

مجالات التكيف النفسي

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 ، وتتضمن البيئة المحيطة كل الإمكانيات والمؤثرات والقوى التي تحيط بالإنسان ؛ حيث يمكنها أن تؤثر في مجهوداته للحصول على الاتزان النفسي أو البدني في حياته.

مجالات التكيف النفسي

يمكن النظر إلى التكيف من حيث أبعاده ومجالاته 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 وقيمه 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 المتعلقة أساساً باختيار الشريك، وتجانس مستوياتهما الفكرية والثقافية والاجتماعية والعمرية .

—في العمل

ويطلق عليه اسم التكيف المهني Voacational Adjustment ويتضمن اختيار الشخص للمهنة أو العمل الذي يناسب قدراته واستعداداته، وتقبلها، ورضاه عنها، ومحاولاته المستمرة لتطويرها والإبداع فيها وشعوره بالسعادة والرضا أيضا.

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 رئيسيين :

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

لتكيف النفسي الانفعالي : وهو الذي يشمل في طياته على كل الأنشطة التي تتعلق بغدد 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 ، وتظهر العوامل النفسية متأثرة بخبرات الطفولة والقدرات العقلية والحاجات الأساسية المشتقة وموقف الإنسان من نفسه ، ويتم تعريفها كالتالي :

خبرات الطفولة : تتكون 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 تحديداً 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 المتفوقين 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

الحاجات 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 يتناسب مع إمكانياته الشخصية ، وذلك لأن الكثير من المتاعب التي يشعر بها الأشخاص تكون ناتجة عن تطلعهم إلى أعمال لا تتناسب مع قدراتهم بل إنها تفوق إمكانياتهم ، ولذلك يجب أن يعلم كل إنسان حجم قدراته جيداً كي يستطيع التكيف مع بيئته.