

التوافق والتكيف:

إن لفظة **التكيف** تستعمل للدلالة على مفهوم عام يتضمن جميع ما يبذله الكائن الحي من نشاط من أجل البقاء، أما لفظة **التوافق** فتشير إلى الجانب النفسي من نشاط الإنسان.

التوافق مفهوم خاص بالإنسان أساساً، إذ يسعى لتنظيم حياته ومواجهة مشكلاته، وإشباع حاجاته كي يصل إلى النجاح سواء في مجال الأسرة أو العمل أو مع الأصدقاء، والسلوك التوافقي يتحدد باعتبار اجتماعية بالدرجة الأولى حتى يكون مناسباً ومقبولاً.

أما مفهوم **التكيف** فيشمل كل من الإنسان والحيوان والنبات إزاء البيئة الفيزيائية التي يعيشون فيها، والتكيف مرتبط بإشباع الحاجات البيولوجية، وخض التوتر الناتج عن أثارها دون النظر إلى النتائج التي قد يترتب عن هذا الإشباع.

وهذا يعني أن **التكيف** يشمل كل من الإنسان والحيوان والنبات بعلاقته مع البيئة التي يعيش فيها، وقد يحدث تحويلات في كيانه لمواجهة المشكلات وصعوبات مفروضة عليه في البيئة، أما **التوافق** فهو مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلات حياته من توترات وصولاً إلى الرضا النفسي فالتوافق إذا هو مفهوم إنساني فقط.

طبيعة التوافق النفسي:

١- **التوافق كحالة**: ويمكن الاستدلال على حالة التوافق عن خلال التوفيق والتوازن الذي يحققه الفرد بينه وبين بيئته، ومدى تميزه بالضبط الذاتي، وتحمل مسؤوليته الشخصية والاجتماعية والنقل الاجتماعي، والقدرة على تكوين علاقات متوافقة مع الآخرين، والكفاءة في العمل والإنجاز، وتوفير قدر من الرضا والراحة النفسية.

٢- **التوافق كعملية**: هو العملية التي يسعى الفرد عن طريقها إلى التوفيق بين مطالبه وظروفه ومطالب وظروف البيئة المحيطة به. والتوافق يشمل على نوعين من العمليات التوافقية هما:

• تلاؤم الفرد مع ظروف معينة.

• تغيير الظروف البيئية لتناسب وتلاؤم مطالب الفرد.

٣- **التوافق من حيث هو إنجاز**: ويشير إلى كفاءة التوافق، فينظر إليه بوصفه إنجاز يحققه الفرد، ويتحدد ذلك بأحد الشكلين، إما أن يكون التوافق جيداً وإما أن يكون سيئاً.

مظاهر التوافق النفسي: قسم ريتشارد سوينر مظاهر التوافق النفسي إلى سبع مظاهر أساسية كالآتي:

أ- **الفعالية**: الشخص المتوافق يصدر عنه سلوك أدائي فعال، محدد الهدف وموجه نحو حل المشكلات والضغوط، عن طريق المواجهة المباشرة لمصدر هذه المشكلات والضغوط.

ب- **الكفاءة:** إن الشخص المتوافق يستعمل طاقاته بواقعية، مما يمكنه من تحديد المحاولات غير الفعالة والعقبات، التي لا يمكن تخطيها فيجب تجنبها ليضمن نواتج جهوده دون تبديلها.

ج- **الموائمة:** إن الفرد المتوافق غالباً ما يوائم بين أفكاره ومشاعره وسلوكياته، بحيث لا يصدر سلوكاً يتناقض مع أساليب تفكيره، لأن إدراكاته تعكس واقعه، وكل استنتاجاته مستخلصة من معلومات مناسبة.

د- **المرونة:** إن الشخص السوي قادر على التكيف والتعديل، وفي فترات الأزمات والمواقف الضاغطة يستطيع البحث عن الوسائل الفعالة للخروج من هذا النوع من المواقف، بحيث يتميز بحته هذا بالتجديد والتغيير.

هـ- **القدرة على الإفادة من الخبرات:** إن الفرد المتوافق يعدّ المواقف التي يمر بها خبرات يستفيد منها في المواقف المستقبلية، فهو لا يجتاز الماضي بألم، بل يدرسه كخبرات وتراكمات يستفيد منها في المستقبل.

و- **الفعالية الاجتماعية:** أن الفرد المتوافق نفسياً أكثر مشاركة في التفاعل الاجتماعي، وتتسم علاقاته الاجتماعية بالصحة، ويبتعد في أسلوبه العلائقي على أنماط التعلق غير الصحية بالآخر، فهو يبعد عن الاتكالية المفرطة، أو النفور والانسحاب.

ز- **الاطمئنان إلى الذات:** يتسم الشخص المتوافق بتقدير عالي لذاته، وإدراكه لقيمتها كما يتميز بالأمن والاطمئنان إلى الذات.

مظاهر سوء التوافق النفسي: لسوء التوافق عدة مظاهر فقد يعيش الفرد أزمة نفسية، وفي كثير من الحالات يعد سوء التوافق بداية المرض النفسي، فاتخاذ أنماط شاذة من السلوك، وعدم الاتزان الانفعالي، والتهيج والتأثر السريع، وغيرها من مظاهر سوء التوافق يكون منبئاً لبداية الاضطراب النفسي. ومن أبرز مظاهر سوء التوافق ما يلي:

- الشخص غير المتوافق لا يجد طعماً للحياة لكثرة ما يعانیه من توترات موصولة وصراعات نفسية غير محسومة، وما تنطوي عليه هذه الصراعات من مشاعر القلق والذنب والنقص والسخط والرتاء للذات.
- الشخص غير المتوافق غير ناضج من الناحية الانفعالية (أناني، غيور).
- الاستجابة الشاذة للمواقف.
- سوء الصحة الجسمية: التي أخذت تأثيرها من معاناته النفسية واضطرابه الانفعالي فنجد الشخص سيء التوافق يشكو من الأرق أو فقدان الشهية للطعام، أو خفقان القلب أو ضيق التنفس والإرهاق.
- سوء العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، كون الشخص سيء التوافق كثيراً ما يرتاب في سلوكيات الآخرين ومقاصدهم.