

الفصل الثاني التوافق والصحة النفسية

- التوافق والصحة النفسية .
- بين مصطلحي التكيف والتوافق .
- تحليل عملية التوافق .
- أبعاد التوافق .
- العمليات النفسية المتضمنة في التوافق .
- السلوكية والصراع النفسي .
- القلق .
- الحيل الدفاعية .
- مظاهر سوء التوافق .

الفصل الثاني

التوافق والصحة النفسية

التوافق والصحة النفسية:

يشير الكثير من العلماء إلى الصحة النفسية في جوهرها عملية توافق ناجح ويتوقف مدى توافق الفرد على إشباعه لحاجاته المختلفة، فحينما يشعر الفرد بحاجة معينة فإنه يقوم عادة بنشاط يؤدي إلى إشباع تلك الحاجة. والنشاط الذي يقوم به الفرد يمكن أن نطلق عليه النشاط أو السلوك التوافقي وتتضمن الحياة القيام بهذه العملية بصفة مستمرة، فالحياة تتضمن سلسلة من التوافقات فالفرد يشعر بالجوع ويدفعه ذلك إلى البحث عن الطعام ليشبع دافع الجوع وليعيد لأنسجة الجسم توازنها، وهو يشعر بالعطش، يدفعه ذلك إلى شرب الماء ليشبع دافع العطش وبقي أنسجته من التلف، والإنسان لا يحتاج فقط إلى إشباع حاجاته البيولوجية أو الفسيولوجية بل هو في حاجة ملحة أيضاً لإشباع حاجاتها الأخرى مثل الحاجة للأمن متمثلة في حرص الفرد على حماية نفسه ووقايتها من العوامل التي تشكل خطراً عليه. والحاجة إلى الانتماء والحب والتي تشمل على كثير من الحاجات الإجتماعية مثل الحاجة إلى تقبل الغير والتقبل من الغير، والتعاطف مع الجماعة والولاء والانتماء إليها،

والحاجات الذاتية مثل الحاجة إلى التقدير بالإضافة إلى الحاجة إلى تحقيق الذات وإشباع مثل هذه الحاجات في كثير من الأحيان ليس بالأمر الهين فكثيراً ما تعترض الفرد عقبات تحول دون إشباع تلك الحاجات، فيختل توازن تكيفه ويؤدي به ذلك إلى الإحساس بالتعاسة والشعور بالنقص وغيرها من الأعراض التي تدل على عدم توافق الفرد وإضطراب سلوكه وتبعاً لذلك فسعادة الفرد وصحته النفسية تتوقف على إمكانية تكيفه بشكل جيد وسليم وبالتالي على مدى كفاية الذات في إشباع حاجاتها بما يتفق والإمكانات المتاحة في الواقع.

بين مصطلحي التكيف والتوافق:

التكيف في أصله مصطلح بيولوجي، حددته نظرية «النشوء والإرتقاء» عند تشارلز دارون حيث قصد به قدرة الكائن الحي على التلائم مع الظروف البيئية، وما يطرأ عليها من تغيرات، بحيث تحقق المحافظة على حياة الكائن فالتكيف بالمعنى البيولوجي يعنى قدرة الكائن الحي على مواجهة الظروف البيئية بحيث يشبع حاجاته ومن ثم يبقى على حياته.

ويفرق كثير من علماء النفس بين مصطلح التكيف Adaptation بمعناه الذي إستخدامه دارون، حيث يعني مجرد تكيف فيزيائي

(ويشترك لورانس مع شوبين) في تحديد هذا المعنى بأن الكائنات الحية تميل إلى أن تغير من أوجه نشاطها في إستجابتها للظروف المتغيرة في بيئاتها بمعنى أنه ينبغي على الكائن الحي أن يجد طرقاً جديدة لإشباع حاجاته وغالباً ما تتسم هذه العملية بالمرونة والتلاؤم المستمر مع الظروف المتغيرة. والتوافق Adjustment بالمعنى السيكولوجي للكلمة في شموليته وكليته، حيث يواجه الفرد مواقف الحياة الجديدة بالذكاء والمرونة في حين تتطلب مواجهته المواقف المألوفة مجرد العودة إلى خبراته وما لديه من عادات.

وبذلك يقتصر معنى التكيف Adaptation على إشباع الحاجات وخفض التوترات، وفي مواقف الحياة المختلفة بشكل فيزيائي، والإعتماد الأكبر في هذا التلاؤم يتوقف على مرونة الفرد نفسه. في حين يعنى مصطلح التوافق Adjustment بالمعنى النفسى متمثلاً في نشاط الفرد وفعاليته في البيئة التي يعيش فيها. ويرى بعض علماء النفس أن عملية التكيف هذه تتم على مرحلتين الأولى وهى الإستيعاب أو التمثيل Assimilation بمعنى تبين التماثل بين الظروف القائمة والمواقف السابقة، ويفيد ذلك في مواجهة المواقف المألوفة، بحثاً عن أساليب وحلول جاهزة. وفي المرحلة الثانية تتم عملية الملاءمة أو التوفيق Accommodation بمعنى ملاءمة أو توفيق الحلول السابقة الجاهزة بحيث

تجيب على النوعية الفريدة للمواقف الجديدة حيث يواجه الفرد هذه المواقف بالذكاء والمرونة.

وعلى رأس من عمقوا هذا الإتجاه وأصلوه عالم النفس السويسرى المعاصر جان بياجيه J. Piaget. حيث يعتبر التكيف نوعاً من التوازن بين عملية الإستيعاب وعملية الملاءمة، فهو يرى أن كل سلوك سواء كان سلوكاً داخلياً أو سلوكاً ظاهراً وكأنه عملية تكيف أو إعادة التكيف والفرد لا يتصرف إلا إذا شعر بحاجة أى إختل التوازن القائم بين الكائن وبيئته، والسلوك عندئذ يرمى إلى إعادة التوازن من جديد. وإذا كان مفهوم التكيف مفهوماً أساسياً فى نظرية بياجيه، فهو يذهب إلى أبعد من ذلك إذ يعتبر الذكاء عملية تكيف. وبالتالي يكون هذا التكيف نوعاً من التوازن بين الإستيعاب والتلاؤم. وإذا كان بياجيه قد إستخدم التكيف بالمصطلح Adaptation فهو أيضاً من أقرب علماء النفس لدراسة عملية التوافق، من منظور بيولوجى أقرب منه منظوراً سيكولوجياً.

تحليل عملية التوافق

ينمو الإنسان من خلال تفاعل مجموعة من المحددات الوراثية والمحددات البيئية حيث تختلف الأهمية النسبية لكل منهما من شخص لآخر فلكل فرد إمكانيات وراثية معينة، وتعتمد درجة تحقيق هذه

الإمكانيات على البيئة التي تنمو فيها - ولذا فلكل فرد منا طابعه المميز له . ولذا يستجيب الفرد منذ ميلاده للمثيرات المختلفة على أساس تكوينه أو مزاجه فكل إستجابة هي نتاج لنمط مختلف من التكوينات الموروثة شكاتها الخبرة والتنشئة وعمليات التطبيع الإجتماعى المختلفة . ولذا تختلف حاجات الفرد ومطالبه على تكوينه وطابعه المميز، كما تختلف إستجاباته إزاء مواقف الحياة المتباينة، إلا أن البداية واحدة لدى المجتمع، فهى الحاجة إلى الدافع وإن اختلفت من فرد لآخر سواء كان هذا الإختلاف فى الدرجة أو النوع .

وجود الحاجة كنقطة بدء تدفع الإنسان وتوجه سلوكه ما يشبع هذا الدافع وغالباً ما يصل الفرد إلى إشباع حاجاته فى مواقف الحياة المألوفة مما يؤدي به إلى السوية وقد يحصل على هذا الأشباع أيضاً فى المواقف الجديدة، إلا أنه لا مفر من جود عوائق لبعض هذه الحاجات بحيث تعترض سبيل الفرد وتمنعه من الوصول إلى أهدافه مما يضع الفرد فى مواقف يشعر فيها بالإحباط، مما يدفع إلى وجود نوع من الصراع بين مطالب الفرد أو حاجاته ونظراً لأن الإحباطات والصراعات مؤلمة ومحملة بالقلق والتوتر فإنها تدفع الفرد للعمل والمثابرة فيه على نحو يصل به إلى النجاح أو الإشباع الذى يخفف عنه الضيق والألم النفسى . وعملية البحث عن الحلول هذه قد تكون عملية شعورية أو لا شعورية،

فعدما يكون الصراع أو الإحباط شديداً ومستمراً، فإن الفرد قد يشعر بتهديد للأنا، وبالتالي يشعر بالقلق مما يدفع الفرد إلى السعى الدائم والمكثف للوصول إلى تكيف سليم. ويتحدد شكل الإستجابة التي يستجيب بها الفرد في الموقف الصراعى، بناء على خبرات الفرد وتعلمه السابق فى حياته فكلما زادت خبرة الفرد بأنماط المجتمع ومتطلباته تقبلها مال إلى السيطرة على إستجاباته أو إخفائها أو تعديلها.

ويختلف الأفراد فى إستجاباتهم، فمنهم من يتأثر حتى يصل إلى الحل ويشبع حاجاته، ومنهم من يلجأ إلى نشاطات بديلة متمثلة فى الإعلاء وإشباع حاجاته الملحة ولكن بشكل غير مباشر فى حين يلجأ النوع الأخير من الأفراد لاستخدام أساليب دفاع فاشلة تبدأ بالكبت، أى بإستبعاد الصراع من المستوى الشعورى، ثم الإستعانة بالدفاعات الأخرى مثل الاسقاط أو النكوص أو التبرير... إلخ مما يدفع هذه الحاجات للظهور مرات متتالية ويجعل الصراع على مستوى لا شعورى وهنا تكون نقطة البدء بالنسبة للمرض النفسى.

أبعاد التوافق:

تتضمن عملية التوافق تفاعلاً مستمراً بين الفرد وبيئته، فالشخص حاجات والبيئة مطالب وكل منهما يفرض مطالبه على الآخر. وقد يتم

التوافق بأن يرضخ الشخص ويتقبل الظروف التي لا يقوى على تغييرها، إلا أن عدد كبير من الناس لا يلجأ لذلك النمط، بل يعبئ إمكانياته وطاقاته البناء ليغير من الظروف المحيطة به والتي تقف في سبيل تحقيق أهدافه. وقد يلجأ بعض الأشخاص إلى إتخاذ الحلول الوسيطة وسيلة التوافق.

وعلى أية حال فعملية التوافق تتضمن بعدان أساسين يتعلق الأول بالتنظيم النفسى الذاتى للفرد ويسمى بالتوافق الشخصى. فى حين يتعلق الثانى بالعلاقات بين الذات والآخرين ويسمى بالتوافق الإجتماعى.

أولاً: التوافق الشخصى:

حيث يتم تنظيم العلاقات الداخلية الذاتية بشكل يحقق للفرد الرضى عن النفس وعدم كرهها أو النفور منها أو السخط عليها، بالإضافة إلى خلو الفرد من التوترات والصراعات التى تقترن بمشاعر الذنب والضيق والشعور بالنقص* . ويمكن تحديد خصائص التوافق الشخصى الجيد فيما

يلي: **

١- الإعتدال على النفس: ويقصد به ميل الفرد إلى القيام بأعماله دون

* مصطفى فهمى: التوافق الشخصى والإجتماعى، مكتبة الخانجى، ١٩٧٩.

** صلاح أحمد مرحاب: سيكولوجية التوافق النفسى ومستوى الطموح، دار الأمان، الرباط،

١٩٨٩، ص ٥٢.

أن يطلب الإستعانة بغيره، ومع قدرته على توجيه سلوكه وتحمله مسئولية ما يفعل.

٢- الإحساس بالقيمة الذاتية: ويتضمن ذلك شعور الفرد بتقدير الآخرين له، أنهم يرونه قادراً على تحقيق النجاح، شعوره بأنه قادراً على القيام بما يقوم به غيره من الناس، بالإضافة إلى إحساسه بأنه مقبول من الآخرين.

٣- القدرة على مواجهة المشكلات التي تعترضه في الواقع وإمكانية توجيه سلوكه ووضع الخطط المستقبلية.

٤- الخلو من الأعراض العصابية.

٥- الصحة العقلية.

ثانياً: التوافق الإجتماعى:

ويتمثل فى قدرة الفرد على أن يعقد صلات إجتماعية مشبعة مع الآخرين، حيث يرتبط تقبل الآخرين بتقبل الذات ويعرف حامد زهران (١٩٧٤) التوافق الإجتماعى بأنه: السعادة مع الآخرين، والإلتزام بأخلاقيات المجتمع، ومسايرة المعايير الإجتماعية، والإمتثال لقواعد الضبط الإجتماعى وتقبل التغير الإجتماعى، والتفاعل الإجتماعى السليم والعمل لخير الجماعة والسعادة الزوجية حتى يودى إلى تحقيق الصحة

الإجتماعية* . ويمكن تحديد خصائص التوافق الإجتماعى الجيد فيما
يلى:

١- المسؤولية الإجتماعية: إدراك المعايير الإجتماعية، وإخضاع رغباته
لتلك المعايير، قادراً على أن يضع نفسه مكان الآخرين .

٢- القدرة على إكتساب المهارات الإجتماعية .

٣- الخلو من الميول المضادة للمجتمع، فلا يميل إلى التشاجر والتدمير
وعصيان الأوامر .

٤- القدرة على تكوين علاقات أسرية طيبة، يقدرونه ويحترمونه .

٥- القدرة على تكوين علاقات إجتماعية طيبة فى بيئته المحيطة،
كالعمل والجيران... ويذكر أحمد عبد الخالق** (١٩٩٣) أبعاد أخرى
للتوافق منها:

أ- التوافق المدرسى: ويتضمن نجاح المؤسسة التعليمية فى
وظيفتها، فالتلاؤم بين المعلم والطالب بما يهئ للآخرين ظروفاً
أفضل لما ينجم فى مجال الدراسة من مشكلات .

ب- التوافق المهنى: ويشير إلى الإنسجام بين العامل وعمله ويتحقق

* حامد زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسى، عالم الكتب ١٩٧٤ ص ٣١ .

** أحمد عبد الخالق: أصول الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، ١٩٩٣ .

بعده طرق أهمها: حسن إختيار المهنة الملائمة، والتدريب على أدائها بشكل جيد، وتقبلها بقبول حسن، ورضى الفرد عنها، والإقتناع بها، ومحاولة الإبتكار فيها، مع وجود علاقات إنسانية صحية مع الزملاء والرؤساء.

ج- التوافق الأسرى: ويعنى أن أن تسود المحبة بين أفراد الأسرة، وأن ينظر الزوج وزوجته إلى العلاقات بينهما على أنها: سكينه ومودة ورحمة، فإن لم تكن الأولى كانت الثانية وإلا فلتكن الثالثة وهذا أضعف الإيمان. وتقوم العلاقات بين أفراد الأسرة المتوافقة على الحب والإحترام والتعاون. وهذه العلاقات على ثلاثة: بين الزوجين، وبين كل منهما والأبناء، وبين الأبناء بعضهم وبعض.

العمليات النفسية

المتضمنة في عملية التوافق

الإحباط Frustration

يحدث الإحباط عند محاولة الفرد التصدى لما يعوقه ويمنعه من إشباع دوافعه. ولذلك فالإحباط هو الحالة التي يشعر فيها لفرد بعدم إشباع دوافعه بسبب وجود عوائق قائمة أو محتملة ذاتية أو خارجية ويمكن تعريف الإحباط بأنه:

«تلك الحالة الإنفعالية والواقعية التي يشعر بها الفرد إن واجه ما يحول بينه وبين إشباع دوافعه».

أنواع الإحباط:

- **خارجي المصدر:** يرجع إلى ظروف وعوائق ترتبط بالبيئة التي يعيش فيها الفرد.

- **داخلي المصدر:** حيث يرجع إلى عدم القدرة الجسمية أو العقلية أو كليهما على إشباع دوافعه، وقد ينشأ من وف الفرد مما قد يترتب على إشباع دوافعه من نتائج، أو مما يعنيه الفرد من صراع، قد ينشأ بسبب وجود عوامل كبت داخلية تمنع الفرد من الإشباع الذي يريجه.

العوامل المؤدية إلى الإحباط:

- ١- نوع الحاجة التي يمنع الفرد من إشباعها، حيث تختلف الحاجات فيما بينها في مدى ما تؤدي إليه من إحباط.
- ٢- مدى إدراك الفرد لأهمية الحاجة الغير متشعبة، وكذلك إدراك الفرد للموقف ككل.
- ٣- مقدرة الفرد على مواجهة ما يلاقه من إحباط.

الإحباط والعدوان:

ولنعرض بعض الإستنتاجات العامة التي وصل إليها دولارد ومساعدوه (١٩٣٩) في دراستهم عن العلاقة بين الإحباط والعدوان.

أولاً: (تختلف شدة الرغبة في السلوك العدائي باختلاف كمية الإحباط الذي يواجهه الفرد) ويعتبر الاختلاف في كمية الإحباط الذي يواجهه الفرد دالة لثلاثة عوامل وهي:

- ١- شدة الرغبة في الإستجابة المحببة.
 - ٢- مدى التدخل أو إعاقه الإستجابة المحببة.
 - ٣- عدد المرات التي أحبطت فيها الإستجابة.
- ثانياً: تزداد الرغبة في العمل العدائي ضد ما يدركه الفرد على أنه مصدر لإحباطه.

ثالثاً: يعتبر كف السلوك العدائى فى المواقف الإحباطية بمثابة إحباط آخر ويؤدى ذلك إلى زيادة ميل الفرد للسلوك العدائى ضد مصدر الإحباط الأساسى وكذلك ضد عوامل الكف التى تحول دونه والسلوك العدائى .

رابعاً: العدوان لا يوجه ضد الذات إلا إذا كانت عوامل الكف التى تحول دون توجيه العدوان ضد الخارج أقوى من تلك التى تحول دون توجيه العدوان ضد الذات .

خامساً: تعتبر إستجابة العداة التى يستجيب بها الفرد ضد مصدر إحباطه بمثابة تفرغ لطاقته النفسية، وهكذا فحدوث هذه الإستجابة يقلل من احتمال حدوث إستجابات عدائية أخرى فى الموقف المثير للإحباط .

الصراع النفسى Conflict

الصراع: هو تعرض الفرد لقوى متساوية تدفعه فى وجهات متعددة بحيث يصبح عاجزاً عن إختيار وجهة معينة، ويشعر الفرد فى مثل هذا الموقف بمشاعر الضيق والتوتر لعجزه عن الإختيار .

- موقف طالب تقدم للامتحان (رغبة فى النجاح - وخوف من الرسوب) .

- موقف شاب يتعرض لموقف صراع عندما تتساوى فتاتين في جوانب
عند الإقبال على الزواج.

التحليل النفسى والصراع:

يمكن تصور الصراع النفسى من وجهة نظر التحليل النفسى
كمعرفة داخلية بين أجهزة الشخصية الثلاث، هناك الهى بحفزاتها
الغريزية بدوافعها الجنسية تبحث عن إشباع دون أن تأخذ فى إعتبارها
مطالب الواقع، وهناك الأنا التى ترتبط بالواقع وهى تدرك أن هناك من
الدوافع ما يمكن إشباعه، وما لا يمكن إشباعه - على الأقل إلى حين،
غير أنه يبدو من وجهة نظر الفرويديين أن الأنا ليست كفوفاً لكى تقف
فى مواجهة الهى إذا أنها نشأت، أساساً لتساعد الهى على اشباع حفزاتها،
ثم الهى هى التى زودتها بالطاقة النفسية كى تقوم بوظائفها ولذلك
فهناك تهديد الهى بسحب هذه الطاقة وتعطيل الأنا من القيام بوظائفها
وتقف الأنا الأعلى بالمرصاد رقيباً على كل من الأنا والهى. أى أن
هناك صراع بين الهى والأنا.

وقد تفعل الأنا شيئاً وتحاول الأنا العليا إيقافه لذا فهناك صراع بين
الأنا والأنا العليا.

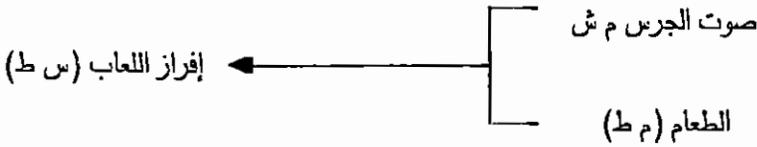
ويحدث هذا الصراع على مستوى لا شعورى، وتظهر آثاره على
نشاط الفرد دون أن يدرك شيئاً من هذه الآثار.

السلوكية والصراع النفسى:

يرى السلوكيون «أن الصراع ينشأ عند تقديم مثير إلى الكائن الحى بحيث يكون لهذا المثير القدرة على استثارة إستجابتين متناقضتين بنفس القوة»

- والموقف الصراعى موقف منفرد يستثير إستجابة الإحجام.

مثال: يمكن إكساب مثير ما القدرة على إثارة إستجابتين إستراتيجيتين وذلك عن طريق تقديمه بمصاحبة مثيرين طبيعيين يثيران إستجابتين متناقضتين فى أوقات مختلفة.



هكذا يكتسب مثير شرطى واحد وهو صوت الجرس إستثارة إستجابتين متناقضتين هما «إفراز اللعاب، إستجابة الألم والنفور» .

مصادر الصراع

وللصراع مصادر قد تكون خارجية (مادية أو إجتماعية أو جسمية) تعوق إرضاء الفرد لدوافعه وتحقيق مطامعه أو أن تكون داخلية ذاتية.. ترجع لدوافع الفرد التى تريد أن تشبع ويكون منها دوافع جنسية أو عدوانية يتمكن الفرد من إشباعها ويقع في المحذور ويعاقب .

وقد يكون الصراع وقتياً كـرغبة الزوجة في الذهاب إلى السينما ورغبتها في البقاء فى المنزل بجوار زوجها المريض. أو أن يكون الصراع مزمناً ترجع أسبابه إلى طفولة الفرد، كـرغبته الشديدة فى العطف ومقاومة تلقي عطف زوجته .

كما قد يكون الصراع خفيفاً أو عنيفاً، ويرجع ذلك إلى شخصية الفرد ونضجه الإنفعالى فما يسبب للطفل صراعاً عنيفاً قد يكون مجرد صراع خفيف إذا ما كان الفرد ناضجاً أو راشداً .

كما قد يكون الصراع بسيطاً، وهو ما ينجم عن إحباط أو صد دافع واحد. بينما يكون الصراع مركباً، عندما يقوم على تعارض دافعين لهما نفس القوة فى التأثير على الفرد كما فى حالة الشاب الراغب فى الهجرة

وفى نفس الوقت يسعى للحصول على شرف البقاء والمكانة فى عمله .

بالإضافة إلى أنه يمكن وصف الصراع الذى يفتن الفرد إلى الدافعين المتعارضين الذين يؤدي إليه بأنه صراع شعورى كما أن هناك الصراع اللاشعورى الذى تكون قوته أو إحدى قواه خافية على الفرد أو الصراع اللاشعورى يعد خطراً على الفرد . فهو السبب الرئيسى وراء اضطراب الشخصية أو تفككها حيث تعد الصراعات اللاشعورية نوعاً من الضيق البادى على الفرد أو عدم الرضا .

أنواع الصراع :

يمكن تقسيم الصراع على أساس المطالب التى يتعرض لها الفرد فى الحياة ، حيث أن الصراع يحدث عندما يجابه الفرد مطلبين متعارضين ، أى عندما يقع بين قوتين سيكولوجيتين تتجاذبان . ولا يستطيع إشباع إحداهما بدون فشله فى إشباع الأخرى .

وبالتالى يمكن تقسيم الصراعات طبقاً لمصدرها كما يلى :

١- صراع يتولد من الإحتكاك بين المطالب الداخلية والمطالب الخارجية ويسود هذا النمط فى مراحل النمو الأولى .

٢- صراع بين مطلبين خارجيين مثال الطالب الذى تتطلب منه المدرسة سلوكاً يتعارض مع المنزل .

٣- صراع بين مطلبين داخليين، كحاجة الطفل إلى الأكل وحاجته إلى النوم إلا أن التقسيم التالي يعد من أكثر صور التقسيم إنتشاراً وقبولاً وهو صراع الإقدام، وصراع الإحجام، وصراع الإقدام - الإحجام، صراع الإقدام الإحجام المزدوج ولنتناول هذه الصور بشئ من التفصيل.

(١) صراع الإقدام - الإحجام:

ويبدو هذا النوع من الصراع في موقف الفرد حيال هدف به جوانب يرغب فيها الفرد، ولهذا يقدم على الهدف، وبه جوانب أخرى منفرة، فتسبب للفرد الإحجام عن الهدف. مثال ذلك رغبة شخص في السفر بالطريق الصحراوي لإختصار المسافة بين القاهرة - الاسكندرية ولكن الطريق سيئ وخطير.

ويعد هذا النوع من الصراع أخطرها أثراً على الصحة النفسية للفرد كما يرتبط هذا النوع من الصراع أيضاً بمراحل النمو المختلفة وخصوصاً في مراحل الأولى، حيث يرى أنصار التحليل النفسي، وجود مراحل متعددة يحدث فيها مثل هذا الصراع، ففي المرحلة الأولى، يحب الطفل والده ويكرهه في نفس الوقت لأنه يناافسه حب أمه كذلك يكره الطفل أمه إذا كانت مولعة بالعقوبة، ولكنه مع ذلك في تبعية تامة لها من أجل

الحب والرعاية وأنه لا يستطيع أن يبعد أو يحجم عنها بسبب إعتماده عليها ومع ذلك لا يستطيع أن يقترب منها بسبب خوفه من عقابها. وكذلك الفتاة التي ترغب في الزواج وتخشاه. ويعتبر هذا الموقف الصراعى هو الأساس الذى نستطيع في ضوء فهمه وتفسيره أن نصل إلى تفسير وفهم المواقف الصراعية الأخرى.

(٢) صراع الإقدام:

يمكن تمثيل هذا النوع من الصراع بموقف الفرد حيال هدفين كلاهما مرغوب بدرجة واحدة غير أنه لا يستطيع أن يصل إليهما معاً فى آن واحد، فعليه أن يختار أحدهما.

فمثلاً حالة الشاب المقبل على الزواج وهو يفاضل بين فتاتين لهما صفات مشتركة تجعل من الصعب تفضيل إحداهما على الأخرى، وفي هذا النوع من الصراع يعانى الفرد من التردد إذا كان الهدفان متطابقين تماماً من حيث قيمتهما وأهميتهما للفرد ويظل الفرد في هذا الوضع حتى يجد عاملاً يزيد من قيمة أحد الهدفين عن الآخر. فيتجه نحوه، وكلما تقدم نحوه إزدادت مرتبة الإقدام وقويت إستجابة الإقدام حتى يصل الفرد إلى الهدف.

(٣) صراع الإحجام:

ويمكن تمثيل هذا النوع من الصراع بمواقف الفرد حيال أمرين كلاهما منفرد وغير مرغوب فيه بدرجة واحدة، وعليه أن يختار أحدهما مثال ذلك الفرد الذى تطالبه أسرته بالتأثر فهو لا يريد أن يقتل حتى لا يعاقب، وفى نفس الوقت لا يريد أن يتهم بالجبن والتخلى عن العادات الإجتماعية للأسرة. ومثال الفتاة التى تريد التخلص من خطيبها الذى أساءت إختياره لكنها تخشى أسنة الناس وتساؤلاتهم. ومثال الطالب الذى يكره أو يخاف الدراسة وفى نفس الوقت يخاف الرسوب فى الإمتحان.

وهذا الموقف عكس سابقة فهناك أمران لكنهما منفردان وفى حالة تحرك الفرد مبتعداً عن أقرب الأمرين إليه يجد نفسه يقترب من الأمر الآخر الذى سرعان ما يبتعد عنه، وهكذا يستمر فى حركته ذهاباً وإياباً كبندول الساعة، ولا يهدأ حتى يتدخل عامل آخر يغير الموقف أو حتى يجد الفرصة مهيأة له بالخروج من الموقف برمته.

(٤) صراع الإقدام - الإحجام المزدوج:

ويعد هذا الصراع تركيباً من صراعات الإقدام - الإحجام - حيث يوجد هدفان مرغوبان وفى نفس الوقت بكل منهما شئ ما يجعل من يختار أحدهما يحجم عن الإختيار، وفى هذه المواقف الصراعية سوف

يتردد الفرد كثيراً حتى يتدخل عامل جديد ينهي الموقف مثل الفتاة التي ترغب وتخاف الزواج، ويتحتم عليها من الآن أن تختار بين خطيبين يتمتعان بنفس المميزات .

إننا قد نجد في حياتنا اليومية معظم صراعاتنا متشابكة بحيث تغدو نوعاً من الصراعات المتعددة، فقد تلقى موقفاً يتضمن الاختيار بين ثلاثة أو أكثر لها محاسنها، وقد تكون بين ثلاثة أشياء لكل منها مساوئه. وقد يتضمن الموقف أشياء متعددة لها جوانب حسنة وجوانب سيئة.

القلق : Anxiety

القلق بصفة عامة هو خبرة إنفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شئ دون أن يستطيع تحديده تحديداً واضحاً، وغالباً ما تصاحب هذه الحالة بعض التغيرات الفسيولوجية. ويختلف الخوف عن القلق في أن الفرد يخاف من شئ يستطيع تحديده، أما في حالة القلق فلا يستطيع الفرد أن يحدد ما يثير قلقه - ويتفق معظم النفسيين حول معنى القلق ومظاهره .

العوامل التي تؤدي إلى القلق :

- من وجهة نظر التحليل النفسي: يرجع إلى تهديد مكبوتات الفرد على دفاعات الأنا.

- والسلوكيين يعتبرون القلق بمثابة إستجابة خوف إستراتيجية، أى أنها إستجابة إرتبطت بمثير محايد نتيجة لإقترانه بمثير من طبيعته أن يثير الخوف، وتحدث هذه الإستجابة فيما بعد رذا ما واجه الفرد هذا المثير دون أن يكون واعياً أو متذكراً للإقتران الذى حدث.

وهكذا تتفق المدرستان في أن ما يثير القلق يرتبط بماضى الفرد.

التحليل النفسى والقلق :

يرى فرويد أن فى القلق رشارة إنذار للأنا حتى تتخذ أساليب وقائية ضد ما يهددها ، وغالباً ما يكون المهدد هو رغبات أو حفزات مكبوته، ولذا تقوم الأنا بنشاط ما تدفع به عن نفسها ما يهددها، وتبعده عنها، وإلا يتراكم القلق حتى تقع الأنا صريعة الإنهيار العصبى.

وتحدث فرويد عن ثلاثة أنواع من القلق:

(١) القلق الموضوعى: خبرة إنفعالية مؤلمة تنتج عن إدراك مصدر خطر فى البيئة التى يعيش فيها الفرد.

فهناك وجود موضوعى لمصدر الخطر الذى يهدد الفرد فى البيئة وإدراك الفرد لوجود هذا الخطر هو ما يثير القلق.

(٢) القلق العصابى: ينشأ القلق العصابى عندما تهدد الهى بالتغلب على دفاعات الأنا وإشباع تلك الحفزات الغريزية التى لا يوافق

المجتمع على إشباعها، والتي جاهدت الأنا في سبيل كبتها، فهو إشارة إنذار تطلق للأنا، وقد يتخذ ثلاثة مظاهر:

- فقد يتخذ صورة إنفعال خوف يعم حياة الفرد، ليسهل إصاقه بأى موضوع مخالف يجعله متوقفاً حدوث الشرفى أى وقت.

- وقد يتخذ صورة مخاوف مرضية، وهو نوع من المخاوف يتصف بأنه غير منطقي، ويرتبط بموضوع الفوبيا الذى يثير الخوف الشديد غير المناسب كما يرتبط بطريقة ما بموضوع إشباع غرائز مكبوتة.

- وقد يتخذ القلق العصابى صورة الهوس، حيث يثور الفرد بلا مبرر كأنما يحاول التخلص من القلق المتزايد والمستمر عن طريق هذا السلوك.

(٣) القلق الخلقى: الأنا الأعلى هو مصدر الخطر فى حالة القلق الخلقى فهو الذى يهدد الأنا إن أنت فعلاً معيناً أو دار فى فكرها ما يتعارض مع معايير الوالدين، فالعقاب ينتظرها فى صورة مشاعر الإثم والخجل، ومنها قلق يرتبط بشئ خارجى، وقلق داخلى المصدر وهو نوعان: خوف من الهى أو خوف من الأنا الأعلى.

السلوكية والقلق :

يعتبر السلوكيون القلق بمثابة إستجابة خوف تستثار بمثيرات ليس من شأنها أن تثير هذه الإستجابة نتيجة لعملية تعليم سابقة.

فالخوف والقلق إستجابة إنفعالية واحدة، فإذا أثرت هذه الإستجابة عن طريق مثير من شأنه أن يثير الإستجابة أعتبرت هذه الإستجابة خوفاً، أما إذا أثار هذه الإستجابة مثير ليس من طبيعته أن يثير الخوف فالإستجابة قلق، أى أن القلق إستجابة خوف إشتراطية والفرد غير واع بالمثير الطبيعي لها، وحدوث إستجابة القلق بهذا المعنى يعتبر أمراً طبيعياً إلا إذا حدثت في مواقف لا يستجيب فيها الآخرون بإستجابة القلق، أو إذا بلغ الفرق بين شدة إستجابة القلق عند فرد معين في موقف معين، وشدتها عند الآخرين قدراً كبيراً حيث تعتبر في هاتين الحالتين إستجابة مرضية، ويقترّب معنى القلق هنا من القلق الموضوعى عند فرويد.

الحيل الدفاعية (ميكانيزمات التوافق)

يعيش الأفراد في سلسلة من المحاولات المتصلة والمستمرة للتوافق فحاجاتهم تطالب ملحة بالإشباع - حيث التكيف والارتياح - ولكن غالباً ما يواجهون في حياتهم اليومية بالعوائق التي تقف في سبيل هذا الإشباع والتحقيق، وبالتالي يشعرون بالضيق والتوتر نتيجة لعدم قدرتهم على إشباع هذه الحاجات، وما يحدث في موقف الإحباط هو أن يواجه الفرد بالعائق المادى أو النفسى، كذلك فى موقف الصراع، يصعب عليه أن يفاضل بين حاجاته ودوافعه، وفي كل هذه العمليات يعيش الفرد موقف القلق، بصرف النظر عما يستتبع ذلك، حتى وإن كان على شكل إرتياح مؤقت يؤدي فيما بعد إلى حالات سوء التوافق.

وتعتبر الحيل مثالا لتلك الوسيلة، فهى عبارة عن أنواع السلوك التى ترمى إلى تخفيف حدة التوتر والضيق النفسى المؤلم، المصاحب لمواقف الاحباط والصراع التى يعيشها الفرد. مثال ذلك أن ينكر الفرد وجود الصراع، أو المطالب التى أوجدته، أى أن الفرد لا يشغل نفسه بالمشكلة على مستوى شعورى حيث يستطيع أن يقنع نفسه بأنه ليس عدوانياً ضد فرد ما، أو أنه يخاف من شئ معين، أو أنه لا توجد لديه دوافع جنسية غير مقبولة، وهو بذلك يستبعد مشاعر الضيق والاضطراب التى تأتى من إدراك مشكلة الصراع.

ومن وجهة نظر فرويد فإن الحفزات الغريزية والذكريات المؤلمة تسعى جاهدة لأن تبقى على مسرح الشعور، بينما تريد لها الأنا،

بمساعدة الأنا العليا، أن تختفى وتتكيف، وهنا يأتي دور ميكانيزمات الدفاع - ما يسميها فرويد - فهي هذه القوة الكابتة التي تستخدمها الأنا لتسد على المكبوتات سعيها للتسلل إلى مسرح الشعور، وتقوم الأنا بهذه الوظيفة لا شعورياً حتى تجنب نفسها مواجهة المواقف الصراعية، ويعتبر الفرد في مأمن من القلق بهذه الأساليب غير أن قيام الأنا بهذه العمليات يستنفذ منه طاقة نفسية مما يضعفها تدريجياً وتعجز هذه الأساليب بوطأتها عن حماية الأنا من القلق والمشاعر غير السارة وتبدأ الأنا في استخدام هذه الحيل بإسراف حتى تعجز هذه الحيل عن حماية الأنا فيظهر الاضطراب النفسي.

ويوجد العديد من الحيل، حيث لم يتفق علماء النفس فيما بينهم على عددها وتصنيفها لذلك سوف نقتصر على مناقشة أهم تلك الحيل الدفاعية وهي الكبت، والتعويض، والاعلاء، والتقمص، والتبرير، والاسقاط، والنكوص، والتكوين العكسي.

(١) الكبت : Repression

عملية دفاعية تقوم بها الأنا بصورة لا شعورية، تدفع في أثنائها تلك الحفزات والدوافع الغريزية التي يتعارض اشباعها مع المطالب الاجتماعية إلى المنطقة اللاشعورية، كما تدفع في أثنائها تلك الخبرات، والأفكار، والمشاعر التي يؤلمها أن تشعر بها إلى المنطقة اللاشعورية. والأنا في ذلك تطمح في التخلص من القلق الذي يثيره شعورها بهذه المحتويات، غير أن الكبت لا يعنى أن هذه

المحتويات قد فقدت فهي في صراع مع الأنا محاولة التغلب عايتها والخروج على الشعور.

ويجب التفريق بين الكبت وبين القمع Suppression فالقمع هو الإقصاء الإرادى لبعض الدوافع أو لبعض الذكريات من الظهور فى الشعور. لذا فهو طريقة يتحكم بها الفرد فى دوافعه وانفعالاته وذكرياته ويعالجها معالجة وقتية. أما الكبت فيتم بطريقة غير إرادية وعلى مستوى لا شعورى، ويحدث بطريقة أوتوماتيكية دون أن يظن الفرد إليه. وغالباً ما يتحول القمع الارادى الذى يتكرر مدة طويلة إلى كبت لا شعورى فى نهاية الأمر.

وقد ينجح الكبت أحياناً فى التخلص من الصراع، وفى إقصاء الرغبات غير المعقولة والذكريات المؤلمة أو المخيفة أو المشينة، وبالتالى فى خفض التوتر النفسى. غير أن الكبت يفشل فى معظم الأحيان فى تحقيق التوافق، وخاصة إذا كان الدافع المكبوت دافعاً أساسياً قوياً فيؤدى الكبت فى هذه الحالات إلى اضطراب الشخصية.

(٢) التعويض : Compensation

ميكانيزم للتكيف يستخدمه الفرد ليغضى ضعفاً أو نقصاً عن طريق المبالغة فى صفة مقبولة اجتماعياً.

كما استخدم هذا المصطلح لوصف «المجهود المفرط الذى يقوم به الفرد للتحصيل فى نفس المجالات التى يعانى من أكبر قدر من النقص فيها» .

كما استخدم للدلالة على سلوك الشخص العدوانى كطريقة لتغطية جانب أو جوانب النقص التي يشعر بها.

ويرى البعض أن :

التعويض بهذا المعنى يعد نوعاً من أنواع الإبدال Substitution حيث يتضمن الإبدال نوعاً آخر من الإبدال الناجح والذي يطلق عليه الاعلاء . Sublimation

ويعني التعبير عن الدوافع التي لا يقبلها المجتمع بوسائل يقرها المجتمع ولا يرفضها. فالشخص الذي يحال بينه وبين إشباع الدافع الجنسي قد يقوم بإعلائه . ويأخذ في تأليف الرسائل الغرامية أو قصائد الشعر أو عمل اللوحات الفنية أو توجيه الدافع إلى النواحي الرياضية والخدمات الاجتماعية .

فى حين أن التعويض يعنى محاولة الفرد النجاح فى ميدان من ميادين النشاط بعد أن اخفق فى ميدان آخر مختلف عنه . كتعويض الفشل الرياضى بالتحصيل والتفوق الدراسى .

ويرى الكثيرون أن ما فعله هتلر وموسولنى وستالين يرجع إلى أنهم كانوا جميعاً على شاكلة نابليون فى قصر القامة، ولذا فقد عمدوا إلى تحصيل قوة الشخصية، وجمع النفوذ فى أيديهم بعد أن عز عليهم أن يغيروا ما وهبتهم الطبيعة إياه من أجسام وقامات .

(٣) التقمص : Identification

يستخدم الفرد التقمص كوسيلة ليرضي بعض من حاجاته الأساسية وذلك عندما يرتبط عاطفياً أو يشعر نفسه متوحداً مع شخص آخر أو مع مجموعة من الأشخاص أو مؤسسة من المؤسسات. فقد يتميز الفرد بالعديد من المحددات الشخصية ويكون غير ناجح في الوصول لتحقيق أهدافه ولكن عن طريق ربط نفسه بالناجحين من الناس أو المؤسسات فقد يشعر بحالة من النجاح تنعكس عليه.

كما يعتبر هذا الأسلوب من أهم الحيل التي تؤدي إلى نمو الأنا إذ ترى مدرسة التحليل النفسي أن الطفل بلجاً إلى التقمص في مرحلة مبكرة من نموه النفسي حيث يحاول في أثناء الموقف الأوديبى اتخاذ أساليب سلوك والده وعاداته حيث إنه يحاول لا شعورياً أن يكون صورة أخرى من أبيه.

ويظهر التقمص في حياة كل منا أثناء قراءة قصة أدبية أو مشاهدة مسرحية أو فيلم سينمائي حيث تميل عادة إلى تقمص شخصيات الأبطال الذين نقرأ عنهم أو الذين نشاهدهم ويحاول كل من الشبان والفتيات التشبه بنجوم السينما في ملابسهم وطريقة تحدثهم وحركاتهم ويساعد التقمص في هذه الحالة على اندماج المتفرجين فيما يشاهدون أو يقرأون.

(٤) التبرير : Rationalization

ويقصد به تلك العملية التي نستطيع عن طريقها أن نجد أسباباً

منطقية لسلوكنا، ذلك السلوك الذى غالباً ما يكون نتيجة لعوامل ودوافع لا شعورية إذ أن الفرد يميل إلى أن يعتقد أن سلوكه يحدث نتيجة لعملية تفكير واعية أدت به إلى اختيار يعتقد أنه الاختيار الأنسب.

ويختلف التبرير عن الكذب، فالكذب عملية شعورية أما التبرير عملية لا شعورية لا يدرك الفرد فى أثناءها أنه يقوم بتشويه للواقع إذ أنها عملية خداع للنفس قبل أن تكون خداعاً للآخرين حتى تبعد الأنا عن نفسها مشاعر القلق أو مشاعر الإثم أو الإمتهان، وكذلك يختلف الكذب عن التبرير، حيث يخدع الشخص الذى يكذب الآخرين، فى حين أن الشخص فى موقف التبرير يخدع نفسه أولاً ومن ثم يخدع الآخرين.

ومن أكثر صور التبرير شيوعاً، محاولات لوم الأسباب العارضة على ما وقع فيه الشخص من فشل أو خطأ، كلاعب التنس المهزوم يلقى باللوم على المضرب، والطالب الفاشل يلقى لومه على المدرس وهكذا.

(٥) الإسقاط : Projection

يعتبر الإسقاط د كثير من جوانبه صورة من الإحلال وهو عملية يلصق فيها الفرد ما يتصف به من صفات غير مقبولة اجتماعياً بشخص آخر، وفيه يتم خداع أو تشويه للواقع تقوم به الانا لا شعورياً، بقصد توفير الفرصة للفرد كى لا يرى أو يدرك حقيقة دوافعه تلك التى لو أدركها لشعر بالإثم والمهانة.

وقد يخفف من شعور الفرد بالإثم إلصاق أو إلقاء الإثم بغيره، وذلك إذا أقنع نفسه بأنه ليس وحده الآثم وإنما الآخرون آثمون كذلك.

والإسقاط مرتبط بحيلة دفاعية أخرى وهي الإنكار، وقد أوضح فرويد هذه العلاقة على النحو التالي: شخص «س» لا يستطيع تحمل القلق الذي تثيره كراهيته لشخص آخر «ص»، فيلجأ «س» إلى عملية تحويل لا شعورية بحيث يصبح الموقف «ص» يكره «س» بعد أن كان «س» يكره «ص»، وهكذا فإكتشاف كراهية الشخص الآخر أقل ايلاماً للأننا من اكتشاف كراهيته لهذا الشخص.

والإسقاط وسيلة دفاعية تعفى الفرد من ألم الاعتراف بعيوبه وأخطائه ودوافعه غير المقبولة. حيث تظهر عملية الإسقاط مثلاً في بعض المشكلات الزوجية، فالزوج الذي يميل لخيانة زوجته قد يسقط هذا الميل على زوجته فيأخذ يتشكك في أخلاقها ويأخذ يفسر حركاتها وتنقلاتها تفسيرات غير صحيحة مما يؤدي إلى نشوء الشقاق بين الزوجين. وقد يحدث أيضاً أن يسقط الآباء عيوبهم وأخطائهم السابقة على أبنائهم فيسرفون في عقابهم ويقسون في تربيتهم.

(٦) التكوين العكسي:

وهو محاولة لاشعورية للتمويه على دافع دفين بغيض بأن يظهر الفرد في سلوكه الظاهر على عكس ما يضمّر في أعماق نفسه مثل الزيادة في التلطف والزيادة في الزهد والتعفف أو الزيادة في التقوى والورع فأنها قد تخفي وراءها دافعاً عكسياً مكبوتاً.

والتكوين العكسي دليل على صراع داخلي لاشعوري بين الفرد وذاته ولذا فهو سلوك مشتط شأنه شأن كل سلوك صادر عن الكبت.

ويجب التمييز بين التكوين العكسي والتصنع المقصود، ففي التصنع يكون الفرد شاعرا بالميل المحذور أو الدافع غير السائد ويرغب عامدا في إخفائه، أما التكوين العكسي فهو حيلة أو سلوك لا شعورى غير مقصود ينجم عن دافع محذور مكبوت أى لا يفظن الفرد إلى وجوده بل ينكره إنكاراً غير أن كل ما يذكر الفرد بالمكبوت يحمله على الفور وبطريقة تلقائية على الدافع بالتكوين العكسي.

(٧) النكوص : Regression

وهو وسيلة لتحاشى القلق الناتج عن ضغط ما كبت، ويحدث فى أثناء استخدام هذه الحيلة الدفاعية أن تتراجع أو تتقهقر الشخصية إلى مستوى سابق من النمو، ويرى أنصار التحليل النفسى أن الفرد فى نكوصه يتراجع إلى مراحل التثبيت السابقة، وتظهر الحالات القصوى من النكوص فى الاضطرابات العقلية.

ويعتبر النكوص نوعاً من الانسحاب لأنه ارتداد عن المشاكل الحالية ومحاولة للتغلب عليها بطريقة بدائية وذلك فهو ليس من المفيد فى التوافق حيث يؤدى فى الغالب إلى الإضرار بالفرد فهو يعطل نمو الشخصية ويردها إلى مستويات قديمة من السلوك الملائم للموقف.

ومن أمثلة النكوص التى تدل على وجود حالة اضطراب نفسى ما نشاهده أحيانا من عودة الأطفال إلى التبول اللاارادى بعد أن يكونوا قد تخطو هذه المرحلة ويحدث ذلك عندما يشعر الأطفال بقلق من فقدان

حب والديهم وانصرافهم كلية إلى المولود الجديد مثلاً. ولذا يسعى الأطفال إلى استخدام التبول اللارادي وسيلة لجذب انتباه الوالدين وعنايتهما.

وقد يظهر النكوص بصورة متطرفة تدل على وجود اضطراب حاد في الشخصية، وذلك حينما يهرب الانسان الراشد من المشاكل التي تعترضه في الحياة فيرتد إلى نوع من السلوك الطفولي، ويأخذ يتصرف كما كان يتصرف وهو طفل ضعيف يعتمد على والديه كلية.

الحيل الدفاعية الناجحة:

رأينا أن الاعلاء يعمل على تحويل الطاقة النفسية المرتبطة بدوافع لا يسمح المجتمع بأشباعها إلى الارتباط بأهداف أخرى يقبلها المجتمع، بحيث تصبح الدوافع الأولية الملحة مثل الدوافع الجنسية والعذوانية وقد جردت من طاقتها لذا فهي غير ملحة، وتقل درجة تهديدها للشخصية. ولذلك يعتبر الإعلاء دفاعاً ناجحاً.

وفي بعض الأحيان يكون التعويض ناجحاً إذا أعاد الاتزان للفرد وجعله يشعر بالرضا والكفاية، ولكنه لا يكون ناجحاً إذا لم يحقق هذه الوظيفة، وفي هذه الحالة يظل الفرد مندفعاً في الاتجاه التعويضي بلا توقف مدفوعاً برغبة لا تشبع في التعويض. ونجاح التعويض يتوقف على بناء الشخصية للفرد خاصة فيما يتعلق بالتنظيم الدافعي لديه.

والحيل الدفاعية الفاشلة وعلى رأسها الكبت تستلزم مواصلة الدفاع

أى استمرار دفع الطاقة النفسية لتعويق ومنع الحفزات التى تلح فى الخروج وأيضاً تلك التى ينجح فى الخروج خارج نطاق الكبت، فالإنكار، والإسقاط، والتبرير، والنكوص تتولى عملها، كعملية تالية ومكاملة لعملية الكبت.

وجهة النظر السلوكية :

يرفض السلوكيون استخدام مفهوم الحيل الدفاعية ويستبدلونه بمفهوم أساليب الهروب الجزئية، ولا يذكرون مصطلح الحيل الدفاعية كما يرفضون فكرة اللاشعور من أساسها. ويرون أن الفرد فى المواقف الإحباطية والصراعية يستخدم ما يسمونه «أساليب الهروب الجزئية»، ومن أهم هذه الأساليب:

(١) الدفاعات الإدراكية :

وتعنى الإغفال المعتمد أو التجاهل للمثير أو الهدف فى موضوع الصراع، وهذا الإغفال يعتبر من الفرد كى لا يدرك المثير كأنما لا يوجد مثل هذا المثير، ومحاولة عدم إدراك المثير أو تجاهله وتحريف إدراكه قد تعزز أو تدعم كاستجابة هروبية من الموقف المثير للصراع، وقد ينشأ عن تدعيمها والإفراط فى استخدام مثل هذه الاستجابات أن تعمم لتشمل مثيرات أخرى غير المثير الأسمى مما يؤدى إلى حدوث بعض الاضطرابات الانفعالية، كما فى بعض حالات الهستيريا مثل العمى الهستيرى.

(٢) الكبت :

ويشبه مفهوم القمع في التحليل النفسي، حيث يتم استبعاد المثيرات المؤلمة بقصد عمدي وعلى مستوى شعوري. ويسعى الفرد جاهداً إلى عدم تذكر هذه المثيرات باعتبارها مثيرة للألم والتوتر ويساعد ميل الفرد إلى تجنب الألم على كبت هذه المثيرات واستبعادها.

(٣) السلوك النمطي :

كى يستطيع الإنسان أن يمتنع عن التفكير والحديث عن شئ يثير الصراع، لابد له أن يبحث عن موضوع آخر يفكر فيه ويتحدث عنه، وفي حالة نجاح هذا السلوك فى إزالة القلق فإنه سوف يتدعم ويتكرر لدى الفرد فى صورة سلوك نمطي غير ذى معنى ولا دلالة. وقد يؤدى الإفراط فى استخدام هذا الأسلوب إلى الاعتماد على الوسواس وأساليب السلوك القهرى التى تعتبر وسيلة لتوجيه تفكير الفرد بعيداً عن موضوع الصراع الأساسى.

(٤) الهروب عن طريق الأعراض الجسمية المرضية :

ففى مواقف الصراع والإحباط المؤلمة تثار الانفعالات المختلفة مثل الخوف والقلق، ويصحب هذه الانفعالات بعض الاضطرابات الجسمية والفسىولوجية، وعندما يتعرض الفرد فى المواقف التالية إلى مواقف مشابهة لمواقف الصراع فإنه يشعر بنفس الانفعالات ونفس الاضطرابات. ولذلك تظهر الأعراض الجسمية كلما تعرض الفرد لنفس المواقف

المشابهة كما أن هذه الأعراض المرضية الجسمية تثبت وتدعم بعد ذلك نظراً لأنها تجلب عناية الآخرين وتصرف الفرد عن السبب الحقيقي للصراع ويمكن تفسير حالة توهم الأمراض وبعض حالات الهستيريا على هذا الأساس.

إلا أن هذه الأساليب من وجهة نظر الفرويديين بشكل خاص تعتبر أساليب غير فعالة لأنها لا تؤدي إلى حل الموقف الصراعى. وإنما هي أساليب هروب جزئية، وهي بذلك لا تحقق هدفها إلا تحقيقاً جزئياً ومؤقتاً، مما يدفع الفرد إلى ما يشبه الإدمان على استخدام مثل هذه الأساليب. وكلما أدمنها الفرد انخفض مستوى فاعليتها حتى تنتهى بالفرد إلى الوقوع فى الاضطرابات النفسية التي هي واقع الأمر محاولة أخيرة لعملية الهروب الجزئى، من وجهة نظر السلوكيين، كما تعتبر محاولة أخيرة لحماية الأنا من مشاعر الإثم والمهانة من وجهة نظر الفرويديين.

مظاهر سوء التوافق وأساليب الكشف عنها:

كثيراً ما يعجز الفرد عن التوافق السليم سواء لظروف عمله أو لظروفه الاجتماعية أو لهما معاً مما يجعله غير راضى عنها وغير مرضى عنه منها.

وهناك مظاهر متعددة لسوء التوافق نذكر منها في المجال المهني

على سبيل المثال:

- ١- قلة الإنتاج من ناحيتي الكم والكيف.
- ٢- الإكثار من الحوادث والأخطاء الفنية.
- ٣- إساءة استخدام الآلات والأدوات والمواد الخام أو سرقتها.
- ٤- كثرة التغيب عن العمل والتمارض بعذر وبدون عذر والتنقل من عمل لآخر.
- ٥- اللامبالاة والتكامل.
- ٦- الإسراف في الشكوى أو التمرد أو المشاغبة.
- ٧- كثرة الاحتكاك بالزملاء والرؤساء والمرءوسين.
- ٨- عدم إطاعة تعليمات المصنع أو الشركة.
- ٩- تحريض الزملاء على الشكوى من اللوائح ونظام العمل.

وينشأ سوء التوافق هذا من عوامل متعددة منها عوامل شخصية ترجع إلى العامل نفسه كما قد ينشأ من عيوب في البيئة المادية أو الاجتماعية، وغالبا ما ينشأ من تضافر العديد من هذه العوامل سواء الشخصية أو البيئية فهي في حالة تفاعل دينامي دائم .

وفي المجال المدرسي كثيراً ما يعاني الأطفال والتلاميذ في مراحل التعليم المختلفة من سوء التوافق نتيجة لمواجهتهم للإحباطات المتعددة والتي تؤدي بدورها للعديد من الصراعات، حيث يقوم بالعديد من المحاولات للتغلب عليها أو التخلص منها فإذا لم يستطع الطفل القيام بأى

طريقة من الطرق البناءة، ولم يتمكن بالتالي من تحقيق أهدافه فإنه يشعر بعجزه، ولذا فقد يلجأ بطريقة لا شعورية لاستخدام إحدى الوسائل الدفاعية، وعند تكرار استخدام هذه الأساليب فإن الطفل في النهاية يعاني من المظاهر التي تدل على سوء التكيف والتي يمكن اكتشافها بالعديد من الطرق منها:

١- الاختبارات ومقاييس التقدير والاستبيانات التي يستطيع المدرس استخدامها مع تلاميذه ومنها:

- اختبار قياس خبرات الطفولة.

- اختبارات الشخصية (السوية) ومقاييس الصحة النفسية.

- اختبارات التوافق للطلبة.

- اختبارات مفهوم الذات... الخ من الأدوات والمقاييس.

٢- الملاحظة الدقيقة للاطفال، وتحتاج لبعض الخبرة عن أعراض سوء التوافق واكتشافها ومن هذه الأعراض:

- تغيرات الوجه وقد تدل على القلق والكآبة وعدم الرضا.

- زيادة الحركة والنشاط الزائد والتوتر.

- الطفل المنقبض والذي تعتريه الكثير من النوبات الغضبية والثورات العصبية أو ظهور عادات عصبية مثل: قضم الأظافر والارتعاش المفاجئ، والسرحان والهروب من المدرسة.... الخ.

٣- النشاط الاجتماعي قد يساعد كثيراً في اكتشاف حالات سوء التوافق لدى الأطفال:

- الطفل المنعزل.

- الطفل الحساس للنقد.

- الطفل العدواني.

- الطفل الخائف.

يمكن التعرف عليهم من خلال ملاحظة النشاط الجماعي للأطفال.

٤- عن طريق سؤال الأطفال أنفسهم بطريق غير مباشر عن شعورهم تجاه أنفسهم وتجاه زملائهم عن طريق أسئلة بسيطة مثل:

- هل يحبك الناس؟

- هل تحب الناس؟

- هل تحب نفسك؟

وعن طريق هذه الأسئلة يمكن التعرف على الطفل سيئ التوافق كالطفل الذي يجيب بأنه لا يوجد له أصدقاء حقيقيون أو أنه لا يثق في أحد من زملائه إذ أنه يحب الآخرين ولكنهم يكرهونه ويضمرون له العداة... الخ

في حين نجد الطفل العادي يشعر بأنه عضو مقبول في الجماعة التي يعيش فيها، وهو بالتالي يحبهم .. الخ.

- أو عن طريق كتابة موضوعات مفتوحة مثل:

- أحلامي في الليلة الماضية أو الأسبوع الماضي كانت

- رغباتي الثلاث التي أود أن تتحقق....

- من أهم الأحداث التي مرت بي وكنت أرعد خوفاً منها هي

٥- استخدام المدرس للمقاييس السوسيوومترية وتحليل الإجابات عليها

مثل سؤال تلميذ الفصل: بجوار أى من زملائك في الفصل ترغب

في الجلوس؟

- مع من تفضل اللعب؟ مع من تفضل أن تذهب للسينما؟ ...

الخ.

٦- أما الطالب الذى يسرق أو يغش أو يشترك في أى نشاط فيكتشف

أمره بسهولة.