

الأستاذة زرقى

الفوج "3-1"

التكيف النفسي بأنه عملية دينامية مستمرة ، والتي يسعى الفرد من خلالها أن يغير سلوكياته كي تصبح أكثر توافقاً وتوازناً مع المجتمع المحيط ، ويشير المفهوم البيولوجي للتكيف النفسي بأن الكائن الحي الذي يستطيع أن يتكيف مع البيئة ؛ يكون باستطاعته الاستمرار في البقاء ، أما من لا يستطيع أن يتكيف مع البيئة ؛ فإن مصيره في هذه الحالة سيكون إلى الزوال ، وتنصمن البيئة المحيطة كل الإمكانيات والمؤثرات والقوى التي تحيط بالإنسان ؛ حيث يمكنها أن تؤثر في مجهوداته للحصول على الازان النفسي أو البدني في حياته .

مجالات التكيف النفسي

يمكن النظر إلى التكيف من حيث أبعاده و مجالاته المتنوعة، كما يلي:

. التكيف الشخصي

ويشمل السعادة مع النفس والرضا عنها، وإشباع الدوافع الأولية (الجوع والعطش والجنس والراحة والأمومة) والثانوية المكتسبة (الأمن والحب والتقدير والاستقلال) وانسجامها وحل صراعاتها، وتناسب قدرات الفرد وإمكاناته مع مستوى طموحه وأهدافه .

* التكيف الاجتماعي

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

-في الدراسة

ويطلق عليه اسم التكيف الدراسي، أي نجاح الفرد في المؤسسات التعليمية والنمو السوي معرفياً واجتماعياً، وكذلك التحصيل المناسب، وحل المشكلات الدراسية مثل: ضعف التحصيل الدراسي .

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 الزواجي Marriage Adjustment الم المتعلقة أساساً باختيار الشريك، وتجانس مستوياتهما الفكرية والثقافية والاجتماعية وال عمرية .

-في العمل

ويطلق عليه اسم التكيف المهني Vocational Adjustment ويتضمن اختيار الشخص للمهنة أو العمل الذي يناسب قدراته واستعداداته، وقبلها، ورضاها عنها، ومحاولاته المستمرة لتطويرها والإبداع فيها وشعوره بالسعادة والرضا أيضاً.

من الجدير بالذكر أن التكيف في حد ذاته يشتمل على العديد من الأنواع المختلفة ومنها على سبيل المثال التكيف البيولوجي والإيكولوجي والثقافي وغيرهم ، أما بالنسبة للتكيف النفسي فإنه ينقسم إلى نوعين رئيسين :

- التكيف النفسي المعرفي : وهو الذي يتم من خلال التفكير والإدراك والقيام بعمل معرفي ، وتكون نتائجه هي التكامل بين العمل الوظيفي والبنيوي

لتكيف النفسي الانفعالي : وهو الذي يشمل في طياته على كل الأنشطة التي تتعلق بعوالم الإنسان الداخلية وما يشعر به من عواطف وانفعالات.

العوامل النفسية المساهمة في التكيف

من الضروري إدراك أهمية العوامل الجسدية بجانب النفسية في التكيف مع الحياة ؛ حيث أن عدم إشباع الرغبات العضوية الأساسية لدى الإنسان قد يؤدي إلى الشعور بالتوتر والاضطراب وعدم التوازن ، وتنظر العوامل النفسية متأثرة بخبرات الطفولة والقدرات العقلية وال حاجات الأساسية المشتقة وموقف الإنسان من نفسه ، ويتم تعريفها كالتالي :

خبرات الطفولة : تكون ملامح وخصائص الشخصية للفرد وأنماط سلوكه خلال المرحلة المبكرة من الطفولة ، بمعنى أنها تحدث في أول خمس سنوات من عمره ، ومن ثم تنتقل آثار هذه المرحلة تدريجياً إلى المراحل التالية من عمر الإنسان ؛ حيث تكون هي البنية الرئيسية لشخصيته ، وخلال هذه المرحلة تتكون العقد النفسية والمخاوف المرضية وغيرهم مما يؤثر في حياة الإنسان بشكل عام

القدرات العقلية : مما يؤدي إلى الشعور بالإحباط واليأس هو عدم القدرة على التكيف مع المجتمع نتيجة للقدرات الذكائية المنخفضة لدى البعض ، كما أن المتقوفين أيضاً قد يصابون بالملل والضيق نتيجة لارتفاع قدراتهم العقلية عن غالبية الزملاء ، وهو ما جعل التربية الحديثة تدعو إلى التعلم الذاتي الذي يعمل على تعليم كل تلميذ تبعاً لقدراته الذاتية

ال حاجات الأساسية المشتقة : وهي الحاجات التي تأتي نتيجة للتعلم ؛ حيث أنها تخدم الحاجات الأساسية مثل الحاجات الفسيولوجية كالحاجة إلى الطعام والشراب ، وهناك الحاجة إلى الشعور بالحب والأمان وغيرهم الكثير من المشاعر الإيجابية

موقف الإنسان من نفسه : من الضروري أن يعرف كل إنسان الإمكانيات التي بداخله ؛ حتى يستطيع أن يخطط لطموح واقعي يتاسب مع إمكانياته الشخصية ، وذلك لأن الكثير من المتابعين يشعرون بها الأشخاص تكون ناتجة عن نطلعهم إلى أعمال لا تناسب مع قدراتهم بل إنها تفوق إمكاناتهم ، ولذلك يجب أن يعلم كل إنسان حجم قدراته جيداً كي يستطيع التكيف مع بيئته .