

م.م. أميرة عبد الكريم مران
ماجستير صحة نفسية

التوافق

Adjustment

١- لمحة عن ظهور مصطلح التوافق:

لقد أشتق مصطلح التوافق من مصطلح التكيف، وذلك بعد ظهوره كمفهوم مستمد أساسا من علم البيولوجيا على نحو ما حددته نظرية النشوء والارتقاء (١٨٥٩). ويشير هذا المفهوم عادة إلى أن الكائن الحي يحاول أن يوائم بين نفسه والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه محاولة منه من أجل البقاء.

"وعندما حدد أوبرت Aubert مفهوم التكيف سنة (١٨٦٠) كان يعني به ما يحدث لحدقة العين من تغير نتيجة لشدة الضوء الذي يقع عليها".

ثم أصبح هذا المفهوم يصف سلوك الإنسان كردود أفعال لعدد من المطالب والضغوط البيئية التي يعيش فيها، كالمناخ وغيره من عناصر البيئة الطبيعية، ففي شهور الصيف يحاول الإنسان أن يخفف من ملابسه كي يتلاءم مع الجو الحار، بينما في شهور الشتاء يحاول أن يتدثر في ملابس ثقيلة تقيه غائلة البرد، وكذلك الحال بالنسبة للمسكن والطعام وغيرها. وقد استعار علم النفس المفهوم البيولوجي للتكيف واستخدم في المجال النفسي الاجتماعي تحت مصطلح التوافق. ومن الطبيعي أن ينصب اهتمام علم النفس على البقاء السيكولوجي، والاجتماعي للفرد أكثر مما ينصب على البقاء الطبيعي والبيولوجي.

والتوافق مصطلح مركب وغامض إلى حد كبير، لأنه يرتبط بالتصور النظري للطبيعة الإنسانية وتعدد النظريات والأطر الثقافية المتباينة. وربما كان أحد أسباب غموض هذا المصطلح هو الخلط بين المفاهيم، ففي الإنجليزية نجد كلمات Conformity-Adjustment-Accommodation-Adaptation وفي العربية نجد كلمات: توافق، تكيف، تلاؤم، مسايرة، مجازاة، ويمكن أن نفرق بين المفاهيم السابقة اعتمادا على الآتي:

(١) Accommodation وترجمتها العربية تلاؤم، وهو مصطلح اجتماعي يستخدم باعتباره عملية اجتماعية وظيفتها تقليل أو تجنب الصراع بين الجماعات.

(٢) Conformity وترجمتها العربية مسايرة وهو أيضا مصطلح اجتماعي يعني الامتثال للمعايير والتوقعات الشائعة في الجماعة.

(٣) Adaptation وترجمتها العربية تكيف، ويفضل أن يقتصر استخدام هذا المصطلح -كما قصد بذلك دارون- على اعتباره مصطلحا بيولوجيا يعني قدرة الكائن الحي على أن يعدل من نفسه أو يغير من

بيئته إذا كان له أن يستمر في البقاء، بحيث يؤدي الفشل في هذا التعديل إلى انقراض الكائن أو اختفائه من الحياة.

٤) Adjustment: والترجمة العربية لهذا المصطلح هي "توافق" وهو المفهوم النفسي الذي يرتبط بدراستنا والذي سنوليه قدرا من الأهمية. ورغم تعدد تعريفات التوافق، إلا أنه يمكن حصرها في ثلاثة اتجاهات رئيسية:

الاتجاه الاول

يرى أن التوافق عملية فردية تبدأ وتنتهي بالفرد.

الاتجاه الثاني

يرى أن التوافق عملية اجتماعية تقوم على الانصياع للمجتمع بصرف النظر عن رضا الفرد عن هذا الانصياع.

الاتجاه الثالث

فهو الاتجاه التكاملي وهو يوفق بين ما هو فردي وما هو اجتماعي.

ويمكن دراسة التوافق من إطارين على الأقل: الإطار الشخصي والإطار الاجتماعي،

ويعني الإطار الاجتماعي بمعناه العام توافق الفرد كما يقيم من الخارج بمعايير شكلية أو غير شكلية يقوم بوضعها الآخرون، كما يستخدم المصطلح بمعناه الضيق فيشير إلى التوافق مع الآخرين

ويشير الإطار الشخصي أساسا إلى الجانب الذاتي من التوافق ويتضمن المعيار الرئيسي للتوافق الجيد الإشباع الكافي لحاجات الفرد وتوافر حالة من التوازن الداخلي لديه

إن يعرف التوافق: محاولة لمواجهة متطلبات الذات ومتطلبات البيئة

فالتوافق اذن عملية دينامية ومستمرة لان بطبيعتها دائمة التغيير مما يفرض على الفرد مشكلات جديدة.

سوء التوافق : **maladjustment** / فشل الانسان في تحقيق اهدافه واشباع حاجاته ومواجهة صراعاته

ومن ثم يعيش الفرد في الاسرة والعمل والتنظيمات التي ينخرط فيها في حالة من عدم التناغم واذا مازاد هذا

القرار من سوء التوافق اقترب الفرد من العصاب

مفهوم التوافق النفسي

وسيتم فيما يلي عرض بعض التعاريف والمفاهيم لمصطلح التوافق النفسي حسب وجهة نظر بعض العلماء في المجال النفسي والإجتماعي

أولاً- التعريفات التي وردت في بعض المعاجم:

١- المعجم الشامل للمصطلحات السيكولوجية والتحليل النفسي: انجلس إكلش ١٩٥٨

يعرف التوافق النفسي على أنه: "التوازن المنسق بين الكائن وما يحيط به، بحيث تعمل كل الوظائف التي تحافظ على استمرارية الكائن بشكل سوي ولا يمكن التوصل إلى هذا التوافق التام فهو مجرد نهاية نظرية لمتصل (تدرج) من درجات التوافق الجزئي.

عرف التوافق على أنه: التغييرات في السلوك التي يقتضيها إشباع الحاجات ومواجهته المتطلبات حتى يستطيع الفرد أن يقيم علاقة منسقة مع البيئة.

علاقة منسقة مع البيئة تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد ومواجهة معظم متطلباته الجسمية والإجتماعية التي تفرض نفسها عليه.

(أما قاموس علوم التربية (١٩٩٣): فيحدد التوافق بأنه إمكانية التعديل الذي يقوم به الفرد في تفاعله لضمان حياته. ويعرف قاموس علم النفس (١٩٩٤): التوافق مجموع التعديلات التي تقوم بها العضوية لتجعل التكيف مع المحيط متلائم.

تعريف دائرة المعارف النفسية:

التوافق هو:

- ✓ حالة يتم فيه إشباع حاجات الفرد من جانب ومطالب البيئة من جانب آخر، إشباعا تاما، وهي تعني الاتساق بين الفرد والهدف أو البيئة الاجتماعية.
- ✓ هو العملية التي تتحقق بها هذه العلاقة المتسقة وهذه الحالة يمكن التعبير عنها من الناحية النظرية فقط، أما من الوجهة العملية فلا تصل إلا إلى توافق نسبي للإشباع الكامل لحاجات الفرد والعلاقة غير المضطربة مع البيئة.
- ✓ ويأخذ التوافق شكل تغيير البيئة وتغيير الكائن الحي عن طريق استيعاب الاستجابات المناسبة للمواقف.

(١) شافر Shaffer (١٩٥٦): يعد شافر الحياة سلسلة من عمليات التوافق التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الاستجابة للموقف المركب الذي ينتج عن حاجته وقدرته على إشباع تلك الحاجات، ولكي يكون الفرد سويا لابد أن يكون توافقه مرنا وينبغي أن تكون لديه القدرة على استجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة.

(٢) شوبن Shoben (١٩٥٦):

يعني شوبن (Shoben) بالتوافق السلوك المتكامل ، ذلك السلوك الذي يحقق للفرد أقصى حد من الاستغلال للإمكانيات الرمزية والاجتماعية التي ينفرد بها الإنسان وتؤدي إلى بقاءه وتقبله للمسؤولية وإشباع حاجاته وحاجات الغير، وهذا التوافق يتميز بالضبط الداخلي والتقدير للمسؤولية الشخصية والاجتماعية وهو توافق إيجابي يتضمن النضج الإنفعالي.

(٣) جورج لينر إلاكوب George Lehner et Elakube (١٩٦٤): التوافق هو عملية تفاعل مستمرة

غير مكتملة تلاحظ فيها العلاقات بين السبب والنتيجة، فالتوافق عملية تفاعل بيننا وبين بيئتنا يتضمن إما التوافق معها أو تعديلها فنعدل ما يحيط بنا من ظروف أو نعدل في سلوكنا، وهذا التفاعل بين أنفسنا وبين بيئتنا جزء مكمّل لحياتنا، ويعتمد التوافق السليم على التفاعل الناجح والتوافق عملية مستمرة فلا الفرد ولا العالم من حوله جامدا فكل منهما يتغير والاعتراف بعملية استمرارية التفاعل يؤدي بنا إلى التحقق من أنه ليس هناك توافق بشري كامل أو مثالي فالتوافق محاولة لإقامة علاقة مرضية مع البيئة، والتوافق عملية أسباب ونتائج فعند دراستنا للتوافق نفترض أن هناك علاقة منظمة وقانونية بين أي سلوك وظروفه السابقة أي بين الأسباب والنتائج

٤) كاتل R-B-Cattell (١٩٦٦):

حاول كاتل أن يضع تعريفاً أكثر تحديداً للتوافق عندما قرن بين ثلاثة مصطلحات: التكيف والتوافق والتكامل.

أما التكيف: فيستخدم بمعنى اجتماعي فيعني انسجام الفرد مع عالمه المحيط به.

أما التوافق: فيعني العمليات النفسية والتحرر من الضغوط والصراعات وانسجام البناء الدينامي للفرد ويربط كاتل بين التكيف والتوافق، فالشخص الذي يسلك سلوكاً يرضى عنه المجتمع ولكنه يتعارض مع ما يؤمن به هذا الشخص متكيف لكنه غير متوافق.

أما التكامل: فيعني مدى تكاتف وتأزر طاقات الفرد في سبيل هدف معين، فيكون الفرد متكيفاً ومتوافقاً، وبالتالي في حالة تكامل، ذلك أن هناك اتساقاً في سلوكه ودوافعه وأهدافه .

٥) مصطفى فهمي (١٩٧٩):

يعني التوافق عند مصطفى فهمي الانسجام (المؤازرة)، المشاركة، التضامن، فهذه كلها مترادفات تقابل المصطلح الانجليزي (Conformity) وهناك أوجه للتوافق هي: التوافق الاجتماعي، التوافق الشخصي، والتوافق النفسي.

وأن التوافق النفسي: تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف لها الفرد إلى أن يغير من سلوكه، لبحث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين البيئة من جهة أخرى، وبالبيئة هنا تمثل كل المؤثرات والإمكانيات للحصول على الاستقرار النفسي والبدني في معيشتهم، ولهذه البيئة ثلاثة جوانب: البيئة الطبيعية، والمادية والبيئة الاجتماعية، ثم الفرد ومكوناته، واستعداداته وميوله، وفكرته عن نفسه.

٦- بودسكا (١٩٨٠): يتضمن التوافق عند "بودسكا" تحقيق علاقة مرضية مع بيئة الفرد، إلا أن ذلك لا يعني بالضرورة التوصل إلى حالة من الجمود أو الرضا أو الطمأنينة وليس معنى أن يكون الفرد متوافقاً ألا يشعر بالاضطراب أو الغضب أو الحزن أو الإحباط أو الخوف، إن التوافق هو قدرة الفرد على اختيار الوسائل المناسبة والفعالة لمواجهة متطلبات البيئة مع المحافظة على الاتجاه السليم نحو عالمه المحيط به.

٧- التوافق النفسي : العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الفرد مستهدفا تغيير سلوكه، ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين البيئة من جهة أخرى.

يقوم هذا التعريف على ابراز أهمية تقبل الذات من جهة وتقبل الآخرين من جهة أخرى في العملية التوافقية.



تقبل الذات : هو الأساس الذي يقوم عليه التوافق وتقبل الآخر هو الأساس الذي يقوم عليه التوافق الشخصي أي أن يكون الفرد راضيا عن نفسه، غير الاجتماعي كاره، ويكون خالي من الصراعات والتوترات

٨) يعرفه لازاروس "بأنه مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على متطلبات الحياة العديدة.

٩) ويرى لازاروس أن الفرد المتوافق هو الذي يتسم بالارتياح النفسي، الكفاية في العمل، التقبل الذاتي وتقبل الآخر. (Lazarus, E et Folkman, 1984, p76)

تعريف كارل روجرز C.Rogers: التوافق هو قدرة الفرد على تقبل الأمور، التي يدركها بما في ذلك ذاته، ثم العمل بعد ذلك على تبنيتها في تنظيم شخصيته

١٠) تعريف ألين Allen: يشير التوافق إلى فهم الإنسان لسلوكه وأفكاره، ومشاعره بدرجة تسمح برسم إستراتيجية لمواجهة ضغوط ومطالب الحياة. (Allen, 1990, p5)

تعريف ألين يشير إلى أن التوافق النفسي يتحقق في البداية بالتوافق الشخصي، ومدى فهم الفرد لنفسه بما ينعكس على توافق الفرد مع الحياة بشكل عام، فالتوافق الاجتماعي للفرد لا يتحقق إلا إذا تحقق التوافق الشخصي توافق الفرد مع ذاته

ويشير التوافق النفسي إلى تلك العمليات النفسية التي تساعد على التعامل مع المشكلات الحياتية والتغلب عليها، وتزويد الفرد بالقدرة على التحدي لمتطلبات الحياة بشكل عام، وهو بذلك يعني تطوير عادات جيدة وهذا يشمل توافق الفرد مع الحياة العملية أو الدراسية، وتوافقه مع رفاق العمل.

وتضيف باري (Barry, 2006) أن: التوافق حالة ضرورية وخاصة مهمة يجب أن يمتلكها الفرد للتأقلم والعيش بسلام، لذلك فالتوافق يظهر في المواقف المختلفة من حياة المرء، فهو يظهر في المنزل، الجامعة، الأصدقاء، وفي أماكن العمل.

وفي ذات السياق أشار علي (٢٠١٠) إلى أن التوافق النفسي عملية دينامية مستمرة بين الفرد وذاته، وما يحيط به من مؤثرات داخلية وخارجية، وأن يكون فعالا متوازنا ومنتجا في بيئته بمختلف جوانبها (العمل، المدرسة...).