

## تمهيد

التوافق النفسي مفهوم جوهري في علم النفس بشكل عام وعلم النفس العيادي بشكل خاص، وهو ما جعل هذا المصطلح يؤخذ حقه ويستوفيه فيما يخص البحوث والدراسات التي تطرقت له، لأنه سبيل تحقيق الصحة النفسية المنوطة دائماً، ولأن سلوكيات الفرد اليومية والروتينية ينظر إليها من زاوية التوافق النفسي أو من عدمه وبالتالي ومن أجل إكتشاف خباياه صمم هذا الفصل متضمننا أهم ما يتبادر للذهن حول التوافق النفسي.

أولاً: ماهية التوافق النفسي

1- مفهوم التوافق النفسي

1-1- لغة:

التوافق مأخوذ من "وفق الشيء أي لائمه وقدره، وافقه موافقة، وإتفق معه توافقاً".

(إين المنصور الأنصاري، 1988، ص 68)

التوافق في اللغة هو "الوفاق، ووفق الشيء أي جعله ملائماً، فالموافقة بين الشئيين تعد

كالإلتحام". (مصطفى محمد أحمد الفقي، 2008، ص 26)

التوافق ترجمة للمصطلح الإنجليزي Adjustment .

(عبد الحميد محمد شانلي، 2001، ص 26)

التوافق يتضمن معنى النشاط. (صبره محمد علي وأشرف محمد عبد الغني شريت،

2004، ص 125)

التوافق يتضمن الجوانب النفسية والاجتماعية.

(عبد الحميد محمد شانلي، 2001، ص 57)

التوافق النفسي عملية ديناميكية يقوم بها الفرد بصفة مستمرة.

(صبره محمد علي وأشرف محمد عبد الغني شريت، 2004، ص 126)

## 1-2- إصطلاحا:

التوافق عملية تشير إلى أن الأحداث النفسية، تعمل على إستبعاد حالات التوتر، وإعادة الفرد لمستوى معين، وهو المناسب لحياته وفي البيئة التي يعيش فيها.

(حسين أحمد حشمت ومصطفى حسين باهي، 2006، ص 42)

في البيولوجيا حسب ولسن wilson عملية التوافق تشير إلى " السلوك العام الذي يبدأ ببداية التوتر وينتهي بالوصول إلى الهدف الذي يقلل التوتر.

(حسين أحمد حشمت ومصطفى حسين أحمد باهي، 2006، ص 43)

يعرف هنري hrnry التوافق بأنه " العلاقة المنظمة بين رغبات الفرد وحاجاته ببيئته. (حسين أحمد حشمت ومصطفى حسين باهي، 2006، ص 44)

يعرف التوافق عموما بأنه تكيف الشخص مع بيئته الإجتماعية في مجال مشكلات حياته مع الآخرين التي ترجع لعلاقاته بأسرته ومجتمعه ومعايير بيئته الإقتصادية والسياسية والخلقية. (كمال دسوقي، د س، ص 32)

أعطى داويسير ولوفكوسيت dawsur and lofquist تعريفا للتوافق عل أنه " عملية مستمرة يحاول من خلالها التحصيل والمحافظة على إنسجامها مع لبيئة المحيطة ".

(Dawsur and lofquist, 1984,p 538)

يعرف فرويد Freud الشخص المتوافق نفسيا قائلا أن " الشخص الحسن التوافق هو الذي يكون عنده الأنا بمثابة المدير المنفذ للشخصية، أي هو الذي على كل من الهو والأنا الأعلى ويتعلم فيها ويدير حركة التفاعل مع العالم الخارجي تفاعلا نزاعي فيه مصلحته الشخصية بأسرها ومالها من حاجات ". (صلاح أحمد مرحاب، 1989، ص 32)

تتعدد التعريفات بتعدد التوجهات والخلفيات النظرية فهذا تعريف آخر يرى أن التوافق النفسي هو " حالة يتم فيها إشباع حاجات الفرد من جانب ومطالب البيئة من جانب آخر إشباعاً تاماً، وهو يعني الإتساق بين الفرد والهدف والبيئة الإجتماعية ".

( عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001، ص 73 )

تعريف آخر لا يكاد يبتعد عن التعريف السابق لحامد عبد السلام زهران يؤكد أن التوافق النفسي هو " عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والإجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة " (حامد عبد السلام زهران، 1997، ص 27)

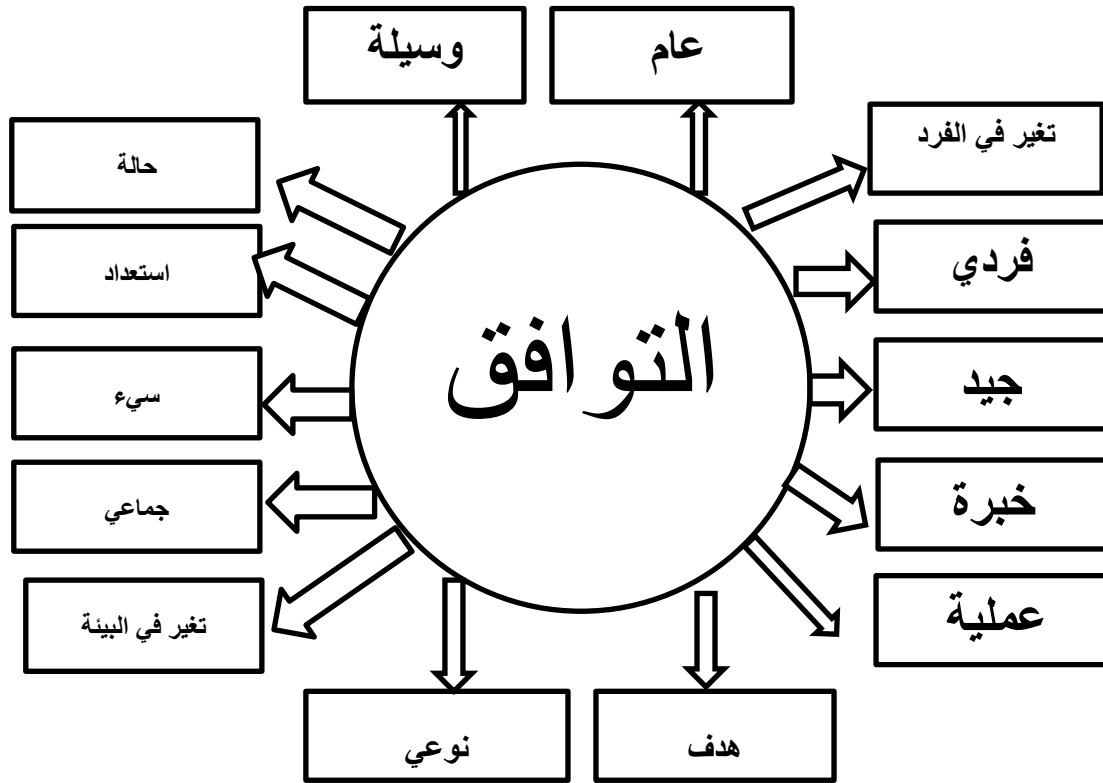
أما بالنسبة لعبد المنعم المليجي فهو يلخص تعريف سابقه في قوله بأنه " الأسلوب الذي بواسطته يصبح الشخص أكثر كفاءة في علاقته مع البيئة ".

(عبد النعم المليجي، 1971، ص 385)

ما وجب التنبيه له أن غياب التوافق معناه الوضع في سوء التوافق و الذي يصاحبه أمور معقدة وخطيرة حيث تحدث نتيجة إضطرابات قد " تكون نتيجة للتعرض للمواقف الضاغطة في الحياة، وتظهر علامات الإضطراب خلال 03 أشهر من التعرض لهذه الضغوط في صورة إضطراب في الحياة الإجتماعية أو العملية أو الدراسية، وتحدث عند النساء أكثر من الرجال بنسبة 1,2 ". (لطي الشربيني ، د، س، ص 10 )

لإيضاح مفهوم التوافق إقترح الباحث مدحت عبد الحميد عبد اللطيف نموذج وهو

كمايلي:



شكل رقم (02): يوضح مفهوم التوافق (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، 1990، ص 83)

إستخلاصاً مما سبق عرضه من تعريفات نجد أن التوافق النفسي عملية مستمرة وهذا أكده واتفق عليه الجميع هذا من جهة، ومن جهة أخرى نجد أن التوافق النفسي هو ذلك التوافق بين متطلبات البيئة ومتطلبات الفرد بذاته.

مفهوم التوافق النفسي مفهوم شائع وهذا ما أدى إلى تداخله وإصطدامه بمفاهيم أخرى أذكر منها:

- **مفهوم التكيف:** الذي هو في الأصل " مفهوم بيولوجي ....وقد إستعار علم النفس المفهوم البيولوجي للتكيف والذي أطلق عليه علماء النفس مصطلح تلاؤم أو توافق وإستخدم في المجال النفسي الإجتماعي ". (بطرس حافظ بطرس، 2008، ص 101)

يتجلى الفرق بين التوافق والتكيف في أن " التكيف يستخدم للدلالة على مفهوم عام يتضمن جميع ما يبذله الكائن الحي من نشاط لممارسة عملية الحياة في محيطه الفيزيقي والاجتماعي، بينما يستخدم لفظ التوافق للدلالة على الجانب السيكولوجي في هذا النشاط ولكن هذا التمييز لا يعني الفصل بين المفهومين وإنما يجعل أحدهما متضمنا للآخر".

(حسين أحمد حشمت ومصطفى حسين باهي، 2006، ص 51)

يمكن إبراز أهم نقاط التمايز فيما يلي:

" إن التكيف أشمل من التوافق لأنه يشمل الإنسان والحيوان والنبات في علاقتهما مع البيئة، أما التوافق النفسي فيقتصر على التفاعل بين الإنسان والآخرين.

إن التكيف يتضمن المسايرة للظروف وينكر دور الإنسان في تغييرها، وكذلك يلغي دور الفروق الفردية بين الناس.

إن التوافق النفسي يظهر جانب الإرادة البشرية لتغيير الواقع نحو الأفضل وهو بهذه الروح أساس لتطور البشرية لما يملك الإنسان من قدرات مبدعة.

إن التوافق النفسي حصيلة لجهود الإنسان، تتضمن خبراته الماضية والحاضرة للإنتلاق نحو المستقبل.

إن التوافق النفسي مسألة نسبية تختلف باختلاف قدرات الإنسان والثقافة والزمان والمكان". (صالح حسن أحمد الداھري، 2008، ص 16)

يوصف الفرد بالتكيف إذا توفر معيار التكيف المطلق الذي "ينص على أن جميع حاجات الفرد النفسية والعقلية والمعرفية والجسمية والاجتماعية والإقتصادية مشبعة تماما".

(عبد الرحمان محمد العيسوي، 2001، ص 15)

• مفهوم الصحة النفسية:

يرتبط هذا المفهوم بمفهوم التوافق النفسي إرتباطا كبيرا، فإذا كان التوافق النفسي كما تم تعريفه سابقا على أنه إشباع لحاجات الفرد والبيئة في نفس الوقت فإن الصحة النفسية هي حالة إيجابية تشمل الجوانب الجسمية والعقلية والإجتماعية والإنفعالية وهذه الجوانب متكاملة تنمو خلال عملية التوافق.

بعض سمات الشخصية التي تشير إلى التوافق السوي والصحة النفسية:

✓ " مفهوم الذات الإيجابي: حيث يفهم الفرد نفسه ويكون تقييمه لذاته موضوعيا كما يقبل ذاته ويحترمها.

✓ إدراك الواقع: ويتحقق من خلال إدراك الفرد لذاته وبيئته إدراكا يتسم بالواقعية.

✓ وحدة الشخصية وتحررها من الصراعات والقلق والضغط النفسي.

✓ القدرة على مواجهة مشاكل الحياة.

✓ الإستقلالية وتتطلب الثقة وضبط الذات وإتخاذ القرار للمستقبل.

✓ تحقيق الذات عبر تنمية إمكانيات الفرد إلى أقصى درجة ".

(عبد الله يوسف أبو سكران، 2009، ص 25)

هذا الإرتباط الذي تمت الإشارة له يمكن إعتباره مفهوم يتمتع بالنسبية فهناك من يوحّدون بين الصحة النفسية وحسن التوافق ويرو أن دراسة الصحة النفسية ماهي إلا دراسة للتوافق وأن حالات عدم التوافق مؤشر لإختلال الصحة النفسية، ويرى باحثون آخرون أن السلوك التوافقي ليس هو الصحة النفسية بل أحد مظاهرها، فالصحة النفسية حالة أو مجموعة شروط والسلوك التوافقي دليل توافرها، في حين يرى آخرون أن الشخصية السوية مرادف لمصطلح الصحة النفسية ".

(عبد الحميد محمد شانلي، 2001، ص 57)

ما يمكن إستخلاصه من التقديم السابق حول معنى الصحة النفسية هو أن هذه الأخيرة أعم من التوافق النفسي حيث أنها حالة من "الخلو من الأمراض النفسية والعقلية والانحرافات الأخلاقية". (عبد الرحمان العيسوي، دس، ص 13)

## 2- أبعاد التوافق النفسي:

" تتضمن عملية التوافق تفاعلا مركبا لمجموعة معتمدة من النظم الفكرية والإنفعالية والسلوكية مع بعضها البعض وفي مقابل ذلك فإن الغالب الديناميكي لمكونات الشخصية في تفاعل مستمر مع ظروف حياة الفرد الدائمة التغيير ولا ينطبق التوافق المثالي وعرضه على حالة واحدة أو لقدرة الفرد أو لبيئته، وهو لا يكون عملية مفردة أو مجموعة مماثلة من العمليات والعلاقات بين الفرد والمحيطين به على طول بعد واحد، بل أن التوافق متعدد الأبعاد ويمكن وصفه في صورة عدد من التغيرات المتفاعلة".

(حسين أحمد حشمت ومصطفى حسين باهي، 2005، ص 52)

## 2-1- التوافق على المستوى البيولوجي:

يتحقق هذا النوع من التوافق في حالة تغيير وتعديل السلوك في ظل الظروف البيئية المختلفة بغية إشباع حاجيات ورغبات الفرد شريطة أن يتسم سلوكه بالمرونة وهذا من خلال أن:

✓ " عملية التوافق تتسم بالمرونة مع الظروف المتغيرة أي أن هناك إدراك لطبيعة العلاقة الدينامية المستمرة تغشي الفرد والبيئة.

✓ إن الإنسان يقوم طوال حياته بعملية التوافق وهي عملية دائمة و مستمرة و متصلة ".  
(صالح حسن أحمد الداھري، 2008، ص 69)

**2-2- التوافق على المستوى الإجتماعي:**

عنوان يحمل في طياته معناه، أي أن هذا النوع من التوافق يكون في حالة مجارة لقوانين الجماعة ومعاييرها من خلال قدرة الفرد في معاملة الناس بشكل مرضي، ذلك أن التوافق الإجتماعي هو " قدرة الفرد على إقامة علاقات إجتماعية مع الآخرين، مثمرة وممتعة، وتتسم بقدرة الفرد على الحب والعطاء هذا من ناحية، ومن ناحية اخرى القدرة على العمل الفعال الذي يجعل الفرد شخصا نافعا في محيطه الإجتماعي".

(صلاح الدين أحمد الجماعي، 2007، ص 70)

**2-3- التوافق على المستوى السيكولوجي:**

هذا المستوى مربوط بالصراع فكلما زاد الصراع زاد التوتر وقل التوافق والعكس بالعكس صحيح فالكائنات الحية لا تتحمل إلا أقل صراع ممكن يكون في صورة التوافق السوي والذي هو " إعتدال في الإشباع للشخص عامة، لا إشباع لدافع واحد على حساب دوافع أخرى، والشخص المتوافق توافقا ضعيفا هو الشخص غير الواقعي وغير المشبع، الذي يميل إلى التضحية بإهتمامات الآخرين، كما يميل إلى التضحية بإهتماماته، أما الشخص حسن التوافق فهو الذي يستطيع أن يقابل العقاب والصراعات بطريقة بناءة تحقق له إشباع حاجاته، ولا تفوق قدرته على الإنتاج".

(صالح حسن أحمد الداھري، 2008، ص 71)

هذا المستوى يتحقق بتحقق إشباع الحاجات، لكن يتدخل أمر مهم هنا خاصة من الناحية السيكولوجية ألا وهو التوكل على الله الذي " يريح الإنسان من البقاء في حالة صراع تتجاذبه الأهداف المتعارضة، فيشعر بالحيرة والألم، أما التوكل ففيه راحة واستقرار".

(عبد الرحمان العيسوي، د س، ص75)

**3- مجالات التوافق النفسي:**

الخاصية الديناميكية التي تطبع التوافق النفسي جعلت منه عملية معقدة إلى حد كبير حيث أن تحققه يتم عن طريق دروب مختلفة كلها مرتبطة بقدرة الفرد على التلائم مع ذاته وبيئته، والتوافق يكون في مجالات عديدة هي كالتالي:

**3-1- التوافق العقلي:**

عناصر التوافق العقلي هي الإدراك الحسي والتعليم والتذكر والتفكير والذكاء والإستعدادات، ويتحقق التوافق العقلي بقيام كل بعد من هذه الأبعاد بدوره كاملا ومتعاوننا مع بقية العناصر. (عبد الحميد محمد شاذلي، 2001، ص 61)

**3-2- التوافق الأسري:**

يتضمن السعادة الأسرية التي تتمثل في الإستقرار الأسري والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة وسلامة العلاقات بين الوالدين كليهما وبينهما وبين الأولاد، وسلامة العلاقات بين الأولاد بعضهم والبعض الآخر، حيث يسود الحب والثقة والإحترام المتبادل بين الجميع، والتمتع بقضاء وقت الفراغ معا، ويمتد التوافق الأسري كذلك ليشمل سلامة العلاقات الأسرية مع الأقارب، وحل المشكلات الأسرية. (إجلال محمد سري، 2000، ص 36)

**3-3- التوافق الديني:**

الجانب الديني جزء من التركيب النفسي للفرد، وكثيرا ما يكون مسرحا للتعبير عن صراعات داخلية عنيفة مثال ذلك ما نجده عند كثير من الشباب أصحاب الإتجاهات الإلحادية والتعصبية، ويتحقق التوافق الديني بالإيمان الصادق ذلك أن الدين من حيث هو عقيدة وتنظيم للمعاملات بين الناس ذو أثر عميق في تكامل الشخصية، وإتزانها فهو

يرضي حاجة الإنسان إلى الأمن، أما إذا فشل الإنسان في التماسك بهذا السند ساء توافقه وإضطربت نفسه وأصبح نهبا للقلق. (عبد الحميد محمد شاذلي، 2001، ص61)

### 3-4- التوافق الجنسي:

لا شك أن الجنس يلعب دورا بالغ الأهمية في حياة الأنسان لماله من أثر في سلوكه وعلى صحته النفسية، ذلك أن النشاط الجنسي يشبع كلا من الحاجات البيولوجية والسيكولوجية (الجسد- النفس) وكثيرا من الحاجات الشخصية الإجتماعية، وإحباطه يكون مصدر للصراع والتوتر الشديدين، وتختلف الطريقة التي تشبع بها الحاجات الجنسية ودرجة هذا الإشباع إختلافا واسعا بإختلاف ظروف الحياة وخبرات تعلم الإنسان.

(بطرس حافظ بطرس، 2008، ص 115)

### 3-5- التوافق الإنفعالي:

يتمثل في الذكاء الإنفعالي والهدوء الإنفعالي والإستقرار والثبات والضبط الإنفعالي، والسلوك الإنفعالي الناضج، والتعبير الإنفعالي المناسب لمثيرات الإنفعال، والتماسك في مواجهة الصدمات الإنفعالية وحل المشكلات الإنفعالية.

(برزوان حسيبة، 2012، ص 195)

### 3-6- التوافق الإقتصادي:

إن التغير المفاجئ بالإرتفاع أو الإنخفاض في سلم القدرات الإقتصادية يحدث إضطرابا في أساليب توافق، الفرد ويلعب حد الإشباع دورا مهما في تحديد شعور الفرد بالرضا أو الإحباط إذا كان حد الإشباع عنده منخفض، يغلب عليه الشعور بالرضا إذا كان حد الإشباع عنده مرتفعا . (صبره محمد علي وأشرف محمد عبد الغني شريت، 2004، ص129)

**3-7- التوافق المهني:**

يتضمن الرضا عن العمل وإرضاء الآخرين فيه ويتمثل في الإختيار المناسب للمهنة عن قدرة وإقتناع شخصي والإستعداد لها علما وتدريباً والدخول فيه والصلاحية المهنية والكفاءة والإنتاج والشعور بالنجاح والعلاقات الحسنة مع الرؤساء والزملاء والتغلب على المشكلات، ولا ينبغي أن نتصور أن التوافق المهني يعني أيضاً توافق الفرد لبيئة العمل.

(حسين أحمد حشمت ومصطفى حسين باهي، 2006، ص 76)

**3-8- التوافق الزوجي:**

يتضمن السعادة الزوجية والرضا الزوجي يتمثل في الإختيار المناسب للزوج والإستعداد للحياة الزوجية والدخول فيها والحب المتبادل بين الزوجين والإشباع الجنسي وتحمل مسؤوليات الحياة الزوجية والقدرة على حل مشكلاتها والإستقرار الزوجي.

(عبد الحق لبوازة، 2010، ص 83)

**3-9- التوافق السياسي:**

يتحقق التوافق السياسي عندما يعتقد الفرد المبادئ الأساسية التي تتماشى مع تلك التي يعتنقها المجتمع أو يوافق عليها أي عندما يساير معايير الجماعة التي يعيش فيها وإذ ما خالف تلك المعايير تعرض لكثير من الضغوط المادية والنفسية أو قد ينشأ لديه صراع داخلي يعوق إشباع كثير من حاجاته ويصيبه التوتر والقلق وعليه أن يساير معايير الجماعة أو يغير مبادئه السياسية ، أو أن يوفق بينهما وبين تلك التي تسود مجتمعه، أو أن يجمع هذه المبادئ والأفكار، أو أن ينتقل إلى مجتمع آخر يرحب بمبادئه حتى يتحقق له التوافق بينه وبين مجتمعه. (عبد الحميد محمد شاذلي، 2001، ص 62)

**3-10- التوافق المدرسي:**

العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب لإستعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية. (عبد الحميد محمد شاذلي، 2001، ص 63)

**3-11- التوافق الترويحي:**

يقوم التوافق الترويحي في حقيقته في إمكانية التخلص مؤقتا من أعباء العمل ومسؤولياته أو التفكير فيه خارج مكان العمل، والتصرف في الوقت بحرية، وممارسة السلوك الحر التلقائي الذي يحقق فيه الفرد فرديته، ويمارس فيه هواياته رياضة كانت أم عقلية أو ترويحية ويتحقق بذلك الإنسجام. (عبد الحق لبوازدة، 2010، ص 84)

**4\_ معايير الوافق النفسي:****4-1- المعيار الإكلينيكي:**

قد يتحدد مفهوم التوافق النفسي أو الصحة في ضوء المعيار الإكلينيكي لتشخيص الأعراض المرضية، فالشخصية السوية تتحدد على أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض، أما اللاسوية فتتحدد بوجود أعراض المرض أو الإضطراب .

(صالح حسن الداھري، 2008، ص 27)

ما يعاب عليه هذا المعيار أنه لا يحدد التوافق على نحو إيجابي وذو معنى حيث أن "خلو الفرد من الأعراض لا يكفي لكي نعتبره متوافقا، ولكن ينبغي أن تلقى أهدافه وطاقاته توظيفا فعالا في مواقف الحياة المختلفة ويحقق ذاته شكل بناء".

(عبد الحميد محمد شاذلي، 2001، ص 30)

**4-2- المعيار الثقافي:**

إن الحكم على الشخص المتوافق يكون في إطار الجماعة المرجعية للفرد، إلا أنه يجب أن نضع في الاعتبار عند استخدام هذا المعيار في الحكم على الشخص المتوافق معايير النسبية الثقافية فما هو سوي في جماعة قد يعتبر شاذاً أو مرضياً في جماعة أخرى، ومعنى ذلك أن الحكم على الشخص المتوافق أو غير المتوافق لا يمكن الوصول إليه إلا بعد دراسة ثقافية الفرد وتحليلها إلى الثقافات الفرعية المختلفة.

(عبد الحميد محمد شانلي، 2001، ص29)

**4-3- المعيار القيمي:**

ينظر للتوافق على أنه مسابرة، أي إتفاق السلوك مع اساليب أو المعاني التي تحدد التصرف أو المسلك السليم في المجتمع، ولذلك فالشخص المتوافق هو الذي يتفق سلوكه مع القيم الإجتماعية السائدة في جماعته، وقد ينظر للتوافق بنظرة أخلاقية، وطلب في ضوء مبادئ أخلاقية أو قواعد سلوكية تقرها ثقافة المجتمع .

(عبد الحميد محمد شانلي، 2001، ص 28)

**4-4- المعيار الذاتي:**

وفيه يتخذ الفرد من ذاته إطاراً مرجعياً يرجع إليه في الحكم على السوك السوي أو غير السوي . ( كامل علوان الزبيدي ، 2007 ، ص12 )

**4-5- المعيار الإجتماعي:**

يستند إلى مسابرة القيم الإجتماعية الثقافية في المجتمع والمسابرة هي مجرد التواءم، أما إذا كانت عن إعتقاد ورغبة صادقة فهي تكيف، و تكثف دراسات الأنثروبولوجيا

الثقافية عن تباين معيار الشذوذ البنائية في المجتمعات المختلفة، بل وفي دور المجتمع الواحد على مر التاريخ . (عبد الحق لبوازدة، 2010، ص 104)

#### 4-6- المعيار الإحصائي:

يحصل فيه توزيع السوي واللاسوي من خلال الإنحراف عن المتوسط إذ تتركز معظم التشابهات بين الأفراد في منتصف هذا التوزيع . (كامل علوان الزبيدي، 2007، ص12)

#### 4-7- المعيار المثالي:

وفقا لهذا المعيار فإن السوية تعتبر نوعا من الكمال المطلق أو ما يقرب من الكمال، والسوية هنا حالة مثالية أو نموذجية، وهو استثناء و ليس قاعدة، غير أن هذا المعيار قد لا يكون له وجود على الإطلاق في واقع حياة الناس .

(صبره محمد علي وأشرف محمد عبد الغني شريت، 2004، ص 15)

#### 4-8- المعيار الطبيعي:

يستنبط مفهوم التوافق حسب أصحاب الإتجاه الطبيعي من البيولوجيا وعلم النفس وليس من نظرية القيم المباشرة، وهي تبحث عما ينبغي تحقيقه، ويستخلص مفهوم التوافق طبقا لهذا المعيار بناء على خاصيتين يتميز بهما الإنسان عن غيره من المخلوقات:

**الخاصية الأولى:** هي قدرة الإنسان الفريدة على استخدام الرموز.

**الخاصية الثانية:** هي طول فترة الطفولة لدى الإنسان إذا ما قورن بالحيوان، والشخص المتوافق طبقا لهذا المفهوم هو م لديه إحساس بالمسؤولية الشخصية المتوافقة.

(عبد الحق لبوازدة، 2010، ص 105)

## 4-9- معيار النمو الأمثل:

أدى قصور المعيار الإكلينيكي إلى تبني نظرة أكثر إيجابية في تحديد الشخصية المتوافقة يستند إلى تعريف منظمة الصحة العالمية لمفهوم الصحة النفسية على أنها حالة من التمكن الكامل من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد الخلو من المرض. (عبد الحميد محمد شاذلي، 2001، ص 30)

" رغم أهمية مفهوم النمو الأمثل في تحديد مفهوم الشخصية المتوافقة إلا أنه من الصعب تحديد نماذج السمات أو الأنماط السلوكية التي تشكل النمو الأمثل، فما يعتبر مرغوباً إنما يعكس ثقافة المجتمع كما يعكس المعتقدات والقيم الشخصية، لذا فإن مفهوم النمو الأمثل يمكن إعتبره مبدأ عاماً وليس محكاً يمكن تحديده وقياسه."

(صبره محمد علي وأشرف محمد عبد الغني شريت، 2004، ص 154)

## 4-10- معيار المفهوم النظري:

إتجاه يعمد إلى تحديد مفهوم التوافق من إطار مرجعي نظري يستند إلى تصور خاص، فنظرية التحليل النفسي ترى أن الخلو من الكبت دليل على التوافق، ولكن قد يكون نقص التعليم وليس الكبت هو المسؤول عن السلوك المضاد أو الشعور بعدم السعادة أو الضيق واليأس. (عبد الحميد محمد شاذلي، 2001، ص 31)

ما يجدر التنبيه إليه أن تعدد هذه المعايير يؤدي إلى تعدد سبل الحكم على التوافق من عدمه، وإنما على العكس تماماً فلا يجوز التقيد بمعيار واحد بل محاولة أخذ صورة تكاملية بين هذه المعايير من خلالها نحدد التوافق أو نقصه.

## 5- أساليب التوافق النفسي:

كما هو معروف، أن الإنسان يسعى دائما لإشباع حاجاته من أمن وتحقيق الذات ونجاح وحب... في ضوء ما يعرف بالسلوك المدفوع بالأهداف والضرورة، إلا أنه قد تعترضه أمور تقف بينه وبين هذه الدوافع وهذا ما يتولد عنه سوء التوافق عامة وسوء التوافق النفسي خاصة، حيث أن هذا الأخير تتعدد أساليبه فمنها المباشرة ومنها غير المباشرة وفيما يلي نوع من التوضيح والتفصيل.

### 5-1- أساليب التوافق النفسي المباشرة:

- الجهد الجدي ومضاعفة الجهد: " قد تكون المواقف المحبطة ييبا في زيادة الجهد عند الشخص لمواجهة العائق الذي سبب الحرمان من إشباع الهدف، ويتطلب زيادة الجهود لإرادة قوية وأسلوب تربوي لتدريب الأفراد على هذا النوع من الإستجابة بدلا من الإستسلام للفشل ". (مصطفى عشوي، 1999، ص 121)
- تغيير الطريقة: في حالة لم ينجح الفرد في الأسلوب الأول يلجأ لغيرها ويغيرها نهائيا أي يبحث عن طريقة أرى مخالفة للتي كانت يعتمدها والتغير هنا يكون إما " بالمحاولة والخطأ أو نتيجة إكتساب خبرات وتجارب ". (عبد الحق لبوازدة، 2010، ص 92)
- تحول أو تعديل طريقة السلوك: يلجأ الفرد لهذا الأسلوب في حالة ضرورة عدم الإستسلام عن الهدف رغم صعوبة العائق حيث أنه تصدر عنه سلوكات تتباين بين السلبية والإيجابية.

### 5-2- أساليب التوافق النفسي غير المباشرة:

قد يتعذر تحقيق التوافق النفسي بإستخدام الطرق المباشرة، فيلجأ للطرق الأخرى غير المباشرة هي الحيل الدفاعية اللاشعورية التي تهدف للتخلص من حالة التوتر والقلق الناتج

عن الإحباط والصراع من أجل الإبقاء على التوازن والتوافق النفسي وهذه الحيل أهمها ما يلي:

- **التخيل:** وهو اللجوء إلى عالم الخيال لتحقيق ما عجز عن تحقيقه من نجاح في الواقع مثال ذلك: الإستغراق المفرط في أحلام اليقظة.
- **التحويل:** هو تحويل الصراعات الإنفعالية أو الدوافع المكبوتة وتعبيرها عن نفسها خارجيا من خلال العمليات الحسية والحركية أو العمليات الفسيولوجية .  
(زينب عبد الرزاق غريب وآخرون، 2008، ص 32)
- **الإعلاء (التسامي):** هو الإرتفاع بالدوافع التي لا يقبلها المجتمع وتصعيدها إلى مستوى أعلى أو أسمى، والتعبير عنها بوسائل مقبولة إجتماعيا، مثال ذلك: إعلاء إشباع الدافع الجنسي بكتابة الشعر الغرامي وإعلاء إشباع دافع العدوان بممارسة الرياضة مثل الملاكمة . (حامد عبد السلام زهران، 1998، ص 39)
- **التثبيت:** هو توقف نمو الشخصية عند مرحلة النمو التالية بمثابة تهديد خطير، ويعتبر التثبيت رفضا لعملية -النمو، ومن مظاهر التثبيت الإنفعالي السلوك الإنفعالي الطفولي الذي يصدر عن شاب، أو السلوك الإجتماعي المراهقي الذي يصدر عن راشد. (حامد عبد السلام زهران، 1998، ص 41)
- **الكبت:** هو الإستبعاد اللاشعوري للمشاعر أو الأفكار أو الصدمات الإنفعالية أو الحوادث المؤلمة، استبعادها من حيز الشعور إلى حيز اللاشعور وكبت الدوافع يعني إنكار هذه الدوافع . (كامل محمد عويضة، 1996، ص 64)
- **الإسحاب:** هو إبتعاد الشخص المتأزم عن المواقف التي يحتمل أن تثير في نفسه القلق، خاصة مع الناس...كالتلميذ الذي يجلس في الفصل شارد الذهن لا يكلم أحدا ولا يتعاون مع أحد .

- **أحلام اليقظة:** قصص يرويها الإنسان لنفسه بنفسه عن نفسه، هي نوع من التفكير لا يتقيد بالواقع، ولا يحفل بالقيود المنطقية والإجتماعية التي تهيمن على التفكير العادي، وتستهدف هذه الأحلام خفض التوتر والقلق الناجم عن حاجات ورغبات الفرد عن تحقيقها في عالم الواقع . (أحمد عزت راجح، 1999، ص ص 554 - 555)
- **التبرير:** التبرير ليس معناه أن تكون تصرفات الفرد معقولة، ولكن معناه أن نبرر سلوكنا حتى يبدو في نظرنا معقولا، وهو يعد حيلة دفاعية لأنه يمكن الفرد من تجنب الإعتراف بما يدفعه إلى سلوكه غير المعقولة من دوافع غير مقبولة .  
(مصطفى فهمي، 1990، ص 217)
- **الإسقاط:** هو أن تنسب ما في نفسك من صفات غير معقولة إلى غيرك من الناس بعد أن تجسمها وتضاعف من شأنها، وبذلك تبدو تصرفاتك منطقية معقولة.  
(مصطفى فهمي، 1990، ص 219)
- **التعويض:** هو محاولة الفرد النجاح في ميدان لتعويض إخفاقه أو عجزه (الحقيقي أو المتخيل) في ميدان ما مما أشعره بالنقص، أو الظهور بصفة مقبولة لتعويض وتغطية صفة غير مقبولة .
- **التقمص:** هو أن يجمع الفرد ويستعير ويتبنى وينسب إلى نفسه ما في غيره من صفات مرغوبة، أي أن الفرد يتوحد أو يندمج في شخصية شخص آخر أو جماعة أخرى بها صفات مرغوبة لا توجد لدى الفرد وهكذا نجد أن التقمص تسليم ضمني بالنقص، وأنه تكميل للنقص .
- **الإحتواء:** هو وإستدخال وإمتصاص الفرد في بناء ذاته شخصا أو موضوعا أو مشاعر أو عواطف ويستجيب وكأن ذلك عنصر من نفسه .
- **النكوص:** هو العودة أو الردة أو الرجوع أو التقهقر إلى مستوى غير ناضج من السلوك وتحقيق نوع من الأمن والتوافق حين تعترض الفرد مشكلة أو موقف محبط .

- **التفكيك:** هو فك الرابطة بين الإنفعال والأفعال، وبين أنماط السلوك المتناقضة، وعزل كل منها في واد بعيد عن الآخر، ويتم ذلك في إطار من المعالجة الفكرية .
  - **السلبية:** هي مقاومة المسؤوليات والضغوط حيث يفعل الشخص غير ما يطلب منه أو يتجنب فعله .
  - **العدوان:** هو هجوم يوجه نحو شخص أو شيء مسؤول عن إعاقة بالغة .
- (حامد عبد السلام زهران، 1997، ص ص 39 - 41)

## 6 - الطالبة والتوافق النفسي:

ينظر إلى لطالب في الجامعة كراشد قد إستكمل نضجه في جميع النواحي بدرجة كبيرة، والجامعة تنهي لديهم الرغبة الجادة والصادقة في البحث عن المعرفة وتحدي الواقع وإستقراء المستقبل في إطار منهجي علمي مضبوط ودقيق يراعي الظروف الإجتماعية والإقتصادية والسياسية للمجتمع. (مجدي عزيز إبراهيم، 2002، ص 76)

ولكي يحقق الطالب الجامعي هدفه من التعليم يجب أن توفر له السبل الملائمة والظروف المختلفة البيداغوجية، الإجتماعية، وخاصة داخل الحرم الجامعي من إقامة قريبة ومريحة وتتوفر على شروط الحياة الإجتماعية من نقل وإطعام ونشاطات ثقافية ورياضية وترفيهية فقد أثبت الكثير من البحوث النفسية الدور الذي تلعبه هذه المرافق في تنمية شخصية الطالب الجامعي وإكسابه قدرات وخبرات علمية وعملية تساعده على بناء حياته في المستقبل. (بوصفر دليلة، 2010، ص 106)

علاقة الطالب الجامعي المقيم بالجامعة كعلاقته بمنزله الأسري إذا عرف كيف يستغل موقعه لتنمية قدراته وتحقيق طموحاته والوصول إلى حالة التوافق من خلال النمو المتكامل والتطور على كل المستويات الذي ذكرته مسبقا.

## ثانيا : النظريات المفسرة للتوافق النفسي

" ينظر غالبية علماء النفس على إختلاف مشاربهم إلى التوافق على أنه السواء والخلو من الإضطرابات والصراعات النفسية والقدرة على الإنسجام مع النفس والآخرين ومع الإجماع فإن لكل مدرسة ونظرية وجهة نظرها في تحديد مفهوم التوافق وفيما يلي عرض مختصر لأهم وجهات النظر النفسية المفسرة للتوافق ".

(يوسف مصطفى القاضي، 1981، ص 150)

## 1- نظرية التحليل النفسي التقليدية:

حسب هذه النظرية التوافق النفسي يكون على أساس التوافق بين مكونات أجهزة النفس الثلاثة، أي بين الهو الذي يمثل الغرائز والأنا الأعلى الذي يمثل المجتمع، والأنا الذي يمثل المدير المنفذ للشخصية والمتحكم والمنسق بين الهو والأنا الأعلى، فحسب فرويد freud لا بد أن تعمل هذه الأجهزة جميعا في تعاون فيما بينها لأن " الأنا القوية هي التي تستطيع التوافق بين الأجهزة النفسية، أما الضعيفة فهي التي تخضع لسيطرة الهو وعندئذ يسود مبدأ اللذة ويهمل مبدأ الواقع وما يطلبه الأنا الأعلى، فيلجأ الفرد في هذه الحالة إلى تحطيم العوائق والقيود وهكذا يصبح لسلوك منحرفا، وقد يأخذ أشكالا عدوانية كما أن الأنا الضعيفة قد تخضع لتأثير الأنا الأعلى فتصبح متزمنة عاجزة عن إشباع الحاجات الأساسية، وتوازن الشخصية واقع فريسة للصراع والتوتر والقلق ".

(عباس فيصل، 1982، ص 60)

والتوافق النفسي له جانبان دائما حسب فرويد فبالإضافة لما سبق أيضا التوافق الحسن يكون بإدراكه الشعوري لدوافعه وتكيفها لمطالب الواقع، يرجع سوء التوافق إلى

مرحلة الطفولة بخبراتها المؤلمة التي تعرض لها الفرد في مراحلها الأولى والتي لها عامل أساسي في تشكيل الشخصية". (عبير بنت محمد حسن عسيري، 2002، ص 30)

إذن الشخص المتوافق هو " من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة إجتماعيا ". (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، 1990، ص 87)

## 2- نظرية التحليل النفسي الحديثة:

ما يتجلى في هذه النظرية تأكيدها على الواقع الإجتماعي في تحقيق التوافق النفسي ذلك أن مجددوا نظرية التحليل النفسي نظروا إلى التوافق نظرة مختلفة عن ما يراه فرويد " فهم يميلون لعدم الإهتمام بالآثار السلبية للمجتمع على الفرد بل يهتمون بالآثار الإيجابية لتلك العلاقة وهذا التركيز على أهمية المجتمع في صياغة السلوك وتشكيله وهو الذي يسمح لهم بالتفائل فيما يتعلق بإمكان تعديل السلوك في ماحل الحياة المقبلة للشخصية ".

(السوداني ويحي محمد السلطان، 1990، ص 56)

وفيما يلي إستشهاد بآراء بعض رواد هذه النظرية الحديثة :

### 1- أدلر:

يرى أن السلوك " يتحدد بنحو أولي بالدوافع الإجتماعية بالرغم من أنه لم يعتبر الإمكانية الإجتماعية فطرية ولقد كان الكفاح من أجل التفوق والرفعة للتوافق هو الدافع الإجتماعي كتعويض عن المشاعر الدونية، وحدث السلوك المرضي عن طريق مبالغة الفرد في إظهار شعور الدونية والرغبة في التفوق، غير أن النتيجة النهائية هي وجود قوة دافعة أساسية في كل الكائنات الإنسانية بحيث تفسر النماء والتقدم الإجتماعي ".

(أحمد محمد الزغبى، 1994، ص 51)

ويدعم توجهه هذا من خلال إعتباره للطبيعة الإنسانية أنها الأساس من خلال عمليات التربية " فإن بعض الأفراد ينمون لديهم إهتمام إجتماعي قوي تنتج عنه رؤية الآخرين مستجيبين لرغباتهم ومسيطرين على الدافع الإنساني للمناقشة، دون مبرر ضد الآخرين طالبا السلطة والسيطرة ". ( مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، 1999، ص 87 )

## 2\_ إريك إيركسون:

يؤكد على " فاعلية الأنا وقد طور مفهومها أسماء أزمة النم، فلكل مرحلة نمو خصائص لها طابع الأزمة، والأزمة هنا لا يقصد بها مفهوم الكارثة، إنما يقصد أن لكل مرحلة نمائية نقطة تحول مصيرية، لهذا يكون الحل لكل أزمة نمو جانبها الإيجابي وجانبها السلبي لكي يسهم الحل السلبي في إضعاف الأنا وبالتالي يؤدي إلى سوء التوافق ".

(يامن سهيل مصطفى، 2010، ص 92)

## 3- النظرية الإنسانية:

ميلاد النظرية الإنسانية كان نتيجة الإختلاف الذي كان سائد بين وجهات نظر كل من مدرسة التحليل النفسي والمدرسة السلوكية حيث " نادى أصحاب هذا المذهب بأن علماء النفس مازالوا لا يعرفون الإنسان بدرجة كافية وأن الطبيعة تميزه عن غيره من الكائنات".

(محمد محروس الشناوي، 1994، ص 49)

أما فيما يخص تفسير هذه النظرية فهي تعيد التوافق النفسي إلى عمل الذات على تحقيق ذاتها، بغية تحقيق توافق نفسي سليم وسوي حيث أن تحقيق الذات يكون في قمة الهرم لحاجات الفرد.

روجر Rogers صاحب نظرية الذات، يرى أن " الإنسان لديه القدرة على قيادة نفسه والتحكم فيها ويرجع أنواع السلوك الإنفعالي الإنساني إلى دافع واحد هو تحقيق الذات،

والشخصية هي نتاج التفاعل المستمر بين الذات والبيئة المادية والإجتماعية، فهي ليست ساكنة بل دائمة الحركة والتغير، والسلوك الإنساني عنده يعمل بشكل موحد إيجابي نحو هدف تحقيق الذات". (يوسف مصطفى القاضي وآخرون، 1981، ص 232)

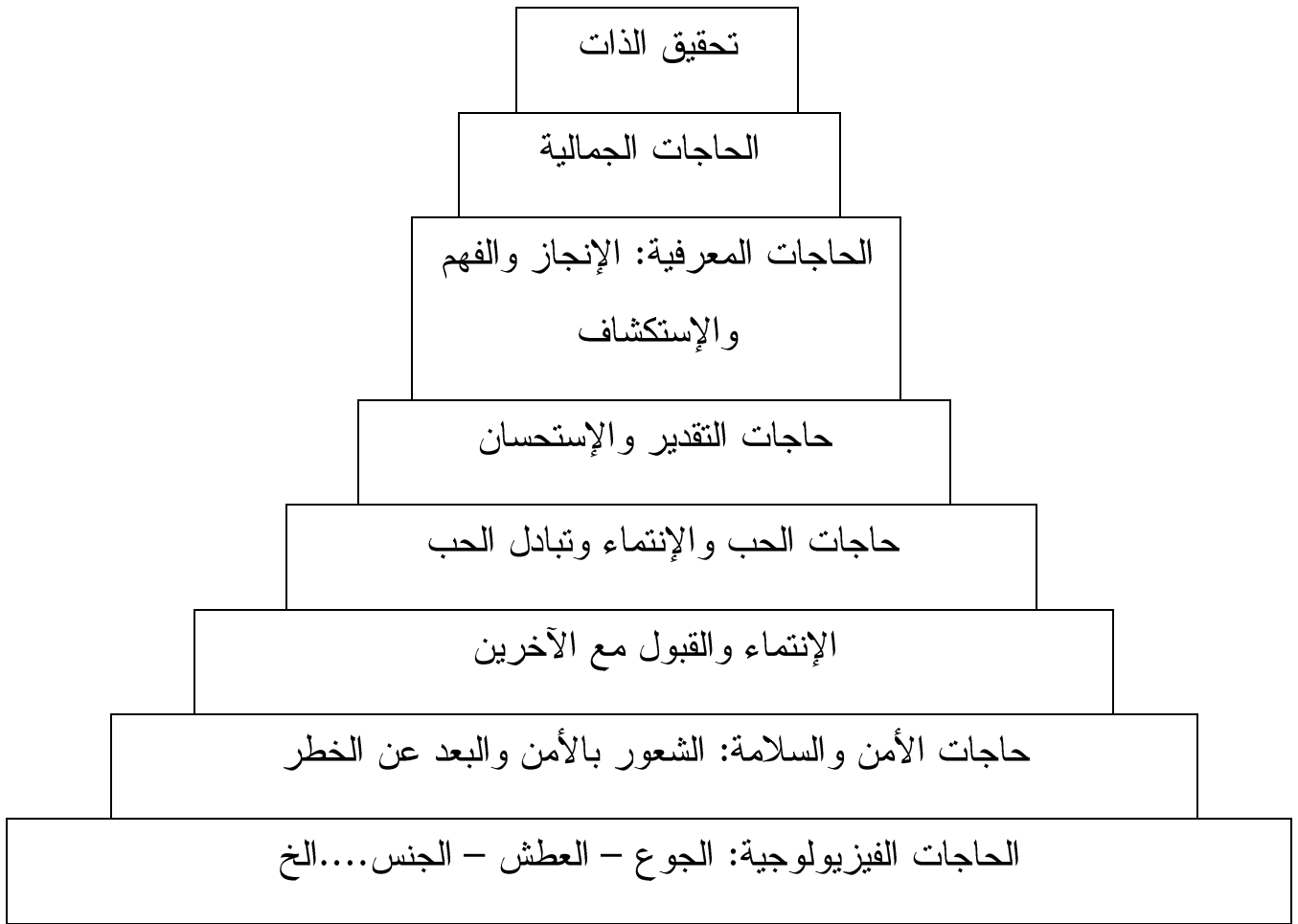
فيما يخص معايير التوافق النفسي حسب روجرز دائما تكمن في ثلاث أساسية هي " الإحساس بالحرية، الإنفتاح على الخبرة والثقة بالمشاعر الذاتية".

(عبد اللطيف خليفة، 1990، ص 89)

في نفس السياق نجد ماسلو الذي يؤكد بدوره على أهمية تحقيق الذات حتى يكون التوافق السوي إلا أنه فيما يخص المعايير فقد أعطاها صيغة أخرى تتلخص في الآتي : " الإدراك الفعال للواقع، قبول الذات التلقائية، التمرکز حول المشكلات لحلها، نقص الإعتماد على الآخرين، الإستقرار الذاتي، إستمرار تجديد الإعجاب بالإشياء، الخبرات المهمة الأصلية، الإهتمام الإجتماعي القوي والعلاقات الإجتماعية، الخلق الديمقراطي، التوازن والموازنة بين أقطاب الحياة المختلفة".

(مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، 1990، ص 94)

وما يؤكد ماسلو أن الكائن الحي يسعى لتحقيق حاجاته بصورة هرمية " حيث يندفع الكائن الحي إلى إشباع الحاجات الأولية أو الفيزيولوجية فإذا ما أشبعت إختفت من مجال دافعيته وأفسحت المجال للمستوى الثاني من الدوافع وهكذا...فالحاجات من وجهة نظره أساس مشاكل سوء التوافق التي يواجهها، بمعنى أن الشخصية لا تحقق لها الصحة النفسية السليمة التي تهدف إلى توافق الإنسان مع البيئة الخارجية، إلا إذا أشبعت الحاجات وشعر الإنسان بأن حاجاته قد أشبعت فعلا". (يامن سهيل مصطفى، 2010، ص 94)



شكل رقم (03): يبين هرم الحاجات لماسلو (يامن سهيل مصطفى، 2010، ص 93)

#### 4\_ النظرية السلوكية:

إن النظرية السلوكية تركز في تفسيرها للتوافق كغيره من الأمور على التعلم حيث أن سلوك الفرد هو نتاج تفاعله مع بيئته والعكس صحيح حيث أن سوء التوافق كذلك هو أيضا نتاج لتفاعل مع البيئة فهو متعلم (مكتسب).

وحسب هذه النظرية، السلوك التوافقي يرتكز على " خبرات تشير إلى كيفية الإستجابة لتحديات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم، ويعتقد سكينر أنه لا يمكن لهذه الخبرات أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق

تلميحات بيئية أو إثباتها، وقد أوضح كل من يولمان وكراسندر أنه عندما يجد الأفراد علاقتهم مع الآخرين ويبدون إهتماماً أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية، عند ذلك يؤخذ السلوك شكلاً غير متوافق ". (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، 1990، ص 92)

هذا فيما يخص التفسير السلوكي الكلاسيكي القائم على أن طبيعة الإنسان تتشكل بطريقة آلية ميكانيكية والذي رفضه باندورا Bandura والذي أكد بأن " السلوك وسمات الشخصية نتاج التفاعل المتبادل بين ثلاثة عوامل هي المثيرات وخاصة الاجتماعية منها (النماذج)، والسلوك الإنساني، والعمليات العقلية والشخصية، وزنا كبيرا للتعلم عن طريق التقليد ومشاعر الكفاية الذاتية، حيث يعتقد أن لمشاعر الكفاية أثرها المباشر في تكوين السمات التوافقية أو غير التوافقية ". (عبير بنت محمد حسن عيسري، 2002، ص 47)

ويؤكد السلوكيون، بصفة عامة، على أن السلوك ناتج عن مثير وإستجابة، وبالتالي " عدم التوافق " في هذه العلاقة قد يكون ناتجا عن مصدر المثير، بحيث يعجز المصدر عن توصيل ما يريده الإنسان بالشكل الصحيح وقد يكون ينتج عن الشخص الذي يقوم بالإستجابة وهذا إما يكون نقص معرفي أو نقص إنفعالي أو إجتماعي، وقد يرجع إلى عدم السواء عن عوامل خارجية كحدث الضوضاء أو أي معوقات خارجية أخرى ".

(سمارة عزيز ونمر عصام، 1991، ص 57)

## 5- النظرية المعرفية:

النظرية المعرفية تقوم على الأفكار حيث أن هذه الأخيرة فيما شقان: الأولى عقلانية والثانية لاعقلانية، حيث أن هذه الأفكار تترجم على شكل سلوكيات والتي من خلالها يتم الحكم على الشخص أنه متوافق أو غير متوافق، فحسب أصحاب هذه النظرية التوافق يأتي عبر معرفة الإنسان لذاته وقدراته والتوافق معها حسب إمكانياته المتاحة وأن " كل فرد يمتلك القدرة على التوافق الذاتي، فقد أكد إليس ألبيرت Ellis Albert على أهمية

تعليم المرضى النفسيين كيف يغيرون تفكيرهم في حل المشكلات وأن يوضح للمريض أن حديثه مع ذاته يعتبر مصدرا لإضطرابه الإنفعال، وأن يبين له كيف أن هذه الأحاديث غير المنطقية وأن يساعده على أن يستقيم تفكيره حتى يصبح الحديث الذاتي لديه أكثر منطقية وأكثر فعالية". (سمارة عزيز ونمر عصام، 1991، ص 69)

أما التوافق حسب كيلي Kelly فهو " يأتي عبر تفاعل الشخص مع عالمه المحيط به بالطريقة نفسها التي يتفاعل بها مع العالم، حيث يقوم بوضع الفروض وإختبارها، تعتمد هذه الفروض على الأسلوب الذي يتخذه الفرد في تنظيم خبراته وتغييرها، أما الشخص الذي يعاني من تهديد ما فإنه يشعر بأن تغييرا أساسيا على وشك الحدوث في جهازه التكويني". (أحمد محمد الزغبى، 1994، ص 81)

وكخلاصة لما سبق في تفسير التوافق النفسي حسب النظرية المعرفية وعلى رأسهم إليس ألبرت Ellis Albert يكون " من خلال الحديث الداخلي وتغيير الأفكار من السلب نحو الإيجابي". (برزوان حسيبة، 2012، ص 213)

## خلاصة

تم التطرق في هذا الفصل لعرض الإطار النظري للتوافق النفسي، والذي هو الإطار المرجعي لتفسير السلوك الإنساني، حيث توصلت فيه إلى أن التوافق مرتبط بالجانب النفسي، وعلى أنه عملية كلية تضم السلوك الخارجي للفرد وكل مشاعره وتجاربه المستمرة، حيث أنه يرتبط بالصحة النفسية والتي هي عملية توافق تهدف لإيصال الفرد إلى أعلى مراتب تحقيق الذات، الأمر الذي يزيد من أهمية وضرورة الإهتمام بتحقيقه، وكذا وجوب العمل من أجل القضاء على العوائق والمشاكل التي تعترضه والإبتعاد عن مظاهر سوء التوافق النفسي.