

الفصل الرابع

التوافق النفسي

مفهوم التوافق النفسي:

التوافق والتكيف، مصطلحان يستعملان في كثير من الأحيان وكأنهما شيء واحد، وغالباً ما يحصل الخلط بينهما إلا انه في حقيقة الأمر يوجد اختلاف كبير فيما بينهما فمصطلح التكيف يشير إلى حالة التوافق والانسجام ما بين الكائن الحي وبيئته، كتكيف حدقة العين للضوء الشديد الساقط عليها، وكتكيف الحرباء للون البيئة التي تعيش فيها وهكذا فالمصطلح مأخوذ من العلم البيولوجي ويمثل حجر الزاوية في نظرية دارون التطورية والذي يعتبر فيها ان الكائنات الحية الأكثر قدرة على البقاء هي تلك التي تمتلك من الصفات ما يؤهلها للتوائم مع ظروف البيئة التي تلائمها وهذا ما عبر عنه دارون بالبقاء للأصلح، وقد وظف علماء النفس هذا المفهوم تحت اسم **التوافق** والذي يقصد به هو حالة تكيف الكائن البشري مع بيئته المادية (الطبيعية والاجتماعية)، أي إن الفرق الأساسي بين المصطلحين يتمثل في إن مصطلح **التوافق** يستعمل عند الحديث عن تكيف الإنسان فقط، أما **التكيف** بمعناه الأوسع فهو يشمل الكائنات الحية جميعاً.

وينظر البعض إلى الصحة النفسية باعتبارها عملية توافق نفسي، ويتحدد ما إذا كان التوافق سليماً أو غير سليم، تبعاً لمدى نجاح الأساليب التي يتبعها الفرد للوصول إلى حالة التوازن النسبي مع البيئة .

ويعرّف التوافق النفسي بأنه عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته.

أنواع التوافق النفسي: للتوافق النفسي العديد من الأنواع نذكر منها ما يأتي:

١ . **التوافق الشخصي:** ويتمثل بشعور الفرد بالارتياح والسعادة والرضا عن النفس، وهذا يتم عن طريق إشباع حاجاته الأولية أي الفطرية والثانوية أي المكتسبة وتحقيق مطالب النمو عبر مراحل المتابعة وخلوه من التوترات والضغوط النفسية وما يترتب عنها من شعور بالضيق والقلق والتوتر.

٢ . **التوافق الاجتماعي:** ولا يقاس بكم العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، بل بمدى نجاح الفرد في اختيار الجماعة المناسبة له أي المناسبة لميوله واتجاهاته وقدراته وقيمه وتقاليدده، بحيث لا يكون مسائراً دائماً أو متسلطاً أو مستبداً برأيه ضمن الجماعة التي ينتمي إليها، أي يشعر الإنسان بالسعادة والأمن والطمأنينة عن علاقته بالآخرين، ويجب ملاحظة إن تحقيق التوازن الاجتماعي يتطلب الالتزام بالقيم والتقاليد والمعايير التي يقرها المجتمع وتقبل التغيير الاجتماعي.

٣ . **التوافق المهني:** ويتضمن الاختيار المناسب للمهنة، والاستعداد علماً وتدريباً لها والدخول فيها والانجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح.

عوامل التوافق النفسي: هنالك العديد من العوامل التي تكسب الشخص صفة التوافق النفسي وتميزه عن غير المتوافق، ومن هذه العوامل هي:

١ . **إشباع الحاجات الأولية والثانوية:** إن إحساس الإنسان بالتوافق مع ذاته والآخرين يتوقف على إشباع حاجاته المختلفة سواء الأولية منها (الفطرية) المتمثلة بالطعام والشراب والجنس وغيرها، أو (الثانوية) التي تتمثل بالحاجة إلى الحب والتقدير والشعور بالأمن والانتماء أو المكانة الاجتماعية، فلا بد من إشباع هذين النوعين من الحاجات لكي يتحقق التوافق.

٢ . **تقبل الذات وتقبل الآخرين:** إن تقبل الفرد لذاته يعتمد على مدى النجاح الذي يحققه وعلى مدى تقبل الآخرين له، ويرتبط تقبل الفرد لذاته على تقبل الآخرين له، فالشخص الذي يثق بنفسه وبالآخرين يكون أقدر على الأخذ والعطاء وتحقيق التفاعل الإيجابي البناء معه.

٣ . **القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤوليات:** إن الشخص السوي هو القادر على التحكم في سلوكه وتصرفاته عن طريق التخطيط لأهدافه وأسلوب إشباع حاجاته ورغباته، بحيث يمكن التعرف على عواقب هذا السلوك ومقدار ما يمكن أن يحضى به من إثابة أو عقاب أو عدم تقدير من الآخرين، وهذا يعني إن الشخص السوي هو القادر على ضبط ذاته اتجاه ما يقوم به من أعمال وتحمل مسؤولياتها .

٤ . **القدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة:** من مميزات الشخص المتوافق انه يرتبط مع الآخرين بعلاقات اجتماعية سليمة قائمة على أساس المحبة والتعاون والثقة المتبادلة، ويجب أن يكون سلوكه وأفعاله متطابقة مع القيم وعادات وتقاليد المجتمع ومع معايير البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، وان يعمل لخدمة الجماعة ومعبر عن آمالها وتطلعاتها وان يؤثر مصلحة الجماعة على مصلحته الذاتية الشخصية متميزاً بروح الإيثار والتضحية في سبيل الآخرين.

٥ . **القدرة على وضع أهداف واقعية في الحياة:** من خصائص الشخص المتوافق انه يجب أن يضع لنفسه أهداف واقعية تتلائم مع مستوى قدراته وقابلياته الفعلية، أي بإمكانه الوصول إليها وتحقيقها، لأن تحقيق هذه الأهداف يمنحه الشعور بالثقة بالنفس، أما إذا عجز عن تحقيق الأهداف المبالغ فيها أو غير الواقعية فإنه سوف يصبح في هذه الحالة عرضةً لمشاعر القلق واليأس والإحباط، وهذا مما يقوده إلى حالة من سوء التوافق الاجتماعي والذاتي.

٦ . **حب العمل والتفاني فيه:** من خصائص الشخص المتوافق انه يمتلك قدرة عالية وطاقة كبيرة على العمل والمبادرة إليه والإبداع فيه والاستمرار به، وحبه للعمل يمثل قدرته على استغلال قدراته وطاقاته من اجل خدمة نفسه وخدمة المجتمع.