المحاضرة الثالثة

أبعاد التكيف ومعاييره

- **أولا أبعاد 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 وامكاناته مع مستوى طموحه وأهدافه.

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

أ- في الدراسة: (التكيف الدراسي) ويطلق عليه التكيف الدراسي، أي نجاح الفرد في المؤسسات التعليمية والنمو السوي معرفيا واجتماعيا، وكذلك التحصيل المناسب وحل المشكلات الدراسية مثل ضعف التحصيل الدراسي.

ب- في الأسرة: (التكيف الأسري) ويطلق عليه التكيف الأسري وهو أن يسود الوفاق بين الزوجين وأن تكون العلاقات قائمة على المودة والمحبة والتعاون ويتضمن هذا التكيف منذ البداية ما يسمى بالتوافق الزواجي المتعلقة أساسا باختيار الشريك وتجانس مستوياتهما الفكرية والثقافية والاجتماعية والعمرية.

ج- في العمل: (التكيف المهني) ويطلق عليه اسم التوافق المهني ويتضمن اختيار الشخص للمهنة أو العمل الذي يناسب قدراته واستعداداته وتقبلها ورضاه عنها ومحاولاته المستمرة لتطويرها والابداع فيها وشعوره بالسعادة والرضا أيضا.

- ثانيا: معايير التكيف:

يتفق الباحثون على وجود معايير للحكم على السلو ك أي التمييز بين السلوك السوي والسلوك الشاذ وتتمثل هذه المعايير فيما يلي:

1- المعيار الاحصائي: ويعتمد هذا المعيار على درجة تكرار السلوك وشيوعه بين الناس، أو بين أفراد الجماعة الواحدة. حيث يعتبر السلوك الذي يصدر عن أغلبية أفراد الجماعة سلوكا سويا، في حين يعتبر السلوك الذي تصدره الأقلية في إطار هذه الجماعة سلوكا شاذ أو غير سوي.

فمهوم التكيف طبقا للمعيار الاحصائي 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. **(أسماء لشهب،17:2022)**

2- المعيار المثالي: أدى قصور المعيار الاكلينيكي إلى تبني نظرة أكثر ايجابية في الشخصية المتوافقة يستند إلى حالة من التمكن الكامل من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد الخلو من المرض.

أو بمعنى آخر 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، إلا أن وجهة النظر المثالية هذه متزامنة في تحديد السواء إلى درجة أننا لو أخذنا بها لاعتبر كل أفراد المجتمع غير أسوياء.

3- المعيار الحضاري أو الثقافي: وفقا للمعيار الثقافي أو الحضاري فإن المجتمع وثقافته يمثلان محددات رئيسية لبناء الشخصية الإنسانية بصفة عامة، وانعكاسها للواقع الثقافي الذي تعيشه، الأفراد الذين يتكيفون مع ثقافة مجتمعهم هم الأشخاص المتكيفون. والثقافة هي وليدة البيئة وثمرة للتفاعل بين الأقراد ببيئاتهم من أجل تكيفهم، لذلك من الطبيعي أن تتعدد تعددا بينا باختلاف البيئات، فالشخص السوي هو من يساير قيم ومعايير مجتمعه. أما الشاذ فهو الذي يخالف تلك المعايير والقيم.

4- المعيار الباثولوجي المرضي:

يحدد مفهوم التكيف في ضوء المعيار الإكلينيكي لتشخيص الأعراض المرضية فالصحة النفسية تتحدد على أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض ولكن التكيف لهذا المعنى يعتبر مفهوم ضيقا فلا يكفي أن يخلو الفرد من الأعراض لكي نعتبره تكيفا ولكن ينبغي أن تلقي أهدافه وطاقاته توظيفا فعالا في مواقف الحياة المختلفة ويحقق ذاته بشكل بناء لأجل تحقيق التكيف. **(بن يوسف أمال، 30:2022)**

5- المعيار الطبيعي:

السلوك حسب هذا المعيار كل ما يعتبر طبيعي من الناحية الفيزيقية أو الاحصائية والسلوك السوي هو الذي يساير الأهداف، والشاذ وهو الذي يناقضنا. إذا فهذا المعيار لا يختلف عن النظرة الاجتماعية والمثالية ذلك أن ما هو طبيعي في المجتمع بما قد يكون غير ذلك في مجتمع آخر.