن أهم هذه العوائق الآتية:

العوائق الجسمية : ونقصد بها بعض العاهات والتشوهات الجسمية، ونقص الحواس التي تحول بين الفرد وأهدافه، فضعف القلب وضعف البنية قد يعوقا الطالب عن مشاركة زملائه في النشاطات الرياضية والترفيهية، وقبح المظهر قد يعوق الشخص عن الزواج وتكوين الأصدقاء ، وضعف البصر قد يعوق الطالب عن الالتحاق بالكليات العسكرية وغيرها من الكليات التي تشترط سلامة البصر .

العوائق النفسية : ونقصد بها نقص الذكاء أو ضعف القدرات العقلية والمهارات النفس الحركية، أو خلل في نمو الشخصية، والتي قد تعوق الشخص عن تحقيق أهدافه فقد يرغب الشخص في التفوق الدراسي ويمنعه ذكاؤه المحدود، وقد يرغب في الالتحاق بكلية الهندسة ويعوقه ضعفه في الرياضيات، وقد يرغب في الالتحاق بكلية الطب ويمنعه تحصيله الدراسي المتواضع ، وقد يرغب أن يكون عضوا بارزا في مجتمعه، فيمنعه خجله أو عيوب نطقه أو خوفه من مواجهة الناس .ومن العوامل النفسية التي تعوق الشخص

عن تحقيق أهدافه ، الصراع النفسي الذي ينشأ عن تناقض أو تعارض أهدافه ، وعدم قدرته على المفاضلة بينهما، واختيار أي منها في الوقت المناسب ، فقد يرغب الطالب في دراسة الطب والهندسة ولا يستطيع أن يفاضل بينهما، فيقع في صراع نفسي قد يمنعه من الالتحاق بأي من الدراستين في الوقت المناسب ، والفتاة التي تقدم لها شخصان كل منهما جذاب، وذو مستقبل زاهر، ولكل منهما مميزات حسنة ولا تستطيع المفاضلة بينهما وتعيش في صراع نفسي قد يفوت عليها الخطبة لأي منهما، وتشعر بالفشل و الإحباط (أسعد رزو ، 1988 : 88).

العوائق المادية و الاقتصادية : يعتبر نقص المال وعدم الإمكانيات المادية عائقا يمنع كثيرا من الناس من تحقيق أهدافهم في الحياة ، وقد يتسبب ذلك الشعور بالإحباط. لذا اعتبر الإمام علي كرم الله وجهه الفقر عدو الإنسان وقال لو كان الفقر رجلا لقتلته باعتباره عائقا قويا يمنع الفقراء من إشباع حاجاتهم الأساسية . وسبب ذلك الكدر والألم، ويعتبر نقص المال عائقا يمنع الكثير من الشباب من تحقيق أهدافهم في التعليم والزواج والعمل، أو الحصول على السكن والسيارة وغير ذلك .

العوائق الاجتماعية : يقصد بها القيود التي يفرضها المجتمع في عاداته وتقاليده وقوانينه لضبط السلوك وتنظيم العلاقات ، وتعوق الشخص عن تحقيق بعض أهدافه ومن هذه العوائق منع الوالدين أبنائهما من إشباع بعض رغباتهم تأديبا وتربوية، ومنع لطالب من الالتحاق بالكلية التي يرغب فيها بسبب انخفاض في معدله في الثانوية العامة. وقد تمنع القوانين والعادات والتقاليد شبا من الزواج من الفتاة التي يحبها، وقد يؤدي غلاء المهور

إلى انصراف كثير من الشباب عن الزواج، ويؤدي الموت والطلاق إلى حرمان الطفل من والديه أو أحدهما (نبيه منصور، 1988، ص 36).

خلاصة:

التوافق النفسي هو ركيزة مهمة من ركائز التنشئة الاجتماعية، فهو إشباع الفرد لحاجاته النفسية و تقبله لذاته و استمتاعه بحياة خالية من التوترات و الصراعات و الأمراض النفسية و استمتاعه بعلاقات اجتماعية، و مشاركته في الأنشطة الاجتماعية و تقبله لعادات و تقاليد و قيم مجتمعه .إن السلوك التوافقي للإنسان غاية في الأهمية في المجالات الحياتية المختلفة، و إن تعلم هذا السلوك و اكتساب مهاراته و ممارستها الايجابية منذ الطفولة المبكرة يفيد الفرد في مراحل العمرية التالية في مواجهة المواقف الحياتية في المستقبل.

الفصل الثالث:

عمل المرأة

1- مفهوم المرأة العاملة :

اهتم الكثير من الباحثين بعرض مفهوم المرأة العاملة و وضع التعريف من وجهة نظر الباحث ، فقد عرف "ادم، 1982 "المرأة العاملة" هي التي تعمل خارج المنزل وتحصل على أجر مادي مقابل عملها، وتقوم في نفس الوقت بأدوارها الأخرى كزوجة وأم إلى جانب دورها كعاملة أو موظفة". (ادم ، 1982 ، ص 39)

كما وعرفت (عبد الجواد ، 1974 ، ص 185) المرأة العاملة "بأنها المرأة المتعلمة والتي لديها من الأطفال اثنين فأكثر ويتراوح سنهم ما بين سنتين وست سنوات، وتعمل عملا حكوميا منتظما تتقاضى منه الأجر وتبعد عن منزلها وأطفالها مدة لا تقل عن سبع ساعات في اليوم " .

وعرف (وحيد ، 1978 ، ص 18) المرأة العاملة بأنها "المرأة التي تعمل خارج المنزل وتحصل على أجر مادي مقابل عملها وهي تقوم بدورين أساسيين في الحياة ، دور ربة البيت ودور الموظفة " ، كما في حين عرفت العدوي المرأة العاملة " بأنها المرأة التي تؤدي عملها خارج المنزل وتؤجر عليه وهي التي تقوم بدورين أساسيين في الحياة دور ربة البيت ودور الموظفة مع مراعاة خروج النساء اللاتي يعملن بأعمال تطوعية أو أعمال يدوية منزلية" (العدوي ، 1979 ، ص 19) .

وقد أضاف هدية بعدا جديدا للتعريف عندما عرف المرأة العاملة "بأنها المرأة التي يتراوح عمرها ما بين العشرين والخامسة والعشرين والتي حصلت على قسط من التعليم المتوسط أو الجامعي والتي يتوقع منها أن تخرج إلى العمل بعد إنهاء تعليمها والتي سوف تساهم في نهضة المجتمع وتحمل مسؤولية الإنفاق على نفسها " (هدية، 1988، ص 127) .

كما عرفت (عبد الجواد ، 1974 ، 15) مهنة الأم بأنها هي " المهنة التي تزاولها الأم وتقضي فيها المدة التي تكون بعيدة عن منزلها وأطفالها ."

وقد عرفه (وحيد ، 1978 ، ص 18) بأنه العمل الذي يتطلب من المرأة الخروج من بيتها وهو ما يعكسه هذا العمل من موقف في عدة قضايا، كمساواتها بالرجل من حيث القدرات والإمكانات والقدرة على العمل، وأيضا موقفها من دورها التقليدي وموقفها من استقلالها الاقتصادي .

يتضح من خلال العرض السابق أن المرأة العاملة تؤدي أكثر من دور في حياتها اليومية فهي الزوجة والعاملة في ميدان العمل كما وربة المنزل والقائمة بأعماله ، إضافة إلى دورها الأساسي والرئيسي في تربية و إنجاب الأطفال وهذا يتطلب منها بذل المزيد من الجهد العقلي والجسدي لتستطيع التوفيق بين هذه المهام المتعددة مع المحافظة على اتزانها النفسي والانفعالي.

2- أقسام عمل المرأة :

وبالنسبة لعمل المرأة فهو يقسم إلى نوعين هما :

العمل داخل المنزل: أي أن عمل المرأة يكون ضمن أسرتها من حيث القيام بشؤون المنزل، ومتطلباته، وتربية الأبناء، والعناية بالزوج، وكل ما يتطلب ذلك من رعاية لشؤون الأسرة، ومن الجدير بالذكر أن عمل المرأة في هذه الحالة يتم من دون أجر مادي .
العمل خارج المنزل: ويقصد به العمل الذي تقوم به المرأة خارج المنزل ويكون بمقابل أجرٍ تتقاضاه نتيجة عملها خارج بيتها.

حيث إن نسبة لا بأس بها من النساء يمارسن العملين معاً، فهن يقمن بالعمل داخل المنزل وخارجه، وهذا هو السائد في معظم الحالات لدى المرأة العربية العاملة .

3- طبيعة المرأة وسيكولوجيتها :

لا شك أن المرأة تختلف تماماً عن الرجل في بنيتها الجسدية والنفسية وسوف يتم استعراض بعض وجهات النظر التي اختلفت فيما بينها في تفسير طبيعة المرأة وهي كالتالي :

وجهة النظر البيولوجية في تفسيرها لطبيعة المرأة : إن وجهة النظر البيولوجية هذه أكسبت المرأة صفات معينة مثل الضعف، التبعية وما شابهها، ولقد أرجع معظم الفلاسفة والمفكرين شخصية المرأة ونفسيته إلى عوامل وأسباب بيولوجية وnectت المرأة على مد العصور بالسلبية والعاطفة والرقة واللاعقلانية بسبب تكوينها البيولوجي بمعنى أن هناك عوامل في تكوين المرأة أعطتها وأضفت عليها الطبيعة الخاصة وهي عوامل تتعلق بالخلايا وذرات جسم المرأة.

وجهة النظر الفلسفية في تفسيرها لأوضاع وطبيعة المرأة : أجمع معظم الفلاسفة على أن المرأة تنتمي بطبيعتها إلى الأسرة وذلك لكي تستمر الأسرة وهي مملكة المرأة باعتبارها مركز التربية الأخلاقية والأمان العاطفي . و لا نستطيع إنكار حقيقة وجود الاختلاف بين الرجل والمرأة الخاصة بتكوين المرأة الفسيولوجي "حيث يذكر حسين (1985) قول الفيلسوف كاريل: أن الاختلافات الموجودة بين الرجل والمرأة لا تأتي من الشكل الخاص للأعضاء التناسلية ولا من الرحم والحمل أو من طريقة التعليم إذا أنها أكثر أهمية من ذلك لأنها تنشأ من تكوين الأنسجة ذاتها ومن تلقيح الجسم كله بمواد كيميائية يفرزها

المبيض حيث إن الجهل بهذه الحقائق الجوهرية عن الأنوثة أدى إلى الاعتقاد بأنه يجب أن يتلقى الجنسان تعليماً واحداً وأن يمنحا قوى واحدة ومسئوليات متشابهة والحقيقة أن المرأة تختلف اختلافاً كبيراً عن الرجل فكل خلية من خلايا جسمها تحمل طابع جنسها والأمر كذلك بالنسبة إلى أعضائها وفوق كل شيء لجهازها العصبي وبناء على هذه الاختلافات في الخصائص العضوية والعقلية لا بد من التفرقة بينهم في الوظائف.

(حسين ، 1985 ، ص 77).

كما ولقد ثبت عن السيد العلامة أبو الأعلى المودودي في كتابه الحجاب قال: قد أثبتت بحوث العلم وتحقيقاته أن المرأة تختلف عن الرجل في كل شيء في الصورة و السمة والأعضاء الخارجية إلى ذرات الجسم والجواهر الهولينية (البروتينية) لخلاياها النسيجية.

(الخولي، 1984، ص 239).

ومما يضيفي على المرأة تلك الطبيعة الخاصة هو اختصاصها بعوارض تعترئها دون الرجل وسيكون لها أكبر التأثير على صحتها النفسية والجسدية حيث إن دور الأمومة يكلفها الكثير من العناء والمشقة دون سائر المخلوقات الإناث الأخرى اللاتي يحملن ويلدن وذلك لأن تلك الإناث لا تفرز بويضاتها إلا في فترة محدودة من العام بينما تفرز المرأة ببويضة كل شهر منذ البلوغ إلى سن اليأس والمرأة طوال هذه المدة بين حيض وحمل ونفاس وإرضاع ناهيك بما يترتب على كل فترة من هذه الفترات من آلام ومتاعب كما وأنها قد تعيقها عن أداء عملها ما قد تحدثه من تأثيرات على المرأة نفسية وعقلية وبدنية . ومن هذه العوارض المتعلقة بطبيعة المرأة والملازمة لها:

3-1-الطمث (الحيض): إن الوصف الجامع للحيض كما قرره علماء النفس أنه يحتوي على آلام جسدية ونفسية، ويصحب مرحلة الطمث انخفاض في مستويات الهرمونات الأنثوية وانخفاض في كميات الماء بالجسم والشعور بالتعب والصداع والتقلصات وآلام الظهر يلي ذلك عدة تغييرات في مستويات الإفرازات الهرمونية الأنثوية، وفي مرحلة ما قبل الطمث يحدث انخفاض سريع في الهرمونات الأنثوية وزيادة احتفاظ الجسم بالماء والشعور بالضيق في التنفس وعسر الهضم والضعف، معنى ذلك أن المرأة في فترة الحيض تشعر بآلام ووهن في بنيتها الجسدية وليس ما تشعر به هو الألم الجسدي فقط وإنما "تشير الدراسات إلى حدوث اضطرابات نفسية لدى غالبية النساء وتظهر مباشرة قبل وأثناء فترة الطمث وتشمل الاكتئاب النفسي، القلق، الشعور بالتوتر وحدة الطباع .ففي أثناء الحيض تتعرض المرأة إلى الإصابة بآلام وأوجاع في أسفل الظهر وأسفل البطن، الشعور بالكآبة والضيق، الإصابة بالصداع النصفي، فقد كميات كبيرة من الدم، قلة إفرازات الغدد الصماء، انخفاض حرارة الجسم وبطء النبض وانخفاض ضغط الدم، الشعور (الغزالي ، 1994 ، ص 118).

ولقد راعت بالدوخة والكسل والفتور قلة القدرة على التركيز الشريعة الإسلامية هذه الظروف التي تمر بها المرأة فأعفتها من بعض العبادات كالصلاة والصوم وقضاء الصوم في أيام آخر. فهذه الشريعة السمحاء أعفت المرأة من هذه العبادات واعتبرت أيام الحيض راحة للمرأة لأنها صاحبة مسؤوليات كبيرة في بيتها إضافة إلى ما يعترضها من آلام جسدية ونفسية بسبب دور الأمومة وما يتعلق به من عوارض، فهذه العبادات وهي واجبات عينية أسقطت عن المرأة في هذه الحالات وهي مساوية للرجل في وجوب أدائها ولكن بسبب ما يعترضها من عوارض صحية ونفسية تفرضها طبيعة تكوينها الجسدي

والنفسى أعفيت عنها ، وفي ذلك يقول محمد أبو ريده : “أنه بالنظر إلى المرأة نجد أنها تتعرض لحمل أعباء كثيرة من لواحق الأنوثة ووظائفها من الحمل والرضاعة والحضانة وغير ذلك لذا فإنها بحكم الواقع تحتاج إلى مراعاة خاصة ولذلك خفف عنها في العبادات بل وفي أحوال معينة تعفي من العبادات، وأيضاً نظراً لأن وظيفة الأمومة تجعلها في بعض الأحيان غير قادرة على العمل أو التفرغ كما ينبغي فإن الإسلام أوجب على الرجل كفالتها من كل وجه بالإنفاق والرعاية والحماية. (أبو ريده ، 1975 ، ص 22) .

ومما لا شك فيه أن كل ما يعتري المرأة من اضطرابات وآلام في فترة الطمث يؤثر على عملها وبالتالي غالباً يكون أداؤها في هذه الفترة ليس في مثل أداء ونشاط الرجل. وفي ذلك يقول عبد الهادي: إن الاضطرابات السيكولوجية لدى غالبية النساء خلال فترة الدورة الشهرية ترجع إلى طبيعة التكوين والدور البيولوجي لهن ويترتب عليها تأثيرات سلوكية في مجال العمل والإدارة وذلك على النحو التالي:

* التأثير السلبي على قدرة بعض النساء فيما يتعلق بالقدرة على اتخاذ القرارات وذلك لصعوبة التركيز في التفكير.

* صعوبة التعامل مع المروؤسات أو الزميلات أو الرئيسات في التنظيم خلال هذه الفترة بسبب الشعور بالتوتر وحدة الطباع لدى بعض النساء .

* انخفاض في إنتاجية غالبية النساء بسبب الشعور بالتعب والقلق والتوتر والاكنتاب النفسي وهي أعراض تصاحب الدورة الشهرية (عبد الهادي ، 1991 ، ص 67 2) .
-الحمل : وإضافة إلى ما تتعرض له المرأة من آلام واضطرابات الدورة الشهرية فهي تتعرض لآلام و أوجاع ومتاعب أخرى ألا وهي متاعب الحمل، حيث يعتبر زمن الحمل

أشد على النساء من فترة الحيض، ولقد كتب الطبيب ريبريف: لا تستطيع قوى المرأة أن تتحمل مشقة الجهد البدني والعقلي ما تتحمله في عامة الأحوال وأن عوارض الحمل إن عرضت لرجل أو امرأة غير حامل لحكم عليه أو عليها بالمرض بدون شك ففي هذه المدة يبقى مجموعها العصبي مختلاً على أشهر متعددة ويضطرب فيها الاتزان الذهني وتصبح جميع عناصرها الروحية في حالة فوضى دائمة. (الخولي ، 1984 ، ص 204).

كما وتذكر محاسن عبد الفتاح أنه خلال فترة الحمل تحدث بعض الاضطرابات السيكولوجية لدى غالبية النساء فتظهر تغييرات في الحالة النفسية حيث يملن إلى أن يكن أكثر عصبية وتوتر وأسرع غضباً ويشعرن بدرجة أو بأخرى بالخوف والقلق والتوتر والاكئاب. (عبد الفتاح، 2006، ص 32).

كما ويصاحب فترة الحمل بعض الأعراض الصحية أهمها الشعور بالضيق في التنفس والأرق والحمول والكسل، الميل إلى القيء، فقدان الشهية، الرغبة الزائدة في النوم وزيادة سرعة دقات القلب. (العيسوي ، 1980 ، ص 377). كما أنه ومن المعروف أن معظم النساء يشتكين من آلام أسفل الظهر، ولقد أكدت دراسات طبية حديثة أجريت بقسم الروماتيزم والطب الطبيعي بكلية الطب بجامعة المنصورة أن عدد النساء اللاتي يصبين بآلام أسفل الظهر ضعف عدد الرجال، ويرجع ذلك إلى أسباب خاصة بهن مثل تكرار الحمل والولادة والسمنة والأعمال المنزلية. "حيث تبين أنه أثناء الحمل تفرز الحامل هرمونات تعمل على ارتخاء أربطة أسفل الظهر فضلاً عن الوضع الذي تتخذه الحامل يجعل مركز ثقل الجسم يقبع خلف المنطقة القطنية من العمود الفقري نظراً لبروز البطن إلى الأمام مما يشكل أحمالاً إضافية على هذه المنطقة كما أنه من المعروف أن نسبة

الكالسيوم التي يستهلكها الجنين أثناء الحمل من الأم قد تؤدي في بعض الأحيان إلى نقص كبير في هذا العنصر اللازم لصلابة العظام مما يشكل عاملاً آخرًا من عوامل زيادة نسبة آلام أسفل الظهر. (عبد الصمد، 1996، ص 04).

وفي تفسير لأسباب هذه الاضطرابات السيكولوجية وتأثيرها على أداء المرأة العاملة يقول أحمد عبد الهادي أنه تشير إحدى الدراسات إلى أنها ترجع إلى التغيرات في الإفرازات الهرمونية الأنثوية بالإضافة إلى عمليات الهدم والبناء بالجسم ذلك أن الهرمونات الأنثوية لدى المرأة الحامل تتزايد بسرعة مئات المرات أكثر مما لدى المرأة غير الحامل مما يترتب عليه الاضطرابات السيكولوجية التي تصاحب غالبية النساء خلال فترة الحمل. وقد يترتب على هذه الاضطرابات تأثيرات سلوكية في مجال العمل على النحو التالي:

- تزايد معدلات الغياب بين غالبية النساء العاملات في تلك الفترة.
- انخفاض دافعية غالبية النساء للعمل وانخفاض إنتاجيتهن في تلك الفترة.
- التأثير على قدرة اتخاذ بعض القرارات الإدارية.
- الإجازات التي قد تحصل عليها غالبية النساء العاملات لرعاية أطفالهن بعد الولادة والتي قد تمتد إلى عدة سنوات يرجح أنها تؤثر سلبياً في فرص التقدم الوظيفي لبعضهن. (عبد الهادي ، 1991 ، ص 68).

3-2-الولادة والنفاس : يصاحب عملية الولادة أوجاع وآلام عديدة بدءاً بمرحلة المخاض وإنهاء بوضع الطفل، ولقد ورد عن الطبيب ربيريف: أنه عقب وضع الحمل تكون المرأة عرضة لأمراض متعددة إذ تكون جروح نفاسها مستعدة للتسمم وتصبح أعضاؤها الجنسية

في حركة لتقلصها إلى حالتها الطبيعية قبل الحمل مما يختل به نظام جسمها كله ويستغرق بضعة أسابيع في عودته إلى نصابه وبذلك تبقى المرأة مريضة أو شبه مريضة مدة سنة كاملة بعد قرار الحمل وتعود قوة عملها نصف ما تكون في عامة الأحوال أو أقل منه.

(الخولي ، 1984 ، ص 240-4) .

3-3-رعاية الأطفال : إن صميم عمل المرأة هو تربية ورعاية الأطفال فهذه أعظم وظيفة لها حيث "يشير الأطباء في هذه القضية نقلاً عن نشرة مؤسسة الصحة العالمية التي تقول: لا ريب أن أجل أدوار المرأة في الحياة هو دور الأمومة وتربية النشء، وهي في هذا الدور تمد المجتمع بكل عناصر البناء والتقدم، ويقدر إخلاصها في هذه المهمة يكون المردود جيداً على الأمة بأسرها (الغزالي ، 1994 ، ص 117) .

والاختلاف واضح في هذا المجال لأن الرجل ليس لصيقاً بالأطفال بقدر المرأة، فالمرأة هي التي تُرضع وتعتني بشؤونهم من لباس ومطعم ومشرب بينما الأب هو الذي يوفر الملابس والمطعم والمشرب ويندر أن يهتم الرجل بهذه المسؤوليات باعتبار أنها من صميم عمل الأم وهي في أدائها تتحمل أعباء ومشقة الحضانة والتربية من إرضاع وسهر ورعاية .

3-4-سن اليأس : وهو يعني انقطاع الدورة الشهرية عن المرأة وبذلك تكون يئست من الحمل وحتى في هذا السن تتعرض المرأة لبعض التغيرات والاضطرابات : "حيث يبدأ عادة سن اليأس ما بين سن 45-50 سنة وذلك نتيجة توقف نشاط المبيضين ونقص إفرازات هرموني الاستروجين و البروجسترون وبصاحب هذا التغيير حدوث بعض

الاضطرابات النفسية والعصبية مثال ذلك الإصابة بالأرق والاكتئاب النفسي وفقدان الاتزان العاطفي والإصابة بالتوتر وزيادة الحساسية. (باندويك ، ص 247)

إضافة إلى ما تم ذكره من عوارض تعترض المرأة دون الرجل ولها أكبر التأثيرات على بنيتها الصحية فإن هناك اختلاف واضح في نفس البنية الجسدية الخارجية وفي قوة الرجل وقوة المرأة، وبما أن الفرق واضح لذلك لا مجال لذكره هنا حيث سيتم الاقتصار على ذكر العوارض التي تضي على المرأة الطبيعة الخاصة المغايرة للرجل فلا لا ريب أن كيان المرأة النفسي والجسدي قد خلقه الله على هيئة تخالف تكوين الرجل فقد بني جسم المرأة على نحو يتلاءم ووظيفة الأمومة تلاؤماً كاملاً كما أن نفسيتها قد هيئت لتكون ربة الأسرة وسيدة البيت وكذلك إن أعضاء المرأة الظاهرة والخفية وعضلاتها وعظامها وكثيراً من وظائفها العضوية مختلفة إلى حد كبير عن مثيلاتها في الرجل. (الغزالي ، 1994، ص 117) .

نستنتج من كل ما سبق أن التركيب البيولوجي للمرأة يختلف عن التركيب البيولوجي للرجل وهذا الاختلاف ليس بالاختلاف اليسير لأنه من صميم الجسم نفسه ولأن التركيب البدني له أثر في نفسية المرأة فجعلها مختلفة عن نفسية الرجل اختلاف كبير ولذلك يجب لكل من تعرض لتلك الفروق بين المرأة والرجل أن يدرك الأساس الطبيعي أو البدني الذي يقوم عليه الرجل فلا مجال لإنكار هذه الفروق الطبيعية أو البدنية والتي لها تأثيرها على نفسيتها . ولقد برهن العلم الحديث أن هذه الاختلافات ليست وليدة العادات الاجتماعية فحسب فاختلاف الطول والوزن والعضل والاختلاف في الشكل وضغط الدم والحرارة وغير ذلك لم تكن اختلافات عارضة نشأت مع النوع الإنساني في تاريخه الطويل، بل هي

اختلافات بيولوجية أصيلة جاءت من طبيعة الذكر وطبيعة الأنثى وقد كشف علماء النفس المحدثون أن بين الرجل والمرأة اختلافات نفسية قد تكون نتيجة لهذه الاختلافات البدنية الأصيلة. (حسين ، 1985 ، ص 78 ، 89).

نستطيع القول أنه لا بد من مراعاة طبيعة المرأة الخاصة والمختلفة عن الرجل عند وضع الأنظمة المتعلقة بتشغيلها، مثل ما تم مراعاتها في أنظمة الإجازات باعتبار أن لها التزامات وظروف تختلف عن الرجل، وهي تحتاج إضافة إلى ما سبق من إجازات إلى إجازة رعاية الأطفال بنصف أجر أو بدون أجر والتي تمتد إلى سنتين ، لذا فلا بد من مراعاتها في أوقات تشغيلها حيث إنها تعمل نفس عدد ساعات عمل الرجل وهي التي عليها مسؤوليات منزلها كاملة بعد عودتها، وفي ذلك يقول محمد الغزالي: "إن أعباء منصب ربة البيت داخل البيت تكافئ أعمال الرجل الشاقة خارجه"

(الغزالي ، 1994 ، ص 119).

فالرجل يعود من عمله ليرتاح في منزله فهو ليس مسئولاً عن إطعام الأطفال أو العناية بهم أو إعداد الطعام أو غسل وكي الملابس أو تنظيف المنزل بعكس المرأة التي تعود لتجد كل تلك الأعمال بانتظارها حتى وإن كان لديها خادمة وهي عند أدائها للأعمال المنزلية قد تكون منهكة وتشعر بالتعب نتيجة لساعات العمل الطويلة التي قضتها فلا يستطيع إنسان أن يعمل سبع ساعات عمل ما بين أوراق وقرارات وتعاميم ثم يعمل سبع ساعات أو أكثر في أعمال المنزل ما بين غسيل وكي وإعداد طعام والعناية بالأطفال وتنظيف وترتيب المنزل. (حماد ، 1982 ، ص 86).

4- العوامل المؤثرة في عمل المرأة :

هناك عدة عوامل تؤثر في عمل المرأة إيجاباً أو سلباً، ويمكن تقسيمها إلى عوامل اجتماعية وعوامل اقتصادية على النحو الآتي :

أولاً: العوامل الاجتماعية :هناك عدة عوامل اجتماعية تؤثر في عمل المرأة من أهمها:

1.التعليم والتأهيل: لا شك في أن قاعدة التعليم اتسعت في الآونة الأخيرة لدى المجتمعات العربية وبخاصة لدى الإناث مما أفسح المجال أمامهن للعمل خارج المنزل . إن من شأن تعليم المرأة وتأهيلها أن يفسح في المجال أمامها للعمل، حيث تتوفر أمامها فرص أكثر للعمل، فمعظم المهن تتطلب مستويات معينة من التعليم الأكاديمي، أو الفني، فانتشار المدارس والمعاهد الفنية والمتوسطة والجامعات قد سهل من تعليم الفتيات خاصة في ظل القوانين والتشريعات التي تشجع وتسهل تعليم الفتاة. ومع ذلك لا يعتبر ذلك قاعدة عامة تسري على جميع الفتيات المتعلمات، فإن كثيراً منهن يتزوجن في أثناء الدراسة والتأهيل وغالباً ما يخرجن من سوق العمل، بالإضافة إلى أن الوضع المادي الجيد للأسرة في بعض الحالات يجعل المرأة غير راغبة في العمل، كما أن هناك عوامل أخرى قد تؤثر في عدم دخول المرأة للعمل.

2.ارتفاع معدل سن الزواج للفتيات: لقد بدأ سن الزواج بالارتفاع نتيجة تعلم الفتيات، فمعظم الفتيات يتزوجن بعد الانتهاء من الدراسة الجامعية، مما يؤدي إلى رفع سن الزواج. إن من شأن ذلك كله أن يساهم في توجه المرأة نحو العمل خارج البيت. (الدسوقي، 2009، ص 5).

3. نظرة المرأة إلى العمل: وهي نظرة ترتبط بالواقع النفسي والاجتماعي للمرأة، حيث إن كثيراً من النساء يفضلن عمل البيت والعناية بالأسرة، رغم توفر فرص العمل أمامهن، كما أن نظرة المرأة للعمل تتأثر بنظرة المجتمع لعملها بوجه عام، ففي المجتمع العربي يكون الرجل هو المسئول عن إعالة الأسرة، وبالتالي لا تكون المرأة مضطرة للعمل إلا في ظروف استثنائية قاهرة، بالإضافة إلى أن توجيه التنشئة الاجتماعية وهي أن تعمل المرأة في البيت أولاً. غير أن هذه النظرة آخذة بالتغير في السنوات الأخيرة في مجتمعنا الغزي بالتحديد فأصبحت المرأة تبحث عن التعليم والمشاركة في العمل وتجعله من أولويات تفكيرها سواء الفتاه التي ما زالت غير متزوجة أو السيدة المتزوجة.

4. تشريعات وقوانين العمل: لا شك أن التشريعات وقوانين العمل من شأنها أن تؤثر في عمل المرأة، حيث إن قانون الخدمة المدنية الفلسطيني قد تضمن المساواة في الأجور وفي التعيينات بين الرجل والمرأة ومنح القانون في مادته إجازات للمرأة في حالة الوضع والحمل والأمومة والحضانة حيث تمنح الموظفة الحامل إجازة براتب كامل لمدة عشرة أسابيع متصلة قبل الوضع وبعده كما تمنح الموظفة المرضعة الحق في الانصراف من العمل قبل انتهائه بساعة واحدة ولمدة سنة من تاريخ مولد الطفل ولها الحق في إجازة بدون راتب لمدة عام لرعايته (موقع وزارة شؤون المرأة ، 2004).

وهذا ما يطبق في معظم الأقطار العربية حيث هناك تشريعات وقوانين تتعلق بعمل المرأة، مثل منح إجازة الأمومة، والضمان الاجتماعي، والتقاعد، والعمل الملائم لطبيعة المرأة مع مراعاة ظروفها الاجتماعية، والمساواة في الأجور مع الرجل في حال تساوي العمل، وتوفر فرص التعليم والتأهيل والتدريب، ومراكز محو الأمية وغير ذلك، إن مجمل

تلك القوانين والتشريعات معمول بها في معظم الأقطار العربية، والتي من شأنها أن تزيد من فرص العمل أمام المرأة.

5. زواج المرأة: لقد أجريت العديد من الدراسات في الأقطار العربية حول أثر عمل المرأة بالزواج، حيث أظهرت الدراسات بأن هناك علاقة بين عمل المرأة والزواج، فقد تبين أن الأغلبية، من النساء غير المتزوجات يخططن لترك أعمالهن بعد الزواج، وأن نسبة عالية من النساء المتزوجات تفكر بترك أعمالهن بعد الإنجاب، وأن نسبة منهن سيعتبرن العمل لعدم استطاعتهن التوفيق بين واجباتهن المنزلية ومتطلبات الوظيفة، مما يدل على أن الزواج عامل رئيس في توجه المرأة، نحو العمل والاستمرار أو تركه للتفرغ للعمل في البيت، والعناية بالأسرة، أي أن معظم النساء العاملات يفكرن بترك العمل بعد مدة ليتفرغن للعناية بالأسرة. (الدسوقي، 2009، ص 6).

ثانياً: العامل الاقتصادي ضرورة الاقتصادية: وذلك نظراً لتزايد احتياجات الأسرة نتيجة للتغيرات الاجتماعية والاقتصادية للمجتمع مما يضطرها للعمل كي تسهم في تلبية متطلبات الأسرة وتخفيف الأعباء على الزوج.

5-تأثير العمل على المرأة نفسياً :

لقد شهد التاريخ البشري نماذج رائعة لما قدمته المرأة من إسهامات وإنجازات عظيمة تجاه مجتمعا وأسرتها وأثبتت بجدارة أنها تستطيع أن تنزل إلى الميدان مع القيام بواجباتها الأخرى كزوجة وكأم وأن الظروف والعوامل الاقتصادية والاجتماعية التي فرضها المجتمع هي من الأسباب والدوافع الحقيقية التي أدت إلى خروج المرأة إلى ميدان

العمل وترك منزلها وأولادها وأفراد أسرتها لكي تعمل عملاً تؤجر عليه. (المرسي، 1987، ص 19) .

وبالرغم من كل هذا فإنه ليس من السهل إنكار أن اشتراك المرأة في معركة العمل يؤثر تأثيراً شديداً في توازنها نفسياً، وقد تحقق أن نسبة كبيرة من النساء العاملات يعانين من الإرهاق الجسمي وتوتر الأعصاب وقلق النفس واضطرابها وذلك نتيجة المسؤوليات الكبيرة التي تكلف بها وتتضاعف عليها بين البيت والعمل والزوج والولد حتى إن نسبة التدخين بين النساء العاملات فاقت نسبة الرجال في بعض البلاد المرأة المسلمة والمشاركة في تنمية المجتمع المسلم. (عنتر، 2001، ص 53) .

وقد تبين أن الضغوط النفسية تعد ظاهرة من ظواهر الحياة في عصرنا الحالي عصر التغيير والتجديد، حيث إن المرأة العاملة تواجه الكثير من الحوادث الحياتية الهامة والملحة والمتابعة، و التي قد تسبب حالة من الإجهاد التراكمي الذي يجعلها أكثر عرضة للضغوط. كما أن استمرار هذه الحالة يحدث تدهوراً بالناحية الصحية للمرأة حيث يفشل الجهاز المناعي للجسم في مقاومة الأمراض، ونتيجة لذلك تبدأ مظاهر الضغوط في الظهور على شكل آلام في أنحاء مختلفة من الجسم وعدم القدرة على التركيز وتقل المشاركة في الحياة الاجتماعية وغيرها، إضافة إلى أن الضغوط تجعلها تتأثر فسيولوجياً ونفسياً وسلوكياً لان استمرارية الضغوط بما يفوق قدرة المرأة وإمكاناتها يحدث تغيرات وتحولات كيميائية غير طبيعية داخل الجسم، لان المواجهة تتطلب تهيؤاً واستعداداً من الجسم حيث يزداد إفراز الأدرينالين بالدم مما يؤدي إلى تنشيط الجسم وزيادة ردود الفعل

المستمرة، خاصة وأن الضغوط لا تأتي فجأة و إنما على مراحل وهي مرحلة الإنذار، مرحلة المقاومة، مرحلة الإنهاك. (الشماسي، 2001، ص 93) .

وكيف لا وقد اقتضت حكمة الله عز وجل أن تختلف طبيعة المرأة عن طبيعة الرجل فطبيعة التكوين العضوي والنفسي يختلف في المرأة عنه في الرجل وهذا ما أثبتته الطب الحديث وعلم وظائف الأعضاء فلكل منهما رسالة في الحياة تليق به وبطبيعته ومؤهلاته فهناك أعمال مشتركة توافق فطرة وطبيعة الرجل والنساء وأعمال تختص بكل منهما على حدة. (دوابة، 2007، ص 80).

إن المرأة العاملة نتيجة لأدائها لدورها المزدوج بكونها أم وزوجة وامرأة عاملة في نفس الوقت تعاني من ضغوط نفسية عديدة تجعلها دائماً في حالة من التوتر والقلق النفسي مما له أكبر التأثير على حالتها الصحية العامة سواء من الناحية النفسية أو الجسدية. ومن المعروف أن الإنسان إن تعرض للإجهاد الجسدي واختلال الصحة الجسدية بشكل عام سوف يؤثر بشكل كبير على صحته النفسية والعكس. حيث أكدت جميع الدراسات السيكولوجية أن المرأة العاملة تواجه جملة من الاضطرابات النفسية نتيجة خروجها إلى ميادين العمل رغم أنها خرجت للعمل بملء إرادتها في المقام الأول ولعل من أبرز هذه الاضطرابات:

1 - الاكتئاب والإحساس بالذنب : تشعر المرأة العاملة بالاكتئاب والإحساس بالذنب نتيجة ضغط بعض العوامل النفسية والاجتماعية على شخصيتها فهي مشتتة الفكر ما بين عملها وضرورة تأديته على أكمل وجه وما بين أسرتها وأطفالها ومنزلها وضرورة القيام بواجباتها كاملة اتجاههم ، إن هذه الحالة تجعلها فريسة التوتر النفسي المستمر الذي يهدد

بناء شخصيتها فينعكس على سلوكياتها وتصرفاتها فهي مكتئبة وقانطة حيناً وهي عرضة للإحساس بالذنب حيناً آخر ويرافق هذه المشاعر بعض الأعراض الثانوية مثل فقدان الشهية والأرق والبكاء المتكرر وإذا ما اشتدت حالة الاكتئاب تحولت إلى مرض. (نعامة ، 1984 ، ص 192).

- 2 القلق والخوف :يتولد القلق والخوف عند المرأة العاملة نتيجة للعوامل التالية:

2- 1. إن للمرأة العاملة صلات اجتماعية لعل أبرزها الصلة الأسرية فهي مسئولة عن أطفالها ورعايتهم وهذا ناتج من دوافع الأمومة لديها وإن عدم قدرتها على إرضاء هذا الدافع بسبب طول الوقت الذي تقضيه في العمل على حساب الوقت المخصص لحياتها الاجتماعية فإنه سوف يولد لديها قلقاً نفسياً دائماً واضطراباً عاطفياً يتجلى في صورة مخاوف متعددة.

2- 2. يتولد القلق والخوف للمرأة العاملة عن طريق ظروف العمل نفسها وأنظمتها فهي بحاجة إلى التوافق مع أنظمة وظروف العمل وإثبات قدراتها العملية في مجال العمل.

2- 3. تشعر المرأة العاملة بالقلق عن طريق شعورها بالنقص في أدائها لعملها نتيجة لكثرة غيابها وشعورها بعدم القدرة على العطاء نتيجة لانشغال تفكيرها بأبنائها شؤون منزلها الأمر الذي يجعلها قد تفكر بترك العمل أو التوقف المؤقت عنه

- 3 الانفعال : إن المرأة العاملة غالباً ما تكون تحت ضغط حالة من التوتر والانفعال في كافة المجالات سواء في العمل أو البيت لتحملها المسؤولية كاملة وخاصة إذا ما كانت أمّاً ولديها أطفال. وتلعب الانفعالات دوراً ضاراً على الوظائف العقلية وعلى الجسم

خاصة أمراض القلب وبعض حالات الإمساك والإسهال المزمن والتهاب المفاصل الروماتزمي وتضخم الغدة الدرقية وكثيراً من حالات الصداع النصفي والطفح الجلدي والبول السكري.

- 4 الصراع العاطفي والتأزم النفسي : في جميع الحالات تكون المرأة العاملة المتزوجة نهياً للوساوس والمتاعب وعرضه للإرهاق العصبي حيث تتتابها الأوجاع ويلازمها الإرهاق، أما إذا كانت أم فهي دائمة التفكير مهمومة مشغولة بالبال وقلقة الخاطر تخاف على أطفالها أثناء غيابها عن المنزل لتواجدها في مقر عملها وتود التواجد في بيتها وبين أفراد أسرتها، وهكذا تقع المرأة العاملة فريسة للصراع العاطفي حيث تبدأ في الشعور بالكراهية لعملها الذي يمثل مصدر الإبعاد عن بيتها وأولادها بل وحتى المرأة العاملة التي لم ترزق بأطفال فهي دائمة التفكير في مسؤوليات البيت التي تنتظرها بعد عودتها من عملها وتشعر عندها بأن حياتها تتخللها التعاسة والشقاء. (نعامة، 1984 ، ص 198 200).

خلاصة:

في كثير من الثقافات يفترض أن تقوم المرأة بدور الزوجة والأم مع قليل من الفرص للعمل خارج المنزل وامتھان مھن معينة، ولكن هذه التوقعات في معظم مجتمعات العالم آخذة في التغير، وتتاح للمرأة فرص لم تسبق لها من قبل، وإن اختيار المرأة لدورها في الحياة أصبح معقداً إلى حد كبير وذلك لتعرضها لضغوط قوى عديدة، فهي من ناحية تخضع لضغوط التقاليد والطبيعة البيولوجية التي تدفعها في اتجاه الأعمال المنزلية والأمومة، ومن ناحية أخرى الفرص التي أصبحت متاحة أمامها في عالم الوظيفة والعمل والأجر.

الجانب التطبيقي:

الفصل الأول:

إجراءات البحث الميدانية

تمهيد:

بعد الانتهاء من عرض الإطار النظري وتحديد فروض الدراسة سنحاول إلقاء الضوء على الجانب التطبيقي للدراسة إلى توضيح المنهج المستخدم فيها، والعينة التي تم اختيارها. ثم عرض مجموعة الأدوات المستخدمة لجمع البيانات ثم توضيح النتائج لكل فرضية من خلال جداول والتعليق عليها وشرحها إحصائياً. والخروج باستنتاج عام حول الدراسة .

1)-المنهج المتبع في الدراسة :

إن مجال البحث العلمي يعتمد على اختيار المنهج المناسب لكل مشكلة على طبيعة المشكلة نفسها وتختلف المناهج المتبعة باختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه.

المنهج الوصفي:

نظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها وتقصي العلاقة بين عناصرها، بمعنى معرفة العلاقة بين المتغيرات اعتمدنا على المنهج الوصفي ويعرف المنهج الوصفي: على أنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة اتجاه مشكلة اجتماعية ما، ويعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة، وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة.

وأهم ما يميز هذا المنهج أنه يوفر بيانات خصلة عن الواقع الفعلي للظاهرة أو خضوع البحث، كما أنه يقدم في نفس الوقت تفسيرًا واقعيًا للعوامل المرتبطة بموضوع الدراسة تساعد على قدر معقول من التنبؤ للظاهرة على الجانب الآخر، يعاني هذا الأسلوب من بعض العيوب أهمها سمة التحيز الشخصي للباحث عند جمعه البيانات المختلفة حول الظاهرة الأمر الذي قد يؤدي إلى الحصول على بيانات غير دقيقة لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج موضوعية يمكن تعميمها على مجتمع الدراسة وبالتالي فإن مصداقية هذا المنهج قد تصبح ضعيفة بالمقارنة مع مزايا المناهج الأخرى للبحث العلمي.

2- عينة الدراسة:

إن أولى خطوات في اختيار العينة هو تحديد المجتمع موضوع الاهتمام، بمعنى على أي مجموعة يريد الباحث أن يعمم نتائج الدراسة. نعني بعينة الدراسة (عينة البحث) جميع المفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث. و كان مجتمع الدراسة عبارة عن عينة متكونة من 50 تلميذ إناث و ذكور من مختلف الشعب (علوم/آداب/رياضيات) من مختلف المستويات (أولى/ثانية/ثالثة).

3-الدراسة الاستطلاعية:

3-1الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الأساسية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة شاملة من أجل الإلمام بجوانب دراسة موضوعه، حيث كانت في بداية الأمر عبارة عن مجموعة من الاقتراحات لبلورة وضبط الموضوع، كما تهدف إلى معرفة مدى صلاحية أداة جمع البيانات، وذلك بقياس صدقها وثباتها وبالتالي تحديد الصورة النهائية لها قبل التطبيق النهائي على عينة موضوع دراستنا.

3-2-أدوات الدراسة الاستطلاعية:

اعتمدت الطالبة في الدراسة على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي

3-3-التعريف بالمقياس:

قام بإعداد هذا المقياس الباحثة زينب الشقير حيث توصلت المؤلفة إلى أبعاد أساسية للتوافق النفسي وتتمثل هذه الأبعاد أو المحاور في التوافق الشخصي والتوافق الصحي

والتوافق الأسري والتوافق الإجتماعي، حيث يطلب من المفحوصين ان يقوم بالإجابة علي عبا ا رت المقياس بإعطاء تقدير دقيق وصريح وبدون مجاملة. وذلك على مقياس يتدرج من موافق (نعم)، ومحايد (أحيانا)، ومعارض (لا)، وموضوع أمام هذه التقديرات ثلاثة درجات هي 2، 1، 0 على الترتيب، وذلك عندما يكون إتجاه التوافق

إيجابيا، أي إرتفاع في درجة التوافق، بينما تكون التقديرات الثلاثة في إتجاه عكسي (صفر، 1، 2) عندما ينخفض التقدير للتوافق.

3-4- الخصائص السيكومترية للدراسة الاستطلاعية:

صدق المحكمين:

يعد اختيار الصدق من الاختيارات التي تجري في البحوث العلمية لمعرفة مدى ارتباط الأداة بالخاصية التي نود دراستها، وعليه فقد تم اختيار أربع محكمين من ذوي الدرجات العليا والاختصاص، والخبرة حيث عرض عليهم الاستبيان وطلب إليهم الإشارة إلى مواطن الخلل ومن حيث الوضوح ومدى مناسبته للمؤشرات المراد قياسها وإصلاح ما يتطلب التعديل، ليتم اعتماد الصورة النهائية للمقياس .

صدق وثبات المقياس: إن التوصل إلى نفس النتائج باستمرار إذا تكرر تطبيق المقياس على نفس العينة وتحت نفس الشروط فإن للمقياس صدق وثبات، حيث يفترض أن يعطي المقياس نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرة أخرى. (خيرى ، 1997 ، ص 24).

ويشير مقدم عبد الحفيظ أن ثبات المقياس يدل على مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات عدة ويضيف أن ثبات المقياس وصدقه يعني مدى دقة واستقرار نتائج المقياس فيما لو طبق على عينة الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (شريفى ، دس، ص: 197).

-مقياس التوافق النفسي الاجتماعي.

-صدق المقارنة الطرفية:

جدول رقم (01) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

الفئات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة
العليا	13	158.30	5.77	14.00	0.02
الدنيا	13	125.61	6.11		

نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا قدر ب(158.3) والانحراف المعياري لها قدر ب (5.77) بينما المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا قدر ب (125.6)، والانحراف المعياري قدر ب(6.11) حيث أن قيمة "ألفا" قدرت ب(0.05)، وهي أكبر من قيمة "sig" المقدر ب(0.02) مما يدل على أن الاختبار لديه القدرة على التمييز بين الفئة العليا والفئة الدنيا وبالتالي فإن الأداة على درجة عالية من الصدق ويمكن الاعتماد عليها كأداة جمع البيانات.

النتائج:

-حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

وقد تم حساب ثبات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بهذه الطريقة وكانت النتيجة كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (02) يوضح نتائج معامل ثبات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بألفا كرونباخ.

الأداة	عدد الفقرات	معامل ألفا α
مقياس التوافق النفسي الاجتماعي	80	0.756

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن معامل ثبات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي وفق معادلة ألفا كرونباخ كان مساويا ل $(\alpha = 0.75)$ وهي قيمة دالة مما يؤكد تمتع المقياس بمستوى ممتاز وعالي من الثبات.

4- خصائص العينة:

4-1- الجنس:

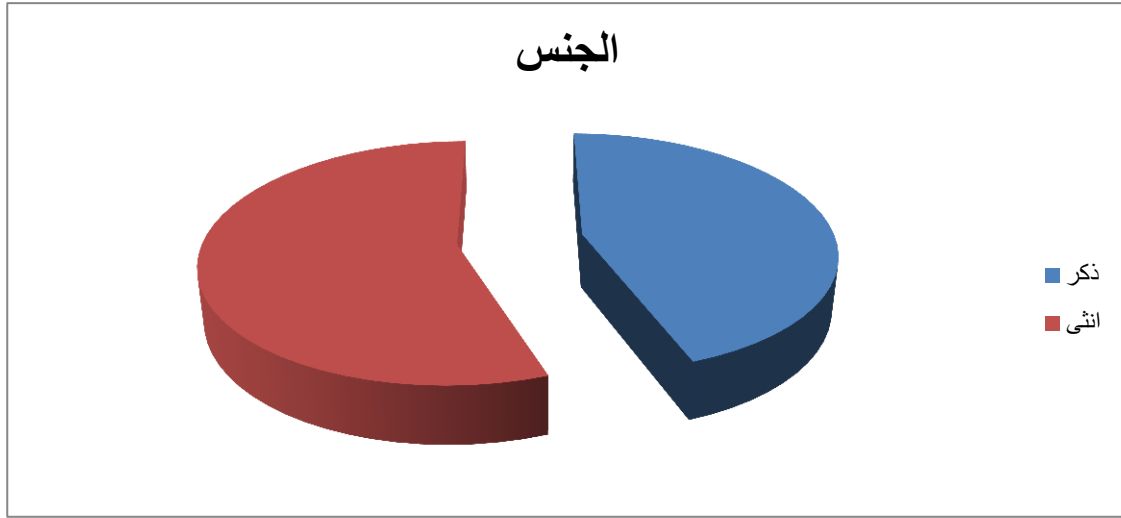
الجدول رقم (03) يمثل خصائص العينة من ناحية الجنس لدى التلاميذ.

يمثل توزيع عينة الدراسة من حيث الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	22	44.0%
أنثى	28	56.0%
المجموع	50	100%

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن أغلبية العينة كانت من الإناث بنسبة بلغت 55.0

%، بينما نسبة الذكور بلغت 44.0%.



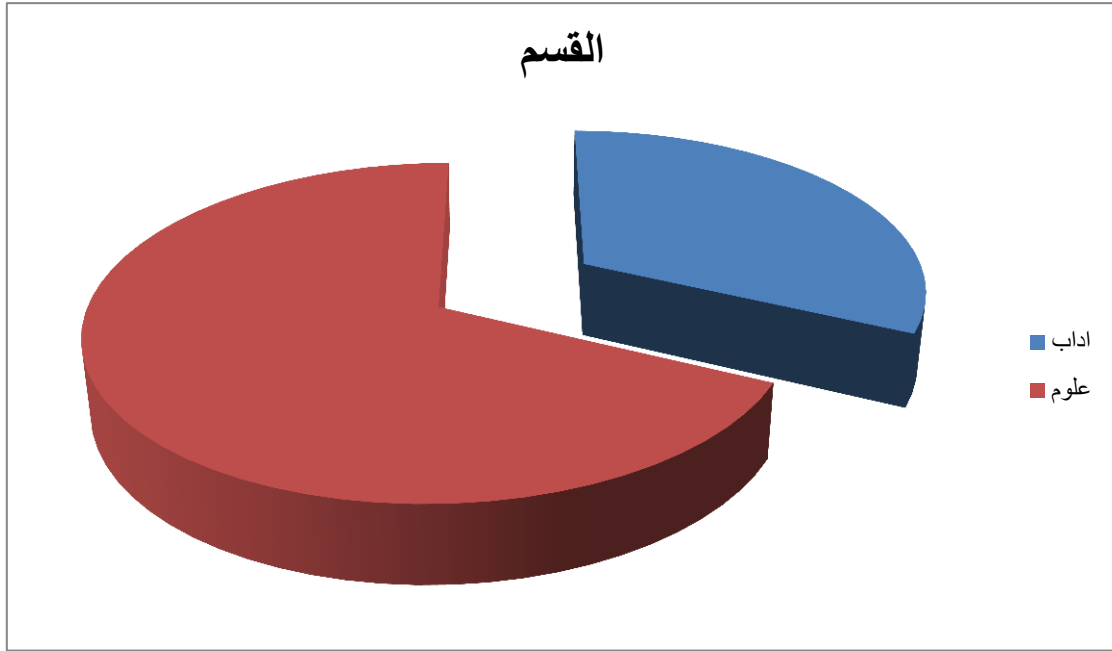
الشكل رقم 01 : يمثل دائرة نسبية تمثل الجنس لدى العينة.

4-2-الشعبة:

الجدول رقم(04)يمثل خصائص العينة من ناحية القسم.

القسم	التكرار	النسبة المئوية
اداب	16	32.0%
علوم	34	68.0%
المجموع	80	100%

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن النسبة الغالبة من شعبة العلوم بنسبة بلغت 69.0%، بينما نسبة الادبيين بنسبة بلغت 32.0%.



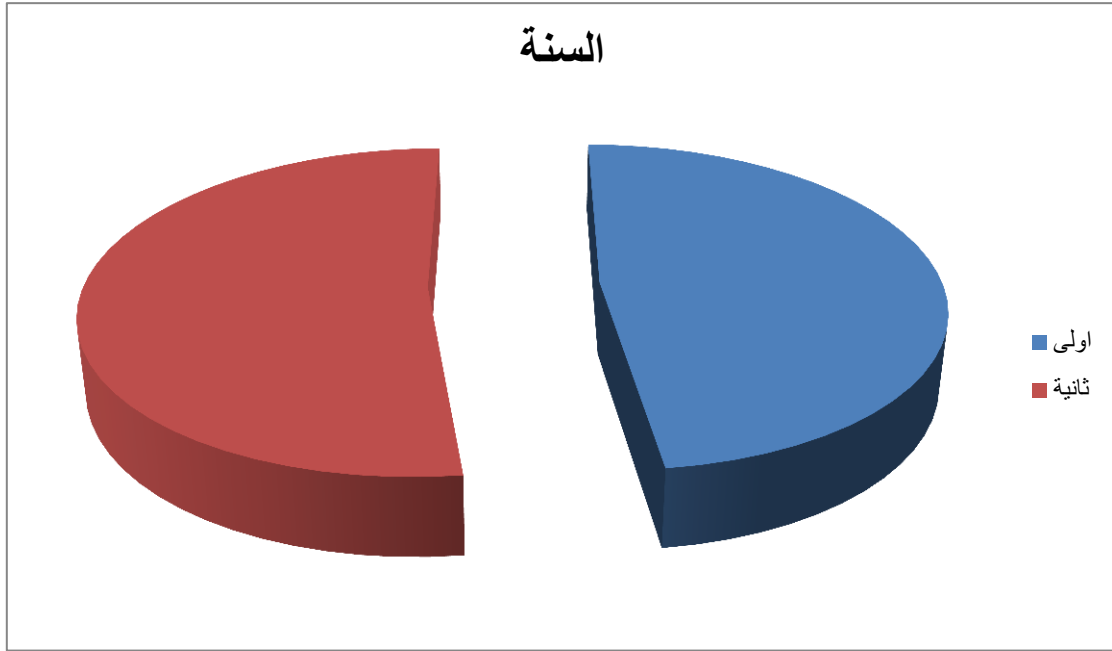
الشكل رقم 02- دائرة نسبية تمثل قسم العينة

4-3- الشعبة:

الجدول رقم (05) يمثل خصائص العينة من ناحية السنة.

القسم	التكرار	النسبة المئوية
اولى	24	48.0%
ثانية	26	52.0%
المجموع	80	100%

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن النسبة الغالبة من العينة سنة ثانية بنسبة بلغت 52.0%، ونسبة 48.0% سنة اولى.



الشكل رقم 03- دائرة نسبية تمثل سنة العينة

5-حدود الدراسة:

أ)-المجال المكاني: تم إجراء الدراسة في ثانوية طهيري عبد الرحمن بالجلفة.

ب)-المجال الزمني: قامت الباحثتان بتطبيق مقياس الدراسة في الفترة الممتدة:

2021/04/25-2021/04/18.

ج)- المجال البشري: أبناء (ذكور و إناث) لأمهات عاملات في مختلف المجالات و

اخترنا هذه الفئة في مرحلة التعليم الثانوي.

6-أدوات الدراسة:

يسعى كل باحث لجمع المعلومات والبيانات الضرورية لدراسة موضوع بحثه، وهذا بالاعتماد على مجموعة من الوسائل والتي تتمثل في بحثنا هذا في :

- مقياس التوافق النفسي الاجتماعي.

7- الأساليب الإحصائية :

تم تفريغ البيانات بالاعتماد على برنامج الحزم الاحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS22 باستخدام الاساليب الاحصائية التالية

-برنامج spss22

التكرارات. النسب المئوية -اختبار"ت" للفروق بين عينتين مستقلتين، المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، معامل ألفا كرومباخ.

خلاصة:

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية التي قمنا بها من خلال التجربة الاستطلاعية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية حيث تطرقنا في بداية الفصل إلى استخدام المنهج وإلى مجتمع الدراسة، ثم الدراسة الاستطلاعية وذلك لتوضيح الهدف، العينة، الحدود الزمانية والمكانية والأدوات المستخدمة وإلى الخصائص السيكومترية، ثم الدراسة الأساسية للإشارة إلى عدة خطوات علمية أنجزت تمهيداً للتجربة الأساسية التي تضمنت أيضاً العينة، مجالات الدراسة، أهم الأدوات ثم الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث .

الفصل الثاني:

عرض وتحليل النتائج

1-تحليل فرضيات الدراسة:

- لا يوجد توافق نفسي اجتماعي لدى ابناء الامهات العاملات.

الجدول رقم 06: يمثل اختبار تي تست لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي والمتوسط النموذجي للعينة

الدلالة	α	sig	df	المتوسط النموذجي	T-test	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	
دال	0.05	0.00	49	160	75.37	13.16	140.34	50	التوافق النفسي

المصدر: من إعداد الطالبة اعتمادا على مخرجات برنامج spss نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للتوافق النفسي بلغ 140.34 بانحراف معياري 13.16، بينما قيمة T 75.37 عند درجة حرية 49 ، وقيمة الدلالة المعنوية 0.00 عند مستوى الدلالة 0.05 ، والمتوسط النموذجي 160 ، وبما أن قيمة الدلالة المعنوية اقل من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال إحصائيا، وبما أن المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي فان هذا يعني انه لا يوجد توافق نفسي اجتماعي للأطفال أبناء الأمهات العاملات أي انه توجد علاقة بين التوافق النفسي الاجتماعي للطفل وعمل الأم.

2- مناقشة النتائج:

تنص الفرضية على أنه لا يوجد توافق نفسي إجماعي لأبناء الأمهات العاملات، و دلت نتائج الدراسة على لا يوجد توافق نفسي اجتماعي للأطفال أبناء الأمهات العاملات أي انه توجد علاقة بين التوافق النفسي الاجتماعي للطفل وعمل الأم. و يظهر ذلك من خلال الجدول الذي يمثل يمثل اختبار تي تست لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي والمتوسط النموذجي للعينة، و بالتالي تحققت الفرضية.

من خلال استعراضنا لمختلف الدراسات التي تناولت أثر عمل الأم على أطفالها، لاحظنا اختلافا كبيرا في نتائجها، ففي حين وجدت بعض الدراسات أن عمل الأم لا يؤثر على الأبناء ولا وجود لفروق بين أبناء العاملات وغير العاملات، وجدت دراسات أخرى أن عمل الأم يؤثر إيجابيا على الأبناء نفسيا واجتماعيا ودراسيا، بينما أثبتت دراسات أخرى أن عمل الأم يؤثر بصورة سلبية على الأبناء على الصعيد النفسي الاجتماعي والمدرسي. كل هذه الاختلافات راجعة إلى طبيعة المجتمع الذي أجريت فيه الدراسة، و الثقافة والقيم السائدة فيه.

حيث اختلفت هذه الدراسات في تبيان أثر عمل المرأة على مستوى التوافق عند الأبناء فبعض الدراسات أظهرت أن عمل المرأة يؤثر بشكل سلبي على مستوى التوافق النفسي الاجتماعي عند الأبناء مثل دراسة مختار (1994) ، العدل (1991) غير أن البعض الآخر توصل إلى عدم وجود فروق في مستوى التوافق بين أبناء العاملات وغير العاملات مثل دراسة كما أن مستوى القلق والعدوان يرتفع عند أبناء العاملات كما في دراسة احمد (1993).

خاتمة

الخاتمة:

توصيات الدراسة:

ضرورة اهتمام الأم العاملة بالجانب الاجتماعي لأبنائها وتشجيعهم على استمرار الاتصال والتواصل الاجتماعي.

الاهتمام برعاية الأمهات العاملات واستمرار توفير الدعم لهن ، من قبل أسرهن الأمر الذي سيساعد على تهيئة الصحة النفسية المناسبة لأبنائهن.

أن تقوم الأسرة بتربية الأبناء تربية استقلالية تمكنهم من التفاعل الايجابي مع بيئاتهم ومع المؤسسات التي يلتحقون بها في حال عمل الأم خارج المنزل.

ضرورة إشراك الأبناء في معالجة كثير من المشكلات التي يتعرضون لها وحثهم على تطوير هذه المعالجات إلى ما يتوقع أن يقابلهم من مشكلات في المستقبل.

توفير بيئة عمل مناسبة للأمهات العاملات بعيدا عن الضغوط مما ينعكس بالإيجاب على البيت والأسرة.

توصي الباحثة بتربية الأبناء تربية دينية والالتزام بتطبيق العبادات كالصلاة والصوم وتلاوة القرآن لتكون لهم خير زاد ومعوونة للتكيف مع كافة الظروف والمتغيرات.

توصي الباحثة بضرورة اهتمام وسائل الإعلام كافة بالبرامج الأسرية وتوجيه النصائح والإرشادات مما يعزز روح التفاهم والمحبة بين أفراد الأسرة.

توجيه وسائل الإعلام المختلفة إلى ضرورة التركيز على توجيه الأبناء بإعداد برامج خاصة تتناسب مراحل النمو المختلفة لمساعدتهم على التكيف مع كل ما يجري من حولهم خاصة في ظل ظروف الحياة المتغيرة.

العمل على عقد دورات تدريبه للمرشدين والمرشدات في المدارس من قبل وزارة التربية والتعليم وذلك لرفع كفاءتهم المهنية وتبصيرهم بكيفية التعامل مع الطلاب والطالبات من فئة المراهقين وتفهم احتياجاتهم والاستماع لهم.

توصي الباحثة بتخصيص الآباء جزءا من وقتهم لأبنائهم وبناتهم وعدم الانشغال كلية بمطالب الحياة اليومية من أجل محاربة الفراغ العاطفي لدى المراهقين بالتواصل البناء مع آبائهم.

توصي الباحثة من خلال برامج التوعية الإعلامية والدينية على استخدام الوالدين لأسلوب الإرشاد والتوجيه في التعامل مع الأبناء المراهقين وتشجيعهم على التعبير عن الذات. مواجهة طفرة وسائل الاتصال والتكنولوجيا الحديثة بالعناية بالتنشئة الأخلاقية المبكرة للأبناء والحفاظ على العلاقات الطيبة مع الأبناء.

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المراجع:

- 1- أبو زيد ابراهيم، 1987، (سيكولوجية الذات و التوافق)، ط2 ، الاسكندرية، دار المعرفة.
- 2- أبو ريده و محمد، 1975، (دراسات عن أوضاع المرأة في الكويت و الخليج العربي)، بحث مقدم للمؤتمر الإقليمي الأول في الخليج.
- 3- أبو شماله، حسين، 2002، (البيئة الأسرية والمدرسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى المراهقين في قطاع غزة)، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأقصى.
- 4- آدم و محمد سلامة، 1982، (المرأة بين البيت و العمل ، القاهرة)، دار المعارف.
- 5- الديب و أميرة عبد العزيز، 1990، (سيكولوجية التوافق النفسي في الطفولة المبكرة)، ط1، الكويت، مكتبة دار الفلاح.
- 6- الداھري صالح حسن، 2008 ، (أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية) الأسس والنظريات) ، ط2 ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 7- الدسوقي و كمال، 1974، (علم النفس و دراسة التوافق)، القاهرة، دار النهضة للطباعة و النشر.
- 8- الطحان محمد خالد، 1987، (مبادئ الصحة النفسية)، دبي، دار العلم.
- 9- الرفاعي و نعيم، 1978، (الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف)، ط7، دمشق، دار الثقافة و النشر.
- 10- العيسوني عبد الرحمن، 1980، (علم النفس علم و فن)، دار المعارف الاسكندرية.

- 11- الغزالي و محمد، 1994: (قضايا المرأة بين التقاليد الراكدة و الوافدة)، القاهرة، دار الشروق.
- 12- الشماسي و مريم، 1974، (عدد ساعات العمل الرسمي للمرأة العاملة و غير العاملة) دراسة مقارنة رسالة ماجستير، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية.
- 13- إنتصار و يونس، 1978، (السلوك الإنساني)، القاهرة، دار المعارف.
- 14- بلحاج فروجة، 2001، (التوافق النفسي و الاجتماعي و علاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي)، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير، جامعة تيزي وزو، الجزائر.
- 15- زهوان و حامد، 1982، (الصحة النفسية و العلاج النفسي)، القاهرة، عالم الكتب.
- 16- كفاي علاء الدين، 1990، (الصحة النفسية)، القاهرة، هجر للطباعة و النشر و التوزيع.
- 17- ليلي أحمد وافي، (الاضطرابات السلوكية و علاقتها بمستوى التوافق النفسي لدى الأطفال المتفوقين)، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين، 2006.
- 18- موسى رشاد، 2003، (علم النفس المرأة)، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- 19- محمد الزغبى، 1994، (الإرشاد النفسي نظرياته، اتجاهاته، مجالاته)، صنعاء، اليمن، دار الحكمة اليمانية للطباعة و النشر.
- 20- مرسي، 1988، (المدخل إلى علم الصحة النفسية)، الكويت، دار القلم.
- 21- خطيب ، محمد ،جواد ، محمد ، 2000 ، (التوجيه والإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق)، غزة، مطبعة المقداد.

- 22- خولي البهي، 1984، (الإسلام وقضايا المرأة المعاصرة)، القاهرة، مكتبة دار التراث.
- 23- راجح أحمد، 1968، (أصول علم النفس)، ط7، القاهرة، دار الكتاب العربي للطباعة والنشر.
- 24- الشاذلي عبد الحميد محمد، 2001، (الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية)، ط1، الاسكندرية، مكتبة الإسكندرية.
- 25- عبد الجواد، أنعام سيد، 1974، (تنشئة الأطفال لدى المرأة العاملة وغير العاملة دراسة مقارنة)، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس، القاهرة.
- 26- جوي إبراهيم بن مبارك، 1995، (عمل المرأة في المنزل وخارجه)، الرياض، مكتبة العبيكان.
- 27- جبالي حمزة، 2005، (ا لنمو النفسي والعاطفي والاجتماعي عند الأطفال)، ط2، عمان، دار صفاء للطباعة والنشر.
- 28- عبد الحميد محمد شاذلي، 2001، (الواجبات المدرسية و التوافق النفسي)، مصر، الزريطة الاسكندرية.
- 29- رمضان محمد قذافي، 1998، (الصحة النفسية و التوافق)، المكتب الجامعي الحديث، ط3، الاسكندرية، مصر.
- 30- سمارة و آخرون، محاضرات في التوجيه و الإرشاد، دار الفكر للنشر.
- 31- صالح حسن الداھري و وهيب مجيد الكبيسي، 1999، (علم النفس العام)، مؤسسة حمادة للخدمات و الدراسات الجامعية، ط1، الأردن، دار الكندري للنشر و التوزيع.

المراجع الأجنبية:

- Atkinson, Rita L (1987) : Introduction to psychology ,
Harcourt Joranovich publishers .
- Burns,R.B (1979) : The self concept , longman , London .

Belkin , Gary and stanly Nass (1984) : psychology of adjustment ,Massachusetts,alyn and Bacon , INC

الملاحق

Group Statistics

	VAR00012	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الكل	1.00	13	158.3077	5.77905	1.60282
	2.00	13	125.6154	6.11744	1.69667

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				95% Confidence Interval of the Difference		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
الكل	Equal variances assumed	.000	.002	14.007	24	.000	32.69231	2.33404	27.87509	37.50952
	Equal variances not assumed			14.007	23.923	.000	32.69231	2.33404	27.87427	37.51035

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.756	80

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الكل	50	140.3400	13.16552	1.86189

One-Sample Test

Test Value = 0

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الكل	75.375	49	.000	140.34000	136.5984	144.0816

الجنس

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative
					Percent
Valid	ذكر	22	44.0	44.0	44.0
	انثى	28	56.0	56.0	100.0
Total		50	100.0	100.0	

القسم

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative
					Percent
Valid	اداب	16	32.0	32.0	32.0
	علوم	34	68.0	68.0	100.0
Total		50	100.0	100.0	

السنة

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative
					Percent
Valid	اولى	24	48.0	48.0	48.0
	ثانية	26	52.0	52.0	100.0
Total		50	100.0	100.0	

استبيان الدراسة:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة زيان عاشور بالجلفة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية قسم علم النفس و الفلسفة

في إطار إنجاز مذكرة ماستر في عمل النفس المدرسي تحت عنوان (التوافق النفسي الاجتماعي للطفل و علاقته بعمل الأم) فنرجو من الطلاب الأعزاء المساهمة في إنجاز هذا العمل و شكرا.

الجنس: ذكر أنثى

القسم: آداب علوم

السنة: أولى ثانية ثالثة

أخي العزيز.....أختي العزيزة.....

هل تود أن تعرف أكثر عن شخصيتك؟

إليك بعض المواقف التي تقابلك في حياتك العامة لذا نرجو التعرف على كل موقف بدقة و تحديد درجة الطباق لكل منها على حالتك.

تتطبق تماما تتطبق أحيانا لا تتطبق.

الرقم	العبارة	نعم	أحيانا	لا
01	هل لديك ثقة في نفسك بدرجة كافية ؟			
02	هل أنت متفائل بصفة عامة ؟			
03	هل لديك رغبة في الحديث عن نفسك وعن إنجازاتك أمام الآخرين ؟			
04	هل أنت قادر على مواجهة مشكلاتك بقوة وشجاعة ؟			
05	هل تشعر انك شخص له فائدة ونفع في الحياة ؟			
06	هل تتطلع لمستقبل مشرق ؟			
07	هل تشعر بالراحة النفسية والرضا في حياتك ؟			
08	هل أنت سعيد وبشوش في حياتك ؟			
09	هل تشعر انك محظوظ في الدنيا ؟			
10	هل تشعر بالالتزان الانفعالي والهدوء أمام الناس ؟			
11	هل تحب الآخرين وتتعاون معهم ؟			
12	ها أنت قريب من الله بالعبادة والذكر دائما ؟			
13	هل أنت ناجح ومتوافق مع الحياة ؟			
14	هل تشعر بالأمن والطمأنينة النفسية وانك في حالة طيبة ؟			
15	هل تشعر باليأس وتيهبط همتك بسهولة ؟			
16	هل تشعر باستياء وضيق من الدنيا عموما ؟			
17	هل تشعر بالقلق من وقت لآخر ؟			
18	هل تعتبر نفسك عصبي المزاج إلى حد ما ؟			
19	هل تميل لأن تتجنب المواقف المؤلمة بالهرب منها ؟			
20	هل تشعر بنوبات صراع (أو غثيان) من وقت لآخر ؟			

الرقم	العبارة	نعم	أحيانا	لا
21	هل حياتك مملوءة بالنشاط والحيوية معظم الوقت ؟			
22	هل لديك قدرات ومواهب متميزة ؟			
23	هل تتمتع بصحة جيدة وتشعر أنك قوي البنية ؟			
24	هل أنت راض عن مظهرك الخارجي (طول القامة - حجم الجسم) ؟			
25	هل تساعدك صحتك على مواصلة الأعمال بنجاح ؟			
26	هل تهتم بصحتك جيدا وتتجنب الإصابة بالمرض ؟			
27	هل تعطي نفسك قدر من الاسترخاء والراحة للمحافظة على صحتك في حالة جيدة؟			
28	هل تعطي نفسك قدرا كافيا من النوم (أو تمارس رياضة) للمحافظة على صحتك؟			
29	هل تعاني من بعض العادات مثل (قضم الأظافر- أو الغمز بالعين)؟			
30	هل تشعر بصداع وألم في رأسك من وقت لآخر؟			
31	هل تشعر أحيانا بحالات برودة أو سخونة؟			
32	هل تعاني من مشاكل و اضطرابات الأكل (سوء هضم - فقدان شهية - شره عصبي)؟			
33	هل يدق قلبك بسرعة عند قيامك بأي عمل؟			
34	هل تشعر بالإجهاد وضعف الهممة من وقت لآخر؟			
35	هل تتسبب عرقا (أو ترتعش يداك) عندما تقوم بعمل؟			
36	هل تشعر أحيانا أنك قلق وأعصابك غير موزونة؟			
37	هل يعوقك وجع ظهرك أو إيدك عن مواصلة العمل؟			
38	هل تشعر أحيانا بصعوبة في النطق و الكلام؟			
39	هل تعاني من إمساك (أو إسهال) كثير؟			
40	هل تشعر بالنسيان(أو عدم القدرة على التركيز) من وقت لآخر؟			

الرقم	العبارة	نعم	أحيانا	لا
41	هل أنت متعاونًا مع أسرتك؟			
42	هل تشعر بالسعادة في حياتك وأنت مع أسرتك؟			
43	هل أنت محبوب من أفراد أسرتك؟			
44	هل تشعر بأن لك دور فعال وهام في أسرتك؟			
45	هل تحترم أسرتك رأيك و ممكن أن تأخذ به؟			
46	هل تفضل ان تقضى معظم وقتك مع أسرتك؟			
47	هل تأخذ حقا من الحب و العطف و الحنان و الامن من أسرتك؟			
48	هل التفاهم هو أسلوب التعامل بين أسرتك؟			
49	هل تحرص على مشاركة أسرتك أفراحها وأحزانها؟			
50	هل تشعر أن علاقتك مع أفراد أسرتك وثيقة وصداقة؟			
51	هل تفتخر أمام الآخرين أنك تنتمي لهذه الأسرة ؟			
52	هل أنت راضي عن ظروف الأسرة الاقتصادية (و الثقافية) ؟			
53	هل تشجعك أسرتك على إظهار ما لديك من قدرات او مواهب ؟			
54	هل أفراد أسرتك تقف بجوارك وتخاف عليك عندما تتعرض لمشكلة ؟			
55	هل تشجعك أسرتك على تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران ؟			
56	هل تشعرك أسرتك انك عبء ثقيل عليها ؟			
57	هل تتمنى أحيانا ان تكون لكل أسرة غير أسرتك ؟			
58	هل تعاني كثير من المشاكل داخل أسرتك؟ ؟			
59	هل تشعر بالقلق أو الخوف وأنت داخل أسرتك ؟			
60	هل تشعر بان أسرتك تعاملك على انك طفلا صغيرا ؟			

