

# التوافق النفسي

تمهيد:

يعتبر التوافق النفسي محور الصحة النفسية والبعض الآخر يعتبره مرادفا للصحة النفسية والبعض الآخر يقول أنه لا يمكن فصلهما عن بعضهما، فلا صحة نفسية بلا توافق، ولا توافق بلا صحة نفسية، فالشخص الذي يتمتع بالتوافق النفسي الجيد هو شخص مختلف مع مختلف الظروف ويستطيع أن يواجه ظروف الحياة ومشقتها ويسير باتجاه تحقيق أهدافه بكل ثقة.

### 1. مفهوم التوافق النفسي:

يشير مفهوم التوافق النفسي إلى " وجود علاقة منسجمة مع البيئة ، تتضمن القدرة على إشباع حاجات الفرد، وتلبية معظم المطالب البيولوجية والاجتماعية والتي تكون الفرد مطالب تلبيتها، وعلى ذلك فالتوافق يشمل كل التباينات والتغيرات في السلوك والتي تكون ضرورية حتى يتم الإشباع في إصدار العلاقة المنسجمة. (حامد زهران: 1979).

– التوافق عملية ديناميكية يقوم بها الفرد بصفة مستمرة في محاولات لتحقيق التوافق بينه وبين نفسه أولا ثم بينه وبين البيئة التي يعيش فيها، تلك البيئة التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات عديدة ويتحقق هذا التوافق بأن يقوم الفرد بتغيير سلوكه للمؤثرات المختلفة للوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والتكيف الاجتماعي مع البيئة.

(أشرف محمد عبد الغني، 2001، ص 84-85).

– التوافق عملية ديناميكية بين الفرد وبيئته لإحداث نوع من الانسجام وتحقيق الاستقرار النفسي والتكيف مع البيئة بصفة مستمرة من خلال إشباع الفرد لحاجاته وتغيير سلوكه للمؤثرات المختلفة الداخلية والخارجية.

## 2. أبعاد (مستويات) التوافق :

### – التوافق على المستوى البيولوجي:

تشارك لورانس مع شوبين في القول " إن الكائنات الحية تميل إلى أن تغير من أوجه نشاطها في استجاباتها للظروف المتغير في بيئاتها ذلك أن تغير الظروف ينبغي أن يقابله تغير وتعديل في السلوك بمعنى أن ينبغي الكائن الحي أن يجد ظرف جديد لإشباع وإلا كان الموت حليفه، أي أن التوافق هنا غنما هو عملية تشتم بالمرونة Flexibility والتوافق مستمر مع ظروف المتغيرة.

### – التوافق على المستوى الاجتماعي:

يقول لورانس " إن الحياة غنما هي سلسلة من عمليات التوافق التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الاستجابة للموقف المركب الذي ينتج عن حاجاته وقدرته على إشباع هذه الحاجات، ولكي يكون الإنسان سويا ينبغي أن يكون توافقه مرنا وينبغي أن تكون لديه القدرة على استجابات متنوعة تلائم المواقف وتنجح في تحقيق دوافعه.

وقد حدد وودورث ودونالد Wood warth and Donald إن الفرد يتوافق في علاقاته مع البيئة بان يحدث تغييرا للأمن.فالتوافق على المستوى الاجتماعي هو عملية دينامية، وفي هذا إدراك لطبيعة العلاقة الدينامية بين الفرد والبيئة الناشئة عن عملية التغيير المستمر ككل من الفرد والبيئة.

### – التوافق على المستوى السيكولوجي:

يقول مرار وكلا هون: Muror and Killuckhon إن الكائنات الحية تميل إلى أن تحتفظ بحالة من الاتزان الداخلي، إلا أن الصراع صفة ملازمة لكل سلوك، أي أن كل فعل مهما كان مريحا فإنه يشمل بعض التضحيات أو الخسارة فلا يمكن أن يحدث صورة من صور التوافق (خفض التوتر) TENSIONREDUCTION ويكون هناك نوع من انعدام التوافق (زيادة التوتر).

ترى " سميث " أن التوافق الفرد يعني توافر قدر من الرضا القائم في سبيل ما سيحققه من إشباع حاجاته.... أي أن يعني بها الفرد الذي يتمتع بالنضج الانفعالي.

(سهير كامل أحمد، 2001، 22، 26).

للتوافق مستويات متعددة يسعى منها الفرد في كل مستوى إلى بناء علاقة سوية مع نفسه ومع البيئة المحيطة به سواء من خلال إشباع حاجاته أو إحداث التغيير إلى الأحسن أو غير ذلك من ردود أفعال الفرد اتجاه البيئة من أجل تحقيق التوافق.

### 3. مجالات التوافق:

– **التوافق الدراسي:** وتتضمن عملية التوافق المدرسي نجاح المؤسسات التعليمية في وظيفتها والتواءم بين المعلم والطالب بما يهيئ لهذا الأخير الطالب ظروف أفضل للنمو السوي، معرفيا، وانفعاليا واجتماعيا. (أحمد عبد الخالق، 1993، ص 61).

– **التوافق المهني:** ويشير إلى الانسجام بين العامل وعمله (أي مكان هذا العمل) ويتحقق ذلك بعدة طرق أهمها، حسن اختيار المهنة الملائمة، والتدريب على أدائها بشكل جيد، وتقبلها بقبول حسن، ورضا الفرد عنها والافتتاع بها، ومحاولة الابتكار فيها، مع علاقات إنسانية راضية مرضية مع زملاء والرؤساء. (أحمد عبد الخالق، 1993، ص 61).

– **التوافق الأسري:** يقصد به أن تسود المحبة بين أفراد الأسرة وذلك عن طريق الاتفاق السائد بين الزوجين، والأسرة المتوافقة على العموم هي التي تسود فيها علاقات لحب والاحترام والتعاون وهذه العلاقات تكون على ثلاث محاور: بين الزوجين، بين كل منهما والأبناء، وبين الأبناء بعضهم البعض. (أحمد عبد الخالق، 1993، ص 62).

فطبيعة العيش تفرض على الإنسان التواجد في أكثر من مكان وتختلف هذه الأمكنة باختلاف حاجات الفرد فمجالات الحياة متعددة ويب على الفرد تحقيق التوافق سواء في الأسرة أو المدرسة أو في مكان العمل او في أي مجال آخر من المجالات المختلفة وذلك من أجل تحقيق أهدافه وفي استعداداته وقدراته للعيش بصحة وسلام.

#### 4. عناصر التوافق:

- **المحيط النفسي الداخلي:** ويتضمن الفرد وما ينطوي عليه من بناء نفسي من حاجات ودوافع وخبرات وقيم وميول وقدرات وعواطف وعقد.
  - **المحيط الخارجي:** ويقصد به كامل المحيط الذي يوجد فيه الفرد ويتكون من البيئة الطبيعية التي تشمل العوامل الطبيعية من ماء وهواء، ورياح، حرارة... إلخ، والبيئة الاجتماعية التي تشمل الأسرة والمدرسة، المعمل، النادي، المسجد...
- (كامل الفرخ شعبان، عبد الجابر تيم 1996، ص 43).

الفرد اجتماعي بطبعه لا يستطيع العيش بمفرده بحيث نجد أنه يؤثر في البيئة المحيطة به ويتأثر بها، وهذا ما يخلق نوع من التوافق بين الفرد ونفسه وبين البيئة التي يعيش فيها.

#### 5. خصائص التوافق:

- **التوافق عملية كلية:** وهي تعني ضرورة النظر للإنسان باعتباره شخصية كلية وكلا موحد ي علاقته ببيئته بمعنى أن التوافق خاصية لا تقتصر على السلوك الخارجي للفرد في إغفال لتجاربه الشعورية، ما يشعر من رضا اتجاه ذاته وأعماله. (قديح 2004، 73).
- **التوافق عملية تطويرية ارتقائية:** وهذه تعني أن تصنع في اعتبارنا حاجات الفرد ودوافعه من مراحل نموه المختلفة وخصائصها ومتطلباتها كما يكون بالرجوع إلى مدارج ترقى من الدوافع والأهداف البسيطة الأكثر تطورا وتعقيدا وكذلك بالرجوع إلى مدارج ترقى من الذات.
- **التوافق عملية وظيفية:** ويقصد به أن التوافق غن كان سويا أو مرضيا ينطوي على وظيفة إعادة الاتزان أو تخفيف التوتر الناشئ من صراع القوى بين الذات والموضوع فالتوافق ليس مجد خفض للتوتر وإنما يشمل مجال الصحة النفسية وتحقيقا لإمكانات الذات تحقيقا للوجود الإنساني كموقف للعالم . (دمنهور، 1996، ص 52).

- التوافق عملية دينامية: ويقصد بها ن التوافق يقوم على صراع بين الذات والموضوع في سلسلة متصلة لا تنتهي، وكل صراع من هذه السلسلة ينتهي بمحصلة أو نتاج يسمى بالتوافق أحيانا وسوء التوافق في أحيان اخرى .  
(أبو مصطفى والنجار، 1998، ص 62).
- التوافق عملية اقتصادية: غن التوافق عملية اقتصاد لطاقة الإنسانية النفسية والتي تتأثر بالظروف البيئية والظروف المادية وكل ما يحيط بالإنسان .  
(أبو مرسى، 2008، ص 12).
- التوافق عملية نسبية: فليس هناك ما يعرف بالتوافق التام يؤدي إلى درجة من الجمود الذي يؤدي بدوره إلى الموت فالتوافق مسألة نسبية معيارية زمانا ومكانا وظروفا.  
(دخان، 1997، ص 29).