

التكيف النفسي

مجالات التكيف

مكونات التكيف

التكيف النفسي

عملية ديناميكية مستمرة ، يهدف بها الفرد إلى أن يغير سلوكه ، ليحدث علاقة أكثر توافقاً وتوازناً مع البيئة ، كما تدل على مفهوم بيولوجي استخدم في نظرية التطور والبقاء ، فالكائن الحي القادر على التكيف مع البيئة ، ومفاجأتها يستطيع الاستمرار في البقاء ، أما الذي يخفق في التكيف فمصيره إلى الزوال ، وتشمل البيئة كل المؤثرات والإمكانات والقوى المحيطة بالإنسان التي يمكن أن تؤثر في جهوده للحصول على التوازن النفسي والبدني في معيشتة .

مجالات التكيف

للتكيف النفسي مجالات مختلفة رغم الصعوبة في الفصل بينها في الحياة الفعلية ، يمكن تقسيمها إلى الفئات الآتية :-

١. التكيف البيولوجي :- ويقوم على تكامل الأعضاء الفسيولوجية وأدائها الوظيفي لدى الكائن الحي ، ضمن ما يطلق عليه عتبة التكيف الحسي.
٢. التكيف الإيكولوجي :- وهو تعايش الشخص مع شروط البيئة وتعامله معها بسلوك مناسب من المقاومة والتقبل .
٣. التكيف الثقافي الاجتماعي :- ويتعلق بطبيعة التنظيم الاجتماعي والثقافي وعلاقات أفرادهِ وجماعته .
٤. التكيف النفسي المعرفي :- ويتم عن طريق الإدراك والتفكير والقيام بعمل معرفي ، ويؤدي إلى التكامل بين العمل البنيوي والوظيفي .
٥. التكيف النفسي الانفعالي :- ويشمل كل نشاط يتعلق بغدد الإنسان الداخلية وعواطفه وانفعالاته .
٦. التكيف الفلسفي الأخلاقي . الروحي :- ويعني تصرف الإنسان وفق فلسفات خاصة تعلمها في بيئته ، وتجعله يفسر الظواهر والأشياء والمواقف وفق معتقداته الفلسفية والأخلاقية والروحية .

مكونات التكيف

اهتم بياجيه بالتكيف والتنظيم العقلي عند الأطفال ، واستخدم منهجاً شبه عيادي في البحث ، استقى فيه معلوماته من الملاحظات عن النمو العقلي لدى الأطفال من حيث المحتوى والبنية والوظيفة ، وفسر النمو من خلال عمليتي التنظيم والتكيف ، فالتنظيم له مستويان :- بيولوجي وسيكولوجي ، ويعبر المستوى البيولوجي للتنظيم عن الأفعال المنعكسة ، ومعنى البيولوجيا " هو علم من العلوم الطبيعية يهتم بدراسة الحياة و اشكالها المختلفة ووظيفته كيف تتفاعل الكائنات الحية هذه مع بعضها و مع البيئة المحيطة بها " . في حين يعبر المستوى السيكولوجي عن تطوير البنية البيولوجية أو تعديلها نتيجة الاحتكاك والتفاعل مع البيئة ، ومعنى السيكولوجيا " هو العلم الذي يدرس الوظائف العقلية والسلوك " . ويتحقق التكيف لديه من خلال عمليتي التمثل والمطابقة ، ويتم التمثل من الخارج إلى الداخل ، ضمن سلسلة من الخطط مثلما يتمثل الطفل الطعام والخبرات الجديدة . وفي الطفولة المبكرة (٢-٥) سنوات يركز الطفل على نفسه ، ولذلك يقوم بفاعلية التمثل أكثر من المطابقة مستخدماً الكلمات والرموز ، ويبني الخطط التمثيلية في ألعابه الإيهامية ويحورها حتى تصبح مقبولة لوجهة نظره ، وتتزايد خطط المطابقة في الطفولة المتأخرة (٦-١٢) سنة ، إذ تختفي الألعاب الإيهامية التمثيلية وتظهر فيها أشكال المطابقة مع البيئة الاجتماعية وبعدها تعود فعالية التمثل إلى السيطرة ، في المراهقة (13-18) ، وفي آخرها يتوازن التكيف بالتمثل مع التكيف بالمطابقة ، إذ يعدل الخطط نتيجة تمثل الخبرات الجديدة داخل البنية . وتظهر فعالية المطابقة في الاستكشاف والاستطلاع والتعلم بالمحاولة والخطأ ، إذ يقوم الإنسان بتوليفات للخطط ، ويستمر بالتجارب والبحث عن معلومات إلى أن يصل إلى خطط جديدة ناجحة ، ومن خلال تفاعل عمليتي التمثل والمطابقة ، يتمثل الطفل خبرات جديدة أو يكيف خططه عن طريق توسيعها أو مزجها ، حتى يتمكن من مواجهة المواقف الجديدة ، وبذلك تكون خططه مرنة للغاية ، لكنها تظل محتفظة بطابعها ككليات منظمة ، يسميها بياجيه الخطط ، وبها يواجه الأحداث ، ومتغيرات البيئة ، أو كلما وسع الإنسان من نطاق عمله وأدائه .