

## المحاضرة السابعة

### مفهوم التوافق وعلاقته ببعض المصطلحات

#### تمهيد:

لقد لقي مفهوم التوافق النفسي اهتماما كبيرا لدى الباحثين وقد كان ولا زال محورا للعديد من الدراسات التي تصدت له بالبحث والدراسة، ولكنه لم يسلم من التعدد والاختلاف فيما يتعلق بالتعريف والتناول، فهو مصطلح شديد الارتباط بالشخصية في جميع مراحلها ومواقفها، وهو ما أهله لأن يكون أحد المفاهيم الأكثر انتشارا وشيوعا في علم النفس وكذا الصحة النفسية، وقد تضاعفت أهميته في هذا العصر الذي ازدادت فيه الحاجة الى الأمن والاستقرار النفسي والاجتماعي، وقد اتخذ المهتمون في دراسة التوافق جوانب متعددة في سبيل تحديد هذا المفهوم ويجمعون بأنه عملية ديناميكية يحدث فيها تغيير أو تعديل في سلوك الفرد أو في أهدافه وحاجاته أو فيها جميعا ويصاحبها شعور بالارتياح والسرور هذا طبعاً إذا حقق الفرد ما يريد وقد يصاحبها شعور بعدم الارتياح والإحباط إذا فشل في تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته.

#### أولاً: مفاهيم التوافق وتعريفه:

##### 1. مفاهيم التوافق:

التوافق من الناحية المفاهيمية مصطلح مركب وغامض الى حد كبير، ويعود السبب في هذا الغموض الى الخلط بين المفاهيم ففي الانجليزية نجد الكلمات (Adjustment; Adaptation; Accomodation; Conformity) وفي العربية نجد الكلمات: توافق، تكيف، تلاؤم، مسابرة، مجارة، لذلك ارتأينا التقريب بينها اعتمادا على ما يلي: (عبد الحميد، د.ت، ص ص. 24-25)

✓ Accomodation: وترجمتها للعربية هي تلاؤم، وهو مصطلح اجتماعي يستخدم باعتباره عملية اجتماعية وظيفتها تقليل أو تجنب الصراع بين الجماعات.

✓ Conformity: وترجمتها للعربية مسابرة، وهي ايضا مصطلح اجتماعي يعني الامتثال للمعايير والتوقعات الشائعة في الجماعة.

✓ Adaptation: وتترجم على أنها تكيف وهو مصطلح بيولوجي يعني قدرة الكائن الحي على أن يعدل من نفسه أو يغير من بيئته إذا كان له أن يستمر في البقاء، بحيث أن الفشل في هذا التعديل يؤدي الى الانقراض أو الاختفاء من الحياة.

✓ Adjustment: فترجمته للعربية توافق، وهو المفهوم النفسي أو الاجتماعي الذي يسعى الفرد الى تحقيقه في حياته. ومن الأفضل أن نشير الى المفاهيم المختلفة للتوافق على النحو التالي: (عبد الحميد، د.ت، ص ص. 25-29) (شانلي، 2001، ص ص.

(31-27)

- **المفهوم الاحصائي للتوافق:** يشير مفهوم التوافق طبقا للمعيار الاحصائي الى القاعدة المعروفة بالتوزيع الاعتيادي، والتوافق طبقا لهذه القاعدة يعني المتوسط العام لمجموعة الخصائص التي تميز الشخص عن غيره.
- **المفهوم الطبيعي للتوافق:** الشخص المتوافق طبقا لهذا المفهوم هو من لديه احساس بالمسؤولية الاجتماعية، حيث أن هذه الأخيرة مقدره مميزة تتبع من احتفاظ الانسان في عقله بصورة رمزية عن المستقبل، كما أن اكتساب المثل والقدرة على ضبط الذات طبقا لهذا المفهوم من معالم الشخصية المتوافقة.
- **المفهوم الثقافي للتوافق:** الشخصية المتوافقة استنادا الى هذا المعيار تعني بيئة صحية خالية الى حد كبير من عوامل الضغط، ومثل هذه البيئة تساعد على النمو السوي، وتقلل من عوامل الاضطراب النفسي ووفقا لهذا المعيار أيضا فإن الحكم على الشخص المتوافق يكون في إطار الجماعة المرجعية للفرد إلا أنه يجب أن نضع في الاعتبار عند استخدام هذا المعيار في الحكم على الشخص المتوافق تلك المعايير النسبية الثقافية، فالشخص المتوافق في جماعة ما قد يعتبر غير متوافق في جماعة أخرى، وهذا يعني أن الحكم على الشخص المتوافق أو غير المتوافق لا يمكن التوصل اليه إلا بعد دراسة ثقافية وتحليلها الى الثقافات الفرعية المختلفة.
- **المفهوم الذاتي للتوافق:** هو التوافق كما يدركه الشخص ذاته بغض النظر عن المسايرة التي قد يبديها الفرد على أساس المعايير السابقة، فالمحك هنا هو ما يشعر به الشخص وكيف يرى في نفسه الاحساس بالسعادة، وهذا يعني أن التوافق احساس داخلي.
- **المفهوم الاكلينيكي للتوافق:** يتحدد مفهوم التوافق وفق هذا المعيار على أساس غياب الأعراض العصابية والخلو من مظاهر القلق، إلا أن طلعت منصور يشير الى أن الأعراض العصابية حتى نعتبره متوافقا.
- **مفهوم النمو الأمثل:** إن قصور المعيار الاكلينيكي ساعد على تبني نظرة أكثر إيجابية في تحديد الشخصية المتوافقة يستند في تحديده الى مفهوم منظمة الصحة العالمية لمفهوم الصحة النفسية فهي تعتبرها: " حالة من التمكن الكامل من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد الخلو من المرض." ورغم أهمية مفهوم النمو الأمثل في تحديد الشخصية المتوافقة إلا أنه من الصعب تحديد نماذج السمات أو الأنماط السلوكية التي تشكل النمو الأمثل، فما يعتبر مرغوبا إنما يعكس ثقافة المجتمع كما يعكس المعتقدات والقيم الشخصية، ولذا فإن مفهوم النمو الأمثل يمكن اعتباره مبدأ عام وليس محكا يمكن تحديده وقياسه.

- **المفهوم القيمي للتوافق:** الشخص المتوافق حسب هذا المعيار هو الذي يتفق سلوكه مع القيم الاجتماعية السائدة في جماعته، إذ به يتحدّد التوافق هنا بالمعايير المعنوية أو المثالية التي يعتقد أنها تمثل كل تفكير سليم بصرف النظر عن الممارسات العامة.

2. **تعريف التوافق:** تعددت التعاريف المقدمة للتوافق بتعدد اهتمام واتجاه العلماء والباحثين ومن بين أهم التعريفات سنختار ما يلي: (القذافي، 1998، ص ص. 108-110)

- **تعريف عبد المنعم المليجي وآخرون:** حيث عرّف التوافق على أنه: " الأسلوب الذي بواسطته يصبح الشخص أكثر كفاءة في علاقته مع البيئة " ويشير هذا التعريف بوجه خاص الى اساليب التوافق الايجابية التي تؤدي الى استقرار العلاقة بين الفرد وبيئته مما يؤدي الى زيادة كفاءته وفعاليته في نشاطاته العلمية.

- **تعريف لازاروس:** الذي عرّف التوافق على أنه: " مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة " ويشير هذا التعريف الى مجموع العمليات النفسية من اقبال وإدبار ورضى ونفور ومواجهة وهروب وحيل نفسية وغيرها من أجل التعامل مع الواقع وتقادي المواجهات والتحديات التي تحول بين الفرد واستمرار علاقته مع البيئة الاجتماعية بشكل يرضي مطالب الطرفين.

- **تعريف كارل روجرز:** حيث يرى أن التوافق هو: " قدرة الشخص على تقبّل الأمور التي يدركها بما في ذلك ذاته، ثم العمل من بعد ذلك على تبنيها في تنظيم شخصيته " فهو يرى أن التوافق يعتمد بشكل أساسي على كيفية إدراك الفرد لذاته سواء كانت تلك الصورة واقعية حقيقية أو غير ذلك.

- **تعريف حامد زهران:** التوافق هو: " عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتعديل والتغيير حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته، وهذا التوازن يتضمن اشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة " (زهران، 2005، ص. 27) فزهران هنا يشير الى أن التوافق هو عملية مواءمة بين الفرد ونفسه من جهة وبينه وبين بيئته من جهة أخرى، كما يرى أن الفرد المتوافق هو الذي يحقق حاجاته ومتطلباته المادية والنفسية ضمن الإطار الثقافي الذي يعيش فيه.

ومن خلال استعراضنا للتعريفات السابقة يمكننا التعرّف على ثلاث اتجاهات تتناول مفهوم التوافق: اتجاه بيولوجي، اتجاه نفسي واتجاه اجتماعي هي كالتالي: (القذافي، 1998، ص ص. 111-113)

**أولاً: الاتجاه البيولوجي:** حيث يتم تعريف التوافق من هذا المنظور على أنه المحافظة على مستوى الاتزان الداخلي للجسم لدى الفرد عن طريق تعلّم مجموعة من الطرق والأساليب التي تعمل على تخفيض حدّة القلق واضطراب الجسم كلما زاد ذلك عن

الحد المعلوم. ويقوم الفرد من أجل تحقيق الاتزان الداخلي بالسيطرة على نوازعه من أجل الحصول على الثواب أو تجنب العقاب أو تحاشي الشعور بالألم.

ومما يلاحظ أن الاتجاه البيولوجي في عملية التوافق يأخذ مسارين هما:

- مسار لا شعوري تقوم به أجهزة الجسم بالعمل بشكل تلقائي لا دخل للفرد فيه.
- مسار شعوري يحاول فيه الانسان إعادة التوافق الى جسمه في حالة المرض عن طريق تناول الأدوية والعقاقير والفيتامينات مثلا.

**ثانيا: الاتجاه النفسي:** وينظر للتوافق على أنه القدرة على النظر الى النفس بشكل واقعي وموضوعي، وتقبل نقاط القوة والضعف على حد سواء، والعمل على تنمية قدرات الفرد واستعداداته الى أقصى حد يمكن تحقيقه ويؤكد على مجموعة من الاعتبارات منها خبرات الفرد الوجدانية ونظرته لنفسه، وكذا مفهومه عن مكونات شخصيته، كما يرى كذلك بأن ما نسميه بالمرض أو الاضطراب النفسي ما هو إلا مجموعة من أنماط السلوك غير التوافقي ما بين الفرد ومجموعة من الأشخاص ذوي العلاقة به، ولكي يستعيد اتزانه يضطر الى اتباع مجموعة من الأساليب التوافقية عن طريق التعامل مع الأحداث أما مباشرة بطريقة عملية وواقعية مثل الانصراف الى الهوايات، وإما بطريقة غير مباشرة عن طريق ما يسمى بميكانيزمات الدفاع النفسية.

**ثالثا: الاتجاه الاجتماعي:** ينظر هذا الاتجاه الى التوافق من خلال مظاهر السلوك الخارجي للفرد أو الجماعة ويشير الى أن الفرد عادة ما يلجأ الى الانقياد للجماعة وتنفيذ أوامرها لمقابلة متطلبات الحياة اليومية وتحقيق التوافق، إذ يعتبر الانقياد للجماعة من أجل المحافظة على تماسكها ووحدتها والدفاع عنها لتحقيق أمنها أسلوبا إيجابيا للتوافق.

في الأخير ومن خلال التعريفات السالفة الذكر نستنتج أن الباحثين حاولوا التأكيد على أن مفهوم التوافق مرتبط بمفهوم الشخصية المتزنة السوية ارتباطا وثيقا لأن مظاهر وسمات الشخصية السوية ارتبطت بالتوافق. ومن خلال هذه التعاريف نستطيع أن نعرّف التوافق النفسي على أنه: هو تلك العملية الدينامية الوظيفية التي تقوم على أساس الموازنة بين الفرد ونفسه من جهة وبين الفرد والبيئة التي يعيش فيها بشقيها الطبيعي والاجتماعي من جهة أخرى.

**ثانيا: علاقة التوافق ببعض المصطلحات:**

**1. التوافق والصحة النفسية:** من الملاحظ أن كثيرا من المؤلفين يوحّدون بين الصحة النفسية وحسن التوافق ويرون أن

دراسة الصحة النفسية ماهي إلا دراسة للتوافق وأن حالات عدم التوافق مؤشرا لاختلال الصحة النفسية، كما يرى باحثون

آخرون أن السلوك التوافقي ليس هو الصحة النفسية بل أحد مظاهرها، فالصحة النفسية حالة أو مجموعة شروط السلوك

التوافقي دليل توافرها، في حين يرى آخرون أن الشخصية السوية مرادف لمصطلح الصحة النفسية (صبرة علي وعبد الغني،

2004، ص.ص. 127-128) هذا ويشير مدحت عبد الحميد عبد اللطيف (1999، ص. 82) الى أن القدرة على التشكيل والتعديل

من قبل الفرد لمواجهة المتطلبات وإشباع الحاجات يمكن اعتبارها مقياسا للصحة النفسية، وهذا ما جعل بعض الباحثين يلجأ الى استخدام مقاييس الصحة النفسية لقياس التوافق وأحيانا مقاييس التوافق لقياس الصحة النفسية.

**2. التوافق والتكيف:** إن مصطلحي التوافق والتكيف يعتبران من أكثر المصطلحات التي يحدث الخلط بينها، وقد طال هذا الخلط لا الى حدّ الترادف فحسب، ولكن الى حد المطابقة ويعدّ هذا مُجانبا للصواب، فالتكيف قد يستخدم بمعنى طبيعي أو بيولوجي فهو مصطلح مستمد أساسا من علم البيولوجيا على سبيل الاستعارة أو الاقتباس. فالتكيف في نظر (مورار وكلاكهون) عبارة عن سلوك يجعل الكائن حيا وفي حالة تكاثر، بينما يشير التوافق للتخلص من التوتر دون ما اعتبار لقيمه التكيفية (عبد اللطيف، 1999، ص. ص. 82-83). ويتفق مع هذا الرأي كل من حسين حشمت ومصطفى باهي (2006، ص. 51) حيث يرون أن لفظ التكيف يستخدم للدلالة على مفهوم عام يتضمن جميع ما يبذله الكائن الحي من نشاط لممارسة عملية الحياة في محيطه الفيزيقي والاجتماعي، بينما يستخدم لفظ التوافق للدلالة على الجانب السيكولوجي في هذا النشاط.

**3. التوافق والمسايرة والمغايرة:** يؤكّد عبد الحميد شانلي (2001، ص. 58) أن المسايرة تعني الانصياع أو المجازاة أو ميل غير مقصود غالبا لتقبل أفكار جماعة اجتماعية معينة ومعاييرها وسلوكها كجماعة الرفاق. والمسايرة قد تكون مطلوبة في مواقف معينة، ولكن البيئة الاجتماعية قد تتضمن معايير فاسدة ومبادئ خاطئة ومن ثمّ لا يكون الاتساق معها علامة على التوافق ويكون التوافق هنا بمحاولة تغيير البيئة أو عدم مسايرتها، وهو ما يسمى بالمغايرة والتي يقول عنها أحمد محمد عبد الخالق (2004، ص. 60) أنها: " مصطلح مهم في علم النفس الاجتماعي وتشير الى السلوك الذي يتناقض مع معايير الجماعة وتخالفها ". إذن العلاقة بين التوافق والمسايرة علاقة معقدة فقد يساير الفرد مجتمعه ولا يتمتع بالصحة النفسية، كما يعتبر الفرد متوافقا رغم عدم مسايرته لمجتمعه.