

المحاضرة (02): خصائص عملية التكيف

1. خصائص التكيف:

تتسم عملية التكيف بعدة خصائص تساعد الفرد للوصول إلى درجة عالية من التكيف والصحة النفسية، وكما يمكن أن نستمد منها مؤشرات واضحة للحكم على الأفراد ومدى وصولهم إلى هذه الدرجة من التكيف ومن أهمها

1.1. الخصائص الدينامية: أي الاستمرارية وذلك لأن الظروف البيئية تتغير باستمرار، وإن الفرد يقوم بصفة مستمرة بعملية التكيف في محاولاته لتحقيق التكيف بينه وبين نفسه أولاً، ثم بينه وبين البيئة التي يعيش فيها.

لخصائص المعيارية: وتعني أن التكيف له قيمة معينة وله مفهوم معياري ويرى العلماء على أن معيار التكيف مرتبط بقياس القدرة على التكيف مع الظروف التي تواجه الفرد والجماعة

2.1. الخصائص النسبية: بمعنى أن الفرد يمكنه التكيف في مرحلة ومجال من حياته وعدم التكيف في مرحلة ومجال آخرين منها. وإن التكيف وسوء التكيف يختلفان باختلاف الثقافة السائدة في المجتمع فما يعتبر تكيف في مجتمع قد يعتبر سوء تكيف في مجتمع آخر، فكل مجتمع يرى أن العادات والقيم السائدة فيه هي الطريقة الصحيحة وطريقة غيرهم هي الخاطئة والسيئة

3.1. الخصائص الوظيفية: بمعنى أن التكيف ينطوي على وظيفة هي تحقيق الاتزان من جديد مع البيئة.

تتسم عملية التكيف بعد خصائص تساعد الفرد على الوصول إلى درجة عالية من التكيف والصحة النفسية، وكما يمكن أن نستمد منها مؤشرات واضحة للحكم على الأفراد ومدى وصولهم إلى هذه الدرجة من التكيف ومن أهمها:

الخصائص الدينامية: أي الاستمرار وذلك لأن الظروف البيئية تتغير باستمرار، وإن الفرد يقوم بصفة مستمرة بعملية التكيف في محاولاته لتحقيق التكيف بينه وبين نفسه أولاً، ثم بينه وبين البيئة التي يعيش فيها
إن للتكيف بصفة عامة جملة من الخصائص نبرز أهمها فيما يلي:

- الفرد مسؤول عن التكيف مع نفسه وبيئته، أي أنها تتم بإرادة ورغبة الفرد، ماعدا تكيف واحد ليس للإنسان دخل فيه وهو التكيف البيولوجي الذي يتم بطريقة آلية دون إرادة الكائن الحي. (فوزي محمد جبل، 2000)
- تغير سلوك ما عند الفرد وتعديله كأن يغير الفرد من عاداته التي لا تتناسب مع المجتمع الذي يعيش فيه ليشعر بالرضا.
- إن التكيف يكون واضحاً كلما واجه الفرد عوائق وعقبات شديدة أو جديدة.
- تتأثر عملية التكيف بالعوامل الوراثية، فالمعاق عقلياً غير قادر على التكيف.
- إن التكيف عملية مستمرة باستمرار حياة الإنسان أو أي كائن آخر.
- إن التكيف يعتبر مؤشراً على صحة الفرد النفسية، فالقادر على تحمل الإحباط يعتبر شخصاً يتسم بسمات الصحة النفسية السوية.

- إن التكيف يتسم بسمة خفض التوتر عند الفرد وإشباع حاجاته.

المراجع

1. جبل ، محمد فوزي ، 2000 ، الصحة النفسية وسيكولوجيا الشخصية ، د ط ، مصر ، المكتبة الجامعية الاسكندرية .
2. زيدان ، محمد مصطفى ، (1972) ، النمو النفسي للطفل و المراهق و أسس الصحة النفسية ، ط1، مصر ، منشورات الجامعة الليبية
3. بنيوسف، امال(2021-2022). مطبوعة بيداغوجية في مقياس التكيف المدرسي والمهني، جامعة يحي فارس المدية ، السنو الثالثة تخصص ارشاد وتوجيه.