

## المحاضرة (01): مفهوم التكيف

مفهوم التكيف :

لغة :

يعني التالف والتقارب واجتماع الكلمة هو نقيض التنافر والتصادم

اصطلاحا :

يعتبر مفهوم التكيف من المفاهيم الهامة التي شاع استخدامها إلا أنه لم يستقر بعد على تعريف محدد له، فقد استخدم بمعان متعددة كالمواءمة في المجال البيولوجي، أو التوافق في مجال الصحة النفسية والعقلية، ويمكن القول أن هذا التعدد في هذا المفهوم يرجع إلى تباين فكر ورؤية البعض له مع زيادة وكثرة استخدامه في العديد من ميادين الفكر الإنساني.

إلا أن مفهوم التكيف أصلا هو مفهوم بيولوجي ، كان حجر الزاوية في نظرية داروين عن الانتخاب الطبيعي وبقاء الأصلح (1859) ، وقد استعار علم النفس المفهوم البيولوجي للتكيف و الذي أطلق عليه علماء البيولوجيا مصطلح تلاؤم أو توافق **adaptation** ، واستخدم في المجال النفسي الاجتماعي تحت مصطلح تكيف **adjustment** . فالإنسان يتلاءم مع بيئته النفسية و الاجتماعية مثلما يتلاءم مع بيئته الطبيعية ، ومن هنا شدد علماء النفس على ما يسمى البقاء السيكولوجي و الاجتماعي مثلما شدد علماء البيولوجيا على البقاء الطبيعي الفيزيولوجي أو البيولوجي .

وعندما نتكلم عن التكيف في علم النفس نعني به التعديلات والتغيرات الأكثر عمومية والأكثر فائدة في مواجهة المطالب البيئية والتكيف في مجمل العملية السلوكية الذي يحاول به الفرد التغلب على الصعوبات أو العوائق التي تقف حيال تحقيق حاجاته أو دوافعه .

يميل العلماء لاستخدام مصطلح التكيف **adaptation** للإشارة إلى التغيرات الإرادية أو الآلية التي تطرأ على الجسم ، مثلما يحدث عند استئصال احدى الكليتين ويميل السيكولوجيين إلى النظر لمفهوم التكيف من زاويتين .

• باعتباره عملية مستمرة تتضمن التعامل مع الضغوطات والتغيرات في محيط الفرد الشخصي والاجتماعي ويعرف لازاروس على أنه العملية النفسية التي يتعامل الفرد بواسطتها ، ويتأقلم مع المطالب الحياتية المختلفة والضغوطات .

• باعتباره نتيجة يسعى الفرد إلى الوصول إليها بحيث تتوفر لديه خصائص مرغوبة ومظاهر إيجابية ، وعند وصول الفرد إلى ذلك يمكن وصفه بأنه حسن التكيف أو سيء التكيف .

و إن التكيف بمفهومه العام هو إنسجام الفرد مع محيطه، وهو مظهر من مظاهر الصحة النفسية، ويعد عملية دينامية مستمرة بين الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، يهدف فيها الفرد إلى تعديل سلوكه بما تتوافق مع بيئته الاجتماعية، مما يمكن من إقامة علاقات جيدة مع الآخرين ليوافق بين نفسه والعالم المحيط به، ويعتبر التكيف الأكاديمي أحد جوانب التكيف العام، الذي يرتبط بصحة الفرد النفسية، ونتاج تفاعل الفرد مع المواقف التربوية والحياة الجامعية.

ويقصد بالتكيف adaptation قدرة الفرد أو الكائن الحي على التوائم مع صعوبات وأخطار العالم الطبيعي وتتمثل عملية التكيف في سعي الفرد الدائم للتوفيق بين مطالبه واحتياجاته ، ومطالب وظروف البيئة المحيطة به التي قد تكون مصدر من مصادر الإعاقة وعدم إشباع الفرد لحاجاته البيولوجية والنفسية والاجتماعية والعقلية والفكرية.

• يعرف بأنه: "العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين بيئته".

ونستطيع القول في تعريف التكيف :

• انه مجموعة من الاستجابات وردود الأفعال التي يعدل بها الفرد سلوكه وتكوينه النفسي أو بيئته الخارجية لكي يحدث الانسجام المطلوب ، بحيث يشبع حاجاته ويلبي متطلبات بيئته الاجتماعية والطبيعية .

ونلاحظ من هذا التعريف النقاط التالية :

1- أن التكيف إجراء أو سلوك يقوم به الفرد في سعيه لإشباع حاجاته و التلاؤم مع ظروف

معينة .

2- أن هذا الأجراء أو السلوك يشمل إحداث تغير في بيئتي الفرد الذاتية ( بناءه النفسي ) و الخارجية ( الطبيعية و الاجتماعية ) .

المحيط الذي يتكيف الفرد معه يقسم إلى ثلاث أنواع : المحيط الذاتي و المحيط الخارجي بنوعيه الاجتماعي و الطبيعي المادي .

### تحليل عملية التكيف :

يقوم الفرد في حياته بسلسلة طويلة من عمليات التوافق والتكيف ، وعادة ما تبدأ عملية التكيف :

ا/ - سلوك مدفوع بدافع معين

ب/- حين يواجه هذا السلوك بعقبات أو صعوبات

ج/- يقوم الفرد صاحب السلوك بمحاولات استكشافية بغرض محاولة الوصول إلى الهدف الذي حيل بين الفرد وبين الوصول إليه

د/- ويستمر الفرد في محاولته حتى تنجح إحدى هذه المحاولات في تخطي العقبات و الصعوبات

فالخطوة الرئيسية في عملية التكيف السوي و العادي هي وجود دافع يحرك السلوك ، تقف عقبات حائلا دون إشباع هذا الدافع . وهذا يؤدي إلى استجابات متنوعة وتؤدي في الأحوال العادية إلى نوع من الحل . وقد يكون الحل موفقا سعيدا في بعض الأحوال ، وقد لا يكون كذلك

**محددات التكيف :** يمكن تحديد التكيف ضمن عدة محددات وهي :

### المحددات البيولوجية الطبيعية :

وهي ما يرثه الفرد من البيئة الوراثية المنفردة من الناحية البيولوجية التي تحدد إمكانات الفرد وقدراته ، وتتصل بهذا المحدد الحاجات البيولوجية وتتمثل في :

- الحاجة إلى الطعام و الماء و الأكسجين و النوم و الإخراج

- الحاجة لبقاء النوع

- الإحساس و الحركة

- تحقيق السلامة

ذلك أن الحاجات هي التي تولد الدافعية اللازمة للسلوك الإنساني .

**المحددات الثقافية والمعرفية:** وهي تلك التي تسمح للفرد بان يحقق التكيف وتمثل في :

- بناء الأسرة

- التربية المدرسية

- النظام الاجتماعي

- الولاء الاجتماعي و الشعور بالانتماء

- الظروف الاقتصادية و الاجتماعية

- الدين و العقيدة

وترتبط هذه المكونات بعملية التنشئة الاجتماعية التي يخضع لها الفرد ، وعلى العموم فان

التكيف مفهوم تطوري تتنوع استجاباته مع مستوى طموح الفرد ، حيث بسعيه للتكيف

لاستمرار الحياة ، أما الصعوبات و العراقيل التي تعيق هذه العملية فيطلق عليها (الضغوطات

الحياتية ) أو (معيقات التكيف ) ، وهي تمثل مصدر خطر وتهديد للفرد .