

أولاً: التكيف Adjustment

تعريف التكيف : عملية ديناميكية مستمرة يهدف بها الفرد الى ان يغير سلوكه ، ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة.

أبعاد التكيف :

كما الصحة النفسية هي حالة يخبرها الفرد نفسه وتتضح في عمله وانتاجه وعلاقاته الاجتماعية ، أو بمعنى اخر تبدو الصحة النفسية في " التكيف الشخصي " و " التكيف الاجتماعي " وهما بعدا التكيف.

أ. التكيف الشخصي: وهو ان يكون الفرد راضياً عن نفسه ، كما تتسم حياته بالخلو من الصراعات النفسية والقلق ، ومن المكونات الاساسية لهذا البعد من التكيف اشباع الفرد لدوافعه بصورة مرضية له وللمجتمع.

ب. التكيف الاجتماعي: اقامة الفرد علاقات اجتماعية سوية مع الاخرين ، خالية من الشك أو الشعور بالاضطهاد.

العوامل الأساسية في التكيف :

هناك عدة عوامل لها الدور الاكبر في احداث التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي لدى الافراد ، من أهمها:

1. اشباع الحاجات الاولية والشخصية.
2. تعرف الفرد لحدود امكانياته وقدراته.
3. تقبل الذات.
4. المرونة (الاستجابة الملائمة للمواقف الجديدة).

ثانياً: الإحباط Frustration

تعريف الإحباط : ويعني فشل الفرد في اشباع حاجاته بسبب معوقات واقعية ملموسة أو متوقعة ومتخيلة تحول دون هذا الإشباع .

مستويات الإحباط وعمقه :

يتوقف مستوى الإحباط على متغيرات تلعب دوراً أساسياً في تحديد عمقه ومدى آثاره ، وهذه العوامل تتعلق بالنقاط الآتية :

1 . **قدرة الفرد على التحمل** : يختلف الأفراد من حيث أبنيتهم النفسية وقدراتهم على تحمل ما يتعرضون له من ازمات ، فمنهم من ينهار أمام اللحظات الأولى للآزمة حتى ان كانت خفيفة ، ومنهم من يقاوم بثبات وتماسك حتى يستنفذ مايملك من طاقات ، فان عجز عن ذلك لجأ في كثير من الأحيان الى واحد من الأسلوبين الآتيين :

أ . يغير من اهدافه او من اساليبه او من بيئته ، ويحاول ان يتكيف مع الموقف الجديد .

ب . يعتمد اساليب غير سليمة لا توصله الى الحل الصحيح يكون بعضها شعورياً مخالفاً للقيم الاجتماعية ، وبعضها الآخر لاشعوريا يطلق عليها تسمية (الحيل الدفاعية) مثل الكبت والتقمص والنكوص والتسامي وغيرها .

2 . **مستوى الحاجة واهميتها للفرد** : ان حاجات الفرد تختلف في مستوياتها واهميتها عند الفرد فهناك حاجات اساسية لا يستطيع الفرد التنازل عنها او تاجيل اشباعها ، وهناك حاجات اخرى ثانوية قد يستطيع ان يتنازل عنها او يؤجل اشباعها الى وقت آخر او الى ظروف اخرى ، وهذا يعني ان الإحباط قد يزداد او ينخفض حسب نوع الحاجة التي لم تشبع ، واهميتها لدى الفرد .

3 . **انعكاسات الإحباط على الفرد** : يشكل الإحباط موقفاً نفسياً تتوقف صعوبته على التركيب النفسي للفرد ومدى تأثيره به ، ويمكن ان تظهر آثار الإحباط في ثلاث جوانب سلوكية هي :

أ . **نوع النشاط** : ويعني ان يقوم الفرد بتغيير النشاط الذي نتج عنه الإحباط وتنبوع الوسائل والاساليب لتحقيق الهدف من جديد ، او يقوم باستبدال الهدف بهدف آخر ممكن التحقيق .

ب . **البيئة** : كثيراً ما ينعكس الإحباط بصيغة سلوك عدواني على مكونات البيئة التي يحدث فيها الإحباط من افراد وممتلكات لاسيما عندما يكون الإحباط شديداً ، وتعتري الفرد المحبط حالة من الغضب العنيف ، وهذا الغضب يسلك احد الاتجاهين ، فاما ان يكون (مزاحاً) أي يفرغ الفرد فيه انفعاله على الأفراد الآخرين ، او (مرتداً) أي يرتد الغضب على الفرد ذاته ويعمل عمله السيء في صحته النفسية وكأن الفرد يريد ان يعاقب نفسه بذلك .

ج . **النكوص** : وهي انعكاس لاشعوري واستجابة دفاعية تحصل بعد الإحباط مباشرة وبعد عجز الفرد في مواجهة الواقع ، وتتجلى في عودة الفرد الى اساليب طفولية في مواجهة الإحباط ونتائجه ، كون ان هذه الاساليب كانت فعالة في الماضي في اشباع حاجاته ومواجهة مشكلاته .

أنواع الإحباط :

ينقسم الإحباط حسب المصادر المسببة له الى نوعين هما :

اولاً . الإحباط الخارجي : أي الإحباط الذي تكون مصادره خارجة عن كيان الفرد من حيث بنيته

الجسمية والنفسية ، ويمكن تقسيم هذه المصادر الى اربعة اتجاهات هي :

أ . الاتجاه الأول: الذي يكون فيه مصدر الإحباط مرتبطاً بنقص اوقر في محتويات البيئة

الخارجية مثل قلة الامكانيات المادية او الحرمان من العائلة او الازمات الاجتماعية.

ب . الاتجاه الثاني: الذي يكون فيه الإحباط مرتبطاً بالفقدان ، أي فقدان شخص عزيز بصورة

مفاجئة ، اوفقدان شيء ثمين كان الفرد يملكه ويستمتع فيه .

ج . الاتجاه الثالث: الذي يكون فيه الإحباط مرتبطاً بعائق خارجي يقف بين الفرد واهدافه .

د . الاتجاه الرابع: الذي يكون فيه الإحباط مرتبطاً بموقف اجتماعي صعب ولايمكن احتمالته .

ثانياً . الإحباط الداخلي : أي الإحباط الذي تكون مصادره مرتبطة بكيان الفرد وشخصيته وهي :

أ . مصادر مرافقة للفرد منذ بداية حياته كالعمى والصمم والبكم او الضعف العقلي او واحد او

أكثر من أعضاء جسمه .

ب . مصادر تستجد خلال حياة الفرد حيث يولد الفرد سليم من الناحية العضوية إلا انه قد

يتعرض لما يفقد هذه السلامة وهذا التكامل ، مثل العديد من العاهات التي قد تصيب الفرد

وتصبح مصادر لاحباطات متنوعة له .