

التوافق هو عبارة عن عملية ديناميكية مستمرة (ديناميكية) - يحاول الفرد باستمرار تحقيق التوافق مع نفسه ، من خلال تنفيذ التغييرات في سلوكه بتأثيرات مختلفة حتى يصل إلى الاستقرار النفسي والتكيف الاجتماعي مع البيئة - يتعامل مع السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية دون تغييرات وتعديلات حتى توازن بين الفرد وبيئته. يُشتق مصطلح التوافق من مصطلح القدرة على التكيف ، ويُشتق مصطلح القدرة على التكيف بشكل أساسي من العلوم البيولوجية التي تحددها نظرية النشوء والارتقاء (1859). يشير هذا المفهوم عادة إلى أن الكائن الحي يحاول التنسيق مع العالم الطبيعي الذي يعيش فيه من أجل البقاء. ثم بدأ المفهوم في وصف السلوك البشري على أنه استجابة للعديد من الاحتياجات والضغوط البيئية التي يعيش فيها ، مثل المناخ وعناصر أخرى من البيئة الطبيعية. حيث أن الإنسان في فصل الشتاء يزيد من ملابسه لحمايته من البرد و في فصل الصيف يخفف الملابس لشعوره بالضيق بسبب الجو الساخن. وينطبق الشيء نفسه على السكن والغذاء وغيرها. يستعير علم النفس المفهوم البيولوجي للتكيف ويستخدم مصطلح "متوافق" في مجال علم النفس الاجتماعي. يركز علم النفس على البقاء النفسي والاجتماعي الفردي أكثر من المظاهرة السابقة ، حيث يتخذ الأفراد الإجراءات من خلال التفاعل مع الآخرين للتنسيق وتحقيق الاستقرار وتحقيق أهدافهم فيما بينهم ومع الآخرين ، وثانيًا مع الآخرين. ويتجلى ذلك في درجة الرضا الذاتي عن النفس وقبول الآخرين ، دون الحزن والفشل وقبول الذات أبعاد التوافق النفسي: وفقًا لآراء العلماء حول المعنى الحقيقي لهذا المصطلح ، تختلف الآراء حول تحديد بُعد التوافق. يشير بعض الناس إلى أن هناك جانبين فقط من التوافق ، وهما الأبعاد الشخصية والاجتماعية ، وأهم شيء هو أنهم يستخدمون نهجًا شاملاً لدراسة التوافق النفسي. يشير البعض إلى أن هناك ثلاثة أبعاد للتوافق: التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي والتوافق المهني. يحدد بعض الأشخاص أربعة أبعاد ، يعتقد البعض الآخر أنه يقوم على الشعور بالأمان الذاتي ، والذي يتضمن العديد من الجوانب: مثل الاعتماد على الذات ، والشعور بالقيمة ، والحرية ، والشعور بالانتماء ، بالإضافة إلى عدم وجود الميل إلى الوحدة وحدها والتخلص من الأعراض العصبية. يقتصر بعض الباحثين على إظهار الأبعاد التي يتعامل معها في الدراسة. ووفقا لما سبق نعرض أهم الأبعاد التي تشمل التوافق النفسي وايضا الصحة النفسية للفرد و هي: التوافق الشخصي والعاطفي: يشير التوافق بين الأشخاص إلى ما يلي: أن يتصف الفرد بالاستقرار والتوازن العاطفي ، مما سيؤثر بشكل إيجابي على إدراكه لنفسه ، وما لم يكن الفرد على دراية بمشاعره والقدرة على التحكم الكامل في الاتجاه الصحيح وتوجيهه ، حيث يجب أن يكون التوافق الشخصي هو الشاغل الأساسي ، والمركز هو الجانب العاطفي ، والتوافق العاطفي ليس شيئاً موجوداً بشكل منفصل عن غيره حيث أن العواطف الشخصية تتداخل في مهنة أو عائلة الفرد أو أي مجالات أخرى ، فقد تمثل العواطف الشخصية اضطراباً. الاستقرار العاطفي هو جوهر وجوهر العملية التوافقية بأكملها ويتضمن التوافق الشخصي علي السلوك العاطفي الناضج والتعبير العاطفي المناسب للتحفيز العاطفي، بالإضافة إلى ذلك ، يلعب التوازن والاستقرار العاطفي دوراً كبيراً في قدرة الأفراد على التوافق مع أنفسهم والرضا الذي له تأثير إيجابي على حياتهم وأدائهم اليومي ، وقد أكدت الأبحاث أن العواطف السلبية مثل الغضب والقلق يمكن أن تؤثر على صحة الإنسان و القدرة على الانسجام بطريقة سلبية . ويشمل أيضاً الانسجام الشخصي ، أي الانسجام النفسي الذي يتحقق من خلال أداء جميع العمليات العقلية لأداء دورها الكامل وتنسيق الوظائف مع العمليات الأخرى ، مثل الإدراك والتفكير والقدرات بشكل شامل بالتنسيق مع كافة العمليات. شروط تحقيق التوافق الشخصي: أ. وتتطلب الصحة العقلية إجماعاً داخلياً ، تماماً مثل الإجماع الخارجي ، أي أن الدافع والرغبات الشخصية المتضاربة يجب أن تكون متوافقة. ب. وكذلك القدرة على قبول النقد والاستفادة منه ، حتى يتمكن من إدراك نقاط ضعفه ونقاط قوته ، وبالتالي يدرك نفسه ، ج. القدرة على التعامل مع مشاكل الحياة وقبول الآخرين ، مما يؤدي إلى الاعتماد على مبادئه الشخصية لتوجيه سلوكه وانفعالاته ، بدلاً من الاعتماد على معتقدات وأفكار الآخرين. د. إشباع الدوافع المختلفة للفرد بطريقة ترضي الفرد والمجتمع مع عدم انتهاك المعايير والمعتقدات الاجتماعية. هـ . القدرة الشخصية الإلكترونية على مواجهة الواقع ، أي أن الأفراد يتعاملون بشكل مباشر مع قضايا الشخصية لتحقيق التوافق الفعال لشخصيتهم لأن قبول الآخرين مرتبط بقبول الذات ، وهو قدرة الفرد على إشباع اتصال اجتماعي مُرضٍ ومساعد للعلاقة يتميز بالتعاون والتسامح والإيثار ويعتمد لضبط النفس والشعور بالمسؤولية والوعي باحتياجات الآخرين. شروط تحقيق التوافق الاجتماعي: أ. إن قبول الشخص للآخرين يشبه قبوله لذاته ووضع نفسه في موقع الآخرين ، ب - يجب على الأفراد أن يتسامحوا مع الآخرين وأن يتحملوا نقاط ضعفهم وعيوبهم وأن يمدوا يد العون إلى المحتاجين. ج. الشخصية المتوافقة والمتوافقة هي جهاز يتمتع بقدر كاف من المرونة للتفاعل مع احتياجات العالم الحقيقي التي يتم تحديثها باستمرار. من منظور

حياة وثقافة الشخص ، تستمر الحياة ككل في الوجود ، حيث يتم استكمال الحقيقة والقيم بطريقة مرضية. إن نجاح العلاقة الاجتماعية للفرد مع الآخرين يسمح له بالمشاركة في أنشطة المجموعة بحرية ، لأنه يتطلب منه استخدام مهاراته وقدراته لإفادة المجموعة. يكتسب القبول والاحترام من المجموعة ، وسوف يستفيد أيضاً من مهارات وأنشطة الآخرين. هـ. تتوافق الأهداف الفردية مع أهداف المجموعة ، لأنها لا تتعارض مع الأهداف الكبرى للبشر ، ، مما يقوض عملية التوافق الاجتماعي. المسؤولية الاجتماعية الشخصية ، بالإضافة إلى أن الغرض من المسؤولية الاجتماعية هو احترام آراء الآخرين والحفاظ على أنفسهم العواطف. التناسب: تعني عدم المبالغة ، 2. الأمن: الاسترخاء والرضا والأمن النفسي. 3. 4. 5. الاستفادة من الخبرة: استخدام الخبرة في مواقف جديدة يمكن أن يوفر الوقت حاول تقليل التوتر. 6. العلاقة الصحية مع الذات: تتضمن هذه العلاقة العديد من الخصائص يميز السلوك الطبيعي ، 8. التفاؤل: هو توقع النجاح والتقدم والمشورة الإيجابية والعاطفة. هذه عملية نفسية تنتج مشاعر وحساسيات إيجابية وتفسير للأحداث في الواقع والابتعاد عن التهيب أو التثنية 9. 10. المرونة: حل المشكلات بطريقة مناسبة وإيجاد بدائل تساعد على تحقيق أهدافنا. إذا فشلنا ، ومع ذلك ، إذا فشلنا بشكل متكرر ، 11. الاستمتاع بالحياة: الاستمتاع بالحياة هو أحد أهم جوانب السلوك الطبيعي ، على الرغم من أن الشخص يواجه وضعاً كبيراً وأزمة في الحياة وتمتزج مشاعره بالفرح والألم ، 12. فهي أفعال تتميز ه بتغيرالي الأفضل. الثقة بالنفس: الثقة بالنفس هي الاختلاف الداخلي في الشخصية ، هذا هو احترامنا لأنفسنا وثقتنا بمن حولنا ويتيح لنا ذلك تحقيق أهدافنا والسيطرة على سلوكنا دون أي تأثير خارجي وثقة خصوصاً أنها تؤثر على كل شيء، سواء كانت حركة أو فعل اول قول. الصلابة العقلية: تمثل الصلابة العقلية مستوى المعتقد لدى الشخص في فعاليته وقدرته على استخدام جميع الموارد النفسية والبيئية المتاحة فهم الأحداث الحياتية المجهدة وأهم جوانبها وشرحها والتعامل معها بفاعلية. وأهم الأبعاد هي: أ. ب