

التكيف المدرسي

لم تعد التربية تعني تلقين مجموعة من المعارف للتلميذ، إذ لم تعد المعرفة حكرًا على المدرسة بل أصبحت تركز اهتمامها على المتعلم والعمل على مساعدته للوصول به إلى أقصى درجات النضج وفق ما تمكنه قدراته. ومساعدته على الحفاظ على صحته النفسية وذلك بجعله يتكيف أولاً في الوسط المدرسي لكونه غير قادر على ذلك بمفرده، إلا أن هذا المصطلح ما زالت تعثره بعض الضبابية.

1 مفهوم التكيف:

1-1 تطور مفهوم التكيف:

يعد البيولوجيون أول من استخدم مصطلح التكيف (Adaptation) والذي كان حجر الزاوية في النظرية التطورية لداروين، إذ اعتبر المنطلق الأساسي لفهم السلوك الإنساني.

ثم تطور هذا المفهوم ليقصد به: " قدرة الفرد أو الكائن الحي على التوائم مع الصعوبات وأخطار العالم الطبيعي، وتتمثل عملية التكيف في سعي الفرد الدائم للتوفيق بين مطالبه واحتياجاته ومطالب وظروف البيئة المحيطة به، التي قد تكون مصدراً من مصادر الإعاقة في عدم إشباع الفرد لحاجاته البيولوجية والنفسية والاجتماعية والعقلية والفكرية " (عبد العزيز والعطيوي، 2004، 231).

وقد ارتبط مفهوم التكيف بعدة مفاهيم أخرى أهمها التوافق النفسي Adjustment والذي وصل الخلط بينهما لا إلى حد الترادف فحسب بل إلى حد المطابقة في حين اعتبره البعض - أي التوافق - ثمرة للتكيف، إذ يعرف سكوت Scott التوافق بأنه " القدرة العامة على التكيف، وعلى إرضاء الذات والكفاية في العلاقة بين الأشخاص، وتشمل القدرة العقلية، والتحكم بالدوافع والعواطف والمواقف مع الآخرين، والقدرة على الإنتاجية، والاستقلال الذاتي والنضج والموقف المناسب مع الذات " (العزة، 2004، 37).

من هذا التعريف نستنتج أن التوافق يتضمن إلى جانب القدرة على التكيف القدرة على إرضاء الذات والكفاية في العلاقات مع الآخرين. بمعنى أن حدوث التكيف لا يعني بالضرورة توافق الفرد إن لم يصل إلى درجة الرضا والذي يعرفه طلعت إبراهيم لطفي بأنه " مجموعة المشاعر الوجدانية الايجابية التي يشعر بها الفرد تجاه عمله أو وظيفته، والتي تعبر عن مدى الإشباع الذي يحققه العمل بالنسبة للفرد " (النبهان، 1995، 223)

أي أن الفرد قد يكون متكيفاً في موقف ما تكيفاً دراسياً أو مهنياً أو اجتماعياً إلا أنه لا يحمل مشاعر وجدانية إيجابية تجاهه، على حد قول المثل " مكره أخاك لا بطل " وهو موقف كثيراً ما نتعرض له في حياتنا اليومية كنوع من المسايرة والحفاظ على البقاء، دون رغبة حقيقية في دوام الوضع إنما بحكم الضرورة، كاستمرار الحياة الزوجية

بسبب الأبناء، الاستمرار في دراسة ما بسبب الحاجة أو فرص العمل، إذ يقوم الفرد بكل متطلبات الدور وقد ينجح فيه لكن لا يصل حد الإبداع والابتكار والذاتان يتطلبان الرضا.

1-2 تعريف التكيف:

مما سبق يمكن القول أن التكيف عملية ديناميكية مستمرة يقوم بها الفرد بهدف إحداث تغييرات على سلوكه أو على بيئته، بشكل يتماشى مع متطلبات المجتمع الذي يعيش فيه للحفاظ على البقاء والشعور بالأمن ويكون منتجا فيه.

2- علاقة التكيف بمفهوم التوافق والصحة النفسية:

إلى جانب التكيف فانه كثيرا ما يتم الخلط بين مفهومي التوافق النفسي والصحة النفسية Mental Health، ولعل سبب ذلك يعود إلى أن التوافق النفسي يسبقه بالضرورة التكيف، كما أن التوافق النفسي الجيد للفرد يجعل منه المثال الذي يستدل به للتعريف بالصحة النفسية.

إذ تعرف الصحة النفسية بأنها حالة ايجابية دائمة نسبيا، تتضمن التمتع بصحة العقل وسلامة السلوك، ويكون الفرد فيها متوافقا نفسيا (شخصيا واجتماعيا) " ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام. " (زهران، 2005، 9).

ويعرف القريطي الصحة النفسية بأنها: " حالة عقلية انفعالية ايجابية، مستقرة نسبيا، تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة، وتوازن القوى الداخلية والخارجية الموجهة لسلوكه في مجتمع، ووقت ما، ومرحلة نمو معينة، وتمتعه بالعافية النفسية والفاعلية الاجتماعية ". (نيس، 2010، 46)

من التعاريف الواردة للتوافق النفسي والصحة النفسية، نستنتج أن الصحة النفسية أعم من التوافق النفسي فهي حالة ايجابية مستقرة إلى حد ما؛ وما التوافق إلا أحد مظاهرها نستدل عليها من خلاله. وبالمقابل فان تمتع شخص ما بصحة نفسية يجعلنا نتوقع منه توفر القدرة الكافية التي تمكنه من التكيف مع ظروف الحياة المختلفة من خلال استخدام أساليب توافقية تساعد على الاستمرار في الحياة بأقصى قدر من الكفاءة، وبناء عليه، فمن المفترض أن الشخص المتمتع بقدر من الصحة النفسية إذا تعرض لصعوبة ما، سيتكيف مع وضعه الطارئ، دون أن يجعل هذا الظرف معوقا له، وسوف يتخذ أساليب توافقية تحقق الإشباع لحاجاته الذاتية وتدعمه نفسيا وتتماشى مع متطلبات البيئة المادية والمعنوية ليصبح قانعا ومستقرا رغم ما يواجهه من صعوبات وما يعانیه جرائها.

3- خصائص عملية التكيف:

تتسم عملية التكيف بعدة خصائص نذكر منها:

1- التكيف عملية إرادية ونتاج رغبة الفرد باستثناء التكيف البيولوجي الذي يتم لا إراديا كما سبقت الإشارة له.

2- بغرض التكيف يقوم الفرد بتغيير سلوكه أو تعديله كأن يتخلى عن بعض العادات أو يعد لها لتناسب المجتمع الذي يعيش فيه حتى يتقبله.

3- يتجلى التكيف بوضوح كلما واجه الفرد عوائق أو عقبات جديدة يصعب عليه تجاوزها.

4- تؤثر العوامل الوراثية على عملية التكيف فالمعاقين عقليا غير قادرين على التكيف.

5- تستمر عملية التكيف وتديم مدى حياة الفرد.

6- يعتبر التكيف مؤشرا على الصحة النفسية للفرد، فالشخص القادر على تحمل الإحباط وإحداث التغييرات اللازمة لذلك (التكيف) هو شخص يتسم بسمات الصحة النفسية السوية.

7- عند قيام الفرد بالتكيف فإنه يشبع حاجاته وفق أساليب سوية فيخفض بذلك درجة التوتر لديه.

4- أنواع التكيف وأشكاله:

هناك من لا يفرق بين أنواع التكيف وأشكاله، وهناك من يقسمهما كالتالي:

4-1- أنواع التكيف:

لقد قسم بعض علماء النفس التكيف إلى الأنواع التالية:

4-1-1- التكيف الذاتي: ويقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين متطلباته الذاتية من جهة وبين أدوار

الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع من جهة ثانية بهدف الوصول إلى الرضا وتجنب الصراع، ويكمن دور التكيف الذاتي في التنسيق بين قوى الشخصية المتصارعة لتعمل مجتمعة على تحقيق أهداف الفرد، لذلك يعتبر التكيف الذاتي من أساسيات تكامل الشخصية واستقرارها.

ويعد التعب النفسي والجسدي من مظاهر سوء التكيف الذاتي، إلى جانب قلة الصبر وسرعة الغضب واللذان يؤديان إلى اضطراب وسوء علاقة الفرد بالآخرين.

4-1-2- التكيف الاجتماعي: ويعني قدرة الفرد على التكيف مع البيئة المحيطة به سواء المادية كحالة

المناخ، تطور تقني, أو الاجتماعية كالأهل والأصدقاء، أو معنوية كالدين والقيم والمعايير. ويؤثر التغير المستمر لهذه البيئة على تكيف الفرد الاجتماعي بسبب ما يفرضه عليه من أحداث لتغييرات تسبب له بدورها صراعات، فإن هو أفلح في إحداثها شعر بالسعادة وإن هو فشل فمصييره الإحباط.

4-1-3- التكيف البيولوجي: وهو أوضح أنواع التكيف ويقصد به قدرة الفرد أو الحيوان على التكيف مع

البيئة المادية المحيطة به ويتم عادة لا إراديا، فتغيير الحبراء لونها بغية الاختفاء بين الأشجار أو الحجارة هو هبة ربانية فيزيولوجية وهذا النوع من التكيف يتقاطع فيه الإنسان مع الحيوان.

4-1-4- التكيف النفسي: تشكل الحاجة دافعا للإنسان فيسعى إلى تحقيق هدفه الخاص والمتمثل في إشباعها

وخفض التوتر الذي يسببه وجودها. وهو في سعيه إلى إعادة التوازن المفقود سيواجه حتما عوائق فإن هو تجاوزها بنجاح وحقق هدفه فإنه سيحدث التكيف ويستعيد توازنه النفسي، أما إذا فشل فإنه سيلجأ إلى الاستخدام غير السوي

لآليات الدفاع من أحلام يقظة، إسقاط، كبت، تبرير..... وسيعاني من سوء التكيف النفسي والذي سيؤثر سلباً على تكيفه الاجتماعي.

4-2- أشكال التكيف:

تتخذ أنواع التكيف سلفة الذكر عدة أشكال أهمها:

- التكيف في مجال الأسرة أو التكيف العائلي (الأسري).
- التكيف المهني.
- التكيف الزواجي.
- التكيف مع الأصدقاء.
- التكيف الدراسي.

تعريف التكيف الدراسي أو التكيف المدرسي :Adaptation Scolaire

يعرّف جبريل نقلاً عن أبي حطب تكيف الطالب المدرسي بأنه "ينجم عن تفاعله مع المواقف التربوية، وهو محصلة لتفاعل عدد من العوامل، منها: ميوله، ونضج أهدافه، واتجاهاته نحو النظام المدرسي، واتجاهاته نحو المواد الدراسية، وعلاقته برفقائه ومعلميه، ومستوى طموحه. ولا يقاس تكيف الطالب بمدى خلوه من المشكلات بل بقدرته على مواجهة هذه المشكلات، وحلها حلولاً إيجابية تساعد على تكيفه مع نفسه ومحيطه المدرسي" (جبريل، 1983، 89).

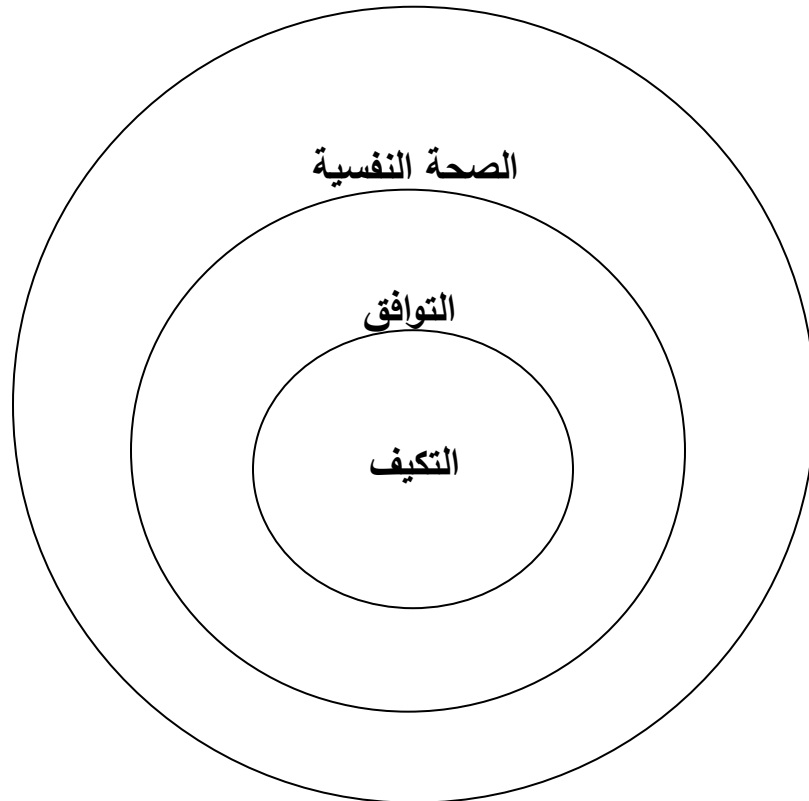
وعرّفه بن دانية والشيخ حسن بأنه "تلاؤم الطالب مع ما تتطلبه المؤسسة التربوية من استعداد لتقبل الاتجاهات والقيم والمعارف التي تعمل على تطويرها لدى الطلبة (بن دانية وحسن، 1998، 204). وعليه فالتكيف المدرسي هو محاولة التلميذ التفاعل والتواصل داخل حجرة الدراسة مع جميع جوانب العملية التعليمية بمختلف جوانبها من مدرسين، وجماعة الأقران، ومناهج دراسية، وإدارة مدرسية، ونظام امتحانات، وذات أكاديمية وغيرها، بحيث يساهم ذلك في مواجهة متطلبات البيئة الدراسية

5- العوامل المساعدة على التكيف:

يرتبط التكيف الحسن بعدة عوامل أهمها:

- 1- إشباع حاجات الفرد الأولية والشخصية، وتتضمن إشباع الفرد لحاجاته العضوية والفيزيولوجية كإشباع حاجاته للطعام والشراب والتخلص من الفضلات وحاجته للنوم والراحة والشعور بالأمن وإشباع دوافعه الجنسية، وعدم إشباع الفرد لهذه الحاجات الأولية يتسبب في فناءه، أما الحاجات الشخصية والمتمثلة في الحاجة للحب والانتماء والتقدير والاحترام والنجاح والحرية والقيادة كما يرى بيرن Berne ، فإن إشباعها بالأساليب السوية سيجعل الفرد متكيفاً أما فشله في ذلك فسيؤدي به إلى سوء التكيف (عبد العزيز والعطوي ، 2004 ، 232).

- 2- إن اكتساب الفرد لعادات ومهارات الاتصال والتواصل والمهارات الاجتماعية ومهارات حل المشكلات وضبط النفس وتوكيد الذات تساعده على التكيف السليم لذا فإنه من المهم جدا تدريب الفرد على اكتساب مثل هذه المهارات في سن مبكرة لتجنيبه الإحباط والصراع وبالتالي سوء التكيف.
- 3- إن معرفة الإنسان لنفسه وقدراته واستعداداته وقابليته تساعده على رسم أهداف واقعية لها، ويكون قادرا على تحقيقها بطريقة تتناسب مع مفهومه حول ذاته ومفهوم الناس عنها وبالتالي يكون متكيفا، أما إن كان مفهومه حول ذاته مشوها فإنه لن يستطيع ذلك مما يجره للفشل والإحباط والصراع وسوء التكيف.
- 4- إن تقبل الفرد لخبراته ورضاه عن نفسه يساعده على التكيف، أما إذا رفض الفرد خبراته ولم يستدمجها فأنها ستظل مصدر قلق وتوتر دائم وتشكل تهديدا له، الأمر الذي يقوده إلى عدم التكيف مع نفسه ومع الآخرين.
- 5- إن مسايرة الفرد لقيم ومعايير مجتمعه تعد إحدى مظاهر تكيفه معه، أما إذا عارضها فإنه سيدخل في صراعات مع أصحابها الذين يعادونه ويرفضونه بينهم مما يؤدي به إلى الفشل والإحباط أي عدم التكيف مع هذا المجتمع وهو الثمن الذي دفعه الكثير من الفلاسفة والعلماء عندما ثاروا على الأفكار الخاطئة التي كانت سائدة.
- 6- تعتبر المرونة استجابة مناسبة يقوم بها الفرد نحو المؤثرات الجديدة، فالشخص المتصلب و غير القابل للتغير ستكون علاقته مع من حوله مضطربة على عكس الشخص المرن الذي يتقبل المواقف الجديدة ويتكيف معها، وتنسم الشخصية القوية بالقدرة على تغيير البيئة أحيانا لتتوافق معها، على عكس الشخصية الضعيفة التي لا تستطيع الوصول إلى التكيف إلا من خلال نكران الذات والذوبان في المحيط مما يجعله تكيفا هشا.



صورة (1): علاقة التكيف بالتوافق والصحة النفسية

