

المحاضرة الثانية:

ثانياً - التوافق النفسي // -

مفهوم التوافق النفسي / -

التوافق والتكيف ، مصطلحان يستعملان في كثير من الاحيان وكأنهما شيء واحد ، وغالباً ما يحصل الخلط بينهما الا انه في حقيقة الأمر يوجد اختلاف كبير فيما بينهما فمصطلح التكيف يشير الى حالة التوافق والانسجام ما بين الكائن الحي وبيئته ، كتكيف حدقة العين للضوء الشديد الساقط عليها ، وكتكيف الحرباء للون البيئة التي تعيش فيها وهكذا فالمصطلح مأخوذ من العلم البيولوجي ويمثل حجر الزاوية في نظرية دارون التطورية والذي يعتبر فيها ان الكائنات الحية الأكثر قدرة على البقاء هي تلك التي تمتلك من الصفات ما يؤهلها للتوائم مع ظروف البيئة التي تلائمها وهذا ما عبر عنه دارون بالبقاء للأصلح ، وقد وظف علماء النفس هذا المفهوم تحت اسم ((التوافق)) والذي يقصد به هو حالة تكيف الكائن البشري مع بيئته المادية والطبيعية والاجتماعية ، أي ان الفرق الاساسي بين المصطلحين يتمثل في ان مصطلح ((التوافق)) يستخدم عند الحديث عن تكيف الانسان فقط اما التكيف بمعناه الأوسع فهو يشمل الكائنات الحية جميعاً.

وينظر البعض الى الصحة النفسية باعتبارها عملية توافق نفسي ، ويتحدد ما اذا كان التوافق سليماً او غير سليم تبعاً لمدى نجاح الاساليب التي يتبعها الفرد للوصول الى حالة التوازن النسبي مع البيئة .

ويعرّف التوافق النفسي بأنه / عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته .

انواع التوافق النفسي / -

للتوافق النفسي العديد من الانواع نذكر منها ما يأتي : -

1 - التوافق الشخصي :-

ويتمثل بشعور الفرد بالارتياح والسعادة والرضا عن النفس وهذا يتم عن طريق اشباع حاجاته الأولية أي الفطرية والثانوية أي المكتسبة وتحقيق مطالب النمو عبر مراحل المتابعة وخلوه من التوترات والضغوط النفسية وما يترتب عنها من شعور بالضيق والقلق والتوتر .

2 - التوافق الاجتماعي :-

ولا يقاس بكم العلاقات الاجتماعية مع الآخرين ، بل بمدى نجاح الفرد في اختيار الجماعة المناسبة له أي المناسبة لميوله واتجاهاته وقدراته

وقيمه وتقاليده ، بحيث لا يكون مسائراً دائماً او متسلطاً او مستبداً برأيه ضمن الجماعة التي ينتمي اليها أي يشعر الانسان بالسعادة والأمن والطمئينة عن علاقته بالآخرين ، ويجب ملاحظة ان تحقيق التوازن الاجتماعي يتطلب الالتزام بالقيم والتقاليد والمعايير التي يقرها المجتمع وتقبل التغيير الاجتماعي .

3 - التوافق المهني : -

ويتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علمياً وتدريباً لها والدخول فيها والانجاز والكفاءة والانتاج والشعور بالرضا والنجاح .

عوامل التوافق النفسي / -

هنالك العديد من العوامل التي تكسب الشخص صفة التوافق النفسي وتميزه عن غير المتوافق ، ومن هذه العوامل هي : -

1 - اشباع الحاجات الأولية والثانوية / - ان احساس الانسان بالتوافق مع ذاته والآخرين يتوقف على اشباع حاجاته المختلفة سواء الأولية منها ((الفطرية)) المتمثلة بالطعام والشراب والجنس وغيرها ، أو الثانوية التي تتمثل بالحاجة الى الحب والتقدير والشعور بالأمن والانتماء او المكانة الاجتماعية ، فلا بد من اشباع هذين النوعين من الحاجات لكي يتحقق التوافق .

2 - تقبل الذات وتقبل الآخرين / - ان تقبل الفرد لذاته يعتمد على مدى النجاح الذي يحققه وعلى مدى تقبل الآخرين له ، ويرتبط تقبل الفرد لذاته على تقبل الآخرين له ، فالشخص الذي يثق بنفسه وبالآخرين يكون أقدر على الأخذ والعطاء وتحقيق التفاعل الإيجابي البناء معه .

3 - القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤوليات / - ان الشخص السوي هو القادر على التحكم في سلوكه وتصرفاته من خلال التخطيط لأهدافه واسلوب اشباع حاجاته ورغباته ، بحيث يمكن التعرف على عواقب هذا السلوك ومقدار مايمكن ان يحضى به من اثابة أو عقاب او عدم تقدير من لدن الآخرين ، وهذا يعني ان الشخص السوي هو القادر على ضبط ذاته اتجاه ما يقوم به من اعمال وتحمل مسؤولياتها .

4 - القدرة على اقامة علاقات اجتماعية سليمة / - من مميزات الشخص المتوافق انه يرتبط مع الآخرين بعلاقات اجتماعية سليمة قائمة على اساس المحبة والتعاون والثقة المتبادلة ، ويجب ان يكون سلوكه وافعاله متطابقة مع القيم وعادات وتقاليد المجتمع ومع معايير البيئة الاجتماعية

التي يحيى فيها وان يعمل لخدمة الجماعة ومعبر عن آمالها وتطلعاتها وان يؤثر مصلحة الجماعة على مصلحته الذاتية الشخصية متميزاً بروح الإثار والتضحية في سبيل الآخرين .

5 - القدرة على وضع اهداف واقعية في الحياة / - من خصائص الشخص المتوافق انه يجب ان يضع لنفسه اهداف واقعية تتلائم مع مستوى قدراته وقابلياته الفعلية ، أي بإمكانه الوصول اليها وتحقيقها لأن تحقيق هذه الاهداف يمنحه الشعور بالثقة بالنفس ، اما اذا عجز عن تحقيق الأهداف المبالغ فيها أو غير الواقعية فإنه سوف يصبح في هذه الحالة عرضةً لمشاعر القلق واليأس والاحباط وهذا مما يقوده الى حالة من سوء التوافق الاجتماعي والذاتي .

6 — حب العمل والتفاني فيه / — من خصائص الشخص المتوافق انه يمتلك قدرة عالية وطاقة كبيرة على العمل والمبادرة اليه والابداع فيه والاستمرار به وحبه للعمل يمثل قدرته على استغلال قدراته وطاقاته من اجل خدمة نفسه وخدمة المجموع .

علاقة التوافق النفسي بالصحة النفسية / -

يمثل التوافق الجيد مؤشراً ايجابياً أو دافعاً قوياً يدفع التلاميذ الى التحصيل من ناحية ، ويرغبهم في المدرسة ويساعدهم على اقامة علاقات متناغمة مع زملائهم ومعلميهم من ناحية اخرى ، بل ويجعل من العملية التعليمية خبرة ممتعة وجذابة والعكس صحيح ، فالتلاميذ سيئو التوافق يعانون من التوتر النفسي ويعبرون عن توتراتهم النفسية بطرق متعددة كاستجابات التردد والقلق أو بمسالك العنف في اللعب والأنانية والتمركز حول الذات وفقدان الثقة بالنفس واستخدام الألفاظ النابية في التعامل مع الآخرين وكراهية المدرسة والهروب منها واضطرابات سلوكية مثل اللجاجة والتلعثم وقضم الأضافر والميول الانسحابية والسرхан والخجل والشعور بالنقص وتنعكس كل تلك المشكلات بالطبع في انخفاض التحصيل الذي هو جوهر عملية التعليم ، ومما يجدر الاشارة اليه هو حيث يوجد التوافق النفسي نجد الصحة النفسية والعكس صحيح .

معايير الصحة النفسية :

مفهوم الصحة أو السواء في الأمراض النفسية قد يختلف عما هو في ميدان الطب العام . ففي الطب الداخلي (الجسدي) يكفي الطبيب أن يخلص مريضه من الاضطراب العضوي الذي دفعه للعلاج لكي يحكم بأنه قد شفي وانه سليم ومعافى . أما في حالة الأمراض النفسية فانه لا يكفي القول بان المريض تخلص من قلقه أو حالة الكآبة لديه للحكم على انه اصبح سليماً . فالصحة النفسية لا تتوقف عند عتبة التخلص من الأعراض المرضية بل هي تتطلب فضلاً عن

ذلك أن يتسم سلوك المريض بخصائص معينة كأن يتصف بالإيجابية والفاعلية والرضا عن النفس وغير ذلك من الصفات الدالة على الصحة والاتزان ، أي أن شخصيته قد اكتسبت خصائص وصفات لم تكن موجودة من قبل أو أنها كانت متخفية خلف المرض النفسي ثم ظهرت من جديد وبفاعلية جديدة .

يقسم السلوك البشري الى قسمين: سلوك سوي و سلوك شاذ. وقبل ان نتحدث عن كل منهما لابد من الاجابة عن السؤال الاتي: ما هو السلوك؟

في الاجابة عن هذا السؤال نقول: السلوك هو التصرف الذي يقوم به الفرد في ظروف محيطه البيئية والاجتماعية، في شكلها العام، انطلاقا من حالة نفسية داخلية جعلت الانسان يتصرف ذلك التصرف ، فالإنسان الذي يراقب تصرفاته وسلوكه بشكل عام ويحاول أن يظهر نفسه من كل مظاهر الأمراض النفسية كالحقد والكراهة والبخل والحرص والاستغلال والظلم وأن يسعى لخدمة مجتمعه وأن يستثمر طاقاته بالشكل الأمثل وأن يكون لديه إندفاع إيجابي في مجال عمله وأن يكون على مستوى من الطموح يتناسب وقابلياته وقدراته يمكن أن نسميه الشخص السوي أي ذو شخصية سوية .

أما الشخص اللاسوي فهو الذي يختلف سلوكه عن الشخص السوي في تفكيره ومشاعره وعلاقاته مع الآخرين ويكون غير متوافق ذاتيا وأنفعاليا وأجتماعيا وبشكل تسيطر عليه نزعاته النفسية وغرائزه الحيوانية ويكون عرضة للأمراض النفسية والعقلية والتي تنعكس بشكل واضح في سلوكه وأخلاقه مع الآخرين من أبناء مجتمعه وبهذا يكون من السهل علينا أن نحدد من هو المريض نفسيا ولكن من الصعب أن نحدد من هو السوي وهذه الصعوبة منشؤها يكمن في طبيعة الإنسان نفسه إذ أنه كائن معقد السلوك ومتغير المزاج في كل لحظة إذ أن هناك الكثير من أوجه الحياة النفسية يصعب تحسسها من خلال ملاحظة سلوك الفرد وبالتالي يصعب قياسها مثل أوجه الحياة العاطفية والأنفعالية. فقد لا تنعكس في مظاهر سلوكه كما يراه الآخرون لذا فمن غير الممكن الاستدلال عليها إلا من خلال الفرد نفسه.

يتبين لنا مما سبق ان كل شخص يتمتع بالصحة النفسية يكون ذو سلوك سوي والعكس صحيح ، والسؤال هنا هو كيف يمكن لنا الحكم على تمتع شخص ما بالصحة النفسية او كون سلوك ذلك الشخص سلوكا سويا ؟ والجواب على ذلك هو تمتع ذلك الشخص بوجود عدد من المؤشرات او المظاهر او المعايير التي تشير الى الصحة النفسية وهي كالاتي :-

- 1 – تكامل الدوافع النفسية . حيث تؤدي الشخصية وظائفها بصورة متكاملة جسميا وعقليا وانفعاليا ، فتظهر دوافع الفرد في الوقت المناسب حين يكون ظهورها ملائما لتكيف الانسان ، فلا يسيطر دافع ما على الفرد وبالتالي يواجه الانسان قواه الى تحقيق حاجاته .
- 2 – تقبل الفرد لذاته وللغير وللعالم المحيط .
- 3 – تحمل الفرد مسؤولية اعماله وافكاره ومشاعره . عندما يتحمل الفرد مسؤولية ما يقوم به من اعمال وعدم الهرب من انفعالاته ومشاعره باسقاطها على الآخرين وتحمله نتائج تفكيره فهذا دليل على صحته النفسية .
- 4 – تقبل النقد . الفرد الذي يتقبل النقد من الغير دون الشعور بالالام او النقص هي خاصية اساسية للصحة النفسية .
- 5 – ادراك الدوافع والاهداف . ان الشخص الصحيح نفسيا يدرك اسباب سلوكه ودوافعه ، كما يدرك اهدافه ويؤمن بها ويعرف الوسائل التي يستطيع ان يحقق بها هذه الاهداف .
- 6 – تقدير الحياة والشعور بالرضا للوجود فيها .
- 7 – التعاون والمبادأة . والاسهام في تحسين البيئة المحيطة والخدمة والعطاء .
- 8 – الاتزان الانفعالي . فالشخص الصحيح نفسيا هو الذي يسيطر على انفعالاته ويعبر عنها بشكل يتناسب مع المواقف المختلفة ، وعدم اللجوء الى كبت الانفعالات او اخفائها او الخجل منها او المبالغة في اظهارها .
- 9 – ثبات الانفعالات . ان ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة هو علامة على الصحة النفسية والاستقرار الانفعالي ، والمقصود بالثبات هو ثبات الاستجابة الانفعالية الايجابية ، فاستجابة الخوف من موقف يستدعي الخوف هي استجابة ايجابية معقولة فاذا تكرر الموقف وابدى الفرد خوفا مرة ولامبالاة مرة اخرى دل ذلك على عدم ثبات الانفعالات لديه .
- 10 – ثبات السلوك . ويعني التمسك بالمبادئ المعينة التي يرتضيها الفرد والاساليب السلوكية الايجابية المرتبطة بذلك والتي يتبعها في حياته ، ويعني الالتزام الواعي بالافكار والاعمال .