

## التوافق النفسي

أ. نورة صلاب

المقدمة:

الصحة النفسية هي ما يبدو في موقف الإنسان أمام الضغط النفسي، أو الشعور بالتوتر وكيفية استجابته له، ولقد عرفت الصحة النفسية بأنها علم التكيف أو علم التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدها وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة والراحة النفسية، وهذا ما يساعد الفرد على أن يسلك نحو مواقف الحياة المختلفة سلوكاً يدل على تكيفه مع نفسه ومع الآخرين، وأما الصحة النفسية فهي ليست مجرد خلو الفرد من المرض العقلي أو النفسي فقط وإنما هي فوق ذلك حالة من الاكتمال الجسدي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد.

الفرد وبيئته متغيران ولذلك يتطلب كل تغيير تغييراً مناسباً للإبقاء على استقرار العلاقة بينهما، وهذا التغيير المناسب هو التكيف أو المواءمة والعلاقة المستمرة بينهما هي التوافق وكثيراً ما تستخدم اللفظين (تكيف وتوافق) كما لو كانا مترادفين، فالتكيف تشير إلى الخطوات المؤدية إلى التوافق، والتوافق يشير إلى حالة الاستقرار التي يبلغها الفرد، فإذا عجز الفرد عن التوافق مع البيئة وهو ما يسمى عدم التوافق فقد يكون في ذلك هلاك الفرد.

وفي هذا المقال سنلقي الضوء على مفهوم التوافق النفسي وأهم العناصر المتصلة به والمتمثلة في كل من أبعاده، ومجالاته، والنظريات المفسرة للتوافق النفسي ومعايير قياس التوافق النفسي ومعوقاته.

## 1- التوافق:

1-1- تعريف التوافق: إن محاولة إعطاء تعريف محدد للتوافق أمرا ليس باليسير شأنه في ذلك شأن كافة المفاهيم في ميدان العلوم الإنسانية، وهذا بسبب تعدد التعاريف التي قدمت من قبل الباحثين والعلماء وهذا راجع إلى اهتمام واتجاه كل باحث. ومن بين أهم التعريفات نجد تعريف:

لازاروس بأنه " مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة (رمضان محمد القذافي، 1998، ص 109). ويشير هذا التعريف إلى أن التوافق هو عبارة عن العمليات النفسية التي يمكن أن يستعين بها الفرد من أجل مواجهة مختلف المواقف التي يمكن أن يتعرض لها.

ويعرفه كارل روجرز على أنه " قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها بما فيها ذاته ثم العمل من بعد ذلك على تبنيها في تنظيم الشخصية. (رمضان محمد القذافي، 1998، ص 110). ويشير تعريف كارل روجرز للتوافق على كيفية إدراك وتقدير الفرد لذاته فالفرد المتوافق هو الإنسان القادر على إدراك الحقيقة بشكل جيد مما يجعله يتقبل كل الحقائق والمواقف التي يتعرض لها حتى ولو لم تكن تعجبه ثم العمل على أخذها بعين الاعتبار لبناء شخصيته.

حسب "لورنس" فإن التوافق هو: " إن التوافق هو قدرة الفرد على أن يتكيف تكيفا سليما و أن يتواءم مع بيئته الاجتماعية أو المادية أو المهنية أو مع نفسه." ومن هذا التعريف نجد أن عملية التوافق هي محاولة الفرد في أن تكون له القدرة على استجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة و تنجح في تحقيق دوافعه.

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

و بالنسبة لحامد زهران ( 1974):" فهو عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك و البيئة الطبيعية و الاجتماعية بالتغيير و التعديل حتى يحدث توازن بين الفرد و بيئته" ( عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001، ص 82).

فيعني به : "العمليات النفسية البنائية و التحرر من الضغوط و الصراعات أما "كاتل" النفسية و انسجام البناء الدينامي للفرد" (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001، ص 77).

و في الأخير نستخلص من التعاريف السابقة أن التوافق هو عملية تعديل و تغيير الفرد لسلوكه وفق متطلبات البيئة بحيث يكون هذا الفرد قادرا على تحقيق توافقه والشخصي الاجتماعي و بالتالي الشعور بالرضا. كما نستنتج أن هناك اتفاق في مجمل هذه التعريفات و يبدو هذا الاتفاق في أن التوافق يشمل عنصرين أساسيين هما: التوافق مع الذات و التوافق مع المحيط أو البيئة، أما التوافق في شكله العام فيشمل في قدرة الفرد على التوازن و الاستقرار مع ذاته و بين البيئة التي يعيش فيها و حسب مدحت عبد الحميد عبد اللطيف (1999) هناك ثلاث اتجاهات للتوافق:

- الاتجاه الفردي أو الشخصي

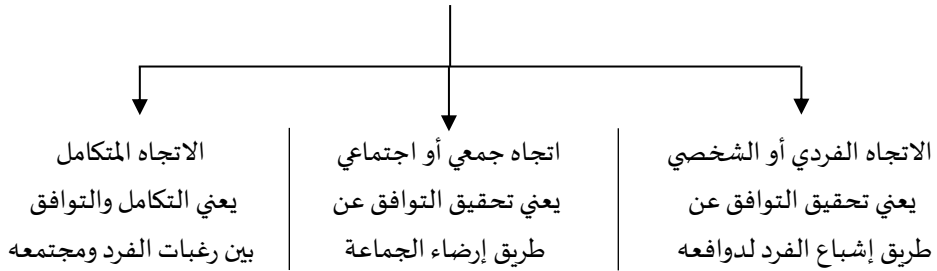
- الاتجاه الجمعي أو الاجتماعي

- الاتجاه التكاملي (العام) يشمل الشخصي + الاجتماعي

و الشكل التالي يوضح ذلك:

## شكل رقم(1): إتجاهات التوافق

## التوافق



المصدر: مدحت عبد اللطيف، 1999، ص 81

يمكن أن نستخلص من الشكل رقم (1) أن التوافق يجمع ثلاث اتجاهات وحتى يصل الفرد إلى تحقيقه يجب الجمع بين هذه الاتجاهات بمعنى تحقيق التوافق الشخصي و ذلك عن طريق إشباع الفرد لدوافعه ثم تحقيق التوافق الاجتماعي عن طريق إرضاء الجماعة و السعي وفق معايير المجتمع و في الأخير الجمع بين رغباته و مجتمعه.

## 2-1- المصطلحات المرتبطة بالتوافق:

**2-1-1- التكيف:** استخدم الكثير من الباحثين في علم النفس كلمة تكيف مرادفة لكلمة توافق و كانوا في كل مرة يقصدون به نفس الشيء مع أن الفرق واضح بينهما و الاستخدام مازال إلى يومنا هذا. يشيع الخلط ما بين مفهوم التوافق و مفهوم التكيف لا إلى حد الترادف فحسب ولكن إلى حد المطابقة. فالتكيف كما هو معروف في علم البيولوجيا و علم الحياة هو: "تغيير في الكائن الحي سواء في الشكل أو في الوظيفة مما يجعله أكثر قدرة على المحافظة على حياته و المحافظة على جنسه" (عبد الرحمن العيسوي، 1992، ص، 19).

بينما التوافق كما ورد في التعاريف فهو: "تكيف الشخص مع بيئته الاجتماعية فيما يخص مشكلات حياته مع نفسه ومع الآخرين، أفراد أسرته و المجتمع الذي يحيط به و المعايير البيئية و الثقافية و السياسية و الاقتصادية و الادلوجية وغيرها و بهذا المعنى يندرج كل تعريف للتوافق على كلمة تكيف التي تشمل السلوك الحسي الحركي و يقصد به النواحي العضوية

للكائن البشري و الذي يخص كذلك الحيوانات، فالتعلم التكيفي للحيوان بيئته يجعله يحافظ على بقائه، غير أن التوافق يتميز به الإنسان وبالتالي فهو ليس مجرد تكيف نفسه مع التغيرات البيئية إنما يعمل كذلك على تغيير البيئة لتلائم توافقه.

**1-2-2- الصحة النفسية:** يرى الكثير من الباحثين أن التوافق هو عماد الصحة النفسية السليمة ومحورها، و يذهب آخرون إلى أن علم الصحة النفسية يعني سيكولوجية التوافق.

هناك ارتباط كبير قد يصل إلى الترادف بين مصطلح التوافق و الصحة النفسية و لعل السبب في ذلك يرجع إلى أن الشخص الذي يتوافق توافقا جيدا لمواقف بيئية و العلاقات الشخصية يعد دليلا لتمتعته بصحة نفسية جيدة، و أن القدرة على التشكيل و التعديل من قبل الفرد لمواجهة المتطلبات و إشباع الحاجات، هذا ما جعل بعض الباحثين يلجؤون إلى استخدام مقياس الصحة النفسية لقياس التوافق و أحيانا مقاييس التوافق لقياس الصحة النفسية (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، 1990، ص 83).

مما سبق نستنتج أن للصحة النفسية أهمية كبيرة للفرد والمجتمع ويمكن اعتبارها الحالة التي يكون فيها الفرد متوافقا مع نفسه ومع محيطه.

**3-1- مؤشرات التوافق:** يمكننا الاستدلال على مدى توافق الفرد من خلال مجموعة من المؤشرات نوردتها في الآتي:

**1-3-1- الراحة النفسية:** إن من أهم العوامل التي تحيل حياة الفرد إلى جحيم لا يطاق شعوره بالتعب و عدم الراحة والتأزم من الناحية النفسية في أي جانب من جوانب حياته، و تتضمن أمثلة: عدم الراحة، حالات الاكتئاب، القلق الشديد، مشاعر الذنب، الأفكار أو الوسواس المتسلطة، و لكن ليس معنى الراحة النفسية أن لا يصادف الفرد أي عقبات أو موانع تقف في طريق إشباع حاجاته المختلفة و في تحقيق أهدافه في الحياة و إنما الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات و حل المشكلات بطريقة ترضاهم نفسه و يقررهم المجتمع.

**1-3-2- النظرة الواقعية للحياة:** كثيراً ما نلاحظ بعض الأفراد يعانون من عدم القدرة على تقبل الواقع المعاش، و نجد مثل هؤلاء الأشخاص متشائمين، تعساء، رافضين كل شيء، وهذا يشير إلى سوء التوافق أو اختلال في الصحة النفسية، و في المقابل نجد أشخاصا يقبلون على الحياة بكل ما فيها من أفراح و أحزان واقعيين في تعاملهم مع الآخرين متفائلين و مقبلين على الحياة بسعادة.

إذا فالواقعية تعني التعامل مع حقائق الواقع وأن ينظر الفرد إلى الحياة نظرة واقعية تدفعه نحو التلذذ بالحياة دون التقليل من قيمته أو عدم قدرته على الاستقلال عن الآخرين.

**1-3-3- مستوى طموح الفرد:** لكل فرد طموح والشخص المتوافق تكون طموحاته المشروعة عادة في مستوى إمكاناته الحقيقية ويسعى إلى تحقيقها من خلال دافع الانجاز.

**1-3-4- الإحساس بإشباع الحاجات النفسية:** كي يتوافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين فإن أحد مؤشرات ذلك أن يحس بأن جميع حاجاته النفسية الأولية والمكتسبة مشبعة بطريقة شرعية وكل ما يتعلق بحاجاته البيولوجية والفيزيولوجية كأمن و إحساسه بأنه محبوب من الآخرين.

**1-3-5- توافر مجموعة من سمات الشخصية:** خلال مراحل نمو الإنسان تتشكل لديه مجموعة من السمات ذات الثبات النسبي، و يمكن أن تلاحظ من خلال مواقف حياته، كما يمكن قياس هذه السمات، و من أهم السمات الشخصية التي تشير إلى التوافق و التي تعد في نفس الوقت أحد المؤشرات للصحة النفسية نجد:

- **الثبوت الانفعالي:** أهم السمات التي تميز الشخص المتوافق، تتمثل في قدرته على تناول الأمور بالصبر و تحكم فانفعالاته المختلفة ( الغضب - الخوف - الغيرة - الكراهية) وهي سمة مكتسبة من خلال عملية التنشئة الاجتماعية.

- **اتساع الأفق:** يتصف الفرد بقدرته الفائقة على تحليل الأمور و فرز الايجابيات من السلبيات كذلك يتسم بالمرونة والتفكير العلمي و القدرة على تفسير الظواهر و فهم أسبابها و قوانينها.

- مفهوم الذات: يشير إلى توافق الفرد و من عدم توافقه، فإذا كان مفهوم الذات عنده يطابق مع واقعه كما يدركه الآخرون يكون متوافق.

- المسؤولية الاجتماعية: المقصود بهذه السمة أن يحس الفرد بمسؤولية إزاء الآخرين و إزاء المجتمع بقيمه و عاداته ومفاهيمه.

- المرونة: أن يكون الفرد متوازنا في تصرفاته أي بعيدا عن التطرف في اخذ قراراته و في الحكم على الأمور، و البعد عن التطرف يجعل الشخص مسائرا و مغايرا حيث يساير الآخرين في بعض المواقف التي تتطلب ذلك و أن يغيّرهم إذا رأى وجهة نظر أخرى و الابتعاد عن الاعتمادية والاستقلالية.

4-1- أبعاد التوافق: تتعدد مجالات الحياة ففيها مواقف تثير السلوك و التي تبرز على مستويات مختلفة حيث نجد منها المستوى البيولوجي ، الاجتماعي و السيكولوجي

1-4-1- البعد البيولوجي: يشترك الباحث "لورانس" مع الباحث " شبين" في القول إن الكائنات الحية تميل إلى أن تغير من أوجه نشاطها في استجاباتها للظروف المتغيرة في بيئتها ، أي تغير الظروف ينبغي أن يقابله تغيير و تعديل في السلوك أنه ينبغي على الكائن الحي أن يجد طرق جديدة لإشباع رغباته فالتوافق هو: عملية تتسم بالمرونة مع الظروف المتغيرة أي أن هناك إدراك لطبيعة العلاقة الدينامية المستمرة بين الفرد و البيئة"

(سهير كامل أحمد، 2001، ص 32-33).

كما يتضمن التوافق البيولوجي استجابة الفرد الفيزيولوجية للمؤثرات الخارجية و التي تستدعي بدورها أعضاء الحس أو المستقبلات المتصلة بالعقل و هي أعضاء من جسم الإنسان تخصصت في الإحساس بأنواع معينة من تغيرات البيئة دون غيرها، كالعين التي تستقبل الإحساسات بالموجات الضوئية، و الأذن المجهزة من أجل التقاط الأصوات لا للمرئيات إلى جانب أعضاء الأنف للشم و اللسان للذوق .... الخ (كمال دسوقي، 1974، ص 106).

نستنتج أن المستوى البيولوجي يرى أنه على الفرد التغيير من سلوكياته أو تعديلها بما يتناسب مع الظروف المحيطة به، كما أن الفرد مجهز بأعضاء مختلفة متخصصة في الاستجابة والإحساس بأنواع معينة من تغيرات البيئة.

1-2-2 البعد السيكولوجي: يقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة أي القدرة على حسم هذه الصراعات والتحكم فيها بصورة مرضية والقدرة على حل المشاكل بصفة ايجابية وتمثل فيما يلي:

- الاعتماد على النفس: قدرة الفرد على توجيه سلوكه وتحمل المسؤولية.

- الإحساس بالقيمة الذاتية: شعور الفرد بتقدير الآخرين له، وأنه يرويه قادرا على تحقيق النجاح وشعوره بأنه قادرا على القيام بما يقوم به.

- الشعور بالحرية الذاتية: شعور الفرد بأنه قادر على توجيه سلوكه وأنه يستطيع أن يضع خطط مستقبلية.

- الشعور بالانتماء والخلو من الأعراض العصبية أي يتمتع بحب أسرته ويشعر بأنه مرغوب لا يشكو من الأعراض والمظاهر التي تشير إلى الانحراف النفسي كعدم القدرة على النوم بسبب الأحلام المزعجة أو الخوف المستمر والبكاء، فالمستوى السيكولوجي ينظر إلى التوافق على أنه قدرة الفرد على توجيه وتحمل مسؤوليته والإحساس بقيمته الذاتية ومكانته في المجتمع وقدرته على التوفيق بين دوافعه وحل المشاكل التي يمكن أن يتعرض لها بالاعتماد على نفسه.

1-4-3- البعد الاجتماعي: يرى " روش " أن التوافق على المستوى الاجتماعي هو أسلوب الفرد في مقابلته لظروف الحياة وحل مشاكله لذلك ينبغي أن تكون أساليب الفرد أكثر مرونة مع قابلية شديدة للتشكيل والتوليد أي أن التوافق عملية يشترك في تكوينها كل من عناصر البيئة والتنشئة الاجتماعية وأن هناك فروق في سرعة التوافق بين الأفراد راجع إلى الفروق الفردية والثقافية (عباس محمود عوض، 1989، ص 21-28).



نستخلص أن المستوى الاجتماعي يركز على العلاقات بين الذات والمجتمع، وذلك بتقبل الآخرين ومختلف التقاليد والعادات مما يساعد الفرد على عقد علاقات اجتماعية مرضية وامتلاك طريقة خاصة به من أجل التعامل مع الآخرين في حل مشاكله.

نستخلص مما سبق أن كل مستوى له أهمية لتحقيق التوافق الإيجابي والكامل، وأن كل مستوى يكمل الآخر حيث أن الفرد يولد وهو مزود بأعضاء متخصصة لكل مثير ومجموعة من الاستعدادات النفسية والاجتماعية وما عليه إلا الاعتماد على نفسه لتوجيهها وتحمل مسؤولياته وذلك بدون إهمال دور الأسرة والمجتمع في تهذيب هذه السلوكات.

يمكن أن نستخلص من الشكل رقم (5) أن التوافق تتعدد أبعاده وهي تتمثل في البعد البيولوجي الذي يرى أن على الفرد التغيير من سلوكاته أو تعديلها بما يتناسب مع الظروف المحيطة به وأما بالنسبة للبعد السيكولوجي فهي قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة ثم يأتي البعد الاجتماعي الذي يركز على العلاقات بين الذات والمجتمع.

1-5-5- مجالات التوافق: بالحديث عن التوافق يتبادر إلى الذهن التوافق بمعناه العام والذي يشمل جميع مجالات الفرد لأن الكيان الإنساني يعمل في وحدة متكاملة في مواقف الحياة التي تثير سلوكنا والتي تتطلب منا التوافق في المجالات المتعددة. حيث اختلف الآراء حول تحديد أبعاد التوافق تبعاً لنظرة العلماء إلى المعنى الحقيقي لهذا المصطلح فمنهم من يشير إلى ثلاثة أبعاد ومنهم من يشير إلى خمسة أبعاد. ولكن في الحقيقة يمكن حصرها في مجالين أساسيين وتشطر منها مجالات فرعية نذكرها على النحو التالي:

1-5-5-1- التوافق الشخصي (الذاتي): ويقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقاً يرضيها جميعاً ارضاءً متزاناً، وهو يشمل السعادة مع النفس والثقة فيها والشعور بقيمتها، وإشباع الحاجات، والشعور بالحرية في التخطيط للأهداف والسعي لتحقيقها وتوجيه السلوك، ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها وبغير الظروف البيئية والتوافق لمطالب النمو في مراحلها المتتالية، وهو ما يحقق الأمن النفسي للإنسان (بطرس حافظ بطرس، 2008، 113).

وفيما يخص التوافق الشخصي لدى ذوي الإعاقة السمعية تدل عليه مجموعة استجابات تشير إلى شعوره بالأمن الشخصي و اعتماده على نفسه و إحساسه بقيمته نتيجة تقديره للآخرين له، و حرته في اختيار أصدقائه و إحساسه بالحب المتبادل بينه و بين الآخرين، التحرر من الانعزالية. و من أنواع التوافق الشخصي نذكر:

- التوافق الانفعالي: و يتمثل في الذكاء الانفعالي و الهدوء و الاستقرار و الثبات و الضبط

الانفعالي و السلوك الانفعالي الناضج و التعبير الانفعالي المناسب لمثيرات الانفعال والتماسك في مواجهة الصدمات.

- التوافق العقلي: عناصر التوافق العقلي هي الإدراك الحسي و التعليم و التذكر و التفكير والذكاء و الاستعدادات و يتحقق التوافق العقلي بقيام كل بعد من هذه العناصر بدوره كاملا ومتعاوننا مع بقية العناصر.

- التوافق الترويجي: يقوم التوافق الترويجي في حقيقته على إمكانية التخلص مؤقتا من أعباء العمل و مسؤولياته أو التفكير فيه خارج مكان العمل و التصرف في الوقت بحرية وممارسة السلوك الحر التلقائي الذي يحقق فيه الفرد فرديته و يمارس فيه هواياته رياضية كانت أم عقلية أم ترويجية و يتحقق ذلك بالاستجمام.

- التوافق الصحي: هو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية و العقلية والانفعالية، مع تقبله لمظهره الخارجي و الرضا عنه وخلوه من المشاكل العضوية المختلفة وشعوره بالارتياح النفسي اتجاه قدراته وإمكاناته وتمتعه بحواس سليمة و ميله إلى النشاط والحيوية مع الوقت و قدرته على الحركة و الاتزان و سلامته في التركيز و الاستمرارية في النشاط و العمل دون إجهاد أو ضعف لهتمته و نشاطه، و هذا يعني أن يكون الفرد على درجة عالية من الصحة و ذلك لان الصحة الجسمية لها تأثير كبير على سلوك الفرد و كلما قلت المشكلات الصحية لدى الفرد زادت درجة توافقه.

1-5-2- التوافق الاجتماعي: يتضمن السعادة مع الآخرين و الالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسيرة المعايير الاجتماعية وقواعد الضبط الاجتماعي والأساليب الثقافية السائدة في المجتمع والتفاعل الاجتماعي السليم و العلاقات الناجحة مع الآخرين و تقبل نقدهم وسهولة الاختلاط معهم، و السلوك العادي مع أفراد الجنس الأخر و المشاركة في النشاط الاجتماعي مما يؤدي إلى تحقيق الصحة النفسية ( بطرس حافظ بطرس، 2008، ص113).

يشير التوافق الاجتماعي بالنسبة لذوي الإعاقة السمعية على شعور الطفل بالرضا الاجتماعي والمتمثل في التواصل الإيجابي مع الغير و إتقان المهارات الاجتماعية (كالتعاون و المساعدة والصدقة) والتفاعل الإيجابي مع الأسرة، الجيران، الأقارب و قلة الميل المضادة للمجتمع و اتفاق رغبات الجماعة (محمد النوبي محمد علي، 2009، ص 156-455).

و من أنواع التوافق الاجتماعي نذكر:

- التوافق الأسري: و يتضمن السعادة الأسرية التي تتمثل في الاستقرار و التماسك الأسري والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة وسلامة العلاقات بين الوالدين كليهما وبينهما و بين الأبناء وسلامة العلاقة بين الأبناء بعضهم والبعض الأخر حيث تسود المحبة و الثقة والاحترام المتبادل بين الجميع و يمتد التوافق الأسري كذلك ليشمل سلامة العلاقات الأسرية مع الأقارب و حل المشكلات الأسرية.

- التوافق المهني: ويتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علما وتدريبيا لها والدخول فيها والانجاز والكفاءة والشعور بالرضى عن العمل وإرضاء الآخرين فيه (حامد زهران، 1977، ص29).

- التوافق الزوجي: هو حالة وجدانية تشير إلى مدى تقبل العلاقة الزوجية ويعتبر محصلة للتفاعلات المتبادلة بين الزوجين في جوانب عدة منها التعبير عن المشاعر الوجدانية للطرف الأخر والثقة فيه وإبداء الحرص على الاستمرار معه والتشابه معه في القيم والأفكار والعادات والاتفاق على تنشئة الأطفال (حسن شحاته، 2003، ص160).

- التوافق الدراسي: التوافق الدراسي كما عرفه الدكتور " كمال الدسوقي " : "هو عملية تغير وتغيير، والدارس يبدو في هذا الموقف أكثر من أي موقف توافقي آخر وكأن عليه هو دائما أن يتغير لا أن يغير، أي أنه لا بد أن يتكيف مع محيطه الدراسي الجديد، فالتوافق الدراسي هو الفترة التي ينتقل فيها الفرد من توافق جو الأسرة والمنزل إلى توافق جو المدرسة، فتصبح علاقة التلميذ بالمدرسة والمعلم والأقران أوسع دائرة من علاقاته الأسرية بالأم والأب، فيطبع المعلم التلميذ بصورته ويكون مثلا أعلى له مثلما كان الأب أو أكثر، فقد يكون توافقه الذاتي مع نفسه تحقيق لتوافقه مع دراسته" (كمال الدسوقي، 1974، ص110).

ويعرف الدكتور "صلاح مرحاب" التوافق المدرسي على أنه: "توافق الفرد مع مدرسته، فيشعر بأن مدرسيه يحبونه ويستمتع بزماله أقرانه، ويجد أن العمل المدرسي يسير مستوى نضجه وميوله، وهذه العلاقات الطيبة تتضمن شعور الفرد بأهميته وقيمه في المدرسة".

6-1- النظريات المفسرة للتوافق: من المعلوم بأن غالبية علماء النفس ينظرون للتوافق النفسي على أنه السواء والخلو من الاضطرابات والصراعات النفسية والقدرة على الانسجام مع النفس والآخرين، ومع هذا الإجماع فأن لكل مدرسة ونظرية وجهة نظرها في تحديد مفهوم التوافق النفسي وعوامله، وفيما يلي عرض مختصر لأهم وجهات النظر النفسية المفسرة للتوافق النفسي:

1-6-1- النظرية السلوكية: إن رواد النظرية السلوكية يشيرون إلى أن التوافق النفسي هو عملية مكتسبة عن طريق التعلم والخبرات التي يمر بها الفرد وإن السلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة التي سوف تقابل التعزيز أو التدعيم. ولقد أعتقد كل من (واطسون)، و(سكينر) على أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئية أو إثباتها، كما أوضح كل من (بولمان) و(كراسنر) أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة أو لا تعود عليهم بالإثابة فإنهم قد ينسلخون عن الآخرين ويبدون اهتماماً أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية وينتج عن ذلك أن يأخذ هذا السلوك شكلاً شاذاً

أو غير متوافق .

لكن (باندورا) رفض التفسير السلوكي الكلاسيكي والذي يقول بتشكيل طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية حيث أكد بأن السلوك وسمات الشخصية نتاج للتفاعل المتبادل بين ثلاثة عوامل هي مثيرات :

- الاجتماعية منها ( النماذج ) .

- السلوك الإنساني .

- العمليات العقلية والشخصية .

كما أعطى وزناً كبيراً للتعلم عن طريق التقليد ولمشاعر الكفاية الذاتية، حيث يعتقد أن لمشاعر الكفاية أثرها المباشر في تكوين السمات التوافقية أو غير التوافقية.

ويشير "أنور الشرقاوي" إلى أن أصحاب هذه المدرسة من مبادئ التعلم وقوانينه محورا أساسيا في تفسير السلوك الإنساني، فهم لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية، ولا يلجئون لشرح نظريتهم إلى افتراض منظمات من قبيل الهوا والأنا والأنا الأعلى مثل أصحاب التحليل النفسي ولكنهم يستندون إلى نظريات التعلم، والإنسان ليس في حاجة إلى أن يتعلم فقط، ولكن غالبا ما يدفعه حب الاستطلاع إلى محاولة أن يتعلم كيف يتعلم (أنور الشرقاوي، 1985، ص26).

ويرى "حامد زهران" إلى أن المدرسة السلوكية تؤكد على الخبرة الخارجية والسلوك الظاهر ورد الفعل، ومن المبادئ الأساسية التي تركز عليها النظرية السلوكية أن معظم سلوك الإنسان متعلم، وأن الفرد يتعلم السلوك السوي ويتعلم السلوك غير السوي، أي أنه يتعلم السلوك المتوافق والسلوك غير المتوافق ويعنى ذلك أن السلوك المتعلم يمكن تعديله، وركزت هذه النظرية على الدافع والدافعية في عملية التعلم فلا تعلم بدون دافع، واهتموا كذلك بعملية التعزيز أو التدعيم ، والسلوك المتعلم يقوى ويدعم ويثبت إذا تم تعزيره(حامد زهران، 1980، ص91).

وعليه فإن أصحاب النظرية السلوكية يرون أن الاستجابات غير التوافقية تعد متعلمة بفعل الارتباط الشرطي الخاطئ، وأن سلوك الفرد ما هو إلا تنظيم من العادات يكتسبه الفرد عن

طريق التعلم وأن الاضطرابات النفسية (سوء التوافق النفسي) ما هو إلا عادات متعلمة خاطئة تعلمها الفرد ليقفل من قلقه وتوتره، وعليه فإن الإرشاد السلوكي يعمل على انطفاء هذا الارتباط الشرطي الخاطئ وتكوين ارتباط شرطي جديد مرغوب فيه.

1-6-2- نظرية التحليل النفسي: أن عملية التوافق الشخصي كما يراها (فرويد) غالباً ما تكون لا شعورية أي أن الفرد لا

يعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياته، فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعياً كما يرى بأن العصاب والذهان ما هما إلا عبارة عن شكل من أشكال سوء التوافق ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات هي: قوة الأنا، القدرة على العمل، القدرة على الحب، كما يرى فرويد بأن الشخصية تتكون من ثلاثة أبنية نفسية هي: الهو، الأنا، الأنا الأعلى (سمية القطان، 1979، ص 156).

ويمثل (الهو) رغباتنا وحاجتنا ودوافعنا الأساسية وهو بهذا مخزن للطاقة الجنسية ويعمل الهو بناءً على مبدأ اللذة والذي يبحث عن تحقيق سريع للتوتر دون مراعاة للعوامل الاجتماعية ويمكن إتباع رغبات الهو عن طريق الفعل أو التصرف اللاإرادي، وعلى العكس من ذلك يعمل الأنا وفق مبدأ الواقع حيث يعمل على تحقيق حاجات الفرد بطريقة عقلانية مقبولة لدى العالم الخارجي، (فالأنا) هو العنصر التنفيذي في الشخصية يكبح الهو ويحفظ بالاتصالات مع العالم الخارجي من أجل تحقيق الرغبات الشخصية المتكاملة، ويمثل (الأنا الأعلى) مخزناً للقيم المغروسة والمثل والمعايير الأخلاقية الاجتماعية، والأنا الأعلى يتكون من (الضمير والأنا المثالية) فالضمير ينسب إلى القدرة على التقييم الذاتي والانتقاد والتأنيب في حين أن الأنا المثالية ما هي إلا تصور ذاتي مثالي يتكون من سلوكيات مقبولة ومستحسنة.

وعلى أساس ما تقدم يربط فرويد التوافق بقوة الأنا حيث يكون المنقذ الرئيسي فهو يتحكم ويسيطر على الهو والأنا الأعلى ويعمل كوسيط بين العالم الخارجي ومتطلباتهم، كما يعد فرويد

تعددت وجهات النظر التحليلية والتي أكدت في الغالب على أهمية العوامل الاجتماعية وفاعلية الأنا ، فعلى سبيل المثال يرى (أدلر) أن كل فرد يسعى للتكيف مع بيئته وتطوير حياته وتحقيق امتياز وتفوق على الآخرين بطريقة فريدة بدافع الشعور بالعجز ، وهذا ما اسماه بأسلوب الحياة الذي ينشأ نتيجة عاملين هما : الهدف الداخلي مع غاياته الخالية الخاصة والقوى البيئية التي تساعد وتعوق وتعديل اتجاهات ومسيرة الفرد ولكل فرد أسلوب حياته يعتبر فريداً بسبب التأثيرات المختلفة للذات الداخلية وتركيباتها ، إلا أن الطبيعة الإنسانية تعد أساساً أنانية ، وخلال عمليات التربية فإن بعض الأفراد ينمو ولدهم اهتمام اجتماعي قوى وينتج عنه رؤية الآخرين مستجيبين لرغباتهم ومسيطرين على الدافع الأساسي للمنافسة دون مبرر ضد الآخرين طلباً للسلطة أو السيطرة ، كما ذهب (ينج) إلى تأكيد ذلك من خلال افتراضيه للا شعور التجمعي وأنماط الشخصية إلا أن تأكيد اثر العوامل الاجتماعية أصبح أكثر وضوحاً في نظريات كل من (هورني) والتي أكدت أهمية الحب الوالدي ، و (فروم) المؤكد لأهمية العوامل الاجتماعية خارج الأسرة وخاصة الاقتصادية ، و(سوليفان) المؤكد لتأثير العوامل الشخصية المتبادلة حيث تنتج العوامل السوية شخصية منتجة في حين يؤدي سوء هذه العوامل إلى العديد من الاضطرابات السلوكية التي يمكن أن تنبثق جميعاً عن الروح العدوانية تجاه الآخرين .

وبظهور علماء نفس الأنا من أمثال أنا فرويد وأتباعها وأخيراً أريكسون ازداد التركيز على إبراز تأثير العوامل الاجتماعية والعوامل الشخصية ممثلة في فاعلية الأنا في بناء الشخصية وتشكل نظرية اريكسون واحدة من النظريات الحديثة في التحليل النفسي.

ويؤكد اريكسون على فاعلية الأنا وعلى النمو المستمر مدى الحياة وفقاً لمبدأ التطور وذلك من خلال ثمان مراحل متتابعة تبدأ كل منها بظهور أزمة للنمو تحدد من خلال تفاعل العوامل البيولوجية والاجتماعية والشخصية وتنتهي بحل الأزمة ، ويقاس التوافق الاجتماعي من خلال طبيعة الحل الايجابي أو السلبي للأزمة والتي تشمل جانبين يمثلان طرفي نقيض ، وبالعودة إلى ما ذكر سابقاً فإنه يمكن تلخيص مؤشرات التوافق والتي تعني فاعلية الأنا السوية في كل من

الثقة، الاستقلالية، المبادرة، الانجاز، تشكل الهوية، الألفية، الإنتاجية، والحكمة في حين تمثل مؤشرات سوء التوافق في النقيض من ذلك وتشمل انعدام الثقة في الذات والآخرين الاعتمادية والخجل والشك، المعاناة من مشاعر الذنب وفقدان روح المبادرة، الشعور بعدم الكفاية وعدم القدرة على الإنجاز فقدان الهوية واضطراب الدور، العزلة، الركود، واليأس.

1-6-3- النظرية الإنسانية: ويشير طه عبد العظيم (1991، 90) إلى أن هذا الاتجاه ظهر في الستينيات كرد فعل على ما ذهب إليه نظرية التحليل النفسي والنظرية السلوكية في النظر إلى طبيعة الإنسان وتفسيرها حيث أكد أصحاب هذا الاتجاه على دراسة الإنسان كوحدة كلية متكاملة، ودراسة الإنسان لما له مدركاته وأهدافه وطموحاته ورغباته، ويستطيع أن يتحمل المسؤولية وأن يتخذ قراراته بنفسه، وتعتبر نظرية الذات عند روجرز من أشهر نظريات الشخصية نظرا لارتباطها بطريقة الإرشاد لديه والمعروف بالإرشاد الممرکز حول العميل والتي أشارت فيها روجرز إلى أن مفهوم التوافق وعدم التوافق لدى الفرد يتوقف على مقدار التطابق وعدم التطابق بين إدراك الفرد لذاته وبين الخبرات التي يمر بها في حياته، فالفرد ينظر إلى كل خبرة لا تتسق مع فكرته عن ذاته أو مع المعايير الاجتماعية على أنها تهديد له وتهديد لوحدة الذات التي يسعى إلى تحقيقها، ومن ثم ينكر الفرد الخبرة التي لا تتفق مع فكرته عن ذاته، أو قد يحرفها أو يشوهها بحيث يمكن قبولها، وكلما ازداد إدراك الفرد بالتهديد لذاته كلما عمل على تقوية وسائل الدفاع لديه فيشوه الحقائق التي تتعارض مع فكرته عن ذاته، ويكون نتيجة لانعدام التوافق بين خبرات الفرد وبين بنية الذات أن يقع الفرد فريسة للمرض النفسي، أما الخبرات التي تتفق وتتطابق مع مفهوم الذات ومع المعايير الاجتماعية يدركها الفرد وتؤدي إلى الراحة والخلو من التوتر، كما تؤدي إلى التوافق النفسي.

وبالإضافة إلى ما سبق يشير روجرز إلى أن معايير التوافق تكمن في ثلاثة نقاط وهي: الإحساس بالحرية، الانفتاح على الخبرة، الثقة بالمشاعر الذاتية. أما ما سلو فقد أكد على أهمية تحقيق



الذات في تحقيق التوافق السوي وقام بوضع عدة معايير للتوافق يمكن إيجازها كما أشار مدحت عبد الحميد (1990، ص 89) على النحو التالي:

- الإدراك الفعال للواقع.
- قبول الذات تلقائياً.
- التمرکز حول المشكلات وحلها.
- نقص الاعتماد على الآخرين.
- الاستقلال الذاتي.
- العلاقات الإجتماعية السوية.

ويشير روجرز إلى أن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي تقلقهم فيما يتعلق بسلوكياتهم غير المتسقة مع مفهومهم عن ذواتهم وأن سوء التوافق النفسي يمكن أن يستمر إذا ما حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيداً عن مجال الإدراك أو الوعي ، وينتج عن ذلك استحالة تنظيم مثل هذه الخبرات أو توحيدها كجزء من الذات التي تتفكك وتتبعثر نظراً لافتقاد الفرد لقبوله لذاته وهذا من شأنه أن يولد مزيداً من التوتر والأسى وسوء التوافق .

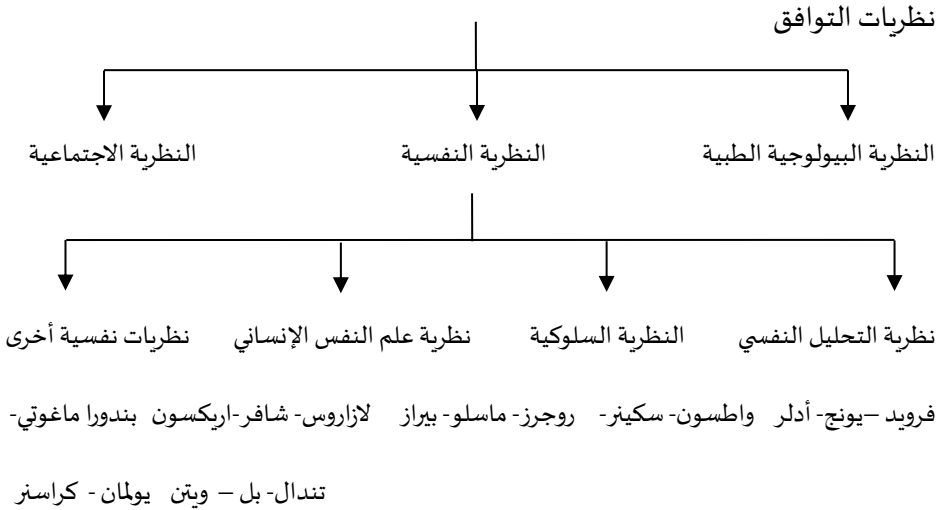
#### 1-6-4- النظرية البيولوجية: ومن مؤسسها الباحثين ( داروين- مندل- كالمان- جالتون)

تركز هذه النظرية على النواحي البيولوجي للتوافق حيث ترى أن كل أشكال سوء التوافق تعود إلى أمراض تصيب أنسجة الجسم و المخ و تحدث هذه الأمراض في أشكال منها المورثة و منها المكتسبة خلال مراحل حياة الفرد من إصابات واضطرابات جسمية ناتجة عن مؤثرات من المحيط أو تعود إلى اضطرابات نفسية التي تؤثر على التوازن الهرموني للفرد نتيجة تعرضه للضغوطات.

يرى أصحاب هذه النظرية أن عملية التوافق تعتمد على الصحة النفسية و بالتالي التوافق التام للفرد (التوافق الجسدي) أي سلامة وظائف الجسم المختلفة و يقصد بالتوافق في ضل

هذه النظرية انسجام نشاط وظائف الجسم فيما بينها، أما سوء التوافق فهو اختلال التوازن الهرموني أو نشاط أو وظيفة الجسم.

### شكل رقم (2): نظريات التوافق



المصدر: مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، 1999، ص 85

و نستخلص من الشكل رقم (2) أن هناك الكثير من النظريات التي وضعت لتفسير التوافق لدى الفرد، و المحاولات التي بذلت من أجل التنظير لتفسير متغير أو ظاهرة قد يبني عليها علم النفس بأسره ألا و هي ظاهرة التوافق، و لهذا يجب أن نضع النظريات الثلاث في الاعتبار مع محاولة التوفيق بينهما بصورة متكاملة.

### 2- التوافق النفسي:

2-1- تعريف التوافق النفسي: وقد أكد علماء النفس منذ نشأته المبكرة إن الإنسان في حاجة إلي الملائمة بينه وبين الظروف الاجتماعية والنفسية المحيطة به ولهذا ظهر مفهوم التوافق النفسي وتنبه العلماء إلي أهميته. يطرح علماء النفس مفهوم التوافق النفسي على أنه توافق الفرد مع ذاته و توافقه مع الوسط المحيط به و كل المستويين لا ينفصل عن الآخر، و إنما يؤثر

فيه و يتأثر به، فالفرد المتوافق ذاتيا هو المتوافق اجتماعيا و يضيف علماء النفس بقولهم أن " التوافق الذاتي هي قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعهو أدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع بحيث لا يكون هناك صراع داخلي(جمال ابودلو،2009،ص228)، كما يقصد بالتوافق النفسي رضي الفرد على نفسه و تتسم حياته بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب، القلق، النقص فيتمكن من إشباع دوافعه بصورة ترضيه و لا تغضب الجميع (مصطفى فهبي، 1979، ص 34). ويشير الباحث (حامد زهران) إلى أن التوافق النفسي هو مرادف للتوافق الشخصي و يعني السعادة عن النفس و الرضا عنها وإشباع الدوافع الفطرية الأولية (الداخلية) و الدوافع الثانوية المكتسبة (الخارجية) و بالتالي يعبر عن سلام داخلي كما يتضمن التوافق مطالبالنمو في مختلف مراحل المتابعة (عبد السلام حامد زهران، 1994، ص 08).

خلاصة القول في هذا الإطار هي أن التوافق النفسي يعتبر مجموعة السلوكات التي يسلكها الفرد من أجل الانسجام وتحقيق الاستقرار مع نفسه أولا و مع الآخرين ثانيا ، و تحقيق أهدافه و يظهر في مدى رضا الفرد عن ذاته ، قبول الآخرين له و الخلو من الحزن الذاتي و تقبله لذاته.

2-2-الفرق بين التوافق النفسي والتكيف: إن مصطلحي التوافق النفسي و التكيف يعتبران من أكثر المصطلحات التي يحدث الخلط بينهما فمن الممكن أن يستخدم مصطلح التكيف دلالة عن التوافق وبالعكس، و قد تباينت آراء الباحثين والتربويين في تحديد طبيعة العلاقة بين كل منهما، فبعضهم أشار إلى أن هناك ثمة فرق واضح بين المصطلحين، ومنهم من اعتبرهما وجهة لعملة واحدة. يقصد بالتكيف تكيف أو تعديل المهارة المكتسبة لتوافق موقفا أدائيا جديدا، وهي مرحلة متقدمة يمكن من خلالها قيام الشخص الماهر بتحويل المهارة أو تطورها أو إضافة تعديلات جديدة عليها بما يتناسب مع ذلك الموقف، و الفرد الذي يصل إلى هذا المستوى من الأداء المهاري الحركي يمكنه أن يحكم بدقة على أداء الآخرين.

أما التوافق فيعني تلاؤم الكائن الحي مع بيئته، إما بتغيير سلوكه أو بيئته أو كلاهما والفرد المتوافق يكون على علاقة طيبة مع بيئته الطبيعية و الاجتماعية مما يحقق له الاستقرار الوجداني.

التوافق: يتعلق بقدرة الفرد على التوافق مع الدوافع المكتسبة أو الدوافع الاجتماعية.

التكيف: محاولة الفرد للتعايش و الانسجام مع الدوافع البيولوجية مثل المأكل و المشرب.

### جدول رقم(1):الفرق بين التوافق و التكيف

التكيف	التوافق النفسي
التكيف مفهوم يشمل كل من الإنسان والحيوان والنبات إزاء البيئة الفيزيائية(الطبيعية) التي يعيشون فيها.	التوافق مفهوم خاص بالإنسان أساسا حيث يسعى لتنظيم حياته ومواجهة مشكلاته وإشباع حاجاته والنجاح في مجال الأسرة والعمل.
التكيف مرتبط بإشباع الحاجات البيولوجية بطريقة لا تجعله في صدام مع البيئة مما يجعله غالبا سلوكا سويا. وكذلك النمط غير التوافقي يتم فيه خفض التوتر الناتج عن إثارتها دون النظر إلى النتائج التي قد تترتب على هذا الإشباع.	السلوك التوافقي يتحدد باعتبارات اجتماعية بالدرجة الأولى حتى يكون مناسباً ومقبولاً، ويستخدم كثير من الباحثين هذان المفهومان بمعنى واحد حيث أنهما يلتقيان لإحداث اللذة للكائن وأن هدفها واحد. وسوف نستخدم مصطلح التوافق هنا فقط ونعني به أيضا التكيف.

### المصدر: إعداد الباحثة

2-3- معايير قياس التوافق النفسي: لقد أشارت العديد من البحوث و الدراسات و الكتب المتخصصة في ميدان علم النفس والصحة النفسية إلى مجموعة من المعايير التي يمكن استخدامها للكشف عن مستوى التوافق النفسي لدى الفرد أو مجموعة من الأفراد و تختلف

فيما بينها من حيث الكفاءة و الجودة، إضافة إلى آلية الاستخدام و طبيعة الفئة المستهدفة من عملية القياس. ومن أبرز هذه المعايير ما يأتي:

2-3-1- المعيار الإحصائي: يقوم هذا المعيار على تطبيق الأفكار الإحصائية لتحديد المتوافقين وغير المتوافقين وذلك بإرجاع سمات الفرد إلى المتوسط الحسابي ، فالشخص غير السوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام لتوزيع الأشخاص أو السمات والمفهوم الإحصائي بذلك لا يضع في الاعتبار أن التوافق عند الشخص ينبغي أن يكون مصحوباً بالرضا عنده وبتوافقه مع نفسه .

2-3-2- المعيار الإكلينيكي: يتحدد مفهوم التوافق أو الصحة النفسية في ضوء المعايير الإكلينيكية لتشخيص الأعراض المرضية فالصحة النفسية تتحدد على أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض.

2-3-3- المعيار القيمي الثقافي: يستخدم المنظور القيمي مفهوم التوافق لوصف مدى اتفاق السلوك مع المعايير الأخلاقية وقواعد السلوك السائدة في المجتمع أو الثقافة التي يعيش الفرد بها ، وعلى هذا النحو ينظر للتوافق على أنه مسايرة أي اتفاق السلوك مع الأساليب أو المعاني التي تحدد التصرف أو المسلك السليم في المجتمع ، لذلك 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 تقرها ثقافة المجتمع .

2-3-4- معيار مفهوم الذات: هو التوافق كما يدركه الشخص ذاته فبصرف النظر عن المسايرة التي قد يبديها الفرد على أساس المعايير السابقة فالمحك الهام هنا ما يشعر به الشخص وكيف يرى في نفسه الاتزان أو السعادة أي أن السواء هنا إحساس داخلي وخبرة ذاتية فإذا كان الشخص وفقاً لهذا المعيار يشعر بالقلق أو التعاسة فهو يعد غير متوافق.

2-3-5- المعيار الطبيعي: يشترك 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.

2-3-6- معيار النمو الأمثل: أدى قصور المعيار الإكلينيكي إلى تبني نظرة أكثر إيجابية في تحديد الشخصية المتوافقة

يستند إلى حالة من التمكن الكامل من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد الخلو من المرض.

2-3-7- المعيار النظري: يعتمد تحديد التوافق وسوء التوافق على الخلفية النظرية المستخدم المعيار فعلى سبيل المثال يحدد التحليليون سوء التوافق بدرجة معاناة الفرد من الخبرات المؤلمة المكبوتة في حين ينظر السلوكيون إلى التوافق وسوء التوافق من خلال ما يتعلمه الفرد من سلوكيات مناسبة أو غير مناسبة.

2-4- أساليب التوافق النفسي: كثيراً ما يجد الأفراد صعوبات أو موانع في سبيل أهدافهم بما يؤدي إلى إحباطهم فيلجأ الفرد إلى الأساليب التوافقية، و التي تكون بالمواجهة المباشرة للعقبات أو المشكلة، و قد تكون أساليب غير مباشرة، وذلك باتخاذ الفرد وسائل بديلة قد تكون ذات قيمة إيجابية، و قد تكون ذات قيمة سلبية.

2-4-1- أساليب التوافق المباشرة: العمل الجدي و مضاعفة الجهد: قد يلجأ بعض الأفراد حين تحبط أعمالهم أو تعاق بأبسط عقبة و أهونها إلى اليأس أو التوقف عما يسعون إليه من أهداف، في حين أن الاستجابة السليمة لمثل هذا الموقف تتطلب العمل الجدي و مضاعفة الجهد. و يجب أن تغرس لدى الأفراد الاستعداد و تنميه بأن نكل إليهم منذ طفولتهم بعض الأعمال التي تنفق مع نضجهم و قدرتهم حتى ينجحوا في القيام بها، و من ثم يكتسبون بعض الثقة في قدرتهم على القيام بأعمال هامة بمجهودهم الشخصي(عبد الحميد محمد الشاذلي 2001، ص 91).

- تغيير الطريقة: يلجأ الفرد إلى تغيير طريقة الحل التي كان يتبعها إذا وجد أن زيادة المجهود لا تجدي في حل مشكلة ما ترى الطفل الأصم يحاول تعلم لغة الإشارة

ليتواصل مع الآخرين، والكفيف يتدرب على طريقة برايل ليتمكن من قراءة الكتب وذلك لكونهما يبحثان عن طرق بديلة تمكنهما من تحقيق أهدافهما والوصول إليهما.

- تحوير السلوك: كثيراً ما يجد الفرد نفسه أمام عائق لا يمكن التغلب عليه أو تبديله، و في هذه الحالة لا يجب أن يستسلم، بل لابد من البحث عن سبل أخرى للوصول إلى مبتغاه.

- تنمية مهارات جديدة: في كثير من الحالات يحتاج الفرد الذي لاقى إحباطاً إلى كثير من العمل الجدي و مضاعفة الجهد، فهو بذلك بحاجة إلى تنمية اتجاهات و مهارات جديدة تساعده على التوافق.

- إعادة تفسير الموقف: يكون في بعض الحالات الإحباط الذي يتلقاه الفرد ناجماً عن تفسيره الخاطئ للموقف ، و كل ما يتطلبه الفرد في هذه الحالة هو إعادة تفسير الموقف و تفهمه.

- التعاون و المشاركة: أفضل العلاقات الاجتماعية هي التعاون و المشاركة التي نجدها في كثير من نواحي النشاط الإنساني و كلما تعاون الفرد مع الآخرين و شاركهم في مختلف النشاط كلما زادت حياته خصوبة و ابتعد عن الأساليب اللاسوية مثل العدوان و الانسحاب.

- تغيير الهدف: إذا فشلت الطرق و الأساليب السابقة في التغلب على الإحباط فقد يلجأ الفرد إلى تغيير هدفه و اتخاذ هدف آخر يكون أكثر سهولة.

- تأجيل إشباع الدافع إلى حين: مثل هذه الحلول المباشرة قد لا تيسر للفرد في كل الحالات فيضطر الفرد الذي لا يتمكن من استخدام هذه الأساليب في حل صراعاته و التغلب على ما يواجهه من إحباط إلى اللجوء إلى أسلوب آخر من الحلول غير المباشرة و هو أسلوب الحيل اللاشعورية "الدفاعية" (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001، ص94).

2-4-2 أساليب التوافق غير المباشرة: هي أساليب سلوكية لا شعورية تعرف أحياناً بمكانيزمات التوافق أو الحيل النفسية الدفاعية، يلجأ إليها الفرد (السوي و اللاسوي) في تحقيق التوافق مع نفسه و مع بيئته الاجتماعية بعد استخدام أساليب مباشرة و شعورية.

فهي ترمي إلى تخفيف حدة التوتر النفسي المؤلم و حالات الضيق و القلق التي تنشأ من استمرار حالة الإحباط لمدة طويلة بسبب عجز الإنسان عن مواجهة و التغلب على العوائق التي تعترض

إشباع دوافعه. وهذه الحيل هي المحاولات اللاشعورية للفرد لكي يحمي نفسه مما يهدد تكامل الأنا لديه. إن التوافق الناتج عن هذه الحيل أو الأساليب هو توافق مؤقت في جميع الأحوال لكونها أساليب لتزليل الإحباط و لا تحل الصراع بصفة نهائية، فهي تعمل على تحقيق قدر من الراحة النفسية و الوقتية، و هي أيضا تهدف إلى الدفاع عن الشخصية ضد أي تهديد ، ولقد صنفت صور التوافق غير المباشرة في خمسة مجموعات هي:

التوافق باستخدام أساليب إعتدائية( العدوان و الإسقاط)- التوافق باستخدام أساليب دفاعية(التبرير و التقمص والتعويض الزائد)- التوافق باستخدام طرق انسحابية(النكوص وأحلام اليقظة و النسيان)- التوافق عن طريق الكبت- التوافق عن طريق المرض و الأوجاع البدنية.

- التوافق باستخدام الأساليب الاعتدائية: تشمل هذه الأساليب الاعتداء و توجيه الأذى إلى الذات نفسها أو إلى الغير، و من الحيل التي تقع تحت هذا النوع العدوان و الإسقاط العدوان: يعد من ردود الفعل الرئيسية للإحباط الذي يقترن دائما بانفعال الغضب. فقد يستثار الفرد إذا كان هناك مثير لذلك و يعد الانفعال استجابة غير مسيطر عليها من جانب الفرد كرد فعل لعائق أو مجموعة عوائق تواجهه و تمنعه من إشباع حاجاته الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية، عندها يلجأ الفرد إلى العدوان بإيذاء الآخرين أو الذات نفسها أو كليهما معا(صالح حسن الدايري، 1999، ص63).

و يحدث لخفض التوتر نتيجة لتأزم شديد أو إعاقة بالغة، و يكون العدوان على أشياء تافهة لا علاقة لها بمصدر التوتر، و قد يكون العدوان غير صريح مثل الكيد و التشهير، و قد يكون العدوان عاما و ليس خاصا، و من التقاليد و النظم بالإضراب و الثورة و غيرها. الإسقاط: الإسقاط هو الميكانيزم الذي يركز على إسناد للآخرين المشاعر و الرغبات أو المخاوف التي لا نرغب فيها (Paul Bernard,1979,p126).

كما أنها آلية دفاعية مخادعة أو مشوهة للواقع تقوم به "الأنا" شعوريا في سبيل منح الفرد الفرصة لنفسه كي لا يدرك حقيقة دوافعه التي لو أدركها لشعر بالخيبة والإثم والامتهان (أديب محمد خالد، 2009، ص 236).



- التوافق باستخدام أساليب دفاعية: في حالة توافق الفرد عن طريق الأساليب الدفاعية لا يفقد صلته بالناس الآخرين أو البيئة، و هو يتخذ موقف المدافع عن نفسه في محاولة تغطية كل نقص أو قصور أو شعور به، و من الحيل النفسية المستخدمة في ضل هذا الأسلوب: التبرير و التقمص التعويضي الزائد.

التبرير: هو إدعاءات لاشعورية تقوم أساسا على تحليل السلوك بأسباب تبدو منطقية ولكنها تتصف بالانفعالية، و هو أيضا التثبيت بأعذار توجي للآخرين أنها صحيحة و مقنعة ولكنها ليست حقيقية (أديب محمد الخالدي، 2009، ص243)، يستخدمها الفرد لحماية نفسه من الآثار المترتبة على اعترافه بالفشل و الخطأ.

كما أنه وسيلة يتجنب بها الفرد ما يحدث في نفسه من صراع بين ما يود تحقيقه، و ما يمكنه أن يحققه و يصل إليه بالفعل (صالح حسن الدايري، 2008، ص86).

التقمص: هو أن يجمع الفرد و يستعير و يتبنى و ينسب إلى نفسه ما في غيره من صفات مرغوبة و يشكل نفسه على غرار شخص آخر أو جماعة أخرى بها صفات مرغوبة لا توجد لدى الفرد (حامد عبد السلام زهران، 1997، ص39).

التعويض الزائد: التعويض حيلة دفاعية يعتمد فيها الفرد إلى إخفاء نقص أو التغلب عليه وكثيرا ما يكون التعويض سترا للنقص لا إلتماسا للقوة، أما التعويض الزائد فهو مهاجمة النقص بعنف مما يؤدي إلى تضخم التعويض، كما يعني التعويض أيضا محاولة الفرد التخلص من شعوره بالنقص سواء كان هذا النقص فعليا أو متوهما سواء كان جسيما أو نفسيا أو ماديا (أديب محمد الخالدي، 2009، ص235).

- التوافق باستخدام طرق هروبية: حيث يلجأ الفرد إلى الهروب من المواقف التي تسبب الإحباط و من هذه الحيل الهروبية: الانسحاب، النكوص و أحلام اليقظة و النسيان.

الانسحاب: هو الهروب و الابتعاد عن عوائق إشباع الدوافع و الحاجات و عن مصادر التوتر و القلق و عن مواقف الإحباط و الصراع الشديد، و الانسحاب سلوك سلمي و القلق و عن مواقف الإحباط و الصراع الشديد، و الانسحاب سلوك سلمي (حامد عبد السلام زهران، 1997، ص41).

النكوص: هو أن يعود الفرد إلى أحد الأساليب السلوكية التي تناسب مرحلة عمرية سابقة على المرحلة التي يمر بها حالياً، يلجأ إليها عادة عندما تفشل محاولاته لمواجهة موقف ما وعندما يواجه الإحباط بآثاره المؤلمة والمثيرة للقلق.

أحلام اليقظة: وهي حيلة نفسية دفاعية تخيلية يسعى من خلالها الفرد إلى تحقيق أهدافه وطموحاته بطريقة غير واقعية التي عجز عن تحقيقها في الواقع، فتخفف عنه مشاعر الإحباط والفشل والقلق ويستمتع بمشاعر القوة والنجاح في الخيال بعيداً عن حقوق الواقع ومشكلاته، ويجد إشباعاً لجميع رغباته وتحقيقاً لكل أهدافه بسهولة، فيتخلص من واقعه المؤلم ويستمتع بخياله السعيد (صالح حسن الداھري، 1999، ص 65).

النسيان: هو إخفاء الخبرات والمواقف غير مقبولة أو المهددة عن الوعي والإدراك، وهو ينتج عن حيلة الكبت (حامد عبد السلام زهران، 1997، ص 44).

- التوافق عن طريق الكبت: إن الكبت حالة لاشعورية يستخدمها الفرد حتى يستبعد من الشعور الخبرات والأفكار والذكريات التي تسبب له ألماً أو خجلاً أو شعوراً بالذنب (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001، ص 101).

يرى "فرويد" أن الكبت هو نوع من دفاع "الأنا"، ويصفه على أنه أساس كل الميكانيزمات، فدوره الأساسي هو الكبت في اللاشعور التأثيرات المؤلمة وحفظها، والذي يتم فيه تعديل المحتوى الظاهر للنتائج الشعورية (Victor Smirnof, 1966; p145).

- التوافق عن طريق المرض: يستخدم الفرد المرض لاشعورياً للتهرب من لوم الناس وانتقادهم، فيتجنب مواجهة المواقف العصبية وتحمل المسؤوليات، ولا يكون للمرض ما يبرره من الناحية العضوية أو الفسيولوجية وإنما يعتبر من الأساليب النفسية، ويدخل المرض هنا تحت دائرة الأمراض النفسية البدنية "السيكوسوماتية"

(عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001، ص 102)

## 2-5- معوقات التوافق النفسي:

إن هناك العديد من المعوقات التي من شأنها أن تقف حائلاً أمام قدرة الفرد على تحقيق قدر مناسب من التوافق النفسي، وقد حاول بعض الباحثين والمختصين في ميدان علم النفس

والصحة النفسية إلقاء الضوء عليها. من أهم عوامل تحقيق التوافق توفر مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحلها وبكافة مظاهره جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيداً وناجحاً في حياته ، ويؤدي تحقيق مطالب النمو إلى سعادة الفرد ، في حين يؤدي عدم تحقيق مطالب النمو إلى شقاء الفرد وفشله وصعوبة تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة والمراحل التالية ، وأدناه أهم مطالب النمو خلال المراحل المتتابعة :

- نمو استغلال الإمكانيات الجسمية إلى أقصى حد ممكن ، وتحقيق الصحة الجسمية وتكوين عادات سليمة في الغذاء والنمو وتعلم المهارات الجسمية والضرورية للنمو السليم وحسن المظهر الجسمي العام.

- النمو العقلي المعرفي واستغلال الإمكانيات المادية إلى أقصى الحدود الممكنة ، وتحصيل أكبر قدر ممكن من المعرفة والثقافة العامة وعادات التفكير الواضح ونمو اللغة وسلامة التعبير عن النفس وتنمية الابتكار .

- النمو الاجتماعي المتوافق إلى أقصى حد مستطاع ، وتقبل الواقع وتكوين قيم سليمة والتقدم المستمر نحو السلوك الأكثر نضجاً ، الاتصال والتفاعل السليم في حدود البيئة وتنمية المهارات الاجتماعية التي تحقق التوافق الاجتماعي وتحقيق النمو الأخلاقي والديني القويم .

- النمو الانفعالي إلى أقصى درجة ممكنة ، وتحقيق الصحة النفسية بكافة الوسائل وإشباع الدوافع الجنسية والوالدية والميل إلى الاجتماع وتحقيق الدافع للتحصيل والنبوغ والتفوق وإشباع الحاجات مثل الحاجة إلى الأمن والانتماء والمكانة والتقدير والحب والمحبة والتوافق والمعرفة وتنمية القدرات والنجاح والدفاع عن النفس والضبط والتوجيه والحرية .

وبالرغم من ضرورة تحقيق مطالب النمو فإن هناك العديد من العوامل تؤدي إلى إعاقتها وإحداث سوء التوافق فالفرد يسوء توافقه ويسلك سلوكاً غير متوافق عندما يعجز عن التوافق وحل مشكلاته بطرق واقعية أو بحيل دفاعية معتدلة ، إذ إنه عندما لا يستطيع أن

يحتفظ بتوازنه النفسي فإنه يتخذ أساليب سلوكية شاذة لحل أزماته النفسية ، إلا أن الأزمات النفسية وحدها لا تكفي لتفسير عدم القدرة على التوافق بل لابد من النظر إلى شخصية الفرد ككل وإلى ماضيه ووراثته وتربيته وما يتعرض له من إحباطات وصدمات بالإضافة إلى معرفة اتجاهاته وعاداته مما يعني أن عوامل سوء التوافق متعددة وهي كما يلي:

2-5-1- عوامل نفسية: بالرغم من أن التوافق سمة أو خاصية نفسية ، فإن ذلك لا يعني عدم تأثرها بالمتغيرات النفسية الأخرى ، إذ أن هناك عوامل نفسية كثيرة يمكن أن تساعد على التوافق الحسن أو تزيد من حدة سوء التوافق ، فالاضطرابات النفسية عوامل ومظاهر لسوء التوافق كما تعتبر عوامل مساعدة على إحداثه ومنها على سبيل المثال لا الحصر :

- الانفعالات الشديدة والغير مناسبة للمواقف حيث يكون لهذه الانفعالات الغير متوازنة أثرها السيء من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية.
- عدم فهم المرء لذاته أو التقدير السالب للذات وضعف مشاعر الكفاية يمكن أن تكون سبباً لسوء التوافق كما يمكن أن تعوق قدرة الفرد على تحديد أهداف مناسبة مما يعني الفشل في تحقيق هذه الأهداف وهذا ما يمكن أن يضاعف من سوء التوافق النفسي والاجتماعي والتعرض لمزيد من الاضطرابات .
- صراع الأدوار إذ يلعب الفرد أدواراً متعددة تبعاً لما يتوقعه المجتمع وقد يلعب دورين متصارعين في آن واحد مما يؤدي إلى سوء التوافق إذ لم يستطيع التنسيق بين هذه الأدوار ويحقق الانسجام بينهما .

- الاضطرابات النفسية بكافة أنواعها حيث سوء التوافق مظهرًا من مظاهرها .

2-5-2- عوامل وراثية وجسمية: للوراثة أثرها في سلوك الفرد فإذا كانت الوراثة سليمة وكذلك التربية والبيئة فإننا نتوقع أن يكون الفرد حسن التوافق ، إلا أن بعض الاضطرابات الوراثية والتي يمكن أن ترتبط ببعض الإعاقات العقلية أو الجسمية تكون سبباً لسوء التوافق ، وقد تكون العاهة نتيجة أسباب خارجية عن إرادته ومع ذلك فإنه في كلتا الحالتين سواء كان السبب وراثياً أو بيئياً فإن النقص الجسدي والعاهات قد تؤدي إلى سوء التوافق وتتفاوت العاهات في تأثيرها على مدى التوافق لدى الفرد حسب جسامتها وكذلك بناءً على نظرة المجتمع فكلمة

كانت العاهة كبيرة كلما قل التوافق وكلما ساءت نظرة المجتمع أي النبذ والإهمال والاحتقار وكذلك العطف الزائد إلى شعور الفرد بأنه عاجز وعالة فإن ذلك يزيد من سوء توافقه .

2-5-3- عوامل بيئية واجتماعية: للفرد حاجات لا بد من إشباعها ليكون متوافقاً إلا أن إشباعها لا بد أن يكون بصورة اجتماعية ، ولا شك في أن الظروف الاجتماعية والأسرية السيئة كالتفكك الأسري والظروف الاقتصادية السيئة والتغيرات السريعة تمثل عوامل لسوء التوافق.

#### خلاصة:

نستنتج مما سبق أن ( التوافق ) 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 متوافقاً توافقاً حسناً وتعتمد طبيعية التوافق على ثلاثة عناصر تشمل الفرد ويقصد به التركيب النفسي للشخص ، والحاجات والآخرون الذين يشاركونه الموقف ولا بد من تحقيق الانسجام بين هذه العناصر ليتم التوافق بمعنى أن تتحقق أهدافه وتشبع حاجاته بطريقة مقبولة اجتماعياً فيحدث الاستقرار النفسي ويتم التوافق النفسي وكذلك الاجتماعي .

في حين إن (سوء التوافق) يعني عجز الفرد عن تحقيق دوافعه وإشباع حاجاته نظراً لضغوط اجتماعية أو عجز عن التنسيق بين هذه الدوافع أو تم إشباعها بشكل يتنافى مع القيم الاجتماعية ولا يرضى من حوله لذلك فإن الفرد يتعرض لاضطرابات نفسية . كما إن لسوء التوافق مظاهر متعددة ومختلفة فقد يظهر سوء التوافق في شكل مشكلات سلوكية كالسرقة والهرب وغيرها أو ما يتعرض المراهقين من مشكلات كالتمرد والانطواء وقد يشتد ويصبح أكثر خطورة إذا ما وصل إلى درجة الأمراض النفسية والانحرافات والاضطرابات العقلية، كما أن هناك عدة معايير نعتمدها للكشف عن مستوى التوافق النفسي وتتمثل في معيار الإحصائي والمعيار الإكلينيكي، معيار المفهوم الذاتي ومعيار الطبيعي، معيار النمو الأمثل.

## المرجع:

- أديب محمد الخالدي، 2009، المرجع في الصحة النفسية: نظرية جديدة، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.
- أنور الشرقاوي، 1985، سيكولوجية التعلم: ابحاث ودراسات، مكتبة الانجلو المصرية القاهرة (مصر).
- بطرس حافظ بطرس، 2008، المشكلات النفسية وعلاجها، دار المسيرة للطباعة والنشر
- جمال ابودلو، 2009، الصحة النفسية، دار أسامة، عمان.
- حامد عبد السلام زهران، 1997، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب مصر.
- حسن شحاته وزينب النجار، 2003، معجم المصطلحات التربوية والنفسية، الدار المصرية اللبنانية.
- رمضان محمد القذافي، 1998، الصحة النفسية والتوافق، المكتب الجامعي الحديث- الاسكندرية، مصر.
- سهير كامل أحمد، 2001، علم النفس الاجتماعي، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر.
- صالح حسن الداھري، 1999، علم النفس العام، دار الكندي للدراسات الجامعية. جامعة صنعاء.
- طه عبد العظيم، 1991، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.

- عباس محمود عوض، 1989، المدخل الى علم نفس النمو، جار المعرفة الجامعية مصر.
- عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001، التوافق النفسي للمسنين، المكتبة الجامعية الإسكندرية.
- عبد الرحمن العيسوي، 1992، أصول علم النفس الحديث، الإسكندرية: مكتبة المعارف، مصر.
- كمال الدسوقي، 1974، علم النفس ودراسة التوافق تكنولوجيا العلوم الاجتماعية دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، مصر.
- محمد النوبي محمد علي، 2009، الإعاقة السمعية؛ دليل الآباء والأمهات والمعلمين وطلاب التربية الخاصة، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- مدحت عبد الحميد عبد اللطيف وعباس محمود عوض، 1999، دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع، مصر.
- مصطفى فهمي، 1979، التوافق الشخصي والاجتماعي، مكتبة الخانجي للطباعة والنشر والتوزيع، المغرب.