

التوافق النفسي

مفهوم التوافق النفسي :

التوافق النفسي يعتبر من المفاهيم المركزية في علم النفس العام نتيجة انتشاره في الدراسات السيكولوجية , حيث جعل بعض علماء النفس يعرفون علم النفس بأنه العلم الذي يهتم بعمليات التوافق العام للكائن الحي ويمثل التوافق النفسي قدرة الإنسان على مواجهة مختلف ظروف الحياة التي تسهم في إشباع حاجاته , لأن التوافق النفسي يتطلب توافق الفرد مع ذاته وتوافقه مع الوسط المحيط به .

وقد اتفق اغلب الباحثين في علم النفس على انه وجود محورين أساسيين للتوافق

النفسي هما :

1- التوافق النفسي الذاتي

2- التوافق النفسي الاجتماعي

التوافق الذاتي :

يعني قدرة الفرد على الموازنة بين دوافعه المتصارعة وصولاً الى إرضائها .

التوافق الاجتماعي :

يعني العلاقة بين الذات والآخرين يعني مدى قدرة الفرد على تحمل الآخرين .

اتجاهات التوافق النفسي :

وتقسم الى :

1- الاتجاه الفردي : التوافق هو إشباع الحاجات الفردية فالإتجاه الفردي هو عملية إشباع حاجات الفرد التي تثير دوافعه بما يتحقق الرضا عن النفوس الإشباع لتخفيف التوتر عن الشعور بالحاجة .

2- الاتجاه الاجتماعي : إن عملية التوافق تمتد بالرجوع الى النماذج والأنماط والصيغ والمعايير الاجتماعية السائدة في المجتمع , وهم يختلفون عن أصحاب الإتجاه الفردي حيث يرونه هو الذي يتفق مع سلوك وأساليب الثقافة .

الاتجاه الاجتماعي ينبغي له التوجه الى التركيبات الاجتماعية , وقد يتوافق الفرد

في مجتمع معين ويتعارض مع مجتمع آخر .

3- الاتجاه النفسي : هو الاتجاه نحو النواحي الذاتية مثل بناء الشخصية وتماسكها ويعني رضا الفرد عن نفسه والحالة النفسية والمزاجية للفرد بصورة عامة في هذا الاتجاه إن الإنسان في محاولاته للتوافق لغرض إشباع دوافعه أو حاجته تنحصر في أربعة مفاهيم أساسية (الدافع - الإحباط - الاستجابات - الحل) .

4- الاتجاه التكاملي : يرى العلماء إن عملية التوافق هي عملية مركبة من عنصرين أساسيين هما :

أ- نشاط الفرد والمتغيرات الموضوعية الذاتية .

ب- البيئة الطبيعية والاجتماعية المحيطة بهذا الفرد .

إن عملية التوافق تتسم بالتكامل ولا يكفي الاستناد أو الاعتماد على جانب وإهمال جانبي آخر .

نظريات التوافق النفسي :

1- نظرية التحليل النفسي : قسم العالم فرويد الشخصية الى ثلاثة نظم هي لهو - والانا - والانا الأعلى , حيث يمثل لهو الشخصية الشهوانية أما الأنا فيمثل الواقع الذي يعمل على حماية الفرد وفي نفس الوقت يعمل على الموازنة ما بين اللهو والانا الأعلى , أما الأنا الأعلى تمثل الجانب الأخلاقي الذي يكسبه الفرد من خلال النشأة الاجتماعية , فالتوافق من وجهة نظر فرويد بعمل الأنا فهي تجعل من الشخصية متوازنة أو غير متوازنة فهي تسيطر على الأنا الأعلى ولهو , وفي حالة ضعف الأنا تضعف لهو فتكون الشخصية شهوانية هي المسيطرة , أما إذا سيطر الأنا الأعلى تنشأ شخصية متشددة صلبة بعيدة عن المرونة مما يؤدي الى مرض نفسي يسبب الكبت .

2- النظرية السلوكية : أهم علماء هذه النظرية هما واطسن , سكرنر

تعطينا النظرية السلوكية تصوراً عاماً على ما تراه من خلال السلوك السوي وكذلك السلوك غير السوي وتهتم النظرية السلوكية في تحديد المتغيرات المناسبة في البيئة كما إن السلوك غير السوي يحدث عن طريق خبرات تعليمية سابقة عدم اهتمامها بالجانب الوراثي للفرد .

3- النظرية التجريبية : تتحدث هذه النظرية بنشوء العادات وارتباطها بإشباع الحاجات حيث إن سلوك الفرد حينما يقوم بإشباع حاجات معينة هذا يؤدي الى خفض التوتر المصاحب لتلك الحاجة بتكرار إشباع الحاجة عدة مرات يتحول سلوك الفرد الى سلوك اعتيادي (متوافق) .

4- نظرية الدور : يؤكد العالم اريكسون في هذه النظرية إن التوافق النفسي مرتبط بالنمر ومن خلال نمو الشخصية يمر بأزمات يجب عليه أن يواجهها ويتغلب عليها , وإذا فشل في اجتياز أزمة من هذه الأزمات خلال نمو الشخصية أصيب بسوء التوافق .

5- نظرية ماسلو : هذه النظرية تتشابه مع النظرية التجريبية كونها تعبر عن إشباع حاجات الإنسان من دون النظر الى مؤثرات البيئة لكنها أعطت أكثر مفهومية للتوافق النفسي لتحقيق الحاجات الفسيولوجية وحاجات الذات التي تمثل أعلى درجات التوافق النفسي .

إن اغلب حالات سوء التوافق تتولد عند إحباط الحاجات الأساسية .

6- نظرية اللاعنف : تطرح هذه النظرية أساليب التوافق (نفسي - اجتماعي) من خلال تجسيد التآلف والتقارب واجتماع الكلمة وروابط المودة وبذور الرحمة بين الناس غرباء كانوا أم أقرباء , كذلك وجود مبدأ التضحية لإنقاذ حياة الناس أي حالة إنسانية .

آليات هذه النظرية :

تنازل الإنسان الواعي عن جزء من حريته حتى تستمر الحياة وتسمى هذه الآلية (طلب الإسناد الاجتماعي) وان سلوك اللاعنف هو سلوك التكيف والتوافق النفسي والاجتماعي ويظهر إثارة في سلوك الإنسان .

التوافق النفسي في القرآن الكريم :

القران الكريم تناول التوافق النفسي والصحة النفسية من خلال نصوص الدستور الخالد للإسلام الحنيف الذي تكفل بضمان سعادة الإنسانية حيث إنقاذ حول الإيمان الروحي الذي قاده صاحبه الى التمتع بالصحة النفسية والتوافق النفسي الذي يمنعه

من الإصابة بالأمراض النفسية والصراعات والتوتر النفسي فيصبح ارضياً عن نفسه وذلك من خلال تمسكه بقيم الإسلام الذي يقود النفس الى الطهارة والعفة والشفافية , والاضطراب وانعدام التوافق النفسي من اكبر المصاعب في حياة الناس ولكن القران الكريم له دور في التوافق النفسي من خلال قول قصير ولكن هو كبير بمعناه .

وهذا يجعل الإنسان بحالة من الاطمئنان وشعور بالراحة والتوافق وذلك بفضل تدخل قوة خارجية على النفس حيث قال الله تعالى { **أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** }

أما الأسباب التي تؤدي الى انعدام التوافق النفسي هي :

1- الاضطرابات التي تحدث في فكر الإنسان عن مستقبل مظلم فيحتمل زوال النعمة أو مرض أو ضعف .

2- ضعف الإنسان مقابل العوامل الطبيعية ولكن ذكر الله يطمئن قلبه ويقول إنني لست وحدي الله موجود .

3- إحساس الإنسان بان الدنيا تافهة ولكن المؤمن بالله تكون حياته تسير بطريقة التكامل المعنوي والمادي .

4- سوء الضن الذي يصيب كثير من الناس هو نوع آخر من الاضطرابات في حياتهم وهذا يبعث فيهم الهم ولكن الإيمان بالله سوف يزيل الهم وحالة العذاب النفسي والقلق وتحل محله اللاطمتان والاستقرار .

دور الرياضة في التوافق النفسي :

الرياضة تنمي العادات الصحية وتحد من الآثار السلبية والتوتر النفسي والقلق وتنمي الشخصية المتكاملة وتنمي قوة الإرادة .

إن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد على بناء الفرد من الناحية الصحية والتربوية والاجتماعية والنفسية , حيث يصاحب ممارسة الأنشطة الرياضية شعور بالمتعة والسرور ورضا النفس , حيث ممارسة أي لعبة رياضية سواء كانت جماعية أو فردية لها تأثير في تقليل المشاكل الاجتماعية والنفسية التي يعاني منها الفرد .

وهذه الألعاب هدفها الترويج النفسي واستثمار أوقات الفراغ حيث تمتد الى المجتمع وهذا يجعلهم يبتعدون عن الأفعال السلبية والتي تؤثر على شخصية الفرد نفسه وعلى المجتمع .

معايير السلوك المتوافق :

هناك عدة معايير لتحدي السلوك المتوافق للإنسان وأهم هذه المعايير هي :

- 1- المعيار الإحصائي .
- 2- المعيار المعرفي
- 3- المعيار الاجتماعي والثقافي
- 4- المعيار الباثولوجي
- 5- المعيار الطبيعي

محاور التوافق النفسي (الذات والمجتمع) :

من أهم محاور التوافق النفسي الذات هي :

أولاً - محور الثقة بالنفس :

لثقة بالنفس أهمية كبيرة لارتباطها بقيمة الذات لان الثقة بالنفس تمثل قيمة الذات , والثقة بالنفس من أهم مميزات الشخصية المتكاملة ويجب غرسها في شخصية الفرد .

هناك ثلاثة أنواع من الثقة بالنفس :

1- الثقة المثلى بالنفس : الثقة القوية في نفسك سوف تساعدك في التعامل مع الأخطاء من أجل النجاح والأفراد الذين يظهرون درجة مثلى من الثقة بالنفس .

2- ضعف الثقة بالنفس :

3- الثقة الزائدة : البعض ثقتهم تزيد عن قدرتهم الفعلية ويهبط مستوى أدائهم والثقة الزائدة تعتبر مشكلة اقل من مشكلة ضعف الثقة .

ثانياً - محور الاتزان الانفعالي :

إن النجاح في الحياة غالباً ما يتوقف على الاتزان الانفعالي أي إن الفرد متحرراً من الاتجاهات كالأناية والاعتماد على الغير والخوف من تحمل المسؤولية , فالانفعال المعتدل يزيد الخيال الخصوبة وينشط التفكير ويساعد على مواصلة العمل .

ثالثاً - محور الخبرة والرضا المهاري :

حيث أكد كورين ونيبس على إن النشاط العقلي والجسمي يكون في أعلى صورة عندما يعتمد التدريب على الخبرات السابقة , وتعتبر الخبرة السابقة في مجال عمله عاملاً مساعداً في إنجاح عملية اتخاذ القرار .

رابعاً - محور المواصفات الجسمية والعقلية :

لكل فعالية رياضية مواصفات جسمية خاصة تتعلق بالطول , الكتلة , طول الأطراف وغيرها .

إن المواصفات الجسمية السليمة خالية من الإصابات البدنية والنفسية تؤدي الى نمو العمليات العضلية , فالألعاب الرياضية تساعد على النمو العقلي .

محاور التوافق النفسي المجتمع :

أولاً - الأهداف الرياضية المشتركة :

الأهداف الرياضية المشتركة ليس مجرد مجموع الأهداف الشخصية الى أعضاء الجماعة فهم يشتركون في التصورات التي تشير الى حالة الجماعة باعتبارها وحدة .

الدراسات أثبتت إن الرياضة الجماعية في المسابقة لديهم مستويات أعلى من التماسك وارتفاع مستوى الرضا .

العلاقات ذات أهداف اجتماعية مشتركة بين اللاعبين ومدربهم يؤدي الى اكتسابهم قيماً أخلاقية جيدة متجنب ردود أفعال عصبية وخلق حالة من التعاون والاحترام المتبادل وهذا له أثر في نفسية الرياضي .

فان عملية التفاعل الاجتماعي عملية قائمة بين أفراد الفريق والتي تؤدي الى تحقيق العديد من الانجاز الرياضي .

ثانياً - محور التماسك الاجتماعي :

يعني التماسك الاجتماعي هو سلوك منسق بين أعضاء الجماعة لتحقيق الأهداف المشتركة , فهو يقوم على الخبرة في تحقيق الهدف الجماعي ويتميز الفريق الرياضي بدوام العلاقات وجهاً لوجه , حيث إن اللاعبين لهم القدرة على بناء تماسك الفريق من خلال :

- 1- التعرف على أعضاء الفريق ومساعدتهم .
- 2- تحمل المسؤولية وبذل الجهد .
- 3- تقديم تعزيز ايجابي لزملاء الفريق .
- 4- الاتصال بالمدرّب وحل المشاكل .

فالتماسك مهم في علم الاجتماع لدراسة التفاعل وتماسك الجماعة .

ثالثاً - محور القيادة والاتصال الرياضي :

القيادة هي عملية تفاعل اجتماعي بين العلاقات والتفاعلات الاجتماعية وبين عدد من الأفراد الذين يشكلون جماعة لكي يتبلور الدور أو الأدوار القيادية في مجال الرياضة , المدرب له دور في تحسين عملية التفاعل الاجتماعية بين اللاعبين بعضهم بعض .

فالاتصال يساعد على وحدة التفكير وظهور السلوك التعاوني كما يؤثر تأثيراً كبيراً في حل المشكلات واتخاذ القرارات من خلال نشوء النظم الاجتماعية .

رابعاً - محور العلاقات الاجتماعية والرياضية :

العلاقات الاجتماعية ليست مجموعة بسيطة مؤلفة من أجزاء متفرقة بل هي كل متماسك ومتربط بحيث تكون الأجزاء فيه متفاعلة فيما بينها تفاعلاً قوياً يجعلها ذات طبيعة جديدة , وتعد العلاقات الاجتماعية الطاقة الحيوية التي تعبر عن ميول الإنسان ورغباته وأنماط سلوكه وغرائزه .

هناك أسباب للاشتراك في العلاقات الاجتماعية بين اللاعبين هي :

- 1- الحصول على درجة عالية من الترويج والترقية الذاتية والنفسية والاجتماعية .
- 2- الحصول على الشهرة والمكافأة والأموال .
- 3- قدرة الفريق على القيام بمهامه وواجباته الراضية والترويجية والفنية .
- 4- قدرة الفريق على كسب المنافسات الرياضية .

المصادر

- 1- أ. د أحمد كاظم ضهد , أطروحة دكتوراه , ص 28 - 33 .
- 2- أمير عبد العزيز , ص 33 .
- 3- ماجستير , رجاء خليل عبید , مقارنة مستويات التوافق النفسي .

محاضرة علم النفس التوافق النفسي

إعداد الطالب
حسين حسوس عبيد

إشراف
أ. د. أحمد كاظم فهد