

المحاضرة الثالثة: نظريات التكيف ومعاييرها

1- نظريات التكيف : اختلفت المدارس والاتجاهات النظرية في تفسير ماهية التكيف ،

باختلاف نظرة كل منها إلى حياة الإنسان وطبيعة العلاقات الإنسانية، حيث لكل منها منطلقاتها الفكرية ونذكر منها:

1.1- النظرية البيولوجية: فحسب هذه النظرية فإن الفشل في العمليات التكيفية ناتج بالأساس عن أمراض تصيب الأنسجة، وخاصة المخ ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها عن طريق الإصابات والجروح والعدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد.

2.1- النظرية الاجتماعية: ومن أشهر أصحاب هذه النظرية نجد "فيرز، دنهام، هولنجنز هيد، وردليك"

وهي قائمة على التأكيد على العلاقة بين الثقافة وأنماط التكيف، فقد ثبت أن هناك اختلافا في الأعراض الإكلينيكية للأمراض العقلية بين الأمريكيين والإيطاليين من جهة، وبين الأمريكيين والإيرلنديين من جهة ثانية، بالإضافة إلى الفروق بين المجموعات في الولايات المتحدة في الاتجاهات نحو الألم والأمراض، وأيضا فإن الطبقات الاجتماعية تؤثر في التكيف، حيث أعطى أرباب الطبقات الاجتماعية الدنيا لمشاكلهم طابع فيزيقي، كما اظهروا ميلا قليلا لعلاج المعوقات النفسية، في حين أعطاهما أفراد الطبقات الاجتماعية العليا والراقية طابع نفسي، واطهروا ميلا اقل لمعالجة المعوقات الفيزيقيه. (عبد اللطيف، 1990، ص39)

3.1- النظريات النفسية:

1.3.1- نظرية التحليل النفسي: وفق لـ مؤسس هذه النظرية "فرويد" أن الفرد يولد مزودا بدوافع وغرائز وأن الحياة عبارة عن سلسلة من الصراعات يعقبها إشباع للحاجات أو إحباطات، وعليه فإن الفرد في صراع بين دوافعه الشخصية التي لا يقبلها المجتمع من جهة والمطالب الاجتماعية من جهة أخرى، وعليه فلا يتم التكيف إلا إذا استطاعت الأنا التي تعمل وفق مبدأ الواقع على تحقيق التوازن بين متطلبات (الهو) وتحذيرات (الأنا الأعلى) ومقتضيات الواقع، أي حل الصراع بين (الهو) و(الأنا الأعلى).

2.3.1- النظرية السلوكية: فالسلوك غير التوافقي النظرية حسب منظريها يعزى إلى الخبرات التي مر بها الفرد خاصة في المراحل الأولى والتي تتسم بالاعتمادية على الوالدين، وسعي الأطفال الدائم للحصول على استحسانهم، كما يرى السلوكيون أن التكيف يقوم على اكتساب الفرد لمجموعة من العادات المناسبة والفعالة في معاملة الآخرين والتي سبق أن تعلمها الفرد وأدت إلى خفض التوتر عنده أو أشبعت دوافعه وحاجاته، وبذلك دعمت وأصبحت سلوكا يستدعيه كلما وقف في ذلك الموقف مرة أخرى. (بومجان، 2020، ص8)

3.3.1- النظرية المعرفية: لم تعرف هذه النظرية موضوع التكيف، ولكن يشير (أليس Ellis) إلى أن الذين يتصفون بالتكيف السوي هم الذين يفكرون بطريقة منطقية وعقلانية وعلمية تمنع ظهور الاضطرابات النفسية.

4.3.1- النظرية الإنسانية: فالنظرية الإنسانية تقول بفاعلية الإنسان وقدرته على حل مشكلاته وتحقيق توازنه، وأنه ليس عبدا للنزعات البيولوجية كالجنس والعدوان كما يرى أنصار المدرسة التحليلية أو للمثيرات الخارجية كما يرى السلوكيون، وعليه فإن التكيف في ضوء هذه النظرية يقصد

به كمال الفاعلية وتحقيق الذات في حين أن سوء التكيف ينشأ عنه شعور الفرد بعدم القدرة. حيث ويعد مفهوم الذات مفهوم محوري في البناء الشخصي وكذا التكيف النفسي، وان تقبل الذات يرتبط ارتباطاً موجبا بتقبل وقبول الآخرين، وتقبل الذات يعتبر عاملاً أساسياً في تحقيق التكيف، في حين مفهوم الذات السلبي يعبر عن عدم التكيف لدى الفرد كما ان تطابق مفهوم الذات الواقعية مع مفهوم الذات المثالية لدى الفرد يؤدي الى التكيف والصحة النفسية وعدم التطابق يؤدي الى القلق والتوتر وسوء التكيف. (بوزاهر، 2018، ص 134)

2- معايير التكيف: هنالك نوعان من التكيف الحسن أو السوي، والتكيف السيئ أو غير السوي وللتمييز بينهما نلجأ إلى معيار خارجي يسهل تصنيف السلوك ووضعه في المكان المناسب له، يتفق الباحثون على أربعة معايير هي:

1.2- المعيار الإحصائي: يعتمد على درجة تكرار السلوك وشيوعه بين أفراد الجماعة الواحدة فالسلوك الذي يصدر عن الأغلبية في إطار الجماعة سلوك سوي أما السلوك الذي يصدر عن الأقلية في إطار هذه الجماعة فهو غير سوي. فمفهوم التكيف طبقاً لهذا المعيار يعتمد على قاعدة التوزيع الاعتدالي، حيث السواء يعني المتوسط العام لمجموعة الخصائص والأشخاص، والشخص اللاسوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام لتوزيع الأشخاص أو السمات أو السلوك. و هو بذلك لا يضع في الاعتبار شخصية الفرد إذ تكيفه يكون مصحوباً بالرضا عنده وبتكيفه مع نفسه. (راجح، 1985، ص 581)

2.2- المعيار المثالي: يتميز هذا المعيار بوجود اتفاق كبير في تحديد الجوانب المثالية في السمات والخصائص الشخصية فارتفاع نسبة الذكاء سمة مثالية وكذلك اكتمال الصحة وارتفاع مستوى الجمال وقول الصدق والالتزان الانفعالي، إلا أن وجهة النظر المثالية هذه متزامنة في تحديد السواء إلى درجة أننا لو اخذنا بها لاعتبر كل أفراد المجتمع غير اسوياء (الشاذلي، 2001، ص 62)

3.2- المعيار الحضاري أو الثقافي: وفقاً لهذا المعيار فالشخص السوي هو من يساير قيم ومعايير مجتمعه. أما الشاذ فهو الذي يخالف تلك القيم والمعايير. ولكن هذا المعيار لا يمكن قبوله لكونه يعتمد على المجتمع ويقال من قيمة الفرد وقدراته كما أن القيم والمجتمع ومعاييرهم ليست حتماً صالحة وهي تختلف من مجتمع لآخر (بومجان، 2020، ص 11)

4.2- المعيار الباثولوجي المرضي: يتحدد مفهوم التكيف في ضوء المعيار الاكلينيكي لتشخيص الأعراض المرضية، فالصحة النفسية تتحدد على أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض، ولكن التكيف بهذا المعنى يعتبر مفهوم ضيقاً فلا يكفي ان يخلو الفرد من الأعراض لكي نعتبره متكيفاً، ولكن ينبغي ان تلقى أهدافه وطاقاته توظيفاً فعالاً في مواقف الحياة المختلفة ويحقق ذاته بشكل بناء لأجل تحقيق التكيف. (الشاذلي، 2001، ص 61)

5.2- المعيار الطبيعي: السواء حسب هذا المعيار كل ما يعتبر طبيعياً من الناحية الفيزيائية أو الإحصائية، والسلوك السوي هو الذي يساير الأهداف، والشاذ هو الذي يناقضها. إذا فهذا المعيار لا يختلف عن النظرة الاجتماعية والمثالية، ذلك أن ما هو طبيعي في مجتمع ما قد يكون غير ذلك في مجتمع آخر. (غباري وأبو شعيرة، 2010، ص 29)

3- أبعاد ومجالات التكيف: يمكن التعرف على التكيف من خلال أبعاده ومجالاته المتنوعة:

1.3- التكيف الشخصي (الانفعالي): ويشمل السعادة مع النفس والرضا عنها، وإشباع الدوافع الأولية والثانوية وانسجامها وحل صراعاتها، وتناسب قدرات الفرد وإمكاناته مع مستوى طموحه وأهدافه.

2.3- التكيف الاجتماعي: ويشمل السعادة مع الآخرين والالتزام بقوانين المجتمع وقيمه والتفاعل الاجتماعي السوي، والعمل للخير والسعادة الزوجية، والراحة المهنية، ويظهر هذا النوع من التكيف في المجالات التالية:

1.2.3- في الدراسة: ويطلق عليه اسم التكيف الدراسي أي نجاح الفرد في المؤسسات التعليمية والنمو السوي معرفيا واجتماعيا، وكذلك التحصيل المناسب، وحل المشكلات الدراسية مثل ضعف التحصيل الدراسي.

2.2.3- في الأسرة: ويطلق عليه اسم التكيف الأسري، وهو أن يسود الوفاق بين الزوجين، وأن تكون العلاقات قائمة على المودة والمحبة والتعاون، ويتضمن هذا التكيف منذ البداية ما يسمى بالتكيف الزوجي المتعلقة أساسا باختيار الشريك، وتجانس مستوياتها الفكرية والثقافية والاجتماعية والعمرية.

3.2.3- في العمل: ويطلق عليه اسم التكيف المهني، ويتضمن اختيار الشخص للمهنة أو العمل الذي يناسب قدراته واستعداداته، وتقبلها ورضاه عنها، ومحاولاته المستمرة لتطويرها والإبداع فيها وشعوره بالسعادة والرضا أيضا. (دلو، 2009، ص79)

4- أساليب التكيف: تؤدي الضغوط النفسية المختلفة سواء في الأسرة أو تلك الناتجة عن ضغوط العمل أو غيرها من الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته إلى آثار جسدية وسلوكية ونفسية يمكن أن تؤثر على حياته، وتحدد ايجابية أو سلبية هذه النتائج عدة عوامل: أهمها أساليب التكيف التي يتبعها الفرد في التعامل مع هذه الضغوط، وقبل الخوض في أساليب التكيف وجب علينا النظر إلى مجموعة من المتغيرات والعوامل كما يرى " ميناغان" (1983) أن هناك ثلاث متغيرات هامة في أساليب التكيف وهي:

1.4- مصادر التكيف: هي عبارة عن نظرة الفرد وتقديره لذاته وللعالم من حوله، واحساسه بالتماسك، وثقته بقدراته في السيطرة على المواقف التي يمر به، وقدراته العقلية، ونجاحه في إنشاء علاقات اجتماعية مع الآخرين.

2.4- جهود التكيف: هي ردود فعل الفرد الداخلية والخارجية في محاولة التعامل مع الضغوط النفسية، كأساليب حل المشكلات، وطلب المساعدة من الآخرين.

3.4- أساليب التكيف: هي تميز الفرد بنمط خاص به في التكيف مثل ميله إلى الانسحاب من الموقف الضاغط أو مواجهته بالعدوان المباشر. كما هناك عدة أساليب لمواجهة الضغوط النفسية وهي:

- أ. أساليب المواجهة: وتشتمل على التعامل النشط، التخطيط، التمهّل.
- ب. أساليب التماس العون: ويكون فيها اللجوء الى الدين ، والدعم الاجتماعي للعمل .
- ج. أساليب سلوكية نشطة: وتشمل السلوكيات الظاهرة التي تعكس محاولة التعامل المباشر مع المشكلة أو مصدر الضغوط النفسية.

- د. أساليب معرفية: وتتضمن ما يقوم به الفرد من مجهود عقلي لتقدير أبعاد مصادر الضغوط النفسية ودرجة خطورتها ومدتها.
- هـ. أساليب الإحجام أو الكف: وتعكس محاولة تجنب المشكلة، وعدم التعامل المباشر مع مصادر الضغوط النفسية. فربما حاول الفرد هنا الحد من التأثير الانفعالي السيئ الناتج عن الضغوط النفسية بطريقة غير مباشرة. (الشخابنة، 2010، ص ص 36، 37)

أحمد عيد مطيع الشخابنة. (2010). التكيف مع الضغوط النفسية، ط 1، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان.

ثائر أحمد غباري ، خالد محمد أبو شعيرة. (2010). **التكيف مشكلات وحلول**، ط 1، مكتبة المجتمع العربي، عمان الأردن.

عبد الحميد محمد الشاذلي. (2001). الواجبات المدرسية والتوافق النفسي، ط 1، المكتبة الجامعية، الإسكندرية.

مدحت عبد الحميد عبد اللطيف (1990)، الصحة النفسية والتفوق الدراسي، ط. 1، دار النهضة للنشر، مصر،