

الفصل الثاني: التكيف الاجتماعي

تمهيد

- 1- مفهوم التكيف الاجتماعي
- 2- استراتيجيات التكيف الاجتماعي.
- 3- مظاهر التكيف الاجتماعي
- 4- بعد التكيف الاجتماعي عند الطلبة .
نظريات التكيف الاجتماعي.
- 5- خصائص التكيف الاجتماعي
- 6- ديناميات التكيف الاجتماعي (عوامل التكيف).
- 7- معيار التكيف الاجتماعي.
- 8- الأطر المرجعية لتحديد التكيف الاجتماعي.
- 9-المظاهر التي تدل على التكيف السليم.
- 10- عوائق التكيف الاجتماعي.

خلاصة

تمهيد:

يتعرض الإنسان لظروف بيئية واجتماعية مختلفة وعليه أن يستجيب لهذه الظروف ويتفاعل معها، وهذه الاستجابة مع هذه الظروف البيئية والاجتماعية هي ما نطلق عليه ببساطة التكيف الاجتماعي، وكمثال على ذلك عندما ينتقل البدوي من بيئة البداوة إلى المدينة للسكن الدائم ، فعليه القيام بعمليات التكيف وتحمل تبعاتها من تعديل وتغيير ، وذلك بسبب اختلاف ثقافته البدوية.

والفرد عندما ينتقل من مرحلة إلى مرحلة أخرى يواجه ظروفًا جديدة توجب عليه أنماطًا من أساليب التكيف الاجتماعي، من شأنها أن يؤدي إلى حفظ توازنه الاجتماعي والحياة بطريقة مقبولة مع البيئة الاجتماعية الجديدة .

وفي هذا الفصل سنتطرق للتكيف الاجتماعي من عدة نواحي .

1. مفهوم التكيف الاجتماعي:

التكيف اللغة، تعني التآلف والتقارب، فهي نقيض التخالف والتنافر أو التصادم.

فيما يعرفه (فهمي 1987) بأنه : العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين بيئته.¹

التكيف بمفهومه العام هو انسجام الفرد مع محيطه، وهو مظهر من مظاهر الصحة النفسية، ويعد عملية ديناميكية مستمرة بين الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، يهدف فيها الفرد إلى تعديل سلوكه بما يتوافق مع بيئته الاجتماعية، مما يمكن من إقامة علاقات جيدة مع الآخرين ليوافق بين نفسه والعالم المحيط به.²

وتتمثل عملية التكيف في سعي الفرد الدائم للتوافق بين مطالبه وظروف البيئة المحيطة به، فالفرد كثيرا ما يجد نفسه في ظروف أو بيئة لا تشبع مطالبه وحاجاته، النفسية والاجتماعية، ومثل هذه الأوضاع ومثل هذه البيئة تحتم على الفرد ضرورة بذل الجهد المستمر لمواجهة هذه الصعوبات التي تواجهه سعيا وراء حلها، وهذه تعتبر صورة من سلوك الإنسان السوي للوصول إلى التوافق والتكيف.³

ويعتبر التكيف سلوكا يقوم به الفرد مع المحيط الذي يعيش فيه نتيجة وجود قدرات وميول معينة لدى الفرد، واستعدادات جسمية واجتماعية وانفعالية وعقلية والتي يتميز بها عن غيره، وتساعده في إحداث التكيف. وهذه الميول والاستعدادات هي ما يطلق عليها بعض العلماء

¹ - بطرس حافظ بطرس: التكيف والصحة النفسية للطفل، دار المسيرة، ط1، عمان- الأردن، 2008، ص 101.

² - شهاب محمد ذياب حمادنه: التكيف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية في منطقة بني كنانة في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الدولية التربوية، المجلد (4) العدد 5، أيار 2015، ص 113.

³ - الهابط محمد: التكيف والصحة النفسية، المكتب الجامعي الحديث، ب.ط، مصر، 1985، ص 23-25.

الخصائص أو السمات الشخصية. من هنا نجد أن هناك تلازماً كبيراً بين سمات الفرد وقدراته في إحداث عملية التكيف.¹

و يشير مفهوم التكيف إلى عملية التفاعل بين الفرد بما لديه من حاجات وإمكانات، وبين البيئة بما فيها من خصائص ومتطلبات.

كما تشير المفاهيم إلى أن التكيف (adaptation) مصطلح مرتبط بعلم الحياة يدل على تغير في الكائن الحي سواء أكان في البناء أم في الوظيفة يجعله أكثر قدرة على المحافظة على حياته أو على أبناء جنسه، واستخدم المصطلح في علم النفس الاجتماعي ليشير إلى تغيير في سلوك الفرد لكي يتفق مع غيره من الأفراد وخاصة بإتباع التقاليد والخضوع للالتزامات الاجتماعية.

هو عملية تتم داخل إطار العلاقات الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد ويتفاعل معها سواء كانت هذه العلاقات في مجتمع الأسرة أو المدرسة أو الرفاق أو المجتمع الكبير بصفة عامة والتكيف الاجتماعي الذي يحدث في هذه الناحية ذو طبيعة تكوينية لأن الكيان الشخصي والاجتماعي للفرد يبدأ في اكتساب الطابع الاجتماعي السائد في المجتمع من اكتساب اللغة وتشرب لبعض العادات السائدة وتقبل بعض المعتقدات ونواحي الاهتمام التي يؤكد عليها مجتمعه.

فالتكيف الاجتماعي يعني قدرة الفرد على إتباع السلوك الذي يتوافق على ما هو سائد في المجتمع بشكل يحقق له الرضا عن نفسه ورضا الجماعة عنه.²

ويعرف التكيف الاجتماعي أيضاً بأنه عملية سلوكية معقدة تعكس العلاقة المرضية للإنسان مع المحيط العام للفرد، وهدفها توفير التوازن بين الفرد والتغيرات التي تطرأ على المحيط ويشير التكيف إلى محاولات الفرد والنشاطات والعمليات التي يقوم بها بقصد الحصول

¹ - سرسك رضوان: العلاقة بين سمات الشخصية والتكيف الأكاديمي لدى طلبة جامعة آل البيت (رسالة ماجستير غير

منشورة، جامعة آل البيت، 2000 . ص 112

² - فهمي مصطفى : التوافق الشخصي والاجتماعي ، مكتبة الخانجي، ط 1 القاهرة 1979، ص 25.

على التوازن المقبول بين متطلبات المحيطين من خلال سيطرة إرادية واعية تسمح له ليس بالمحافظة على كفاءته وإنما تتعدى ذلك لتوفر فرصاً لتطوير هذه الكفاءات وتدعيمها بخبرات جديدة¹.

وتُعرف عملية التكيف الاجتماعي في مجال علم النفس الاجتماعي باسم عملية التطبيع الاجتماعي، ويتم هذا التطبيع داخل إطار العلاقات الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد ويتفاعل معها سواء أكانت هذه العلاقات في مجتمع الأسرة أو المدرسة أو الأصدقاء، أو المجتمع الكبير بصفة عامة. والتطبيع الاجتماعي الذي يحدث في هذه الناحية، ذو طبيعة تكوينية، لأن الكيان الشخصي والاجتماعي للفرد يبدأ باكتساب الطابع الاجتماعي السائد في المجتمع، من اكتساب اللغة وتشرب بعض العادات والتقاليد السائدة، وتقبل لبعض المعتقدات ولنواحي الاهتمام التي يؤكدتها مجتمعه. وهذا يعني تكيف الفرد مع بيئته الخارجية المادية والاجتماعية².

كما عُرف أيضاً كثنائي بُعد من أبعاد التكيف العام ومجالاته، ويشمل السعادة مع الآخرين والالتزام بقوانين المجتمع وقيمه والتفاعل الاجتماعي السوي، والعمل للخير والسعادة الزوجية، والراحة المهنية، ويظهر هذا النوع من التكيف في المجالات التالية:

- في الدراسة: ويطلق عليه اسم التكيف الدراسي.
- في الأسرة: ويطلق عليه اسم التكيف الأسري.
- في العمل : ويطلق عليه اسم التوافق المهني³.

أما (وولمان Wolmen) فيرى أن التكيف الاجتماعي Social adjustment هو جملة التغيرات والتعديلات السلوكية التي تكون ضرورية لإشباع الحاجات الاجتماعية، ولمواجهة متطلبات المجتمع، إلى جانب إقامة علاقات منسجمة مع البيئة¹.

¹ - عبد اللطيف آزار: مفهوم الذات والتكيف الاجتماعي ، ط: 01 ، دار كيوان - دمشق. 2002 ، ص 111.

² - محمد السيد الهابط: التكيف والصحة النفسية، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، ط1. مصر، 2003. ص 31-32.

³ - بطرس حافظ بطرس: مرجع سابق، ص 103.

وقد عرف صلاح الدين شروخ التكيف الاجتماعي بأنه عملية التأثر المستمرة التي تغير السلوك الفردي بحيث يتفق مع بيئته، ومع سلوك غيره من الأفراد، أو يعدل سلوكه ومواقفه، أو ذلك كله بإتباع التقاليد والخضوع للالتزامات الاجتماعية، وذلك بقصد الملائمة والانسجام ما بين الفرد والفرد، أو بين جملة من الأفراد وبيئتهم، أو بين الجماعات المختلفة، ومن الضروري أن يتكيف الأفراد مع ما يسود مجتمعهم من عادات وتقاليد وأذواق، وآراء واتجاهات، حتى تكون الحياة الاجتماعية في حالة توافق تام .

ويرتبط هذا التوافق مع إمكانات الشخص ذاته، وبجملة من العوامل الوراثية، وبواقع البيئة الاجتماعية، وبحاجات الفرد من الحنان والرغبة والانتماء، والاستحسان الاجتماعي، وبأنماط السلوك عند الجماعات المحيطة بالفرد وبالتنشئة الاجتماعية له، ذلك لأن التوافق الاجتماعي هو محاولة الفرد الذي يواجه مشكلة، أو يعاني صراعا نفسيا، تغيير اتجاهاته وعاداته ليتواءم مع الجماعة التي يعيش في كنفها.²

* من خلال ما سبق نجد أن التكيف الاجتماعي هو عملية اجتماعية ضرورية للفرد والجماعات، هدفها تحقيق التوازن والانسجام والموائمة بين الفرد وبيئته الاجتماعية تجنباً للصراع من خلال تغيير وتعديل الفرد لسلوكه من أجل إشباع حاجاته الاجتماعية، ولمواجهة متطلبات المجتمع، إلى جانب إقامة علاقات منسجمة مع البيئة، والتكيف الاجتماعي هو نتاج التأثر المستمر داخل إطار العلاقات الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد .

2. استراتيجيات التكيف الاجتماعي:

إن إستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم وتكيفهم كثيرة ومتنوعة وهناك تصنيفات عدة لهذه الاستراتيجيات وأهم هذه الاستراتيجيات هي:

¹ -Wolmen, B.B.: Dictionary of Benavioural Science. New York Von nostrand Reinhold Company. USA .(1973) , p , 125.

² - صلاح الدين شروخ: علم الاجتماع التربوي، دار العلوم، ب ط، عنابة- الجزائر، 2004. ص 116، ص 204.

2-1- استخدام نظم الدعم:

تشير الأبحاث بأن الناس الذين يمتلكون نظاما اجتماعيا داعما وفعالا هم أقل اكتئابا وقلقا ولديهم القدرة على مقاومة الشعور بالوحدة وأكثر نجاحا في المحافظة على تقدير الذات وأكثر تفاؤلا حول حياتهم من أولئك الذين يكون النظام الداعم لديهم سيئا وغير فعال ، وهناك ثلاثة أشكال للدعم وهي الدعم الانفعالي، والدعم المادي، والدعم المعلوماتي.¹

2-2- استخدام مهارة حل المشكلات:

إن أسلوب حل المشكلات إجراء يتبعه الفرد عند تطوير الخطط للاستجابة لتحديات الحياة، وهو مهارة توافقية عملية مفيدة من الناحية النفسية والممارسة الجدية لأسلوب حل المشكلات يعتبر عاملا مساعدا في بناء الثقة و الإحساس بالكفاءة والسيطرة الذي يتم دعمه عندها يعرف بأنه يمتلك مهارة حل المشكلات . وإن الذين يحلون مشاكلهم بشكل جيد يتقبلون حقيقة أن التغلب على تحديات الحياة يتطلب بذل جهود شخصية².

2-3 - الاسترخاء الذاتي:

لقد طور الإنسان استجابة الاسترخاء الطبيعية لمواجهة الإحباطات والمضايقات اليومية ، ومن السهل تعلم هذه الاستجابة فهي تتطلب بشكل أساسي الصبر والممارسة وإتباع التعليمات المقترحة وبإمكان الفرد تعديل هذه التعليمات لتناسب ذوقه وحاجاته الفردية.

2-4 - المحافظة على الضبط الداخلي :

إن الناس يختلفون في إدراكهم حول مدى الضبط الذي يمتلكونه خلال حياتهم، فالناس الذين يتحملون مسؤولية الأشياء التي تحدث لهم ذو موقع ضبط داخلي الذين يعتقدون بأن ما يحدث خارج نطاق سيطرتهم فهم ذو موقع داخلي وموقع الضبط لدى الفرد يتطور طبقا لتعلمه وخبراته مع التقدم في العمر.

¹ - الحافظ النوري : التكيف وانعكاساته الايجابية ، المؤسسة للدراسات والنشر ، ط 02، دمشق.2002، ص114

² - الحافظ نوري ، مرجع سابق ، 1988 ، ص 114.

وقد بينت الدراسات أن الذين لديهم موقع ضبط داخلي هم أكثر استقلالية ويتحملون مسؤولية أكثر تجاه الأحداث في حياتهم وتجاه صحتهم النفسية والجسمية ويتمسكون بأفكار ومعتقدات عقلانية أكثر من ذوي الضبط الخارجي.

2-5- الحديث الذاتي خلال التحديات:

عند حدوث المواقف الصعبة يمكن للفرد أن يقدم لنفسه الدعم النفسي عم طريق الحديث الإيجابي مع الذات، حيث يمكن للفرد أن يحدث ذاته بأنه يمتلك مهارات تكيفية جيدة ، وأن لديه القدرة على استخدامها بفعالية وما إلى ذلك من عبارات داعمة ومشجعة.

2-6- التمارين الرياضية:

وهي مهارة وحيدة للتكيف مع الضغوط ، حيث تعمل على زيادة مشاعر الضبط النفسي، وهي أسلوب جيد لخفض مستوى القلق وزيادة قدرة الجسم على الاستفادة من الأكسجين، وزيادة اللياقة الجسمية والتمارين الرياضية لها تأثير إيجابي على مفهوم الذات، والمحافظة على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تعطي للفرد سببا للشعور الجيد حول نفسه ، وتوفر الفرصة للتفاعلات الداعمة للآخرين.

3 . مظاهر التكيف الاجتماعي:

يمتاز التكيف الاجتماعي بمجموعة من المظاهر الواضحة ،و التي تدل على النضج الاجتماعي للفرد الإنسان ، ومن أهم تلك المظاهر هي:

3-1- وضوح فكرة المرء على نفسه ولاشك أن هذا الوضوح مرتبط ارتباطا كبيرا بفكرة

الآخرين عن الفرد وسط الجماعة التي تعيش بينها، وهذا يفسر الطبيعة الاجتماعية للذات ، ويؤكد الفكرة التي تقول بأن الذات هي نتاج التفاعل الاجتماعي بين الفرد وغيره من الأفراد.¹

¹ - الصالح مصلح، التكيف الاجتماعي والتحصيل الدراسي، دار الفيصل الثقافي .ط 02،السعودية، 1996، ص 52 -

3-2- أن تكون أهداف الفرد متمشية مع أهداف الجماعة، فإذا كانت أهداف الجماعة تقوم أساساً على احترام حقوق الآخرين فمعنى ذلك أن أهداف الفرد الشخصية يجب ألا تتعارض مع هذا الهدف الإنساني الكبير إلا لحدث التناقض بين أهداف الفرد وأهداف الجماعة فينشأ الصراع بين الفرد والجماعة، فتضرب عملية التوافق والتكيف الاجتماعي بينه وبين الجماعات.

3-3- من أهم النتائج التكيف والتوافق الاجتماعي بين الفرد والجماعة ما يشاهد في تماسك قوى الجماعة حول أهداف واضحة.

3-4 من مظاهر التكيف والتوافق الاجتماعي شعور الفرد بالمسؤولية الاجتماعية بين أفراد الجماعة الآخرين، ويعني ذلك رغبة الفرد في التعاون مع أفراد الجماعة والتشاور معهم عند حل أو مناقشة ما يواجههم من مشكلات اجتماعية تنظيمية تخص أمور الجماعة وتنظيم حياتهم، كذلك تتضمن المسؤولية الاجتماعية ضرورة احترام الفرد لآراء الآخرين.

3-5- تتضح قدرة الفرد على التكيف والتوافق الاجتماعي في ميله إلى مسايرة الجماعة والإحساس بالألفة والمودة والميل إلى التقاني في كل أمر يهم الجماعة ، وكذلك في التضحية بمصالحه في سبيل المصلحة العامة للجماعة.

3-6- يترتب على التكيف الاجتماعي للفرد مع الجماعة شعوره بالتوافق والتكيف الشخصي ، ذلك أن التكيف والتوافق الاجتماعي والتكيف والتوافق الشخصي متلازمان ومكملان لبعضهما البعض.¹

4. بُعد التكيف الاجتماعي عند الطلبة:

يقوم بُعد التكيف الاجتماعي عند الطلبة على أساس شعور الفرد بالأمن الاجتماعي، وهو

يتضمن النواحي الآتية:

*الاعتراف بالمسؤولية الاجتماعية: أي أن الطالب يدرك حقوق الآخرين وموقفه حيالهم، كذلك

¹ - فهمي مصطفى: التوافق الشخصي والاجتماعي، مرجع سابق . ص24-25.

يدرك ضرورة إخضاع بعض رغباته لحاجة الجماعة، أي يعرف ما هو صواب وما هو خطأ من وجهة نظر الجماعة، ويتقبل أحكامها برضاء.

***اكتساب المهارات الاجتماعية:** أي أنه يظهر مودته نحو الآخرين، ويبذل من راحته ومن جهده وتفكيره ليساعدهم ويسرهم، ويتصف باللباقة في معاملاته مع معارفه وغيرهم، ويرعى الآخرين ويعاونهم.

***التحرر من الميول المضادة للمجتمع:** أي أنه لا يميل إلى التشاحن مع الآخرين، أو عصيان الأوامر، أو تدمير ممتلكات الغير، وهو كذلك لا يرضي رغباته على حساب الآخرين، كما أنه عادل في معاملته للآخرين.

***العلاقات في الأسرة:** أي أنه على علاقات طيبة مع أسرته، ويشعر بأن الأسرة تحبه وتقدره، وتعامله معاملة حسنة، كما يشعر بالأمن والاحترام من أفراد أسرته له، وهذه العلاقات لا تتنافى مع ما للوالدين من سلطة عادلة على المراهق وتوجيه سلوكه.

***العلاقات في المدرسة:** أي أن الطالب يشعر بأن مدرسيه يحبونه ويستمتع بزمالة أقرانه، ويجد أن العمل المدرسي يتفق مع مستوى نضجه وميوله، وهذه العلاقات الطيبة تتضمن شعور الطالب بأهميته وقيمته في المدرسة التي ينتمي إليها.

***العلاقات في البيئة المحلية:** أي أن الطالب يتكيف مع البيئة المحددة التي يعيش فيها، يشعر بالسعادة عندما يكون مع جيرانه، وهو يتعامل معهم دون شعور سلبي أو عدواني، كما يحترم القواعد التي تحدد العلاقات بينه وبينهم، وكذلك يهتم بالوسط الذي يعيش فيه.¹

* مدى استمتاع الفرد بعلاقاته الاجتماعية والرغبة في إقامة هذه العلاقات مع الآخرين، فالطالب في المرحلة الجامعية يحتك بمجتمع معين يتكون من الطلبة والمدرسين والإداريين

¹ - حامد الديب: فلسفة التكيف النفسي والاجتماعي في المدارس الرياضية ، دار الكتاب اللبناني، ط.1 ، بيروت ، 2000.

وغيرهم، فكلما كان الطالب مقبلاً على بناء علاقات فردية سليمة مع هؤلاء الأفراد أشبع جزءاً من حاجاته على الانتماء وتقبل الآخرين، الأمر الذي يؤدي إلى ارتفاع مستوى التكيف لديه.

* مدى تقبل الفرد للحقائق المتعلقة بقدراته وإمكانياته سواء أكانت القدرات نفسية أم عقلية أم جسمية، فمتى عرف الطالب حدود تلك الإمكانيات والقدرات من حيث المجال الدراسي كان اختياره لنوع الدراسة سليماً وكان أدائه في أثناء العمل الدراسي جيداً.

* مدى النجاح الذي يحققه الطالب في دراسته ورضاه عن هذا النجاح.

* مدى تنوع نشاط الفرد وشموله بحيث لا يكون مقتصرًا على نوع معين من النشاطات المتنوعة وبتسمية العلاقات الاجتماعية.

* مدى قدرة الفرد على مواجهة مشكلات الحياة اليومية (سيريك) .

وتشير عملية تكيف الأفراد مع مواقف الحياة باستخدام واحد أو أكثر من أساليب التكيف العامة الآتية: المواجهة المباشرة (الطالب الذي يستعد للامتحان) أو السلوك البديل ذي القيمة الإيجابية، انتقال الطالب من تخصص إلى آخر، أو السلوك البديل ذي القيمة السلبية مثل اتهام المدرس بالتمييز أو ادعاء المرض خوفاً من الامتحان أو إسراف بعض الأفراد الذين يعانون من سوء التكيف في أحلام اليقظة أو الأوهام (عوض)¹.

¹ - محمد أحمد الرفوع، أحمد القرارة : التكيف وعلاقته بالتحصيل الدراسي (دراسة ميدانية لدى طالبات تربية الطفل بكلية الطفلة الجامعية التطبيقية في الأردن _ قسم العلوم التربوية - جامعة البلقاء التطبيقية)، مجلة جامعة دمشق ، المجلد 20، العدد الثاني 2004. ص 125-126.

5- خصائص التكيف الاجتماعي:

5-1- الدينامية:

التكيف الاجتماعي عملية مستمرة ديناميكية نظرا لظروف التغير المطردة في البيئتين الطبيعية والاجتماعي، فما أن يتكيف الإنسان مع بيئته حتى تتغير هذه البيئة مما يتطلب إعادة تكيفه معها من جديد وقد أكد هذا المعنى " جودستين " حين نظر إلى التكيف بأنه عملية دينامية مستمرة يستجيب من خلالها الأفراد إلى حاجاتهم المتغيرة ورغباتهم بأنماط متعددة من السلوك.

بينما تمثل معظم أنواع السلوك الكلي للأفراد محاولات للتكيف كما أن حاجات الإنسان المتحضر معقدة كل التعقيد فكما أشبع حاجة من حاجاته تلك ظهرت له حاجات جديدة يسعى لإشباعها لكي على الانسجام الكامل الذي لن يصل إليه أبدا.

لذا فإن انسجامه أقل استقرار ولديه وسائل عديدة للسيطرة على بيئته فهو دائما يغير فيها، أو يبحث في إجراء تغييرها وكلما عدل في بيئته ازداد رغبة في مواصلة التعديل، وإذا استقرت في بعض الأحيان فسرعان ما يصيبه شيء من الانزعاج ما يسبب تغير خارج عنه يحضه على تحقيق مطالب جديدة.¹

5-2- المعيارية:

إن مفهوم التكيف الاجتماعي هو مفهوم معياري يشير إلى قيم معينة عند وصف التكيف بالسوء، أو بالصحة أو الكمال أو السعادة وعند وصف سوء التكيف بالمرضى أو النقص أو الشذوذ أو التعاسة وهناك اختلاف بين العلماء الذين تناولوا هذا المفهوم بالتحليل والتفسير في تحديد معيار ثابت للتكيف أو سوء التكيف رغم أن معظم آرائهم تتركز على أن معيار التكيف يتعلق بقياس القدرة على التكيف مع الظروف العديدة التي تواجه الفرد أو الجماعة.

¹ - الصالح مصلح، مرجع سابق ، ص52

فقد اتجه أصحاب الاتجاه الأخلاقي في دراستهم للتكيف إلى اعتبار مسايرة المعتقدات والأفكار الدينية مقياس للحكم على السلوك بأنه تكيفي أو غير تكيفي. إلا أن هناك بعض العلماء منهم " دافيد " و "رسلر" يرون ربط التكيف بالجانب الاجتماعي وأن درجة تكيف الأفراد تقاس من خلال المسايرة والالتزام بمعايير المجتمع وهناك من ربط لتكيف الاجتماعي والسعادة كمعيار لهذا التكيف بمعنى أن الشخص المتكيف اجتماعيا هو السعيد.¹

5-3- النسبية:

إن معايير التكيف أو سوء التكيف تختلف باختلاف الثقافات من مجتمع إلى آخر وبل داخل مجتمع الواحد نجد الأنماط الثقافية الفرعية التي تختلف من الريف إلى المدن، كما تختلف هذه المعايير في الوقت نفسه وفي المجتمع نفسه وفي فترة تاريخية أخرى . فما يعتبر تكياف في المجتمع، قد يعتبر سوء تكيف في مجتمع آخر، فكل مجتمع يرى أن العادات والقيم السائدة فيه هي الطريقة الصحيحة وطريقة غيرهم هي خاطئة وسيئة.² وتظهر مسألة النسبية في التكيف بصفة خاصة في المجتمع الحديث حيث أصبح الفرد ينتمي إلى جماعات متعددة تختلف معاييرها الثقافية من ذلك أن الفرد قد يكون متكيفا تكيفا سليما مع أسرته أكثر من تكيفه مع جماعات النادي أو الأصدقاء وذلك وفقا لظروف الموقف ومعاييره في كل جماعة وهذه تسمى "الثقافات الفرعية"، ويرى " قالنت " بأن أهم الثقافات الفرعية بالنسبة لتكيف الأفراد داخل المجتمع هما ثقافة الأسرة وثقافة الرفاق ولذلك وانطلاقا من مبدأ " النسبية الثقافية" يمكن الحكم عن السلوك بأنه مناسب أو غير مناسب تكيف أو غير تكيف من خلال علاقته بثقافة معينة في زمن معين وتتوقف درجة تكيف الفرد على قدرته على التكيف التي هي نتيجة لعدة عوامل عضوية وظيفية واجتماعية وثقافية من ناحية. بالإضافة إلى العوامل المتعلقة بظروف المواقف

¹ - الصالح مصلح: مرجع سابق ، ص 58.

² - أبو طالب جابر: أنماط التكيف الأكاديمي لطلبة الكلية العربية بعمان ، الجامعة الأردنية ، رسالة ماجستير غير منشورة، عمان ، 1979م ، ص 16.

الاجتماعية المختلفة التي يتفاعل فيها الفرد من ناحية ثانية والعوامل الاجتماعية العامة من ناحية ثالثة.¹

5-4- الوظيفة: بمعنى أن التكيف ينطوي على وظيفة هي تحقيق الاتزان من جديد مع البيئة.

وأیضا من خصائص عملية التكيف ما يلي:

*الفرد هو المسئول عن التكيف مع نفسه وبيئته أي أنها تتم بإرادة ورغبة الفرد.

*يستطيع الفرد أن يغير في عملية التكيف من نفسه وبذلك بتغيير أنماط سلوكه السيئة أو يغير من دوافعه وأهدافه أو يعدلها.

*إن عملية التكيف تظهر بوضوح في تكيف الإنسان إذا كانت العوائق والعقبات قوية شديدة ومفاجأة أما إذا كانت العوائق بسيطة مألوفة كانت عملية التكيف غير ظاهرة.

*العوامل الوراثية تؤثر في عملية التكيف... فالوراثة السيئة التي يرثها الإنسان كوراثة النقص العقلي مثلا تجعل الفرد قاصرا على التكيف نظرا للإعاقة التي تسببها هذه العوامل الوراثية.

*التكيف عملية مستمرة لأن الإنسان في حركة مستمرة في إشباع دوافعه المتعددة وخاصة الحيوية التي تلازمه لحفظ حياته ونوعه.

*تتوقف درجة تمتع الإنسان بالصحة النفسية الجيدة على مدى قدرته على التكيف في

المجالات المختلفة فكلما تعددت مجالات التكيف كان دليلا على أن الفرد يتمتع عالية من الصحة النفسية.²

¹ - الصالح مصلح : مرجع سابق ص 59.

² - محمد السيد الهابط: التكيف والصحة النفسية ، المكتب الجامعي الحديث ، ط 02، القاهرة، مصر 1985. ص 59.

6- ديناميات التكيف الاجتماعي:

تعني ديناميات التكيف الاجتماعي العوامل أو القوى الحركة التي تؤدي إلى التكيف أو سوء التكيف الاجتماعي من خلال الفهم للتكيف الاجتماعي بأنه عملية وحالة وهدف لكل كائن إنساني سواء على مستوى الأفراد أو الجماعات .

وتختلف فعالية هذه الديناميات باختلاف المجتمعات وذلك حسب طبيعة المجتمع ومعاييرها انطلاقاً من بدأ النسبية الاجتماعية وبما أن هذه العوامل تختلف من مجتمع إلى آخر فهي عوامل مؤثرة تؤدي إلى التكيف وأحياناً أخرى تعيق عملية التكيف فهي عوامل نسبية.

6-1- إشباع الحاجات الفردية:

والحاجات تعني الحاجات الأولية والحاجات الاجتماعية والنفسية، أما الحاجات الأولية فهي الحاجات العضوية أو الفسيولوجية، كالحاجة إلى الطعام والشراب، وتعتبر هذه الحاجات أمراً ضرورياً إذ بدونها يتعرض المرء للهلاك. أم الحاجات الاجتماعية والنفسية فإن إشباعها يعتبر من العوامل الهامة لحدوث عملية التكيف، وإذا لم تشبع هذه الحاجات عضوية كانت أم اجتماعية أم نفسية، فإنها تخلق جنوحاً لغلى محاولة إشباع هذه الحاجات بأي وسيلة وقد تكون هذه الوسيلة غير سوية لا يقرها المجتمع، وهنا ينحرف الفرد أو يجنح.

ويرى "جوديتن" أن دراسة عوامل التكيف يجب أن تركز على أخذ الفرد وبيئته في الاعتبار فدراسة الفرد كعامل من عوامل التكيف تتضمن جميع خصائصه ورغباته وجميع مهاراته التي تمكنه من إشباع حاجاته.

6-2- المرونة:¹

ويقصد بالمرونة أن يستجيب الفرد للمؤثرات الجديدة استجابة ملائمة، فالشخص الجامد غير المرن لا يتقبل أي تغيير يطرأ على حياته، ومن ثم تكيفه يخلت وعلاقته مع الآخرين تضطرب

¹ - ناصر إبراهيم: التنشئة الاجتماعية، دار وائل للنشر والتوزيع، ب ط، عمان ص 259.

إذا ما انتقل إلى بيئة جديدة مغايرة في أسلوب الحياة. أما الشخص المرن فإنه يستجيب للبيئة الجديدة ويستجيب استجابات ملائمة ليحقق التكيف بينه وبين البيئة المحيطة.

6-3- تقبل الذات:

أي أن الإنسان ذاته، أي قبوله لدرجة الضعف الموجود في، فالميل الزائد للنقد الذاتي علامة من علامات نبذ الذات، والشخص الذي ينبذ ذاته يعتبر غير متكيف معها.¹

6-4- الموقف:

ومن عوامل التكيف أيضا "الموقف" الذي يجد الأفراد أنفسهم فيه والمتطلبات التي يشترطها هذا الموقف فيهم وتتضمن عملية التكيف الواعي بالموقف وتأثيره على المطالب والاحتياجات. وعوامل التكيف هذه تؤثر في قدرة الفرد على التكيف وعلى درجة التكيف.²

7- معيار التكيف الاجتماعي:

ويقصد بمعيار التكيف الاجتماعي ما يتضمنه من المعاني التي تحدد التكيف أو سوء التكيف الاجتماعيين حيث يوجد الكثير من الغموض أو الاختلاف في تحديد معيار التكيف عند الكثير من العلماء الذين تناولوه بالدراسة والتحليل فقد اتجه أصحاب الاتجاه الأخلاقي في دراستهم للتكيف إلى اعتبار مسايرة المعتقدات والأفكار الدينية مقاييس للحكم على السلوك بأنه تكيفي أو غير تكيفي إلا أن هناك بعض العلماء يرون ربط التكيف بالجانب الاجتماعي وأن درجة التكيف الأفراد تقاس من خلال المسايرة والالتزام بمعايير المجتمع المعني.

وينظر "ماكيفر ويبج" إلى التكيف الاجتماعي بمعنى أكثر شمولاً حيث يعني لديهما العملية الإرادية لتكيف الإنسان مع بيئته الشاملة وهي البيئة الخارجية أو الطبيعية ثم البيئة الداخلية أو الاجتماعية يتكيف معها الإنسان بالاستجابة الواعية والتعود ويكشف مفهوم التكيف

¹- ناصر إبراهيم: مرجع سابق، ص259.

²- الصالح مصلح: مرجع سابق ص60.

الاجتماعي ، كما أنه يرمز دائما إلى مستوى معياري معين وأنه يتمثل في عملية المواءمة بين ظروف هذه البيئة.

وهناك من ربط بين التكيف الاجتماعي والسعادة كمعيار لهذا التكيف بمعنى أن الشخص المتكيف اجتماعيا هو السعيد وإن السعادة تحقيق في كل مكان بإشباع حاجتين أساسيتين تتمثل الأولى في المسائل المادية والثانية في المسائل اللامادية وحينما يحقق إشباع هاتين الحاجتين يسعد الفرد.¹

8- الأطر المرجعية لتحديد معيار التكيف الاجتماعي:

للتكيف نوعان هما التكيف الحسن أو السوي، والتكيف السيئ أو غير السوي يقتضي التمييز بينهما وجود معيار خارجي يسهل تصنيف السلوك ووضعه في المكان المناسب له، ونظرا لكثرة الاتجاهات المفسرة للسلوك الإنساني، فقد ظهرت العديد من المعايير التي تمكنا من تحديد نوع السلوك، ويتفق أحمد عزت وعباس محمود عوض على أن هناك أربعة معايير هي: المعيار الإحصائي ، والمعيار المثالي، والمعيار الحضاري، والمعيار الباثولوجي، وفيما يلي سوف نعرض الأطر المرجعية لتحديد معيار التكيف الاجتماعي:

8-1- الإطار المرجعي الاجتماعي الثقافي الحضاري :

يرى معد هذا الإطار أن الشخصية الإنسانية هي بالدرجة الأولى نتاج اجتماعي ثقافي حضاري محكوم ضمن سياق زمني ومكاني حيث أقر هذا السياق في مسيرة تطوره مجموعة من المعايير والأعراف والتقاليد تحكم السلوك وتميزه من مقبول ومرفوض وكل سلوك يتجاوز ما أقره المجتمع وثقافته يعد شاذا وتفرض بحقه إجراءات معينة. ولكن هذا المعيار لا يمكن قبوله لكونه يعتمد على المجتمع، ويقلل من قيمة الفرد وقدراته كما أن قيم المجتمع ومعاييره ليست حتما صالحة وهي تختلف من مجتمع لآخر.²

¹ - الصالح مصلح: مرجع السابق، ص 53-54

² - عبد الحميد الشاذلي: مرجع سابق، ص 27.

8-2- الإطار المرجعي المثالي:

وهو عبارة أحكام قيمية تطلق على الأشخاص، ويستمد أصوله من الأديان المختلفة، و السواء حسب هذا معيار هو الاقتراب من كل ما هو مثاليين والشذوذ هو الانحراف عن المثل العليا.¹ ومن الصعب الاعتماد على المعيار المثالي في أحكامنا ، وذلك لأن المثالية ليست محدد تحديدا دقيق، ولأننا لسنا أشخاصا مثاليين فكيف يمكننا الحكم على الآخرين بالمثالية.

8-3- الإطار المرجعي الذاتي :

محك السلوك غير السوي وفق هذا الاتجاه هو ما يقرره الشخص وما يطلقه من أحكام وقيم مستخدما إحساساته وإدراكاته الداخلية ومطبقا مفاهيمه وفلسفاته الخاصة معتمدا على تقويماته الذاتية فالشعور بالضيق أو القلق أدلة على شذوذ السلوك دون إغارة الاهتمام للبيئة ولطبيعة علاقاته ودرجة تكيفه معها.

8-4- الإطار المرجعي الكمي "الإحصائي":

أدى النجاح الذي حققته فكرة التوزيع الأعدالي والممثلة إحصائيا في ميدان الذكاء إلى الدعوة إلى تعميم استخدامه من أجل الوقوف على مدى انتشار الظواهر الأخرى ومن بينها الظواهر النفسية، وهكذا ظهر الاتجاه الإحصائي الذي يرى إمكان التعرف على السلوك الشاذ عبر توزيع يعتمد ثلاث كتل كمية يتركز أكبرها أكبر في الوسط ويتدرج كل من الكتلتين باتجاه التطرف لتصل إلى أقصى تطرف على طرفي منحنى التوزيع يتوزع حول كتلته الوسطى ما نسبته 68% من الظاهرة المدروسة ويتوزع على كتلتيه المتطرفتين الباقي في نسبة واحدة.² والمفهوم الإحصائي بذلك لا يضع في الاعتبار أن التكيف عند الشخص ينبغي أن يكون مصحوبا بالرضا عنده وبتكيفه مع نفسه.

¹-عبد الرحمن الشاذلي، مرجع سابق ص 53.

²- الشيخ دعد : رحلة في عالم المتقاعدين، مفهوم الذات والتكيف ، دار كيوان ، ب ط، دمشق. 2003. ص 47.

8-5- الإطار المرجعي الإنساني:

في هذا الإطار دغدغة لعواطف الإنسان ورفع له مكانته بين الكائنات الحية الأخرى ، يذكر هذا الاتجاه بكمال خلق الإنسان وانتظام طبيعته ومضمونها الإنساني الخالص ، ويربط السوية بتحقيق إنسانية الإنسان ويشير إلى الشذوذ بالخروج عن هذه الإنسانية هذا الكمال الذي جعل الإنسان منفردا من حيث امتلاكه للجهاز العصبي الأرقى والعمليات العقلية واللغة والقدرة على التعليم والترميز والقدرة على العيش ضمن جماعات ما يترتب على ذلك التفاعل الاجتماعي بناء.

8-6- الإطار المرجعي الباثولوجي :

يتحدد مفهوم التكيف في ضوء المعايير الكلينيكية لتشخيص الأعراض المرضية، فالصحة النفسية تتحدد على أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض، ولكن التكيف بهذا المعنى يعتبر مفهوما مضللا وضيقا، فلا يكفي أن يخلو الفرد من الأعراض لكي ينبغي أن تلقى أهدافه وطاقاته توظيف فعالا في مواقف الحياة المختلفة ويحقق ذاته بشكل بناء.¹ ويربط انتشار هذا الاتجاه وجود السلوك غير السوي بوجود اضطراب أو مرض لدى الشخص، ويستدل من وجهة نظر هؤلاء عن ذلك من خلال الأعراض بحيث يصبح محك وجود الشذوذ هو وجود الأعراض.²

وإضافة إلى ما حدده أحمد عزت وعباس عوض فقد أضاف فرج طه معيار آخر وهو:

8-7- الإطار المرجعي الطبيعي (المعيار الطبيعي):

السواء حسب هذا المعيار كل ما يعتبر طبيعيا من الناحية الفيزيائية أو الإحصائية، والسلوك السوي هو الذي يساير الأهداف، والشاذ هو الذي يناقضها . إذا فهذا المعيار لا يختلف عن

¹ - عبد الحميد الشاذلي: نفس المرجع السابق ص 30.

² - الشيخ دعد: مرجع سابق ص 47.

النظرة الاجتماعية والمثالية، ذلك أن ما هو طبيعي في المجتمع م قد يكون غير ذلك في مجتمع آخر.

9- المظاهر التي تدل على التكيف الاجتماعي السليم:

9-1- الراحة النفسية:

من المعروف أن الاكتئاب والقلق و الإحباط والصداع كلها من مظاهر تؤدي إلى سوء التكيف. ولذلك من سمات الفرد المتوافق قدرته على الصمود تجاه المواقف والمشكلات التي تؤدي إلى سوء تكيفه. ولذلك متى شعرنا بأن الفرد قد حقق لنفسه الراحة النفسية كان ذلك دليلاً على تكيفه ولكن ليس معنى الراحة النفسية أن لا يصادف الفرد أي عقبات تقف في طريق إشباع حاجاته المختلفة وفي تحقيق أهدافه في الحياة. فكثيراً ما يصادف مثل هذه العقبات في حياته اليومية. وإنما الشخص يتمتع بالصحة النفسية هو الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات وحلها بطريقة ترضاهم نفسه ويقررها المجتمع.¹

9-2- الكفاية في العمل:

تعتبر قدرة الفرد على العمل و الإنتاج والانجاز دليلاً على توافق الفرد في محيط عمله ولأن الفرد الذي يزاول المهنة أو العمل المعين الذي يرتضيه وتتاح له الفرصة فيه لاستغلال قدراته وإمكاناته وتحقيق ذاته فإن ذلك يحقق له الرضا والسعادة ويجعله متوافقاً مع هذا العمل. ولكي نتحقق من تكيف الفرد مع عمله يجب النظر إلى كفاية إنتاجه في هذا العمل فإذا كانت إنتاجيته في العمل عالية وكفاءة كان بأنه تكيف في محيط عمله.²

9-3- الأعراض الجسمية:

كثير من الاضطرابات النفسية والانفعالات الحادة تؤثر فسيولوجيا على جسم الإنسان وإصابته بالعديد من الأمراض العضوية مثل ارتفاع ضغط الدم أمراض المعدة التي ترجع

¹ - فوزي محمد جبل : الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ،المكتبة الجامعية ، ط 1، مصر ، 2000، ص 73 .

² - أديب محمد الخالدي : المرجع في الصحة النفسية نظرية جديدة، دار وائل للنشر، ط، عمان الأردن، 2009، ص103.

أسبابها إلى القلق والتأزم النفسي. وهناك العديد من الاضطرابات والأمراض الجسمية التي ترجع إلى علل نفسية لذلك وفي بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التكيف الإنسان هو ما يظهر عليه في شكل أعراض جسمية مرضية. وإن خلو الإنسان من عقدة الأمراض دليلاً على التكيف والتأقلم.

9-4- مفهوم الذات:

إن فكرة الشخص عن ذاته هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته وكما عرف الإنسان نفسه معرفة جيدة وما تحتويه الذات من قدرات واستعدادات وميول ورغبات ومدركات شعورية وانفعالات قام بتقييمها وتوجيهها الوجهة الصحيحة كان ذلك عاملاً ومؤشراً قوياً في تكيف الإنسان وتأقلمه وتتميز الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن نفسه بأنها ذات ثلاث أبعاد يختص أولها بالفكرة التي يأخذها الفرد عن قدراته. أما البعد الثالث فهو نظرة الفرد إلى ذاته كما يجب أن تكون.¹

9-5- الأهداف الواقعية:

من المظاهر التي تدل عن تكيف الإنسان اختياره لأهداف ومستوى طموح واقعي تتسق مع قدراته وإمكاناته تؤهله في السعي للوصول إليها وتحقيقها لأن الشخص الذي يضع لنفسه أهدافاً لا يستطيع الوصول إليها غنماً يعرض نفسه للفشل والإحباط والصراع ، والتي هي بمثابة العوائق التي تبعد الإنسان عن التكيف السليم وأيضاً الحال بالنسبة للشخص الذي يضع أهدافاً تقل بكثير عن قدراته وإمكاناته هو شخص غير سوي، ليست له طموحات، ويتدنى بذاته مما يجعله غير مفيد لجماعته فلا يحقق القبول معها ولا يتكيف مع أفرادها.²

9-6- ضبط الذات:

الشخص السوي الذي يستطيع ضبط الذات والتحكم فيها وفي انفعالاتها تجاه المواقف المختلفة، وأن يتحكم أيضاً في حاجاته ورغباته فيختار من هذه الحاجات تلك التي يستطيع

¹ - فهمي مصطفى ، مرجع سابق ، ص 109.

² - مصطفى فهمي ، مرجع سابق، ص 110.

إشباعها وبغير تلك التي يرى استحالة تحقيقها وكلما زادت قدرة الإنسان على ضبط ذاته كلما قلت الحاجة إلى ضبط من مصدر خارجي، ومثل هذا الشخص السوي لا نقول أنه متفق تماما مع الجماعة فأحيانا يرفض الانصياع لما هو مألوف من معايير داخل الجماعة وأن رفضه هذا لا يخرج عن دائرة السواء إذ أن قد يكون عن إقناع بينه وبين نفسه بأن الأوضاع التي يرفضها أوضاع غير عادلة وأن ما يقترحه من أوضاع بديلة يرى فيها السعادة أكثر وأشمل وتؤدي إلى إشباع أعم وأكثر دواما.¹

7-9- العلاقات الاجتماعية:

من المؤشرات التي تدل على تكيف الإنسان هي علاقاته الاجتماعية مع الآخرين وسعيه في مساعدة الآخرين إلى تحقيق حوائج الناس والتعامل معهم، والعمل من أجل مصلحتهم العامة، وأن العلاقة بينه وبين الآخرين وثيقة الصلة يتفاعل معهم ويتحمل المسؤولية الاجتماعية ويحقق التعاون البناء كما أنه يحظى بحب الناس له وحبه إليهم لأن الانطواء والبعد عن الناس عن عدم تكيف السليم وهي سمة الإنسان اللا سوي.

8-9- القدرة على التضحية وخدمة الآخرين:

من أهم سمات الشخص المتمتع بالصحة النفسية قدرته على أن يبذل وأن يعطي ويمنح كما يستطيع أن يأخذ سواء ذلك مع أولاده أو مع أصدقائه أو مع جماعات يعرفها أو جماعات لا يعرفها، فالإنسان مهما كانت حالته، فهو مدين للإنسانية بوجوده وبقدرته عن الكلام والحركة والتمتع بنتائج الأفكار والعقول التي سبقته وأثرت في نوع الثقافة التي يعيش فيها، ولذلك فإن الشخصية السوية هي التي تسهم في خدمة الإنسانية عامة، إنها تعمل على تقويم المجتمع

¹ - فوزي محمد جبل : مرجع سابق، ص 77.

والسير في سبيل التطور إلى الهدف الأبعد هدف العمل للإنسانية جمعاء، والمشاركة في تحقيق السعادة لأكبر عدد ممكن من الناس.¹

10- أساليب التكيف:

10-1- أساليب التكيف:

يمكن أن يلجأ الفرد إلى الكثير من أساليب التكيف وهي حيل دفاعية قد تقلل من الواقع المباشر لمثيرات الضغط ، ومن بين هذه الأساليب نجد:

10-1-1- الحيل الدفاعية الانسحابية:

- الانسحاب : " عند مواجهة المواقف المزعجة والمؤدية إلى الفشل يلجأ بعض الأشخاص إلى اختيار أبسط الطرق للتخلص منها، وهي آلية الانسحاب والنأي بالنفس وذلك مثل النوم...²

- النكوص : عندما يجابه الإنسان بصراع لا قبل له به ولا طاقة، فإنه يتراجع أو ينسحب إلى أدوار سابقة من عمره.³

- الإنكار: ومعناه أن يتنكر الأنا أو يتبرأ من أحد طرفي الصراع الأقل أهمية والأشد سلبية على نفسه كالأم التي توفي ابنها أنكرت الواقع الأليم وبقيت تتصرف كما لو أن ابنها على قيد الحياة.⁴

- التبرير: يحاول بواسطته الفرد إثبات أن سلوكه معقول وله ما يبرره أو يجيزه، ولذا يستحق القبول من الذات والمجتمع.⁵

10-1-2- الحيل الدفاعية العدوانية:

¹- فهمي مصطفى ، مرجع سابق، ص 112.

²- محمد السيد الهابط : مرجع سابق، ص 160.

³- مصطفى فهمي، محمد علي القظام: علم النفس الاجتماعي، مكتبة الخانجي، القاهرة، مصر، ط3، 1979 ص41.

⁴- فوزي محمد جبل: نفس المرجع السابق، ص 97.

⁵- حلمي المليحي: الصحة النفسية، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية، الإسكندرية، مصر، 1981، ص66.

- العدوان: هو رد فعل مباشر للإحباط، يوجهه الفرد نحو الشخص أو الشيء المتسبب في إعاقته لتحقيق أهدافه للتخفيف من الشعور بالفشل.
 - الإسقاط: وذلك بهدف إسقاط الإنسان ما لديه من عيوب ونقائص وغيرها من الرغبات السيئة والمذمومة على غيره للحفاظ على ذاته والتخفيف من شدة آلامه.¹
- 10-1-3- الحيل الدفاعية الإبداعية:

- الكبت: آلية دفاعية ضد تهديد أو صراع داخلي، حيث يلجأ الفرد إلى طرد الذكريات والخبرات المؤلمة والدوافع غير المقبولة من دائرة الشعور إلى منطقة اللاشعور، وإقصاء الدوافع والذكريات عن الشعور لا يقضي عليها في الواقع، وإنما يمنع إدراكها لتجنب ما يسببه إدراكها من قلق واضطراب.²
- التكوين العكسي: عبارة عن إبدال المشاعر المسببة للحصر بمشاعر مناقضة لا تتسبب فيه، كالذي يخاف ولا يريد أن يطلع الناس على خوفه، فيظهر الشجاعة ويغالي فيها.³
- التقمص: هو آلية لاشعورية لبناء الشخصية بالاعتماد على الآخر، بخدمة نموذج مع فرد آخر ودمج خصوصياته ومطابقتها.⁴
- الإزاحة: يحاول الفرد تناول عواطفه وأفكاره المجتمع والمشحونة ليزجها ويوجهها إلى أفكار ومواضيع وأناس غير الذين كانوا في بدايتها.⁵
- التسامي: أي التعبير عن الدافع المحبط بأسلوب يرتضيه المجتمع...

¹- تائر أحمد غباري، خالد محمد أبو شعيرة: التكيف مشكلات وحلول، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان 2010، ص 28.

²- مصطفى فهمي، محمد علي القطام: نفس المرجع السابق، ص 43.

³- فهمي مصطفى: دراسات في سيكولوجيا التكيف، نفس المرجع سابق، ص39.

⁴- Lazarus.R.S. patterns of adjustment third edition MC grow- hill .K .garush .lid 1976.p202.

⁵- محمد السيد الهابط: نفس المرجع السابق، ص40.

- التعويض: يلجأ إليه الإنسان لشعوره بالفشل والعجز في إشباع دافع قوي، أو إخفاء عيب جسدي أو عقلي، فيقوم الفرد لا شعوريا بسلوك معين لتخفيف القلق والضغط.

11- عوائق التكيف الاجتماعي:

بالرغم من أن الكثير من الناس يستطيعون أن يشبعوا الكثير من حاجاتهم ودوافعهم... لكن يجب الاعتراف أن هناك بعض من هذه الدوافع القوية التي لم يستطيع الفرد أن يهيئ لها الإشباع التام حيث يوجد هناك بعض العقبات التي تحول بيننا وبين إشباع حاجاتنا الضرورية، ومن الممكن التمييز بين نوعين من العوائق هما الإحباط .الصراع.

11-1 الإحباط:

وهو حالة من التأزم النفسي تنشأ عن مواجهة الفرد للعائق يحول دون تحقيق دافع، أو حاجة ملحة، أو هو عملية التي تتضمن إدراك الفرد لعائق يحول دون إشباع حاجاته أو توقع الفرد لحدوث هذا العائق في المستقبل ومن الآثار الواضحة للإحباط أنه يعمل على تغيير سلوك الفرد حينما يواجه موقفا إحباطيا في حياته ويتخذ ذلك صور عديدة منها:

* من الناس حينما يواجه موقفا إحباطيا فإنه لا يستسلم له بل يمضي في التفكير وتكرار المحاولات حتى يصل في النهاية إلى الهدف الذي يشبع هذا الدافع.
* من الناس حينما يواجه موقفا إحباطيا لا يستطيع إشباع دوافعه فإنه يستسلم من أول مرة وذلك بكبت دوافعه في صورة دوافع مكبوتة في اللاشعور وتظهر في صورة أعراض مرضية.¹

* من الناس حينما يفشل في إشباع دوافعه من يضطرب ويختل توازنه ويدفعه الشعور بالفشل إلى اللجوء إلى أساليب سلبية تنفذه مما يعنيه من توتر وتأزم إذ تختلف درجات التوافق من فرد لآخر على قدر هذا الاختلاف يقترب أو يبتعد الاختلاف يقترب أو يبتعد

1- فوزي محمد جبل، مرجع سابق، ص81

الإنسان إلى حالة التوازن الصحيح، والإنسان السوي هو الإنسان الذي يستطيع التغلب على مشكلاته لكل يصل إلى حالة من التوازن والتكيف، أما الإنسان غير السوي والذي يفشل في إشباع دوافعه يبتعد عن حالة التكيف والتوازن بقدر درجته من عدم السواء.

10-2 الصراع:

وهو حالة نفسية مؤلمة تنشأ نتيجة التنافس بين دافعين كل منهما يريد الإشباع أي ينشأ نتيجة تعارض دافعين لا يمكن في وقت واحد.

إن الصراع سمة من سمات الحياة فالإنسان منذ ولادته وحتى موته يقع في صراع ينشأ في الرغبة الأكيدة في إشباع الدوافع، فقد ينشأ الصراع بين رغباتنا وبين معايير المجتمع التي تقع حائلا دون إشباعها، وقد ينشأ الصراع أيضا في المجتمع الحالي وما يعتز به من كثرة الأدوار التي قد يتعارض بعضها البعض وهناك علاقة أكيدة بين الصراع والإحباط، فالإحباط وجود عقبة تحول دون إشباع دوافع واحد، أما الصراع فهو التعارض بين إشباع دافعين قد يكون أحد دوافع الإحباط أحدا منهما. وليس الصراع بالأمر الغريب في الحياة فما من كائن مهما كان جنسه أو نوعه أو درجة ثقافته إلا وأجتاز أو سيجتاز في حياته ضربا من ضروب الصراع، أي أن الصراع بهذا الشكل يمثل ناحية أساسية في حياة الإنسان وكثيرا ما ينتهي الصراع إلى مجرد إلغاء للرغبة غير المقبولة لدى المجتمع أو لدى ضمير الشخص حتى يستطيع أن يتكيف مع نفسه أولا ومع مجتمعه ثانيا.¹

¹ - فوزي محمد جبل، مرجع سابق، ص 81. 87

خلاصة

التكيف الاجتماعي عملية طرفاها الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها وهما يتبادلان التأثير والتأثر، بحيث يستطيع الفرد أن يغير من المؤثرات الاجتماعية التي يتعرض لها، لكي يصبح أكثر ملائمة لمطالبه، وأن يعدل من تلك المطالب أو الحاجات لكي يوائم بينها وبين هذه المؤثرات.

فإنسان في تفاعله مع البيئة مضطر للقيام بأحد الدورين، إما أن يغير سلوكه أو أن يغير من بيئته الاجتماعية نفسها فالهدف من التوافق الاجتماعي إيجاد التوازن بين حاجات الفرد.