

جامعة ديالى

كلية التربية الاساسية

قسم التاريخ

التاريخ: ٢٠١٥/١٠/١٩

المرحلة الثانية / الصحة النفسية

## التوافق النفسي: Adjustment

قسم التاريخ

المدرس: هناء ابراهيم محمد

### تعريف التوافق النفسي:

هو اساس الصحة النفسية ونشاط الفرد المتغير والمستمر في بيئته الاجتماعية والطبيعية بهدف استمرار التوازن مع البيئة ويتحدد بمدى نجاح الفرد في استخدام الاساليب المناسبة لذلك .

### • ابعاد التوافق :

١- التوافق الشخصي: ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها واشباع الحاجات والدوافع الداخلية الاولية والفطرية والعضوية والسيولوجية والمكتسبة والابتعاد من الصراعات الداخلية والتوافق مع مطالب النمو في مراحل المتابعة .

٢- التوافق الاجتماعي: وهو السعادة مع الاخرين والالزام بأخلاقيات المجتمع ومعاييره والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغير الاجتماعي والتفاعل الايجابي مع المجتمع والسعادة الزوجية.

٣- التوافق المهني: الاختيار المناسب للمهنية والاستعداد لها والشعور بالرضا والنجاح في المهنة نتيجة الكفاءة والانجاز وجسن الاداء والانتاج والرضا عن المردود المالي الناتج عنها.

### • عوامل التوافق النفسي:

١- تحقيق مطالب النمو : وذلك في جميع مراحل الحياة وبمظاهر كافة الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وهي عبارة عن مستويات ضرورية تجدد خطوات النمو السنوي للفرد وتحقيق سعادته وبدونها يشقى الفرد ويواجه المتاعب ويؤدي به الى الاضطراب والمرض النفسي.

وفيما يأتي اهم مطالب النمو في مرحلتي الطفولة والمراهقة:

#### ا- مطالب النمو في مرحلة الطفولة:

١- **ديمومة الحياة:** وذلك من خلال تعلم المشي والحركة والاكل والكلام والتخلص من الفضلات وتعلم المهارات الجسمية والحركية وتحقيق التوازن الفسيولوجي

٢- **اكتساب المعرفة:** وذلك عن طريق تعلم المهارات الاساسية في القراءة والكتابة والحساب ومهارات الحياة اليومية وتعلم القواعد المختلفة .

٣- **التفاعل الاجتماعي :** وتعلم ما ينبغي توقعه من الاخرين خاصة الوالدين والاقربان وتكوين الصداقات والمشاركة والمسئولية والاستغلال الشخصي وفهم الواقع والاجتماعي ونمو مفهوم الذات والاحساس بالثقة بالذات وبالآخرين.

#### ب- مطالب النمو في مرحلة المراهقة :

١- تقبل النمو الجسدي والدور الجنسي في الحياة وتقبل التغيرات التي تحدث نتيجة للنمو الجسدي والفسيولوجي المتوافق معها

٢- تكوين المهارات والمفاهيم الاساسية العقلية والضرورية للإنسان الصالح واستكمال التعليم

٣- تكوين علاقات جديدة طيبة وناضجة مع رفاق السن ونمو الثقة بالذات وتقبل المسؤولية الاجتماعية والتوجه المهني الصحيح

٤- بلوغ الاستقلال الانفعالي عن الوالدين وعن الكبار

٢- **تحقيق اشباع الحاجات ودوافع السلوك:** وهي من اهم شروط تحقيق التوافق النفسي ولها اثر مباشر في ذلك وعندما نفهم دوافع الفرد نفهم سلوكه وفيما ياتي اهم الغرائز والحاجات والدوافع التي يؤدي الى اشباعها الى تحقيق التوافق النفسي.

- **الغرائز instincts:** وهي استعداد فطري يحمل الانسان على الانتباه الى مثيرات معينة وبوجه نشاطه للاستجابة لها وتقسم الى نوعين:

١- غرائز فردية: مثل الجوع والخوف والتملك

٢- غرائز اجتماعية: مثل الجنس والمقاتلة والتجمع والسيطرة وغيرها

- **الحاجات needs:** هي شعور داخلي بضرورة الحصول على شيء معين لاستمرار الحياة وتتوزع بين الحاجات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية واهمها:

١- الحاجة الى المحبة: وهي الاستجابة العاطفية والقبول او التقبل الاجتماعي وعقد الصداقات وهي من اهم الحاجات النفسية الفردية للمحافظة على الصحة النفسية

٢- الحاجة الى الامن: وهي الشعور باحترام الاخرين له وبان الاخرين اصدقائه وهي من اهم الحاجات الاساسية اللازمة للنمو النفسي والصحة النفسية للفرد ولاسيما الطفل الذي يشعر بالحاجة الى حماية الكبار من اجل البقاء والمحافظة على الحياة في الاسرة والمجتمع

٣- الحاجة الى تأكيد الذات: وهي ميل الفرد الى الحصول على تقدير الاخرين واعترافهم به والشعور بالاستقلال مما يدفعه الى الانجاز

الدوافع: motives هي طاقة تحرك وتوجه النشاط الانساني ناتجة عن غريزة او حاجة هدفها خفض التوتر واعادة التوازن الذي يؤدي دوره الى التوافق في ابعاده المختلفة ومن التقسيمات الشائعة له:

١- الدوافع الاولية او الفطرية: ويشترك فيها جميع الافراد وتولد معهم ومن شأنها المحافظة على الحياة مثل ( الرضاعة) والنوم والراحة والتكاثر وغيرها .

٢- الدوافع الثانوية او المكتسبة: وهي متعلمة يكتسبها الفرد من المجتمع ومن شأنها ضبط سلوك الفرد الاجتماعي مثل الانتماء والتفاعل الاجتماعي وتقدير الاخرين له وغير ذلك فالدوافع الاولية ذات اثارا وحاجات داخلية اما الثانوية فهي حاجات اجتماعية خارجية ولا يتحقق التوافق النفسي الا بإشباعها وارضائها.