

## المحاضرة الرابعة عشرة

### الصحة النفسية وعملية التوافق النفسي الاجتماعي

التوافق عملية ديناميكية مستمرة يسعى الشخص فيها الى تغيير سلوكه ليحدث علاقة توافق بينه وبين البيئة ، وتبعا لهذا الفهم تعني القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء وبيئته ، والبيئة هنا تشمل كل المؤثرات والامكانيات والقوى المحيطة بالفرد والتي يمكنها ان تؤثر عليه للحصول على الاستقرار النفسي والبدني في معيشته ولهذه البيئة اوجه ثلاث هي :

١- البيئة الطبيعية : تعبر عن العالم الخارجي وكل ما يحيط بالفرد من اشياء حيوية وطبيعته كالملبس والمسكن والطعام .

٢- البيئة الاجتماعية والثقافية : تعبر عن المجتمع الذي يعيش فيه الانسان بأفراده وعاداته وقوانينه التي تنظم الافراد وعلاقاتهم بعضهم البعض .

٣- النفس : على الفرد ان يكون قادرا على التعامل معها وان يتعلم السيطرة عليها ويتحكم فيها .

### مؤشرات السلوك التوافقي

يمكن اعتبار الصحة النفسية بانها مدى قابلية الانسان على التوافق الذاتي والمواءمة مع الاخرين بحيث يشعر الفرد بالكفاءة والرضا ، واهم الاسس النفسية السوية ما يلي :-

١- التكامل النفسي : ويشمل تناسق الميول والاتجاهات بحيث يتحرر الفرد من الصراع ويوجه نشاطه الى مثل عليا بما يحقق حسن التوافق الذاتي .

٢- التكامل الاجتماعي : ويشمل التمتع بصلات طيبة مع الاخرين ومبادلتهم الحب والتعاون والتقدير وكذلك تحقيق الانسجام بين الجماعات التي ينتمي اليها الفرد مع الايمان بالمساواة والاخاء .

٣- الفاعلية والتعبير عن الذات : ويتطلب تنمية المهارات والقدرات والاستعدادات لنمو الذات الى اقصى حد ممكن مع اعتراف الفرد بالواقع وبتحدود امكانياته .

٤- التمتع بالصحة ومظاهر النمو الطبيعي : تعتبر الصفات هذه ليست مستقلة عن بعضها البعض بل ان كل صفة منها تؤثر في غيرها وتتأثر فيها ، فالفرد الذي يتعرض للصراع النفسي قد يضعف انتاجه وتقل فاعليته بسبب هذا الصراع .

### مميزات السلوك المتوافق

- ١- القدرة على الحب والثقة المتبادلة .
- ٢- القدرة على اتخاذ الاهداف ومستويات الطموح فيكون قادرا على تحقيقها .
- ٣- القدرة على الاخذ والعطاء المتبادل .
- ٤- التمتع بدرجة كافية وعالية من احترام الذات .
- ٥- القدرة على جذب الاخرين نحوه .
- ٦- القدرة على التحكم في الذات .
- ٧- القدرة على مواجهة الصراع والمخاوف والقلق .
- ٨- المرونة في مواجهة الواقع .

### المواقف التي تؤدي الى سوء التوافق في الحياة اليومية

- ١- كل ما يمس كرامة الفرد واحترامه لذاته .
- ٢- عندما يعاقب عقاب لا يستحقه .
- ٣- عندما يرى الاخرين يكافئون بدون استحقاق .
- ٤- حينما تثبت له الظروف انه ليس من الهمية او من القوة مما كان يظن

٥- عندما يمنع من ما يريد منعاً تعسفياً .

٦- عندما يشعر بالعجز وقلة الحيلة ازاء عادة سيئة يريد الاقلاع عنها .

### ابعاد التوافق

١- التوافق الشخصي : ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عن النفس ،  
واشباع الدوافع والحاجات الداخلية الاولى الفطرية والعضوية والثانوية  
والمكتسبة ، ويعبر عن سلم داخلي حيث يقل الصراع الداخلي .

٢- التوافق المهني : ويتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علماً  
وتدريباً لها والدخول فيها والانجاز والكفاءة والشعور بالرضا والنجاح ويعبر  
عنه العامل المناسب في المكان المناسب .

٣- التوافق الاجتماعي : ويتضمن السعادة مع الاخرين والالتزام بأخلاقيات  
المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامثال لقواعد الضبط الاجتماعي  
والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة مما يؤدي الى تحقيق الصحة  
الاجتماعية .