

تمهيد:

الصحة النفسية حالة انفعالية مركبة تأتي من الشعور بأن كل شيء معقول و من علامات الصحة النفسية نجد التوافق النفسي الاجتماعي و ترتبط الصحة النفسية مع قدرة الفرد على التوافق مع ذاته و مع الأفراد الآخرين هذا ما يجعله يتمتع بحياة أقل تأزما و إضطرابا يعني هذا الرضى عن النفس و تقبل الآخرين فلا تظهر على الفرد علامة تدل على عدم التوافق حيث يسلك سلوكا معقولا يدل على إتزانه الوجداني و العقلي في مختلف المجالات و تحت جميع الظروف.

1- مفهوم التوافق:

يعرفه كمال الدسوقي يهدف التوافق إلى الرضا عن النفس ، راحة البال والطمأنينة ذلك نتيجة الشعور بالقدرة على التكيف بالبيئة و التفاعل مع الآخرين¹.

و على هذا الأساس يكون التوافق حالتي التلائم و الانسجام بين الأفراد بين الفرد و نفسه ، بينه و بين بيئته ، يتضمن التوافق في قدرة الفرد على تغيير سلوكياته و عاداته ذلك عندما يواجه موقفاً جديداً أو مشكلة أخلاقية أو صراعاً نفسياً².

و حسب شوبن SHOBEN ذلك السلوك الذي يحقق للفرد أقصى حد من الاستغلال للإمكانيات الرمزية و الاجتماعية التي ينفرد بها الإنسان و تؤدي إلى بقاءه وتقبله للمسؤولية و إشباع حاجاته و حاجات الغير وهذا التوافق يتميز بالضبط الذاتي والتقدير للمسؤولية الشخصية والاجتماعية و هو توافق إيجابي يتضمن النضج الانفعالي³.

2- مفهوم التكيف:

مصطلح مستمد من حقل البيولوجيا و يعني قدرة الكائن الحي على التأقلم مع البيئة ويتجلى هذا التأقلم في التغيرات التي تحصل في عضوية الكائن الحي بتأثير معطيات البيئة مما يجعله أكثر قدرة على الاستمرار في البقاء⁴.

و كلمة تكيف تعني صار الشيء على كيفية من الكيفيات و يطلق على كل ما يكتسب الفرد من كيفيات خاصة تجعله أكثر اتفاقاً مع بيئته و العوامل المؤثرة فيه⁵.
مما سبق يتضح أن مفهوم التكيف هو القدرة على التفاعل الإيجابي مع المحيط

¹ - كمال الدسوقي - علم النفس و دراسة التوافق 1973 - ص 15 .

² - أحمد عزترج - أصول علم النفس ط 3 دار المعارف القاهرة 1983 ص 87 .

³ - عبد الحميد محمد الشادلي - الواجبات المدرسية و التوافق النفسي الإسكندرية 2001 .

⁴ - كمال الدسوقي - علم النفس و دراسة التوافق 1973 - ص 2 .

⁵ - كمال الدسوقي - علم النفس و دراسة التوافق 1973 - ص 3 .

3- العلاقة بين التكيف و التوافق :

حسب التعاريف السابقة لكل من التوافق و التكيف نستنتج أنهما مختلفان ومتكاملان فيما بينهما حيث أن التكيف يكون على المستوى البيولوجي و تشترك فيه كل الكائنات الحية " إنسان ، حيوان و نبات.

أما التوافق فهو خاص بالإنسان و حده و عليه فإن الإنسان يتكيف بيولوجيا ويتوافق نفسيا و اجتماعيا.

فالتكيف يبدأ ببداية حياة الإنسان و يستمر حتى نهايتها.

أما التوافق فيتعلق بالسنوات الأولى لحياة الإنسان و بذلك ترتبط العمليات ارتباطا وثيقا بمراحل النمو المختلفة للفرد.

فالشخص المتوافق هو الذي يستعمل جميع إمكانياته الجسمية و النفسية و الاجتماعية والانفعالية في التلائم مع الوسط الذي يعيش فيه.

4- أبعاد التوافق :

نظرا لتعدد مجالات الحياة فإن هناك أشكال متعددة من التوافق منها ما يتعلق بوجود الفرد و بقاء كيانه و منها ما يتصل بعلاقته مع غيره و تستعرض إلى أهم أنواعه.

4-1- البعد الشخصي :

تعددت المفاهيم التي أطلقت على هذا البعد من التوافق حيث يرى فرج عبد القادر طه أنه يتضمن خفض التوتر الذي تستثيره الحاجات فإذا تحقق خفض التوتر للفرد بدون توريطه في توتر ذي " NEEDS " درجة معادلة أو أزيد من الخطر أعتبر التوافق مرضيا¹.

في حين يرى مصطفى فهمي أن التكيف الشخصي يتحقق حينما يكون الفرد راضيا عن نفسه غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها أو غير واثق.

¹ - فرج عبد القادر طه - علم النفس الصناعي و التنظيمي - دار النهضة العربية بيروت- بدون سنة ص32 .

فيها كما تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات و الصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق والضيق والنقص والرتاء.¹

أما حامد عبد السلام زهران فيرى إن التوافق الشخصي يتضمن السعادة و الرضا عن النفس و إشباع الدوافع و الحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية و الفيسيولوجية و الثانوية المكتسبة و يعبر عن سلم داخلي حيث لا صراع داخلي و يتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة .²

أما رمضان محمد القذافي : فيعرف التوافق الشخصي على أنه التنظيم النفسي الذاتي لدى الفرد و يتمثل في التصور الإيجابي عن الذات و نقلها بحيث يشعر الفرد بالرضى عن النفس و بعدم كراهيتها أو النفور منها كما يتميز بإدراك الفرد المتبصر للإمكانيات الموضوعية المتوافرة لديه و يضع على أساسها طموحات واقعية قابلة للتحقيق مما يجعله يتحاشى موقع الإحباط والتوترات والصراعات النفسية³ .

كما يعرفه مجدي أحمد عبد الخالق " التوافق النفسي في أقصى درجاته يعني أن يعيش الفرد هذه الحياة راضية مرضية في حدود قدراته و استعداداته⁴ .

و من خلال هذا التحليل يتبين أن جل الباحثين يتفقون على أن التوافق الشخصي هو ذلك المجهود الداخلي الذي يبذله المرء بدافع حاجاته و إرضاء لنفسه بهدف تحقيق أدنى توتر نفسي ممكن حتى يحقق الرضا و السعادة و الثقة النفسية التي يمكن من خلالها التقليل من الصراعات التي يواجهها بتأثير من بيئته.

¹ - مصطفى فهمي - التوافق الشخصي الاجتماعي القاهرة مكتبة الخانجي 1979 ص 21 .

² - حامد عبد السلام زهران - الصحة النفسية بدون سنة ص 29 .

³ - رمضان محمد القذافي - الصحة النفسية و التوافق - المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية ص 76 .

⁴ - مجدي أحمد عبد الخالق - علم النفس العام - دراسة في السلوك الإنساني - الدرا الجامعية دون طبعة سنة

1996.

4-2- البعد الاجتماعي:

إن المفاهيم التي تناولت هذا البعد من التوافق تختلف باختلاف الآراء عند الذي يرى أن التوافق - DESUPER - الباحثين فمن بينها تعريف سوبر الاجتماعي يتعلق بين الذات و الآخرين أما سوء التوافق فيرى أنه عجز الفرد عن مجاراته لقوانين الجماعة و معاييرها أو عجزه عن عقد صلات اجتماعية راضية مرضية مع من يعاملهم من الناس.¹

أما حامد عبد السلام زهران فهو يرى أن التوافق الاجتماعي يتضمن السعادة مع الآخرين و الالتزام بأخلاقيات المجتمع و مسايرة المعايير الاجتماعية و الامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي و تقبل التغيير الاجتماعي و التفاعل الاجتماعي السليم و يعرفه مصطفى فهمي " التوافق الاجتماعي هو تكيف السلوك الأفراد و الجماعات لمواجهة ما يطرأ على المجتمع من تغيير و تتبعا لهذا فيجب عليهم أن يغيروا بعض عاداتهم و تقاليدهم عن طريق تعليم جديد و عملية التوافق الاجتماعي هذه من شأنها أن توحد وجهات النظر و الآراء و الأفكار في المجتمع و تحقق حدا أدنى من التفاهم المتبادل المشترك فيما يتعلق بالأوضاع الاجتماعية الجديدة فتصب السلوك الاجتماعي للأفراد و الجماعات في إطار متوافق مع التغيير الاجتماعي² .

أما عبد الله عبد الحي موسى فيعرفه إن تقبل الآخرين هو أساس التوافق الاجتماعي فظاهرة التغيير الاجتماعي تتطلب من الأفراد و الجماعات أن يغيروا سلوكهم لمواجهة ما يطرأ على المجتمع من تغيير و تبعا لذلك يجب عليهم أن يغيروا بعض عاداتهم و تقاليدهم عن طريق تعليم جديد³ و يعرفه سعد الفيشاوي "التوافق الاجتماعي هو أحد الآليات النفسية الاجتماعية الأساسية لإضفاء الطابع الاجتماعي للشخصية و هو

¹ - فرج عبد القادر طه - نفس المرجع السابق - ص.50

² - مصطفى فهمي - نفس المرجع السابق - ص.23 .

³ - عبد الحميد محمد الشاذلي - نفس المرجع السابق - ص.35 .

العملية التي يتكيف بها الفرد مع بيئته الجديدة و تتعدى الأنماط الأساسية لعمليات التوافق من خلال بنية حاجات و دوافع الفرد.¹

و بناء على هذه التعاريف يتبين أن التوافق الاجتماعي هو الاستعداد النفسي لتقبل الآخرين و تبني ما لديهم من أخلاقيات و مسايرة معاييرهم الاجتماعية و تقبل قواعدهم و قوانين نظامهم بما يحقق التفاعل السليم و بالتالي السعادة المرجوة.

4-3- البعد الدراسي :

التوافق الدراسي هو محاولة الطالب لتحقيق التوازن بين محيطه الاجتماعي والنفسي في مجاله الدراسي و في هذا المضمار يرى عباس محمود عوض إن التوافق الدراسي قدرة مركبة تتوقف على نوعين من العوامل الطائفة عقلية و اجتماعية و بناء على هذا المفهوم فإن - GROUPE FACTORS - التوافق الدراسي يقوم على أساس بعدين هامين البعد العقلي و البعد الاجتماعي.

و يقصد بالبعد العقلي كل من الإدراك الحسي و التعليم و التذكر و التفكير والذكاء و كذا الاستعداد لتقبل المواد الدراسية و قدرة الطالب على تنظيم وقته و التوفيق بين أوقات الدراسة و المذاكرة و الترفيه.

و عن العامل الاجتماعي للتوافق الدراسي يرى عباس محمود عوض أن قدرة الطالب على تحقيق التلاؤم بينه و بين أساتذته و زملائه ، إنما يساعد عليه توفقه الذاتي و سماته الشخصية و الانفعالية و تمكنه من عقد صلات مثمرة بينه و بينهم و إن اشتراكه في النشاط الاجتماعي و الثقافي للحياة الدراسية إنما يحقق توافقه الدراسي بل و يحقق هدفه من الدراسة² .

¹ - سعد الفيشاوي - معجم علم النفس المعاصرة ترجمة حمدي عبد الجواد عبد لاسلام رضوان القاهرة دون طبعة.

² - عباس محمود عوض - الموجز في الصحة النفسية - دار المعرفة الجامعة الاسكندرية 1988 ص 37 .

و يرى كمال الدسوقي أن لنجاح المدرسة في خلق شخصيات متوافقة لا بد من الموازنة بين ما تغطيه كمقررات وواجبات و تحصيل و بين ما يعمق التلميذ تقبله و آراءه أي الموازنة بين المقررات و القدرات بين مستوى التحصيل و مستوى الطموح¹ .

من خلال هذه المفاهيم يتبين أن التوافق الدراسي محصلة للقدرة العقلية في استيعاب و تقبل المقررات الدراسية إضافة إلى قدرة الطالب على الاندماج و التعامل مع المحيط الاجتماعي للمدرسة و لتحقيق ذلك من واجب المدرسة أن تحدث نوع من التوازن بين المقررات الدراسية و بين طموحات و رغبات الطالب و بذلك يكون التوافق الدراسي عملية تأثر بالمحيط الدراسي و الدراسة نفسها و محاولة التأثير عن طريق إظهار الاستعدادات الذاتية و القدرة على استيعاب المواد الدراسية التي يمكن أن يظهرها الطالب في مستواه التحصيلي.

5- نظريات التوافق :

إن مكانة التوافق في حياة الإنسان أدت إلى تعدد مفاهيمه لكثرة المهتمين به وبالتالي تعدد النظريات التي تناولته ، و من أهمها: النظرية البيولوجية ، النظرية النفسية ، النظرية السلوكية ، النظرية علم النفس الإنساني و النظرية الاجتماعية.

5-1- النظرية البيولوجية :

يقرر رواد هذه النظرية أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم خاصة المخ و هذه الأمراض يمكن توارثها و اكتساب خلال الحياة عن طريق الإصابات بالجروح ، العدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد و يعد داروين و مندل من روادها الأوائل.

¹ - كمال الدسوقي - نفس المرجع السابق ص 335 .

و يرى أصحاب هذه النظرية أن عدم توافق الفرد في حياته يعود إلى إصابته بالأمراض العضوية التي يمكن ان يكتسبها أو يتوارثها بغض النظر عن الجوانب الأخرى مثل الجوانب الجسمية , النفسية أو الاجتماعية التي لها أثر كبير في توافقه¹ .

5-2- النظرية النفسية : من أبرز روادها نجد :

- فرويد : حسب رأيه كما جاء مع كل من PROTAP و BHARGAV فإن عملية التوافق الشخصي غالباً ما تكون لا شعورية أي أن الأشخاص لا يعون الأساليب الحقيقية وراء الكثير من سلوكهم.

فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الفردية عن طريق ما يتقبله المجتمع و أما التي تصيب الفرد حسب رأي فرويد مثل العصاب و الذهان فما هي إلا عبارة عن صورة من صور سوء التوافق.

- يونغ : و الذي تناول أفكاره كل من POTEPAN و WEINER موضحين أن هذا العالم يعتقد أن مفتاح التوافق و الصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توافق أو تعطل كما انه أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية و أهمية التوازن في شخصية السوية المتوافقة كما قدر أن الصحة النفسية و التوافق السوي يتطلبان التوازن بين ميولنا الإنطوائية و ميولنا الانبساطية.

-أما أريكسون: فإنه يرى أن الشخصية المتوافقة و المتمتعة بالصحة النفسية لابد أن تتصف بالأوصاف التالية : الثقة ، الاستقلالية ، التوجه نحو الهدف ، التنافس الإحساس الواضح بالهوية و القدرة على الألفة و الحب.

و يتضح من خلال هذه الأفكار أن ملائمة الذات للظروف المتغيرة دليل على النضج والسهولة في التوافق² .

¹ - عبد الحميد اللطيف - الصحة النفسية و التوافق - دار النهضة العربية بيروت 1998 ص93 .

² - فيحان الدعجاني رفعة - التوافق النفسي الاجتماعي و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات الاعدادية بالمملكة العربية السعودية- رسالة ماجستير 2000

5-3- النظرية السلوكية

ترى هذه النظرية بأن التوافق و سوء التوافق تعد مكتسبة و ذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد و السلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابات لتحديات الحياة التي تقابل بالتعزيز أو التدعيم و اعتقد واطسن وسكيز أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري و هذا ما قلناه في النظرية النفسية و لكنه تشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها.

و أوضح كل من يولمان و كراستر انه عندما يجد الأفراد أن علاقتهم مع الآخرين غير مثابة أي لا تعود عليهم بالإثابة فإنهم قد ينسلخون عن الآخرين و يبدون اهتماما أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية و ينتج عن ذلك أن يتخذ السلوك شكلا شاذا أو غير متوافق ، فالتوافق حسب هذه النظرية يعد مكتسبا من خلال المعارف و الخبرات التي يمر بها الفرد من خلال حياته الماضية¹ .

5-4- نظرية علم النفس الإنساني :

لقد أشار كل من بروتاب بارقافا BHARGAVA إلى أن روجرز و هو أحد أبرز علماء هذا الاتجاه يرى أن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي نقلقهم فيها يتعلق بسلوكياتهم غير المنسقة مع مفهومهم لذو اتهم و يقرر أن سوء التوافق النفسي يمكن أن يستمر إذا ما حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الإدراك أو الوعي و ينتج عن ذلك استحالة تنظيم مثل هذه الخبرات أو توحيدها لجزء من الذات التي تتفكك و تتبعثر نظرا الافتقاد الفرد قبوله لذاته وهذا ما يولد مزيدا من التوتر و سوء التوافق و حسب روجرز يمكن حصر معايير التوافق فيما يلي:

¹ - عبد الحميد عبد اللطيف - الصحة و النفسية و التوافق الدراسي - دار النهضة العربية بيروت . 1998 . ص

الإحساس بالحرية ، الانفتاح على الخبرة ، الثقة بالمشاعر الذاتية ، أما ماسلو وهو أيضا من أبرز أعلام هذا الاتجاه أكد على أهمية تحقيق الذات في تحقيق الذات في تحقيق التوافق السوي و الجيد.

و قد وضع "ماسلو" معايير للتوافق وهي:

الإدراك الفعال للواقع ، قبول الذات التلقائية ، التمرکز حول المشاكل لحلها، نقص الاعتماد على الآخرين ، الاستقلال الذاتي ، استمرار تجديد الإعجاب بالأشياء أو تقديرها ، الخبرات المهمة الأصلية ، الاهتمام الاجتماعي القوي و العلاقات الاجتماعية السوية ، الخلق الديمقراطي ، الشعور بالا عدوانية اتجاه الإنسان، التوازن بين أقطاب الحياة المختلفة.

أما "بيرلز" أكد على أهمية الوعي بالذات و تقبلها و الوعي بالعالم الخارجي وتقبله والتحرر النسبي من القواعد الخارجية ، و يرى أن الشخص المتوافق هو منة يتقبل المسؤوليات و يتحملها دون إلقاءها على عاتق الآخرين¹.

5-5- النظرية الاجتماعية:

و ينظر إلى التوافق من خلال مظاهر السلوك الخارجي للفرد أو الجماعة و يشير هذا الاتجاه إلى أن الفرد عادة ما يلجأ إلى الانقياد و للجماعة و إطاعة أوامرها المقابلة لمتطلبات الحياة اليومية و تحقيق التوافق و هذا يعتبر أسلوبا إيجابيا للتوافق أما الخروج عن معايير الجماعة و الانقياد لبعض جماعات السوء و إيذاء أفراد الجماعة يعتبر مظهر التوافق السلبي².

و بهذا يمكن القول أن النظرية الاجتماعية تعاكس النظرية النفسية التي تركز على الفرد و يغلب عليها التكوين النفسي و هذا ما جعل النظرية الاجتماعية تركز على

¹ - فجان الدعجاني رفعة - مرجع سابق ص 45 - 46 .

² - رمضان محمد القذافي - نفس المرجع السابق ص 111 .

المجتمع و ترى أن الشخصية المتوافقة هي التي تساير المجتمع و ثقافته و معايير و تؤدي إلى تغييرها.

إن هذه النظريات عبارة عن محاولات وضعت من أجل تحديد و تفسير العوامل التي يبني عليها التوافق و لعله من اللائق القول أننا في محاولاتنا لفهم هذه الظاهرة السيكولوجية الاجتماعية و التي هي التوافق أن نضع مختلف هذه النظريات و الآراء في عين الاعتبار و نحاول التوفيق بينهما و نأخذ ما يناسب الوضع و الثقافة التي نعيش فيها لأن التوافق البشري أو الإنساني ليس سهل التفسير إذا تناولناه من زاوية واحدة بل لا بد من تعدد وجهات النظر و الأفكار حتى نصل إلى التكامل و التوافق هذا التوافق الذي نحن بصدد دراسته في علاقته بالتربية البدنية يمكن القول عنه بصيغة أخرى أن له مجالات كثيرة و لكنها تنحصر في اتجاهين هما:

-التوافق النفسي

-التوافق الاجتماعي و الإنسان هو محصلة نفسية اجتماعية¹.

6-التوافق النفسي و الاجتماعي حسب مدرسة التحليل النفسي:

تعد نظرية التحليل النفسي إحدى أهم النظريات التي تناولت موضوع التوافق النفسي و الاجتماعي على مستوى الشخصية ، ورغم انها كانت في البداية مجرد طريقة للعلاج النفسي ، إلا أنها أصبحت بعد ذلك مجالاً خصباً وواسعاً من مجالات علم النفس و، حيث امتدت نشاطاتها إلى التربية البدنية والرياضية و علم الاجتماع ، وتاريخ الأديان و الأدب و غيرها من فروع ومجالات العلوم المختلفة.

بنية الشخصية حسب التحليل النفسي:

معنى الشخصية من اشد معاني علم النفس تعقيداً و تركيباً ، لانه يشمل كل ماله علاقة بالصفات الجسمية و الوجدانية و العقلية في حالة تفاعلها مع بعضها ، و تكاملها

¹ - فيحان الدعجاني رفعة - نفس المرجع السابق - ص 48 - 49 .

بطريقة تجعل الإنسان يتكيف مع محيطه الاجتماعي، والشخصية تقتضي وجود الشعور بالذات ، وهو ما يتميز به الإنسان فقط ، وعلى ذلك

أخذت قسطا وافرا من ابحاث زعماء نظرية التحليل النفسي، وأشهرهم فرويد)

(1939 1856الذي يعتقد أن معنى الشخصية يقوم على ثلاث نظم رئيسية:

الهو :هو جملة الميول الموجهة لبعض النشاطات الفردية ، تربطه علاقة وثيقة بالاشعور (اللاوعي)، ويتشكل الهو من كل الذكريات و العادات و العواطف التي تحفظ في اللاشعور، إنه كل ما يحمله الإنسان منذ ولادته ، وكل الدوافع القادمة من الجسم . وهو بالتالي منبع الطاقات النفسية ، والأساس الذي تقوم عليه الشخصية ، بل إنه قاعدة تقوم عليها كل الغرائز ، والهو أشد ارتباطا بالجسم ،ولا يتغير أبدا بتغير العمر بل يبقى كما هو في الطفولة ، يميل دائما إلى اللذة ، يطلبها و يتجنب الألم.

الأنا : هو الشخصية الخاصة لإنسان معين ، ويشكل قسما من الهو تحول بفعل الظروف الخارجية ، لكنه يبقى على ارتباط وثيق بالغرائز، فهو يمثل الميول المكتسبة و التعلم الاجتماعي ويرتبط بالواقع، و يعمل على تنظيم العلاقات مع الآخرين ويكون واعيا في الغالب. و يقع الأنا بين متطلبات الهو ومقتضيات الأنا الأعلى ، و يسعى إلى تحقيق الإنسجام بينهما ، وعلى ذلك فهو الجهاز التنفيذي في الشخصية.أما إذا عجز عن إحداث التوازن فإن الشخصية معرضة حينها للإضطراب ، فالشخص الذي يرغب في ممارسة رياضة معينة عليه أن يكتسب مهارات تلك الرياضة، لتقليل التوتر الذي تحدثه هذه الرغبة ، وقد يتحقق ذلك من خلال استراتيجيات توافقية تتطلب منه أن يفكر ويدرك ويتذكر و يتعلم¹.

الأنا الأعلى : هو الجانب الثالث من الشخصية الذي تكون بفعل القيم الخارجية والتربية و التقويم و الضغط الاجتماعي كي يستطيع الفرد أن يعيش مع الجماعة . فهو الرقيب

¹ - أنظر إخلاص محمد عبد الحفيظ وآخرون ، علم النفس الرياضي ، الدار العالمية للنشر و التوزيع ، 2004 ص.90.

على كل الأفعال ، كل دافع يقدمه الأنا الأعلى الذي يوافق على بروزه إن كان أخلاقيا أو يرفضه ، وعلى ذلك يتكون من الضمير والأنا المثالية ، ومعنى هذا أن الأنا الأعلى هو القواعد التي تعلم الخير والشر التي تكتسب عادة من الوالدين، ولا ينفصل عن العقوبات والمكافآت ، ويوفر الإستقرار .مثال ذلك الطفل الذي يكافأ على تفوقه الرياضي أو الدراسي يشعر بالفخر و الإعتزاز .

2.6 - معنى التوافق عند فرويد:

لا حظ فرويد أن الأنظمة السابقة المشكلة لبنية الشخصية تعمل بصورة متعاونة ومتكاملة ، وبطريقة تحقق الإنسجام ووحدة السلوك ، أما إذا حصل بينها صراع فيكون الإنسان عرضة للأمراض ، وقتل كفاءاته مثال ذلك أن كراهية اللاعب لمدرسه قد تستمر دون أن يعرف السبب ، فيحصل أن دافع الكراهية يقاوم عن طريق قوة مشتركة هي الأنا والأنا الأعلى¹.

و يؤكد فرويد أن اللاوعي هو الجانب الأكبر من الحياة النفسية ، ويشمل الرغبات و الغرائز التي تم كبتها نتيجة عدم تحققها في الواقع، حيث يقوم الفرد بطردها إلى اللاشعور، لكنها تعبر عن نفسها على شكل أمراض و عقد تجعل الإنسان يتصرف بصورة لاإرادية ، و هنا يغيب التوافق النفسي و الإجتماعي ، ويصبح عرضة للإضطرابات و الصراعات مثل:

التقمص : ومعناه أن يسقط الفرد عيوبه على الآخرين محاولا إضافة خصائص إلى نفسه من خلال أفراد آخرين ، و يستقر على تقليد شخص آخر إلى درجة التطابق معه .
التبرير : هو أن يتصرف الفرد بطريقة يبرر بها كل ما يقوم به ، مع علمه أن هذه التبريرات ليست صحيحة ، فهو يحاول إخفاءها ، وقيامه بذلك أنه يتصور صحة هذه التبريرات بالنسبة إلى الآخرين .

¹- أنظر إخلص محمد عبد الحفيظ وآخرون ، نفس المرجع .ص 90 .

الإعلاء : هو التعبير عن تلك الغرائز و الرغبات المكبوتة بصورة ترضي المجتمع ، وهو أساس الإبداع و صدر كل قوة خلاقة ، لأن أغلب الإنجازات العظيمة حسب التحلل النفسي تعود إلى توجيه هذه الرغبات.

نفس المرجع. ص90

ما ينبغي تأكيده أن نظرية التحليل النفسي وجهت اهتماما كبيرا إلى جوانب الشخصية التي يمكنها أن تحقق التوافق ، خاصة الغرائز و الدوافع واعتبرتها طاقة طبيعية يمكن توجيهها إلى خدمة أغراض الحياة ، يقول يونغ (1874 1961) وهو أحد تلاميذ فرويد : أن الليبيد و طاقة طبيعية تتولى أولا وقبل كل شيء القيام بخدمة أغراض الحياة¹ . ذلك أن الجانب الإنساني في الفرد ليس مبررا للحياة الإنعزالية أو العدوانية التي تقف سدا منيعا أمام تحقيق التوافق بل تكون مصدر طاقات خلاقة ، إذا عرف كيف يوجهها و يستفيد منها ، و يتعاون مع غيره ، ويلاحظ يونغ أيضا أن الإحتفاظ بالأسرار والتحكم بالإنفعالات مخالقات نفسية هي سبب جميع الأمراض ، لأننا نمتلكها في السر أما عندما نعملها بالإشتراك مع الآخرين فإنما نلبي بذلك حاجة طبيعية حتى لتعد من الفضائل المفيدة² .

لقد أوضح لنا التحليل النفسي أهمية السنوات الأولى في تكوين الشخصية و بلوغ التوافق ، وأهمية التجارب الأولى في العمر ، وبذلك أغنى موضوعات علم النفس

¹-كارل غوستاف يونغ ، علم النفس التحليلي ، ترجمة نها خياطة ، دار الحوار للنشر و التوزيع ، دمشق ، ط 1 ، 1985،ص،26 .

²- كارل غوستاف يونغ ، نفس المرجع ، ص 70.

7- أبعاد التوافق :

7-1- أبعاد التوافق الشخصي:

أ-الاعتماد على النفس : و يقصد به ميل الفرد إلى القيام بما يراه من عمل دون أن يطلب منه القيام به دون الاستعانة بغيره مع قدرته على توجيه سلوكه دون خضوع في ذلك لأحد غيره و تحمله المسؤولية¹.

ب-الإحساس بالقيمة الذاتية : و يتضمن شعور الفرد بتقدير الآخرين له و أنهم يرونه قادرا على تحقيق النجاح و شعوره بأنه قادرا على القيام بما يقوم به غيره من الناس و أنه محبوب و مقبول من الآخرين.

ج-الشعور بالحرية الذاتية : و يتضمن ذلك شعور الفرد بأنه قادر على توجيه سلوكه وانه يستطيع أن يضع خطط مستقبلية و لديه الحرية في أن يقوم بقسط في تقرير سلوكه²

د- الشعور بالانتماء : أي أن الفرد يتمتع بحب والديه و أسرته و يشعر بأنه مرغوب فيه من زملائه و بأنهم يتمنون له الخير و نحن كبشر لا نستطيع أن نستغني عن الانتماء إلى الجماعة أو أكثر من الناس و لا نستطيع أن نتحمل طويلا الوحدة و العزلة و للدافع إلى الانتماء من القوة ما جعل بعض العلماء يطلق عليه " الجوع الاجتماعي.

هـ- التحرر من الميل إلى الإنفراد : أي أن الفرد لا يميل إلى الانطواء او الإنفراد و لا يستبدل النجاح الواقعي في الحياة و التمتع بالنجاح التخيلي أو التوهم و ما سيتبعه من تمتع جزئ غير دائم ، الشخص الذي يميل إلى الانفراد يكون حساسا وحيدا مستغرقا في نفسه .

و الخلو من الأعراض العصابية : بمعنى أنه لا يشكو من الأعراض و المظاهر التي تشير إلى الانحراف النفسي كعدم القدرة على النوم بسبب الأحلام المزعجة أو الخوف أو الشعور المستمر بالتعب أو البكاء و غير ذلك من الأعراض العصابية.

¹ - عبد الحميد محمد الشاذلي - نفس المرجع السابق ص 52 - 53.

² - عبد الحميد محمد الشاذلي - نفس المرجع السابق ص 52 - 53 .

7-2- أبعاد التوافق الاجتماعي:

أ - اعتراف الفرد بالمستويات الاجتماعية:

أي أنه يدرك حقوق الآخرين و موقفه اتجاههم و كذلك يدرك إخضاع بعض رغباته لحاجات المجتمع و بعبارة أخرى أنه يعرف ما هو الخطأ من وجهة نظر الجماعة كما انه يتقبل أحكامها برضاء.¹

ب - اكتساب الفرد للمهارات الاجتماعية : أي أنه يظهر مودته نحو الآخرين بسهولة كما أنه يبذل من راحته و من جهده و تفكيره ليساعدهم و يسرهم و يتصف مثل هذا الفرد بأنه لبق في معاملاته مع معارفه و مع الغرباء و أنه ليس أنانيا فهو يراعى الآخرين ويتعاون معهم .

ج- التحرر من الميول المضادة للمجتمع:

بمعنى أن الفرد لا يميل إلى التشاحن مع الآخرين أو العراك معهم أو عصيان الأوامر أو تدمير ممتلكات الغير و هو كذلك لا يرضى رغباته على حساب الآخرين كما أنه عادل في معاملته لغيره.

د - العلاقات الطيبة مع الأسرة : يكون الفرد على علاقات طيبة مع أسرته و يشعر بأنها تحبه و تقدره و تعامله معاملة حسنة كما يشعر بالأمن و لاحترام بين أفراد أسرته وهذه العلاقات لا تتنافى مع ما للوالدين من سلطة معتدلة على الأبناء و توجيه سلوكهم

هـ - التكيف مع البيئة المحلية " : و يتضمن ذلك أن الفرد يتوافق مع البيئة المحدودة التي يعيش فيها و يشعر بالسعادة عند ما يكون مع جيرانه و يتعامل معهم دون شعور سلبي او عدواني كما يحترم القواعد التي تحدد العلاقة بينه و بينهم و كذلك يهتم بالوسط الذي يعيش فيه² .

¹ - عبد الحميد الشاذلي - نفس المرجع السابق الصفحة ص 55.

² - كمال الدسوقي - نفس المرجع السابق - ص 85 - 86 .

8- أنواع التوافق:

يستهدف التوافق الرضا عن النفس و راحة البال و الاطمئنان نتيجة الشعور بالقيمة الذاتية على التكيف بالبيئة و التفاعل مع الآخرين و لا يحتاج ذلك إلا إلى التعرف على حاجات النفس و استطلاع إمكانيات البيئة و حسن التعامل مع الغير .
و الآخرين هم المرآة العاكسة لتوافقنا حيث المتوافق هو الذي في علاقة حسنة وتفاهم و تقبل و رضي عنه مع الآخرين , وغير المتوافق هو الذي لم يعرف الوقوف بمطامحه من الحاجات و إشباعها و الذي لم يحسن التعامل مع الآخرين الشركاء معه فإنه يتصارع و شذ و ينحرف عن الجماعة و إما أن يمتثل و يخضع و لكنه يكبت في نفسه و يعقد ذاته و ينتهي إلى المرض و يرى كمال الدسوقي أن هناك نوعين من حيث أشكال التوافق و هما:

أ- التوافق السوي

ب- سوء التوافق

8-1- التوافق السوي :

التوافق السوي هو عملية إشباع حاجات الفرد التي تثير دوافعه بما يحقق الرضي عن النفس و الارتياح لتحقيق التوتر الناشئ من الشعور بالحاجة حيث يرى كمال الدسوقي لكي يتوافق الناس ينبغي أن يكونوا في سلام مع أنفسهم أولاً بتحديد المطامح من الحاجات و البواعث ثم في سلام مع الآخرين في الموقف و أخيراً مع أنفسهم.¹
أن التوافق السوي هو اعتدال في الإشباع أي إشباع الفرد SMITH و يرى لجميع دوافعه و ليس إشباع لدافع واحد على حساب الآخر. أما الشخص المتوافق توافقاً ضعيفاً فهو الشخص الغير واقعي فالفرد المتوافق توافقاً سويًا يستطيع مواجهة الصراعات و العقبات بطريقة بناءة ليحقق بذلك إشباع حاجاته هذا ما يؤكد في قوله " توافق الفرد

¹ - كمال الدسوقي - نفس المرجع الأول - ص 387 .

يعني وجود قدر من الرضي القائم على أساس واقعي كما يؤدي هذا المدى الطويل إلى التقليل من التوتر الذي فيه يتعرض لها الفرد.¹

- وفي هذا المجال وضع روجر مظاهر التوافق السوي بمعنى ظاهر الأفراد المحققين لذواتهم وهي:

- تمكنهم من إدراك الواقع بطريقة سليمة و فعالة يرون الحقيقة كما هي بالضبط و ليس كما يتمنون.

- تقبل الذات و الآخرين و لا يرفضون النقد لعيوبهم و فشلهم من طرف الآخر.

- لا يحملون أنفسهم مشاعر الذنب و القلق.

- يأكلون بشهية ينامون جيدا يتمتعون بحياة جنسية سليمة دون كف أو كبت و يتقبلون الناس بأحوالهم التلقائية و البساطة.

- عدم مناهضة القيم بشرط أن تكون الطاقة الداخلية غير موجهة لأحد.

- محققين لذواتهم يرتبطون بالواجب نحو المجتمع و المهنة.

- لا يتركزون حول ذواتهم.

التوافق السوي يمكن أن يكون نتيجة لاستعمال آليات دفاعية أو حيل لا شعورية

لمواجهة كافة مشاكلهم و حلها بشكل تام من ناحية نجد هذه الحيل تساعد الفرد في

محاولاته التوافقية و من ناحية أخرى الاعتماد الزائد على هذه الحيل التي تعتبر كوسيلة

لحل الإحباط أو الصراع الذي يعتبر شكل شاذ في التوافق² .

8-2 - سوء التوافق:

إن سوء التوافق ناتج عن عدم تحقيق الرضي و العنصر الذي يهدد التوافق بأن إشباع

الحاجة لن يرضيه و قد يترتب عن هذا ما يسمى بإحباط و ربما الحرمان العاطفي³.

¹ - عباس محمود عوض - نفس المرجع السابق ص 9-23 .

² - محمد السيد الهابط - التكيف و الصحة النفسية - المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية ص 43 .

³ - محمد السيد الهابط - نفس المرجع السابق - ص 44 .

و هذا ما أكده " فرويد " أن الخمس سنوات الأولى من حياة الفرد هي التي تتكون فيها المعالم الأولى لشخصيته و فيما تنمو لديه التوافق السليم أو عدمه و هذا ما يؤكد العلاقة الوثيقة بين التكيف و عملية التربية و ينشأ سوء التوافق عندما تكون الأهداف صعبة التحقيق أو عندما تتحقق بطريقة لا يوافق عليها المجتمع¹ .

كما يبدو سوء التوافق في مظاهر متعددة كالعناد ، الإنفراد أو الانطواء حب التملك و الأنانية و قد تظهر في صورة تمرد شديد لدى المراهق و ظهور أمراض نفسية جسمية كالإجرام و أخطر مظاهر سوء التوافق هي الأمراض العقلية² .

وهناك سوء التوافق الاجتماعي و يتمثل في عجز الفرد عن مجارات قوانين الجماعة و معاييرها أو عجز عن عقد صلات اجتماعية راضية مرضية مع من يعاملهم من الناس أو إخوانه و زملائه أو مدرسية أو زوجته و أطفاله أو رؤسائه. وهناك أيضا سوء التوافق النفسي أو الشخصي و يظهر في عدم الرضا عن نفسه أو احتقاره لها أو عدم الثقة فيها أو كرهها أو إدانتها³ .

و نجد أن سوء التوافق يظهر بمظاهر عديدة و مختلفة فمنها ما يكون انحراف خفيف أو مشكلة سلوكية أو أمراض نفسية⁴ كما تجدر الإشارة إلى انه غالبا ما يسوء التوافق الاجتماعي إذا ما أساء التوافق الذاتي و من بين مظاهر سوء التوافق نجد:

8-2-1- الانطواء و الوحدة:

فالمراهق المنكمش هو مراهق يعاني عرقلة ماضي حياته ولكنه بدلا من أنه يغلب العرقلة لتحقيق هدفه يستجيب للفشل و الانسحاب و الإنفراد و العدوان و يتميز عادة بكتمان الانفعال و عدم الصراحة.

¹ - كمال الدسوقي - نفس المرجع السابق - ص 33 .

² - فرج عبد القادر طه - نفس المرجع السابق ص 19 - 17 .

³ - مصطفى فهمي - نفس المرجع السابق ص 309 .

⁴ - أحمد عزت - علم النفس الصناعي - دار النهضة العربية القاهرة - 1965 ص 524 .

وهذا راجع لسبب خبرات مؤلمة سابقة متشابهة للموقف الحالي و هذا الشعور يؤدي إلى الألم لتنافيه مع الرغبة بالانتماء و الحاجة إلى الاستحسان و يتنافى الشعور بالوحدة جذر يامع النضج العاطفي¹ .

8-2-2- فقدان الثقة بالنفس:

عادة يفقد المراهق الذي يعاني من الحرمان العاطفي و الثقة بنفسه و عدم الإحساس بقيمة وجوده و يتسم سلوكه بالتراجع و بالتردد و الحذر فنجاح الآخر و مديحه يشكلان تهديدا مباشرا للمراهق المرفوض أو المحروم أو يزكيان فيه الإحساس بالتفاهة والشك بإمكانياته الخاصة² .

8-2-3- عدم الشعور المراهق بالحرية:

يمتاز سلوك المراهق بالرغبة في مقاومة السلطة سواء من الأسرة أو المدرسة أو المجتمع العام فالمراهق يرى والديه و مدرسيه عقبة في سبيل تحقيق أمنيته³ .

8-2-4- تعرض المراهق إلى أمراض عصابية:

على العموم فإن الخوف قد يختفي وراء واجهة سلوكية مضادة للعناصر السلوكية المميزة له فقد ينفجر المرء غاضبا عندما يرتعد في أعماقه خوفا و يكون الغضب في تلك الحالة وسيلة للاحتجاج او الهجوم المضاد المصمم بدرجة من الوعي للتخلص من الخوف و لكي نعرف ما يخافه المراهق لابد من ملاحظة علامات الفزع الواضحة في غضبه و المواقف المثيرة لذلك الغضب.

¹ عبد الفتاح دويدار - سيكولوجية النمو و الإرتقاء - دار المعرفة الجامعية الإسكندرية 1997 - ص268 - 269.

² مالك سليمان مخول - علم النفس الطفولة و المراهقة - القاهرة- 1981 ص328 .

³ مصطفى فهمي - نفس المرجع السابق ص234 .

وقد يتجلى الخوف أيضا في النوعية المفرطة و الخضوع فالمراهق المفرط النعومة و الطيبة قد يكون إنسانا فزعا يستخدم الطيبة وسيلة لوقاية نفسه من خوف القصاص والاستهجان و الرفض¹.

8-2-5- مشكلات تصاحب المراهق من جو أسرته:

عدم توفر محل خاص به للمراهق في بيئته أو عدم استطاعته الخلوة إلى نفسه في دارة ووجود الحوافز في بيته و بين والديه إذ لا يستطيع إطلاعهما على ما يعانیه من حالات نفسية , التشاجر و العراك مع إخوته, معاملته معاملة الطفل من جانب الأبوين عدم السماح له باختيار أصدقائه².

8-2-6- مشكلات في العلاقات المدرسية:

إن المراهق في حاجة إلى كثير من الحركة و النشاط ليبتعد عن تأملاته الكبيرة فإن لم تساعد المدرسة في ذلك عن طريق مرونة النظام و الفعاليات المختلفة خارج قاعة الدرس فإنه قد يجد مجالات أخرى انشر نشاطه في الأفعال العدوانية على غيره و على موجودات المدرسة و تتجلى السلوكيات العدوانية للمراهق في مظاهر كثيرة منها التهيج في الفصل الأول ، الاحتكاك بالمعلمين و عدم احترامهم و العناد و التحدي و الإهمال المتعمد لنصائح و تعليمات المعلم.³

8-2-7- السلوك المضاد للمجتمع:

هذا السلوك يتمثل في الاعتداء الجسماني و ارتكاب السرقات الخطيرة و سرقة السيارات و سلب الآخرين ما يملكون بالمواجهة و الاعتداءات و الاغتصاب بالإضافة إلى التخريب المتعمد لممتلكات الغير و عدم اعتبار راحة الآخرين.

¹- عبد العالي الجسماني - سيكولوجية الطفولة و المراهقين - الدار العربية للعلوم بيروت- 1994 - ص 283 .

²- مالك سليمان مخول - علم النفس الطفولة و المراهقة - القاهرة- 1981 ص 308 .

³- نعيم الرفاعي - الصحة النفسية و السيكولوجية - مطبعة طوييني- دمشق ط - 2 ، 1972 - ص 417.

9- معايير التوافق:

يعرف عبد الحميد مرسي الشخص السوي بأنه " هو الذي سقف من المشكلات موقفا إيجابيا بناءا بمعنى أنه يواجه العوامل التي تسبب المشكلات و يحاول- في حدود إمكانياته - أن يزيل هذه العوامل او يتغلب عليها و ذلك بمواجهتها مواجهة موضوعية أما الشخص المنحرف أو الغير متوافق فهو الذي لا يستطيع أن يحقق هذه الصفات العامة في سلوكه و هو لا يعالج العوامل الأصلية التي تسبب المشكلة بل يعالج مظاهرها فقط¹ فالسلوك الشاذ إذن هو المغاير عن سلوك العامة إذ يتميز بالفشل في مواجهة العوائق أو التهرب منها باستعمال طرق التوائية و ذلك عكس السلوك السوي إن مفهوم السواء والشذوذ مفهوم نسبي فلا يوجد حد قاطع بين ما هو سوي و ما هو شاذ يمكن أن نعتبر حدا مميزا ففي أي مجموعة كبيرة من الأشخاص لا نستطيع أن نقول بقدر كبير من الثقة أن هذا غير سوى إلا إذا كان الشذوذ واضحا تماما وفي خضم هذا المجال الواسع الذي يقع بين جدية كل من السلوك السوي و الشاذ تحتم على العديد من الباحثين وضع معايير يمكن القياس بواسطتها الشذوذ و السواء في التوافق و على هذا الأساس ظهرت عدة اتجاهات نذكر من بينها:

9-1 - المعيار الإحصائي " STATISTICAL " .

تعتمد هذه الوجة على المنهج الرياضي لتحديد معيار السواء و الشذوذ في التوافق تستعمل المنحنى الإعتدالي للاستدلال على ذلك , عن طريق توزيع السماء و الخصائص النفسية فنفترض " إن معظم الأشخاص يتجمعون في منتصف المنحنى و أن هؤلاء الأشخاص أسوياء و أن الحالات القليلة على جانبي منتصف المنحنى هم الشواذ فالفرض

¹ - محمود حمودة - الطفولة و المراهقة - المطبعة الفنية - مصر 1991 - ص 173 .

الإحصائي يقول أن) المدى السوي يظم نقط ما يقرب من الثلثين اللذان يقعان في وسط التوزيع.¹

و حسب هذه الوجهة فإن المتوافق دراسيا مثلا هو الطالب الذي لا ينحرف بعيدا في أي الاتجاهين عن المتوسط أو معيار التوافق.

9-2- المعيار الباتولوجي PATHOLOGICAL :

ترى هذه الوجهة أن الشذوذ هو حالة مرضية تتميز بالاضطراب بوجود أعراض تبين ذلك أما السلوك السوي فهو سلوك خال من هذه المظاهر أي أن الشخص الذي يملك شخصية سوية هو شخص بلا أعراض:

و بناء على هذه الوجهة يتبين أن أغلبية الناس يعانون من هذه الحالة المرضية. -سوء التوافق - إن لم نقل كل الناس و هذا أما يعاب على وجهة النظر هذه باعتبار أن أعراض سوء التوافق لا يمكن أن لا تتوفي في إنسان ما و لو بنسبة ضئيلة.

9-3- المعيار المثالي " IDEAL " .

أهم ما يميز هذه الوجهة أنها تتفق إلى حد كبير في تحديد الجوانب المثالية في السمات و الخصائص الشخصية فارتفاع الذكاء مثالية و نسمي الشخص سويا كلما اقترب أكثر من المثل الأعلى إما مثاليا في نكائه أو في جماله أو في صحته السليمة. و من خلال هذه الوجهة يتبين أنها تعاكس الوجهة الإحصائية بحيث تميل إلى جعل الأغلبية أسوياء فالسلوك يتحدد بالمثالية في السلوك و التفكير و شدة الاقتراب من هذه المثالية العليا في السمات أما البعد عنها فهو الشذوذ و سوء التوافق و من خلال وجهات النظر الثلاثة التي تناولناها من بين العديد من الوجهات التي درست معايير لتحديد السواء و الشذوذ في التوافق يظهر تباين اتجاهات حيث يبينها " تيزيك " في انتقاداته

¹ - عبد الحميد مرسي - الارشاد النفسي و التوجيه التربوي و المهني ص 24 .

حيث يرى أن الوجهة الإحصائية قاصرة في تحديد السواء و الشذوذ بالنسبة لبعض السمات كالذكاء أو الجمال أو الصحة.

أما الوجهة الباتولوجية إن كانت الأصلاح و الأوضح في السواء و الشذوذ بالنسبة للإضطرابات الانفعالية و الانحرافات النفسية.

إلا أنها حسب رأي فرج عبد القادر طه ينقصها تحديد الدرجة التي ينبغي أن يصلها الاضطراب الانفعالي حتى بعد شذوذ كما يرى أن الخبرة تبين انه نادرا ما نجد فردا خاليا تماما من الأعراض و خاصة في الظروف الضاغطة و عن الوجهة المثالية يرى "ايزنك " أن المعيار المثالي نادر التكرار حدا من الناحية الإحصائية أو غير موجود تماما في المجتمع المدروس و حسب فرج عبد القادر طه فالمعيارين المثالي و الإحصائي تعتبر أهم المعايير المستخدمة و أكثرها قبولا و أشملها في وصف السواء و الشذوذ¹ .

9-4- المعيار الحضاري :

و هو شبيه بالاتجاه الاجتماعي في تفسير التوافق ، و يرى ان الشخص السوي هو الذي يساير قيم و معايير مجتمعه ، و الشاذ هو من يسير عكس ذلك لقد سبق و ان ذكرنا ان الاتجاه الاجتماعي لا يمكن قبوله لكونه يعتمد على احد شقي العملية التوافقية وهو المجتمع ، و يقلل من قيمة الفرد بكل ما يملك من قدرات و ابداع كما انه ليس حتما ان تكون قيم المجتمع و معاييرها صالحة بل قد تكون هي نفسها فاسدة ، زيادة على اختلافها من مجتمع لآخر.

9-5- المعيار الطبيعي :

السواء حسب هذا المعيار كل ما يعتبر طبيعي من الناحية الفيزيائية او الإحصائية و السلوك السوي هو الذي يساير الأهداف و الشاذ هو الذي يناقضها و هكذا فان المعيار لا يختلف عن النظرة الاجتماعية و المثالية و ذلك ان ما هو طبيعي في المجتمع ما قد

¹ - فرج عبد القادر طه- نفس المرجع السابق ص35 .

يكون عكس ذلك في مجتمع اخر و يرى فرج عبد القادر طه ان المعايير المستخدمة والأكثر قبولا ، و أشملها في وصف السواء و الشذوذ و اكثرها فائدة في الاستخدام التطبيقي في حياتنا اليومية¹ .

و نعود بعد هذا العرض الى القول بان الصعوبة في فهم الإنسان و تباين سلوكه يبين الحين و الآخر، و لسببته هي أهم الأسباب و العوامل التي ادت الى ظهور كل هذه المعايير ، و التي لم يتم لأي منها الوصول الى الشمولية و التكامل لهذا يرى محمود ابو النبل: انه لايمكن استخدام محك واحد من المحكات السابقة اللاسواء بل يوضع في الاعتبار هذه المحكات جميعا عند التشخيص.

و هو ما يتيح لنا الإحاطة الكبيرة بالسلوكات المراد قياسها.

10-عوامل التوافق:

لقد سبق وأن تعرضنا بصورة سطحية لأهم العوامل التي تقف وراء توافق الأشخاص أثناء حديثنا في الفصل الأول ، رأينا أن هناك عاملين رئيسيين.

أ- يتمثل العامل الأول في الفرد نفسه بما في ذلك صحته البدنية والنفسية وحاجاته وقدراته العقلية وما الى ذلك.

ب- أما العمل الثاني فهو البيئة المحيطة بالفرد خصوصا البيئة الاجتماعية كالمحيط الأسري والمدرسي والمهني الثقافي والاجتماعي بوجه عام ، وكل ما يحيط بالفرد ، ونظرا لأهمية هذه العوامل سنحاول فيما يلي الإشارة إلى أهمها.

10-1-عوامل خاصة بالفرد أو ما يسمى بالمحيط الداخلي للفرد:

ويتمثل في جميع مكونات الشخصية الإنسانية ، في بنائها النفسي من حاجات ودوافع وخبرات وقيم وميول وقدرات وعواطف وانفعالات والتي تقوم بتوجيه السلوك الفردي

¹ - سعد جلال - نفس المرجع السابق ص 25 - 26.

¹ وللمكونات السابقة تأثيرات متباينة ومختلفة فيما بينها ، تأخذ الحاجات والدوافع القسم الأكبر لوقوفها وراء جميع أنماط السلوك الذي يقوم به الفرد سواء كان متوافق او غير متوافق ، الا ان الشئ الذي يجب ان نأخذه بعين الاعتبار هو ان الفرد يعمل كوحدة فهو يفكر ويشعر ويكافح في نفس الوقت الذي يستعمل فيه كفاءته وصفاته وميزاته البدنية والعقلية ، التي اكتسبها بالتعلم وغير ذلك وهذه الشخصية الكاملة الوحدة هو ما يجب الاخذ به أثناء دراستنا لعملية التوافق.²

وهكذا فان النظرة المجزئة الى مكونات الشخصية نظرة ناقصة ينبغي التخلي عنها واستبدالها بالنظرة الكلية التي تمكنا من معرفة شاملة ، في حين ان الاعتماد على الجزء كالحاجات والذكاء الخ يجعلنا نهمل الاجزاء الاخرى وبالتالي يكون تقييمنا للشخصية تقييما غير موضوعيا.

وعليه فان الفرد يسعى جاهدا لبلوغ المستوى المرغوب من التوافق سواء بالطرق المباشرة وهي اقصر الطرق ، وفي حالة تعذر ذلك يلجأ الى طرق اخرى غير مباشرة يحاول بواسطتها بلوغ مستوى من الانسجام والتوافق مع المشاكل التي يعانيتها ، والتي يطلق عليها علماء النفس:

(ميكانيزمات التوافق او ميكانيزمات الدفاع) وهي وسائل الانسان في سعيه وراء التكيف لانها تشير الى مجموعة اشكال السلوك التي يلجأ اليها في سعيه وراء اشباع حاجة وحد ما يعيقها ، او مواجهة خطر واقع او متوقع ، وكلها وسائل تكيف يسعى الفرد وراء تحقيقها بغية اعادة التوازن والتلائم العضوي او النفسي.³

¹ - فايز على الحاج : (الصحة النفسية) الطبعة الاولى المكتب الاسلامي بيروت 1979 ، ص 251 .

² - احمد زكي صالح : (علم النفس التربوي) الطبعة الثانية عشر ، دار النهضة المصرية ، القاهرة 1966 ، ص 233.

³ - فايز على الحاج : (الصحة النفسية) الطبعة الاولى المكتب الاسلامي بيروت 1979 ، ص 140 .

وميكانيزمات التوافق او الدفاع كثيرة ومنوعة تختلف تبعا لاختلاف عناصر التوافق النفسي ، او بمعنى اخر تختلف حسب تكوين الانا من جهة والمواقف او الطرق من جهة اخرى السؤال الذي يطرح نفسه الى أي مدى يمكن ان تكون هذه الميكانيزمات فعالة في الوصول الى الانسجام الكلي مع البيئة ؟ وقد سبق وان ذكرنا ان الانسان يلجأ الى هذه الميكانيزمات بعد فشله في تحقيق التوافق بواسطة الطرق المباشرة وعليه فان لجوء الانسان الى هذه الميكانيزمات هو لجوء اضطراري وفرض عليه ان صح القول وذلك ان الشخص الذي يحقق التوافق بأيسر الطرق بلغة شافر وشابن لا يتجه الى هذه الميكانيزمات اطلاقا فهي وسائل ثانوية لا تكتسي صفة الدوام ، وسرعانما يواجه الانسان الواقع على حقيقته وينتهي الدور التمثيلي لهذه الميكانيزمات ، وكما يقول عباس محمود عوض) : ان هذه الحيل وسائل غير معقولة لمعالجته القلق ذلك انها تعتمد تشوي الحقيقة او انكارها او احقاقها ، وانها لا تستهدف حل الازمة التي يعاني منها الفرد بقدر ما تستهدف الخلاص من القلق بخوضه او انكاره او الهاء الفرد عنه ، انها وسيلة للراحة الوقتية¹ ويعتبرها البعض وظيفة لبعض ابنية التوافق وهي كلها حسنة في دفاعها ازاء القلق لكنها سيئة في حصرها للسلوك الكامن للعضوية² .

وهكذا فالانسان يحكم تكونه المرن ويستطيع ان يجند العديد من الوسائل لبلوغ اعلى مستوى من التوافق ، اما بواسطة مواجهة للمشاكل مواجهة علنية وتمثل الطرق المباشرة او بواسطة الميكانيزمات الدفاعية التي تهدف هي الاخرى الى التوافق وتمثل الطرق الغير مباشرة ، فهي لا تقوم على المواجهة الصريحة لمشكلة الحياة اليومية بل على تشويه الحقائق همها الوحيد الحد من التوتر الزائد والقضاء على حالات سوء التوافق

¹ - عباس محمد عوض : (الوجيز في الصحة النفسية) الطبعة الخامسة دار الفكر العربي ، القاهرة 1984 ، ص 79.

² - نعيم الرفاعي : (الصحة النفسية دراسة سيكولوجية التكيف) الطبعة الثانية مطبعة الطلبةين دمشق 1969 ، ص 03.

وبالرغم من اعتبارها وسائل غير مباشرة وثانوية في احداث التوافق فانه لا يجب الاستهانة بها وبدورها فكثير ما يكون الحل المؤقت مرحلة تمهيدية للحل النهائي ، كما ان انعدامها قد يحدث هلاكا للشخص ، وهذا ما يحدث عند الحيوانات التي تملك هذه الميكانيزمات ، فأما ان تشيع حاجاتها واما هلكت دون ذلك¹ .

10-2- عوامل خاصة بالبيئة:

يتميز الانسان عن بقية الكائنات الحية بطبيعته الاجتماعية ، ولا يمكننا باي حال من الاحوال ان نتصوره منعزلا عن مجتمعه الذي يعيش فيه ، ويقوم هذا التشبث بالمجتمع على العلاقة المتبادلة بين الطرفين والتفاعل المستمر بينهما ، الا ان تاثير المجتمع عادة ما يكون اكثر من تاثير الفرد ، اذ ان المجتمع بواسطة وسائطه التربوية والثقافية يشدذ شخصية الفرد مما يجعل من الصعب خروج هذا الاخير من هذا النظام ، وعن القواعد الاجتماعية المتفق عليها ، وهكذا تؤثر البيئة بابعادها الثلاثة الطبيعية والاجتماعية والثقافية بطريقة مباشرة على حياة الفرد ، ونحدد الاسلوب الذي يحقق له التكيف الملائمة مع كل جانب من جوانب هذه البيئة² وترتبط البيئة الطبيعية بشكل خاص بالتكيف البيولوجي ، اما البيئة الاجتماعية والثقافية فتظهر من خلال الجماعات التي يندمج فيها الشخص ، كالاسرة والمدرسة وجماعة الرفاق والمؤسسات الثقافية والاعلامية..... الخ كلها تؤثر بشكلاو باخر على توافق الفرد ولعل اهم هذه الجماعات الاسرة فهي الجماعة الاولى التي تشرف على نمو البدني والنفسي والاجتماعي للطفل ، وتؤثر في تكوين شخصيته وظيفيا وديناميكيا وتوجه سلوكه منذ طفولته المبكرة ، وتلعب العلاقات بين الوالدين والطفل واخوته دورا هاما في تكوين شخصيته واسلوب حياته وتوافقته³.

¹ - عبد العزيز القوجي : (اسس الصحة النفسية) الطبعة الثانية عشر مطبعة المصرية القاهرة 1981 ، ص 82 .

² - مصطفى فهمي : (التكيف النفسي) الطبعة الاولى دار النهضة مصر القاهرة 1978 ، ص 15 .

³ - حامد عبد السلام زهران : (الصحة النفسية والعلاج النفسي) الطبعة الثانية عالم الكتب القاهرة 1978 ، ص 84 .

وتختلف الاجواء الاسرية من بيت لآخر فتبدو ا بعض البيوت على انها اماكن طبيعية لرعاية الطفل كالمنزل الديمقراطي ، بينما تبدو اخر على العكس من ذلك كالاسرة النابذة او المفككة وهى منعدمة التكيف فبقدر ما تكون الاسرة هادئة ومستقرة ومشبعة لحاجات افرادها ، بقدر ما يكون ابنائها متوافقين ، ويقدر ما تكون الاسرة تملائها الشجارات العائلية والحقد والتميز بين الابناء بقدر ما يكون ابنائها سيئي التوافق مع انفسهم ومع المجتمع ، وتتأثر الاسرة بالطبقة الاجتماعية التى تنتمي اليها ، اذ ينفق الكثير على ان المجتمعات تحتوي على ثلاثة طبقات رئيسية وهى العليا والوسطى والمنخفضة ، ويقوم هذا التصنيف بالدرجة الاولى على الوضع الاجتماعي الاقتصادي للأسرة والذي له اثر كبير على نفسيات التلاميذ.

Louis /kaillen :يرى لويس كايلنان بناء الطبقة الاجتماعية يكون مشجعا ومدعما للكثير من الشعوب ومحبطا لآخرين ينعكس هذا على طبيعة وحجم سوء التوافق الذي يحدث ضمن الطبقات الاجتماعية وقد اوضحت الدراسات ان الطبقات المنخفضة لها تاثير كبير على سوء توافق النفسي الاجتماعي¹ .

وللحد من هذا التأثير الخطير على التلاميذ تذهل العديد من دول العالم الى فرض الشكل الموحد على جميع التلاميذ قصد التخفيض من الهوة الشاسعة من طبقات المجتمع المختلفة ومن وجهة نظر الصحة النفسية تعد المدرسة او المؤسسة ذات الاهمية الكبرى بعد المنزل ،² والتي اقامها المجتمع قصد تكوين ابنائه من الناحية العلمية ، وغرس اخلاق المجتمع فيهم وكذلك قيمه وثقافته حتى يسمح لنفسه بالاستمرار ، وهكذا فالمدرسة لها رسالة تربوية تهدف الى ما هو اعمق واوسع من مجرد التعليم وتحصيل المعرفة ومن

¹ - فاخر عاقل : (علم النفس دراسة التكيف البشري) الطبعة السادسة ، دار العلم بيروت 1979 ،ص113 .

² - ابراهيم قشقوش : (سيكولوجية المراهقة) الطبعة الاولى دار النهضة مصر القاهرة 1989 ،ص263 .

اهم اهداف هذه الرسالة تكوين شخصية متكاملة للتلميذ واعداده ليكون مواطننا صالحا ورعاية نمونه البدني والذهني والوجداني والاجتماعي في ان واحد¹ (وعلاوة على الاسرة والمدرسة فان جماعة الرفاق ودور العادات ووسائل الاعلام والانشطة الرياضية لها تاثير بالغ على شخصية الفرد وسلوكاته ، لذا لاينبغي على المجتمع ان يكون حريصا على السير الطبيعي لهذه الوسائط لتكون ايجابية في تكوين شخصية ابنائه² .

و بناءا على هذه اللمحة الخاطفة للعوامل الشخصية و البيئة للتوافق ،ينبغي الاهتمام بكل ما له تاثير على شخصية الفرد و على توافقه لأن إهمالها معناه إهمال تربية أجيال قادرة على التوافق مع متطلبات العصر الذي يعيشون فيه Shofer : وحسب لورينس شافر ان هدف الصحة العقلية معناه حدوث التوافقات السيئة و الاضطرابات الصغرى قبل ان تستفحل الى درجة الخطورة ، و تنظيم العوامل المؤثرة على الأفراد بحيث يصبحون أكثر قدرة على تحقيق الحل الملائم لمشاركتهم التوافقية و هكذا فان تنظيم العوامل المؤثرة على الأفراد أقصر الطرق و أيسرها لتكوين الأجيال التي تسير بمجمعاتها الى طريق الازدهار و التقدم.

-خطوات عمليات التوافق:

لقد سبق و ان رأينا أثناء حديثنا عن عوامل التوافق ، ان هناك عوامل مباشرة وأخرى غير مباشرة و تبين لنا ان الحاجات و الدوافع هي أهم العوامل المباشرة لمالها من تأثير على توافق ،وقد ركزت جميع الاتجاهات في هذا الصدد على ان التوافق يقتضي إشباع حاجات الفرد و دوافعه باستثناء الاتجاه الاجتماعي ، و ذلك أن الحاجات غير

¹ - صموئيل ميغاروس : (الصحة النفسية والعمل المدرسي) الطبعة الرابعة مطبعة النهضة المصرية القاهرة 1974 ،ص65 .

² - رمزية الغريب : (التقويم والقياس النفسي التربوي) الطبعة الثالثة مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة 1970 ،ص214 .

المنسجمة تزيد من إلحاحها بين الوقت و الآخر مما يضاعف اضطراب الشخص و عدم اتزانه¹.

و يتفق الكثير من العلماء إن الحاجات هي نقطة البدء قي العملية التوافقية كما أن إشباعها نقطة النهاية ،فلا يمكن أن يكون سلوك دون دوافع هدف محدد و من هنا ارتبط التوافق باعتباره عملية بالدافع ، و ارتبط هذا الأخير بالهدف و هو الإشباع باعتباره نتيجة وفي هذا المجال يرى كل من شافر و شوبن:

انه بالإمكان وصف عملية التوافق على إنها سلسلة من المراحل ابتداء من الحساس بحاجة معينة و انتهاء بإشباع هذه الحاجة².

و تتمثل هذه العملية المبسطة من عملية التوافق في تقسيم شافر كما يلي: الدافع الإحباط الاستجابة الحل³ و حسب على أحمد علي:

"فان عملية التوافق تبدأ بدوافع لم يتمكن الفرد من إشباعها نتيجة ظروف و أحوال منعت الفرد من تحقيق هذا الإشباع ، و هذا ما يجعله يعاني الإحباط و خيبة الأمل و يصاحبه ذلك قدرا من التوتر و القلق و يقوم الفرد بعدة محاولات لحل المشكلة محاولا بذلك إشباع دوافعه و حاجاته، و يصل بعدها عاجلا أو أجلا إلى حل المشكلة و إشباع دوافعه ، و يكون توافقه توافقا حسنا كما أن الفرد قد يقوم بعملية توافق سيئة اذا كان الحل يفيد في المدة القصيرة و لكنه يعترضه إلى مخاطر و مهالك في المستقبل⁴.

¹ - عبد العزيز القوجي، نفس المرجع السابق، ص113 .

² - عطية محمود هنا : (الشخصية و الصحة النفسية) مطبعة النهضة المصرية : القاهرة، 1978 ، ص8، 9.

³ - سعد جلال، نفس المرجع السابق ،ص362 .

⁴ - علي احمد علي (الصحة النفسية) دار المعارف ، القاهرة 1977 ، ص61، 63.

و لا يختلف الكثير من الباحثين و علماء النفس عن هذا الوضع الذي نلمحه عند كل من نعيم الرفاعي¹ .

و بهذا يتضح أن عملية التوافق تحتاج إلى وقت و جهد بالدرجة الأولى خصوصا عندما يكون الدافع هو نقطة البدء صعب الإشباع ، أو هناك استحالة في إشباعه نظرا لوجود موانع كثيرة تعوق الفرد على بلوغ أهدافه ، و الأخص اذا كانت تلك العوائق تتمثل في العقيدة أو العرف أو التقليد ، أو موانع مادية صعبة الحصول ، أو عدم وضوح المجال و عدم فهم الفرد للموقف بصورة كلية ، كل هذه قد يجعل من السلوكيات التي يقوم بها الفرد

دون أدنى نتيجة ممكنة، و بهذا فالتوافق عملية و يزداد تعقيدها تبعا لخصائص عناصرها (الفرد ، البيئة ، المحيط) و السؤال الذي نطرحه ما هي أهم العوائق التي تقف في وجه الفرد حتى نستطيع تجنبها أو التقليل منها؟ معقدة ،

1-1 أساليب التوافق:

رأينا إن السلوك عند الإنسان موجه للتوافق عن طريق اجتياز كل العوائق والعقبات التي تواجهه في كل موقف من المواقف و استجابات سلوكه عبارة عن آليات أو أساليب مكتسبة يسير عليها في سبيل إرضاء دوافعه و تخفيف شدة انفعالاته و توتراته و يتم ذلك بثلاث أساليب أساسية:

1-2- أسلوب المواجهة المباشرة:

من خلال هذا الأسلوب يسعى الفرد إلى تحقيق أهدافه بكل جد دون كلل وإذافشلت محاولته في التغلب عن المشكلة ، أعاد الكرة ، المرة تلو الأخرى حتى النجاح فالهدف الأصلي مازال قائما و التوافق الناجح يتجه نحو بناء الذات و ازدياد شعور الفرد بأهمية

¹ - نعيم الرفاعي : (الصحة النفسية دراسة سيكولوجية التكيف) الطبعة الثانية مطبعة الطلبةين دمشق 1969 ، ص

الذات بشكل واضح ، و E1 ا 1571u أن أتباع هذا الأسلوب التوافقي يقوي من شخصية الفرد و يجعله أفضل استعدادا لمعالجة مشكلات المستقبل التي تتطلب مجهودا إراديا ¹ .
و يتضح من هذا الأسلوب نوع من قوة الإرادة و الشخصية تجعل من الفرد يتحكم في نفسه لمواجهة العائق الذي يعيق هدفه فتكون بذلك قوة إرادته في تحقيق هدفه دافع قوي في نجاحه و يعتبر هذا الأسلوب من الأساليب التي يتبناها النجباء في المدارس.

2-3- أسلوب بديل ذا قيمة إيجابية :

يتميز هذا الأسلوب بعدم الإصرار على الهدف كما في أسلوب الموجهة المباشرة بل يعوض الفرد فشله عن طريق البحث عن هدف بديل قد يحقق فيه النجاح أن شعوره بأهمية الذات قد يبقى او لا يبقى كما هو و يعتمد ذلك على مدى إرتباط هدفه الأصلي بنماذج إنفعالية سارة رغم أن إختبار سلوك بديل قد ينتج عنه شعور بالفشل للعائق الذي يتجنبه الفرد فإنه من المحتمل أن يجعله يكرس طاقه أكثر و فرة في السلوك البديل ² .
يتضح من هذا الأسلوب البديل في التوافق محاولة الفرد للتعويض على ما يسببه في تحقيق هدفه الأول و يتميز بالاحتفاظ على الشعور بالقيمة الذاتية و الأمل في فرص أخرى و في تحقيق غايات أخرى تعويضية.

1-4- أسلوب سلبي " التراجع و إهمال المشكلة " :

السلوك البديل السلبي في التوافق هو نشاط يستخدم حيلة للمراوغة للتملص من المواجهة الواقعية مما يؤدي إلي إضعاف قدرة الفرد على مواجهة المشكلة التالية كما يقلل الشعور باستحقاق الذات و أن خبرة المراوغة و التملص تضعف من شخصية الفرد وهكذا تستمر قدرة الشخص المتفائل على مواجهة المشكلات المماثلة في المستقبل في التناقص ،و أن الأسلوب غير متكامل ³ .

¹ - د / عبد المنعم المليجي . د / حلمي المليجي . النمو النفسي ط 05 دار النهضة. بيروت، ص390

² - د / عبد المنعم المليجي . د / حلمي المليجي . نفس المرجع السابق، ص390

³ - د / عبد المنعم المليجي . د / حلمي المليجي . نفس المرجع السابق، ص391 .

في هذا الأسلوب من التوافق نرى أن الفرد يستعمل طريقة الهروب من المشكل ويستأثر المراوغة و استعمال الحيل كأسهل وسيلة بالنسبة إليه و النجاح في اختراق الحواجز التي تصادف حياته اليومية و هي طريقة أكثر ما تظهر في المدارس و ذلك بالغش في الامتحان و التي يستعملها الطلاب الفاشلين في دراستهم.

و في حالة المراحل المتقدمة من الأسلوب التوافقي الشاذ كما في أسلوب التقهقر والتراجع و الانصراف عن المشكلة فإن حياة الفرد الانفعالية قد تتحول إلى داخله كلية حيث يعيش في عالم من الوهم و الخيال بعيدا عن الواقع ، إنه أسلوب نكوصي في التوافق.

و من الأساليب الثلاث السابق ذكرها نرى أنها أساليب توافقية يحاول الفرد من خلالها أن يحقق رغباته و يلبي حاجاته للوصول إلى هدف معين عن طريق التغلب على العوائق التي تواجهه و تتوفر هذه الأساليب الثلاث غالبا في كل الأشخاص إذ يميل كل واحد منا إلى إستعمال الحيل في موقف من المواقف و لكن الشخص الذي يستأثر و يكثر من أسلوبه المواجهة و التعويض الإيجابي, هو الجدير بأن يقال عنه سوي التوافق.

1-2- عوائق التوافق:

إن هناك عوائق كثيرة تمنع حدوث عملية التوافق و حسب " روبرت كوك فقد تؤدي العوامل الصحية و الجسمية مثل عدم التوازن في إفرازات الغدد الصماء و الأمراض الخطيرة و العوائق البدنية إلى سلوك غير مرغوب فيه و تسيطر على نوع التوافق الذي يحاول الفرد القيام به¹ .

و قد تم التأكيد من طرف " روك " على العوائق البيولوجية و العقلية الخاصة بالفرد في حين أهملت العوائق البيئية و يشير سعد جلال إلى أهم العوائق.

فيما يلي:

¹ - سعد جلال : نفس المرجع السابق، ص 102 .

- افتقار الكائن الحي نفسه إلى القدرة الحركية
- وجود صراع بين دوافع متعارضة لما تخلفه الثقافة من تناقضات
- تعنت المعايير الثقافية و جمودها و عدم تطورها
- عدم فهم الفرد لنفسه و لإمكاناته وعدم تقبله لنفسه وتحديد مستويات الطموح
- أعلى أو أقل من قدرته مع وجود عوامل لا شعورية تؤثر على سلوكه و هذا ما يوضحه أيضا " حلمي عبد المنعم المليجي " حيث أن هناك عوائق عنيفة قد تتعرض إشباع بعض الحاجات الضرورية و التي تدفع الفرد في كثير من الأحيان إلى تقبل حلول توافقية أقل إشباعا لحاجاته او إلى أي سلوك يتعارض مع قوانين المجتمع و قيمه و تقاليده فتنشأ عملية الإحباط و الصراع و القلق و الإحباط يحدث بوجود عقبة في البيئة الخارجية أو وجود نقص في الفرد نفسه أو صراع بين الدوافع التضامنية، أما الصراع فيشير إلى الموقف الذي يقع فيه الفرد تحت تأثير دوافع متضاربة تؤدي بالفرد إلى القيام بأعمال لا يمكن التوفيق بينها¹ .
- باختصار إن عملية التوافق عملية معقدة تظهر من خلال تفاعل الفرد مع عوامل فردية و عوامل بيئية محيطة كما أنها تنعدم بسبب عوائق خاصة بالفرد المجتمع أو التفاعل فيما بينهما.

¹ - محمود هنا - الشخصية و الصحة النفسية مكتبة النهضة المصرية 1958 ،ص 95 3 .

خلاصة :

إن الشخص المتوافق هو الشخص الذي يتميز بالقدرة على السيطرة على العوامل التي تؤدي إلى الإحباط و اليأس أكثر من هذا تكون لديه قدرة التغلب على عوامل الهزيمة المؤقتة حيث يستطيع الصمود أمام الصراع العنيف و مشكلات الحياة اليومية ولا يخيفه القليل من الهزائم و الفشل مستعينا بقدرته على التحكم الذاتي مثل هؤلاء الأفراد يعيشون في توافق سليم مع أنفسهم من جهة و مع غيرهم من جهة أخرى.