

التوافق النفسي - دراسة حالة-

أ : غبريني رشيد

كلية الاداب واللغات . والعلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

جامعة المدية

Résumé

La santé physique consiste en l'absence de la maladie, ce pendant la santé psychique se caractérise par une complémentarité physique , psychique et sociale .

Souvent les deux concepts adaptation – adéquation sont utilisés comme synonymes . Tout type de comportement n'est pas rigide mais plutôt flexible qui change en permanence , ce changement est causé par une interaction dynamique de tous les éléments composant l'appareil psychique.

L' adéquation psychique est acquise à travers plusieurs étapes telles que :

- *L'existence d'un but*
- *La gratification d'un besoin*
- *Le dépassement de l'entrave*
-

ملخص:

تتمثل مظاهر الصحة الجسمية في خلو أعضاء الجسم من الأمراض . أما الصحة النفسية فهي حالة من الاكتمال الجسدي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد .

كثيرا ما يستعمل اللفظين (التكيف - توافق) كما لو كانا مرادفين . أي أسلوب سلوكي لا يكون جامدا بل هو في تغيير دائم بسبب التفاعل الديناميكي المكونة للمجال النفسي.

للتوافق النفسي خطوات منها وجود الدافع ، الوصول إلى الهدف المتمثل في إشباع الغريزة ، التغلب على العائق وأخيرا الوصول إلى إزالة حالة التوتر النفسي والتحرر من الاحباطات .

يعرف التوافق النفسي بأنه تلك العملية الدينامكية المستمرة التي يهدف بها الفرد إلى أن يغير من سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين البيئة من جهة أخرى ، والبيئة هنا تشمل كل المؤثرات والإمكانات

للحصول على الاستقرار النفسي والبدني في معيشتة . ولهذه البيئة ثلاثة جوانب : البيئة الطبيعية المادية ، والبيئة الاجتماعية ، ثم الفرد ومكوناته واستعداداته وميوله وفكرته عن نفسه . كما عرف سميث . التوافق السوي بأنه اعتدال في الإشباع ، إشباع عام للشخص عامة ، لا إشباع لدافع واحد شديد على حساب دوافع أخرى

مقدمة :

تتمثل مظاهر الصحة الجسمية في خلو أعضاء الجسم من الأمراض والعلل والتشوهات وقيامها بوظائفها على خير وجه ، وهذا ما يساعد على أن يسلك نحو مواقف الحياة المختلفة سلوكا 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 . إن 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 ووحدتها وتقبل لذاته وتقبل الآخرين له ، بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة والراحة النفسية .

إن الكائن وبيئته متغيران ولذلك يتطلب كل تغيير تغييرا مناسباً للإبقاء على استقرار العلاقة بينهما ، وهذا التغيير المناسب هو التكيف أو المواءمة . والعلاقة المستمرة بينهما هي التوافق ، وكثيرا ما تستخدم اللفظين (تكيف وتوافق) كما لو كانا مترادفين ، فالتكيف تشير إلى الخطوات المؤدية إلى التوافق ، والتوافق يشير إلى حالة الاستقرار التي يبلغها الكائن ، وقد يعدل الكائن بعضاً منه أو إحداث تعديل في البيئة أو يعدل الكائن بعضاً منه وبعضاً من البيئة لإعادة التوافق والتوازن ويتناول التوافق نواحي مثل تغيير شكل ، فيزيائية (مثل درجة الحرارة) ونواحي بيولوجية وفيزيولوجية الكائن أو لونه أو تعديل بعض وظائفه ونواحي نفسية (مثل تعديل الإدراك الحسي شدة ووضوحاً بحسب قيمة المنبه ودلالته وتكراره وتحديد انفعاله) ، والنواحي الاجتماعية (مثل تطوير دوافعه ، وتعديل سلوكه بما يتفق مع مستويات مجتمعه بالإضافة إلى مقتضيات الموقف الراهن) الخ فإذا عجز الكائن عن التوافق مع البيئة تماماً وهو ما يسمى عدم التوافق . فقد يكون في ذلك هلاك الكائن ، ولكن الأغلب هو أن يحقق الفرد توافقاً ناجحاً ، أو على الأقل يحقق شيئاً من التوافق ولو كان فاشلاً غير سوي وهو ما يسمى سوء التوافق .

مفهوم التوافق النفسي :

يرى علماء آخرون أن أي تعريف للتوافق ينطوي على الكلمة الأم (التكيف) فكلمة توافق أكبر إشارة للتكيف ، فالإنسان يتكيف من أجل التوافق والعكس ، فعلماء النفس استعاروا المفهوم البيولوجي للتكيف وأعادوا تسميته بالتوافق . وحاول البعض التفرقة بين لفظ التوافق ومفهوم التكيف حيث ميز كل من "مورر وكلكهون " وأشار أي أن لفظ التكيف يستخدم للدلالة على مفهوم عام يتضمن جميع ما يبذله الكائن من نشاط لممارسة عملية الحياة في محيطه الفيزيقي والاجتماعي ، بينما يستخدم لفظ التوافق الدلالة على الجانب السيكولوجي في هذا وينبغي أن النشاط ، وأن هذين المستويين متصلان ببعضهما البعض أشد الاتصال ندرك أي الأفراد يمكن ترتيبهم على متصل ، أحد طرفيه حالة التوافق (الصحة النفسية) والطرف الآخر سوء التوافق ، وهذا يعني أن الصحة النفسية وسوء التوافق إنما يتداخلان بعضهما في بعض فليس هناك حد فاصل للصحة النفسية يفصلها عن سوء التوافق .(1)

ان أي أسلوب سلوكي لا يكون جامدا ، بل هو في تغير دائم بسبب التفاعل الديناميكي للأجزاء أو العناصر التي يتكون منها المجال النفسي للفرد ، وينتج من هذا التفاعل الدائم أو التغيير المستمر لعناصر المجال النفسي نوع من عدم الاستقرار أو عدم التوافق ويطلق على حالة عدم الاستقرار أو عدم التوافق لفظ التوتر ، وكل توتر يكون وراء حالات من القلق أو الرغبة في إشباع حاجة من حاجات الفرد أو إجابة مطلب من مطالبه ، أي أن هناك دافعا من الدوافع .

وعرف التوافق النفسي بأنه ، تلك العملية الدينامكية المستمرة التي يهدف بها الفرد إلى أن يغير من سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين البيئة من جهة أخرى ، والبيئة هنا تشمل كل المؤثرات والإمكانات للحصول على الاستقرار النفسي والبدني في معيشته . ولهذه البيئة ثلاثة جوانب : البيئة الطبيعية المادية ، والبيئة الاجتماعية ، ثم الفرد ومكوناته واستعداداته وميوله وفكرته عن نفسه . كما عرف سميث . التوافق السوي بأنه اعتدال في الإشباع ، إشباع عام للشخص عامة ، لا إشباع لدافع واحد شديد على حساب دوافع أخرى ، والشخص المتوافق توافقا ضعيفا هو الشخص غير الواقعي وغير المشبع بل والشخص المحبط الذي يميل إلى التضحية باهتمامات الآخرين كما يميل إلى التضحية باهتماماته ، أما الشخص حسن التوافق فهو الذي يستطيع أن يقابل العقبات والصراعات بطريقة بناءة تحقق له إشباع حاجاته ، ولا تعوق قدرته على الإنتاج . كما يرى ألين أن التوافق يشير إلى فهم الإنسان لسلوكه وأفكاره ومشاعره بدرجة تسمح برسم إستراتيجية لمواجهة ضغوط ومطالب الحياة اليومية.(2)

خطوات التوافق النفسي :

وعلى هذا الأساس فالخطوات الأساسية في عملية التوافق هي :

- وجود دافع يدفع الإنسان إلى هدف خاص .
 - وجود عائق يمنع من الوصول إلى الهدف ويحبط إشباع الدافع
 - قيام الإنسان بأعمال وحركات كثيرة للتغلب على العائق .
- الوصول أخيرا إلى حل يمكن من التغلب على العائق ويؤدي إلى الوصول إلى الهدف وإشباع الدافع .

ولكن هناك أناس لا يستطيعون أن يتغلبوا على العوائق التي تعترضهم فيجتنبون هذه العوائق ويؤدي ذلك إلى ابتعادهم عن أهدافهم الأصلية أن مفهوم التكيف يمثل كل أشكال النشاط التي يبذلها الفرد . ويعانون من الإحباط من أجل تحقيق دوافعه وبلوغ أهدافه ، وان النتيجة التي يتوصل إليها الفرد تمثل التوافق ، وقد يكون التوافق سيئا أو طيبا ، بقدر نوع الجهود التكيفية التي يبذلها الفرد ، فعندما تؤول هذه الجهود إلى إشباع حاجات الفرد وإزالة حالة التوتر النفسي ، والتحرر من الإحباطات أو الصراعات التي تواجه الفرد يكون الفرد قد حقق توافقا جيدا . أما إذا لم يصل إلى حالة خفض التوتر وإزالة القلق الدال على المعانات والمكابدة ، فعندها نقول أن الفرد سيئ التوافق لان أنواع السلوك التكيفي التي لجأ لها لم تقلح في تحقيق الغاية وهي الوصول إلى حالة الارتياح والرضا . إن القيام بنشاط من اجل إشباع الحاجة وخفض التوتر والوصول إلى الاتزان هي دورة الحياة النفسية التي يعيشها الجميع في سعيه للتوافق الحي توافقا مستمرا .إن من أسباب سوء التوافق هي الضغوط النفسية .

كما في حالة المرض ، وان شدة الضغوط ومصادرها و عدد تكرارها ونوعيتها وكذلك تجارب المرء في الحياة كلها عوامل تؤثر في ذلك ، وتختلف الأحاسيس المرتبطة باضطراب سوء التوافق أو التكيف اختلافا كبيرا من حيث درجتها ، ومن حيث حدتها ، ومن حيث تباين خبرات الأفراد الذين يتعرضون لها فإذا كان القلق هو أساس المشكلة فان الفرد يصبح خائفا ، متظيرا ، وجلا ، عصبيا في معظم الوقت . وفي حالة اقتران سوء التوافق بالاكتئاب فان الانفعالات المرافقة لذلك تكون اكثر

حدة فتظهر على الفرد أعراض مثل الحزن والبكاء والإحساس بالعجز أمام أي شيء وفقدان الأمل ، الإحساس باليأس ، وبعض الناس يلزمهم مزيج من سوء التكيف يتمثل بتداخل القلق مع الحزن ، ويعتبر العلاج النفسي هو الأسلوب المستعمل لتشجيع الأشخاص على فك مشاعر الكآبة.

مواجهة المشكلات التي كانوا يتحاشون مواجهتها ، هذا بالإضافة إلى تدوين مذكراتهم حول فترات الأعراض، وكذلك تعليمهم طرائق وتقنيات التخفيف من شدة الضغوط ، وتشجيعهم للانضمام إلى جماعات يأنسون بها ، واستخدام العلاج الجمعي ، وكذلك استخدام العقاقير الطبية النفسية وبارشاد الطبيب النفسي المختص ، وهناك علاج آخر يسمى العلاج الذاتي . وأولى خطواته أن يعترف المريض انه يواجه ضغطا من الضغوط النفسية ، ويعدها اهتمامه بالتغذية الصحيحة ، وتنظيم أوقات الفراغ وأجراء التمارين الرياضية ، والتحدث إلى شخص موثوق به .(3)

أبعاد التوافق النفسي :

عند الحديث على التوافق ، يتبادر إلى ذهن الفرد التوافق بمعناه العام والواسع والذي يشمل جميع مجالات حياة الفرد الشخصية والاجتماعية . وبالرغم من أن هناك محصلة عامة للتوافق يمكن أن يشار إليها على هذا الأساس فإنه لا يمكن تجاهل الجوانب المختلفة له . وفي هذا المجال يشير زهران (1997 ، 27) إلى أن للتوافق أبعاد تشمل :

أ- التوافق الشخصي (النفسي) : ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها ، وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية والثانوية ، ويعتبر عن سلم داخلي حيث يقل الصراع الداخلي ، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة .

ب- التوافق الاجتماعي : ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسيرة المعايير الاجتماعية ، والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغير الاجتماعي ، والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة ، والسعادة الزوجية ، مما يؤدي إلى تحقيق " الصحة الاجتماعية "

ج- التوافق المهني : ويضم الاختيار المناسب للمهنة واستعداد علما وتدريباً لها والدخول فيها والانجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح ، ويعبر عنه العامل المناسب في العمل المناسب . (4)

أساليب التوافق النفسي :

يسعى كل فرد في المجتمع لتحقيق قدر من التوافق النفسي بما يتناسب مع طبيعته ويساعده في التغلب على ما يواجه من ضغوط وصراعات في المجالات الحياتية المختلفة ، إلا أن كل منهم يستخدم أسلوباً يلاءم شخصيته ويتناسب مع طبيعة الموقف الذي يتعرض له (من وجهة نظره) وذلك ظناً منه إن هذا الأسلوب هو أفضل ما يمكن القيام به للتخلص من الضغط الناجم عن الموقف الضاغط أو التخفيف من أثاره السلبية على أقل تقدير وآملاً في تحقيق قدر من التوافق النفسي ، وصولاً إلى الصحة النفسية التي تمكنه من التمتع بحالة من الرضا والاتزان سواء مع ذاته أو مع البيئة البشرية أو الفيزيائية التي يعيش فيها . وبمنظرة فاحصة ومتأملة إلى تلك الأساليب يتضح أن بالإمكان تصنيفها إلى نوعين رئيسيين .

هما الأساليب المباشرة والغير المباشرة (5)

أولاً (أساليب التوافق النفسي المباشرة) :

وتتميز هذه الأساليب بكونها شعورية مباشرة ، يستطيع الفرد من خلالها إشباع حاجاته ورغباته ودوافعه وتحقيق أهدافه بطريقة مباشرة وشعورية على نحو سليم يساعده في التخلص من مواقف الإحباط والصراع وحل مشكلاته التي يتعرض لها حاسماً ونهائياً يضمن له تحقيق أفضل قدر من التوافق النفسي ، وهذه الأساليب هي :

- أ- بذل الجهد لإزالة العوائق وتحقيق الهدف : وهي أول ما يمكن فعله لتذليل العوائق والصعوبات أمام تحقيق الأطفال الصم والمكفوفين لأهدافهم والتغلب على المواقف المحبطة والصراعات ، وتستند بشكل أساسي إلى مضاعفة الجهود والتعامل بجدية وإصرار لإشباع رغباتهم ودوافعهم واحتياجاتهم وتحقيق أهدافهم وما يطمحون في الوصول إليه .(6)
- ب- البحث عن طرق أخرى للوصول للهدف : فترى الكفل الأصم يحاول تعلم لغة الإشارة ليتواصل مع الآخرين ، والكفيف بتدربه على طريقة برايل ليتمكن من قراءة الكتب ، وذلك لكونهما يبحثان عن طرق بديلة تمكنهما من تحقيق أهدافهما والوصول إليها ، لأنهما يشعران بأن الطريقة المستخدمة لتحقيق ذلك الهدف لا تجدي نفعا وحتى مع بذل الجهد ومضاعفة النشاط ، ومن هنا فإنهما يحاولان اختيار طرق أخرى أكثر فاعلية ومناسبة .
- ت- استبدال الهدف بغيره : وغالبا ما يلجأ الأطفال المعاقين إلى هذا الأسلوب إذا فشل الأسلوبين السابقين في تحقيق هدفهم إما لعدم تفهم المحيطين ، أو قصور الإمكانيات المتاحة لهم (حيث يسعون لاستبدال هدفهم الذي لم يتمكنوا من الوصول إليه بهدف آخر قد يقترّب منه في النتيجة أو يبتعد عنه ، للتخلص من حالة الإحباط والتوتر الناجم عن قدرتهم على تحقيق الهدف الأصلي ومن الجدير بالذكر إن نجاح هذا الأسلوب يعتمد بشكل كبير على مدى قدرة الطفل على تحقيق الهدف الجديد
- ث- تحويل السلوك : ويلجأ إليه الطفل الأصم أو الكفيف إذا لم يتمكن من إشباع احتياجاته بالطرق المعتادة فانه يحاول إشباعها باستخدام أنماط أخرى قد تساهم في خفض التوتر .(7)
- ج- تنمية مهارات جديدة : في بعض الأحيان يكون الطفل المعاق ليس بحاجة لأي من الأساليب السابقة ، بينما يحتاج بالدرجة الأولى إلى اكتساب وتنمية مهارات جديدة ذات فاعلية في تحقيق الهدف الذي يرغب في الوصول إليه ، فتراه يعتمد إلى تفعيل دور الحواس السليمة لتعويض قصور سمعه أو بصره .(8)
- ح- تأجيل إشباع الدافع : فترى الطفل يميل إلى تأجيل إشباع دوافعه واحتياجاته التي يحاول تلبيتها في أسرع وقت ، وخاصة إذا جوبه بعوائق داخلية أو خارجية من الممكن أن يزول أثرها بعد حين .
- خ- التعاون والمشاركة : ويعد من انجح الأساليب التي يمكن أن يستخدمها الأطفال الصم والمكفوفين عند القيام بالأنشطة الحياتية المختلفة ، ففيها تستخدم الأنماط الاجتماعية الايجابية بعيدا عن الانسحاب والعدوان والاعتماد على الآخرين ، مما يساعدهم في الوصول إلى ما يريدون إشباعه وتحقيقه .
- د- إعادة تفسير الموقف : قد يجد الطفل الأصم أو الكفيف نفسه أحيانا بحاجة إلى إعادة تفسير الموقف الذي اعتبره معيقاً أو سببا من أسباب الإحباط والصراع ، إذ انه من الممكن أن يكون قد لجأ إلى تفسير ذلك الموقف في السابق على نحو بعيد عن الدقة والصواب أو لم يتمكن من تحديد العوامل المؤثرة فيه بشكل منطقي وسليم ، ولذلك دور بارز في مدى تفهم هذا الطفل لذلك الموقف وتفاعله معه .(9)

ثانيا : أساليب التوافق النفسي غير المباشرة :

وتمتاز هذه الأساليب بكونها لا شعورية ويمكن أن يلجا إليها الفرد بشكل غير مباشر للتخلص من التوتر الناجم عن المواقف المحبطة والصراعات التي يتعرض لها .

ويشتمل على ما يلي :

أ- **الإسقاط** : وهو حيلة لا شعورية تجد الطفل فيه يلصق لغيره ما يشعر به وإن النزاعات والرغبات البغيضة إلى نفسه إنما هي صفات غيره .

ب- **النكوص** : وهنا يلجأ الفرد إلى استخدام أساليب طفولية ساذجة من التفكير أو السلوك ، أو تتسم بها مرحلة عمرية سابقة ، إذا تعرض لأي موقف ضاغط أو مشكلة من شأنها أن تقف عائقاً أمام إشباع رغباته ودوافعه .

ت- **أحلام اليقظة** : وهي

أسلوب يلجأ إليه الفرد فيتخيل فيه إشباع دوافعه وحاجاته التي عجز عن إشباعها في عالم الواقع ، وتساعده على تصريف الطاقة ، وإزالة جميع العوائق والعقبات وصعوبات الحياة وما فيها من متاعب ومشاق وحرمان .

ث- **الكبت** :

وهو حيلة تستخدم لاستبعاد الشعور بالخبرات والأفكار والذكريات التي تسبب له ألماً أو خجلاً أو شعوراً بالذنب ، ويكرهاها على التراجع إلى اللاشعور لتضلل هذه الرغبات في حظيرة اللاشعور متحركة فيه لاتموت طمعا في الخفاء وتلج جاهدة في الظهور وقد يبدو أثرها في السلوك الظاهر بصورة صريحة كبعض فلتات اللسان أو زلات قلم تظهر في صورة رمزية كأحلام النوم .

ج- **التوافق عن طرق المرض** : حيث

أن الفرد قد يستخدم المرض لا شعوريا ليهرب من لوم الناس ولوم ضميره وإبعاد نفسه عن مواجهة المواقف العصبية وتحمل المسؤوليات فلا يكون للمرض ما يبرره من الناحية العضوية أو الفيسيولوجية ، وإنما يعتبر من الأساليب النفسية ويدخل تحت دائرة أمراض النفس جسمية .

ح- **الإعلاء أو التسامي** :

على الترفع عن الدوافع التي لا يتقبلها المجتمع والارتقاء بها إلى مستوى أعلى وأسمى والتعبير عنها بوسائل مقبولة اجتماعيا .

خ- **التعويض**:

ويتمثل في محاولة الفرد النجاح في ميدان ما ، لتعويض إخفاقه أو عجزه الحقيقي أو المتخيل في ميدان آخر آسهم في شعوره بالنقص ، أو الظهور بصفة مقبولة عوضا عن الظهور بصفة أخرى غير مقبولة .

د- **التقمص (التوحد)**:

الأسلوب إلى جمع واستعارة وتبني ونسب ما في غيره من صفات مرغوبة إلى نفسه ، وبمعنى آخر فانه يشكل شخصيته ويندمج في شخصية أخرى تتمتع بصفات مرغوبة ، ويعد محاولة للتخلص من نقص ما على نحو يختلف عن التقليد بكونه لا شعوريا بينما يعتبر التقليد من الأساليب الشعورية . بالإضافة إلى جملة الأساليب والحيل اللاشعورية التي ذكرت سابقا فان هناك ثمة العديد من الأساليب الأخرى يمكن أن تنطوي تحت هذه المجموعة وتشغل حيزا متميزا فيما بينها ، فهي تلعب دورا هاما في الحفاظ على قدر من التوافق النفسي من خلال قدرتها على خفض حدة التوتر والضغط الناجم عن مواقف الإحباط والصراع ، وتتمثل في الاحتواء أو الاستدماج .

والثبوت والتفكير أو العزل والسلبية والعدوان والانسحاب والتخيل والتحويل والتبرير والإنكار والإلغاء أو الإبطال والنسيان والإزاحة والإبدال والتعميم والتكوين العكسي والرمزية والتقدير المثالي ، ومن عرض تلك الأساليب يتبين أن منها ما يتسم بالاجابية والبعض الآخر قد يترك آثار سلبية إما على الطفل ذاته أو على بيئته سواء البشرية أو المادية .

_العوامل المؤثرة على التوافق :

من أهم عوامل تحقيق التوافق توفر مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحله وبكافة مظاهره جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيدا وناجحا في حياته . ويؤدي تحقيق مطالب النمو إلى سعادة الفرد ، ويؤدي عدم تحقيق مطالب النمو إلى شقاء الفرد وفشله وصعوبة تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة والمراحل التالية ، وفيما يلي أهم مطالب النمو خلال المراحل المتتابعة . (زهران ، 1997) .

- أ- نمو استغلال الإمكانيات الجسمية إلى أقصى حد ممكن ، وتحقيق الصحة الجسمية ، وتكوين عادات سليمة في الغذاء والنوم وتعلم المهارات الجسمية الضرورية للنمو السليم ، وحسن المظهر الجسمي العام .
- ب- 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 .
- ج- النمو الاجتماعي المتوافق إلى أقصى حد مستطاع ، وتقبل الواقع وتكوين القيم السليمة ، والتقدم المستمر نحو السلوك الأكثر نضجا ، الاتصال والتفاعل السليم في حدود البيئة ، وتنمية المهارات الاجتماعية التي تحقق التوافق الاجتماعي ، وتحقيق النمو الأخلاقي والديني القويم .
- د- النمو الانفعالي إلى أقصى درجة ممكنة ، وتحقيق الصحة النفسية بكافة الوسائل وإشباع الدوافع النفسية والوالدية والميل إلى الاجتماع ، وتحقيق الدافع للتحصيل والنبوغ والتوافق ، وإشباع الحاجات مثل الحاجة إلى الأمن والانتماء والمكانة والتقدير والحب والمحبة والتوافق والمعرفة وتنمية القدرات والنجاح والدفاع عن النفس والضبط والتوجيه والحرية .(10)

وبالرغم من ضرورة تحقي المطالب النمو فان هناك العديد من العوامل التي تؤدي إلى إعاقتها وإحداث سوء تفاهم ، فالفرد يسوء توافقه ويسلك سلوكا غير متوافق عندما يعجز عن التوافق وحل مشكلاته بطرق واقعية أو بحيل دفاعية معتدلة إذ انه إلا أن الأزمات النفسية .عندما لا يستطيع أن يحتفظ بتوازنه النفسي فانه يتخذ أساليب سلوكية شاذة لحل أزماته النفسية وحدها لا تكفي لتفسير عدم القدرة على التوافق ، بل لابد من النظر إلى شخصية الفرد ككل وإلى ماضيه ووراثته وتربيته وما يعترض له من احباطات وصدمات بالإضافة إلى معرفة اتجاهاته وعاداته . مما يعني أن عوامل سوء التوافق متعددة . ويوجز جلال (1985) عوامل سوء التوافق في العوامل التالية :

أ- عوامل وراثية وجسمية :

للوراثة أثرها في سلوك الفرد فإذا كانت سليمة وكذلك التربية فإننا نتوقع أن يكون الفرد حسن التوافق ، إلا أن بعض الاضطرابات الوراثية والتي يمكن أن ترتبط ببعض الإعاقات العقلية أو الجسمية تكون سببا لسوء التوافق ، وقد تكون العاهة نتيجة أسباب خارجة عن إرادته ومع ذلك فانه في كلتا الحالتين سواء السبب وراثيا أو بيئيا فان النقص الجسمي والعاهات قد تؤدي إلى سوء التوافق .

وتتفاوت العاهات في تأثيرها على مدى التوافق لدى الفرد حسب جسامتها وكذلك بناءا على مدى التوافق لدى الفرد حسب جسامتها وكذلك بناءا على نظرة المجتمع فكلما كانت العاهة كبيرة كلما قل التوافق وكلما ساءت نظرة المجتمع أي النبذ والإهمال والاحتقار وكذلك العطف الزائد إلى شعور الفرد بأنه عاجز وعالة فان ذلك يزيد من سوء توافقه .(11)

ب- عوامل بيئية واجتماعية :

للفرد حاجات لا بد من إشباعها ليكون متوافقا 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 .

ج- عوامل نفسية :

بالرغم من أن التوافق سمة أو خاصية نفسية ، فان 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 أحداثه . ومنها على سبيل المثال لا الحصر :

- الانفعالات الشديدة والغير المناسبة للموقف حيث يكون لهذه الانفعالات الغير متوازنة أثرها السيئ من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية .
- عدم فهم المرء لذاته أو التقدير السالب للذات وضعف مشاعر الكفاية يمكن أن تكون سببا 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 : يلعب الفرد ادوار متعددة تبعا لما يتوقعه المجتمع وقد يلعب دورين متصارعين في أن واحد مما يؤدي إلى سوء التوافق إذا لم يستطيع التنسيق بين هذه الأدوار ويحقق الانسجام بينها
- الاضطرابات النفسية بكافة أنواعها حيث سوء التوافق مظهرها من مظاهرها .

التوافق وسوء التوافق

نستنتج مما سبق أن التوافق يعني التغلب على الاحباطات و تحقيق الأهداف و إشباع الدوافع و الحاجات بطريقة يقبلها الآخرون و تقبلها القيم الاجتماعية من جانب، و تحقيق الانسجام و التوافق بين الدوافع والحاجات وانعدام الصراع النفسي من جانب آخر. فإذا تحقق ذلك أصبح الفرد متوافقا توافقا حسن. و تعتمد طبيعة التوافق على ثلاثة عناصر تشمل الفرد و يقصد 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 اجتماعيا فيحدث الاستقرار النفسي و يتم التوافق الشخصي(النفسي)وكذلك الاجتماعي.(الدسوقي،1974)

ويشير الهابط (1983) إلى أن عجز الفرد عن تحقيق دوافعه وإشباع حاجاته نظرا لضغوط اجتماعية أو عجز عن التنسيق بين هذه الدوافع أو تم إشباعها بشكل يتنافى مع القيم الاجتماعية ولا يرضي من حوله يؤدي إلى سوء التوافق ويتعرض الفرد لاضطرابات نفسية. ويشير راجح(1973) إلى أن لسوء التوافق مظاهر متعددة و مختلفة فقد يظهر سوء التوافق في شكل مشكلات سلوكية،كالسرقة والهرب وغيرها أو ما يتعرض المراهقين من مشكلات كالتمرد و الانطواء وقد يشتد ويصبح أكثر خطورة إذا ما وصل إلى درجة الأمراض النفسية و الانحرافات المهنية والاضطرابات العقلية.

دراسة حالة يتعلق الأمر ب: أحمد البالغ من العمر 33 سنة

متزوج ،أب لطفلين ،المهنة شرطي منذ 07 سنوات،كان محل فحص نفسي حيث ذكر أنه لاحظ تغيرات على مستوى سلوكه الذي أصبح أكثر عدوانية و اندفاعية اتجاه الزوجة و الأولاد خاصة.كما أنه يعاني من إرهاق نفسي أنه ذكر أنه يمارس عليه من طرف مسؤوله المباشر..

نجم عن كل هذا تدهور على مستوى نوعية حياته التي أصبحت سيئة تتميز باضطرابات النوم كالأرق اضطرابات في السيرة الغذائية كفقدان الشهية . نقص محسوس في الوزن ، والإفراط في التدخين .

بصفة عامة نحن أمام مجموعة من العرائض الاكتئابية . تتميز خاصة بعدم التكيف في الوسط المهني والذي انتقلت نتائجه إلى المحيط العائلي . عدم التكيف نعتبره هنا عدم التوافق النفسي. بعد عدة مقابلات وإجراء اختبار الرورشاخ ، كتقنية اسقاطية ، تبين المفحوص يمارس مهامه في مصلحة نشطة تتميز بخصائص مناقضة تماما لمميزات شخصية المفحوص .

حيث أن المفحوص .ذو طباع هادئة ذو بنية نفسية يغلب عليها الطابع الحسي ، بنية جسدية غير قوية ، سلوكه يتميز بالعقلة وشخصية تتسم بالهشاشة .

للإشارة فهو متحصل على شهادة DEA في الإعلام الآلي ، كل هذه المميزات الشخصية لم تأخذ بعين الاعتبار في عملية توجيهه في العمل .

وبالتالي عندما أظهر المفحوص أعراض عدم التوافق النفسي بدأت اماكانته المعرفية الجسدية بالاحتراق هذا ما يسمى ب LE BURN –OUT هذا من جهة ومن جهة أخرى فالمفحوص لم يتدارك هذه الأمور إلا بعد التكفل النفسي ، حيث بدا يشعر بإمكانياته وحدودها .

إن الفكرة الشائعة عن الخطأ ، هي أن : ما دام انك تكونت تكوين شرطي فأنت تستطيع أن تعمل في أي مصلحة .

تمت عملية التكفل النفسي عبر 3 مراحل ، المرحلة الأولى : تم فيها إجراء مقابلة أولية ، مقابلة تشخيصية مع إجراء اختبار الرورشاخ ، مقابلة الإرجاع ، أين تم اختبار المفحوص بسميات شخصية وأسس بنيته كما تم إخباره عن قدراته النفسية والعقلية وكذا حدودها وأخيرا مقابلة توجيهية إرشادية ، أين اقترحنا على المفحوص إعادة توجيهه مهنيا وأخيرا بعدما قبل المفحوص كل هذا، قمنا بتدعيم قراره ومساندته في ذلك .

بعد إعادة توجيهه المفحوص إلى مصلحة غير نشطة مصلحة إدارية .حيث يتكفل الآن بتسيير المسار المهني والملفات . أظهر نوع من التكيف ونوع من الرضا وبالتالي نوع من التوافق النفسي . في المقابلات التي تلت ، حدثنا المفحوص أن علاقته بزوجه وأولاده أصبحت اقل صراعية . كما أن نومه أصبح أكثر انتظام ومريح أكثر إلا انه لم يسترجع كل شهيته ، كما انه ما زال يدخن أكثر من ذي قبل .

وأخيرا يجب الإشارة إلا أن التوافق الذهني لا يتم إلا إذا كان الشخص داركا وواعيا بقدراته وبحدودها التي لا يجب أن يتعداها . هذا الإدراك والوعي يتمثلان في القوة النفسية والشخصية المتزنة التي تسمح للشخص أن يقول لا إذا ما طلب منه شيء يفوق قدراته التوافقية والتكيفية .

الخاتمة

نحن في اغلب الأحيان لا نستطيع أن نقول لا لأننا نظن أن هذا سوف يقلل من شأننا لدى الآخرين ، إلا انه هذا هو السبب الرئيسي في ظهور عدم التوافق النفسي . بالعكس فالشخص الذي يقول لا عندما يفوق الأمر قدراته فذلك الشخص هو الشخص المتزن عاطفيا عقليا ونفسيا لأنه يعرف نفسه . كما يقول سقراط : اعرف نفسك بنفسك .

قائمة المصادر و المراجع باللغة العربية

*شاذلي عبد الحميد محمد (2001) التوافق النفسي للمسنين . الإسكندرية المكتبة الجامعية

*عبد الرحمان محمد السيد (1998) سمات الشخصية وعلاقتها بأساليب ومواجهة أزمة الهوية دراسات في الصحة النفسية القاهرة ، دار قباء للطباعة والنشر .

*أبو زيد إبراهيم (1987) سيكولوجية الذات دار المعرفة الإسكندرية .

*احمد سهير كاسل (1999) الصحة النفسية والتوافق مركز الإسكندرية للكتاب .

الهوامش:

- (1-2) : أبو جياب ، (2000) ، الدليل في مصابي الشلل الدماغي ، العربية للنشر والتوزيع القاهرة ص (12) .
- (3) : أبو النصر المرضي ، (2005) ، الاعاقة الحركية والشلل الدماغي ، دار المعارف القاهرة ص (25) .
- (4-5) : الحاج فايز ، (2004) ، الصحة النفسية ، جامعة محمدج بن سعود الاسلامية الرياض ص(30)
- (6-7) : الديب علي ، (1988) ، التوافق الشخصي والاجتماعي للراشدين ، مجلة التربية الجديدة بيروت ص (50) .
- (8-9): الرفاعي نعيم ، (1987) ، سيكولوجية التكيف ، دار النشر بيروت ص(63) .
- (10-11): السوداني محمد يحي (1990) ، قياس التوافق النفسي والاجتماعي ، دار العلم بيروت ص 59

قائمة المراجع باللغة الفرنسية

Paul Chauchard , 2004 , La maitrise de soi , Pierre Merdaga édition

Abde rahman Si Moussi ,2008, L' amour et la haine édition casbah