

تمهيد :

إن الحياة بزحمتها و متطلباتها تتطلب لإشباع على عدة مستويات حتى يتمكن الإنسان التكيف معها و مسايرتها و على هذا فان الفرد في مختلف مراحل حياته نجده يسعى لإشباع هذه الحاجيات لكي يستطيع إحداث نوع من التوافق سوء على المستوى الشخصي أو على المستوى الاجتماعي ز لهذا فان عند دراستي للتوافق تم من خلال التطرق إلى جملة من التعريفات لبعض العلماء ثم تعرضا للأبعاد (الشخصي و الاجتماعي) و بعدها تناولت أهم العوامل التي تسهم في عملية التوافق النفسي ثم تحليل عمليات التوافق و بعدها تناولنا نظريات المفسرة للعملية التوافق و في الأخير أهم مؤشرات التوافق النفسي و عليه فإننا نعرض هذه العناصر بالتفاصيل من خلال هذا الفصل .

1- مفهوم التوافق النفسي :

هناك الكثير من التعريفات التي تطرقت للتوافق النفسي و تناوله من جهات و زوايا مختلفة لهذا فانه ليس من السهل التوصل إلى مفهوم محدد لتوافق النفسي بما يتضمنه ذلك من معاني عديدة .

• التوافق النفسي Ajustement:

هو مفهوم مركزي في علم النفس بصفة عامة و في الصحة النفسية بصفة خاصة فمعظم سلوك الفرد هو محاولات من جانبه لتحقيق توافقه أما على المستوى الشخصي أو على المستوى الاجتماعي كذلك فان عدم السواء في معظمها ليست إلا تعبيراً عن (سوء التوافق) أو فشل في تحقيقه و عليه فالتوافق عملية ديناميكية يقوم بها الفرد بصفة مستمرة في محاولاته لتحقيق التوافق بينه و بين نفسه أولاً ثم بينه و بين بيئته التي يعيش فيها ، تلك البيئة التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات عديدة .

(صبره محمد على : 2004، ص 125).

و من بين التعاريف التي جاءت في المعاجم ما ورد في معجم الشامل للمصطلحات السيكولوجية و التحليل النفسي و الذي جاء فيه : (عبد الحميد شادلي: 2001، ص 75).

" التوافق هو التوازن المنسق بين الكائن و ما يحيط به بحيث تعمل كل الوظائف التي تحافظ على استمرارية الكائن بشكل سري و لا يمكن التوصل إلى هذا لتوافق التام فهو مجرد نهاية نظر المتصل (تدرّج) من درجات التوافق الجزئي.

التعريف الذي جاء في دائرة المعارف النفسية " فهو حالة يتم فيها إشباع الحاجات الفرد من جانب و مطالب البيئة من جانب آخر اشباعاً تاماً و هي تعني الاتساق بين الفرد و البيئة الاجتماعية و الهدف فيه من اجل البقاء (فوزي محمد جبل : 2000، ص 61).

و على ذلك فالتكليف في نظر "مورار" و "كلاكهون" عبارة عن سلوك يجعل الكائن حياً و صحيحاً و في حالة تكاثر (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف : 1990، ص 82).

و هو أيضا يشمل تكيف الإنسان و الحيوان و النبات إزاء البيئة الفيزيكية التي يعيش فيها ولكي يستطيع كل منهم أن يعيش في البيئة عليه أن يكيف نفسه لها و أن يعدل من نفسه و ظروفه لمواجهةها .(فوزي محمد جبل : 2000، ص 62).

و رأى " كمال دسوقي" (1985) أن السلوك التوافقي في الإنسان هو السلوك الموجه للتغلب على عقبات البيئة أو الصعوبات مواقفها كما أن آليات توافقه التي يتعلمها هي استجاباته المعتادة التي يسر عليها الإشباع حاجاته و إرضاء دوافعه و تحقيق توتراته. (كمال دسوقي : 1985، ص32).

• التوافق و الصحة النفسية: Sant mental

يحدث خلط لدى الكثير من المؤلفين بين الصحة النفسية و التوافق لارتباطها الشديد مع بعضهما مع أنهما ليس اسمين مترادفين لمفهوم واحد (نبيل سفيان : 2004، ص 157)

يعرف " عبد العزيز القوصي " الصحة النفسية بأنها التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان مع الإحساس الايجابي بالسعادة و الكفاية (سهير كامل احمد: 2000، ص 15).

و يقول " مدحت عبد الحميد عبد اللطيف " أن الشخص الذي يتوافق توافقا جيد الوافق البيئية و العلاقات الشخصية يعد دليلا لامتلاكه و تمتعه بصحة نفسية جيدة أيضا (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف : 1990، ص 82).

لذا فأكثر من الباحثين يرون أن دراسة الصحة النفسية ما هي إلا دراسة للتوافق و أن حالات عدم التوافق يعد مؤشرا لاختلال الصحة النفسية.

(عبد الحميد محمد شادلي : 2001، ص 57).

و يرى آخرون أن الشخصية السوية مرادف لمصطلح الصحة النفسية و الحقيقة أن التداخل الكبير بين هذه المصطلحات (صبرة على و آخرون : 2004، ص 127-128).

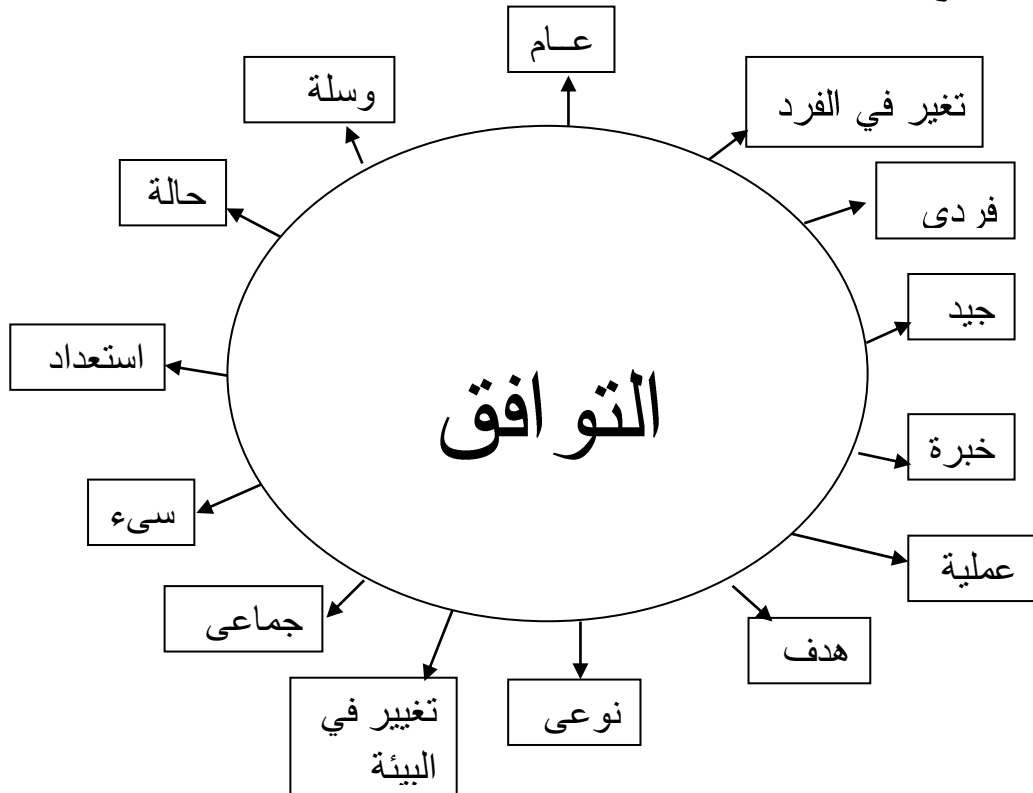
تعريف شافر (1955 SHAFFER):

حيث يعتبر الحياة سلسلة من عمليات التوافق التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الاستجابة للموقف المركب الذي ينتج عنه حاجاته و قدراته على إشباع تلك و كي يكون سويا لابد أن يكون توافقه مرنا و ينبغي أن يكون لديه القدرة على استجابات متنوعة تلاؤم المواقف المختلف (عبد الحميد شادلي : 2001،ص 76).

تعريف حامد زهران (1973):

فقد عرف التوافق النفسي على انه عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك و البيئة الطبيعية و الاجتماعية بالتغير و التعديل حيث يحدث توازن بين الفرد و بيئته و هذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد و تحقيق متطلبات البيئة (حامد زهران : 1997، ص 108).

تعريف عبد المنعم الميلحي: التوافق هو أسلوب الذي بواسطته يصبح الشخص أكثر كفاءة في علاقته مع بيئته. (رمضان محمد الفخافي : 1998، ص 108).



شكل رقم {01}: يوضح مفهوم التوافق

(فوزي محمد جبل: 2000، ص 60)

نستنتج من كل التعريفات التي سبق عرضها بان التوافق لا يمكن لأي شخص الاتغناء عنه فهو يمكن الفرد عامة من الاستمتاع بعلاقات طيبة مع ذاته و مع الآخرين في اطار أسرته و مجتمعه و مختلف التنظيمات و المؤسسات الاجتماعية .

(فوزي محمد جبل : 2000، ص60)

2- التوافق و علاقته ببعض المفاهيم :

ارتبط مفهوم التوافق ببعض المفاهيم إلى درجة الخلط أو إطلاق نفسه المعنى على المعمومين و سنتناول فيما يلي (فوزي محمد جبل : 2000، ص61)

التوافق و التكيف :Adaptation:

يشبع الخلط بين مفهوم التوافق Ajustement و مفهوم التكيف Adaptation لا إلى حد الترادف فحسب و لكن إلى حد المطابقة.

فالتكيف مفهوم مستمد من علم البيولوجيا كما حددته نظريته دوران "Parwin" المعروفة بنظرية النشوء و الارتقاء عام 1895 حيث يشير هذا المفهوم إلى أن الكائن الحي يحاول أن يوائم نفسه و العالم الطبيعي الذي يعيش فيه من اجل البقاء.

(فوزي محمد جبل: 2000.ص61)

3- أبعاد التوافق النفسي :

أن تعدد مجالات الحياة و توسعها فمنها ما يتعلق بالإنسان في ذاته و منها ما يتعلق بما يحيط به بيئته و لكي يستطيع الفرد أن يحقق لنفسه الحياة لابد أن يصل إلى توافق بين نفسه و بين مجتمعه و لهذا فإننا العنصر على التطرق إلى بعدين هما :

3-1- البعد الشخصي :

و يقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقا سليما بحيث يرضيها جميعا.

فكلما استطاع الشخص التوفيق بين هذه الدوافع استطاع تحقيق أكبر قدر من التوافق بالإضافة إلى أنه القدرة على حسم هذه الصراعات و التحكم فيها بصورة سليمة و مرضية فلا يكفي فقط تحقيقها و تلبيتها من خلال هذه يصل الفرد إلى تكوين علاقة جيدة بينه و بين ذاته .

يرى كمال دسوقي أن بناء الفرد في اتفاق مع دوافعها للعيش و شحذ القوى العقل و استعدادات الذكاء بالتعلم و التفكير هي إدراك محسوسات العالم الخارجي التي تحيط به و الداخلي التي تبعث من باطنه يثير الاستجابات (كمال دسوقي : 2001، ص 87).

3-2- البعد الاجتماعي :

ويتمثل في العلاقات الجيدة و الانسجام الكلي بين الشخصي و البيئة المحيطة به فإذا ما استطاع تكوين علاقة اجتماعية جيدة مبنية على الانسجام و التراضي و التكامل فان ذلك يسهم لوصول إلى توافق اجتماعي و يذكره عزة رابح على انه " قدرة الفرد على عقدة صلاة اجتماعية معرفية ، علاقة تتسم بالتعاون و التسامح و الإثارة فلا يتوبها العنف و الاتكال و عدم الاكتراث بمشاعر الآخرين" (عزت راجح : 1976 ، ص 77).

فهو يتعلق أساس بعلاقة الذات بالآخرين فكلما كان هناك انسجام و تكامل و تلاحم كان هناك توافق إذا غابت القيم غاب التوافق .

فالتوافق الاجتماعي " هو عملية تشمل نشاط الفرد و احتكاكه بالجماعات و الأفراد فلا بد للفرد من أن يتكيف مع ما يسود مجتمعه من عادات و تقاليد و آراء و اتجاهات حتى يستطيع تسيير جوانب حياته الاجتماعية لتوافق تام. (عبد الكريم قرشي : 1999، ص 26).

يتبين مما سبق أن كل من البعد الشخصي و البعد الاجتماعي الأهمية الكبرى التي يكسبها هذين البعدين و مدى تكامل الموجود بينهما فإذا كان البعد الأول يتعلق بعلاقته بذاته و ثاني بعلاقته مع الآخرين فانه يتضح لنا مدى العلاقة القوية المرتبطة بين البعدين و تأثيرها على الفرد.

4- عوامل التوافق:

أن التوافق النفسي أهمية بالغة في حياة الفرد لأنه يستطيع من خلاله تحديد مسار حياته سواء بالإيجاب أو السلب و بما أن الإنسان كان تتمثل حياته في جانبين (جانب يتعلق به و هو الجانب الذاتي أو الشخصي و جانب يتعلق بالمحيط من بيئته و المجتمع و بهذا فان التوافق النفسي يتأثر بهذين العاملين و لأهميتهما سنحاول إشارة إليهما).

4-1- العوامل الداخلية الذاتية :

و هي العوامل التي تتعلق بالفرد نفسه من خلال مطالب نموه الجسمية أو النفسية أو حاجاته و قدراته و دوافع سلوكه و من خلال أيضا الحيل الدفاعية التي يلجأ إليها و هي كالتالي :

العوامل المرتبطة بعوامل النمو :

و من بين العوامل التي تساهم في التوافق النفسي و هو عامل تحقيق مطالب النمو و تقصد هنا مطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي و هذه المطالب متمثلة في مطالب جسمية و عقلية و انفعالية و اجتماعية و بعبارة أخرى فان هذه المطالب تعتبر عن مسويات و انفعالية و اجتماعية و بعبارة أخرى فان هذه المطالب تعتبر عن مسويات الضرورية التي تحدد خطوات النمو السوي للفرد و نتيجة لتأديتها لهذه المطالب نحصل على السعادة و عدم تحقيق المطالب يكون مصيره إلى الشقاء و تعاسة و فشله و بذلك يصعب معه تحقيق مطالب أخرى و على هذا الأساس فان يجب أن يتحدث عن مطالب النمو في مرحلة الطفولة و تتمثل في الغالب السيولوجية أي الجسمية و هي (دافع الأمومة / دافع العطش/ دافع الجوع / دافع ...) (حلمي المليحي : 1972، ص98).

4-2- العوامل الاجتماعية :

و هذه العوامل لا تتعلق بالفرد بقدر ما تتعلق بالبيئة و المجتمع الذي يعيش فيه و هي بذلك عوامل لها تأثير في سلوكيات الفرد و توافقه لان الإنسان بطبيعته كائن اجتماعي و هو بذلك يتميز عن بقية الكائنات و لهذا لا يمكننا تصوره و هو منعزل عن المجتمع

لان افراد من خلال اجتماعيته فهو يؤثر و يتأثر بتفاعل مستمر و علاقته متبادلة و غالبا ما يكون تأثير المجتمع على الفرد تأثير واضح و ذلك من خلال مؤسساته التربوية و الثقافية و لهذا فان الشخصية الفرد منذ تكوينها تنمو في حصر هذا التأثير الاجتماعي من خلال الوسائل و المؤسسات سابقة الذكر و هكذا تتمكن البيئة باعدادها على حياة الفرد و تحديد أسلوب الذي تحقق له التكيف و الملائمة مع جميع جوانب بيئته .

ترتبط البيئة الطبيعية بشكل خاص بالتطيف السيولوجي و هو يتحدد حسب طبيعة البيئة أما البيئة الاجتماعية و الثقافية فتظهر من خلال الجماعات التي ينضم إليه الشخص كالأسرة و المدرسة و جماعة الرفاق (كمال دسوقي : 2000، ص61).

5- تحليل عمليات التوافق (التوافق النفسي و الجيل الدفاعية):

يلجا الفرد لإحداث التوافق إلى الميكانزمات و آليات للدفاع كطريقة للتوافق و هي أساليب غير مباشرة تحاول إحداث هذا التوافق النفسي و هي أساليب توافقية لا شعورية غير مباشرة و تقوم هذه الجيل الدفاعية لتشويه الحقيقة من تجنب الشخص حالات القلق و التوتر الناجمة عن احباطات و الصراعات هي حبل عادية يحدث لدى الجميع الناس سواء لاسوياء و للاسوياء و إنما يمكن للفرد في نجاح الأول و فشل الثاني و وجودهما عند الأول بشكل معتدل أما الثاني بشكل مفرط فيما يلي بعض هذه الجيل الدفاعية.

(كمال دسوقي : 2000، ص 30).

أ- التبرير:

و تعني إيجاد الأسباب و المبررات لسلوك ما من اجل الدفاع عن نفسه و إقناعها بأنه على صواب .

ب- التقمص:

وهو استعارة و بين صفات مرعوبة في شخص لنفسه لكي يجعل من نفسه كصورة الآخر (كمال دسوقي : 2000 ، ص 295).

ج- التعويض :

عند شعور الفرد بالنقص أو الفشل في مجال فانه يلجأ للتغطية ذلك الفشل أو النقص بالنجاح في مجال آخر .

د- الكبت :

وهو أبعاد الأفكار و الدوافع الغير مرعوبة المثيرة للقلق من دائرة الشعور إلى دائرة اللاشعور حتى تنسى .

هـ- الإبدال :

هو اتخاذ بديل لتحقيق هدف أو سلوك غير مقبول و يكون هذا البديل مشابه للهدف و السلوك الغير مقبول مثل إبدال السلوك العدوانى باتجاه الوالدين إلى زملائه في المدرسة.

(كمال دسوقي : 2000، ص 340).

6- مظاهر التوافق النفسي :

هناك مظاهر أو مؤشرات يمكن أن يستدل بها على وجود توافق عند الأفراد فوجدوا هذه المؤشرات يحقق للفرد مستوى من التوافق و من هذه المظاهر ما قدمه بعض العلماء و منها ما هو عام و فيما يلي عرض بعض هذه المؤشرات.

(سيد عبد الحميد مرسى:1976.ص20)

6-1- تتدال :

من أهم مؤشرات التي وضعها تكامل الشخصية مسايرة مطالب المجتمع التكيف للظروف الواقعية الاتساق مع النفس المحافظة على الاتزان الانفعالي الإسهام في خدمة المجتمع.

6-2- مصطفى فهمي :

من أهم المظاهر عنده الراحة لنفسية الكفاية في العمل الخلو الأمراض
السيكوسوماتية تقبل الذات و الآخرين اتخاذ أهداف واقعية القدرة على ضبط الذات وتحمل
المسؤولية تكوين علاقات مبنية على الثقة ، خدمة الآخرين الشعور بالسعادة

6-3- مظاهر عامة:

هذه المظاهر تأخذها بصفة عامة التي من خلالها يتضح لنا مؤشر التوافق تقبل
الفرد بالحقائق المتعلقة بقدراته طبقاً لمبدأ الفروق الفردية فان الناس تختلف قدراتهم و
استعداداتهم في جميع المجالات و إذا ما أردنا التعرف على التوافق الشخصي فإننا نسأل
عن مدى إدراكه لحقيقة قراراته و اختلافها عن الناس فعلى الفرد أن لا يهون من نفسه
أو المبالغة فيها . (عبد الحميد الشادلي : 2001، ص64)

6-4- استمتاع الفرد بعلاقاته الاجتماعية :

في هذا العصر يحتاج الإنسان إلى الشعور بالانتماء و إلى تقبل الآخرين .

(سيد عبد الحميد مرسي : 1976 ، ص21).

فهذه كلها تؤثر بوجه أو بأخر في توافق الشخص و لعل أهمها الأسرة فهي أو
مؤسسة ينشأ فيها الشخص فهي التي تهتم بنمو الجسمي و النفسي و الاجتماعي و هي
التي تسعى لتلبية و إشباع حاجاته . (عبد الكريم قريشي : 2001 ، ص30)

7- نظريات التوافق النفسي:

أن موضوع التوافق النفسي قد تم التطرق إليه من عدة جهات نضر و تناوله عدة
نظريات و هذه الأخيرة تمثل الإطار النظري الذي يتم الرجوع إليه من اجل معرفة تلك
الأفكار التي تطرقت للموضوع.

7-1- نظرية التحليل النفسي :

ظهرت هذه المدرسة على يد النمساوي فرويد الذي ولد عام 1852 و توفي 1939 و هو طبيب مختص في الأمراض العصبية و العقلية و الشيء الذي يعرف عنه أن الشخصية في نضره تتألف من ثلاثة مفاهيم هي الهو (ID) ، الانا (EGO) الأنا الأعلى (SUPER EGO) .

أ- الهو (ID):

يعد مستودع الطاقة النفسية التي يزود بها الآخرين و هو أيضا مجموعة الدوافع و العزائر المكبوتة و يطلق عليه فرويدا سس الواقع النفسي الحقيقي لأنه يمثل الخبرة الذاتية للعالم الداخلي و ليس له إي معرفة بالواقع الموضوعي و هو يعمل أساسا على مبدأ اللذة التي تطالي بإشباع الفوري لما تحتويه .

ب- الأنا :

يتكون الأنا تحت تأثير العالم الخارجي و هو الشعور الإدراكي الذي يراقب النشاط الإدراكي للشخص و الذي يعمل على تكيفه حسب المحيط لان الأنا يعرف الواقع الذاتي للعقل كما انه يفرق بين الأشياء التي وجد في العقل و الأشياء التي توجد في العالم الخارجي. (نبيه إبراهيم إسماعيل : 2001، ص 38).

ج- الأنا الأعلى :

هو الممثل الداخلي للقيم و القواعد الاجتماعية و الدرع الأخلاقي للشخصية فأول ما يتكون الأنا الأعلى من التأثير الأبوي خلال مراحل الأولى من نموه.

(يوسف مصطفى القاضي : 1981 ، ص150).

7-2- النظرية السلوكية :

مؤسس هذه النظرية هو واطشن ولد عام 1878 و توفي عام 1958 و هو عالم نفسي أمريكي استفاد من أعمال بافلوب و اس علم النفس السلوكي فهذه النظرية تقتصر في

دراستها على السلوك أساساً فهي تنظر لسلوكيات الفرد الذي يكتسبها عن طريق عملية التعلم بالفرد من خلال تفاعله مع البيئة يتعلم السلوكيات و يكون ذلك عن طريق الاستجابة للمشيرات التي تقدمها البيئة فمن خلال هذه العملية مشير استجابة يتم تكوين أنماط السلوك.

وللنظرية السلوكية مسلمة مفادها الحتمية النفسية إي انه لا بد من حدوث استجابة إذ ما تعرض الإنسان لمثير ما و على هذا فانه بمكاننا التنبؤ بنوع الاستجابات و تكون هذه الاستجابات سلبية و ايجابية وفق للمشيريات.(نبية إبراهيم إسماعيل : 2000، ص55)

و نرى النظرية أن منشأ الاضطرابات النفسية و الصراع نتيجة تصادم بين الاستجابات الايجابية و الاستجابات السلبية و بين العمليات التي تؤديها إلى نشاط أو العمليات التي المؤدية للسكون أو نتيجة لما يحدث من سوى التكيف تجاه المواقف الجديدة و قد يرجع سبب ذلك إلى عدم قدرة الفرد على قوة الاستجابات القديمة و تعلم استجابات جديدة .

فالتوافق حسب النظرية السلوكية ينتج عن قدرة الفرد لاستجاب المواقف الجديدة في حياته و قدرته على مواجهتها فمن ثم أن اكتساب الفرد العادات مناسبة و مرضع تمكنه من مواجهة المواقف الصعبة و حسم الصراع و لا يتحقق ذلك إلا بالكفاية و سيطرة الفرد على ذاته (وهيب مجيد آل الكبير : 2002 ، ص214).

7-3- النظرية الإنسانية :

نشأت هذه المدرسة نتيجة الأخلاق وجهة النظر بين النظريات خاصة منها نظرية التحليل النفسي و النظرية السلوكية.

و تذهب هذه النظرية إلى أن المحدد الأساسي و المهم للسلوك ليس المثير في حد ذاته بل عملية إدراك الإنسان له أو الطريقة التي من خلالها يدرك الفرد المحيط و يمثل هذا الاتجاه كل من (ليفين) مؤسس النظرية و كارل روجز مؤسس نظرية الذات و علماء النفس الأساسيين .

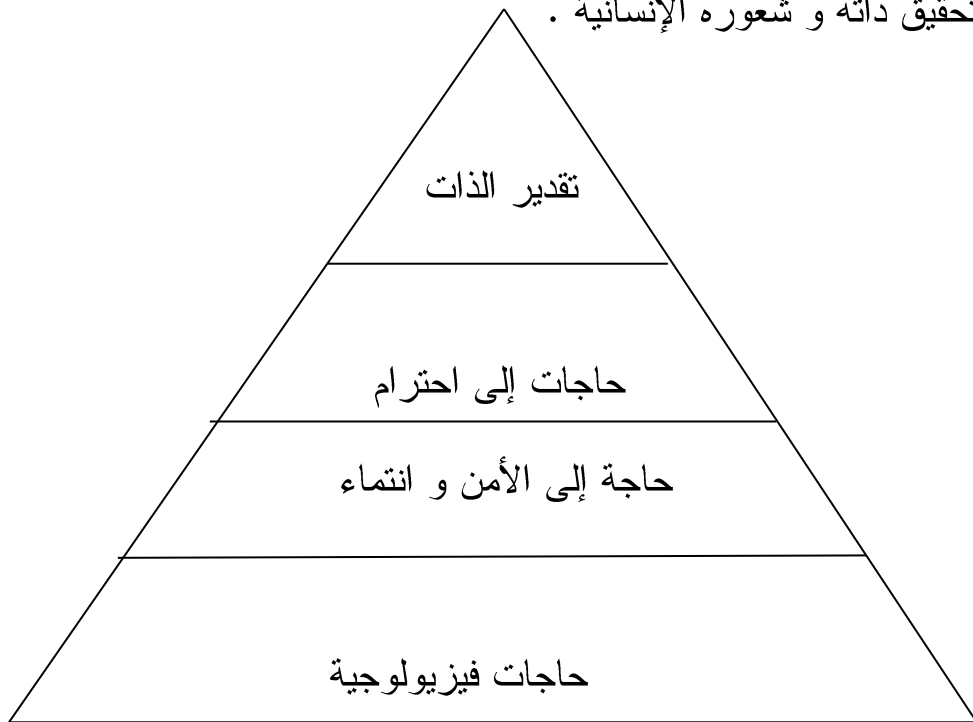
فقد أكد كورث ليفين : أن مجال النفسي تحدد العوامل الاجتماعية أكثر من العوامل الطبيعية أما روجز فبيرى أن الإنسان له القدرة على قيادة نفسه و التحكم فيها فكافة السلوك الإنساني بحسب روجز الهدف منها هو تحقيق الذات .

(وهيب مجيد : 2000، ص 214).

أما ماسلو فقد حدد مجموعة من الحاجات فإذا ما استطاع الشخص إشباعها فهو متوافق و هي الحاجة الفيسيولوجية و الحاجة إلى الأمن و الاستماع و الاحترام ثم تقدير الذات.

أما ادلر : فقد أعطى الشعور بالنقص أهمية كبيرة في تأثيره على التوافق .

أما هروني : فقد ارجع التوافق أو عدم إلى عملية التنشئة الاجتماعية فالتوافق النفسي من وجهة نظر المدرسة الإنسانية يعني مدى قدرة على استمثار هذه القدرات و تلك الإمكانيات في تحقيق مستوى أفضل من الحياة عن طريق تكامل طاقاته المختلفة بما يمكنه تحقيق ذاته و شعوره الإنسانية .



شكل رقم {02} : يمثل هرم ماسلو للحاجات

(وهيب مجيد : 2000، ص 214).

خلاصة :

بعد العرض للموضوع التوافق النفسي نجد أن له ضرورة هامة في حياة الافراد و الجماعات و لهذا فانه يتوجب علينا الاهتمام بالأجيال القادمة و ذلك عن طريق المساهمة في القضاء على مظاهر وسوء التوافق من اجل أن تحيا الأجيال المقبلة في التوافق مع متطلبات العصر و لا يتحقق هذا إلا كما قال (لورنس) و ذلك بعلاج الاضطرابات الصغرى قبل استفحالها و تنظيم العوامل التي تؤثر في الأفراد بحيث يصبحون أكثر قدرة على تحقيق الحلم الملائم لمشكلاتهم التوافقية و هو ما ينتج عنها من تأثيرات سلبية تكون حجرة عثرة في طريق الأمة و الازدهار.