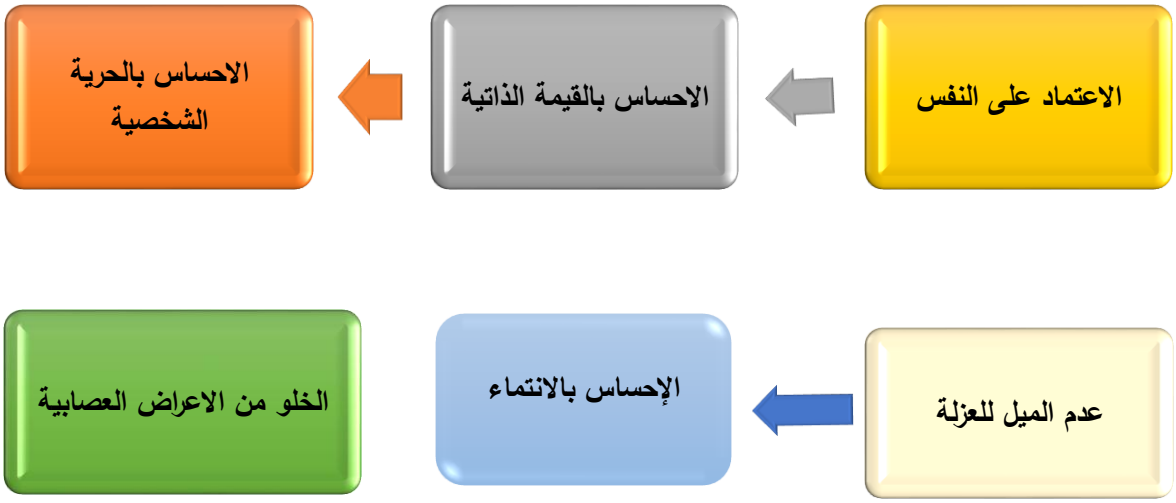
م.م.أميرة عبد الكـريم مـران
ماجستير صحة نفسية

أبعاد التوافق الشخصي



شروط تحقيق التوافق الشخصي: **(٥) شروط**

١) إن الإنسان المتوافق هو ذلك الشخص الصحيح عقليا، هذا وتتطلب الصحة النفسية توافقا داخليا تمام مثل التوافق الخارجي أي ضرورة التوافق بين الدوافع والرغبات الشخصية المتصارعة ومنه فإن الشخص المتوافق هو الشخص الذي يتمتع بصحة نفسية.

٢) ضرورة تقبل الذات وأن يكون للشخص ثقة كبيرة بنفسه واحتراما لذاته وكذا القدرة على تقبل النقد والاستفادة منه وذلك حتى يتعرف على نقاط الضعف والقوة لديه وأن يقوم نفسه بواقعية وهذا ليصل بقدراته إلى الفعالية.

٣) أن يؤمن الفرد بقدرته على التعامل مع مشاكل الحياة وشعوره بالقبول من طرف الآخرين الذين يدفعه إلى الاعتماد على مبادئه الخاصة في توجيه سلوكه وتصرفاته بدلا من الاعتماد على معتقداته وأفكار الآخرين.

٤) إشباع الفرد لدوافعه المختلفة بصورة ترضي الفرد والمجتمع في آن واحد ولا تتنافر مع معايير المجتمع ومعتقداته.

٥) قدرة الفرد على مواجهة الواقع أي يتعامل الفرد مع مشاكل الشخصية مباشرة وذلك لتحقيق توافقه الشخصي الكفء.

ويشمل التوافق الشخصي النواحي التالية:

أ) الاعتماد على النفس: ويتمثل في أن تبين أفعال الفرد الظاهرة أنه يستطيع القيام بالأعمال مستقلا عن الآخرين، وأنه يعتمد على نفسه في المواقف المختلفة ويوجه نشاطه وسلوكه بنفسه دون ان يخضع في ذلك لأحد غيره، والشخص الذي يعتمد على نفسه يتميز أيضا بالثبات الانفعالي وبمسؤوليته عن سلوكه.

ب) الإحساس بالقيمة الذاتية: وتتمثل في أن يشعر الفرد أن الآخرين يقدرونه، وأن لديهم إيمانا بنجاحه في المستقبل، وحينما يعتقد أن لديه قدرة على القيام بما يراه جديرا به غيره من الناس، وأنه له قبول من الآخرين.

ج) الإحساس بالحرية الشخصية: وذلك عندما يسمح للفرد بقسط معتدل في تقدير سلوكه، وتوجيه السياسات والخطط العامة التي تحكم حياته وتشمل الحرية المرغوب فيها، على السماح له بان يختار أصدقاءه وأن يكون له مصروف خاص به لديه حرية إنفاقه.

د) الشعور بالانتماء: يشعر الفرد بالانتماء عندما ينعم بحب أسرته له ،و بالتمنيات الطيبة من قبل أصدقائه الأوفياء، وبالعلاقات الودية مع الناس عامة، مثل هذا الشخص يحسن مسايرة مرءوسيه ويعتز بعمله.

هـ) الخلو من الميول الإنسحابية: إن الفرد الذي يقال عنه منسحب أي (منطو أو منعزل) هو الذي يستبدل النجاح الفعلي في الحياة الواقعية بالمتع الخيالة، وهذا الشخص يتميز بالحساسية والإنفراد والإهتمام بذاته والتوافق السوي يتميز بخلوه من هذه الميول.

و) الخلو من الأمراض العصابية: إن الشخص الذي يصنف على أن له أعراضا عصابية هو الشخص الذي يقاسي من عرض أو أكثر من الأعراض الجسمية، مثل فقدان الشهية وإجهاد العين المتكرر، وعدم القدرة على النمو ،والشعور بالتعب باستمرار، والأفراد من هذا النوع قد يظهرون تعبيرات جسمية من صراعات انفعالية والتوافق السوي يتميز بخلوه من هذه الأمراض.

التوافق الاجتماعي:

ويتعلق بالعلاقات بين الذات والآخرين، إذ أن تقبل الآخرين مرتبط بتقبل الذات ومما يساعد على ذلك قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية راضية مرضية، وعلاقات تتسم بالتعاون والتسامح والإيثار، وتعتمد على ضبط النفس وتحمل المسؤولية والاعتراف بحاجته للآخرين، والعمل على إشباع حاجاتهم المشروعة ويجب ألا يشوب هذه العلاقات العدوان أو الارتياب أو الاتكال أو عدم الاكتراث لمشاعر الآخرين".

شروط تحقيق التوافق الاجتماعي (٦ شروط يمكن اختصارها بالآتي):

تقبل الاخرين	• أن يتقبل الفرد الآخرين كما يتقبل ذاته وأن يضع نفسه في مكان الآخرين ،بمعنى أن يكون قادرا على التفكير والشعور والتصرف بنفس الطريقة التي يعقلها الآخرين
متسامح مع الاخرين	• أن يكون الفرد متسامحا مع الآخرين ، متغاضيا عن نقاط ضعفهم ومساوئهم ويمد لهم يد المساعدة إلى الذين يحتاجون إلى المساعدة.
مرونة الشخصية	• الشخصية المتكاملة المتوافقة تؤدي وظيفتها كجهاز يتمتع بمرونة كافية للتفاعل مع متطلبات الواقع المتجدد دائما ومن وجهة نظر شاملة لحياة فرد ما ولثقافته، فإن الحياة ككل تستمر حيث تتكامل الحقيقة والقيم بطريقة مرضية

ولهذا يمكن القول بأن القدرة على التغيير والمرونة في السلوك تتفق مع متطلبات الواقع والتكامل الشخصي.

العلاقات الاجتماعية

- نجاح الفرد في إقامة علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين ،يتيح له أن يشارك بحرية في أنشطة الجماعة، كما يتطلب منه أن يسخر مهاراته وإمكاناته لصالح الجماعة وهو لن يتراجع ،وإنما سيكون قادرا على التنازل عن بعض الحاجات وفي المقابل سيحظى بقبول الجماعة واحترامها كما أنه سيستفيد من نتائج مهارات وأنشطة الأفراد الآخرين.

تناسق الاهداف

- أن تكون أهداف الفرد متماشية مع أهداف الجماعة ،حيث لا تتعارض مع الهدف الإنساني الكبير وإلا حدث تناقض وتضارب بين أهداف الفرد وأهداف الجماعة ومن هنا ينشئ الصراع والتضارب بين الفرد والجماعة، ومن ثمة اضطراب في عملية التوافق الاجتماعي

المسؤولية الاجتماعية

- شعور الفرد بالمسؤولية الاجتماعية ،أي أن الفرد يجب أن يكون في تعاون وتشارك مستمر مع أفراد الجماعة ليصلوا إلى حل مشكلاتهم الاجتماعية، والتنظيمية التي تخص بناء الجماعة وتسييرها، إضافة إلى أن المسؤولية الاجتماعية تهدف إلى ضرورة احترام الفرد لآراء الآخرين والمحافظة على مشاعرهم