

التكيف النفسي

تمهيد:

يقصد بالتكيف في علم النفس التغير في نمط سلوك الفرد يظهر في محاولة التوافق مع المواقف الجديدة كما ينظر علم النفس بصورة عامة إلى موضوعه في زاويتين أساسيتين: الأولى دراسة الوظائف النفسية المختلفة التي تظهر لدى الإنسان وأما الثانية فدراسة الإنسان من حيث هو كل يعمل . وهناك أيضا ارتباط كبير يصل إلى حد الترادف في بعض الأحيان بين التكيف والصحة النفسية ، ولعل السبب في ذلك يرجع إلى أن الشخص قد يتكيف جيدا مع المواقف البيئية ، والعلاقات الشخصية يعد دليل امتلاكه وتمتع به بصحة جيدة.

1. مفهوم التكيف:

هو قدرة المرء على التوفيق بين دوافعه وأدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع لإرضاء الجميع إرضاء مناسباً في وقت واحد حتى يخلو من الصراع الداخلي، وكذلك تكيف الفرد مع بيئته الخارجية والمادية والاجتماعية.

التكيف هو سعي الفرد الدائم للتوفيق بين مطالبه وظروفه ومطالب وظروف البيئة المحيطة.

(فوزي محمد جبل: 2000، 66)

– عرفه "مصطفى فهمي": " على أنه تلك العملية الديناميكية المستمرة توافقا بينه وبين البيئة وبناءا على ذلك نستطيع أن نعرف هذه الظاهرة بأنها القدرة على تكوين العلاقات

المرضية بين الفرد وبيئته (فهمي: 1978، 11)

– التكيف هو عملية ديناميكية مستمرة يسعى فيها الفرد إلى تغيير سلوكه لإحداث انسجام بينه وبين البيئة المحيطة به، من خلال تطابق ميوله واتجاهاته ورغباته وفق استعداداته وقدراته مع الظروف البيئية المحيطة.

2. خصائص عملية التكيف:

تتصف عملية التكيف بعدة خصائص تجعل الفرد ينسجم مع البيئة ويحقق التلائم، وتستمد من هذه الخصائص مجموعة من المؤشرات للحكم على مدى قدرة الفرد على التكيف مع البيئة ومن هذه الخصائص ما يلي:

– عملية التكيف عملية ارادية: أي أنها تتم بإرادة ورغبة الفرد، فالفرد مسؤول عن التكيف مع نفسه وبيئته، عدا تكيف واحد وهو التكيف البيولوجي الذي يتم بطريقة آلية بدون إرادة الكائن .
(جبل: 2000، ص 78)

– تغيير البيئة الداخلية من أجل التكيف: من خلال تغيير السلوك وتعديله، كأن يغير الفرد من عاداته التي لا تتناسب مع المجتمع الذي يعيش فيه ليشعر بالرضا.
(عبد العزيز وعطيوي: 2004، 231)

3. عملية التكيف واصطدامها بالواقع:

تزداد عملية التكيف النفسي، وضوحا عندما يكون اصطدامها مع الواقع من خلال قدرة الفرد على التكيف مع العقبات والصعوبات الجديدة غير التقليدية والخارجة عن خبرة الإنسان.

(علي: 2004، 126)

– تأثير العوامل الوراثية في عملية التكيف: تتأثر عملية التكيف بالعوامل الوراثية، والوراثة البيئية تجعل الفرد قاصر على التكيف فمثلا: المعاق عقليا نتيجة عوامل وراثية لا يستطيع التكيف.

(عبد العزيز وعطيوي: 2004، 231)

– عملية التكيف عملية مستمرة ديناميكية: نظرا لظروف التغيير المطردة في البيتين الطبيعية والاجتماعية، فما إن يتكيف الانسان مع بيئته حتى تتغير هذه البيئة مما يتطلب إعادة تكيفه معها من جديد، وقد أكد هذا المعنى " جود ستين" حين نظر إلى التكيف بأنه عملية ديناميكية مستمرة يستجيب من خلالها الأفراد إلى حاجاتي المتغيرة ورغباتهم، بأنماط متعددة من السلوك .

(الصالح 1996، ص 52)

- الصحة النفسية مرتبطة بقدرة الفرد على التكيف:

إن الشخص الذي يتكيف تكيفا جيدا مع مختلف المواقف البيئية والعلاقات الشخصية يعد دليلا على تمتعه بصحة نفسية جيدة، وأن قدرة الفرد على مجابهة المتطلبات وإشباع الحاجات يمكن اعتبارها مقياس لصحته النفسية. (عبد اللطيف وعوض، 1990، 82).

- تتم عملية التكيف وفقا لإرادة الفرد داخل المحيط الذي يعيش به وتتداخل هذه العملية مع عدة عوامل تؤثر عليه بالسلب وبالإيجاب، منها العوامل الوراثية، كذلك اصطدامها بالواقع لما يحتويه من مشكلات وصعوبات واستمرارية التكيف عبر مراحل العمر وهذا يتطلب تغير الفرد لسلوكه وإحداث نوع من التعديل عليه حتى يستطيع التكيف وفقا لقدراته وإمكانياته، لتحقيق نوعا من الرضا والسعادة.

4. أبعاد التكيف:

- **التكيف الشخصي:** وهو أن يكون الفرد راضيا عن نفسه، غير كاره لها أو نافرا، أو غير واثقا فيها، كما تتسم حياته النفسية بالخلوص من التوترات والصراعات النفسية التي تقترب بمشاعر الذين والقلق والضيق والرثاء للذات.

- **التكيف الاجتماعي:** هو قدرة الفرد على أن يعقد صلات اجتماعية راضية مرضية مع من يعاشرونه أو يعملون معه من الناس، صلات لا يغشاها الاحتكاك والتشكي والشعور بالاضطهاد، ودون أن يشعر الفرد بحاجة ملحة إلى السيطرة والعدوان على من يقترب منه أو برغبة ملحة في الاستماع إلى إطرائهم له أو في استدرار عطفهم عليه أو طلب العون منهم. (مصطفى فهمي، 1995)

- **التكيف الأسري:** يتضمن السعادة الأسرية التي تتمثل في الاستقرار والتماسك الأسري والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة وسلامة العلاقة بين الوالدين وبين الأبناء حيث تسود المحبة والثقة والاحترام المتبادل بين الجميع، ويمتد التكيف الأسري كذا يشمل العلاقات الأسرية مع الأقارب وحل المشكلات الأسرية. (بطرس: 2008، 116)

– **التكيف المهني:** يكون من خلال اختيار الفرد بمهنته التي يميل إليها وتتناسب مع رغبته وقدرته واستعداداته (خلوف: 2008، 56)

فالتكيف عملية متكاملة ودائرية تكون بين الأفراد والبيئة المحيطة به أو بينهم وبين أنفسهم وتشمل أفراد الأسرة ومكان العمل والمحيط الدراسي، يسعى فيها الفرد إلى إحداث نوع من الرضا وخلق جو من السعادة من خلال حل المشكلات وتجاوز الصعوبات التي تواجهه بعقلانية والاختيار الموفق والسليم لمتطلبات الحياة.

5. المظاهر التي تدل على التكيف السليم:

هناك عدة مظاهر تبين لنا مدى تمتع الفرد بالتكوين السليم منها:

– **الراحة النفسية:** من المعروف أن الاكتئاب والقلق والإحباط والصراء أو مشاعر الذين أو الوسواس كلها مظاهر تؤدي إلى سوء التكيف والراحة النفسية لذلك من سمات الفرد المتوافق قدرته على الصمود اتجاه المواقف والمشكلات التي تؤدي إلى سوء تكيفه، وذلك متى شعرنا بأن الفرد قد حقق لنفسه الراحة النفسية كان ذلك دليلاً على تكيفه.

– **الكفاية في العمل:** تعتبر قدرة الفرد على العمل والانتاج والانجاز والابتكار والنجاح دليلاً على توافق الفرد في محيط عمله، ولأن الذي يزاول مهنة أو عمل معين يرتضيه وتتاح له الفرصة فيه لاستغلال قدراته وإمكاناته وتحقيق ذاته فإن ذلك يحقق له الرضا والسعادة ويجعله متوافقاً مع هذا العمل، لكي نتحقق من تكيف الفرد مع عمله فليُنظر إلى كفاية إنتاجه في هذا العمل.

– **الأعراض الجسمية:** كثير من الاضطرابات النفسية والانفعالات الحادة تؤثر فسيولوجياً على جسم الإنسان واصابته بالعديد من الأمراض العضوية (السيكوسوماتية)، مثل ارتفاع ضغط الدم، أمراض المعدة التي ترجع أسبابها إلى القلق، والتأزم النفسي لذلك في بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء تكيف الإنسان هو ما يظهر على شكل أعراض جسمية.

– **مفهوم الذات:** كلما عرف الإنسان نفسه (ذاته) معرفة جيدة وما تحتوي الذات من القدرات واستعدادات وميول ورغبات ومدرجات شعورية وانفعالات وقام بتقسيمها وتوجيهها الوجهة الصحيحة كان ذلك عاملاً ومؤشراً قوياً على تكيف الإنسان وتأقلمه.

(فوزي محمد جبل: 2000، ص 72، 74)

- **الأهداف الواقعية:** إن الشخص المتصنف بالصحة النفسية هو الذي يضع أمام نفسه أهدافا ومستويات للطموح ويسعى للوصول إليها حتى لو كانت تبدو له في غالب الأحيان بعيدة المنال، فالتكيف المتكامل والسليم ليس معناه تحقيق الكمال، إنما يعني بذل الجهد والعمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف، ولكن يتحقق هذا يجب ألا يكون البعد شاسعا بين فكرة الشخص عن نفسه وبين أهدافه المسطرة .

(عبد العزيز وعطيوي: 2004، ص 332)

- تكيف الفرد مع نفسه يظهر في الراحة النفسية التي يشعر بها الفرد في حياته اليومية من خلال تحقيق السعادة والرضا والقدرة على مواجهة المشكلات والبحث عن حلول لها، في حين يظهر تكيف الفرد مع البيئة في عدة مظاهر التي يمكن ملاحظتها من خلال تعايش الفرد مع الواقع وتحقيق أهدافه وقدرته على الانتاج والانتجاز والابتكار .

6. العوامل المؤثرة في التكيف النفسي:

1.6 عوامل ذاتية:

✓ **الجانب النفسي:** ويتمثل في الحالة النفسية للفرد فمثلا الشعور بالنقص يؤثر على علاقته بإخوانه في البيت ورفاقه. (الصديق وآخرون، 2002، 120)

✓ **النقص الجسدي:** تؤثر الحالة الجسمية للفرد على مدى تكيفه بالشخص العليل (المريض) الذي تنتابه الأمراض تقل كفاءته ويكون عرضة لمجابهة مشاكل لا يجابهها عادة الشخص السليم . (بلحاج: 2001، 120).

1.6 عوامل خارجية:

- **الأسرة:** إن اللجوء العائلي الذي يعيش فيه الفرد أثر كبير في حياته وتفاعله مع الآخرين فالجو العائلي الذي يكون مملوءا بالخلافات والاضطرابات النفسية التي تسود في البيت له

دورا فعالا في تكيف الفرد وعلاقته بإخوانه ووالديه، كل ذلك يمتد تأثيره على الحياة بمختلف مجالاتها.

– **المجتمع:** إن للوساطة الاجتماعية تأثير على سلوك الفرد واتجاهاته النفسية وانتظامه في حياته، ولا يقتصر الأمر على ما يكسبه من الحب الذي يعيش فيه من أساليب في السلوك والتعامل، بل أن الفرد أحيانا يكون صدقات مع أفراد جنسه أو مع الجنس الآخر فتستحوذ قدرا من وقته ونشاطه بحيث يؤثر ذلك على مختلف أعماله.

(الصديقي وآخرون 2002، 121)

للعوامل الداخلية والخارجية تأثير كبير على الفرد في عملية التكيف مع نفسه والبيئة المحيطة به، كون أن الفرد يعيش داخل مجتمع تضبطه عادات وقيم وتقاليد ويعيش أيضا ضمن أسرة لها قوانين وحدود ولكل فرد شخصيته الخاصة به وحتى يتمتع هذا الشخص بصحة نفسية سليمة تسمح له بالتكيف ومواجهة كل هذه العوامل يجب أن يكون متزن قادر على ضبط نفسه، صارم في قراراته وأيضا له أهداف محددة يسعى لتحقيقها وله القدرة الكاملة في مواجهة الصعوبات وحل المشكلات.

7. أشكال التكيف:

إن إشباع الحاجات من شروط المحيط تمكن الفرد من الوصول الحالة من الاتزان النسبي أي التكيف، أما الإخفاق في إشباع الحاجات وعدم نجاحه في التوافق بين مطالب المحيط الداخلي ومتطلبات البيئة الخارجية فيؤدي ذلك إلى اختلال توازن الفرد، ويظهر ذلك الشعور بالاحباط والمعاناة من الصراع إذن أشكال التكيف هي:

- **التكيف الحسن:** عندما يكون مصدر ارتياح واطمئنان مثال: طفل يشبع حاجاته إلى التقدير عن طريق أداء واجباته المدرسية بتفوق أو عن طريق تقديم المساعدة للآخرين.
- **التكيف الجيد أو الحسن:** يتطلب شخصية متوازنة وبناءة قادرة على مواجهة المصاعب،

وعلى التكيف والتوفيق بين حاجاته من ناحية ومتطلبات المحيطة به من ناحية أخرى.

– **التكيف السيء:** عندما يكون غير مناسب وينطوي على الإضطراب مثال: طفل يقوم بإشباع حاجته إلى التقدير عن طريق الكذب والسرقة والإيذاء.

ولهذه الانواع من التكيف الحسن والسيء درجات ويمكن التميز بينهما عن طريق المعايير.

(ماجدة والسيد (2008)
