

أولاً : التوافق النفسي

## ADJUSTMENT

تعريف التوافق

التوافق النفسي

سوء التوافق النفسي

معايير التوافق النفسي

أبعاد التوافق النفسي

## التوافق النفسي Adjustment Psychological

إن مصطلح التوافق هو من أكثر المصطلحات انتشاراً في علم النفس والصحة النفسية. وقد تكمن أهمية هذا المصطلح في عصرنا هذا في الحاجة إلى الأمن والاستقرار النفسي. وقد اتفقت العديد من الدراسات على أن مفهوم التوافق : هو عملية تفاعل ديناميكي مستمر بين قطبين أساسيين هما :

أولاً : الفرد نفسه

وثانياً : البيئة المادية

أي يسعى الفرد إلى إشباع حاجاته البيولوجية و السيكولوجية و تحقيق مختلف مطالبه متبع في ذلك وسائل ملائمة لذاته ولكون التوافق دليل على انسام الفرد بالصحة النفسية .

تعريف التوافق :

تعددت التعريفات التي تناولت مصطلح التوافق وذلك حسب اهتمام واتجاه العلماء والباحثين ومن بين أهم التعريفات تعريف المعجم الشامل للمصطلحات السيكولوجية والتحليل النفسي بأنه :

حالة من العلاقة المتألفة مع البيئة حيث يكون الفرد قادرا على الحصول على إشباع أكبر قدر من حاجاته وعلى أن يواجه كافة المتطلبات الجسمية والاجتماعية التي تفرض نفسها عليه.

التوافق النفسي:

طرح علماء النفس مصطلح (التوافق النفسي) كمفهوم يدل على توافق الفرد مع ذاته ، وتوافقه مع الوسط المحيط به ، وكل منهما يؤثر في الآخر. وكذلك المتوافق ذاتيا هو المتوافق اجتماعيا . وأضفى علماء النفس وجهة نظر خاصة بالتوافق تقول ؛ أن التوافق النفسي هو قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه وبين أدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع بحيث لا يكون هناك صراع داخلي.

سوء التوافق

أكد (راجح ، ١٩٧٣) أن لسوء التوافق العام مظاهر شتى ودرجات تختلف من حيث شدتها وعنفها وكونها مزمنة أم غير ذلك ، فقد يبدو سوء التوافق في صورة مشكلة سلوكية كما يعرض لكثير من الأطفال كاضطراب النوم ، أو الإعراض عن الأكل ، أو التبول اللاإرادي ، أو السرقة والهروب من البيت ، أو مما يعرض للمراهقين كالتنمر الشديد أو الانطواء على النفس .

وإذا كان سوء التوافق أشد عنفا معنى ذلك أن الفرد دخل في مجال الأمراض النفسية ، الاضطرابات السايكوسوماتية ، وكذلك الانحرافات الجنسية ، أو الإدمان والإجرام ، ولكن أخطر نمط من أنماط سوء التوافق هي الدخول في مدار الأمراض العقلية لأن المرض العقلي أو ما يسمى بالذهان اضطراب خطير بالشخصية بأسرها يبدو في صورة اختلال شديد في القوى العقلية ، لأنها ستجعل الفرد غريبا عن نفسه وعن الناس ، خطرا على نفسه وعلى الناس مما يقعه عن العمل ، فضلا عن قلة إنتاج الفرد ، وعدم شعوره بالسعادة والرضا ، يعتريه الإحباط دائما ، وغيرها من علامات اعتلال الصحة النفسية .

إن الأمراض النفسية والأمراض العقلية هي وسائل شاذة للتخلص من أعباء وأزمات نفسية لا سبيل إلى التخفيف منها إلا بالتورط في هذه الأمراض ، إنها مظاهر للهزيمة في معترك الحياة ، أو مخابئ يهرب إليها الفرد من غارات الحياة .  
معايير التوافق النفسي:

لقد حدد " لازاروس lazarus " معايير التوافق النفسي كالآتي:

٠١ الراحة النفسية :

يقصدون بها أن الشخص المتمتع بالتوافق النفسي هو الذي يستطيع مواجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاهما نفسه وبقراها المجتمع.

٠٢ الكفاية في العمل :

تعتبر قدرة الفرد على العمل والإنتاج والكفاية فيها وفق ما تسمح به قدراته ومهارته ، من أهم دلائل الصحة النفسية. فالفرد الذي يزاول مهنة أو عمال فنيا ، تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته ، وتحقيق أهدافه الحيوية وكل ذلك يحقق له الرضا والسعادة النفسية.

٠٣ العلاقات الاجتماعية الناجحة :

إن بعض الأفراد أقدر من غيرهم على إنشاء علاقات اجتماعية وعلامتها الاحتفاظ بالصدقات والروابط الانسانية.

٠٤ الشعور بالسعادة :

الشخصية السوية هي خلوها من الصراع أو المشكلات نسبيا.

٠٥ القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية :

إن الشخص السوي هو الذي يستطيع أن يتحكم في رغباته ، أو يكون قادرا على إشباع حاجاته ، ولديه القدرة على ضبط ذاته وعلى إدراك عواقب الأمور.

٠٦ ثبات اتجاه الفرد : إن ثبات اتجاهات الفرد تعتمد على التكامل في الشخصية وكذلك على الاستقرار الانفعالي إلى حد كبير.

٠٧ الأعراض الجسمية :

في بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التوافق هو ما يظهر في شكل أعراض جسدية مرضية، وعلى هذا الأساس فالفرد المتوافق نفسياً هو الذي لا يعاني باستمرار من الاضطرابات الجسدية المرضية.

٨ . اتخاذ أهداف واقعية :

الشخص الذي يتسم بالصحة النفسية هو الذي يضع أمام نفسه أهداف ومستويات لطموح ، ويسعى للوصول إليها حتى ولو كانت تبدو له في أغلب الأحيان بعيدة المنال. فالتوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال ، بل بذل الجهد والعمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف.

أبعاد التوافق النفسي

١٠ التوافق الشخصي :

ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية الفيزيولوجية والثانوية المكتسبة ، ويضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في المرحلة المتتابعة

فالتوافق الشخصي هو؛ شعور الفرد بالأمان النفسي ، متمثلاً بالاعتماد على النفس والإحساس بقيمة الذات والحرية الشخصية والشعور بالانتماء والتحرر من الميل الانسحابية والخلو من الاضطرابات العصبية

٢٠ التوافق الاجتماعي :

ويتضمن الانسجام مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسيرة المعايير الاجتماعية ، والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي ، والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل من أجل مصلحة الجماعة.

٣٠ التوافق الأسري :

ومعناه مدى أن يتسم الفرد بعلاقات سوية ومتفاعلة ايجابياً بينه وبين أفراد أسرته ، ومدى قدرة الأسرة على توفير الإمكانيات الضرورية.

٤٠ التوافق المهني :

يتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد لها علماً وتدريباً ، والدخول فيها والانجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح . ويعبر عنه العامل المناسب في العمل المناسب.

## ٥٠ التوافق الصحي -الجسمي:

وهو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية ، مع تقبله للمظهر الخارجي والرضا عنه، وخلوه من المشاكل العضوية المختلفة وشعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته ، وميله إلى النشاط والحيوية معظم الوقت وقدراته على الحركة والاتزان والقدرة على الاستمرار في النشاط والعمل دون إجهاد أو ضعف لمهمته ونشاطه.