

العدد الرابع - ديسمبر 2015

التكيف الاجتماعي: المفهوم والأبعاد - دراسة نظرية سوسيولوجية

د. عبدالعاطي فرج علي الفقيه

(استاذ مساعد بقسم علم الاجتماع - كلية الآداب والعلوم القبة - جامعة عمر المختار - ليبيا)



التكيف الاجتماعي: المفهوم والأبعاد - دراسة نظرية سوسيولوجية

العدد الرابع - ديسمبر 2015

التكيف الاجتماعي: المفهوم والأبعاد - دراسة نظرية سوسيولوجية

المستخلص

تعرضت في هذه الدراسة إلى مفهوم التكيف الاجتماعي من حيث: أهميته، وأساسه، وأبعاده، وأنواع التكيف الاجتماعي وخطواته وملامح التكيف السليم والعوامل الأساسية المؤثرة فيه ونظريات التكيف ومعوقاته، هو بذلك عملية سلوكية معقدة تعكس العلاقة المرضية للإنسان مع المحيط العام للفرد وهدفها توفير التوازن أو التوافق بين الفرد والتغيرات التي تطرأ على المحيط، حيث يشمل المحيط العام، المحيط الخارجي الذي يحيط بالشخصية ويضم البيئة الاجتماعية والظروف الطبيعية، والمحيط الداخلي للفرد نفسه، والذي ينطوي على الدوافع المختلفة والحاجات والخبرات والقيم، وهي جميعها تؤلف ما يسمى بالمحيط النفسي الداخلي.

إذن فالتكيف الاجتماعي يتلخص في تلك العملية التي يقوم الفرد بموجبها بتعديل سلوكه لتحقيق التوازن بينه وبين بيئته بحيث يحقق الشعور بالأمان والمشاركة الإيجابية في التغيير لما هو أفضل فيدفعه ذلك إلى العمل ويحفزه النجاح على الاستمرار في تكوين علاقات ناجحة مع المحيطين به بالتالي الوصول إلى اعلي درجات التكيف المتاحة.

العدد الرابع – ديسمبر 2015

ABSTRACT

This study is exposed to the concept of the social adaptation regarding its: importance – basics- dimensions – its types – steps and the sound adaptation and the basic factors which effect it. The Adaptation theories and its hindrances , it is a behavior complicated which reflects the satisfactory relation of the human being with the individual public situation operation , its goal is to provide the balancing g or consistency between the man and the variables which arise over the environment , whereas the public environment concludes the external situations which encircle the personality. The social environment and natural circumstances and internal environment for the man himself. Which conclude upon the different motives, needs, experts and values, which are all comprise by what is called the internal psychological surrounding. So, The social adaptation is summarized by the operation of which the individual amending his behavior in order to realize the balancing in between him and his environment whereas he can realize safety feeling and the positive participation in change to the best ., which push him and encourage him towards success and to formulate successful relations with others and then to reach to the highest available adaptation levels .

العدد الرابع - ديسمبر 2015

تستهدف الدراسة الراهنة محاولة الوقوف على وجهات النظر المختلفة والجوانب المتعددة التي من خلالها عالجت طائفة كبيرة من العلماء موضوع التكيف الاجتماعي إذ هو عملية اجتماعية متعددة الأبعاد تحظى باهتمام واسع من مختلف التخصصات العلمية باعتبارها تعكس نتائج التفاعل بين الكائن الحي والبيئة المحيطة وهو عنوان للتعايش والتوازن والقدرة على الاستمرار وفق آليات تتوافق مع الظروف المحيطة بهذا الكائن، في حين أن عدم التكيف تعني التصادم والصراع وبالتالي عدم القدرة على تحقيق الأهداف، وتأسيسا على ذلك فإن دخول الفرد في علاقات طيبة وإيجابية ومتناسقة مع بيئته الداخلية و الخارجية تشير إلى عملية التكيف مع المحيط لتحقيق الأهداف.

وقد اتسع مفهوم التكيف وتعددت تعريفاته بتعدد العلماء وتخصصاتهم وخلفياتهم الإيديولوجية فتارة يحدونه (بأنه التوافق وتارة أخرى بالتوازن وفي تارة ثالثة بالتلاؤم)⁽¹⁾

ويرى عمر التومي لشيبياني (أن التكيف والتوافق كلمتان مترادفتان تعنيان نفس الشيء وتشير إلى العلاقة المرضية للفرد مع بيئته، وجانبا هذه العلاقة هما التلاؤم أو الملائمة ثم الرضا، ويرتبط التلاؤم بالبيئة المادية ومطالب الواقع بجميع جوانبه ويرتبطا لرضا بالتقبل النفسي وبدون توفر جانبي التوافق أو التكيف يكون هذا التوافق أو التكيف ناقصا)⁽²⁾.

لذلك (نهضت فكرة إدماج هذه المعاني والاكتفاء بمفهوم التكيف الاجتماعي نظرا لأن التكيف يحمل معنى التكيف النفسي والاجتماعي من خلال تكاملية وشمولية النظر إلى الفرد باعتباره كلاً في تفاعله مع المجتمع)⁽³⁾.

إن اصطلاح التكيف اشتق في الأصل من النظريات البيولوجية وأول من استخدمه العالم (تشارلز دارون) في نظريته عن تفسير التطور سنة 1809م والتي يرى فيها إن الكائنات الحية ومن خلال التلاحق بين الأقوياء فيها تتطور الحياة إلى الأقوى والأعقد وبالموت تنتهي الكائنات الضعيفة لعدم قدرتها على التكيف وذلك وفقا لمبدأ البقاء للأقوى، وفي الإطار الإنساني فيشير التكيف إلى سعي الإنسان الدائم للتوفيق بين مطالبه و ظروف البيئة المحيطة و غالبا ما يجد الفرد نفسه عاجزا عن بلوغ أهدافه بسبب محددات بيئية، وبذلك تعتبر هذه البيئة مصدراً لإعاقة الفرد عن إشباع حاجاته، وهو ما يمثل مصدر تحدي دائم يبرر سعي الإنسان الحثيث نحو مواجهة هذه الصعوبات وهو ما يجسد صورة السلوك الإنساني السوي بغية الوصول إلى التكيف (فالسلوك الإنساني ما هو ردود أفعال لمجموعة من المطالب التي يحتاج إليها الفرد أو الضغوط الاجتماعية التي عليه مواجهتها)⁽⁴⁾. (وهذا يعني إن التكيف يتضمن تغيرا جوهريا من جانب الفرد لكي يواجه حاجاته ومطالبه ويكون توافقه مرنا، أن التغير في الكائن الحي سواء كان في الشكل أو الوظيفة يعطيه أكثر قدرة على المحافظة على حياته)⁽⁵⁾.

1- حسين مفتاح بونصيرة، التكيف الاجتماعي وأثره على التحصيل العلمي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الفتح، طرابلس، 2009 ص20.

2- عمر التومي لشيبياني، الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، الدار العربية للكتاب، 1973 ص.

3- محمد مصطفى احمد، التكيف والمشكلات المدرسية من منظور الخدمة الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، بت، ص 6.

4- محمد السيد الهابط، دعائم صحة الفرد النفسية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية 1987، ص31.

5- مجدي احمد محمد، السلوك الاجتماعي ودينامياته محاولة تفسيرية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1996 ص 3.

العدد الرابع – ديسمبر 2015

أولاً: تعريف التكيف الاجتماعي

اختلفت تعريفات العلماء والكتاب للتكيف الاجتماعي باختلاف زوايا رؤاهم، وتعددت تصوراتهم النظرية بتعدد خلفياتهم الإيديولوجية ولكنهم يتفقون في التوصيف كون التكيف عملية اجتماعية ذات عناصر متفاعلة تؤدي إلي التلاؤم والتوازن بين تلك العناصر. إذن ما هو التكيف الاجتماعي؟

عرفه احمد عزت راجح بأنه: (محاولة الفرد إحداث نوع من التوائم و التوازن بينه وبين بيئته المادية أو لاجتماعيه ويكون ذلك عن طريق الامتثال للبيئة وتحكم فيها أو إيجاد حل وسط بينه وبينها) (6).

بينما يري مصطفى فهمي أن التكيف: (هو عملية ديناميكية مستمرة يهدف منها الشخص إلي إن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة، وبناء علي هذا الفهم نستطيع إن نعرف هذه الظاهرة بأنها القدرة علي تكوين العلاقات المرضية بين المرء وبيئته) (7).

كما يمكن النظر إلي التكيف الاجتماعي علي انه (عملية أو نتاج تغيرات عضوية أو تغيرات في التنظيم الاجتماعي أو الجماعة أو الثقافة تسهم في تحقيق البقاء واستمرار لوظيفة أو انجاز الهدف الذي يسع إليه الكائن العضوي أو الشخصية أو الجماعة الثقافية) (8).

ويعرف سيد خير الله التكيف الاجتماعي بقوله: (قدرة الفرد علي التلاؤم والتوفيق بينه وبين رغبات المجتمع، ويستدل علي هذه القدرة من استجاباته التي تدل علي شعوره بالأمن الشخصي والاجتماع) (9).

ويتضمن التعريف الأخير مجموعة عناصر من بينها مؤشر من مؤشرات التكيف وذلك من خلال الإشارة إلي استجابات الفرد للمواقف المختلفة وهذا ما يعكس شعوره بالأمن الشخصي والاجتماعي وهو ما يمكن اعتباره مؤشرا علي التكيف.

كما يعني: (التكيف الاجتماعي نشاط الأفراد والجماعات لتحقيق المواءمة والانسجام والتوفيق والتفاهم بين الأفراد والجماعات، بحيث يتفهم كل طرف مشاعر واتجاهات وأفكار الطرف الأخر ليحدث تقارب وتتحقق المصلحة المشتركة وهو يقوم على التسامح والتخلي، وفيه يتنازل كل طرف عن جزء من أرائه ومطالبه للمصلحة العامة) (10).

وتعرفه موسوعة العلوم الاجتماعية بأنه: (العملية التي يحاول بها الأفراد والجماعات أن يتلاءموا مع الأوضاع المختلفة التي يوجدون بها، وأن يتمكنوا من تغيير سلوكهم، أو تعديله طبقا للظروف المحيطة تدريجيا على نحو يتلون باختلاف الأفراد والجماعات، بصورة يتجلى فيها السلوك المنسجم مع البيئة التي يعيش ضمنها الفرد أو تتفاعل معها الجماعة) (11).

6- احمد محمد عبد الخالق، أصول الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1993 ص 56.

7- مصطفى فهمي، الصحة النفسية، دار الثقافة العربية، القاهرة، 1963 ص 11.

8- عاطف محمد عيث، قاموس علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، 1995 ص 17.

9- سيد خير الله، العلاقة بين التوافق النفسي لتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية في القرية والمدنية، بحوث تربوية والنفسية، عالم الكتاب، القاهرة، 1973 ص 48.

10- حسين بونصيرة، مرجع سابق، ص 22.

11 - المرجع السابق، ص 23.

العدد الرابع - ديسمبر 2015

والتكيف بمعناه الواسع هو: (قدرة الإنسان على البقاء حيا في ظل أقصى الظروف الطبيعية والبيولوجية والاجتماعية)⁽¹²⁾. وهناك عاملان أساسيان لأي عملية تكيفه ينوي الفرد القيام بها وهي:

- أ- **الاستيعاب (comprehension)** ويقصد به قدره الفرد علي تحفيز الحواس لاستيعاب كل ما حوله في البيئتين الداخلية والخارجية وتحديد المتطلبات و إمكانيات الوصول إلي تحقيقها وذلك من خلال فهمها وتنظيمها بشكل يتناسب مع المخزون التاريخي للفرد.
- ب- **التمثيل (commutation)** ويقصد به قدرة الفرد علي تفسير استيعابه و فهمه و إعادة بث هذه الفهم علي شكل سلوك مقبول في نطاق المجتمع وفي إطار تحليل مضامين هذه التعريفات ي مكن ملاحظة بأنها تشير إلى أن:
 - هناك رغبات للأفراد تمثل أهداف يسعى الإنسان إلى تحقيقها.
 - هناك مقابل هذه الرغبات بيئتين داخلية وخارجية كظروف موضوعية لا يمكن تجاوزها.
 - هناك تعارض في الغالب بين هذه المكونات تتطلب التنسيق والتوفيق لضمان نجاح التكيف.
 - التكيف شيء نسبي و يقاس بمدى رضا الشخص النفسي وشعوره بالأمان الاجتماعي.
 - الرغبات والأهداف لا يمكن تحقيقها بأكملها دون صعوبات ودون تنسيق من جانب الفرد للوصول إلى مبتغاه.
 - التكيف عملية بمعنى أنه يتضمن مجموعة مراحل وخطوات يلزم إتباعها للوصول إليه.
 - هذه العملية ديناميكية وليست جامدة بل متغيره بتغير الظروف وتتلاءم مع المستجدات.
 - الفرد عند سعيه لإشباع حاجاته عليه مراعاة الظروف المحيط وان يعدل من متطلباته وفقا لتلك الظروف⁽¹³⁾.
 - تكون تلك المتطلبات خاضعة للمعايير الاجتماعية لتكوين علاقات مرضيه بينه وبين بيئته لتحقيق لتكيف الاجتماعي.
 - التكيف حاله من الشعور بالراحة والأمان يحيها الفرد المتكيف.

ثانياً: أهمية التكيف.

يعتبر التكيف الاجتماعي من العمليات الاجتماعية ذات الأهمية في سياق الحياة الاجتماعية ومن خلالها يستطيع الأفراد إن يحققوا درجة مناسبة من الاندماج في مجتمعهم وان يقيموا علاقات ناجحة وان يقللوا من احتمال الصراع بينهم، حيث يلعب التكيف دورا مهما في تحقيق استمرارية الحياة الاجتماعية وانتظامها واستقرارها، وبالتالي التقليل من مظاهر الخلل والانحراف سوى على مستوى بناء المجتمع أو علي مستوي وظائفه.

يفيد فهم التكيف في مجال المعاقين حركيا في تبصيرهم بأساليب التكيف الانسجام والتفهم والقدرة علي صياغة أهداف واقعية حتى لا يكون الفشل في تحقيقها سببا في إحباطهم وإقناعهم بان

12- لبنى الجادري، الحوار المتمدن، العدد 3053، 2010، www.alhewar.org/debat-shw تاريخ الزيارة 2013/8/16.

13- علي معمر عبد المؤمن، التكيف الاجتماعي والثقافي للمهاجرين في المجتمع الليبي، المركز العالمي للدراسات وأبحاث الكتاب الأخضر، ليبيا، 2006 ص 6.

العدد الرابع - ديسمبر 2015

الإعاقة ليست سوى صعوبة مستجدة ينبغي لتعامل معها بأكثر موضوعية للاستمرار في تحقيق الأهداف.

ثالثاً: أسس التكيف الاجتماعي.

بما أن الأفراد يختلفون في العديد من المظاهر المادية والمعنوية والقدرات والمهارات باختلاف الفروق الفردية بينهم لأسباب بعضها وراثي أو مكتسب، وبعضها الآخر اجتماعي أو نفسي وهي ذات تأثير في تحقيق التكيف ودرجته وهي مرتبطة بعدة أسس يمكن تحديد بعضها في الآتي:

1- القدرة والاستعداد للتكيف.

يرتبط تحقيق التكيف بقدرة الفرد واستعداده للتكيف، وتتصل هذه القدرة والاستعداد بعوامل نفسية واجتماعية وجسمية، ومن هنا ينبغي مراعاة هذه العوامل وهذه الفروق التي تفرض نفسها في أحيان تلعب دوراً إيجابياً في تحقيق التكيف وتشكل معوقاً من معوقات التكيف في أحياناً أخرى

2- خصائص المجال الاجتماعي

لا يقتصر التكيف على القدرة والاستعداد فقط بل أيضاً على خصائص وطبيعة والمجال الذي يتطلب تكيفاً وهذا ما يعنى ارتباط التكيف بالتوازن بين البيئتين الداخلية والخارجية، ومن المعروف أن تزداد حاجة الأفراد للتكيف بمقدار درجة ازدياد تطور وتعقد الحياة الاجتماعية وسرعة ونمط التغير الاجتماعي الذي يشهده المجتمع، وينتج عن عدم قدرة الأفراد والجماعات علي مسابرة ومواكبة حركة تغير المجتمع والتكيف معها تؤدي إلى إحداث نوع من الخلل أو الهوة الثقافية، وكذلك حدوث الكثير من الصراعات النفسية والمشاكل الاجتماعية وكثير من الانحراف والتخلف الاجتماعي⁽¹⁴⁾.

رابعاً: أبعاد التكيف.

يدرس التكيف من خلال عدة زوايا أولها اعتبار التكيف عملية وثانياً اعتباره حالة وهو كهدف في الاعتبار الثالث، فهو عملية لكونه يشتمل على خطوات ومراحل وبشكل ديناميكي تتحرك آلياته لتحقيق التكيف وفقاً لطبيعة التغير في الحياة الأفراد والمجتمعات، وهو حالة بمعنى شعور نفسي بالراحة والاطمئنان يعيشها الفرد أو الجماعة فتراجع معه المشاعر السلبية المقلقة الناتجة عن الصراع كما يعتبر التكيف هدفاً تسعى جميع الكائنات إلي تحقيقه ضماناً للاستقرار والبقاء، وللتكيف ملامح ومضامين نحكم من خلاله علي مدي تحققه من عدمه ولكن قبل ذلك ينبغي الإشارة إلي إن للتكيف بعدين أساسيين وهما البعد الشخصي والبعد الاجتماعي.

البعد الشخصي:

ويتجسد في شعور الفرد بالرضا عن نفسه وعدم كراهيته لها أو سخطه عليها أو عدم الوثوق فيها، كما تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات وتراجع الصراعات النفسية التي تقترب بمشاعر

14- عبد السلام الدويبي، علم النفس الاجتماعي، منشورات الجامعة المفتوحة، طرابلس، بهت، بتصرف، ص63.

العدد الرابع - ديسمبر 2015

الذنب والقلق والنقص والرتاء للذات، وأن الدليل الأول لعدم تكيف الشخص هو وجود حالة صراع انفعالي يعاني منها الفرد وتتخلص في وجود جملة من التناقضات المتصارعة في الأفكار كالصراع بين القيم والرغبات وبين الأمانة والكسب الغير المشروع والشعور بالكراهية المكتومة وعدم القدرة على إثبات الذات والتباعد بين القدرة ومستوى الطموح وكثير من أوجه الصراع النفسي الذي يحرم الفرد من الاستقرار والأمان الشخصي فيصبح الفرد في حالة من الإحباط تكتسي بالقلق والقلق وهما يمثلان مؤشرات لعدم التكيف. ويرى أصحاب المدرسة السلوكية الجديدة إن القلق المرضى استجابة مكتسبة قد تنتج عن تطور القلق العادي تحت ظروف ومواقف معينة، ثم تعميم الاستجابة بعد ذلك، وقد أشاروا أصحاب هذه المدرسة إلي أمثلة عديدة للمواقف العادية القابلة للتطور لتصبح حالة قلق مرضى منها:

- 1- تكرار عدم قدرة الإنسان على إشباع الرغبات
- 2- تعرض الأفراد للمواقف المخيفة التي تهدد حياتهم ولا يصاحبها تكيف ناجح مما يترتب مثيرات انفعالية من أهمها عدم الارتياح الانفعالي وما يصاحبها من توتر وعدم استقرار. في حين ترى "كارن هورنى (إن للقلق ثلاثة أسباب أولها الشعور بالعجز وثانيها الشعور بالعداوة والشعور بالعزلة ثالثها، وهذه الأسباب تمثل حلقات في دائرة مغلقة أحدهما تؤدي إلى الأخرى، فالعجز يعنى عدم القدرة ، ولأننى لست قادرا فسوف يتولد لدي عداوة اتجاه عناصر هذه الخبرة الضاغطة ومن ثم أحاول الابتعاد بمسافتي الاجتماعية عن الآخرين أي العزلة(15) والابتعاد عن دائرة التفاعل مما يعيدني إلى المربع الأول وهو العجز وعدم المقدرة، هذه العوامل الثلاث مرجعها إلى الأسباب التالية:
- أ- عدم كفاية الدفء العاطفي في الأسرة مما يحرم الأفراد من الحب والحنان فيشعره ذلك بان منبوذ ويتولد لديه شعور بأنه شخص ضعيف وسط عالم من الأعداء، وهذا ما سيؤدي إلى قلق وخوف وعدم الأمان الشخصي.
- ب- ترجع أسباب القلق أحيانا إلى الأسلوب التربوي المتبع في الأسرة فالسيطرة المباشرة والتفريق والتميز في المعاملة بين الأبناء هي من العوامل التي توظف مشاعر القلق النفسي.
- ت- البيئة وما تحتويه من تعقيدات وتناقضات وما تشتمل عليه من أنواع مختلفة من الحرمان والإحباط ، هذه بعض مصادر القلق الذي يؤدي إلى حالة من التوتر التي تصيب الفرد و تؤثر في قدرته على التكيف الشخصي والاجتماعي، فهذا القلق يصيب مختلف الناس فهو لا يفرق بين ساكني القصور وقاطني الأكواخ ولا لحالة الفرد الثقافية أو عمره الزمني ومن ابرز آثار القلق انه يضعف أمل الإنسان في المستقبل(16). إذن فالتكيف الاجتماعي يتلخص في تلك العملية التي يقوم الفرد بموجبها الفرد بتعديل سلوكه لتحقيق التوازن بينه وبين بيئته بحيث يحقق الشعور بالأمان والمشاركة الإيجابية في التغيير لما هو أفضل فيدفعه ذلك إلى العمل ويحفزه النجاح على الاستمرار في تكوين علاقات ناجحة مع المحيطين به، وبالتالي الوصول إلي اعلي درجات التكيف المتاحة، كما سبقت الإشارة فإن التكيف هو حصيلة

15- حسين بونصيره، دراسة سابقة بتصرف ص29.

16- هدى عبد المؤمن السيد، أنماط التكيف الاجتماعي لدى شرائح اجتماعية متباعدة في المدن الجديدة، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس، كلية الآداب، قسم علم الاجتماع، 2001، ص 121.

العدد الرابع - ديسمبر 2015

تفاعل بين بيئتين داخلية وخارجية تلعب كل منهما دورا فاعلا في إحداث التكيف أو عدمه، ولهذه البيئات ثلاث أوجه:

1- البيئة الخارجية.

تشمل كل ما يحيط بالإنسان من الظروف إيكولوجية من طقس و تضاريس ومواقع وطرق ممرات و ميادين ومباني و ملابس و طعام وما يقع تحت تصرف الإنسان المعاصر من خدمات تكنولوجية التي تسهم في رفع مستوي رفاهية الإنسان و لاستمرار في الحياة وهو ما يعطيه القدرة أكثر علي التوافق.

2- البيئة الاجتماعية.

وهي البيئة الثقافية في المجتمع التي تشمل العادات و التقاليد وقيم و القوانين والأفكار والفنون وما يحتويه الوعي العام من ثقافة مادية ومعنوية ولهذه البيئة آثار عظيمة في العقل و الخلق وان كانت وحدها لا تقدر علي صوغ الناس.

3- البيئة الداخلية.

وتتمثل هذه البيئة في ذلك المحيط الداخلي الممتد في خوالج الإنسان من رغبات وحاجات وأهداف واحباطات وخبرات سارة وغير سارة في الوعي اللاوعي ومشاعر و أحاسيس وأفكار أحزان وأفراح ، كل ذلك يمثل البيئة لنفسية للفرد و بتوصيف آخر (بأنها النفس البشرية ومكوناتها ومقدره الفرد علي كيفية السيطرة و التحكم في رغباتها ومطالبها ومقدرته علي التعليم وهي عامل أساس في تكيف الشخص)⁽¹⁷⁾.

خامساً: أنواع التكيف:

التكيف بحسب مشاركة الفرد:

1- التكيف الإيجابي: ويكون عندما يلعب الفرد دورا رئيسا في تغيير وسطه ويظهر قدرة الفرد على تأثير في البيئتين الداخلية والخارجية.

2- التكيف السلبي: (ويكون عندما يلعب الوسط الدور الرئيسي في عملية التكيف سواء كان هذا الوسط طبيعيا أم ثقافيا، الوسط يصل الأفراد وبلائم بمرور السنين بين أمزجتهم وأخلاقهم ويطبعهم بطبعه)⁽¹⁸⁾ ، وهذا يعني أن نوع التكيف يتحدد بمدى نشاط ومساهمة الفرد فكلما برز دور الشخص في خلق توازن وتوفيق بين البعد الداخلي في نفسه والمحددات البيئية كلما دل ذلك علي التكيف الإيجابي ، بمعنى مشاركة الفرد في صنع واقعه وبما يتناسب وظروفه ،وعلى العكس من ذلك فإن التكيف السلبي هو ما يشير إلي

17- هدى عبد المؤمن السيد، مرجع سابق، ص121-

18- احمد محمد الجوفي، أصول التربية والتعليم عند ابن خلدون، دارسه تحليلية، دراسات في الإسلام، المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية 1963 ص 46.

العدد الرابع - ديسمبر 2015

- محدودية تدخل الفرد وترك الأمر إلى الظروف والزمن فهما كفيلا بخلق نوع من التكيف وإن كان مشوهاً (19) وهناك أنواع أخرى للتكيف نذكر منها:
- 3- التكيف البيئي:** وهو قدرة الفرد على التكيف مع متغيرات البيئة الطبيعية، فقد يأتي أفراد من بيئات جغرافية حارة إلى أخرى باردة هذه العملية الانتقالية تتطلب كثير من الوقت حتى يحدث ما يسمى بالتأقلم البيئي والمناخي وقد يعطي الجسم إيعازات عصبية توجه الفرد في تأقلمه مع الظروف الجديدة، فهناك بعض الأشخاص يستغرقون وقتاً طويلاً لأحداث التأقلم، بينما يرفض البعض الآخر التأقلم وقد يصاب بأمراض نفسية وجسمية وتعود أسباب ذلك إلى رفضهم الحاد لعوامل التغيير الجديد فيصبح لدى هؤلاء عملية شد بين بيئته التي نشأ فيها وبين بيئته الجديدة الواجب التأقلم معها.
 - 4- التكيف الغذائي:** وهو مرتبط بالعادات الغذائية السائدة المختلفة باختلاف ثقافة المجتمعات فبعض هذه المجتمعات يكون مناخها بارداً لذا فتكون أغلب أطباقهم من اللحوم والنشويات وكل المواد الغذائية الحاوية على مصادر الطاقة، لذا فقد يضطر المهاجرون إلى تغيير سلوكياتهم الغذائية وتعلم سلوكيات جديدة يفرضها المجتمع الجديد والتي قد تغير من التكيف الغذائي للجسم مما يعرض المهاجر إلى الاضطراب الغذائي وبالتالي إلى أنواع جديدة من الأمراض التي قد لا يصاب بها في مجتمعه الأصلي (20).
 - 5- التكيف اللغوي:** اللغة هي وسيلة التفاهم بين البشر وعن طريقها يتبادل الناس الأحاسيس والمشاعر وتفاهم في كل المعاملات اليومية وعندما يصاب أغلب الأفراد المهاجرين بصدمة اللغة فتصبح عملية التكيف أكثر صعوبة مما يؤدي إلى سوء التكيف نتيجة عدم القدرة على التواصل.
 - 6- التكيف المدرسي:** يلاحظ أن الأطفال والشباب هم الأكثر قدرة على التكيف مع المجتمع سرعة تكوين العلاقات الاجتماعية ومحاولة التقيد بكل ما هو متوفر ومرغوب وقد يعجز الوالدين عن اللحاق بالتغيير السريع لأبنائهم وهو أمر طبيعي خاصة أن الطفل لا يعي ما يخشاه البالغون.
 - 7- التكيف الاجتماعي:** وهو الأوسع والأكثر شمولاً وقد يتضمن كل الأنواع السابقة والملفت للنظر أن أغلب الأفراد الذين يتهيئون والذين لا يخافون الاختلاط مع الأفراد الجدد فيمارسون عملية التبادل الاجتماعي مثل ما يتعاملون بالبيع والشراء ويتبادلون التحيا البسيطة مع الآخرين مثل الحيران ، والنقطة الأهم هي تشجيع الطرف الآخر من أفراد و مؤسسات خدمية واجتماعية تساهم إلى حد كبير في تقليل الخوف من التعامل مع الآخر، كما أن من الأشياء التي تساعد على التكيف محاولة الأسر إرضاء المجتمع الجديد من خلال كسبها بعض العادات المقبولة لدى الطرفين (21).
 - 8- التكيف الثقافي:** وهو عبارة عن (عملية التبنى للنظم الثقافية بما فيها من سلوك وقيم ومواقف) (22). وتعنى هذه الفقرة قدرة الإنسان على التوافق مع المجتمع وثقافته فالإنسان

19- حسن شحاتة سغف، أسس علم الاجتماع دار النهضة العربية، القاهرة، ط العاشرة، 1978، ص 257

20- المرجع السابق، ص 228.

21- المرجع السابق، ص 229.

22- عمر التومي لثبياني، مرجع سابق، ص 257.

العدد الرابع – ديسمبر 2015

كثيرا ما يجد صعوبات في التكيف مع ثقافات مختلفة عن ثقافته وينتج عن التكيف الثقافي القدرة على إيلاف البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها لفرد, وتبدو هذه الحالة أكثر وضوحا عندما ينتقل الفرد إلى بيئة اجتماعية جديدة تختلف في أنماطها الثقافية عن التي تعيش فيها⁽²³⁾.

9- التكيف البنائي: ويقصد به مدى قدرة الشخص على الانخراط ولنفاذ إلى الجماعات المختلفة مثل النوادي والمؤسسات القائمة في المجتمع المضيف, فكلما امتلك الفرد القدرة على الانتساب والمشاركة بفاعلية إلى تلك الجماعات بحسب أهدافها كلما كانت ذلك مؤشرا على اندماج وتكيف الشخصي مع البناء الرسمي وغير الرسمي⁽²⁴⁾.

سادساً: خطوات التكيف.

يتفق أغلب المفكرون على إن التكيف له مراحل عامة ملخصة على النحو الآتي:

- 1- أولى خطوات التكيف تبدأ ببروز دافعا لدى الفرد يستثار فيولد ضغطا على الإنسان فيسعى إلى إشباعه.
- 2- تحدث استجابة أو استجابات سلوكية أوليه لإشباع الدافع المثار.
- 3- تصطدم محاولة الإشباع لعائق من العوائق أحيانا تمنع من الوصول إلى الهدف.
- 4- ينظم الفرد استجاباته ويضاعف نشاطه المتكرر لتغلب على العقبات التي تعترض سبيله لتحقيق الهدف⁽²⁵⁾.

سابعاً: ملامح التكيف السليم.

للتكيف مظاهر نفسية واجتماعية وثقافية نستطيع من خلالها الحكم على مدى تمتع الشخص بالتكيف من عدمه وهذه المظاهر تتجلى في المؤشرات الآتية:

- 1- **الراحة النفسية:** وهي حالة من الاستقرار تتميز بتراجع القلق والحزن والاكتئاب الصراع والإحباط, وهذه جميعها من المظاهر الدالة على صعوبات في التكيف, فمن سمات الشخص المتكيف قدرته على الصمود تجاه المواقف والمشكلات التي تؤدي إلى سوء التكيف.
- 2- **الكفاية في العمل:** تتولد لدى الإنسان المتكيف رغبة في المشاركة والإنجاز في العطاء ومبعث ذلك شعوره بأهميته في هذا المجتمع وبحاجته لإثبات بأنه ليس كما مهملا, فقدره الفرد على العمل والإنتاج والإنجاز والابتكار والنجاح دليلا على توافق الفرد مع نفسه وبيئته, وهو ما يحقق له الرضا والسعادة ويجعله متوافقا مع هذا العمل, ولكي يتحقق الفرد من تكيفه في عمله فلينظر إلى كفاية إنتاجه ودرجته فهي خير دليل على تكيفه في محيط عمله.
- 3- **الأعراض الجسمية:** الاضطرابات النفسية والانفعالات الحادة تؤثر فسيولوجيا على جسم الإنسان في الغالب, فكثير من الأمراض العضوية مثل ارتفاع ضغط الدم وإمراض المعدة

23- حسين بنصيرة, مرجع سابق, بتصرف, ص32.

24- المرجع السابق, بتصرف, ص 32.

25- عبد لجليل قريوه الحسنواي, أنماط التكيف الاجتماعي للعائدين من المهجر بمدينة سبها كلية الآداب والتربية جامعة سبها, 1994, ص 92.

العدد الرابع - ديسمبر 2015

- ترجع أسبابها إلى القلق والتأزم النفسي المستمر ولذلك في بعض⁽²⁶⁾. الأحيان يكون خلو الفرد من هذه العلة هو دليل واضح على التكيف الذي يتمتع به.
- 4- **مفهوم الذات:** الذات هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصية الفرد فكلما امتلك الإنسان شعورا إيجابيا اتجاه ذاته وما تحويه هذه الذات من قدرات واستعدادات وميول ورغبات وانفعالات، ومعرفته بمواطن القوة والضعف فيها وقدرته على توجيهها الوجهة الصحيحة كان ذلك مؤشرا على تكيف الإنسان وتأقلمه.
- 5- **الأهداف الواقعية:** تتضمن فكرة تحديد الأهداف الواقعية قدرة الإنسان على التنسيق بين الطموحات والرغبات و الإمكانيات المتاحة فكلما امتلك الإنسان القدرة على تحديد الأهداف بشكل واقعي مراعيًا ثقافة المجتمع وإمكانية تحقيقها كلما دل ذلك على معيشة الفرد لواقعه وكلما ارتفع سقف الطموحات عن الإمكانيات المتاحة كلما كان ذلك مدعاة للفشل وبالتالي الصرع ومن ثم سواء التكيف، بالممثل الشخص الذي تقل أهدافه عن مستوي قدراته بوصف بالا تكالي وعدم المقدرة علي تحمل المسئوليات وبذلك يتدني لديه مستوي الذات مما يجره إلي سوء التكيف.
- 6- **ضبط الذات:** وهي قدرة الشخص علي إدارة محيطه النفسي من حيث ضبط الانفعالات بشكل تتماشى فيه مع ثقافة المجتمع، وبذلك يستطيع إن يوجه سلوكه توجيهها سليما ويجعله ينتهج المنهج الواقعي المقبول في محيطه الاجتماعي وبما يكفل تحقيق رغباته في إطار الحياة الاجتماعية في حين يواجه الشخص غير القادر علي ضبط نفسه صعوبات كبيرة في توجيهها نحو تحقيق الأهداف التي اغلبها سوف تتعارض مع المحيط الاجتماعي، وبالتالي سوف يعيش حاله سوء التكيف نتيجة الفارق بين مستوي الطموحات وإمكانيات التحقيق⁽²⁷⁾
- 7- **العلاقات الاجتماعية:** أن فاعلية شبكة العلاقات الاجتماعية مع الآخرين تعكس مدى تكيف الفرد مع محيطه الاجتماعي فالإنسان اجتماعي بطبعه، له مصالح ورغبات، وفي إطار تبادل المصالح يسعى الإنسان إلى التعاون مع الآخرين، فكلما كان هذا التعاون ذا فاعلية وبناء كلما حظي صاحبه بحب الناس وحبهم لهم فلانطواء والانعزال والابتعاد عن الناس دلالة قاطعة على عدم التكيف السليم وهي سمه من سمات الشخص اللا سوي أي غير المتكيف.

ثامناً: العوامل الأساسية المؤثرة في التكيف:

هناك عدة عوامل تؤدي إلى إحداث التكيف الاجتماعي لدي الأفراد ومن أهم هذه العوامل:

- 1- **إشباع الحاجات الأولية الشخصية.** للإنسان حاجات ورغبات عضوية كانت أو نفسية إذا لم يتم إشباعها فإنه تخلق لديه توترا يدفعه إلى محاولة إشباع هذه الحاجة وكلما طالت مدة حرمان الفرد زاد التوتر شدة، وينتهي الموقف عادة إذا ما أستطاع المرء إشباع هذه الحاجة، أما إذا لم تسمح الظروف البيئية أو الاجتماعية بإشباع هذه الحاجة وكانت الحواجز

26- فاروق محمد العنلي وآخرون، علم الاجتماع العام، جامعة القاهرة، كلية الآداب القاهرة، 1979. ص 14.

27- عبد الجليل قريوه، مرجع سابق، ص 94.

العدد الرابع - ديسمبر 2015

- التي تقف بين المرء وتحقيق رغبة قوية مانعة، فإنه يحاول إيجاد البدائل قد لا تكون شرعية وغير سوية وهي بداية الانحراف واختلال التكيف⁽²⁸⁾.
- 2- **العادات والمهارات:** تأتي العادات والمهارات ضمن العوامل الداعمة للتكيف فهي التي تيسر إشباع الحاجات للأفراد والعادات والمهارات يكتسبها الفرد من المراحل المبكرة من حياته ولذا فإن التكيف هو في الواقع محصله لما مر به الفرد من خبرات و تجارب أثرت في تعلمه طرق مختلفة التي يشبع بها حاجات ويتعامل بها مع غيره من الناس في مجال الحياة الاجتماعية⁽²⁹⁾.
- 3- **أن يعرف الإنسان نفسه:** إن معرفة الإنسان لنفسه يعد شرطاً أساسياً من شروط التكيف الجيد، وربما هذا ما دعا الفيلسوف سقراط إلى القول أعرف نفسك والتي أخذ منها شعاعاً له وهذا الرأي يتضمن النواحي التالية:
- أ- أن يعرف الإنسان الحدود والإمكانات التي يستطيع بها أن يشبع رغباته بحيث تأتي هذه الرغبات واقعية ممكنة التحقيق.
- ب- أن يعرف الإنسان إمكاناته وقدراته إذ أن معرفته بهذه القدرات تجعله لا يرغب في شيء يصعب تحقيقه.
- 4- **أن يتقبل الإنسان نفسه:** أن فكره الإنسان عن نفسه من أهم العوامل التي تؤثر على سلوكه، فكلما كانت هذه الفكرة ايجابية تتصف بالرضا واحترام الذات كلما كان ذلك وفقاً له اتجاه المشاركة الإيجابية وللتوافق مع الآخرين مما يرفع لديه معدلات الاتجاه في مجالات تتفق مع إمكاناته ولعكس صحيح فالفرد الذي لا يقبل نفسه ولا يشعر بالرضا ويعاني صعوبات مختلفة يكون أكثر عرضة للمواقف الإحباطية التي تشعره بالفشل وعدم التكيف فيدفعه ذلك إما إلى الانطواء أو إلى العدوان، وكل منهما مؤشر على سوء التكيف⁽³⁰⁾.
- 5- **المرونة:** وتعني عدم الجمود في الأفكار والتمسك بالشكليات ولا مجال للتعديل في أي موقف كل ذلك يمثل صعوبات أمام التكيف فالمواقف متغيرة ومتجددة وليست جامدة ، والقدرة على التشكل مع الظروف المختلفة لهو من عوامل التكيف مع الظروف ، فالفرد الذي ينقل المثبرات الجديدة في المواقف الحياتية والذي تصدر منه إستجابات ملائمة نحوها فإنه يكون توافقا وتكيفاً مع الوسط البيئي والاجتماعي الذي يعيش فيه ، أكثر من الفرد يتصف بالجمود العقلي أو الفكري والذي يؤدي به إلى الشعور بالتوتر والاضطراب النفسي والاجتماعي وعدم القدرة علي التوافق والتكيف في إطار الوسط الاجتماعي⁽³¹⁾. ويضيف " تندال (tendal) عوامل أخرى للتكيف هي⁽³²⁾:
- 1- أن تتكامل شخصية الفرد وهذا يتضمن تآزر حاجات الفرد مع سلوكه في تحقيق هدفه بطريقة سهلة في تفاعلها مع البيئة.
- 2- الانسجام مع مستويات الجماعة الثقافية دون التخلي عن التلقائية الفردية.
- 3- قبول الواقع بمشقته للحصول على مكاسب وتحقيق أهداف أكبر في المستقبل.

28- فاطمة رمضان صاكال، التكيف الشخصي علاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، جامعه الفتح ، قسم الإرشاد و التوجيه النفسي والاجتماعي، ص 301.

29- حسين بونصيره ، مرجع سابق ،ص 35.

30- فاطمة رمضان صاكال مرجع سابق ص30.

31- نوال محمد عطية، علم النفس والتكيف النفسي والاجتماعي، دار القاهرة للكتاب، القاهرة 2001، ص14.

32- أريج محمد منصور ، التكيف الاجتماعي للعمال الصناعيين، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية الآداب، قسم علم الاجتماع، جامعة عمر المختار ، البيضاء، ليبيا ،2004،ص26.

العدد الرابع – ديسمبر 2015

- 4- زيادة النضج باضطراد السن مما يؤدي إلى تحقيق العمليات التكيفية.
- 5- الإرجاع الانفعالي المتزن.
- 6- المساهمة في نشاط الجماعة.

تاسعاً: نظريات التكيف.

هناك ثلاث اتجاهات لتفسير العلاقة بين التكيف و معوقاته اتجاه يعتبر الضغوط الناتجة عن الإعاقة أو المرض متغير مستقل وهي صاحبه التأثير في المتغيرات الأخرى. واتجاه يعتبرها تفسير تابع يتأثر بغيره من المتغيرات واتجاه ثالث يرى أن الضغوط وليدة علاقة خاصة بين الفرد والبيئة حيث يؤثر كل منها في الآخر وهذا الاتجاه هو الاتجاه الانفعالي الذي يرى أن هناك عوامل يمكن أن تتوسط بين الفعل وردة الفعل وهي المصادر التي يمكن للفرد استخدامها للمواجهة الضغوط، ويتم النظر إلى أنماط التعامل على إنها استجابات تكيفية وهو ما يشير أولى النظريات المفسرة للتكيف.

1 – النظرية المعرفية للضغط والتعامل

تقدم هذه النظرية تفسيراً للتكيف مع الضغوط مفاده إنه عندما يكون هناك حدث واحد ضاغط فإن ذلك لا يشكل مشكلة لأغلب الأفراد ولكن المشكلة تكمن في تعدد الضغوط واستمرارها وعدم قدرة الفرد على حلها فهنا يمكن أن تحدث اضطرابات خطيرة، حيث تشمل الآليات التي تربط الضغط بالمرض على سلسلة من الإختلالات الهرمونية العصبية أو لجهاز المناعة أو تغيرات مميزة من السلوكيات المتصلة بالصحة، مثل إدمان الخمر ونقص التغذية وغيرها، أو مجموعة من الإخفاقات في الاهتمام بالنفس وهذا ما يدفع بعض الأشخاص تحت الضغط إلى محاولة التخلص بسلوكيات غير صحية⁽³³⁾. وجاء في تفسير هذه النظرية للتكيف النفسي على انه عملية تقوم على أساس من العلاقة والعملية، فمن حيث العلاقة فأنها تكون أكثر وضوحاً في تعريف الضغط على انه علاقة بين الشخص والبيئة ترجع إلى تقدير الشخص من حيث كونها تتفوق على إمكانياته أو ما إذا كانت هذه العلاقة تمثل خطراً على استقراره وسعادته⁽³⁴⁾. ويمكن تفسير العلاقات على ضوء لاعتبارات الآتية:

- 1- الشخص والبيئة في علاقة ديناميكية تتغير باستمرار.
- 2- إن هذه العلاقة هي نتاج تأثير كل من الإنسان في البيئة والعكس فكل منهما يؤثر على الآخر وتفترض النظرية المعرفية للضغط إن هناك عمليتان هما: التقدير المعرفي والتعامل كوسيطان لضغط وللنتائج التكيفية المتصلة به.

عملية التقدير المعرفي

33- فاطمة عبد البارئ الشاعر، بعض المشكلات الاجتماعية وعلاقتها بكيف المصاب بفيروس hiv المسبب لمرض العوز المناعي، دراسة غير منشورة جامعة بنغازي، كلية الآداب، قسم علم الاجتماع 2013 ص 153 الي 158.

34- حمد المحروس شناوي ومحمد السيد عبد الرحمن الصحة النفسية مكتبة الأنجلو المصرية، 1994 ص 24.

العدد الرابع - ديسمبر 2015

أ- التقدير المبدئي والذي من خلاله يقوم الشخص دلالة معاملة أو علاقة معينة لاستقرار الحياة أي يقيّمها لكي تعني مواجهة ضرر أو خسارة أو تهديد أو تحدى).
ب- التقدير الثانوي والذي عن طريقه يجري الشخص تقويما الإمكانية التعاون من خلال الإجابة عن سؤال ماذا يمكنني أن افعل حيث تقوم القدرات الصحية والعقلية والموارد النفسية مثل الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية وكذلك الموارد الاجتماعية مثل علاقات الأسرة والأصدقاء والموارد المادية وحجم الأموال ونوع المعدات التي يكون قادرا على استعماله(35).

عملية التعامل

يشير التعامل إلى (الجهود المعرفية والسلوكية للسيطرة على أو خفض و التحمل للمطالب الداخلية أو الخارجية التي يوحدتها التعامل ضغط بين الفرد وبيئته) (36). واحد خصائص هذا التعريف هو أن التعامل يعرف مستقل عن نتائجه أي أن التعامل يشير إلى الجهود لإدارة المطالب بصرف النظر عن النجاح هذه الجهود(37).

2- نظرية الدور الاجتماعي:

للمرض المستعصي كما للإعاقة تأثير كبير علي المراكز و الأدوار التقليدية للأفراد و ترتيبات تكوين الأسرة فمن المعروف إن الأدوار قائمة علي تبادل الرموز، وان عدم وضوحها أو صراعها يسبب تأثيرا في العلاقات الاجتماعية للمصاب نتيجة لتأثر قدرته الطبيعية علي أداء الأدوار أو رفض قبول أدائها في الوسط الاجتماعي لعدم تلقي الإعداد التقليدي للأدوار من خلال التنشئة الاجتماعية وهذا ما يحد من التفاعل مع الآخرين وينعكس علي قدرته علب التكيف داخل المجتمع.

أ- الدور الاجتماعي و التفاعل:

يطلق علماء الاجتماع مصطلح الدور علي كل ما يرتبط بالمركز الذي يمثله الشخص في المجتمع أو الجماعة من حقوق وواجبات والتوقعات المرتبط بدور بجانبه التوقعي والمعياري وهو ما يعرف السلوك ويحدد ما إذا كان الناس متطابقين أو غير متطابقين في المراكز التي يحتلونها، والأدوار التي يلعبونها وما إذا كان الفاعلون يقومون بأدوارهم وفقا لتوجيهات الثقافة المرتبط بالمعايير فأنهم يتلقون ردود فعل الآخرين لأفعالهم في ضوء تلك المعايير و بتوجيه منها(38).

ب- أداء الدور: يعرف أداء الدور بأنه هو السلوك الفعلي للشخص الذي يشغل الدور وبالعودة إلى أداء الدور في الحياة الفعلية فإن هناك هوة ما بين ما سوف يفعله الناس وما يفعله بالفعل وذلك مرتبط إلى حد ما باختلاف الناس في الكيفية التي يحققون بها الحقوق والواجبات المرتبطة بأدوارهم وفي هذا السياق يطرح (تيرنر) الفرض الآتي:

35- فاطمة عبد البارئ الشاعرى مرجع سابق 154.

36- محمد المحروس الشناوي ومحمد السيد عبد الرحمن، مرجع سابقص26.

37- المرجع السابق، ص 27.

38- السيد علي شتاء، التفاعل الاجتماعي والمنظور الظاهرة، المكتبة المصرية الإسكندرية ، 2000، ص 219.

العدد الرابع - ديسمبر 2015

(أن تكيف الفرد مع الدور وفاعلية الجماعة يرتبط إيجابيا بالوضوح وسلبيا بالتداخل) وهذا يعني إنه كلما كان الدور أكثر وضوحا كلما كان إيجابيا وذو رد إيجابي بعكس التداخل وعدم الوضوح(39).

ت- صراع الدور: لكل إنسان جملة من الأدوار تستلزم ضرورة الحياة الاجتماعية القيم بها، وبالمقابل تتباين قدرات الناس وإمكانياتهم في الإيفاء بهذه الأدوار نتيجة لظروف مختلفة منها صراع الأدوار (فعندما يواجه الأفراد بتوقعات متناقضة ومتصارعة نتيجة لشغل الفرد لدورين أو أكثر في وقت واحد ينتج صراع الأدوار) (40).

وبالضرورة فإن الدور يتضمن وجود علاقة بين شخصين على الأقل، وسيكون لكل منهما مجموعة من التوقعات اتجاه الآخر وتكون بداية الصراع كما يراها (نيوكمب من التوقعات ذاتها وفق المصادر التالية(41):

- 1- أن تكون التوقعات غامضة وغير واضحة.
- 2- أن تكون هذه التوقعات متعددة وكثيرة.
- 3- أن تكون هذه التوقعات متعارضة فيما بينها.

توتر الدور: يحدث التوتر عندما يجد الأفراد إن توقعات دور معين غير متوائمة، وغير منسجمة الأمر الذي يولد لدى الشخص صعوبات في أداء الأدوار، ولا يتولد توتر الدور عن عدم موافقة توقعات الدور أو عدم انسجامها فحسب إذ أن العلاقة قوية أيضا بين صراع الدور وتوتر الدور، فالصراع بين التوقعات وتناقضاتها يؤدي بدوره لحالة توتر الدور وعن طريق الدور نستطيع أن نتوقع سلوك الشخص بحسب عمره ومركزه(42). ومن خلال استعراض ما سبق يمكن ملاحظة تعدد وجهات النظر بين النظريات المفسرة للتكيف ولكنها تكاد تجمع على إن الدور وسيلة لفهم التفاعل الاجتماعي، وكذلك أداة تحليلية تعطي صورة عن تكيف الفرد داخل بناءات المجتمع ومنظّماته والمهم هو الدور كمؤشر للتكيف الاجتماعي.

عاشراً: معوقات التكيف.

يعتمد تحقيق التكيف على مجموعة من المعطيات ذاتية و موضوعية فالمعطيات الذاتية هي المكونات والقدرات داخلية للفرد والموضوعية وهي المرتبطة بالبيئة الخارجية في بعدها الطبيعي والاجتماعي. فالفرد في حياته يتعرض للعديد من المواقف التي تتطلب عملية تكيف بدأ من حاجاته الأولية إلى حاجاته العليا، ومن خلال سعيه بسلوك التكيف قد يصل إلى مبتغاه إذا ما توفرت عوامل النجاح، وقد لا يحدث ذلك نتيجة لبعض المعوقات يصعب التعامل معها وتنقسم هذه المعوقات إلى :

1- الإحباط : وهو إحباط داخلي و إحباط خارجي

أ- الإحباط الداخلي: وهو يعود إلى محددات شخصية نفسية كانت أو جسمية فالنقص العضوي ، والقدرة غير كافية ونقص الجاذبية الاجتماعية للشخص كلها تعوق عن سعيه في الحصول

39- المرجع السابق، ص 228.

40- السيد علي شتاء، المرجع السابق ص219.

41 - المرجع السابق، ص 228.

42- فاطمة احمد خفاجي، في الصحة النفسية المرنة والتصلب للعاملات وغير العاملات، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1995 ص 26.

العدد الرابع – ديسمبر 2015

علي الانتماء الاجتماعي والمكانة والنجاح وهي مصدر خطير لتهديد التقدير الذاتي والتأزم النفسي، وتكون المشكلة اكبر إذا كان الإحباط يرجع لتعارض دوافع الفرد مع الضوابط الأخلاقية، كما أن الظروف البيولوجية كالتعب والمرض تحبط مساعي الإنسان⁽⁴³⁾

ب- **الإحباط الخارجي:** تتمثل في عقبات البيئة الطبيعية مثل الماديات المحيطة بالإنسان من التضاريس ومباني وطرق وغيرها، أو عقبات البيئة الاجتماعية كضوابط السلوك، فالعقاب الناتج عنها يمثل إحباط للفرد وهذه ظروف تثير مشاعر عدم الكافية و العزلة وعدم الأمن الشخصي والاجتماعي، وهو ما يمثل سوء التكيف⁽⁴⁴⁾.

ت- **الصراع:** وينتج عن وجود حاجتين أو دافعين أو أكثر وعلي الفرد الاختيار وهي حالة نفسية مؤلمة والصراع أنواع:

أ- **صراع الإقبال:** ويعني صراع بين هدفين كلهما له جاذبية إيجابية.

ب- **صراع الإحجام:** ويكون بين هدفين لهما نتيجة سلبية.

ت- **صراع الإقبال والإحجام:** وهو بين هدفين أحدهما له جاذبية إيجابية والآخر له جانب سلبي وهذا النوع أخطر الصراعات، وينشأ عادةً عن الاصطدام بالمثل والمعايير.

هذه المعوقات تسبب ما يعرف بالضغط التي تتراوح بين ضغط خفيف يمكن التعامل معه وتخفيفه إلي ضغوط قوية التي تسبب في انهيار الأفراد، وهذا الضغط انفعالي غير سار يختبره الفرد في استجابته للإحباطات التي يتعرض لها في بيئته وقد يعمم بعض العلماء هذا المصطلح ليشمل كذلك كل الظروف التي تواجه الكائن أو تعترض إشباع دوامه إرضاء حاجاته⁽⁴⁵⁾

43- المرجع السابق ص 232

44- المرجع السابق، ص 232

45- مجدي أحمد عبد الله، السلوك الاجتماعي وديناميته، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 2003، ص 217.

العدد الرابع - ديسمبر 2015

خاتمة

التكيف إذن يتلخص في تلك العملية التي يقوم بموجبها الفرد بتعديل سلوكه ليصل إلى مرحلة التوازن بينه وبين بيئته الاجتماعية والطبيعية بحيث يتحقق الشعور بالأمن، والمشاركة الإيجابية في التغيير إلى ما هو أفضل.

أهم النتائج

- 1- لا يمكن للفرد التكيف إلا بعد تحقيق قدر كافٍ من التوازن بينه وبين بيئته.
- 2- يؤدي تحقيق التوازن إلى زيادة الدافعية للعمل والإنجاز ومن ثم تحقيق النجاح.
- 3- يصل الفرد بعد تحقيق التوازن وزيادة دافعيته للعمل والإنجاز إلى تكوين علاقات ناجحة مع المحيطين به، وبالتالي إلى أعلى درجات التكيف.

التوصيات

- 1- على الفرد أن يسعى إلى إشباع ذلك الدافع الذي يُستثار من بيئته فيسبب له ضغطاً ويعتبر ذلك أولى خطوات التكيف الاجتماعي.
- 2- قد يواجه الفرد في التكيف صعوبات تؤدي إلى القلق والحزن وقد تصل إلى الاكتئاب، فعلى الفرد أن يصمد تجاه تلك المواقف.
- 3- عليه أن يُنسق بين الطموحات والرغبات والإمكانات حتى تكون أهدافه واقعية سهلة التحقيق، ومن ثم يتحقق التكيف الاجتماعي.

العدد الرابع - ديسمبر 2015

قائمة المراجع

- 1- حسين مفتاح بونصيرة، التكيف الاجتماعي وأثره على التحصيل العلمي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الفاتح، طرابلس، 2009 ص20.
- 2- عمر التومي الشيباني، الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، الدار العربية للكتاب، 1973 ص.
- 3- محمد مصطفى احمد، التكيف والمشكلات المدرسية من منظور الخدمة الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، ب،ت، ص 6.
- 4- محمد السيد الهابط، دعائم صحة الفرد النفسية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية 1987، ص31.
- 5- مجدي احمد محمد، السلوك الاجتماعي ودينامياته محاولة تفسيرية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1996 ص 3.
- 6- احمد محمد عبد الخالق، أصول الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1993 ص 56.
- 7- مصطفى فهمي، الصحة النفسية، دار الثقافة العربية، القاهرة، 1963 ص 11.
- 8- عاطف محمد غيث، قاموس علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، 1995 ص 17.
- 9- سيد خير الله، العلاقة بين التوافق النفسي لتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية في القرية والمدينة، بحوث تربوية والنفسية، عالم الكتاب، القاهرة، 1973 ص48.
- 10- حسين بونصيرة، مرجع سابق، ص 22.
- 11- المرجع السابق، ص 23.
- 12- لبنى الجادري، الحوار المتمدن، العدد 3053، 2010، www.alhewar.org/debat-shw تاريخ الزيارة 2013/8/16.
- 13- علي معمر عبد المؤمن، التكيف الاجتماعي والثقافي للمهاجرين في المجتمع الليبي، المركز العالمي للدراسات وأبحاث الكتاب الأخضر، ليبيا، 2006 ص 6.
- 14- عبد السلام الدويبي، علم النفس الاجتماعي، منشورات الجامعة المفتوحة، طرابلس، ب،ت، بتصرف، ص63.
- 15- حسين بونصيره، دراسة سابقه بتصرف ص29.
- 16- هدى عبد المؤمن السيد، أنماط التكيف الاجتماعي لدى شرائح اجتماعية متباينة في المدن الجديدة، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس، كلية الآداب، قسم علم الاجتماع، 2001، ص 121.
- 17- هدى عبد المؤمن السيد، مرجع سابق، ص121.
- 18- احمد محمد الجوفي، أصول التربية والتعليم عند ابن خلدون، دارسه تحليليه، دراسات في الإسلام، المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية 1963 ص 46.

العدد الرابع - ديسمبر 2015

- 19- حسن شحاتة سعفا، أسس علم الاجتماع دار النهضة العربية، القاهرة، ط العاشرة، 1978، ص 257
- 20- المرجع السابق، ص 228.
- 21- المرجع السابق، ص 229.
- 22- عمر التومي لشيباني، مرجع سابق، ص 257.
- 23- حسين بنصيرة، مرجع سابق، بتصريف، ص 32.
- 24- المرجع السابق، بتصريف، ص 32.
- 25- عبد لجيل قريوه الحساوي، أنماط التكيف الاجتماعي للعائدين من المهجر بمدينة سبها، كلية الآداب والتربية جامعة سبها، 1994، ص 92.
- 26- فاروق محمد العدلي وآخرون، علم الاجتماع العام، جامعة القاهر، كلية الآداب القاهرة، 1979. ص 14.
- 27- عبد الجليل قريوه، مرجع سابق، ص 94.
- 28- فاطمة رمضان صاكال، التكيف الشخصي علاقته بالتحصيل الأكاديمي لدي طالبه الجامعة، رسالة ماجستير، جامعه الفاتح، قسم الإرشاد و التوجيه النفسي والاجتماعي، ص 301.
- 29- حسين بونصيره، مرجع سابق، ص 35.
- 30- فاطمة رمضان صاكال مرجع سابق ص 30.
- 31- نوال محمد عطية، علم النفس والتكيف النفسي والاجتماعي، دار القاهرة للكتب، القاهرة 2001، ص 14.
- 32- أريج محمد منصور، التكيف الاجتماعي للعمال الصناعيين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، قسم علم الاجتماع، جامعة عمر المختار، البيضاء، ليبيا، 2004، ص 26.
- 33- فاطمة عبد البارئ الشاعرى، بعض المشكلات الاجتماعية وعلاقتها بكيف المصاب بفيروس hiv المسبب لمرض العوز المناغى، دراسة غير منشوره جامعه بنغازي، كليه الآداب، قسم علم الاجتماع 2013 ص 153 الي 158.
- 34- حمد المحروس شناوى ومحمد السيد عبد الرحمن الصحة النفسية مكتبه الأنجلو المصرية، 1994 ص 24.
- 35- فاطمة عبد البارئ الشاعرى مرجع سابق 154.
- 36- محمد المحروس الشناوي ومحمد السيد عبد الرحمن، مرجع سابق ص 26.
- 37- المرجع السابق، ص 27.
- 38- السيد علي شتا، التفاعل الاجتماعي والمنظور الظاهرة، المكتبة المصرية الإسكندرية، 2000، ص 219.
- 39- المرجع السابق، ص 228.
- 40- السيد علي شتا، المرجع السابق ص 219.
- 41- المرجع السابق، ص 228.

العدد الرابع – ديسمبر 2015

- 42- فاطمة احمد خفاجي، في الصحة النفسية المرونة والتصلب للعاملات وغير العاملات،
دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية، 1995 ص 26.
- 43- المرجع السابق ص 232
- 44- المرجع السابق، ص 232
- 45- مجدي أحمد عبد الله، السلوك الاجتماعي ودينامياته، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية،
2003، ص 217.