



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministry of Higher Education and Scientific Research  
جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي - تبسة  
Echahid Cheikh Larbi Tebessi University - Tebessa



Faculty of Humanities and Social Sciences  
Department of psychology

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس

مطبوعة بيداغوجية بعنوان

# التكيف المدرسي والمهني

سلسلة محاضرات موجهة لطلبة السنة الثالثة ارشاد وتوجيه

إعداد الأستاذ : د . براجي سليمان

أستاذ محاضراً

السنة الجامعية : 2025-2026

# فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
/	فهرس المحتويات
/	فهرس الجداول
/	فهرس الاشكال
8	مقدمة المطبوعة
<b>المحاضرة رقم 1 : مدخل مفاهيمي وعلاقاتي للتكيف والتوافق</b>	
12	الأهداف التعليمية للمحاضرة
13	تمهيد
13	الفصل الأول: البناء الاصطلاحي
13	المبحث الأول: تعريف التكيف (Adaptation) لغةً واصطلاحاً
14	المبحث الثاني: تعريف التوافق (Adjustment) سيكولوجياً
15	المبحث الثالث: التمييز الجوهرى بين التكيف والتوافق
17	الفصل الثاني: الشبكة العلاقاتية
17	المبحث الأول: جدلية العلاقة بين التوافق والصحة النفسية
18	المبحث الثاني: التكيف كآلية دفاعية ونموية
19	المبحث الثالث: مستويات التكيف من الفردي إلى المجتمعي
21	خاتمة المحاضرة
21	أسئلة تقييم وتحليل
23	قائمة المراجع
<b>المحاضرة رقم 2 : بنية التكيف: الأبعاد والخصائص</b>	
25	الأهداف التعليمية للمحاضرة
26	تمهيد
26	الفصل الأول: المجالات الحيوية للتكيف
26	المبحث الأول: التكيف الذاتي
27	المبحث الثاني: التكيف الأسري والاجتماعي
27	المبحث الثالث: الأبعاد القيمية والدينية
28	المبحث الرابع: التكيف مع المتغيرات الاقتصادية والسياسية

30	الفصل الثاني: السمات الجوهرية لعملية التكيف
30	المبحث الأول: خاصية الدينامية
30	المبحث الثاني: النسبية والثبات النسبي
31	المبحث الثالث: المعيارية والامتثال للقيم الجمعية
33	خاتمة المحاضرة
33	أسئلة تقييم وتحليل
36	قائمة المراجع
<b>المحاضرة رقم 3 : الإطارات التفسيرية للسلوك التكيفي</b>	
38	الأهداف التعليمية للمحاضرة
39	تمهيد
39	الفصل الأول: القوى المحركة (المحددات)
39	المبحث الأول: المحددات البيولوجية والوراثية
40	المبحث الثاني: المحددات النفسية الشخصية
40	المبحث الثالث: المحددات البيئية الاجتماعية
41	الفصل الثاني: المقاربات النظرية
41	المبحث الأول: التفسير السلوكي (التعلم)
41	المبحث الثاني: التفسير التحليلي (صراع القوى)
42	المبحث الثالث: التفسير المعرفي (الإدراك)
43	خاتمة
43	أسئلة تقييم وتحليل
46	قائمة المراجع
<b>المحاضرة رقم 4 : المنظور المقارن: مظاهر التكيف واللاتكيف</b>	
48	الأهداف التعليمية للمحاضرة
49	تمهيد
49	الفصل الأول: تجليات السلوك السوي (التكيف)
49	المبحث الأول: الكفاية والإنتاج
50	المبحث الثاني: العلاقات المشبعة
50	المبحث الثالث: المرونة النفسية
51	الفصل الثاني: مؤشرات الفشل التوافقي (اللاتكيف)
51	المبحث الأول: العجز عن مسايرة المتطلبات
51	المبحث الثاني: الانغلاق والجمود

52	المبحث الثالث: الاستجابات الانفعالية الحادة
53	خاتمة
53	أسئلة تقييم وتحليل
55	قائمة المراجع
<b>المحاضرة رقم 5 : التكيف والمؤشرات السيكومترية للصحة النفسية</b>	
57	الأهداف التعليمية للمحاضرة
58	تمهيد
58	الفصل الأول: التكيف كمييار للصحة النفسية
58	المبحث الأول: التوازن بين القوى
59	المبحث الثاني: الرضا العام عن الحياة
60	المبحث الثالث: إسهام عربي في قياس التكيف: نموذج مقياس زينب شقير
61	الفصل الثاني: العرض الإكلينيكي
61	المبحث الأول: الأعراض النفسجسدية
62	المبحث الثاني: اضطرابات التكيف وتصنيفاتها
63	المبحث الثالث: الشعور بالاغتراب
64	خاتمة
64	أسئلة تقييم وتحليل
66	قائمة المراجع
<b>المحاضرة رقم 6 : ديناميات التأثير (عوامل التكيف والتوافق)</b>	
68	الأهداف التعليمية للمحاضرة
69	تمهيد
69	الفصل الأول: القوى الداخلية (العوامل الذاتية)
69	المبحث الأول: نضج الجهاز العصبي
69	المبحث الثاني: مفهوم الذات
70	المبحث الثالث: المرونة النفسية
70	الفصل الثاني: القوى الخارجية (العوامل البيئية)
70	المبحث الأول: أساليب التنشئة الأسرية
71	المبحث الثاني: المناخ الثقافي والحضاري
72	خاتمة
72	أسئلة تقييم وتحليل
75	قائمة المراجع

<b>المحاضرة رقم 7 : مدخل إلى التكيف المهني (المفهوم والبنية)</b>	
77	الأهداف التعليمية للمحاضرة
78	تمهيد
78	الفصل الأول: سيكولوجية العمل
78	المبحث الأول: مفهوم التكيف المهني وخصائصه
79	المبحث الثاني: الرضا الوظيفي كقاعدة
80	الفصل الثاني: أبعاد التكيف المؤسسي
80	المبحث الأول: التكيف مع الزملاء
80	المبحث الثاني: البعد التقني للمهنة
81	المبحث الثالث: سمات العامل المتكيف
82	خاتمة
82	أسئلة تقييم وتحليل
84	قائمة المراجع
<b>المحاضرة رقم 8 : هندسة التكيف المهني: العوامل والمصادر</b>	
86	الأهداف التعليمية للمحاضرة
87	تمهيد
87	الفصل الأول: مُسببات التوافق المهني
87	المبحث الأول: العوامل التنظيمية (الإدارة والأجور)
88	المبحث الثاني: العوامل الفسيولوجية لبيئة العمل
88	الفصل الثاني: مصادر الدعم والضغط
88	المبحث الأول: المتطلبات النفسية للمهام
89	المبحث الثاني: الوقاية من الاحتراق النفسي
89	المبحث الثالث: التوقعات الشخصية كمُخرَج تكيفي
90	خاتمة
90	أسئلة تقييم وتحليل
92	قائمة المراجع
<b>المحاضرة رقم 9 : التوجيه والإرشاد: الامتداد التطبيقي للتكيف</b>	
94	الأهداف التعليمية للمحاضرة
95	تمهيد
95	الفصل الأول: آليات الدعم والمرافقة
95	المبحث الأول: ماهية التوجيه المدرسي والمهني

96	المبحث الثاني: دور المرشد في تقليص الفجوة بين القدرات والطموح
97	الفصل الثاني: استراتيجيات التدخل
97	المبحث الأول: تقنيات التدريب على المهارات الاجتماعية
97	المبحث الثاني: دراسة الحالات الواقعية
99	خاتمة
99	أسئلة تقييم وتحليل
101	قائمة المراجع
102	خاتمة المطبوعة

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
16	مقارنة بين التكيف والتوافق	جدول (1)
19	مستويات التكيف الأربعة	جدول (2)
29	المجالات الحيوية الأربعة للتكيف	جدول (3)
31	السمات الجوهرية للتكيف - مقارنة	جدول (4)
59	التوازن بين القوى - نموذج متعدد الأبعاد	جدول (5)
61	الموازنة بين مقياسين: شقير (عربي) ودينر (عالمي)	جدول (6)

# فهرس الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
18	العلاقة الدينامية بين التكيف والتوافق والصحة النفسية	شكل (1)
28	أنماط التكيف الديني وعلاقتها بالصحة النفسية	شكل (2)
62	المسار من اختلال التوازن إلى العرض النفسجسدي	شكل (3)

## مقدمة المطبوعة

- **الفئة المستهدفة:** طلبة السنة الثالثة (ليسانس) – تخصص ارشاد و توجيه
  - **المرجعية النظرية للمقرر:** يستند هذا المطبوع إلى مقارنة تكاملية تستعرض كبرى المدارس المفسرة للسلوك التكيفي؛ حيث يتناول الاتجاه السلوكي في تفسيره للتعلم التكيفي القائم على الارتباط بين المثيرات والاستجابات، والاتجاه التحليلي (الدينامي) في كشفه عن دور اللاشعور وآليات الدفاع في تشكيل التوافق واللاتوافق، إضافة إلى الاتجاه الإنساني الذي يضع تحقيق الذات والنمو الشخصي في قلب مفهوم التكيف السوي. وسيجد الطالب في ثنايا المحاضرات إشارات تطبيقية لهذه الأطر النظرية على المدرستين التربوية والمهنية.
- يُعدّ التكيف بأبعاده المختلفة جوهر استمرار الكائن البشري وازدهاره في محيط دائم التحول. فمنذ نشأته، يسعى الفرد إلى إقامة علاقة متوازنة مع بيئته، وهي علاقة لا تقتصر على مجرد الاستجابة للمثيرات، بل تتجاوزها إلى صياغة نشطة للواقع تُمكنه من تحقيق أهدافه والحفاظ على كيانه النفسي والاجتماعي. وانطلاقاً من البرنامج العلمي المُقدّم في المحاضرات المبينة في هذا المقرر، تتأسس هذه المطبوعة لتناول موضوع التكيف المهني والمدرسي بوصفهما ميدانين نوعيين من ميادين التكيف العام، يتوسطان انتقال الفرد من طور الإعداد والتكوين إلى طور الممارسة والإنتاج.
- يقتضي ضبط الإطار المفاهيمي التمييز الدقيق بين التكيف والتوافق، إذ يُشير التكيف إلى العمليات الحيوية والنفسية التي يلجأ إليها الكائن الحي لتغيير ذاته أو ظروفه المحيطة سعياً لإشباع حاجاته، في حين يختص التوافق بطابع العلاقة المنسجمة الناتجة عن النجاح في تلك العمليات. ولا يُختزل السلوك الإنساني في بعده العضوي، بل يتوزع على أبعاد متعددة أبرزها: البعد الشخصي،

والاجتماعي، والتربوي، والديني، والسياسي، والاقتصادي. وتشترك هذه الأبعاد في كونها تخضع لمحددات السلوك التكيفي، وتتنظم وفق خصائص جوهرية تجعل من التكيف وظيفة فردية نسبية دينامية معيارية توافقية في آنٍ واحد. وقد تباينت النظريات المفسرة للسلوك التكيفي، فمنها ما ركز على مظاهر السلوك التكيفي السوي، ومنها ما حاول تفسير مظاهر السلوك اللاتكيفي، وتظل الصحة النفسية المؤشر الأسمى الذي يعكس قدرة الفرد على تحقيق التوافق والتكيف معاً.

في ضوء هذه الأرضية النظرية، يكتسب التكيف المهني دلالاته بوصفه عملية مستمرة يهدف من خلالها الفرد إلى المواءمة بين خصائصه الشخصية ومتطلبات عالم العمل. ويُفهم هذا التكيف من خلال أبعاده الأساسية (الرضا الوظيفي، الإلتقان، الاندماج التنظيمي) وخصائصه التي تجعل منه عملية تعلم ونمو متبادل بين العامل والمنظمة. ولا يتحقق ذلك في فراغ، بل يرتكز على منظومة من العوامل ومصادر متعددة، تُصنّف إلى مصادر تنظيمية تشمل متطلبات المهام، والأجواء العامة للعمل، وأسلوب الإدارة، وطبيعة مخرجات العمل، وإلى متطلبات شخصية تمس قدرات الفرد ودوافعه، ومتطلبات فيزيولوجية ترتبط بالبنية الجسدية وطاقاته. وتتكامل هذه المصادر لتشكل سياقاً يُظهر فيه الفرد المظاهر الدالة على تكيفه المهني من التزام وإبداع واستقرار.

غير أن الطريق إلى التكيف المهني الناجح يبدأ قبل الالتحاق بسوق العمل، ويمر حتماً عبر التكيف المدرسي؛ فالمدرسة هي المؤسسة الاجتماعية الأولى التي تضع المتعلم في مواجهة نسق منظم من المتطلبات والقواعد والعلاقات. من هنا، تبرز الأهمية المحورية للتوجيه المدرسي والمهني باعتباره الجسر الذي يربط بين فهم الفرد لذاته وخصائصها وبين فهمه لعالم الدراسة والتكوين والمهنة. فالتوجيه الواعي لا يقتصر على مساعدة الطالب في التغلب على مظاهر اللاتكيف الدراسي، بل يمتد

إلى بناء تصور واقعي عن مساره المهني المستقبلي، مما يجعل التكيف المدرسي قاعدة انطلاق صلبة للتكيف المهني اللاحق.

بناءً على ما تقدم، تهدف هذه المطبوعة البيداغوجية إلى تمكين الطالب من تحقيق الأهداف الإجرائية الآتية:

- تحليل الفروق المفاهيمية بين التكيف والتوافق والصحة النفسية.
- تمييز أبعاد السلوك التكيفي وخصائصه ومحدداته الأساسية.
- مقارنة مظاهر السلوك التكيفي واللاتكيفي في ضوء المدارس النظرية الكبرى (السلوكية، التحليلية، الإنسانية).
- استنتاج العوامل والمصادر المؤثرة في التكيف المهني، لاسيما التنظيمية والشخصية والفيزيولوجية.
- تقدير دور التوجيه المدرسي والمهني في تحقيق التكيف المدرسي وبناء المشروع المهني المستقبلي.

وختاماً، نسأل الله أن تكون هذه المطبوعة عوناً للطالب في عبوره الناجح بين المؤسستين التربوية والمهنية، بما يضمن له تحقيق الصحة النفسية والاندماج الاجتماعي والاقتصادي المنشود.

# المحاضرة رقم 01

# المحاضرة رقم 1 : مدخل مفاهيمي وعلاقتي للتكيف والتوافق

## الأهداف التعليمية للمحاضرة :

في نهاية هذه المحاضرة، يُتوقع من الطالب أن يكون قادراً على:

1. أن يفرق الطالب بدقة بين مفهولي التكيف (Adaptation) والتوافق (Adjustment) من حيث التعريف، الطبيعة، الدلالة، الزمن، والوعي، وذلك بالاستناد إلى التعريفات اللغوية والاصطلاحية الواردة في المحاضرة.
2. أن يحلل الطالب العلاقة الجدلية بين التكيف والتوافق من جهة، وبينهما وبين الصحة النفسية وآليات الدفاع والنمو من جهة أخرى، مع تحديد نقاط التقاطع والافتراق بين هذه المفاهيم.
3. أن يطبق الطالب التصنيفات المختلفة لمستويات التكيف (البيولوجي، النفسي، الاجتماعي، الثقافي) على نماذج سلوكية افتراضية، وتحديد أي المستويات يغلب على كل نموذج.
4. أن ينقد الطالب الافتراضات النظرية الكامنة خلف التمييز بين التكيف كعملية ديناميكية والتوافق كنتيجة مستقرة، مع تقديم أمثلة من الواقع العملي تدعم أو تعارض هذه الرؤية الثنائية.

## تمهيد

يمثل مفهوما التكيف والتوافق متغيرين أساسيين في علم النفس، إذ يشكلان أساساً لفهم السلوك البشري وتفسيره في سياقاته المختلفة. إن التمييز الدقيق بين هذين المفهومين، وتحديد علاقاتهما بمفاهيم الصحة النفسية والدفع والنمو، يشكل ضرورة منهجية؛ إذ إن الخلط بينهما قد يؤدي إلى تشخيص غير دقيق أو تدخل إرشادي غير فعال. ومن هنا تأتي أهمية هذه المحاضرة التي تسعى إلى رسم الخريطة المفاهيمية والعلاقاتية لهذين المصطلحين، مستندةً إلى المصادر العلمية الرصينة في علم النفس العربي والعالمية.

## الفصل الأول: البناء الاصطلاحي

### المبحث الأول: تعريف التكيف (Adaptation) لغةً واصطلاحاً

#### أولاً: المعنى اللغوي

يشق مصطلح "التكيف" في العربية من الجذر (ك-ي-ف)، ويدل على تهيئة الشيء وتقديره. واستقر المصطلح في الأدبيات النفسية العربية بمعنى "التلاؤم" أو "التشاكل"، أي القدرة على تغيير السلوك أو البنية بما يتناسب مع متطلبات البيئة (مراد، 1968، ص 112).

#### ثانياً: المعنى الاصطلاحي

يُعرّف التكيف بأنه العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الفرد لتعديل ذاته أو سلوكه أو تصوراتها بما يتوافق مع متطلبات البيئة. ويؤكد أحمد عزت راجح أن التكيف هو جوهر الحياة النفسية؛ إذ يسعى الكائن الحي دوماً إلى تغيير سلوكه لمواجهة تغيرات البيئة (راجح، 1985، ص 342). ويُعرّف يوسف مراد التكيف بأنه "العملية الدينامية التي تهدف إلى إقامة توازن بين الكائن الحي ووسطه" (مراد، 1968، ص 115). وفي السياق المعرفي، يرى جان بياجيه أن التكيف توازن بين آليتي التمثيل والمواءمة

(Piaget, 1952, pp. 6-8) ويضيف عبد الرحمن عيسوي من منظور دينامي أن التكيف "حل وسط بين المطالب الغريزية والقوى الكابحة" (عيسوي، 1986، ص 203). ويُعرّف فيصل الزراد التكيف بأنه "اكتساب الفرد لأنماط سلوكية تتوافق مع المثيرات البيئية الجديدة" (الزراد، 2010، ص 88).

### ثالثاً: خصائص التكيف

حدد حامد زهران خصائص التكيف بأنه عملية ديناميكية مستمرة ومتعددة الجوانب، تشمل الكائن الحي ككل، وتتطلب جهداً نشطاً (زهران، 2005، ص 77-78).

### المبحث الثاني: تعريف التوافق (Adjustment) سيكولوجياً

#### أولاً: المعنى اللغوي

يشق "التوافق" من الجذر (و-ف-ق) الذي يدل على المطابقة والانسجام، ويشير اصطلاحاً إلى الحالة النفسية المستقرة الناتجة عن عمليات التكيف الناجحة (باهي، 2016، ص 211).

#### ثانياً: المعنى الاصطلاحي

يُعرّف حامد زهران التوافق بأنه "حالة من الصحة النفسية تتضمن التوافق مع الذات والتوافق مع الآخرين والبيئة" (زهران، 2005، ص 155). ويُعرّف عباس محمود عوض التوافق بأنه حالة الانسجام التي يشعر بها الفرد مع نفسه ومع مجتمعه، ويتجاوز فيها مجرد التلاؤم البيولوجي إلى البعد القيمي (عوض، 1998، ص 112). ويضيف سيد غنيم أن التوافق الناجح هو الذي يحقق للفرد إشباعاً لحاجاته دون إثارة صراعات معطلة (غنيم، 1973، ص 205). ويُفرّق مصطفى باهي بين التكيف بقوله "التوافق هو محصلة عملية التكيف" (باهي، 2016، ص 213). ويرى كارل روجرز أن التوافق الحقيقي يرتبط بتطابق مفهوم الذات مع الخبرة، مما يعكس تصالحاً داخلياً. (Rogers, 1961, p. 206)

### ثالثاً: أبعاد التوافق

يُوجز فيصل الزراد أبعاد التوافق في: التوافق الشخصي (تقبل الذات)، والتوافق الاجتماعي (إقامة علاقات مُرضية)، والتوافق المهني، والتوافق الأسري (الزراد، 2010، ص 145-150).

### المبحث الثالث: التمييز الجوهرى بين التكيف والتوافق

#### أولاً: التمييز من حيث العملية والنتيجة

التمييز المركزي هو أن التكيف عملية (Process) والتوافق نتيجة (Outcome) يُشير مصطفى باهي إلى أن "التكيف هو الجهد المبذول لحل مشكلة أو مواجهة ضغط، أما التوافق فهو ما يصل إليه الفرد بعد هذا الجهد من حالة نفسية" (باهي، 2016، ص 215). وقد عبّر بياجيه عن ذلك بقوله: "التكيف هو السعي نحو التوازن، والتوافق هو حالة التوازن نفسها. (Piaget, 1952, p. 7) "

#### ثانياً: التمييز من حيث الدلالة

التكيف قد يكون سلبياً أو إيجابياً؛ فيُفرّق فيصل الزراد بين التكيف السوي (المواجهة الواقعية) والتكيف غير السوي (الهروب أو العدوان). أما التوافق فهو دائماً حالة إيجابية دالة على الصحة النفسية (الزراد، 2010، ص 172).

#### ثالثاً: التمييز من حيث الزمن والوعي

التكيف آني ومؤقت غالباً، وقد يكون لاوعياً باستخدام الحيل الدفاعية، بينما التوافق مستقر ومستمر ويتطلب وعياً بالذات وقبولاً للإمكانيات والقيود (عيسوي، 1986، ص 285-286).

## رابعاً: جدول مقارن

لتجميع هذه الفروق الجوهرية وتسهيل استيعابها، يقدم الجدول (1) الآتي تلخيصاً مركزاً للمقارنة بين التكيف كعملية ديناميكية والتوافق كنتيجة مستقرة، وذلك وفق سبعة معايير أساسية هي: الطبيعة، الدلالة، الزمن، الوعي، المستوى، والهدف. يُعد هذا الجدول أداة بصرية سريعة مرجعية للتمييز بين المفهومين في أي سياق تطبيقي.

## جدول (1) : مقارنة بين التكيف والتوافق

التوافق (Adjustment)	التكيف (Adaptation)	معيار المقارنة
حالة/نتيجة مستقرة	عملية ديناميكية	الطبيعة
إيجابية بالضرورة	إيجابية أو سلبية	الدلالة
مستقر ومستمر	مؤقت ومرحلي	الزمن
يتطلب وعياً وقبولاً	قد يكون لا واعياً	الوعي
شامل ومتكامل	محلي وجزئي	المستوى
تحقيق التوازن والرفاه	التعامل مع الضغوط	الهدف

المصدر: اعداد الباحث

يمكن قراءة هذا الجدول من خلال ملاحظة ثلاثة مستويات من الاختلافات الجوهرية بين المفهومين:

1. مستوى النتيجة مقابل العملية (المعيار الأول والثاني والثالث) :يكشف الجدول أن "التكيف" هو

الجهد أو الإجراء الذي يبذله الفرد (مؤقت ومتغير)، بينما "التوافق" هو النتيجة أو الحالة النفسية

التي يصل إليها بعد ذلك (مستقرة ودائمة).

2. مستوى القيمة (المعيار الثاني والرابع) :يشير الجدول إلى أن "التكيف" قد يكون إيجابياً (صحي)

أو سلبياً (دفاعي/مرضي)، بينما "التوافق" هو في جوهره حالة إيجابية تعكس الصحة النفسية والتوازن.

3. مستوى الشمولية (المعيار الخامس والسادس) :يبين الجدول أن "التكيف" غالباً ما يكون استجابة

مرحلية لمشكلة أو ضغط معين (جزئي)، بينما "التوافق" هو إعادة تنظيم شاملة للعلاقة بين الفرد والوسط لتحقيق حالة من الرفاه والتوازن النفسي العام.

وفي الاخير يمكننا القول ان الجدول التكامل يوضح أن التمييز بين التكيف والتوافق ليس أكاديمياً فحسب، بل هو عملي ومنهجي. فهو يزود الطالب والممارس بأداة سريعة لتشخيص ما إذا كان السلوك الذي يلاحظه هو مجرد جهد تكيفي ظرفي أم أنه مؤشر دال على توافق نفسي سليم ومستقر. هذه المعرفة ضرورية لرسم خطط التدخل والعلاج النفسي.

## الفصل الثاني: الشبكة العلاقاتية

### المبحث الأول: جدلية العلاقة بين التوافق والصحة النفسية

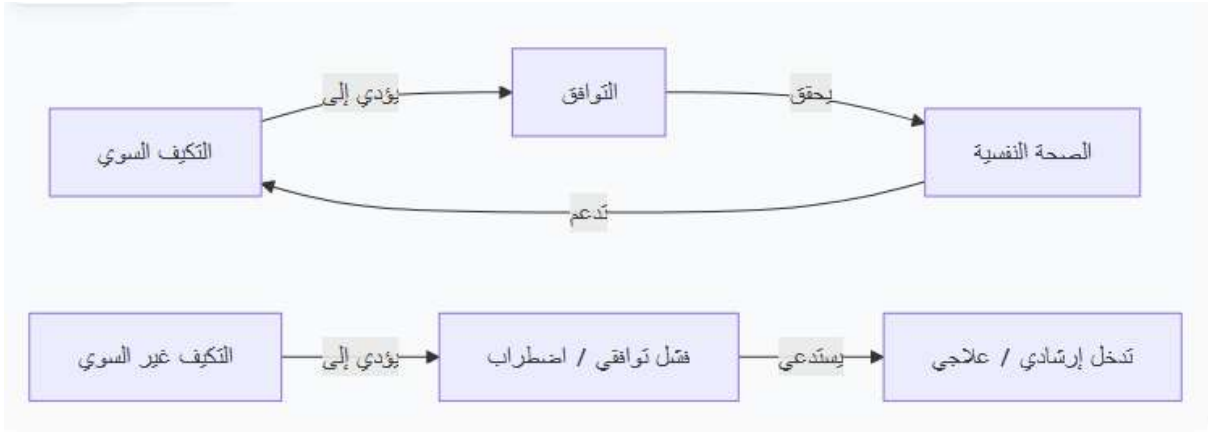
العلاقة بين التوافق والصحة النفسية تبادلية وجدلية. يُعرّف حامد زهران الصحة النفسية بأنها "حالة دائمة نسبياً، يكون فيها الفرد متوافقاً مع ذاته ومع الآخرين، وقادراً على مواجهة مطالب الحياة" (زهران، 2005، ص 33). ويُعرّف مصطفى فهمي التوافق بأنه "القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي يواجهها الإنسان يومياً"، ويعتبره المعيار الأول للحكم على الصحة النفسية (فهمي، 1987، ص 54). ويؤكد كارل روجرز أن الصحة النفسية (التطابق) هي شرط التوافق الحقيقي (Rogers, 1961, p.

185).

ويُعرّف الدليل التشخيصي الخامس (DSM-5) الاضطراب النفسي بأنه خلل في الأداء النفسي أو البيولوجي أو النمائي، مما يعكس فشلاً في تحقيق التوافق. (APA, 2013, p. 20)

والشكل التالي يوضح هذه العلاقة الدينامية بين التوافق والصحة النفسية

### شكل (1) : العلاقة الدينامية بين التكيف والتوافق والصحة النفسية



المصدر : اعداد الباحث

يوضح الشكل أن التكيف السوي يقود إلى التوافق والصحة النفسية في حلقة إيجابية، بينما التكيف غير السوي ينتهي إلى الاضطراب.

### المبحث الثاني: التكيف كآلية دفاعية ونموية

للتكيف طبيعة ثنائية: دفاعية ونموية. من المنظور الدفاعي، يُعرّف عبد الرحمن عيسوي التكيف بأنه "العملية التي تهدف إلى خفض التوتر وحماية الأنا من القلق عبر آليات دفاعية" (عيسوي، 1986، ص 203). أما من المنظور النمائي، فيرى بياجيه أن التكيف هو عصب النمو المعرفي (Piaget, 1952, p. 6). ويُعرّف حامد زهران التكيف النمائي بأنه "التغير الموجه نحو النضج، حيث يكتسب الفرد أنماطاً سلوكية تؤهله للمرحلة التالية" (زهران، 2005، ص 82).

## المبحث الثالث: مستويات التكيف من الفردي إلى المجتمعي

يتم التكيف على مستويات متعددة:

1. **المستوى البيولوجي:** الاستتباب الداخلي للحفاظ على التوازن الفسيولوجي.
2. **المستوى النفسي الفردي:** عبر الآليات المعرفية كالتمثيل والمواءمة.
3. **المستوى الاجتماعي:** يرى حامد زهران أن التكيف الاجتماعي هو "قدرة الفرد على التفاعل الإيجابي مع البيئة الاجتماعية وتقبل القيم والمعايير" (زهران، 2005، ص 191). ويُعرّف سيد غنيم التوافق الاجتماعي بأنه "اكتساب الفرد للمهارات التي تمكنه من إشباع حاجاته في إطار ثقافة مجتمعه" (غنيم، 1973، ص 311).
4. **المستوى الثقافي:** يؤكد فيصل الزراد أن هذا المستوى يتطلب وعياً بالخصوصية الثقافية للمجتمع (الزراد، 2010، ص 210).

ويرى الباحث أن التكيف يتم على أربعة مستويات متداخلة، يوضحها الجدول التالي مع أمثلة تطبيقية:

## جدول (2): مستويات التكيف الأربعة

المستوى	التركيز	الآلية / المفهوم	مثال تطبيقي
البيولوجي	التوازن الفسيولوجي	الاستتباب الداخلي	تنظيم درجة الحرارة، التكيف مع الارتفاعات العالية

التفسي الفردي	العمليات المعرفية والانفعالية	التمثيل والمواءمة (بياجيه)	تغيير استراتيجية حل مشكلة رياضية بعد فشل متكرر
الاجتماعي	التفاعل مع البيئة الاجتماعية	تعلم المهارات الاجتماعية، تقبل المعايير (زهران)	اندماج طالب جديد في الفصل الدراسي وتكوين صداقات
الثقافي	الانسجام مع القيم الثقافية السائدة	تجنب عدم اليقين، الجماعية/الفردية (الزرد)	احترام العادات والتقاليد في مكان العمل مع الاحتفاظ بهوية شخصية

المصدر: اعداد الباحث

## خاتمة

مفهوما التكيف والتوافق، رغم تداخلهما، يحملان دلالات علمية متميزة. فالتكيف هو العملية الديناميكية لتنظيم السلوك استجابةً للبيئة، وقد يكون إيجابياً أو سلبياً، بينما التوافق هو النتيجة الإيجابية المستقرة لهذه العمليات. ويُسهّم فهم العلاقة الجدلية بينهما وبين الصحة النفسية، وازدواجية التكيف كآلية دفاعية ونموية، في بناء فهم دقيق للسلوك البشري، وهو الأساس الذي تقوم عليه أي ممارسة نفسية أو تربوية. إن التحدي للمختص هو تحقيق التوازن بين حماية الذات وتعزيز نموها، وبين الامتثال للمتطلبات الاجتماعية والحفاظ على الاستقلالية، وهذا التوازن هو جوهر التوافق الفعّال وهدف التدخل النفسي.

## ❖ أسئلة تقييم وتحليل

### السؤال 1:

عرف التكيف والتوافق وفق ما ورد في المحاضرة، ثم اذكر ثلاث خصائص لكل منهما، مع الاستشهاد بأقوال أحد الباحثين في تعريف كل مفهوم.

المطلوب: تعريف دقيق، مع ذكر المرجع، ثم سرد الخصائص بدقة.

### السؤال 2:

استناداً إلى الجدول المقارن في المحاضرة، حلّل الفروق الجوهرية بين التكيف والتوافق وفق المعايير التالية: (الطبيعة، الدلالة، الزمن، الوعي، المستوى، الهدف). ثم ناقش كيف يمكن للخلط بين هذين المفهومين أن يؤدي إلى تشخيص خاطئ في الممارسة الإرشادية.

المطلوب: تحليل مقارن دقيق، مع ربط نظري بواقع الممارسة.

### السؤال 3:

وفق ما ورد في المحاضرة، هناك جدلية بين التوافق والصحة النفسية، كما أن للتكيف طبيعة ثنائية (دفاعية ونموية). اختر أحد المواقف التالية وطبّق عليه هذه المفاهيم:

• **الموقف (أ)** :طالب يواجه رسوباً دراسياً فيلجأ إلى التبرير وإلقاء اللوم على صعوبة الأسئلة (آلية دفاعية)، ثم يقرر لاحقاً تغيير طريقة مذاكرته.

• **الموقف (ب)** :موظف جديد يعاني من صعوبة في الاندماج مع زملائه، فيتجنب الحديث معهم في البداية، ثم يتعلم مهارات التواصل تدريجياً.

المطلوب: تحديد مظاهر التكيف الدفاعي، التكيف النمائي، والتوافق الناتج في الموقف الذي تختاره.

### السؤال 4:

يعتبر بعض الباحثين أن التوافق "حالة إيجابية بالضرورة" (كما في المحاضرة)، بينما يرى آخرون أن التوافق قد يكون مرضياً اجتماعياً دون أن يكون نفسياً صحيحاً (مثل: توافق الفرد مع نظام قمعي أو ثقافة ممرضة) . ناقش صحة هاتين الرؤيتين في ضوء ما تعلمته في المحاضرة، مع تقديم حجة مؤيدة أو معارضة، ومثال واقعي من المجتمع العربي يدعم موقفك.

المطلوب: إبداء رأي نقدي مستند إلى التحليل النظري، وليس مجرد وصف.

## قائمة المراجع

- باهي، مصطفى. (2016). علم النفس والصحة النفسية. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- الزراد، فيصل. (2010). التكيف والتوافق: دراسة في الشخصية. بيروت: دار النهضة العربية.
- زهران، حامد عبد السلام. (2005). الصحة النفسية والتوافق (ط. 7). القاهرة: عالم الكتب.
- راجح، أحمد عزت. (1985). أصول علم النفس. الإسكندرية: دار المعارف.
- عيسوي، عبد الرحمن. (1986). علم النفس المرضي: مدخل تحليلي. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- عوض، عباس محمود. (1998). التوافق النفسي: نظريات ونماذج. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- غنيم، سيد. (1973). سيكولوجية الشخصية. القاهرة: دار النهضة العربية.
- فهيم، مصطفى. (1987). الصحة النفسية: دراسات في سيكولوجية التكيف. القاهرة: مكتبة الخانجي.
- مراد، يوسف. (1968). مبادئ علم النفس العام. القاهرة: دار المعارف.
- American Psychiatric Association (APA). (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., p. 20). American Psychiatric Publishing.
- Piaget, J. (1952). The origins of intelligence in children (pp. 6-8). International Universities Press.
- Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy (pp. 185, 206). Houghton Mifflin.

# المحاضرة رقم 02

# المحاضرة رقم 2 : بنية التكيف: الأبعاد والخصائص

## الأهداف التعليمية للمحاضرة :

في نهاية هذه المحاضرة، يُتوقع من الطالب أن يكون قادراً على:

1. أن يعدد الطالب المجالات الأربعة الرئيسية للتكيف (الذاتي، الأسري-الاجتماعي، القيمي-الديني، الاقتصادي-السياسي)، مع شرح موجز لمضمون كل مجال بالاستناد إلى التعريفات الواردة في المحاضرة.
2. أن يحلل الطالب السمات الثلاث الأساسية التي تميز عملية التكيف (الدينامية، النسبية والثبات النسبي، المعيارية)، موضحاً كيف تتداخل هذه السمات لتشكل البنية المركبة للتكيف.
3. أن يطبق الطالب التصنيفات المختلفة لمجالات التكيف على حالة سلوكية افتراضية، محددًا أي المجالات يغلب على كل سلوك وأي السمات تتجلى فيه.
4. أن ينقد الطالب الافتراض القائل بأن التكيف "عملية نسبية تتغير باختلاف السياقات"، وذلك بمناقشة حدود هذه النسبية وإمكانية وجود معايير كونية أو ثقافية مشتركة للتكيف السوي.

## تمهيد

تتجه هذه المحاضرة إلى تحليل البنية الداخلية لمفهوم التكيف، عبر تحديد الأبعاد التي يتشكل منها والخصائص التي تسم عملياته. فالتكيف ليس ظاهرة أحادية البعد، بل بنية مركبة تنتشعب في مجالات حيوية متعددة، وتتسم بسمات جوهرية تحدد طبيعته. تهدف المحاضرة إلى تفكيك هذه البنية اعتماداً على الأدبيات العلمية العربية والعالمية.

## الفصل الأول: المجالات الحيوية للتكيف

### المبحث الأول: التكيف الذاتي

يُعد التكيف الذاتي أساس بقية مجالات التكيف، إذ لا يمكن للفرد أن يتكيف مع بيئته الخارجية ما لم يتأسس تكيفه مع ذاته. ويُشير إلى القدرة على فهم الذات وتقبلها وتعديلها وفق المقتضيات البيئية. يُعرّف حامد زهران الذات بأنها المنظومة التي تشمل الأفكار والمشاعر التي يحملها الفرد عن نفسه، ويؤكد أن التوافق مع الذات هو القاعدة التي ينطلق منها التوافق مع الآخرين (زهران، 2005، ص 155). ويُحلل فيصل الزراد مكونات التكيف الذاتي إلى ثلاثة أبعاد: الوعي بالذات، وتقبل الذات، والقدرة على تعديل السلوك وفق الخبرات (الزراد، 2010، ص 120).

ويُركّز مصطفى باهي على تقدير الذات كمؤشر مركزي للتكيف، موضحاً أن الأفراد ذوي التقدير المرتفع يظهرون مرونة تكيفية أعلى في مواجهة الضغوط (باهي، 2016، ص 230). ويُبين أن التكيف الذاتي يتطلب توازناً بين مفهوم الذات الواقعي والذات المثالية، وأن وجود فجوة حادة بينهما يُعيق القدرة على التكيف السوي (باهي، 2016، ص 232).

### المبحث الثاني: التكيف الأسري والاجتماعي

يُمثل النظام العائلي السياق الأول للتكيف الاجتماعي. يُعرّف مصطفى باهي التوافق الأسري بأنه "قدرة الفرد على الاستجابة المرنة لمتطلبات الحياة الأسرية، والحفاظ على علاقات وظيفية مع الوالدين والأبناء" (باهي، 2016، ص 280). ويُشير حامد زهران إلى أن تماسك الأسرة وخلوها من الصراعات المزمّنة يُعد شرطاً لتطوير قدرة الفرد على التوافق مع الآخرين (زهران، 2005، ص 190). كما يؤكد أن العلاقات الاجتماعية خارج الأسرة تتطلب مهارات تواصل فعال وتعاطف، وهي نتاج للتنشئة الاجتماعية (زهران، 2005، ص 191). ويُضيف سيد غنيم أن الفرد المتوافق اجتماعياً هو من يحقق إشباعاً لحاجاته في إطار ثقافة مجتمعه (غنيم، 1973، ص 311).

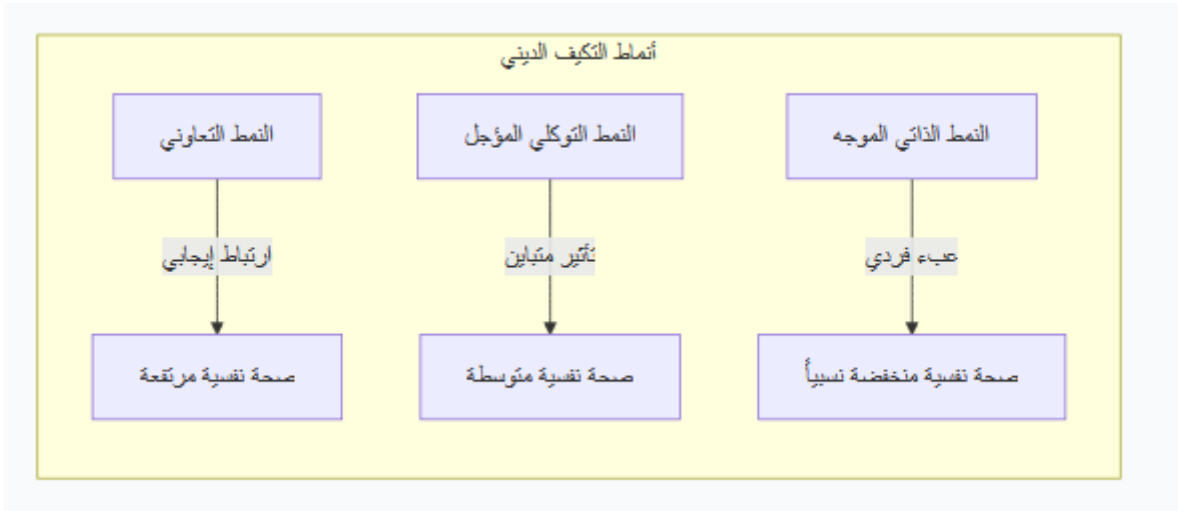
### المبحث الثالث: الأبعاد القيمية والدينية

يُشكل التكيف الروحي والديني بعداً حيويّاً في التعامل مع الضغوط. يُعرّف عبد الستار إبراهيم التكيف الديني بأنه "مجموعة الأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة الأحداث السلبية من خلال معتقداته وممارساته الدينية" (إبراهيم، 1998، ص 145). ويُصنف ثلاثة أنماط من التكيف الديني: النمط التعاوني الذي يتشارك فيه الفرد مع الله في مواجهة الأحداث، والنمط التوكلي المؤجل، والنمط الذاتي الموجه. وقد وجد أن النمط التعاوني يرتبط إيجاباً بمؤشرات الصحة النفسية (إبراهيم، 1998، ص 152). ويُقرر حامد زهران أن القيم الدينية تؤدي دوراً محورياً في تماسك الشخصية ومنحها القدرة على مقاومة الاضطراب (زهران، 2005، ص 270).

أما على المستوى القيمي، فيُحلل فيصل الزراد التكيف القيمي بأنه عملية مستمرة من الامتثال للمعايير الأخلاقية للمجتمع، مع الاحتفاظ بدرجة من الاستقلالية في الحكم الخلقى (الزراد، 2010، ص 200).

ويؤكد مصطفى باهي أن تعارض قيم الفرد مع قيم الجماعة يُمكن أن يحدث صراعاً نفسياً يُضعف التكيف العام (باهي، 2016، ص 310). والشكل الموالي يوضح أنماط التكيف الديني وعلاقتها بالصحة النفسية

### الشكل (2): أنماط التكيف الديني وعلاقتها بالصحة النفسية



المصدر: إبراهيم (1998). النمط التعاوني (تشارك الفرد مع الله) هو الأكثر ارتباطاً بمؤشرات الصحة النفسية الإيجابية.

### المبحث الرابع: التكيف مع المتغيرات الاقتصادية والسياسية

يقرر حامد زهران أن العوامل الاقتصادية والاجتماعية من أقوى العوامل المؤثرة في الصحة النفسية، حيث يؤدي الفقر والبطالة إلى زيادة الضغوط النفسية وتقليص خيارات التكيف المتاحة (زهران، 2005، ص 95). ويُشير مصطفى فهمي إلى أن القلق المالي يُشكل حملاً معرفياً مستمراً يقلص قدرة الفرد على التكيف الإيجابي (فهمي، 1987، ص 112). ويُضيف عبد الرحمن عيسوي أن الأفراد في ظل الاضطرابات السياسية والاقتصادية يلجأون غالباً إلى آليات تكيف دفاعية غير ناضجة مثل الإنكار أو الإسقاط، مما يزيد من احتمالية الاضطراب (عيسوي، 1986، ص 210). ويُؤكد لازاروس أن التكيف مع هذه الضغوط يتطلب إعادة تقييم معرفي مستمر للمواقف الضاغطة (Lazarus & Folkman, 1984, p. 141).

ومن خلال ما سبق ينتظم التكيف في أربعة مجالات رئيسية متداخلة، يوضحها الجدول التالي:

### جدول (3): المجالات الحيوية الأربعة للتكيف

المجال	التعريف الجوهرى	المكونات / المؤشرات الرئيسة	أبرز الباحثين
الذاتى	أساس التكيف؛ وهو القدرة على فهم الذات وتقبلها وتعديلها.	الوعي بالذات، تقبل الذات، تقدير الذات، التوازن بين الذات الواقعية والمثالية.	زهران، الزراد، باهى
الأسرى-الاجتماعى	الاستجابة المرنة لمتطلبات الأسرة والمجتمع، وبناء علاقات وظيفية.	تماسك الأسرة، مهارات التواصل، التعاطف، إشباع الحاجات في إطار ثقافى.	باهى، زهران، غنيم
القيمى-الدينى	استخدام المعتقدات والممارسات الدينية والقيم الأخلاقية في مواجهة الضغوط.	أنماط التكيف الدينى (تعاونى، توكلى، ذاتى)، الامتثال للمعايير الأخلاقية مع استقلالية الحكم.	إبراهيم، زهران، الزراد
الاقتصادى-السياسى	التعامل مع الضغوط الناتجة عن الفقر، البطالة، والاضطرابات السياسية.	إعادة التقييم المعرفى، آليات دفاعية (قد تكون غير ناضجة)، الموارد المالية.	زهران، فهمى، عيسوى، لازاروس

المصدر: اعداد الباحث

## الفصل الثاني: السمات الجوهرية لعملية التكيف

### المبحث الأول: خاصية الدينامية

يؤكد حامد زهران أن التكيف عملية ديناميكية متغيرة وليست حالة جامدة (زهران، 2005، ص 77). ويُحلل فيصل الزراد هذه الدينامية بأنها تعني أن "الكائن الحي في حالة نشاط دائم لإعادة التوازن المختل، وتتغير استراتيجياته بتغير المعطيات البيئية" (الزراد، 2010، ص 90). وتُقدم نظرية الأنظمة الديناميكية إطاراً يُفسر هذه الخاصية، حيث ترى أن التكيف يتضمن تحولات طورية وتنظيماً ذاتياً لمكونات النظام استجابة لتغيرات طفيفة في البيئة. (Thelen & Smith, 1994, pp. 55-60)

### المبحث الثاني: النسبية والثبات النسبي

يتسم التكيف بالنسبية، بمعنى أنه يختلف باختلاف الأفراد والسياقات. يُشير فيصل الزراد إلى أن الحكم على التكيف لا يكون مطلقاً، بل يرتبط بمدى ملاءمته لظروف الفرد ومرحلته النمائية (الزراد، 2010، ص 95). ويضيف عبد الرحمن عيسوي أن التكيف السوي في بيئة مضطربة يختلف جوهرياً عنه في بيئة مستقرة، مما يجعل معايير الحكم نسبية (عيسوي، 1986، ص 300).

وعلى الرغم من هذه الدينامية والنسبية، يُقرر حامد زهران أن ثمة ثباتاً نسبياً في الأنماط التكيفية، حيث تميل استراتيجيات التكيف التي تُستخدم في الطفولة إلى الاستمرار مع إمكانية التغيير عند توفر ظروف حياتية جديدة أو خضوع الفرد للإرشاد النفسي (زهران، 2005، ص 78). إن هذا الثبات النسبي يوفر استمرارية للشخصية وفي الوقت نفسه يسمح بالتطور. وقد أوضح فايلانت أن الأفراد يستطيعون الانتقال من آليات تكيف غير ناضجة إلى أخرى ناضجة عبر مسار العمر (Vaillant, 1977, p. )

(210).

## المبحث الثالث: المعيارية والامتثال للقيم الجمعية

تم عملية التكيف في إطار معياري تحكمه قيم المجتمع وتوقعاته. يُحلل إبراهيم زكريا التأثير الاجتماعي على التكيف، ويُفرق بين نوعين من الامتثال: الامتثال المعلوماتي الذي يحدث حين يعتمد الفرد على الجماعة كمصدر للمعلومات في المواقف الغامضة، والامتثال المعياري الذي يهدف إلى نيل القبول وتجنب الرفض (زكريا، 1995، ص 195). ويُبين حامد زهران أن التكيف الاجتماعي السوي يتطلب توازناً دقيقاً بين الامتثال للمعايير الجماعية والحفاظ على الهوية الشخصية، محذراً من أن الامتثال الأعمى قد يُفقد الفرد استقلالته ويُعيق نموه (زهران، 2005، ص 192). ويُضيف سيد غنيم أن التنشئة الاجتماعية تُكسب الفرد هذه المعايير منذ الطفولة، مما يُشكل إطاره المرجعي في التكيف (غنيم، 1973، ص 205).

ويمكن جمع هذه السمات في الجدول التالي :

## جدول (4): السمات الجوهرية للتكيف - مقارنة

السمة	التعريف	الكلمة المفتاح	تطبيق عملي (مثال)
الدينامية	عملية نشطة دائمة التغير لإعادة التوازن، تتضمن تحولات في الاستراتيجيات.	التغير المستمر	طالب يغير طريقة مذاكرته بعد رسوب، ثم يعدلها مرة أخرى في الفصل التالي.
النسبية والثبات النسبي	الحكم على التكيف يرتبط بالسياق (نسبي)، لكن أنماطه	السياق + الاستمرارية	شخص انطوائي قد يُعتبر تكيفه سوباً في وظيفة بحثية، لكنه قد

<p>يُعاني لو انتقل للمبيعات. مع العلاج، يمكنه تعديل سلوكه نسبياً.</p>		<p>تميل للاستمرار مع إمكانية التعديل.</p>	
<p>امتنال الموظف لقواعد اللباس في العمل دون أن يتخلى عن ذوقه الشخصي تماماً.</p>	<p>التوازن الاجتماعي</p>	<p>التكيف محكوم بقيم المجتمع وتوقعاته، ويتطلب توازناً بين الامتنال والاستقلالية.</p>	<p>المعيارية</p>

المصدر: اعداد الباحث

## خاتمة

تتشكل بنية التكيف من مجالات حيوية متداخلة (الذاتي، الأسري-الاجتماعي، القيمي-الديني، والاقتصادي-السياسي) وتتسم بسمات الدينامية، والنسبية، والثبات النسبي، والمعيارية. إن إدراك هذه الأبعاد والخصائص يُتيح فهماً تحليلياً مركباً للتكيف، مما يُفيد الباحث والممارس في مجال علم النفس في بناء نماذج تفسيرية وتدخلية أكثر دقة.

## ❖ أسئلة تقييم وتحليل

## السؤال 1:

استناداً إلى المحاضرة، أذكر المجالات الحيوية الأربعة للتكيف التي تم تحليلها، ثم عرف بإيجاز مجالين منها وفق ما ورد عن أحد الباحثين (مع ذكر المرجع).

المطلوب: تحديد دقيق للمجالات الأربعة، ثم تعريف مجالين مع الاستشهاد بأقوال الباحثين (مثل: زهران، الزراد، باهي، إبراهيم).

## السؤال 2:

حلل السمات الجوهرية الثلاث لعملية التكيف (الدينامية، النسبية والثبات النسبي، المعيارية) من خلال الإجابة عن الآتي:

- أ) كيف تختلف "الدينامية" عن "النسبية" في تفسير سلوك التكيف؟
- ب) كيف يمكن التوفيق بين "نسبية التكيف" و"ثباته النسبي"؟ استخدم مثلاً من واقع الحياة.

المطلوب: تحليل مقارن يظهر الفروق والعلاقات بين السمات، مع مثال توضيحي.

## السؤال 3:

اختر أحد الموقفين التاليين وطبّق عليه مفاهيم مجالات التكيف وسماته:

- **الموقف (أ)** : شاب فقد وظيفته بسبب أزمة اقتصادية، فبدأ يلوم نفسه ويعاني من تدني تقدير الذات، ثم لجأ إلى مجموعات الدعم الديني، وأخيراً تعلم مهارات بحث جديدة عن عمل.
- **الموقف (ب)** : طالبة جامعية انتقلت من مدينة صغيرة to مدينة كبيرة، واجهت صعوبة في التأقلم مع نمط الحياة الجديد، فبكت وعزلت نفسها في البداية، ثم انخرطت في الأنشطة الطلابية وشكلت صداقات جديدة.

المطلوب:

- حدد أي مجالات التكيف (ذاتي، أسري اجتماعي، قيمي ديني، اقتصادي سياسي) تظهر في الموقف.
- استخرج سمة أو اثنتين من سمات التكيف (دينامية، نسبية، معيارية) ووضح كيف تجلت في سلوك الشخصية.

## السؤال 4:

ناقش العبارة التالية نقداً مستنداً إلى ما تعلمته في المحاضرة:

"التكيف الناجح هو ذلك السلوك الذي يتوافق مع معايير المجتمع، حتى لو كان على حساب صحة

الفرد النفسية أو قيمه الذاتية."

المطلوب:

- اذكر موقفاً مؤيداً أو معارضاً لهذه العبارة.
- استخدم مفاهيم "المعيارية" و"الامتثال الأعمى" و"التوازن بين الهوية الشخصية والامتثال الاجتماعي" كما وردت في المحاضرة (زهران، 2005؛ زكريا، 1995).
- قدم مثلاً واقعياً من المجتمع العربي يدعم حجتك.

## قائمة المراجع

- إبراهيم، عبد الستار. (1998). علم النفس الديني والصحة النفسية. القاهرة: دار الشروق.
- باهي، مصطفى. (2016). علم النفس والصحة النفسية. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- الزراد، فيصل. (2010). التكيف والتوافق: دراسة في الشخصية. بيروت: دار النهضة العربية.
- زكريا، إبراهيم. (1995). علم النفس الاجتماعي. القاهرة: دار المعارف.
- إبراهيم، عبد الستار. (1998). علم النفس الديني والصحة النفسية. القاهرة: دار الشروق.
- زهران، حامد عبد السلام. (2005). الصحة النفسية والتوافق (ط. 7). القاهرة: عالم الكتب.
- عيسوي، عبد الرحمن. (1986). علم النفس المرضي: مدخل تحليلي. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- غنيم، سيد. (1973). سيكولوجية الشخصية. القاهرة: دار النهضة العربية.
- فهي، مصطفى. (1987). الصحة النفسية: دراسات في سيكولوجية التكيف. القاهرة: مكتبة الخانجي.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping (p. 141). Springer.
- Thelen, E., & Smith, L. B. (1994). A dynamic systems approach to the development of cognition and action (pp. 55-60). MIT Press.
- Vaillant, G. E. (1977). Adaptation to life (p. 210). Little, Brown.

# المحاضرة رقم 03

# المحاضرة رقم 3 : الإطار التفسيري للسلوك التكيفي

## الأهداف التعليمية للمحاضرة :

في نهاية هذه المحاضرة، يُتوقع من الطالب أن يكون قادراً على:

1. أن يعدد الطالب المحددات الرئيسية الثلاثة للسلوك التكيفي (البيولوجية-الوراثية، النفسية-الشخصية، البيئية-الاجتماعية)، مع شرح موجز لدور كل محدد في تشكيل الاستجابات التكيفية
2. أن يقارن الطالب بين المقاربات النظرية الثلاث المفسرة للسلوك التكيفي (السلوكية، التحليلية، المعرفية) من حيث: المبادئ الأساسية، آليات التكيف، وأبرز النقود الموجهة لكل منها،
3. أن يحلل الطالب كيفية تفاعل المحددات البيولوجية والنفسية والبيئية مع النماذج النظرية المختلفة لتقديم فهم متكامل للسلوك التكيفي، مع تقديم مثال توضيحي يظهر هذا التفاعل.
4. أن ينقد الطالب قصور أي من المقاربات النظرية الثلاث (السلوكية، التحليلية، المعرفية) في تفسير جوانب معينة من السلوك التكيفي، مقترحاً عناصر من المقاربات الأخرى يمكن أن تسد هذا القصور.

## تمهيد

تتناول هذه المحاضرة الإطار التفسيري للسلوك التكيفي، عبر تحليل محدداته المحركة ومقارباته النظرية. فالسلوك التكيفي ليس معطى معزولاً، بل هو نتاج تفاعل قوى بيولوجية ونفسية وبيئية، مترجماً عبر نماذج نظرية متباينة. تهدف المحاضرة إلى تحليل هذه المحددات والمقاربات وفق الأدبيات العلمية العربية والعالمية.

## الفصل الأول: القوى المحركة (المحددات)

### المبحث الأول: المحددات البيولوجية والوراثية

تشكل الأسس البيولوجية المنصة الأولية للتكيف. يُعرّف أحمد عزت راجح الأساس البيولوجي للسلوك بأنه "مجمّل التغيرات الفسيولوجية والعصبية التي تطرأ على الكائن الحي استجابة للمتغيرات البيئية" (راجح، 1985، ص 295). ويوضح أن الجهاز العصبي المركزي، وخاصة الدماغ، هو المسؤول عن تنظيم هذه الاستجابات التكيفية لتحقيق التوازن الداخلي (راجح، 1985، ص 300).

أما على المستوى الوراثي، فيشير يوسف مراد إلى أن الاستعدادات الموروثة تُشكّل "الإطار العام الذي يوجه السلوك"، حيث تنتقل عبر الجينات لتحديد إمكانات الفرد لا سلوكه النهائي (مراد، 1968، ص 89). ويؤكد مصطفى فهمي أن ما يُورث هو القابلية للتأثر بالبيئة والقدرة على التعلم، وليس أنماط السلوك الجاهزة، مما يجعل التكيف محصلة لتفاعل الجينات مع الخبرة (فهمي، 1987، ص 45). ويُقرر حامد زهران أن السلوك البشري هو دائماً نتاج تفاعلات مركبة بين ما هو بيولوجي وما هو مكتسب (زهران، 2005، ص 80).

### المبحث الثاني: المحددات النفسية الشخصية

تؤدي السمات الشخصية دوراً حاسماً في توجيه استراتيجيات التكيف. يحل فيصل الزراد أثر سمات الشخصية في السلوك التكيفي، مبيناً أن الأفراد ذوي السمة العصابية العالية يميلون إلى تقييم الأحداث على أنها تهديدية، بينما يميل ذوو الضمير الحي إلى استخدام استراتيجيات مواجهة مخططة (الزراد، 2010، ص 105). ويُعرّف حامد زهران تقدير الذات بأنه "شعور الفرد بقيمته وكفاءته"، ويؤكد أنه كلما ارتفع هذا التقدير زادت قدرة الفرد على مواجهة الضغوط (زهران، 2005، ص 156).

أما مفهوم الكفاءة الذاتية، فيُحلله مصطفى باهي بأنه إيمان الفرد بقدرته على تنفيذ سلوك معين بنجاح، وهو يتغير باختلاف المهمة والسياق، ويُعد محدداً أساسياً للسلوك التكيفي (باهي، 2016، ص 240). ويُضيف أن إدراك الفرد لذاته وقدراته هو الذي يحدد بشكل كبير مقدار الجهد الذي سيبدله ومدة استمراره في مواجهة العقبات (باهي، 2016، ص 242).

### المبحث الثالث: المحددات البيئية الاجتماعية

يُقرّ حامد زهران أن السلوك الإنساني لا يمكن تفسيره بمعزل عن إطاره البيئي، مؤكداً أن الأسرة والمدرسة والجماعة والثقافة أنظمة متداخلة تؤثر في قدرة الفرد على التكيف (زهران، 2005، ص 85-86). ويُقدم فيصل الزراد تحليلاً لهذه الأنظمة البيئية المترتبة، موضحاً أن البيئة المباشرة للفرد كالأُسرة والأقران، والروابط بينها، مروراً بالسياق الثقافي والقيمي الأوسع، كلها تُشكّل قوى ضاغطة أو داعمة لسلوكه التكيفي (الزراد، 2010، ص 112-115).

ويُشير سيد غنيم إلى أن التنشئة الاجتماعية هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها معايير مجتمعه وقيمه، مما يُمثل إطاره المرجعي في الحكم على السلوك التكيفي السوي (غنيم، 1973، ص 205).

ويُحلل لازاروس وفولكمان الضغظ البيئي على أنه نتاج عملية تقييم معرفي للعلاقة بين الفرد وبيئته، عندما تُستنزف موارده أو تتجاوزها. (Lazarus & Folkman, 1984, p. 19)

## الفصل الثاني: المقاربات النظرية

### المبحث الأول: التفسير السلوكي (التعلم)

يُعد التفسير السلوكي من أوائل المقاربات العلمية للتكيف. يُلخص أحمد عزت راجح مبادئ التفسير السلوكي بقوله إن "جوهر السلوك التكيفي يكمن في عملية التعلم القائمة على الارتباط بين المثيرات والاستجابات، وما يترتب عليها من تعزيز" (راجح، 1985، ص 320). ويشرح أن التكيف يحدث وفق قوانين التكرار والأثر والاستعداد، حيث يتم اكتساب أنماط السلوك الجديدة وتثبيتها عبر الإثابة والعقاب (راجح، 1985، ص 322). ويعرض راجح نقداً لهذه المدرسة بقوله "إن إغفالها للعمليات العقلية الداخلية كالتفكير والتأمل يجعل تفسيرها للسلوك البشري المعقد قاصراً" (راجح، 1985، ص 328).

### المبحث الثاني: التفسير التحليلي (صراع القوى)

يُقدم التحليل النفسي تفسيراً دينامياً للتكيف قوامه الصراع بين قوى النفس. يُحلل عبد الرحمن عيسوي التفسير الفرويدي بقوله إن "التكيف، من منظور التحليل النفسي، هو حل وسط تعقده الأنا لمحاولة التوفيق بين مطالب الهو الغريزية، وقوى الأنا الأعلى الخلقية، وضرورات الواقع الخارجي" (عيسوي، 1986، ص 200). ويُبين عيسوي أن الأنا تلجأ إلى آليات دفاعية لا واعية لتخفيض التوتر وحماية الذات من القلق الناتج عن هذا الصراع، وهي في حد ذاتها أساليب تكيفية (عيسوي، 1986، ص 203). ويُصنف فايلانت هذه الآليات إلى مستويات من النضج، مؤكداً أن الأفراد الأكثر توافقاً هم من يستخدمون آليات دفاعية ناضجة كالفكاهة والتسامي. (Vaillant, 1977, p. 88) ويُسجل عيسوي نقداً موجهاً لهذه

المدرسة بأن "الطبيعة الفرضية لمفاهيمها، كالليبدو واللاوعي، تجعل من الصعب إخضاعها للتحقق التجريبي المباشر" (عيسوي، 1986، ص 220)

### المبحث الثالث: التفسير المعرفي (الإدراك)

يركز التفسير المعرفي على دور عمليات الإدراك والتقييم في التكيف. يُحلل فيصل الزراد هذا المنظور بقوله إن "التكيف، معرفياً، هو إعادة بناء للموقف في ذهن الفرد، وعمليات التقييم المعرفي هي التي تحدد درجة الضغط واستراتيجية التعامل معه" (الزراد، 2010، ص 130). ويستند هذا الطرح إلى النموذج التفاعلي للازاروس الذي يرى التكيف جهداً معرفياً وسلوكياً لإدارة العلاقة بالبيئة ( Lazarus & Folkman, 1984, p. 141). أما بياجيه، فيُفسر التكيف كعملية توازن معرفي بين آليتي التمثيل والمواءمة، تُؤدي إلى تطور الهياكل المعرفية. (Piaget, 1952, p. 6) ويُضيف مصطفى باهي بُعداً هاماً بتحليله للأنماط المعرفية، موضحاً أنها "العدسات التي يرى الفرد من خلالها العالم"، وأن النمط المعرفي السلبي يُشوّه إدراك الواقع ويُفضي إلى تكيف غير سوي (باهي، 2016، ص 250). ويُسجل باهي نقداً للمقاربة المعرفية بأن "تركيزها المفرط على الجانب العقلي قد يُهمش المحددات العاطفية والبيولوجية الغريزية في توجيه السلوك التكيفي" (باهي، 2016، ص 255)

## خاتمة

السلوك التكيفي نتاج تفاعل معقد بين محددات وراثية بيولوجية، وقدرات نفسية شخصية، وسياقات بيئية اجتماعية. وتُقدم المقاربات النظرية (السلوكية، التحليلية، والمعرفية) أطراً تفسيرية متباينة، كل منها يُبرز وجهاً من الحقيقة. الفهم العلمي المتكامل يقتضي الإقرار بتعددية هذه المحددات وتكامل هذه النماذج التفسيرية لبناء تصور دقيق لحركية السلوك البشري.

## أسئلة تقييم وتحليل

### السؤال 1:

استناداً إلى المحاضرة، أجب عن الآتي:

- ما هي المحددات الثلاثة الرئيسية للسلوك التكيفي حسب التحليل الوارد؟
- (ب) عرّف بإيجاز "الكفاءة الذاتية" كما وردت عن مصطفى باهي، واذكر علاقتها بالسلوك التكيفي.

- (ج) كيف تفسر المدرسة السلوكية عملية التكيف؟ وما أبرز نقد وجه لها؟

المطلوب: إجابات دقيقة ومباشرة تعتمد على النص الأصلي للمحاضرة.

### السؤال 2:

اختر أحد الموقفين التاليين، وطبّق عليه المفاهيم الواردة في المحاضرة:

- **الموقف (أ) :** طالب جامعي يواجه ضغط الامتحانات النهائية. لديه تاريخ عائلي من اضطرابات القلق. في بداية الموسم، كان يشعر بالعجز وبيالغ في تضخيم صعوبة المواد، ثم بدأ يخطط لوقته ويستخدم استراتيجيات دراسة فعالة، بالرغم من شعوره المستمر بالتوتر.
- **الموقف (ب) :** موظف جديد يعاني من مدير نقدي ومتسلط. كان في البداية ينكر وجود مشكلة ويتجنب المدير، ثم بدأ يبرر تقصيره بأن المدير ظالم، ثم لجأ إلى زملائه ليتعلم مهارات التعامل مع النقد.

المطلوب:

- حدد أي المحددات (بيولوجية، نفسية، بيئية) تظهر في الموقف.
- اختر مقارنة نظرية واحدة وفسر سلوك الشخصية في الموقف وفقها.
- اقترح كيف يمكن لإحدى المقاربتين الأخرين أن تقدم تفسيراً مكماً.

السؤال 3:

ناقش العبارة التالية نقداً بناءً على ما تعلمته في المحاضرة:

"لا يمكن لأي مدرسة نظرية بمفردها أن تقدم تفسيراً كافياً للسلوك التكيفي؛ فالمدرسة السلوكية تهمل البعد الداخلي، والتحليلية تبقى افتراضية يصعب التحقق منها، والمعرفية تُغفل العوامل العاطفية والبيولوجية. التكامل بينها هو السبيل الوحيد لفهم أعمق".

المطلوب:

- اذكر موقفك من هذه المقولة (مؤيداً أو معارضاً مع استثناءات).

- استند إلى النقول الواردة في المحاضرة عن كل مدرسة (راجع، 1985؛ عيسوي، 1986؛ باهي،

(2016

- قدّم مثلاً من واقع الحياة يوضح ضرورة التكامل بين مقاربتين نظريتين على الأقل لفهم سلوك

تكيفي معين.

ملاحظة : هذا السؤال يقيس القدرة على النقد والتركيب والربط بين النظريات والواقع.

## قائمة المراجع

- باهي، مصطفى. (2016). علم النفس والصحة النفسية. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- الزراد، فيصل. (2010). التكيف والتوافق: دراسة في الشخصية. بيروت: دار النهضة العربية.
- راجح، أحمد عزت. (1985). أصول علم النفس. الإسكندرية: دار المعارف.
- زهران، حامد عبد السلام. (2005). الصحة النفسية والتوافق (ط. 7). القاهرة: عالم الكتب.
- عيسوي، عبد الرحمن. (1986). علم النفس المرضي: مدخل تحليلي. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- غنيم، سيد. (1973). سيكولوجية الشخصية. القاهرة: دار النهضة العربية.
- فهي، مصطفى. (1987). الصحة النفسية: دراسات في سيكولوجية التكيف. القاهرة: مكتبة الخانجي.
- مراد، يوسف. (1968). مبادئ علم النفس العام. القاهرة: دار المعارف.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping (pp. 19, 141). Springer.
- Piaget, J. (1952). The origins of intelligence in children (p. 6). International Universities Press.
- Vaillant, G. E. (1977). Adaptation to life (p. 88). Little, Brown.

# المحاضرة رقم 04

# المحاضرة رقم 4 : المنظور المقارن: مظاهر التكيف واللاتكيف

## الأهداف التعليمية للمحاضرة :

في نهاية هذه المحاضرة، يُتوقع من الطالب أن يكون قادراً على:

1. أن يصف الطالب المظاهر السلوكية الوصفية للتكيف السوي كما عرضتها المحاضرة في أبعادها الثلاثة: الكفاية والإنتاج، والعلاقات المشبعة، والمرونة النفسية، مستشهداً بتعريفات زهران وباهي والزراد.
2. أن يحدد مؤشرات الفشل التوافقي (اللاتكيف) في صورها السلوكية المتمثلة في العجز عن مسايرة المتطلبات، والانغلاق والجمود، والاستجابات الانفعالية الحادة، بناءً على تحليلات عيسوي وزهران والزراد.
3. أن يقارن بين السلوك التكيفي واللاتكيفي في ضوء معايير قابلة للملاحظة مثل التنظيم والإنتاج مقابل العجز المكتسب، والمرونة مقابل الجمود، والعلاقات الداعمة مقابل الانسحاب.
4. أن يميز بين الاستجابات الانفعالية العارضة الطبيعية والاستجابات الانفعالية الحادة الدالة على اللاتكيف اعتماداً على شروط الاستمرار والشدة وعدم التناسب مع المثير، كما نصّت عليها المحاضرة.

## تمهيد

تتناول هذه المحاضرة المظاهر الوصفية للسلوك التكيفي من خلال مقارنة تجلياته الإيجابية ومؤشرات فشله. يُعرض للتكيف السوي في أبعاد الكفاية والإنتاج، والعلاقات المشبعة، والمرونة النفسية، فيما يُعرض للتكيف من خلال العجز عن مسايرة المتطلبات، والانغلاق والجمود، والاستجابات الانفعالية الحادة. يلتزم العرض بالوصف الظاهري للسلوك دون الخوض في المسببات أو النظريات، مستنداً إلى الأدبيات العربية الرصينة في علم النفس.

## الفصل الأول: تجليات السلوك السوي (التكيف)

### المبحث الأول: الكفاية والإنتاج

تتجلى كفاية الفرد المتكيف في قدرته على أداء المهام بكفاءة وفعالية. يُشير حامد زهران إلى أن "الفرد المتوافق يتميز بقدرته على العمل والإنتاج والإسهام في مجتمعه، مع شعوره بالكفاية والرضا عن أدائه" (زهران، 2005، ص 157). ويُبين أن هذا المظهر السلوكي يتضمن التخطيط المنظم للأهداف، والمثابرة لتحقيقها، والقدرة على حل المشكلات التي تعترض سبيله (زهران، 2005، ص 158).

أما مصطفى باهي فيُحلل الكفاية كمظهر للصحة النفسية، قائلاً إن "الشعور بالكفاءة والإنتاجية هو مؤشر على تكيف الفرد، حيث يسعى دوماً لإنجاز مهامه بدافعية ذاتية ويشعر بقيمته من خلال إنتاجه" (باهي، 2016، ص 215). ويؤكد فيصل الزراد أن الاستقلالية والمبادرة سمتان سلوكيتان للفرد المتكيف، فهو "يتخذ قراراته بنفسه، ويُقدم على الفعل دون ضغط خارجي، ويتحمل مسؤولية اختياراته" (الزراد، 2010، ص 122).

### المبحث الثاني: العلاقات المشبعة

يتجلى السلوك التكيفي السوي في قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية مُرضية ومشبعة. يُعرّف حامد زهران التوافق الاجتماعي بأنه "قدرة الفرد على التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وتكوين علاقات دافئة مبنية على الاحترام المتبادل والتعاون" (زهران، 2005، ص 190). ويُحدد فيصل الزراد الأبعاد السلوكية لهذه القدرة في خمسة مجالات: المبادرة في التواصل، والقدرة على التعبير عن الاحتياجات بوضوح، والإفصاح عن المشاعر، وتقديم الدعم العاطفي للآخرين، وإدارة الصراعات بشكل بناء (الزراد، 2010، ص 148).

ويؤكد مصطفى باهي أن الرضا العلاقتي يظهر في السلوك من خلال الابتسام والتواصل اللفظي الإيجابي، والتعبير عن التقدير، والقدرة على حل الخلافات دون تدمير العلاقة، مما يُشبع حاجة الفرد إلى الانتماء (باهي، 2016، ص 280)

### المبحث الثالث: المرونة النفسية

تتجلى المرونة النفسية (Psychological Flexibility) كمظهر جوهري للسلوك التكيفي. يُعرّفها مصطفى باهي بأنها "قدرة الفرد على تعديل سلوكه واستجاباته بما يتناسب مع متغيرات الموقف، والتخلي عن الأساليب غير الفعالة، والانفتاح على خبرات جديدة" (باهي، 2016، ص 230). ويُضيف حامد زهران أن الفرد المرن هو من "يستطيع التعامل مع الإحباط والتغيير دون أن ينهار، ويكيّف أهدافه ووسائله وفق مقتضيات الواقع" (زهران، 2005، ص 80).

ويُشير فيصل الزراد إلى أن المرونة تقتضي قبول الانفعالات المتنوعة دون تجنب، والتصرف وفق قيم الفرد حتى في وجود عقبات، والانتقال بين استراتيجيات التكيف حسب الحاجة (الزراد، 2010، ص 132).

## الفصل الثاني: مؤشرات الفشل التوافقي (اللاتكيف)

### المبحث الأول: العجز عن مسايرة المتطلبات

يتجلى الفشل التوافقي في العجز السلوكي وعدم القدرة على مواجهة المهام. يُحلل عبد الرحمن عيسوي هذا المظهر بقوله إن "الفرد الذي يعاني من سوء التوافق يظهر عجزاً مكتسباً، حيث يتوقف عن المحاولة ويستسلم سريعاً أمام العقبات، ويعتقد أن جهوده لن تغير من النتائج شيئاً" (عيسوي، 1986، ص 295). ويُلاحظ ذلك في سلوكيات التأجيل المستمر، وتجنب المواقف التي تتطلب جهداً، والاعتماد المفرط على الآخرين لحل المشكلات.

ويُضيف حامد زهران أن "الانسحاب والتجنب من أبرز مؤشرات اللاتكيف، إذ ينسحب الفرد من الأنشطة الاجتماعية، ويرفض تحمل المسؤوليات، ويقضي وقتاً طويلاً في العزلة" (زهران، 2005، ص 200).

### المبحث الثاني: الانغلاق والجمود

يتمثل الفشل التوافقي في تصلب السلوك وغياب المرونة. يُعرّف فيصل الزراد الجمود السلوكي بأنه "إصرار الفرد على أنماط سلوكية ثابتة حتى بعد ثبوت عدم فعاليتها، ومقاومة شديدة لكل تغيير، والتزام بروتين صارم" (الزراد، 2010، ص 175). ويُشير عبد الرحمن عيسوي إلى أن هذا الجمود يرتبط بـ"التصلب المعرفي، حيث يرى الفرد الأمور بمنظور ثنائي إما أبيض أو أسود، ويرفض وجهات النظر البديلة، ويواجه صعوبة في التعامل مع الغموض" (عيسوي، 1986، ص 310). ويظهر ذلك في العزلة الاجتماعية والانغلاق على الذات.

### المبحث الثالث: الاستجابات الانفعالية الحادة

تجدر الإشارة ابتداءً إلى أن هذه الاستجابات لا تُعد مؤشراً على اللاتكيف إلا إذا اتسمت بالاستمرار، والشدة، وعدم التناسب مع المثير، على نحو يُعيق الأداء اليومي؛ أما الاستجابات الانفعالية العارضة المتناسبة مع السياق فتدخل في نطاق السلوك السوي. يُعتبر فقدان السيطرة على الانفعالات من أوضح مؤشرات اللاتكيف. يُوضح عبد الرحمن عيسوي أن "الاستجابات الانفعالية الحادة تشمل نوبات الغضب الشديد، والقلق المزمن، والبكاء غير المنضبط، والتهيج لأتفه الأسباب، مما يعكس فشلاً في ضبط النفس" (عيسوي، 1986، ص 250). ويُقابل ذلك خدران عاطفي وانفصال عن الواقع، حيث يبدو الفرد جامد التعابير، خالي الصوت من العاطفة، وكأنه في حالة ذهول (عيسوي، 1986، ص 252).

ويُضيف مصطفى باهي أن الفشل التوافقي قد يتجلى في "سلوكيات اندفاعية وتدمير ذاتي، كإيذاء النفس، والاعتداء على الآخرين، واللجوء إلى المخدرات للهروب من الضغوط" (باهي، 2016، ص 260)، مما يُشير إلى انهيار آليات التكيف السوي.

## خاتمة

يُقدم المنظور المقارن وصفاً سلوكياً دقيقاً لمظاهر التكيف واللاتكيف. فالتكيف يتجلى في الكفاية والإنتاج، والعلاقات المشبعة، والمرونة النفسية؛ بينما يُعرف اللاتكيف بالعجز عن مسايرة المتطلبات، والانغلاق والجمود، والاستجابات الانفعالية الحادة. يُعد فهم هذه المظاهر أساساً للتشخيص السلوكي والتدخل النفسي، لأنها تقدم مؤشرات قابلة للملاحظة والقياس.

## ❖ أسئلة التقييم والتحليل

### السؤال الاول :

حلل مظاهر "الكفاية والإنتاج" في ضوء النموذج الوصفي المعروض في المحاضرة، ثم قارنها بمؤشرات "العجز عن مسايرة المتطلبات".

استند في تحليلك إلى ما ذكره حامد زهران ومصطفى باهي وفيصل الزراد من جانب، وعبد الرحمن عيسوي من جانب آخر، وبيّن كيف يمكن للملاحظ السلوكي أن يفرق بين حالتي التكيف واللاتكيف في بيئة العمل أو الدراسة عبر أمثلة إجرائية.

### السؤال الثاني :

تتص المحاضرة على أن الاستجابات الانفعالية الحادة لا تُعد مؤشراً على اللاتكيف إلا بتوافر شروط معينة.

اشرح هذه الشروط بالتفصيل، ثم قدم مثلاً افتراضياً لاستجابة انفعالية حادة تُعتبر سوية، ومثالاً آخر للاستجابة نفسها تتحول إلى مؤشر فشل توافقي، مبيّناً أثر ذلك على حياة الفرد اليومية وفق منظور عيسوي وباهي.

### السؤال الثالث

صمم سيناريو لحالة سلوكية يظهر فيها الفرد مستوى عالياً من "المرونة النفسية" وفق تعريف باهي والزراد، ثم سيناريو آخر لشخص يتسم بـ "الانغلاق والجمود".

حلل كلا السيناريوهين من خلال أبعاد: تعديل الاستجابات، الانفتاح على الخبرات الجديدة، التعامل مع الإحباط - كما وردت في المحاضرة - ووضح كيف يؤدي كل نمط إلى نتائج تكيفية مختلفة.

### السؤال الرابع

تعرض المحاضرة مفهوم "العلاقات المشبعة" بوصفها مظهراً تكيفياً سويّاً، وتقابله بالانسحاب والتجنب بوصفهما مؤشري لا تكيف.

انطلاقاً من وصف زهران والزراد، ناقش كيف يمكن تقييم جودة العلاقات المشبعة في سلوك فرد معين، ثم اشرح كيف أن الانسحاب الاجتماعي المزمن - وليس الموقفي - قد يتطور من مجرد تجنب إلى جمود وانغلاق يؤثران على جودة الحياة، مستعيناً بإشارات عيسوي والزراد.

## قائمة المراجع

- باهي، مصطفى. (2016). علم النفس والصحة النفسية. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- الزراد، فيصل. (2010). التكيف والتوافق: دراسة في الشخصية. بيروت: دار النهضة العربية.
- زهران، حامد عبد السلام. (2005). الصحة النفسية والتوافق (ط. 7). القاهرة: عالم الكتب.
- عيسوي، عبد الرحمن. (1986). علم النفس المرضي: مدخل تحليلي. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

# المحاضرة رقم 05

# المحاضرة رقم 5 : التكيف والمؤشرات السيكومترية للصحة النفسية

## الأهداف التعليمية للمحاضرة :

في نهاية هذه المحاضرة، يُتوقع من الطالب أن يكون قادراً على:

1. أن يشرح الطالب مفهوم التكيف كمعيار سيكومتري للصحة النفسية من خلال بُعديه الأساسيين: التوازن بين القوى (الداخلية والخارجية) والرضا العام عن الحياة، مستنداً إلى أطروحات يوسف مراد وحامد زهران ومصطفى باهي وفيصل الزراد.
2. أن يُحلل المؤشرات الإكلينيكية للفشل التكيفي في صورها الثلاث: الأعراض النفسجسدية، واضطرابات التكيف وفق تصنيف DSM-5، والشعور بالاغتراب بأبعاده الخمسة كما عرضها كل من عبد الرحمن عيسوي وحامد زهران وفيصل الزراد.
3. أن يُقيم أهمية التكيف الثقافي في بناء المقاييس السيكومترية من خلال مقارنة نموذج مقياس زينب شقير للتكيف النفسي (بأبعاده الأربعة) بمقياس دينر للرضا عن الحياة (SWLS) ، مبيّناً خصائص الحل العربي في القياس النفسي.
4. أن يُميز بين الاستجابات الطبيعية للضغوط واضطرابات التكيف الإكلينيكية اعتماداً على معايير الشدة، والارتباط بضغوط محدد، والمدة الزمنية (ثلاثة أشهر)، والاختلال الوظيفي كما حددها DSM-5 وشرحت في المحاضرة.

**تمهيد**

تتناول هذه المحاضرة العلاقة بين التكيف والصحة النفسية من منظور سيكومتري إكلينيكي. يُحلل التكيف كمعيار للصحة النفسية قائم على مؤشرات قابلة للقياس، مع عرض للمؤشرات الإكلينيكية للفشل التكيفي. يستند العرض إلى الأدبيات العربية الرصينة وإلى الدليل التشخيصي الإحصائي الخامس (DSM-5) حيث يتحول التكيف من مفهوم نظري إلى متغير تشخيصي.

**الفصل الأول: التكيف كمعيار للصحة النفسية****المبحث الأول: التوازن بين القوى**

يُعد التوازن بين القوى الداخلية والخارجية الأساس الذي تقوم عليه الصحة النفسية. يُشير يوسف مراد إلى أن الصحة النفسية تتطلب "توفيقاً بين الميول الفطرية والمكتسبة من جهة، ومطالب البيئة من جهة أخرى"، وهو ما يُنتج حالة من الاستقرار الدينامي وليس الجمود (مراد، 1968، ص 210). ويُحلل حامد زهران هذا التوازن بأنه تكامل بين دوافع الفرد وقدراته وقيم مجتمعه، محذراً من أن اختلاله يُفضي إلى الصراع والقلق الممرض (زهران، 2005، ص 45).

ويُضيف فيصل الزراد أن التوازن النفسي يُقاس بقدرة الأنا على التوفيق بين المطالب الغريزية والمعايير الخلقية وضرورات الواقع، فكلما زادت قوة الأنا زادت قدرة الفرد على التكيف الناجح (الزراد، 2010، ص 110). ويرى أحمد عزت راجح أن هذا التوازن ليس فطرياً، بل هو "مهارة تُكتسب بالخبرة والتنشئة الاجتماعية السوية" (راجح، 1985، ص 350). والجدول التالي يبين التوازن بين القوى - نموذج

متعدد الأبعاد

## جدول (5): التوازن بين القوى - نموذج متعدد الأبعاد

نوع القوى	المكونات	دورها في التوازن	عند الاختلال
داخلية (ذاتية)	الدوافع، الغرائز، القدرات، الميول الفطرية والمكتسبة	تشكيل ديناميات الشخصية والسعي نحو الإشباع	صراع داخلي، قلق، شعور بالعجز
خارجية (بيئية)	مطالب البيئة، القيم المجتمعية، المعايير الخلقية، ضرورات الواقع	تحديد الإطار المقبول للتكيف وفرص النجاح	ضغوط خارجية، إحباط، اغتراب
الأنا (وسيط)	القدرة على التوفيق والموازنة، المهارات المكتسبة	تنظيم العلاقة بين الداخل والخارج، وتحقيق الاستقرار الدينامي	انهيار التكيف، آليات دفاعية غير ناضجة

المصدر : اعداد الباحث

يبين الجدول أن الصحة النفسية لا تعني غياب القوى المتعارضة، بل تعني وجود "أنا" قوية قادرة على التوفيق بينها بمهارة. هذه المهارة تُكتسب بالخبرة والتنشئة السوية (راجح، 1985، ص 350). في حين اختلال هذا التوازن ينتج القلق الممرض (زهران)

## المبحث الثاني: الرضا العام عن الحياة

يُمثل الرضا عن الحياة مؤشراً سيكومترياً محورياً للصحة النفسية والتكيف. يُعرّف مصطفى باهي الرضا عن الحياة بأنه "الحكم المعرفي الذي يُصدره الفرد على نوعية حياته ككل، وهو يختلف عن مجرد غياب الاضطراب" (باهي، 2016، ص 290). ويُبين حامد زهران أن الفرد المتوافق يشعر بقناعة ورضا عن جوانب حياته المختلفة، كالعمل والأسرة والعلاقات الاجتماعية، وهذا الشعور هو علامة تحقق الصحة النفسية (زهران، 2005، ص 160).

ويُضيف سيد غنيم أن الرضا عن الحياة يكون مرتفعاً حين يشعر الفرد أن أهدافه تتحقق وأن لديه موارد تكفي لمواجهة متطلباتها (غنيم، 1973، ص 280). وقد طور دينر مقياساً لقياسه (SWLS) يُظهر اتساقاً وثباتاً مرتفعين، ويعكس التقييم المعرفي الذي يُجريه الفرد لحياته (Diener et al., 1985, p. 72).

### المبحث الثالث: إسهام عربي في قياس التكيف: نموذج مقياس زينب شقير

في إطار تعزيز البيئة المرجعية العربية، تبرز إسهامات الباحثين العرب في تطوير مقاييس سيكومترية لقياس التكيف والصحة النفسية. ومن أبرز هذه الإسهامات مقياس التكيف النفسي الذي طوره زينب شقير، والمصمم خصيصاً ليناسب خصائص البيئة الثقافية العربية. يهدف المقياس إلى تقدير مستوى التكيف النفسي في أربعة أبعاد رئيسية هي: البعد الشخصي (تقبل الذات والشعور بالكفاية)، والبعد الأسري (القدرة على التكيف داخل إطار العلاقات الأسرية)، والبعد الاجتماعي (مرونة التفاعل مع متطلبات المجتمع)، والبعد الانفعالي (إدارة الانفعالات والتوازن العاطفي). وقد أظهر المقياس خصائص سيكومترية مقبولة من حيث الصدق والثبات على عينات من البيئة المصرية والعربية، مما يجعله أداة عملية صالحة للاستخدام في السياقين الإكلينيكي والبحثي (شقير، 2003، ص 15-20).

تكتسب هذه الأداة أهميتها من كونها لا تعتمد على التعريب الحرفي للمقاييس الغربية فحسب، بل صيغت بنودها انطلاقاً من فهم ثقافي محلي، مما يعزز صلابتها العلمية ويثري الخريطة السيكومترية العربية ويمكن توضيح الموازنة بين مقياسين: شقير (عربي) ودينر (عالمي) في الجدول التالي :

## جدول (6) : الموازنة بين مقياسين: شقير (عربي) ودينر (عالمي)

مقياس دينر للرضا عن الحياة (SWLS)	مقياس شقير للتكيف النفسي	مقياس المقارنة
بُعد واحد كلي: الحكم العام على الحياة	4 أبعاد: شخصي، أسري، اجتماعي، انفعالي	الأبعاد
بُنِي في سياق عربي فردي	صيغت بنوده من فهم ثقافي محلي عربي	المنطلق الثقافي
التقييم المعرفي العام للحياة	التكيف الوظيفي في سياقات متعددة (الأسرة، المجتمع)	التركيز
يُعطى مؤشراً إجمالياً سريعاً	يُعطى صورة تفصيلية لمصادر القوة والضعف التكيفي	الاستخدام الإكلينيكي

المصدر: اعداد الباحث

## الفصل الثاني: العرض الإكلينيكي

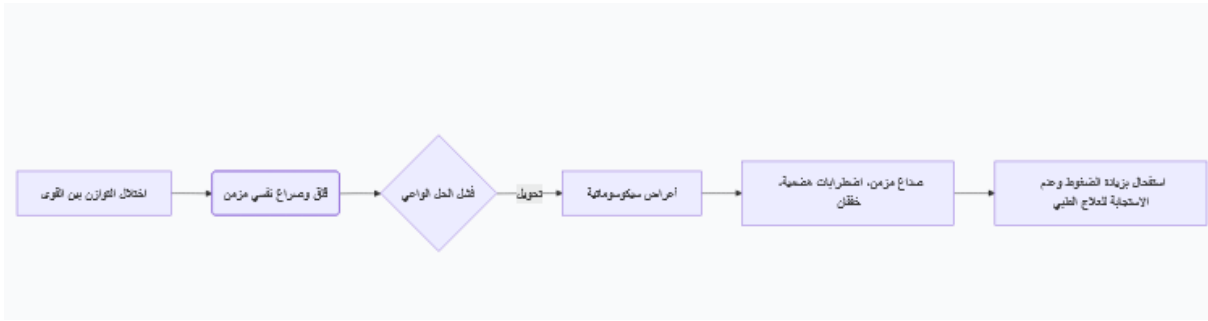
## المبحث الأول: الأعراض النفسجسدية

يُشكل ظهور أعراض جسدية في غياب سبب طبي كافٍ أحد أبرز تجليات الفشل التكيفي. يُحلل عبد الرحمن عيسوي هذه الظاهرة بقوله إن "الاضطرابات السيكوسوماتية هي تعبير جسدي عن صراع نفسي لم يستطع الفرد حله بوعي، فيتحول القلق إلى ألم عضوي" (عيسوي، 1986، ص 310). ويتوافق هذا مع ما ورد في DSM-5 من تعريف لاضطراب الأعراض الجسدية الذي يتطلب وجود أفكار ومشاعر وسلوكيات مفرطة مرتبطة بالعرض الجسدي لمدة تتجاوز ستة أشهر. (APA, 2013, p. 311)

ويُعدّد حامد زهران أكثر هذه الأعراض شيوعاً: الصداع المزمن، واضطرابات الجهاز الهضمي، وآلام الظهر، والخفقان (زهران، 2005، ص 210). ويُفرق مصطفى باهي بينها وبين المرض العضوي البحت

بأنها "لا تستجيب للعلاجات الطبية المعتادة، وتزداد شدتها بازدياد الضغوط النفسية" (باهي، 2016، ص 260). والشكل الموالي يبين المسار من اختلال التوازن إلى العرض النفسجسدي

### شكل (3): المسار من اختلال التوازن إلى العرض النفسجسدي



المصدر: مستند إلى عيسوي (1986)، زهران (2005)، و \* DSM-5.

### المبحث الثاني: اضطرابات التكيف وتصنيفاتها

تُعد اضطرابات التكيف نمطاً إكلينيكياً واضحاً للفشل التوافقي. يُعرّفها DSM-5 بأنها استجابة عاطفية أو سلوكية غير متناسبة تظهر خلال ثلاثة أشهر من بداية ضاغط محدد، وتسبب خللاً وظيفياً كبيراً. (APA, 2013, p. 286) ويُشير عبد الرحمن عيسوي إلى أن هذه الاضطرابات "حلقة وسط بين الاستجابات الطبيعية للضغوط والاضطرابات النفسية الكبرى"، وتزول عادة بزوال الضاغط (عيسوي، 1986، ص 320).

ويُعد مصطفى باهي الأعراض المصاحبة: مزاج مكتئب، قلق، واضطراب في السلوك كالتهور والعدوان، وقد يُصاب الفرد بخليط منها (باهي، 2016، ص 275). ويوضح حامد زهران أن التفريق بين اضطراب التكيف والاكتئاب الشديد يُبنى على شدة الأعراض وارتباطها الوثيق بضاغط بيئي واضح، مما يجعل تشخيصه أكثر دقة (زهران، 2005، ص 235).

### المبحث الثالث: الشعور بالاعتراب

يُشكل الاعتراب مؤشراً إكلينيكياً محورياً لفشل التكيف الاجتماعي والنفسي. يُصنف سيمان أبعاده إلى خمسة: العجز، وفقدان المعنى، وفقدان المعايير، والعزلة الاجتماعية، والاعتراب الذاتي ( Seeman, 1959, p. 786). ويُحلل حامد زهران الاعتراب بأنه "شعور الفرد بأنه غريب عن نفسه وعن مجتمعه، وأن حياته تخلو من المعنى"، وهو من أقوى علامات اللاتوافق (زهران، 2005، ص 245).

ويُضيف فيصل الزراد أن العجز يُفقد الفرد الإحساس بالسيطرة، وأن فقدان المعايير يُفقدته بوصلته الأخلاقية، مما يُعمق الفشل التكيفي (الزراد، 2010، ص 185). ويؤكد مصطفى باهي أن الاعتراب الذاتي هو أشدها خطراً، حيث ينفصل الفرد عن قيمه ورغباته الحقيقية فيمارس أنشطة لا تشعره بقيمته (باهي، 2016، ص 300).

## خاتمة

التكيف معيار سيكومتري للصحة النفسية، يُقاس بالتوازن بين القوى وبالرضا العام عن الحياة. وتُمثل المقاييس العربية، كمقياس زينب شقير، خطوة أساسية نحو تأصيل القياس النفسي ثقافياً. أما فشله تكيفياً فيتجلى في الأعراض النفسجسدية، واضطرابات التكيف محددة العلاقة بالضغط، والاعتراب بأبعاده الخمسة. يُشكل هذا الإطار أساساً موضوعياً للتشخيص الإكلينيكي الدقيق والتخطيط للتدخل العلاجي.

## ❖ أسئلة التقييم والتحليل

## السؤال الاول

تناقش المحاضرة مفهوم "التوازن بين القوى" بصفته أساساً للصحة النفسية، ثم تعرض مؤشّر اللاتكيف المتمثل في "الأعراض النفسجسدية".

حلل العلاقة بين اختلال التوازن بين القوى الداخلية والخارجية – كما يراها يوسف مراد وحامد زهران وفيصل الزراد – وظهور الأعراض السيكوسوماتية (الصداع، اضطرابات الجهاز الهضمي، الخفقان) وفق تفسير عبد الرحمن عيسوي و DSM-5. ثم صمم حالة افتراضية لفرد يُعاني من ضغوط مزمنة، ووضح من خلالها كيف يمكن أن يقود اختلال التوازن إلى شكوى جسدية مستعصية على العلاج الطبي.

## السؤال الثاني

تُعرّف المحاضرة اضطرابات التكيف بأنها استجابة غير متناسبة لضغط محدد خلال ثلاثة أشهر، وتُشير إلى ضرورة تفريقها عن الاكتئاب الشديد.

اشرح المعايير التفريقية بين اضطراب التكيف والاكتئاب الشديد كما تضمنها العرض (شدة الأعراض،  
حتمية ارتباطها بضغوط بيئي، زوالها بزواله)، ثم قدم مثالاً إكلينيكياً موجزاً لمريضين: أعراض أحدهما  
تقابل تشخيص اضطراب تكيف، وأعراض الآخر تقابل تشخيص اكتئاب شديد، موضحاً النقاط الفارقة  
التي يستند إليها الطبيب النفسي في تشخيصه.

### السؤال الثالث

يتناول العرض الاغتراب من منظور سيمان بأبعاده الخمسة: العجز، وفقدان المعنى، وفقدان المعايير،  
والعزلة الاجتماعية، والاعتراب الذاتي.

ناقش كيف يمكن أن يُمثل بُعدا "العجز" و"فقدان المعايير" - كما حللتهما الزراد - منطلقين لظهور  
باقي الأبعاد وصولاً إلى "الاعتراب الذاتي" الذي يصفه مصطفى باهي بكونه الأخطر. صمم سيناريو  
سلوكياً لشخص بدأ يشعر بالعجز عن التحكم في مساره المهني، ثم تطورت حالته إلى اغتراب ذاتي،  
مبرزاً كل بُعد من الأبعاد الخمسة في السيناريو.

### السؤال الرابع :

تعرض المحاضرة مقياس زينب شقير بوصفه نموذجاً عربياً لتأصيل القياس النفسي، وتُقابلته ضمناً  
بأدوات غربية كمقياس دينر للرضا عن الحياة SWLS

انطلاقاً من وصف المحاضرة لأبعاد مقياس شقير (الشخصي، الأسري، الاجتماعي، الانفعالي)، وازن  
بين هذا المقياس ومقياس SWLS من حيث مدى مراعاة كلٍ منهما للخصوصية الثقافية. ثم ناقش كيف  
يمكن أن يُسهم استخدام مقياس شقير في العيادة النفسية العربية في زيادة دقة التشخيص وتحسين  
التخطيط للتدخل العلاجي مقارنةً بالاعتماد على التعريب الحرفي لمقاييس غربية.

## قائمة المراجع

- باهي، مصطفى. (2016). علم النفس والصحة النفسية. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- الزراد، فيصل. (2010). التكيف والتوافق: دراسة في الشخصية. بيروت: دار النهضة العربية.
- راجح، أحمد عزت. (1985). أصول علم النفس. الإسكندرية: دار المعارف.
- زهران، حامد عبد السلام. (2005). الصحة النفسية والتوافق (ط. 7). القاهرة: عالم الكتب.
- شقير، زينب محمود. (2003). مقياس التكيف النفسي: دليل عملي. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- عيسوي، عبد الرحمن. (1986). علم النفس المرضي: مدخل تحليلي. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- غنيم، سيد. (1973). سيكولوجية الشخصية. القاهرة: دار النهضة العربية.
- مراد، يوسف. (1968). مبادئ علم النفس العام. القاهرة: دار المعارف.
- American Psychiatric Association (APA). (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., pp. 286, 311). American Psychiatric Publishing.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. Journal of Personality Assessment, 49(1), p. 72.
- Seeman, M. (1959). On the meaning of alienation. American Sociological Review, 24(6), p. 786.

# المحاضرة رقم 06

# المحاضرة رقم 6 : ديناميات التأثير (عوامل التكيف والتوافق)

## الأهداف التعليمية للمحاضرة :

في نهاية هذه المحاضرة، يُتوقع من الطالب أن يكون قادراً على:

1. أن يُعدد الطالب العوامل الذاتية الداخلية الفاعلة في التكيف (نضج الجهاز العصبي، مفهوم الذات، المرونة النفسية) ويشرح دور كل منها وفقاً لتحليلات يوسف مراد وأحمد عزت راجح ومحمد شعلان ومصطفى باهي وفيصل الزراد.
2. أن يُحلل أثر العوامل البيئية الخارجية في تشكيل السلوك التكيفي من خلال تصنيف بومريند لأساليب التنشئة الأسرية (السلطوية، التفاوضية، المتساهلة، المهملة) وأبعاد هوفستيد الثقافية (خاصة الفردية/الجماعية وتجنب عدم اليقين)، مستنداً إلى تفسيرات عيسوي وغنيم وزهران والزراد.
3. أن يُفسر الطالب التفاعل بين العوامل الذاتية والبيئية في إنتاج التكيف بوصفه حصيلة دينامية متداخلة لا أحادية السبب، مع إدراك الأهمية النسبية لكل فئة من العوامل.
4. أن يُقارن بين المحددات الثقافية للتكيف في المجتمعات الجماعية والفردية من خلال توظيف تصور زهران للذات الترابطية عربياً ونموذج الزراد في إعادة تعريف التكيف الناجح باختلاف السياق الحضاري.

**تمهيد**

تتجه هذه المحاضرة إلى تحليل العوامل الفاعلة في التكيف والتوافق. يُحلل التكيف كنتيجة لتفاعل قوى ذاتية داخلية وأخرى بيئية خارجية. يُركز هذا التحليل على ماهية العوامل الفاعلة لا على أطرها التفسيرية، مستنداً إلى أدبيات علم النفس العربية والعالمية.

**الفصل الأول: القوى الداخلية (العوامل الذاتية)****المبحث الأول: نضج الجهاز العصبي**

يُشكل النضج المتدرج للجهاز العصبي، وخاصة القشرة الأمامية، الأساس البيولوجي للتكيف. يُشير يوسف مراد إلى أن "نضج الجهاز العصبي هو الشرط الأول لاكتساب أنماط السلوك المعقدة، وأن قدرة الفرد على التكيف تزداد بازدياد نضج مراكزه العصبية العليا" (مراد، 1968، ص 95). ويُحلل أحمد عزت راجح أثر اللدونة العصبية بقوله إن "الجهاز العصبي ليس آلة جامدة، بل هو نظام حيوي يعيد تنظيم نفسه باستمرار استجابة للخبرة، مما يجعله الأداة البيولوجية للتكيف" (راجح، 1985، ص 112). ويؤكد مصطفى باهي أن اكتمال نضج الفصوص الأمامية في بداية العقد الثالث من العمر يُفسر الانتقال النوعي في القدرة على ضبط السلوك والتخطيط للمستقبل (باهي، 2016، ص 120).

**المبحث الثاني: مفهوم الذات**

يُعد مفهوم الذات منظماً فاعلاً للسلوك التكيفي. يُعرّف محمد شعلان الذات بأنها "الخريطة المعرفية والوجدانية التي يكونها الفرد عن نفسه، والتي توجه تفاعلاته مع العالم" (شعلان، 1990، ص 210). وطور روزنبرغ تحليلاً لمكونات هذه المنظومة، موضحاً أنها تتشكل عبر التقييمات المعكوسة والمقارنات الاجتماعية. (Rosenberg, 1965, p. 30) ويبين حامد زهران أن تقدير الذات الإيجابي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتكيف، فالفرد الذي يتقبل ذاته يكون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط (زهران، 2005، ص

(155). ويُحلل زهران السياق الثقافي لمفهوم الذات في البيئة العربية، مبيناً أنها ذات ترابطية اجتماعياً أكثر منها فردية استقلالية، مما ينعكس على نمط التكيف بجعله أكثر استجابة لمتطلبات الجماعة (زهران، 2005، ص 50).

### المبحث الثالث: المرونة النفسية

تُعد المرونة عامل وقاية وتكيف جوهري. يُعرّف فيصل الزراد المرونة النفسية بأنها "قدرة الفرد على تعديل استجاباته الانفعالية والمعرفية وفق مقتضيات الموقف، مع الحفاظ على ثبات أهدافه الجوهرية" (الزرد، 2010، ص 130). ويُحلل مصطفى باهي مكوناتها التي تشمل تقبل الخبرات المؤلمة، والوعي باللحظة الراهنة، والتصرف وفق القيم حتى في وجود العقبات (باهي، 2016، ص 245). وقد أثبتت الدراسات أن الأفراد ذوي المرونة العالية أقل عرضة للاكتئاب والقلق وأكثر قدرة على تحقيق أهدافهم (باهي، 2016، ص 247).

### الفصل الثاني: القوى الخارجية (العوامل البيئية)

#### المبحث الأول: أساليب التنشئة الأسرية

تُشكل أساليب التنشئة الأسرية أول وأهم البيئات تشكياً للتكيف. اعتمد تحليل أنماط التنشئة على نموذج بومريند الذي يصنفها إلى: السلطوية، التفاوضية، المتساهلة، والمهملة (Baumrind, 1966, p. 890). يُحلل عبد الرحمن عيسوي آثار هذه الأنماط بقوله إن "التنشئة التفاوضية التي تجمع بين الدفء والضبط المنطقي تُنشئ فرداً متمتعاً بتقدير ذات مرتفع وقدرة على الاستقلال المسؤول، مما يُعد أفضل أنماط التنشئة للصحة النفسية" (عيسوي، 1986، ص 150). ويُقابل ذلك تحذير سيد غنيم من أن التنشئة السلطوية القاسية تُنتج فرداً خائفاً ممتثلاً لا مبدعاً، يعاني من عجز في اتخاذ القرار المستقل (غنيم، 1973، ص 310). ويؤكد حامد زهران أن الإهمال الأسري أشد أنماط التنشئة ضرراً، إذ يُخرج أفراداً

يعانون من ضعف في الضبط الذاتي وصعوبة في إقامة العلاقات الاجتماعية السوية (زهران، 2005، ص 100).

### المبحث الثاني: المناخ الثقافي والحضاري

يُحدد السياق الثقافي القيم التي يتم في إطارها الحكم على السلوك التكيفي. يركز التحليل على أبعاد هوفستيد الثقافية، وأهمها بُعد الفردية في مقابل الجماعية (Hofstede, 1980, p. 90)

ويُطبق فيصل الزراد هذا البعد على مفهوم التكيف، موضحاً أنه "في المجتمعات الجماعية كالمجتمع العربي، يُعرّف التكيف الناجح بأنه قدرة الفرد على الاندماج في جماعته والتزام قيمها، بينما في المجتمعات الفردية يُعرف بإنجاز الفرد لذاته واستقلاليته" (الزراد، 2010، ص 210). ويُضيف حامد زهران أن تجنب عدم اليقين، وهو سمة ثقافية عالية في كثير من المجتمعات العربية، يجعل الأفراد يفضلون الاستقرار والوضوح ويعتبرون الغموض تهديداً، مما ينعكس على أساليب تكيفهم التي تميل إلى المحافظة وتجنب المخاطرة (زهران، 2005، ص 58).

## خاتمة

التكيف نتاج تفاعل العوامل الذاتية (النضج العصبي، مفهوم الذات، والمرونة النفسية) مع العوامل البيئية (التنشئة الأسرية والمناخ الثقافي). يُعد تحليل هذه الديناميات ضرورياً لأي تدخل إرشادي أو علاجي يهدف إلى تعزيز قدرة الفرد على تحقيق التوازن مع بيئته.

## ❖ أسئلة التقييم والتحليل

### السؤال الاول :

تطرح المحاضرة النضج العصبي أساساً بيولوجياً والمرونة النفسية عاملاً وقائياً للتكيف.

اشرح كيف يُسهم اكتمال نضج القشرة الأمامية - كما يصفه يوسف مراد ومصطفى باهي - في تمكين الفرد من ممارسة المرونة النفسية بمكوناتها التي حددها باهي والزراد (تقبل الخبرات المؤلمة، الوعي باللحظة الراهنة، التصرف وفق القيم). ثم صمم سيناريو لشخص في بداية عقده الثالث وآخر في سن المراهقة، وقارن بين أدائهما في موقف ضاغط يُتطلب تعديل الأهداف، مبيناً أثر فارق النضج العصبي في إظهار المرونة.

### السؤال الثاني :

تناقش المحاضرة مفهوم الذات لدى محمد شعلان وحامد زهران، وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية كما حللها عيسوي وغنيم

حلل كيف يمكن أن يُنتج نمط التنشئة التفاوضية (Authoritative) مفهوماً للذات إيجابياً وقدرة على الاستقلال المسؤول، بينما يُنتج النمط السلطوي مفهوماً للذات قائماً على الخوف والامتثال. ثم بيّن -

بالاستناد إلى تحليل زهران لخصوصية الذات العربية – كيف قد يختلف التجلي السلوكي لتقدير الذات في مجتمع عربي ترابطي عنه في مجتمع فردي، مستشهداً بأمثلة على اتخاذ القرار في السياقين.

### السؤال الثالث :

يُفصل العرض أثر المناخ الثقافي على التكيف من خلال بُعدي الفردية/الجماعية وتجنب عدم اليقين لهوفستيد كما طبقهما الزراد وزهران.

اشرح كيف يمكن أن يُعد سلوك الفرد الذي يلتزم بقرارات أسرته على حساب طموحه الشخصي تكيفاً ناجحاً في مجتمع جماعي، ولكنه قد يُصنف لا تكيفاً في مجتمع فردي. ثم اختر ظاهرة اجتماعية (مثل اختيار التخصص الجامعي أو المهنة) وطبق عليها أبعاد هوفستيد لتوضيح كيف يختلف معيار الحكم على السلوك باختلاف الثقافة، مع ربط ذلك بتحليل زهران لتفضيل الاستقرار وتجنب الغموض في الثقافة العربية.

### السؤال الرابع :

تؤكد المحاضرة أن التكيف نتاج تفاعل العوامل الذاتية والبيئية، لا عامل واحد. صمم دراسة حالة تخيلية لشخص بالغ لديه:

- مستوى جيد من المرونة النفسية (قادر على تقبل الخبرات المؤلمة والتصرف وفق قيمه)،
  - لكنه نشأ في أسرة مهملة وفق تصنيف بومريند (أسلوب الإهمال)،
  - ويعيش في مجتمع جماعي عالي تجنب عدم اليقين.
- حل هذه الحالة مبيناً كيف تتفاعل هذه العوامل الثلاثة لتنتج نمطاً تكيفياً محدداً، مع توقع

نقاط القوة ونقاط الضعف في تكيفه، ومُستخدماً مفاهيم: مفهوم الذات (شعلان وزهران)،

العجز عن اتخاذ القرار المستقل (غنيم)، وإدارة الغموض (زهران والزراد).

## قائمة المراجع

- باهي، مصطفى. (2016). علم النفس والصحة النفسية. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- الزراد، فيصل. (2010). التكيف والتوافق: دراسة في الشخصية. بيروت: دار النهضة العربية.
- راجح، أحمد عزت. (1985). أصول علم النفس. الإسكندرية: دار المعارف.
- زهران، حامد عبد السلام. (2005). الصحة النفسية والتوافق (ط. 7). القاهرة: عالم الكتب.
- شعلان، محمد. (1990). دراسات في علم نفس الشخصية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عيسوي، عبد الرحمن. (1986). علم النفس المرضي: مدخل تحليلي. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- غنيم، سيد. (1973). سيكولوجية الشخصية. القاهرة: دار النهضة العربية.
- مراد، يوسف. (1968). مبادئ علم النفس العام. القاهرة: دار المعارف.
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. Child Development, 37(4), p. 890.
- Hofstede, G. (1980). Culture's consequences: International differences in work-related values. Sage, p. 90.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton University Press, p. 30.

# المحاضرة رقم 07

# المحاضرة رقم 7 : مدخل إلى التكيف المهني (المفهوم والبنية)

## الأهداف التعليمية للمحاضرة :

في نهاية هذه المحاضرة، يُتوقع من الطالب أن يكون قادراً على:

1. أن يُعرّف الطالب التكيف المهني ويُحدد خصوصيته باعتباره تكيفاً غائياً خاضعاً لتقييم مؤسسي مستمر، قائماً على شقيه الذاتي (الرضا) والموضوعي (الكفاية)، مستشهداً بتعريفات زهران وباهي والزراد ونظرية داويس ولوفكويست.
2. أن يشرح دور الرضا الوظيفي كقاعدة نفسية للتكيف المهني من خلال أبعاده المعرفية والوجدانية (عدالة الأجر، طبيعة العمل، فرص النمو)، وقابليته للقياس السيكمومتري عبر مؤشرات مثل مقياس مينيسوتا (MSQ)، وفقاً لتحليلات زهران وباهي ونظرية لوك.
3. أن يُحلل أبعاد التكيف المؤسسي الثلاثة: التكيف الاجتماعي مع الزملاء (بوصفه توافقاً مع ثقافة الفريق)، والتكيف التقني مع متطلبات المهنة (بما فيه التعلم التكنولوجي المستمر)، وسمات العامل المتكيف (المرونة، المبادرة، العمل تحت الضغط)، معتمداً على أطروحات باهي وزهران والزراد وتصنيف بولاكوس.
4. أن يُوازن بين أداء العامل المتكيف والعامل غير المتكيف في ضوء مؤشرات سلوكية قابلة للملاحظة كالمرونة المهنية والقابلية للتغيير والاستباقية مقابل الجمود السلوكي والانهيار أمام الضغوط، كما ورد لدى عيسوي وزهران وباهي.

## تمهيد

تتناول هذه المحاضرة التكيف في سياقه المهني والتنظيمي. يُحلل مفهوم التكيف المهني وخصوصيته، ويُرسخ الرضا الوظيفي كقاعده، ثم يستكشف أبعاده المؤسسية. يستند التحليل إلى الأدبيات العربية الرصينة في علم النفس التنظيمي والمهني، وإلى نظريات عالمية محورية.

## الفصل الأول: سيكولوجية العمل

### المبحث الأول: مفهوم التكيف المهني وخصوصيته

يُعرّف حامد زهران التوافق المهني بأنه "حالة من التفاعل الإيجابي بين الفرد ومهنته، يتحقق فيها التوازن بين قدرات الفرد وحاجاته، ومتطلبات المهنة وفرصها" (زهران، 2005، ص 280).

ويُفسر هذا التوافق في إطار نظري دينامي، حيث يُشير مصطفى باهي إلى أن التكيف المهني هو "عملية مستمرة يحقق فيها الفرد الانسجام بين خصائصه الشخصية وبيئة العمل، مما يُسهم في نموه الوظيفي والإنتاجي" (باهي، 2016، ص 345).

وقد تبلور هذا المفهوم في نظرية التكيف مع العمل (Dawis & Lofquist, 1984) التي ترى أن جوهر التكيف المهني يكمن في تحقيق "التوافق" بين متطلبات التنظيم ومكافآته، ومقدرات الفرد وقيمه.

وتكمن خصوصية هذا التكيف في أنه موجه بسياق محدد غائي. يُحدد فيصل الزراد هذه الخصوصية بقوله: "لا ينفصل تكيف الفرد مهنيًا عن هويته الوظيفية؛ فهو تكيف من أجل الإنجاز وليس مجرد تقبل للواقع، وهو يختلف عن التكيف العام بكونه خاضعاً لتقييم مستمر من المؤسسة" (الزراد، 2010، ص 260).

ويُبين زهران أن التكيف المهني يتضمن شقين: الشق الذاتي (رضا الفرد) والشق الموضوعي (كفاية الفرد كما تقيّمها جهة العمل)، وكلاهما يؤديان إلى الاستمرار المهني (زهران، 2005، ص 282).

### المبحث الثاني: الرضا الوظيفي كقاعدة

يُشكل الرضا الوظيفي القاعدة النفسية للتكيف المهني. يُعرّف حامد زهران الرضا الوظيفي بأنه "شعور الفرد بالسعادة والقناعة في عمله، والنتائج عن إدراكه أن هذا العمل يُشبع حاجاته ويُناسب قدراته" (زهران، 2005، ص 290).

ويُحلل مصطفى باهي أبعاده موضحاً أن الرضا ليس حالة وجدانية بسيطة، بل يتضمن تقييماً معرفياً لعدالة الأجر، وطبيعة العمل، وفرص النمو (باهي، 2016، ص 350).

ويتسق هذا مع التصور النظري للوك (Locke, 1976) القائل بأن الرضا يتحدد بالفارق بين ما يحصل عليه الفرد وما يعتقد أنه يجب أن يحصل عليه.

ويُعد الرضا الوظيفي مؤشراً سيكومترياً مهماً. يُشير زهران إلى أن مقياس مينيسوتا للرضا الوظيفي (MSQ) يُتيح قياسه بدقة من خلال تقييم محددتين أساسيتين: الرضا الداخلي المرتبط بالإنجاز والاستقلالية، والرضا الخارجي المرتبط بظروف العمل والتعويض (زهران، 2005، ص 292).

ويؤكد باهي أن الرضا الوظيفي والكفاية هما جناحا التكيف المهني؛ فغياب أحدهما يخلل التكيف، ويؤدي إلى سلوكيات انسحابية أو أداء متدنٍ (باهي، 2016، ص 352).

## الفصل الثاني: أبعاد التكيف المؤسسي

### المبحث الأول: التكيف مع الزملاء

يتجلى التكيف المؤسسي في القدرة على إقامة علاقات مهنية فعّالة. يُعرف فيصل الزراد التكيف الاجتماعي في العمل بأنه "قدرة الفرد على التفاعل الإيجابي مع زملائه ورؤسائه، وفهم ديناميكيات الفريق، والمساهمة في بناء شبكة تواصل مهنية" (الزرد، 2010، ص 265).

ويُضيف حامد زهران أن هذا البعد يتطلب قدراً عالياً من الذكاء الاجتماعي، ويُعد من أقوى المنبئات بالاستمرار في العمل والترقي فيه (زهران، 2005، ص 295).

ويرتبط هذا البعد بما يُعرف بـ"التوافق الشخصي-المجموعة". وقد أظهرت الدراسات أن توافق أسلوب الفرد مع ثقافة فريقه يُقلل الصراعات ويرفع التماسك (Kristof-Brown et al., 2005) ويحذر عبد الرحمن عيسوي من أن فشل هذا التوافق يوئد ضغوطاً نفسية حادة، وقد يكون من أقوى أسباب الاحتراق الوظيفي (عيسوي، 1986، ص 280).

### المبحث الثاني: البعد التقني للمهنة

يُمثل التوافق التقني جوهر التكيف المهني. يُحلل باهي هذا البعد بأنه "مدى تطابق مهارات الفرد المعرفية والعملية مع متطلبات المهمة الوظيفية، وهو ما يُعرف بالكفاية المهنية" (باهي، 2016، ص 355).

ويُشير زهران إلى أن تقييم هذا البعد يتم عبر تقارير الأداء، ويجب أن يسبقه تدريب مستمر وتأهيل تقني (زهران، 2005، ص 285). وهذا يتوافق مع ما يُعرف بـ"التوافق الشخصي-المهنة" والذي يركز على قدرة الفرد على أداء المهام.

ويُعد التعلم التكنولوجي من أهم مظاهر هذا التكيف في العصر الرقمي. يؤكد فيصل الزراد أن "المرونة التقنية والقدرة على تعلم برامج وأساليب عمل جديدة لم تعد خياراً بل شرطاً للبقاء المهني، ومؤشراً على قوة التكيف التقني" (الزراد، 2010، ص 270). وقد صُنّف هذا التعلم كُبعد رئيس في نماذج الأداء التكيفي. (Pulakos et al., 2000)

### المبحث الثالث: سمات العامل المتكيف

يختزل العامل المتكيف سمات جوهرية تمكنه من التكيف المؤسسي. يُلخص باهي هذه السمات في ثلاث: المرونة المهنية، والقدرة على العمل تحت الضغط، والنزوع للمبادرة وحل المشكلات إبداعياً (باهي، 2016، ص 360).

ويُضيف زهران أن القابلية للتغيير وتبنيه دون جمود هي سمة العامل السوي (زهران، 2005، ص 300). وقد وضع Pulakos ومعاونوه (2000) تصنيفاً شاملاً للأداء التكيفي يشمل أبعاداً كفهم المواقف الغامضة، والتفاوض الثقافي، والتعامل مع الأزمات.

ويُشير عيسوي إلى أن "عدم التكيف المهني لدى العامل يتجلى في جمود سلوكي، وصعوبة في اتباع الإجراءات الجديدة، وانهيار سريع أمام ضغوط العمل" (عيسوي، 1986، ص 282).

وبالمقابل، يُعد الانخراط في العمل والتكيف الاستباقي مع المتغيرات سماتين للعامل المتكيف، مما يُكسبه تقييمات إيجابية ويُحقق له استقراراً وظيفياً (باهي، 2016، ص 362).

## خاتمة

التكيف المهني مجال خاص يتجاوز التكيف العام، قوامه تحقيق التوافق بين الفرد ومؤسسته. يقوم على قاعدة الرضا الوظيفي، ويتجلى في أبعاد مؤسسية ثلاثة هي: التكيف الاجتماعي مع الزملاء، والتكيف التقني مع متطلبات المهنة، وامتلاك سمات العامل المتكيف كالمرونة والمبادرة. يشكل هذا التحليل إطاراً تطبيقياً للممارسين في الإرشاد وعلم النفس التنظيمي.

## ❖ أسئلة التقييم والتحليل

### السؤال الاول :

ترتكز المحاضرة على فكرة أن التكيف المهني "لا ينفصل عن الهوية الوظيفية" وأنه "تكيف من أجل الإنجاز وليس مجرد تقبل للواقع" (الزراد)

قارن بين التكيف العام كما قد يُفهم في سياق الحياة اليومية والتكيف المهني كما عالجت المحاضرة، من حيث: الهدف، معايير التقييم، والأطراف الفاعلة في الحكم على نجاحه. استعن في إجابتك بنموذج داويس ولوفكويست للتوافق، وبتفريق زهران بين الشق الذاتي والموضوعي للتكيف المهني.

### السؤال الثاني :

يشرح مصطفى باهي الرضا الوظيفي بوصفه تقييماً معرفياً متعدد الأبعاد، ويُشير زهران إلى إمكانية قياسه بمقياس مينيسوتا. (MSQ)

صمم سيناريو افتراضي لموظفين اثنين في نفس المؤسسة وبنفس الأجر تقريباً: أحدهما يتمتع برضا وظيفي مرتفع والآخر منخفض، بالاستناد إلى الفارق بين ما يحصل عليه الفرد وما يعتقد أنه يجب أن

يصل عليه (لوك). حل كيف يمكن أن ينعكس مستوى الرضا لديهما على أدائهما المهني وعلى سلوكياتهما الانسحابية أو الانخراطية، مستخدماً مفاهيم باهي وزهران.

### السؤال الثالث :

يعرض الفصل الثاني ثلاثة أبعاد للتكيف المؤسسي: العلاقات مع الزملاء، الكفاية التقنية، وسمات العامل المتكيف.

تخيل أنك مستشار في علم النفس التنظيمي طلب منك تقييم حالة موظف جديد يعاني من صعوبات في الاندماج. اشرح كيف ستستخدم هذه الأبعاد الثلاثة كإطار تشخيصي لتحديد مصدر المشكلة (هل هي اجتماعية، تقنية، أم مرتبطة بسماته الشخصية؟). استعن في تقييمك بتحذير عيسوي من الاحتراق الوظيفي، ويربط الزراد بين المرونة التقنية والبقاء المهني، وتصنيف بولاكوس للأداء التكيفي.

### السؤال الرابع :

يعدد باهي وزهران سمات العامل المتكيف، ويُقابلها عيسوي بسمات العامل غير المتكيف (الجمود السلوكي، صعوبة اتباع الإجراءات الجديدة، الانهيار أمام الضغوط) .

ناقش العلاقة بين "المرونة المهنية" و"النزوع للمبادرة" بوصفهما سمتين متلازمتين للعامل المتكيف في العصر الرقمي. ثم صمم دراسة حالة لعامل يمتلك كفاية تقنية عالية لكنه يفتقر إلى المرونة والمبادرة، وحل كيف يمكن أن يؤثر افتقاده هاتين السمتين على تقييم أدائه وعلى استقراره الوظيفي في مؤسسة تشهد تحولاً تكنولوجياً سريعاً، مستعيناً بتأكيد الزراد على أن تعلم الأساليب الجديدة "شرط للبقاء المهني".

## قائمة المراجع

- باهي، مصطفى. (2016). علم النفس والصحة النفسية. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- الزراد، فيصل. (2010). التكيف والتوافق: دراسة في الشخصية. بيروت: دار النهضة العربية.
- زهران، حامد عبد السلام. (2005). الصحة النفسية والتوافق (ط. 7). القاهرة: عالم الكتب.
- عيسوي، عبد الرحمن. (1986). علم النفس المرضي: مدخل تحليلي. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- Dawis, R. V., & Lofquist, L. H. (1984). A psychological theory of work adjustment: An individual-differences model and its applications. University of Minnesota Press.
- Kristof-Brown, A. L., Zimmerman, R. D., & Johnson, E. C. (2005). Consequences of individuals' fit at work. *Personnel Psychology*, 58(2), 281-342.
- Locke, E. A. (1976). The nature and causes of job satisfaction. In M. D. Dunnette (Ed.), *Handbook of industrial and organizational psychology* (pp. 1297-1349). Rand McNally.
- Pulakos, E. D., Arad, S., Donovan, M. A., & Plamondon, K. E. (2000). Adaptability in the workplace. *Journal of Applied Psychology*, 85(4), 612-624.

# المحاضرة رقم 08

# المحاضرة رقم 8 : هندسة التكيف المهني: العوامل والمصادر

## الأهداف التعليمية للمحاضرة :

في نهاية هذه المحاضرة، يُتوقع من الطالب أن يكون قادراً على:

1. أن يُحلل الطالب العوامل التنظيمية المُحدِثة للتوافق المهني من خلال مفهومي العدالة التنظيمية بأبعادها (التوزيعية، الإجرائية، التفاعلية) كما عرضها حامد زهران، ونموذج الجهد-المكافأة كما فسّره عبد الرحمن عيسوي، مع بيان أثرهما في الرضا والتكيف.
2. أن يشرح تأثير بيئة العمل الفيزيائية على التكيف المستدام مستنداً إلى تحليل فيصل الزراد للمناخ الفيزيقي (الإضاءة، الضوضاء، الإرجونوميا) وربط مصطفى باهي بين العوامل المادية والألام العضلية الهيكلية وتراجع الإنتاجية.
3. أن يُفرق بين مصادر الدعم ومصادر الضغط المهني من خلال نموذج الطلب-السيطرة لكاراسيك، وتأثير غموض الأدوار والصراع في المسؤوليات (زهران)، والمتطلبات الانفعالية للمهام (باهي)، وبيان دورها في نشوء الإجهاد أو تعزيز التكيف.
4. أن يُصمم استراتيجيات وقاية من الاحتراق النفسي متعددة المستويات استناداً إلى تعريف ماسلاش ونموذج الوقاية الثلاثي لدى باهي، ودور الدعم الاجتماعي كأهم مورد وقائي (زهران)، مع ربط ذلك بدينامية التوقعات الشخصية كنتاج تكيفي وفق نظرية داويس ولوفكويست.

## تمهيد

تتناول هذه المحاضرة العوامل المُحدّثة للتوافق المهني ومصادر دعمه أو ضغطه، بوصف التكيف المهني عملية ديناميكية متعددة الأبعاد تخضع لهندسة تنظيمية ونفسية. يستند التحليل إلى أدبيات علم النفس العربي التنظيمي، وإلى أطر نظرية محورية في علم النفس المهني.

### الفصل الأول: مُسبّبات التوافق المهني

#### المبحث الأول: العوامل التنظيمية (الإدارة والأجور)

تُشكل السياسات التنظيمية المُنظّم الرئيس للعلاقات في بيئة العمل. يُحلل حامد زهران مفهوم العدالة التنظيمية بأبعادها (التوزيعية، والإجرائية، والتفاعلية) بقوله إن "إدراك الموظف لعدالة مؤسسته هو المُحدد الأقوى لرضاه وتوافقه المهني، إذ يشعره بقيمته ويُعزز ثقته في جهة عمله" (زهران، 2005، ص 310). ويُبين أن الممارسات الإدارية المنصفة والشفافة تُنتج مناخاً نفسياً آمناً يقي من التوتر والاحتراق (زهران، 2005، ص 312).

أما في المجال المالي، فيُعد التوازن بين الجهد والمكافأة معياراً جوهرياً. يُشير عبد الرحمن عيسوي إلى أن نموذج الجهد-المكافأة يُفسر كثيراً من حالات الإجهاد المهني، حيث "يؤدي اختلال التوازن بين ما يبذله العامل وبين تقدير المؤسسة له مادياً ومعنوياً إلى إحباط عميق وضعف في التكيف" (عيسوي، 1986، ص 330).

ويُضيف زهران أن الأجر العادل يُعد اعترافاً رمزياً وليس اقتصادياً فحسب، وهو يندرج ضمن موارد تنظيمية وقائية (زهران، 2005، ص 315).

## المبحث الثاني: العوامل الفسيولوجية لبيئة العمل

تؤثر البيئة المادية للعمل مباشرة في قدرة الفرد البدنية والعقلية. يُحلل فيصل الزراد هذه العوامل ضمن ما يُسميه "المناخ الفيزيقي للعمل"، موضحاً أن عوامل كالإضاءة غير الكافية، والضوضاء الزائدة، ودرجات الحرارة غير الملائمة، وتصميم محطات العمل غير الإرجونومي، "هي من أقوى مسببات الإجهاد البدني، الذي يُضعف التركيز ويُقلص القدرة على التكيف المستدام" (الزراد، 2010، ص 290).

ويُبين مصطفى باهي أن هذه العوامل ترتبط بظهور آلام عضلية هيكلية تؤدي إلى تراجع الإنتاجية وتُعيق استمرار الفرد في عمله بكفاءة (باهي، 2016، ص 380).

ويُشير حامد زهران إلى أن توفير بيئة عمل فيزيقية سليمة يُعد مؤشراً على اهتمام الإدارة بصحة العاملين، مما يُعزز شعورهم بالانتماء والتكيف (زهران، 2005، ص 320)

## الفصل الثاني: مصادر الدعم والضغط

### المبحث الأول: المتطلبات النفسية للمهام

تتمثل المتطلبات النفسية في الجهد المعرفي والانفعالي الذي تتطلبه المهام. يُحلل كاراسيك في نموذج الطلب-السيطرة أن الضغط المهني الضار لا ينشأ من كثرة الأعباء فحسب، بل من تدني سيطرة الفرد على طريقة أدائها. (Karasek, 1979, p. 290)

ويُطبق زهران هذا المفهوم بقوله إن "غموض الأدوار والصراع بين المسؤوليات يُربكان العامل فيفقد بوصلته، مما يجعله أكثر عرضة للإجهاد والتعثر التكيفي" (زهران، 2005، ص 325).

ويُضيف باهي أن المتطلبات الانفعالية، ككبت المشاعر وإدارتها في المهن الخدمية، هي من أكثر مصادر الاحتراق النفسي فتكاً إن لم تدعمها موارد مهنية (باهي، 2016، ص 385).

## المبحث الثاني: الوقاية من الاحتراق النفسي

يُعرّف ماسلاش الاحتراق النفسي بأنه حالة إجهاد مزمن ناتج عن العمل، تنتسم بالإرهاق الانفعالي والتبليد وتضاؤل الإنجاز. (Maslach et al., 2001, p. 400) يُؤكد مصطفى باهي أن الوقاية منه مسؤولية مشتركة بين المؤسسة والفرد.

فعلى المستوى الأولي، يجب إعادة تصميم المهام لتخفيف العبء وتقليل المصادر المادية والنفسية للضغط؛ وعلى المستوى الثانوي، يتوجب تدريب العاملين على مهارات إدارة الضغوط وحل المشكلات؛ أما على المستوى الثالث، فيجب توفير برامج مساعدة وعلاج (باهي، 2016، ص 390).

ويُضيف زهران أن الدعم الاجتماعي من المدراء والزملاء هو المورد الوقائي الأهم ضد الاحتراق، لأنه يُشعر الفرد بأنه جزء من كيان داعم لا يواجه المصاعب وحده (زهران، 2005، ص 330).

## المبحث الثالث: التوقعات الشخصية كمُخرَج تكيفي

يُشكل تطابق توقعات الفرد مع واقع عمله جوهر التكيف. تعتمد نظرية التكيف مع العمل ( Dawis & Lofquist, 1984 ) على أن الفرد يدخل العمل بقدراته وقيمه، فإذا تطابقت مع متطلبات البيئة ومكافآتها حدث التوافق. ويُخلص حامد زهران هذا المبدأ بقوله إن "الرضا الوظيفي ليس مجرد شعور بالمتعة، بل هو حكم معرفي ناتج عن مقارنة ما يتوقعه الفرد بما يجده، وكلما قلّت الفجوة بينهما تحقق التكيف المهني" (زهران، 2005، ص 335).

ويُضيف باهي أن المرونة الشخصية والتفاوض والثقة بالنفس تُعد موارد ذاتية تمتص الصدمات التكيفية، فتجعل الفرد يُعيد تقييم التوقعات ويكيفها بواقعية (باهي، 2016، ص 395).

**خاتمة**

التوافق المهني نتيجة لتفاعل العوامل التنظيمية والفسولوجية والمتطلبات النفسية. يُعد تحقيق العدالة التنظيمية، وتوفير بيئة فيزيقية داعمة، وإدارة توقعات الفرد ركائز أساسية لهندسته. كما أن الوقاية من الاحتراق النفسي عبر استراتيجيات تنظيمية وفردية هي الضمانة لاستدامة التكيف المهني.

**❖ أسئلة التقييم والتحليل****السؤال الأول :**

تطرح المحاضرة العدالة التنظيمية (زهران) والتوازن بين الجهد والمكافأة (عيسوي) كمحددتين أساسيين للتوافق المهني.

ناقش العلاقة بين هذين المفهومين: كيف يمكن لإدراك الموظف لعدالة مؤسسته أن يُعدل من تأثيره باختلال ميزان الجهد والمكافأة؟ صمم سيناريو لموظفين يواجهان عدم إنصاف مالي متساوٍ، لكن أحدهما يدرك إجراءات المؤسسة كعادلة والآخر يراها تعسفية، وحل الفرق في مستوى توافقهما المهني بناءً على تحليل زهران وعيسوي.

**السؤال الثاني :**

يُبين باهي والزراد أن بيئة العمل الفيزيقية (إضاءة، ضوضاء، إرغونوميا) لا تؤثر فقط على الجسد بل تمتد إلى الكفاءة التكيفية.

اختبر هذه الفرضية عبر تصميم دراسة حالة لموظف مكتبي يشكو من آلام ظهر مزمنة وتراجع في التركيز. اشرح كيف يمكن أن تتفاعل العوامل الفيزيقية مع متطلبات نفسية كغموض الدور (زهران) لإنتاج

حالة من الإجهاد المزودج. ثم اقترح خطة تدخل تنظيمية تأخذ بعين الاعتبار الجانبين، موضحاً كيف يمكن لتحسين المناخ الفيزيقي أن يدعم إدارة الضغوط النفسية.

السؤال الثالث :

تُفصّل المحاضرة نموذج الوقاية من الاحتراق النفسي على ثلاثة مستويات (باهي)، وتؤكد على أولوية الدعم الاجتماعي (زهران).

تخيل أنك استُشِرت من قبل مؤسسة صحية تعاني طواقم التمريض فيها من معدلات احتراق مرتفعة. صمّم برنامجاً وقائياً متكاملًا يغطي المستويات الثلاثة (إعادة تصميم المهام، تدريب على إدارة الضغوط، برامج مساعدة)، مع إبراز كيفية إدماج الدعم الاجتماعي من المدراء والزملاء في كل مستوى. استند في تصميمك إلى تعريف ماسلاش للاحتراق وأبعاده (إرهاق انفعالي، تبدل، تضاول الإنجاز).

السؤال الرابع :

يُعرّف زهران التكيف المهني الجيد بأنه ناتج عن ضيق الفجوة بين توقعات الفرد وواقع العمل، وتُكْمَل نظرية داوبس ولوفكويست ذلك بالتركيز على تطابق القيم والقدرات مع متطلبات البيئة ومكافآتها.

حلّ حالة خريج جديد التحق بمهنة أحلامه ليكتشف أن متطلباتها الانفعالية أعلى مما توقع (مثلاً: عمل يتطلب كبت المشاعر باستمرار). بالاعتماد على مفاهيم باهي حول الموارد الذاتية (المرونة الشخصية، التفاؤل، الثقة بالنفس)، قارن بين سيناريوهين: أحدهما يمتلك فيها الخريج موارد ذاتية عالية والآخر يفتقر إليها. كيف تؤثر تلك الموارد على إعادة تقييم التوقعات وبالتالي على مستوى التكيف؟ ومتى يصبح الفشل في تضيق الفجوة مرشحاً للإصابة بالاحتراق النفسي؟

## قائمة المراجع

- باهي، مصطفى. (2016). علم النفس والصحة النفسية. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- الزراد، فيصل. (2010). التكيف والتوافق: دراسة في الشخصية. بيروت: دار النهضة العربية.
- زهران، حامد عبد السلام. (2005). الصحة النفسية والتوافق (ط. 7). القاهرة: عالم الكتب.
- عيسوي، عبد الرحمن. (1986). علم النفس المرضي: مدخل تحليلي. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- Dawis, R. V., & Lofquist, L. H. (1984). A psychological theory of work adjustment: An individual-differences model and its applications. University of Minnesota Press.
- Karasek, R. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain. Administrative Science Quarterly, 24(2), p. 290.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. Annual Review of Psychology, 52, p. 400.

# المحاضرة رقم 09

# المحاضرة رقم 9 : التوجيه والإرشاد: الامتداد التطبيقي للتكيف

## الأهداف التعليمية للمحاضرة :

في نهاية هذه المحاضرة، يُتوقع من الطالب أن يكون قادراً على:

1. أن يُعرّف الطالب ماهية التوجيه المدرسي والمهني ويشرح تكاملهما العضوي مستشهداً بتعريف حامد زهران للتوجيه المدرسي، ونظرية جون هولاند في تطابق الأنماط الشخصية مع بيئات العمل، ونموذج داويس ولوفكويست للتوافق المهني، مع بيان دور الإرشاد المدمج في تحقيق نتائج أفضل (باهي).
2. أن يُحلل دور المرشد في تقليص فجوة القدرات والطموح من خلال الآليات الثلاث التي حددها عبد الرحمن عيسوي (التقييم الموضوعي، بناء التحالف العلاجي، التدخل المعرفي المنظم)، ومبدأ مساعدة العميل على رؤية ذاته بواقعية (زهران)، ونقله من التيه المهني إلى الوعي الاختياري (الزراد).
3. أن يصمم جلسات تدريب على المهارات الاجتماعية موظفاً تقنيات النمذجة ولعب الدور والتغذية الراجعة والتعزيز وفق تعريف مصطفى باهي وأسس نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا، مع بيان أهمية هذه المهارات في الاندماج المهني وتقبل النقد والنجاح في المقابلات (الزراد وزهران).
4. أن يُوظف منهج دراسة الحالة في الإرشاد المهني انطلاقاً من تعريف عبد الرحمن عيسوي للتفحص المعمق، ونموذج الإرشاد المعتمد على السرد (باهي)، والبروتوكول المهني الموائم بين التقييم ومتطلبات السوق (زهران)، بهدف تفريد التدخل وتحقيق تغيير إيجابي ملموس.

## تمهيد

تتناول هذه المحاضرة آليات التوجيه والإرشاد بصفتها الامتداد التطبيقي للتكيف المهني. فالتكيف، بوصفه عملية تفاعلية بين الفرد وبيئته، لا يتحقق تلقائياً بل يتطلب تدخلات إرشادية منظمة. يُحلل النص ماهية التوجيه المدرسي والمهني، ودور المرشد في تقليص فجوة القدرات والطموح، واستراتيجيات التدخل كالتدريب على المهارات الاجتماعية ودراسة الحالات. يستند التحليل إلى أدبيات علم النفس العربي وإلى أطر نظرية محورية في الإرشاد المهني.

## الفصل الأول: آليات الدعم والمرافقة

### المبحث الأول: ماهية التوجيه المدرسي والمهني

يُعرّف حامد زهران التوجيه المدرسي بأنه "عملية نفسية وتربوية مخططة ومنظمة، تهدف إلى مساعدة الطالب على فهم نفسه وإمكاناته، واتخاذ قراراته بنفسه، والتكيف مع بيئته المدرسية والاجتماعية" (زهران، 2005، ص 400). ويبيّن أن هذا المفهوم يتكامل عضواً مع التوجيه المهني، الذي يُعنى بمساعدة الفرد على اختيار المهنة التي تتناسب مع قدراته واهتماماته وقيمه، وفق ما يُحدده جون هولاند من تطابق بين الأنماط الشخصية الستة وبيئات العمل المناظرة لها. (Holland, 1959, p. 36)

ويُحلل مصطفى باهي هذا التكامل بقوله إن "التوجيه المدرسي يُهيئ الأرضية للتوجيه المهني، فالاختيارات الدراسية تحدد المسارات المهنية إلى حد بعيد، والإرشاد الذي يدمجها يُحقق نتائج أفضل" (باهي، 2016، ص 410).

وتُترجم هذه الرؤية في إطار نظرية التكيف مع العمل (Dawis & Lofquist, 1984) التي تجعل من تحقيق "التوافق" بين قدرات الفرد ومتطلبات البيئة المهنية هدفاً إجرائياً مباشراً لعمل المرشد.

### المبحث الثاني: دور المرشد في تقليص الفجوة بين القدرات والطموح

تُمثل فجوة القدرات-الطموح مشكلة محورية في الإرشاد. ولتحديدها بدقة، يُقاس "مستوى الطموح" (Level of Aspiration) بوصفه متغيراً سيكومترياً، تتطلب قراءته ربطاً بالمؤشرات السيكومترية لتقدير الذات والكفاءة التي سبق تناولها في المحاضرة الخامسة.

يرى حامد زهران أن مهمة المرشد الأساسية تتمثل في "مساعدة العميل على رؤية ذاته بواقعية، وتعديل طموحه ليكون متنسقاً مع قدراته، دون كسر دافعيته أو التقليل من شأنه" (زهران، 2005، ص 420).

ويُحدد عبد الرحمن عيسوي ثلاث آليات لتحقيق ذلك: أولها التقييم الموضوعي للقدرات المعرفية والمهارية باستخدام اختبارات مقننة تكشف الإمكانيات الفعلية، وثانيها بناء تحالف علاجي قائم على الثقة لمواجهة المعتقدات المهنية الخاطئة التي تُضخم الفجوة، وثالثها التدخل المعرفي المنظم الذي يُكسب العميل مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار (عيسوي، 1986، ص 360).

ويؤكد فيصل الزراد أن المرشد الناجح هو من ينقل العميل من حالة التيه المهني إلى حالة الوعي الاختياري، مستخدماً استعارات ونماذج مرئية تُبسط له سوق العمل وموقعه منه (الزراد، 2010، ص 310).

**الفصل الثاني: استراتيجيات التدخل****المبحث الأول: تقنيات التدريب على المهارات الاجتماعية**

يُعد التدريب على المهارات الاجتماعية من أقوى استراتيجيات الإرشاد التطبيقي لتحقيق التكيف المهني. يُعرّفه مصطفى باهي بأنه "عملية تعلم منظمة تستهدف إكساب الفرد سلوكيات التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وقدرته على التواصل الفعال وحل النزاعات" (باهي، 2016، ص 430).

ويعتمد هذا التدريب على مكونات تقنية محددة كالنمذجة، ولعب الدور، والتغذية الراجعة، والتعزيز، وهي تقنيات تستند في جذورها النظرية إلى نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا التي تؤكد أن تعلم السلوك الاجتماعي يتم بملاحظة الآخرين وتقليد نماذجهم. (Spence, 1995, p. 34)

ويُبين فيصل الزراد أهمية هذه المهارات في السياق المهني تحديداً، قائلاً إن "النجاح في المقابلات الوظيفية، والاندماج في فرق العمل، وتقبّل النقد من الرؤساء، كلها قدرات تُكتسب بالتدريب المنظم لا بالفطرة" (الزراد، 2010، ص 320).

ويُحذر حامد زهران من أن ضعف هذه المهارات قد يكون سبباً رئيساً للفصل عن العمل أو الفشل في الترقية، بصرف النظر عن الكفاءة التقنية (زهران، 2005، ص 435)

**المبحث الثاني: دراسة الحالات الواقعية**

تُمثل دراسة الحالة منهجاً تطبيقياً جوهرياً في الإرشاد. يُعرفها عبد الرحمن عيسوي بأنها "تفحص معمق لكافة جوانب شخصية العميل وظروفه وتاريخه، بغرض فهم مشكلته الراهنة ووضع خطة علاجية فردية" (عيسوي، 1986، ص 370).

وقد قدمت الأدبيات العربية والعالمية نماذج تطبيقية متنوعة. يُشير باهي إلى فاعلية الإرشاد المعتمد على السرد في مساعدة العملاء على إعادة بناء قصتهم المهنية وإيجاد معنى لعملهم، مما يُحسن من تكيفهم (باهي، 2016، ص 440).

ويؤكد زهران أن المرشد الذي يلتزم ببروتوكول منهجي واضح في دراسة الحالة، ويوائم بين أدوات التقييم ومتطلبات السوق، هو الأقدر على إحداث تغيير إيجابي ملموس في حياة العملاء (زهران، 2005، ص 450).

## خاتمة

التوجيه والإرشاد هما التطبيق الإجرائي لهندسة التكيف. يُجسر المرشد الفجوة بين القدرات والطموح عبر آليات تقييم وتحالف وتدخل معرفي. ويُدعم ذلك باستراتيجياتي التدريب على المهارات الاجتماعية للاندماج المهني، ودراسة الحالات لتفريد التدخل. يشكل هذا التكامل نموذجاً تطبيقياً للإرشاد المهني الفعال.

## ❖ أسئلة التقييم والتحليل

## السؤال الاول :

تُعرّف المحاضرة التوجيه المدرسي والمهني بوصفهما عملية متكاملة تهدف إلى تحقيق التوافق بين قدرات الفرد وبيئته المهنية (زهران، باهي، وهولاند وداويس ولوفكويست)

تخيل أنك مرشد طلابي في ثانوية، وقد طلب منك مساعدة طالب متفوق دراسياً لكنه متردد بين تخصصات جامعية متباينة (مثلاً: الطب، الهندسة، الفنون). صمم خطة توجيهية تستخدم فيها نظرية هولاند للأنماط الشخصية الستة لتضييق نطاق الاختيارات، وطبق مفهوم "التوافق" لداويس ولوفكويست لتبرير توصياتك. وضح كيف يُكمل التوجيه المدرسي التوجيه المهني في هذه الحالة.

## السؤال الثاني :

يعرض عبد الرحمن عيسوي ثلاث آليات لتقليص فجوة القدرات والطموح: التقييم الموضوعي، بناء تحالف علاجي، والتدخل المعرفي. ويُشدد زهران على أهمية تعديل الطموح دون كسر الدافعية.

تقدم إليك شاب يطمح إلى دراسة الطيران لكن اختبارات القدرات أظهرت ضعفاً ملحوظاً في سرعة رد الفعل والرياضيات. اشرح كيف ستطبق كل آلية من آليات عيسوي الثلاث في هذه الحالة، مع إبراز كيف

سُحافظ على دافعيته وتُساعد على إعادة بناء طموح واقعي كما يُوصي زهران. صمم جزءاً من تدخلك المعرفي يُظهر له خيارات مهنية بديلة تُشبع قيمه واهتماماته.

### السؤال الثالث :

يُعرّف باهي التدريب على المهارات الاجتماعية بأنه عملية تعلم منظمة تقوم على تقنيات النمذجة ولعب الدور والتغذية الراجعة والتعزيز، ويُؤكد الزراد وزهران أهميتها في السياق المهني.

صمم جلسة تدريبية واحدة لخريجين جدد يعانون من ضعف في مهارات المقابلات الوظيفية. حدد هدف الجلسة، والسلوك المستهدف، والتقنيات التي ستستخدمها (اختر اثنتين على الأقل) مع وصف إجرائي لكيفية تطبيقها حسب نظرية التعلم الاجتماعي. ثم ناقش، استناداً إلى تحذير زهران، كيف يمكن لضعف هذه المهارات أن يُفشّل التكيف المهني ويُؤدي إلى الفصل، حتى لو امتلك الفرد كفاءة تقنية عالية.

### السؤال الرابع :

تُقدّم المحاضرة دراسة الحالة بوصفها منهجاً تطبيقياً جوهرياً يتضمن تفحصاً معمقاً وسرداً قصصياً وبروتوكولاً منهجياً (عيسوي، باهي، زهران).

قارن بين منهج دراسة الحالة ومنهج الاعتماد الحصري على الاختبارات السيكومترية في تشخيص مشكلة مهنية لموظف في منتصف مساره الوظيفي يُعاني من الإرهاق والتبليد وتضاؤل الإنجاز (مؤشرات الاحتراق). اشرح كيف تُسهم دراسة الحالة - عبر دمج التاريخ الشخصي والسرد المهني - في كشف أسباب المشكلة التي قد لا تظهرها الاختبارات. قدم مثلاً لكيفية استخدام "الإرشاد المعتمد على السرد" (باهي) لإعادة بناء قصته المهنية وإيجاد معنى لعملة، مما يُعزز تكيفه مجدداً.

## قائمة المراجع

- باهي، مصطفى. (2016). علم النفس والصحة النفسية. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- الزراد، فيصل. (2010). التكيف والتوافق: دراسة في الشخصية. بيروت: دار النهضة العربية.
- زهران، حامد عبد السلام. (2005). الصحة النفسية والتوافق (ط. 7). القاهرة: عالم الكتب.
- عيسوي، عبد الرحمن. (1986). علم النفس المرضي: مدخل تحليلي. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- Dawis, R. V., & Lofquist, L. H. (1984). A psychological theory of work adjustment: An individual-differences model and its applications. University of Minnesota Press.
- Holland, J. L. (1959). A theory of vocational choice. *Journal of Counseling Psychology*, 6(1), pp. 35-45.
- Spence, S. H. (1995). Social skills training: Enhancing social competence with children and adolescents. *The Child Psychology and Psychiatry Review*, 1(1), pp. 32-37.

## خاتمة المطبوعة

في ختام هذه المطبوعة البيداغوجية الموجهة لطلبة السنة الثالثة ليسانس - تخصص ارشاد وتوجيه، نكون قد استوفينا استعراض المحاور الأساسية التي رسمها البرنامج المقرر، بدءاً من المدخل العام لمفهوم التكيف وصولاً إلى خصوصياته في مجالي المدرسة والمهنة.

لقد أتاح لنا هذا المسار العلمي أن نتيين أن التكيف ليس حالة جامدة يبلغها الفرد، بل هو عملية دينامية مستمرة تتداخل فيها الأبعاد الشخصية والاجتماعية والتربوية والاقتصادية، وتتحكم فيها محددات معيارية ونسبية تجعله يختلف من فرد إلى آخر ومن سياق إلى آخر. وقد مكّنا التمييز بين التكيف والتوافق من إدراك أن الأول عملية سعي وإعادة تشكيل للذات أو للبيئة، في حين أن الثاني يمثل ثمرة هذا السعي وغايته المتمثلة في الانسجام الداخلي والخارجي. كما وقفنا على حقيقة أن غياب هذا الانسجام يفضي إلى مظاهر اللاتكيف التي تستوجب التدخل الإرشادي.

وانطلاقاً من استعراض كبرى المدارس المفسرة للسلوك التكيفي، وجدنا أن النموذج السلوكي يفسر التكيف في ضوء آليات التعلم والتكيف الشرطي، بينما يتعمق النموذج التحليلي في ديناميات اللاشعور وصراعاته المؤثرة في التوافق النفسي، في حين يضع النموذج الإنساني تحقيق الذات في صميم الصحة النفسية والتكيف السوي. وهذا التكامل النظري يُزود الطالب بعدسات متعددة لفهم السلوك البشري في صلته بالبيئة.

وقد انكشف لنا، بالتحليل، أن التكيف المهني الناجح لا يتحقق بمعزل عن المسار المدرسي للفرد؛ فنجاح الطالب في التكيف مع متطلبات الحياة المدرسية - بقواعدها وعلاقاتها وأعبائها المعرفية - يُبنى بقدرته لاحقاً على استيعاب متطلبات المهام التنظيمية، والتكيف مع الأجواء العامة للعمل، والاستجابة للمتطلبات الفيزيولوجية والمهنية التي تفرضها بيئة الإنتاج. وفي هذا السياق، تجلّت

الأهمية القصوى للتوجيه المدرسي والمهني بوصفه الوظيفة البيداغوجية التي تواكب المتعلم في اكتشاف ذاته واستشراف مستقبله، عاملةً بذلك على تحويل التكيف من مجرد استجابة ظرفية إلى مشروع حياة متكامل.

وعليه، نأمل أن يكون الطالب قد تمكن، بعد دراسته لمحتويات هذه المطبوعة، من تحقيق الأهداف الإجرائية المنشودة، وأبرزها: تحليل الفروق المفهومية بين التكيف والتوافق والصحة النفسية، وتمييز مظاهر السلوكين التكيفي واللاتكيفي في ضوء النظريات المفسرة، واستنتاج العوامل التنظيمية والشخصية والبيولوجية المؤثرة في التكيف المهني، وتقدير قيمة التوجيه المدرسي والمهني في رسم معالم التكيف المدرسي والمهني معاً. وختاماً، يظل الرهان معقوداً على قدرة دارس علم النفس على تحويل هذه المعرفة النظرية إلى كفاءة تطبيقية في ميادين الإرشاد والتوجيه، إيماناً منا بأن امتلاك مفاتيح التكيف هو امتلاك لمفاتيح الصحة النفسية والنجاح الاجتماعي والمهني.