جامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة

كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

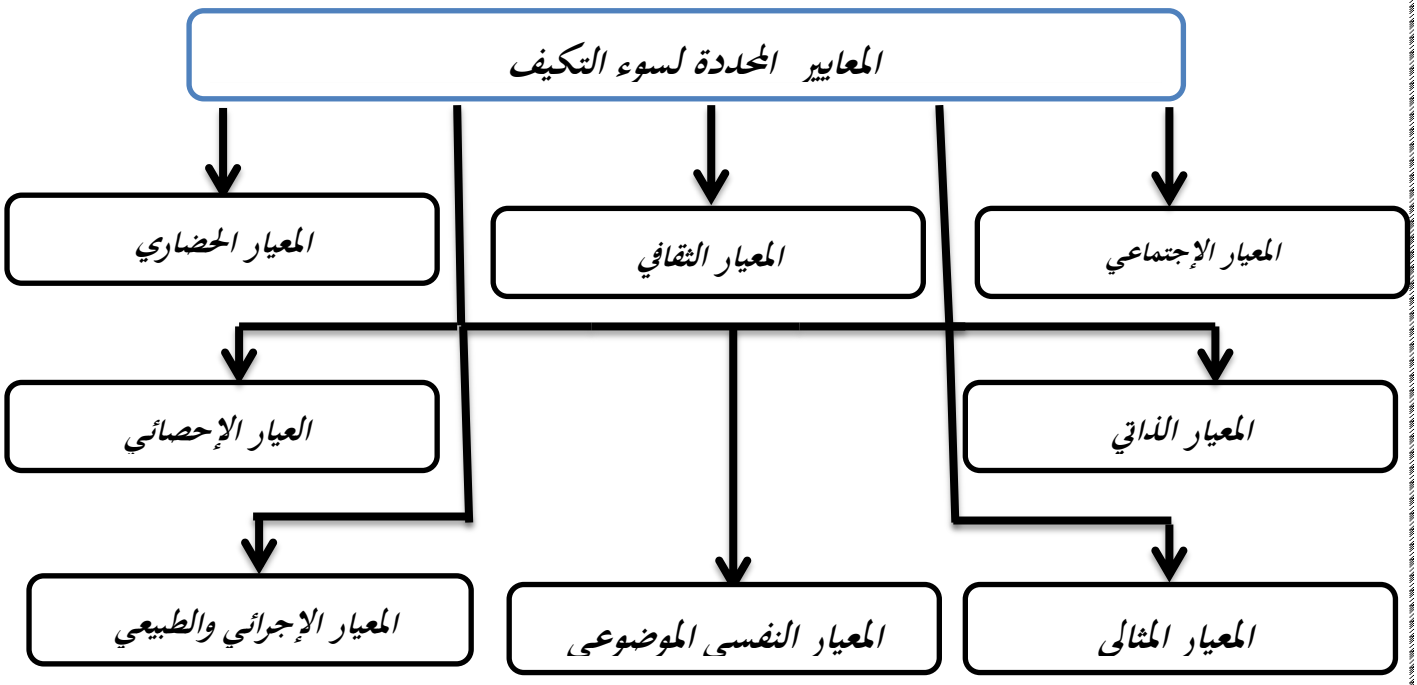
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

إجابة نموذجية

الإجابة الولى:

- ***العلمية التي التي تقوم بضبط الجهاز الفيزيولوجي في حالة وجود تهديد أوعدم إشباع حاجة بيولةجية تدعى ب أوميوستازي (Homéostasia) (0,75ن)***
- ***العملية التي يقوم بها الجهازر العصبي تدعى ب ألوستازي (Allostasia) (0.75ن)***

الإجابة الثانية: إذ طلب منك؛ كفاحص بعملية تشخيص لحالة؛يعتقد أنها نعاني من مشكلة سوء التكيّف؛ أي المعايير التي تمكنك من تحديد سوء التكيف لتلك الحالة ؟ **(04 ن)**



الإجابة الثالثة: **المطلوب شرح ثلاثة معايير فقط مع إعطاء أمثلة (4,5ن)**

- **المعيار الإجتمـاعي**: بحيث؛ يمكن الحكم على الفرد، أنه تكيف حين يظهر إستقلالية ذاتية في إتخاذ قرارات تتناسب ومستواه العمري. [**Gross,M 1983,Miller2003**]

و يشير بورديو **Bourdieu 1984** في معرض حديثه عن التكيف؛ أن الفاعلين هم مهيكلون وفق معيار الإنتماء للفضاء الإجتماعي ؛ حتى إن كانوا أفرادا مستقلين؛ غير أنهم؛ يجمعهم هدف واحد . فمعيار التكيف عند بورديو؛ يتجلى من خلال تناسق بين الأفراد؛ وفق نظرية الفضاء لبورديو. كما يشير المعيار الاجتماعي؛ أن على الأفراد ألا يتكيفوا مع البيئة التي يعيشون فيها فحسب؛ بل عليهم أن يعملوا في سبيل بناء وتدعيم القيم والأهداف، والأنشطة الخاصة بالجماعة، والتي تسهم في تقدمها.

- **المعـــيار الثقـــافي**: حسب الجمعية الأمريكية للطب العقلي؛ معيار تكيف الفرد يشمل فعاليته في الإمتثال للمعايير الثقافية التي حددها المجتمع.(**American Psychiatric Association : 1994 ;**)
- **المعيار الحضـــاري**: حضاريا؛ حسب (**Thésaurus 1999**) هي العملية الدالة؛ على أنّ الفرد أو مجموعة من أفراد؛ يظهرون سلوكات دالة على وجود حالة من الإنسجام مع وسطهم، أو في أوساط غيرهم. **SCHWANEN ; 2008**)

- **المعيار الذاتي**: يعتمد المعيار الذاتي على الأطر المرجعية للأفراد، وهذا يعني؛ أننا نحكم على ذاتنا وكياننا الشخصي الفردي؛ حينما نتحدث عما هو سوي أو غير سوي؛ اعتمادا على القناعات التي لدينا، والسلوك السوي في نظرنا هو ما يتلاءم مع ما نرغب فيه، وما نعتقد انه صحيح. بينما يكون الشاذ نقيض ذلك
- . **المعيار الاجتماعي**: يشير المعيار الاجتماعي؛ أن على الأفراد ألا يتكيفوا مع البيئة التي يعيشون فيها فحسب؛ بل عليهم أن يعملوا في سبيل بناء وتدعيم القيم والأهداف، والأنشطة الخاصة بالجماعة، والتي تسهم في تقدمها.
- **المعيار الإحصائي**: يعتمد المعيار الإحصائي على درجة تكرار السلوك وشيوعه بين الناس، وبين أفراد الجماعة الواحدة. فالسلوك الذي يصدر عن الأغلبية في إطار الجماعة سلوك سوي. أما السلوك الذي يصدر عن أقلية في إطار هذه الجماعة، فهو غير سوي .
- **المعيار المثالي**: يتفق هذا المعيار مع الاتجاه الايجابي في تحديد الصحة النفسية؛ وهو الاتجاه المخالف للاتجاه السلبي في تحديد التكيف السوي، الذي يرى أن السواء يتمثل في الخلو من المرض .
- **المعيار النفسي الموضوعي**: ينظر هذا المعيار إلى الشخصية؛ بأنها منظومة تنطوي على عدد من النظم الفاعلة المتداخلة؛ والاضطراب الذي يحدث في السلوك، ليس إلا أذى لحق بإحدى الوظائف النفسية المتعددة ضمن منظومة الشخصية، و أثر ذلك في سائر الوظائف النفسية .
- **المعيار الطبيعي**: يرى أصحاب هذا الاتجاه؛ أن السواء يكون في السلوك وفق ما تقتضيه الطبيعة، أما الشذوذ؛ فيظهر عندما يقوم الإنسان بسلوك مناقض لما تقتضيه الطبيعة، أو عندما ينحرف ذلك السلوك عن طبيعته الأصلية

المعيار الإجرائي: نظراً إلى عدم اتفاق العلماء على معيار نظري محدد، وبسبب وجود صعوبات تواجهها المعايير النظرية عند التطبيق العملي، أوصى بعض العلماء بمحك عملي إجرائي في تبيين الأساليب السوية من الأساليب غير السوية

(Barlow,Rich David & Richman 1971)

الإجابة الثالثة :أشار كل من لازاروس ودلون **(Lazarus et Delon)** **و كامرون** (**Cameron**) إلى أساليب تكيفية،يلجأ إليها الفرد،عند مواجهته لضغوط نفسية؛ ففيما تتمثل هذه الأساليب ؟ (10 ن)

حسب كامرون **(Cameron)** حين يواجه الفرد الضغوط النفسية يلجأ إلى الأساليب التالية:

أ. السيطرة على الموقف و الوصول إلى الحل.

ب. الأساليب الهروبية: التي تجنب الموقف، و تؤدي في الغالب؛ إلى العزلة؛ حيث يتحرك الفرد بعيد عن الناس.

ت. الأسلوب الخرافي: يشكل كافة أشكاله التي تتسم بالخوف و القلق و الشعور بالتهديد، مثل المخاوف المرضية.

ث. الإدعاءات المرضية: حيث يميل بعض الأفراد إلى الشكوى كونهم؛ لم يحققوا توافقا طبيا من بعض الأمراض الجسمية.

أما ***لازاروس ودلون*** *(***Lazarus et Delon***)* فقد أشارا إلى أخرى تتمثل في كل من :

أ. يحاول تقدير الموقف معرفيا؛ بصورة أولية؛ لتحديد معناه و دلالته.

ب. يقوم بعملية تقدير ثانية، تتضمن تحضيرا إستجابة معينة لتحديد الإجراء لتعامل مع الموقف.

ت. القيام بالإستجابة للمواجهة الفعلية للموقف(**الشحاتة : 2010**)