

## ملخص المحاضرة الثانية : الاسرة والصحة النفسية

يتلزم مفهوم الصحة النفسية مع المجال الاسري الذي لا يمكن ان تتم فيه التنشئة السليمة والتواصل السوي و التفاعل الايجابي الا من خلال ذلك المفهوم، و يقترن ذلك ايضا بمجموعة واسعة من المصطلحات التي تستلزم الاستدخال كالتوافق النفسي الذي يعتبر مصطلحا مفتاحيا في مجال الاسرة .

### 1- الصحة النفسية:

هي قدرة الفرد على التوافق مع المحيط الخارجي خاصة على المستوى العلائقي والوجداني ، و تمثل ايضا حسب اغلب الدارسين ذلك المستوى المرتفع من الرضى على الذات ، حيث انها القدرة على تفادي الاضطرابات النفسية هذا ما يؤدي الى التعريف المعياري لها- نسبيا- اي انها السواء في الأداء و الكفاءة و مواجهة الضغوط، و تتميز الصحة النفسية بجملة من المحددات :

- الفعالية/ الكفاءة/ الملاءمة / المرونة/ الاستفادة من الخبرات السابقة / القدرة على التواصل/ القدرة على التوافق/ تقدير الذات

### 2- التوافق الاسري:

يعتبر الاكثر سوادا من ناحية الانتشار الاصطلاحي بمعنية مصطلح التكيف الذي يرجع امتداده الى النظرية التطورية ، و على العموم يستعمل مصطلح التوافق للتعبير على القدرة في تغيير محددات البيئة المعاشة من اجل خلق نوع من التلاؤم. في حين ان مصطلح التكيف هو مجموعة من المنعكسات التي تؤكد على تعديل الفرد لسلوكه و معتقداته لينسجم مع شروط البيئة المعاشة من خلال تصرفاته.

و هو ما نجده في البيئة الاسرية التي تفرض فهمها و ادراك معطياتها بشكل جيد حتى يتسنى لأفرادها التوافق مع مستلزماتها و بنيتها من النواحي العلائقية و التواصلية و النفسواجتماعية و كذا المادية ، حيث ان اغلب المشاكل الناشئة في الاسرة تكون نتاجا لعدم التوافق ، بداية الزواجي مرورا بالمادي و الاقتصادي وصولا الى التنشئي مع الاطفال و ذلك ما ينعكس سلبا على تكوين مفهوم الاستقرار الاسري.

### 3- مخرجات التوافق الاسري:

- التفهم الوجداني و العاطفي لطبيعة العلاقة داخل الاسرة.
- تبادل الآراء و تشجيع ثقافة الاصغاء.
- تحمل المسؤولية بما يمليه و يقتضيه الدور داخل الاسرة .
- ادراك فلسفة الاهداف المشتركة كتنشئة الاطفال مثلا .
- توفير الرعاية الوالدية للبناء بداية من الجانب الوجداني الى المادي.
- استدخال مفهوم التضحية و التغاضي الايجابي .
- التكيف مع الاخر عاطفة – مزاجا- سلوكا- فكرا ...

#### 4- أنواع التوافق الاسري:

تتعد انواع التوافق الاسري حسب طبيعة سياقه، و كلما كانت هذه الانماط من التوافق متوافرة و ذات مستوى مرتفع كانت درجة الصراع الاسري منخفضة ، و يمكن حصر انواع التوافق فيما يلي:

- أ- التوافق الاجتماعي: الذي يكون انتماءً لنفس البيئة الاجتماعية و الوسط المعيشي .
- ب- التوافق المادي: حيث ان المجال الاسري يجب ان يتميز بتكافؤ مادي خاصة بين الازواج من ناحية الايرادات المالية و المصاريف المنزلية و كيفية ادارتها بشكل متوافق بين الرأيين.
- ت- التوافق التربوي: و يعتبر من بين اكثر انواع التوافق حساسية ، حيث يجب على الوالدين ان يكونا على نفس التوجه التربوي المعتمد في تنشئة الطفل .
- ث- التوافق الجنسي: و يعتبر معيارا اساسيا لنجاح العلاقة الزوجية بالدرجة الاولى ، حيث يجب ان يكون الزوجين متناغمان من الناحية الجنسية و لدهما رضى بالآخر.
- ج- التوافق الديني: يعتبر مؤشرا ايجابيا داخل الاسرة ، و بالتالي يستوجب ان يكون هناك تقاربا في وجهات النظر المتعلقة بالعبادات و أسلوب الحياة الدينية لكل افراد الاسرة

#### 5- الحوار و التواصل الاسري:

مقياس علم النفس الأسري ————— مستوى السنة الثالثة ليسانس ————— تخصص علم النفس التربوي

يعتبر الحوار من بين معززات الصحة النفسية داخل الأسرة و ذلك بسبب الاثار الايجابية التي يتركها الحوار و التواصل الايجابي على نفسية الفرد سواءً في اطار العلاقة الزوجية او التربوية، حيث يشير البكران سنة 2014 الى انه مجموعة من المبادئ و الممارسات التي تجعل المجتمع البشري اكثر أمنا و سعادة ، عن طريق الانتاج الخطابي و السلوكي المستند الى الحوار، و من بين ايجابيات التواصل مايلي:

- تفادي التراكمات و المكبوتات النفسية التي تتفاقم آثارها مع مرور الوقت
- يعتبر الحوار وسيلة مساهمة في ثقافة الاصغاء التي تساعد في ربط الاواصل الاسرية و لما لا العلاجية بطريقة غير مباشرة

- يدعم التقارب في وجهات النظر التربوية و التعليمية و العلائقية داخل الأسرة و بين افرادها
- المساهمة في تنشئة الطفل على ضوء الحرية في التعبير و ابداء الرأي.
- الرفع من مستوى التفهم العاطفي و الوجداني بين الزوج و الالباء و الابناء .
- تفادي المظاهر الاجتماعية السلبية المخرج كجنوح الأطفال و تعريضهم للخطر، و التقليل من ظاهرة الطلاق التي تفشت بشكل رهيب.
- تفادي المظاهر السلوكية و النفسية السلبية كالعدوانية و الاندفاعية و انعدام الثقة بالنفس و عدم الاتزان العاطفي....