

مفهوم التوافق النفسي و الاجتماعي

دوقية أحمد

أستاذ بكلية العلوم الاجتماعية جامعة الجزائر.
مشارك بمعهد تيقصرين

إذا سلمنا بأن الفرد السوي و المتمتع بصحة نفسية هو ذلك الفرد المتوافق نفسيا و اجتماعيا، فإن ذلك يدفعنا إلى محاولة ضبط مفهوم التوافق بأنواعه المختلفة حتى نتضح للمربي الملامح الكبرى لهذا المفهوم الهام و حتى يتمكن بالتالي من معرفة و تحديد الشروط و الظروف المناسبة لمساعدة الشاب على التوافق.

1 - مفهوم التوافق :

يعرف قاموس علم النفس التوافق على أنه " مجموع التعديلات التي تقوم بها العضوية لتجعل التكيف مع المحيط ملائما"

(2s) in : Bloch, Aet al, 1994
أما قاموس علوم التربية فإنه يعتبر التوافق عملية تعديل يقوم بها الإنسان أثناء تفاعله مع البيئة من أجل ضمان حياته (Légendre, 1993)

من هذين التعريفين نتجلى أهمية مفهوم التوافق بالنسبة للصحة النفسية لفرد. كما تظهـر تلك الأهمية كذلك في العدد الهائل من البحوث و الدراسات التي نشرت حول موضوع التوافق النفسي و الاجتماعي. فما يمكن إستنباطه من خلال مراجعة تلك الدراسات هو أن عملية التوافق عملية متضمنة لجانبين أساسيين :

جانب يمثل التوافق مع الذات و جانب يخص التوافق مع البيئة أو المحيط الذي يعيش فيه الشخص.

فالتوافق إذا بعدين أساسيين يتفاعلان و يؤثران في بعضهما البعض، بعد نفسي و بعد اجتماعي. لهذا فإن عملية التوافق عملية ديناميكية تتميز بالديمومة و الإستمرار و كذلك بالتكامل الواضح بين البعدين.

2 - البعد النفسي للتوافق :

لقد تطرق الباحثون لهذا البعد بشكل واسع النطاق في ميدان علم النفس بعدما تخلوا عن مفهوم التكيف المستعار من ميدان علم الأحياء و الذي يعني تأقلم الكائن الحي مع محيطه من الناحية البيولوجية أي كما يعرفه عبد

الرحمان عيساوى " تغيير في الكائن الحي سواء في الشكل أو التنظيم يجعله أكثر قدرة على المحافظة على حياته أو بقاء جنسه " (عبد الرحمان عيساوى،

1992 : 19) " يتضح من هذا التعريف بأن التكيف مفهوم ضيق يخص الجانب الفيزيولوجي للكائن الحي، بينما التوافق النفسي هو عملية أوسع و أشمل يتم من خلالها التوازن الإنفعالي للشخص و في نفس الوقت إندماجه من الناحية الاجتماعية أي عملية تتعدى حدود تلبية الحاجات الفيزيولوجية.

و التوافق النفس هو أيضا كما جاء عن أحمد عزت راجح " قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقا يرضيها جميعا بإرضاء متزن

و هو قدرة الفرد على حل الصراعات و التحكم فيها بصورة مرضية (أحمد عزت راجح ، 1975 : 558).

فالشخص المتوافق نفسيا هو ذلك الشخص الذي يكون قد سمحت له أولا الفرصة لتلبية حاجته الفيزيولوجية و الأمنية أي الحاجات الأساسية. (Maslow ، 1971) ثم هو ذلك الفرد الذي ينجح في حل مختلف الصراعات النفسية و في تحقيق إتران إنفعالي.

3 - البعد الاجتماعي للتوافق :

يقصد بالتوافق الاجتماعي مدى إشباع الفرد لحاجته الاجتماعية من إنتماء و تقدير إلخ ... و الشخص المتوافق اجتماعيا هو ذلك الشخص المتمكن من ربط علاقات اجتماعية مع الآخرين بحيث تسود تلك العلاقات روح التعاون و التسامح في إطار قيم و معايير المجتمع الذي يعيش فيه (كمال إبراهيم مرامي، 1997).

هذا من جهة و من جهة أخرى فإن الفرد المتوافق اجتماعيا هو كذلك شخص متخلص من الذاتية و الأنانية تهمة المصلحة الجماعية. و هو فرد متحرر من السلوكات المضادة للمجتمع.

*نظرية التحليل النفسي و
الاجتماعي :

Psychoanalytic Theory

يرى أصحاب المدرسة الكلاسيكية في علم النفس أي مدرسة التحليل النفسي بقيادة راندها " FREUD " بأن عملية التوافق النفسي و الاجتماعي هي في الأساس عملية لا شعورية تحددها التجارب السابقة للفرد و خاصة تلك التي عرفها خلال طفولته المبكرة. كما يعتقد أصحاب المدرسة التحليلية في علم النفس بأن أعراض سوء التوافق تتمثل في اضطرابات نفسية مثل الذهان و العصاب و التي لا يمكن معالجتها أو مساعدة الشخص على تجاوزها إلا باللجوء إلى تحليل مشاعره و الغوص في أعماق شخصيته لإكتشاف الأسباب اللاشعورية المفسرة لعدم توافقه.

و يرى إركسون (Erikson)

(1963) و هو أحد رواد المدرسة التحليلية الذين أدخلوا تعديلات على المدرسة الفرويدية، أن الفرد لموافق نفسي و اجتماعيا هو ذلك الفرد الذي تمكن من اجتياز ثمانية مراحل أساسية خلال نموه من مرحلة الطفولة إلى غاية مرحلة الرشد و ترتبط تلك المراحل (الثقة، الإستقلالية، الإحساس بالهوية) بالنمو النفسي للفرد و هو يتفاعل مع محيطه و ذلك على عكس المدرسة التحليلية الفرويدية التي ترجع كل المراحل إلى الغرائز الجنسية و إلى العوامل اللاشعورية و الذاتية.

Behaviorist Theory

حسب السلوكيون الأوائل أمثال واتسون و سكينر أن السلوكيات كلها خاضعة لعملية التعلم و بالتالي فإن عمليات التوافق تحدد عن طريق الخبرات الشعورية المتعلمة تحت تأثير العوامل البيئية المختلفة.

فإن عززت السلوكيات الإيجابية كان شخص متوافقا نفسيا و اجتماعيا وإن لم تعزز فإن الفرد يصبح غير متوافق (كمال إبراهيم مرسي، 91 : 1997).

أما أصحاب النظرية السلوكية الحديثة و خاصة أولئك الذين يلقبون باسم " السلوكيين المعرفيين " فإنهم يلحون على أن عملية التوافق لا يمكن أن تتم بطريقة آلية (منبه ← استجابة) دون تدخل العوامل المعرفية و التي بدورها تتأثر بالمحيط الذي يعيش فيه الشخص.

و من بين السلوكيين الذين وضحو أهمية التعلم في بناء الشخصية المتوافقة يمكن ذكر (1963)

Baridura and Walters ;

Dollard and Miler (1950)

و Gewirtz (1969). فالطفل

حسب هؤلاء يتعلم مختلف السلوكات و القيم عن طريق محاكاة الكبار داخل و خارج الأسرة.

أما التفسيرات التي يعطيها الطفل لتلك السلوكات فهي التي تحدد الملامح الكبرى لشخصيته و هي التي تجعل منه إما شخصا متوافقا أو غير متوافق.

Humanistic Theory

يتحدد التوافق النفسي و الاجتماعي للفرد حسب هذه النظرية بطبيعة العلاقة التي تربط الفرد مع نفسه و ذاته كإنسان، و عليه فإن الفرد المتوافق نفسيا حسب كل من ماسلو (Maslow, 1971) و روجرز (Rogers, 1961) هو ذلك الفرد الذي يسعى إلى تحقيق أهدافه في هذه الحياة. فالتوافق بهذا المعنى لا يمكن أن يحدث إلا إذا تميزت علاقة الشخص مع نفسه بصفات النزاهة و الصدق و تقبل الذات و الشعور بالقدرة على إتخاذ قرارات بكل حرية.

بعد استعراض بعض النظريات النفسية التي يمكن الرجوع إليها لفهم موضوع النمو السليم لشخصية الإنسان المتوافق نفسيا و اجتماعيا، لابد من محاولة إبراز تلك السلوكات و الأساليب التوافقية التي غالبا ما يلجأ إليها الفرد في حياته اليومية، و لمواجهة حالات التوتر و الضغط.

5 - أساليب التوافق :

لقد قسم (Lazarus, 1966)

الأساليب التوافقية إلى أساليب مباشرة و أخرى غير مباشرة، تستعمل الأساليب المباشرة أثناء مواجهة الفرد لتوتر أو صراع نفسي أو اجتماعي و هي أربع أنواع :

- الإستعداد لمواجهة مصدر

الخطر أو التهديد.

- مهاجمة مصدر الخطر أو التهديد

- تحاشي مصدر التهديد.

- الإستسلام و عدم المبالاة بالعواقب

النكوض : Regression

هي حيلة دفاعية يرجع الفرد بفضلها إلى سلوك يناسب مستوى من النضج أقل مما هو عليه. فالفرد عند إستعماله لهذا النوع من آليات الدفاع ينشط و يحي سلوكات وقائية معينة كانت صالحة في مرحلة ما من مراحل طفولته السابقة. فالطفل المتمدرس في مرحلة الثانوية قد يأخذ في مص أصابعه و عدم طاعة أولياء أمره و كأنه طفل في مرحلة المدرسة التحضيرية.

التخيل : Fantasy

يعتمد بعض الأشخاص لتخفيف من شدة التوتر و القلق على التخيل. و التخيل وسيلة دفاعية تسمح للفرد بأن يحقق نجاحا ولد بطريقة وهمية. إن التخيل عملية طبيعية يقوم بها كل إنسان سوي يعيش أحلامه و يدرك أنها مجرد أحلام. أما الفرد الشاذ فهو لا يفرق بين الحلم و الواقع.

التعويض : Compensation

هو عبارة عن محاولة الشخص للتغلب على نقطة الضعف لديه بالقيام بسلوكات أخرى و محاولة التفوق فيها تفوقا زائدا على نقطة الضعف لديه. فهو بذلك يكلف نفسه حتى يعوض النقص الذي يشعر به في مجال آخر. فالطفل النحيف الذي يقرر فجأة الخوض في لعبة الكراتي ليظهر أمام الناس بقدرات دفاعية كبيرة هو طفل ربما يحاول تعويض ما ليس لديه من قوة من الناحية الجسمية.

و ذلك بتقديم أسباب تغطي الأسباب الحقيقية لتصرفاته و الشخص الذي يلجأ إلى هذه الحيلة الدفاعية، شخص يكثر من تقديم أعذار و أسباب منطقية تفسر سلوكه و هو يعلم بأن تلك الأسباب ليست الأسباب الحقيقية.

التكوين العكسي :

Reaction Formation

هو عبارة عن تعبير عن رغبات لا شعورية أو دوافع محظورة عن طريق سلوكات مغايرة و مناقضة لماشعر به الفرد حقيقة. فالأخ الذي يحمل إتهامات جد سلبية نحو أخيه مثلا تراه في بعض المناسبات يكثر من الحنان و الزيارات و مظاهر الحب نحو ذلك الأخ لكون مشاعره السلبية لا تزال موجودة في حقيقة الأمر.

التقمص : Identification

عندما يصاب الشخص بإحباط حاد بسبب شخص معين أو يشق إلى تحقيق أهداف حققها آخرون و هو لو يتمكن من تحقيقها ، فإنه في بعض الأحيان يقوم بتقمص الآخرين أي أنه يقوم بعملية إدماج نفسه في شخصيتهم، مثال ذلك العامل الذي يكره مسؤوله في العمل و الذي تراه يتكلم أحيانا كالمسؤول، و يفكر مثل ذلك المسؤول إلخ ... و بهذا يفتح نفسه بأنه مثل المسؤول و بالتالي لا يمكن أن يكره نفسه.

أما الأساليب غير المباشرة و التي نالت أكبر قسط من البحوث النفسية فهي تلك التي سميت بالحيل الدفاعية أو الميكانزمات الدفاعية التي جاء بها فرويد و هي عبارة عن خليط من الحيل النفسية تستخدم كمحاولات لا شعورية يحمي بها الفرد نفسه مما يهدد "الأنا" عنده و هي في نفس الوقت وسائل و أساليب تخفف من توتر الفرد و معاناته النفسية.

و يمكن تلخيص تلك الأساليب التوافقية كالتالي :

الكبت : Repression

يعني كبت ما يعانیه الفرد أي محاولة تحويل الصراع النفسي من المجال الشعوري إلى المجال اللاشعوري.

لكن رغم ذلك فإن الصراع يبقى ذا تأثير فعال في سلوك الفرد بحيث يغرقه تارة في حالة نفسية تتسم بالقلق و التوتر دون أن يعي سبب ذلك القلق.

الإسقاط : Projection

هي عملية تسمح للشخص بأن يحمي نفسه من الصراع النفسي و عواقبه عن طريق إسقاطه لعيوبه و نقائصه بالآخرين . فهو بإستعماله لهذه الحيلة الدفاعية يسقط عيوبه و يراها في الآخرين و بالتالي يصبح شخصا لواما للآخرين على ما فشل هو فيه.

التبرير : Rationalization

هو عملية تسمح للشخص بأن يدافع على سلوك خاطئ قام به

تدخل هذه الآلية من آليات الدفاع عندما يصبح الإنسان عدوانيا نتيجة تعرضه لحالة إحباط. وفي تلك الحالة تراه يوجه عدوانيته على أناس أو أشياء أو حيوانات ليس لها صلة بمصدر إحباطه. فالعامل الذي يتعرض إلى حالة إحباط كبيرة نتيجة معاملة رب العمل له قد يتجه بعدوانيته عند عودته إلى المنزل إلى ابنه الذي

دخل متأخرا ذلك اليوم بالذات إلى البيت أو إلى القط الذي حاول السير في طريقه الخ ...
6 - شروط التوافق النفسي والاجتماعي :

لقد أنصب إهتمام الباحثين المختصين بموضوع تطور و نمو الشخصية السليمة حول مظاهر سوء التوافق و سلوكيات الشخص غير المتوافق نفسيا و اجتماعيا و لم تعطي العناية الكافية لوصف الشخص الذي يتمتع بصفة نفسية جيدة أي الشخص المتوافق، و ربما يعود سبب ذلك إلى كون أغلب الدراسات حول الموضوع عادة ما تجري على أفراد في حاجة إلى مساعدة نفسية. فما هي تلك الخصائص الواجب توفيرها حتى يكون الإنسان متوافقا ؟ من مراجعة التراث الأدبي لموضوع التوافق تتجلى بعض الشروط الأساسية :

إن أغلب المختصين النفسيين يقررون بأن الأفراد المتمتعين بصحة نفسية جيدة هم أولئك الذين يتميزون بالواقعية و الذين يتمتعون بدرجة عالية من حيث تقدير الذات و في هذا الشأن يرى (Allport 1961) و هو من أشهر الباحثين في مجال الشخصية أن الشرط الأساسي لنمو شخصية ناضجة (Mature) و بالتالي متوافقة هو قدرة الفرد على تقييم نفسه بالمقارنة مع تقييم الآخرين له، و الذي يكون موضوعيا و واقعيا في الحكم على نفسه كشخص و المتقبل لذاته ككائن حر و مستقل عن الآخرين و ذلك ما جاء به أيضا كارل

روجرز (Rogers 1961) الذي أكد على تقبل الذات و الإدراك الصحيح لها كشرط أساسية للشخصية السوية. و قد توصل إركسون (1963) إلى نتائج مماثلة حيث يرى أن مرحلة تكوين الهوية المستقلة و فرض النفس هي مرحلة أساسية في نمو الشخصية السليمة.

* تحقيق الذات :

يشكل مفهوم تحقيق الذات " Self - actualization " أسمى الحاجات عند الإنسان حسب (ماسلو). فهو مفهوم يشير إلى قدرة الفرد على تحقيق كل أهدافه

عن طريق تفجير كامل لكل طاقته الكامنة بغية الوصول إلى الكمال و الإبداع. فالأفراد الذين بإمكانهم تحقيق ذواتهم هم الأفراد الذين يشعرون بالأمن و بقبول الآخرين لهم و الذين لديهم " مفهوم للذات " مبني على الواقعية و النزاهة و ليس على التخيل و الأمور الوهمية (Maslow 1971)

الاستقلالية :

لقد أكد على هذا الشرط الكثير من النفسيين الوجوديين مثل ماسلو و روجرز حيث تبين من أبحاثهم بأن الشخص المتوافق نفسيا و اجتماعيا هو شخص يقاوم التغيير دون أن يكون متصليا و لا يقبل بسهولة ما يفرض عليه من أفكار. كما أن الشخص المستقل حسب أولئك الباحثين لا يمثل بسرعة لأراء الآخرين.

(Rogers, 1961)

بالإضافة إلى الشروط الأساسية المذكورة أعلاه هناك خصائص أخرى تميز الشخص المتوافق نفسيا و اجتماعيا جاء بها الباحث كابلان

(Caplan, 1973)

و هي :

- الإعتماد على النفس و تحمل المسؤولية.
- معرفة الحدود الشخصية من حيث الإمكانات و القدرات.
- الانتماء إلى جماعة.
- الثقة في النفس و في الأصدقاء
- الشعور بالحرية فيما يخص إتخاذ القرارات
- الشعور بتقدير الآخرين
- اللجوء إلى مساعدة الآخرين عند الحاجة،

- 4 -Allport, GW (1971). Pattern and growth in personality. New york : Holt, Rinehart and Winston.
- 5 - Bandure, and Walters, R (1963). Social learning theory and personality development. New York : Holt, Rinehart and Winston.
- 6 - Bloch H; Chemama , R (1994). Grand dictionnaire de la psychologie Larousse France.
- 7- Gaplan, G (1963). Emotional crises. The encyclopedia of mental health, vol 2 PP 321 - 532.
- 8- Dollard, J ; Miller. N.E (1950). Personality and psychotherapy : an analysis in terms and psychotherapy : an analysis in terms of learning , thinking and culture. New York : Mc Graw - Hill.
- 9- Erikson, E.H (1963). Childhood and Society.
- New York : Norton
- 10 - Gewirtz, J.L (1969). Mechanisms of Social learning in DA Goslin (ed), Handbook of Socialization theory and research Chicago : Mc Nally.
- 11- Legendre, R (1993). Dictionnaire actuel de l'éducation. Ed Guerin , Paris
- 12- Lazarus, R.S (1966) psychological stress and the coping process, New York : Mc Graw - Hill.
- 13- Maslow, A.H (1971). The further reaches of human nature. New york : Viking press.
- 14- Rogers , C (1961). On becoming a person.
Boston : Houghton Mifflin

1- أحمد عزت راجح (1975) أصول علم النفس.

الكتب المصري الحديث الإسكندرية

2 - عبد الرحمن عيسوي (1992) في الصحة النفسية. دار النهضة العربية بيروت.

3 - كمال إبراهيم مرسى (1997). المدخل إلى الصحة النفسية. دار القلم ، الكويت.