

التكيف النفسي

مجالات التكيف

مكونات التكيف

التكيف الناجح والتكيف المخفق (التكيف الايجابي

والتكيف السلبي)

العوامل الاساسية في 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 .

التكيف الناجح والتكيف المخفق (التكيف الايجابي والتكيف السلبي)

ليست كل المحاولات التي يقوم بها الفرد في سبيل التكيف ناجحة دوماً ، وتختلف درجة النجاح من موقف لآخر بحسب ظروف المواقف ، وتوافر الوسائل الملائمة ، فإن كانت الاستجابات التي يقوم بها الفرد موصلة للهدف من دون أن يترتب عليها خسارة له أو للمجتمع ، يوصف التكيف بأنه ناجح . أما التكيف غير الناجح فهو التكيف الذي لا يوصل إلى الهدف ، فالفرد الذي يعيش في بيئة باردة وينتقل إلى منطقة حارة يتخذ عدداً من التدابير لحماية عضويته من التغير في البيئة الطبيعية ، فإذا نجحت تلك التدابير يوصف بأنه تكيف ناجح ، وإن أخفقت يوصف بأن تكيفه غير ناجح أو مخفق .

العوامل الاساسية في التكيف

١. **العوامل الجسدية :-** قد يحدث سوء التكيف بسبب الشروط الفسيولوجية في بناء الجسم ، وإن عدم إشباع الحاجات العضوية الأساسية يجعل صاحبها عرضة للاضطراب والتوتر وعدم التوازن .

٢. **العوامل النفسية :-** يتأثر التكيف بخبرات الطفولة والحاجات الأساسية المشتقة والقدرات العقلية وموقف الإنسان من نفسه :-

أ. **خبرات الطفولة :** تتكون قدرات الفرد وخصائص شخصيته وأنماط سلوكه في مرحلة الطفولة المبكرة ، أي في السنوات الخمس الأولى من العمر التي تنتقل آثارها إلى المراحل التالية من عمر الإنسان ، وتكون الهيكل الأساسي لبنية شخصيته ، وفيها تتكون العقد النفسية والعصابات والمخاوف المرضية وما يترتب عليها من جنوح الأحداث والتخلف المدرسي ، في المراحل اللاحقة من العمر .

ب. **الحاجات المشتقة :** ويُقصد بها الحاجات التي تنشأ بنتيجة التعلم ، وتكون في خدمة الحاجات الأساسية . وقد رتب ماسلو Maslow الحاجات بحسب أهميتها مبتدئاً بالحاجات الأساسية : كالحاجة إلى الطعام والشراب (الفسيولوجية) الحاجة إلى الأمن

والحاجة إلى الحب والانتماء والتفاعل والحاجة إلى المكانة والتقدير واحترام الذات والحاجة إلى تحقيق الذات والحاجات الجمالية .

ت. القدرات العقلية الخاصة : قد يعاني الأفراد الذين تكون قدرتهم الذكائية منخفضة من سوء التكيف ، فيصابون بالإحباط والخيبة ، وقد يعاني المتفوقون من التلاميذ حالات الملل والضيق بسبب ارتفاع قدراتهم عن مستوى غالبية الزملاء ، لذلك دعت التربية الحديثة إلى التعلم الفردي أو الذاتي داخل المدرسة وخارجها حتى يتعلم كل تلميذ وفق سرعته الذاتية في التعلم ، ووفق حاجاته ونجاحه في التعلم .

ث. موقف الإنسان من نفسه : إن معرفة الإنسان لنفسه ، وما يمتلك من إمكانيات ، ورضى الإنسان عن نفسه ، يمكنه من أن يرسم مستويات طموح واقعية خاصة به تتناسب وإمكاناته ، إذ إن الكثير من متاعب الأفراد تنجم عن تطلعهم إلى أعمال تفوق إمكانياتهم ، أي إن مستويات الطموح لديهم لا تمكنهم من الوصول إليها . لذلك يتغير مستوى طموح الفرد في حياته من خلال سلسلة النجاح والإخفاق التي يجدها في تعلمه وفي حياته اليومية.

٣. العوامل الاجتماعية :- إن انتماء الفرد إلى فئة اجتماعية أو جماعة يدفعه إلى الأخذ بالمظاهر السلوكية الغالبة في تلك الفئة أو الجماعة والتقيّد بقيمها ، وقد يكون ذلك عاملاً من عوامل سوء التكيف وتسهم الأوقات التاريخية العصبية التي تمر بها الجماعة ، والتي يرافقها اضطراب وفوضى وقلق وانعدام للأمن في شذوذ الأفراد والتعرض لحالات الجنوح والعدوان ، وقد ارتفعت هذه الحالات في أعقاب الحروب العالمية والإقليمية والأهلية .