



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر-بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم التربية

محاضرات مقياس التكيف المدرسي المهني

مطبوعة موجهة لطلبة السنة الثالثة ليسانس إرشاد وتوجيه مدرسي

إعداد:

الدكتورة: نادية بومجان

السنة الجامعية : 2019-2020

فهرس الموضوعات

الصفحة	محتوى المحاضرة	موضوع المحاضرة	الرقم
1	مقدمة		
6-3	التكيف بالمعنى البيولوجي، التكيف في علم الاجتماع، التكيف في التربية، التكيف في علم النفس، تحليل (خطوات) عملية التكيف	مفهوم التكيف	1
8-7	النظرية البيولوجية، النظرية الاجتماعية، النظريات النفسية (نظرية التحليل النفسي، النظرية السلوكية، النظرية الانسانية)	أهم نظريات التكيف	2
10-9	الدينامية، المعيارية، النسبية، الوظيفية	خصائص التكيف	3
12-10	المعيار الإحصائي، المعيار المثالي، المعيار الحضاري أو الثقافي، المعيار الباثولوجي، المعيار الطبيعي	معايير التكيف	4
13-12	البعد الشخصي، البعد الاجتماعي، المدرسي، المهني	أبعاد ومجالات التكيف	5
16-13	الراحة النفسية، الكفاية في العمل، المرونة، الاتزان الانفعالي، مفهوم الذات.....	مظاهر التكيف	6
18-17	العوامل النفسية والجسمية، والعوامل الخارجية الطبيعية والاجتماعية	العوامل المؤثرة في التكيف	7
21-19	تعريف سوء التكيف، العوامل المؤثرة في سوء التكيف	سوء التكيف والعوامل المؤثرة فيه	8
25-21	الأساليب المباشرة للتكيف، والأساليب غير المباشرة	أساليب التكيف	9
31-25	تعريف التكيف الدراسي، أبعاد التكيف الدراسي، مظاهر التكيف	التكيف	10

	الدراسي، العوامل المؤثرة في التكيف الدراسي	الدراسي	
36-32	تعريف سوء التكيف الدراسي، مظاهر سوء التكيف الدراسي، عوامل سوء التكيف الدراسي	سوء التكيف الدراسي	11
41-37	المشكلات المتصلة بالنمو العام للطفل المشكلات المتصلة بالوظائف العقلية المشكلات المتصلة بالنمو الانفعالي المشكلات المتصلة بالنمو الاجتماعي	المشكلات الدراسية ذات العلاقة بالتكيف	12
43-42	الكشف عن الاضطراب النفسي للتلاميذ تعاون الأسرة والمدرسة في مواجهة اضطراب التكيف للتلميذ	كيف تواجه المدرسة مشكلة سوء التكيف	13
48-43	تعريف التكيف المهني، مظاهر التكيف المهني، العوامل المؤثرة في التكيف المهني	التكيف المهني	14
52-48	مفهوم سوء التكيف المهني، مظاهر سوء التكيف المهني، العوامل المؤثرة في سوء تكيف العامل، طرق وأساليب تحسين التكيف المهني	سوء التكيف المهني	15
53	خاتمة		
54	قائمة المراجع		

يعد التكيف من أهم عوامل اتزان الشخصية وتمتعها بالصحة النفسية، فالناس في العادة يتعرضون لضغوطات وصراعات داخلية وخارجية، وعليهم مواجهة الرغبات والدوافع الشخصية المتعارضة من أجل استمرار التوازن النفسي لديهم، ويرى بعض الباحثين أن الصحة النفسية هي التعبير عن التكيف، وأن التكيف دليل الصحة النفسية، فإذا ساءت ساء دورها، وإن تحسن تحسنت تلك الصحة النفسية. (عبيد، 2008، صفحة 43)

وإن مصطلح التكيف في الأساس مشتق من نظرية "داروين" حول التطور عام 1859، والتي قرر فيها أن الكائنات التي تستمر هي التي يمكنها التواء مع أخطار وصعوبات العالم الطبيعي، واستفاد علم النفس من المفهوم البيولوجي للتكيف واستخدم في المجال النفسي بمصطلح التكيف تارة، والتوافق تارة أخرى. (خديجة، 2017، صفحة 1)

فالتكيف والتوافق هما وجهان لعملة واحدة، بحيث يستخدم مصطلح التكيف لوصف عملية الاستبعاد التي يقوم بها الفرد، أي التغيير في نمط السلوك في محاولة لتحقيق التوافق، حيث يعتمد التكيف على طريقة ودرجة إشباع الدوافع، أي أن التكيف هو عملية ديناميكية مستمرة يهدف بها الشخص إلى تغيير سلوكه من أجل تحقيق التوافق بينه وبين مجتمعه، في حين أن التوافق هو عموماً تكيف الشخص مع بيئته ومعاييرها. (خديجة، 2017، صفحة 95)

ونظراً لتعدد مجالات حياة الفرد فإن هناك أشكالاً 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 ومن هذه الأنواع نذكر التكيف الشخصي والتكيف

الاجتماعي الذي يشمل الأنواع الأخرى منها التكيف المدرسي والتكيف المهني.
وإن مقياس التكيف المدرسي والمهني يهدف الوصول بالطالب إلى تحقيق الأهداف
التعليمية التالية:

1- التعرف على مظاهر التكيف المدرسي وعوامله.

2- التعرف على مظاهر سوء التكيف المدرسي وعوامله وأساليب علاجه.

3 - التعرف على مظاهر التكيف المهني وعوامله.

ولتحقيق هذه الأهداف تم إعداد مجموعة من المحاضرات وفق ما تحتويه المادة
الدراسية تم تنظيمها في ثلاثة محاور أساسية بحيث يتناول كل محور ما يلي:
المحور الأول ويتناول التكيف بشكل عام، وقد تضمن المواضيع التالية: مفهوم
التكيف، أهم نظريات التكيف، خصائص التكيف، معايير التكيف، أبعاد ومجالات
التكيف، مظاهر التكيف، العوامل المؤثرة في التكيف، سوء التكيف والعوامل المؤثرة
فيه، أساليب التكيف.

وفي المحور الثاني تم التعرض للتكيف المدرسي، تعريفه، أبعاده، مظاهره والعوامل
المؤثرة فيه. كما تم التطرق لسوء التكيف المدرسي وعوامله وأهم المشكلات المرتبطة
به، بالإضافة إلى كيفية مواجهة المدرسة مشكلة سوء التكيف
وأما المحور الثالث فقد خصص للتعرف على التكيف المهني ومظاهره، وسوء التكيف
المهني والعوامل المؤثرة في سوء تكيف العامل، وفي الأخير طرق وأساليب تحسين
التكيف المهني.

المحاضرة رقم (1): مفهوم التكيف

تمهيد:

تميل الكائنات الحية إلى تغيير سلوكها استجابة لتغيرات البيئة، فعندما يطرأ تغير على البيئة التي يعيش فيها الكائن فإنه يعدل سلوكه وفقا لهذا التغيير (مثال ذلك تغيير الإنسان لباسه ليناسب الفصل والمناخ)، ويبحث عن وسائل جديدة لإشباع حاجاته. وإذا لم يجد اشباعا لهذه الحاجات في بيئته، فإما أن يعمل على تعديلها أو تعديل حاجاته، وهذا السلوك

أو الإجراء يسمى التكيف (adjustment – adaptation)

والتكيف يظهر في حياتنا في مناسبات عديدة وميادين مختلفة، فهناك تكيف الفرد مع بيئته الاجتماعية، وتكيف المدرس مع عمله وتكيف الطالب مع مدرسته، كما أنه يعتبر من أهم

المؤشرات الدالة على تحقيق الصحة النفسية فإذا لم يتمكن الفرد من تحقيق التكيف مع شروط وظروف بيئته ساءت صحته النفسية. فما هو التكيف؟

1. مفهوم التكيف:

1.1. لغة: يعني التآلف والتقارب، وهي نقيض التخالف والتنافر أو التصادم.

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

ويمكن تحديد معنى التكيف من عدة اتجاهات:

1.2.1. التكيف بالمعنى البيولوجي:

التكيف مفهوم مستمد أساسا من علم البيولوجيا على نحو ما حددته نظرية تشارلز دارون المعروفة بنظرية النشوء والارتقاء (1859). ويشير هذا المفهوم عادة إلى أن الكائن الحي يحاول أن يوائم بين نفسه والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه محاولة منه من أجل البقاء.

ولقد استعار علم النفس المفهوم البيولوجي للتكيف والذي أطلق عليه علماء البيولوجيا مصطلح (مواعمة) واستخدم في المجال النفسي الاجتماعي تحت مصطلح (تكيف أو توافق). فالإنسان كما يتلاءم مع البيئة الطبيعية يستطيع أن يتلاءم مع الظروف الاجتماعية والنفسية التي تحيط به والتي تتطلب منه باستمرار أن يقوم بمواعمات بينها وبينه.

ومن الطبيعي أن ينصب اهتمام علم النفس على البقاء السيكولوجي والاجتماعي للفرد أكثر مما ينصب على البقاء الطبيعي والبيولوجي حسب اتجاه علماء البيولوجيا. ومن هنا يفسر السلوك الانساني باعتباره توافقات مع مطالب الحياة وضغوطها، وهذه مطالب في أساسها اجتماعية نفسية تتضح في صورة علاقات متبادلة بين الفرد والآخرين وتؤثر بدورها في التكوين السيكولوجي للفرد.

2.2.1. التكيف في علم الاجتماع:

كثيرا ما تستعمل كلمة تكيف في علم الاجتماع حين تكون الدراسة في علاقة الأفراد مع الجماعة، أو علاقة الجماعات الصغيرة مع بعضها أو جماعات كبيرة. فقبول الأفراد أو الجماعات (قبول الراضي والخاضع) ما تقول به الجماعات الكبيرة وتشير به هو عملية تكيف، وقبول الطفل تدريجيا ما يطلب منه في البيت أو المدرسة تكيف، وكذلك في تكيف المهاجر من بيئة اجتماعية إلى بيئة اجتماعية أخرى جديدة عليه (شعيرة، 2010، صفحة 21)

3.2.1. التكيف في التربية:

التربية هي عملية توافق أو تكيف، وهي عبارة عن عملية نمو حي، كما أنها عبارة عن عملية تفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية. وإن هدف التربية القريب هو تحقيق التوافق أو التكيف بين الكائن الصغير والقيم والاتجاهات التي تفرضها البيئة تبعا لدرجة

التطور المادي والروحي، أما أهداف التربية البعيدة فترمي إلى تعميم خبرات الطفل ومساعدته دائماً على توسيع آفاقه الاجتماعية؛ من الأسرة إلى المدرسة ومن المدرسة إلى المجتمع. (فهيم، 1978، صفحة 117)

وعموماً فإن التربية في جوهرها تقوم على تعليم الإنسان مجموعة من الأساليب والطرق لمواجهة ضغط الحاجات والدوافع الداخلية وعلى تعليم الإنسان تحمل الإحباطات الناجمة عن عدم إشباع الدوافع أو عن عدم التأثير في البيئة الخارجية. (رضوان، 2009، صفحة 72)

4.2.1. التكيف في علم النفس:

هو عملية ديناميكية مستمرة يحاول فيها الفرد تعديل ما يمكن تعديله في سلوكه وفي بيئته الطبيعية والاجتماعية وتقبل ما لا يمكن تعديله فيهما، حيث تحدث حالة من التوازن والتوفيق بينه وبين بيئته وتتضمن معظم حاجاته الداخلية مقابل متطلبات بيئته الخارجية. ونلاحظ من هذا التعريف النقاط التالية:

1. إن التكيف إجراء أو سلوك يقوم به الفرد في سعيه لإشباع حاجاته والتلازم مع ظروف معينة.

2. إن هذا الإجراء أو السلوك يشمل إحداث تغيير في بيئتي الفرد، الذاتية (بناؤه النفسي) والخارجية (الطبيعية والاجتماعية).

3. المحيط الذي يتكيف الفرد معه ينقسم إلى ثلاثة أنواع وهي:

أ- المحيط الذاتي (الداخلي): وهو البناء النفسي للفرد (شخصيته، حاجاته، دوافعه، اتجاهاته).

ب- المحيط الخارجي بقسميه: الاجتماعي (الأسرة، المدرسة، شبكة العلاقات والتفاعل الاجتماعي في المجتمع)، والطبيعي المادي كالمناخ والأدوات وإن أبعاد البيئة الثلاثة متداخلة في الواقع وتؤثر جميعها في حياة الفرد وتحدد أسلوب تكيفه معها.

وينظر إلى التكيف من زاويتين، من حيث هو عملية، ومن حيث هو إنجاز (نتيجة).

➤ والتكيف كعملية هو جميع السلوكيات وردود الأفعال المتكررة التي تصدر عن الشخص ليحقق الانسجام المطلوب.

➤ والتكيف من حيث أنه نتيجة يعني: هل هو جيد أم سيئ؟ هل هو حسن أم غير ذلك؟ فإذا كان التكيف حسناً وحقق الانسجام والتألف المطلوب فإنه دليل على الصحة النفسية، أما إذا كان سيئاً ولم يحقق التألف المطلوب فإنه دليل على الشذوذ النفسي واعتلال الصحة النفسية. (دلو، 2009، الصفحات 77-78)

2. تحليل عملية التكيف:

إذا حللنا عملية التكيف النفسي، نجد أن عملية التكيف لأي موقف تمر بسلسلة من الخطوات وهي التالية:

1.2. وجود دافع أو حاجة تدفع الإنسان إلى هدف خاص، أي وجود استثارة للسلوك بتأثير دافع داخلي.

2.2. وجود عائق يمنع الوصول إلى تحقيق الهدف، أي شعور الإنسان بوجود عائق (ضغط) يمنع الاستجابة مباشرة.

3.2. القيام بمحاولات للتغلب على هذا العائق بهدف الوصول إلى الاستجابة الصحيحة يتبعها الرضا والطمأنينة.

4.2. الوصول إلى الهدف، وهنا يسترد الفرد توازنه النفسي الذي اختل بسبب العائق. ولكن قد يحدث أن يفشل الفرد في تحقيق هدفه وهنا قد يحدث هروباً من الموقف، ويستمر اختلال توازنه النفسي وتوتره وقد يلجأ إلى وسيلة دفاع من نوع الانسحاب، وقد يشعر باليأس والخيبة رغم المحاولات المتكررة مما يسبب الضيق والتوتر وهو ما يؤدي للاضطراب النفسي.

المحاضرة رقم (2): نظريات التكيف

تمهيد:

يختلف تفسير ماهية التكيف باختلاف المدارس والاتجاهات النظرية، ونظرة كل منها إلى الإنسان والحياة وطبيعة العلاقات الإنسانية، وظهرت عدة نظريات تناولت التكيف الإنساني ومنها:

1. النظرية البيولوجية:

يرى أصحاب هذه النظرية ان جميع اشكال الإخفاق في العمليات التكيفية ينجم عنها أمراض تصيب الأنسجة وخاصة المخ ومثل هذه الامراض يمكن توارثها عن طريق الإصابات والجروح والعدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد.

2. النظرية الاجتماعية:

يؤكد أصحاب النظرية الاجتماعية ان هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التكيف، فقد ثبت أن هناك اختلافا في الأعراض الإكلينيكية للأمراض العقلية بين الأمريكيين والإيطاليين من جهة، وبين الأمريكيين والإيرلنديين، كذلك وجدت فروق في الاتجاهات نحو الألم والأمراض بين المجموعات في الولايات المتحدة، ويوضح أنصار هذه النظرية أن الطبقات الاجتماعية في المجتمع تؤثر في التكيف، حيث صبغ أرباب الطبقات الاجتماعية الدنيا مشاكلهم بطابع فيزيقي، كما اظهروا ميلا قليلا لعلاج المعوقات النفسية ، في حين قام نوو الطبقات الاجتماعية العليا والراقية بصياغة مشكلاتهم بطابع نفسي، واطهروا ميلا اقل لمعالجة المعوقات الفيزيقيه ومن اشهر أصحاب هذه النظرية نجد "فيرز، دنهام، هولنجنزهد، وردليك".

3. النظريات النفسية:

ونذكر منها ما يلي:

1.3. نظرية التحليل النفسي:

يرى "فرويد" مؤسس هذه النظرية أن الفرد يولد مزودا بدوافع وغرائز وأن الحياة عبارة عن سلسلة من الصراعات يعقبها إشباع للحاجات أو إحباطات، وعليه فإن الفرد في

صراع بين دوافعه الشخصية التي لا يقبلها المجتمع من جهة والمطالب الاجتماعية من جهة أخرى، وعليه فلا يتم التكيف إلا إذا استطاعت الأنا التي تعمل وفق مبدأ الواقع على تحقيق التوازن بين متطلبات (الهو) وتحذيرات (الأنا الأعلى) ومقتضيات الواقع، أي حل الصراع بين (الهو) و(الأنا الأعلى).

2.3. النظرية السلوكية:

يرى أنصار النظرية السلوكية أن السلوك غير التوافقي يعزى إلى الخبرات التي مر بها الفرد خاصة في المراحل الأولى والتي تتسم بالاعتمادية على الوالدين، وسعي الأطفال الدائم للحصول على استحسانهم، كما يرى السلوكيون أن التكيف يقوم على اكتساب الفرد لمجموعة من العادات المناسبة والفعالة في معاملة الآخرين والتي سبق أن تعلمها الفرد وأدت إلى خفض التوتر عنده أو أشبعت دوافعه وحاجاته، وبذلك دعمت وأصبحت سلوكا يستدعيه كلما وقف في ذلك الموقف مرة أخرى.

3.3. النظرية الإنسانية:

يرى أنصار النظرية الإنسانية أن الإنسان الكائن فاعل يستطيع حل مشكلاته وتحقيق توازنه، وأنه ليس عبدا للنزعات البيولوجية كالجنس والعدوان كما يرى أنصار المدرسة التحليلية أو للمثيرات الخارجية كما يرى السلوكيون، وعليه فإن التكيف في ضوء هذه النظرية يقصد به كمال الفاعلية وتحقيق الذات في حين أن سوء التكيف ينشأ عنه شعور الفرد بعدم القدرة.

وبعد مفهوم الذات مفهوم محوري في البناء الشخصي وكذا التكيف النفسي، وان تقبل الذات يرتبط ارتباطا موجبا بتقبل وقبول الآخرين، وتقبل الذات يعتبر عاملا أساسيا في تحقيق التكيف، في حين مفهوم الذات السلبي يعبر عن عدم التكيف لدى الفرد كما ان تطابق مفهوم الذات الواقعية مع مفهوم الذات المثالية لدى الفرد يؤدي الى التكيف والصحة النفسية وعدم التطابق يؤدي الى القلق والتوتر وسوء التكيف.

المحاضرة رقم (3): 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:

الخصائص الدينامية:

أي الاستمرارية وذلك لان 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.

الخصائص المعيارية:

وتعني ان التكيف له قيمة معينة وله مفهوم معياري ويرى العلماء على ان معيار التكيف مرتبط بقياس القدرة على التكيف مع الظروف التي تواجه الفرد والجماعة.

الخصائص النسبية:

بمعنى أن الفرد يمكنه التكيف في مرحلة ومجال من حياته وعدم التكيف في مرحلة ومجالآخرين 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 ان العادات والقيم السائدة فيه هي الطريقة الصحيحة وطريقة غيرهم هي الخاطئة والسيئة.

الخصائص الوظيفية:

بمعنى ان التكيف ينطوي على وظيفة هي تحقيق الاتزان من جديد مع البيئة.

كما أنه توجد جملة من الخصائص العامة للتكيف نذكرها فيما يلي:

- التكيف عملية ارادية ونتاج رغبة الفرد باستثناء التكيف البيولوجي فهويتم بطريقة آلية دون إرادته.
- يكون التكيف واضح كلما واجه الفرد عوائق وعقبات شديدة أو جديدة غير تقليدية وخارجة عن خبراته.

- التكيف عملية مستمرة باستمرار حياة الانسان أوأي كائن آخر.
- الصحة النفسية مرتبطة بقدرة الفرد على التكيف، فالشخص الذي يتكيف تكيفا جيدا مع مختلف المواقف البيئية والعلاقات الشخصية يعد دليلا لامتلاكه وتمتع به بصحة نفسية جيدة؛ وإن القدرة على التعديل من قبل الفرد لمواجهة المتطلبات واشباع الحاجات يمكن اعتبارها مقياسا للصحة النفسية.
- تتأثر عملية التكيف بالعوامل الوراثية، فالمعاق عقليا غير قادر على التكيف.
- يتسم التكيف بسمة خفض التوتر عند الفرد واشباع حاجاته. (غراب، 2015، صفحة 85)

المحاضرة رقم (4): معايير التكيف

التكيف نوعان هما التكيف الحسن أو السوي، والتكيف السيئ أو غير السوي يقتضي التمييز بينهما وجود معيار خارجي يسهل تصنيف السلوك ووضعه في المكان المناسب له، ونظرا لكثرة الاتجاهات المفسرة للسلوك الإنساني فقد ظهرت العديد من المعايير التي تمكننا من تحديد نوع السلوك، ويتفق الباحثون على أن هناك أربعة معايير هي:

1. المعيار الاحصائي:

يعتمد المعيار الاحصائي على درجة تكرار السلوك وشيوعه بين الناس او بين افراد الجماعة الواحدة فالسلوك الذي يصدر عن الأغلبية في إطار الجماعة سلوك سوي اما السلوك الذي يصدر عن الأقلية في إطار هذه الجماعة فهو غير سوي.

فمفهوم التكيف طبقا للمعيار الإحصائي يشير إلى القاعدة المعروفة بالتوزيع الاعتدالي، والسوية طبقا لهذه القاعدة تعني المتوسط العام لمجموعة الخصائص والأشخاص، والشخص اللاسوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام لتوزيع

الأشخاص أو السمات أو السلوك.

والمفهوم الإحصائي بذلك لا يضع في الاعتبار أن التكيف عند الشخص ينبغي أن يكون مصحوباً بالرضا عنده وبتكيفه مع نفسه.

2. المعيار المثالي:

أدى قصور المعيار الاكلينيكي الى تبني نظرة أكثر إيجابية في الشخصية المتوافقة يستند الى حالة من التمكن الكامل من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد الخلو من المرض.

او بمعنى اخر: يتميز هذا المعيار بوجود اتفاق كبير في تحديد الجوانب المثالية في السمات والخصائص الشخصية فارتفاع نسبة الذكاء سمة مثالية وكذلك اكتمال الصحة وارتفاع مستوى الجمال وقول الصدق والاتزان الانفعالي، الا ان وجهة النظر المثالية هذه متزامنة في تحديد السواء الى درجة اننا لو اخذنا بها لاعتبر كل افراد المجتمع غير اسوياء). (فايد، 2011، صفحة 23)

3. المعيار الحضاري أو الثقافي:

وفقا للمعيار الثقافي أو الحضاري فان المجتمع وثقافته يمثلان محددات رئيسية لبناء الشخصية الإنسانية بصفة عامة، وانعكاسها للواقع الثقافي الذي تعيشه، فالأفراد الذين يتكيفون مع ثقافة مجتمعهم هم الأشخاص المتكيفون. والثقافة هي وليدة البيئة وثمره للتفاعل بين الأفراد ببيئاتهم من اجل تكيفهم، لذلك من الطبيعي ان تتعدد تعددا بينا وتختلف باختلاف البيئات، فالشخص السوي هو من يساير قيم ومعايير مجتمعه. اما الشاذ فهو الذي يخالف تلك القيم والمعايير. ولكن هذا المعيار لا يمكن قبوله لكونه يعتمد على المجتمع ويقلل من قيمة الفرد وقدراته كما ان القيم والمجتمع ومعاييرهم ليست حتما صالحة وهي تختلف من مجتمع لآخر. (صالح، 1972، الصفحات 27- 28)

4. المعيار الباثولوجي المرضي:

يتحدد مفهوم التكيف في ضوء المعيار الاكلينيكي لتشخيص الاعراض المرضية، فالصحة النفسية تتحدد على أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض،

ولكن التكيف بهذا المعنى يعتبر مفهوم ضيقا فلا يكفي ان يخلو الفرد من الأعراض لكي نعتبره متكيفا، ولكن ينبغي ان تلقى أهدافه وطاقاته توظيفا فعالا في مواقف الحياة المختلفة ويحقق ذاته بشكل بناء لأجل تحقيق التكيف.

5. المعيار الطبيعي:

السواء حسب هذا المعيار كل ما يعتبر طبيعى من الناحية الفيزيائية أو الإحصائية، والسلوك السوي هو الذي يساير الأهداف، والشاذ هو الذي يناقضها. إذا فهذا المعيار لا يختلف عن النظرة الاجتماعية والمثالية، ذلك أن ما هو طبيعى في مجتمع ما قد يكون غير ذلك في مجتمع آخر. (شعيرة، 2010، صفحة 29)

المحاضرة رقم (5): أبعاد ومجالات التكيف

يمكن النظر إلى التكيف من حيث أبعاده ومجالاته المتنوعة كما يلي:

1. التكيف الشخصي (الانفعالي):

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.

2. 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:

1.2. في الدراسة:

ويطلق عليه اسم **التكيف الدراسي** أي نجاح الفرد في المؤسسات التعليمية والنمو السوي معرفيا واجتماعيا، وكذلك التحصيل المناسب، وحل المشكلات الدراسية مثل ضعف التحصيل الدراسي.

2.2. 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 المتعلقة أساسا باختيار الشريك، وتجانس مستوياتهما الفكرية والثقافية والاجتماعية والعمرية.

3.2. في العمل:

ويطلق عليه اسم **التكيف المهني**، ويتضمن اختيار الشخص للمهنة أو العمل الذي يناسب قدراته واستعداداته، وتقبلها ورضاه عنها، ومحاولاته المستمرة لتطويرها والإبداع فيها وشعوره بالسعادة والرضا أيضا. (دلو، 2009، صفحة 79)

المحاضرة رقم (6): مظاهر التكيف

يمكن الاستدلال على أن الفرد يتمتع بالتكيف السليم من خلال ما يلي:

1. الراحة النفسية:

يصادف الفرد في حياته اليومية عقبات أو موانع تقف في طريق اشباع حاجاته المختلفة وفي تحقيق أهدافه في الحياة، وإن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضها نفسه وبقراها المجتمع (فهيم، 1978، صفحة 103). ولذلك فمن سمات الفرد المتكيف قدرته على الصمود تجاه المواقف والمشكلات التي تؤدي إلى سوء تكيفه، ومتى شعرنا بأن الفرد قد حقق لنفسه الراحة النفسية كان ذلك دليلا على تكيفه. (جبل، 2000، صفحة 73)

2. الكفاية في العمل:

تعتبر قدرة الفرد على العمل والإنتاج والإنجاز والابتكار والنجاح دليلا على تكيف الفرد في محيط عمله، ولأن الفرد الذي يزاول مهنة أو عملا

معينا يرتضيه، وتتاح له الفرصة فيه لاستغلال قدراته وإمكاناته وتحقيق ذاته فإن ذلك يحقق له الرضا والسعادة ويجعله متكيفا مع هذا العمل. (العلمي، 2009، صفحة 102)

3. المرونة والاستفادة من الخبرات السابقة:

فالشخص السوي لديه القدرة على التكيف والتعديل والتغيير بما يتناسب مع الموقف حتى يحقق التوافق، وقد يحدث التعديل نتيجة لتغيير طراً على حاجات الفرد أو أهدافه أو بيئته، كما أنه يعدل من سلوكه بناءً على الخبرات السابقة، ولا يكرر أي سلوك فاشل لا معنى له.

4. الاتزان الانفعالي:

ونعني به قدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف، وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات، كما أن ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة هو علامة الصحة النفسية، والاستقرار الانفعالي، ذلك أن تباين الانفعالات في هذه الحالة دليل على الاضطراب الانفعالي.

5. الإحساس بإشباع الحاجات النفسية:

حتى يتكيف الفرد مع نفسه ومع الآخرين فإن أحد المؤشرات الدالة على ذلك أن يحس بأن حاجاته مشبعة، ويتمثل ذلك في إحساسه بالأمن وبالقدرة على الإنجاز وبالحرية والانتماء، وإذا ما أحس الفرد بعدم الإشباع حتى ولو كان ذلك وهماً، فإنه يقترب من سوء التكيف.

6. الامتثال والتمسك بالأخلاق الكريمة:

فالفرد المتكيف والمتمتع بالصحة النفسية يجب أن يتحلى بمجموعة من القيم المتمثلة في الأمانة والصدق والوفاء والإخلاص، وتظهر في سلوكه وتصرفاته اليومية، وفي تعامله مع الآخرين، وهذه القيم والأخلاق الفاضلة تعتبر سمة من سمات الشخصية المتوافقة. (الخضر، 2018، الصفحات 123-125)

7. مفهوم الذات:

إن فكرة الفرد عن ذاته هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته، كما أنها عامل أساسي في تكيفه الشخصي والاجتماعي. فكلما عرف الإنسان نفسه معرفة جيدة وما تحتويه الذات من قدرات واستعدادات وميول ورغبات ومدركات شعورية وانفعالات وقام بتقييمها وتوجيهها الوجهة الصحيحة كان ذلك عاملاً مؤثراً وقوياً في تكيف الإنسان وتأقلمه.

8. الأهداف الواقعية:

من المظاهر التي تدل على تكيف الإنسان اختياره لأهداف ومستوى طموح واقعي تتسق مع قدراته وإمكانياته التي تؤهله في السعي للوصول إليها وتحقيقها، لأن الشخص الذي يضع أهدافاً لا يستطيع الوصول إليها إنما يعرض نفسه للفشل والإحباط والصراع والتي هي بمثابة العوائق التي تبعد الإنسان عن التكيف السليم.

9. ضبط الذات وتحمل المسؤولية:

الشخص السوي هو الذي يستطيع ضبط ذاته والتحكم فيها وفي انفعالاته تجاه المواقف المختلفة، وأن يتحكم أيضاً في حاجاته ورغباته فيختار من هذه الحاجات تلك التي يستطيع اشباعها وتغيير تلك الحاجات التي يرى استحالة تحقيقها، وكلما زادت قدرة الإنسان على ضبط ذاته كلما قلت الحاجة إلى الضبط من مصدر خارجي، فالشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يعتبر نفسه مسؤولاً عن أعماله ويتحمل نتائج هذه المسؤولية.

10. القدرة على تكوين علاقات مبنية على الثقة المتبادلة:

من المؤشرات التي تدل على تكيف الإنسان هي علاقاته الاجتماعية مع الآخرين، وسعيه في مساعدة الآخرين إلى تحقيق حوائج الناس والتعامل معهم، والعمل من أجل المصلحة العامة، وإن العلاقة بينه وبين الآخرين وثيقة الصلة يتفاعل معهم ويتحمل المسؤولية الاجتماعية ويحقق التعاون البناء، كما أنه يحظى بحب الناس له وحبهم وإيثارهم ولاشك أن كل ذلك يؤثر في تكيف الشخص

في ميادين مختلفة، كالصداقة والحب والزواج والأبوة والقيادة وغيرها من المواقف التي تلعب فيها العلاقات الاجتماعية دورا هاما في نجاح الفرد وسعادته، ذلك أن الانطواء والبعد عن الناس دلالة على عدم التكيف السليم وهي سمة الإنسان الغير سوي.

11. القدرة على التضحية وخدمة الآخرين:

من أهم سمات الشخص المتمتع بالصحة النفسية قدرته على أن يعطي ويمنح كما يستطيع أن يأخذ، سواء كان ذلك مع أولاده، او مع أصدقائه، أو مع الجنس الآخر، أو مع مرؤوسيه أو مع جماعات يعرفها أو لا يعرفها. فالشخصية السوية هي التي تسهم في خدمة الإنسانية عامة، وذلك في حدود امكانياتها حيث أنها تعمل على تقدم المجتمع والسير به في سبيل التطور إلى الهدف الأبعد، هدف العمل للإنسانية جمعاء والمشاركة في تحقيق السعادة لأكبر عدد ممكن من الناس.

12. الشعور بالسعادة:

فالصحة النفسية للفرد وقدرته على التكيف الشخصي والاجتماعي، تبدو في استمتاع الفرد بالحياة، بعمله وأسرته وأصدقائه، وشعوره بالطمأنينة والسعادة وراحة البال. (فهمي، 1978، الصفحات 106-113)؛ (فايد، 2011، الصفحات 52-55)

محاضرة رقم (7): العوامل المؤثرة في التكيف

يوجد عدد كبير من العوامل المتداخلة في عملية التكيف والمؤثرة فيها، بعضها ذاتي متعلق بالحياة النفسية والبيولوجية والجسمية للفرد، وبعضها الآخر خارجي، من البيئتين، الطبيعية والاجتماعية

1. الجوانب النمائية: وهي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يتعلمها حتى يعيش بسعادة واطمئنان، ويعبر مرحلة النمو بسلام، ولكل مرحلة من مراحل النمو (الطفولة الأولى، والمتوسطة، والأخيرة، والمراهقة، والرشد، والشيخوخة) مطالب خاصة بها، وكلما حقق الفرد مطالب المرحلة الأولى السابقة سهل عليه تحقيق مطالب الثانية وهكذا، وإن عدم تحقيق الفرد لمطالب النمو يؤدي به إلى سوء التكيف.

2. الدوافع الأولية والثانوية:

الدافع حالة جسمية ونفسية داخلية يوافقها توتر داخلي يوجه الكائن الحي نحو أهداف معينة تشبع الدافع وتسد النقص (الحاجة) لكي يعود لحالة السوية والدوافع نوعان وهما:

1.2 دوافع أولية عضوية: وهي التي يولد الفرد وهو مزود بها، وإشباعها

ضروري للحفاظ على البقاء ومنها: دافع الجوع والعطش، والجنس، والراحة.

2.2 دوافع ثانوية (نفسية واجتماعية): تكتسب من البيئة الاجتماعية، وهي

ضرورية للتكيف النفسي، ومن هذه الدوافع: الحاجة للحب والتقدير، الانتماء، المعرفة، الاستقلال.

وبشكل عام يمكن القول: أن إشباع هذه الدوافع له دور هام في عملية التكيف، فإذا فشل الفرد في ذلك كان عرضة للتوتر وعدم الاتزان، وهذا يؤدي مع التكرار إلى اضطرابات نفسية متنوعة.

3. العوامل الفسيولوجية:

وهي كثيرة بعضها متعلق ببنية الجسم وما يحمله من استعدادات وأمراض، وبعضها ما يطرأ على الفرد من حوادث تؤثر فيه، وهناك عوامل فسيولوجية متدخلة في التكيف تعود إلى إفرازات الغدد بالإضافة إلى عوامل أخرى كنشاط الجسم وتعبه، كذلك الصدمات أو إصابات الرأس، إصابات الجنين أو الإصابات المبكرة للأطفال (عند الولادة أو بعدها) والتي تبقى آثارها لاحقاً.

4. مرحلة الطفولة وخبراتها:

إن كل ما يمر به الطفل من خبرات وتعلم تظهر آثاره في سلوكه وشخصيته، فكثير من الاضطرابات النفسية يمكن إرجاعها لمرحلة الطفولة، كما أن الكثير من حالات الجنوح والتخلف العقلي والدراسي والإدمان تثبت أهمية مرحلة الطفولة في التكيف، وتحديد نوعيته أو نتيجته (سيئ أم حسن).

5. المظاهر الجسمية والشخصية:

وهي ما يتعلق بمظهر الجسم وصفاته وما فيه من إعاقات أو أمراض غير مألوفة أو غير مستحبة، فهي تخلف آثاراً واضحة في تكيف الشخص، أبرزها شعوره بالنقص. (دلو، 2009، الصفحات 79 - 82)

6. الأزمات الاجتماعية والكوارث:

إن الأزمات الاجتماعية والكوارث كحدوث تصدع أسري كالطلاق أو الموت، أو الكوارث الطبيعية كالزلازل والفيضانات، أو الانسانية كالحروب وما ينتج عنها هي عوامل تؤدي إلى تغييرات سلوكية سيئة في حياة الأفراد والجماعات، بالإضافة إلى خلق اضطرابات تشمل الوظائف البدنية، والنفسية، والاجتماعية قد تكون مؤقتة أو دائمة.

7. وسائل الاعلام:

وتتمثل في مختلف وسائل الاعلام المسموعة والمرئية والمكتوبة، بالإضافة إلى العولمة والانترنت. (خديجة، 2017، صفحة 60)

1. تعريف سوء التكيف:

يقصد بسوء التكيف عجز الفرد عن اشباع دوافعه وحاجاته بطريقة ترضيه وترضي الاخرين، ففشل الفرد في تحقيق رغباته واشباع حاجاته ومواجهة صراعاته يجعله يعيش حياة يسودها عدم الانسجام.

والتكيف السيئ أو اضطراب التكيف يكون مصحوبا بأعراض الاكتئاب مثل: انخفاض المزاج، وفقدان الاهتمام من قبل الشخص للأشياء المحيطة به، واضطراب النوم، والبكاء أحيانا، والشعور بالإحباط.

2. عوامل سوء التكيف:

ينشأ سوء التكيف من عدم تحقيق الأهداف غير السهلة او تحقيقها بطريقة لا تحقق اشباعا أو لا يوافق عليها المجتمع، وما يمنع الفرد من تحقيق أهدافه واحتياجاته او تحقيقها بدرجة غير مرضية مجموعة من العوامل تتمثل في الآتي:

أولاً: عوامل تتعلق بالفرد: ومنها

• ضعف النمو الجسمي والصحة العامة:

يتعرض الأطفال اثناء نموهم الى مشكلات صحية تؤثر على مستوى النمو الجسمي لديهم وذلك لأسباب متعددة منها على سبيل المثال سوء التغذية بعد الولادة، تعرض الطفل لمرض في الشهور الأولى في حياته وهي أمور تعيق الطفل من النمو السليم مقارنة بأقرانه الأطفال، ومن الممكن ان تعيق ادائه داخل المجتمع وتعيق قدرته على التفاعل الاجتماعي السليم خاصة إذا لم يجد البيئة الاجتماعية التي تتقبله إيجابيا مما يكون له إثر سلبي على مستوى التكيف في بيئته ويعيق من قدراته وامكانياته.

• التشوهات والعاهات الجسمية:

نلتقي أحيانا بأطفال يعانون من تشوهات خلقية مثل: الشفة الأرنبية او حروق بليغة او يعانون من فقدان القدرة على السمع، ان بعض هؤلاء الأشخاص يعاني من الشعور بالنقص والحقد على الاخرين، ومنهم من يتجبر ويتسلط محاولا تعويض

الشعور بالنقص بالتفوق المبالغ مع استمرار الشعور بالنقص داخليا، وإن هذه التشوهات والاعاقات الجسدية ذات تأثير غير مباشر على تكيف الفرد.

• العوامل العقلية:

يتفاوت الأفراد في مستوى ذكائهم كما يتفاوتون في عدد من النواحي الخاصة بهم وان أكثرية الافراد يميلون نحو المتوسط، وكلا من هؤلاء يواجه مشكلات تعليمية في المدرسة ومشكلات في الصحة النفسية، حيث ان التفاوت بين المناهج وموضوعاته وأساليب تدريسه من جهة وقدرات التلميذ من جهة أخرى ميدان واسع لعدد من حالات سوء التكيف.

فالإحباط الذي يحدث لدى التلميذ بعد مواجهته لمهام تعليمية تفوق في صعوبتها مستوى قدراته مثل حفظ جدول الضرب أو إعراب جمل مختلفة من المحتمل ان يكون مصدر لأشكال أخرى من سوء التكيف مثل: العدوان او السلوكيات الاجتماعية غير مقبولة. (غراب، 2015، الصفحات 67-70)

ثانيا: عوامل تتعلق بالبيئة التي ينتمي إليها الفرد: وتنقسم إلى:

• العوامل المادية والاقتصادية:

فالظروف الاقتصادية تقف غالبا امام تحقيق الأهداف واشباع الحاجات.

• عوامل تتعلق بالمنزل:

كسلوك الوالدين، العلاقة بينهما وأساليب التربية المستخدمة... الخ

• عوامل تتعلق بالمدرسة:

كالنظام المدرسي، طرق التدريس المتبعة، المناهج المستخدمة... الخ

• العوامل الاجتماعية:

وتتمثل في القيود المفروضة من طرف المجتمع كالعادات والتقاليد، القوانين... الخ
ومما سبق يمكن القول إن التكيف هو عملية مستمرة تهدف الى تحقيق الصحة النفسية للفرد وهوما ينعكس من خلال مجالاته المتمثلة في: المجال النفسي، الاسري، الاجتماعي، الدراسي، العاطفي والصحي، وتتفق مدارس علم النفس - رغم اختلافها - على ان عملية التكيف تقترن بتفاعل جملة من العوامل الشخصية والبيئية، والتي

يؤدي اختلالها الى سوء التكيف وعدم تحقيق الصحة النفسية. (خديجة، 2017،
صفحة 61)

المحاضرة رقم (9): أساليب التكيف

تتكون أساليب التكيف النفسي من أساليب مباشرة (سوية)، وأخرى غير مباشرة (لا
سوية) كما يلي:

أولاً: أساليب التكيف المباشرة:

وتشمل العمل الجدي ومضاعفة الجهد، تغيير الطريقة، تحويل السلوك، تنمية مهارات
جديدة، إعادة تفسير الموقف، التعاون والمشاركة، تغيير الهدف، تأجيل إشباع الدافع
إلى حين.

ثانياً: أساليب التكيف غير المباشرة:

وتعرف بحيل الدفاع النفسي وهي وسائل وأساليب لاشعورية من جانب الفرد، من
وظيفتها تشويه ومسح الحقيقة حتى تخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناتجة عن
الاحباطات والصراعات التي لم تحل والتي تهدد أمنه النفسي، هدفها وقاية الذات
والدفاع عنها والاحتفاظ بالثقة في النفس واحترام الذات وتحقيق الراحة النفسية والأمن
النفسي.

وتتعدد حيل الدفاع النفسي وتنقسم إلى أقسام منها:

● **حيل الدفاع الانسحابية (الهروبية):** مثل الانسحاب والنكوص والتثبيت
والتفكيك والتخيل والتبرير والإنكار والإلغاء والسلبية.

● **حيل الدفاع العدوانية (الهجومية):** مثل العدوان والإسقاط.

● **حيل الدفاع الإبدالية:** مثل الإبدال والإزاحة والتحويل والإعلاء والتعويض
والتقمص والتكوين العكسي والتعميم والرمزية والتقدير المثالي.

وهناك تقسيم آخر لحيل الدفاع النفسي وهو:

● **حيل الدفاع السوية:** وهي غير عنيفة وتساعد الفرد في حل أزمته النفسية
وتحقيق توافقه النفسي مثل الإعلاء والتعويض والتقمص والإبدال.

- **حيل الدفاع غير السوية:** وهي عنيفة ويلجأ إليها الفرد عندما تخفق حيله الدفاعية السوية فيظهر سلوكه مرضيا، مثل الإسقاط والنكوص والتثبيت والعدوان والتحويل والتفكيك والسلبية. (زهرا، 2005، صفحة 38)
- ويصنف الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع الذي، أس، أم الرابع (DSM 4) الميكانيزمات (الحيل) الدفاعية إلى قسمين أساسيين هما:
- 1. **الميكانيزمات الدفاعية التكيفية:** وتضم مستويين هما:
- **مستوى التكيف العالي:** يضم ميكانيزمات الفكاهة، التسامي أو الإغلاء، التنبؤ، القمع، الغيرية، الملاحظة الذاتية، تأكيد الذات بالتعبير عن المشاعر.
- **مستوى الكف العقلي:** يضم الكبت، الإزاحة، التكوين العكسي، الإلغاء، العزل، العقلنة، التفكك.
- 2. **الميكانيزمات الدفاعية غير التكيفية:** وتضم ما يلي:
- **مستوى التوازن الخفيف للصورة:** يضم التسامي، التكريه، القدرة الكلية.
- **مستوى النفي:** يضم الإنكار، الإسقاط، التبرير، التراجع.
- **مستوى الاختلال الأعظم للصورة:** يضم الانشطار، التماهي الإسقاطي، الهوامية الاجترارية.
- **مستوى المرور إلى الفعل.** (خديجة، 2017، الصفحات 35-36)

أنواع آليات الدفاع النفسي:

يشير الباحثون اليوم إلى أكثر من أربعين آلية أو حيلة دفاعية نعرض منها ما يلي:

الكبت Repression: أي صد الدافع المهدد وكبته في اللاشعور أو بتعبير آخر إعاقة أو منع دخول أو تسرب تصور مسبب للقلق أو نشاط تهيجي إلى ما قبل الشعور أو إلى الشعور. وهو أول آلية دفاعية افترضها فرويد وأخطرها تأثير اعلى الشخصية لأن المكبوت يظل فاعلا في اللاشعور وبالتالي يستهلك الجهاز النفسي جزءا كبيرا من الطاقة النفسية من أجل الحفاظ على المكبوت مكبوتا، على الرغم من أن حدا من

الكبت ضروري لأنه يتيح للفرد التعامل مع المحيط دون أن يظل مرهقا بذكريات وخبرات مؤلمة.

التصعيد Sublimation: وهو بعكس الكبت، أي تحويل طاقة الدافع الجنسي أو العدوانية المهدد للشخصية إلى طاقة إبداعية وفنية تلقى القبول والاستحسان من المجتمع.

الكظم Suppression: عبارة عن آلية دفاعية تتمثل في ضبط النفس عند الغضب والتوتر، ويعتبر الكظم أقرب إلى الآليات الشعورية منه إلى الآليات اللاشعورية.

النكوص Regression: أي العودة إلى مراحل سابقة من النمو النفسي كان قد خبر فيها الدافع الإشباع، ويهدف إلى تجنب الشعور بالفشل دون محاولة حل المشكلة حلا إيجابيا.

التثبيت Fixation: ويعني التمسك بأشكال السلوك الطفلية، كالتمسك بنمط الإشباع الفمي مثلا، والتعلق بأشخاص من الإطار المرجعي للفرد، كالألم مثلا. إنه توقف النمو النفسي عند مرحلة ما من مراحل النمو وعدم تجاوزها إلى مرحلة أخرى. ويؤدي التثبيت إلى إعاقة النمو النفسي ويحد من قدرة الشخص على بناء وتشكيل علاقات مثمرة وفاعلة مع المحيط. كما يلعب دورا أساسيا إلى جانب عوامل أخرى في منشأ الأمراض النفسية، تختلف باختلاف المرحلة التي توقف النمو النفسي فيها.

التماهي Identification: أي (التقمص) وهو تبني صفات الآخر الأقوى، والتماهي هو التمثل اللاشعوري للأشخاص أو لدوافعهم في الذات بحيث تصبح أهدافهم ودوافعهم وطموحاتهم أهداف ودوافع وطموحات الشخص المتماهي.

وأشكال التماهي متنوعة تتراوح بين الأشكال السوية والمرضية. وتتجلى عملية التماهي في صورتها غير السوية عندما يمتلك الشخص مشاعر نقص كامنة وشديدة مترافقة مع تبخيس الذات وعدم التقبل اللاشعوري لها. وهنا تبحث الذات عن أشخاص يمتلكون

صفات كمالية بالنسبة لها فتتماهى بها من أجل مواجهة هذه المشاعر، وتسبح هذه السمات جزءا من الهوية الذاتية للفرد.

الاجتياف Introjection: أو (الاستدخال) ويسمى كذلك اندماج التي تعني الدمج Incorporation، وهو عبارة عن تمثّل خيالي لمواضيع وصفات تابعة لهذه المواضيع بحيث تصبح جزءا من الأنا أو الأنا الأعلى.

الاجتياف يمكن تشبيهه بالامتصاص، والفرق بينه وبين التماهي هو أن التماهي نوع من التغليف الخارجي لبنية مزعزعة أما الاجتياف فهو تمثّل هذه البنية داخليا. وإن هدف الاجتياف جعل مواضيع العالم الخارجي غير خطيرة، من خلال إدخالها إلى الذات وجعلها جزءا منها. وفي الشكل السلبي من الاجتياف يتم توجيه السلوك والمشاعر العدوانية بصورة جامدة وبشكل آلي ضد الذات، أما الشكل الإيجابي للاجتياف في مواجهة مواقف الحياة الخطيرة، فهو التماهي مع مواقف الآخرين ومن خلال هذا التماهي يمكن إخضاع مواقف الصراع للنقد الذاتي السليم ومن ثم يتقبل المرء إمكانية كونه ليس محقا دائما.

الإسقاط Projection: وهو إنكار الميول والأفكار الذاتية لما تسببه من مشاعر ذنب وعزوها للآخرين ونسبتها إليهم، ومن أمثلة السلوك الإسقاطي أما لا أكرهك أنت الذي تكرهني.

التبرير Rationalization: أو العقلنة وهو عبارة عن إيجاد مبرر منطقي أو عقلي لتصرف ما من أجل صد مشاعر الفشل والذنب وبالتالي التخفيف من مشاعر القلق، ويغلب استخدام العقلنة في كثير من مواقف الحياة اليومية ليبرر بها المرء تصرفات قام بها بهدف تخفيف حدة الشعور بالإثم والمسؤولية، أو للتبرير عجزه عن بلوغ أهداف يطمح الوصول إليها.

التكوين العكسي Reaction Formation: أي صد البواعث والطموحات غير المرغوبة والمسببة للقلق من خلال معناها المعاكس.

الإنكار Denial: وهو استبعاد الأجزاء المثيرة للقلق من الإدراك وتعويضها من خلال أفكار الرغبات وأحلام اليقظة. ويتم في الإنكار صد الواقع المؤلم وعدم الاعتراف به. **الإلغاء أو الإبطال Undoing:** (الانقلاب إلى النقيض) وهو الآلية التي تستبدل بها فكرة أو فعل بفكرة جديدة أو بفعل لهما مدلول معاكس. ويستخدم الإلغاء كسلوك دفاعي من أجل الحفاظ على علاقات متجانسة نوعاً ما، ومن أجل تجنب اتهامات الذات ومشاعر الذنب مثل: لم يكن هذا ما أقصده...علينا أن ننسى ما حدث..

التعويض Compensation: وهو موازنة القلق الناشئ عن أمر ما أو موضوع ما عن طريق الإنجاز في ميدان آخر، أي تغطية جوانب الضعف عن طريق إبراز جانب قوة معين (رضوان، 2009، الصفحات 240-248)

محاضرة رقم (10): التكيف الدراسي

تمهيد:

تعتبر المدرسة المؤسسة الاجتماعية الثانية التي ينتقل إليها الطفل بعد الأسرة لها متطلباتها ونظمها وقوانينها، وتقتضي من الفرد تحقيق التكيف للحصول على قدر من المعلومات المدرسية، وتحقيق الاندماج في الوسط المدرسي، وإقامة علاقات سليمة فيه مع الأقران والأساتذة والمديرين، سيما وأن المدرسة توسع الدائرة الاجتماعية للطفل حيث يلتقي بجماعات جديدة من الرفاق، وفيها يكتسب المزيد من المعايير والأدوار الاجتماعية في شكل منظم.

1. تعريف التكيف الدراسي:

يعرف التكيف الدراسي على أنه: العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب المواد المدرسة والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية ومكوناتها الأساسية والمتمثلة في: الأساتذة، الزملاء، مواد الدراسة، وقت الدراسة... الخ (جميلة م.، 2018، صفحة 159)

وعلى أنه: **نتاج** أساسي لتفاعل الفرد مع المواقف التربوية، ومحصلة تفاعل عدد من العوامل هي: القدرات العقلية، والميول التربوية، والاتجاهات نحو النظام المدرسي، والحالة النفسية، والظروف الأسرية بشكل عام. (أحمد، 2004، صفحة 123)

وترى **المدرسة الحديثة** أن التكيف الاجتماعي المدرسي هو: اندماج التلميذ في الجماعة المدرسية لكي يصبح عنصرا حيا وعضوا عاملا في جماعة تساعد على تحقيق ذاتيته جسمانيا وعقليا واجتماعيا وعاطفيا لكي يأخذ مكان بين بقية أعضاء هذه الأسرة وأن يشعر بالتضامن معهم، حتى يتمكن من تنمية استعداداته وقدراته إلى أقصى حد مستطاع، وازدهار شخصيته إلى أبعد حد ممكن. (الصقر، 1965، صفحة 83)

وحسب **طومسن وريكس (Thompson, et Raikes 2007)**: فإنه يمكن تعريف التكيف المدرسي وفق مقاربتين هما:

المقاربة الأولى: ويدرس فيها بعض الباحثين أن التكيف المدرسي يعني قدرة الطفل على اكتساب المهارات المعرفية مثل: (الحساب، والكتابة، والكلام...الخ)

المقاربة الثانية: يرى الباحثين فيها أن التكيف المدرسي هو النمو الاجتماعي للطفل وقدرته على اكتساب المهارات الاجتماعية مثل: (القدرة على بناء علاقات مع الزملاء، والقدرة على تنظيم الشخصية)، وحسب هذه المقاربة فإن خصائص التفاعلات التي تكون داخل أسرة الطفل والمدرسة تؤثران على بعضهما وعلى التكيف المدرسي للطفل. (سمية، 2015، صفحة 79)

ومن التعريفات السابقة نستنتج أن: التكيف المدرسي يأخذ طابعا تربويا أو معرفيا أو نفسيا أو اجتماعيا.

- **التكيف المدرسي من وجهة النظر التربوية:** يعني قدرة التلميذ على التلاؤم مع الحياة المدرسية بما تحتويه من أنظمة وقوانين، وأنشطة مدرسية ومناهج.
- **التكيف المدرسي من وجهة النظر المعرفية:** وتعني قدرة التلميذ على اكتساب المهارات المعرفية اللازمة للحياة الدراسية (قراءة، كتابة، حساب)، وقدرته على استثمار قدراته العقلية في التحصيل والأداء المدرسي الجيد.

- **التكيف المدرسي من وجهة النظر النفسية:** وهي تعنى بالجانب الانفعالي للتلميذ بحيث تهتم بمفهوم الذات الذي يكونه التلميذ عن ذاته وتأثير هذا على سلوكياته وتصرفاته ونضج أهدافه، وميوله ودافعيته لتحقيق أماله وطموحاته.
- **التكيف المدرسي من وجهة النظر الاجتماعية:** وهنا يعني قدرة التلميذ على بناء علاقات طيبة مع الزملاء والأقران والمدرسين.

ومخالصة لما سبق عرضه فإن التكيف المدرسي يعني:

قدرة التلميذ على تحقيق التوازن بين الوظائف المدرسية وما يتعلق بها من أنظمة وتعليمات ونشاطات، وبين علاقاته الاجتماعية بزملائه ومدرسيه، وبين تحصيله وأدائه المدرسي واتجاهاته نحو ذاته ومستقبله (سمية، 2015، الصفحات 81-82)، ولا يقاس تكيف التلميذ بمدى خلوه من المشكلات بل بقدرته على مواجهة هذه المشكلات، وحلها حلاً إيجابياً يساعد على تكيفه مع نفسه ومحيطه المدرسي (أماني، 2006).

2. أبعاد التكيف الدراسي:

التكيف الدراسي هو قدرة مركبة تتوقف على بعدين أساسيين: بعد عقلي وبعد اجتماعي

1.2. البعد العقلي: ويتمثل في قدرة الطالب على استيعاب مواد الدراسة وذلك من خلال تحصيله، اتجاهاته نحوها، طريقة تنظيم وقته، والمراجعة.

2.2. البعد الاجتماعي: ويتمثل في قدرة الطالب على التلاؤم مع أساتذته وزملائه، بالاشتراك في النشاطات الاجتماعية والثقافية، وهو ما يعتمد بالأساس على التكيف النفسي للفرد وسماته الشخصية (جميلة م.، 2018، صفحة 159).

3. مظاهر التكيف الدراسي:

من أهم المظاهر التي نؤشر بها على تكيف التلميذ دراسياً نجد:

1.3. الاتجاه الإيجابي نحو الدراسة: فالتلميذ المتكيف هو الذي يهتم بالدراسة بشكل جدي، ويرى فيها متعة، كما أنه يؤمن بأهمية المواد الدراسية المقررة.

2.3. العلاقة بالأساتذة: التلميذ المتكيف هو الذي يحترم أساتذته ويقدرهم ويقدر الدور الذي يقومون به، كما أنه يتبع تعليماتهم وينفذها ويسألهم ويتحدث معهم،

ويعتبرهم قدوة يجب الاقتداء بها.

3.3. العلاقة بالزملاء: التلميذ المتكيف هو الذي يندمج مع زملائه ويساعدهم إذا

احتاج أحدهم لمساعدته، ويسر لمقابلتهم ويهتم لمصالحهم.

4.3. تنظيم الوقت: التلميذ المتكيف هو الذي ينظم وقته بشكل متزن ويقسمه إلى

أوقات للأنشطة الاجتماعية والترفيهية، وهو الذي يسيطر على وقته ولا يجعل الوقت يسيطر عليه، كما أنه يقدر قيمة الوقت وقيمه.

5.3. طريقة الدراسة: إن التلميذ المتكيف يتبع طرقا مختلفة في الدراسة تتلاءم مع

المادة الدراسية التي يدرسها، ويقوم بعمل ملخصات واستنتاجات، كما أنه أقدر على تحديد النقاط الهامة والتركيز عليها في أثناء المراجعة.

6.3. التميز الدراسي: إن التلميذ المتكيف هو المتميز دراسيا والذي يحصل على

درجات عالية في الامتحانات ويظهر ذلك في سجل كشوف الدرجات.

ومما سبق نستخلص أن التلميذ المتكيف دراسيا يجب أن يتمتع بصفات سلوكية

توافقية، وأن يتفاعل مع الحصة الدراسية، ويركز انتباهه وجميع حواسه باتجاه المعلم ولا تلفت انتباهه أية مؤثرات أخرى، ويأخذ موقف المتعلم الإيجابي الفعّال، وأن يشعر

بالرضا والالتزان والتعاون، ويتميز بالهدوء والتركيز داخل الصف. كما أن مشاركته لزملائه في الأنشطة الصفية تعد من أوضح مظاهر السلوك التكيفي، ولا يتغيب عن

دروسه، وله صداقات ناجحة وسليمة داخل وخارج الصف وأن يضع هدفا أمامه ويسعى جاهدا للوصول

إليه. (زيادة، 2019، صفحة 212)

4. العوامل المؤثرة في التكيف الدراسي:

يتأثر التكيف المدرسي بالعوامل التالية:

1. العوامل الذاتية:

وهذه العوامل تتعلق بالتلميذ نفسه، فقدرات التلميذ وصفاته الشخصية

كالحالة الصحية، والعمر والمستوى التعليمي والسمات المزاجية والعادات

الشخصية ومستوى طموحه وعوامل التنشئة الاجتماعية والخبرات التي يمر بها

من خلال انتمائه إلى جماعات متعددة كلها عوامل تهدف إلى إيجاد التوافق بين حاجاته الشخصية ومطالب المجتمع، وإلى إيجاد نوع من السلوك يحقق رغبات الأفراد ويرضى عنه الآخرون، كما أنّ حضوره المنتظم في المدرسة وقدرته على التواصل الإيجابي مع المعلمين وتحصيله الدراسي الجيد، وحبه للمدرسة، وطموحاته المستقبلية، وثقته بنفسه والمشاركة في النشاطات المدرسية، وعدم وجود مشكلات أسرية مدرسية... الخ كل ذلك يؤدي إلى تكيف مدرسي سليم له، أما التلاميذ الذين لم يتمتعوا بقدر واف من المعاملة الحسنة من قبل الوالدين، والذين يتعرضون للنقد المستمر من معلمهم، ويتعرضون لإحباطات متكررة يؤدي إلى سوء التكيف المدرسي لديهم (زيادة، 2019، صفحة 204).

2. العوامل التربوية:

1.2. الإدارة المدرسية: إن عمل الإدارة المدرسية لا يقتصر على تصريف الشؤون الإدارية اليومية فحسب، بل هي مسؤولة على رسم سياسة عامة للمدرسة من شأنها المساعدة على تربية التلاميذ وتكليفهم السوي، ويتوقف نجاح المدرسة إلى حد كبير على فهم المدير والمدرسين لحاجات التلاميذ واستعداداتهم واهتماماتهم وأساليب المعاملة التي تساعد على تنمية شخصيتهم.

2.2. التنظيم التربوي: إن الشيء الذي يمكن أخذه بعين الاعتبار في عملية التكيف المدرسي داخل المؤسسة التربوية هو التنظيم التربوي، والذي يشمل التجهيزات المادية والبشرية للبيئة المدرسية، لذا أكد المختصون على أن مفهوم استقرار التنظيم التربوي منذ بدأ العام الدراسي من حيث تأثر توزيع المعلمين على أقسامهم واستقرارهم في هذه الأقسام وتقلهم من قسم إلى آخر، أو إجراء تنقلات بين المعلمين من مدرسة لأخرى بعد مرور وقت طويل على انتظام الدراسة، كل هذا يؤدي إلى إحداث أثر سلبي على مستوى التلاميذ الدراسي.

كما أن ضبط البرنامج التعليمي وإعداد الكتب المدرسية إعدادا جيدا من حيث المادة التعليمية ومن حيث الطريقة التربوية ومن براعة إخراج هذه الكتب وحسن طباعتها، كل ذلك أيضا له آثاره الهامة على مستوى التلاميذ التحصيلي.

3.2. شخصية المعلم وعلاقته بالتلميذ:

فعلاقة المعلم مع التلاميذ تمثل جانبا إنسانيا يؤثر تأثيرا كبيرا في نجاح العملية التربوية وتحقق تكيف التلاميذ داخل المدرسة وخارجها، وقد بيّنت الدراسات التي أجريت حول أثر المعلم على تكيف التلاميذ واتجاهاتهم نحو العمل المدرسي أنّ التفاعل الايجابي المباشر وغير المباشر بين المعلم وتلاميذه له تأثير على مستوى تكيف التلاميذ واتجاهاتهم الإيجابية نحو العمل المدرسي.

4.2. الزملاء (جماعة الاقران):

تعد علاقة التلميذ بزملائه من العلاقات المهمة في المحيط المدرسي وقد يكون لجماعة الرفاق تأثيرا في سلوك التلميذ اكثر من تأثير الاسرة والمعلمين والمربين وذلك ان التلميذ حيث ينظم الى هذه الجماعات فانه يشترك مع أعضائها في الاهتمامات والأفكار وتشبع رغبات معينة لديه، وتحقق له مصالح معينة، كما ان الجماعة مجال رحب للصدقة والزمالة يشعر فيها التلميذ بمكانه وأهميته ووضعه الاجتماعي، فهو يتعاطف مع الاخرين كما يجد فيها من يقدم له النصح والإرشاد ويوجهه لتفادي اخطائه كما ان الجماعة مصدر للمعلومات التي يريد ان يعرفها، كما انها تشبع رغبة التلميذ في المنافسة و التعاون وتشغيل طاقاته، ويحصل من خلالها على احترام الاخرين. (زيادة، 2019، صفحة 205)

5.2. المنهج الدراسي:

ولكي يحقق المنهج الصحة النفسية والتكيف المدرسي ينبغي أن يكون قريبا من مواقف الحياة الطبيعية؛ لأن حدوث انتقال أثر التعلم يتطلب وجود أوجه تشابه بين المواقف التعليمية في المدرسة ومواقف الحياة الطبيعية، ولا يقتصر المنهج على الخبرات المدرسية فحسب بل يجب أن يتضمن أمورا أخرى تخرج بالتلميذ إلى البيئة حيث يوجد ألوان مختلفة من النشاط كما ينبغي أن يكون المنهج صالحا نفسيا وتربويا، ومتوافقا مع مستوى ذكاء المتعلم ولغته ومتكاملا في بيئته التربوية.

6.2. الامتحانات:

وتؤدي الامتحانات دورا رئيسيا في تكيف التلاميذ المدرسي اذ لا بد من وجود

نوع الاختبار لمعرفة مدى استفادة المتعلمين ومدى صلاحية أساليب التعليم ، وان استخدام الامتحانات في عملية التقويم يجب ان يكون سلاحا في التعرف على نواحي القوة والضعف أي في قضايا التشخيص فالهدف من الامتحانات يجب ان لا يقتصر على مجرد إعطاء درجة او علامة بل يجب ان تكون الغاية منه التعليم ومن هنا يجب ان يأهل المعلمون تأهيلا تربويا واكاديميا وان تكون لديهم معرفة للقياس التربوي اذا رغبوا ان يكون أدائهم ونتاجهم جيدا واذا ارادوا ان يبعثوا الصحة النفسية والتكيف المدرسي في نفوس تلاميذهم (زيادة، 2019، الصفحات 211- 212).

3. العوامل الخارجية:

وتتمثل في الأسرة والمجتمع:

1.3. الأسرة: إن للجو الأسري الذي يعيش فيه التلميذ أثر بالغ الأهمية في تفاعله مع الآخرين، فالبيت الذي تشوبه الخلافات العائلية والاضطرابات النفسية يؤثر على تكيف التلميذ وعلاقاته بإخوانه ووالديه، كما يتأثر المظهر العام للتلميذ بحالة الأسرة الاقتصادية والثقافية، وهذا ما قد ينعكس سلبا على تكيفه المدرسي سواء مع المعلم أو زملائه أو تحصيله المدرسي.

2.3. المجتمع: يتضح بصورة جلية مدى تأثير الوسط الاجتماعي على سلوك التلاميذ، وإدراكهم واتجاهاتهم النفسية وانتظامهم في الدراسة من خلال نتائج الدراسات التي تناولت مشكلات التلاميذ في المدرسة، فالمجتمع له دور لا يستهان به إلى جانب الأسرة في بث روح التكيف من خلال مؤسساته من مساجد ونوادي ثقافية ومدارس ووسائل للإعلام المختلفة التي تجعله عرضة للتأثر (سعاد، 2003، صفحة 208).

إن سوء التكيف هو عدم الاندماج مع المحيط، ويمكن أن تكون الأسباب فيزيائية (الشلل الدماغي)، أو حسية (العمى، الصمم)، أو فكرية (التخلف)، أو مزاجية، فنترجم إلى عدم إمكانية أداء الدور العادي في المجتمع وتلبية مطالبه، وحسب الوسط الذي يظهر فيه سوء التكيف يمكن أن نسميه سوء تكيف أسري، أو مدرسي، أو مهني، أو اجتماعي.

1. تعريف سوء التكيف المدرسي:

يعني سوء التكيف المدرسي الصعوبات والمشاكل التي تحول بين الطفل وبين اندماجه في الوسط المدرسي، وصعوبات التكيف المدرسي قد تكون ناشئة من الطفل نفسه، أو محيطه العائلي أو من الوسط المدرسي (الإدارة، المعلمين، الزملاء). ويمكن الحديث عن التكيف المدرسي وسوء التكيف حسب "دانيال جيت" Daniel Gayt من خلال الأداء المدرسي للأطفال الذين هم من نفس العمر، بحيث نعتمد على معايير تدل على التكيف وعدم التكيف المدرسي وهذه المعايير هي: الفشل والنجاح المدرسي، أي أن سوء التكيف المدرسي يعني الانحراف أو الخروج عن هذا المعيار ويتحدد من خلال تقدير مدى الفشل أو مدى النجاح المدرسي (سمية، 2015، صفحة 88).

2. مظاهر سوء التكيف المدرسي:

يظهر سوء التكيف المدرسي لدى التلميذ بوضوح في نشاطه وفي سيرته، أي علاقاته ومعاملاته مع معلميه وأقرانه من التلاميذ، وهناك مظاهر أخرى لسوء التكيف للتلاميذ نذكر منها:

● مواظبة التلميذ المضطربة:

يظهر عند عدد غير قليل من التلاميذ غير المتكفين مدرسيا اضطرابا في مواظبتهم على دروسهم، ويدل تغيب التلاميذ وعدم انتظام مواظبتهم على حالة من حالات سوء التكيف المدرسي.

● الإسقاط:

يظهر الإسقاط في أكثر الأحيان في إلقاء اللوم على الآخرين بالنسبة لأخطاء ارتكبتها نحن، فالتلميذ يلقي اللوم على أستاذه أحيانا أو على أسئلة الامتحان للدفاع عن نفسه أمام فشله في الامتحان.

● التبرير:

وهو عدم إظهار السلوك أو تفسيره قد يبدو منطقي ومعقول، بينما تكون الأسباب الحقيقية انفعالية، فالتلميذ إذا لم يجب على سؤال معلمه بصفة مناسبة فإنه يبرر ذلك كونه في حالة صحية سيئة لم تسمح له بالتفكير الجيد، أو أنه لم يفهم السؤال بالصيغة التي أتى بها المعلم.

● النكوص:

إذا اصطدم التلميذ بمشكلة تعيق أداءه ويصعب التغلب عليها فإنه يشعر بحالة من الخيبة تقوده إلى فعل أو سلوك نكوص، ومن أشكال النكوص الغرق في أحلام اليقظة، التوتر، الرجوع إلى استعمال أنماط سلوك كانت صالحة في مرحلة سابقة من حياته أي قبل دخوله المدرسة كاللعب في القسم دون مراعاة الضوابط والقوانين، الكلام أثناء الدرس، مص الأصابع... الخ

● العدوان:

السلوك الهجومي المنطوي على الإكراه والتتديد، وقد يستعمل التلميذ هذا السلوك سواء داخل القسم كأن يضرب زميله مثلا أمام المعلم، أو خارج القسم كإلحاق الأذى بالآخرين والذي يعتبر كانتقام نتيجة للدفاع عن النفس التي تواجهه عراقيل أمام إرضاء حاجاتها ودوافعها فيؤدي ذلك إلى الإحباط الذي هو حالة مؤلمة.

● القلق:

يظهر القلق في مناسبات مختلفة وقد يلاحظ قبل الامتحان وخاصة عندما يكون الإعداد للامتحانات غير كاف، أو عندما يطرح الأستاذ سؤالا عن دروس ماضية. ويبدو القلق على شكل توتر واضطراب، وهو حالة نفسية تبدو على التلميذ حيث يشعر

بوجود خطر يهدده.

● الانطواء:

ويظهر في عزلة التلميذ سواء داخل القسم أو خارجه، فنجده يفضل العزلة على أن يندمج مع زملائه ولا يتكلم إلا عند الضرورة، ويكون هادئ ولا يتحرك كثيرا ولا يشارك في المناقشة أثناء الدرس (سعاد، 2003، صفحة 90).

3. عوامل سوء التكيف المدرسي:

يمكن تقسيم هذه العوامل إلى ثلاثة عوامل أساسية هي: عوامل بيئية وعوامل شخصية وعوامل صحية جسمية؛ نعرضها كما يلي:

1.3. العوامل البيئية:

وتتمثل في العوامل المنزلية والعوامل المدرسية:

أ- **العوامل المنزلية:** علنا المستوى الاقتصادي للأسرة وذلك من ناحية التغذية اليومية من حيث النوع والكم، الأمراض العابرة أو المزمنة وعدم القدرة على العلاج الطبي، قيام التلميذ ببعض الأعمال المنزلية لمساعدة أولياء أمره، أو القيام بأعمال مقابل أجر لدى أشخاص آخرين لمساعدة الأسرة ماديا.

وعلى المستوى الثقافي للأسرة نجد كيفية متابعة التلميذ ومراقبته داخل المدرسة وفي البيت ومع رفاقه؛ والعناية بأدائه وواجباته المنزلية ومدى تعاون الأسرة مع المدرسة والتواصل معها لتبادل المعلومات...

بالإضافة لعلاقاته مع أبويه وعلاقة الأبوين مع بعضهما (كالنزاع)، وعلاقات الأبناء مع بعضهم.

ب- **العوامل المدرسية:** وتتمثل في:

- سوء توزيع التلاميذ على الفصول.

- عدم الانتظام في الدراسة وعدم الاستمرارية بوتيرة عادية؛ حيث تتخلل السنة الدراسية عدة توقفات تؤثر سلباً على الاستيعاب والمردودية المدرسية.
- تغيير المدرسين وعدم استقرارهم بالفصول المسندة إليهم.
- تغيبات المدرسين وعدم تعويضهم والذي يخل بسير الدروس.
- نقص كفاءة بعض المدرسين الناتج عن عدم تحيين معلوماتهم، أو عن عدم استفادتهم من دورات تكوينية.
- كثرة المواد وكثرة الحفظ والواجبات المنزلية.
- بعد المدرسة وقطع التلاميذ مسافات طويلة.
- عدم فهم واستيعاب الدروس.
- غياب الأنشطة الموازية والتظاهرات الرياضية والثقافية.
- عدم القيام بأنشطة التثبيت والأشغال التطبيقية الميدانية لدعم الدروس النظرية.
- بعد البرامج والمقررات عن الواقع المعيش للتلاميذ من حيث الجوانب الاجتماعية والثقافية والاقتصادية...

2.3. العوامل الشخصية أو الذاتية:

وتتمثل في:

- عدم قدرة التلميذ على الفهم أو ضعف قدراته واستعداداته نتيجة قلة التمرن والعمل الدؤوب.
- نفور التلميذ من مادة دراسية أو أكثر نتيجة تصرفات المدرسين المكلفين بتدريس هذه المواد.
- نفور التلميذ من مدرس أو أكثر نتيجة تصرفاتهم وعدم تمكنهم من آليات وضوابط

التربية السليمة.

3.3. العوامل الجسمية أو الصحية:

وتتمثل في:

- اضطراب النمو الجسمي نتيجة تغذية غير متوازنة.
- ضعف الصحة العامة لعدة أسباب.
- الأمراض العابرة أو المزمنة.
- إعاقة جسمية مثل حالات اضطراب الكلام.
- عوامل انفعالية مثل الخجل والانطواء والقلق. (العماري، 2016)
- وإن أكثر العوامل انتشارا والمسببة لعدم التكيف الدراسي هي:
- ضعف في الصحة العامة.
- ضعف البصر والنطق والسمع.
- وكل هذه العوامل منفردة أو مجتمعة تعيق التلميذ عن التحصيل الدراسي. (العماري، 2016)

يواجه الطلبة في المدرسة مجموعة من المشكلات يمكن تبويبها في أربع فئات رئيسية هي:

1. المشكلات المتصلة بالنمو العام للطفل:

وتشمل هذه الفئة من المشكلات على مجموعة من الاضطرابات المتصلة بالنمو العام للطفل من أهمها: اضطرابات النمو الحركي، واضطرابات الكلام، واضطرابات السمع، والتبول اللاإرادي وغيرها.

2. المشكلات المتصلة بالوظائف العقلية:

تضم هذه الفئة عدد من المشكلات المتصلة بالذكاء وما يلحق به من تحصيل ومن بينها: مشكلات تتصل بالتفوق، ومشكلات تتصل بالضعف العقلي، والتخلف الدراسي، ومشكلات تتصل بالمواهب الخاصة.

3. المشكلات المتصلة بالنمو الانفعالي:

تكثر مشكلات التلاميذ المتصلة بحياتهم الانفعالية ويكون بينها ما يتصل بثورات الغضب والاكنتاب، وما يتصل بالمخاوف والوساوس والخجل والانزواء، كذلك يكون بينها ما يتصل بالمدرسة.

4. المشكلات المتصلة بالنمو الاجتماعي: (شعيرة،، 2010، صفحة 58)

وفيما يلي نتناول بعض هذه المشكلات:

أولاً- اضطرابات الكلام:

1. مفهوم اضطرابات الكلام:

هي اضطرابات متعلقة بتنظيم الكلام وسرعته ومدته وطلاقته وقد تأخذ عدة مظاهر.

2. مظاهر اضطرابات الكلام:

1.2 التأتأة (اللغثمة): وهي التحدث بتقطع غير طوعي أو احتباس النطق، ترافقها إعادة متشنجة وإطالة للمخارج الصوتية مما يؤدي إلى تعطل الانسياب الطبيعي للكلام، ويؤثر في طلاقة المتحدث، وغالبا ما يرافق الحالة بعض المظاهر الجسمية والانفعالية مثل: تعبيرات الوجه، حركة اليدين والشعور بالخجل.

ولعلاج التلعثم على الوالدين والمعلمين أن يعملوا على خفض القلق والتوتر عند الطفل وتدريبه على التحدث ببطء مع التنفس بعمق من خلال عضلات البطن قبل كل جملة.

2.2 السرعة الزائدة في الكلام: عندما يتحدث الطفل بسرعة كبيرة فتختلط الكلمات وتصبح غير مفهومة نتيجة السرعة الكبيرة في النطق، ويرافق الحالة مظاهر جسمية وانفعالية كاحمرار الوجه، وسرعة التنفس واختفاء الصوت، ويؤدي هذا النوع من الاضطراب إلى مشكلات في التفاعل الاجتماعي، وفي اتصال الطفل بالآخرين.

3.2 التوقف في أثناء الكلام: يقف المتحدث بعد كلمة أو جملة لبرهة أطول من المعتاد، مما يوحي للسامع أنه أنهى حديثه علما أن الواقع خلاف ذلك.

3. أسباب اضطرابات الكلام:

1.3 أسباب نفسية: ترتبط بأسلوب التنشئة الأسرية، والحياة المدرسية، وما يحدث خلالها من نبذ أو إهمال، أو استخدام أساليب عقابية تزيد من قلق وتوتر الطفل مما يزيد بعض الاضطرابات التي يعاني منها كالتأتأة والسرعة الزائدة في الكلام.

2.3 أسباب عصبية: تتعلق بالجهاز العصبي المركزي، وما قد يصيبه من تلف أو صدمات أثناء الحمل والولادة أو بعد الولادة، وكذلك حالات الإصابات الدماغية وما يصحبها من اضطرابات لغوية كالديسلكسيا والأفيزيا.

3.3 أسباب ناتجة عن إعاقات أخرى: كالإعاقة السمعية أو العقلية أو الاضطرابات

الانفعالية، إن كلا من هذه قد تؤدي إلى اضطرابات لغوية مثل: تأخر ظهور الكلام أو التوقف في أثناء الكلام أو التأتأة.

4.3. أسباب عضوية مرتبطة بسلامة جهاز النطق عند الطفل: مثل وجود خلل في الشفتين أو اللسان أو سقف الحلق والأوتار الصوتية وباقي الأجزاء الأخرى، ومن الأمثلة على ذلك الحالة المعروفة بالشفة المشقوقة أو سقف الحلق المشقوق.

4. علاج اضطرابات الكلام:

ويتمثل في الآتي:

- الاستعانة بأخصائي نطق.
- وضع برامج لتدريب الطفل مع استخدام الأساليب السلوكية المعززة.
- تقديم نموذج لغوي سليم أثناء التدريب.
- إظهار التقبل والتفهم للطفل والتحلي بالصبر والمثابرة خلال تدريبه وتعليمه.

ثانياً - الخوف من المدرسة:

يظهر عند عدد من الأطفال خوف ملح من المدرسة، ويبدو ذلك لديهم بعد الدخول إلى المدرسة في حالات، كما يبدو قبل الدخول إليها في حالات أخرى، وقد دفع هذا الخوف الملح بعضهم ليقول يوجد نوع من الخوف العصابي باسم الخوف من المدرسة، والواقع أن الخوف من المدرسة موجود لدى بعض الأطفال، وأنه يظهر قويا ملحا في حالات، ولكن يغلب فيه أن يكون معقدا وأن ينطوي على عدد من المخاوف (شعيرة،، 2010، صفحة 58)

مواجهة مخاوف الأطفال المتعلقة بالمدرسة:

إن الآباء يجب أن يتعاملا بشكل مباشر مع مخاوف الطفل المتعلقة بالمدرسة،

يجب أن يعرف الأبوان ما إذا كان أحد يتربص بطفلها في المدرسة، أو ما إذا كان أحد مدرسيه يعامله بعنف، أو إذا لم يكن الطفل قادراً على منافسة زملائه، أو إذا كانت لديه مشاكل أخرى.

والأطفال الحساسين قد يكونون أكثر عرضة لهذه النوعية من المخاوف، في البداية تعتبر المدرسة بالنسبة للطفل مكاناً مخيفاً، ولمساعدة الطفل في التغلب على هذه المخاوف، يجب أن يكون هناك جهد مشترك من قبل الأبوين والمدرسة معاً. (بترس، 2008، صفحة 343)

ثالثاً - الغضب عند الأطفال:

من المظاهر الانفعالية الشائعة عند الأطفال نوبات الغضب، ويؤكد الأطباء النفسيون أن هذه النوبات شيء عام وطبيعي عند جميع الأطفال بغض النظر عن الثقافة التي يعيشون فيها، ولا تعتبر هذه النوبات ذات طبيعة مرضية إلا حينما تكون عنيفة جداً ومتكررة بشكل زائد وتأخذ فترة طويلة نسبياً.

1. تعريف الغضب:

هو حالة انفعالية تشتمل على مجموعة من الدرجات، تبدأ بالغضب البسيط كالغضب والاستثارة والضيق ثم تنتهي بالغضب الشديد المتمثل بالتمزيق والتدمير والعنف، كما يتسم سلوك الطفل بالهياج الشديد والصراخ والتذمر.

ويظهر الغضب عند الطفل كلما تعرض لعائق أو مواجهة مشكلة لا يستطيع اجتيازها.

2. أشكال الغضب:

هناك أسلوبان للغضب هما:

1.2. الغضب الإيجابي: وفي هذه الحالة يظهر على الطفل الصراخ أو الرفس أو

كسر الأشياء أو تخريبها، وعادة تظهر هذه الحالة لدى الأطفال الانبساطيين.

2.2. الغضب السلبي: وتبدو مظاهره في شكل انسحاب وانطواء مع كبت للمشاعر، حيث نرى الطفل يرفض الطعام أو الذهاب للمدرسة أو الخروج مع والديه، وتظهر هذه الحالة لدى الأطفال الانطوائيين.

3. أسباب الغضب:

هناك عوامل عديدة تؤثر في إحداث الغضب عند الأطفال، ومعظم مصادر الغضب تأتي من الآخرين وبالأخص من والديه أو إخوته أو أقرانه في المدرسة.

4

أساليب السيطرة على الغضب وعلاجه:

لكي تتجنب الأم نوبات الغضب التي تحدث عند طفلها يجب ما يلي:

- عدم تعرض الطفل للأوامر الكثيرة، وعدم تكليفه بأعمال تفوق طاقته.
- إذا غضب الطفل يجب أن تكون الأم هادئة.
- تخصيص وقت كافي للعب مع الطفل وعدم إخضاعه لجدول غير مرن من حيث المواعيد الدقيقة في الواجبات والنوم والدراسة.
- تجنب التناقض في الأوامر بين الوالدين في تربية الطفل.
- إعطاء فرصة للطفل لممارسة هوايات متعددة كما يجب إعطائه الوقت الكافي للعب، كما يجب مكافأته على إنجازاته أي الأعمال التي يقوم بها. (بطرس، 2008، الصفحات 363-373)

تمهيد:

يواجه الطفل في عمر المدرسة وما قبله عددا من المشكلات التي تؤذيه في صحته النفسية، بعض هذه المشكلات يعبر عن اضطراب نفسي شديد، وبعضها يعبر عن سوء تكيف من الدرجة غير الشديدة، إن وجود هذه المشكلات بين تلاميذ المدرسة يستدعي أن تقوم المدرسة بواجبها من أجل مساعدة التلاميذ في التغلب على مشكلاتهم والتخلص منها.

وتمارس المدرسة مسؤولياتها معتمدة على المعلم وبالتعاون مع الأسرة، كما قد تلجأ إلى جهات متخصصة في علاج هذه المشكلات منها المرشد النفسي.

1. الكشف عن الاضطراب النفسي لدى التلاميذ:

يتولى المعلم عملية التدريس، ويكون بذلك شديد الاتصال بالتلاميذ وهذه الفرصة تتيح له التعرف على التخلف حين وجوده، والانتباه إلى الكثير من أشكال الاضطراب النفسي التي تؤذي التلميذ داخل المدرسة.

وفي أكثر الحالات فإن المعلم يكشف عن الاضطراب لدى تلامذته من خلال ملاحظته لهم، والاستماع لأقوالهم وأحاديثهم عن أنفسهم وعن غيرهم.

وقد يحدث أحيانا أن يأتي التلميذ إلى المعلم أو المرشد النفسي ليحدثه عن صعوبة يعانيها، ويحدث أحيانا أن يعبر الأهل لإدارة المدرسة عن ملاحظاتهم بشأن الصعوبات التي يمر بها ولدهم، ويكون ذلك بمثابة الإشارة لتبدأ المدرسة بملاحظة الطفل ملاحظة مقصودة (شعيرة، 2010، صفحة 60)

2. تعاون الأسرة والمدرسة في مواجهة اضطراب التكيف للتلميذ:

يأخذ التعاون بين الأسر والمدرسة مظهرًا قويًا في أكثر الحالات، حين تشعر معا بخطر الاضطراب النفسي عند التلميذ وإمكانيات الأذى المختلفة.

يبدأ التعاون في مرحلة تحديد المشكلة والتعرف على عواملها، ثم يستمر في مرحلة المواجهة أو العلاج، فالجو في الأسرة ذو مكانة من اضطرابات التلميذ، كما أن ملاحظة الأهل بشأن تطور وضع التلميذ هامة في توجيه المعلم في سيره خلال مرحلة العناية بالاضطرابات لدى التلميذ، ثم إن الأهل كثيرا ما يحتاجون إلى العلاج فيما يفعلونه نحو طفلهم، ويكون نصح المعلم هنا وتوجيهه من المناسبات الحسنة التي تخدم ذلك، كذلك هناك دور وأهمية لجمعيات المعلمين والآباء، وأهمية الاتصال بين المدرسة والأهل، والمعلم والأهل، وأهمية زيارة الأهل للمدرسة (شعيرة،، 2010، صفحة 61).

المحاضرة رقم (14): التكيف المهني

تمهيد:

يعتبر التكيف المهني أحد مجالات التكيف العام للفرد وأهمها، وذلك لأن مجال العمل يعتبر من أهم المجالات التي ينبغي أن يحقق فيها الفرد أكبر قدر من التكيف، وترجع هذه الأهمية لعاملين أساسيين أحدهما: أن الفرد يقضي معظم وقته في العمل، والثاني هو الدور الهام للعمل وتأثيره على حياة الفرد ومكانته (سفيان، طبيعة الإشراف وعلاقتها بالتوافق المهني، 2007، صفحة 90).

والتكيف المهني يشمل تكيف الفرد مع محيط العمل بما يتضمنه هذا المحيط من عوامل بيئية كثيرة طبيعية واجتماعية وما يطرأ على هذه البيئة من تغير بين وقت وآخر. وتتضمن البيئة المهنية الإداريين والمشرفين والمؤوسين وظروف العمل الفيزيقية وساعاته ونوعه، ويتميز التكيف المهني بالمرونة ويتحقق خلال سنوات الفرد

أي خلال تاريخه المهني (القاسم، 2001، صفحة 47).

1. تعريف التكيف المهني:

للتكيف المهني العديد من التعريفات فيعرف بأنه:

“العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الفرد لتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة المهنية المادية والاجتماعية والمحافظة على هذا التلاؤم” (فحجان، 2010، صفحة 20).
وإن ما يجعل عملية التكيف مستمرة هو تغير بيئة العمل باستمرار نظرا للنمو والتطور التكنولوجي الذي يساير الصناعة، حيث يعتمد استمرار تفاعل الفرد قصد تحقيق الانسجام مع بيئة العمل على مجموعة القدرات والحاجات التي لديه، فهذه القدرات والحاجات هي التي تعمل على توجيه سلوكه وتفاعله مع البيئة المادية والاجتماعية للعمل بهدف تحقيق درجة من التكيف المهني. (محمد، 2007، صفحة 52)

كما يعرف التكيف المهني بالنسبة لنتائجه: “وإحدى هذه النتائج هي الرضا المهني، فهناك الرضا الإجمالي عن العمل كما أن هناك الرضا عن جوانب معينة من بيئة العمل.. ومقياس الرضا الإجمالي عن العمل يسمح للعامل أن يقيم كل جانب للعمل فيما يتعلق بالأهمية النسبية له. ومقاييس الرضا المهني لها جوانب كثيرة مترابطة تشير إلى التكيف المهني، من بين هذه زيادة الأجر، التقدم داخل الشركة، الثبات في العمل، التنقل، سمعة العامل، والاستفادة من قدرات الفرد..” (طه، 1988، صفحة 52)

ويمكن القول إن التكيف المهني هو: تكيف العامل مع جميع متغيرات العمل بما يبعث على الرضا المهني، ويتضمن ذلك رضا العامل واشباع حاجاته وتحقيق طموحاته وتوقعاته مما ينعكس على إنتاجيته وكفايته وعلاقته بزملائه ورؤسائه ومع بيئة العمل (القاسم، 2001، صفحة 48).

2. مظاهر التكيف المهني:

إن الحكم على العامل على أنه متكيفا مهنيا أو غير متكيف يتطلب منا معرفة مؤشرات

التكيف المهني التي يمكننا بواسطتها الحكم على تكيف الفرد من عدمه، ويمكن حصرها من خلال المظاهر السلوكية العديدة التي يتخذها التكيف المهني فيما يلي:

1. القدرة على الحفاظ على العلاقات الاجتماعية مع الآخرين وتنميتها.
2. القدرة على التعامل بذكاء مع المشكلات التي يواجهها العامل في مهنته.
3. القدرة على تقبل الذات والآخرين مع إدراك جوانب القوة والضعف فيهم.
4. القدرة على اتخاذ قرارات عملية.
5. القدرة على الالتزام بمواعيد العمل والاهتمام والاجتهاد في العمل.
6. القيام بالأداء الوظيفي على الشكل الجيد.
7. الاستقرار والتوازن الانفعالي (حليوي، 2014، صفحة 108)

ويمكن الاستدلال على التكيف المهني من خلال عاملين هما:

العامل الأول: الرضا المهني

فالرضا يشمل الرضا الإجمالي عن العمل والرضا عن مختلف جوانب بيئة عمل الفرد: عن مشرفه، وزملائه، والشركة أو المؤسسة التي يعمل بها، وظروف عمله، وساعات عمله، وأجره، ونوع العمل الذي يشغله كما يشمل إشباع حاجاته وتحقيق أوجه طموحه وتوقعاته، ويشمل اتفاق ميوله المهنية وميول معظم الناس الناجحين، الذين يعملون في مهنته.

العامل الثاني: الإرضاء

أما الإرضاء فإنه يتضح من انتاجيته وكفايته، ومن الطريقة التي ينظر بها إليه مشرفه وزملائه، والشركة أو المؤسسة التي يعمل بها، كما يتضح سلبيا من غيابه وتأخره، ومن عدم قدرته على البقاء في العمل لمدة مرضية من الزمن. ويتضح الإرضاء أيضا من اتفاق قدرات العامل ومهاراته تلك المتطلبة للعمل (فحجان، 2010، صفحة 21).

3. العوامل المؤثرة في التكيف المهني.

هناك العديد من العوامل التي تؤثر في التكيف المهني للفرد ورضاه عن عمله، سواء كانت حضارية وتكنولوجية أو عوامل تتعلق بالعمل نفسه (كطبيعته وما يسوده من علاقات) أو عوامل مرتبطة برؤساء العمل وظروفه أو عوامل تتعلق بشخصية الفرد، وفيما يلي عرض لهذه العوامل:

1.3. العوامل الحضارية والتكنولوجية:

يتأثر التكيف المهني للعامل بما يحدث في حياته اليومية من تغيرات حضارية وتكنولوجية تزعزع أمنه واستقراره النفسي وتجعله يتردد بين الرضا والقنوط، فقد أحدثت التكنولوجيا تغيرات مهمة في الكيان الاجتماعي نتيجة لقلّة الحاجة إلى العمل اليدوي وتطوير الآلة ومنافستها القوية للإنسان في موقع عمله، ما تسبب في ترك كثير من العاملين لأعمالهم، كما أدت من ناحية أخرى إلى ارتفاع معدلات الإنتاج وإلى نقص الاحتياجات للعمالة، كما صاحب التطور التكنولوجي تحول المجتمع الريفي إلى مجتمع صناعي يعتمد على التخصص في العمل، وقد تأثر موقع الإنسان فبدل من أن يكون هو الأساس لعملية الإنتاج أصبح أداة لها، ناهيك على أن التكنولوجيا تتطلب قدرات عقلية عالية لاعتمادها على الآلة مما يسبب قلقا مستمرا وتهديدا دائما للعامل.

2.3. العوامل المرتبطة بالعمل:

هناك عوامل تتعلق بعمل العامل وطبيعته، أي وضع العامل المناسب في العمل المناسب له من حيث قدراته وميوله، ونتيجة لعدم وجود الاختيار أو التوجيه المهني السليم نجد العامل يترك عمله لعجزه عن تحقيق التكيف المهني.

3.3. العوامل المرتبطة بالرؤساء:

يوجد العديد من العوامل ترتبط بالمديرين والمشرفين على العمل، فحين تسود العلاقات الاجتماعية والنفسية الصحيحة بين الرئيس والمرؤوس ينشأ عن ذلك عامل هام هو إشاعة الأمن النفسي، إضافة إلى زيادة الإنتاج من جانب وتحقيق رضا مهني

من جانب آخر، كما أن للبيئة الإدارية بالنسبة للأعمال الإشرافية والقيادية أهميه بالغة في مدى التكيف المهني للفرد، فقد أشارت دراسات جامعة (ميتشغان) إلى أن المشرف الذي يجعل مرؤوسيه محل اهتمام وقيم علاقات طيبة بينه وبينهم على أساس التفاهم والانسجام يخلق بيئة عمل تحقق الرضا للعاملين والعكس في حالة اعتباره للعمل حالة ثانوية.

4.3. العوامل المرتبطة بظروف العمل:

يقصد بظروف العمل كل ما يحيط الفرد في عمله ويؤثر في سلوكه وأدائه، وفي ميوله اتجاه عمله والمجموعة التي يعمل معها والإدارة التي يتبعها والمنظمة التي ينتمي إليها.

فقد يتعرض العامل في أماكن العمل مهما كانت طبيعة الأعمال التي يقوم بها إلى العديد من الظروف المختلفة التي تؤثر على مستوى أدائه سلبا أو إيجابا، فوجود العامل مثلا في بيئة حارة ورطبة تجعله يختلف في أدائه عن العامل الذي يعيش في بيئة ذات أجواء معتدلة أو باردة.

5.3. العوامل الشخصية:

تتجلى العوامل الشخصية المؤثرة في التكيف المهني فيما يلي:

الحالة الصحية: وترجع إلى أساس فسيولوجي، ذلك أن أي خلل في التكوينات الجسمية يؤدي إلى خلل في وظائفها وهذا بطبيعة الحال يؤثر في سلوك الأفراد وفي استجاباتهم للمواقف المختلفة، فكلما كان الخلل كبيرا كان تأثيره أعمقا.

الحالة النفسية أو المزاجية: كالاضطرابات النفسية والانفعالية والصراع والقلق والإحباط، كلها عوامل مؤثرة في الصحة النفسية للفرد وهذا بالتأكيد يؤثر على تكيفه المهني (موسى، 2010، الصفحات 64-66).

السمات الشخصية: استعداداته للعمل وميوله ورغباته وطموحه ومستوى اقتداره ومتاعبه الشعورية واللاشعورية (فحجان، 2010، صفحة 23).

المحاضرة رقم (15): سوء التكيف المهني

تمهيد:

إن الموظف يبدأ عمله فيجد نفسه مضطرا للتكيف والتلاؤم مع بيئة العمل ومطالبه، ومع كل الظروف المحيطة بعمله، فإذا ساء التكيف في مجال معين فإن له تأثيرات على المجالات الأخرى، فالإنسان قبل أن يكون موظفا هو وحدة نفسية اجتماعية.

1. مفهوم سوء التكيف المهني:

يمثل سوء التكيف المهني الوجه السلبي لعملية التكيف، وهو نمط سلوكي غير ملائم يتمثل في عجز العاملين عن التكيف السليم لظروف عملهم أو لظروفهم الشخصية أو لهما جميعا بما يجعلهم غير راضين عنها وغير مرضي عنهم عنها (القاسم، 2001، صفحة 49).

ويعرف سوء التكيف المهني بأنه: عجز الموظف عن التكيف السليم لظروف عمله المادية أو لظروفه الاجتماعية، الأمر الذي يجعله غير راض عن عمله وغير مرضي عنه، وبأنه فشل الفرد في التكيف مع المناخ المهني الذي يتواجد فيه الموظف نظرا لظروف داخلية نابعة من الفرد (الروايحة، 2016، صفحة 17).

وعلى اعتبار أن التكيف المهني يستدل عليه بعامل الرضا والإرضاء، فإنه في حالة عدم رضا العامل وإرضاءه قد ينتج عنه سوء تكيف مهني، وقد ينتج أيضا عن ظروف العمل التي لا تحتمل من تعب أو تكرار أو طبيعة العمل أو غيرها من

الأسباب (سفيان، 2007، صفحة 107).

2. مظاهر سوء التكيف المهني:

إن المظاهر المختلفة لسوء التكيف المهني عادة ما يرتبط بعضها ببعض الآخر، وفي ذلك يرى "كاي" أن سوء التكيف ينعكس بأكثر من طريقة من جانب نفس الفرد. وهكذا فإن العامل سيء التكيف قد لا يحدد مظاهر سوء تكيفه في الغياب أو الشكاوي أو الإصابات أو غيرها فقط من السلوك غير المرغوب في العمل، بل إنه قد يمارس الكثير منه أو كله (طه، 1988، صفحة 53).

وقد عكست بعض الدراسات مظاهر سوء التكيف المهني لدى العاملين في المهن المختلفة، وفيما يلي نتطرق لمظاهر سوء التكيف المهني لدى الموظفين:

1. كثرة التغيب والتمارض عن العمل بعذر وبدون عذر، والتقلب من عمل لآخر.
2. سوء الإنتاج من ناحية الكيف، وقلته من ناحية الكم.
3. الإكثار من الأخطاء الفنية والإدارية أثناء العمل.
4. اللامبالاة والتكاسل، والإسراف في الشكوى أو التمرد أو المشاغبة، واضطراب العلاقة مع زملاء العمل والرؤساء، وعدم الانصياع أو الالتزام بالتعليمات المتعلقة بالعمل.
5. كثرة الاحتكاك بالزملاء والرؤساء.
6. الأمراض النفسية منها القلق والوسواس والشكوك والأفكار...
7. ويرى "إليكزيس" أن العداة والخصومة وحب الانتقام والاتجاهات المضادة للمجتمع يجعل إقبال الموظف على العمل بفتور، وتكون روحه المعنوية هابطة فاقدا للحماس ولا يدرك ذات (الروايحة، 2016، صفحة 18).

3. العوامل المؤثرة في سوء تكيف العامل:

هناك أسباب وعوامل عديدة تكمن وراء ظاهرة سوء التكيف المهني لدى العاملين، ومن أهمها ما يأتي:

1. أسباب تعود للعامل نفسه مثل عدم الشعور بالأمن والحساسية الزائدة والخوف والإرهاك والقصور الإدراكي والإكثار من الأخطاء والحوادث والتمرد والإسراف في الشكوى.

2. أسباب تعود للعمل مثل سياسة التدريب والتوظيف وشخصيات المديرين والمشرفين والرؤساء المحيطين به وسياسة الترقى والأجور وعدم وجود تعليمات واضحة وكثرة الاحتكاك بالزملاء والرؤساء والمرؤوسين.

3. أسباب تعود للبيئة تتعلق بظروف البيت غير الملائمة، ومرض أحد أفراد العائلة، وسوء الحالة المالية والسكن البعيد غير المناسب، والصراعات داخل الأسرة (القاسم، 2001، صفحة 50).

هذا ويرى "شافر وشويين" أن سوء التكيف المهني ينبع من مصادر متعددة، وعوامل أساسية، فكثير من السخط على العمل ينتج عن أجور منخفضة انخفاضا شديدا، ومن ظروف عمل لا تحتمل، ومن التعب، ومن التكرار والرتابة في العمل. كما أن نقص القدرة من جانب العامل على الوفاء بمتطلبات العمل واحتياجاته تعد أيضا مسؤولة عن نسبة من عدم الرضا ومن ترك العمل إلى غيره.

كما يضيفان سببا آخر لسوء التكيف المهني هو أوجه الضعف في التنظيم الاجتماعي والعلاقات الشخصية الداخلية بين العاملين في المؤسسة الصناعية الحديثة حيث ضعف الاتصال بين بعضهم البعض ونقص التعاون، ومن ثم يكونون غير سعداء وغير مستأنسين بزملائهم، وعير أكفاء في الإنتاج.

ويزيدان على ذلك أن سبب عدم الرضا المهني ربما لا يكون أساسا راجعا إلى موقف العمل ذاته بل يكون مرجعه سوء تكيف شخصي عام كالصراعات التي تنشأ في ظل المنزل فيأتي بها إلى موقف العمل.

كما أن هناك سببا عاما لصعوبات التكيف المهني هو توافر ردود أفعال نفسية تجاه السلطة، فإذا لم يحقق الفرد تكيفا ناضجا مع والده، فإنه عن طريق التعميم سوف

يستجيب لممثلي السلطة كالمشرفين والرؤساء باستجابات غير متوافقة تتسلسل من الخوف إلى التمرد (طه، 1988، الصفحات 61-62).

4. طرق وأساليب تحسين التكيف المهني:

من بين أهم طرق وأساليب تحسين التكيف المهني نذكر:

1- الاختيار والتوجيه وفق أسس علمية: وذلك بوضع العامل المناسب في المكان المناسب.

2- تقبل العامل لمهنته: لن يتقبل العامل مهنته إلا إذا اختار ما يناسبه ويناسب قدراته ويتفق مع ميوله واستعداداته.

3- العناية التامة بالتوجيه المهني للعمال المبتدئين بتدريبهم وتدريب جميع الموظفين كلما استدعت الضرورة.

4- ديناميات التكيف النفسي والمهني: حيث تعتمد على خلق انسجام بين العامل وعمله هذا الأخير الذي يتضمن الآلات والظروف الفيزيائية والعلاقة بالزملاء والمشرفين وعليه فإذا أردنا أن نحقق توافقاً نفسياً مهنياً للعامل فعلىنا تقوية العلاقة بين الرئيس والمرؤوس.

5- تقوية علاقة العامل بزملائه.

6- خلق الموائمة بين العامل والآلة.

7- تدريب رجال الإدارة العليا على تفهم العوامل الإنسانية في الإدارة وأثرها على الإنتاج والتكاليف وحوادث العمل وتدريبها على أساليب القيادة في ميدان العمل.

في ضوء ما تقدم ينبغي أن يكون لكل مؤسسة وحدة للبحوث النفسية والاجتماعية والتي يكون من بين أهدافها دراسة العاملين والوقوف على مصادر الضغوط الخاصة بهم وكذلك المتغيرات الخاصة بتقبلهم أو رفضهم للمهنة، فدراسة هذه المتغيرات يمكن أن تساعد على وضع الحلول الوقائية والعلاجية للمشكلات المتعلقة بالعاملين وتقوية عوامل الرضا والإرضاء لديهم (موسى، 2010، صفحة 74).

وقد اقترح " شوبن وشافير " ثلاثة وسائل أساسية يمكن أن تؤدي إلى تحسين الصحة النفسية، أو بمعنى آخر التكيف النفسي للعامل وهي:

- 1- تدبير خدمات الإرشاد.
- 2- تدبير إجراءات مناسبة لاختيار الأفراد وتوجيههم وتدريبهم.
- 3- الارتقاء بالقيم الإنسانية والاعتراف بقيمة العمال كبشر (طه، 1988، صفحة 63).

خاتمة:

إن التكيف عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة.

وإن التكيف في أي مجال من مجالات الحياة المختلفة (الأسرة، أو الدراسة، أو العمل، أو المجال الذاتي الداخلي) ليس في نهاية الأمر إلا مظهرا من مظاهر تكيف الفرد العام ظهر أكثر وضوحا في مجال معين أو أكثر، وأن وضوحه في هذا المجال أو تلك المجالات إنما يرجع إلى طبيعة تكيف الفرد العام وطبيعة علاقات الفرد بالمجال أو المجالات التي اتضحت فيه. وكأن التكيف العام هو الأصل على حين أن تكيف الفرد في مجال محدد هو مجرد فرع عن هذا الأصل ويتأثر به.

وإن سوء تكيف الفرد العام يبدو أكثر وضوحا في مجال أو أكثر، وأقل وضوحا في غيره من المجالات، وعلى هذا قد نجد فردا سيء التكيف في مجال العمل وحسن التكيف في ميدان الأسرة، وفي نفس الوقت قد نجد فيه آخر سيء التكيف فيهما معا، وربما في غيرهما أيضا وفي الغالب نجد أن سوء تكيف الفرد في مجال محدد قد انعكس تأثيره على غيره نتيجة لوحدة الكائن الإنساني.

ويتحدد ما إذا كان التكيف سليما أو غير سليم تبعا لمدى نجاح الأساليب التي يتبعها الفرد للوصول إلى حالة التوازن النسبي مع بيئته. ونجاح عملية التكيف يؤدي إلى حالة التوافق، وإن قدرة الفرد على التوافق وقدرته على إقامة سلام مع نفسه ومع غيره يمثل الصحة النفسية.

قائمة المراجع

- إبراهيمي سعاد. (2003). إدماج الطفل المعوق سمعياً بالمدرسة العادية وعلاقته بالتكيف المدرسي. رسالة ماجستير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، جامعة الجزائر.
- أحمد زكي صالح. (1972). علم النفس التربوي. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- أشرف محمد زيادة. (2019). التكيف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة علمية لكلية التربية، جامعة صبراتة ليبيا.
- الخالدي عطا الله، دلال سعد الدين العلمي. (2009). الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق. عمان - الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- الصدیق الصادقي العماری. (24 فبراير، 2016). إشكالية عدم التوافق الدراسي للتلميذ. المزهرية.كوم. (قضايا تربوية، المحرر)
- القرارة أحمد عودة، الرفوع محمد أحمد. (2004). التكيف وعلاقته بالتحصيل الدراسي. المجلد 20 (العدد الثاني)، مجلة جامعة دمشق.
- بدرية محمد يوسف الروايحة. (2016). التوافق المهني وعلاقته بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من الموظفين في المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة الداخلية. رسالة ماجستير في الإرشاد والتوجيه منشورة، جامعة نزوى.
- بديع محمود القاسم. (2001). علم النفس المهني بين النظرية والتطبيق. عمان - الأردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- بطرس حافظ بطرس. (2008). المشكلات النفسية وعلاجها. عمان - الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

بن عائشة سمية. (2015). أساليب التفكير وعلاقتها بالتكيف المدرسي لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا والعاديين في المرحلة الثانوية. (جامعة باتنة، المحرر) كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والإسلامية.

بوزاهر محمد لخضر. (2018). أهمية التربية البدنية والرياضية في تنمية التكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه منشورة: جامعة بسكرة.

بوعطيط سفيان. (2007). طبيعة الإشراف وعلاقتها بالتوافق المهني. رسالة ماجستير في علم النفس العمل والتنظيم. جامعة منتوري، قسنطينة.

جمال أبو دلو. (2009). الصحة النفسية. عمان - الأردن: دار أسامة للنشر.

حامد عبد السلام زهران. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع.

سامر جميل رضوان. (2009). الصحة النفسية. عمان - الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

سامي خليل فحجان. (2010). التوافق المهني والمسئولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة. رسالة ماجستير في قسم علم النفس كلية التربية، غزة.

ظلال محمود حليوي. (2014). دور المشكلات النفسية والاجتماعية في التوافق المهني. رسالة دكتوراه منشورة. جامعة حلب، سوريا.

عبد الرزاق فايد. (2011). التكيف الاجتماعي وعلاقته بالتعلم الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير منشورة: جامعة الجزائر 3.

عبيد، ماجدة بهاء الدين. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان - الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.

غباري ثائر أحمد؛ خالد محمد أبو شعيرة. (2010). التكيف مشكلات وحلول. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

فرج عبد القادر طه. (1988). علم النفس الصناعي والتنظيمي. القاهرة - مصر: دار المعارف. ط4.

- محمد جمال الصقر. (1965). *الاتجاهات في التربية والتعليم*. القاهرة- مصر: دار المعارف.
- محمد فوزي جبل. (2000). *الصحة النفسية وبيكولوجية الشخصية*. مصر: المكتبة الجامعية.
- محمد ناصر أماني. (2006). *التكيف المدرسي عند المتفوقين والمتأخرين تحصيلًا في مادة اللغة الفرنسية وعلاقته بالتحصيل في هذه المادة*. رسالة ماجستير منشورة. كلية التربية، جامعة دمشق - سوريا.
- مصطفى فهمي. (1978). *التكيف النفسي*. دار مصر للطباعة.
- مطاطلة موسى. (2010). *ضغوط العمل وعلاقتها بالتوافق المهني*. رسالة ماجستير منشورة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة منتوري. قسنطينة.
- مكناسي محمد. (2007). *التوافق المهني وعلاقته بضغوط العمل لدى موظفي المؤسسات العقابية*. رسالة ماجستير في علم النفس والعمل والتنظيم. جامعة منتوري، قسنطينة.
- ملال خديجة. (سبتمبر، 2017). *الخصائص السيكومترية لمقياس التكيف لدى طلبة الجامعة*. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية. العدد 6، الصفحات 93 - 106.
- ملال خديجة. (2017). *السياقات النفسية وعلاقتها بمستوى التكيف لدى الطلبة الجامعيين*. أطروحة دكتوراه في علم النفس منشورة: جامعة وهران 2.
- ملال خديجة و بن عمور جميلة. (جوان، 2018). *استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتكيف لدى الطلبة الجامعيين*. المجلد 02(العدد 01)، مجلة الروافد، 153 - 168.
- هشام أحمد غراب. (2015). *الصحة النفسية للطفل*. بيروت: دار الكتب العلمية.

