

تمهيد:

من أهم الأهداف التي يسعى إليها بعض علماء النفس تحقيق الصحة النفسية للفرد التي تجعل الفرد يعيش في سلام داخلي وسلام مع الآخرين وتواءم نفسي واجتماعي وتجعله يحقق النجاح بمختلف نواحي حياته، وتجنبه عناء الصراعات والتوترات وما تؤدي له من اضطرابات نفسية وجسدية، فالتوافق يعتبر محور الصحة النفسية والبعض الآخر يعتبره مرادفا للصحة النفسية والبعض الآخر يقول أنه لا يمكن فصلهما عن بعضهما، فلا صحة نفسية بلا توافق، ولا توافق بلا صحة نفسية، فالشخص الذي يتمتع بالتوافق النفسي الجيد هو شخص مختلف مع مختلف الظروف ويستطيع أن يواجه ظروف الحياة ومشقتها ويسير باتجاه تحقيق أهدافه بكل ثقة.

1- التوافق:

1-1- تعريف التوافق:

تعددت التعاريف التي قدمت للتوافق وذلك حسب اهتمام واتجاه العلماء والباحثين ومن بين أهم التعريفات نجد:

- يعرفه لازاروس بأنه:

التوافق هو مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد في التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة. (رمضان محمد القذافي، 1998، ص 189).

ويعرفه كارل روجرز على أنه: "قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها بما فيها ذاته ثم العمل من بعد ذلك على تبنيها في تنظيم شخصيته.

أما مصطفى فهمي فيعرف التوافق على أنه: "عملية ديناميكية مستمرة التي يهدف فيها الشخص إلى تغيير سلوكه لإحداث علاقة أكثر تلاؤماً بينه وبين بيئته أي القدرة على بناء علاقات مرضية بين المرء وبيئته". (مصطفى فهمي، 1979، ص 23).

نستخلص من التعاريف السابقة أن التوافق هو عملية تعديل وتغيير الفرد لسلوكه وفق متطلبات البيئة بحيث يكون هذا الفرد قادراً على تحقيق توافقه الشخصي والاجتماعي وبالتالي الشعور بالرضا.

1-2- نبذة تاريخية حول مصطلح التوافق:

التوافق مصطلح يعني التآلف والتقارب فهو نقيض التخالف والتنافر ومفهوم التوافق مستمد من مصطلح التكيف الذي استخدم في علم الأحياء والذي زادت أهميته بعد ظهور نظرية داروين "c.darwin".

للتطور سنة (1859)، إذ يعتبر هذا المصطلح حجر الزاوية في نظريته ويشير مصطلح التكيف في علم الأحياء إلى البناء البيولوجي والعمليات التي تساهم في بقاء الأجناس فالخواص البيولوجية التي تتوفر في الكائن الحي لا يمكن أن تساعد الكائن على البقاء والاستمرار إلا إذا توفر ما يساعد على بقائها واستمرارها.

ولقد اهتم الباحثون بهذا الموضوع بغية التمييز بين مصطلحي التكبد يقف والتوافق وأشاروا إلى أن التكيف يعني السلوك الذي يجعل الكائن الحي في نشاط لممارسة الحياة في محيطه الفيزيقي والاجتماعي، بينما يشير مصطلح التوافق إلى الجانب النفسي من نشاط الإنسان وسعيه للتعامل المرن مع متطلبات الحياة. (مايسة أحمد النيال، 2002، ص 138).

من هنا فالتوافق مفهوم إنساني بحث أما مفهوم التكيف فيشمل تكيف الكائن الحي عامة (الإنسان، الحيوان، النبات) إزاء البيئة التي يعيش فيها ولا بد للكائن الحي أن يتكيف مع البيئة لكي يتمكن من العيش فيها. (أديب الخالدي، 2002، ص 92).

يتبين مما سبق أن السلوك الذي يبديه الفرد يقمهم على أنه تكيف مع الجوانب المختلفة من المتطلبات البيئية، وانه توافق المتطلبات السيكولوجية وكلاهما يؤدي وظيفة متشابهة تهدف إلى دراسة وفهم السلوك لإنساني.

1-3-3- المصطلحات المرتبطة بالتوافق:

1-3-3-1- الصحة النفسية:

هناك ارتباط قد يصل إلى حد الترادف بين مصطلح التوافق ومصطلح الصحة النفسية ولعل السبب في ذلك يرجع إلى أن الشخص الذي يتوافق توافقا جيد للمواقف البيئية والعلاقات الشخصية يجد دليلا لتمتعه بصحة نفسية جيدة، وأن القدرة على تشكيل والتعديل من قبل الفرد لمواجهة المتطلبات وإشباع الحاجات، هذا ما يجعل بعض الباحثين يستخدمون مقياس الصحة النفسية لقياس التوافق، وأحيانا مقياس التوافق لقياس الصحة النفسية.

1-3-3-2- التكيف:

استخدم الكثير من الباحثين في علم النفس كلمة تكيف مرادفة لكلمة توافق Ajustement/adapt atioin وكانوا في كل مرة يقصدون به نفس الشيء، مع أن الفرق واضح بينهما فالتكيف كما هو معروف في علم البيولوجيا وعلم الحياة هو تغيير في الكائن الحي سواء في الشكل أو في الوظيفة مما يجعله أكثر قدرة في المحافظة على حياته

والمحافظة على جنسه، بينما التوافق كما وردت التعاريف حوله فهو تكيف الشخص مع بيئته الاجتماعية فيما يخص مشكلات حياته مع نفسه ومع الآخرين (عبد الرحمن العيسوي، 1992، ص 19).

2- التوافق النفسي:

2-1- تعريف التوافق النفسي:

يعرف علماء النفس مفهوم التوافق النفسي على أنه توافق الفرد مع ذاته وتوافقه مع الوسط المحيط به وكلا المستويين لا ينفصل على الآخر وإنما يؤثر فيه ويتأثر به، فالفرد المتوافق ذاتياً هو المتوافق اجتماعياً ويضيف علماء النفس قولهم أن "التوافق الذاتي هو قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه وبين أدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع بحيث لا يكون هناك صراع داخلي. (جمال أبو دلو، 2009، ص 229).

كما يقصد بالتوافق النفسي رضا الفرد عن نفسه وتتسم حياته بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب، القلق والنقص فيتمكن من إشباع دوافعه بصورة ترضيه ولا تغضب الجميع. (مصطفى فهمي، 1979، ص 34).

ويشير "حامد زهران" إلى أن التوافق النفسي هو مرادف للتوافق الشخصي ويعني السعادة عن النفس والرضا عنها، وإشباع الدوافع الفطرية الأولية (الداخلية) والدوافع الثانوية المكتسبة (الخارجية) وبالتالي يعبر عن سلام داخلي كما يتضمن مطالب النمو في مختلف المراحل المتتابعة. (حامد عبد السلام زهران، 1994، ص 08).

ويعرف التوافق النفسي بأنه: "حالة من التواءم والانسجام والتناغم مع البيئة، وتتطوي على قدرة الفرد على إشباع معظم حاجاته وتصرفاته بشكل مرضي إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية وتجنب الفرد معظم المتطلبات الفيزيائية والاجتماعية التي يعاني منها الفرد. (علي الديب، 1988، ص 8).

نستنتج من التعاريف السابقة أن التوافق النفسي يعتبر مجموعة السلوكات التي يسلكها الفرد من أجل الانسجام وتحقيق الاستقرار مع نفسه أولاً ومع الآخرين ثانياً وتحقيق أهدافه.

2-2- خصائص التوافق النفسي:

للتوافق النفسي خصائص عديدة نذكر منها ما يلي:

- 1- الفرد هو المسؤول عن التوافق مع نفسه ومع بيئته.
- 2- يستطيع الفرد أن يغير دوافعه وأهدافه أو تعديلها ويستطيع أن يغير في البيئة الخارجية المادية والاجتماعية.
- 3- عملية التوافق تظهر بوضوح في سوء توافق الإنسان إذا كانت العوائق والعقبات قوية وشديدة ومفاجئة ولا يظهر سوء التوافق إذا كانت العوائق بسيطة ومألوفة.
- 4- العوامل الوراثية تؤثر على عملية التوافق، فالوراثة السيئة التي يرثها الإنسان كوراثة النقص العقلي أو الحساسية الانفعالية تجعل الفرد قاصرا على التكيف نظرا للإعاقة التي تسببها العوامل الوراثية.
- 5- التوافق عملية مستمرة من المهد إلى اللحد، إن الإنسان في حركته مستمر في إشباع دوافعه المتعددة وخاصة الحيوية التي تلازمه لحفظ حياته ونوعه.
- 6- تتوقف درجة تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة على مدى قدرته على التوافق في المجالات المختلفة، لأن التوافق دلالة على تمتع الإنسان بالصحة النفسية. (وجدان الحكيمي وآخرون، 2003، ص 99)

2-3- أبعاد التوافق النفسي:

اختلفت الآراء حول تحديد أبعاد التوافق تبعا لنظرة العلماء إلى المعنى الحقيقي لهذا المصطلح، فالبعض أشار إلى ثلاثة أبعاد للتوافق: التوافق الشخصي، التوافق الاجتماعي، التوافق المهني. (حامد عبد السلام زهران، 1988، ص 29).

وبالبعث حدد خمسة أبعاد: التوافق الشخصي، التوافق المنزلي، التوافق الاجتماعي، التوافق المدرسي، التوافق الجسمي. (فواز محمد الصويط، 2008، ص 54).

ولقد اعتمدنا على أهم الأبعاد التي تغطي التوافق النفسي وتشمل الصحة النفسية الشاملة للفرد وهي:

2-3-1- التوافق الشخصي والانفعالي:

ويقصد به قدرة الفرد على تقبله لذاته والرضا عنها وقدرته على تحقيق حاجاته، ببذل الجهد والعمل المتواصل بجانب شعوره بالقوة والشجاعة، وإحساسه بقيمته وأنه شخص ذو قيمة في الحياة وخلوه من الاضطرابات العصابية، وتمتعه بانتزان انفعالي وهدوء نسبي. (زينب محمود شعير، 2003، ص 4).

2-3-2- التوافق الصحي(الجسمي):

هو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية مع ثقيلة لمظهره الخارجي والرضا عنه، وخلوه من المشاكل العضوية المختلفة وشعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته وإمكانياته وتمتعه بحواس سليمة وميله إلى النشاط والحيوية وقدرته على الحركة والاتزان وسلامة في التركيز.

2-3-3- التوافق الأسري:

هو تمتع الفرد بحياة سعيدة داخل الأسرة وأن يكون أسلوب التفاهم هو الأسلوب السائد في أسرته، وما توفره أسرته من إشباع لحاجاته وحل مشكلاته الخاصة وتساعد في تحقيق أكبر قدر من الثقة بالنفس وفهم ذاته وأن تحسن الظن به وتقبله في إقامة علاقة التواد والمحبة. (أحمد عبد الخالق، 1992، ص 63).

2-3-4- التوافق الاجتماعي:

هو قدرة الفرد على المشاركة الاجتماعية الفعّالة، وشعوره بالمسؤولية الاجتماعية وامتثاله لقيم المجتمع الذي يعيش فيه، وقدرته على الانتماء والولاء للجماعة من حوله والدخول في منافسات اجتماعية بناءة مع الآخرين. (زينب محمود شقير، 2003، ص 6-4).

4-2-المظاهر الدالة على التوافق الايجابي:

- القدرة على التحكم بالذات.
- تحمل المسؤولية وتقديرها.
- التعاون والبناء.
- القدرة على الحب والثقة المتبادلة.
- القدرة على الأخذ والعطاء المتبادل.
- المشاركة في دفع عجلة التطور والتقدم لمجتمعه.
- العناية والاهتمام بالآخرين والسعي إلى إقامة علاقات منتجة بناءة مع أبناء المجتمع الإنساني والعمل على خلق التفاهم وتبادل المساعدات بينهم .
- القدرة على اتخاذ الأهداف ومستويات الطموح فيكون قادرا على تحقيقها.
- القدرة على مواجهة الصراع والمخاوف والقلق والشعور بالذنب.
- المرونة في مواجهة الواقع، ذلك أن سلوك الفرد متنوع إلى حد كبير ويتطلب كل ظرف تصرفا مناسباً، كما أن كل مكان وكل زمان يتطلب ما يناسبه من سلوك. (حنان سعيد الرحوب، 2005، ص 372).

2-5-المظاهر الدالة على التوافق السلبي:

- تبدو على الفرد أعراض انفعالية أو سلوكية وتنشأ عنده الأعراض على أثر أحداث ضاغطة، أو بعد حصول تغيرات كبرى في حياته.
- يחס بالعجز أو الفشل، فيستسلم دون ما حاجة تدعوه لذلك.
- يفقد كل مشاعر العلاقات الإنسانية نتيجة للتبدل الانفعالي.
- يفقد الصلة بالواقع.

-يشعر بالاغتراب النفسي.

-ينسى أحداث الصدمة الحالية.

-لا يميل إلى مشاركة الآخرين في فعاليتهم.

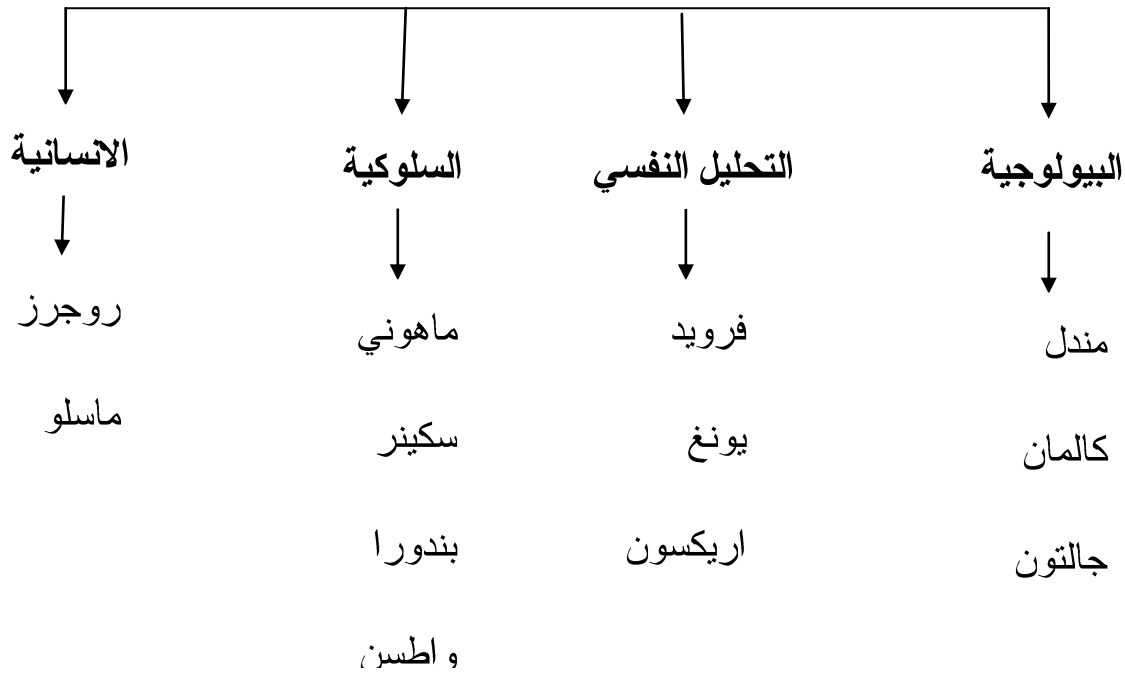
-يشعر بغربة تفصله وتبعده عن الآخرين.

-يحس بفتور في عواطفه نحو الآخرين (ديانا هيلز، 1999، ص 84).

2-6-الاتجاهات المفسرة للتوافق النفسي:

من أهم النظريات المفسرة للتوافق نجد:

نظريات التوافق



شكل رقم (1) يمثل نظريات التوافق

2-6-1-النظرية البيولوجية:

من مؤسسيها "داروين، مندل، كالمان، جالتون"، تركز هذه النظرية على النواحي البيولوجية للتوافق حيث ترى أن أشكال سوء التوافق تعود إلى أمراض تصيب أنسجة

الجسم والمخ ونحدث هذه الأمراض في أشكال منها الموروثة ومنها المكتسبة خلال مراحل الفرد من إصابات واضطرابات جسمية ناتجة عن مؤثرات من المحيط أو تعود إلى إصابات نفسية تؤثر على التوازن الهرموني للفرد نتيجة تعرضه للضغوطات.

يرى أصحاب هذه النظرية أن عملية التوافق تعتمد على الصحة النفسية وبالتالي التوافق التام للفرد (التوافق الجسمي) أي سلامة وظائف الجسم المختلفة ويقصد بالتوافق في هذه النظرية انسجام نشاط وظائف الجسم فيما بينها، أما سوء التوافق فهو اختلال التوازن الهرموني. (رياش سعيد، 2008، ص111).

2-6-2- نظرية التحليل النفسي:

من أبرز روادها نجد "فرويد" "freud" يرى أن عملية التوافق لدى الفرد غالبا ما تكون لاشعورية بحكم أن الأفراد لا يعون الأسباب الحقيقية للكثير من سلوكياتهم، فالشخص المتوافق هو الشخص الذي يستطيع إتباعا لمتطلبات الضرورية بوسائل مقبولة اجتماعيا.

أما "يونغ" "young" في دراسته فقد اعتمد على مفتاح التوافق والصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف، كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة وان الصحة النفسية والتوافق يتطلبان الموازنة بين ميولاتنا الانطوائية والانبساطية (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، 1990، ص87).

أما "أريكسون" "erikson" فالشخص المتوافق لابد أن يتسم بالثقة، الإحساس الواضح بالهوية والقدرة على الألفة والحب، الشعور بالاستقلالية، القدرة على ملائمة الظروف المتغيرة دليل على النضج وسهولة التوافق.

2-6-3- النظرية السلوكية:

يتمثل التوافق لدى السلوكيين في استجابات مكتسبة من خلال الخبرة التي يتعرض لها الفرد والتي تؤهله للحصول على توقعات منطقية وعلى الإثابة، فنكرار إثابة سلوك ما من شأنه أن يتحول إلى عادة وعملية توافق الشخص لدى "واطسن" Watson و"سكينر

"skinner"، لا يمكن أن تنمو عن طريق ما يبذله الجهد الشعوري للفرد ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات أو إثابات البيئة

أما السلوكيين المعرفيين أمثال "ألبرت بندورا" "A.bandoura" و"مايكل ماهوني" "mohony" استبعدوا تفسير توافق الفرد أنه يحدث بطريقة آلية تبعده عن الطبيعة البشرية واعتبروا أن كثيرا من الوظائف البشرية تتم والفرد على درجة عالية من الوعي والإدراك مزامنة للأفكار والمفاهيم الأساسية. (مايسة أحمد النيال، 2002، ص142).

2-6-4- النظرية الإنسانية:

يتمثل مدخل علم النفس الإنساني في مساعدة الأفراد على التوافق وذلك عن طريق تقبل الآخرين لهم وشعورهم أنهم أفراد لهم قيمتهم، ومنها البدء في البحث عن ذاتهم والتداول مع أفكار ومشاعر كانت مدفونة محاولين الحصول على القبول مع الآخرين وبالتالي تحقيق التوافق السليم في هذا الصدد يشير "كارل روجرز" "carl rogers" (1951) إلى أن الأفراد سيء التوافق كثيرا ما يتميزون بعدم الاتساق في سلوكياتهم، حيث يعرف كارل روجرز بأن سوء التوافق: تلك الحالة التي يحاول الفرد فيها الاحتفاظ ببعض الخبرات بعيدا عن الإدراك أو الوعي وفي الواقع إن عدم قبول الفرد لذاته دليل على سوء توافقه وهذا ما يولد فيه التوتر. (مايسة أحمد النيال، 2002، ص142).

أما "ماسلو maslow" قام بوضع معايير للتوافق تتمثل في ما يلي:

الإدراك الفعال للواقع، قبول الذات التلقائية، التمرکز الصحيح للذات وهي كلها تؤدي بالفرد إلى التوافق بصفة ايجابية مع نفسه ومع الآخرين.

(عباس محمد عوض، 1990، ص91).

ويشير "ماسلو" إلى أن التوافق يرتبط بتحقيق الذات وأن الكائن الحي يسمى لتحقيق حاجاته بصورة هرمية على الشكل التالي:



الشكل (02) يمثل هرم الحاجات لماسلو

2-7- معايير قياس التوافق النفسي:

يشير شاذلي (2000) إلى وجود عدد من المعايير للحكم على مستوى توافق الفرد النفسي وتشمل المعيار الإحصائي، القيمي، الطبيعي، الثقافي، الذاتي، الإكلينيكي ومعايير النمو الأمثل وهي كالآتي:

أ- المعيار الإحصائي:

يقوم هذا المعيار على تطبيق الأفكار الإحصائية لتحديد المتوافقين وغير المتوافقين وذلك بإرجاع سمات الفرد إلى المتوسط، فالشخص غير السوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام لتوزيع الأشخاص أو السمات أو السلوك والمفهوم الإحصائي بذلك لا يضع في الاعتبار أن التوافق عند الشخص ينبغي أن يكون مصحوبا بالرضا عنده وبتوافقه مع نفسه.

ب- المعيار القيمي الثقافي:

يستخدم المنظور القيمي مفهوم التوافق لوصف مدى اتفاق السلوك مع المعايير الأخلاقية وقواعد السلوك السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه، وعلى هذا النحو ينظر للتوافق على أنه اتفاق السلوك مع الأساليب أو المعاني التي تحدد المسلك السليم في

المجتمع، ولذلك فالشخص المتوافق هو الذي يتفق سلوكه مع القيم الاجتماعية السائدة في جماعته، وقد ينظر للتوافق بنظرة أخلاقية وذلك في ضوء مبادئ أخلاقية أو قواعد سلوكية تقررها ثقافة المجتمع .

ج-المعيار الطبيعي:

يشتق التوافق طبقاً لهذا المفهوم من حقيقة الإنسان الطبيعية، ويستخلص مفهوم التوافق طبقاً لهذا المعيار بناءً على خاصيتين يتميز بهما الإنسان هي قدرة الإنسان الفريدة على استخدام الرموز، وطول فترة الطفولة لدى الإنسان إذا ما قورن بالحيوان، والشخص المتوافق طبقاً لهذا المفهوم هو من لديه إحساس بالمسؤولية الاجتماعية، كما أن اكتساب المثل والقدرة على ضبط الذات طبقاً لهذا المفهوم من معالم الشخصية المتوافقة.

د-المعيار الذاتي:

هو التوافق كما يدركه الشخص ذاته بصرف النظر عن المسايير التي قد يبديها الفرد على أساس المعايير السابقة، فالمحك هنا ما يشعر به الشخص وكيف يرى في نفسه الاتزان والسعادة أي أن السواء هنا إحساس داخلي وخبرة ذاتية .

هـ-المعيار الإكلينيكي :

يتحدد مفهوم التوافق والصحة النفسية في ضوء المعايير الإكلينيكية لتشخيص الأعراض المرضية، فالصحة النفسية يتحدد على أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض.

و-معيار النمو الأمثل:

أدى قصور المعيار الإكلينيكي إلى تبني نظرة أكثر ايجابية في تحديد الشخصية المتوافقة يستند إلى حالة من التمكن الكامل من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد الخلو من المرض.

ز- المعيار النظري:

يعتمد تحديد التوافق وسوء التوافق على الخلفية النظرية لمستخدم المعيار فعلى سبيل المثال يحدد أصحاب الاتجاه التحليلي سوء التوافق بدرجة معاناة الفرد من الخبرات المؤلمة المكبوتة، في حين ينظر أصحاب الاتجاه السلوكي إلى سوء التوافق من خلال ما يتعلمه الفرد من سلوكيات مناسبة غير مناسبة. (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001، ص، ص 66-68).

2-8- مطالب التوافق النفسي:

يلخص حامد عبد السلام زهران مطالب التوافقا لِنفسي في النقاط التالية:

- 1- نمو واستثمار الإمكانيات الجسمية إلى أقصى حد ممكن وتحقيق الصحة الجسمية لأنها ذات صلة وثيقة بالصحة النفسية.
- 2- النمو العقلي المعرفي يتم بشكل مثالي عند تحقيق أقصى الحدود الممكنة للنمو العقلي وتحصيل أكبر قدر ممكن من المعرفة واكتساب أسلوب التفكير العلمي الناقد.
- 3- تكوين مفهوم ايجابي عن الذات لأن تقدير الذات يسهم في الصحة النفسية للفرد وفي توافقه الاجتماعي المناسب.
- 4- تحقيق الذات وتحقيق الدوافع للنجاح والتحصيل ومن المهم إشباع الحاجات مثل: الحاجة إلى الأمن والانتماء والحب والتقدير.
- 5- النمو الانفعالي إلى أقصى درجة ممكنة وهذا عنصر مهم لتحقيق الصحة النفسية ويتطلب القدرة على ضبط الذات والنجاح في التعبير عنها والاتزان الانفعالي.
- 6- قبول التغيرات في الذات والبيئة والتوافق معها مثل ما يواجه الفرد في شيخوخته من تغيرات على حياته كالتقاعد أو وفاة الزوج أو الزوجة أو الضعف الجسدي. (حامد عبد السلام زهران، 1982، ص، ص 30-32).

2-9- عوائق التوافق النفسي:

تتلخص عوائق التوافق في النقاط التالية:

2-9-1- **العوائق الجسدية:** ويقصد بها العاهات والتشوهات الجسمية و نقص الحواس التي تحول بين الفرد وهدفه، فضعف القلب وضعف البنية قد يعوق الفرد على المشاركة في بعض الأنشطة وتكوين الأصدقاء.

2-9-2- **العوائق النفسية:** ويقصد بها نقص الذكاء الاجتماعي أو ضعف في القدرات العقلية والمهارات النفسية الحركية أو خلل في نمو الشخصية والتي تعوق عن تحقيق الأهداف والصراع النفسي الذي ينشأ عن تناقض وتعارض الأهداف وعدم القدرة على المفاضلة بين الأشياء وفي الوقت المناسب.

2-9-3- **العوائق الاقتصادية:** ويقصد بها نقص المال وعدم توفر الإمكانيات المادية وهذا يعتبر عائقا كبيرا يمنع كثيرا من الناس من تحقيق أهدافهم في الحياة، وقد يسبب لهم الشعور بالإحباط.

2-9-4- **العوائق الاجتماعية :** ويقصد بها القيود التي يفرضها المجتمع في عاداته وتقاليده وقوانينه لضبط السلوك وتنظيم العلاقات (عودة محمد، 1984، ص، 54-56

خلاصة :

إن التوافق النفسي يعني التغلب على الإحباطات، وتحقيق الأهداف وإشباع الدوافع والحاجات بطريقة يقبلها الآخرون، وتقبلها القيم الاجتماعية من جانب، وتحقيق الانسجام والتوافق بين الدوافع والحاجات وانعدام الصراع النفسي من جانب آخر، فإذا تحقق ذلك أصبح الفرد متوافقا توافقا حسنا، وتعتمد طبيعة التوافق على ثلاثة عناصر تشمل تركيبته النفسية والحاجات، والآخرون الذين يشاركونه الموقف ولا بد من تحقيق الانسجام بين هذه العناصر ليتم التوافق والاستقرار النفسي.