جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

(الصحة النفسية)

محاضرة بعنوان

التكيف

المرحلة الرابعة

الدراسة الصباحية والمسائية

اعداد

أستاذ مساعد مهدي شهاب احمد

للعام الدراسي 2025-2026

مفهوم التكيف والتوافق

التكيف اصطلاح مستعار من علم البيولوجيا وهو يعني أن الكائنات الحية تحاول أن تواجه العوامل الطبيعية التي تحيط بها لتقوى على متابعة الحياة والحيلولة دون فنائها بحيث تنشأ لديها خصائص تجعلها أكثر استعداداً للتلاؤم مع شروط البيئة المحيطة.

فالنباتات في البلاد الحارة مثلاً تغطي أوراقها طبقة خارجية سميكة لتواجه عملية تبخر الماء ولتحتفظ به لأنها تحتاج إليه في عملية النمو والبقاء، كما أن الحيوانات في البلاد الباردة تتميز بفراء كثيف نسبياً لحمايتها من برودة الطقس والحفاظ على حياتها وبقائها.

الإنسان أرقى الكائنات الحية وهو أكملها حيث قال تعالى في سورة التين)لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم) لذلك ما دام على هذه الدرجة من الكمال فهو من أكثر الكائنات الحية قدرة على التكيف مع شروط البيئة سواء كان الأمر متعلقاً بالبيئة الطبيعية أو البيئة الاجتماعية.

فبالنسبة لظروف البيئة الطبيعية نجد أن الإنسان قد تغلب على ظروف الحر الشديد بصنع أجهزة لتبريد الهواء كما تغلب على ظروف البرد الشديد بصنع أجهزة التدفئة كل ذلك كي يحفظ لنفسه شروطاً مناخية معتدلة تساعده على متابعة الحياة والعمل بنجاح لأن كلاً من قسوة البرد أو شدة الحر تعيق عمل الفرد عن العمل والانتاج وهي وظائف أساسية على الفرد الإنساني أن ينجزها بنجاح.

إن امتلاك الإنسان لخاصية العقل والوعي جعلت أمر تحقيق التكيف لا يتم بصورة غريزية فطرية كما هو حال النباتات والحيوان بل لا بد من جهد عقلاني يبذله الكائن الإنساني للبحث عن الوسائل التي تساعده على تحقيق التكيف ليحفظ بقاءه ويواجه مختلف الظروف البيئية التي تحيط به والتكيف من وجهة نظر علم النفس هو عملية ديناميكية مستمرة تهدف إلى إحداث تغيير في السلوك حتى تكون علاقة الفرد مع

بيئته أكثر توافقاً وتلاؤماً.. وبإيجاز.. التكيف هو قدرة المرء على تكوين علاقة ناجحة مع بيئته.

ما هو التكيف في علم النفس؟

التكيف عملية دينامية مستمرة، يهدف بها الفرد إلى أن يغير سلوكه، ليحدث علاقة أكثر توافقا وتوازنا مع البيئة، كما تدل على مفهوم بيولوجي استخدم في نظرية التطور والبقاء، فالكائن الحي القادر على التكيف مع البيئة، ومفاجآتها يستطيع الاستمرار في البقاء، أما الذي يخفق في التكيف فمصيره إلى الزوال، وتشمل البيئة كل المؤثرات .

هل الانسان يتميز بالتكيف؟

يمكن أن تكون التكيفات لدى البشر فيزيولوجية أو جينية أو ثقافية وتسمح للناس بالعيش ضمن مجموعة متنوعة من المناخات .أُجريت الكثير من الأبحاث لدراسة التكيف التطوري والتأقلم والممارسات الثقافية، ولكن الأبحاث المتعلقة بالتكيفات الجينية مع درجات الحرارة الباردة والحارة كانت أقل.

تصنيفات التكيفات

- **تكيف** تركيبي
- (تكيّف وظيفي فسيولوجي)
- تكيّف سلوكي

ما هي عوامل التكيف؟

1- أن التكيف إجراء او سلوك يقوم به الفرد في سعيه لإشباع حاجاته والتلاؤم مع ظروف معينه.

2- يشمل هذا الإجراء إحداث تغير في بيئتي الفرد الذاتية (بناؤه النفسي) والخارجية (الطبيعية والاجتماعية). المحيط الذاتي الداخلي : وهو البناء النفسي للفرد(شخصيته-حاجاته-دوافعه-ذكاءه-اتجاهاته).

ما هو التكيف في علم النفس؟

التكيف **عملية دينامية مستمرة، يهدف بها الفرد إلى أن يغير سلوكه، ليحدث علاقة أكثر توافقا وتوازنا مع البيئة،** كما تدل على مفهوم بيولوجي استخدم في نظرية التطور والبقاء، فالكائن الحي القادر على التكيف مع البيئة، ومفاجآتها يستطيع الاستمرار في البقاء، أما الذي يخفق في التكيف فمصيره إلى الزوال، وتشمل البيئة كل المؤثرات.

محددات التكيف

كما أن للشخصية الإنسانية محددات كذلك فإن لعملية التكيف محددات أيضاً وعوامل تؤثر في مسارها ويمكن تصنيف هذه المحددات في فئتين:

- محددات بيولوجية
- محددات ثقافية

أما المحددات البيولوجية للتكيف فإن جذورها ترتبط بما يرثه الفرد لأن لكل فرد بنية وراثية متفردة من الناحية البيولوجية، أي تختلف عن أي فرد آخر مهما كانت درجة قرابته إليه، وهذه البنية تحدد بدورها إمكانات الفرد وقدراته وهكذا يتبين أن العوامل الوراثية توفر البنية الأساسية لتحقيق النمو والتكيف لدى الفرد وإن أي نقص أو قصور في هذه البنية يولد آثاراً سلبية على عملية التكيف حيث تنهض مشكلات كثيرة تعطل عملية التكيف مثل الإعاقات الحسية أو العقلية.

هناك جانب آخر يتصل بالمحددات البيولوجية للتكيف وهي الحاجات البيولوجية للفرد والتي صنفها (كولمان) في أربع حاجات رابطاً بينها وبين عملية التكيف وهي:

- الحاجة للطعام والماء والأوكسجين والنوم والإخراج وكل الشروط الأخرى اللازمة لاستمرار الحياة
- الحاجة الجنسية
- الإحساس والحركة من أجل التنبه الحسي والنشاط الحركي كي تحقق الأجهزة الجسمية نموها ووظائفها
- تحقيق السلامة حيث يتجنب الفرد كل ما يسبب الأذى أو الخطر الذي يتهدد كيانه الجسمي.

إن هذه الحاجات البيولوجية هي التي تولد لدى الفرد الدافعية اللازمة للسلوك الإنساني وعلى الفرد السعي من أجل إشباعها آخذاً بعين الاعتبار ثقافة المجتمع ومتطلباته البيئية.

أما المحددات الثقافية للتكيف فهي ذات أهمية بالغة لأنها هي التي تسمح للفرد أن يحقق التكيف ضمن إطار المعايير والقيم السلوكية ويمكن أن نذكر أهم المحددات الثقافية للتكيف بما يلي

- بناء الاسرة
- التربية المدرسية
- النظام الاجتماعي
- الولاءات الاجتماعية
- الظروف الاقتصادية والاجتماعية
- الدين

وهذه المكونات ترتبط بعملية التنشئة الاجتماعية التي يخضع لها الفرد أي أن أسلوب تكيف الفرد يتأثر بالوالدين وبنوع العلاقات التي يطورها الفرد وهي التي تسهم في مستوى التكيف وطريقة التكيف التي يسلكها الفرد ولا شك أن هذه العوامل التالية ذات تأثير بالغ بالنسبة للطفولة المبكرة من حياة الفرد:

- نبذ الوالدين للطفل وكل أشكال الرفض التي تتجلى في سلوكهما من وجهة نظر الطفل
- الحماية الزائدة التي يتبعها الوالدان
- التفكك الاسري

- أسلوب الثواب والعقاب الذي خضع له الطفل
- القيم والمثل العليا المقبولة في الأسرة
- نوع الخبرات التي مر بها الطفل خلال الطفولة المبكرة

بوجه عام يمكن القول إن التكيف مفهوم تطوري أي تتنوع استجاباته مع مستوى تطور الكائن الحي، إذ أن كل الكائنات الحية تسعى نحو تحقيق التكيف لاستمرار الحياة فكل الصعوبات التي تواجه الكائن الحي في سبيل تحقيق الحياة يطلق عليها (صعوبات التكيف) أو (ضغوط الحياة) وهذه الضغوط تكون مصدر تهديد للكائن الحي، في هذه الحالة يعمل الكائن الحي من جانبه على مقاومة هذه الضغوط لإزالتها والتغلب عليها فإذا حقق النجاح يحدث التكيف والنمو والتقدم، أما إذا أصابه الإعياء فإنه يواجه المتاعب.

من هذا المنظور نرى أن التكيف هو تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يغير فيها الفرد سلوكه حتى يحدث علاقات أكثر توافقاً بينه وبين البيئة.

وهناك من بين علماء النفس من يعتقد أن التكيف يعني أن يغير الفرد سلوكه أو أن يغير ما في البيئة من شروط حتى يستطيع أن يكون علاقة ناجحة بينه وبين البيئة وقد تقضي عملية التكيف من هذا المنظور أشكالاً مختلفة من السلوك:

- أن يغير الفرد سلوكه بما يناسب الموقف أي أن يكون على درجة من المرونة
- أن يقلع الفرد عن سلوك سبق أن تعلمه عندما يتبين له أن هذا السلوك لم يعد مجدياً مثل سلوك العدوان أو الكذب أو العناد الذي يتكون عند بعض الأطفال نتيجة عمليات التنشئة الاجتماعية ويكتشف الفرد عندما يصبح في سن الطفولة المتأخرة أو المراهقة أن هذه الأساليب لم تعد كافية ولا تحقق الإشباع.
- أن يغير الفرد البيئة التي يعيش فيها حتى تحقق له الإشباع بطريقة أفضل كما يحدث عندما يحاول الفرد السعي من أجل إنشاء مدرسة أو شق طريق أو دعوة الناس للابتعاد عن المفاسد والشرور، كل ذلك لتكون البيئة أكثر ملاءمة له كي يحقق دوافعه وأهدافه.

هكذا يمكن القول إن التكيف مفهوم يستخدم عند البيولوجيين بمعنى كل تغير يطرأ على بنية أو وظيفة الكائن الحي كي يحافظ على حياته من مخاطر البيئة التي تحيط به، وعند علماء

الاجتماع نلاحظ أن التكيف يعني تكوين علاقة ناجحة مع البيئة الاجتماعية والاتساق مع ثقافة المجتمع.