



الفرق بين التكيف والتوافق من منظور متعدد التخصصات

أ.د/ مدحت محمد أبو النصر *

أستاذ العمل مع المنظمات والمجتمعات - كلية الخدمة الاجتماعية - جامعة حلوان - دكتوراه من جامعة Wales - بريطانيا UK
Profdrmedhat@hotmail.com

د/ مي موسي يوسف **

أستاذ مساعد بقسم علم النفس - كلية الآداب - جامعة عين شمس
Mai.mouas@art.asu.edu.eg

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى استكشاف الفروق الجوهرية بين مفهوم كل من التكيف والتوافق من منظور متعدد التخصصات (علم الأحياء وعلم البيئة وعلم الاجتماع وعلم النفس ومهنة التربية ومهنة الخدمة الاجتماعية). ومن خلال تجميع رؤى من هذه التخصصات المتنوعة، سعى هذا البحث إلى تقديم إطار شامل يوضح أوجه التشابه والاختلاف بين التكيف والتوافق، مع التركيز على طبيعة العمليات، والمستوى الذي تحدث فيه، والمدى الزمني لها، والأهداف المرجوة منها في كل سياق. إن فهم هذه الفروقات الدقيقة يمثل خطوة حاسمة نحو تطوير استراتيجيات أكثر فعالية للتعامل مع التحديات المتزايدة التي تواجه الأفراد والجماعات والمجتمعات والأنظمة البيئية في تحقيق التكيف والتوافق في عالم سريع التغير. وفي نهاية البحث تم تقديم نسخة مبدئية من مقياس للتكيف الاجتماعي ومقياس للتوافق النفسي، للاسترشاد بهما عند وضع مقاييس لهذين المفهومين بواسطة باحثين آخرين. أيضا تم تقديم خاتمة للبحث، تلقي الضوء على أهمية تطوير استراتيجيات أكثر فعالية لتحقيق كل من التكيف والتوافق.

الكلمات المفتاحية: التكيف، التوافق

مقدمة:

يثير التداخل بين مفهومي التكيف Adaption والتوافق Adjustment إشكالية لدى بعض الباحثين، حيث يقعون في خلط أو خطأ عند تعريفهما والتمييز بينهما. ونظراً لهذا الغموض الذي يكتنف الفروق الدقيقة بين المفهومين، يسعى هذا البحث الحالي إلى تقديم توضيح شامل وتعريف دقيق لكل من التكيف والتوافق، والكشف عن أوجه الاختلاف الجوهرية بينهما.

فعلي سبيل المثال يستخدم بعض الباحثين مصطلح التوافق والتكيف كمصطلحين مترادفين على الرغم من وجود فروق بينهما، وأحياناً أخرى نجد البعض الآخر يستخدمهما بشكل متداخل، مع أنهما يحملان دلالات مميزة تبرز جوانب مختلفة من استجابة الكائنات الحية والأنظمة المختلفة على التعامل مع التغيرات في بيئاتها. وعلى الرغم من استخدامهما بشكل متداخل في بعض الأحيان، إلا أنهما يحملان دلالات مميزة تبرز جوانب مختلفة من هذه الاستجابة. ويكتسب التمييز بين هذين المفهومين أهمية خاصة عند دراسة التفاعلات المعقدة بين الكائنات الحية وبيئاتها، وبين الأفراد والجماعات والمجتمعات، وبين الأنظمة المختلفة والتحديات التي تواجهها.

ويهدف البحث الحالي إلى استكشاف الفروق الجوهرية بين التكيف والتوافق من منظور متعدد التخصصات. فبينما يركز علم الأحياء على التغيرات الوراثية طويلة الأمد التي تعزز البقاء والتكاثر. ويسلط علم الاجتماع وعلم النفس الضوء على الاستجابات السلوكية والنفسية الفردية والجماعية للتغيرات الاجتماعية والثقافية. أما علم البيئة فيدرس كلا العمليتين على مستوى الكائنات الحية والأنظمة البيئية في سياق تفاعلاتها مع البيئة الطبيعية. وبالمثل، تستخدم مهن مثل: التربية والخدمة الاجتماعية هذين المفهومين لمساعدة الأفراد والجماعات والمنظمات والمجتمعات على التكيف والتوافق.

ومن خلال تجميع رؤى من هذه التخصصات المتنوعة، سيسعى هذا البحث إلى تقديم إطار شامل يوضح أوجه التشابه والاختلاف بين التكيف والتوافق، مع التركيز على طبيعة العمليات، والمستوى الذي تحدث فيه، والمدى الزمني لها، والأهداف المرجوة منها في كل سياق. إن فهم هذه الفروقات الدقيقة يمثل خطوة حاسمة نحو تطوير استراتيجيات أكثر فعالية للتعامل مع التحديات المتزايدة التي تواجه الأفراد والجماعات والمجتمعات والأنظمة البيئية في تحقيق التكيف والتوافق في عالم سريع التغير.

وفي نهاية البحث سيتم تقديم نسخة مبدئية من مقياس للتكيف الاجتماعي ومقياس للتوافق النفسي، للاسترشاد بهما عند وضع مقاييس لهذين المفهومين بواسطة باحثين آخرين. أيضاً سيتم تقديم خاتمة للبحث، تلقي الضوء على أهمية تطوير استراتيجيات أكثر فعالية لتحقيق كل من التكيف والتوافق.

تعريف مفهوم التكيف والتوافق في اللغة:

التكيف في اللغة، بمعني تكيف الشيء أي صار على كيفية معينة، أو تألف معه، أو اندمج فيه. وتكيف الإنسان أي انسجم وتوافق مع محيطه أو مع المجتمع الذي يعيش فيه. أما التوافق في اللغة، فهو بمعنى الانسجام والتألف والتشابه

والاتفاق والتفاهم والتقارب بين شيئين أو أكثر، وأن يسلك المرء مسلك الجماعة ويتجنب ما عنده من شذوذ في الخلق والسلوك.

التكيف والتوافق من منظور علم الأحياء:

استخدم مفهوم كل من التكيف والتوافق في الأصل عند علماء علم الأحياء أو البيولوجي Biology، بمعنى قدرة الكائنات الحية على التأقلم مع بيئتها، فالحيوانات التي استطاعت التلاؤم مع بيئتها الطبيعية كان لها القدرة على الاستمرارية مثال: تغيير الحرباء للون جلدها حسب المكان الذي تتواجد فيه، وسبات الدببة في الشتاء. ثم تم استعارة مفهومي التكيف والتوافق بواسطة علوم ومهن أخرى، وتم تطبيق ذلك على الإنسان.

التكيف (Adaptation):

1- المفهوم العام: يشير إلى التغيرات التي تطرأ على الكائن الحي عبر الأجيال كنتيجة لعملية الانتخاب الطبيعي. هذه التغيرات تكون وراثية وتزيد من قدرة الكائن على البقاء والتكاثر في بيئته المحددة.

2- التركيز: يركز التكيف على الخصائص الموروثة التي تطورت على مدى فترات زمنية طويلة.

3- النطاق: يشمل التكيف جميع الكائنات الحية: الحيوانات والنباتات والكائنات الدقيقة.

الأمثلة:

- شكل منقار الطائر الذي يتناسب مع نوع الغذاء المتاح له.
- فراء الحيوانات السميك في المناطق الباردة.
- قدرة النباتات الصحراوية على تخزين المياه.
- التكيفات السلوكية الموروثة مثل هجرة الطيور في مواسم معينة.

التوافق (Adjustment):

1- المفهوم العام: يشير إلى التغيرات التي يقوم بها الكائن الحي خلال حياته استجابة للتغيرات في بيئته. هذه التغيرات قد تكون سلوكية أو فسيولوجية (وظيفية) ولا تكون بالضرورة وراثية.

2- التركيز: يركز التوافق على الاستجابات الفردية للتغيرات البيئية الآنية أو قصيرة الأمد.

3- النطاق: يشمل التوافق جميع الكائنات الحية، ولكن المصطلح يستخدم بشكل خاص لوصف قدرة الحيوانات (بما في ذلك الإنسان) على تغيير سلوكها أو وظائف أعضائها للتأقلم مع الظروف الجديدة.

الأمثلة:

- ارتداء ملابس أكثر دفئاً في الطقس البارد.
- تعلم لغة جديدة عند الانتقال إلى بلد آخر.

- تغير معدل التنفس عند ممارسة الرياضة.
 - تأقلم العين مع مستويات الإضاءة المختلفة.
- باختصار:**

م	الخاصية أو البعد	التكيف	التوافق
1	التغيرات	وراثية تحدث عبر الأجيال	سلوكية أو فسيولوجية، تحدث خلال حياة الفرد
2	السبب	الانتخاب الطبيعي	تغيرات في البيئة
3	المدى الزمني	طويل الأمد	قصير الأمد
4	الطبيعة	تطوري	فردى، سلوكي أو وظيفي

في كثير من الأحيان، يكون التوافق هو الآلية المباشرة التي تسمح للكائن الحي بالبقاء على قيد الحياة حتى تظهر التكيفات الوراثية التي تدعم بقائه بشكل أفضل على المدى الطويل. يمكن اعتبار التوافق بمثابة استجابة فورية ومرنة، بينما التكيف هو تغيير هيكلي ودائم في التركيبة الوراثية للسكان.

التكيف والتوافق من منظور علم البيئة:

في البداية يقصد بالبيئة Environment كل ما يحيط بالإنسان من مكونات بشرية أو مادية (غير بشرية)، ومن كائنات حية أو جماد. بمعنى أنها الوعاء أو الوسط أو المجال المكاني الذي يعيش فيه الإنسان - وباقي الكائنات الحية - يتأثر به ويؤثر فيه، وأن هذا الوعاء أو الوسط أو المجال قد يتسع ليشمل العالم كله أو منطقة كبيرة جداً أو منطقة صغيرة أو قد لا تتعدى رقعة البيت الذي يسكن فيه الإنسان.

ومن منظور علم البيئة Ecology، يحمل مصطلحا التكيف والتوافق معاني دقيقة ومترابطة تشرح كيف تستجيب الكائنات الحية والأنظمة البيئية للتغيرات في محيطها:

التكيف البيئي (Ecological Adaptation):

- 1- التركيز: يشير إلى التغيرات الموروثة التي تطرأ على خصائص الكائنات الحية عبر الأجيال كنتيجة لعملية الانتخاب الطبيعي في بيئة معينة. هذه التغيرات تزيد من قدرة الكائن على البقاء والتكاثر بنجاح في تلك البيئة المحددة.
 - 2- المستوى: يحدث على مستوى السكان أو الأنواع على مدى فترات زمنية طويلة.
 - 3- الآلية: الانتخاب الطبيعي هو المحرك الرئيسي للتكيف. الأفراد الذين يمتلكون سمات وراثية تمنحهم ميزة في بيئتهم (مثل القدرة على تحمل الجفاف أو افتراس فريسة معينة بكفاءة أكبر) يكونون أكثر عرضة للبقاء والتكاثر، وبالتالي تمرير هذه السمات إلى الجيل التالي. بمرور الوقت، يصبح هذا التكيف سمة مميزة للسكان أو النوع.
- الأمثلة:**

- قدرة نباتات الصبار على تخزين المياه في البنيات الصحراوية.
- لون فراء الحيوانات الذي يساعدها على التمويه في بيئتها (مثل فراء الأرانب القطبية الأبيض في الثلج).

- شكل مناقير الطيور المختلفة التي تتناسب مع أنواع الغذاء المتاحة لها في بيئاتها المختلفة.
- تطور مقاومة المضادات الحيوية في البكتيريا.

التوافق البيئي (Ecological Adjustment):

- 1- التركيز: يشير إلى الاستجابات الفورية أو قصيرة الأمد التي تقوم بها الكائنات الحية الفردية أو الأنظمة البيئية للتغيرات في الظروف البيئية. هذه الاستجابات لا تكون بالضرورة وراثية وقد تكون فسيولوجية أو سلوكية.
- 2- المستوى: يحدث على مستوى الفرد أو النظام البيئي في فترة زمنية قصيرة.
- 3- الآلية: تتضمن آليات تنظيمية داخل الكائن الحي (مثل تغيير معدل الأيض استجابة لدرجة الحرارة) أو تغيرات سلوكية (مثل هجرة الحيوانات بحثًا عن الغذاء أو الماء). على مستوى النظام البيئي، قد يشمل التوافق تغيرات في وفرة الأنواع أو تفاعلاتها استجابة لظروف جديدة.

الأمثلة:

- تعرق الإنسان لخفض درجة حرارة الجسم في الطقس الحار.
- تساقط أوراق الأشجار في الخريف استجابة لانخفاض درجة الحرارة وضوء النهار.
- هجرة الطيور إلى مناطق أكثر دفئًا خلال فصل الشتاء.
- تغير وفرة أنواع معينة من النباتات والحيوانات في منطقة ما استجابة لتغير المناخ.
- إعادة تنظيم شبكات الغذاء في نظام بيئي بعد اضطراب معين (مثل حريق أو فيضان).

العلاقة بين التكيف والتوافق في علم البيئة:

- 1- التوافق يمكن أن يمهد الطريق للتكيف: قدرة الأفراد على التوافق مع التغيرات البيئية يمكن أن تزيد من فرص بقائهم وتكاثرهم، مما يسمح للانتخاب الطبيعي بالعمل على السمات التي تسهل هذا التوافق على المدى الطويل، وبالتالي يؤدي إلى التكيف.
- 2- التكيف يحد من نطاق التوافق: التكيفات التي تطورت في بيئة معينة قد تحد من قدرة الكائن الحي على التوافق مع تغيرات جذرية في تلك البيئة. على سبيل المثال، كائن حي تكيف مع درجات حرارة باردة جدًا قد لا يكون قادرًا على التوافق مع ارتفاع كبير في درجة الحرارة.
- 3- كلاهما ضروري لبقاء الأنواع والأنظمة البيئية: التوافق يسمح بالاستجابة الفورية للتغيرات، بينما يوفر التكيف الحلول طويلة الأمد التي تضمن بقاء الأنواع عبر الأجيال في بيئة متغيرة.

باختصار من منظور علم البيئة:

م	الخاصية أو البعد	التكيف البيئي	التوافق البيئي
1	التغيرات	وراثية، تحدث عبر الأجيال	فسيولوجية أو سلوكية، تحدث خلال حياة الفرد أو في النظام البيئي
2	المستوي	السكان/الأنواع	الفرد/النظام البيئي
3	المدى الزمني	طويل الأمد	قصير الأمد
4	الآلية الرئيسية	الانتخاب الطبيعي	آليات تنظيمية وسلوكية/ديناميات النظام البيئي
5	الهدف	زيادة القدرة على البقاء والتكاثر في بيئة معينة عبر الزمن	الاستجابة الفورية للتغيرات والحفاظ على الاستقرار النسبي

إن فهم كل من التكيف والتوافق ضروري لمعرفة كيفية استجابة الأنواع والأنظمة البيئية للتحديات البيئية المختلفة، بما في ذلك التغيرات المناخية وفقدان الموائل والتلوث.

الفرق بين التوافق والتكيف من منظور علم الاجتماع:

في علم الاجتماع Sociology يُنظر إلى التكيف والتوافق على أنهما عمليتان اجتماعيتان ضروريتان لتفاعل الأفراد والجماعات مع البيئة الاجتماعية المتغيرة. ويهتم علم النفس بالتكيف الشخصي، بينما يهتم علم الاجتماع بالتكيف الاجتماعي، والذي يشمل السعادة مع الآخرين والالتزام بقوانين وقيم المجتمع والتفاعل الاجتماعي السوي والسعادة. ويظهر التكيف الاجتماعي في المجالات التالية:

- 1- الدراسة: نجاح الفرد في المؤسسات التعليمية وكذلك التحصيل المناسب، وحل المشكلات الدراسية.
- 2- الأسرة: أن تكون العلاقات قائمة على المودة والتعاون. ويندرج هنا موضوع التكيف الزوجي وما يقتضيه من اختيار الشريك المتجانس فكريا وعمريا واجتماعيا.

- 3- العمل: أن تناسب مهنته قدراته ويرضى عنها ويحاول التطوير والإبداع فيها ويشعر بالسعادة والرضا تجاهها.

والتالي الفروق الدقيقة بين مفهوم كل من التكيف والتوافق من منظور علم الاجتماع:

التكيف الاجتماعي (Social Adaptation):

- 1- التركيز: يركز على تغيير سلوك الأفراد أو الجماعات استجابة للتغيرات في البيئة الاجتماعية أو الثقافية أو الهيكلية للمجتمع. الهدف هو تحقيق الانسجام والاندماج في المجتمع أو المجموعة الجديدة.
- 2- الطبيعة: غالبًا ما يكون عملية نشطة يقوم بها الأفراد أو الجماعات لتلبية متطلبات البيئة الجديدة. قد يتضمن تعلم قواعد جديدة، وتبني قيم مختلفة، وتغيير في العادات والتقاليد، وتطوير مهارات اجتماعية جديدة.
- 3- المدى الزمني: يمكن أن يكون قصير الأمد (مثل تكيف طالب جديد مع الحياة الجامعية) أو طويل الأمد (مثل تكيف المهاجرين مع ثقافة جديدة).

4- المستوى: يحدث على مستوى الفرد (كيف يتكيف شخص مع وظيفة جديدة) أو الجماعة (كيف تتكيف أقلية مع ثقافة الأغلبية).

5- الهدف: تحقيق الاندماج الاجتماعي وتقليل الصراع أو التوتر بين الفرد أو الجماعة والبيئة الاجتماعية المحيطة.
أمثلة:

- تكيف المهاجرين مع لغة وعادات وتقاليدهم المضيفة.
- تكيف الطلاب الجدد مع نظام وقواعد الحياة الجامعية.
- تكيف الموظفين الجدد مع ثقافة وقيم المنظمة التي يعملون بها.
- تكيف المجتمعات مع التغيرات التكنولوجية أو الاقتصادية الجديدة.

التوافق الاجتماعي (Social Adjustment):

1- التركيز: يركز على حالة الانسجام والتوازن التي يحققها الفرد أو الجماعة مع البيئة الاجتماعية. إنه يشير إلى مدى شعور الفرد بالراحة والرضا والتكامل داخل المجتمع أو المجموعة.

2- الطبيعة: هو نتيجة لعملية التكيف. عندما يكون الفرد أو الجماعة قد نجح في تغيير سلوكه وتلبية متطلبات البيئة الاجتماعية، فإنه يصل إلى حالة من التوافق.

3- المدى الزمني: هو حالة مستمرة نسبياً تشير إلى الاستقرار والتوازن في العلاقة بين الفرد أو الجماعة والبيئة الاجتماعية.

4- المستوى: يُقاس على مستوى الفرد (مدى شعور الشخص بالرضا عن دوره الاجتماعي) أو الجماعة (مدى استقرار العلاقات داخل المجموعة).

5- الهدف: تحقيق الرفاهية الاجتماعية والنفسية وتقليل الشعور بالعزلة أو الاغتراب أو عدم الرضا.
أمثلة:

- شعور الطالب بالانتماء والراحة في البيئة الجامعية بعد فترة من التكيف.
- اندماج المهاجرين بنجاح في المجتمع الجديد وشعورهم بأنهم جزء منه.
- رضا الموظف عن دوره وعلاقاته داخل بيئة العمل.
- استقرار العلاقات الاجتماعية وعدم وجود صراعات كبيرة داخل المجتمع.

بشكل مبسط:

- التكيف هو الفعل أو العملية التي يقوم بها الفرد أو الجماعة لتغيير نفسه ليناسب البيئة الاجتماعية.
- التوافق هو الحالة أو النتيجة التي تتحقق عندما يكون هناك انسجام وتوازن بين الفرد أو الجماعة والبيئة الاجتماعية.

يمكن اعتبار التكيف بمثابة الديناميكية التي تؤدي إلى الحالة الثابتة للتوافق. الفرد أو الجماعة يتكيف من أجل تحقيق التوافق. وعندما يتحقق التوافق، يكون الفرد أو الجماعة قادرًا على العمل والمشاركة بفعالية في المجتمع مع شعور بالرضا والاندماج.

الفرق بين التوافق والتكيف من منظور علم النفس:

في علم النفس Psychology ، يُستخدم مصطلحا التوافق والتكيف للإشارة إلى العمليات النفسية التي من خلالها يحافظ الفرد على سلامته النفسية ويتفاعل بفعالية مع بيئته. وأهتم علم النفس بتحديد أنواع للتكيف، مثل: التكيف السوي وغير السوي، حيث لدى الفرد حاجات متعددة يعمل على إشباعها وتكون هذه الحاجات بمثابة محرك لسلوك الفرد تحرك السلوك باستمرار فهي ديناميكية وقد يتعرض الفرد عند محاوله اشباعها لبعض العقبات قد يكون بعضها ذاتي (داخل الفرد) او خارجي (من المجتمع والطبيعية) إذا استطاع الفرد اشباع حاجاته تتنفي حالة التوتر ويشعر بالرضا والطمأنينة ويكون تكيفه سوي، بينما إذا فشل فإنه يبذل محاولات أخرى أو أساليب أخرى غير سوية للتكيف مثل الانسحاب والتبرير واليأس.

أيضا أهتم علم النفس بالتكيف الشخصي، بينما اهتم علم الاجتماع كما تم عرضه آنفا بالتكيف الاجتماعي. ويقصد بالتكيف الشخصي، شعور الفرد بالسعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع وحل الصراعات وتناسب القدرات مع مستوى الطموح والانجازات.

التكيف النفسي: (Psychological Adaptation)

1- التركيز: يشير إلى العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الفرد لتعديل أفكاره ومشاعره وسلوكياته استجابة للتغيرات أو الضغوط أو التحديات في بيئته الداخلية والخارجية.

2- الطبيعة: هو فعل أو مجموعة من الأفعال التي تهدف إلى تحقيق الانسجام والتوازن بين الفرد وبيئته. قد يتضمن تغيير الفرد لسلوكه، أو محاولة تغيير البيئة لتناسب احتياجاته.

3- المدى الزمني: يمكن أن يكون قصير الأمد (مثل التأقلم مع موقف عصيب) أو طويل الأمد (مثل التكيف مع فقدان شخص عزيز).

4- المستوى: يحدث على مستوى الفرد، ويتضمن آليات دفاعية واستراتيجيات للمواجهة وحل المشكلات.

5- الهدف: إشباع الحاجات الأساسية للفرد، تقليل التوتر والصراع، الحفاظ على الصحة النفسية، وتحقيق أقصى قدر من التفاعل الفعال مع البيئة.

أمثلة:

- استخدام آليات دفاعية مثل الإنكار أو الإسقاط للتعامل مع مشاعر مؤلمة.
- تطوير استراتيجيات للمواجهة مثل البحث عن الدعم الاجتماعي أو حل المشكلات بشكل فعال.
- تغيير نمط الحياة للتكيف مع مرض مزمن.
- تعلم مهارات جديدة للتأقلم مع وظيفة جديدة.

التوافق النفسي: (Psychological Adjustment)

1- التركيز: يشير إلى الحالة النهائية أو النتيجة لعملية التكيف. إنه يعكس مدى انسجام الفرد ورضاه وتوازنه مع نفسه ومع بيئته.

2- الطبيعة: هو مؤشر على الصحة النفسية والقدرة على تلبية الاحتياجات وتحقيق الأهداف والشعور بالراحة والسعادة.

3- المدى الزمني: هو حالة نسبية ومستمرة تشير إلى درجة الاستقرار والتوازن الذي حققه الفرد.

4- المستوى: يُقاس بمدى شعور الفرد بالرضا عن ذاته وعلاقاته الاجتماعية وعمله وحياته بشكل عام.

5- الهدف: تحقيق الصحة النفسية، الشعور بالراحة والسعادة، القدرة على العمل والإنتاج بفعالية، وإقامة علاقات اجتماعية صحية.

أمثلة:

- شعور الفرد بالرضا عن حياته وعمله وعلاقاته.
- القدرة على التعامل مع الضغوط اليومية دون الشعور بالإرهاق الشديد.
- وجود علاقات اجتماعية داعمة ومُرضية.
- التعبير عن المشاعر بشكل صحي ومناسب.
- امتلاك نظرة إيجابية للحياة.

بشكل مبسط:

- التكيف هو العملية التي يقوم بها الفرد للتأقلم مع التحديات والضغوط.

• **التوافق** هو النتيجة لهذه العملية، وهو حالة الانسجام والتوازن التي يصل إليها الفرد.

يمكن القول بأن التكيف هو الوسيلة التي يسعى الفرد من خلالها لتحقيق التوافق. قد يكون الفرد متكيفًا مع وضع معين (أي أنه يقوم بأفعال للتأقلم)، ولكنه قد لا يكون متوافقًا (أي أنه لا يشعر بالراحة أو الرضا في هذا الوضع). التكيف الناجح يؤدي غالبًا إلى توافق أفضل.

الفرق بين التكيف والتوافق من منظور مهنة التربية:

في مهنة التربية Education، يحمل مصطلحا التكيف والتوافق دلالات مهمة تتعلق بكيفية تعامل الطلاب والمعلمين والمنظومة التعليمية ككل مع المتغيرات والتحديات المختلفة:

التكيف في التربية (Adaptation in Education):

- 1- **التركيز:** يشير إلى العمليات النشطة التي يقوم بها الطلاب أو المعلمون أو المؤسسات التعليمية لتعديل سلوكهم واستراتيجياتهم ومناهجهم استجابة للتغيرات في البيئة التعليمية أو احتياجات المتعلمين.
- 2- **الطبيعة:** هو عملية ديناميكية ومستمرة تتطلب المرونة والقدرة على الاستجابة للمستجدات. يمكن أن يشمل التكيف تغيير طرق التدريس، وتعديل المناهج الدراسية، وتوفير دعم إضافي للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، وتطوير استراتيجيات تعلم جديدة.
- 3- **مستوى الطالب:** يتضمن تكيف الطالب مع بيئة تعليمية جديدة (مثل الانتقال إلى مدرسة جديدة)، أو مع أساليب تدريس مختلفة، أو مع متطلبات أكاديمية متزايدة. قد يحتاج الطالب إلى تطوير مهارات جديدة في الدراسة وإدارة الوقت والتفاعل الاجتماعي.
- 4- **مستوى المعلم:** يشمل تكيف المعلم مع تنوع الطلاب في الفصل الدراسي، وتلبية احتياجات التعلم المختلفة، واستخدام تقنيات تدريس مبتكرة، والاستجابة للتغيرات في المناهج والسياسات التعليمية.
- 5- **مستوى المؤسسة التعليمية:** يتضمن تكيف المدرسة أو الجامعة مع التغيرات في المجتمع واحتياجات سوق العمل والتطورات التكنولوجية. قد يشمل ذلك تطوير برامج جديدة، وتحديث البنية التحتية، وتغيير في الهيكل التنظيمي.

الأمثلة:

- قيام المعلم بتعديل طريقة شرح الدرس لتناسب أنماط التعلم المختلفة للطلاب.
- توفير المدرسة لدعم إضافي للطلاب الذين يعانون من صعوبات في التعلم.
- تكيف الطالب مع نظام التعليم عن بعد خلال جائحة.
- تطوير الجامعة لبرامج تدريبية جديدة تلبي متطلبات سوق العمل المتغيرة.

التوافق في التربية (Adjustment in Education):

- 1- **التركيز:** يشير إلى حالة الانسجام والتوازن التي يحققها الطالب أو المعلم أو المؤسسة التعليمية مع البيئة التعليمية. إنه يعكس مدى شعورهم بالراحة والرضا والاندماج والقدرة على تحقيق الأهداف التعليمية والاجتماعية في هذه البيئة.
 - 2- **الطبيعة:** هو نتيجة لعملية التكيف الناجحة. عندما يتمكن الطالب أو المعلم أو المؤسسة من الاستجابة بفعالية للتحديات والمتغيرات، فإنه يصل إلى حالة من التوافق.
 - 3- **مستوى الطالب:** يشمل شعور الطالب بالانتماء للمدرسة، والرضا عن تجربته التعليمية، والقدرة على بناء علاقات اجتماعية إيجابية مع زملائه ومعلميه، وتحقيق تقدم أكاديمي.
 - 4- **مستوى المعلم:** يتضمن شعور المعلم بالرضا عن وظيفته، والقدرة على إدارة الفصل الدراسي بفعالية، وبناء علاقات إيجابية مع الطلاب وأولياء الأمور، وتحقيق أهداف التدريس.
 - 5- **مستوى المؤسسة التعليمية:** يشمل وجود بيئة تعليمية داعمة وآمنة، وتحقيق الأهداف التعليمية المرسومة، والحفاظ على سمعة جيدة في المجتمع، والاستجابة بفعالية لاحتياجات الطلاب والموظفين.
- الأمثلة:**

- شعور الطالب بالراحة والثقة في الفصل الدراسي والمشاركة بفعالية في الأنشطة.
- قدرة المعلم على إدارة سلوك الطلاب وتحقيق نتائج تعلم جيدة.
- وجود مناخ مدرسي إيجابي يشجع على التعاون والاحترام المتبادل.
- قدرة الجامعة على جذب الطلاب المتميزين وتخريج كوادر مؤهلة لسوق العمل.

العلاقة بين التكيف والتوافق في التربية:

- 1- **التكيف هو الوسيلة والتوافق هو الغاية:** تسعى الجهود التربوية إلى مساعدة الطلاب والمعلمين والمؤسسات على التكيف مع التحديات من أجل تحقيق حالة أفضل من التوافق والنجاح في البيئة التعليمية.
- 2- **عملية مستمرة:** يتطلب تحقيق التوافق جهودًا مستمرة في التكيف مع التغيرات الجديدة التي تطرأ على البيئة التعليمية واحتياجات المتعلمين.
- 3- **أهمية الدعم:** يلعب المعلمون والإداريون دورًا حاسمًا في توفير الدعم اللازم للطلاب والمعلمين للتكيف بنجاح وتحقيق التوافق.
- 4- **التركيز على احتياجات المتعلمين:** يجب أن تركز الجهود التربوية على تلبية الاحتياجات الفردية للمتعلمين وتوفير بيئة تعليمية مرنة ومتنوعة تعزز التكيف والتوافق.

باختصار من منظور التربية:

م	الخاصية أو البعد	التكيف	التوافق
1	التركيز	عملية تغيير السلوك والاستراتيجيات استجابة للتحديات	حالة الانسجام والرضا والقدرة على تحقيق الأهداف في البيئة التعليمية
2	الطبيعة	فعل ديناميكي ومستمر، يتطلب مرونة واستجابة للمستجدات	حالة نسبية، مؤثر على الراحة والاندماج والنجاح التعليمي
3	المستوي	الطالب، المعلم، المؤسسة التعليمية	الطالب، المعلم، المؤسسة التعليمية
4	الهدف	التأقلم مع البيئة التعليمية المتغيرة وتلبية الاحتياجات المختلفة	تحقيق النجاح الأكاديمي والاجتماعي والشخصي والمهني

في مهنة التربية، يُعتبر تعزيز التكيف لدى جميع الأطراف المعنية (الطلاب والمعلمين والمؤسسات) أمراً أساسياً لخلق بيئة تعليمية صحية وفعالة تؤدي إلى تحقيق التوافق والنجاح للجميع.

الفرق بين التكيف والتوافق من منظور مهنة الخدمة الاجتماعية:

في مهنة الخدمة الاجتماعية Social Work (أو العمل الاجتماعي كما يطلق عليها في بعض الدول العربية)، يُنظر إلى التكيف والتوافق من منظور فريد يركز على تفاعل الأفراد والجماعات مع بيئتهم الاجتماعية، مع التركيز بشكل خاص على الفئات المهمشة والضعيفة. والتالي الفرق بينهما في هذا السياق:

التكيف في الخدمة الاجتماعية (Adaptation in Social Work):

1- **التركيز:** يشير إلى العمليات النشطة التي يقوم بها الأفراد أو الجماعات لتعديل سلوكهم وأفكارهم واستراتيجياتهم لمواجهة التحديات والضغوط والتغيرات في بيئتهم الاجتماعية والاقتصادية والثقافية. غالباً ما يكون التكيف ضرورياً عندما يواجه الأفراد ظروفًا جديدة أو صعبة تتطلب منهم تغييراً من أجل البقاء والازدهار.

2- **الطبيعة:** هو عملية ديناميكية تتضمن التعلم وتطوير مهارات جديدة وتغيير في المواقف والمعتقدات. يمكن أن يكون التكيف استجابة لتغيرات كبيرة مثل الهجرة، أو فقدان وظيفة، أو الإصابة بإعاقة، أو التعافي من صدمة.

3- **الدور المهني:** يلعب الأخصائي الاجتماعي دوراً حيوياً في تيسير عملية التكيف لدى الأفراد والجماعات. يتضمن ذلك تقديم الدعم العاطفي، والموارد العملية، وتعليم مهارات التأقلم، والمساعدة في بناء شبكات دعم اجتماعي. قد يشمل التدخل مساعدة العميل على فهم وضعه الجديد، وتحديد نقاط قوته وموارده، ووضع خطط لتحقيق أهدافه في ظل الظروف الجديدة.

الأمثلة:

- مساعدة لاجئ على تعلم لغة جديدة وفهم الثقافة المحلية للعثور على عمل وبناء حياة جديدة.
- دعم شخص فقد وظيفته في التعامل مع الضغوط المالية والنفسية والبحث عن فرص عمل جديدة.
- العمل مع أسرة لديها طفل ذو إعاقة لتكييف بيئتهم المنزلية وتطوير استراتيجيات تربية مناسبة.
- مساعدة ناجين من العنف المنزلي على التأقلم مع تجاربهم وبناء حياة آمنة ومستقرة.

التوافق في الخدمة الاجتماعية (Adjustment in Social Work):

1- التركيز: يشير إلى حالة الانسجام والتوازن التي يحققها الفرد أو الجماعة مع بيئتهم الاجتماعية بعد عملية التكيف. إنه يعكس مدى شعورهم بالراحة والرضا والاندماج والقدرة على تلبية احتياجاتهم الأساسية وتحقيق أهدافهم في هذه البيئة.

2- الطبيعة: هو نتيجة لعملية التكيف الناجحة. عندما يتمكن الفرد أو الجماعة من تغيير سلوكه ومواقفه وتطوير الموارد اللازمة للتفاعل بفعالية مع بيئته، فإنه يصل إلى حالة من التوافق.

3- الدور المهني: يقيم الأخصائي الاجتماعي مستوى التوافق لدى العميل من خلال ملاحظة سلوكه، واستطلاع لمشاعره ورضاه، وتقييم مدى قدرته على أداء وظائفه الاجتماعية وتحقيق أهدافه. إذا كان التوافق ضعيفاً، يركز التدخل على تحديد العوامل التي تعيق التكيف وتقديم الدعم اللازم لتعزيزه.

الأمثلة:

- شعور المهاجر الجديد بالانتماء والاندماج في المجتمع بعد تعلم اللغة وتكوين صداقات والعثور على عمل.
- قدرة الشخص الذي فقد وظيفته على إدارة شؤونه المالية والعثور على عمل جديد والشعور بالاستقرار والأمان.
- تمكن الأسرة التي لديها طفل ذو إعاقة من تلبية احتياجاته ودمجه في المجتمع وشعورهم بالرضا والدعم.
- استعادة الناجي من العنف المنزلي لشعوره بالأمان والثقة بالنفس وبناء علاقات صحية.

العلاقة بين التكيف والتوافق في الخدمة الاجتماعية:

1- التكيف هو الوسيلة والتوافق هو الغاية: يسعى الأخصائي الاجتماعي إلى مساعدة الأفراد والجماعات على التكيف مع التحديات من أجل تحقيق حالة أفضل من التوافق والرفاهية الاجتماعية والنفسية.

2- عملية مستمرة: كل من التكيف والتوافق ليسا حالتين ثابتتين بل عمليتين مستمرتين تتأثران بالتغيرات المستمرة في حياة الأفراد وبيئتهم. قد يحتاج الأفراد إلى التكيف مع تحديات جديدة حتى بعد تحقيق مستوى معين من التوافق.

3- مراعاة السياق: يفهم الأخصائي الاجتماعي أن عمليات التكيف والتوافق تتأثر بشكل كبير بالسياق الاجتماعي والثقافي والاقتصادي للفرد أو الجماعة. التدخلات يجب أن تكون حساسة ثقافياً ومناسبة للظروف الفردية.

باختصار من منظور الخدمة الاجتماعية:

م	الخاصية أو البعد	التكيف	التوافق
1	التركيز	عملية تغيير السلوك والأفكار لمواجهة التحديات	حالة الانسجام والرضا مع البيئة بعد التكيف
2	الطبيعة	فعل ديناميكي، تعلم وتطوير مهارات	حالة نسبية، مؤشر على الرفاهية والاندماج
3	الدور المهني	تيسير العملية، تقديم الدعم والموارد والمهارات	تقييم الحالة، تحديد العوائق، تعزيز التكيف لتحسين التوافق
4	الهدف	مساعدة الأفراد على التأقلم مع الظروف الجديدة والصعبة	تحقيق الرفاهية الاجتماعية والنفسية والاندماج

في الخدمة الاجتماعية، يركز التدخل على دعم قدرة الأفراد والجماعات على التكيف بنجاح مع بيئتهم، مع الأخذ في الاعتبار نقاط قوتهم وحقوقهم وكرامتهم، بهدف نهائي هو تحقيق توافق أفضل وحياة أكثر إشباعاً.

نسخة مبدئية من مقياس عن التكيف الاجتماعي:

يمكن تعريف التكيف الاجتماعي من منظور اجتماعي أو سوسولوجي، بأنه العملية الديناميكية والمستمرة التيمن خلالها يتفاعل الأفراد والجماعات مع التغيرات في بيئتهم الاجتماعية والثقافية، بهدف تحقيق الانسجام والتوازن والاستمرار في التفاعل الاجتماعي الفعال. والتالي بعض الأبعاد أو البنود التي يمكن الاستفادة منها في وضع عبارات لمقياس عن التكيف الاجتماعي:

- 1- العلاقات بين الأفراد والجماعات، وكيف تشكل هذه العلاقات عملية التكيف نفسها.
- 2- الأعراف والقيم الاجتماعية كيف تتغير استجابة للتحديات الجديدة، وكيف يتبنى الأفراد هذه التغيرات.
- 3- دور الشبكات الاجتماعية والموارد المتاحة في تسهيل أو إعاقة التكيف الاجتماعي.
- 4- عمليات التكيف كيف تختلف باختلاف الثقافات والسياقات الاجتماعية.
- 5- مدى مشاركة الأفراد في الأنشطة الاجتماعية، وشعورهم بالانتماء للمجتمع، وقوة علاقاتهم الاجتماعية.
- 6- شبكات الأفراد، والثقة المتبادلة، والمعايير المشتركة التي تسهل التعاون والعمل الجماعي.
- 7- قوة الروابط الاجتماعية، ومستوى الثقة، والشعور بالانتماء المشترك داخل المجتمع.
- 8- مدى شعور الأفراد بأن لديهم شبكة من الأشخاص الذين يمكنهم الاعتماد عليهم للحصول على المساعدة والدعم.
- 9- مستوى الصراع أو التوتر بين الفرد أو الجماعة والبيئة الاجتماعية المحيطة.
- 10- قدرة الفرد على التعافي من الصدمات والضغوط والتكيف مع الظروف المتغيرة.

ومن مقاييس التكيف الاجتماعي على سبيل المثال مقياس تقييم إعادة التكيف الاجتماعي (Social Readjustment Rating Scale) الذي ابتكره هولمز وراهي عام 1967. ولقد تم تصميم المقياس لتحديد الأحداث الرئيسية المسببة للتوتر في الحياة، وكان يعتمد على فرضية مفادها أن مثل هذه الأحداث، بغض النظر عما إذا كانت إيجابية أو سلبية، قد تتطلب تعديلاً كبيراً، وبالتالي تسبب التوتر.

يتضمن تصنيف الأحداث المرهقة في الحياة (SRRS) قائمة بـ 43 حدثاً مرهقاً في الحياة، بدءاً من الزواج والطلاق وحتى الانتهاكات القانونية البسيطة والتغيرات في عادات النوم. تم منح كل حدث من أحداث الحياة الـ 43 وحدة تغيير حياة، اعتماداً على مدى الصدمة التي شعر بها عينة كبيرة من المشاركين.

نسخة مبدئية لمقياس عن التوافق النفسي:

التوافق النفسي مفهوم واسع يشير إلى قدرة الفرد على التفاعل بفعالية مع بيئته الداخلية والخارجية، والشعور بالراحة والسعادة والرضا عن حياته. والتالي بعض الأبعاد أو البنود التي يمكن الاستفادة منها في وضع عبارات لمقياس

عن التوافق النفسي:

1- درجة القلق والأرق.

2- مستوى الاكتئاب.

3- مستوى الرفاهية النفسية.

4- مستوى الشعور بالسعادة الذاتية.

5- مستوى الرضا عن النفس.

6- مستوى الرضا عن الحياة.

7- درجة النشاط البدني.

8- مستوى تقدير الفرد لذاته وشعوره بقيمته الشخصية.

9- مستوى الدعم النفسي المتصور.

10- درجة المرونة النفسية.

ومن مقاييس التوافق النفسي على سبيل المثال مقياس التوافق النفسي لزينب محمود شقير (2003). ولقد قسم

المقياس التوافق النفسي إلى أربعة أبعاد أو أنواع، هي: التوافق الشخصي والانفعالي، والتوافق الصحي/ الجسدي، والتوافق الأسري، والتوافق الاجتماعي. ووضعت لكل بعد أو نوع مجموعة من العبارات التي تقيس البعد بشكل مباشر ودقيق.

خاتمة:

في الختام يمكن تعريف التكيف بصفة عامة بأنها عملية ديناميكية مستمرة تتم من خلالها تعديل الكائن الحي أو النظام لسلوكه أو وظيفته أو هيكله استجابة للتغيرات في بيئته الداخلية أو الخارجية. ويهدف التكيف إلى الحفاظ على الاستقرار والتوازن وتحسين القدرة على البقاء والنمو والنجاح في ظل هذه الظروف الجديدة.

أيضا يمكن تعريف التوافق بصفة عامة بأنها القدرة على التعايش والتفاعل بفعالية مع محيط معين، سواء كان ذلك بيئة طبيعية، مجتمعاً، مجموعة من الأشخاص، أو حتى مع الذات الداخلية. إنه يعكس حالة من التلاؤم والانسجام نتيج

تحقيق الأهداف والحفاظ على الاستقرار. باختصار، التوافق هو السعي نحو تحقيق الانسجام والتوازن والاتفاق سواء على المستوى الفردي أو الاجتماعي أو البيئي.

هذا ويُعد التكيف خطوة أولى نحو تحقيق التوافق الأشمل والأكثر إيجابية. فبينما يشير التكيف إلى قدرة الفرد على التأقلم مع الظروف المحيطة، غالبًا ما يقتصر على استيعاب الوضع الراهن دون إحداث تغيير فعال فيه. أما التوافق، فهو يتجاوز مجرد التأقلم ليشمل تفاعل الفرد الإيجابي مع بيئته ومجتمعه، حيث يسعى للمساهمة في تشكيلها بما يتناسب مع قيمه واحتياجاته. بالإضافة إلى ذلك، يتميز التوافق بالانتقائية، حيث يختار الفرد العناصر المناسبة من البيئة أو الثقافة للتفاعل معها، ويرفض التكيف مع ما يتعارض مع معتقداته وقيمه الأساسية.

إن فهم الفروقات الدقيقة بين مفهوم التكيف ومفهوم التوافق من منظور متعدد التخصصات يمثل خطوة حاسمة نحو تطوير استراتيجيات أكثر فعالية للتعامل مع التحديات المتزايدة التي تواجه الأفراد والمجتمعات والأنظمة البيئية في عالم سريع التغير.

ففي عالم يشهد تغيرات متسارعة على كافة الأصعدة - سواء كانت مناخية، أو اجتماعية، أو اقتصادية، أو تكنولوجية - تصبح قدرة الأفراد والمجتمعات والأنظمة البيئية على الاستجابة والتأقلم أمرًا بالغ الأهمية. إن التمييز بين التكيف كعملية ديناميكية والتوافق كحالة من الانسجام يمكن أن يوجه جهودنا نحو:

1- **تصميم تدخلات أكثر استهدافًا:** فهم ما إذا كانت الحاجة تقتضي دعم عمليات التكيف الفعالة (مثل تعليم مهارات جديدة، أو توفير موارد، أو تغيير السياسات) أو تقييم وتعزيز حالة التوافق (مثل قياس الرضا، أو تعزيز الاندماج، أو تحقيق الاستقرار).

2- **تطوير حلول مستدامة:** النظر إلى كل من الاستجابات قصيرة الأمد (التكيف) والتغيرات طويلة الأمد (التوافق) لضمان فعالية الاستراتيجيات على المدى البعيد.

3- **تعزيز المرونة والقدرة على الصمود:** فهم كيف يمكن تعزيز قدرة الأفراد والمجتمعات والأنظمة على التكيف مع الصدمات والضغوط المستقبلية والحفاظ على حالة من التوافق النسبي.

4- **التعاون بين التخصصات والمهن:** تشجيع تبادل المعرفة والأدوات بين مختلف العلوم (مثل: علم النفس، وعلم الاجتماع، والبيولوجيا، والاقتصاد، والسياسة) وبين مختلف المهن (مثل: التربية، والخدمة الاجتماعية، والإدارة) لتقديم فهم شامل ومتكامل للتحديات واقتراح حلول متعددة الأوجه.

لذلك، فإن التأكيد على أن فهم الفروقات الدقيقة بين التكيف والتوافق هو خطوة حاسمة نحو تطوير استراتيجيات أكثر فعالية لمواجهة التحديات المتزايدة هو نقطة محورية وهامة جدًا.

Abstract**The difference between adaptation and adjustment from a multidisciplinary perspective****By Medhat Mohamed Abu El-Nasr****And Mai Moussa Youssef**

The current research aimed to explore the fundamental difference between the concepts of adaptation and adjustment from a multidisciplinary perspective (biology, Ecology, sociology, psychology, education and social work).

By synthesizing insights from these diverse disciplines, this research sought to provide a comprehensive framework that illustrates the similarities and differences between adaptation and adjustment, focusing on the nature of the processes, the level at which they occur, their timescale, and the desired goals in each context.

Understanding these nuances represents a crucial step toward developing more effective strategies to address the growing challenges facing individuals, groups, communities, and ecosystems in achieving adaptation and adjustment in a rapidly changing world.

At the end of the study, a preliminary version of a social adaptation scale and a psychological adjustment scale were presented, to be used as a guide when developing scales for these two concepts by other researchers. A conclusion was also presented, highlighting the importance of developing more effective strategies for achieving both adaptation and adjustment.

Keywords:Adaption, Adjustment**مراجع البحث****أولاً: المراجع العربية**

- 1- أبو النصر، مدحت محمد. (2009). *فن ممارسة الخدمة الاجتماعية*. القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
- 2- أبو النصر، مدحت محمد. (2014). *علم اجتماع الاتصال والإعلام*. المنصورة: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.
- 3- أبو النصر، مدحت محمد. (2025). *الخدمة الاجتماعية الخضراء*. المنصورة: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.
- 4- أبو النصر، مدحت محمد. (2025). *مقدمة في علم النفس العام*. سوهاج: المعهد المتوسط للخدمة الاجتماعية بسوهاج.
- 5- أبو النيل، محمود السيد. (2000). *علم النفس العام*. بيروت: دار النهضة العربية.
- 6- أحمد، شيماء أحمد. (2025). *آليات التكيف البيئي والمجتمعي لمواجهة التغيرات المناخية في ضوء متطلبات التنمية المستدامة*. رسالة دكتوراة. قسم العلوم الإنسانية والبيئية. كلية الدراسات والبحوث البيئية. جامعة عين شمس. القاهرة: 2025.
- 7- الرازي، محمد بن أبي بكر عبد القادر. (1995). *مختار الصحاح*. بيروت: مكتبة لبنان ناشرون.
- 8- الطاهر، نعيمة شاطر مبارك. (2021). *قياس الشخصية بين النظرية والتطبيق*. قسم علم النفس. جامعة الكويت.
- 9- القصاص، محمد قاسم. (2002). *مدخل إلى علم النفس*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

- 10- بدوي، أحمد زكي. (1982). معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية. بيروت: مكتبة كنعان.
 - 11- شقير، زينب محمود. (2003). مقياس التوافق النفسي. طنطا: كلية التربية. جامعة طنطا.
 - 12- درويش، يحيى حسن. (1987). معجم مصطلحات الخدمة الاجتماعية. القاهرة: الشركة المصرية العامة.
 - 13- دنكن، ميشيل. (2006). معجم علم الاجتماع، ترجمة الحسن، إحسان محمد. بيروت: دار الطليعة للطباعة والنشر.
 - 14- راجح، أحمد عزت. (1977). أصول علم النفس. الإسكندرية: دار المعارف.
 - 15- زهران، حامد عبد السلام. (1998). علم النفس الاجتماعي. القاهرة: عالم الكتب.
 - 16- طه، فرج عبد القادر. (2010). أصول علم النفس الحديث. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
 - 17- غيث، محمد عاطف. وآخرون. (1979). قاموس علم الاجتماع. القاهرة: دار الهيئة المصرية العامة للكتاب.
 - 18- ليله، رزق سند إبراهيم. (2005). العلاج النفسي وصوره المختلفة. القاهرة: قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
 - 19- مان، ميشيل. (1994). موسوعة العلوم الاجتماعية. ترجمة الهواري، عادل مختار ومصلوح، سعد عبد العزيز. الكويت: مكتبة الفلاح.
 - 20- مجمع اللغة العربية. (1994). المعجم المحيط. القاهرة: المطابع الأميرية.
 - 21- مذكور، إبراهيم. (1980). المعجم الوجيز. القاهرة: مجمع اللغة العربية للطباعة والنشر والتوزيع.
 - 22- مذكور، إبراهيم. معجم العلوم الاجتماعية. القاهرة: الهيئة المصرية للكتاب.
- ثانياً: المراجع الأجنبية

- 1- Ashman, Karen K. Kirst & et. al. (2002). *Understanding Generalist Practice of Social Work*. U.S.A.: BrooksCole Thomson learning.
- 2- Barker, Robert L. (2003). *The Social Work Dictionary*. Washington, D.C.: National Association of Social Workers.
- 3- Fairchild, H.P. (1954). *Dictionary of Sociology*. U.S.A.: Vision Press.
- 4- Mann, Michael. (edr.). (1987). *Macmillan Student Encyclopaedia of Sociology*. London: Macmillan Press.
- 5- *Oxford Students Dictionary*. (2024). Oxford: Oxford University Press.
- 6- R. Simth, R. & J. Mackie, J. (1995). *Social Psychology*. USA: Worth Publishers.
- 7- *Webster's New world Dictionary*. (2017). U.S.A.: Waner Books.

ثالثاً: مواقع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)

معجم المعاني الجامع <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/%D8%AA%D9%83%D9%8A%D9%81>