جامعة الدكتور يحي فارس – المدية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

مطبوعة حول محاضرات مقياس

التكيف المدرسي والمهني

وحدة فصلية

السنة الثالثة تخصص :ارشاد وتوجيه

إعداد الدكتورة: بن يوسف أمال

الموسم الجامعي : 2021- 2022

فهرس الموضوعات التكيف المدرسي والمهني

مقدمــة 4
المبحث الأول: تحديد المفاهيم..... 7
اولا–مفهوم التكيف..... 7
ثانيا– التوافـق:..... 13
1– مفهوم التوافق: 13
ثالثا– الفرق بين التكيف والتوافق: 16
رابعا– التكيف بالمعنى الاجتماعي. 19
خامسا: التكيف في علم النفس. 22
سادسا: التكيف والصحة النفسية. 23
سابعاّ: التكيف في علم النفس: 24
ثامنا–التكيف في التربية:..... 25
المبحث الثاني: خصائص التكيف. 27
المبحث الثالث: عناصر التكيف. 28
المبحث الرابع: معايير التكيف. 29
المبحث الخامس: أبعاد التكيف. 31
المبحث السادس: العوامل المؤثرة في التكيف. 32
ثالث–حسن التكيف وسوء التكيف. 33
السلوك وعملية التكيف: بين التكيّف الطبيعي والتكيّف النفسي 34
خصائص التكيف: 35
أساليب التكيف: 36
جوانب التوافق النفسي: 38
* جوانب التوافق الاجتماعي: 39
3. أساليب التوافق:..... 40
3. 1. أساليب التوافق المباشرة:..... 40
2. أساليب غير مباشرة:..... 41

2-مظاهر التكيف الحسن: 43
ثانيا- التكيف السيئ: 44
1- **معنى التكيف السيئ**: 44
2-مظاهر التكيف السيئ: 45
مراحل التكيّف الاجتماعي عند الطفل:.....46
2 :خصائص التكيف: 47
رابعا: أهم نظريات المفسرة للتكيف. 48
خامسا-تفسيرات التكيف 52
سادسا: التوافق وحيل الدفاع النفسي:.....54
رابعا: مظاهر السلوك التكيفي: 54
خامسا: مظاهر السلوك اللا تكيفي: 55
محددات السلوك التكيفي: 56
الفصل الثاني: التوافـق 60
أهم السمات الشخصية التي تشير إلى التوافق: 63
المحور الثاني: التكيف و التوافق الدراسي: 64
1- تعريف التوافق الدراسي: 64
3- مظاهـر التوافق الدراسي: 70
4- العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي:.....71
المشكلات الدراسية ذات العلاقة بالتكيف 73
.4علاج اضطرابات الكلام: 74
مواجهة مخاوف الأطفال المتعلقة بالمدرسة: 75
ثالثا -الغضب عند الأطفال: 75
كيفية مواجهة المدرسة لمشكلات صعوبة التكيف: 76
المحور الثالث-التكيف المهني (Vocational Adjustment).....77
العوامل المؤثرة في التكيف المهني : 80
ثانيا- مظاهر التكيف المهني: 85
نظريات التوافق المهني 86

مفهوم سوء التوافق المهني وأسبابه.....99

طرق وأساليب تحقيق التكيف والتوافق المهني:.....103

خاتمة:.....106

المراجع

مقدمـــة

تميل الكائنات الحية إلى تغيير سلوكها استجابة لتغيرات البيئة، فعندما يطرأ تغيير على البيئة التي يعيش فيها الكائن فإنه يعدل سلوكه وفقا لهذا التغير لمثال ذلك تغيير الانسان لباسه ليناسب الفصل والمناخ، ويبحث عن وسائل جديدة لإشباع حاجاته، وإذا لم يجد إشباعا لهذه الحاجات في بيئته فإما أن يعمل على تعديلها أو تعديل حاجاته وهذا السلوك أو الإجراء يسمى التكيف.

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 ومن هنا يمكن طرح التساؤل التالي: **ما هي ماهية التكيف؟.**

يعد التكيف من أهم عوامل اتزا ن الشخصية وتمتعها بالصحة النفسية، فالناس في العادة يتعرضون لضغوطات وصراعات داخلية وخارجية، وعليهم مواجهة الرغبات والدوافع الشخصية المتعارضة من أجل استمرا ر التوازن النفسي لديهم، ويرى بعض الباحثين أن الصحة النفسية هي التعبير عن التكيف، وأن التكيف دليل الصحة النفسية، فإذا اختلت اختل بدورها، وإن تحسن تحسنت تلك الصحة النفسية .(عبيد، 2008 ، ص43) .

و مصطلح التكيف في الأساس مشتق من نظرية" داروين" حول التطور عام 1859 ، والتي قرر فيها أن الكائنات التي تستمر هي التي يمكنها التواؤم مع أخطار وصعوبات العالم الطبيعي.

واستفاد علم النفس من المفهوم البيولوجي للتكيف واستخدم في المجال النفسي بمصطلح التكيف تارة، والتوافق تارة أخرى (خديجة،2017 05 ص) .

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 عموما تكيف الشخص مع بيئته ومعاييرها.
(خديجة، 2017 ، ص95) .

ونظرا لتعدد مجالات حياة الفرد فإن هناك أشكالا كثيرة من التكيف منها ما يختصر بوجوده وبقاء كيانه، ومنها ما يتصل بنفسه وما قد يتصل بعلاقته مع غيره، ومع درا سته، 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، ، خصائص التكيف، معايير التكيف، أبعاد ومجالات التكيف، مظاهر التكيف، العوامل المؤثرة في التكيف، سوء التكيف والعوامل المؤثرة فيه، أساليب التكيف. أهم نظريات المفسرة له.

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 المهن.

المبحث الأول: تحديد المفاهيم

اولا–مفهوم التكيف.

لـغـــــة: يعنـي التـآلف والتقـارب، وهـي نقيـض التخالـف والتنافـر أو التصـادم.

ب–اصطلاحـا: 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 أن هذا التعدد في المفهوم يرجع إلى تباين فكر ورؤية البعض له مع زيادة وكثرة استخدامه من العديد من ميادين الفكر الإنساني (بومجان نادية ، 2020، ص 3، 4).

وقد ورد العديد من التعريفات للتكيف منها تعريف ايزنيك أن: "التكيف حالة من الإشباع التام لحاجات الفرد من جهة وظروف البيئة من جهة أخرى وإيجاد حالة من الانسجام التام بين الفرد والبيئة المادية والاجتماعية".

أما مفهوم التكيف بالمعنى النفسي فيشير جابر وآخرون إلى أنه: "التعديلات التي يحدثها الكائن الحي سواء أكان في البيئة أم في الوظيفة ليتمكن من البقاء في بيئة جديدة أو بيئة متغيرة".

ويعرف التكيف بأنه: "التغيرات التي تحدثها في أنفسنا وفي محيطنا من أجل إشباع حاجاتنا وتحقيق المطالب المتوقعة منا وتحقيق علاقات مرضية بالآخرين.

أما عطية هنا (1975) فيرى أن التكيف: (عملية تشير إلى الأحداث النفسية التي تعمل على استبعاد حالات التوتر، وإعادة الفرد إلى مستوى معين هو المستوى المناسب لحياته في البيئة التي يعيش فيها الفرد، يسلك سلوكا مدفوعا بدافع معين نحو الهدف الذي يشبع هذا الدافع، وعندما تعترضه عقبة، فإنه يقوم بأفعال واستجابات مختلفة حتى نجد أن

هناك استجابات معينة تتغلب على هذه العقبة، ويصل إلى هدفه أو إشباع حاجاته ودوافعه) (عطية هنا، 1975، ص 412).

وأشار صلاح مخيمر (1975) لكي نفهم مفهوم وعملية التكيف لابد أن نضع في حسابنا أن التكيف عملية كلية "دينامية" " وظيفية " تستند في فهمها إلى وجهات النظر " النشوئية الطبوغرافية، الاقتصادية " ويتضمن هذا التعريف:

- ❖ أن التكيف عملية كلية ينبغي النظر إليها في وحدتها الكلية فيما ينطوي عليه من الدينامية والوظيفة مع والتكيف يشير إلى الدلالة الوظيفية لعلاقة الإنسان من حيث كائن عياني مع البيئة.
- ❖ التكيف عملية دينامية أي أن التكيف لا يتم مرة واحدة وبصفة نهائية بل ويستمر ما استمرت الحياة وذلك لأن الحياة ليست إلا سلسلة من الحاجات ومحاولة إشباعها التي تنتج من صراع القوى المختلفة وبعضها ذاتي وبعضها بيئي.

- ❖ التكيف عملية وظيفية: أي أن التكيف ينطوي على وظيفة وهي تحقيق الاتزان من جديد مع البيئة.
- ❖ التكيف يستند إلى الزاوية النشوئية:أي أن التكيف يكون دائما بالرجوع إلى حالة بعينها من مراحل التنشئة، فالتكيف بالنسبة إلى الراشد يهدف إلى أن يحقق الاتزان مع البيئة على مستوى الرشد فهو يتخلص في سلوكه كل المراحل السابقة من النمو وهكذا.

– إنّ التكيف على الصعيد البيولوجي هو كل تغير يحدث في بنية الكائن الحي أو وظائفه، يجعله أقدر على الإحتفاظ بحياته، ومن الأمثلة على هذا التكيف دفاع الجسم عن نفسه إن اقتحمه جسم غريب. وازدياد عدد كريات الدم عند من يسكنون قمم الجبال

وقيام بعض مناطق المخ السليمة بوظائف مناطق أخرى أصابها التلف، وقيام الكلية الصحيحة بوظيفة الكلية المريضة. وظاهر من هذا أن التكيف البيولوجي آلي يحدث على غير علم من الفرد أو إرادة منه.

-أمّا التكيّف من الناحية النفسية فهو محاولة الفرد إحداث نوع من التوازن بينه وبين البيئة المادية والإجتماعية التي ينتمي إليها ويكون ذلك عن طريق الخضوع والإمتثال للبيئة أو التحكم فيها،وعليه التكيف هو قدرة الفرد على تغيير سلوكه أو بيئته لما يناسب الظروف والمواقف الجديدة.

وفي هذا النفسي فيشير جابر وآخرون إلى أنه: "التعديلات التي يحدثها الكائن الحي سواء أكان في البيئة أم في الوظيفة ليتمكن من البقاء في بيئة جديدة أو بيئة متغيرة".

فالتكيف من هذه الزاوية يجيب على النقطة التي يبلغها الفرد في نموه فالسلوك التكيفي في مرحلة بعينها من الطفولة، يكون هو نفسه السلوك المرضي "النكوص" إذا ما ظهر عند الراشد.

-التكيف عملية تستند إلى الزاوية الطبوغرافية: أن التكيف هو محصلة للعوامل الذاتية، والعوامل البيئية وتظهر كذلك في الصراع بين الانا Ego والهو Ed وبينهما يبدأ الصراع بين الفرد والبيئة، وبين متطلبات متناقضة في البيئة، أو بين متطلبات متناقضة داخل الشخص.

-التكيف عملية تستند إلى الزاوية الاقتصادية، ويتوقف حدوث الصراع على كمية الطاقة المستخدمة في كل من القوتين المتصارعتين، والجهاز الذي يمتلك طاقة أكثر "الانا الهو" فإذا استطاعت الانا مواجهة مطالب الهو والانا الأعلى أمكننا القول بأن

"الشخصية قوية، أما في حالة عجز الانا عن ذلك فإن الشخصية تكون ضعيفة" (صلاح مخيمر، 1975، ص 39، ص 40).

ويرى **مولي** التكيف بأنه العملية التي بواسطتها يحاول الفرد أن يحافظ على مستوى من التوازن النفسي والفسيولوجي وهذا التوازن يرجع إلى السلوك الموجه نحو تخفيض التوتر وهذا يتضمن حالة من العلاقة الإيجابية بين الفرد وبيئته (مولي، 1973، ص 427)، ويرى Allen أن التكيف في علم النفس يشير إلى فهم الإنسان لسلوكه وأفكاره ومشاعره بدرجة تسمح برسم استراتيجية لمواجهة ضغوط ومطالب الحياة اليومية (آلان، 1990، ص 5).

- ❖ أي أن التكيف يكون دائما بالرجوع إلى حالة بعينها من مراحل التنشئة، فالتكيف بالنسبة إلى الراشد يهدف إلى أن يحقق الاتزان مع البيئة على مستوى الرشد فهو يتخلص في سلوكه كل المراحل السابقة من النمو وهكذا.
- ❖ فالتكيف من هذه الزاوية يجيب على النقطة التي يبلغها الفرد في نموه فالسلوك التكيفي في مرحلة بعينها من الطفولة، يكون هو نفسه السلوك المرضي "النكوص" إذا ما ظهر عند الراشد.
- ❖ التكيف عملية تستند إلى الزاوية الطبوغرافية: أن التكيف هو محصلة للعوامل الذاتية، والعوامل البيئية وتظهر كذلك في الصراع بين الانا Ego والهو Ed وبينهما يبدأ الصراع بين الفرد والبيئة، وبين متطلبات متناقضة في البيئة، أو بين متطلبات متناقضة داخل الشخص.
- ❖ التكيف عملية تستند إلى الزاوية الاقتصادية، ويتوقف حدوث الصراع على كمية الطاقة المستخدمة في كل من القوتين المتصارعتين، والجهاز الذي يمتلك طاقة أكثر "الانا الهو" فإذا استطاعت الانا مواجهة مطالب الهو والانا الأعلى أمكننا القول بأن "الشخصية قوية، أما في حالة عجز الانا عن ذلك فإن الشخصية تكون ضعيفة" (صلاح مخيمر، 1975، ص 39، ص 40).

ومن التعريفات الحديثة للتكيف تعريف عوض (2000، ص 50) إذ يرى أن: "التكيف هو الأسلوب الذي يجعل الفرد أكثر كفاية في علاقاته بالبيئة المحيطة" ويرى (الشربيني، 2001، ص 17) بأن: "التكيف هو القدرة على التعامل مع المتغيرات الداخلية والخارجية دون اضطراب".

ومن خلال التعريفات السابقة يمكن للباحثين الاستنتاج بأن عناصر التكيف العام: تتلخص في أنه عملية مستمرة ديناميكية بين الفرد والبيئة وأنه عملية متغيرة السلوك وتعديل في البناء النفسي وهو علاقة انسجامية بين الفرد والبيئة، تحتاج لاستقبال خبرات جديدة ومتعلمة.

وقد ورد العديد من التعريفات للتكيف منها تعريف ايزنيك أن: "التكيف حالة من الإشباع التام لحاجات الفرد من جهة وظروف البيئة من جهة أخرى وإيجاد حالة من الانسجام التام بين الفرد والبيئة المادية والاجتماعية".

أما التكيف الاجتماعي فيعرفه سيمون وجون: "نجاح الفرد في تفاعله مع مجموعة من الأفراد الذين يتصل بهم وقدرته على بناء علاقات اجتماعية، تتسم بالتسامح والتعاون معهم، والشخص المتكيف اجتماعيا هو شخص يمتلك مهارات اجتماعية عديدة تساعده على التعامل مع الأفراد المحيطين به كحب مساعدة الآخرين".

ويعرف التكيف بأنه: "التغيرات التي تحدثها في أنفسنا وفي محيطنا من أجل إشباع حاجاتنا وتحقيق المطالب المتوقعة منا وتحقيق علاقات مرضية بالآخرين.

لا بدّ لنا من تحديد صيغة واضحة لمصطلح التكيّف, ولذلك يتوجب علينا المرور على أوّل استخدامات هذا المصطلح، ومن ثمّ في المجالات المتعددة التي استخدم فيها.

والبدايات الواضحة كانت في علوم الحياة "التكيّف (Adaptation) مفهوم مستمد أساسا من علم البيولوجيا على نحو ما حددته نظرية تشارلز دارون المعروفة بنظرية "النشوء والارتقاء"(1859) ويشير هذا المفهوم إلى ان الكائن الحيّ يحاول أن يوائم بين نفسه والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه,محاولة منه لأجل البقاء.ووفقاً لهذا المفهوم يمكن ان يوصف سلوك الانسان بكونه ردود افعال للعديد من المطالب والضغوط البيئية التي يعيش فيها، كالمناخ وغيرها من عناصر البيئة الطبيعية،ومتغيّرات البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الإنسان من أفراد وجماعات (فهمي ،2،1978)

ثانيا- التوافـق:

1-مفهوم التوافق:

التوافق مفهوما مستمدا أساسا من البيولوجية على نحو ما حدده "تشارلز داروين" (Daruin) المعروفة بنظرية النشوء والارتقاء 1859م، فيشير هذا المفهوم عامة إلى ان الكائن الحي يحاول أن يوائم بين نفسه والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه محاولة من أجل البقاء، ولقد استعار علم النفس المفهوم البيولوجي للتكيف والذي أطلق عليه علماء البيولوجيا مصطلح موائمة، واستخدم في المجال النفسي والاجتماعي تحت مصطلح تكيف أو توافق الإنسان، كما يتلاءم مع البيئة الطبيعية يستطيع أن يتلاءم مع الظروف الاجتماعية والنفسية التي تحيط به باستمرار أن يقوم بموائمات بينها وبينه، وظروف الحياة نفسها تدفعه إلى هذا التكيف ويساعده في ذلك ما لدى الفرد من القدرة على النضج الاجتماعي (مصطفى فهمي، 1976، ص 4).

ومن الطبيعي أن ينصب اهتمام علم النفس على البقاء السيكولوجي والاجتماعي للفرد أكثر مما ينصب على البقاء الطبيعي والبيولوجي حسب اتجاه علماء البيولوجية.

ومن هنا يفسر السلوك الإنساني باعتباره توافقا على مطالب الحياة وضغوطها، وهذه المطالب في أساسها اجتماعية نفسية تتضح في صورة علاقات متبادلة بين الفرد والآخرين وتؤثر بدورها في التكوين السيكولوجي للفرد.

هو عملية دينامية مستمرة تهدف إلى توليد علاقة جديدة بين الفرد والبيئة الاجتماعية من أجل إحداث التوازن بين الطرفين، وكما يرى "لازاروس" (Lazarous) أن التوافق هو مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة (رمضان محمد القذافي، ص 10).

ويشير هذا التعريف إلى مجموع عمليات من إقبال وإدبار ورضا ونفور ورضا وهروب، وحيل نفسية وغيرها من أجل التعامل مع الواقع وتفادي المواجهات والتحديات التي تحول بين الفرد واستمرار علاقته مع البيئة الاجتماعية بشكل يرضي مطالب الطرفين، ويقول "روش" (Rush) أن الشخص المتوافق هو الذي يسلك سلوكات وفقا للأساليب الثقافية السائدة في مجتمعه.

يرى "سميث" التوافق بأنه اعتدال في الإشباع، إشباع عام للشخصية عامة، لا إشباع لدافع واحد على حساب دوافع أخرى، والشخص المتوافق توافقا ضعيفا هو الشخص غير الواقعي وغير المشبع بل والشخص المحبط الذي يميل إلى التضحية باهتماماته، أما الشخص حسن التوافق فهو الذي يستطيع أن يواجه العقبات والصراعات بطريقة بناءة تحقق له إشباع حاجاته، ولا تعوق قدراته على الإنتاج، أي أن "سميث" يرى أن توافق الفرد يعني توفر قدر من الرضا القائم على أساس واقعي، كما يؤدي على المدى الطويل إلى التقليل من الإحباط والقلق والتوتر الذي يتعرض له الفرد.

يعتبر التوافق من المفاهيم الأساسية والركائز الهامة في علم النفس ويعرف بأنه: "عملية ديناميكية مستمرة تتناول سلوك الفرد والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها" (حامد عبد السلام زهران، 1987، ص 10).

ويعرف داود عزيز بأن: "التوافق مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلات حياته من اشباعات واحباطات وصولا إلى ما يسمى بالصحة النفسية أو السواء أو الانسجام والتناغم مع الذات ومع الآخرين في الأسرة وفي العمل والتنظيمات التي ينخرط بها" (داود عزيز حنا (وآخرون)، 1990، ص 274).

أما وجيه محجوب فيؤكد بأن: "التوافق هو ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي طبقا للهدف" فالتوافق هو عملية تقوم على التسامح مع الآخرين والمصالحة والتوفيق بين الرغبات المختلفة على أساس الأخذ والعطاء الودي ويتم ذلك من خلال إيقاف الصراع وجعل العلاقات أكثر اتساعا والعمل على زيادة مظاهر التوحيد والانسجام في الأفكار والقيم والاتجاهات. (شهاب أحمد عكاب، 2004، ص 23)

ومنه التوافق هو عملية ترتيب وتنسيق مستمر للقيم والاتجاهات والميول لحل المشكلات الاجتماعية والسلوك الإنساني لإقامة العلاقات المختلفة للوصول إلى الانسجام مع الذات للآخرين.

ثالثا- الفرق بين التكيف والتوافق:

يعتبر مفهوم التكيف من المفاهيم الأساسية التي شاع استخدامها، إلا أنه لم يستقر بعد على تعريف محدد فقد استخدم بمعاني عديدة كالتكيف في المجال البيولوجي، أو التوافق في مجال الصحة النفسية والعقلية، وقد اتسع استخدام هذا المفهوم في بداية الأمر في علم البيولوجيا واستعار علماء النفس ذلك المفهوم البيولوجي "التكيف" وأعادوا تسميته بالتوافق.

ويشير "لازاروس" (Lazarous) إلى أن التوافق والتكيف يمثلان معا زاوية وظيفية لفهم سلوك الإنسان والحيوان، باعتبار أن السلوك عملية تكيف مع الحاجات المختلفة.

يستمد مفهوم التوافق من علم البيولوجي،ويستخدم بمعنى الموائمة أو التكيف، انتقل هذا المفهوم إلى علم النفس ليستخدم في المجال النفسي والاجتماعي تحت مصطلح Adjustment بمعنى التوافق.

ويرى ولمان (1973) بأن: هناك فروق بين مفهوم التوافق والتكيف فالتكيف أحد المصطلحات التي يستخدمها علماء الفسيولوجي ليشيروا من خلاله إلى المتغيرات التي تحدث في أحد أعضاء الجسم كنتيجة لآثار معينة تعرض لها، كما يستخدمه علماء البيولوجي ليشيروا من خلاله إلى التغيرات النمائية أو السلوكية التي تصدر عن الكائن الحي، وتجعل السلوك أكثر طواعية للشروط البيئية، والتي يعيش في ظلها الكائن الحي ولهذه التغيرات قيمتها في تحقيق بقاء الكائن الحي.

لقد اختلف موقف علماء النفس من مصطلح التوافق والتكيف فمنهم من يساوي بين المصطلحين مثل مصطفى فهمي (1973)، حيث أنه يرى أن التوافق النفسي أو التكيف هو عبارة عن تلك العمليات الدينامية المستمرة التي يهدف بها الفرد إلى أن يغير من ساوكه، ليحدث أكبر توافق بينه وبين نفسه من جهة وبين البيئة من جهة أخرى (مصطفى فهمي، 1972 ص 22).

ومنهم من جعل التوافق ثمرة للتكييف مثل (كمال دسوقي، 1976) وقد عبر عن ذلك بقوله: "التوفق ثمرة التكيف، وسوء التوافق فشل أو عدم قابلية ملائمة ما هو نفسي بما هو اجتماعي" (كمال الدسوقي، 1976 ص 22).

بينما يذهب (فؤاد البهى السيد، 1981) إلى أن التوافق أعم من التكيف، ويكاد يكون معناه قاصرا على النواحي النفسية والاجتماعية، أما التكيف فيختص بالنواحي الفسيولوجية، وبذلك تصبح عملية تغيير الفرد لسلوكه ليتسق مع غيره، وذلك باتباعه للعادات والتقاليد وخضوعه للالتزامات الاجتماعية عملية توافق وتصبح عملية تغيير حدقة العين، وذلك باتساعها في الظلام وضيقها في الضوء الشديد عملية تكيف (فؤاد البهى السيد، 1981، ص 16).

يمكن القول بأن التكيف والتوافق مفهومان مختلفان فيما بينهما، لكنهما مكملان لبعضهما البعض ، فقد أصبح مفهوم التكيف يستخدم في علم النفس للإشارة إلى أي تغيير في سلوك الفرد يصدر عنه في محاولته لتحقيق التوافق مع الموقف الجديد، والتوافق مفهوم مركزي في علم النفس عامة وفي الصحة النفسية خاصة فمعظمهم سلوك الفرد هو محاولات من جانبه لتحقيق توافقه إما على المستوى الشخصي أو على المستوى الاجتماعي، كذلك فإن مظاهر عدم السواء في معظمها ليست إلا تعبيرا عن سوء التوافق أو الفشل في تحقيقه) (كفافى علاء الدين ، 1990 ص 36، 37).

ويعرف معجم التوافق بأنه هو: "اتزان بين كائن عضوي وبيئته المحيطة، حيث لا يوجد تغيير في المثير يستدعي استجابة، فما من حاجة غير مشبعة، وكل الوظائف استمرارية للكائن العضوي تعمل بشكل عادي مثلث هذا التوافق المكتمل لا يمكن البلوغ إليه قط، والتوافق هو عملية إجراء التغييرات اللازمة في الشخص يقوم بها الفرد في داخله، أو في بيئته.

ومنه نجد ان مصطلح Adaptation يؤكد أن التغير إجابة على الظروف البيئية التي تغيرت للبلوغ إلى توافق نسبي مرادف وعلى المرونة في عمل ذلك، أما مصطلح Accom "اجتماعي" يوحى بالمصالحة، والحل التوفيقي ومصطلح Conformity "مسايرة" يعني شيء ما في تناغم مع معيار أو مبدأ.

أما مصطلح Adjustment يؤكد بأكثر مما يفعل مصطلح Adaptation على جعل الأشياء في علاقة متناغمة، وربما عن طريق المهارة والحكم العقلي بأكثر منه عن طريق المرونة فقط.

❖ في كثير من الأحيان ما يحدث الخلط بين مفهومي التوافق والتكيف نجد أن مفهوم التكيف يتضمن تفاعلا مستمرا بين الشخص وبيئته فيوجد للشخص احتياجات والبيئة مطالب، ولكن منهما يفرض مطالبه على الآخر ويتم التكيف أحيانا عندما يرضخ الشخص ويتقبل الظروف التي يقوي على تغييرها، ويتحقق التكيف أحيانا أخرى عندما يعبأ الفرد إمكانياته البناءة فيعدل الظروف البيئية التي تقف في سبيل تحقيق أهدافه وفي أغلب الأحيان يكون التكيف حلا وسطا بين هذين الطرفين.

والصحة النفسية تمثل القدرة على التكيف أي قدرة الفرد على التوفيق بين رغباته وأهدافه من جهة وبين الحقائق المادية والاجتماعية التي يعيش فيها من جهة أخرى.

رابعا- التكيف بالمعنى الاجتماعي.

يعيش الإنسان في نشاط في مجتمع تسوده قيم أعراف كما أن المجتمع يتصف بالتغير المستمر في بنيته الاقتصادية والثقافية، وهذا ما يتطلب من الأفراد التكيف مع مطالب الجماعة وقيمها من جهة، ومع ما يطرأ على المجتمع من تغيرات مستمرة من جهة ثانية.

إن قبول الطفل تدريجيا ما يطلب إليه في البيت وفي المدرسة عملية تكيف وكذلك الأمر عند انتقال الفرد من بيئته الاجتماعية إلى بيئة اجتماعية جديدة ومثال ذلك الانتقال من الريف إلى المدينة، أو انتقال الطالب من مدرسة إلى أخرى.

لا يتطلب التكيف الاجتماعي الالتزام بقيم المجتمع، وتلبية مطالبه، ومواجهة شروط التغيير فيه، حسب وإنما أيضا محاولة العمل على تقدم المجتمع والسعي لإحداث التغييرات فيه نحو الأحسن بقدر المستطاع، وهذا يعني أن التكيف الاجتماعي يشير إلى حالة تتوفر فيها علاقة منسجمة بين الفرد وبيئته، فيستطيع الفرد اشباع معظم حاجاته مع قبول ما تفرضه البيئة عليه من مطالب، أي أن التكييف الاجتماعي هو العملية التي تنطوي على إحداث ما ينبغي من تغيرات في الشخص، أو في البيئة أو فيهما معا بقصد تحقيق الانسجام في العلاقة بينهما (عباس محمود، 1984).

هل يستطيع الفرد أي فرد، أن يعيش في فراغ؟ لا .. أن كل كائن حي إنساني يعيش في مجتمع، وتحدث داخل إطاره عمليات من التأثير والتأثر المتبادلة التي تتم بين أفراد ذلك المجتمع، ويحدث بين هؤلاء الأفراد نمط ثقافي معين، كما أنهم يتصرفون وفق مجموعة من النظم والقوانين والتقاليد والعادات والقيم التي يخضعون لها، للوصول إلى حل مشاكلهم الحيوية لاستمرار بقائهم بطريقة صحيحة نفسيا واجتماعيا.

وتعرف هذه العملية في مجال علم النفس الاجتماعي باسم "عملية التطبيع الاجتماعي" أن التطبيع الاجتماعي يتم داخل إطار العلاقات الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد ويتفاعل معها سواء كانت هذه العلاقات في مجتمع الأسرة أو المدرسة أو الرفاق أو المجتمع الكبير بصفة عامة، والتطبيع الاجتماعي الذي يحدث في هذه الناحية، ذو طبيعة

تكوينية، لأن الكيان الشخصي والاجتماعي للفرد يبدأ في اكتساب الطابع الاجتماعي السائد في المجتمع، من اكتساب اللغة وتشرب لبعض العادات والتقاليد السائدة وتقبل لبعض المعتقدات ولنواحي الاهتمام التي يؤكد عليها مجتمعه.

ولكن هذا الطابع الاجتماعي الذي يتشربه الفرد لا يكفي لإتمام عملية التطبع الاجتماعي على الوجه الذي يحقق للفرد قدرا من التكيف الشخصي والاجتماعي، إلا في حدود الأبعاد التالية:

1: الالتزام بأخلاقيات المجتمع:

أن عملية التطبيع الاجتماعي للفرد لابد أن تتضمن التزامه بما في المجتمع من أخلاقيات نابعة من ثرائه الروحي والديني والتاريخي .. هذه الأخلاقيات تعتبر علامات معينة على طريق الفرد، تنبهه إلى ما في المجتمع من أوامر للنمو ونواهي وما يعتبره من محرمات وممنوعات، وما تحبذه منه من أساليب سلوكية مختلفة، ونواحي التفضيل المختلفة التي يراها ويؤيدها الكيان الثقافي لهذا المجتمع.

وإلزام الفرد بهذه الأخلاقيات فيه شعور بالتوحد مع الجمعة وبمدى رضاها عنه وارتياحها لما يصدر عنه ويتفق مع هذه الأخلاقيات.

2: الامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي:

ينظم كل مجتمع انساني مجموعة من القواعد والنظم التي تضبط علاقات الفرد بالجماعة، وتحكمها وفقا لمعايير وقوانين ترتضيها الجماعة، والفرد في أثناء عملية التطبيع الاجتماعي يتعرف على هذه القواعد وتلك القوانين، ويتمثلها حتى تصبح جزءا من تكوينه الاجتماعي ونمطا محددا لسلوكه داخل الجماعة.

وهذان البعدان يمثلان عملية نمو القدرة أثناء عملية التطبيع الاجتماعي على الضبط والتحكم في الذات ، لأن التكوين النفسي للفرد مليء بالانفعالات والعواطف المتصارعة في بعض الأحيان وهي أشبه بالحصان الجامح الذي يريد أن ينطلق وهو لا يلوي على شيء وإذا لم يتعود الفرد أن يتحكم في هذه الانفعالات وأن يوجهها بالطريقة

التي تقبلها الجماعة وتقرها المعايير الاجتماعية فإن التطبيع الاجتماعي سوف يشوبه جانب الضبط والتنظيم السليمين.

أن نمو قدرة الفرد أثناء عملية التطبيع الاجتماعي على الضبط الاجتماعي هو أشبه بالرقيب الذي ينظم حياة الفرد الاجتماعي والنفسية داخل إطار العلاقات الاجتماعية وفي أثناء محاولته تأكيده لذاته والتعبير عن مشاعره وعواطفه وانفعالاته وفي سعيه لتحقيق أهدافه ومستويات طموحه.

ولعل هذا هو ما يعبر عنه فرويد بالأنا الأعلى الذي ينظم حياة الفرد من حيث تقبله ورضاه عن بعض أنماط السلوك التي يرضاها ويتقبلها المجتمع، ونبذه ورفضه لتلك الأنماط التي لا يقرها المجتمع، وهنا نجد أن فرويد يعتبر أن (الأنا الأعلى) ذو طبيعة اجتماعية ثقافية يمتصها الفرد من الإطار الاجتماعي الذي يعيش فيه ويتفاعل معه.

3-التفاعل الاجتماعي والتفاعل العائلي:

يختلف التفاعل الاجتماعي بمعناه العام، الذي أوردناه سابقا، عن التفاعل العائلي في أن هذا النوع الأخير من العلاقات الاجتماعية، يمتاز بخصائص معينة تقوم على أسس من الود والإخاء والحرية والصراحة مع الاستمرار والدوام وتلك صفات لا نراها بوضوح في أي علاقات اجتماعية أخرى أن أهم المؤثرات التي يقابلها الفرد وهو طفل هي التي تأتيه من الأسرة، تلك الجماعة الصغيرة التي تحيط به وترعاه في سنواته الأولى، تلك الجماعة الصغيرة التي تحيط به وترعاه في سنواته الأولى، أن الأسرة كمجتمع صغير، عبارة عن وحدة حية ديناميكية لها وظيفة تهدف نحو نمو الطفل نموا اجتماعيا ويتحقق هذا الهدف بصفة مبدئية عن طريق التفاعل العائلي الذي يحدث داخل الأسرة والذي يلعب دورا هاما في تكوين شخصية الطفل وتوجيه سلوكه وقدرته على التكيف مع بيئته الخارجية.

أن الطفل في هذا الجو العائلي يتعلم كيف يمشي، وفيه ينمو وتتكون شخصيته وعاداته أو بمعنى آخر فإن الطفل يكتسب داخل الأسرة أسلوب تكيفه مع الإطار الاجتماعي الذي يعيش فيه واتجاهاته وميلوله وأسلوبه في الحياة.

ولكي ينمو الطفل نموا اجتماعيا صحيحا يجب أن تتوفر في هذا الجو الأمور الآتية:

أن يشعر الطفل أنه مرغوب فيه، محبوب، وتحقيق هذه الحاجات النفسية عن طريق الوالدين والأخوة يعتبر الدعامة الأولى لتقوية الروابط الوجدانية بين الأطفال وذويهم، وأن طفلا يترعرع في جو من الخوف أو الكراهية أو الإحساس بالإثم، لخليق أن تنتابه نزعات عدوانية.

خامسا: التكيف في علم النفس.

التكيف النفسي هو تلك العملية المستمرة التي يهدف بها الفرد إلى أن يغير من سلوكه، أو من بنائه النفسي، ليحدث علاقة أكثر إيجابية بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين بيئته من جهة أخرى، ونستطيع في علم النفس تفسير سلوك الإنسان بأنه في أصله تكيف مع العديد من المطالب والضروريات التي تضغط عليه، إن بعض هذه المطالب أو الضرورات شخصي وبعضها اجتماعي، وهي تؤثر في بنائه النفسي وقيامه بوظائفه ويحافظ الإنسان بعملية التكيف على التوازن من مختلف حاجاته أو بين حاجاته والعوائق التي تقف في وجهها (رفاعي، 1982، ص 29، 30) ويرى بعض العلماء أن التكيف السويي تحقق عبر خفض التوتر ويرى سميث أن التكيف السوي يتطلب قدرا من الإشباع والرضا الواقعين اللذين يقودان إلى خفض التوتر الذي يتعرض له الفرد وإلى الرضا العام بالنسبة للشخص، كما يقوم التكيف النفسي على تحقيق التكيف مع الآخرين (عوض، 1984، ص 22، 24).

ويرى مولي التكيف بأنه العملية التي بواسطتها يحاول الفرد أن يحافظ على مستوى من التوازن النفسي والفسيولوجي وهذا التوازن يرجع إلى السلوك الموجه نحو تخفيض التوتر وهذا يتضمن حالة من العلاقة الإيجابية بين الفرد وبيئته (مولي، 1973، ص 427)، ويرى Allen أن التكيف في علم النفس يشير إلى فهم الإنسان لسلوكه وأفكاره ومشاعره بدرجة تسمح برسم استراتيجية لمواجهة ضغوط ومطالب الحياة اليومية (آلان، 1990، ص 5).

سادسا: التكيف والصحة النفسية.

إن فكرة كون الشخص المتمتع بصحة نفسية هو الشخص المتكيف إيجابيا فكرة مستمدة بدرجة معينة ومحدودة من مفهوم التكيف في علم الأحياء.

يشير التكيف البيولوجي إلى أن الكائنات الحية التي تواجه متطلبات البيئة بطريقة فعالة هي بالتالي كائنات حسنة التكيف والشيء نفسه يقال فيما يتعلق بالإنسان والسلوك الذي يلبي مطالب البيئة يعد نشاطا تكيفا لذلك فالإنسان المتفاعل مع مطالب وتوقعات بيئة الطبيعة والاجتماعية هو إنسان حسن التكيف.

ووفقا لذلك رأى علماء النفس أن الإنسان الحسن التكيف والإنسان الذي يمكنه أن يتمتع بصحة نفسية كما رأى علماء الصحة النفسية أن الصحة النفسية تتطلب تكيفا إيجابيا مع الذات ومع المحيط.

الناس عادة عرضة لضغوطات وصراعات داخلية وخارجية وعليهم مواجهة الرغبات والدوافع الشخصية المتعارضة من أجل استمرار التوازن النفسي لديهم أي تحقيق التكيف الإيجابي.

وعلى ضوء ذلك وهي الصحة النفسية والتكيف تجدنا أمام مفهومين يشيران إلى المظاهر نفسها فالصحة النفسية هي التعبير عن التكيف وهي الواقع الحركي النشط لحياة الفرد النفسية هي تفاعلها مع محيطها والتكيف دليل الصحة النفسية فإذا ساءت ساءت بدورها وإذا ما تحسنت تحسنت تلك الصحة النفسية وتستطيع أن تقرر التالي عن الصحة النفسية من حيث مفهوم التكيف.

- ❖ الصحة النفسية تكيف مستمر لحالة ثابتة وهي هدف دائم ضروري وأساسي في نمو الشخصية السوية.
- ❖ الصحة النفسية حالة إيجابية تشمل الجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية وهذه الجوانب متكاملة نامية خلال عملية التكيف.

سابعاّ: التكيف في علم النفس:

هو عملية ديناميكية مستمرة يحاول فيها الفرد تعديل ما يمكن تعديله في سلوكه وفي بيئته الطبيعية والاجتماعية وتقبل مالا 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 اجراء أو سلوك يقوم به الفرد في سعيه لإشباع حاجاته والتلازم مع ظروف معينة.
2. إن هذا الاجراء 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 من 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.

–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 ص 21.)

ثامنا–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 دائما على توسيع آفاقه الاجتماعية؛ من الأسرة إلى المدرسة ومن المدرسة إلى المجتمع . (فهمي، 1978 ، ص117).

وعليه فالتربية 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 ، ص 72).

ومنه تظهر العلاقة بين التربية والتكيّف:

فالتربية ضرورة حياتية لابد منها، إنّها "الوسيلة–الغاية"،هي في المنزل وفي المدرسة...في المجتمع،"نمط حياة".كما ان التربية عمليّة ديناميكية، تمثّل العصب الحيوي في بيئتها، إنّها الروح العام لكلّ "مؤسّسة تربوية"، وليس بإمكاننا–ولو مهما حاولنا–أن نتصوّر ولو للحظات، بأنّه من الممكن أن يكون هناك مدرسة دونما تربية أو نظام تربوي،

ولربّما حصل في وقت من الأوقات أنه تم ابتداع مدارس بلا مناهج و بلا إمتحانات...لكن من غير المعقول أن توجد و لو في أي وقت من الأوقات وتحت أي إمكانيّة، مدرسة دونما نسق تربويّ يجمع كلّ أطرافها,فالتربية إذن هي غرض المدرسة الأساس"المدرسة يمكن أن نعرّفها بأنّها مؤسسة إجتماعية، غرضها الأساسي الواضح هو التربية" ، وبالتأكيد جنباً إلى جنب في مسار متلازم و متوازٍ مع التعليم. وللتربية شروط وأسس عديدة مثل شروط توّفر المكان التربوي (المنزل ،المؤسسة، المدرسة...) التربويين (مدير، أساتذة، مسئولين) الأفراد اللذين يتلقون التربية(طلاب، جيش...) ووجود النظام السياسي المناسب,والنظام الإجتماعي المناسب.

ومن الأسس المهمة للتربية، هناك الإحترام المتبادل النظام"...والتكيّف" وهو الأهم، ولربما وِجد هذا الأخير خارج إطار التربية ولكن حتماً فإنّ التربية من حيث هي المساهمة الأولى في النمّو الإنساني فلا غنى لها عن التكيّف.

لذلك كان لا بد من البحث في حدائق هذه العلاقة (تربية–تكيّف) إنطلاقاً من التكيّف، فإذا كانت التربية هي عصب العملية التعلميّة، فإنّ التكيّف هو عصب التربية.

و إذا كانت التربية روح التعلّم، فالتكيّف روح التربية.

وأمّا بالنسبة للتكيّف فهو غالباً ما يكون مرتبطاً بالنجاح معظم المقاييس والطرق العلمية التي تدرس التكيّف,بأن النجاح و حتى التفوّق هوعند المتكيّفين سمة واضحة,بينما نجد بأن الفشل هو سمة الذين لا يتكيفون ,السؤال هنا هو:هل من الممكن التأكيد أنّه في حال تحّول الامتكيف. الفاشل إلى متكيّف فهو يصبح من توّه ناجحا، وما هي الوسائل الممكنة لصنع تكيّف أفضل

المبحث الثاني: خصائص التكيف.

تتسم عملية التكيف بعدة خصائص تساعد الفرد للوصول إلى درجة عالية من التكيف والصحة النفسية، وكما يمكن أن تستمد منها مؤشرات واضحة للحكم على الأفراد ومدى وصولهم إلى هذه الدرجة من التكيف ومن أهمها:

الخصائص الديناميكية:

أي الاستمرارية وذلك لأن الظروف البيئية تتغير باستمرار، وأن الفرد يقوم بصفة مستمرة بعملية التكيف في محاولاته لتحقيق التكيف بيئته وبين نفسه أولا ثم بيئته وبين البيئة التي يعيش فيها.

الخصائص المعيارية:

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

الخصائص النسبية:

بمعنى أن الفرد يمكنه في مرحلة ومجال من حياته وعدم التكيف في مرحلة ومجال آخرين منها.

الخصائص الوظيفية:

بمعنى أن التكيف ينطوي على وظيفة هي تحقيق الاتزان من جديد مع البيئة كما أنه توجد جملة من الخصائص العامة التكيف نذكرها فيما يلي:

- التكيف عملية إرادية ونتائج رغبة بإشفاء التكيف البيولوجي فهو يتم بطريقة آلية دون ارادته.
- يكون التكيف واضح كلما واجه الفرد عوائق وعقبات شديدة أو جديدة غير تقليدية وخارج عن خبراته.

- التكيف عملية مستمرة باستمرار حياة الإنسان أو أي كائن آخر.
- الصحة النفسية مرتبطة بقدرة الفرد على التكيف، فالشخص الذي يتكيف تكيف جيدا مع مختلف المواقف البيئة والعلاقات الشخصية يعد دليلا لامتلاكه وتمتعه بصحة نفسية جيدة.
- تتأثر عملية التكيف بالعوامل الوراثية فالمعاق عقليا غير قادر على التكيف.

المبحث الثالث: عناصر التكيف.

لما كانت عملية التكيف تستهدف تحقيق التوازن بين الكائن من جهة والمحيط من جهة فإن التكيف يشير إلى تفاعل شخصي مع الذات ومع الناس ومع العالم، ويسير هذا التفاعل إلى صلات متعددة بين جوانب تتبادل التأثير.

إن الذات هي المجموع الكلي لما هو عليه الفرد، الجسد، السلوك، الأفكار، المشاعر وهي الموضوع الذي يتعامل معه الشخص في كل الأوقات، أما فيما يتعلق بالناس الآخرين فيكون التأثير متبادلا بين الفرد والأفراد الآخرين عبر عملية التفاعل المستمر بين الفرد، ومحيطه الاجتماعي ونفس الشيء يقال فيما يتعلق بعالم الأشياء، فإن المناظر، الروائح، والأصوات المحيطة بنا وغير ذلك في عالم الأشياء تؤثر فينا وتتأثر بنا وعليه فإننا بين قطبين رئيسيين:

الأول: الفرد وما ينطوي عليه في بنائه النفسي من حاجات، دوافع، خبرات، قيم، ميول، قدرات وعواطف وكل ذلك يسهم في توجيه السلوك الفردي، وهذا ما يطلق عليه اسم المحيط النفسي الداخلي للفرد.

الثاني: المحيط الخارجي ويقصد به البيئة الاجتماعية، والبيئة الطبيعية تتفاعل هذه العناصر في تكوين المحيط العام للفرد، ولكن واحدا منها قد يكون هو الغالب في فترة من فترات حياة الفرد.

وفي كثير من الأحوال تعبر عملية التكيف عن ردود فعل وتنجم عن صراع بين مطالب هذا المحيط العام، فقد لا تنسجم المطالب التي توجه في محيطنا الداخلي مع بعضها البعض (الحاج، 1977، ص 25، 26).

المبحث الرابع: معايير التكيف.

ظهرت العديد من المعايير التي تمكننا من تحديد نوع السلوك ويتفق الباحثون على أن هناك 05 معايير وهي كالتالي:

1-المعيار الإحصائي:

يعتمد المعيار الإحصائي على درجة تكرار السلوك وشيوعه بين الناس أو بين الأفراد الجماعة الواحدة فالسلوك الذي يصدر عن الأغلبية في اطار الجماعة سلوك سوي أما السلوك الذي يصدر عن الأقلية في إطار هذه الجماعة فهو غير سوي.

فمفهوم التكيف طبقا لمعيار الإحصائي يشير إلى قاعدة المعروفة بالتوزيع الاعتدالي والسوية طبقا لهذه القاعدة تعني المتوسط العام لمجموعة الخصائص والأشخاص.

والمفهوم الإحصائي بذلك لا يضيع في الاعتبار أن التكيف عند الشخص ينبغي أن يكون مصحوبا بالرضا عنده وتكيفه مع نفسه.

2-المعيار المثالي:

أدى قصور المعيار الإكلينيكي التي تبني نظرة أكثر إيجابية في الشخصية المتوافقة يستند إلى حالة من التمكن الكامل من النواحي الجسمية والكفاية الاجتماعية وليس مجرد الخلو من المرض ويتميز هذا المعيار بوجود اتفاق كبير في تحديد الجوانب المثالية حتى 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 أخذنا بها الاعتبار كل أفراد المجتمع غير أسوياء (فايد، 2011، ص 23).

3-المعيار الحضاري أو الثقافي:

وفقا للمعيار الثقافي أو الحضاري فإن المجتمع وثقافته يمثلان محددات رئيسية لبناء الشخصية الإنسانية بصفة عامة وانعكاساها للواقع الثقافي الذي تعيشه فالأفراد الذين يتكيفون مع ثقافة مجتمعهم هم الاشخاص المتكيفون والثقافة هي وليدة البيئة وثمرة للتفاعل بين الأفراد بيئاتهم من أجل تكيفهم لذلك من الطبيعي أن تتعدد تعددا بيئيا وتختلف باختلاف البيئات فالشخص السوي هو من يساير قيم ومعايير مجمعة أمام الشاذ فهو الذي يخالف تلك القيم والمعايير ولكن هذا معيار لا يمكن قبوله لكونه يعتمد على المجتمع ويقلل من قيمة الفرد وقدراته كما أن القيم والمجتمع ومعاييره ليست حقا صالحة وهي تختلف من مجتمع لآخر (أحمد زكي، 1972، ص 27، 28).

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.

5-المعيار الطبيعـــي:

السلوك حسب هذا المعيار كل ما يعتبر طبيعي من الناحية الفيزيقية أو الإحصائية والسلوك السوي هو الذي يساير الأهداف والشاذ وهو الذي يناقضنا، إذا وهذا المعيار لا يختلف عن النظرة الاجتماعية والمثالية ذلك أن ما هو طبيعي في المجتمع بما قد يكون غير ذلك في مجمع آخر (غباري وأبو شعيرة، 2010، ص 29).

المبحث الخامس: أبعاد التكيف.

هناك بعدان للتكيف:

أ- التكيف الشخصي.
ب- التكيف الاجتماعي.

أ- التكيف الشخصي:

هو أن يكون الفرد راضيا عن نفسه، غير كاره لها أو نافر منها أو ساقط عليها أو غير واثق فيها، كما تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق والضيق والنقص ورثاء للذات.

إن الأساس الأول لعدم التكيف الشخصي هو وجود حالة صراع انفعالي يعاني منها الفرد مثل صراع بين الدافع الجنسي وبين المحرمات الاجتماعية والقوانين الوضعية وكذلك الصراع بين الأمانة وبين الكسب غير المشروع أو الصراع بين الرغبة والعدوان.

ب- التكيف الاجتماعي:

وتعرف هذه العملية في مجال علم النفس الاجتماعي (بعملية التطبيع الاجتماعي) أي أن التطبيع الاجتماعي يتم داخل إطار العلاقات الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد ويتفاعل معها سواء كانت هذه العلاقات في مجتمع أو أسرة أو مدرسة أو الرفاق ... إلخ، والتطبيع الاجتماعي الذي يحدث في هذه الناحية، ذو طبيعة تكوينية، لأن الكيان الشخصي والاجتماعي للفرد يبدأ في اكتساب الطابع الاجتماعي السائد في المجتمع من اكتساب اللغة وتشرب لبعض العادات والتقاليد السائدة وتقبل لبعض المعتقدات ولنواحي الاهتمام التي يؤكد عليها مجتمعه.

المبحث السادس: العوامل المؤثرة في التكيف.

يوجد عدد كبير من العوامل المتداخلة في عملية التكيف المؤثرة فيها نذكر فيها ما يلي:

الجوانب النمائية:

وهي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يتعلمها حتى يعيش بسعادة واطمئنان، ويعبـر مرحلة النمو بسلام، ولكل مرحلة من مراحل النمو (طفولة، مراهقة، رشد ...) مطالب خاصة بها، وكلما حقق الفرد مطالب المرحلة الأولى السابقة سهل عليه تحقيق مطالب الثانية وهكذا وإذا لم يحقق ذلك يؤدي به إلى سوء التكيف.

الدوافع الأولية والثانوية:

نجد نوعان من الدوافع هما:

– دوافع أولية عضوية: وهي التي يولد بها الفرد ومزود بها وإشباعها ضروري للحفاظ على البقاء ومنها دافع الجوع، العطش، الجنس.

– دوافع ثانوية: وهي التي تكتسب من البيئة الاجتماعية وهي ضرورية للتكيف النفسي ومن هذه الدوافع الحاجة للحب والتقدير والانتماء.

العوامل الفسيولوجية:

وهي كثيرة بعضها متعلق ببنية الجسم وما يحمله من استعدادات وأمراض، وبعضها ما يطرأ على الفرد من حوادث تؤثر فيه، وهناك عوامل فيسيولوجية متداخلة كالتكيف تعود إلى إفرازات غددية بالإضافة إلى عوامل أخرى كنشاط الجسم صدمات الرأس، إصابات الجنين (نادية بومجان، 2019، 2020، ص 18، 19).

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 الحالات الجنوح والتخلف العقلي تثبت أهمية مرحلة الطفولة في التكيف وتحدد نوعيته أو نتيجة.

المظاهر الجسمية أو الشخصية:

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

وسائــل الإعــلام:

وتتمثل في مختلف وسائل الإعلام المسموعة والمرئية والمكتوبة بالإضافة إلى العولمة والإنترنت (خديجة، 2017، ص 60).

ثالث–حسن التكيف وسوء التكيف.

اولا–التكيف الحسن: يسعى الفرد من خلال عملية التكيف إلى استمرار التوازن بينه، وبين محيطه وقد يكون التكيف مناسبا، فيؤدي إلى التوازن والراحة النفسية، وقد يكون غير مناسب فينتج فقدان الاتزان النفسي.

1–معنى التكيف الحسن: ينطوي التكيف الحسن على سلوك يكون فيه التفاعل بين الفرد ومحيطه، وبينه وبن نفسه مثمرا، ويشير التكيف الحسن إلى قدرة الفرد على إشباع حاجاته ودوافعه، بطريقة ترضيه وترضي المحيطين به.

ويكون التكيف الحسن على مستويين:

الأول: شخصي ويشير إلى التوازن بين الوظائف المختلفة، مما يترتب عليه أن تقوم الأجهزة النفسية بوظائفها دون صراعات قوية.

الثاني: اجتماعي ويعني أن ينشئ الفرد علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها؟ ويتأثر التكيف الاجتماعي بمدى الانسجام الداخلي في الشخصية.

تتعدد تعريفات التكيّف، لكن الجميع يتفقون على أنّه الحالة السليمة للإنسان السليم،هكذا وبكلّ بساطة في التعبير ،وتعقيد في

فمفهوم التكيف من وجهة نظر المدرسة البنائيّة(le structuralism) ،يعتبر غاية التطور النمائي، وهو أيضاً عملية الموازنة بين المحيط والجهاز العضوي،الذي يهدف للقضاء على حالات اللااضطراب واللاانتظام.

و تعتبر نظرية التعلم البنائية "أو التكوينية" من أهم النظريات التي أحدثت ثورة عميقة في الأدبيات التربوية الحديثة خصوصا مع جان بياجي، الذي حاول انطلاقا من دراساته المتميزة في علم النفس الطفل النمائي أن يمدنا بعدة مبادئ ومفاهيم معرفية علمية وحديثة طورت الممارسة التربوية. كما أنه طبق النتائج المعرفية لعلم النفس النمائي على مشروعه الابستيمي "الابستمولوجيا التكوينية"

فمفهوم التكيف من "جهة التعلم" يستمدّ من هذه الرؤية: التعلم هو تكيف عضوية الفرد مع معطيات وخصائص المحيط المادي والاجتماعي عن طريق استدماجها في مقولات وتحويلات وظيفية، والتكيف هو غاية عملية الموازنة بين الجهاز العضوي ومختلف حالات الاضطراب واللاإنتظام الموضوعية أو المتوقعة والموجود في الواقع، وذلك من خلال آليتي التلاؤم: l'accommodation) والاستيعاب (: l'assimilation):

التلاؤم هو تغيير في استجابات الذات بعد استيعاب معطيات الموقف أو الموضوع باتجاه تحقيق التوازن.

الاستيعاب هو إدماج للموضوع في بنيات الذات، والملائمة هي تلاؤم الذات مع معطيات الموضوع1

السلوك وعملية التكيف: بين التكيّف الطبيعي والتكيّف النفسي

إن التكيّف هو سلوك, وعدم التكيّف هو سلوك أيضا, والسلوك هو عمليّة نفسية"بينذاتيّة"،وكذلك الأمر هي" آخرذاتية"،أي أتها ذاتيّة وغيريّة في آن واحد،تتفاعل في موقف محدد أو بيئة معيّنة ،"إن السلوك هو نشاط يقوم به الفرد للتكيّف مع البيئة التي يتفاعل معها".(شخصية سلوك ص 12)1

وكما ذكرنا سابقاً فإنّ التكيّف على الصعيد البيولوجي هو كل تغيّر يحدث في بنية الكائن الحي أو وظائفه, يجعله أقدر على الإحتفاظ بحياته. ومن الأمثلة على هذا التكيف دفاع الجسم عن نفسه إن اقتحمه جسم غريب. وازدياد عدد كريات الدم عند من يسكنون قمم الجبال وقيام بعض مناطق المخ السليمة بوظائف مناطق أخرى أصابها التلف, وقيام الكلية الصحيحة بوظيفة الكلية المريضة. وظاهر من هذا أن التكيف البيولوجي آلي يحدث على غير علم من الفرد أو إرادة منه.

أمّا التكيّف النفسي فهو محاولة الفرد إحداث نوع من التوازن بينه وبين البيئة المادية والإجتماعية التي ينتمي إليها ويكون ذلك عن طريق الخضوع والإمتثال للبيئة أو التحكم فيها. التكيف هو قدرة الفرد على تغيير سلوكه لما يناسب الظروف والمواقف الجديدة.....

خصائص التكيف:

يرى علماء النفس أنّ التكيّف أو التوافق له خاصيتان رئيستان هما (العامري1974ص98) أنه" عملية مستمرة باستمرار الحياة"، وأنه "عمليّة نسبية", بمعنى أنه قد يكون الفرد متوافق في فترة من حياته وغير متوافق في فترة أخرى وقد يكون متوافقا في مجال من مجالات الحياة وغير متوافق في مجال آخر وهكذا...

ويضيف الطحان أن هناك بعض السمات الشخصية التي تدل على التوافق " التكيف السوي"، مؤكدا أنه يعتذر على الفرد تحقيق التكيف بدونها وأهم هذه السمات ما يلي (الطحان1992ص201):

أ-إتجاهات سوية نحو الذات.

ب-إدراك الواقع بشكل واقعي. (أي بعيدا عن الجنوح الخيالي).

ج-أن يتوفر لدى الفرد كفاءات جسمية وعقلية واجتماعية وانفعالية تجعل الفرد قادرا على مواجهة مشكلات الحياة.

د-الإستقلالية والثقة في الذات وتحمل المسؤولية.

هـ- تحقيق الذات بمعنى أن يسعى الفرد إلى تنمية إمكاناته إلى أقصى حد.

أساليب التكيف:

لتحقيق التكيف يقوم الفرد بانتهاج مجموعة من الطرق والأساليب في مواجهة الضغوط النفسية والإجتماعية والبيئية التي يتعرض لها, وقد صنف كاميرون أنماط هذه الأساليب

ج- تطويع الموقف أو المراوغة.

د-الهروب من الموقف أو تجاهله.

هـ-الشعور بالتهديد والمعاناة من الخوف.

ويضيف الطحان أن كلا من شايفر وشوين حددا مجموعة من الآليات التي تستخدم في عملية التكيف كعادات بديلة -أو غير مباشرة- ينتهجها كثير من الأفراد, وهي ذات أهمّية للأفراد العاديين وهي (الطحان1992 ص206):

أ- الأساليب الدفاعية: ويطلق عليها التحرك ضد الآخرين.

ب- الأسالين الهروبية: التي تتجنب الموقف وتؤدي في الغالب إلى العزلة حيث يتحرك الفرد بعيدا عن الناس.

ج- الأسلوب الخرافي: ويشكل كافة أشكاله التي تتسم بالخوف والقلق والشعور بالتهديد, مثل المخاوف المرضية.

د- الإدعاءات المرضية: حيث يشتكي بعض الأفراد الذين لا يحققون توافقا طيبا من بعض الأمراض الجسمية.

هـ- حالة القلق: حيث يبدي كثير من الأفراد غير المتوافقين الشعور بالقلق ويعتقد كل من شافير وشوين أن هذا الأسلوب لا يعبر عن التوافق ولا يؤدي إلى خفض توتر القلق.

إنّ مفهوم التكيّف الإجتماعي يكشف لنا عمل الشخصية في مختلف الوظائف والأدوار, ونمط علاقات التفاعل مع الأشخاص, لذا يجب أن تسبق دراسة المحيط الثقافي الإجتماعي وتغيراته دراسة الجوانب الإجتماعية للشخصية. (شخصية سلوك ص 16)

إنّ الفرد يتكيّف مع ثقافة مجتمع ما من خلا أساليب التنشئة والتعليم، إنّ مواقف الأفراد واتجاهاتهم النفسية والفكرية تختلف باختلاف النماذج الثقافية. (شخصية سلوك ص 234)

إذن فالتكيف هو هم أساسي لكل مسؤول تربوي ولابدّ لإيجاده من تضافر جهود كل مسؤول تربوي موجود في أي مؤسسة تربوية, لأنه في حال قام أحد المعلمين بإيجاد أو صنع تكيّف عند متعلم ما,فمن الممكن في بدايته الهشة أن ينتفي وينعكس إلى وضع أسوء بكثير مما كان عليه من قبل, أي في وضع (عدم التكيف) في حال قام أحد التربويين الآخرين بهدم هذا البناء الجديد أو عدم صيانته او صونه من الصدمات, مما يخلق عند المتعلم عقد مركبة مبنية على اصطدامه بواقع يختلف عما صنعه المعلم

للتكيّف كما للتربية إتجاهان (من خارج إلى داخل) (ومن داخل إلى خارج).

أما الإتجاه الأول "البراني جواني", فهو ينطلق من المدرسة بكل طاقمها إلى الفرد المتعلم, **أما الثاني "الجواني براني"**, فهو ينطلق من الفرد المتعلم نحو المدرسة, وكلا الإتجاهين مرتبطين, بحيث أن الفرد حينما يسقط من حسابه أيّ منهما،فهو يقع في أزمة تكيف."إن التميّز بين **السلوك** المدرسي والسلوك المنزلي قد يبدو مثيرا للدهشة, بعض

الأولاد يتميز سلوكهم في البيت بإزعاج الأهل, بينما سلوكهم المدرسي يكون حسنا من ناحية التقيد بقواعد النظام والإنضباط،ولكن من النادر أن نجد ولدا يتصرف سلوكا حسنا في البيت مقابل سلوكه المشاغب في المدرسة, ونقل الصراع من المنزل إلى المدرسة يرتبط ارتباطا وثيقا بالنسق الإنفعالي المعقد عند الولد"(شخصية سلوك ص 53).

جوانب التوافق النفسي:

أ . الاعتماد على النفس: ويقصد به ميل الفرد إلى القيام بما يراه من عمل دون أن يطلب منه القيام بما يراه من عمل دون أن يطلب منه القيام به، ودون الاستعانة بغيره ولا خضوعه من ذلك لأحد غيره وتحمله المسؤولية.

ب . الإحساس بالقيمة الذاتية:ويتضمن شعور الفرد بتقدير الآخرين له، وأنهم يرونه قادرا على تحقيق النجاح، وشعوره بأنه قادر على القيام بما يقوم به غيره من الناس، وأنه محبوب ومقبول من طرف الآخرين.

ج . الشعور بالحرية الذاتية: ويتضمن ذلك شعور الفرد بأنه قادرا على توجيه سلوكه، وأنه يستطيع أن يضع خططا مستقبله ولديه الحرية في أن يقوم بقسط في تقرير سلوكه.

د . الشعور بالانتماء : أي أن الفرد يتمتع بحب والديه وأسرته ويشعر بأنه مرغوب فيه من طرف زملائه وبأنهم يتمنون له الخير، ونحن كبشر لا نستطيع أن نستغني عن الانتماء إلى جماعة أو أكثر من الناس، ولا نستطيع أن نتحمل طويلا الوحدة والانعزال، والانتماء دافع قوي ما جعل بعض العلماء يطلقون عليه " الجوع الاجتماعي".

هـ . التحرر من الميل إلى الإنفراد: أي أن الفرد لا يميل إلى الانطواء أو الإنفراد، ولا يستبدل النجاح الواقعي في الحياة والتمتع به بالنجاح التخيلي، وما يتبعه من تمتع جزئي غير دائم.

و . البعد الاجتماعي: بمعنى أنه لا يشكو من الأمراض والمظاهر العصابية التي تشير إلى الانحراف النفسي، كعدم القدرة على النوم بسبب الأحلام المزعجة أو الخوف أو الشعور المستمر بالتعب، أو البكاء وغير ذلك من الأعراض العصابية (عبد المجيد الشادلي: الواجبات والتوافق النفسي، الطبعة الأولى 2001م ص. 53).

2. 2. البعد الاجتماعي:

يتعلق بالعلاقات بين الذات والآخرين، إذ أن تقبل الآخرين مرتبطا بتقبل الذات، ومما يساعد على ذلك قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية راضية مرضية، وعلاقات تتسم بالتعاون والتسامح والإيثار وتعتمد على ضبط النفس وتحمل المسؤولية والاعتراف بحاجته للآخرين، والعمل على إشباع حاجاتهم المشروعة، ويجب ألا يشوب هذه العلاقات العدوان أو الاتكال أو عدم الاكتراث لمشاعر الآخرين.

* جوانب التوافق الاجتماعي:

أ . اكتساب الفرد للمهارات الاجتماعية: أي أنه يظهر مودته نحو الآخرين بسهولة كما أنه يبذل من راحته ومن جهده وتفكيره ليساعدهم ويسرهم، ويتصف مثل هذا الفرد بأنه لبق في معاملاته مع معارفه ومع الغرباء وأنه ليس أنانيا فهو يرعى الآخرين ويتعاون معهم.

ب . اعتراف الفرد بالمستويات الاجتماعية: أي أنه يدرك حقوق الآخرين وموقفه حيالهم وكذلك يدرك إخضاع بعض رغباته لحاجات الجماعة، وبعبارة أخرى أنه يعرف ما هو الصواب وما هو الخطأ من وجه نظر الجماعة كما أنه يتقبل أحكامها برضاء.

ج . التحرر من الميول المضادة للمجتمع: بمعنى أن الفرد لا يميل على التشاحن مع الآخرين أو العراك معهم أو عصيان الأوامر أو تدمير ممتلكات الغير، وهو كذلك لا يرضى رغباته على حساب الآخرين كما أنه عادل في معاملاته لغيره.

د . العلاقات الطيبة مع الأسرة: أي يكون على علاقة طيبة مع الأسرة وتشعره بأنها تحبه وتقدره وتعامله معاملة حسنة، كما يشعر بالأمان والاحترام بين أفراد أسرته، وهذه العلاقة لا تتناقض مع ما للوالدين من سلطة معتدلة على الأبناء وتوجيه سلوكهم.

هـ . التكيف بالبيئة المحلية: ويتضمن ذلك إن الفرد يتوافق مع البيئة المحدودة التي يعيش فيها، ويشعر فيها بالسعادة عندما يكون مع جيرانه ويتعامل معهم دون شعور سلبي أو عدواني، كما يحترم القواعد التي تحدد العلاقة بينه و بينهم وكذلك يهتم بالوسط الذي يعيش فيه عبد المجيد الشادلي ص. 53 . 54 . 50.

3. أساليب التوافق:

يستخدم الإنسان أساليب متعددة ومتنوعة للتعامل مع المواقف التي يواجهها سواء كانت مواقف تعبر عن التهديد أو الإحباط، أو كانت تمثل بعض مصادر الضغوط، وعادة ما تشير هذه الأساليب إلى ما إذا كان الشخص يعاني من حالات الشعور بالتهديد أو الإحباط في وقت ما، كما أنها تعتبر عنوانا لنا للتنبؤ بالطريق الذي يمكن أن يسلكه الإنسان عندما يواجه مثل تلك الضغوط .

3. 1. أساليب التوافق المباشرة:

أ . الاستعداد لمواجهة التهديد أو الخطر: في حالة تهديد الإنسان أو توقع حدوث الضرر من مصدر خارجي فعادة ما يقوم الإنسان باتخاذ خطوات معينة لتفادي الضرر أو التقليل من حدته أقل درجة ممكنة عن طريق التدخل المباشر.

ب . مهاجمة مصدر التهديد أو الخطر: ويجأ الإنسان إلى مواجهة مصدر التهديد أو الضرر كنوع من الحماية، وكما يقولون فان الهجوم أفضل وسيلة للدفاع، وقد يتبع ذلك نوع من العدوان ينشأ بسبب الشعور بالإحباط من جهة، وكوسيلة لمقاومة التهديد ومواجهته من جهة أخرى.

ج . محاولة تحاشي مصدر التهديد أو الخطر: يمارس الإنسان مثل هذا السلوك في حياته اليومية عدة مرات وخاصة عندما يكون مصدر التهديد أو الخطر عظيما رمضان القذافي، مرجع سابق، ص. 121.

د . الاستسلام وعدم المبالاة: وهو ما يحدث عندما يجد الإنسان نفسه أمام مواقف بأمل التخلص منها، يتلاشى الدفاع بشكل يدل على الاكتئاب والشعور باليأس، وحسب "حلمي المليجي" فإن إتباع مثل هذا الأسلوب التوافقي أكثر ملائمة في مواجهة مشكلات أكثر تعقيدا، وبالتالي تصير إنجازاته وإشباعاته في ازدياد مضطرد (عبد المنعم المليجي: 1996 ص. 24.).

2. أساليب غير مباشرة:

أما فيما يخص أساليب التوافق غير المباشرة وهي الميكانيزمات الدفاعية التي أشار إليها " فرويد" Freud وهي عبارة عن تخليك من الحيل النفسية التي يخدع بها الإنسان نفسه عندما يواجه التهديد أو يشعر بالأخطار الخارجية، وتؤدي جميع هذه الحيل إلى تخفيض حدة الشعور بالتهديد أو الإحباط مؤقتا.

أ . سلوكات بديلة إيجابية: قد تحقق السلوكات البديلة الإيجابية أحيانا توافقا منطقيا أكثر من المواجهة المباشرة رغم أن قرار اتخاذ سلوك بديل قد ينتج عنه شعور بالفشل بالنسبة للعائق الذي تجنبه الفرد، فانه من المحتمل أن يجعله يكرس طاقة أكبر في سلوك بديل (رمضان القذافي ص. 24).

ب . السلوك البديل السلبي: هو نشاط يستخدم فيه الفرد مراوغة للتخلص من المواجهة الواقعية مما يؤدي إلى إضعاف الذات، فهو أسلوب سلبي في التوافق ويضيف "حلمي المليجي" أنه ليس هناك شخص يستخدم أسلوب المواجهة المباشرة وأسلوب توافقي بديل ذكي في كل وقت، إلا أن الشخصية السوية هي التي تميل إلى استخدام الأساليب المباشرة والبديلة الإيجابية، بينما ضعيف الشخصية يستخدم عادة الأسلوب البديل السلبي.

ج . الحيل الشعورية الدفاعية: إن عجز الفرد على إشباع دوافعه وحاجاته بطريقة ترضيه وترضي الآخرين، فإنه يلجأ إلى الطرق اللاشعورية لإشباع حاجاته، وهذا محاولة منه للتخفيف من حدة الإحباط والفشل الناتج عن عجزه من إحداث التوافق.

د . العدوانية: وهي أن يعوض الإنسان فشله بالعدوان على شخص آخر ويتخذ شكل الإعتداء على الآخرين، ويكون مصحوبا بانفعال الغضب بصفة خاصة.

هـ . التبرير: الشخص الذي يلجأ إلى التبرير بأسباب وجيهة لكي يسوغ بها أفعالا بدونيتها أو لكي يعتذر بها عن تصوره (يوسف مصطفى القاضي 1981، ص. 76.)

و . التثبيت: يفسر علماء النفس ظاهرة التثبيت بأنه تشير إلى رفض الأنا ومعارضتها للارتقاء إلى مستوى أعلى من النضج النفسي، مثل الطفل الذي يتعرض لأساليب تدريب قاسية على قضاء حاجياته في سن متقدمة جدا، وهذا الأسلوب القاسي يؤدي إلى التثبيت عند هذا المستوى، مما قد يؤدي إلى التبول اللاإرادي كنوع من النكوص النفسي، مما يجعله يشعر بالضيق والقلق أو التعرض لبعض المشاكل النفسية.

ز . الإسقاط: هو حالة شعورية تتلخص في أن ينسب الشخص عيوبه ونقائصه غير المستحبة، التي لا يعترف بها إلى غيره من الناس والأشياء، والإسقاط يبعده عن رؤية نفسه كما في الواقع، كما أنه يبعده عن نقد الناس واتهامهم له ويجعله يبادر إلى لومهم واتهامهم.

ك . النكوص: يحدث أحيانا، وبعد أن ترتقي الأنا إلى مستوى أعلى من النضج النفسي أن تواجه مخاوف عديدة تهدد مهامها، تجعلها تلجأ إلى النكوص عن طريق الارتداد إلى مرحلة مبكرة من مراحل العمر، هربا مما يواجهها من ضغوط ومخاوف ، ويرى بعض العلماء أن عادة التدخين ما هي إلى عادة نكوصية تؤدي إلى تحقيق غرض مؤقت، فالمدخن يشعر بالراحة المرتبطة بوضع السيجارة في فمه، والباكي يشعر بالراحة لأن بكاءه يلفت أنظار الآخرين إليه ويجعلونهم يعطفون عليه، والطفل الصغير يشعر بنوع من الراحة الناتجة عن مصه لأصبعه وهكذا.

ل . التقمص: يرى فرويد بأن عملية التقمص تلعب دورا هاما في عملية التطبيع الاجتماعي خاصة في حالة نجاحها، مما يؤهل الطفل إلى لعب بعض الأدوار الاجتماعية حينما يحين وقت ذلك، حيث يتعلم الطفل سلوك الرجال وعاداتهم بينما تتدرب الطفلة على الأدوار النسائية.

م . الإبدال: وتقوم الأنا في هذه الحالة باستبدال المشاعر غير المقبولة محل أخرى مقبولة أيضا مع التظاهر بخلاف ذلك، كأن يظهر الإنسان أمام الناس في صورة طيبة تخفي ما بداخله مع دوافع غضبه.

ن . التسامي والإعلاء: ويقصد بالتسامي في علم النفس تغيير مسار الطاقة المرتبطة برغبة ممنوعة أو محرمة أو غير مرغوبة اجتماعيا كالرغبات العدوانية الجنسية على سبيل المثال، إلى مسار إجتماعي وأخلاقي وذلك بشكل لاشعوري، وبصفة أخرى يمكننا القول بأن التسامي هو نوع من أساليب الدفاع النفسي الناضجة، فالقوى التي يستخدمها الفنان أو المبدع أو العالم أو المبتكر، ما هي إلا قوى كانت موجهة في الأصل إلى خدمة الدوافع الفطرية، كالجنس أو العدوان أو التغذي ثم جرى تحويلها إلى مسارات أخرى ذات نفع للإنسان والبشرية وذات طابع اجتماعي مقبول.

ويشير فرويد في هذا المجال إلى أن كثيرا من النشاطات الإنسانية الثقافية والحضارية والإبداعية من بحث واكتشاف وإنتاج، ليست إلا صورة من صور التسامي بالغريزة

2-مظاهر التكيف الحسن:

جرت محاولات عديدة لتحديد مظاهر التكيف الحسن ونقدم فيما يلي أهم المظاهر التي أشارت إليها تلك الدراسات:

- **المرونة:** يشير التكيف الحسن إلى أن الفرد يحاول دائما أن نجد بدائل للسلوك الذي يفشل في الوصول للهدف كذلك يمكن أن ينصرف عن الموقف كليا إذا أوجد أن الهدف أغلى من مستوى إمكانياته وأنها لا تستحق الجهد الذي يبذل فيه (كفافي، 1987، ص 36، 37).

- **الشعور بالأمن:** يشعر الفرد المتكيف إيجابيا بالأمن والطمأنينة بصفة عامة، وهذا لا يعني أن الإنسان السوي لا ينتابه القلق، ويمر بحالات صراع بل يشعر بالقلق عندما توجد مواقف مثيرة للقلق.
- **الإفادة من الخبرة:** يتضمن التكيف المناسب تعديلا في السلوك عند الضرورة بناء على الخبرات التي يمر فيها الفرد.
- **التناسب:** ويعني عدم المبالغة ومواجهة الموقف بما يقتضيه، وخاصة في المجال الانفعالي.
- الواقعية: وهذا الأمر هو إدراك مناسب للحقيقة، فالتكيف الحسن يتطلب الواقعية في تقدير الأمور.
- **ضبط الذات:** من عناصر التكيف السوي ممارسة وضبط السلوك إراديا فالأشخاص المتكيفون إيجابيا يثقون بقدراتهم على التحكم بسلوكهم، وكبح اندفاعاتهم.
- الإنتاجية والكفاية في العمل: يتضمن التكيف السوي نجاح الفرد في استغلاله قدراته في نشاط منتج مع عنصر التفاؤل.
- القدرة على مواجهة الإحباط.
- القدرة على إنشاء علاقات اجتماعية ناجحة.
- القدرة على العطاء الاجتماعي.
- القدرة على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية.
- النجاح الدراسي.
- الاتزان الانفعالي (أبو زيد، 1987، ص 161).

ثانيا- التكيف السيئ:

1-معنى التكيف السيئ:

يعني التكيف السيئ عجز الفرد من إشباع حاجاته بطريقة ترضيه وترضي الآخرين وهذا يعني أن عملية مركبة من عنصرين أساسين يمثلان طرفي خط متصل أحدهما الفرد

بدوافعه وحاجاته وتطلعاته وثانيهما البيئة الطبيعية والاجتماعية المحيطة بهذا الفرد بما لها من ضوابط ومواصفات وما تشمل من عوائق.

2-مظاهر التكيف السيئ:

-**التعاسة الشخصية:** الشعور بالتعاسة مظهر أساسي لسوء التكيف ويرى بعضهم أنه معيار مهم لكشف الاضطراب النفسي لأن سلوك الفرد الظاهر قد يبدو طبيعيا لدى المراقب الخارجي أن معظم الذين تم تشخيصهم بوصفهم مرضى نفسيا كانوا يشعرون بالانزعاج والضيق والتعاسة وقد أشارت دراسات عديدة على أن بعض المظاهر الانفعالية مثل الخوف والقلق وهي مؤشرات على سوء التكيف وإذا اشتدت فتدل على اضطراب نفسي.

-**عدم فهم المرء لذاته:** فمظهر الذات عامل أساسي في التكيف ومظهر أساسي من مظاهره، ويكون التكيف سلبا عندما يبالغ الفرد في قدراته كما ويكون التكيف سلبا عندما يضع الفرد لنفسه أهدافا أقل من قدراته وبذلك تؤدي المبالغة في تقدير الذات إلى الفشل في حين يسهم تقديرها سلبيا إلى عدم تحقيق الذات.

-**الجهود أو نقص المرونة:** ويعود السلوك الجامد إلى عدم قدرة الفرد على إيجاد أساليب سلوكية بديلة الأنماط، السلوك التي اعتاد عليها حتى عند فشلها في تحقيق غاياته وذلك بسبب عدم المرونة برفض الشخص السيئ التكيف تغيير أفكاره أو طرائق سلوكية للاستجابة للمتغيرات الجديدة في البيئة وهذا يتضمن ضعفا في الاستفادة من الخبرات حيث لا ينتبه الفرد إلى جوانب مهمة في المواقف التي يمر بها (كفافي، 1987، ص 25، 31).

-**رفض الذات:** كما أن تقبل الذات مظهر من مظاهر التكيف الحسن في حين أن رفضها مظهر من مظاهر التكيف السيئ، وهذا الرفض للذات قد يؤدي إلى الصراع والقلق كما أن هناك ارتباطا بين رفض الذات والضعف في ثبات الشخصية.

-**العزلـــة:** الفرد بالعزلة إحساسا بالكآبة وفقدان السعادة وعدم الرضا عن الذات ويعود ذلك على أن الفرد لم يشبع حاجته إلى الانتماء والتقدير الاجتماعيين أي أنه فشل في تكيف مثمر مع الجماعة التي يعيش في إطارها.

-عدم تحمل المسؤولية:

من لا يحسن اتخاذ القرار يعاني من الحيرة والارتباك أمام المواقف التي يواجهها وهذه الحيرة تجعله عرضة للصراع مما يولد التوتر النفسي، ويجعل الفرد عرضة للقلق والاضطراب يشير عدم القدرة على اتخاذ القرار إلى ضعف في تحمل المسؤولية وضعف في الاستقلالية، ترتبط المسؤولية ارتباطا وثيقا بالنضج العقلي والانفعالي وبالتالي يعني عدم تحمل المسؤولية أن الفرد لم يصل إلى النضج الإجمالي والوجداني اللازمين (طعان، 1987، ص 183، 191).

مراحل التكيّف الاجتماعي عند الطفل:

ان سنين الطفولة الأولى لها أهميتها في تنشئة الطفل وفي تمتعه بأكبر قسط من التكيف السليم في مستقبل حياته. ولذلك وجب على المربين ان يتفهموا احسن السبل للتعامل مع الطفل في مراحل نموه الأولى لكي تضمن له نمواً سليماً متطوراً (فهمي ،790،1987).

اذ ان الطفل يولد في مجتمع ذي ميراث ثقافي معين فانه ينمو ليتبنى نمطاً من السلوك الاجتماعي يعكس عادات مجتمعه ومفاهيمه وكما هو الحال في أنواع النمو الأخرى فان التكيف الاجتماعي للطفل يتخذ تدريجيا نمطاً معيناً من خلال تغيره الدائم في تقدمه نحو النضج الاجتماعي وبالرغم من بعض مظاهر سلوكه تميل الى الثبات خلال حياته كلها فان الكثير من الفروق تتبدى بين أنماط استجابة الأطفال اجتماعياً (عاقل،554،1966).

إنّ فكرة التكيّف مع البيئة هي من الأفكار الأساسية في علم النفس لان معيار النشاط الذي يدرسه هذا العلم يبدو في أثناء تكيف الإنسان مع بيئته,والتي هي مجموعة من العوامل الخارجية التي يمكن ان تؤثر في نمو الكائن ونشاطه منذ بدء تكوينه الى أخر

حياته والبيئة إمّا مادية أو بيولوجية او اجتماعية بعواملها المتعددة وتؤثر على درجة تكيف الفرد.(فهمي 1987ص114).

2 :خصائص التكيف :

-تتأثر عملية التكيف بالعوامل الوراثية فالفرد المصاب بالضعف العقلي أي اضطراب نتيجة عوامل وراثية سيؤثر ذلك على قدرته على التكيف و لو كانت العوامل بسيطة .

- يزداد وضوح عملية التكيف اذا كانت العوائق شديدة و صعبة .
- التكيف عملية مستمرة مدى الحياة.
- تتوقف الصحة النفسية المفرد على مدى قدرته على التكيف في المجالات المختلفة فكلما تعددت مجالات التكيف كلما أدى ذلك على أن الشخص يتمتع بصحة نفسية عالية ، اي سوي يشبع حاجة لدى الفرد أو سلوكه تكيفي سواء كان ذلك السلوك سيئ او حسن فشراء الطعام لسد الجوع هو سلوك تكيفي حسن و سرقة الطعام لسد الجوع هو سلوك تكيفي سيئ و أكيد كلما زاد السلوك الحسن دل ذلك على صحة نفسية أفضل و التكيف هو جوهر الحياة النفسية و لب العملية التربوية و هذه الأخيرة ليست إلا إعانة الإنسان على التكيف مع محيطه ليكي محيطه معه .

و يمكن النظر الى التكيف من زاويتين من حيث انه عملية و نتيجة.

- **التكيف باعتباره عملية :** يسعى الفرد إلى إشباع حاجات متعددة و بشكل مستمر و هذه الحاجات و الدوافع دينامية و حركية من الصعب اشباعيا جميعا من طرف الأفراد فقد يعترض الإنسان و لإشباع حاجاته عوامل و عوائق تحوي دون تحقيقا و قد تكون داخلية او قد تكون خارجية و كمما اشبع الإنسان حاجاته كمما يقل التوتر لديه و أدى ذلك إلى الشعور بالرضي و الطمأنينة و العكس إذا لم يشبع الانسان حاجاته فانه يلجئ إلى أساليب اخرى كالانسحاب و اليأس او اي سمة مرضي اخر .

التكيف كنتيجة : يمكن القول عن التكيف انه سيئ او حسن فان كان حسن حقق الانسجام و كان دليل عمى الصحة النفسية اما اذا كان سيئا و لا يحقق التالف المطلوب فانه دليل الشذوذ النفسي و الاضطراب

رابعا: أهم نظريات المفسرة للتكيف.

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

1-النظرية البيولوجية: يرى أصحاب هذه النظرية أن جميع أشكال الإخفاق في العمليات التكييفية ينجم عنها أمراض تصيب الأنسجة وخاصة المخ ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها عن طريق الإصابات والجروح والعدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن ضغط الواقع للفرد.

2-النظرية الاجتماعية:Social Theory

ويؤكد أصحاب هذه النظرية أن هناك علاقة بين الثقافة و أنماط التوافق، فلقد ثبت أن هناك اختلافا في الاتجاه نحو الخمور بين اليابانيين و الأمريكيين، وكذلك ظهر اختلاف في الأعراض الأكلينيكية للأمراض العقلية بين الأمريكيين الإيطاليين و بين الأمريكيين الإيرلنديين، و يوضح مريدو هذه النظرية أن الطبقات الاجتماعية في المجتمع تؤثر في التوافق، ومن أشهر مريدي هذه النظرية: فيرز، دنهام، هولنجزهيد، ردليك، وغيرهم .من العرض السابق يتضح لنا أن المحاولات التي بذلت من أجل التنظير لتفسير متغير أو ظاهرة قد يبنى عليها علم النفس بأسره ألا وهي ظاهرة التوافق .إن نظرتنا لا بد أن تقتضي النظرة التكاملية لتلك النظريات أو وجهات النظر المختلفة بمعنى ألا يجب أن يخضع تفسيرنا لتوافقنا أو سوئه إلى النظرية البيولوجية فقط أو النفسية فقط أو الاجتماعية وهكذا، لأن الإنسان ماهو إلا محصلة تفاعل بين تلك القوى الثلاث السالفة الذكر و أن

التوافق الآدمي ليس من السهولة بالقدر الذي يجعلنا نفسره من زاوية دون أخرى سواء أكان ذلك في سواءه أم لا سواءه.

3-النظرية النفسية:نجد ما يلي:

1-نظرية التحليل النفسي:

اولا- اراء فرويد:ويرى فرويد مؤسس هذه النظرية أن الفرد يولد مزود بدوافع وغرائز، وإن الحياة عبارة عن سلسلة من الصراعات ****** إشباع الحاجات وإحباطات، وعليه فإن الفرد في صراع بين دوافع الشخصية التي لا يقبلها المجتمع من جهة والمطالب الاجتماعية من جهة أخرى.

وعليه فلا يتم التكيف إلا إن استطاعت الأنا التي تعمل وفق مبدأ الواقع على تحقيق التوازن بين متطلبات (الهو) وتحذيرات (الأنا الأعلى) ومقتضيات الواقع، أي جل الصراع بين (الهو) و (الأنا الأعلى).

ثانيا: اراء فروم :Fromm- :اعتقد فروم أن الشخصية المتوافقة هي التي يكون لديها تنظيم موجه في الحياة، و أن تكون مستقبلة للآخرين، ومنفتحة عليهم، ولديها قدرة على التحمل و الثقة، ولقد أكد على مغزى قدرة 1الذات على التعبير عن الحب *للآخرين بدون قلق عما* قد يعقب ذلك.

ثالثا-اراء أدلر : Adler - :أعطى أدلر الفرد الشعور بالنقص بالغ الأهمية فهو يرى أن الفرد يولد ضعيفا عاجزا نسبة للكبار فيحدث لديه شعور بالنقص يحاول التغلب عليه طوال حياته، وتنتج عقدة النقص أيضا بسبب وجود عيوب أو قصور جسمية أو خلقية أو اجتماعية أو اقتصادية أو عقلية فتؤثر هذه العيوب على نفسية الفرد و تشعره بالنقص وعدم الأمن وعدم الكفاية، ومن أجل تعويض هذا النقص اعتمد أدلر أسلوب الحياة وهو الأسلوب الذي يتخذه الفرد لتحقيق أهداف الحياة التي هي بالتالي تحقيق لذاته و يختلف

الأفراد في الأساليب التي يتبعونها فالبعض يختار الاقتصاد فيكون رجل أعمال و البعض يختار العلم فيكون عالما و البعض الأدب و الفن...الخ، وهنا تلعب 2قدرات الفرد و إمكاناته الوراثية و المكتسبة دورا هاما في تحديد أسلوب حياته

4-النظرية السلوكية: Theory Behavioral -:

توضح هذه النظرية أن السلوك غير التوافقي يعزي إلى الخيارات التي مر بها الفرد خاصة في المراحل الأولى والتي تتكون بالاعتمادية على الوالدين وسعي الأطفال الدائم للحصول على استحسانهم.

وطبقا للسلوكية فإن أنماط التوافق و سوء التوافق تعد متعلمة أو مكتسبة، وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، والسلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة و التي سوف تقابل بالتعزيز و التدعيم .و لقد أعتقد واطسون و سكينر أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثاباتها .ولقد رفض كل من بندورا و ماهوني وهما من السلوكيين المعرفيين تفسير تشكيل الطبيعة الإنسانية بطريقة آلية ميكانيكية.

كما يرى السلوكيين أن التكيف يقوم إلى إكساب الفرد لمجموعة من العادات المناسبة والفعالة في معاملة الآخرين.

5-النظرية الإنسانيةpsychologyHumanistic of Theories :

يرى أنصار هذه النظرية أن الإنسان الكائن فاعل يستطيع حل مشكلاته وتحقيق توازنه، وأنه ليس عبد النزاعات 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 عن شعور الفرد بعدم القدرة.

ومن اراء روادها نجد رأي

رأي : **كارل روجرز** Rogers: يشير روجرز إلى أن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي تقلقهم فيما يتعلق بسلوكياتهم غير المتسقة مع مفهومهم عن ذواتهم .و يقرر أن سوء التوافق النفسي يمكن أن يستمر إذا ما حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض الخبرات الإنفعالية بعيدا عن مجال الإدراك أو الوعي، وينتج عن ذلك استحالة تنظيم مثل هذه الخبرات أو توحيدها كجزء من الذات التي تتفكك، و تتبعثر نظرا لافتقاد الفرد قبوله لذاته وهذا من شأنه أن يولد مزيدا من التوتر و الأسى و سوء التوافق

– رأي ماسلو : Maslow –أكد ماسلو على أهمية تحقيق الذات في تحقيق التوافق السوي الجيد، وقام بوضع معايير للتوافق من بينها: التلقائية، قبول الذات، التمركز حول المشكلات لحلها، الاستقلال الذاتي الإدراك الفعال للواقع، الشعور باللاعداوة اتجاه الإنسان، الاهتمام الاجتماعي القوي و العلاقات الاجتماعية السوية...الخ.

– رأي بيرلز :Perls – : أكد بيرلز على أهمية التنظيم أو التوجيه وعلى أن يحيا الأفراد هنا و الآنand herenow دون خوف من المستقبل لأن هذا سيفقد الأفراد شعورهم الفعلي بالرضا، كما أكد على أهمية الوعي بالذات وتقبله، والتحرر النسبي من القواعد الخارجية، وأن الشخص المتوافق هو من يتقبل المسؤوليات و يتحملها على عاتقه دون القذف بها إلى الآخرين.

6– نظريات نفسية أخرى

1:–نظرية **لازاروس** Lazarus: طبقا لمعايير لازاروس فإن الشخص المتوافق لا بد أن يتسم بالآتي – :الراحة والارتياح النفسي: حيث لا يمكن أن يتحقق للفرد التوافق وهو

يعاني من اكتئاب أو انقباض أو قلق مزمن...الخ،-الكفاية في العمل: بمعنى أن الشخص سيء التوافق هو بالطبع يتسم بقلة انتاجية بل و نقص في كفائته، وفشل في استغلال قدراته على الوجه الأنسب - .الأعراض الجسمية: أرجع لازاروس سوء التوافق إلى الاصابات أو الأمراض أحيانا - .التقبل الاجتماعي: حيث لا يمكن أن يتحقق توافق سوي للفرد دون تقبله 1الاجتماعي أو قبوله من خلال علاقاته وسلوكياته .

- **2-نظرية تندال:Tendall** -:إن معايير تندال اقتصرت على سبع نقاط وهي : امتلاك شخصية متكاملة، مسايرة الفرد لمطالب المجتمع الذي يعيش فيه، التكيف للظروف و المواقف الواقعية، الاتساق مع الذات النضج بالتقدم في العمر، اتخاذ النغمة الانفعالية الصحيحة التي تتفق مع محيط الفرد، الإسهام 2في خدمة المجتمع بروح مستبشرة و فاعلية متجددة و متزايدة .

.3- نظرية بل : Bell -: يعد بل من أوائل من اهتموا بموضوع التوافق، ووضع مقياسا له اشتهر باسمه، ويرى أن مجالات التوافق الأساسية تنحصر في الآتي:

التوافق المنزلي - .التوافق الصحي -التوافق الاجتماعي - .التوافق الانفعالي - .التوافق المهني - .التوافق العام .ومن خلال مقياس بل للتوافق يمكن تحديد درجة توافق الأفراد النوعية و الكلية.

خامسا-تفسيرات التكيف

يختلف تفسير التكيف باختلاف المدارس النفسية ونظرة كل منها إلى الإنسان والحياة وطبيعة العلاقات الإنسانية. وفي القرن العشرين ظهرت ثلاث نظريات رئيسة درست التكيف الإنساني وذلك من خلال ثلاث مدارس نفسية وهي مدرسة التحليل النفسي, والمدرسة السلوكية, والمدرسة الإنسانية وذلك على النحو التالي:

1 -**التكيف من منظور مدرسة التحليل النفسي:**

يرى فرويد –مؤسس هذه المدرسة– أن الفرد يولد مزودا بغرائز ودوافع, 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 الإجتماعية 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 والأنا الأعلى.

2–التكيف من منظور المدرسة السلوكية:

ينظر الإتجاه السلوكي لمفهوم التوافق –التكيف– من خلال ارتباطات بين متغيرات حسية واستجابات جسمية وعقلية وانفعالية واجتماعية، والإتجاه السلوكي ينظر إلى شخصية الفرد وكأنها آلة ذاتية الحركة توجهها ضغوط بيئية وحوافز متغيرة واستجابات توافقية، ويمثل مفهوم العادة مركزا أساسيا في النظرية السلوكية باعتبار أن العادة مفهوم يعبر عن رابطة بين مثير واستجابة، وبما أن العادات متعلمة ومكتسبة لهذا يمكن استبدال العادات غير التكيفية بعادات تكيفية (دسوقي1997ص18–33).

3–التكيف من منظور المدرسة الإنسانية:

يعد مفهوم الذات مفهوما محوريا في بناء الشخصية وكذا في التكيف النفسي ومفهوم الذات الإيجابي يعبر عن صحته النفسية والتكيف النفسي، وأنّ تقبّل الذات يرتبط موجبا بتقبل وقبول الآخرين، ويعد تقبل الذات عاملا أساسيا في تحقيق التكيف في حين أن مفهوم الذات السلبي يعبر عن عدم التكيف لدى الفرد، كما أن تطابق مفهوم الذات الواقعية مع مفهوم الذات المثالية لدى الفرد يؤدي إلى التكيف والصحة النفسية، وعدم التطابق يؤدي إلى القلق والتوتر وسوء التوافق النفسي .

سادسا: التوافق وحيل الدفاع النفسي:

تعتبر حيل الدفاع النفسي أساليب غير مباشرة تحاول إحداث التوافق النفسي، وهي وسائل وأساليب توافقية لا شعورية من جانب الفرد، من وظيفتها تشويه ومسخ الحقيقة حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناتجة عن الإحباطات والصراعات التي لم تحل، والتي تهدد أمنه النفسي، وهدفها وقاية الذات والدفاع عنها والاحتفاظ بالثقة بالنفس واحترام الذات وتحقيق الراحة النفسية والأمن النفسي.

كما تعتبر حيل الدفاع النفسي محاولات للإبقاء على التوازن النفسي من أن يصيبه الاختلال، وهي حيل عادية تحدث لدى كل الناس، السوي واللاسوي، العادي والشاذ، لكن الفرق بينهما هو نجاح الأول وإخفاق الثاني باستمرار، ووجودها بصورة معتدلة عند الأول وبصورة مفرطة عند الثاني.

وتتعدد حيل الدفاع النفسي وتنقسم إلى أقسام منها:

- **حيل الدفاع الإنسحابية (الهروبية):** مثل الانسحاب، النكوص، التفكيك، التخيل والتبرير، الإنكار، .....
- **حيل الدفاع العدوانية (الهجومية):** مثل العدوان، الاحتواء، الاسقاط، ....
- **حيل الدفاع الإبدالية:** مثل الإزاحة، التحويل، التعويض والتقمص، ....

رابعا: مظاهر السلوك التكيفي:

نذكر من مظاهر السلوك التكيفي أن الطالب:

- يتمتع بصفات سلوكية دراسية توافقية.
- يواصل التفاعل مع الحصة الدرسية.
- يركز انتباهه وجميع حواسه باتجاه المعلم.
- يأخذ موقف المتعلم الإيجابي الفعال.

- يشعر بالرضا والاتزان والتعاون.
- يتمتع بالهدوء والتركيز داخل الصف.
- يشارك زملاءه في النشاطات الثقافية.
- لا تلفت انتباهه أية مؤثرات خارجية.
- يحضر جميع مستلزمات الحصة الدرسية.
- يستأذن من المعلم قبل الإجابة على أي سؤال يطرحه.
- لا يغادر حجرة الدراسة قبل أن يأذن له المعلم.
- لا يتحدث مع زملائه داخل الصف.
- يتقيد بتعليمات المدّرس.
- يَحْضُر الحصة الدرسية في وقتها المحدد.
- يحاول عدم التغيب عن دروسه.
- يكون متهيئا ذهنيا وفكريا لأي سؤال يطرح عليه.
- يعتمد على نفسه في الامتحانات.
- واثق من نفسه ومعلوماته.
- يؤدي واجباته الدراسية بأمانة وصدق.
- متوافق نفسيا واجتماعيا ودراسيا.
- له صداقات ناجحة وسليمة داخل وخارج الصف.
- يضع هدفا أمامه ويسعى جاهدا للوصول إليه.

خامسا: مظاهر السلوك اللا تكيفي:

عندما يتعرض الطالب إلى اضطراب التكيّف الدراسي يمكن أن تظهر لديه الحالات التالية سواء كلها أو معظمها:

- تبدوا عليه أعراض سلوكية دراسية سلبية.
- يفقد كل العلاقات التفاعلية خلال الحصة الدراسية.
- يشرد ذهنيا ويسافر بأحلامه.

- يتخذ موقف المتلقي السلبي.
- يشعر بالتوتر والإحباط والعدوان.
- يبدأ بإثارة الشغب داخل الصف.
- لا يميل إلى مشاركة الآخرين في نشاطاتهم الدراسية.
- لا توجد لديه قدرة على التواصل مع المعلم.
- يشد انتباهه أتفه الأشياء داخل الصف (ملصقات – عبارات مكتوبة ..).
- يكثر من الحركة والتأفف والتذمر.
- لا يحضر معه الكتب والأدوات التي يحتاجها أثناء الحصة الدرسية.
- قد يغادر حجرة الدراسة قبل أن يأذن له المعلم.
- غير متوافق سواء نفسيا أو اجتماعيا أو شخصيا أو دراسيا.
- التحدث داخل غرفة الصف.
- رفض تعليمات المعلم.
- التأخر الصباحي والغياب المتكرر عن الحصة الدرسية.
- التسرب الفكري (السّرحان) في جو الحصة الدرسية.
- الغش في الامتحانات.
- عدم أداء الواجبات الدراسية بأمانة.

محددات السلوك التكيفي:

أ- الجانب البيولوجي:

تعتبر العلوم الطبية والحياتية من أوائل العلوم التي استخدمت مفهوم ومن وجهة **نظر**تلك العلوم فإن قدرة الفرد على التكيف البيولوجي تعني القدرة على البقاء والحياة والعكس صحيح بمعنى أن فشل الفرد في التكيف البيولوجي يعني العديد من المشكلات الحياتية والتي تهدد بقائه وما يطبق على الإنسان يطبق على الحيوان والنبات من حيث قدرة هذه الكائنات على التكيف، فالحيوانات قادرة على التكيف هي تلك الحيوانات التي تتكيف مع الظروف المناخية وظروف التغذية والعكس صحيح.

فالكائنات التي يصعب عليها التكيف البيولوجي فإنها ولاشك تواجه مشكلات صحية ومناخية تؤدي في النهاية إلى انقراضها كما أن قدرة النبات على البقاء والعطاء مرهون بقدرتها على التكيف مع الظروف المناخية وشروط توفر المواد اللازمة لبقائها كالماء والهواء والغذاء. (عفاف إسماعيل خير الله، 2014، ص 30).

ومن وجهة نظر البيولوجية فإن الكائنات الحية قادرة على التكيف البيولوجي هي تلك الكائنات القادرة على الموائمة والتلاؤم مع الظروف التي تواجهها وخاصة الظروف الصحية والبيولوجية وتوفر الشروط اللازمة لبقائها مثل شروط التغذية والماء والهواء ومقاومة الأمراض والظروف المناخية ومن أوائل من أشاروا غلى قدرة الفرد على التكيف بالمعنى البيولوجي هو العالم البيولوجي المعروف "شارلس دارون" حيث عرفت نظريته باسم النشوء والارتقاء والتي خلاصتها مدى قدرة الكائن الحي على الملائمة بينه وبين الشروط التي يواجهها وخاصة الشروط والظروف الطبيعية والمناخية والصحية والمرضية والتغذية وبنجاح الكائن الحي في القدرة على التكيف بالمعنى البيولوجي يعني قدرته على تعديل والتكيف مع الظروف وفقا لحاجته الأولية ولهذا السبب ابتدع الانسان كل العوامل والظروف التي تعمل على تكيفيه بنجاح مع البيئة التي يعيش فيها. (عفاف إسماعيل خير الله، 2014، ص 31).

ب- الجانب النفسي:

ساهمت العلوم النفسية في تفسير مفهوم السلوك التكيفي من ظهورها وكذلك ظهر مفهوم التكيف النفسي ومفهوم التوافق النفسي، كما ظهرت مفاهيم أخرى تعبر عن تلك المفاهيم مثل مفهوم الصحة النفسية وعلى ذلك تعتبر علم النفس مع العلوم التي قدمت تفسير لمدى تكيف الفرد مع نفسه ومع بيئته التي يعيش فيها وظهرت مصطلحات شخصيته السوية تلك الشخصية القادرة على التكيف النفسي والاجتماعي وتبدوا مظاهر تلك في:

- رضا الذات وتحقيقها.
- تحصيل الأكاديمي الناجح.

- التوافق الاسري والاجتماعي.
- القدرة على الانتاج والعمل.
- القدرة على التفاعل الاجتماعي الناجح وبناء علاقات اجتماعية ناجحة.
- وضع أهداف واقعية والقدرة على تحقيقها وغيرها من مظاهر الصحة النفسية.(مشعل بن حجرف بن فاتح العبتي، 2012، ص 16).

أما مفهوم الشخصية المضطربة نفسيا، ويعني فشل تلك الشخصية التكيف مع الذات ومع الآخرين وتبدوا مظاهر الاضطرابات النفسية فيما يلي:

- أشكال الدفاع الأولية والمتمثلة في الإسقاط والإنكار والتبرير ونكوص والكبث وغيرها من حيل الدفاع الأولية التي يقوم بها الفرد في إيزاء المشكلات النفسية والاجتماعية حيث تمثل أشكال الدفاع الأولية حلا وديا لمشكلات التكيف النفسي التي يواجهها نتيجة للتفاعل الاجتماعي.

- الأمراض النفسية والمتمثلة في حالات الاكتئاب والصراعات النفسية والإحباط والقلق المرضي والمخازن المرضية والوسواس والهستيري والأمراض النفسية الجسمية مثل قرحة المعدة وحالة الإمساك والإسهال والصداع وضغط الدم.

- الأمراض العقلية والمتمثلة في حالات انفصام الشخصية وحالات الفصام التخشبي وجنون العظمة أو الاضطهاد ... إلخ، وتعكس مظاهر الاضطرابات الشخصية شكلا من أشكال التكيف والتوافق النفسي بين الفرد ومجتمعه نتيجة لعدد من الأسباب المرتبطة بالفرد نفسه ولأسباب مرتبطة بالعوامل الاجتماعية المحيطة بالفرد. (مشعل بن حجرف بن فاتح العبتي، 2012، ص 17).

ج- الجانب الاجتماعي:

تعتبر العلوم الاجتماعية من أكثر العلوم التي ركزت على موضوع التكيف بين الفرد والمجتمع ولذا ظهرت مصطلحات تعبر عن ذلك مثل مفهوم التكيف الاجتماعي، ويعبر ذلك المصطلح عن مدى التوافق أو تكيف الفرد مع كل المتغيرات الاجتماعية التي تحيط

بالفرد والتي تمثلها مؤسسات اجتماعية كالأسرة والمدرسة ومؤسسات العمل والإنتاج، ويمكن تصنيف تلك المتغيرات إلى ما يلي:

- **المتغيرات الأسرية:** وتشمل المستوى الاقتصادي والاجتماعي والتنموي للأسرة وعدد أفرادها ومكان سكنها والقيم والمعايير الاجتماعية الأسرية، كما تشمل نمط التربية الأسرية كنمط ديكتاتوري والفوضوي والديمقراطي.

- **المتغيرات المدرسية:** وتشمل أنماط الإدارة المدرسية كنمط ديكتاتوري وفوضوي وديمقراطي كما تشمل أنماط الإدارة وأساليب تعديل السلوك المستخدمة وموقع المدرسة ونوعيتها كما تشمل البرامج التعليمية والمناهج وأساليب التدريس.

- **المتغيرات الاجتماعية:** وتشمل القيم الدينية والاجتماعية واللغة والعادات والتقاليد والاتجاهات الاجتماعية والنظم والقوانين التي تسود المجتمع.
(https://ar.m.wikipedia.org).

وتبدوا مظاهر التكيف الاجتماعي الناجح في توافق الفرد الأسري والاجتماعي في الحين تبدوا مظاهر سوء التوافق والتكيف الاجتماعي في الخلافات الأسرية والتصدع الأسري والفشل المدرسي والعملي والسلوك العدواني وقديما قيل فتش عن الإحباط وراء كل عدوان.

د- جانب التربية الخاصة:

ظهر مفهوم السلوك التكيفي في مجال التربية الخاصة منذ أواسط القرن الماضي إذ استخدمه "بياجيه" بالمعنى بيولوجي للدلالة على قدرة الفرد على التكيف واستمر ظهور هذا المفهوم في مجال التربية الخاصة حتى الوقت الحاضر إذ يعتبر "دُوْل" من أوائل من استخدم هذا المفهوم في مجال التربية الخاصة كما ساهم "هيبر" جور سمان وميرسر والجمعية الأمريكية للتخلف العقلي والقانون العام (142-94) المعروف بقانون التربية لكل الأطفال المعوقين في تثبيت هذا المفهوم في مجال التربية الخاصة وظهوره في التعريفات التقليدية والحديثة للإعاقة العقلية التي ركزت على بعد السلوك التكيفي.

ويتضمن هذا المفهوم قدرة الفرد على الاستجابة لمتطلبات الاجتماعية المتوقعة منه المقارنة مع نظراءه من نفس مجموعة العمرية.

وقد أدى تبني تعريف السلوك التكيفي في مجال الإعاقة العقلية إلى ظهور مقايس السلوك التكيفي المعروفة. (https://almanalmagazine.com).

الفصل الثاني: التوافــق

يعتبر التوافق من المفاهيم الأساسية والركائز الهامة في علم النفس ويعرف بأنه: "عملية ديناميكية مستمرة تتناول سلوك الفرد والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها" (حامد عبد السلام زهران، 1987، ص 10).

ويعرف داود عزيز بأن: "التوافق مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلات حياته من اشباعات واحباطات وصولا إلى ما يسمى بالصحة النفسية أو السواء أو الانسجام والتناغم مع الذات ومع الآخرين في الأسرة وفي العمل والتنظيمات التي ينخرط بها" (داود عزيز حنا (وآخرون)، 1990، ص 274).

أما وجيه محجوب فيؤكد بأن: "التوافق هو ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي طبقا للهدف" فالتوافق هو عملية تقوم على التسامح مع الآخرين والمصالحة والتوفيق بين الرغبات المختلفة على أساس الأخذ والعطاء الودي ويتم ذلك من خلال إيقاف الصراع وجعل العلاقات أكثر اتساعا والعمل على زيادة مظاهر التوحيد والانسجام في الأفكار والقيم والاتجاهات. (شهاب أحمد عكاب، 2004، ص 23)

ويعرف الباحثان بأن التوافق هو عملية ترتيب وتنسيق مستمر للقيم والاتجاهات والميول لحل المشكلات الاجتماعية والسلوك الإنساني لإقامة العلاقات المختلفة للوصول إلى الانسجام مع الذات للآخرين.

ويشير مرسي (1975م) إلى التوافق: "عملية ديناميكية مستمرة يهدف بها الشخص تعديل سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا مع بيئته، فهو القدرة على إيجاد العلاقات المشبعة بين الفرد وبيئته سواء كانت هذه البيئة طبيعية أو ثقافية أو اجتماعية.

والتوافق "عملية أو سلوك يحاول الفرد من خلاله التغلب على الصعوبات والعوائق التي تقف حيال تحقيق حاجة أو دافع، ويعتمد التكيف على طريقة ودرجة إشباع الدوافع والتكيف السليم يكفل الاتزان والتوافق بين الفرج وبيئته ويحافظ على التوازن بين العمليات النفسية المختلفة" (يونس، 1985، ص 334).

ويرى مخيمر (1978م) أن التوافق "حالة قوامها علاقة متناغمة مع البيئة، حيث يستطيع الفرد إشباع معظم حاجاته والإجابة بشكل مناسب على المتطلبات الفيزيائية والاجتماعية المفروضة عليه.

والملاحظ في التعريفات السابقة للتوافق أنها تهتم بالتوازن في مجال الإشباع من أجل تحقيق التوافق، علما بأن إشباع دوافع الإنسان كاملة حالة يصعب تحقيقها لما للإنسان من العديد من المطالب المتنوعة.

كذلك فإن التعريفات السابقة تشير إلى أن التوافق عملية مستمرة، وهذا أمر طبيعي لأن الحياة في حركة مستمرة، والمتغيرات فيها عديدة، ومن أجل أن يكون الفرد متوافقا لابد من التفاعل المستمر مع عناصر البيئة المحيطة به.

كما أن معظم التعريفات تشير إلى أن الإنسان له دور في تحقيق التوافق، بمعنى أن مفهوم التوافق مرتبط بالسلوك الإنساني الذي يعتمد على العقل والإرادة.

"وقد أصبح لمفهوم التوافق تصنيفات متعددة يتصل كل منها بمجال معين فإما أن يكون تبعا لمجال نشاط سلوك الفرد فيقال التوافق المهني أو التوافق الدراسي، وقد يعرف التوافق تبعا إلى نمط الاستجابة فيقال توافق سوي أو توافق غير سوي" (الزهراني، 1418، ص 28).

ويميز "مورار" و "كلاكهون" (Maurer et Klakhon) بين التكيف والتوافق في النظرية الدينامية للشخصية، إنما يعني السلوك الذي يجعل الكائن حيا وصحيا وفي حالة تكاثر، أي أن لفظ التكيف عندهما يستخدم للدلالة على مفهوم عام يتضمن جميع ما يبذله الكائن الحي من نشاط للممارسة في محيطه الفيزيقي الاجتماعي، بينما يؤدي التوافق إلى ظهور العادات ويغير منها، أي أنهما يحصران لفظ التوافق للدلالة على الجانب السيكولوجي من نشاط الكائن الحي للفرد.

أما سوء التوافق (Mel adjustment) وهو: "تغيير كيفي لحالة التوافق أو هو فشل الشخص في تحقيق انجازاته وإشباع حاجاته ومواجهة صراعاته ومن ثم يعيش الفرد في الأسرة، في العمل، في التنظيمات التي ينخرط فيها حالة عدم الانسجام وعدم التناغم." (داود عزيز حنا (وآخرون)، 1990، ص 274).

هو عملية دينامية مستمرة تهدف إلى توليد علاقة جديدة بين الفرد والبيئة الاجتماعية من أجل إحداث التوازن بين الطرفين، وكما يرى "لازاروس" (Lazarous) أن التوافق هو مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة (رمضان محمد القذافي، ص 10).

ويشير هذا التعريف إلى مجموع عمليات من إقبال وإدبار ورضا ونفور ورضا وهروب، وحيل نفسية وغيرها من أجل التعامل مع الواقع وتفادي المواجهات والتحديات التي تحول بين الفرد واستمرار علاقته مع البيئة الاجتماعية بشكل يرضي مطالب الطرفين، ويقول "روش" (Rush) أن الشخص المتوافق هو الذي يسلك سلوكات وفقا للأساليب الثقافية السائدة في مجتمعه.

يرى "سميث" التوافق بأنه اعتدال في الإشباع، إشباع عام للشخصية عامة، لا إشباع لدافع واحد على حساب دوافع أخرى، والشخص المتوافق توافقا ضعيفا هو الشخص غير الواقعي وغير المشبع بل والشخص المحبط الذي يميل إلى التضحية باهتماماته، أما الشخص حسن التوافق فهو الذي يستطيع أن يواجه العقبات والصراعات بطريقة بناءة تحقق له إشباع حاجاته، ولا تعوق قدراته على الإنتاج، أي أن "سميث" يرى أن توافق

الفرد يعني توفر قدر من الرضا القائم على أساس واقعي، كما يؤدي على المدى الطويل إلى التقليل من الإحباط والقلق والتوتر الذي يتعرض له الفرد.

أهم السمات الشخصية التي تشير إلى التوافق:

هناك الكثير من السمات الشخصية التي تناولتها البحوث والدراسات ولعل من أبرزها ما يلي: (داود عزيز حنا (وآخرون)، 1990، ص 278، 279).

1- **الثبوت الانفعالي:** هي قدرة الشخص المتوافق على تناول الأمور بأناة وصبر ولا يستفز أو يستثار من الأصوات التافهة ويتسم بالهدوء والرزانة ويثق به الناس.

2- **اتساع الأفق:** وهي القدرة الفائقة على تحليل الأمور وفرز الإيجابيات عن السلبيات ويميل الشخص إلى القراءة ويتابع المستحدثات في المجالات المختلفة.

3- **التفكير العلمي:** هي التوافق مع النفس ومع الآخرين ويتمثل في سلوك الفرد وقدرته على تفسير الظواهر والأحداث تفسيرا علميا مبني على فهم المسببات وفهم القوانين التي تكمن وراء هذه الظاهرة.

4- **مفهوم الذات:** وتعد هذه السمة من السمات التي تشير إلى توافق الفرد من عدم توافقه فإذا كان مفهوم الذات عنده يتطابق مع واقعه أو كما يدركه الآخر يكون موفقا.

5- المسؤولية الاجتماعية: وهي أن يحس الفرد بمسؤوليته إزاء الآخرين وإزاء المجتمع بقيمه ومفاهيمه.

6-المرونة: ويعني أن يكون الفرد متوازنا مع تصرفاته أي بعيد عن التطرف في اتخاذ قراراته في الحكم على الأمور. بمعنى آخر أن لا يكون مسايرا على طول الخط أو مغايرا على طول الخط، وكذلك يتمثل في سلوك الشخص المتوافق بعد الاعتمادية، الاستقلالية، إذ يتصف في بعض المواقف في الحياة أن يعتمد على شخص آخر وفي مواقف أخرى يكون للفرد استقلاليته.

المحور الثاني: التكيف و التوافق الدراسي:

نرى أن التوافق السوي داخل المدرسة يتضمن شعور التلميذ بالرضا عن أوجه النشاط الاجتماعي والأنظمة واللوائح داخل المدرسة وقدرته على المشاركة في هذه الأنشطة، بالإضافة إلى قدرة التلميذ على العمل والإنتاج داخل هذه البيئة، وبعبارة أعم هو مدى شعور التلميذ بالاندماج مع البيئة المدرسية.

1- تعريف التوافق الدراسي:

تعددت تعاريف التوافق الذي يعتبر حالة تبدو في العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة المدرسية ومكوناتها الأساسية فالتوافق الدراسي تبعا لهذا المفهوم قدرة مركبة تتوقف على بعدين أساسيين: بعد عقلي وبعد اجتماعي، هذا إذا يتوقف على كفاية انتاجية وعلاقات انسانية، أما المكونات الأساسية للبيئة الدراسية فهي الأساتذة والزملاء وأوجه النشاط الاجتماعي ومواد الدراسة ووقت الفراغ ووقت المذاكرة وطريقة الاستذكار.(علي، 2004، ص 131).

ويرى "الشربيني" أن التوافق الدراسي ما هو إلا المحصلة النهائية للعلاقة الديناميكية البناءة بين الطالب من جهة وبين المحيط من جهة أخرى، بما يسهم في تقدم الطالب ونمائه العلمي والنفسي، وتتمثل أهم المؤشرات الجيدة لتلك العلاقة في الاجتهاد في التحصيل العلمي والرضا والقبول بالمعايير الدراسية والانسجام معها، والقيام بما هو مطلوب منه على نحو منظم ومنسق.(بوصفر، 2010، ص 76).

كما يعرفه "محمد جاسم" بأنه يتضمن نجاح المؤسسة التعليمية في وظيفتها والتوافق بين المعلم والتلميذ بما يهيئ للآخرين ظروفا أفضل للنمو السوي معرفيا وانفعاليا

واجتماعيا مع علاج المشكلات السلوكية التي يمكن أن تصدر عن بعض التلاميذ. (ميدون، 2014، ص 109).

يرى "الدسوقي": أن التوافق الدراسي شأنه شأن كل توافق آخر هو عملية تغيير وتغير والدارس في هذا الموقف أكثر من أي موقف توافقي آخر وكأن عليه دائما التغير لا أن يغير. (الدسوقي، 1975، ص 341).

اتفق "عوض" و "الزيادي" في تعريف التوافق الدراسي على أنه حالة تبدوا في العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها، وتحقيق التوائم بينه وبين البيئة المدرسية ومكوناتها الأساسية، (الأستاذ، الزملاء، الأنشطة الاجتماعية الثقافية والرياضية ومواد الدراسة والتحصيل الدراسي). (هداية، 2015، ص 90).

كما يعرف أيضا على أنه حالة تبدو في العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية ومكوناتها الأساسية فالتوافق تبعا لهذا المفهوم هو قدرة مركبة تتوقف على بعدين أساسيين: بعد عقلي وبعد اجتماعي، هي إذا يتوقف على كفاية إنتاجية وعلاقات إنسانية، أما المكونات الأساسية للبيئة المدرسية فهي الأساتذة والزملاء، أوجه النشاط الاجتماعي ومواد الدراسة والوقت. (شريت، 2006، ص ص 120-121).

❖ عليه نستخلص إلى أن التوافق الدراسي هو عملية دينامية مستمرة بين التلميذ ومحيط به من البيئة المدرسية، إذ أنها تعكس مدى قدرته على إقامة علاقات بناءة ومتميزة بينه وبين مكونات بيئته المدرسية من أساتذة وزملاء، كذلك التلاؤم والمناهج التربوية والمواد الدراسية لتحقيق النجاح والتفوق.

❖ التكيّف المدرسيّ التكيف شرط من شروط نجاح المتعلم في الانخراط في العملية التربوية عامة والعملية التعليمية خاصة"عن طريق تهيئة بيئةإنسانية مناسبة لحدوث التعلّم,تتيح المدرسة للفرد إحساساً بعلاقة ما يدرسه بشخصيته وحاضره.ويكتسب الفرد ثباتاً إنفعاليا عندما يتحقق أن مجهوداته للسيطرة على

البيئة تتناسب مع مجهودات زملائه التلاميذ وأن تقدمّه الشخصي يتحقق عن طريق الإشترا ك في أعمال مشتركة معهم.(ف/التربية/ص:159)

يعرّف **جبريل** تكيّف الطالب المدرسي بأنّه "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 خلوّه من المشكلات بل بقدرته على مواجهة هذه المشكلات، وحلها حلولاً إيجابية تساعد على تكيفه مع نفسه ومحيطه المدرسي" (جبريل، 1983: 89).

ويؤكد هيلجارد (Hilgard,1962) أنّ الخبرات التربوية التي يكتسبها الطلبة تعد أحد المصادر ذات الأثر في تكيفهم، وأنها تسهم في تنمية قدراتهم على إقامة علاقات إيجابية ناجحة في المواقف الاجتماعية المختلفة

لقد ظل الاهتمام التربوي يرتكز لفترات طويله على دراسة التحصيل الدراسي وكأنه يرتبط فقط بالجانب العقلي للطلبة، ولكن الدراسات الحديثة أشارت إلى أهمية الجوانب النفسية في التحصيل، ومن هذه الجوانب مدى تكيف الطالب ضمن المدرسة، وقد أثبتت هذه الدراسات أن الطلبة المتفوقين دراسياً يمتازون من حيث مستوى إحساسهم بالأمن النفسي والاجتماعي، كما يمتازون بالثقة بالنفس والتكيف الاجتماعي السوي مع الآخرين، في حين أظهرت نتائج بعض الدراسات أن المتخلفين دراسياً يعانون بعض المشكلات النفسية كنقص في التكيف الاجتماعي وشعور بالحرمان وإحساس عميق بعدم الثقة بالنفس وعدم الشعور بالأمن والمدرسة كمؤسسة اجتماعية تضم ثلاث فئات هي: الطلبة – المدرسون – الإداريون، ويتم التفاعل بين هذه الفئات عبر التواصل اليومي، وكل ذلك يكوّن نظاماً اجتماعياً فريداً له سماته المستقلة. وضمن هذه المؤسسة تبرز العلاقات الاجتماعية الواسعة بين أفرادها، وهذه العلاقات القائمة على المحبة والتعاون، أو على التناحر، لها تأثيرها الكبير على التحصيل الدراسي، فقد تحسنه أو تسيء إليه. ومن هنا تتجلى مشكلة البحث في العلاقة بين التكيف المدرسي

والتحصيل الدراسي، فالتربية كما هو معروف عملية اجتماعية، لأن تعلم الطلبة ليس معرفياً فقط بل هو اجتماعي أيضاً. بمعنى آخر إن الطلبة لا يطورون قدراتهم العقلية بالإلمام بالمفاهيم وتذكّر الحقائق المنهجية فقط، ولكنهم في الوقت نفسه يتعلمون الاتصال بالآخرين ليصوغوا محاكماتهم العقلية ويطوروا استقلالهم اجتماعياً.

هذا كله بالنسبة للفرد العادي، فكيف الحال بالنسبة للمتأخرين والمتفوقين تحصيلاً الذين ربما يجدون صعوبة في التكيف المدرسي بشكل عام.

للأسرة دور هام في صنع التكيف فعلى الآباء والامّهات أن يساعدوا أطفالهم في التخلي التدريجي عن اتكاليّتهم, والتفاعل مع حياة لا تخلو من الحاجة إلى الشعور بالمسؤولية وتحمّلها والخضوع إلى معايير جديدة لا يجدون فيها ما اعتادوا عليه ،فلابد للأسرة إذن من استيعاب هذه الحقيقة وتقديم النصح والارشاد "لكن أهمّ خبرة في حياة الإنسان تصبح هي خبرة دخوله المدرسة.إنّه سوف ينفصل عن البيت ليلقى به في عالم مجهول أوسع وأكبر، وسوف يترك والديه وإخوته الذين تربّى معهم ودرج على التوافق بهم ليتوافق من جديد مع غرباء: المعلم كبديل للأب، والزملاء كرفاق في السن. وحيب ما يكون عليه الطفل من تعلق بالأم والبيت، وارتباط بالأب والإخوة واتساع العلاقات خارج البيت في السن قبل المدرسة... من ناحية، ثم لاستقبال المدرسة له–معلمين وزملاء– من ناحية أخرى يكون توافقه المبدئي أو عدم توافقه"علم النفس والتربية/ص146

علينا الإهتمام كثيرا بخلق التكيف قبل اكتمال فترة المراهقة وانغلاقها, فعلماء القياس النفسي يقولون:" إن العمر الذي يقف عنده نمو الذكاء, هو 16–18". (علم النفس التربوي ص 59). والمقصود,كلا الذكائين (العقلي و العاطفي) فالذكاء و التكيّف، يشكلان وجهين لعملة واحدة....

2– أبعـــاد التكيف و التوافـق الدراسي:

التوافق المدرسي قدرة مركبة بين بعدين أساسيين، بعد عقلي وبعد اجتماعي ويتلخص البعدين فيما يلي:

2-1-البعد العقلي: (التوافق مع الدراسة، النظام، المواد، المناهج):

حسب الباحثة صباح باتر التوافق المدرسي هو مدى توافق التلميذ نحو الدراسة والنظام السائد والمناهج المقررة، ومدى اعتماده على نفسه دون الغير في توجيه سلوكه واختيار الخطط الدراسية الملائمة له.(بوصفر، 2010، ص 76).

ونستخلص أن البعد العقلي يتضمن توافق التلميذ مع كل ما له من علاقة بالجانب الدراسي ومن مواد دراسية ومقررات ومناهج وأنظمة سائدة.

وعليه فالمنهج المدرسي دورا أساسيا في تحقيق التوافق للتلميذ حيث اعتبر "هارلود رج" المنهج بأنه: "البرنامج الكلي المدرسي وأنه الوسيلة الأساسية للتربية وأنه كل ما يعلمه التلاميذ ومعلموهم وعلى هذا المنهج حسبه له وجهتان، إحداهما يتألف من الأنشطة والمهام والثاني يتألف من المواد التي تتم بها هذه الأنشطة والمهام. (مازن، 2009، ص 20).

وكلما كانت المناهج الدراسية تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ وتتناغم مع ما لديهم من قدرات وامكانات كلما ساهم ذلك في تحقيق التوافق لدى التلاميذ، حيث يشكل الجو المدرسي العام الإطار الذي ينمو فيه الطفل داخل المدرسة فهناك الجو الذي تسوده الحرية والديمقراطية والذي يتمكن فيه التلميذ من التعبير عن أفكاره وآرائه بحرية يمكنهم من إشباع حاجاتهم وحل كثير من مشكلاتهم كما يساعدهم على التوافق في حياتهم. (ابراهيم، 2001، ص 42).

2-2-البعد الاجتماعي: (العلاقة مع الأساتذة والزملاء):

حسب الباحث "أركوف" التوافق المدرسي هو العملية التي يتم بموجبها إقامة علاقات جيدة مع المحيط الدراسي من أستاذ وزملاء.(بوصفر، 2010، ص 77).

إذ يتضمن هذا البعد العلاقة الصحيحة التي ينبغي أن توطد بين التلميذ والمكونات الأساسية للمحيط المدرسي مثل:

❖ التوافق مع الأستاذ:

يعد الأستاذ ركنا أساسيا من أركان العملية التعليمية، فالخصائص المعرفية والانفعالية للأستاذ مهمة في عملية التعليم ونتاجها الفعال عند المتعلم، حيث أن لهذه الخصائص آثارها على الناتج التحصيلي للمتعلم، من حيث إشباع حاجاته النفسية والحركية والانفعالية والمعرفية والاجتماعية، وقد يؤدي التفاعل الإيجابي أو التوافق بين الأستاذ والتلميذ يؤدي إلى حدوث التعلم والتحصيل الجيد، فالتربية عملية تفاعل بين إنسان وآخر في زمان ومكان محددين لتحقيق هدف تحصيلي معين، وعوامل التربية والتعليم عندما تتفاعل إيجابيا في ارتباط مع علاقة تلميذ–أستاذ قد تنتج حاصلا جيدا نسميه التعلم.

إن تمثلات صورة الأستاذ لدى التلاميذ المراهقين في أبعادها المتعددة المعرفية والأخلاقية وغيرها، لها أثرها الواضح على مستوى التوافق الدراسي للتلميذ في محيطه، فقد يكون ارتياح التلميذ لمستوى أساتذة الثقافي وشعوره بالشغف في الوصول إلى مستوى الأستاذ ومحاكاة المظهر والأخلاق، كل ذلك قد يشكل محفزا للرفع من مستوى التحصيل العلمي لدى المراهق، وقد يحدث العكس من ذلك، فاهتزاز هذه الصورة لدى التلميذ يجعله غير متوافق مع المحيط المدرسي لما يتميز به هذا المراهق التلميذ من عدم استقرار نفسي وانتفاضة داخليتين، مما قد يؤثر سلبا على مستوى التحصيل العلمي وهو ما يمكن أن يعبر عنه بسوء التوافق الدراسي.

❖ التوافق مع الزملاء :

في إطار التوافق الاجتماعي تتضح قدرة الفرد على مسايرة الجماعة والإحساس بالألفة والمودة والمسل إلى التفاهم والتعاون في كل أمر يهم الجماعة، ومن بين أفراد هذه الجماعة؛ أقران الدراسة، بحيث أن المدرسة تلعب دورا مهما في اجتماع والتقاء الأفراد فيما بينهم، فتتكون جماعات من الأقران تحمل مجموعة من القيم والعادات الاجتماعية

والمثل المسيطرة والموجهة للجماعة، والموحدة لأهدافها، وفي إطار التأطير التربوي، يمكن أن نطلق على هذه الجماعة صفة الجماعة المنتظمة.

وتعتبر علاقة التلميذ بزملائه من العلاقات الهامة في المحيط المدرسي، فهو في مرحلة المراهقة يرتبط بالرفاق والزملاء لأنه قد يرى عالم الرفاق قريبا من أهدافه وأغراضه، فيعتقد أن جماعة الرفاق في المدرسة تساهم في بناء شخصيته وتنمية هواياته ومهاراته، فيتوافق مع زملائه إيجابيا في إطار علاقة مثمرة، فقد يتأثر بالثقافة العامة السائدة بين رفاقه، وقد يخرج بثقافة خاصة بعدما تبلورت شخصيته مع ثقافة زملائه، فجماعة الرفاق بالمدرسة قد يكون لها تأثير في سلوك الطالب أكثر من تأثير الأسرة أو المدرسين والمربيين، ذلك أن التلميذ حين ينضم لهذه الجماعات يشترك مع أعضائها في الاهتمامات والأفكار وتشبع رغبات معينة لديه، وتحقق لهم صالح معينة، وفي علاقة منعكسة قد يحدث سوء توافق للفرد مع زملاء الدراسة وقد يكون ذلك نتيجة عوامل التنشئة الاجتماعية السلبية، وقد يكون ذلك نتيجة عوامل خارجية مرتبطة بالمؤشرات السوسيو-اقتصادية كالطبقية والعنصرية بين التلاميذ إلى غير ذلك من مختلف المؤثرات الأخرى.(العماري، 2016، صص 3-4).

3- مظاهـر التوافـق الدراسي:

من أهم المظاهر التي تؤشر على توافق التلميذ دراسيا هي:

- **1-الاتجاه الإيجابي نحو الدراسة:** التلميذ المتوافق هو الذي يهتم بالدراسة بشكل جدي، ويرى فيها متعة، كما أنه يؤمن بأهمية المواد الدراسية المقررة.
- **العلاقة بالأساتذة:** التلميذ المتوافق هو الذي يحترم أساتذته ويقدرهم ويقدر الدور الذي يقومون به، كما أنه يتبع تعليماتهم وينفذها ويسألهم ويتحدث معهم، ويعتبرهم قدوة يجب الاقتداء بها.
- **العلاقة بالزملاء:** التلميذ المتوافق هو الذي يندمج مع زملائه ويساعدهم إذا احتاج أحدهم لمساعدته، ويسر لمقابلتهم، ويهتم لمصالحهم. (بوصفر، 2010، ص 79).

- **تنظيم الوقت:**المتوافق هو الذي ينظم وقته بشكل متزن ويقسمه غلى أوقات للأنشطة الاجتماعية والترفيهية، وهو الذي يسيطر على وقته ولا يجعل الوقت يسيطر عليه، كما أنه يقدر أهمية الوقت وقيمته.
- **اطريقة الدراسة:**المتوافق هو الذي 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.
- **التميز الدراسي:**التلميذ المتوافق هو المتميز دراسيا والذي يحصل على دراجات عالية في الامتحانات ويظهر ذلك في سجل كشوف الدرجات. (بوصفر، 2010، ص 80).

❖ وفي الأخير نستخلص أن أهم الخصائص والمؤشرات التي تميز التلميذ المتوافق دراسيا هي حسن العلاقة الاجتماعية من احترام وتقبل التي تجمع التلميذ وأساتذته وبين التلميذ وزملائه إلى جانب التوجه الايجابي نحو الدراسة من خلال الاهتمام بالمواد الدراسية ككل معا وهذا كله بالتنظيم الجيد للوقت وطريقة المراجعة للوصول إلى التميز الدراسي الذي يعد بمثابة الهدف الأساسي الذي يسعى إلى تحقيقه أي تلميذ وخاصة التلميذ المتوافق.

4- العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي:

يتأثر الطلب بعوامل عديدة لها الأثر البالغ على توافقه الدراسي، ومن أهم العوامل المدرسة التي تعتبر المسؤول الثاني بعد الأسرة وسعيها لتحقيق أفضل انسجام سواء كان التوافق نفسي أو اجتماعي أو دراسي.

ولا يمكن للفرد أن يحقق هذا النوع من التوافق إلا بتوفر جملة من العوامل حددها "كمال الدسوقي" فيما يلي:

تهيئة الفرص اللازمة: أي اللازمة والمتاحة للاستفادة من التعليم بأكبر قدر ممكن، إذ أن تكافئ الفرص يراد به أن يتاح لكل تلميذ فرص التعلم بحسب ذكائه

وقدراته الخاص وميلوله، وتشجيعه كون أن المدرسة أساس أداة تمييز لضعفاء والأقوياء والمتوسطين لأغراض النجاح والرسوب والتقديرات.

1- **الكشف عن القدرات:** ويكون بإجراء اختبارات الذكاء، كاختبارات التحصيل الدراسي والمهارات وغيرها لمعرفة إمكانات كل منهم قصد توجيهها توجيها سليما.

2- **أثار الدوافع:** الذي تعلمه المدرسة، وهذا بالبحث عن التعلم وإثارة لهفة الإقبال على الدرس والرغبة في المزيد من المعرفة والفهم والاستطلاع والاكتشاف.

3- **الموازنـــة:** لنجاح المدرسة في خلق شخصيات متوافقة، لابد من الموازنة بين ما تعطيه كمقررات وواجبات وتحصيل ... وبين ما يطيق التلاميذ تقبله وتمثله، أي الموازنة بين المقررات والمقدرات، وبين مستوى التحصيل ومستوى الطموح لأن في عدم التوازن الهدف المنشود مع الوسيلة المؤدية إليه تعجيز للدارس وتثبيط لهمته وهما يؤديان إلى الفشل مثال على ذلك طموح تلميذ المرحلة الثانوية للالتحاق بالطب أو الهندسة وعدم قدرته، بل يأسه من الحصول على مـعدل يؤهـله لذلك فـي كل المواد الأساسية. (أحمد النيال، 2002، ص 149).

4- **النظام كأساس المدرسة:** إن الوسائل الإيجابية من تشجيع ومكافئة وشهادات تفوق ولوحة الشرف وميداليات البطولة وجوائز الأولوية ... لاشك أنها تكون الثقة بالنفس والاعتزاز بالذات، وهي أساس التوافق التربوي.

5- **تنمية المهارة اللغوية:** التي لا غنى عنها للتعبير عما حصله التلميذ، إذ يغير ذلك لا يستطيع الكشف عن تحصيله ولن ندري ما إذا كان الأصل قد فهم ما جرى، وأن العجز فقط هو عجز عن الإفصاح، خصوصا وأن الاختبارات المدرسية معظمها تحصيل لغوي سواء التحريري أو الشفوي، والقدرة لهذا النوع من الاختبارات على تقييم التلميذ بغير هذا الطريق المباشر الذي يسمح أو يردد كتابة ما حفظه وتعلمه، كاختبارات الذكاء، أو الشخصية التي تكشف عن استعداده بطريقة غير مباشرة.

6- **إثارة التسابق والتنافس:** هو التنافس بين الدارسين مما يدفع إلى الغيرة والاهتمام، لكن بما لا يؤدي إلى أضرار التنافس المعروفة كيأس الضعفاء وغرور

الأقوياء، وإرهاق المتوسطين في المحافظة على مستواهم، وعموما الصراع والعدوان اللذان هما نتيجة طبيعية للمبالغة في خلق تنافس لا غنى عنه.

7- **التشجيع والتعاون:**تشجيع التعاون والعمل الجماعي في المذاكرة أو مشروع أو عمل ما مشترك تفكر فيه جماعة من التلاميذ وتخطط له، ويبحثون له عن وسائل العمل ومواد الأداء، ثم يشتركون في تنفيذه، ويتحملون مسؤولية نجاحه أو فشله، كي يتعلموا التضحية والإيثار في سبيل الهدف المشترك. (بابش، 2016، ص 169).

❖ وعلى العموم يمكن تلخيص جملة العوامل التي يمكن أن تساعد التلميذ على تحقيق توافقه الدراسي في أهم النقاط التالية: عوامل متعلقة بالتلاميذ والمتمثلة في أن يكون متوافقا وقادرا على تحقيق التفوق من خلال التنافس والتشيع والتعاون مع الزملاء داخل الصف الدراسي أم المتعلقة بالمدرسة فمن خلال تهيئة الفرص اللازمة للتعلم أمام جميع التلاميذ على اختلاف مستوياتهم ودرجات تحصيلهم عن طريق الموازنة بين المقررات والمقدرات، وبين مستوى التحصيل ومستوى الطموح وتنمية المهارات اللغوية بالإضافة إلى تقديم الوسائل الايجابية للتشجيع التلاميذ على التفوق والتحصيل الجيد.

المشكلات الدراسية ذات العلاقة بالتكيف

يواجه التلميذ في المدرسة مجموعة من المشكلات يمكن تبويبها في أربع فئات رئيسية وهي:

اولا-المشكلات المتصلة بالنمو العام للتلميذ:وتشمل هذه الفئة من المشكلات على مجموعة من الاضطرابات المتصلة بالنمو العام للطفل ومن بينها نجد: من أهمها :اضطرابات النمو الحركي، واضطر ا بات الكلام، واضطرابات السمع، والتبول اللاارادي وغيرها.

ثاني- .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.

ثالثا- المشكلات المتصلة بالنمو الانفعالي:

تكثر مشكلات التلاميذ المتصلة بحياتهم الانفعالية ويكون بينها ما يتصل بثو ا رت الغضب والاكتئاب، وما يتصل بالمخاوف والوساوس والخجل والانزواء، كذلك يكون بينها ما يتصل بالمدرسة.

رابعا-**المشكلات المتصلة بالنمو الاجتماعي** :(شعيرة 2010 ، ص58)

وفيما يلي نتناول بعض هذه المشكلات:

أولا -اضطرابات الكلام:

.1مفهومها:هي اضطرابات متعلقة بتنظيم الكلام وسرعته ومدته وطلاقته وقد تأخذ عدة مظاهر.. الانفعالية، إن كلا من هذه قد تؤدي إلى اضطرابات لغوية مثل :تأخر ظهور الكلام أو التوقف في أثناء الكلام أو التأتأة.

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

.4علاج اضطرابات الكلام:

ويتمثل في الآتي:

-الاستعانة بأخصائي نطق.

-وضع بر ا مج لتدريب الطفل مع استخدام الأساليب السلوكية المعززة.

-تقديم نموذج لغوي سليم أثناء التدريب.

-إظهار التقبل والتفهم للطفل والتحلي بالصبر والمثابرة خلال تدريبه وتعليمه.

ثانيا -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)، صفحة58

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 بطفلهما في المدرسة، أو ما إذا كان أحد مدرسيه يعامله بعنف، أو إذا لم يكن الطفل قاد ا ر 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 مكانا مخيفا، ولمساعدة الطفل في التغلب على هذه المخاوف، يجب أن يكون هناك جهد مشترك من قبل الأبوين والمدرسة معا .(بطرس، 2008، ص343)

ثالثا –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 جدا ومتكررة بشكل ا زئد وتأخذ فترة طويلة نسبيا.

.1تعريف 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 والصر ا خ والتذمر.

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

.2أشكال الغضب:

هناك أسلوبان للغضب هما:

. **1.2الغضب الإيجابي** :وفي هذه الحالة يظهر على الطفل الص ا رخ أو الرفس أوكسر الأشياء أو تخريبها، وعادة تظهر هذه الحالة لدى الأطفال الانبساطيين.

. **2.2الغضب 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.

.3أسباب الغضب:

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

.4أساليب 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 والد ا رسة.

-تجنب التناقض في الأوامر بين الوالدين في تربية الطفل.

-إعطاء فرصة للطفل لممارسة هوايات متعددة كما يجب إعطاءه الوقت الكافي للعب، كما يجب مكافأته على انجا ا زته أي الأعمال التي يقوم بها) .بطرس،2008 - 373)الصفحات363

كيفية مواجهة المدرسة لمشكلات صعوبة التكيف:

يواجه الطفل في عمر المدرسة وما قبله عددا من المشكلات التي تؤذيه في صحته النفسية، بعض هذه المشكلات يعبر عن اضط ا رب 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.

.1الكشف عن الاضطرابات النفسية 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 الاضطرا ب النفسي التي تؤذي التلميذ داخل المدرسة.

وفي أكثر الحالات فإن المعلم يكشف عن الاضطرا ب 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 ، ص60) .

المحور الثالث–التكيف المهني (Vocational Adjustment)

يعتبر التكيف المهني من بين اهم من الموضوعات التي يبحثها علم النفس بشكل عام و **علم النفس الصناعي** بشكل خاص ؛ نظراً لما يسببه سوء توافق العامل (بمعناه اللغوي والذي يشمل كل العاملين بغض النظر عن تصنيفاتهم الفئوية أو التخصصية) في عمله من نتائج سلبية نفسية وعملية .إن التوافق المهني للموظف أو العامل يعتمد على طبيعة العمل والأجر وساعات العمل وعلاقته بمرؤوسيه وزملائه في العمل ونحوها من العوامل التي ينتج عنها رضا العامل وسعادته و درجة ارتباطه بعمله وإخلاصه فيه .

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 الإشر ا ف .وعلاقتها بالتوافق المهني، 2007 ، ص90).

والتكيف المهني :يشمل تكيف الفرد مع محيط العمل بما يتضمنه هذا المحيط من عوامل بيئية كثيرة طبيعية واجتماعية وما يط أ ر على هذه البيئة من تغير بين وقت وآخر . وتتضمن البيئة المهنية الإداريين والمشرفين والمرؤوسين وظروف العمل الفيزيقية وساعاته ونوعه، ويتميز التكيف المهني بالمرونة ويتحقق خلال سنوات الفرد أي خلال تاريخه المهني (القاسم، 2001 ، ص 47)

وقد عرّف عويضة التوافق المهني : هو العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الفرد لتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة المهنية – المادية والاجتماعية – والمحافظة على هذا التلاؤم.

ويعرفه"زهران" بأنه العملية الدينامية التي تتناول كل من السلوك والبيئة سواء كانت طبيعية أو اجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يتحقق التوازن بين الفرد وبيئته .ويعني هذا أن التوافق عملية مستمرة تتضمن إشباع حاجات الفرد الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية بطريقة تستهدف إقرار الانسجام مع مطالب البيئة المادية، الاجتماعي(زهران1988).

كما عرفه طه(2010) بأنه توافق الفرد لمختلف العوامل البيئية التي تحيط به في العمل، وتوافقه للتغيرات التي تطرأ على هذه العوامل البيئية، وتوافقه لخصائصه الذاتية المتمثلة في قدراته الخاصة وميوله ومزاجه.

وعرفه فحجان (2011) بأنه العملية المستمرة التي يقوم بها الفرد من أجل تحقيق التكيف والانسجام بينه وبين الوظيفة التي يؤديها وعرف ايضا على انه قدرة الفرد على التوافق مع مهنته وزملائه ورؤسائه والمشرف عليه، ومع خصائصه الذاتية وميوله، ومع مطالب العمل وظروفه المتغيرة، وتوافقه مع دخله وشعوره بالامن والاستقرار في العمل،

والقدرة على التقدم، مرضيا ، وفي هذه الدراسة يعبر عن مستوى وتحسين مهاراته، والقدرة على إنجاز العمل.

وعليه نجد أن 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 ، ص20)

وإن ما يجعل عملية التكيف مستمرة هو تغير بيئة العمل باستمرا ر نظرا للنمو والتطور التكنولوجي الذي يساير الصناعة، حيث يعتمد استمرار تفاعل الفرد قصد تحقيق الانسجام مع بيئة العمل على مجموعة القدر ا ت والحاجات التي لديه، فهذه القد را ت.

والحاجات هي التي تعمل على توجيه سلوكه وتفاعله مع البيئة المادية والاجتماعية للعمل بهدف تحقيق درجة من التكيف المهني(محمد، 2007 ، ص52).

ومنه نجد ان التكيف المهني يعرف 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 متر بطة تشير إلى التكيف المهني، من بين هذه زيادة الأجر، التقدم داخل الشركة، الثبات في العمل، التنقل، سمعة العامل، والاستفادة من قد ا رت الفرد.(طه، 1988 ، ص52)

ويمكن القول إن **التكيف المهني** هو :تكيف العامل مع جميع متغير ا ت العمل بما يبعث على الرضا المهني، ويتضمن ذلك رضا العامل وإشباع حاجاته وتحقيق طموحاته وتوقعاته مما ينعكس على إنتاجيته وكفايته وعلاقته بزملائه ورؤسائه ومع لتحقيق التوافق المهني يعرض "**ليتارت ليفي**" مباديء تعبر عن المتطلبات النفسية للعمال من خلال دراساته التي أجراها في السويد و هي :

1.-أن يكون العمل مرغوباً ومتنوعاً

2-أن يحتوي العمل على عملية التعليم المستمر.

3-أن يشترك العمال في صنع القرار .

4-أن ترتبط الحياة المهنية بالحياة الخاصة والاجتماعية للعامل.

5-أن يؤدي العمل كمستقبل يرجوه العامل.

العوامل المؤثرة في التكيف المهني : هناك عوامل عديدة و متنوعة لها تأثير على توافق الافراد مع ظروف عملهم، وقد صنفت هذه العوامل عوامل داخلية متعلقة بالفرد نفسه، وعوامل خارجية متعلقة بالتنظيم والبيئة الخارجية للفرد، وسوف تتناول أهم هذه العوامل في النقاط التالية:

أولا: العوامل الداخلية: وهي العوامل الذاتية التي ترجع للفرد ذاته، مثل الحالة الصحية النفسية، والسمات الشخصية، و العوامل الديموجرافية مثل: السن، والنوع، والخبرة، والقدرات الجسمية، والاستعدادات، والقدرات، والميول، وسيتم تناول الشرح بالتفصيل لأهم هذه العوامل ومنها:

العوامل الشخصية: تعد خصائص الشخصية الجسمية والنفسية والعقلية من العوامل المباشرة في التأثير على حالة العامل وسواءه في مجال عمله.

1**الصحة الجسمية:** إن الفرد الذي ينعم بصحة جيدة باستطاعته مواجهة متطلبات التوافق في عمله، وبذل الجهد المناسب حتى في مواجهة التوتر والصراعات النفسية التي يتعرض لها، بينما للمرض تأثير سلبي على عملية التوافق المهني، فهو يسبب للفرد التوترات والضغوط النفسية (زين الدين وصابر،2014).

– 2**الروح المعنوية:** إن قدرات الموظف وتناسبها مع متطلبات العمل و احتياجاته تؤدي إلى التوافق ورفع الروح المعنوية لديه، وتولد في نفسه مشاعر الحب والاستمرارية في العمل(الزهار وحبيب،2005 ص.3 5)

–3**المرونة:** ويقصد بها استجابة الفرد للمؤثرات البيئية الجديدة استجابات ملائمة تحقق التكيف والتلاؤم بينه وبين البيئة الجديدة، ويغير أسلوب العمل الذي مارسه وأصبح جزء منه، بحيث يحقق التجديد، ويبتعد عن الروتين والملل، فكلما كان الشخص مرنا كان توافقه أسهل وسريعا في تقبل التغيرات التي تطرأ على حياته وذاته وعمله ومنظمته.

– 4**الذكاء :** إن الموظف الذي يملك ذكاء غير كاف تتولد لديه مشاعر مزعجة تجاه المشكلات التي تواجهه، و يسبب له ذلك الإرهاق والقلق وعدم الاطمئنان والاستقرار في العمل نتيجة تعرضه الذي يمتلك قدرا للتوبيخ بسبب أخطاء معينة متعلقة بمستوى الذكاء، وقد يترك عمله، أما الموظف كبيرا من الذكاء فهو يتوافق مهنيا، ويستطيع تجاوز الصعوبات، اذا ترك لانه وجدها لا تتناسب مع قدراته واستعداداته فهو محبا للتنوع والتحدي والتجديد، ويبحث عن وظائف تكون على درجة كبيرة من المهارة وتناسب معدل الذكاء لديه (سكران،2100)

5– **الراحة النفسية:** إن الشخص الذي يتمتع بالراحة والصحة النفسية هو من يستطيع مواجهة العقبات وحل المشكلات التي تصادفه في أي مجال، سواء في مجال حياته الخاصة أو مجال العمل، ولديه درجة عالية الاحتمال للاحباط ويطبع شخصيته بالتفاؤل والصمود (زين الدين وصابر،)

–**مفهوم الذات لدى الفر د** ويقصد به فكرته عن نفسه، وكيف يراها ويرى قدراته ومدى تقييمه لها، كل ذلك يعتبر النواة الأساسية التي تقوم عليها الشخصية الإنسانية، فالفرد نفسه هو مصدر الخبرة والسلوك والوظائف من خلال ما يتكون لديه من خبرات

إدراكية وانفعالية تتركز حوله، فتقبل الفرد إدراكه لنفسه إدراكا من التوافق والرضا عن مهنته

-**الميل:** وهو الموقف الايجابي تجاه المهنة، واهتمام الفرد بعمل معين يؤديه بارتياح ومتعة، فهو شعور الفرد بأنه يفضل مناشط معينة أو أفكار ا أو أشياء على أخرى ويتجه إليها، وهي تعبر عن حاجات الفرد وسمات شخصيته، والميول مختلفة بين الناس ومنقسمة إلى أقسام مختلفة منها الميل الخلوي والحسابي والميكانيكي والعلمي والاقناعي والفني والأدبي والموسيقي والكتابي والميل إلى الخدمات الاجتماعية (أبو النيل، 2015؛ ربيع،)

- 8**السمات الشخصية:** وهي جملة الصفات والخصائص الاجتماعية والمزاجية التي توجد لدى الفرد وتميزه عن غيره، ومن أمثلة السمات الاجتماعية والخلقية قدرة الفرد على معاملة الناس، وقدرته على مساير ة المعايير الاجتماعية، وما يتصف به من سماحة، وتحمل، ومثابرة، وتقبل للذات، و مرونة في التعامل، و مشاركة وجدانية (ربيع،2011.)

- 2 .**القدرات والاستعدادات:** القدرة هي اصطلاح عام شامل يطلق على كل ما يستطيع الفرد أداءه في اللحظة الحالية من أعمال عقلية أو حركية، أما الاستعداد فيقصد به إمكانية الوصول إلى درجة من الكفاية أو القدرة عن طريق التدريب (ربيع،2011.)

ثانيا: العوامل الخارجية و تنقسم إلى قسمين العوامل الموجودة داخل بيئة العمل، و هي العوامل التنظيمية التي تختص بالتنظيم الذي يعمل فيه الفرد أو بيئة العمل التي يعيش فيها.

ومن أهم هذه العوامل :

- **الظروف الفيزيقية المادية** مثل: الإضاءة، والتهوية، والهدوء، والبعد عن الضوضاء)ياسين وعسكر والموسوي،

– 2 .**نظام المؤسسة:** لا بد أن يكون الموظف على معرفة دقيقة بكافة اللوائح والتشريعات والنظام الداخلي للمؤسسة، و أن تكون العالقة حسنة بين الموظف ونظام المؤسسة ولوائحها ادارية؛ لان ذلك يساعده داريا على التأقلم والتوافق مهنيا و يحقق للموظف التوافق المهني المطلوب ،(. أبو النيل)

– 3**علاقات العمل:** وتشمل عالقة الموظف برؤسائه التي تشجع الثقة المتبادلة بينهم، وتشعر المرؤوسين بالاحترام والتقدير، ولا سيما إذا استعمل الرئيس بعض السلوكيات التي تقرب منه الموظفين مثل المرونة في تطبيق اللوائح والتعليمات، ووضع الشخص المناسب في المكان المناسب، بعد دراستهم دراسة متفحصة، ومعرفة مميزات وقدرات وخبرات كل واحد منهم، و عالقات الموظف بزملائه، و تكوين التعاون والمنافسة الشريفة بين الزملاء، التي تخلق جو ا من الإبداع والتطوير في المؤسسة، و عالقات الموظف بعمله، وهي توافق الموظف مع اللوائح والقوانين والتشريعات و التنظيمات التي تضعها المنظمة (عمارة، 2012)

– 4التغير التكنولوجي و تطوير وسائل الإنتاج التي تسهل على الفرد عمله، وتوفر الوقت والجهد (أبو مسلم والموافي وعبد الحميد،2012)

العوامل المرتبطة بالعمل:

يعد وجود العوامل المادية والنفسية والاجتماعية المحيطة بالعامل في مجال عمله بالشكل الذي يضمن استمرار العمل في ظروف صحية تريحه وتساعده على أداء عمله وفق النظام المحدد، دافعا قويا لاهتمام بالعمل والإخلاص والتثبت به.

ثالثا:العوامل الخارجية:

إن العامل قبل أن يكون عضواً في مؤسسة فهو عضو في جماعات أخرى مثل الأسرة والأصدقاء في المقهى والنادي..الخ وهو يتأثر بهم جميعا ؛ولهذا فإن توافق الفرد يرتبط

بتوافقه في كل هذه الجماعات ،وينعكس هذا التوافق على مظاهر الحياة المختلفة ، وبخاصة العمل ، حيث وجد أن الكثير من المشاكل التي تواجه العامل في عمله إنما هي حصيلة مشاكل أخرى خارج نطاق العمل .

العوامل الموجودة خارج بيئة العمل، مثل :

-**البيئة الخارجية:** إن الموظف لا يعيش بمعزل عن مجتمعه، فهناك مجموعة من الأسباب مرتبطة بالبيئة الخارجية تجعله يشعر بمشاعر سلبية، كما أن الموظف مرتبط بجماعات كثيرة ومتنوعة الأهداف، وهو يحتاج إلى توافق نفسي مع كل تلك الجماعات .

-**الحياة العائلية:** إن ظروف المنزل والصراع داخل الأسرة يؤثر أن على التوافق في مجال العمل (الزهار وحبيب،2015.) 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:

-. 1.3العوامل 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 لقلة 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 قدراتعقلية عالية لاعتمادها على الآلة مما يسبب قلقا مستمرا وتهديدا دائما للعامل.

. 3.العوامل المرتبطة بالعمل:

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

. 3.3العوامل 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

ثانيا- 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 ادراك 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.

8-الاستقرار والتوازن الانفعالي (حليوي، 2014 ، ص108).

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 ، ص22)

نظريات التوافق المهني

تتنوع النظريات التي تناقش السلوك المهني، والبيئة المهنية، والتطوير الوظيفي، ومن خلال البحث لخصنا النظريات ذات العلاقة الوثيقة بالمجال المهني، وهي :

1-نظرية التحليل النفسي: يرى فرويد أن الفرد المتمتع بالتوافق هو القادر على الحب والعمل المنتج، وأن الإنسان بطبيعته عرضة لصراعات داخلية، ألن سلوكه مدفوع بدوافع اللاشعورية، وأنه في صراع دائم بين دوافع لا يقبلها المجتمع، ومطالب ونواهي يقر بها المجتمع، إن الشخص القلق غير متوافق اجتماعيا، وتوجد لديه اتجاهات ملتوية تجاه عمله وعلاقاته الاجتماعية (صالح،2011.)

2-نظرية علم النفس الفردي: أشار **آدلر** أن أصعب ما يفعله الإنسان هو أن يعرف نفسه ويسعى لتغييرها، فهو مفسر الحياة ومترجمها، ويبحث عن خبرات جديدة لإشباع حاجاته نحو تحقيق الذات أو حمايتها، وهو الهدف الأول الذي يندرج تحته كل أنماط السلوك الإنساني (صالح،2011)

3-**النظرية المادية:** تعرف باسم التنظيم العلمي للعمل بقيادة **تايلور**، وتتلخص في وجوب التعرف على وسيلة لتنفيذ العمل بأسرع وقت، واكتشاف الطريقة والإدارة الأكثر إنتاجا ، ويستلزم ذلك ملاحظة حركات العاملين، وتحليلها إلى أبسط عناصرها، وقياسها، واستبعاد غير النافع منها، ووضع الإمكانيات الميسرة بما يوفر الحركة والتدريب (محمد،2007).

وتعتبر هذه النظرية الإنسان العامل اقتصادي بطبعه، يسعى جاهدا لزيادة أمواله، حيث تنظر هذه النظرية للفرد بأنه يعمل ويطمح إلى تحقيق أكبر قدر ممكن من المال، حيث يعمل على زيادة الإنتاج؛ بغرض تحسين أجره، وبالتالي جمع أكبر قدر من الأموال، وزيادة المؤسسة من إنتاجها، وقد حاول تايلور تحديد الأسس العلمية، والقيم المادية، التي تساعد الإدارة على زيادة الإنتاج بأقل جهد ممكن، وزمن أقل، وعملت هذه النظرية على التفرقة بين العمال ذوي الطموح العالي، الذين يسعون إلى ربح أكبر، وبين ذوي الطموح المنخفض، فتحقق طموحات الأول بشكل سريع، وتوفر له الوسائل المادية المناسبة والحديثة التي تمكنه من الإنتاج السريع، كما تعمل على تدريبه في استعمالها قصد زيادة الإنتاج، إن تايلور في هذه النظرية قد حصر المتطلبات وحاجات الأفراد في الأجر، فالفرد يكون متوافقا مهنيا إذا استطاع أن يحصل على الأجر المناسب (العتيبي،2014).

4-نظرية مدرسة العلاقات الإنسانية:

لقد ظهرت هذه المدرسة بقيادة **لاتون مايو**، حيث كان الهدف الأول من الدراسات التي أجراها بشركة الكهرباء لمدينة هاوثورن هو دراسة العلاقة بين الإضاءة وفعالية العمال في الأداء، إلا أن نتائجها كانت مخالفة للتوقعات، فلقد أكدت هذه التجارب أن الأفراد يسعون من خلال عملهم إلى تحقيق مجموعة من الحاجات تتمثل في الاستقرار والأمن الوظيفي، و تحقيق الانتماء والإبداع في مجال المهنة، وقد قدمت هذه النظرية مجموعة من القواعد والأساليب التي تساعد في تحفيز العاملين، ومساعدتهم على تحقيق رغباتهم، مما يضمن لهم حسن التوافق (محمد، 2007).

5 –نظرية العاملين : نظرية العوامل الدافعة – الصحية:

تعد هذه النظرية من أهم النظريات في ميدان محفزات العمل، وهي مرتكزة على حقيقة أن الفرد لديه نوعان من الحاجات هي تجنب الالم، والنمو من الناحية النفسية، ولقد قام **هرزبرت** Herzberg وجماعته بمقابلة (211) محاسب ومهندس من مدينة بتسبرج الصناعية، وقد استخدم في المقابلات أسئلة عن الأمور التي تجعلهم يشعرون بالرضا عن أعمالهم، وتلك التي تشعرهم بالاستياء، وقد استنتج أن الأمور التي تجعل الأفراد راضين عن أعمالهم مرتبطة أكثر بمحتوى الوظيفة، كالشعور بالانجاز، واعتراف الآخرين بالفرد، والشعور بالمسؤولية، ووجود فرص النمو والتطور، وقد أسماها بالعوامل الدافعة، أما الأمور التي تشعر الفرد بالاستياء، فهي مرتبطة أكثر بالبيئة المحيطة بالعمل نفسه، كالظروف الفيزيقية للعمل، ولأجر، والعلاوات، والترقية، والأمن الوظيفي، وسياسات المؤسسة، ونوعية الإشراف، والعالقات مع الآخرين، وأسماها بعوامل الصحة، ويتمثل التوافق الوظيفي في مشاعر الموظف الحسنة أو السيئة التي يشعر بها حول المتغيرات المادية والمعنوية التي تتعلق بالعمل نفسه، والبيئة المحيطة به، حيث نجد أن الشعور الايجابي يتبعه الرضا الوظيفي (الخضر،2015.)

و يمكن القول بأن التوافق المهني حسب هذه النظرية هو عملية تتم عن طريق تحقيق الأفراد لمجموعة من الرغبات، وقد بينت نتائج هذه الدراسة بعض الرغبات، والتي تتمركز أغلبها في الأمن، والبحث عن الاستقرار الوظيفي، والعالقات الاجتماعية، والحالة الاجتماعية، والمكانة الراقية، ونمط الأشراف المناسب، والمسؤولية والترقية (السماري،2007)

وتنظر هذه النظرية إلى التوافق المهني في ضوء عاملي الصحة العامة والدوافع، وقد اقترح **هاكما**ن نموذج خصائص الوظيفة؛ لدراسة مدى تأثير خصائص الوظيفة على مخرجات العمل، بما في ذلك التوافق المهني، حيث يشير هذا النموذج إلى خمس خصائص مميزة للوظيفة هي: تنوع المهارة، وأهمية المهام، ودلالة المهام، والاستقلال الذاتي، والتغذية المرتدة، وتعكس هذه لخصائص ثلاث حالات نفسية هي: الخبرة المتأنية، والمسؤولية التامة عن مخرجات العمل، والدراية التامة بالنتائج المحددة، مما يؤثر على مخرجات العمل ككل مثل التوافق المهني، و ظاهرة الغياب عن العمل، و الدافعية وغيرها (الشافعي،2012).

ولم تسلم هذه النظرية من بعض الانتقادات، وخاصة أنها بنيت على مقابلات شخصية، وهذه الطريقة ليست من الطرق الموضوعية، فهي تتأثر بذاتية الشخص الذي يجري المقابلة، كما أن الدراسات اللاحقة فشلت في إثبات أن عوامل الدفع وعوامل الصحة عوامل منفصلة عن بعضها، فغالبا ما ينظر الأفراد إلى الأجر على إنه مصدر لدافعيتهم ورضاهم عن العمل، كما أنه مصدر للاستياء عندما لا يكون عند مستوى معين(محمد، 2017).

6-نظرية سوبر:

يرى سوبر أن التوافق المهني يأتي كمرحلة لاحقة من مراحل النمو المهني، وأن النمو المهني يسير في عدة مراحل تبدأ بالتفضيل، فالاختيار، فالالتحاق، ثم التوافق، فهناك عالقة دائمة بين الفرد ومحيط التعامل الاجتماعي، وهذه العالقة تؤثر في التوافق المهني، و ن التوافق ا المهني يتحدد في ضوء ما تحققه المهنة من إبراز القدرات والشخصية والميول، كما يتوقف على استعدادات الفرد وأسلوب حياته الذي يمكنه من أن يؤدي الدور الذي يتناسب مع نموه وخبراته (السمادوني،2010)

7-نظرية القيمة: نظرية القيمة أو التعارض:

والتي طوره الوك Lockeترى أن الرضا الوظيفي للفرد أو عدمه عن بعض الجوانب المهنية يعكس حكما ثنائي القيمة:

أ- التعارض المدرك بين ما يريده الفرد وما يتحصل عليه بالفعل .

ب-أهمية ما يريده الفرد و يقومه .فالرضا الوظيفي الكلي للفرد

هو عبارة عن مجموع كل هذه المظاهر المتعلقة بالرضا الوظيفي مضروب في أهمية ذلك المظهر لذلك الفرد، كما قد يطلق على هذه النظرية نظرية تحديد الأهداف، وذلك لان للأهداف دورا فعالا في توجيه انتباه وسلوكيات الفرد للقيام بأنشطة تصل به إلى تحقيق الأهداف المرغوبة لديه، و تساعد على رفع درجة الإصرار لدى الفرد، و تحفزه للبحث عن طرق مختلفة وبديلة، كما لا بد أن تتسم الأهداف التنظيمية عند الفرد بالوضوح والتحديد، وقبول الافراد للأهداف، ومستوى صعوبة معقول يتحدى قدرات الفرد، وحصول الفرد على تغذية راجعة باستمرار (السماري،2016؛ سفيان،2017).

كما تدعو النظرية إلى إشراك الفرد في وضع الاهداف التنظيمية، فهي تجعل الفرد متحمسا وأكثر اندفاعا وعطاء لتحقيقها، وهناك مؤشرات تشير إلى أن وضع أهداف لفرق العمل يؤدي إلى نتاج أعلى من وضع أداء أسرع او أهداف شخصية للأفراد كل على حدة(الخضر2015).

8-نظرية التأثير الاجتماعي: قدم كل منPfeffer &Salancik سلنسيك ونظرية للرضا الوظيفي تخلو من مفهوم الحاجة، وفكرتها الأساسية هي أن استجابة الفرد العاطفية للوظيفة قد تكون ناتجة عن رد فعل زملاء العمل للوظيفة، كما أنها أيضا نتيجة للخصائص الموضوعية نفسها، أي بمعنى تأثر الوظيفة بدرجة كبيرة بمؤشرات اجتماعية في مكان العمل، و بالتالي يحتمل أن ينظر إلى نفس الوظيفة بطرق مختلفة (الشافعي،2012.)

9-نظرية الاشتراط الإجرائي: وتسمى نظرية التدعيم:

يرى **سكينر** أن هناك علاقة ما بين السلوك والمكافأة التي يحصل عليها الفرد من قيامه بذلك السلوك، لذا على المنظمة أن تكافئ الأداء الوظيفي المرغوب لانجاز العمل لضمان استمرار الأداء، وللسلوك مدعمات قد تكون إيجابية مثل الأجر والثناء، وقد تكون سلبية كالتوبيخ أو الخصم، وتتعامل هذه النظرية مع ما يمكن ملاحظته وهو السلوك الخارجي للفرد كالإنتاجية والغياب والسرعة في الأداء، ولا تفضل التعامل مع مفاهيم مجردة لا يمكن ملاحظتها مباشرة، كالدافعية والحماس، و لا تهتم هذه النظرية بالحالة الداخلية للفرد، و تهمل أهمية الدوافع الداخلية في توجيه السلوك (صالح،2101.).

10-نظرية الحاجات : وتسمى نظرية التوقع:

تقوم فكرتها على أن الافراد سيكونون مدفوعين للقيام بعمل ما عندما يتوقعون بأنهم من خلال بذل الجهد المطلوب سيرتفع أداؤهم، مما يؤدي إلى حصولهم على مكافأة ذات قيمة بالنسبة لهم، والعكس صحيح، وتركز نظرية التوقع على الأفكار التالية:

-1-إن الأفراد يرغبون في الحصول على منفعة ما، مثل الاجر والثناء و الترقية والمنصب، وتجنب مضرة ما مثل التوبيخ والفصل والخصم من الراتب، فالعائد قد يكون ذات نتيجة مرغوبة وتسمى جاذبية إيجابية عالية أو نتيجة سلبية وتسمى جاذبية تنفير عالية، لذا سمي هذا المتغير بجاذبية العائد، وغالبا ما يسعى الأفراد على أكثر من عائد من خلال أدائهم، ودرجة جاذبية هذه العوائد تختلف من عائد إلى آخر .

- 2-إن الأفراد دائما يتوقعون إذا ارتفع أداؤهم إلى مستوى مرض سيؤدي إلى الحصول على منفعة ما، أي أن هناك علاقة بين الأداء وتحقيق منفعة، وقد تكون العلاقة بينهما تامة، بمعنى أنها علاقة قوية جدا، و قد تكون العلاقة بينهم صفر أي أن الأداء لن يؤدي أبدا للحصول على منفعة، وتسمى هذه العلاقة بين الأداء والمنفعة بالأدائية .

-3-إن الأفراد لديهم توقع آخر، وهو لو أنهم بذلوا جهدا ذا مستوى مرض فإنهم سيحققون أداء مرضيا أيضا، أي أن هناك علاقة بين الجهد المبذول والأداء الوظيفي.

ولقد لفتت هذه النظرية انتباه الممارسين إلى أهمية أن تكون هناك عوائد ذات قيمة لدى الموظفين، والتأكيد على الأفراد أن أداءهم في المستوى المطلوب سوف يؤدي إلى حصولهم على العوائد التي يرغبونها، إلى أهمية مساعدة الموظفين على الرقي بأدائهم للوصول إلى مستوى الأداء المطلوب(صالح،2010؛ الخضر،2005).

11-نظرية التدرج الهرمي لماسلو:

حسب هذه النظرية أن للفرد مجموعة من الحاجات يسعى لإشباعها، وأي نقص في هذه الحاجات تولد له حالة من التوتر الداخلي، تدفعه بسلوك يهدف إلى إشباعها، فإذا تم إشباع الحاجة لن تكون دافعة له، ومن ثم ينتقل الفرد إلى إشباع الحاجة الأعلى منها مرتبة وهكذا، وقد سماها بنظرية الحاجات، فالفرد يسلك طرقه إلى مهنة ما قصد إشباع حاجات معينة، فمثال يسعى الفرد من خلال الراتب الذي يحصل عليه إشباع حاجات فسيولوجية، مثل الطعام والشراب والراحة والزواج وتكوين أسرة، فإذا أشبعت هذه الحاجة، انتقل إلى الحاجة الأعلى منها مرتبة، وهي تأمين حاجته إلى الأمن البدني والنفسي والوظيفي، كالتأمين الصحي، و اذا أشبعت هذه الحاجة انتقل إلى الحاجة الأعلى، وهي والحصول على موقف مظلل لسيارته، حاجته للانتماء إلى جماعة، وتكوين صداقات في محيط العمل وهكذا .

إن نموذج **ماسلو** للحاجات المتدرجة يتألف من خمس مستويات معروفة من الحاجات الإنسانية، وهي الحاجات الأساسية مثل:

أولا-**الحاجات الفسيولوجية:** وهي الحاجة إلى الطعام والماء والأكسجين والراحة والنوم والسكن والملبس والنشاط والجنس، والإشباع الحسي، وهي حاجات أساسية للفرد

.ثانيا- **حاجات للامان:** وهي حاجات الفرد إلى الأمن والسلام و الاطمئنان والاستقرار والتخلص من المرض أو التهديد من قبل مصدر معين، والمحافظة على الذات، والأمن الوظيفي، وأمن الممتلكات، والعيش في بيئة صحية خالية من التهديد .
ثالثا-**حاجات الحب و الانتماء:** و هي كسب حب الآخرين، و يشترك جميع أفراد

النوع البشري في حاجة إلى الاستجابة العاطفية و الحب والمحبة والقبول، أو التقبل الاجتماعي والأصدقاء و الشعبية.

رابعا- **حاجات للثقة:** وتشمل الحاجة للشعور الشخصي بالانجاز أو الثقة بالنفس، وكذلك الحاجة للتميز و الاحترام من قبل الآخرين، إن هذه الحاجات تظهر رغبة الفرد في الشعور بأهميته وقيمته للآخرين، ومن ثم اعتراف الآخرين بتلك الأهمية والقيمة بحيث يرونه كذلك، ويقرون له بذلك، فيمنحونه الاحترام والتقدير

خامسا-**حاجات تحقيق الذات:** تكون هذه الحاجة في أعلى الهرم، وهي الحاجات التي تدفع الفرد لتحقيق مكاناته الكامنة او طاقته ، ويعبر **ماسلو** عن هذا المعنى لتحقيق الذات بقوله: أن يكون الفرد ما يستطيع أن يكون، و البد أن يعرف الفرد ما يمكن أن يفعله قبل أن يعرف أنه يفعله بكفاءة وإتقان ، وهي حالة متطورة و صعبة المنال، فالفرد يرغب في تأدية الأعمال التي يحبها، وترضي رغباته وطموحاته وتحديه ، وتحقق بالتالي إشباعا داخليا لمكنوناته، ويعتبر عمل الفرد هو المجال الأساسي لتحقيق ذلك، فإن كان ذلك العمل لا يوفر أجواء ملائمة لتحقيق ذات الفرد، فهذا من شأنه أن يخلق توترات نفسية حادة للفرد، تمارس عليه ضغطا مستمرا، قد يؤدي به إلى الإحباط، لذلك يستلزم وضع الفرد في المكان أو العمل الذي يتناسب مع ميوله واستعداداته ومؤهلاته و تخصصه العلمي أو الفني أو المهني.

ويرى **ماسلو** إن كان العمل الذي يقوم به الفرد يشبع حاجاته يكون راضيا عن وظيفته، أما إذا أشبع العمل بعض حاجاته فإنه يكون غير راض عن عمله، وتفترض نظرية الحاجات أن الأفراد في محيط العمل يدفعون لألداء بالرغبة في إنشاء مجموعة من الحاجات الذاتية، ويستند **ماسلو** إلى ثلاثة افتراضات أساسية هي:

1- إن الإنسان يؤثر احتياجه على سلوكه، وترتب هذه الحاجات حسب الأهمية،

2- يتقدم الإنسان إلى المستوى التالي من الهرم عندما يشبع الحاجات الدنيا .

3- تلك الدوافع والحاجات تختلف في شدتها من إنسان إلى آخر.(الخضر،2015).

12-نظرية الحاجة إلى الوجود والانتماء والنمو:

قدم **لادرفير** هذه النظرية على أساس دراساته وتحليلاته للنظريات السابقة، ومن خلالها قام بوضع نظريته الجديدة التي عرفت بنظرية الوجود والترابط أو التواصل والنمو، وقد عرض لادرفير نظريته ذات المستويات الثلاثة المتتابعة، حيث يمكن للفرد أن يتخطى إحداها إلى الأخرى وهي:

-أولا-الحاجة إلى الوجود أو البقاء: ويعني بها الحاجات البيولوجية.

-ثانيا-الحاجة إلى الانتماء: وهي تؤكد على العلاقات الشخصية.

ثالثا--الحاجة إلى النمو والتقدم: وتعني تحقيق الذات (المالحة وأبوشقة2010)

واستفاد **لادرفير** من تركيبات نظرية هرم الحاجات **لماسلو** في بناء نظريته، ولاحظ أن **لادرفير** قد اختزل الحاجات الخمس عند ماسلو إلى ثلاث حاجات رئيسية فقط، وهي في حقيقتها لا تختلف كثيرا عن الحاجات التي قدمها ماسلو، بحيث تعتبر الحاجة إلى الوجود هي الأكثر إلحاحا، تليها الحاجة إلى الانتماء، وأخيرا الحاجة للنمو والتقدم،إن مبدأ ماسلو في أن إشباع حاجة في المستوى الأدنى ينشط الحاجة في المستوى الأعلى منها مباشرة، أي أن الفرد يتحرك على سلم الحاجات من أسفل إلى أعلى، وقد تم تبني هذا المبدأ أيضا في نظرية **لادرفير** لكنها بخلاف نظرية ماسلو، فإن إشباع الحاجة الأدنى ليس ضروريا لتنشيط الحاجة الأعلى، فيكمن

الاختلاف في كيفية تحرك الفرد وانتقاله من فئة لأخرى، إلى أسفل في سلم ، إذ يرى **لادرفير** أن الفرد يتحرك إلى أعلى أو الحاجات، فمن الممكن أن تستثار حاجة الأفراد في مستويات مختلفة في آن واحد، أي إن حاجة الفرد الأعلى ممكن أن تكون دافعة للفرد، رغم أن الحاجة الأدنى منها ما زالت غير مشبعة، كما أن الأفراد من الممكن أن يتقدموا إلى المستوى التالي أو يتراجعوا إلى المستوى السابق بحسب نجاحهم أو فشلهم في إشباع حاجاتهم .

ويرى **لادرفير** أنه عندما يكون الفرد مندفعا لإشباع حاجة عليا ثم يفشل في ذلك، فإن الحاجات في السلم الأدنى منها ستزيد إلحاحا، فمثال فشل الفرد في إشباع حاجات النمو يؤدي إلى مزيد من الحاجة إلى الانتماء(المالحة و أبوشقة الخضر 2010؛ ص75).

13-نظرية الحاجة إلى الانجاز: تركز على فهم دوافع الافراد في بيئة العمل، وافترض ماكليالند أن الرضا المهني يحدد طبقا لإشباع ثلاث حاجات أساسية هي :

-1**الحاجة إلى الانجاز:** أن بعض الأفراد لديهم دافعية عالية للوصول إلى أهداف تحمل معاني التحدي، ويرغبون العمل في بيئات تمنحهم الحرية والاستقلال، كما أنهم يميزون أنفسهم بالأداء المتميز، ويتحملون مسؤولية نتائج أعمالهم

2- .الحاجة إلى الانتماء: وهي رغبة الفرد أن يكون مقبولا ومحبوبا لدى آلخرين، والحرص الدائم على تكوين صداقات داخل بيئة العمل، ويفضل العمل في جماعة وليس وحده، ويرغب في العمل في بيئة تعزز التعاون، وتحث عليه، والابتعاد عن التنافس المذموم.

3-**الحاجة إلى السلطة أو القوة والتأثير على الآخرين**، وتوجيه الآخرين عن طريق الوصول إلى مراكز النفوذ والقوة في المنظمة من خلال شغل مناصب ولجان رئيسة . وبذلك فإنه طبقا لنظريات الحاجة فإن ترتيب الفرد لاولوياته وحاجاته يسهم في توقع نوع وكيفية أدائه لعمله، ويستخدم ماكليلاند اختبار تفهم الموضوع حيث يطلب من المشارك معاينة صورة معينة وتفسير ما يراه فيها، ثم يقو م الفاحص بتحليل استجابة المفحوص، حيث تفترض طريقة الاختبار أن الافراد يسقطون ما يشعرون به من حاجات على الصورة التي يرونها، كما ترى هذه النظرية أن الحاجات الثلاث يمكن تعلمها، فقد قام ماكليلاند بتطوير برنامج تدريبي، يهدف إلى رفع مستوى دافع الانجاز لدى الأفراد، وترى أن الافراد الذين لديهم دافع مرتفع في الانجاز، يحققون نجاحات شخصية في أعمالهم، وينعكس ذلك على نجاح منظماتهم، ورضاهم عن أعمالهم، وعلى المنظمة حتى تستفيد من أفرادها، أن توائم بين نوع الحاجة لدى الفرد، وطبيعة بيئة عمله، فمثال الافراد الذين لديهم الدافع العالي من الانجاز، يبذلون جهدا كبيرا عندما يشعرون أن المنظمة ستساعدهم على تحقيق أهدافهم الشخصية التي يسعون إلى الوصول إليها، في حين أن الأفراد الذين لديهم حاجة للسلطة والقوة يميلون للعمل قي بيئات تسمح لهم بالإدارة وتوجيه الآخرين(المالحة وأبوشقة،2100؛ الخضر،2015).

14-**النظريات المعرفية**:تبنى النظرية على اساس ثلاث متغيرات هي:

1-التوقع: بمعنى أن الجهد سوف يؤدي إلى تنفيذ العمل .

2-الفائدة: وهي إدراك الفرد بأن الاداء يؤدي إلى إثابة

3-التكافؤ: وهو موازنة الفرد بين الجهد المبذول، والنتائج، والمكافآت (المالحة وأبوشقة،2010.)

15-النظرية المادية :

لقد ظهرت هذه النظرية في نهاية القرن 19 م و بداية القرن 20 م، و عرف باسم التنظيم العلمي للعمل بقيادة TAYLON (تايلور) *(1856-1915) في* أمريكا و قد حاول تحديد الأسس العلمية و القيم المادية التي تساعد الإدارة على زيادة الإنتاج بأقل جهد ممكن و زمن أقل. تعتبر هذه النظرية بأن الإنسان العامل اقتصادي بطبعه يسعى جاهدا الزيادة أمواله فحسب هذه النظرية فانا الفرد يعمل ويطمح إلى تحقيق اكبر قدر ممكن من المال، حيث يعمل على زيادة الإنتاج بغرض تحسين أجره، وبالتالي جمع اكبر قدر من الأموال ولكي تزيد المؤسسة من إنتاجها حسب تايلور لا بد من العمل على التفرقة بين العمال ذوي الطموح العالي الذين يسعون إلى ربح اكبر قدر من المكافآت المادية وبين ذوي الطموح المنخفض.

فتعمل على تحقيق طموحات الأول بشكل سريع وتوفر له الوسائل المادية المناسبة والحديثة التي تمكنه من الإنتاج السريع كما تعمل على تدريبه في استعمالها قصد زيادة الإنتاج.

فالأجر والمكافآت هنا حسب تايلر Taylor هماالأساس في تحقيق التوافق والرضا. وعليه يمكن تلخيص أعمال تايلور على مجموعة من الأسس والتي تتمثل في ما يلي:

1- دراسة العمل وأجزائه جزءا" جزءا دراسة ميدانية بالملاحظة لا بالعمل المكتبي.

2- الاختيار المعتمد على خطوات ومبادئ سليمة للعمال.

3- تدريب العمال بعد اختياره على العمل الذي يسند إليه.

4- تعاون العمال والإدارة أمر ضروري ولازم لزيادة الكفاية الإنتاجية.

5- تقسيم العمل بين العمال والإدارة لكي يعرف العامل واجباته في كل خطوة من خطوات العمل، ويعرف المشرف مسؤولياته تجاه العمال وتجاه الآلة.

6- عمل حوافز للعمل.

نقد نظرية تايلور يؤخذ على الأسس التي وضعها تايلور السابقة

- اهتمامه الزائد بتحسين العمل وبخطواته وبالحوافز المادية.
- لم يشر للحوافز من تقدير واهتمام بالعامل ومكانته.
- لم يهتم بدراسة مهارات العمال التي استغلها في دراستيه وذلك لمعرفة كيفية تنظيمها وبنائها والعوامل المؤثرة فيها.

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

مفهوم سوء التوافق المهني وأسبابه يمثل سوء التوافق المهني الوجه السلبي لعملية التوافق المهني، حيث أنه يمثل نمط سلوكي يوضح عجز العاملين عن التلاؤم والتكيف السليم لظروف العمل.

وقد عرف عبيد(2012) سوء التوافق المهني بأنه عجز الموظف عن التكيف السليم لظروف عمله المادية أو لظروفه الاجتماعية، الامر الذي يجعله غير راض عن عمله وغير مرضي عنه، و بأنه فشل الفرد في التكيف مع المناخ المهني الذي يتواجد فيه الموظف نظر الظروف داخلية نابعة من الفرد .وتتنوع أسباب عدم القدرة على التكيف السليم، فقد يرجع بعض الأسباب لنقص قدرات الموظف، أو قلة تدريبه، أو مشكلات متعلقة بعلاقاته اجتماعية في بيئة العمل، أو إهمال أي ناحية أخرى من

النواحي المهمة للعمل، وغيرها من اسباب التي تجعله غير متوافق في عمله، ونتيجة لتلك الاسباب تظهر عليهم مظاهر سوء التوافق المهني.

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

1- كثرة التغيب والتمارض عن العمل بعذر وبدون عذر، والتقلب من عمل آلخر 2 .
2-سوء الإنتاج من ناحية الكيف، وقلته من ناحية الكم

3-الإكثار من الأخطاء الفنية والإدارية أثناء العمل .

4-الالمبالات والتكاسل، والإسراف في الشكوى أو التمرد أو المشاغبة، واضطراب العالقة مع زملاء العمل والرؤساء، وعدم الانصياع أو الالتزام بالتعليمات المتعلقة بالعمل.

5- كثرة الاحتكاك بالزملاء والرؤساء.

6- الأمراض النفسية: فالمرض النفسي هو اضطراب في الشخصية، حيث يبدو في صورة أعراض نفسية وجسمية مختلفة، منها القلق والوسواس والشكوك والأفكار، وذلك ينتج من شخصيات الكبت والصراعات النفسية والتعب السريع، والمخاوف الشاذة، فالشخص العصابي يسوء وانتاجه، وتزداد حالته اضطرابا)

ويرى إليكزيس المشار إليه في (عبيد 2102) أن العداء والخصومة وحب الانتقام والاتجاهات المضادة للمجتمع يجعل إقبال الموظف على العمل بفتور، وتكون روحه المعنوية هابطة، فاقدا للحماس، ولا يدرك ذاته.

بالإضافة إلى تلك المظاهر السالفة الذكر هناك العديد من المظاهر الأخرى التي يمكن أن تحكم من خلالها على سوءا لتكيف وعلى رأسها:

-سوء الإنتاج العام في الكم والنوع.

-كثرة العوائق التي يتعرض لها العامل والأخطاء المهنية

-إساءة استخدام الآلة وكثرا لاستعمال المواد الخام أو الأساسية في العمل والإسراف فيها.

–كثرة الغيابات بدون عذر وتنقل العامل من عمل لآخر ومن مكان لآخر.

-الكسل واللامبالاة والرتابة في العمل.

-الشغب مع رؤساء العمل والزملاء وإثارة المشاكل و المشاحناة

-كثرة الشكاوي والتمرد على اللوائح والقوانين والرؤساء

-السلوك العدواني والتخريب والتحطيم والامبالاة .

–كثرة الأعذار واختلاق الأسباب غير الواهية للتأخر او الغياب

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 والإنهاك والقصور الادراكي والإكثار من الأخطاء والحوادث والتمرد والاسراف في الشكوى.

2. **أسباب تعود للعمل** مثل سياسة التدريب والتوظيف وشخصيات المديرين والمشرفين والرؤساء المحيطين به وسياسة الترقي 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، ص50).

هذا ويرى" **شافر وشوبين** "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 التكاسل 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 ا رجعا 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 ،ص61- 62).

.مصادر سوء التكيف المهني يذكر طه أن المؤلفين (شافر وشوبين) يريان أن سوء التوافق المهني له عدة مصادر منها :

1-الأجور المنخفضة انخفاضاً شديداً.

2-ظروف العمل غير المناسبة.

3-نقص قدرة العامل على الوفاء بمتطلبات العمل.

4-الضعف في التنظيم الاجتماعي والعلاقات الشخصية الداخلية بين العاملين في المؤسسة.

5-الصراعات المنزلية.أما لندجرن فيرى أن هناك نوعين من الأجواء النفسية تؤديان إلى توترات في مواقف العمل هما :جو التسلط وجو التنافسي .

طرق وأساليب تحقيق التكيف والتوافق المهني:

ما يجب ان تفعله الادارة لتحسين التكيف لعمالها هو وضع العامل المناسب في المكان المناسب من خلال عمليتين ، الاختبار المهني و التوجيه وتقوية علاقة العامل بمؤسسته فالعلاقة الحسنة تعكس التوافق المهني لعمال تلك المؤسسات وكذا بتوفير الظروف الفيزيقية المناسب و والجيدة لراحة العاملين داخل المؤسسات مع مراعاة الظروف النفسية والشخصية لكل منهم.

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 الفيزيقية والعلاقة بالزملاء والمشرفين وعليه فإذا أردنا أن نحقق توافقا نفسيا مهنيا للعامل فعلينا 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 وقائية والعلاجية للمشكلات المتعلقة بالعاملين وتقوية .عوامل الرضا والإرضاء لديهم(موسى 2010 ص74).

كما يمكن تحقيق التكيف والتوافق المهني من خلال:

-وضع العامل المناسب في المكان المناسب من خلال عملية الاختبار المهني والتوجيه الدقيق.

-تقوية علاقة العامل بمؤسسته فالعلاقة الحسنة تعكس التوافق المهني للعامل

-تقبل العامل لمهنته ورضاه بها وباجواءها.

-تقوية العلاقة بين العامل وزملائه والتقليل من الصراعات الداخلية بينهم.

-مشاركة وإشراك العمال في اتخاذ القرارات وتحسين أوضاع العمل.

- استحداث وسائل وتقنيات جديدة في العمل لضمان سلاسة العمل وجودته.

-العمل على رفع الكفاءة والإنتاج بأقل جهد وتكلفة.

-مراعاة الظروف الصحية والاجتماعية للعمال واحترامها

-وضع البرامج الوقائية والعلاجية والارشادية، والتي تعتمد على تحسين توافق الموظفين، وتوطيد علاقاتهم بكل المتغيرات البيئية والنفسية المحيطة بهم (ياسين وعسكر والموسوي،2018).

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.

وأن التكيف في أي مجال من مجالات الحياة المختلفة للفرد داخل الأسرة، أو الدارسة 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 و يتأثربه.

وإن سوء تكيف الفرد العام يبدو أكثر وضوحا في مجال أ و أكثر ، وأقل وضوحا في غيره من المجالات، وعلى هذا قد نجد فردا سيء التكيف في مجال العمل و حسن 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، وأن قدرة الفرد على التوافق وقدرته على إقامة سلام مع نفسه ومع غيره يمثل الصحة النفسية.

قائمة المراجع:

-أبو النيل، محمود السيد 2015:علم النفس الصناعي والتنظيمي عربيا وعالميا ط2 ،القاهرة، دار الفكر العربي.

-أبو زيد إبراهيم1987، "سيكولوجية الذات والتوافق"، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.

-أبو غالي، عطاف محمود وبسيسو، نادرة غازي ،2012:التوافق المهني وعلاقته بأساليب الصراع لدى مديري المدارس الثانوية في محافظات غزة. مجلة الجامعة الاسلامية.

-أبو غزال، معاوية محمود وعلاونة، شفيق 2011: **العدالة المدرسية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من تلاميذ المدارس الاساسية في محافظة أربد.** مجلة جامعة دمشق، 26 .

- أبو مسلم، محمود أحمد والموافي، فؤاد حامد وعبد الحميد،آية نبيل 02102 :**مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالتوافق المهني للمعلم.** مجلة البحوث التربية النوعية،)24 (.

- أحمد زكي صالح 1988:علم النفس التربوي،الطبعة العاشرة،مكتبة النهضة المصرية.

-إسماعيل، إبراهيم السيد2013 :أساليب التفكير والذكاءات المتعددة كمنبئات للكفاءة الذاتية في التدريس لدى الطالبات المعلمات في ضوء التخصص والتحصيل الدراسي. مجلة كلية التربية 064- 230 ،82 ،المنصورة جامعة البادي.

-بطيخ، رمضان محمد 2017:**حقوق وواجبات الموظفين العموميين. ورقة عمل مقدمة في ندوة دور القضاء الاداري** في دعم وتعزيز الخدمة المدينة والمنعقدة في القاهرة خلال الفترة 8 -02 يوليو 2017.

-بني خالد، محمد 2011 :التكيف الاكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت. مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الانسانية، 24.

-البهدل دخيل محمد حمد 2013:فاعلية الذات لدى المرشد النفسي وعلاقتها باختياره للأسلوب الارشادي المناسب لدى عينه من المرشدين والمرشدات. رسالة التربية وعلم النفس.

-بوغالي عطاف محمود2002:فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدي الطالبات المتزوجات في جامعة الاقصى. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية،جامعة دمشق -سوريا.

-أبو النيل، محمود السيد 2015 :**علم النفس الصناعي والتنظيمي عربيا وعالميا** ط2 .القاهرة :دار الفكر العربي

- بومجان نادية 2020 :**محاضرات مقياس التكيف المدرسي والمهني"**، جامعة محمد خيضر، بسكرة، .

-الجبوري، حسين عبيد 2013: قلق المستقبل وعلاقته بكل فاعلية الذات والطموح الاكاديمي والاتجاه للاندماج الاجتماعي لطلبة التعليم المفتوح -الاكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك نموذجيا .رسالة دكتوراه غير منشورة.

-جوخب، عائشة علي محمد 2012:الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق المهني. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الامام محمد بن سعود الاسالمية، الرياض.

-الحاج فائز محمد علي1977: "الصحة النفسية"، الرياض جامعة محمد بن سعود الإسلامية

-الحبسي، رياء حمد 2012 : دور إدارة المعرفة في تنمية المهارات الادارية لدى العاملين بالمديريات العامة للتربية والتعليم بسلطنة عمان. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، نزوى.

-حجازي، جولتان حسنّ2013: فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق المهني وجودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر في المدارس الحكومية في الضفة الغربية. المجلة الأردنية في العلوم التربوية .

-حسن، أحمد حسنين أحمد 2010 : دراسة لتوقعات الفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من المراهقين وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة البحث العلمي في التربية.

-حسن، السيد محمد أبو هاشم 2015 : مؤشرات التحليل البعدي لبحوث فاعلية الذات في ضوء نظرية باندورا. مركز بحوث كلية التربية جامعة الملك سعود.

-الحسن، رياض عبد الرحمن 2014 :تأثير تدريس حل المشكلات غير الرياضية على الفاعلية الذاتية والاداء في مقرر مقدمة في البرمجة. المجلة الدولية للأبحاث التربوية بجامعة الامارات ،*المتحدة العربية حسونة*،

-حسيب، محمد حسيب2010 :فاعلية برنامج إرشادي للتوافق المهني في تحسين مستوى الاداريين بالتربية والتعليم. مجلة كلية التربية ببنها.

-حسين، منال زكريا ومحمد، محمد سعد 2011 : كفاءة الذات العامة المدركة متغير معدل للعالقة بين نوعية حياة العمل و الاحتراق النفسي لدى عينة من النساء العاملات. دراسات نفسية.

-خلايلة، هدى 2010 :الفاعلية الذاتية لمعلمي مدارس محافظة الزرقاء ومعلماتها في ضوء بعض المتغيرات. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، 25(0(.

-الخضر عثمان حمود 2015 :علم النفس التنظيمي ط2 .الكويت: مكتبة الفالح للنشر والتوزيع.

-الخطاب عمر 2006 :حقوق وواجبات الموظف العام والتشريعات التي تحكمها وتنظمها. ورقة عمل مقدمة في ندوة التشريعات الحاكمة للخدمة المدنية في الوطن العربي والمنعقدة في الدار البيضاء، المملكة المغربية في أغسطس 2006 .

-الربيع، فيصل خليل 2004: التفكير الخرافي وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة جامعة اليرموك بالاردن، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات.

- موسى جبريل، د. نزية حمدي، د. نسيمة داود، أ. صابر أبو طالب2008: "التكيف ورعاية الصحة النفسية"، الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات بالتعاون مع جامعة القدس المفتوحة، القاهرة

- رفاعي نعيم، 1982':'الصحة النفسية" دراسة في سيكولوجية التكيف، ط 6، دمشق، جامعة دمشق.

-زياد خميس 2102 : فعالية الذات في التدريس لدى معلمي الصف قبل الخدمة وأثنائها في محافظة المفرق / الاردن. المجلة التربوية، العدد22.

-سامي عيسى 2112 :الكفاءة الذاتية في تدريس العلو م لدى معلمي المرحلة الاساسية الدنيا قبل الخدمة. مجلة جامعة الاقصى،

-الطحان محمد1987: "دعائم الصحة النفسية، دبي، دار القلم،.

-الطراونة، تحسين 2013: توقعات الموظف العام في محافظة الكرك وأثرها على الرغبة في العمل. جامعة إربد الاهلية، إربد.

-طه، إسماعيل وياسين، لاطاف 2016:الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية،(02.

-طه، فرج عبدالقادر2010:علم النفس الصناعي والتنظيمي ط9 .القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع

-الظفري، سعيد بن سليمان 2010: أثر علاقة المدرسة بالمجتمع في معتقدات الكفاءة الذاتية والجماعية للمعلمين بسلطنة عمان. العلوم التربوية، 3

-العامري، منى عبداهلل نبهان 2014:أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الاسري بمحافظة الداخلية. رسالة ماجستير غير منشورة، نزوى، جامعة نزوى.

-عائشة سعيد سالم2014 :بعض سمات الشخصية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى الاخصائيين الاجتماعيين في مدارس سلطنة عمان. رسالة ماجستير غير منشورة، نزوى، جامعة نزوى.

-عبد الجواد، أحمد سيد عبد الفتاح2016: فعالية الذات الارشادية لدى الاخصائي النفسي المدرسي وعلاقتها ببعض عوامل المناخ المدرسي جامعة الفيوم، رسالة ماجستير غير منشورة.

-عبد الرزاق، فيفر محمد الهادي(2017):ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق المهني ، دراسة مقارنة بين المرأة العاملة في المجال الاكاديمي والمجال الاداري. حوليات آداب عين شمس.

-عبد المجيد الشادلي2001: الواجبات والتوافق النفسي، ط1.

-عبد المنعم المليجي1996: النمو النفسي، الطبعة الثالثة ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع بيروت

- عفاف إسماعيل خير الله 2014: مهارات السلوك التكيفي، قسم مهارات إدارية، الناشر مكتبة الرشد، سنة 1 جانفي.

-عوض، عباس محمود، 1984"الموجز في الصحة النفسية"، القاهرة، دار المعرفة الجامعية.

-محمد جمال الصقر1965 :الاتجاهات في التربية والتعليم،دارالمعارف القاهرة،مصر.

-محمد ناصر أماني2006:التكيف المدرسي عند المتفوقين والمتأخرين تحصيلا في مادة

-مشعل بن حجرف بن فاتح العتبي2012 :السلوك التكيفي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة التربية الفكرية المدمجين بمدارس التعليم العام في منطقة الرياض، إعداد طالب ، إشراف الدكتور أحمد سليمان الزغلايل، جامعة عصادة دراسات العليا،.

-مصطفى فهمي1978:**التكيف النفسي** .دارمصر للطباعة.

-مطاطلة موسى2010:**ضغوط العمل وعلاقتها بالتوافق المهني** .رسالة ماجستير منشورة .كلية

-المعلمة وأبوشقة الخضر2101: الإسهام النسبي للذكاء الوجداني و التوافق المهني وابتكارية في ، نبؤ بإدارة فصل الروضة .**مجلة البحوث النفسية والتربوية،**

-هشام أحمد عازب: 2015 **الصحة النفسية للطفل** .بيروت : دارالكتب العلمية.

- يوسف مصطفى القاضي1981: **الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي**، الطبعة الأولى ، دار المريخ المملكة العربية السعودية، ص. 76.

- رفاعي نعيم1982:**الصحة النفسية**، دراسة في سيكولوجية التكيف، ط 6، دمشق، جامعة دمشق.

- عوض، عباس محمود، 1984:**الموجز في الصحة النفسية**، القاهرة، دار المعرفة الجامعية.

- موسى جبريل، نزية حمدي، 2008 :**التكيف ورعاية الصحة النفسية**، الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات بالتعاون مع جامعة القدس المفتوحة، القاهرة،.

-عفاف إسماعيل خير الله 2014: **مهارات السلوك التكيفي**، قسم مهارات إدارية، الناشر مكتبة الرشد، سنة 1 جانفي.

مواقع الأنترنت:

1- https://ar.m.wikipedia.org

2-https://almanalmagazine.com