

فعال والمحافظة على صحة نفسية جيدة. 3. القدرة على التعامل مع التغير: قدرة الفرد على التكيف مع التغيرات في الظروف والبيئة بشكل بناء وإيجابي. 5. التحفيز والهدف: وجود أهداف وطموحات في الحياة تشجع على النمو والتطور الشخصي. 3. مهارات التواصل: القدرة على التعبير عن الأفكار والمشاعر بشكل فعال وفهم الآخرين. 4. قدرة التفهم والتحمل: القدرة على فهم ومعالجة وجهات نظر وآراء الآخرين بشكل محترم ومفهوم. 5. التحدث في العلن: القدرة على التعبير عن نفسك والمشاركة في مناقشات عامة وأنشطة اجتماعية. هذه مجرد أمثلة عامة على مؤشرات التكيف النفسي والاجتماعي. تقييم التكيف النفسي والاجتماعي يمكن أن يساعد في فهم كيف يتفاعل الفرد مع العالم من حوله وكيف يمكن دعمه لزيادة مستوى تكيفه.