

تمهيد

يحمل الإنسان معه عددا غير قليل من الحاجات ويصرف وقتا غير قصير من أجل قضائها، إنه يجوع ويسعى وراء الطعام ويشعر بالوحشة ويسعى وراء الاجتماع بالآخرين ويتعرض إلى الخوف ويسعى وراء السلامة، وهو في كل حالة من هذه الحالات و ما يشابهها يظهر وكأن خلا قد طرأ على التوازن اللازم له، ويدفعه هذا الخلل إلى السعي نحو إعادة هذا التوازن إلى وضع يرضى عنه، وهذا السعي نحو إعادة التوازن هو عملية توافق فالعامل يلائم نفسه وفق شروط عمله الجديدة اجتماعية كانت أم فير يائية، والشاب الريف الذي يلتحق بالجامعة لأول مرة يجدها غريبة عنه ويلجأ إلى تعديل الكثير من عاداته لتتاسب جو الجامعة الجديد وفي هذا الفصل نتعرض إلى عملية التوافق بكافة جوانبها.

1/تعريف التوافق: هو عملية سلوكية أو مجموعة ردود أفعال أستدعت حصولها تغيرات معينة أصابت المحيط الذي يوجد فيه الفرد، وهدفها توفير التوازن أو التلاؤم بين الفرد وهذه التغيرات (محمد مياسا، 1997، ص 24)

وهو تلك العملية الإنسانية التي يسعى فيها الفرد لتنظيم حياته وحل صراعاته و مواجهة مشكلاته من إشباعات وإحباطات وصولا إلى ما يسمى بالصحة النفسية أو السواء أو الانسجام والتناغم مع الذات و الآخرين. (محمد جاسم محمد، 2004، ص 14).

- ولقد عرف حامد زهران التوافق بأنه عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والإجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث التوازن (فوزي محمد جبل، 2000، ص 65).
- وتعتبر عملية التوافق عملية دينامية مستمرة يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين بيئة الطبيعة والتي تمثل العالم الخارجي وكل ما يحيط بالفرد من أشياء حيوية وطبيعية وبين بيئته الإجتماعية والثقافية التي تشمل المجتمع الذي يعيش فيه الإنسان بأفراده وعاداته والقوانين التي تنظم علاقات الأفراد بعضهم ببعض أما الوجه الثالث للبيئة فهو النفس والتي يجب على الفرد أن يكون قادرا على أن يتعامل معها ويسيطر عليها ويتحكم في مطالبها خاصة إذا كانت غير منطقية (محمد محمد بيومي خليل، 2000، ص 76)

- وتجدر الإشارة إلى انه يشيع الخلط ما بين مفهوم التوافق (adjustment) مفهوم التكيف (Adaptation) حيث أن الأول مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته و مواجهة المشكلات أما المفهوم الثاني للتكيف فهو يشمل تكيف الكائن الحي عامة (الإنسان والحيوان والنبات) إزاء البيئة المادية التي يعيش فيها هذا الكائن الحي (محمد جاسم محمد، 2004، ص ص15،14)
- ويعد مفهوم التكيف مفهوماً بيولوجياً، وكان حجر الزاوية في نظرية داروين عن التطور فالكائن الحي القادر على التلاؤم مع شروط البيئة المتغيرة يستطيع الاستمرار في البقاء، أما الذي يفشل في التكيف فمصيره الفناء (حنان عبد الحميد العناني، 2000، ص 37)
- وقد استعير مصطلح التكيف في علم النفس وعلم الاجتماع من البيولوجيا حيث يشير مفهوم التكيف في علم النفس إلى تلك العملية التي من خلالها يعدل الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب لشروط المحيط الطبيعي والاجتماعي، ويحقق لنفسه الشعور بالتوازن والرضا.(حنان عبد الحميد العناني، 2004، ص 38)
- ويشير Norbert Sillamy إلى مصطلح التكيف في قاموس علم النفس انه هو توافق العضوية مع الوسط الذي تعيش فيه ،هذه العملية الحيوية تحتاج إلى إعادة هيكلة العضوية من أجل إعادة التوازن المستمر الذي لا ينكسر مع المحيط ،وتقوم هذه العملية على مجموعة من التغيرات أو المبادلات بين الأجسام والوسط الذي توجد فيه والمتمثلة في التمثيل والمواءمة المرتبطتين داخليا بإستمرار لتحقيق التوازن الذي يعبر عنه بالتكيف(Norbert Sillammy,2004,pp6-7)
- ولقد اعتبر جابر نصر الدين أن للتكيف والتوافق نفس المعنى واعتبر التكيف هو تلك العملية التي يقتبس فيها الفرد نمط السلوك الملائم للبيئة أو للمتغيرات البيئية وبالنسبة لسلوك الفرد هو التغير الذي يطرأ تبعاً لضرورات التفاعل الاجتماعي، واستجابة لحاجة المرء إلى الانسجام مع مجتمعه ومسايرة العادات والتقاليد الاجتماعية التي تسود هذا المجتمع (جابر نصر الدين، 2000، ص31)

- ومن خلال هذه التعريفات نستنتج أن التوافق والتكيف يشيران في علم النفس إلى نفس المعنى الذي يتمثل في العملية النفسية المستمرة التي تتناول كل من الفرد والبيئة بالتعديل لكي يحدث الانسجام بينهما

2/ تحليل عملية التوافق:

تبدأ عملية التوافق بوجود دافع أو رغبة معينة تدفع الإنسان وتوجه سلوكه نحو غاية محددة أو هدف خاص يشبع هذا الدافع، ثم يظهر عائق ما يعترض سبيل الكائن الحي من الوصول إلى هدفه وعندما يعاق الكائن الحي من الوصول إلى هدفه ويحبط إشباع دافعه يأخذ في القيام بكثير من الأعمال والحركات المختلفة لمحاولة التغلب على هذا العائق والوصول إلى هدفه، وبالوصول إلى الهدف الذي يشبع هذا الدافع تتم عملية التوافق (سهير كامل أحمد، 1999، ص 42)

وعلى ضوء ما تقدم نرى أن كلمة التوافق تعني العملية من جهة ونتيجتها من جهة أخرى، فنحن نقول أن فلانا قد تكيف تكيفا حسنا مع بيئته الجديدة وبذلك نشير إلى النتيجة، كما نقول أن التكيف يمر بمراحل وفيها تتدخل عدة عوامل، وبذلك تشير إلى العملية، والواقع أن النتيجة ما هي إلا خطوة من خطوات عملية التوافق، يضاف إلى ذلك أن عملية التوافق نفسها تسير نحو نتيجة معينة قد تكون حسنة وقد تكون سيئة ولكنها - أي النتيجة - تبقى في كل الأحوال للطرف الذي تنتهي إليه العملية ولو مؤقتا (كاملة الفرخ شعبان، 1999، ص 45)

وتمر عملية التوافق وفق خطوات رئيسية هي:

- 1- وجود دافع يدفع الإنسان إلى هدف خاص.
- 2- وجود عائق يمنع من الوصول إلى الهدف ويحبط إشباع الدافع
- 3- قيام الإنسان بأعمال وحركات كثيرة للتغلب على العائق
- 4- الوصول أخيرا إلى حل يمكن من التغلب على العائق ويؤدي إلى الوصول إلى الهدف وإشباع الدافع.

غير أن عملية التوافق لا تتم دائما بهذا النظام وهو الذي يؤدي إلى التغلب على العائق وإلى حل المشكلة، فقد تشاهد أحيانا بعض الناس يعجزون عن حل مشكلاتهم ولا يستطيعون أن يتغلبوا على العوائق التي تعترضهم، فيتجنبون هذه العوائق ويؤدي ذلك إلى ابتعادهم عن أهدافهم الأصلية ويعانون من الإحباط. (سهير كامل أحمد، 1999، ص ص 42، 43).

3/معايير التوافق:

هناك اختلاف بين المنظرين في تحديد درجة السواء والشذوذ في السلوك لأن هناك درجات متعددة لجودة قيام الوظائف النفسية بعملها أو لمستوى التكيف عند الفرد وأن تكيف الفرد مع الجماعة قد يكون على مستوى عال وقد يكون أدنى من ذلك بقليل كذلك فإن الاضطرابات في التكيف ليست درجة واحدة ويمكن التعبير عن هذا التحديد من خلال ما يمكن تسميته، متصل السواء والشذوذ (كاملة الفرخ شعبان ، 1999، ص91) لذا كان لزاما وجود معايير تحاول الفصل بين ماهو سوي و ماهو شاذ أو بين ماهو متوافق وماهو سيء التوافق ويرى طلعت منصور أن أهم المعايير المختلفة للتوافق هي :

3-1 المعيار الإحصائي:يشير مفهوم التوافق طبقا للمعيار الإحصائي إلى القاعدة المعروفة بالتوزيع الإعتدالي طبقا لهذه القاعدة تعني المتوسط العام لمجموعة الخصائص والأشخاص والشخص اللاسوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام لتوزيع الأشخاص أو السمات أو السلوك والمفهوم الإحصائي لا يوضع بذلك في الاعتبار أن التوافق عند الشخص ينبغي أن يكون مصحوبا بالرضا عنده ويتوافق مع نفسه .

3-2 المعيار القيمي:يستخدم المنظور القيمي مفهوم التوافق لوصف مدى اتفاق السلوك مع المعايير الأخلاقية وقواعد السلوك السائدة في المجتمع، فالشخص المتوافق هو الذي يتفق سلوكه مع القيم الاجتماعية السائدة في جماعته وهو محل انتقاد .

3-3 المعيار الطبيعي:يشق التوافق طبقا لهذا المفهوم من حقيقة الإنسان الطبيعية ، وأصحاب هذا الاتجاه يرون أن الشخص المتوافق طبقا لهذا المفهوم هو الذي لديه إحساس

بالمسؤولية الاجتماعية، كما أن اكتساب المثل والقدرة على ضبط الذات طبقا لهذا المفهوم من معالم الشخصية المتوافقة .

3-4 المعيار الثقافي: إن المجتمع وثقافته يمثلان محددات رئيسية لبناء الشخصية الإنسانية ومن هنا يعتبر الإنسان بصفة عامة إنعكاس للواقع الثقافي الذي يعيشه ،ووفقا لهذا المعيار في الحكم على الشخص المتوافق معايير النسبية الثقافية فما هو سوي في جماعة قد يعتبر شاذا أو مرضيا في جماعة أخرى ومعنى ذلك أن الحكم على الشخص المتوافق أو غير المتوافق لا يمكن الوصول إليه إلا بعد دراسة ثقافة الفرد وتحليلها إلى الثقافات الفرعية المختلفة .

3-5 المعيار الذاتي: فالمحك الهام هنا هو ما يشعر به الشخص وكيف يرى نفسه -الاتزان أو السعادة -أي أن السوية هنا إحساس داخلي وخبرة ذاتية فإذا كان الشخص وفقا لهذا المعيار يشعر بالقلق أو التعاسة فهو يعد غير متوافق .

3-6 المعيار الإكلينيكي: يتحدد مفهوم التوافق أو الصحة النفسية في ضوء المعايير الإكلينيكية لتشخيص الأعراض المرضية، فالصحة النفسية تتحدد على أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض ، ويشير طلعت منصور إلى أن التوافق بالمعنى الإكلينيكي يعتبر مفهوما مضللا وضيقا فلا يكفي أن يخلو الفرد من الأعراض لكي نعتبره متوافقا ولكن ينبغي أن تلقى أهدافه وطاقاته توظيفا فعالا في مواقف الحياة المختلفة ويحقق ذاته بشكل بناء .

3-7 المعيار النظري: يعتمد هذا الاتجاه إلى تحقيق مفهوم التوافق من إطار مرجعي نظري يستند إلى تصور خاص ، فنظرية التحليل النفسي ترى أن الخلو من الكبت دليل على التوافق النفسي وقد يكون نقص التعلم هو المسؤول عن السلوك المضاد أو الشعور بعدم السعادة أو الضيق أو اليأس والواقع أن المعايير السابقة للتوافق تتميز بالشمولية ، وتوحي بأنه من الصعب أن نقصر مفهوم التوافق على إطار نظري معين أو نظرية سيكولوجية

بعينها وندعي أنها تمثل النموذج الوحيد الذي يحيط بكل الشخصية (عبد الحميد محمد الشاذلي ، 2001، ص ص 27-31)

4/أبعاد عملية التوافق:

تتضمن عملية التوافق بعدين أساسين هما التوافق الشخصي أو الذاتي والتوافق الاجتماعي:

4-1 التوافق الشخصي أو الذاتي: ويقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة وإرضاءها الإرضاء المتزن، وهذا لا يعنى أن الصحة النفسية هي الخلو من الصراعات النفسية إذ لا بد من تواجدها، وإنما الصحة النفسية هي حسم هذه الصراعات والتحكم فيها بصورة مرضية مع القدرة علحل الأزمات النفسية بصورة ايجابية بدلا من الهروب منها في شكل أعراض مرضية، إذ أن كل فرد معرض لضيق عابر وتوتر نفسي تطول مدته أو تقصر، ولكن ذلك لا يلبث أن يزول فتعود حياته النفسية إلى ما كانت عليه في سلاسة وبسر (سهير كامل أحمد، 1999، ص 24) ويشمل هذا البعد على السعادة مع الذات والثقة بالذات والرضا عنها والشعور بقيمتها أو إشباع الحاجات والتمتع بالأمن الشخصي وكذلك التمتع بالحرية في التخطيط للأهداف وتوجيه السلوك والسعي إلى تحقيقها والقدرة على مواجهة المشكلات الشخصية والعمل على حلها (محمد جاسم محمد، 2004، ص 23)

وهذا ما يشير إليه عطية محمود هنا في مقياسه للشخصية في المرحلة الإعدادية والثانوية إلى البعد الشخصي في التوافق وإعتبره بعد أساسي في قياس الشخصية حيث يقوم هذا البعد على أساس الشعور بالأمن الذاتي، ويتضمن النواحي التالية إعتقاد الفرد على نفسه وإحساس الفرد بقيمته وشعوره بالحرية وشعوره بالانتماء وتحرر الفرد أي أنه لا يميل إلى الانعزال والانطواء ولا يستبدل النجاح الواقعي بالنجاح التخيلي والاستغراق في النفس، وكذا خلو الفرد من الأعراض العصابية أي أنه لا يشكو من الأعراض والمظاهر التي تدل على الإنحراف النفسي (عطية محمود هنا، الفصل الثاني دس ، ص 6)

ولقد عرف سميت Smith التوافق السوي بأنه " اعتدال الإشباع، إشباع عام للشخص عامة، لا إشباع لدافع واحد شديد على حساب دوافع أخرى، والشخص المتوافق توافقاً ضعيفاً هو الشخص غير الواقعي وغير المشبع بل هو الشخص المحبط الذي يميل إلى التضحية بإهتماماته، أما الشخص حسن التوافق فهو يستطيع أن يقابل العقبات والصراعات بطريقة بناءة تحقق له إشباع حاجاته، ولا تعوق قدرته على الإنتاج أي أن سميت يرى أن توافق الفرد يعنى قدر من الرضا القائم على أساس واقعي، كما يؤدي إلى التقليل من الإحباط والقلق والتوتر (سهير كامل أحمد، 1999، ص ص 39، 40)

ويذهب فرويد إلى القول أن عملية التوافق الشخصي غالباً ما تكون لا شعورية أي أن الفرد لا يعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكاته ويرى فرويد أن العصاب والذهان ما هي إلا عبارة عن شكل من أشكال سوء التوافق ويقرأن السمات الأساسية للشخصية المتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث مسميات هي:

قوة الأنا، القدرة على العمل، القدرة على الحب.

واعتقد يونغ أن مفتاح التوافق النفسي يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف أو تعطل كما أكد على إكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة (محمد جاسم محمد، 2004، ص ص 25، 24).

4-2 التوافق الإجتماعي: يقصد بالتوافق الإجتماعي توافق الفرد مع مجتمعه أي مع البيئة الخارجية والتي تعني عناصر الثقافة اللامادية مثل القيم والمعايير والعادات والتقاليد والمعتقدات والأفكار والدين والعلاقات الإجتماعية والنظم الإقتصادية والإجتماعية والسياسية والأهداف والدوافع الإجتماعية وغيرها، ويأتي توافق الإنسان أو سوء توافقه مع البيئة الاجتماعية بأن هذه البيئة دائمة التغيير والتغير هذا يثير العديد من المواقف والمشكلات والتي تتطلب من الإنسان تغيير سلوكه في مواجهة هذا التغيير حتى لا تثير هذه المشكلات انفعالاته فتبعث فيه القلق والتوتر لهذا كان على الإنسان أن يستغل قدراته وإمكاناته ووظائفه النفسية المختلفة لمقاومة هذا التغيير وإحداث التوافق والتكيف مع هذه البيئة أما إذا

كانت هذه التغيرات الإجتماعية قاسية وعنيفة فإن ذلك سيؤدي إلى القلق والتوتر ثم إلى الإضطراب (فوزي محمد جبل، 2000، ص ص 68، 69)

يرى روش Rush أن الشخص المتوافق هو الذي يسلك وفقا للأساليب الثقافية السائدة في مجتمعه، حيث أنه كل سلوك يصدر عن الفرد ما هو إلا نوع من التكيف فالفرد يولد مزود بأنواع شتى من الإستعدادات الجسيمة والعصبية والنفسية، وهذه كلها تحتاج لتهديب وتقوم الأسرة بجزء ويقوم الإتصال والاحتكاك بالمجتمع بالجزء الآخر (سهير كامل أحمد، 1999، ص ص 37، 38) حيث تقوم الأسرة من خلال عملية التنشئة الإجتماعية بتعديل دوافع الفرد ويتكون ضميره ويكتسب خبرات ومعلومات ومهارات وعواطف واهتمامات، حيث أكد العديد من الباحثين أن النمو الإجتماعي إبتداءا من مرحلة الرضاعة يتأثر بالجو الأسري العام والعلاقات الإجتماعية داخل الأسرة وخارجها، ويحتاج الطفل إلى النمو الإجتماعي في جو أسري دافئ وهادئ ومستقر وإلى مساندة والدية وأيضا إلى الشعور بالتقبل في إطار الأسرة وعلى العكس فإن شعور الطفل بالرفض يؤدي إلى سلوك غير مقبول وأعراض واضطرابات أخرى وإلى سوء توافقه الإجتماعي.

ويؤكد بعض الباحثين على ضرورة تفاعل الوالدين مع اطفالهم أثناء نموهم الإجتماعي وأن تخلف أي من الأب والأم عن هذا التفاعل تحت أي ظروف طارئة أو مستديمة يشكل عاملا سلبيا خطيرا في الإستقرار والنمو الشخصي والإجتماعي للأطفال وخاصة إذا علمنا أن أهم مطالب النمو الإجتماعي في هذه المرحلة أن يتعلم الطفل كيف يعيش مع نفسه وكيف يعيش في عالم يتفاعل فيه مع غيره من الناس ومن مطالبه أيضا نمو الثقة بالنفس والتلقائية والمبادأة والتوافق الإجتماعي ويزداد وعي الطفل بالبيئة الإجتماعية ونمو الألفة وزيادة المشاركة الإجتماعية.

كما يأخذ النمو الإجتماعي مساره من خلال التفاعل بين الطفل والمحيطين به في إطار ثقافة معينة متميزة عن غيرها بما تتضمنه من لغة وقيم ومعايير سلوكية بحيث يتوفر له إكتساب خبرات إجتماعية تتوفر له الأمان والاطمئنان وسط جماعة يشعر بإمكانه لها وعلى هذا الأساس، فإن الثقة المتكاملة السائدة في الوسط المحيط بالطفل في مراحل تنشئته الأولى

وخلوها من المتناقضات لها أكبر الأثر في التوافق الإجتماعي للطفل وتكامل شخصيته (سهير كامل احمد، 1999، ص ص 270، 271).

ويشمل التوافق الإجتماعي السعادة مع الآخرين ويعني الاتزان الاجتماعي والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية وقواعد الضبط الاجتماعي والتغير الاجتماعي ومسايرتها كذلك يتضمن الأساليب السائدة في المجتمع وتقبل وجهات النظر وسهولة التفاعل والاختلاط الاجتماعي، يوجد داخل هذا البعد عناصر عديدة مكونة من هذا البعد وهو التوافق الأسري ، والمدرسي والمهني والثقافي والاقتصادي والديني(محمد جاسم أحمد، 2004، ص 23)

ولقد اعتبر عطية محمود هنا في مقياسه الذي صممه لقياس التوافق العام للمراهقين أن الشعور بالأمن الاجتماعي هو أساس التوافق الاجتماعي والذي قسمه إلى مجموعة أبعاد ليقاس بها التوافق الاجتماعي منها:

اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية واكتسابه للمهارات الاجتماعية، تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع وعلاقاته بأسرته، علاقات المراهق بالمدرسة، علاقات المراهق بالبيئة المحلية (عطية محمود هنا، دس ،ص7)

وتجدر الإشارة إلى أنه قد يكون مفيدا دائما أن نفرق بين التوافق الاجتماعي والتوافق الشخصي إلا أنه يتعذر ذلك غالبا فالقيم الاجتماعية والمعايير تميل إلى أن تصبح داخلية وشخصية أثناء فترة نمو الشخصية، ومن ناحية أخرى فإن المعايير المنبثقة من الثقافة و القيم تدخل في تقدير كفاية التوافق الشخصي، ويرى كمال دسوقي أن تقسيمنا للتوافق إلى شخصي واجتماعي لإبراز العلاقة بين الفرد والمجتمع وإشارة للمعيار الذي على أساسه نقطة الصفر أو الحد الفاصل بين التوافق وعدم التوافق - إذ أن التوافق بنوعيه الشخصي والاجتماعي الحكم عليه بهذا أو بعكسه أو بمختلف الدرجات بينهما هو بالنظر إلى المجتمع (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001، ص 61).

5/ مصادر سوء التوافق النفسي: بالرغم من أن كثير من الناس يستطيعون أن يشبعوا الكثير من حاجاتهم ودوافعهم الفيزيولوجية والاجتماعية لكن هناك بعض هذه الدوافع القوية التي لا يستطيع الفرد أن يهيأ لها الإشباع التام إذ يواجه الإنسان بعض الصعاب والعقبات أثناء توافقه والتي تحول بين الفرد وبين إشباع بعض الحاجات الضرورية، وتدفعه في بعض الأحيان إلى تقبل حلول توافقية أقل إشباعاً لحاجاته، أو إلى سلوك يتعارض مع قيم المجتمع ومعاييره فيكون ذلك إنحرافاً أو شذوذاً ومن بين هذه المعوقات ما هو شخصي ومنها ما هو اجتماعي (فوزي محمد جبل، 2000، ص 79)

5-1 المصادر ذات الطابع الشخصي أو المتعلقة بشخصية الفرد:

المكونات الجسمية والعقلية والصحة العامة: تؤدي صحة الجسم إلى صحة النفس وبالمقابل يؤدي المرض الجسدي بما فيه التشوهات والعاهات الجسمية إلى سوء التكيف حيث نلاحظ أن ضعف الجسم والمتأخرين في نموهم الجسدي من حيث الوزن والطول عن أقرانهم العاديين أقل قدرة على التكيف بشكل عام، وكذا الاضطراب الذي يصيب الجهاز العصبي بقسميه المركزي و الذاتي حيث إذا قام بوظائفه كما يجب تحقق للفرد السواء النفسي أما إذا أصابه الخلل فستكون النتيجة إضطراباً ومرضاً

هذا وقد يؤثر الجهاز الغدي ذو الإفراز الداخلي على جسم الإنسان وسلوكه لذلك يجب على المربين والمدرسين أن يكونوا على وعي بالمظاهر الجسمية والعقلية المرتبطة بالإضطراب الغدية، فمن الممكن أن تكون القزامة وانخفاض نسبة الذكاء والعزلة والحساسية الانفعالية كلها مصادر أو مظاهر سوء التكيف مرتبطة بوجود إضطرابات في الغدد وكذا التفاوت في قدرات الافراد ميدان واسع لعدد من حالات سوء التكيف أو سوء التوافق فالإحباط الذي يحدث لدى التلميذ بعد مجابهته بمهام تعليمية تفوق في صعوبتها مستوى قدراته أمر مؤلم، وقد يؤدي إلى العدوان والعزلة والعادات الاجتماعية غير المناسبة ونفس الشيء بالنسبة لذوي الذكاء المرتفع(حنان عبد الحميد العناني،2000،ص ص48،45)

5-2 مصادر ذات طابع اجتماعي:

وتتمثل في خبرات التعلم وأساليب التنشئة الإجتماعية والمقصود بالخبرة هي نتاج تفاعل الفرد مع بيئته، اما أساليب التنشئة الإجتماعية فهي تلك الطرائق التي تستخدمها الأسرة والمؤسسات الإجتماعية الأخرى في تطبيع الطفل إجتماعيا وتعليمه قيم ومعايير مجتمعه، وذلك من خلال عمليات التفاعل المستمرة (حنان عبد الحميد العناني، 2000، ص 45،46)

5-2-1 الطفولة وخبراتها: تعد مرحلة الطفولة من أهم مراحل حياة الإنسان من حيث تكون عناصر الشخصية وأنماط السلوك والقدرات، إن مرحلة الطفولة هي مرحلة إكتساب اللغة وتشكيل العادات السلوكية الأولى، خلال مرحلة الطفولة يمر الطفل بخبرات مختلفة تكون قاعدة لتوافقه النفسي والاجتماعي.

ولقد وضع الأخصائيون النفسيون والاجتماعيون أسسا معينة لرعاية الطفل في الطفولة المبكرة لأن هذه الأسس كفيلة بتنمية شخصيته على أساس سليم وهذه الأسس هي:

-**إرضاع الطفل رضاعة طبيعية :** حيث لا تقتصر أهمية الرضاعة على مجرد إطعام الطفل وتغذيته إذ أن الأم حينما ترضع طفلها تضمه إلى صدرها وتداعبه وتلاعبه يشعر خلال ذلك بالحب والعطف والطمأنينة يضاف إلى ذلك أن الأم بتنظيمها عملية الرضاعة للطفل تمهد لنظام التغذية المتبع في الثقافة التي يعيش فيها، وقد بينت الأبحاث أن عملية الرضاعة عملية مركبة ولا بد من ترك الطفل يتمتع خلالها، وتركه يرضع حتى يشبع لأن ذلك يحقق له الأمان ويبعده عن التوتر والقلق.

-**القطام:** تتصل عملية القطام بعملية الرضاعة، ويجب على الأم أن تقطم طفلها تدريجيا وتبتعد عن استخدام الطرائق الخاطئة في فطام الطفل لأن ذلك يجعل الطفل يستجيب بطريقة غير ملائمة وقد يشعر بالقلق مما يقود إلى سوء التوافق.

-**ضبط المعدة والنظافة:** يجب على الأم أن تعود طفلها تدريجيا على النظافة ويرى بعض العلماء أن من نتائج التعسف في تدريب الأطفال على العمليات الإخراجية أن ينشئ الطفل متزمت يعاني من القلق كما قد يعاني من الأفعال القهرية.

-الحياء والتربية الجنسية: اوضح الباحثون أن اللين في تعويد الطفل على الحياء الجنسي يجعل الفرد يشعر بالقلق ويسعى إلى العملية الجنسية لإعادة الثقة بالنفس كما تؤدي القسوة في التربية الجنسية إلى الشعور بعدم الثقة في النفس (حنان عبد الحميد العناني، 2000، ص ص 49-50).

5-2-2 أساليب التنشئة الأسرية: كما سبق أن تناولنا في الفصل الأول أساليب التنشئة الأسرية ويمكننا في هذا المقام الإشارة إلى أساليب التنشئة الخاطئة باعتبارها مصادر لسوء التوافق النفسي في الآتي:الحماية الزائدة وأسلوب التفرقة، أسلوب اللين، أسلوب التسلط وأسلوب الإهمال أسلوب التذبذب،أسلوب الرفض ، كل هذه الأساليب الخاطئة تخلق عند الأفراد أنماط مختلفة من سوء التوافق (هشام الخطيب، أحمد محمد الزبادي، 2001، ص 29-30)

وكما تلعب الأسرة دور أساسي في تحقيق التوافق حيث أن الطفل يحتاج إلى الشعور بالأمن الذي يهيئه للتوافق النفسي والاجتماعي ويحفظ توازنه النفسي ويؤكد استقراره فهو في حاجة إلى الحب والقبول والاستقرار كعناصر أساسية لإحساس الطفل بالطمأنينة ويساعد الجو الأسري السوي على النمو النفسي السوي ويحقق له الصحة النفسية ومنه أي اضطراب يصيب الأسرة يهدد التماسك النفسي للأبناء ،إذ يعد الطلاق من أخطر مظاهر سوء التوافق الأسري وأشدّها تأثيراً في تدهور المعاملة الوالدية للأبناء ويدل على نظام أسري غير سليم يهدد تكيف الأولاد وكما لها آثار سلبية على الكيان النفسي والوجداني للأبناء فهم يفتقدون العطف والحنان وعلاقات أسرية طبيعية كما يفقد الابن النموذج الأبوي الذي يقتدي به كما تفقد الفتاة النموذج الأنثوي السوي فغياب الأم أو الأب عن الأسرة يزيد من احتمالات تدهور أساليب الرعاية الأسرية للأبناء.

ولقد قدمت الدراسات على الأحداث المنحرفين عدة أدلة على تأثير غياب الأم أو الأب في الانحرافات السلوكية عند ابناءهم حيث تبين من دراسات عديدة في أمريكا وأوروبا وبعض الدول العربية وجود علاقة كبيرة بين السلوك الجانح وغياب الوالدين (بخاصة غياب الأب)

أو إهمالهما رعاية أولادهما والجنوح (جابر نصر الدين، 2000، ص ص58-59) الذي هو أحد أنواع سوء التوافق الإجتماعي، وقد ينجم سوء التوافق عن مصادر أخرى أهمها:

5-2-3 الطبقة (المستوى الاقتصادي الإجتماعي): إن انتماء الفرد إلى طبقة معينة يكون عند الفرد بعض المظاهر السلوكية المرتبطة بها، وقد يكون هذا الوضع نفسه عاملا في سوء توافق الفرد حين يجتمع مع أفراد طبقة أخرى، أو حين يسعى إلى الخروج من طبقة إلى أخرى دون أن تكون لديه الشروط اللازمة لذلك وكثيرا ما يؤدي التفاوت الطبقي في المدرسة إلى ظهور مشاكل لدى بعض الأطفال مثل الخجل والعدوان والسرقة وغيرها.

5-2-4 الصدمات المباشرة: كثيرا ما نجد حالة من الاضطراب النفسي يلي مباشرة صدمة أو خبرة مفاجئة وتبدو هذه الصدمة أو الخبرة المفاجئة وكأنها العامل المباشر الذي أدى إلى حدوث الاضطراب، وفي الواقع إن الصدمات المباشرة يجب أن تؤخذ على أنها مصدر من ضمن مصادر سوء التكيف العديدة لدى الفرد.

5-2-5 وسائل الاعلام: حيث أظهرت العديد من الأبحاث أن بعض البرامج التلفزيونية وبعض الكتب من العوامل التي تثير الخوف والقلق لدى الأطفال (حنان عبد الحميد العناني، 2000، ص ص 53-54).

6/ مؤشرات التوافق و الصحة النفسية:

6-1 النظرة الواقعية للحياة: كثيرا ما نلاحظ حالات تعاني من عدم قدرتها على تقبل الواقع المعاش ونجد أن الفرد الذي يكون متشائما رافضا تعسا يشير كل ذلك إلى سوء التوافق أو

اعتلال في الصحة النفسية له وفي المقابل قد نجد فردا آخر مقبلا على الحياة بكل ما فيها من افراح وأحزان، واقعي في تعامله ومتفائل (محمد جاسم محمد، 2004، ص 17)

2-6 الإحساس بإشباع الحاجات الأولية الحاجات النفسية والاجتماعية: تشير الحاجات الأولية إلى تلك الحاجات الأساسية في حياة الكائن الحي وبقاء النوع مثل الحاجة إلى الغذاء والحاجة إلى الشراب والحاجة إلى الجنس أما الحاجات النفسية الاجتماعية فهي مثل الحاجة إلى المحبة والحاجة إلى التقدير والإحترام والحاجة إلى النجاح إن إشباع هذين النوعين من الحاجات ذو مكانة هامة في عملية التوافق فإن لم تمثل هذه الحاجات قدرا كافيا من الإشباع يشعر الفرد بالتوتر وبزيادة التوتر يؤدي إلى تدهور الاتزان الإنفعالي ويلي ذلك أن تضعف قدرة الشخص على الوصول إلى التوافق الحسن (محمد مياسا، 1997، ص 26)

ومن أهم هذه الحاجات النفسية الإحساس بالأمن وإحساسه بالتواد Affection و تتمثل في إحساسه بأنه محبوب وأنه قادر على حب الآخرين وحاجة ثانية هي إحساس الفرد بأنه قادر على الإنجاز Achievement ويمثل ذلك في نجاحاته في العمل وفي كل ما يؤديه من مهام كذلك في معظم المشروعات التي يكلف بها كذلك يحس المتوافق بالإنتماء إلى الجماعة.

والإحساس المتوافق بالحاجة إلى الحرية (Freedom) بحيث تكون لديه حرية القبول أو الرفض في ضوء قناعاته، ولا يكون مسائرا على طول الخط أو مغائرا على طول الخط يعرف متى يقود ومتى يقاد، وإذا أحس الفرد بعدم إشباع هذه الحاجات يقترب بالضرورة من سوء التوافق وتختل صحته النفسية (محمد جاسم محمد، 2004، ص 18)

3-6 توافر مجموعة من سمات الشخصية: خلال مراحل نمو الإنسان تتشكل له مجموعة من السمات ذات الثبات النسبي ويمكن أن نلاحظ من خلال مواقف حياته كما يمكن قياس هذه السمات ومن أهم السمات الشخصية التي تشير إلى التوافق والتي تعد في نفس الوقت أحد مؤشرات الصحة النفسية للفرد مايلي:

6-3-1 الثبات الانفعالي: وتعد بمثابة سمة مهمة تميز الشخص المتوافق وتمثل هذه السمة في قدرة الفرد على مواجهة الأمور برزانة وعقلانية وصبر دون انفعال حيث لا يستفز أو يستثار ولا يغضب بسرعة ومن الطبيعي أن الشخص لا يولد ومعه هذه السمة ولكنها تكتسب في ظل ظروف بيئية واجتماعية مناسبة حيث ثبت أن الآباء العصابين تتكون لدى أبناءهم سمة القلق الإنفعالي مما يشير إلى أن البيئة العصابية المشحونة بالتوتر والانزعاج تولد في الافراد عدم الثبات الانفعالي أي القلق الانفعالي.

6-3-2 اتساع الأفق: تسهم هذه السمة أيضا في توافق الفرد مع الآخرين ويتسم الفرد الذي يتحلى بهذه السمة بقدرة عالية على تحليل الأمور و التفريق بين ما هو سلبي وايجابي ويتسم بالمرونة واللامطية ويميل إلى متابعة المستحدثات في مجالات العلم المختلفة على خلاف الشخص الذي يوصف بضعف الأفق المنغلق على ذاته وهو يعاني من سوء التوافق (محمد جاسم محمد، 2004، ص ص 18-19).

6-3-3 مفهوم الذات: إن فكرة الشخص عن نفسه (ذاته) هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته وكلما عرف الإنسان ذاته معرفة جيدة وما تحتويه الذات من قدرات واستعدادات وميول ورغبات ومدركات شعورية وانفعالات وقام بتقييمها وتوجيهها الوجهة الصحيحة كان ذلك عاملا مؤثرا قويا في تكيف الإنسان وتأقلمه، و تتميز الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه أوذاته بأنها ذات ثلاثة أبعاد رئيسية هي:

البعد الأول: هو فكرة الفرد عن ذاته وما تحتويه هذه الذات من قدرات وإمكانات عالية وقدرة عالية على التعلم وقوته الجسمية وانفعالاته المترنة تكون لدى الفرد صورة حقيقية بأنه شخص له كيان وإذا كانت فكرته عكس ذلك أحس بأنه شخص عاجز وفاشل ولا يستطيع التكيف.

البعد الثاني: يتعلق بفكرة الفرد عن نفسه في علاقاته مع الآخرين، فإما أن يرى أنه شخص مقبول ومرغوب فيه أو شخص مرفوض ومنبوذ من الآخرين ولأن صورة الفرد عن نفسه في علاقاته مع الآخرين تتكون لديه من خلال نظرة الآخرين له، وتتوقف عملية القبول والرفض من الآخرين والتي تحقق له هذه الصورة على عدة اعتبارات تجعل الناس ينضرون إليه

بعدم ثقة أو باحترام وهذه الاعتبارات هي القيمة التي يؤمن بها وتناسقها مع قيم المجتمع واتجاهاته الإيجابية نحو الأشياء وآراءه ومدى تناسقها مع آراء الجماعة أو المجتمع وعنصره الذي ينتمي إليه ودينه الذي يعتنقه وعلاقاته الاجتماعية الإيجابية مع على الآخرين وسلوكه الإيجابي الذي يتفق مع سلوك الجماعة ومعاييرها ومدى تحمله المسؤولية الاجتماعية وغيرها.

البعد الثالث: يعنى نظرة الإنسان التي يجب أن تكون عليه مستقبلا فكل فرد يتخيل نفسه تماما ويجد لنفسه مستوى من الطموح الإيجابي تستطيع قدراته وإمكاناته الحالية أن توصله إلى هذا المستوى محققا أهدافها ولذا يطلق على هذا البعد (الذات المثالية) وإذا ما حقق الإنسان ذلك أصبح متقبلا لذاته واثقا في نفسه وفي قدراته وكانت لديه القدرة على معرفة حدوده والعيش في نطاقها هذا ومتى حقق الإنسان هذه الأبعاد الثلاثة تعتبر مؤشرا لتكيفه وتأقلمه (فوزي محمد جبل، 2000، ص ص 75-76).

4-6 العلاقات الاجتماعية: من المؤشرات التي تدل على تكيف الإنسان هي علاقاته الاجتماعية مع الآخرين وسعيه في مساعدة الآخرين لتحقيق حوائجهم والتعامل معهم والعمل من أجل مصلحتهم العامة وان العلاقة بينه وبين الآخرين وثيقة الصلة يتفاعل معهم ويتحمل المسؤولية الاجتماعية، ويحقق التعاون البناء، كما أنه يحظى بحب الناس له وحبه لهم لأن الانطواء والانعزال والبعد عن الناس دلالة قاطعة عن عدم التكيف السليم (فوزي محمد جبل، 2000، ص ص 77-78)

5-6 المرونة: هذه السمة نقيض سمة التصلب (rigidité) والذي يتسم بالمرونة يكون متوازنا في تصرفاته أي يبتعد عن التطرف في اتخاذ القرارات وفي الحكم

6-6 توافر مجموعة من القيم والاتجاهات (نسق قيمي): يشتمل الفرد المتوافق على مجموعة من القيم تشكل له ركيزة التوافق مثل القيم الإنسانية كحب الناس، التعاطف، الإيثار، الرحمة، الشجاعة، الأمانة...) والقيم الجمالية والفلسفية وكذا يجب أن يتوافر على مجموعة اتجاهات فالتوافق يتلازم مع الاتجاهات المختلفة الخاصة والعامة التي تتمثل في إحترام العمل بغض النظر عن نوعيته وتقدير المسؤولية واداء الواجب وإحترام الزمن والولاء

للقيم والإعتراف بالتقاليد السائدة في ثقافته... الخ، إن توافر هذه الاتجاهات وغيرها في الفرد يدل على توافقه. (محمد جاسم محمد، 2004، ص 20).

خلاصة :

من خلال ماتقدم نستنتج أن التوافق هو عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث التوازن وهي عملية ذات بعدين التوافق النفسي والاجتماعي إذ يصعب الفصل بينهما للتداخل الموجود بين العناصر المكونة لكل منهما وهي خاصية نفسية ذات قطبين تتأثر بالكثير من المتغيرات لعل أهمها الأسرة وما يميزها من خبرات وعلاقات وإشباعات واتجاهات وتركيبها كلها تأثر سلبا أو إيجابا على التوافق النفسي والاجتماعي لأبنائها.