

المحاضرة الثانية: التكيف (خصائصه، مظاهره، ومحدداته)

1. خصائص التكيف: للتكيف مجموعة من الخصائص نذكرها فيما يلي:

- الاستمرارية فالتكيف عملية مستمرة باستمرار حياة الإنسان أو أي كائن آخر.
- عملية إرادية فباستثناء التكيف البيولوجي الذي يتم بطريقة آلية دون إرادة الكائن الحي وهو التكيف الوحيد الذي ليس للإنسان دخل فيه. فالفرد مسؤول عن تكيفه مع نفسه و مع بيئته، إذ أنه يتم بإرادته و عن رغبة منه.
- التغيير والتعديل فيتحقق عن طريق تغيير أو تعديل السلوك كأن يغير الفرد من عاداته التي لا تتناسب مع المجتمع الذي يعيش فيه ليحس بالرضا.
- يكون واضحا كلما واجه الفرد عوائق وعقبات شديدة أو جديدة.
- التأثير بالعوامل الوراثية فالمعاق عقليا غير قادر على التكيف.
- مؤشرا على الصحة النفسية فالفرد القادر على التكيف جيدا مع مختلف المواقف البيئية والعلاقات الشخصية ويتجاوز مواقف الإحباط يعتبر شخصا سويا ويتسم بالصحة النفسية السوية.
- يتسم بسمة خفض التوتر عند الفرد وإشباع حاجاته. (بوزاهر، 2018)

2. مظاهر التكيف: أهم المؤشرات الدالة على أن الفرد يتمتع بالتكيف السليم نذكر مايلي:

- 1.2- الراحة النفسية: البيئة التي يعيش الإنسان فيها تتضمن مقومات استقراره، كما تتضمن أيضا عقبات أو موانع تقف في طريق إشباع حاجاته. (فهمي، 1978، ص9). وعليه فإن السلوك الإنساني ما هو إلا ردود أفعال تجاه المصادر المختلفة للضغوط والمطالب البيئية.
- الراحة النفسية هي مظهر من مظاهر تكيف الفرد ودليل على تحقيقه لهذا التكيف، "فالاكتئاب والقلق والإحباط والصراع أو مشاعر الذنب أو الوسواس كلها مظاهر تؤدي إلى سوء التكيف وعدم الراحة النفسية، ولذلك من سمات الفرد المتكيف قدرته على الصمود تجاه المواقف والمشكلات التي تؤدي إلى سوء تكيفه". (جبل، 2000، ص73)

- 2.2- النظرة الواقعية للحياة: النظر للحياة بواقعية تجعل الفرد يتقبل واقعه المعاش بكل ما فيه من إيجابيات وسلبيات، مقبلا على الحياة بكل تفاؤل وسعادة، وهذا مؤشر هام على توافق هؤلاء الأشخاص في الوسط الاجتماعي الذي ينخرطون فيه. وفي المقابل يعاني بعض الأفراد من عدم القدرة على تقبل هذا الواقع، و فهم متشائمين وتعساء رافضين كل شيء، وهذا ما يشير إلى سوء التكيف أو اختلال في الصحة النفسية. (الداهري، 1999)

ويرتبط بالواقعية أيضا تحديد أهداف ومستوى طموح واقعيين بحيث تنسجم مع قدرات وإمكانيات الفرد التي تؤهله للوصول إليهما، لأنه في حالة العكس فإنه يعرض نفسه للفشل والإحباط والصراع و هي بمثابة عوائق لا تسمح له بالتكيف.

3.2- المرونة: وتتعلق بالقدرة على التكيف والتعديل والتغيير بما يتناسب مع الموقف لتحقيق التوافق، و ذلك نتيجة التغير الدائم الذي يطرأ على حاجات الفرد أو أهدافه أو بيئته. " (بوزاهر، 2018، ص140)

4.2- الكفاية في العمل: القدرة على العمل والإنتاج والإنجاز والابتكار والنجاح دليلا على تكيف الفرد نجاحه في محيط عمله ، لأنه دليل على شعوره بالسعادة و الرضا والتكيف مع بيئة العمل.

5.2- القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية: ومن أهم مؤشرات السواء والقدرة على التكيف هي أن يستطيع الفرد التحكم في انفعالاته وضبط ذاته تجاه المواقف المختلفة، و أن يسيطر أيضا على حاجاته و رغباته، فيختار منها تلك التي يستطيع إشباعها، ويؤجل أو يلغي تلك الحاجات التي يرى استحالة تحقيقها. كما يعتبر نفسه مسؤولا عن أعماله ويتحمل نتائج هذه المسؤولية. وتجدر الإشارة إلى أنه كلما زادت قدرة الإنسان على ضبط ذاته كلما قلت الحاجة إلى الضبط من مصدر خارجي.

6.2- الإحساس بإشباع الحاجات النفسية : " حتى يتكيف الفرد مع نفسه، و مع الآخرين، فإن أحد مؤشرات ذلك أن يحس بأن حاجاته النفسية مشبعة، و يتمثل ذلك في إحساسه بالأمن، وبالقدرة على الإنجاز، وبالحرية والانتماء، وإذا ما أحس الفرد بعدم الإشباع حتى ولو كان ذلك وهما، فإنه يقترب من سوء التكيف. " (بوزاهر، 2018، ص141)

7.2- العلاقات الاجتماعية: هي من المؤشرات الهامة التي تدل على تكيف الإنسان من عدمه فكلما كانت له علاقات اجتماعية مع الآخرين، وسعى في مساعدتهم، وعمل من أجل المصلحة العامة، وحافظ على علاقة وثيقة الصلة بالآخرين ، وكان دائم التفاعل معهم ويتحمل المسؤولية الاجتماعية، ويحقق التعاون البناء، كلما حظي بحب الناس له، وحبهم له، لأن الانطواء والانعزال، والبعد عن الناس مؤشر عن عدم التكيف والتوافق السليم، وهي سمة الإنسان اللاسوي. (جبل، 2000، ص77)

8.2- الامتثال و التمسك بالأخلاق الكريمة : فالقيم الأخلاقية الفاضلة من سمات الشخص المتكيف والمتوافق مع نفسه ومع الآخرين فالفرد المتمتع بالصحة النفسية يتحلى بمجموعة من القيم كالأمانة و الصدق والوفاء والإخلاص، ويجب أن تظهر في سلوكه وتصرفاته اليومية، و في تعامله مع الآخرين حتى يعتبر شخصية متوافقة .

9.2- الاتزان الانفعالي: ويتحقق من خلال القدرة على السيطرة على الانفعالات المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تمليه الظروف، وبشكل يتناسب مع المواقف التي أدت إليها، فثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة هو علامة على الصحة النفسية، والاستقرار الانفعالي، حيث أن تباين الانفعالات في هذه الحالة دليل على الاضطراب الانفعالي.

10.2- مفهوم الذات : فكرة الفرد عن ذاته ومفهومه لها من العلامات الدالة على تكيفه أو عدم تكيفه، فإذا امتلك مفهوما واقعيا لذاته يتطابق مع واقعه كما يدركه الآخرون كان متكيفا، وإذا كان مفهوم الذات لديه متضخما أدى به إلى الغرور والتعالي، مما يفقده التكيف مع الآخرين، كما قد يتسم فرد ما بمفهوم ذات متدني عن الواقع أو عن إدراك الآخرين له، و هنا يتسم سلوكه بالدونية وبتضخيم ذوات الآخرين، ويؤدي به هذا أيضا إلى سوء التكيف.(الداهري، 1999، ص5)، حيث تعتبر المعرفة

الجيدة للنفس وما تحتويه الذات من قدرات واستعدادات وميول ورغبات ومدركات شعورية وانفعالات وتم تقييمها وتوجيهها الوجهة الصحيحة كان ذلك عاملا مؤثرا وقويا في تكيف الإنسان وتوافقته.

3. العوامل المؤثرة في التكيف: عملية التكيف تتأثر بالعديد من العوامل ، بعضها ذاتي متعلق بالحياة النفسية والبيولوجية والجسمية للفرد، وبعضها الآخر خارجي، من البيئتين، الطبيعية والاجتماعية.

1.3- الجوانب النمائية: متطلبات النمو النفسي للفرد والتي يتعلمها حتى يعيش بسعادة واطمئنان، ويعبر مرحلة النمو بسلام، ولكل مرحلة من مراحل النمو من الطفولة حتى الشيخوخة مطالب خاصة بها، وكلما حقق الفرد مطالب المرحلة الأولى السابقة سهل عليه تحقيق مطالب الثانية وهكذا، وإن عدم تحقيق الفرد لمطالب النمو يؤدي به إلى سوء التكيف.

2.3- الدوافع الأولية والثانوية: فالأولى يولد الفرد وهو مزود بها، وإشباعها ضروري للحفاظ على البقاء كالدوافع البيولوجية ، بينما تكتسب الثانية من البيئة الاجتماعية، وهي ضرورية للتكيف النفسي، ومنها الحاجة للحب والتقدير، الانتماء، المعرفة، الاستقلال. ولها دور هام في عملية التكيف، فإذا فشل الفرد في إشباعها كان عرضة للتوتر وعدم الاتزان، وهذا يؤدي مع التكرار إلى اضطرابات نفسية متنوعة.

3.3- خبرات الطفولة: كل ما يمر به الطفل من خبرات تظهر آثارها في سلوكه وشخصيته، فهناك اضطرابات نفسية يمكن إرجاعها لمرحلة الطفولة، كما أن الكثير من حالات الجنوح والتخلف العقلي والدراسي والإدمان تثبت أهمية مرحلة الطفولة في التكيف.

4.3- العوامل الفسيولوجية: تتعلق ببنية الجسم وما يحمله من استعدادات وأمراض، أو بسبب حوادث تؤثر فيه، أو نتيجة اختلالات فسيولوجية تعود إلى إفرازات الغدد بالإضافة إلى عوامل أخرى كنشاط الجسم وتعبه، كذلك الصدمات أو إصابات الرأس، إصابات الجنين أو الإصابات المبكرة للأطفال (عند الولادة أو بعدها) والتي تبقى آثارها لاحقا. بحيث تشكل هذه الاضطرابات عائق أمام تكيف الفرد.

5.3- المظاهر الجسمية والشخصية: وهي ما يتعلق بمظهر الجسم وصفاته وما فيه من إعاقات أو أمراض غير مألوفة أو غير مستحبة، فهي تخلف آثارا واضحة في تكيف الشخص، أبرزها شعوره بالنقص. (أبو دلو، 2009، ص ص، 79-82).

6.3- الأزمات والكوارث: إن الأزمات الاجتماعية كحدوث تصدع أسري بسبب الطلاق أو الموت، أو الكوارث الطبيعية كالزلازل والفيضانات، أو الإنسانية كالحروب وما ينتج عنها هي عوامل تؤدي إلى تغييرات سلوكية سيئة في حياة الأفراد والجماعات، بالإضافة إلى خلق اضطرابات تشمل الوظائف البدنية، والنفسية، والاجتماعية قد تكون مؤقتة أو دائمة. (بومجان، 2020، ص 20)

المراجع:

جمال ابو دلو. (2009). الصحة النفسية, دار اسامة للنشر و التوزيع, الاردن.

1.بوزاهر محمد الأخضر(2018)، أهمية التربية البدنية والرياضية في تنمية التكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة بسكرة.

2.,صالح حسن الداھري، ناظم هاشم العبيدي (1999): الشخصية و الصحة النفسية، ط1 الأردن، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن.

3..فوزي محمد جبل(2000): الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، الإسكندرية، المكتبة الجامعية،.

نادية بومجان.(2020). محاضرات مقياس التكيف المدرسي المهني، جامعة محمد خيضر- بسكرة