

المحاضرة (04): أبعاد التكيف

أبعاد التكيف: وتتمثل في تلك الأنواع العديدة من التوافقات التي يصل إليها الفرد في حياته اليومية، سواء أكان ذلك مع نفسه أم المحيط الذي يعيش فيه، ونضرا لتعدد مجالات حياته فان هناك أشكالا كثيرة من التكيف منها ما يختصر بوجوده وبقاء كيانه ومنها ما يتصل بنفسه، وما قد يتصل بعلاقته مع غيره، ومع دراسته، ومع مهنته...أو غير ذلك

1. التكيف الشخصي :

وهو أن يكون الفرد راضيا عن نفسه ، غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها أو غير واثق فيها ، كما تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق والضيق والنقص والرثاء للذات ، ومن المكونات الرئيسية لهذا البعد من التكيف إشباع الفرد لدوافعه المختلفة بصورة ترضى الفرد والمجتمع في آن واحد أو على الأقل بصورة لا تضر بالغير ولا تتنافر مع معايير المجتمع . وإذا ذكرنا الدوافع فيجب ألا ننسى الضمير ، وهو تلك السلطة الداخلية التي تراقبنا وتواجهنا وتنقذنا وتعاقبنا في آن واحد.

كما يتضمن حسب الشعور بالحرية ي التخطيط للأهداف والسعي لتحقيقها وتوجيه السلوك ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها وتغيير الظروف البيئية وهو ما يحقق الأمن النفسي.

2. التكيف الاجتماعي : يقصد بالتكيف الاجتماعي قدرة الفرد على التكيف مع بيئته الخارجية من أهل وأصدقاء وأبناء وطن، وبكل ما يحيط به من عوامل كالطقس، وسائل مواصلات، أجهزة وآلات، قيم وعادات وتقاليد، دين وعلاقات اجتماعية، نظم سياسية وتعليمية واقتصادية..الخ.

والجدير بالذكر أن البيئة الخارجية بيئة متغيرة من حين لآخر، الأمر الذي يخلق لدى الفرد القلق والصراع، الأمر الذي يدفع به إلى تغيير سلوكه لهذه التغيرات، فإذا استطاع ذلك أحس بالسعادة، وإذا فشل شعر بالإحباط، لذلك فإن التكيف الذاتي والاجتماعي يتمثل في سعي الفرد وقدرته على تكوين علاقات اجتماعية سليمة مرضية له ولأبناء مجتمعه، تقوم على الحب والتسامح والإيثار والاحترام، في جو بعيد عن العدوان والشك والاتكال على الغير وتجاهل حقوق الآخرين أو مشاعرهم.

ويرى حامد زهران أن التكيف الاجتماعي هو: "السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسيرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي، وتقبل التغيير الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي السليم، والعمل لخير الجماعة، والسعادة الزوجية، مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية".

3. التكيف النفسي:

يلجأ الفرد للتكيف النفسي إذا ما شعر باختلال توازنه النفسي، إما لعدم إشباع حاجاته، أو تحقيق أهدافه بهدف إعادة التوازن المفقود إلى ما كان عليه حاله من قبل، وتتم عملية التكيف النفسي في مراحل منها وجود دافع يدفع الإنسان إلى هدف خاص يسعى إليه، ومرحلة وجود يمنعه من الوصول إلى تحقيق ذلك الهدف، ومرحلة قيامه بمحاولات للتغلب على العوائق ومن ثم مرحلة الوصول إلى الهدف، فإذا نجح في ذلك فإنه سيصل إلى الرضا، أما إذا لم يستطع ذلك فإنه سوف يلجأ إلى آليات الدفاع مثل أحلام اليقظة، أو إلى تعاطي المخدرات أو الكحول، إن السعادة تنبع من داخل الفرد ثم تنعكس بعد ذلك على بيئته الخارجية.

المراجع:

سعيد عبد العزيز و جودت عزت عطوي (2004): التوجيه المدرسي ، ط1، عمان: مكتبة دار الثقافة

احمد ، محمد مصطفى ، (1996) ، التكيف و المشكلات المدرسية ، دط ، مصر: دار المعرفة الجامعية الاسكندرية

فهي ، مصطفى. (1995)، الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف ، ط3 ، مصر:مكتبة الخانجي بالقاهرة