

أبعاد عملية التكيف النفسي-الاجتماعي

أ. د. نصر الدين جابر

باحث: مخبر التطبيقات النفسية والتربوية- جامعة منتوري – قسنطينة.
أستاذ بقسم علم النفس، جامعة بسكرة - الجزائر

ملخص

يعد التكيف بأبعاده المختلفة من العوامل الأساسية في تحقيق اتزان الشخصية وضمان اندماجها الاجتماعي، فهو عملية مستمرة وليست حالة قائمة بذاتها لها حدودها، تقوم على الصراع بين القوى المتعارضة وأنها معيارية من حيث الزمان والمكان والظروف، ومسألة كمية وكيفية في آن واحد أي أنها تتباين في الدرجة والنوع والكيفية والتوتر والانتظام والحدة والعمق، كما أنها مطلب حيوي لسلامة الأفراد والمجتمعات. وهذه المقالة محاولة لتحليل الجوانب المتعددة لهذه العملية التي تمثل في جوهرها نتائج عمليات متواصلة من التفاعل بين الاستعدادات الفطرية للفرد وعناصر التنشئة الاجتماعية ومعطيات البيئة المادية تهدف في الغالب إلى الحفاظ على اتزان الشخصية وارتقاءها على الصعيدين النفسي والاجتماعي.

مقدمة

لا يمكن للإنسان المكون من النوازع المادية والروحية والحاجات النفسية والاجتماعية الوصول إلى مستوى مقبول من التكيف وما ينتج عنه من راحة نفسية وتوافق اجتماعي إلا إذا استطاع تحقيق أكبر إشباع ممكن لحاجاته الفطرية والمكتسبة على حد سواء، ومستوى مقبول من الاندماج والتفاعل الاجتماعي، وقبل مناقشة الأبعاد المختلفة لعملية التكيف النفسي-الاجتماعي، يجدر بنا أولاً تعريف مفهوم التكيف.

1- تعريف التكيف:

تتفق معظم كتب علم النفس على أن أصل مفهوم التكيف مشتق أصلاً من علم الأحياء (BIOLOGIE) ويستعمل هذا المصطلح حالياً بشكل واسع النطاق ولم يعد

يقتصر استعماله فقط على علم الأحياء للدلالة على مدى قدرة الكائن الحي على التوافق مع الظروف البيئية، ففي ميادين علم النفس يستعمل عادة للدلالة على مدى التوافق الشخصي والاجتماعي للفرد، وهذا ما يؤكد لزاروس R. LAZARUS في قوله: " أن مفهوم التكيف انبثق من علم الأحياء وكان حجر الزاوية في نظرية داروين 1959 DARWIN للنشوء والارتقاء، وقد أستخدم وعُدل من قبل علماء النفس وسموه التوافق، ويؤكد على كفاح الفرد للبقاء طويلا أو العيش في محيطه الطبيعي والاجتماعي.(1)، كما أن تأكيد لزاروس السابق يثير نقطة هامة تتمثل في الاختلاف حول مدلول كل من مفهومي التكيف والتوافق عند البعض من علماء النفس والمهتمين بالسلوك الإنساني، فنجد مثلا المليجي والمليجي يفضلان استخدام لفظ التكيف للدلالة على التكيف البيولوجي (أو الفسيولوجي للكائن الحي)، أي التكيف مع البيئة، بينما يقتصر لفظ التوافق (ADJUSTMENT) للدلالة على التكيف الاجتماعي بوجه عام.(2)، كما يتفق صلاح مخيمر من هذا الرأي حين يقول بأن: "هناك التوافق وهناك التوائم، حيث أن التوافق تلاؤم وتناغما على مستوى الأعماق ما بين الفرد وبيئته، بينما يظل التوائم في مستوى السطح لا يزيد على أن يكون مجرد مسابرة ومجارة للبيئة المحيطة".(3).

ونستخلص من وجهة النظر السابقة بأن التكيف والتوافق مفهومان مختلفان حيث يكون الأول على المستوى البيولوجي وتشترك فيه جميع الكائنات الحية بما فيها الإنسان، أما التوافق فهو خاص بالجنس البشري بوصفه الكائن الذي يملك قدرة التأثير وقابلية التأثر بالمحيط الذي يتواجد فيه، فحسب هذا الطرح فإن التوافق هو الأكثر شيوعا عند المشتغلين في ميادين علم النفس .

بينما هناك من يرى بأن مفهومي التكيف والتوافق لهما نفس المعنى ويمكن أن يستعمل أحدهما كمرادف للآخر، وضمن هذا الرأي يرى مصطفى فهمي: " أن علم النفس استعار المفهوم البيولوجي للتكيف والذي أطلق عليه علماء البيولوجيا مصطلح المواءمة وأستخدم في المجال النفسي-الاجتماعي تحت مصطلح (التكيف أو التوافق)"، ويستطرد يقول: "...فالإنسان كما يتلاءم مع البيئة الطبيعية يستطيع أن يتلاءم مع الظروف الاجتماعية والنفسية التي تحيط به والتي تتطلب منه باستمرار أن يقوم بمواءمات بينها وبينه، وظروف الحياة نفسها تدفعه إلى هذا التكيف ".(4).

كما أن الكثير من المراجع النفسية لم تطبق هذا الفرق وظلت الكلمتين مستعملتين للدلالة على نفس المعنى، و مصطلحات التلاؤم والانسجام والاتزان الانفعالي والسواء والعقل السوي والتكيف والتوافق، يقصد بها في الغالب التعبير عن حالة الصحة النفسية للفرد، وتماشيا مع وجهة النظر الثانية فإننا نشير إلى أن استعمال كلمة تكيف في هذه المقالة يقصد بها توافق والعكس صحيح، فما هو يا ترى معنى التكيف و (التوافق)؟

إن الدارسين لعلم النفس يؤكدون على كثرة التعاريف لهذا المفهوم كما يؤكدون على مدى تنوعها، لهذا سنحاول في هذا الفصل تقديم بعض التعاريف ضمن ثلاثة اتجاهات رئيسية هي:

1-1- الاتجاه النفسي (الشخصي):

إن هذا الاتجاه يؤمن بأن التوافق (التكيف) لا يكون إلا بواسطة إشباع الفرد القدر الأكبر من حاجاته الجسمية والنفسية والاجتماعية، فيعرف التكيف ضمن هذا الاتجاه بأن يكون الفرد راضيا عن نفسه غير كاره لها أو ساخطا عليها أو غير واثق فيها أو نافر منها، وأن يتمتع بحياة نفسية خالية من التوترات والصراعات النفسية، وحسب شافر وشوبن SHAFER & SHOBEN وهما من مؤيدي هذا الاتجاه: " أن الكائن الحي يحاول في البداية إشباع دوافعه بأسهل الطرق فإذا لم يتسنى له ذلك فإنه يبحث عن أشكال جديدة للاستجابة، إما بإحداث تعديل في البيئة أو تغيير دوافعه ذاتها، وبهذا تكون الحياة عبارة عن عملية توافق مستمرة بالنسبة للكائن الحي". (5) كما يعتقد شافر لورفس " L. SHAFER بأن الحياة سلسلة من عملية التوافق التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الاستجابة للموقف المركب الذي ينتج عن حاجاته، وقدرته على إشباع هذه الحاجات، ولكي يكون الإنسان سويا ينبغي أن يكون توافقه مرنا، وينبغي أن تكون له القدرة على استجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة وينجح في تحقيق دوافعه" (6).

ويقترح تعريف سعد جلال من التعريفين السابقين حين يرى بأن تكيف الفرد يتوقف على مدى إشباع حاجاته لتأكيد ذاته عن طريق إشباع الحاجات الأخرى الفسيولوجية منها والاجتماعية، إلا أنه قد تعترض سبيل الفرد عقبات تحول دون إشباع هذه الحاجات فتؤدي إلى عدم تكيف الفرد. (7).

ومن خلال التعاريف السابقة يتضح بأن هذا الاتجاه بالغ في إعطائه للفرد القسط الأكبر في عملية التكيف كما أنه قلل من دور البيئة في إحراز التوافق، فالإنسان كما له كيانه الشخصي له كيانه الاجتماعي والثقافي كذلك، ومن الصعب جدا أن لم نقل من المستحيل تصور إنسان دون انتماء اجتماعي وثقافي يؤثر فيهما ويتأثر بهما.

2-1- الاتجاه الاجتماعي :

وحسب اعتقاد مؤيدي هذا الاتجاه فإن التكيف لا يتحقق إلا بمسايرة الفرد ومجاراته لمعايير وثقافة المجتمع والامتثال لجهاز قيمه، كما يعرف التكيف ضمن هذا الاتجاه على أنه: " تلك العملية التي يقتبس فيها الفرد نمط السلوك الملائم للبيئة أو للمتغيرات البيئية، وبالنسبة لسلوك الفرد هو التغير الذي يطرأ تبعا لضرورات التفاعل الاجتماعي، واستجابة لحاجة المرء إلى الانسجام مع مجتمعه ومسايرة العادات والتقاليد الاجتماعية التي تسود هذا المجتمع". (8)، كما يتماشى تعريف أحمد عزت راجح للتوافق مع هذا

الاتجاه، بحيث يراه على أنه: " حالة من التواءم والانسجام بين الفرد وبيئته تبدو في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرف مرضيا إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية، ويتضمن التوافق قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفا جديدا أو مشكلة مادية أو اجتماعية أو خلقية أو صراعا نفسيا. تغييرا يناسب الظروف الجديدة". (9) .

كما يدعم هذا الاتجاه محمد عاطف غيث حينما يعرف التكيف في قاموس علم الاجتماع على انه "عملية أو نتائج تغيرات عضوية أو تغيرات في التنظيم الاجتماعي أو الثقافي تسهم في تحقيق البقاء أو استمرار الوظيفة أو إنجاز الهدف الذي يسعى إليه الكائن الحي المعنوي، أو الشخصية أو الجماعة أو الثقافة " . (10). كما لا يختلف عن ذلك كرووكرو DCROW.L.D.CROW حيث أشارا في كتابهما (فهم سلوكنا) أن التوافق: " يشير إلى مدى قدرة الموضوع (الفرد) على التلاؤم مع الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه في الوقت الذي يستطيع فيه أن يقيم علاقات منسجمة وسوية مع الظروف والمواقف والأشخاص الذين يكونون البيئة المحيطة". (11).

فالملاحظ من التعاريف السابقة أن هذا الاتجاه يعاكس الاتجاه النفسي بحيث ركز على المجتمع ومكوناته المختلفة باعتبارها شرط أساسي لإحراز التوافق، فالشخص السوي أو المتوافق هو الذي يساير هذا ويمتثل لعادات وتقاليد وثقافة المجتمع الذي يعيش فيه، وفي هذا تقليل أو تنقيص لذات الفرد من حيث كونها ذات مبدعة تسعى إلى التعديل والتغيير والسير نحو الأفضل والأصلح.

1-3-الاتجاه التكاملي (النفسي- الاجتماعي):

لتقريب وجهات نظر أنصار ومؤيدي الاتجاهين السابقين حول مفهوم التوافق أو التكيف جاء الاتجاه الثالث وهو اتجاه توفيقى ينظر إلى التكيف على أنه عملية حيوية مركبة من قطبين أساسيين هما: الفرد وما به من دوافع وحاجات وطموحات، والمجتمع أو البيئة المحيطة بالفرد بالأبعاد المختلفة المادية والاجتماعية والثقافية .

فالتكيف لا يحدث حسب هذا الاتجاه إلا بتكامل وتفاعل الفرد ومحيطه الاجتماعي، ففي هذا المجال يرى البعض أن التوافق يمثل عملية دينامية تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته. (12). كما ترى في هذا الصدد سمية فهمي: " أن التكيف يتضمن تفاعل مستمر بين الشخص وبيئته، فللشخص حاجات وللبيئة مطالب، وكل منهما يفرض مطالبه على الآخر .

ويتم التكيف أحيانا عندما يرضخ الشخص ويتقبل الظروف البيئية التي لا يقوى على تغييرها، ويتحقق التكيف أحيانا أخرى عندما يعبأ الشخص إمكانياته البناءة فيعدل الظروف البيئية التي تقف في سبيل تحقيق أهدافه، وفي أغلب الأحيان يكون التكيف حلا وسطا بين هذين الطرفين، وينشأ سوء التكيف عندما يفشل الشخص في تحقيق مثل هذا الحل الوسط، فتسوء صحته النفسية فالصحة النفسية هي إذا قدرة الشخص على

التوفيق بين رغباته وأهدافه من جهة، وبين الحقائق المادية والاجتماعية التي يعيش في وسطها من جهة أخرى (13)، كما يتفق جابر عبد الحميد مع هذا الرأي حين يذكر بأن التكيف: "يتضمن تفاعلا متصلا بين الشخص وبيئته كل منهما يؤثر في الآخر، ويفرض عليه مطالبه.. وفي معظم الحالات يكون التكيف توفيقا بين هذين الموقفين المتقابلين" (14). وبناء على ما سبق فإن الاتجاه التوفيقي هو الأكثر قبولا واستخداما، لأنه يمثل نظرة أكثر موضوعية لعملية التكيف، وهذا ما يدفعنا للأخذ به في دراستنا هذه، فالتكيف عملية حيوية في حياة الفرد، وتمثل سلسلة من محاولات التوافق بين حاجات الفرد ومطالب البيئة، ولا تكون السيطرة المطلقة أو الدائمة لأي منهما.

-أنماط التكيف:

وتتمثل في تلك الأنواع العديدة من التوافقات التي يتوصل إليها الفرد في معترك حياته اليومية، وتتمثل هذه التوافقات من الزاوية الطبوغرافية حصيلة تفاعل عوامل ذاتية و أخرى بيئية، وعادة ما تتشكل هذه التوافقات في معظم كتب علم النفس في نمطين أساسيين هما:

2-1 التكيف الشخصي:

ويبدو في تلك العلاقة الجيدة التي تكون بين الشخص و ذاته، وأسس تكوين هذه العلاقة هو الرضا عن الذات ومعرفة قدرها وإمكانيتها وطموحاتها والإحساس بالأمن وتحقيق التناسق في السلوك أي الاتساق في مقابل التناقض، وهذا يعني سلوكا متزنا يمكن من التنبؤ، ونضج مع السن أي التسامح لمزيد من النضج و التطور مع مراحل النمو، الشيء الذي يسمح بمزيد من عمليات التكيف الأكثر تعقيدا، وكذلك تحقيق الجد المثل من الاستجابات الانفعالية والمقصود بذلك البعد عن الاستغراق الانفعالي وكذلك الانعزال الانفعالي، إضافة على خلوة قدر الإمكان من أعراض القلق الحاد والاكنتاب والعدوانية ومختلف الأمراض النفسية والعقلية والعضوية مع التفاؤل في الحياة والإقبال عليها والتحمس لها والإيمان بحكمة تواجهه فيها والصبر على شدايدها وعوائقها، والعمل على تخطيها، والشعور بالراحة النفسية والسعادة الذاتية والتوافق مع المطالب الاجتماعية أي الانسجام قدر الإمكان مع الأهداف والمعايير الاجتماعية والحضارية دون التخلي عن التلقائية الفردية والقدرة على الخلق والإبداع.

و في هذا السياق يعرف أحمد عزت راجح التكيف النفسي: "بأنه قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقا يرضيها جميعا إرضاء متزنا" (15)، والهدف الأساسي من هذا التوفيق هو تحقيق شخصية متكاملة بفضل التنسيق بين حاجات الفرد وسلوكه الباحث عن الهدف وتفاعله مع البيئة.

2-2- التكيف الاجتماعي :

ويتمثل في مجموع العلاقات الجيدة والمنسجمة التي يقيمها الفرد مع بيئته، ويرى أحمد زكي بدوي أن لتكيف الاجتماعي هو: "عملية اجتماعية تتضمن نشاط الأفراد والجماعات وسلوكهم التحرري إلى الملاءمة والانسجام بين الفرد وبين جملة أفراد وبيئتهم أو بين الجماعات المختلفة، ومن الضروري أن يتكيف الأفراد لما يسود مجتمعهم من عادات وأذواق وآراء واتجاهات حتى تسير جوانب الحياة الاجتماعية في توافق". (16).

وهكذا يتضح أن التوافق الاجتماعي يركز على توفر مجموعة عناصر منها: تقبل الآخرين والإيمان بالتعاون معهم والمساهمة من أجل خدمة المجتمع التي تبدو من تزايد الكفاءة وتجاوز السلوك والنشاط المركز كلية حول تحقيق الأهداف الذاتية الخاصة، والمساعدة في إنجاح أهداف الصالح العام، وخلو الفرد من النزعات المضادة للمجتمع كالتعصب العرقي والتمييز العنصري، والنزعات العشائرية والإخلال بالنظام العام، والتعدي على الآخرين ممتلكاتهم... الخ، التزامه بما في المجتمع من أخلاقيات نابعة من تراثه الروحي والديني والتاريخي، لأن هذه الأخلاقيات تعتبر كعلامات مميزة على طريق الفرد تنبئه إلى ما في المجتمع من أوامر ونواهي وإلى ما هو حسن قبيح وتعتبره من محرمات وممنوعات، وما يحبذه منه من تصرفات مقبولة وما ينتظره منه من تضحيات، وما لا يرتضيه فيه من أساليب سلوكية، والتزامه بهذه الأخلاقيات يخلق فيه الشعور بالتوحد مع الجماعة والانتماء إليها ويمد راضاها عنه وارتضاها لما يصدر عنه، وكذلك الامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي التي تضبط علاقات الفرد بالجماعة وتحكمها وفقا لمعايير وقوانين ترتضيها الجماعة.

ويساعد هذا الامتثال على تحديد نمط سلوك الشخص داخل الجماعة، بالإضافة إلى التوافق المدرسي الناجم على مدى التلاؤم بين إمكانيات الفرد وما تقدمه المدرسة من أساليب تربوية وتعليمية وما ترمي إليه من غايات، وتحقيق التوافق في الحياة الزوجية والتفاعل الأسري الذي يقوم على أسس من المودة والإخاء والحرية، وحسن التوجيه والإرشاد والاحترام المتبادل بين أعضاء العائلة، وتحقيق علاقات مهنية متزنة وكفاءة في العمل فلهذا الأخير تأثير على الاتزان النفسي للفرد لأنه وثيقة الصلة بالأهداف التي تكمن وراء السلوك الإنساني، فعن طريق العمل يحقق الإنسان عدة حاجات، كاكتمال مصدر رزق لإرضاء حاجاته ودوافعه ورغباته المختلفة من مأكّل وملبس ومسكن... الخ، وتحقيق مكانة مرموقة لنفسه، كما يطمئن لمستقبله ويخدم غيره من خلال ما ينتجه ويقدمه من شغله، فالفشل والإحباط في العمل قد يؤديان إلى اضطراب الاتزان النفسي لدى بعض الأفراد وهذا ما يعيق توافقهم السوي.

وانطلاقا مما سبق ذكره تظهر لنا وبوضوح الأهمية التي يكتسيها كل من التكيف الشخصي والاجتماعي في حياة الفرد، وأن نتائج تفاعل هذين النمطين يمثل التكيف العام السوي.

3- العوامل الدينامية في عملية التكيف:

يتضح من التعاريف السابقة أن التكيف هو عملية حيوية وجد هامة في الحفاظ على الاتزان الذاتي للشخص، تنطوي على عناصر دينامية أي عناصر فعالة ونشطة لها تأثير واضح على السير الطبيعي لهذه العملية من أهمها ما يلي :

3-1- الدوافع والتكيف :

يتفق الكثير من علماء النفس أن الحاجات هي نقطة البدء في عملية التكيف وإشباعها هو نقطة النهاية. فلا يمكن تصور سلوك بدون دافع ودافع بدون هدف محدد له، فعملية التكيف ترتبط بالدافع كنقطة بداية، وبالهدف كنقطة نهاية يتحقق فيها الإشباع أو الإرضاء، وعمر الإنسان يمثل سلسلة من محاولات السعي المتكررة من أجل الحفاظ على مستوى مقبول من التوافق بين نفسه والمحيط الذي يعيش فيه، وراء كل سلوك بشري دافع يثيره وهدف يسعى إلى تحقيقه، وكلما نجح الفرد في إشباع دوافعه كلما استطاع تحقيق مستوى أفضل من التكيف.

ويعرف الدافع على أنه حالة اختلال التوازن النفسي والعضوي لدى الكائن يحدد سلوكه التالي تحديدا جزئيا من حيث وجهته وشدته، أما المعنى السيكولوجي للكلمة فهو اصطلاح يستعمل للدلالة على فكرة تستخدم لكي نوضح فيها: "أن سلوك الكائن الحي يتوقف في تغييره وتعديله على إخضاع الكائن وتعرضه لعمليات معينة أو ظروف تتصل بعملية النضج يمر بها وطبيعة العوامل البيئية التي تتطلبها عملية النضج". (17) وهناك من يرى بأن الدافع عامل وجدا في نزوعي يعمل على تحديد سلوك الفرد تجاه غاية معينة سواء كانت تلك الغاية شعورية أو غير شعورية. (18).

واهتمام علماء النفس خاصة الباحثين منهم في ميدان علم النفس الاجتماعي بدراسة موضوع الدوافع هو من باب المعرفة العلمية لطبيعة السلوك الإنساني والوصول إلى صيغ لتعديله أو على الأقل للتنبؤ به في ظروف ومواقف معينة، لأن هناك من يعرف الدوافع على أنها: "الطاقات الكامنة في الكائن الحي التي تدفعه لسلوك معين في العالم الخارجي، وهذه الطاقات هي التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق أحسن تكيف ممكن مع البيئة الخارجية". (19)، ويتضح مما سبق ذكره أن الدوافع تمثل حالة داخلية عضوية أو نفسية اجتماعية مكتسبة شعورية أو غير شعورية تثير السلوك وتحدد نوعيته واتجاهه وتسعى به نحو تحقيق أهداف معينة وتمكن الفرد من إعادة توازنه النفسي وتوافقه الاجتماعي.

والدوافع مكونات غير مرئية يمكن استنتاجها والاستدلال عليها من خلال التصرفات الصادرة، وفي حياتنا اليومية كثيرا ما نستعمل كلمات مثل غريزة والحافز والحاجة كمردفات لمعنى الدافع تقريبا، ولكن من حيث مصدر أو أصل هذه المفاهيم يمكن التمييز بين مضامينها فالغريزة كثيرا ما تستعمل للدلالة على كل ما هو فطري.

ومن التعاريف الشائعة لهذا المصطلح في علم النفس تعريف ويليام ماك دوجال الذي قال عن الغرائز بأنها: "كل ما هو فطري من الأوضاع الجسمية والنفسية للإنسان

تدفع بصاحبها إلى إدراك موضوعات معينة والانتباه إليها، وبصاحب ذلك شعور بلذة إذا ما تحققت هذه الموضوعات وألم إن تخلفت، ويترتب عن ذلك أن يسلك الفرد سلوكا معيناً الغرض منه حفظ ذاته أو حفظ نوعه". (20)، ومن أهم الانتقادات التي وجهت لهذه النظرية أن نتائج دراسات علماء الاجتماع والأنثروبولوجيا كشفت عن وجود اختلافات في سلوك أفراد من مجتمع لآخر وهذا يعني أن الكثير من مظاهر السلوك التي يرجعها ماك دوجال إلى الغريزة توجد عند مجتمعات دون أخرى، وقد لا توجد حتى عند كل أفراد المجتمع الواحد، وبالإضافة إلى ذلك فإن عدد وأنواع الغرائز لدى المؤيدين لهذه النظرية ليست محل اتفاق بينهم، لهذا يمكننا القول بأن الغرائز تمثل الحاجات العضوية المساعدة على فهم طبيعة السلوك وليست هي العامل الأساسي في ذلك.

أما الحافز فهو عبارة عن حالة استثارة لدى الكائن الحي مبنية على الحرمان أو بعض الاستثارات المؤلمة ويدخل في ذلك حاجات الأنسجة وبعض الظروف الناتجة من تغير اتزان الهرمونات في الجسم، أو الناتجة عن تناول بعض العقاقير أو الناتجة عن بعض المثيرات الداخلية أو الخارجية. (21).

أما مصطلح الحاجة فهو يقترب من مفهوم الدافع من حيث المعنى والمدلول لدرجة يصعب التمييز بينهما، فالحاجة هي: "حالة النقص متصلة بحاجة جسمية خاصة أو بمتطلبات متعلمة أو الاثنين معاً". (22)، وهناك من يرى الحاجة على أنها: "حالة تتميز بالشعور بالنقص أو الرغبة في شيء وهي قد تتطلب أداء بعض الأعمال المعينة". (23).

فالحاجات التي تدل على ما ينقص الكائن البشري ويفتقر إليه مما يستوجب إشباعه لإعادة توازنه العضوي وتوافقه النفسي-الاجتماعي، وهي تمثل الركائز الأساسية للسلوك، ويشترك كل من مصطلح الدافع والغريزة والحافز والحاجة وحتى الميول والرغبات في صفة الدافعية (MOTIVATION) للسلوك البشري،

التي تمثل طاقة حركية تدفع وتثير السلوك وتوجهه نحو تحقيق هدف معين، مما ينتج عن هذه الإثارة حالة من التوتر الانفعالي وعدم اتزان داخلي لا يزولان إلا بعد الإشباع الجزئي أو الكلي للحاجات المستثارة.

وفي هذا البحث سنقتصر على استعمال مفهومي الدافع والحاجة للدلالة على صفة الدافعية لأنهما أشمل في المعنى من لفظ الحافز و الغريزة لأن هذه الأخيرة ترتبط بكل ما هو فطري فقط، ودوافع وحاجات الفرد غير المشبعة يرى فيها علي السلمي: " بأنها تمثل نوعاً من القوى الدافعة التي تؤثر على تفسير الفرد وإدراكه للأمور والأشخاص من ناحية كما أنها توجه السلوك اتجاه الهدف الذي يشبع تلك الحاجات والرغبات من جهة أخرى". (24). ونظراً لأهمية الدوافع في عملية التكيف عند

المراهق سوف نتطرق لطبيعة الصراع بينها من أجل الإشباع وهذا بعد معرفة أنواعها والدارسين لطبيعتها صنفوها إلى:

- الدوافع الأولية :

وهي الحاجات الأساسية التي لا غنى للفرد عن إشباعها والبعض يسميها بالحاجات الفيزيولوجية لأنها تنبع من طبيعة التكوين الفيزيولوجي للجسم، وهي ضرورية لنموه وتوازنه، وتولد مع الفرد كاستعدادات زوده بها الله تعالى حتى يتسنى له التأقلم مع محيطه، ومن هذه الدوافع، دافع الجوع، العطش، النوم، وتجنب الألم والبحث عن الراحة والقتال وهناك دوافع أخرى مثل الجنس والأمومة والأبوة والعطف... الخ تهدف إلى الحفاظ على النوع البشري واستمراره، وتبقى جل هذه الدوافع تعتمد في إثارتها على حالات النقص الجسمية الداخلية، وإذا كان يشترك الحيوان مع الإنسان في الكثير من الدوافع الأولية كالجنس والجوع والعطش... الخ فإن الإنسان يختلف عن الحيوان في طريقة إشباعه لهذه الدوافع نظرا لسمة العقل التي كرمه الله بها .

- الدوافع الثانوية :

إن سعي الإنسان الدائم نحو تحقيق تكيف نفسي اجتماعي مقبول لا يقتصر فقط على إشباع دوافعه الأولية أو العضوية، فيتعين عليه كذلك إرضاء دوافع أخرى تنمي فيه إنسانيته وانتمائه الاجتماعي وهي حاجات يتعلمها ويكتسبها من خلال عملية التنشئة الاجتماعية التي يمر بها طوال حياته، مثل الحاجة للأمن، الذي يعتبر من أهم عناصر الاتزان النفسي والاستقرار الانفعالي، والحاجة للحب والرغبة في التملك وكسب الأشياء وتأكيد الذات وتقديرها وهو الشعور بأننا كالأخرين، وتزداد أهمية إشباع هذا الدافع في فترة المراهقة، لأن فيها يحاول المراهق التدرج نحو الاستقلالية عن الإطار الأسري والتمايز بشخصيته.

ومن الدوافع النفسية أيضا الحاجة إلى النجاح الذي يسعى كل واحد منا إلى تحقيقه، ولا يقتصر على مجال معين فقط بل يشمل العديد من المجالات كالعمل والمكانة الاجتماعية والدراسة والتجارة والوظيفة... الخ، وفيه يحقق الإنسان الكثير من طموحاته.

وهناك كذلك الدافع للاستقلال ورفض التبعية، والتمتع بحرية التصرف في الأمور الخاصة، وتبقى الحاجات النفسية تميز الإنسان عن غيره من مخلوقات الله تعالى وهي تنمو وتكتسب حسب الظروف التي يتواجد فيها الشخص، وطبيعة التكوين النفسي تسمح بوجود استعدادات مختلفة تعتبر أساسا لعدد لا حد له من تشكيلات غير ثابتة تعتبر نواة لمطالب وميول متنوعة، والحاجات الاجتماعية تصنف هي كذلك ضمن الدوافع الثانوية، ويتم إرضاؤها بفضل عمليات التفاعل مع الوسط الاجتماعي والثقافي، مثل الحاجة للانتماء فالمرهق يسعى للارتباط بمجموعة من الأفراد تجمعهم عادات ومصالح واهتمامات مشتركة وفي الظروف العادية يعمل هذا الانتماء على زيادة

شعوره بالأمن وتقديره لذاته وبالرغبة في مساعدة الآخرين، ويكتسب معايير وقيم الجماعة التي ينتمي إليها ويمكنه أيضا التعديل أو التغيير من بعض اتجاهاته، وفي هذا تسهيل نحو تحقيق مستوى مقبول من التوافق النفسي-الاجتماعي.

وهناك أيضا دافع البحث عن المكانة الاجتماعية الذي يتعدى مجرد إحساسه بأنه محبوب ومرغوب فيه إلى أنه مطلوب، ودوره فعال داخل الجماعة الشيء الذي يساعد على تكوين شخصية قوية وفاعلة ومنتجة داخل المجتمع.

ومن الدوافع الاجتماعية أيضا دافع التقليد، وهي عملية نفسية يقوم بها الفرد لمحاكاة غيره من النجاح والمكانة الاجتماعية المرموقة، وتندرج من الإعجاب بشخصياتهم وتقليد سلوكياتهم وتبني أفكارهم إلى حد التشابه بطبائعهم وبمعتقداتهم وفي صورتها الطبيعية تعتبر كمرحلة أولى في فترة الطفولة والمراهقة، أين تساهم في تعلم الأشياء الجديدة، واكتساب الخبرات والتزويد بتجارب تساعد على النضج التام للشخصية، ويستحسن أن لا تتوقف هذه العملية عند التقليد الأعمى، بل تكون خطوة ممهدة للعمل الإبداعي.

ودافع الأمومة والأبوة، يندرجان ضمن الحاجات الثانوية، ولولاها لأنقرض النوع البشري، فالوالدين يشدهما الحنين لإنجاب الذرية، وتزويد الناشئة بالرعاية والعطف والرحمة، فبهذين الدافعين تفيض الأحاسيس الصادقة والمشاعر النبيلة، وإذا كان البعض يصنف دافع الأمومة على أساس فطري لأنه يرتبط بتغيرات فيزيولوجية هرمونية خاصة تلك التي تحدث أثناء الحمل وبعد الولادة التي تهيب الأم لدافع الأمومة، فإن السلوك اللاحق هذا الدافع يتأثر وإلى حد كبير بالعوامل الاجتماعية والثقافية وبأنماط التربية المتبعة في تطبيع الطفل اجتماعيا.

وإضافة إلى هذه الدوافع الاجتماعية هناك الحاجة إلى تنمية القدرات العقلية والمهارات وإشباع دافع الإيمان لتقوية الوازع الديني والحاجة لإيجاد أسلوب لفهم الحياة والتفاعل معها.

والتقسيم السابق للدوافع أو للحاجات الإنسانية ليس منفصلا أو خاليا من التداخل فهو تقريبي يعتمد على أساس أصل ومصدر هذه الدوافع من أجل المعرفة العلمية لطبيعتها وتأثيرها على السلوك، دون المقارنة ببيت شدتها أو أهميتها كما فعلت بعض النظريات مثل نظرية ماسلو MASLOW حيث قدم هذا الأخير قائمة لتدرج الحاجات حسب الأسبقية من الأهم إلى المهم تبدأ بالحاجات الفيزيولوجية ثم تليها في الدرجة الثانية الحاجات الكامنة لتجنب الخطر وضمان السلامة أي الحاجة إلى الأمن ثم الحاجة إلى ضمان الحب من قبل الآخرين ثم الحاجة إلى التقدير وأخيرا الحاجة إلى الفاعلية والنشاط والسيطرة على مقدرات وإنجازات التحقق الذاتي والتعبير عن النفس.(25)، لأنه من المحتمل جدا أن يكون دافع التملك مثلا أو جمع المال عند شخص ما أقوى من دافع البحث عن الطعام أو البحث عن الراحة.

وإذا كانت الدوافع الثانوية أوثق صلة بالتكوين النفسي والاجتماعي من التكوين العضوي لأنها وحدات تكوينية تعتمد في تنميتها على خبرات الفرد وميولاته واتجاهاته وما يمر به من حوادث، فإن هذا لا ينفي عنها صلتها بالدوافع الفطرية لأن هذه الأخيرة تمثل الأساس الذي تقوم عليه الدوافع المكتسبة التي تتكون بعد إشباع الحاجات العضوية، وأن أي تغير في الحالة النفسية أو في الموقف الاجتماعي يمكنه إحداث تعديل في الدوافع الثانوية لأنها أصلاً مكتسبة وبالتالي فهي قابلة للتغير من فرد إلى آخر بدرجات مختلفة، تبعاً للظروف المادية والاجتماعية المعاشة، وحتى السلوك الواحد يتكون في بعض المرات من عدة دوافع، فالقتال مثلاً يكون مصدره دافع الانتقام أو ربما الخوف أو ربما دافع الجهاد أو الدفاع عن الذات أو الحب المفرط، كما يمكن أن يصدر من الدافع عدة أنماط من السلوكات، فدافع الجنس مثلاً ينتج عنه سلوك الاهتمام بالجنس الآخر والتودد إليه والإعجاب به... الخ.

وتأثير عامل الدوافع على السير الطبيعي لعملية التكيف تستدعي أيضاً معرفة خصائصها لأن السلوك الصادر عن الدافعية يعتمد على مبدأ التوازن الذي يساعد على الاحتفاظ بحالة التوازن الذاتي، لأن إثارة الدافع يسمح باستمرار عملية التناوب بين حالتَي التوازن وعدم التوازن ومن هنا تكمن إمكانية التوصل إلى حالة مرضية من التوافق النفسي الاجتماعي.

وهناك خاصية الغرضية للسلوك الصادر عن الدافع، فهذا الأخير يثير استجابة سلوكية توجهه نحو هدف أو غرض معين، يراد تحقيقه سواء بإشباع الدافع أو تجنبه، واستمرارية التلقائية لهذه العملية تساعد على تنوع السلوكات.

وهناك خاصية أخرى وهي أن الطاقة التي يمد بها الدافع للجسم بعد إثارته تؤدي إلى ظهور نشاط فكري تشكل في تصرفات قد يكون مصدرها حاجات جسمية أو نفسية اجتماعية تصر على الإشباع، كما يمكن أن يكون مصدرها دوافع شعورية يحس بها الفرد ويستطيع التعديل فيها وتكون ثابتة نسبياً، أو تكون لاشعورية لا يحس بها الفرد ولا يستطيع إرضائها في حينها بسبب عائق ذاتي أو خارجي، تصاحبها عادة شحنة انفعالية تبقى كطاقة كامنة في منطقة لاشعور تؤثر في توجيه السلوك بطريقة غير مباشرة وتحاول دائماً الإشباع كلما سمحت الفرصة بذلك.

ورغم كون الدوافع أو الحاجات تكوينات فرضية داخلية لا يمكن ملاحظتها أو قياسها مباشرة ولكن يستدل عليها من السلوكات الصادرة عنها، ورغم صعوبة تحديد قوائم للدوافع الإنسانية، كما يقول استيفلز: "أن أية قائمة بالحاجات لابد أن تكون ناقصة جداً، فعلى عكس الكيمياء ليس لدينا إلى اليوم جدول زمني بالحاجات الأساسية وربما سنقضي سنوات أخرى قبل أن نستطيع البدء في إحراز هذا الجدول". (26)، فإنها أي الدوافع تساهم وإلى حد بعيد في تحليل السلوك البشري وتفسيره، كما تساعد على تعديله أو تغييره، وتسهل معرفة أسباب تكرار السلوك الواحد والإصرار عليه أو التخلي عليه بسهولة.

- صراع الدوافع والتكيف :

نستخلص مما سبق ذكره أن للفرد مجموعة من الحاجات العضوية والدوافع النفسية والاجتماعية، شعورية وغير شعورية تكون طاقة محركة تؤدي به إلى القيام باستجابات سلوكية مختلفة، بغية إيجاد السبيل المناسب لإرضاء هذه الحاجات وينتج عن ذلك الظفر بتوافق نفسي-اجتماعي سوي أو الفشل ولو بعد تكرار المحاولات، الشيء الذي يترتب عنه حالة من الصراع النفسي الذي له علاقة عكسية بعملية التكيف خاصة في فترة المراهقة، فكلما أشبع المراهق أكبر عدد ممكن من دوافعه خفت شدة صراعه وحقق مستوى أفضل من التوافق الشخصي والاجتماعي، والصراع النفسي في عملية التكيف ينشأ من تضاد رغبتيين أو من صعوبة الاختيار بين دافعيين أو أكثر نتيجة تنافسهم على الإشباع في وقت واحد الأمر الذي يؤدي إلى ظهور اختلال التوازن الانفعالي وحالات القلق والحيرة وعدم التركيز، ورغم كل هذا فإن الصراع النفسي في عملية التكيف يبقى سمة من سمات حياتنا اليومية بسبب إلحاح حاجاتنا المستمرة للإرضاء، وينقسم إلى :

- صراع الإحجام - الإحجام:

الناجم من تنافس دافعيين يكون الفرد أمامهما مجبرا على الاختيار بين قوتين سلبيتين بالنسبة له، كحالة الولد الذي يطلب منه أبوه زيارة مكان لا يرغب في الذهاب إليه أو أنه يحرم من مصروفه اليومي إذا امتنع عن ذلك، وفي مثل هذه الوضعيات يزداد الصراع النفسي حدة خاصة إذا طال الوقت المخصص للاختيار بين دافعيين أحدهما مرغوب فيه وفي مثل هذه المواقف كثيرا ما تستخدم حيلة هروبية أو إنسحابية، للتخلص من صعوبة اتخاذ القرار للحفاظ على حالة التوافق النفسي.

- صراع الإقدام - الإقدام:

وفيه يجب الاختيار بين دافعيين إيجابيين يصاحب إرضائهما الشعور بالراحة والمتعة، ولكن لا يمكن إشباعهما في آن واحد، فالمراهق مثلا عليه أن يختار بين رغبته في قضاء عطلة في منطقة جبلية أو قضائها على شاطئ البحر ونظرا لصعوبة تحقيقهما في آن واحد فإنه مطالب بأن يختار بين أحدهما، وهذا النوع من الصراع كثير الحدوث في حياتنا اليومية .

- صراع الإقدام - الإحجام:

وهو ناتج من عملية التنافس بين رغبتيين واحدة إيجابية والأخرى سلبية، ففي موقف معين مثلا على الفتاة المراهقة أن تختار بين رغبته في الذهاب إلى رحلة مدرسية مع زميلاتها، ورغبته في البقاء في البيت بجانب أمها المريضة الوحيدة، فتجد نفسها إذا أمام وضعية تتطلب منها الاختيار بين رغبتيين واحدة إيجابية والأخرى سلبية، وغالبا ما

يكون الاختيار في هذا النوع من الصراع للرغبة الأكثر أهمية وما تحققه من راحة ذاتية، ومع تأخير في بت القرار يزيد الصراع النفسي، والذي تشتد حدته في الحالات التي يصعب فيها الاختيار بين أكثر من دافعين لهما نفس الإيجابيات تقريبا وهذا ما يسمى بصراع متعدد الإقدام-الإقدام أو الاختيار بين أكثر من رغبتين لكل منها سلبياتها ما يسمى بصراع متعدد الإحجام-الإحجام، بالإضافة إلى وجود صراع متعدد الإحجام-الإقدام. (27)، الذي يكون ناتجا من صعوبة الاختيار بين أكثر من دافعين فيها من يجلب الراحة وفيها

من يجلب الألم عند تحقيقها، والصراع يكون شعوريا عندما يكون أحد الدوافع المتعارضة مكبوتا نتيجة مواقف مؤلمة وحوادث سيئة لا يقدر الفرد على مواجهتها أو منع من إشباعها نتيجة حالات رفض أو منع، وهذا النوع من الصراع يتسبب في بعض الأحيان في ظهور اضطرابات سلوكية وأمراض نفسية وعقلية إذا زادت حدته المرتبطة أساسا بكبت عدد أكبر من الدوافع.

2-3- الإحباط والتكيف:

إن تنافس وتعارض الدوافع المتعددة في حياتنا اليومية يتطلب متسعا من الوقت لاختيار أكثرها نفعاً وأسهلها تحقيقاً من حيث طريقة الإشباع، وفي انتظار اتخاذ القرار تزيد حدة الصراع عند الرفض، وإذا كان هدفه المباشر أو غير المباشر من إرضاء دوافعه العضوية والنفسية والاجتماعية هو الحصول على مستوى مقبول من التوافق فإن غرضه لا يتحقق دائما بسهولة لأنه لا يمكن إرضاء كل حاجاته في آن واحد، فهو يشبع البعض منها ويؤجل البعض الآخر بسبب وجود عقبات محبطة أو مواقف تحول دون تحقيقها.

فالإحباط يعرفه البعض بأنه: "إعاقة الفرد من بلوغ هدف ما وسد الطريق التي يسلكها نحو الوصول إلى هدفه، سواء كان السعي نحو الهدف سعيا واعيا أو غير واعيا، ويطلق لفظ الإحباط مجازا على كل نوع من العقاقيل التي تحول دون بلوغ الهدف المنشود والاقتراب منه". (28)، وهناك من يعرفه على أنه: "حالة يشعر فيها الفرد بعدم إشباع دوافعه بسبب عوائق قائمة أو محتملة ذاتية أو خارجية". (29)، فالإحباط إذا يعد من العوامل الفعالة التي تؤثر على السير الطبيعي نحو تحقيق إشباع الفرد لحاجاته، الأمر الذي ينعكس على مستوى التكيف بشكل عام، فعامل الإحباط مرتبط ارتباطا وثيقا بعملية الصراع، ذلك أنه لا توجد حالة صراع فعلا إلا وجدت حالة أو حالات إحباط أو إحجام ناتجة عن وجود دافعين أو رغبتين متعارضتين لا يمكن إشباعهما في وقت واحد.

وتتضمن حالات الصراع العامة في الحياة اليومية ظواهر نفسية أخرى كالقلق والخوف واليأس والارتباك، والقلق والارتباك.

وفي الواقع إن حالات الإحباط والصراع والقلق تكون حلقة مفرغة، عناصرها متشابكة تستتار أثناء كل محاولة للتكيف الشخصي أو الاجتماعي أو البعدين معا. ويختلف الناس في الشعور بالإحباط وفي القدرة على تحمله بحسب عتبة الإحباط التي توجد عندهم بدرجات متفاوتة، فالشخص ذو عتبة الإحباط المنخفضة يشعر بالإحباط بسرعة ويدركه في مواقف كثيرة، قد لا تسبب الإحباط لكثير من الناس، الأمر الذي يجعله لا يقدر على تحمل مشاعر الإحباط ولا يتخطاها بسهولة، فيلجأ عادة لاستعمال حيل نفسية دفاعية للتخفيف من هذه المشاعر، أما الشخص ذو عتبة الإحباط المتوسطة أو العالية، فلا يشعر بالإحباط إلا في المواقف التي فيها عوائق شديدة، ويقدر على تحمل مشاعر الإحباط ويتخطاها بسهولة، ولا يلجأ عادة بسرعة إلى الحيل النفسية الدفاعية، وإذا استعملها فإنه لا يستغرق في ذلك وقتا طويلا عكس الشخص ذو عتبة الإحباط المنخفضة، كما أنه سرعان ما يعود إلى مواجهة هذه العوائق بأساليب مباشرة ويحسن من استجاباته لها ويعدل من أهدافه حتى يتمكن من تحقيقها.

ويحدد مستوى عتبة الإحباط خاصة عند الفرد من التفاعل بين معطياته الفطرية وظروف التنشئة الاجتماعية خاصة في مرحلة الطفولة، فكل شخص كما يقول إيزنك EYSENCH " : عنده درجة ما من الاستعداد الفطري للشعور بالإحباط ثم تأتي الظروف البيئية فتتبع هذا الاستعداد أولا تنميه ". (30).

وفي نهاية هذا العنصر يتضح لنا جليا مدى الارتباط الموجود بين التكيف والدوافع من جهة والتكيف والمواقف المحببة من جهة ثانية وعلى هذا الأساس يمكن لنا وصف عملية التكيف على أنها سلسلة من المراحل ابتداء من الإحساس أو الشعور بحاجة ما والانتهاؤ بإشباعهما بطريقة سهلة أو بعد تخطي العوائق أو المواقف المحببة، ويمكن تلخيص خطوات العملية التوافقية في ما يلي :

الدافع ← الإحباط ← الاستجابات ← الحل ← التكيف.

وضمن هذه المراحل قد يصل الفرد لمستوى مقبول من التكيف بعد إرضاء دوافعه ومطالبه بشكل يسير بأساليب بسيطة، ولكن هناك ظروف وأحوال قد تعيق الفرد على الوصول إلى الإشباع بشكل سريع وبطرق سهلة وبسيطة، الشيء الذي يجعله يعاني من الشعور باليأس وخيبة الأمل، ويصاحب ذلك الشعور بالقلق والتوتر، الأمر الذي قد يجعله يقوم بعدة محاولات أخرى استكشافية لإيجاد حل لمشكلته ساعيا من وراء ذلك إشباع دوافعه وإرضاء حاجاته، ويصل إلى التكيف المقبول. كما أن الفرد قد يقوم بعمليات توافقية سيئة إذا كان الحل المقدم يفيد ويختصر له الوقت، لكن في مقابل ذلك يعرضه إلى المخاطر وسلوكات غير مقبولة اجتماعيا قد تضعه في عداد سيئي التكيف إذا تكررت .

4- عوائق التكيف :

وتمثل في مضمونها وبشكل عام المواقف والحالات والظروف والأحوال التي تشكل مواقف محبطة تعيق مراحل عملية التكيف السوي عند الفرد فما هي طبيعة هذه العوائق ؟

4-1- العوائق الذاتية :

هي تلك الظروف التي تربط بمكونات الفرد الذاتية كالنقص في القدرات العقلية والذكاء العام التي تعد من المطالب الحيوية في إيجاد السبل السهلة والناجعة في إرضاء الحاجات وفي هذا الصدد أثبتت بعض الدراسات النفسية، أن ضعف الذكاء مثلا يكون أقل يقظة وأبطأ في الفهم من غيره، وأقل في قدرته على التعليم وعلى تطبيق ما تعلمه لحل ما يعترضه من مشكلات، وأقل قدرة على الابتكار وحسن التصرف مع غيره، وأقل قدرة على التبصر في عواقب أعماله، وأقل توفيقا في دراسته وفي مهنته وفي حياته العامة وأضعف في شخصيته، وأقل قدرة على التزعم والقيادة من الشخص الذكي.(31).

ومن العوائق الذاتية كذلك النقائص الجسمانية خاصة التي تصيب أعضاء الحواس، كالصم والبكم...، التي تعيق الإدراك الجيد للموضوعات والأشخاص وبسببها يضعف التقويم الموضوعي لمعطيات العالم الذي نعيشه، ولا ننسى كذلك تأثير الإعاقة الحركية في عملية الإشباع، بالإضافة إلى الطفرات المحتملة الحدوث في النمو الجسمي كالطول المفرط أو القصر المبالغ فيه، أو البدانة (السمنة) أو النحافة الملفتة للنظر والعيوب المرتبطة بالناحية النفسية كعدم الاتزان الانفعالي، وضعف الثقة بالنفس، والخوف من إقامة علاقات اجتماعية، وصعوبة إقامة صداقات أو تبني بعض الاتجاهات الخاطئة، أو عقد نفسية كالشعور بالنقص أو بالعظمة أو الإحساس بالذنب أو الاضطهاد أو الخوف المرضي، أو سيطرة روح الانهزامية والنظرة التشاؤمية للمستقبل، أو شدة الحساسية أو عدم الاكتراث، أو عدم تكوين فكرة واضحة للأهداف المراد تحقيقها، أو عدم فهم الذات، وتقويم إمكانياتها، فالفرد الذي يرسم لنفسه أهداف أعلى بكثير مما تسمح به إمكانياته العقلية والبدنية والأدائية فإن مصير محاولات إشباع دوافعه هو الفشل، وما يترتب عن ذلك من قلق نفسي وحيرة وتدمير.

يختلف الأفراد في طموحاتهم فمنهم من يبالغ في تقديره لنفسه وإمكانياته لعقلية والأدائية دون مراعاة لظروف الواقع فيكونون بذلك فريسة سهلة للإحباط، ومنهم من يقلل في تقييمه لقدراته ويضع لنفسه أهداف أقل بكثير من طاقاته الحقيقية، وفي هذا المجال يقول عزيز فريد وهو أخصائي العلاج النفسي: " فكم من أهداف يملئها الطموح الشخصي، وكم من أهداف يخطئ الفرد في تقديرها، وتقاس بمعايير تقييمية زائفة وأهداف كهذا تشكل مصدرا قويا للإحباط الذي يترك صاحبه في حالة حصر شديد الوطأة على النفس، إذ تظل دوافعه دون إدراك أهدافها ودون إشباع وكل ذلك بسبب عدم إعمال العقل فيما بين الكفايات الذاتية والإمكانيات البدنية والأهداف

المنشودة.(32)، وفي هذا المجال يقترح العالم تومسون THOMPSON (33) مجموعة من الشروط لتحقيق مستوى أفضل من التكيف وهي:

- إختيار الأهداف المقبولة اجتماعياً: لتفادي الوقوع في صراع بين الرغبات وقوانين المجتمع .

- الاستعداد لعدم إرضاء بعض الحاجات

- الاستعداد لتغيير السلوك وقبول أهداف بديلة، بحيث كلما زادت مرونة الفرد في تغيير سلوكه أصبح بإمكانه الوصول إلى التوافق.

- الإقلال من استخدام الاستجابات الخيالية إلى النهاية العظمى، أي القبول بواقعية الوضع المعاش في تحقيق متطلباته والتقليل من اللجوء إلى الخيال لتحقيق ما يعجز عن تجسيده في الواقع .

- تعلم تحمل درجات معقولة من الإحباط والقلق .

- الاستجابة بدرجة معقولة من الثبات للوصول إلى نفس الهدف أي المثابرة ومواجهة الإحباط والزيادة في الجهد لتجسيد الغاية المرجوة .

- اتخاذ القرارات الخاصة بالسلوك في الوقت المناسب وتحمل النتائج المترتبة على ذلك والتقليل من الشعور بالذنب عند حدوث الفشل.

- تكوين علاقات شخصية متينة مع عدد من الأفراد لأنه كلما اتسعت دائرة العلاقات الاجتماعية زادت قدرة الفرد على التوافق والشعور بقيمته والتعبير عن مشاكله وهمومه الشيء الذي يجلب له الراحة والأمن، فالتوافق المقبول يمكن الوصول إليه عن طريق الموازنة بين التقييم الموضوعي لإمكانيات الشخص العقلية والأدائية وبين أهدافه المنشودة مع التعامل الموضوعي بمعطيات الواقع المعاش .

4-2- العوائق الخارجية:

وتشمل موانع الوسط الاجتماعي التي تعيق عملية التوافق كظروف الوسط الأسري وما يتصف به من علاقات زوجية متوترة أو انفصال بين الوالدين أو غياب أحدهما أو كليهما، أو جهل الآباء بأساليب التربية السليمة، وسوء معاملة الأبناء والظرف الاقتصادي السيئ للعائلة، وعدم توفير المسكن اللائق أو الوسط المدرسي الذي يهمل خصائص وشخصية الطالب في مراحل الدراسة ولا يراعي في برامجه فكرة إعداد جيل قادر على تحمل المسؤولية ومواجهة أعباء الحياة اليومية، وتكون طرق التدريس فيه عاملاً محبطاً أمام تحقيق الطموح، بالإضافة إلى ضعف المدرس من حيث مستوى تكوينه وجهله بالطرق البيداغوجية الناجعة، والاكتظاظ داخل القسم، ونقص الوسائل البيداغوجية، وتوتر العلاقات بين المدرسين والإدارة من جهة وبين المدرسين والطلاب من جهة أخرى، ومن العوائق الخارجية كذلك البيئة الثقافية وما تنطوي عليه من عادات خاطئة ومعتقدات باطلة وثقافات فرعية متناقضة مع الإطار الثقافي العام وتعتقد وتشابك الحياة اليومية وفقير المحيط من الإشباع الثقافي والعلمي والصراع بين جيل الآباء وجيل الأبناء وتهميش الطاقات الشبانية من المشاركة في معركة البناء ومنعها من

الاندماج في معترك الحياة، وتغريب وسائل الإعلام والاتصال المختلفة للانتماء الحضاري والفكري للفرد وإبعاده عن أصلاته.

ومن العوائق الخارجية أيضا المشاكل اليومية التي يعيشها الفرد كصعوبة المواصلات وضيق المسكن العائلي والبطالة وفقدان الثقة في العنصر الحاكم والأمراض، بالإضافة إلى الأخطار والكوارث الطبيعية.

فكل هذه المعطيات لها تأثيرات على تحقيق إشباع دوافع الأفراد بدرجات مختلفة. والناس يختلفون كما ذكرنا آنفاً في قدرتهم على تحمل ومواجهة مواقف الإحباط نتيجة الفروق الفردية بينهم كاختلاف الجنس ومستوى الذكاء والنضج العقلي والقدرة على إدراك الأمور وتقييم الأشياء ودرجة الاتزان الانفعالي والمستوى التعليمي والثقافي ونمط التربية ومجموع الخبرات والعادات والاتجاهات التي تتكون من خلال عملية التنشئة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية وقوة الوازع الديني ودرجة الثقة بالنفس وإمكانيات توفير فرص العمل ومستوى الطموح والرغبة في تأكيد الذات والبحث عن المكانة الاجتماعية.

والإحباط يصل في بعض المواقف إلى مرحلة تتعدى قدرة الشخص على مقاومته ومجابهته تؤدي به إلى سلوكيات مدمرة وعدوانية، وفي هذا السياق توصل فرويد في دراسته إلى نظرية نقحها من بعده دولارد DOLLARD وآخرون معه ترى أن الإحباط يؤدي وبطريقة منتظمة وفي غالب الأحيان إلى العدوان، وأن العدوان ينجم وبصورة منتظمة عن الإحباط* وإذا اعتبرنا أن القلق والحيرة والعدوان واستعمال سلوكيات إنسحابية وآليات دفاعية مبالغ فيها كنتيجة سلبية للإحباط فإن لهذا الأخير جانب إيجابي كذلك في عملية التكيف لأن فشل الفرد في إرضاء بعض دوافعه بسبب موقف إحباطي معين قد يتحول عنده إلى حافز قوي لبذل المزيد من الجهود والتركيز والبحث عن سبل ووسائل جديدة تتيح له فرص تحقيق الدافع أو ذاك، وهذا ما يسمح له باكتساب خبرات جديدة والتعرف على مواقف الوسط الاجتماعي من إرضاء دوافعه، وإدراكه الموضوعي لإمكانياته الذاتية.

يتضح من مناقشتنا السالفة للعوامل الدينامية لعملية التكيف أن الصراع النفسي الناجم من صعوبات التوفيق بين الحاجات المتعارضة الملحة على إشباع ومن حالات الإحباط يؤدي إلى الشعور بالقلق والحيرة التي تصل إلى درجة لا يستطيع الفرد عندها مواجهة صعوبات الحياة اليومية الشيء الذي يجعله يستنجد ببعض الحيل أو الميكانيزمات الدفاعية اللاشعورية لتجنب أو للتخفيف من درجتها بغية الحفاظ على توازنه الذاتي وتكيفه الاجتماعي.

ويعرّف الميكانيزم الدفاعي بأنه: "وسيلة تستخدم لكي يحصل الفرد على إرضاء غير مباشر لحاجته لكي يقلل من التوتر ويحتفظ باحترامه لذاته". (34)، فميكانيزم التكيف سلوك دفاعي غير شعوري تتعدد مظاهره لا يستهدف حل الأزمات النفسية بقدر

ما يستهدف إلى تخليص الفرد ولو بصورة مؤقتة من حالات القلق والتوتر والشعور بالنقص للحفاظ على الاتزان الشخصي ومن الميكانيزمات الأكثر استعمالاً هي: التقمص أو التماهي IDENTIFICATION ، الإسقاط PROJECTION ، التبرير RATIONALISATION ، الكبت REFOULEMENT ، التعويض COMPENSATION ، الإغلاء أو التسامي SUBLIMATION .

وهناك ميكانيزمات دفاعية أخرى لا تقل أهميتها عن الحيل اللاشعورية السابقة الذكر في مساعدة الفرد

على التوافق النفسي-الاجتماعي كالعزل والتحويل والتثبيت... الخ وعلى العموم فإن دراسات علم النفس المتفرقة كشفت بأن الأفراد يلجأون إلى استخدام الكثير من الحيل الدفاعية في حياتهم اليومية. وإذا كان الفرد يستخدم ميكانيزمات التوافق المتعددة من أجل تحقيق مستوى أفضل من التكيف فإن لهذه الحيل سلبيات عندما يعتمد عليها في مواجهة كل مشاكله حيث تصبح وسائل إنسحابية اتكالية تعيق توافقه النفسي الاجتماعي السوي.

5- معايير التكيف :

يمكن لنا وصف التكيف بأنه عملية أو حالة تغطي كل حياة الفرد وتؤكد مجراها داخل مجال بنني معقد، لكن السؤال يطرح نفسه على أي أساس نستطيع التفريق بين مظاهر التوافق السوي والتوافق غير السوي ؟ ففي حياتنا اليومية يتخذ الأشخاص العاديين وكذلك المختصين بدراسة السلوك البشري مجموعة من المعايير للتمييز بين حالات التوافق السوي وغير السوي، و من أهم هذه المعايير المستخدمة هي:

5-1- المعيار الإحصائي:

وهو عبارة عن محك يقوم على المعنى الإحصائي لتوزيع الخصائص الإنسانية كالطول والوزن والذكاء... وفي هذه الحالة يكون التوافق هو الحالة التي لا تنحرف كثيراً عن المتوسط أو الحالة التي تدخل ضمن خصائص الأغلبية سليمة أم غير سليمة، فالشخص السوي هو المتوسط الذي يمثل الشطر الأكبر من مجموعة الناس وفق محصى اعتدالي أو (جرسي)، لكن ما يؤخذ على هذا المعيار أن الحكم بالسواء أو بالانحراف مسألة تعسفية لتعدد درجات البعد أو الانحراف عن المتوسط، وكذلك عدم وجود محاكات موضوعية لتحديد درجة الخروج عن المتوسط ماعدا في تقسيم أو تصنيف الأشياء المحسوسة كالطول أو الوزن مثلاً، ومن نقائص هذا المعيار كذلك اعتباره لحقائق الأغلبية بأنها خصائص سوية وهذا قد يتعارض مع الواقع مثل من لا يشرب الخمر بين شعب يتعاطى أغلبه الخمر، فهذا المعيار يبدو أنه يهتم بالسلوك الظاهر دون

الاهتمام بدلالة السلوك ودوافعه ونتائجه، كما يصعب بواسطته قياس أو تصنيف بعض سمات الشخصية أو الاتجاهات وما إلى ذلك.

2-5- المعيار الحضاري (الاجتماعي):

وهو قريب من المعيار الإحصائي بمعنى خضوع الفرد واتفاقه مع الجماعة أو المجتمع الذي يعيش فيه، فالشخص السوي هو الذي يساير القيم ومعايير مجتمعه والشاذ هو الذي يتصرف عكس ذلك، ولكن ما يؤخذ من هذا المحك أنه ليس هناك معيار إنسانيا عاما، لأنه خاضع لمقومات حضارية ثقافية مختلفة نتيجة لاختلاف الثقافات والمجتمعات. وبمعنى آخر يصبح التوافق مسألة نسبية تتوقف على نوع المجتمع وحضارته وقيمه،

فما يعد سويا في مجتمع قد يعد مرضا وشذوذا في مجتمع آخر، ومن عيوب هذا المعيار كذلك أن المجتمع نفسه ليس دائما بالمجتمع السوي فقد يمر بظروف والأوضاع تشيع فيها الأمراض النفسية والآفات الاجتماعية، ومن ثم يكون الخضوع أو الامتثال لهذا المجتمع أمرا متناقضا لمعنى التوافق، كما يؤخذ عليه تقليده من قيمة الفرد بكل ما يملك من قدرات وإمكانات، فهو يتضمن تحويل الفرد إلى مجرد شيء أو ترس في عملية المجموع مما يفقده القدرة على الإبداع والخلق والتعبير عن نفسه وعن المجموع (35).

3-5- المعيار الباثولوجي :

ويعتمد في تصنيفه للأشخاص من حيث مستويات توافقهم على التشخيص السيكاتري فالأفراد غير المتكفين هم الذين تظهر عليهم أمراض إكلينيكية أو مرضية بينما السوي أو الأسوياء لا تظهر عليهم هذه الأمراض، وما يؤخذ عليه أن لا يستطيع أن يحدد الدرجة التي نقف عندها ونصف هذا السلوك بالسوي وهذا بالشاذ، كما يعاب عليه تنوع وسائله وعدم ثباتها في أحيانا كثيرة، كما أنه قد يحدث تناقض فيما يتعلق بوجود أعراض المرض عند الأسوياء وأحيانا بدرجات أكبر. فقد وجد مثلا أن مص الأصابع بين الأطفال الذهانيين يمثل 8, 5 % بينما هو 4, 24 % بين العاديين، كما وجد أن المخاوف تمثل 8, 5 % في مقابل 45 % بين العاديين (36).

4-5- المعيار المثالي :

يعتمد أساسا على أحكام قيمية تطلق على الأشخاص، وعادة ما يستمد أصوله من الأديان وجهاز القيم الأخلاقي، والسواء حسب هذا المعيار هو الاقتراب والذنو من كل ما مثالي والشذوذ هو الانحراف عن المثل العليا، ومن عيوب هذا المعيار أنه من الصعب الاعتماد على هذا المحك في أحكامنا وتمييزنا لسلوكياتنا وسلوكات غيرنا ذلك لأن المثالية صفة مغلقة أولا، كما أنها ليست محددة تحديدا دقيقا ثانيا، كما أن القول بسمات خلقية أو اجتماعية رفيعة كالكرم ونبيلة كالوفاء والمسالمة والتقوى والزهد

والتفاني في العمل والتي يتصف بها بعض الناس كأصحاء أو أسوياء، فإن هذه السمات أو الصفات وإن كانت مقبولة اجتماعيا إلا أنها في حالة الإسراف والمغالاة قد لا تعد تعبيراً عن التوافق بل على العكس قد تعد تعبيراً ينم عن وجود اضطراب نفسي، يخفي دوافع غير مرغوب فيها (جسمية أو عدوانية...) لا تختلف في أساسها عما هو موجود في الشخصية التي توصف بأنها غير سوية أو سيئة التكيف.

5-5 الشعور بالسعادة :

وهو محك آخر للتوافق أو للصحة النفسية عموماً، حيث يعتبر السعادة أحد المقومات الأساسية للتوافق والكفاية، حيث يصبح من المهم التفرقة بين النجاح الخارجي في الحياة وبين النجاح الداخلي أي الاستفادة الكاملة لقوى الفرد ومواهبه ويطرح هذا الشعور بالسعادة في كثير من المواقف في الراحة النفسية التي يحس الفرد من خلالها بعدم التأزم وغياب الشعور بالذنب والابتعاد عن مظاهر الاكتئاب أو القلق الشديدين أو مشاعر الذنب أو الأفكار أو الوسواس التسلطية أو توهم المرض، والرغبة في الإقبال على الحياة والتحمس لها ومواجهة الصعوبات...الخ، لكن يؤخذ على هذا المحك ما يلي:

- أن الشعور بالسعادة حكم ذاتي في تقدير صعوبات الحياة والاستجابة الانفعالية لها.

- كما أن الشعور بالسعادة قد يتحقق عند أشخاص يعانون عدم اتزان في صحتهم النفسية مثال حالات التخلف العقلي والهوس الذهاني والنشوة عند المدمنين فهؤلاء يشعرون بالسعادة مع افتقارهم لمظاهر التوافق أو التكيف. كما أن الشعور بالسعادة يبقى نسبياً لارتباطه بمعتقدات وطموح الأفراد والجماعات، فالقناعة والصبر على تحمل الشدائد كجزء من اعتقادات الفرد، وإدراكه الذاتي لحدود إمكانياته وما حقق من طموحات لا يرى فيه البعض شعور بالسعادة، وإنما نوع من اليأس والقنوط وقلة الحيلة والبصيرة، ورفض التعبير أو ربما الشقاء واليأس. ويضيف البعض إلى هذه المعايير الأكثر شيوعاً في كتب علم النفس والأوسع استعمالاً في مجالات التوافق، معايير أخرى فسعد المغربي في مقالة حول مفهوم الصحة النفسية أو التوافق يضيف:

5-6 محك المقاييس (الاختبارات) :

الذي يركز في تصنيفه لحالات التوافق وسوء التوافق عند الأفراد على مجموعة من المقاييس أو بطارية الاختبارات التي تهدف إلى قياس جوانب مختلفة من شخصياتهم، كالشعور بالرضا عن الذات والاتزان الانفعالي، وقوة التحمل والذكاء والتوافق الشخصي والاندماج الاجتماعي إلى غير ذلك...لكن يؤخذ على هذا المحك افتقار المقاييس إلى تصور أساسي لصفة التوافق التي تشتق منه أسئلة الاختبار أو المقياس، فهل للتوافق بعد واحد أو عدة أبعاد مختلفة؟ هذا فضلاً عن أن صدق الاختبارات والمقاييس وثباتها كانت ومازالت موضع نقد بالنسبة للكثير من علماء والمهتمين بعلم

النفس، كما يعاب على هذه كذلك اعتمادها على التقدير اللفظي من المفحوص وهو الأمر الذي يبعدها كثيرا عن الموضوعية.

5-7- أما فرج عبد القادر طه فقد أضاف المعيار الطبيعي.(37) :

فالسواء حسب هذا المعيار هو كل ما يعتبر طبيعى من الناحية الفيزيائية أو الإحصائية، والسلوك السوي هو الذي يساير الأهداف والشاذ هو الذي يناقضها فهو معيار يشبه إلى حد كبير المعيار الحضاري (الاجتماعي)، لكن ما يعاب على هذا المعيار، أن ما هو طبيعى في مجتمع ما قد يكون غير ذلك في مجتمع آخر، بينما يرى أراوایل، IRAWILE (38)، أن بدلا من الاعتماد على معايير عامة يفضل تحديد التوافق أو الصحة النفسية عن طريق طرح أسئلة مثل:

- إلى أي حد تستطيع أفعال الفرد تحقيق الإشباع لحاجاته؟
- كيف يتواصل مع الآخرين تواترا ببناء؟
- إلى أي حد هو سعيد؟

وغير ذلك من الأسئلة. والقصد من هذا البديل هو التنبيه من التورط والتعسف في الحكم على الشخصية ككل بسوء التوافق أو سوء الصحة النفسية أو اللاسواء. فهو يؤكد على أنه ينبغي أن يحاط أو يتفرع مصطلح التوافق في مقابل اللاتوافق أو السواء في مقابل اللاسواء إلى مصطلحات خاصة نوعية ذات دلالة كافية وأقرب إلى التحديد والتعبير الدقيق عن الحالة أو عن المرغوب التعبير عنه، ومن هذه المصطلحات النوعية:

- سلوك قانوني / في مقابل سلوك غير قانوني .
- صواب / خطأ، شعوري / لاشعوري .
- مذنب عن قصد / من غير قصد / غير مذنب .
- وراثي / مكتسب .
- مضطرب مرضيا / مريض .

إلى غير ذلك من المصطلحات التي تعطينا انطباعات عن الشخصية والسلوك نؤسس عليها تفسيرات معقولة للشخصية والسلوك معا. وحتى تكتمل الفكرة التي طرحها أراوایل سابقا، فإن استعمال المعايير السابقة يستحسن أن تكون بشكل تكاملي لا تكون فيه الغلبة أو السيطرة أو التفضيل لمعيار على آخر، مع مراعاة ربط مفهوم التكيف أو سوء التكيف بخصوصيات الحالة، حتى تكون أكثر دقة وأكثر احتياطا في أحكامنا وتصنيفنا لسلوكات غيرنا .

6- خصائص التكيف :

نستنتج من مناقشتنا للعناصر والمحاور المختلفة لمفهوم التكيف أنه يمثل في جوهره عملية جد حيوية في حياة الأفراد والمجتمعات تتميز بمجموعة خصائص نذكر منها:

6-1 التكيف عملية كلية :

وتعني ضرورة النظر للإنسان باعتباره شخصية كلية توجد في علاقة مع محيطها الاجتماعي، وبالتالي يشمل التوافق المجالات المختلفة لهذه الشخصية وليس مجال جزئي من حياة الفرد، كذلك يصدق التكيف على المظاهر والمسالك الخارجية للفرد لحياته الداخلية وتجاربه الشعورية من حيث الاستمتاع والرضا عن نفسه وعن العالم في ميادين الدراسة والعمل والزواج والعلاقات الإنسانية المختلفة بوجه عام.

6-2 التكيف عملية نشونية تطورية ارتقائية :

وهذه تعني أن نضع في اعتبارنا حاجات الفرد ودوافعه، بمعنى أن يكون التكيف دائما بالرجوع إلى مرحلة بعينها من مراحل النمو والتنشئة، فالتوافق بالنسبة لطفل العاشرة يختلف عنه بالنسبة للمراهق وبالنسبة للراشد وهكذا فالتكيف من هذه الزاوية يجب على مستوى معين من النمو بلغها الفرد، ففي كل مرحلة يكون التوافق إعادة للاتزان على مستوى المرحلة العمرية وخصائصها ومتطلباتها، كما يكون بالرجوع إلى مدارج الارتقاء من البسيط من الدوافع والأهداف إلى الأكثر تطورا وارتقاء وتعقيدا، وكذلك بالرجوع إلى مستويات الارتقاء من الذات إلى الموضوع.

6-3 التكيف عملية دينامية :

بمعنى أن التكيف لا يتم مرة واحدة وبصورة نهائية، بل يستمر ما استمرت الحياة، وذلك أن الحياة ليست غير سلسلة من محاولات إشباع الحاجات والدوافع ومتطلبات الواقع والمقصود بالدينامية أن التوافق يمثل تلك المحطة التي تنتج عن صراع القوى المختلفة بعضها ذاتي وبعضها بيئي، والتي تخص الذات بعضها بيولوجي وبعضها فطري وبعضها مكتسب نفسي-اجتماعي وبعض هذه القوى ينتمي إلى الماضي وبعضها ينتمي إلى الحاضر والمستقبل، وقوى البيئة بعضها مادي وبعضها ثقافي حضاري، والتوافق أو سوء التوافق هو المحصلة النهائية لكل هذه القوى في صراعاتها المختلفة.

6-4 التكيف عملية وظيفية :

ويقصد به أن التوافق سوية كان أو لاسوية ينطوي على وظيفة تحقيق أو إعادة الاتزان من جديد الناشئ عن صراع القوى بين الذات والموضوع، ويتجلى من هذا بأن التوافق ليس مجرد عملية لخفض التوتر وإنما تشمل كذلك بعدا آخر في تحقيق قيمة الذات وتحقيق إمكاناتها وبالتالي تحقيق الوجود الإنساني.

6-5 التوافق عملية اقتصادية :

أي النظر إلى التكيف من حيث كمية الطاقة المستخدمة في الصراع بين القوى المختلفة، وبعبارة أخرى ما هي الطاقة المستعملة؟ ولصالح من هذه القوى مستخدمة؟ وإلى أين تتجه الطاقة؟ هل إلى الداخل أم إلى الخارج؟

ويمكننا القول من خلال هذه الخصائص أن التكيف عملية مستمرة وليست حالة قائمة بذاتها لها حدودها، تقوم على الصراع بين القوى المتعارضة، كما أن معيارية زمانا ومكانا وظروفا، ومسألة كمية وكيفية في آن واحد أي أنها تختلف في الدرجة والنوع والكيفية والتوتر والانتظام والحدة والعمق، وهي نوع من الاتزان المتعلق بالسيطرة على الذات والموضوع، كما أن التكيف أو التوافق لا يفهم إلا بالمقارنة مع بالنقيض، فالتوافق أو سوء التوافق وجهان لشيء واحد أو هما استجابتان مختلفتان لمشكلة واحدة، وهي مشكلة خفض التوتر والألم والتغلب على الإحباط وتحقيق الوجود البشري .

خاتمة

نستخلص من مناقشتنا لمحاور هذا الفصل أن مفهوم التكيف يشير إلى مدى قدرة الفرد على التوفيق والانسجام بين إشباع حاجاته المتعددة وإمكانياته الأدائية والعقلية الحقيقية وظروف الواقع المعاش، ويؤثر صراع الدوافع باعتباره قاعدة عامة في حياتنا اليومية وليست استثنائية، وحالات الإحباط كعوامل دينامية على السير الطبيعي لعملية التكيف، وأنه كلما نجح الفرد في استخدام حيله الدفاعية اللاشعورية بطريقة ناجعة، وأعمال العقل للموازنة بين دوافعه الملحة على الإرضاء وقدراته الحقيقية ومعطيات واقعه الاجتماعي استطاع تخطي الكثير من العوائق المحبطة ومن ثم استطاع الظفر بمستوى أفضل من مظاهر التوافق النفسي-الاجتماعي، وفي هذا ضمان لاتزان شخصيته، وتختلف مظاهر هذا التوافق السوي باختلاف الفروق الفردية والاجتماعية من فرد إلى آخر حسب اختلاف جنسه وإمكانياته الشخصية ومدى توفير الشروط المساعدة والملائمة لتكيفه السليم.

- الهوامش:

- 1-Lazarus.S.R: (1976) Patterns of adjustment: third. edition, international student edition.Mc Graw.Hill , p 03.
- 2- حلمي المليجي وعبد المنعم المليجي.(1979) النمو النفسي، الطبعة 5 بيروت: دار النهضة العربية، ص 380 .
- 3- صلاح مخيمر. (1984) الإيجابية كميّار وحيد وأكيد لتشخيص التوافق عند الراشدين، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، ص 8.
- 4- مصطفى فهمي: التكيف النفسي، القاهرة: دار مصر للطباعة بدون تاريخ ص 10.

5-Shaffer .L.F and Shoben .E.J (1965): Psychology of adjustment an approach through the study of healthy personality second edition the Mac. Millan Company. New York, p 118.

- 6- شافرلورانس.(1966) علم النفس المرضي.ترجمة صبري جرجس، فصل منشور في كتاب. ميادين علم النفس، المجلد الأول أشرف على ترجمته يوسف مراد.القاهرة: دار المعارف، ص 36 .
- 7- سعد جلال.(1985) المرجع في علم النفس، الطبعة 11.القاهرة:دار الفكر العربي، ص 487.
- 8- أسعد رزوق.(1979) موسوعة علم النفس، بيروت: المؤسسة العربية للنشر والطباعة، ص 88 .
- 9-أحمد عزت راجح.(1986) أصول علم النفس، الطبعة 10.الإسكندرية: المكتب المصري الحديث ، ص 538 .
- 10- محمد عاطف غيث.(1989) قاموس علم الاجتماع، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية، ص 17.
- 11- محمد عاطف غيث: نفس المرجع، ص 18 .
- 12- كمال دسوقي.(1974) علم النفس ودراسة التوافق. بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر، ص 29 .
- 13- سمية أحمد فهمي. (1962) مجالات الصحة النفسية في المدرسة، حولية كلية البنات.جامعة عين شمس.القاهرة: مطبعة عين شمس، العدد 3، ص 80 .
- 14- جابر عبد الحميد جابر/ سليمان الخضري الشيخ.(1978) دراسات نفسية في الشخصية العربية.القاهرة : عالم الكتب، ص ص 347-348.
- 15- أحمد عزت راجح. مرجع سابق، ص 377 .
- 16- أحمد زكي بدوي. (1978) معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية. بيروت: مكتبة لبنان، ص 380.
- 17- مصطفى فهمي/ محمد علي القطان.(1979) علم النفس الاجتماعي.الطبعة الثالثة، القاهرة: دار الخانجي، ص 32.
- 18- محمد عبد العزيز عيد. (1979) علم النفس التربوي، الطبعة الثانية.الكويت: دائرة البحوث العلمية، ص 21 .
- 19- مصطفى زيدان. علم النفس الاجتماعي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، بدون تاريخ، ص 58 .
- 20- محمود السيد أبو النيل. (1985) علم النفس الاجتماعي، الجزء الأول. بيروت: منشورات دار ومكتبة الهلال، ص 42 .
- 21- محمد عبد العزيز عيد: مرجع سابق، ص 23 .
- 22- محمود السيد أبو النيل. مرجع سابق، الجزء الأول، ص 42 .
- 23- محمد عبد العزيز عيد. مرجع سابق، ص 23 .
- 24- علي السلمي: تحليل النظم السلوكية، القاهرة: مكتبة غريب، بدون تاريخ، ص 199 .
- 25- كمال دسوقي.(1979) النمو التربوي للطفل والمراهق، بيروت: دار النهضة العربية، ص 200.

- 26- كمال دسوقي: نفس المرجع، ص 147.
- 27- عباس محمود عوض.(1980) في علم النفس الاجتماعي، بيروت: دار النهضة العربية، ص159.
- 28- أسعد رزوق: مرجع سابق، ص 12.
- 29- عباس محمود عوض: مرجع سابق، ص 154.
- 30- محمد عودة محمد/ كمال إبراهيم مرسى.(1986) الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، الطبعة الثانية، الكويت: دار القلم، ص 127.
- 31- عمر محمد التومي الشيباني.(1973) الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، بيروت: دار الثقافة، ص 142.
- 32- عمر محمد التومي الشيباني: نفس المرجع، ص 144.
- 33- محمد عبد العزيز عيد: مرجع سابق، ص 300.
- *لمزيد من المعلومات انظر سامية محمد جابر.(1987) الانحراف والمجتمع، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية، ص 95.
- 34- جان لابانش وبونتاليس، ج ، ب. (1985) معجم مصطلحات التحليل النفسي، ترجمة مصطفى حجازي، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، ص 198.
- 35- سعد المغربي. (1992) حول الصحة النفسية، مجلة علم النفس، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد 23 السنة السادسة، ص 08.
- 36- سعد المغربي : نفس المرجع، ص 09.
- 37- فرج عبد القادر طه. (1980) سيكولوجية الشخصية المعوقة للإنتاج، دراسة نظرية وميدانية في التوافق المهني والصحة النفسية، القاهرة : مكتب الخانجي، ص ص 25-26.
- 38- سعد المغربي: مرجع سابق، ص 07.