

علم النفس السريري (المحاضرة الثالثة)

اعداد/ م.د زينة شهيد علي

م/ التوافق النفسي

تعريف التوافق النفسي : في البداية لنقدم تعريفاً للتوافق النفسي من اجل فهم معنى هذا المصطلح:

التوافق النفسي هو عملية ائزان داخلي يحدث للأفراد بحيث يكونوا راضين عن انفسهم متقبلين لها، مع التحرر بشكل نسبي من التوتر والصراع الذي يرتبط بالأحاسيس السلبية عن الذات، ومن الممكن لحالة الاتزان الداخلي أن يصاحبها التعامل الإيجابي مع الواقع والبيئة .

يعتبر تحقيق التوافق هو هدف كل إنسان وغاية كل العاملين في مجال الصحة النفسية، حيث أن مفهوم التوافق يشير إلى شعور الفرد بالارتياح بعد تحقيق الهدف، وتحقيق التوازن بين الوظائف المختلفة للشخصية، مما يؤدي إلى أن تقوم الأجهزة النفسية بوظيفتها دون صراعات، كما يتضمن التوافق تحقيق المطالب البيولوجية والاجتماعية، والتي يكون فيها الفرد مطالباً بتحقيقها وملبياً لها حتى يتم الاشباع في إطار العلاقة المنسجمة مع البيئة.

أذن أن عملية التوافق هي عملية الموازنة بين الفرد ونفسه من جهة وبينه وبين بيئته من جهة اخرى، وأن الفرد المتوافق هو الذي يحقق حاجاته ومتطلباته المادية والنفسية ضمن الإطار الثقافي الذي يعيش فيه، وهو على قدر من المرونة وعلى التشكيل 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 والفسولوجية والثانوية والمكتسبة، ويعبر عن سلم داخلي حيث يقل الصراع ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة.

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. إضافة إلى ذلك ان عملية التوافق تكون ذات ذاتية الصبغة وأن الفرد المتوافق الذي يخلو من الصراعات الداخلية

الشعورية واللاشعورية ويتحلى بقدر من المرونة ويستجيب للمؤثرات الجديدة بأستجابات ملائمة وانه مشبع لحاجاته الداخلية الاولية والثانوية المكتسبة وأنه متوافق مع مطالب النمو عبر مراحل العمر المختلفة وهذا يعكس 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 افضل ما يكون.

الاتجاهات الرئيسية للتوافق :-

الاتجاه الاول: يرى أن التوافق عملية فردية تبدأ وتنتهي بالفرد.

الاتجاه الثاني : يرى أن التوافق عملية اجتماعية تقوم على الانصياع للمجتمع بغض النظر عن رضا الفرد عن هذا الانصياع.

الاتجاه الثالث : هذا الاتجاه تكاملي وهو يوفق بين ما هو فردي وما هو اجتماعي.

أبعاد التوافق النفسي :

إن أبعاد التوافق النفسي هي:-

- 1- التوافق الشخصي (النفسي): يتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية والثانوية ويعبر عن الأمان الداخلي حيث يقل الصراع الداخلي ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة.
- 2- التوافق الاجتماعي : ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة لمعايير الاجتماعية والأمثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة والسعادة الزوجية مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية.
- 3- التوافق المهني : ويضم الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علماً وتدريباً لها والدخول فيها والإنجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح ويعبر عنه العامل المناسب في العمل المناسب.

العوامل المؤثرة على التوافق النفسي :

من اهم عوامل تحقيق التوافق توفر مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحلها وبكافة مظاهره جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً، ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيداً وناجحاً 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، وادناه أهم مطالب النمو خلال المراحل المتتابعة:

- 1- نمو استغلال الإمكانيات 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 الإمكانيات 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 ممكن، وتقبل الواقع وتكوين قيم سليمة والتقدم المستمر نحو السلوك الأكثر نضجاً، 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 والميل إلى تحقيق الدافع للتحصيل والنبوغ والتفوق وإشباع الحاجات من الحاجة إلى الأمن والانتماء والمكانة والتقدير والحب والمحبة والتوافق والمعرفة وتنمية القدرات والنجاح والدفاع عن النفس والضبط والتوجيه والحرية.

وبالرغم من الضروري تحقيق مطالب النمو فإن هناك العديد من العوامل تؤدي إلى إعاقتها وإحداث سوء التوافق فالفرد يسوء توافقه ويسلك سلوكاً غير متوافق عندما يعجز عن التوافق وحل مشكلاته بطرق واقعية أو بحيل دفاعية معتدلة، إذ إنه عندما لا يستطيع أن يحتفظ بتوازنه النفسي فإنه يتخذ أساليب سلوكية شاذة لحل أزماته النفسية، إلا أن الأزمات النفسية وحدها لا تكفي لتفسير عدم القدرة على التوافق بل لابد من النظر إلى شخصية الفرد ككل وإلى ماضيه ووراثته وتربيته وما يتعرض له من إحباطات وصددمات بالإضافة إلى معرفة اتجاهاته وعاداته مما يعني أن عوامل سوء التوافق متعددة وهي كما يلي:

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 الأفضل 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 سبباً لسوء التوافق كما يمكن أن تعوق قدرة الفرد على تحديد أهداف مناسبة مما يعني الفشل في تحقيق هذه الاهداف وهذا ما يمكن أن يضاعف من سوء التوافق النفسي والاجتماعي والتعرض لمزيد من الاضطرابات.
- صراع الأدوار إذ يلعب الفرد ادواراً متعددة تبعاً لما يتوقعه المجتمع وقد يلعب دورين متصارعين في آن واحد مما يؤدي إلى سوء التوافق إذ لم يستطيع التنسيق بين هذه الأدوار ويحقق الانسجام بينهما.
- الاضطرابات النفسية بكافة أنواعها حيث سوء التوافق مظهراً من مظاهرها.

2- 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 عاهة نتيجة أسباب خارجة عن إرادته ومع ذلك فإنه في كلتا الحالتين سواء كان السبب وراثياً أو بيئياً فإن النقص الجسمي والعاهات تؤدي إلى سوء التوافق وتفاوت العاهات في تأثيرها على مدى التوافق لدى الفرد حسب جسامتها وكذلك بناءً على نظرة المجتمع فكما كانت العاهة كبيرة كلما قل التوافق وكما ساءت نظرة المجتمع أي النبذ والإهمال والاحتقار وكذلك العطف الزائد إلى شعور الفرد بأنه عاجز وعالة فإن ذلك يزيد من سوء تواقفه.

3- عوامل بيئية واجتماعية: للفرد حاجات لا بد من إشباعها ليكون متوافقاً إلا أن إشباعها لا أن يكون بصورة اجتماعية، ولا شك في أن الظروف الاجتماعية والأسرية السيئة كالتفكك الأسري والظروف الاقتصادية السيئة والتغيرات السريعة تمثل عوامل لسوء التوافق.

أهمية دراسة التوافق النفسي:

أن التوافق مفهوم واسع الاستعمال لدى المختصين السيكولوجيين، وما جعله مركز اهتمام الباحثين هو الأهمية التي يكتسبها في مختلف المجالات ولأن سوف نركز على أهميته في مجال (التربية ، الصحة النفسية):

1- أهمية التوافق في مجال التربية :

إن التوافق الجيد يعتبر مؤشراً إيجابياً عن مستوى التحصيل إذ يخلق دافعاً قوياً لتحقيق أعلى درجات التحصيل الدراسي من ناحية ويولد لديهم رغبة في الدراسة ويساعدهم على إقامة علاقات متناغمة مع زملائهم ومعلميهم من ناحية أخرى.

فالتوافق سيء التوافق يعاني من التوتر النفسي، ويعبر عن هذه التوترات النفسية بطرق عدة، كاستجابات التردد أو القلق أو أنهم يسلكون مسالك العنف في اللعب والأنانية والتمركز على الذات وفقدان الثقة بالنفس .

2- أهمية التوافق في ميدان الصحة النفسية :

إن سوء التوافق يمثل واحد من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى الاضطرابات النفسية بأشكالها المختلفة ومن هنا دراسة الشخصية قبل المرض ومدى توافق الفرد مع أسرته وزملائه تمثل نقطة هامة من نقاط الفحص النفسي والطبي وللوصول إلى تشخيص الحالة المرضية، وبالتالي توقع الشخص سيئ التوافق أكثر من غيرهم عرضة للتوتر والقلق والاضطراب النفسي.