

## المحاضرة الأولى في مقياس التكيف المدرسي

### عنوان المحاضرة: التكيف

البيئة التي يعيش بها الإنسان مليئة بالمشكلات الكثيرة عددا وتنوعا بحيث يتفاعل معها تأثرا وتأثيرا وينعكس ذلك على بناء شخصيته وعلاقاته الاجتماعية سلبا أو إيجابا، غير أنه في خضم هذا التفاعل يحاول الحفاظ على توازن شخصيته عن طريق التكيف المستمر مع تغيرات هاته البيئة ومختلف مصادر الضغوط بها للحفاظ على صحته النفسية، ومن هذا المنطلق تربط الدراسات بين القدرة على التكيف والصحة النفسية للفرد. (عبيد، 2008، ص 43)

#### 1. ماهية التكيف: adaptation

##### 1.1- من الناحية اللغوية: ورد في منجد اللغة الأعلام: كَيْف

الشيء جعل له كيفية معلومة . وتكَيَّف: صار على كيفية من الكيفيات .  
ورود أيضا رجل سهل التكيف: أي تكيف مع الظروف. (البستاني  
وآخرون، 1973، ص. 705) وتكيف الهواء: تغيرت درجة حرارته  
لتلائم الجو الخارجي. (مختار وآخرون، 1989، ص 106)

ويعني التكيف كذلك التآلف والتقارب وهو نقيض التخالف والتنافر والتصادم.

##### 2.1- من الناحية الاصطلاحية:

المصدر الأساسي لمفهوم التكيف مستمد من علم البيولوجيا في سياق ما حددته نظرية الارتقاء لدارون (1859)، حيث يشير إلى أن التكيف هو محاولة من الكائن الحي الموائمة بين نفسه وبيئته الطبيعية التي يعيش فيها لضمان الاستمرار والبقاء. (فهيم، 1978، ص 9).

من هذا المنطلق يمكن وصف السلوك الإنساني بأنه ردود أفعال تجاه المصادر المختلفة للضغوط والمطالب البيئية التي يعيش فيها الإنسان،

محاضرات التكيف المدرسي والمهني

د. عبد الحميد شحام

حتى يتكيف معها كتكيفه مع التغيرات المناخية وغيرها من التغيرات التكيفية مع عناصر البيئة الطبيعية، على غرار ما يقوم به من تغيير في نمط اللباس ونوع الأكل ونوع المأوى واستخدام وسائل التدفئة والتبريد لتكييف الهواء تبعاً للتغيرات المناخية. ولا يقتصر ذلك على الإنسان فحسب بل يشمل كذلك الحيوان حيث يلجأ بعضها إلى المغارات هروباً من برد الشتاء أو من حر الصيف وكذلك هجرة الطيور من مناطق إلى أخرى. والبيات الشتوي لدى نوات الدم البارد...

وتعددت تعريف التكيف حيث ردت مجموعة من التعاريف للمفهوم

نذكر منها:

- تعريف ايزنيك : " حالة من الإشباع التام لحاجات الفرد من جهة وظروف البيئة من جهة أخرى، وإيجاد حالة من الانسجام التام بين الفرد والبيئة المادية والاجتماعية "(Eysenk, 1972, p.34).
- ويعرفه Easthood بأنه: "التغيرات التي نحدثها في أنفسنا وفي محيطنا من أجل إشباع حاجاتنا وتحقيق المطالب المتوقعة منا وتحقيق علاقات مرضية بالآخرين "(Eastuood,1995,p.1)
- وعرفه جابر وآخرون بأنه " التعديلات التي يحدثها الكائن الحي سواء أكان في البيئة أم في الوظيفة ليتمكن من البقاء في بيئة جديدة أو بيئة متغيرة. "(جابر وآخرون، 1988 ،ص 56 )
- يعرفه ملحم على أنه " القدرة على التعديل والتغيير والسعي نحوهما وهما يشملان التعديل الداخلي أو الخارجي للفرد من حيث يشترط سلوك الفاعل المؤثر للفرد باعتباره المعني بالدرجة الأولى بعملية التكيف والتعامل مع المشكلات سواء كانت نابعة من الداخل أم من الخارج، وعندما يتم التعامل مع المشكلات بنجاح فإننا نتحدث عن التكيف الناجح. (ملحم، 2015 ، ص.316)

ومن التعريفات الحديثة للتكيف تعريف ( عوض، 2000 ،ص 50 )حيث يرى أن التكيف "هو الأسلوب الذي يجعل الفرد أكثر كفاية في علاقاته بالبيئة المحيطة" ويرى الشربيني (2001 ،ص 17) بأن التكيف هو

محاضرات التكيف المدرسي والمهني

د. عبد الحميد شحام

"القدرة على التعامل مع المتغيرات الداخلية والخارجية دون اضطراب."

ويمكن أن نخلص إلى أن التكيف عملية مستمرة ديناميكية بين الفرد والبيئة، تهدف إلى التعديل في عوامل البيئة الداخلية للفرد لتنسجم مع تغيرات عوامل البيئة الخارجية أو العكس بما يحقق الانسجام والتوازن بينهما .

## 2. التكيف وفقا لمجال التناول:

### 1.2- بيولوجيا :

انطلاقا من الداروينية فالتكيف مفهوم بيولوجي وفقا لما ذكرته نظرية تشارلس داروين المعروفة بنظرية النشوء الارتقاء (1859) حيث يستخدم هذا المفهوم ليشير عادة الى محاولة الكائن الحي الدائمة لأن يوائم بين نفسه والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه سعيا منه لأجل البقاء . وعندما حدد "أبرت" مفهوم التكيف سنة ( 1860 ) كان يعني به ما يحدث لحدقة العين من تغير لتتكيف مع شدة الضوء الذي يقع عليها.(زاهر،2018، ص136) وبعد ذلك أصبح هذا مفهوم التكيف يطلق ليصف سلوك الإنسان على أنه ردود أفعال استجابة للعديد من المطالب والضغوط البيئية التي يعيش فيها كالمناخ وغيره من عناصر البيئة الطبيعية .

ويقوم هذا التوجه البيولوجي على أساس تفسير ارتباط النشاط العضوي، بآليات التكيف مع الوسط الطبيعي الذي يعيش فيه وذلك كي يستطيع أن يتواءم مع متطلبات البيئة الطبيعية.

### 2.2- نفسيا:

انتقل المفهوم البيولوجي للتكيف والذي أطلق عليه علماء البيولوجيا مصطلح (المواءمة) إلى علم النفس، حيث استخدم في المجالين النفسي والاجتماعي بمصطلحي ( التكيف أو التوافق). فالإنسان كما يحاول التكيف

محاضرات التكيف المدرسي والمهني

د. عبد الحميد شحام

مع الظروف الطبيعية من أجل ضمان بقائه فهو يحاول التكيف كذلك مع الظروف النفسية والاجتماعية التي تحيط به.

ويقصد به في علم النفس تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف من خلالها الفرد لى تغيير سلوكه، ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة. وهو كذلك القدرة على تكوين علاقات مرضية بين المرء وبيئته.(فهيمى، 13، 1978).

وتنقسم البيئة إلى ثلاثة أبعاد بيئية نفسية، بيئة اجتماعية، وبيئة مادية طبيعية

أ- **البيئة النفسية:** وتتمثل في نظرة الفرد لنفسه ومدى تحكمه في مطالبها وضبط انفعالاتها. ويلعب مفهوم الذات لدى الفرد دورا محوريا في توجيه سلوكه وجهة اجتماعية مقبولة لدى الآخرين.

ويرى مصطفى فهيمى (1978) أن الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن نفسه ذات ثلاثة أبعاد: يتعلق البعد الأول منها بالفكرة التي يكونها الفرد عن قدراته وإمكانياته، أما البعد الثاني فيتعلق بفكرة الفرد عن نفسه في علاقاته بالآخرين ، حيث أن صورة كل فرد عن ذاته تتكون من خلال نظرة الآخرين إليه. أما البعد الثالث فيتعلق بفكرة الفرد عن ذاته كما يجب أن تكون.

ب- **البيئة الاجتماعية:** تتمثل في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد بأفراده وعاداته وتقاليده والقوانين التي تنظم الأفراد وعلاقاتهم ببعضهم البعض.

ج- **البيئة المادية أو الطبيعية:** وتتمثل في كل ما يحيط بالفرد من مكونات مادية وطبيعية

### 3.2- التكيف اجتماعيا:

و يقصد به الاستعداد و القدرة على التغيير و التعامل مع الظروف الاجتماعية والمختلفة و الاستجابة لمستجدات الحياة الاجتماعية و ما تحفل به من متغيرات اجتماعية جديدة والقدرة على التعايش مع المجتمع الجديد الذي سيعيش فيه الفرد بأفراده وعاداته و تقاليده و

محاضرات التكيف المدرسي والمهني

د. عبد الحميد شحام

القوانين التي تنظم علاقات الأفراد ببعضهم البعض. (الصغير،  
2001)

وفي هذا السياق يشير حامد عبد السلام زهران (1978) إلى أنه الشعور بالسعادة مع الآخرين و الالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي و تقبل التغيير الاجتماعي و التفاعل الاجتماعي السليم و العمل لخير الجماعة. (عبد الواحد، 2014 ص 162).

و هذا ما ذهب إليه أيضا كل من من مصطفى فهمي (1979) و محمد الهابط (1983) و سميحة سهمود (1999) حيث اتفقوا على أن التوافق عملية ديناميكية مستمرة يهدف بها الشخص إلى تغيير سلوكه أو ظروف مجتمعة ليكون بينه و بينه علاقة أكثر توافقا و تكيفا ، فالإنسان محصلة عوامل نفس اجتماعية. (عبد الواحد، 2014 ص 162).

### 3. التكيف والمفاهيم ذات العلاقة:

تتداخل بعض المفاهيم المشابهة مع التكيف في الحقل المفاهيمي، إلى درجة الخلط والالتباس بينها وهذا ناتج أساسا عن التشابه الاصطلاحي لهذه المفاهيم وارتباط بعضها ببعض ومن بين المفاهيم ذات الصلة بالتكيف نذكر ما يلي:

#### 1.3- التوافق ajustement:

ويعرف بأنه عملية ديناميكية مستمرة تتناول سلوك الفرد والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها . وهو مصطلح نفسي اجتماعي والذي يشير إلى أن التوافق عملية فردية تبدأ وتنتهي بالفرد. و أنه عملية اجتماعية تقوم على الانصياع للمجتمع؛ أي التوفيق بين ما هو فردي و اجتماعي.

محاضرات التكيف المدرسي والمهني

د. عبد الحميد شحام

2. التلاؤم أو الموائمة: Accommodation هو مصطلح اجتماعي

يستخدم باعتباره عملية اجتماعية وظيفتها تقبل أو تجنب الصراع بين الجماعة.

● المسايرة: Conformity وهو مصطلح اجتماعي يعني الامتثال

للمعايير والتوقعات الشائعة في الجماعة. (بوزاهر، 2018)

## المراجع:

1. أحمد مختار عمر وآخرون: المعجم العربي الأساس (لاروس) 1989، المنظمة العربية للثقافة والتربية والعلوم، بيروت، ص106.

كرم البستاني وآخرون(1973): المنجد في اللغة و العالم، ط21، بيروت، دار المشرق للنشر والتوزيع.

فهيمي، مصطفى،(1978)، التكيف النفسي، القاهرة، دار مصر للطباعة.

جابر، جابر عبدالحميد، وعلاء الدين الكفافي (1988). (معجم علم النفس والطب النفسي، ج1، دار النهضة العربية، القاهرة.

عبيد، ماجدة بهاء الدين. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. دار: صفاء للنشر والتوزيع. عمان- الأردن.

سامي محمد ملحم.(2015). الارشاد النفسي عبر مراحل العمر المختلفة، ط، [دار الاعصار العلمي، الأردن.

سليمان ، عبد الواحد، ابراهيم، (2014)، علم النفس الاجتماعي و متطلبات الحياة المعاصرة (ط 1). محمان ، الوراق للنشر.

بن محمد الصغير، صالح،(2001)، التكيف الاجتماعي ، دراسة تحليلية مطبقة على الطلاب الوافدين في جامعة الملك سعود الرياض

محاضرات التكيف المدرسي والمهني

د. عبد الحميد شحام

Eastwood, Atwater (1990), Psychology of Adjustment Personal Growth  
World, (9th Ed) Prentice Hall, New Yor

Eysenck, H. J., (1972) Encyclopedia of Psychology, Vol. (I), W. Aronld.  
R. Meill Search, Press. London