**الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية**

**قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي**

**أستاذ المادة أ.م.د ميثم عبد الكاظم هاشم**

**عنوان المحاضرة / التوافق النفسي**

**مفهوم التوافق النفسي**

التوافق مصطلح مركب وغامض إلى حد كبير ذلك أنه يرتبط بالتصور النظري للطبيعة الانسانية ، فمصطلح ***Adaptation*** يعني (تكيف) و ***Adjustment*** يعني (توافق) وهناك أختلافاً بين هذه التعريفات راجعة إلى طبيعة عملية التوافق المعقدة وإلى الإطار النظري والفلسفي الذي ينطلق منه الباحثون ، وهناك ثلاثة اتجاهات عند تعريف التوافق وهي :

1. الميل إلى التوازن وأن عملية التوافق هي عملية مواءمة بين الفرد ونفسه من جهة وبينه وبين بيئته من جهة أخرى ، وأن الفرد المتوافق هو الذي يحقق حاجاته ومتطلباته المادية والنفسية ضمن الإطار الثقافي الذي يعيش فيه ، وهو على قدر من المرونة وعلى التشكل ضمن البيئة التي يعيش فيها . وهناك من يرى بأن هناك أموراً تلازم التوافق الجيد مثل السعادة النفسية لذا يعرف التوافق بأنه تحقيق السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الأولية الفطرية والعضوية والفسيولوجية والثانوية والمكتسبة ، ويعبر عن سلم داخلي حيث يقل الصراع ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحله المتتابعة .

2. الميل إلى أن عملية التوافق تكمن في مسايرة المجتمع بما فيه من معايير وأعراف وتقاليد وعدم الخروج عليها أو الاصطدام معها ، لذا فإن الباحثون السلوكيون الذين هم من أنصار هذا الاتجاه يرون بأن العمليات التوافقية متعلمة وأن الأفراد متى ابتعدوا عن المجتمع واصبحوا أقل اهتماماً بالتلميحات الاجتماعية فإن سلوكياتهم تأخذ شكلاً شاذاً غير متوافق .

3. أن عملية التوافق ذاتية الصبغة وان الفرد المتوافق هو الذي يخلو من الصراعات الداخلية الشعورية واللاشعورية ويتحلى بقدر من المرونة ويستجيب للمؤثرات الجديدة بأستجابات ملائمة وانه مشبع لحاجاته الداخلية الأولية والثانوية المكتسبة وأنه متوافق مع مطالب النمو عبر مراحل العمر المختلفة وهذا ينعكس بالطبع على بيئته التي يعيش فيها ، لذا فإن الباحثون الذين يميلون إلى هذا الاتجاه التحليليون يرون أن الشخص المتوافق هو الشخص صاحب الأنا الفعال الذي يسيطر على كل من الهو والأنا الأعلى ويستطيع أن يوازن بين متطلبات الهو وتحذيرات الأنا الأعلى وبالتالي يستطيع الفرد أن يقوم بعملياته العقلية النفسية والاجتماعية على خير وجه .

**تعريف التوافق النفسي**

**1- يقصد بالتوافق النفسي** : عملية دينامية مستمرة يهدف من خلالها الشخص الى تفيير سلوكه ليحدث علاقة اكثر توافقا بينه وبين البيئة المحيطه به . وهوعملية التغيير المستمرة التي تتناول السلوك والبيئة

**2- ويعرف ايضا** سعي الفرد لتنظيم حياته ومواجهة مشكلاته وما يتعرض له من احباطات من اجل الوصول الى تحقيق الصحة النفسية وتحقيق الانسجام والتناغم مع الذات ومع الاخرين في الاسرة والعمل والمجتمع والمدرسة .

**أبعاد التوافق النفسي**

 إن أبعاد التوافق النفسي هي :

* **التوافق الشخصي (النفسي) :** ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية والثانوية ويعبر عن سلم داخلي حيث يقل الصراع الداخلي ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحله المتتابعة .
* **التوافق الإجتماعي :** ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والإمتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة والسعادة الزوجية مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية .

**مجالات التوافق**

**1- التوافق الذاتي**

**2- التوافق الاجتماعي**

**3- التوافق الاسري :** يشير الى مدى انسجام الفرد مع اسرته والدور الذي يلعبه داخل الاسرة

**4- التوافق الدراسي** : مدى انسجام الفرد مع بيئته الدراسية كعلاقته بالمعلمين والزملاء والمناخ الدراسي

**5- التوافق المهني :** ويضم الاختيار المناسب للمنهة والاستعداد علماً وتدريبا ً لها والدخول فيها والإنجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح ويعبر عنه العامل المناسب في العمل المناسب .

**بعض المؤشرات على التوافق النفسي**

**1- النظرة الواقعية للحياة** : هناك بعض الاشخاص يقبلون الحياة بفرح وسعادة في حسين نرى البعض الاخر يعانون من عدم قدرتهم على تقبل الواقع منهم متشائم وهذا يشير الى سوء التوافق

**2- مستوى طموح الفرد :** الشخص المتوافق تكون طموحاته عادة في مستوى امكانياته وقدراته والتي يسعى الى تحقيقها من خلال دافعيته للانجاز

**3- الاحساس باشباع الحاجات النفسية :** لكي يكون الفرد متوافقا مع نفسه ومع الاخرين لابد ان يشعر بان حاجاته النفسية الاولية والمكتسبة مشبعة بصورة صحيحة فهي تعد من المؤشرات الرئيسة للتوافق

**4- توافر مجموعة من سمات الشخصية :** تنمو مع الانسان الكثير من الخصائص الشخصية الثابتة نسبيا منها ( الثبات الانفعالي ، سعة الافق ، المرونة ، المسؤولية الاجتماعية )

**العوامل المؤثرة على التوافق النفسي**

 من أهم عوامل تحقيق التوافق توفر مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحله وبكافة مظاهره جسميا ً وعقليا ً وانفعاليا ً واجتماعيا ً ، ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيدا ً وناجحا ً في حياته ، ويؤدي تحقيق مطالب النمو إلى سعادة الفرد ، في حين يؤدي عدم تحقيق مطالب النمو إلى شقاء الفرد وفشله وصعوبة تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة والمراحل التالية ، وأدناه أهم مطالب النمو خلال المراحل المتتابعة :

1. **نمو استغلال الإمكانات الجسمية إلى أقصى حد ممكن** ، وتحقيق الصحة الجسمية وتكوين عادات سليمة في الغذاء والنمو وتعلم المهارات الجسمية والضرورية للنمو السليم وحسن المظهر الجسمي العام .
2. **النمو العقلي المعرفي واستغلال الإمكانات المادية إلى أقصى الحدود الممكنة** ، وتحصيل أكبر قدر ممكن من المعرفة والثقافة العامة وعادات التفكير الواضح ونمو اللغة وسلامة التعبير عن النفس وتنمية الابتكار .
3. **النمو الاجتماعي المتوافق إلى أقصى حد مستطاع** ، وتقبل الواقع وتكوين قيم سليمة والتقدم المستمر نحو السلوك الأكثر نضجا ً ، الاتصال والتفاعل السليم في حدود البيئة وتنمية المهارات الاجتماعية التي تحقق التوافق الاجتماعي وتحقيق النمو الأخلاقي والديني القويم .
4. **النمو الانفعالي إلى أقصى درجة ممكنة** ، وتحقيق الصحة النفسية بكافة الوسائل وإشباع الدوافع الجنسية والوالدية والميل إلى الاجتماع وتحقيق الدافع للتحصيل والنبوغ والتفوق وإشباع الحاجات مثل الحاجة إلى الأمن والانتماء والمكانة والتقدير والحب والمحبة والتوافق والمعرفة وتنمية القدرات والنجاح والدفاع عن النفس والضبط والتوجيه والحرية .

**عوامل سوء التوافق :**

1. **عوامل نفسية :** بالرغم من أن التوافق سمة أو خاصية نفسية ، فإن ذلك لا يعني عدم تأثرها بالمتغيرات النفسية الأخرى ، إذ أن هناك عوامل نفسية كثيرة يمكن أن تساعد على التوافق الحسن أو تزيد من حدة سوء التوافق ، فالاضطرابات النفسية عوامل ومظاهر لسوء التوافق كما تعتبر عوامل مساعدة على إحداثه ومنها على سبيل المثال لا الحصر :

- الانفعالات الشديدة والغير مناسبة للمواقف حيث يكون لهذه الانفعالات الغير متوازنة أثرها السيء من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية .

- عدم فهم المرء لذاته أو التقدير السالب للذات وضعف مشاعر الكفاية يمكن أن تكون سببا ً لسوء التوافق كما يمكن أن تعوق قدرة الفرد على تحديد أهداف مناسبة مما يعني الفشل في تحقيق هذه الأهداف وهذا ما يمكن أن يضاعق من سؤ التوافق النفسي والاجتماعي والتعرض لمزيد من الاضطرابات .

- الاضطرابات النفسية بكافة أنواعها حيث سوء التوافق مظهرا ً من مظاهرها .

1. **عوامل وراثية وجسمية :** للوراثة أثرها في سلوك الفرد فإذا كانت الوراثة سليمة وكذلك التربية والبيئة فإننا نتوقع أن يكون الفرد حسن التوافق ، إلا أن بعض الاضطرابات الوراثية والتي يمكن أن ترتبط ببعض الإعاقات العقلية أو الجسمية تكون سبباً لسوء التوافق ، وقد تكون العاهة نتيجة أسباب خارجة عن إرادته ومع ذلك فإنه في كلتا الحالتين سواء كان السبب وراثيا ً أو بيئياً فإن النقص الجسمي والعاهات قد تؤدي إلى سوء التوافق وتتفاوت العاهات في تأثيرها على مدى التوافق لدى الفرد حسب جسامتها وكذلك بناءا ً على نظرة المجتمع فكلما كانت العاهة كبيرة كلما قل التوافق وكلما ساءت نظرة المجتمع أي النبذ والإهمال والاحتقار وكذلك العطف الزائد إلى شعور الفرد بأنه عاجز وعالة فإن ذلك يزيد من سوء توافقه .
2. **عوامل بيئية واجتماعية :** للفرد حاجات لابد من إشباعها ليكون متوافقا ً إلا أن إشباعها لابد أن يكون بصورة اجتماعية ، ولا شك في أن الظروف الاجتماعية والأسرية السيئة كالتفكك الأسري والظروف الاقتصادية السيئة والتغيرات السريعة تمثل عوامل لسوء التوافق .

**علاقة التوافق بالصحة النفسية**

إن العلاقة بين التوافق والصحة النفسية علاقة وطيدة ،حيث أن الكائن الحي والبيئة متغيران ولذلك يتطلب كل تغيير تغيرا مناسبا للإبقاء على استمرار واستقرار العلاقة بينهما، وهذا التغيير هو التكيف والموائمة والعلاقة المستمرة بينهما هي التوافق. وكثيرا ما يستعمل اللفظان تكيف ،وتوافق كما لو كان مترادفان ولكن الكلمة الأولى تشير إلى الخطوات المؤدية للتوافق، والثانية إلى حالة التوافق التي يبلغها الفرد. والصحة النفسية ما هي إلا قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ،وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطرابات، حياة مليئة بالسعادة والحماس ومعنى هذا أن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين، فلا يبدو منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعي بل يسلك سلوكا معتدلا يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي، في ظل مختلف المجالات وتحت تأثير جميع الظروف

ومن ثمة يمكن أن نخلص إلى إن التوافق والصحة النفسية هما جانبان في الإنسان لا يمكن فصلهما، فالصحة النفسية تعني اتزان الوظائف النفسية والعقلية والخلو من الأمراض، يجعل الفرد يشعر بالسعادة والرضى والأمن، أما التوافق فهو استثمار التفاعلات النفسية الداخلية بصورة إيجابية وفعالة بهدف مواجهة المشكلات وتلبية الحاجيات النفسية والاجتماعية، إذن فالصحة النفسية كل متكامل، بحيث لا نستطيع أن نفصل هذه الأخيرة عن التوافق، باعتبارها مؤشرا إيجابيا للتوافق النفسي والتوافق بصفة عامة.

ويعتمد مفهوم التوافق على مجموعة من المؤشرات المختلفة على أساسها نستطيع أن نطلق أحكاما موضوعية على مدى توافقه أو عدم توافقه، وهذه المؤشرات تتباين ولكن في مجملها تأخذ بعين الاعتبار نقطتين أساسيتين: وهما الفرد في تفرده وذاتيته وحياته النفسية و وظائفها وكذا جملة انفعالاته وأحاسيسه، أما النقطة الثانية فهي تؤكد على المجتمع الذي يعيش ضمنه هذا الفرد، وأهم المكنزمات التي تتحكم فيه، وكيفية اكتساب الفرد لجملة القيم والمعايير الاجتماعية الذي تؤهله إلى التوافق والذوبان في المجتمع.

فالتفاعل والواقعية وتحديد الأهداف والسعي إلى تحقيقها من طرف الفرد ،والإحساس بالراحة والأمان والقدرة على التحكم في انفعالاته ،والابتعاد عن الاستثارة والاتزان واكتساب سلوكات مرنة واجتماعية من خلال مراحل التنشئة، وتقديره لذاته وإحساسه بالمسؤولية، والمرونة في التفاعل، وتبني اتجاهات إيجابية اتجاه ذاته واتجاه الجماعة التي تعيش فيها، واحترام القيم والعادات وتبني سلوكات أخلاقية إيجابية، كل هذا يعتبر إرث نفسي واجتماعي وقيمي. يدفع بالفرد إلى أن يكون متوافقا مع ذاته وكذا مع المحيطين به وينعم بالدفء الاجتماعي.