

## المحاضرة (06): العوامل المؤثرة في التكيف

هناك عدة عوامل لها أكبر الأثر في أحداث التكيف الشخصي الاجتماعي لدى الافراد من أهمها:

1. اشباع الحاجات الأولية: والحاجات الشخصية: فإذا لم تشبع حاجات الفرد، عضوية كانت ام نفسية، فإنها تخلق لديه توترا يدفعه إلى محاولة إشباع هذه الحاجة وكلما طالمت مدة حرمان الفرد، زاد التوتر شدة وينتهي الموقف عادة إذا استطاع المرء اشباع هذه الحاجة

2. أن تتوفر لدى الفرد العادات والمهارات التي تيسر له اشباع حاجاته الملحة ولا شك أن هذه العادات والمهارات تتكون لدى الفر في المراحل المبكرة من حياة الفرد، ولذا فإننا نجد أن التكيف هو في الواقع محصلة لما مر به الفرد من خبرات وتجارب أثرت في تعلمه للطرق المختلفة التي يشبع بها حاجاته ويتعامل بها مع غيره من الناس في مجال الحياة الاجتماعية

3. أن يعرف الانسان نفسه: إن معرفة الانسان لنفسه تعد شرطا أساسيا في عملية التكيف الجيد وهي تتضمن نواحي عدة منها:

أ/ أن يعرف الانسان الحدود والإمكانيات التي يستطيع به ان يشبع رغباته بحيث تأتي رغباته واقعية ممكنة التحقق.

ب/ أن يعرف الانسان إمكانياته وقدراته ذلك انه إذا عرف هذه القدرات والامكانيات فإنه لا يرغب في شيء لا تسمح هذه القدرات والامكانيات بتحقيقه.

4. أن يتقبل الانسان نفسه: إن فكرة الانسان عن نفسه من اهم العوامل التي تؤثر في سلوكه، فإذا كانت هذه الفكرة حسنة مشوبة بالرضا فإن ذلك يدفعه إلى العمل والتوافق مع أفراد المجتمع، كما ان ذلك يدفعه إلى النجاح حسب قدراته دون أن يحاول العمل في مجالات لا تسمح له قدراته بالنجاح فيها .

5. المرونة: ونقصد به أن يستجيب الفرد للمؤثرات الجديدة استجابات ملائمة فالشخص الجامد الغير مرن لا يتقبل أي تغيير يطرأ على حياته وبالتالي فإن عملية التكيف تظهر في قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الجديدة وهناك نوعان من المرونة هي:

المرونة القوية التي يتكيف فيها الشخص مع البيئة الجديدة دون ان يغير من طبيعته وشخصيته الأصلية

المرونة الضعيفة التي يتقبل الشخص فيها قيم البيئة الجديدة ومثلها، تقبلا يؤدي به إلى أن ينكر شخصيته الأصلية

وخلاصة القول أنه يمكن النظر إلى العوامل الأساسية في أحداث التكيف للفرد من زاويتين:

الأولى : قدرة الفرد على أن يصل إلى درجة من التكيف مع نفسه أي مع القيم والأهداف التي ارتضاها لنفسه، وإلى درجة لا بأس به من التكيف مع الجماعة التي يعيش فيها

الثانية: أنه يترتب على شعور المرء بتقبله لذاته، وتقبل الآخرين له الشعور بالسعادة والارتياح فيما يفوم به من تصرفات وسلوك.

المراجع:

فهيم ، مصطفى. ( 1995 )، الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف ، ط3 ، مصر:مكتبة الخانجي بالقاهرة.