المحاضرة رقم 05: التكيف المدرسي و المهني

عناصر المحاضرة

- **معايير التكيف**
- **أبعاد و مجالات التكيف (البعد الشخصي ، البعد الإجتماعي، البعد العقلي، البعد الإنساني)**
- **أساليب التكيف.**
- **التكيف و مظاهره**

مقدمـــــة:

إذ أعتبرا التكيف أحد مؤشرات الدالة على تمتع الشخص بقدر من الصحة النفسية كما يعبر عن حالة من التوازن على مستوى جهازه النفسي، كما أنّ له مظاهر دالة عن ذلك، و الخبراء النفسانيون وضعوا له معايير ؛ و أعدوا له جملة من المقاييس من خلالها يمكن التعرف على محتوى الذات على ضوء مكونات الشخصية و المتمثلة في أبعادها التالية:

- البعد الشخصي.
- البعد الإجتماعي .
- البعد العقلي.
- البعد الإنساني.

و الأفراد في ضوء التهديدات و مختلف الأحداث التي تواجههم في جياتهم اليومية؛ يستخدمون جملة من الأساليب من خلال خبراتهم الشخصية أو المهارات المكتسبة للتعامل معها بهدف الحد من حالات التوتر أو إدارة المواقف أو ما يعرف أساليب التكيف الذاتية.

1. معـــايير التكـــــيف:

الملمـح العـام الـذي يصـف الـذات التـي تعـاني مـن حـالات سـوء التكيـف أو مـا يعرف إكلينيا بالإضطراب التكيف ، حدده خبراء الصحة النفسية في النقاط التالية:

- العجز الكامل أو النسبي في إقامة علاقات بين الأقران و الآخرين.
- عدم الرضا بشكل عام، عدم الثبات الإنفعالي، الحساسية المفرطة، الإنطواء ، الغضب، الخوف و تجنب المواقف الإجتماعية.
- سلوكيات و مشاعر العجز على التكيف في الوضعيات العادية.
- صعوبات في التأقلم بشكل مستمر مع وضعيات التعلم رغم محاولات التكفل.

- أعراض جسدية و مخاوف بشأن الصعوبات الشخصية و الأكاديمية.و عدم قدرته على تحمل المسؤوليات و على المواجهة.
- عدم التحكّم في ذاته و ميله نحو أستخدام العنف ضد الغير، و ميله كذلك؛ نحو تدمير الممتلكات المادية لمحيطه خاصة (Alberta ; 2017 : P 04)

و نقول عن الفرد أنه بلغ مستوى من التكيف ، حين يتمتع بعلاقات مع مختلف مكونات المحيط المادية و البشرية على نحو يكون طرفا أساسيا في إقامتها، و يسعى ليكون فاعلا إيجابيا من أجل إستمرارها ، و الفرد المتكيف هو من يمتلك الكفاءات الذاتية و الإجتماعية و الأخلاقية و هو المسؤول عن كافة أفعال و إختياراته.

و قد وضع المختصون جملة من المعايير التي في ضوء يتحدد التكيف؛ و هي كالتالي:

- **المعيار الإجتمـــاعي:** بحيث؛ يمكن الحكم على الفرد، أنه تكيف حين يظهر إستقلالية ذاتية في إتخاذ قرارات تتناسب و مستواه العمري.[Gross,M 1983,Miller2003]

كما يشير بورديو Bourdieu 1984 في معرض حديثه عن التكيف؛ أن الفاعلين هم مهيكلون وفق معيار الإنتماء للفضاء الإجتماعي ؛ حتى إن كانوا أفرادا مستقلين؛ غير أنهم؛ يجمعهم هدف واحد . (113- 120 Bourdieu : 1984 :p.p) فمعيار التكيف عند بورديو؛ يتجلى من خلال تناسق بين الأفراد؛ وفق نظرية الفضاء لبورديو.

- **المعـــيار الثقـــافي:** حسب الجمعية الأمريكية للطب العقلي؛ معيار تكيف الفرد يشمل فعاليته في الإمتثال للمعايير الثقافية التي حددها المجتمع.(American Psychiatric Association : ; P274 1994)
- **المعيار الحضـــاري:** حضاريا؛ حسب (Thésaurus 1999) هي العملية الدالة؛ على أنّ الفرد أو مجموعة من أفراد؛ يظهرون سلوكات دالة على وجود حالة من الإنسجام مع وسطهم، أو في أوساط غيرهم.P03 : 2008 ; CHANTAL SCHWANEN)

و في علم النفس؛ للوصول بالفرد إلى حالة التوازن الديناميكي بين الحياة العادية و إخضاع ممارسته إلى المعيارية و التي كانت محل دراسة للعديد من الباحثين في علم النفس و مختلف العلوم المرتبطة به، خلصت إلى وضع معايير مرجعية؛ أشار إليها كل من Barlow,Rich David و Richman 1971 ؛ و أعتبروها كفيلة لتعيير التكيّف؛ و هي كالتالي:

- **المعيار الذاتي:** يعتمد المعيار الذاتي على الأطر المرجعية للأفراد، وهذا يعني؛ أننا نحكم على ذاتنا وكياننا الشخصي الفردي؛ حينما نتحدث عما هو سوي أو غير سوي؛ اعتمادا على القناعات التي لدينا، والسلوك السوي في نظرنا هو ما يتلاءم مع ما نرغب فيه، وما نعتقد انه صحيح. بينما يكون الشاذ نقيض ذلك

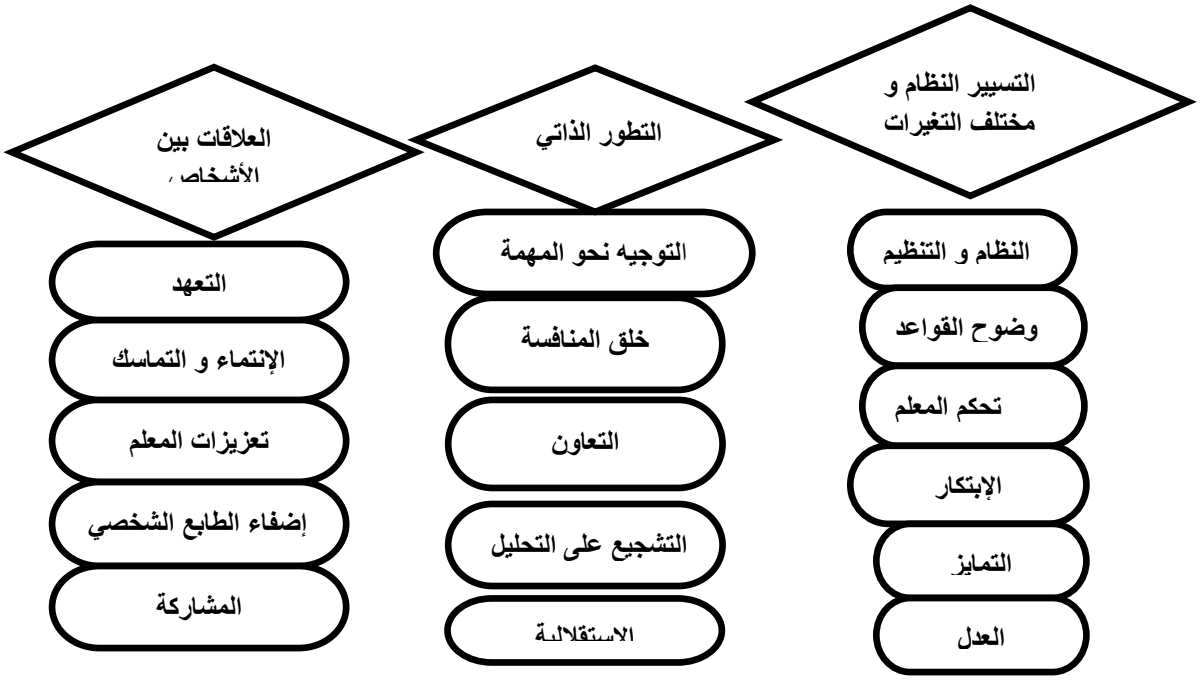
- . **المعيار الاجتماعي:** يشير المعيار الاجتماعي؛ أن على الأفراد ألا يتكيفوا مع البيئة التي يعيشون فيها فحسب؛ بل عليهم أن يعملوا في سبيل بناء وتدعيم القيم والأهداف، والأنشطة الخاصة بالجماعة، والتي تسهم في تقدمها.
- **المعيار الإحصائي:** يعتمد المعيار الإحصائي على درجة تكرار السلوك وشيوعه بين الناس، وبين أفراد الجماعة الواحدة. فالسلوك الذي يصدر عن الأغلبية في إطار الجماعة سلوك سوي. أما السلوك الذي يصدر عن أقلية في إطار هذه الجماعة، فهو غير سوي .
- **المعيار المثالي:** يتفق هذا المعيار مع الاتجاه الايجابي في تحديد الصحة النفسية؛ وهو الاتجاه المخالف للاتجاه السلبي في تحديد التكيف السوي، الذي يرى أن السواء يتمثل في الخلو من المرض .
- **المعيار النفسي الموضوعي:** ينظر هذا المعيار إلى الشخصية؛ بأنها منظومة تنطوي على عدد من النظم الفاعلة المتداخلة؛ والاضطراب الذي يحدث في السلوك، ليس إلا أذى لحق بإحدى الوظائف النفسية المتعددة ضمن منظومة الشخصية، و أثر ذلك في سائر الوظائف النفسية .
- **المعيار الطبيعي:** يرى أصحاب هذا الاتجاه؛ أن السواء يكون في السلوك وفق ما تقتضيه الطبيعة، أما الشذوذ؛ فيظهر عندما يقوم الإنسان بسلوك مناقض لما تقتضيه الطبيعة، أو عندما ينحرف ذلك السلوك عن طبيعته الأصلية

المعيار الإجرائي: نظراً إلى عدم اتفاق العلماء على معيار نظري محدد، وبسبب وجود صعوبات تواجهها المعايير النظرية عند التطبيق العملي، أوصى بعض العلماء بمحك عملي إجرائي في تبيين الأساليب السوية من الأساليب غير السوية.

2- أبعـــــاد التكـــــــيف:

و أنت تطالع الكتب التي تناولت موضوع التكيف، فإن ما تلاحظه هو ذلك التعدد في ذكر أبعاد التكيف و من بين الأبعاد التي ذكرها خبراء علم النفس و الباحثين الذين تناولت بالدراسة قضايا التكيف لنا الأبعاد التالية.

1. البعد الفضائي Dimension spatiale من الضروري النظر؛ في الوقت نفسه؛ إلى البيئة التي يحدث فيها نشاط الفرد بنسب متغيرة بين الحياة الطبيعية و المعيارية. و الحجرة الدراسية تعد فضاء مشترك بين التلاميذ فيما بينهم و المعلم على السواء تحكمها مجموعة من القواعد؛ و أن ثمة مؤشرات دالة من خلالها نتمكن من التمييز بين مختلف السلوكات ، و قد عرض موس Moos 1980 مجموعة المؤشرات الخاصة بمناخ الحجرة الدراسية و هي كالتالي:



الشكل رقم 05: أبعاد موس Moos 1980 و مؤشرات الحجرة الدراسية

Sandy Nadeau :2018 : P 103

و من هنا فالسلوك غير السوّي و الذي يعبر عن سوء التكيف، سهل الكشف عنه ضمن مجال مكاني منظم يشترك فيه مجموعة من الأفراد لهم أهداف مشتركة ، تحكمه ؛أي المجال المكاني؛ قيم و قواعد و هو تحت إشراف سلطة (سلطة إدارية و سلطة بيداغوجية) و هي حسب كل من Suchaut42005 & Duru-Bellet بمثابة بنية إجتماعية structure sociale هي من عليها تشكيل السلوك و مختلف الممارسات .

[Nadia, Leroy : 2010 : p13]

2. البعد الزماني Dimension temporale: و هو أحد الأبعاد التي تتخذه الدراسات التتبعية؛ و هي تتابع السلوك لرصد تطوره ؛ و هو ينتقل من موقف لآخر، و للنظر في ثباته أو تغيره.

كما يشمل التكيف 03 أبعاد؛ من وجهة نظر بعض آراء المختصين النفسانيين؛ و هي :

- **البعد الأول: المردود التربوي** Le rendement scolaire: نعني به قدرة المتعلم من تحقيق درجة من التعلم تفوق ال50%؛ مما يدل أن المتعلم يتجاوب مع المحيط الدراسي بشكل إيجابي.(Mélanie Labelle-Roya : Opcit ; P16) .

و يشير 1964 Zazzou.R إلى المردود المتعلم التعليمي، و الذي يعتبره مؤشر عال الدلالة على التكيف ، تكيف دال على نضج المتعلم من جهة؛ و على إرتباطه الإيجابي؛ بوسطه الدراسي.

- **البعد الثاني: الإقبال الدراسي** L'engagement scolaire يعني أن المتعلم؛ حين يقبل على الدراسة بدافع التعلم؛ معنى ذلك أنّ له طموحات أكاديمية؛ وما يؤشر على ذلك؛ هو إهتمامه الكبير بما يدور داخل من عمليات تعلمية؛ من خلال المثابرة و الإجتهاد و إنجاز الواجبات المدرسية.

- **البعد الثالث:السلوك** Le comportement؛ يتثمل في سلوك المتعلم الدال على التكيف؛ و الذي يعبر كذلك، على إلتزام المتعلم بالقواعد التي تحكم البيئة المدرسية، و أنّ الإخلال بها؛ يعني أن المتعلم سيعرض نفسه إلى العقوبات حسب درجة الخطأ.(Mélanie Labelle-Royal : opcit : P16)

- **أساليب التكيف:**

من أجل إستقرار الذات و تأمينها، و من أجل تحقيق توازنها؛ يلجأ الفرد إلى إعتماد مجموعة من الأساليب بغية إدارة مختلف الضغوطات (الداخلية، الخارجية)؛ و قد قام كاميرون Cameron بعرض مجموعة منها.و هي كالتالي:[الطحان: 1996: ص.ص.203-205]

أ. السيطرة على الموقف و الوصول إلى الحل.

ب. الأساليب الهروبية: التي تجنب الموقف، و تؤدي في الغالب؛ إلى العزلة؛ حيث يتحرك الفرد بعيد عن الناس.

ت. الأسلوب الخرافي: يشكل كافة أشكاله التي تتسم بالخوف و القلق و الشعور بالتهديد، مثل المخاوف المرضية.

ث. الإدعاءات المرضية: حيث يميل بعض الأفراد إلى الشكوى كونهم؛ لم يحققوا توافقا طبيا من بعض الأمراض الجسمية.

ج. القلق الشديد، حيث يظهر بعض كثير من الأفراد غير المتوافقين الشعور بالقلق، و يعتبر كل من شاقير و شوبن ، أن هذا الأسلوب لا يعبر عن التوافق و لا يؤدي إلى القلق.

و يشير كل من Lazarus & Delon 1983؛ إلى أساليب التكيف التي يعتمدها الفرد؛ حين يواجه بعض الضغوط النفسية؛ فيقوم بما يلي:

أ. يحاول تقدير الموقف معرفيا؛ بصورة أولية؛ لتحديد معناه و دلالته.

ب. يقوم بعملية تقدير ثانية، تتضمن تحضيرا إستجابة معينة لتحديد الإجراء لتعامل مع الموقف.

ت. القيام بالإستجابة للمواجهة الفعلية للموقف(الشحاتة : 2010: ص .ص . 36-37)

و في البيئة المدرسية؛ و هي وسط تحكمه قواعد هي من وضع المجتمع، لها مجموعة من الملامح يمكن من خلالها الحكم على السلوك المتكيف أو غير المتكيف.

4- التكيف الدراسي و مظاهره: التكيف المدرسي يمكن أن نحدده من خلال المظاهر التالية:

- **من خلال تفاعل الفرد الإيجابي وجدانيا و معرفيا مع المجتمع الدراسي.** بحيث التفاعل الإيجابي مع الوسط الدراسي يؤدي بالمتعلم بالضرورة إلى تحقيق ذاته معرفيا (التحصيل الجيد) و جدانيا (تعزيز الإنتماء من خلال بناء علاقات)
- **من خلال التحصيل الدراسي لمختلف النشاطات التربوية.** و هي محصلة حتمية للتفاعلات المتعلم.(Pierre H.Ruel : opcit : p250)

- إرتفاع مستوى الثقة بالذات لدي المتعلم
- **إرتفاع درجة الفعالية الذاتية،** ومن مؤشراتها المشاركة و الإنخراط في العمل التعاوني و إبداء بالرأي و التحصيل الأكاديمي الجيد حيث توصل كل من Multon, Brown & Lent 1991 إلى علاقة إرتباطية بين الكفاءة الذاتية و و التكيف الأكاديمي. **(محمد بني خالد: 2010: ص 418)**
- **التنظيم العقلي:** ويتضح ذلك الضبط المعرفي التي يتمتع به المتعلم،و قد أشارت الباحثة نادية **(شرادي1997)**؛ إلى وجود علاقة قوية بين التنظيم العقلي و التكيف الدراسي لدى تلاميذ القسم النهائي.
- **القدرة على الإنجاز و إتخاذ القرارت:** (، Bandura & Wood 1989 ,)
- **إرتفاع تقدير الذات و مستوى لدى المتعلم.** (دراسة الهادي سراية 2016/2015)

الخاتمـــــة:

التكيف؛ في ضوء ما تمّ تناوله؛ يظهر أنه المعيار الدال على تمتع الفرد على درجة عالية من الصحة النفسية من جهة ؛ و أن لا سبيل لتحقيق الوجود إلاّ من خلاله من جهة أخرى.

نشاط : من خلال مطالعتك لمختلف النظريات المفسرة للتكيف و سوء التكيف ، كيف تمت عملية ضبط مفاهيم سوء التكيف و التكيف لديهم من جهة ، مع التطرق إلى مختلف تشخيص التكيف و سوء التكيف في المجال المهني و المدرسي؟