

1- ماهية الصحة النفسية والتوافق

الصحة النفسية:

يعتبر مصطلح الصحة النفسية من المصطلحات الأكثر اهتماما من قبل الباحثين والعلماء في مجال علم النفس، حيث يظهر اختلاف شديد بين الباحثين لتعريف مصطلح الصحة النفسية، فكل باحث

يعرفه من وجهة نظره الخاصة ولكن بالرغم من هذا يوجد بعض جوانب الاتفاق بين الباحثين وهذا ما

سنوضحه من خلال التعاريف التالية:

-تعريف "كانينغلام": **Caingelhum** " الذي اعتمد على مفهوم السواء والمرضي في تعريفه للصحة النفسية، يرى انه" لا يتحدد سواء الفرد كوحدة متميزة الا بالنسبة لشمولية الوسط الذي يعيش فيه، بحيث يستطيع ان يبسط فيه حياته بصفة أفضل ويحافظ فيه على معياره الخاص بطريقة أحسن.

نستنتج ان الفرد لا يستطيع ان يكون وحدة الا إذا كان ضمن جماعة يمارس فيها حاجاته.
-أما منظمة الصحة العالمية تعرف على انها" حالة من تكامل الإحساس الجسدي والنفسي والاجتماعي وليست فقط حالة الخلو من المرض والعاهة.
الصحة النفسية ليست فقط الخلو من المرض بل هي دينامية تكاملية ضمن الجسد والنفس والمجتمع.

-ويعرفها كل من " إيرين " و " وف ارنسكوفايك " و "فيننتشل **Erben, Franzkowiak et Wenzel** "

على أنها حالة موضوعية قابلة للاختبار الطبي والبيولوجي، ويعتبر كذلك التكيف الأمثل الممكن مع متطلبات

المحيط كما يمكن اعتبارها حدثا سيروريا(تفاعليا)لتحقيق الذات، على شكل التعديل الهادف والفعال للبيئة.

الصحة النفسية كأى حالة فيزيقية يمكن قياسها بقياس تجريبي حيث يمكن التحكم في العوامل البيئية لتغييرها.

2.تعريف التوافق

التوافق مأخوذ من وفق الشيء أي ما لاعمه ،وقد وفقه موافقة ، و اتفق معه اتفاقا . وجاء في المعجم الوسيط أن التوافق أن سلك المرء سلك الجماعة و يتجنب ما عنده من شذوذ في الخلق و السلوك.

كما يعرف على أنه قدرة الفرد على التكيف السليم والتواءم مع بيئته المادية والاجتماعية والمهنية والتوافق مع نفسه ، وينظر للتوافق على أنه مصطلح سيكولوجي أكثر منه اجتماعي استخدمه علماء النفس الاجتماعيون ويقصدون به العملية التي يدخل بها الفرد في علاقة متناسقة وصحية مع بيئته وتكوين السلوك التوافقي أو التكيفي .

عرفه عبد الحميد: بأنه تفاعل بين سلوك الفرد و الظروف البيئية بما في ذلك الظروف التي تنبعث من داخل الفرد.

وعرفه (عبد الحميد الشاذلي ، 1999، ص 50) بأنه يعني وجود علاقات منسجمة مع البيئة تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد وتلبي معظم مطالبه البيولوجية و الاجتماعية

، و على ذلك يتضمن التوافق كل التباينات ، والتغيرات في السلوك و التي يتم إشباع العلاقة المنسجمة مع البيئة

كما يعرفه (راجح أحمد عزت ، 1982، ص 47) بأنه "حالة من التوائم والانسجام بين الفرد و بيئته تبدو في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية و الاجتماعية ، ويتضمن التوافق قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفاً جديداً أو مشكلة مادية أو اجتماعية أو خلقية أو صراعاً نفسياً...تغيير يناسب هذه الظروف الجديدة " .

3 - مجالات التوافق وأنواعه :

إن مجالات التوافق تشمل بعدين رئيسيين وهما التوافق الشخصي أو النفسي والتوافق الاجتماعي.

أولاً :التوافق الشخصي:

ويعتبر التوافق الشخصي والمجال الأول و الأساسي من مجالات التوافق حيث انه يعمل على الصعيد الذاتي للفرد والطريقة التي ينظر بها إلى نفسه التي بين جنبيه والى المجتمع من حوله . ويتضمن التوافق الشخصي رضا الفرد عن نفسه من خلال إشباع الدوافع والحاجات الأولية الفطرية والعضوية والفسولوجية والثانوية المكتسبة ، فيحصل الفرد علي السلم الداخلي حيث لا صراع داخلي وهذا السلم الداخلي يأتي من خلال القدرة الذاتية للفرد ووجود الحوافز المناسبة للمتطلبات الذاتية والشخصية (زهران ،: 1977 29). (وبرى فهمي ، 1970 ، 21) أن التوافق الشخصي هو أن يكون الفرد راضياً عن نفسه غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها أو غير واثق بها وتتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق.

وللتوافق الشخصي الذاتي أبعاد وهي:

1.التوافق الجسمي : حيث تعتبر صحة الفرد وسلامته من الأمراض والعيوب الجسمية مصدراً أساسياً من مصادر الصحة النفسية وان وجود عيب أو مرض أخلل في التكوينات الجسمية تؤدي إلى خلل في الوظائف الجسمية وتعطل أدائها ، وليس من شك فان الخلل كلما كان كبيراً كان تأثيره أعمق وأوسع إذ يمتد إلى الوظائف النفسية المختلفة ولاسيما أن التكوين الجسمي ليس بمنفصل عن التكوين النفسي بل إنهما معاً ويشكلان وحدة واحدة جسمية نفسية وبالتالي فان أي خلل في الجانب العضوي يؤدي إلى خلل في الجانب النفسي

2.التوافق مع الذات :وهي فكرة الإنسان عن ذاته وعن قدراته الذاتية ومدى تطابق

نظرته عن ذاته مع واقعه كما يدركه الآخرون فان تطابقت فكرة الإنسان عن ذاته مع فكرته عن واقعه فانه يكون متوافقاً وسعيداً مع نفسه ومع الآخرين ، وان كانت نظرته عن ذاته يسودها التضخيم والتوهيل على عكس ما يراه الآخرون فهذا يؤدي إلى الغرور والكبرياء والتعالي وبالتالي فانه يصطدم مع الواقع وهذا يؤدي إلى سوء التوافق الاجتماعي ومن هنا فان الفرد المتوافق ذاتياً ولا يتعارض مع الواقع يستطيع النجاح في إشباع حاجاته وتحقيق رغباته وان الفرد الغير متوافق ذاتياً حيث يتعارض واقعياً فهذا لا يستطيع تحقيق رغباته ويفشل في تكوين علاقات اجتماعية

3.التوافق الانفعالي : تجد أن من سمات الإنسان السوي التوافق الانفعالي والاتزان

الوجداني وهذا يمكن الفرد من السيطرة والتحكم على ضبط نفسه وتحمل مواقف

النقد والإحباط والسيطرة على مصادر القلق والشعور بالأمن والاطمئنان بعيداً عن الخوف والتوتر. ويعتبر التوافق الانفعالي من أهم سمات الشخصية السوية حيث لا تستفزه الأحداث التافهة ويتسم بالهدوء والرصانة العقلية ومواجهة الأمور بتوازن

ثانياً : التوافق الاجتماعي:

يعتبر التوافق الاجتماعي امتداداً طبيعياً للتوافق الشخصي والنفسي ، وان فقد الإنسان توافقه النفسي فإنه حتماً لن يستطيع التوافق مع الجماعة أو مع أسرته أو مع مدرسته ولذلك فإن التوافق الاجتماعي يتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرته للمعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة والسعادة الزوجية مما يؤدي إلى وهذا ما يطلق عليه بالتطبيع : تحقيق الصحة المجتمعية)

الاجتماعي والذي يتمثل في قدرة الإنسان على الحياة في ظل الجماعة وان التطبيع الاجتماعي والتي تعيش فيها الفرد ويتفاعل معها سواء كانت هذه العلاقات في مجتمع الأسرة أو المدرسة أو الرفاق أو المجتمع الكبير والذي يحدث في هذه الناحية ذو طبيعة تكوينية لان المجتمع يكسب الفرد العادات والتقاليد السائدة والتقبل