

## المحاضرة (03): الاسرة والصحة النفسية (التوافق الأسري والصحة النفسية، التواصل والحوار الأسري، الاسرة والتربية الصحية).

تلعب الأسرة دوراً محورياً في الصحة النفسية للفرد، حيث يعزز التواصل الجيد والعلاقات الإيجابية التوازن العاطفي. وفي المقابل، قد تؤدي الصراعات والتوترات الأسرية إلى مشكلات نفسية محتملة. ففي هذه المحاضرة سنتطرق إلى الصحة النفسية داخل السياق الأسري، مع التركيز على التوافق الأسري، وأساليب التواصل والحوار، وطرق التربية الصحية.

### أولاً/الأسرة والصحة النفسية :

#### 1- الصحة النفسية:

عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها: تتعدد على أساس تكامل طاقات الفرد الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية، بما يحقق له الشعور بالسعادة والرفاهية مع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه ، وبالتالي فهي لاتحدد فقط على أساس الشفاء من المرض أو الاضطراب وإنما حالة من الاكتمال الجسمي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد .

ووفقاً لتعريف (1981) parsquali فهي "حالة من السلامة النفسية التي يؤدي الشخص وظيفته معها بتأقلم وراحة ضمن معايير، بحيث يكون مقتنعاً بنفسه و بإنجازاته". (رحماوي ، 2022 ، ص227).

كما أكدت التعريفات الحديثة أن الصحة النفسية ليست خلو الفرد من المرض العقلي أو النفسي فقط وإنما هو فوق ذلك حالة من الاكتمال الجسمي والنفسي والاجتماعي لدى الأفراد. (طالب، 2023، ص 68).

إذ تعني أيضاً قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ، وهذا يؤدي غلى التمتع بحياة خالية من التازم والاضطراب مليئة بالتحمس وتعني كذلك أن الفرد يرضى عن نفسه ويتقبل ذاته والآخرين. (بن مهديّة ، 2018، ص 141).

ويعد "أدولف ماير" : "وهو أول من استعمل مصطلح الصحة النفسية حيث استخدم هذا المصطلح ليشير إلى نمو السلوك الشخصي والاجتماعي نحو السواء وعلى الوقاية من الاضطرابات النفسية ن

فالصحة النفسية تعني تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالزمان كما تجعل الفرد قادرا على مواجهة المشكلات المختلفة. (مأمون، خلفاوي وخنفور، 2023، ص 265).

وعليه فالصحة النفسية حالة دائمة نسبيا تتضمن التمتع بصحة العقل وسلامة السلوك ، وليس مجرد غياب أو خلو أو تبرأ من أعراض المرض النفسي فهي حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد عدم وجود المرض. (بليردوح وبجة، 2020، ص 98).

وجاء في تعريف الجمعية الوطنية الأمريكية للصحة النفسية أنها تشير الى مجموعة من مظاهر السلوك التي يتحلى بها المتمتع بالصحة النفسية وتشمل الشعور بالرضا عن النفس، القدرة على تقدير الآخرين ، وأخيرا القدرة على مقابلة متطلبات الحياة. (الداهري، 2010، ص 26).

وعرفها شوبن (choben) بأنها "قدرة الفرد على أن يعيش مع الناس ، ويختار حاجاته واهدافه دون أن يثير سخطهم عليه ن ويشبعها بسلوكيات تتفق مع معايير وثقافة مجتمعه". وقد حدد هادفيلد (hadfileld) الصحة النفسية بأنها: "تعبير كامل وحر من طاقتنا الموروثة والمكتسبة وهي تعمل بتناسق فيما بينها في اتجاهها نحو هدف أو غاية شخصية من حيث هي كل". (غالي، 2014، ص 14).

## 2-الصحة النفسية في السياق الاسري :

تعتبر الاسرة اهم عوامل التنشئة الإجتماعية، وهي الممثلة الأولى للثقافة واقوى الجماعات تأثيرا في سلوك الفرد ، وهي التي تسهم بالقدر الأكبر في الإشراف على النمو الاجتماعي للطفل وتكوين شخصيته وتوجيه سلوكه، ونحن نعلم ان السنوات الأولى من حياة الطفل تؤثر في التوافق النفسي أو سوء التوافق حيث يكون الأطفال شديدي التأثير بالتجارب المؤلمة والخبرات الصادمة .وهكذا نجد أن المناخ الأسري الذي يساعد على النمو النفسي السوي والصحة النفسية يجب أن يتسم بما يلي :

- إشباع الحاجات النفسية وخاصة الحاجة للانتماء والامن و الحب والأهمية والقبول و الاستقرار .
- تعليم التوافق النفسي ( الشخصي والاجتماعي ).
- تكوين العادات السليمة الخاصة بالتغذية و الكلام و النوم...الخ.
- تعليم التفاعل الاجتماعي واحترام حقوق الآخرين .

وعليه فالأسرة تؤثر على النمو النفسي (السوي وغير السوي) للفرد وتؤثر في تكوين شخصيته وظيفيا وديناميا فهمة تؤثر في نموه الجسمي ونموه الانفعالي ونموه الاجتماعي ، وهي البيئة النفسية الصحية للنمو التي تؤدي إلى سعادة الطفل وصحته النفسية، دون أن ننسى أن الخبرات الأسرية التي يتعرض لها الطفل في السنوات الأولى من عمره تؤثر تأثيرا هاما على صحته النفسية، فالأسرة المضطربة تكون بمثابة مرتع خصب للانحرافات السلوكية والاضطرابات النفسية والاجتماعية. (زهران، 2005، ص ص 14، 17).

في هذا السياق نذكر بعض النظريات التي تفسر علاقة الصحة النفسية بالأسرة منها :

- **النظرية التحليلية:** التي يرى مؤسسها أن الأسرة لها دور في تحقيق الصحة النفسية للفرد في السنوات الأولى في حياته ، فالخبرات المؤلمة كالألم والحرمان الذي يتعرض له الطفل تبرز آثاره على شكل صدمات نفسية يفشل فيها في ارضاء واشباع دوافعه .التي تؤثر في نموه وصحته النفسية تأثيرا بالغا .ومن ثم ، فإن الأطفال الذين تربوا في بيوت خالية من الدفء العاطفي والتفاعلات الحميمة ما بين أفرادها يجدون صعوبة في إرضاء الانا ولا يتمكنون من اقامة علاقات جيدة مع الآخرين وهذا ما يؤدي من إلى ظهور الاضطرابات النفسية لديهم.
- **أما النظرية الإنسانية:** فيؤكد روجرز على أهمية معاملة الوالدين وتأثيرها الكبير في تكييف الطفل وتكوين مفهوم ايجابي نحو ذاته ، ويرى أن الذات شيء مكتسب يكتسبه الطفل من خلال تفاعله مع بيئته، وتبرز أهمية وأثار التنشئة وطبيعة التفاعل الاجتماعي في الأسرة والعلاقات الاجتماعية بين أفرادها على تكوين مفهوم الذات الايجابي لدى الطفل ، ويرى أن تكون ذات ايجابي للفرد هو من أكبر دلائل الصحة النفسية والتي يتم ارساء أسسها من قبل الاسرة وفق النوع واسلوب الرعاية والتنشئة التي يتبعها الوالدين معا للطفل كما ان مشاعر الرفض وعدم اشباع حاجات الطفل يهدد ذات الطفل. أما ما سلو يرى إشباع الحاجات النفسية أمرا مهما ضروريا لضمان اتزان شخصية الفرد ولتحقيق السلامة والصحة النفسية . وحرمانه منها يؤدي الى شعوره بانعدام الأمن والحب والانتماء ، وهذا ما يجعله شخصا قلقا يعاني من اضطرابات نفسية .(رحماوي ،2022 ، ص ص 236-237).
- **النظرية السلوكية :** من روادها ثروندايك وواطسن ، بافلوف وسكينر ، ترى هذه المدرسة أن السلوك متعلم من البيئة وإن عملية التعلم تحدث لوجود الدافع والمثير والاستجابة ،بمعنى إذا وجد الدافع

والمثير حدثت الاستجابة (السلوك) ولكي يقوم الربط بين المثير والاستجابة لآبد من التعزيز ، أما إذا تكررت الاستجابة دون تعزيز كان عاملا على أضعاف الرابطة بين المثير والاستجابة ، أضعاف التعلم ، وتقرر هذه المدرسة أن الناس يقومون بسلوك معين لأنهم تعلموا أن يتصرفوا بهذا الشكل نتيجة للتعزيز. ولهذا تعرف المدرسة السلوكية الصحة النفسية "بأن يأتي الفرد السلوك المناسب في كل موقف حسب ما تحدده الثقافة والبيئة التي يعيش في كنفها". فالمحك المستخدم هنا للحكم على صحة الفرد النفسية محك اجتماعي ، فالسلوكية تعتبر البيئة المنزلة الأولى وتعتبرها من أهم العوامل التي تعمل على تكوين الشخصية .(بن فايد وبن فايد، 2022، ص 28).

### 3-محددات الصحة النفسية :

إن فحص مساهمة وتفاعل مختلف محددات ومؤشرات الصحة النفسية والرفاه النفسي يتعلق ليس فقط بالحوادث السلبية ، ولكن أيضا بتأثيرها كعوامل وقاية وحماية .

■ **العوامل النفسية والبيولوجية :** تعد العوامل النفسية والبيولوجية الفردية مثل المهارات العاطفية وتعاطي مواد إدمان والوراثيات يمكن أن تجعل الأفراد أكثر عرضة لمشاكل الصحة النفسية .كما أن التعرض لظروف اجتماعية واقتصادية وجيوسياسية وبيئية غير مواتية .بما في ذلك الفقر والعنف وعدم المساواة والحرمان البيئي .يزيد من خطر إصابة الأفراد باعتلالات الصحة النفسية .ويمكن أن تظهر المخاطر في أي مرحلة من مراحل العمر .بيد أن تلك التي تحدث خلال فترات النمو الحساسة ، ولا سيما أثناء الطفولة المبكرة .ضارة بشكل خاص .فعلى سبيل المثال ، من المعروف أن التنشئة القاسية والعقاب البدني يقوضان صحة الطفل وأن التخويف يشكل عاملا من عوامل الخطر الرئيسية المسببة لاعتلالات الصحة النفسية .(نقبيل وعلوطي ، 2024 ، ص ص138-139).

■ **السياق الاجتماعي والاقتصادي :** إن قدرة الفرد على التطور والازدهار تتأثر بشكل كبير بمحيطه الاجتماعي ، خاصة نجاحه في اجراء حديث مع أفراد أسرته ، أو أصدقائه ، أو زملائه ، وتحقيق عائد مادي له ولعائلته .

■ **العوامل البيئية :** يمكن أن تؤثر كل من البيئة الاجتماعية ، والثقافية على الصحة النفسية للفرد، ولاسيما فيما يتعلق بإمكانية الوصول إلى السلع والخدمات الأساسية ( الخدمات الصحية الأساسية وتحقيق العدالة الاجتماعية )وكذلك المعتقدات والمواقف ، أو الممارسات الثقافية السائدة والسياسات الاجتماعية والاقتصادية الموجودة على المستوى الوطني ، ومن المرجح أن يكون للأزمة المالية العالمية المستمرة

عواقب وخيمة على الصحة النفسية ، مما سيؤدي بشكل خاص الى زيادة حالات الانتحار والإكثار من الاستخدام الضار للكحول، والتمييز، وعدم المساواة الاجتماعية، أو عدم المساواة بين الجنسين والصراعات هي أمثلة على المحددات الهيكلية التي تضر بالسلامة والصحة النفسية .(بن يعقوب، 2021، ص 37).

من الضروري أن نضع في حساباتنا أهمية الصحة النفسية في المجتمع بمؤسساته المختلفة : الطبية، الاجتماعية الاقتصادية، والدينية.... الخ ، وأن نعمل على تحقيق التناسق بين هذه المؤسسات وبصفة خاصة بينها وبين الأسرة والمدرسة، وهذا يحتم تطبيق اتجاهات الصحة النفسية في المجتمع لتجنب أفراد وجماعته لكل ما يؤدي الى الإضطراب النفسي .وحتى يتحقق الإنتاج والتقدم والتطور والسعادة .(بن رجم ، 2020، ص 26).

#### 4-العوامل الأسرية المساهمة في تعزيز الصحة النفسية :

الاسرة هي الجماعة الأولية المسؤولة شرعا وقانونيا واجتماعيا عن رعاية أبنائها وإشباع حاجاتهم الأساسية والثانوية ، فالاسرة هي المسؤولة عن إشباع الحاجة للطعام ، وتؤثر علاقة الأم بوليدها أثناء الرضاعة الطبيعية على الحماية النفسية والاجتماعية للطفل ، وكذلك التدريب على الإخراج وعملة الفطام .وتضل الأسرة مسؤولة بعد ذلك عن إشباع الحاجات الاقتصادية للفرد من طعام وشراب وملبس ومسكن ورعاية صحية وتعليمية ، ونفقات ترفيهية... الخ .كما تلعب الأسرة دورا كبيرا في إشباع الحاجات النفسية للفرد لتحقيق الصحة النفسية له ، ومن بين أهم العوامل الاسرية المساهمة في تعزيز الصحة النفسية نجد:

- **الحاجة للشعور بالأمان العاطفي**: بمعنى أن يشعر الابناء بأنهم محبوبون كأفراد ومرغوب فيهم لذاتهم وأنهم موضع حب وإعزاز الآخرين ، ويعمل المناخ الاسري على تدعيم إشباع هذه الحاجة للطفل إذا كان مناخا صحيا يسوده الحب والمودة والعطف والتقدير والاحترام والتعاون والتضحية ، بينما يضطرب إشباع هذه الحاجة في المناخ الأسري المضطرب المشحون بالخوف والقلق والاضطراب والصراع .
- **الحاجة الى الشعور بالمركز الاجتماعي**: حيث تعمل الأسرة خلال اعترافها بالطفل وتقديرها له ، بإعتباره مطلوب فوق أنه محبوب ومرغوب .(دبار ، جلول وعمامرة ، 2021، ص18).
- **الحاجة للشعور بالتبعية والانتماء**: ففي الأسرة يبدأ الطفل تحديد انتماءاته بالشعور بالانتماء للأسرة ذلك إذا ما عمل المناخ الأسري على تدعيم المرغوبة الاجتماعية للأبناء لذاتهم .وإذا كان الترابط

- والانسجام والحرص على كيان الاسرة واذا كانت المحبة والتفاهم تسود بين أفرادها وإذا ما تحقق الانتماء للاسرة تحقق فيما بعد الانتماء للمجتمع.
- الحاجة الى الانجاز: عن طريق تشجيعه على رسم مستويات طموح معقولة ومساعدته وفتحها لفرص له لتحقيق انجازات تتفق وقدراته وامكانياته وهذا يأتي من الرعاية التي توليها الأسرة لأبنائها .
  - الحاجة على احترام الذات: وهي الرغبة في تحصيل المدح والانتباه من الآخرين والحصول على المركز والمكانة الحسنة مع الأقران وأصحاب السلطة وتشبع الأسرة هذه الحاجة عن طريق المدح والثناء وبعث الثقة في نفس الطفل ، ومساعدته بصورة واقعية على قدراته وإمكانياته ومنحه الثقة وإتاحة فرص التعبير عن ذاته .(منايفي، 2021، ص28).

#### 5-مظاهر الصحة النفسية واختلالها داخل الاسرة :

- كغيره من مفاهيم علم النفس، تعد الصحة النفسية مفهوما افتراضيا لا يمكن الإستدلال على وجوده إلا من خلال بعض الأنماط السلوكية التي تصدر عن الفرد فهي تمكننا من تحديد مظاهر هذه الحالة النفسية ومعرفة درجاتها ومدى التمتع بها .وفيما يلي سنتناول أهم مظاهر الصحة النفسية :
- التوازن والنضج الانفعالي: حيث يكون الفرد قادرا على الاتزان في الاستجابات والانفعالات تجاه المثيرات المختلفة والقدرة على مواجهة الضغوط والتغلب عليها ن بالإضافة إلى القدرة على التعبير عن الانفعالات بطريقة واضحة وناضجة بعيدا عن المبالغة .
  - الدافعية: هي المحفز الداخلي الذي يدفع الفرد إلى الانجازات المختلفة والسعي الداخلي الدائم لتوجيه القدرات والإمكانات لتحقيق الأهداف
  - الشعور بالسعادة : وهي من ابرز مظاهر الصحة النفسية نظرا للاستقرار النفسي و الأمان والطمأنينة الداخلية .
  - التوافق النفسي : وهو عبارة عن التقبل الداخلي للذات وقدرتها وإمكاناتها ، والقدرة على الحصول على الدرجة اللازمة من إشباع للحاجات في البيئة ومراعاة المتغيرات المحيطة .(هلال وزين العابدين ، 2018 ، ص230).

- كما أشارت شريت (2001) انه يوجد العديد من المظاهر الخاصة بالصحة النفسية كما يلي :
- **الايجابية** : أن الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية عادة ما يتمكن من بذل الجهد الموجه البناء في مختلف الاتجاهات كما أنه لا يقف عاجزا أمام العقبات .
  - **التفاؤل** : يتصف الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية بالتفاؤل لكن دون مالاغاة أو إفراط لأن الاسراف في التفاؤل قد يدفع الفرد الى عدم أخذ الحيطة والحذر في مواقف حياته ، ومن هنا التفاؤل المعتدل احد مظاهر الصحة النفسية للفرد .
  - **القدرة على اقامة علاقات اجتماعية ناجحة** : بعض الافراد اقدر من غيرهم على انشاء علاقات اجتماعية وعلى الاحتفاظ بالصدقات والروابط المتينة في الجماعات التي يتصلون بها .
  - **اشباع الفرد لحاجاته و دوافعه** : أن اشباع الفرد لحاجاته الأساسية ( الفيسيولوجية والنفسية ) وطريقة مواجهته لتلك الحاجات يحدد مدى تمتعه بالصحة النفسية .
  - **القدرة على ضبط الذات** : أن الشخص السوي هو الذي يستطيع أن يتحكم في رغباته يكون قادرا على ارجاء اشباع بعض حاجته وأن يتنازل عن لذات قريبة عاجلة في سبيل دوافع اجل وأبعد أثر واكثر دوما لأن لديه القدرة على ضبط ذاته وعلى غدراك عواقب الأمور .(الفريجات، 2015، ص ص 71-72).

كما يمكن تلخيص مظاهر الصحة النفسية في مجموعة من النقاط كما أشار إليها عبد الحميد والعزابي (2022، ص ص 26-27)

- الايجابية
- التفاؤل
- تقبل الفرد الواقعي لحدود امكانياته
- اتخاذ أهداف واقعية .
- القدرة على اقامة علاقات اجتماعية ناجحة
- احترام الفرد لثقافة المجتمع مع تحقيق قدر من الاستقلال عن هذا المجتمع
- القدرة على ضبط الذات
- ارتفاع مستوى الاحتمال النفسي
- نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه

## ثانيا /التوافق الأسري :

## 1- مفهوم التوافق الأسري:

يشير التوافق الاسري إلى سعي جميع أفراد الأسرة الى تحقيق استقرارها وتماسكها ، ومواجهة مشاكلها وأداء وظائفها والتفاعل الايجابي لتحقيق الشعور بالرضا والسعادة لأفرادها ، وتجنب الصراع بينهم، وفي هذا السياق يعرفها القريطي (1998) بأنه مدى انسجام الفرد مع أعضاء أسرته وعلاقات الحب والمودة والمساندة والاحترام والتعاون بينه وبين والديه وأخوته بما يحقق لهم حياة أسرية سعيدة.(عز الدين، 2020، ص ص 220-221).

كما ينظر الى التوافق الاسري على انه تمتع الفرد بحياة سعيدة داخل الأسرة تقدره وتحبه ، مع شعوره بدوره الحيوي داخل الأسرة واحترامها له ، وتمتعه بدور فعال داخلها ، وأن يكون أسلوب التفاهم هو الأسلوب السائد في أسرته ، وما توفره له أسرته من إشباع لحاجاته وحل مشكلات الخاصة ، وتساعده في تحقيق أكبر قدر من الثقة بالنفس وفهم ذاته وأن تحسن الظن به وتتقبله وتساعد على إقامة علاقة التواد والمحبة .(آيت حمودة ،2012، ص113).

ومن جهة أخرى يقصد به أن تسود المحبة بين أفراد الأسرة وذلك عن طريق اتفاق الوالدين ووجود علاقة بينهما تتميز بالحب والاحترام والتعاون ، وهذه العلاقات تكون ثلاثة علاقات ود بين الأزواج الأبناء وبين الأبناء بعضهم البعض.(عبد السلام ، 2008 ، ص 99).

ويؤكد بعض الباحثين أن التوافق الأسري يتضمن السعادة الأسرية التي تتمثل في الاستقرار والتماسك الأسري والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة وسلامة العلاقات بين الوالدين كليهما وبينهما وبين الأبناء ، وسلامة العلاقة بين الأبناء بعضهم البعض الآخر حيث تسود المحبة والثقة والاحترام المتبادل بين الجميع ، ويمتد التوافق الأسري كذلك ليشمل سلامة العلاقات الأسرية مع الأقارب وحل المشكلات الأسرية .(البحري وبولفعة ، 2018 ، ص05).

وفي تعريف قريب من ذلك يرى التكريتي (1989) أن التوافق الأسري يتمثل في شعور الفرد بالارتياح والاطمئنان والحب المتبادل بين أفراد الأسرة وأن تكون حياته الأسرية خالية من المشكلات التي تعكر صفاء الأسرة .(العامري ،2005، ص430).

كما يعرف التوافق الاسري بأنه قدرة أفراد الأسرة على التوائهم والتآلف مع بعضهم البعض ، ومع مطالب الحياة الأسرية ، ونستدل عليه من سلوكيات وتصرفات كل منهم وأساليبه في القيام بواجباته الأسرية وتحقيق أهدافه في الأسرة ، وإشباع حاجاته والتعبير عن انفعالاته ومشاعره نحو أفراد أسرته. كما نستدل عليه من جهود أفراد الأسرة مجتمعين أو منفردين في مواجهة ما يحدث للأسرة من أحداث عادية أو طارئة. (مرسي، 2008، ص 99).

وفي إطار اشمل ينظر الى التوافق الاسري على أنه حالة تتوفر فيها علاقة منسجمة بين الفرد وأسرته ، يستطيع من خلالها إشباع حاجاته البيولوجية والجسمية والعاطفية والنفسية مع قبول ما تفرضه عليه البيئة الأسرية من مطالب. كما وتتضمن شعور الفرد بالسعادة الأسرية. والاستقرار الأسري والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة والقدرة على التغيير في وظائف الأسرة بعد حدوث مواقف ضاغطة وأزمات والاستجابة الفعالة والايجابية لهذه المواقف. (الزواهره والتخاينة، 2022، ص 529).

## 2- أبعاد التوافق الأسري :

تمثلت أبعاد التوافق الأسري فيما يلي :

- **التفاعل الأسري** : وهو يقيس طبيعة العلاقة المتبادلة بين أفراد الأسرة ومدى خلوها من الشقاق والتنافس والشجار .
- **الترابط الأسري** : وهو يقيس تماسك أفراد الأسرة ومتانة علاقتهم من حب وتقبل ودفء عاطفي وتعاون وحرصهم على الاجتماع معا والإمام والاهتمام بأمور بعضهم البعض.
- **الالتزام الأسري** : وهو يقيس مدى اتباع أفراد الأسرة لنظام وقواعد محددة ودرجة وضوح الأدوار الأسرية لديهم وقيام كل منهم بدوره على النحو المطلوب دون افراط أو تفريط. (شروقي، 2021، ص 60).

## 3- العوامل المؤثرة في التوافق الاسري :

نجد مجموعة من العوامل نذكر منها:

- **العوامل الإجتماعية** : تستجيب الأسرة للأحداث المتشابهة بصورة مختلفة وذلك تبعا للبعد المعنوي والأحداث تنبعث من مصادر مختلفة ، إما من داخل نطاق الأسرة أو خارجها ، وبالتالي فإن النتائج

- والاستجابات تختلف تبعا لمصدرها ، وهذه الأحداث قد تؤدي إلى تماسك الاسرة وتضامن أعضائها حتى يتمكنوا من التغلب عليها، وقد تؤدي إلى انهيارها.(الدعدي ، 2009، ص36).
- **العوامل الشخصية:** المتعلقة بالأفراد كالسمات المزاجية وحتى الصفات المرتبطة بالوراثة التي تحدد ردود الفعل الانفعالية وأيضا الصراع الداخلي الناتج عن اختلاف السمات المزاجية ، كما تشمل الاستجابات المكتسبة عن طريق الفرد في وضع اجتماعي خاص .(سميو، 2022، ص85).
  - **العوامل الاقتصادية:** توفير الإشباع اللازم للحاجات التي يحتاج إليها الفرد في حياته الأسرية ، ويقوم هذا الإشباع على ضرورة توفير الموارد الاقتصادية والمالية ، التي تسمح بتوفير هذه الاحتياجات.(محمد ومصطفى ، 2018، ص172).

#### 4- مؤشرات التوافق الأسري :

- أن يشعر كل فرد بأنه مرغوب ويتعامل معه بالعدل ويكون أسوة لإخوته سواء كانوا أولادا أو بناتا أو مرضى أو معاقين .
- احترام حقوق كل واحد من أفراد الأسرة لحقوق الآخر ومحاولة العيش في جو خالي من الأنانية ، والاتهام وسوء الظن.
- خلق جو روحاني للأسرة من خلال توجيههم جميعا إلى حب الله عز وجل.(فرحات ، 2021، ص101).
- شعور الابناء بالأمن النفسي .
- حصول كل فرد من الاسرة على مطالبه وأهدافه ، مما يعني اتقاء السلوكيات مع التوقعات وكذلك الإنسجام والقدرة على حل المشكلات وتقديم المساعدات لبعضهما البعض.(حولي ، 2019، ص68).
- التشويق والترغيب بالمكافأة المادية والمعنوية إذ أنهما ضروريان للتشجيع على رفع المستوى العلمي أو الديني أو غيرهما داخل الأسرة.
- التكامل الاقتصادي داخل الأسرة فالقادر يكفل القاصر ، والمعاق والمريض والضعيف كأن يكون الأب والأم قدوة حسنة لابنائهما إذ يجب أن تكون أقوالهما وأفعالهما مثالا طيبا لأبنائهما.(فرحات ، 2021، ص101).

## ثالثا/التواصل والحوار الأسري:

## 1- مفهوم التواصل الأسري :

يعرف التواصل الأسري بأنه أكثر من مجرد تبادل الكلمات بين أفراد الأسرة فله مكوناته مثل تعبير الوجه ولغة الجسد ونبرة الكلام وهو حالة يتم من خلالها تبادل المعلومات اللفظية والغير اللفظية بين الأسرة ، وفيه الاستماع لا يقل أهمية عن التواصل لكونه يسمح بفهم وجهة نظر أفراد الاسرة التي يعرضونها .(شاهين، 2017، ص 223).

كما يعرف على أنه التفاعل بين أفراد الأسرة الواحدة عن طريق المناقشة، والحديث عن كل ما يتعلق بشؤونها، ومن أهداف ومقومات وعقبات، ويتم وضع حلول لها، وذلك بتبادل الأفكار والآراء الجماعية حول محاور عدة مما يؤدي إلى خلق ألفة ويعتبر التواصل الأسري جوهر العلاقات الأسرية ومحقق تطورها إذ يأتي لنا الحديث عن منظومة اجتماعية متطورة في غيابه.(جديد، جمعة وتيجاني، 2018، ص75).

في حين يرى مسعودان وورام (2012) بأنه تفاعل وتحادث ومناقشات واتصال بين طرفين في عائلة واحدة أو عدة أطراف (الوالدين والأبناء )، ويتخذ عدة أشكال تواصلية كالتفاعل والتحاور والإقناع والإتفاق والذي يساعد على تحقيق هدف مشترك يخص الاسرة ، ويعني بالتواصل ذلك التوحد بين أفراد الأسرة والتفاعل لكي يكون بينهم قاعدة مشتركة ولغة واحدة ومفاهيم موحدة.(عبد الغفار، 2021، ص162).

## 2- مفهوم الحوار الأسري :

يقصد بالحوار الاسري التفاعل بين الأسرة عن طريق المناقشة والحديث في كل ما يتعلق بشؤون الأسرة من اهداف ومقومات وعقبات ، وذلك بتبادل الأفكار وآراء المجموعة حول مجموعة المحاور ، مما يؤدي الى خلق الألفة والتواصل .(عامر، 2024، ص 05).

من منظور آخر يعرف الحوار الأسري بأنه رسائل شفوية تقوم بوظيفة التواصل الاجتماعي والذي يتم من خلاله التواصل بين أفراد الاسرة الواحدة من زوجين وابناء ، فهو الطريقة التي يرى بها أفراد الأسرة غيرهم.(عطية محمد، 2018، ص 482).

كما تعرفه "الليحدان" بأنه التحوار بين الآباء والأولاد، أو بين الأولاد وسائر أفراد الأسرة من خلال الإقناع ، وإيداء كل طرف وجهة نظره بكل حرية من أجل التوصل لنتيجة مناسبة للمتحوارين ، ولفهم الواقع والتعامل معه بصورة أفضل .(آل صلاح والمغذوي، 2022، ص 194).

## 2-الفرق بين التواصل والحوار الاسري:

يعتبر التواصل نقل المعلومات من مرسل إلى متلق ، بحيث يستلزم ذلك النقل ، من جهة جودة الشفرة ومن جهة أخرى تحقيق عمليتين اثنتين ، ترميز المعلومات وفك الترميز مع ضرورة الأخذ بعين الاعتبار طبيعة التفاعلات التي تحدث أثناء عملية التواصل ، وكذا أشكال استجابة للرسالة والسياق الذي يحدث فيه التواصل .(شبان وزدك، 2022، ص 14).

بينما الحوار هو محادثة لفظية تتم بين شخصين أو أكثر ويتم من خلالها تبادل الأفكار والآراء وإجراء المناقشات أو المشاورات أو غيرها ولا يشترط في الحوار أن يكون الأطراف متشابهون في الآراء فقد يختلفون فيه ولكن بإمكانهم أن يتناقشو ويستمعوا لبعضهم البعض حتى يصلوا إلى نقطة مشتركة ، مع الإشارة إلى عدم وصولهم إلى رأي مشترك لا يعني تخليهم عن احترامهم لبعضهم.(عامر، 2024، ص09). وعموما فالحوار هو عملية ضرورية لإستمرار الحياة الاجتماعية عامة والحياة خصوصا كما أنه طريقة للتعبير عن مشاعر أفراد الأسرة السلبية منها والايجابية وقد يشمل موضوعات لها علاقة بثقافة الأسرة وعلاقة الآباء مع الأبناء .(كمال، 2021، ص102).

## 3- أبعاد التواصل الأسري :

هناك بعدان للتواصل الأسري:

- **البعد التجانسي :** في هذا البعد تتجنب الأسرة الدخول في اي صراع أو جدال ، وتقوم على التجانس في السلوكيات والقيم والاتجاهات ، والتناغم بين أفراد الأسرة .
- **البعد الحواري :** تشجع هذه الأسر التفكير المستقل والإختلاف في الرأي ، وحرية المناقشة في كافة الموضوعات والأمور ، والمشاركة الفعالة بين أفرادها.(عبد الغفار، 2021، ص 163).

## 4- أنماط التواصل الأسري :

- لقد حدد Fitzpatrick أربعة أنماط للأسر وفقا لبعدي التواصل ( البعد التجانسي ، والبعد الحواري) وهما:
- **نمط التواصل التوافقي** : تتمتع الأسر في هذا النمط بتوجه حواري وتجانسي عالي ، وهي تشجع الأطفال على الحديث لفترة غير محدودة ما دامت محتظة على التناغم الداخلي للأسرة ،تخلق هذه الإزدواجية نوعا من التوتر بين الحفاظ على الوضع الراهن وبين الاستكشاف المفتوح لأفكار جديدة ، وحيث أن هذا النوع من الأسر تتوقع أن تحل الاحتياجات الأسرية محل الاحتياجات الشخصية فإن الأطفال الذين ينشؤون فيها أيولوجية آبائهم أو يهربون الى عالم الخيال .(شاهين ، 2017، ص227).
- **نمط التواصل التعددي**: هي الأسر ذات التوجيه العالي في الحوار ولكنها ذات توجيه منخفض في المطابقة ، ويتميز التواصل في هذه الأسر بالانفتاح والمناقشات غير المقيدة والتي تشمل جميع أفراد الأسرة ، مما يزيد من كفاءة التواصل والأفكار المستقلة لدى أبناء هذه الأسر .ويتيح هذا الأسلوب إمكانية طرح الأفكار الجديدة بين أفراد الأسرة ، حيث تتاح الفرصة للفرد للتعبير بحرية وبكافة المجالات.(شليبي، 2022، ص 252).
- **نمط التواصل الوقائي** : هي أسرة ذات توجه حوارى منخفض وتوجه تجانسي مرتفع، فلا تشجع هذه الأسرة الكلام أو التعبير أو التفكير المستقل، فغير مسموح للطفل بالسلوك المستقل، وتشدد الأسرة على التمسك بقوانينها ومعاييرها، وترى أن التواصل يجب أن يقوم على الطاعة، فرغبة الطفل في الاستقلال أمر غير مقبول لها، ويكون الهدف الأساسي هو الإنسجام الداخلي للأسرة .(عبد الغفار، 2021، ص163).
- **نمط التواصل الحيادي**: هي أسر ذات درجات منخفضة في كلا التوجهين الحواري والتجانسي ، ولا يتم التشجيع على التواصل المنفتح ولا على التناغم الداخلي ، كما أن التواصل بين الآباء والأطفال قليل جدا، والتفاعل بين أعضائها ضعيف جدا ويفتقد إلى العمق ،كما أن عدد المواضيع التي تناقشها قليل جدا، تركز على الشخصية الفردية وعلى الانجازات الفردية ، كما أنها تلجأ الى مصادر خارجية بدلا من أفراد الأسرة لمساعدة أفرادها على تطوير شخصياتهم الفردية .(شاهين ، 2017، ص ص 227-228).

## رابعاً/ الأسرة والتربية الصحية :

## 1- مفهوم التربية الصحية :

لقد عرف "توماس وود" التربية الصحية في أنها : "محصلة الخبرات التعليمية للفرد التي تأثر ايجابا في معلوماته وعاداته واتجاهاته التي ترتبط بصحة الفرد والمجتمع بواسطة الوسائل التعليمية". (عمارة ، 2022، ص55).

في حين عرفت اللجنة الوزارية للمجلس الأوروبي (1988) التربية الصحية على أنها : "التعريف بالعوامل المؤثرة في الصحة ، وكشف العلاقة بين الصحة والبيئة الطبيعية والاجتماعية ، وإثارة الوعي الشخصي العائلي والجماعي فيما يتعلق بالصحة ، والإحساس بالمسؤولية وتشجيع الاتجاهات المسؤولة عن أنماط الحياة المسيرة للصحة". (المزيد والسميري ، 2018، ص18).

كما يرى "ابراهيم قنديل" أن التربية الصحية "عملية تزويد الفرد بالخبرات والمعلومات بالطرق الايجابية التي تساعده على إدراك مشاكله الصحية وإتباع السلوك الصحي والمحافظة على صحته وصحة عائلته ومجتمعه". (سبع، 2023، ص71).

ومن منظور دولي عرفت منظمة الصحة العالمية التربية الصحية (1998): تضم فرص بناء وعي للتعلم تنطوي على بعض أشكال الاتصال التي تهدف إلى تحسين المعرفة الصحية....وتطوير المهارات الحياتية التي تساعد في الحفاظ على صحة الفرد والمجتمع.(باللوشي، 2021، ص237).

## 2- أهداف التربية الصحية :

إن للتربية الصحية عدة أهداف ومن بينها :

- ✓ القدرة على المشاركة لمعرفة المشكلات الصحية ، لأجل التطوير والمساهمة في تحسين البيئة.
- ✓ العمل على تغيير مفاهيم الأفراد فيما يتعلق بالصحة والمرض.
- ✓ العمل على نشر الوعي الصحي سواء للفرد أو المجتمع.(بوعايدة ، 2017، ص89).

- ✓ العمل على تغيير اتجاهات وسلوك وعادات الأفراد لتحسين مستوى صحة الفرد والأسرة والمجتمع بشكل عام ، وطرق التصرف في حالات الإصابة البسيطة وفي حالة المرض وجميع الأعمال التي يشارك فيها كل أب وأم من أجل رفع المستوى الصحي في المجتمع .
- ✓ العمل على تنمية وانجاح المشروعات الصحية في المجتمع وذلك عن طريق تعاون الأفراد مع المسؤولين .(حامدي ومبني، 2019، ص690).

### 3-مكونات التربية الصحية :

وصف مركز ضبط الأمراض والوقاية منها (CDC ;2002) مكونات التربية الصحية وهي :

- صحة المجتمع.
- صحة المستهلك.
- الصحة والبيئة.
- الحياة الاسرية .
- الصحة العقلية والعاطفية.
- الوقاية من الأمراض .
- الوقاية من الاصابات .
- التغذية.
- الصحة الشخصية.
- الإساءة وتعاطي المخدرات.(صالح، 2018، ص31).

### 4-دور الأسرة في تعزيز التربية الصحية :

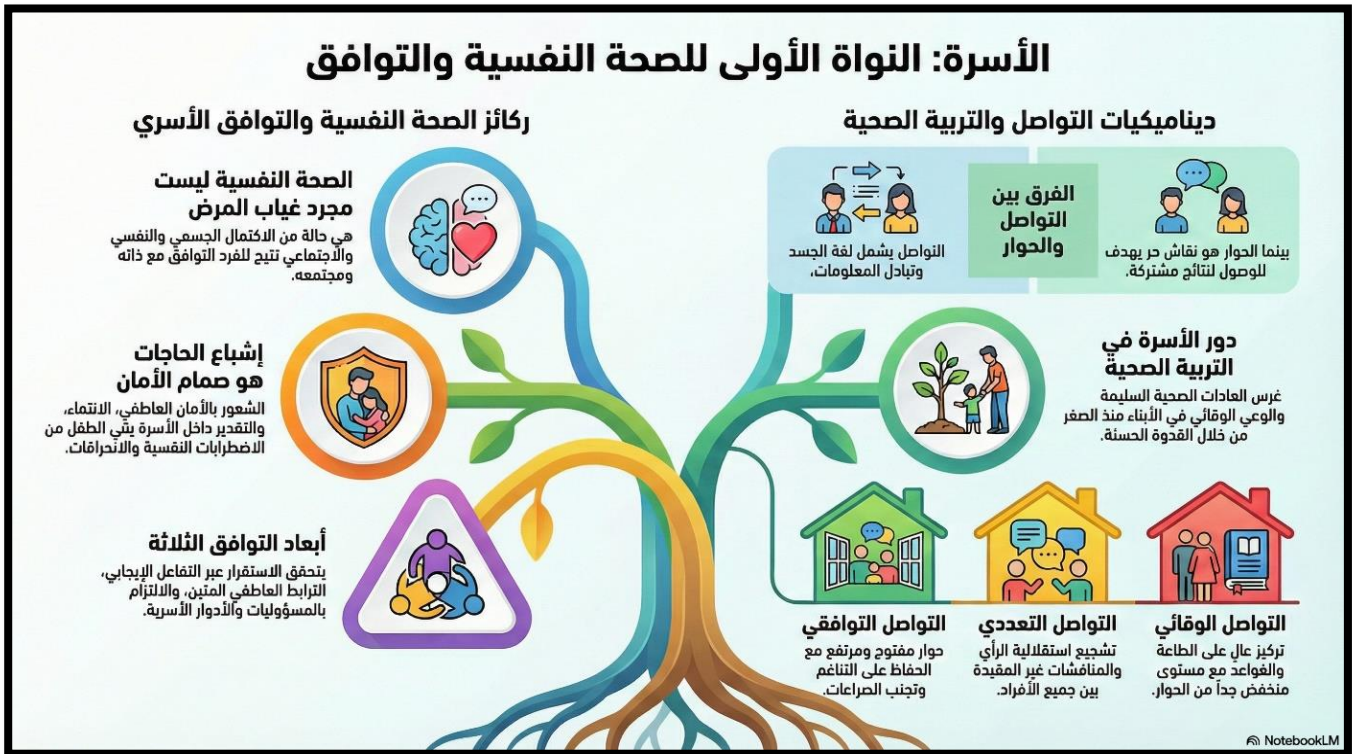
الأسرة هي البنية الأولى التي تتعهد الطفل بالتربية منذ ولادته وعليها يقع العبء الأكبر في عملية التنشئة الإجتماعية ، كما أن الأسرة بشكل تفكير الطفل، ونظرته للأمور الصحية وتعرض عاداته وقيمه ومفاهيمه ، ويتمكن الوالدين من غرس العادات الصحية في الطفل منذ منذ نعومة أظافره وجعلها مرتبطة بوجدانية ومشاعره ، فيشعر بالراحة والطمأنينة إلا حين يمارسها .(صدراته، 2021، ص102). فدور الاسرة يكمن في شعور الأبناء بعمق اقتناع الآباء بذات المبادئ والقيم التي ينادون بها -فكرا وسلوكا ، كذلك ترسيخ الثقافة الصحية لدى الابناء ، كما أن منحهم فرص الحوار والمناقشة في هذا المجال من

جهة أخرى. كما تقوم الأسرة بدور أساسي في تشكيل سلوك الأفراد بطريقة سوية أو غير سوية ، بناء على النماذج السلوكية التي تقدمها لأبنائها ، وبالتالي فإن أنماط السلوك والتفاعلات التي تدور داخل الأسرة ، هي نماذج تؤثر في تربية الناشئين ، إما سلباً أو ايجاباً .(طبيبي ومولاي علي ، 2023، ص38).

كما يمكن أخذ دور الأسرة في تعزيز التربية الصحية كالاتي:

- اهتمام الأسرة بصحة أفرادها والعمل على وقايتهم من الأمراض .
- توفير الغذاء المناسب والطرق الصحية لتحضيره وتقديمه وتخزينه .
- استعادة الأسرة بميزانيتها في الإنفاق الوقائي الصحي المناسب.
- أن يكونوا الوالدين ذو قدوة حسنة في جميع أمور حياتهم، مع إتاحة الفرص للأطفال للسلوك الصحي السليم وتكوين العادات الصحية.(صدراته ، 2021،ص102).

ختاماً، نقدم لكم موجزا لأبرز ما تضمنته هذه المحاضرة، كما هو موضح في الشكل التالي:



الشكل رقم(04): الأسرة والصحة النفسية (تم الاستعانة بأداة NotebookLM )