مجلة البحوث التطبيقية فى العلوم والإنسانيات

التنمر المدرسي وعلاقته بالتوافق النفسى والأجتماعى لدى طلاب المرحلة الثانوية

إعداد الطلاب :

- إيمان ناصر محمود قناوى
- رانيا عيسى محمد حسن
- ريم زهدى شاكر وجيه
- عائشة محمد سعيد محمد
- عمرو فتحى عبد الخالق محمد
- محمد محمد جابر مصطفى
- ملك محمد سليمان محمد
- نورهان عصام محمود عبد الحميد

تحت اشراف :

د / هيام السيد خليل

مدرس علم النفس التربوي

جامعة عين شمس ، كلية التربية ،برنامج الليسانس في الآداب والتربية تخصص علم نفس

المستخلص :

هدفت الدراسة الحالية الي التعرف علي العلاقه بين التنمر المدرسى والتوافق النفسى والاجتماعى لدى طلاب المرحلة الثانوية ، باستخدام المنهج الوصفي علي عينه تكونت من 50 طالب في الصف الثالث الثانوى من مدرسة عبد العزيز ال سعود . تم بتطبيق مقياس للتنمر ومقياس آخر للتوافق النفسى و الاجتماعى. توصلت نتائج الدراسة الحالية الي عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلاله احصائيه بين التنمر المدرسي والتوافق النفسي و الاجتماعي، كما أظهرت الدراسه وجود فروقا بين الجنسين (ذكور – إناث)

الكلمات المفتاحية :

التنمر المدرسى، التوافق النفسى،التوافق الإجتماعى .

مقدمة :

تعد مشكلة التنمر المدرسى ظاهرة إجتماعية خطيرة تؤثر على حياة الطلاب وتشكل تحديًا كبيرًا أمام مؤسسات التعليم، إن التأثير السلبى الذي يفرضه التنمر على الطلاب لا يقتصر فقط على الجانب البدنى، بل يمتد إلى الجوانب النفسية والإجتماعية للفرد. يعتبر التوافق النفسى والإجتماعى أحد العوامل الرئيسية التي يمكن أن تتأثر بشكل كبير بتجارب التنمر المدرسى.

إن البيئة المدرسية تلعب دورًا حاسمًا في تشكيل شخصية الطلاب وتأثيرهم النفسى والإجتماعى، يعتبر التنمر ظاهرة تتسم بالعنف والتمييز والتهميش، وهذا يتسبب في خلق بيئة سامة يصعب التكيف فيها بشكل طبيعى في هذا السياق، يبرز سؤال حول كيفية تأثير التنمر المدرسى على التوافق النفسى والإجتماعى للطلاب.

تتطلب هذه الدراسة فحصًا دقيقًا للعلاقة بين التنمر المدرسى والتوافق النفسى والإجتماعى للطلاب. إن فهم هذه العلاقة يمكن أن يساعد في تطوير استراتيجيات فعالة للوقاية من التنمر والتعامل مع آثاره السلبية على صحة الطلاب النفسية والإجتماعية. من خلال تسليط الضوء على هذه القضية، يمكن تعزيز تحسين بيئة التعلم وضمان تطور صحيح ومستدام للطلاب.

ويشهد عالمنا المعاصر تزايدًا ملحوظًا في مستويات التوتر والضغوط النفسية والإجتماعية التي يواجهها الطلاب داخل بيئة المدرسة. يعتبر التنمر المدرسى

واحدًا من الظواهر السلوكية التي تلقى اهتمامًا متزايدًا، حيث يشكل تحديًا كبيرًا يؤثر على حياة الطلاب بشكل شديد. يتساءل العديد من الباحثين والمختصين عن تأثير هذه الظاهرة السلبية على التوافق النفسي والإجتماعي للأفراد.

إن التوافق النفسي يعد أحد أهم عوامل تكوين الشخصية وتأثيرها على سلوكيات الفرد، وتشكل البيئة المدرسية جزءاً لا يتجزأ من عملية بناء هذا التوافق.

على صعيد مماثل، يلعب التوافق الإجتماعي دوراً حيويًا في تكوين العلاقات الإيجابية وفهم الذات لدى الطلاب. لذا، يبرز الاهتمام في فهم كيف يتداخل التنمر المدرسي مع هذين الجانبين، وكيف يمكن أن يؤثر على الصحة النفسية والعلاقات الإجتماعية للطلاب.

تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف عمق العلاقة بين التنمر المدرسي والتوافق النفسي والإجتماعي، بهدف فهم التأثيرات السلبية التي قد تنشأ عن هذه الظاهرة، وكيف يمكن تحسين بيئة المدرسة لتعزيز التوافق النفسي والإجتماعي للطلاب. من خلال تحليل هذه العلاقة، نسعى إلى توفير إسهام فعّال في مجال التدخلات والسياسات التربوية التي تساعد في مكافحة التنمر المدرسي وتعزيز صحة الطلاب النفسية والإجتماعية.

و في مرحلة التعليم الأساسي والثانوى، يخوض الطلاب تجارب حياتية حاسمة تلعب دوراً كبيرًا في تشكيل هويتهم وتطوير شخصياتهم. إن بيئة المدرسة تعتبر الساحة التي تتكون فيها العديد من العلاقات الإجتماعية، وتتطور الأشخاص نفسيًا في هذا السياق. ومع ذلك، تشكل ظاهرة التنمر المدرسي تحديًا هامًا ومستمرًا يواجه الطلاب في مختلف أنحاء العالم. ويعتبر فهم العلاقة بين التنمر المدرسي والتوافق النفسي والإجتماعي للطلاب أمرًا حيويًا للتفاهم العميق لتأثيرات هذه الظاهرة على التنمية الشخصية للفرد.

إن التوافق النفسي يعكس صحة العقل والتوازن النفسي للفرد، وهو عامل حاسم في تحديد القدرة على التكيف والتفاعل مع التحديات الحياتية. وفي سياق التعليم، يمكن أن يتأثر التوافق النفسي للطلاب بشكل كبير بالتجارب السلبية كالتنمر المدرسي، حيث يتعرض الفرد للإذلال والضغوط النفسية. هذا النوع من الضغوط قد يؤدي إلى انخراط الطلاب في تصرفات سلوكية غير صحية، وفقدان الثقة بالنفس، وصعوبات في بناء العلاقات الإجتماعية الإيجابية.

من الواضح أن هناك حاجة ملحة إلى فهم عميق للعلاقة بين التنمر المدرسي والتوافق النفسي والإجتماعي. هذا الفهم ليس فقط للتحليل الأكاديمي ولكن أيضًا لتحديد سبل فعّالة للتدخل والوقاية. إن فحص هذه العلاقة يساعد في توجيه السياسات التربوية وتطوير استراتيجيات تربوية فعّالة للتعامل مع مشكلة التنمر المدرسي وتقديم الدعم اللازم للطلاب الذين يعانون من تأثيراته الضارة.

تهدف هذه الدراسة إلى إلقاء الضوء على الجوانب المعقدة لعلاقة التنمر المدرسي بالتوافق النفسي

والإجتماعى. من خلال فحص هذه العلاقة، نسعى إلى تحديد تأثير التنمر على الصحة النفسية للطلاب وقدرتهم على التكيف مع بيئة المدرسة والمجتمع. سيتم التركيز على فهم طبيعة هذه العلاقة، وتحديد العوامل المؤثرة فيها، وكذلك استكشاف سبل العلاج والوقاية الفعّالة للمساهمة في تحسين بيئة المدرسة وتعزيز التوافق النفسى والاجتماعى لدى الطلاب.

مشكلة الدراسة :

التنمر المدرسى يمثل تحديًا جسيمًا يواجه الطلاب في مختلف المدارس، حيث يؤثر سلبًا على العملية التعليمية والمناخ المدرسى بشكل عام. يتعرض الطلاب الضحايا لتأثيرات نفسية خطيرة تشمل القلق والإكتئاب والشعور بالوحدة وقلة الأمان النفسى، مما ينعكس سلبًا على تقديرهم لأنفسهم وأدائهم الأكاديمى. هذا التأثير يجعلهم أكثر عرضة للتنمر من قبل زملائهم، مما يفاقم من حجم المشكلة.

فمن المشكلات الناتجة جراء وقوع الطالب ضحية للتنمر المدرسى وكذلك السمات التي يتسم بها الطالب ضحية التنمر من قلق وإكتئاب و وحدة نفسية وقصور في الأمن النفسى وتدنى تقدير الذات وضعف في التحصيل الأكاديمى الذي يجعله يصبح ضحية للتنمر دون غيره من الطلاب ، فقد أوصت العديد من الدراسات بضرورة وضع البرامج المختلفة للحد من التنمر المدرسى .

في هذا السياق، يشير سامبسون في دراسته (Sampson, 2009)إلى أن 38% من الطلاب يتعرضون للتنمر بانتظام، بينما يتنمر حوالي 95% من الطلاب بشكل متكرر، حيث يتعرض ضحايا التنمر له على الأقل مرة في الأسبوع. هذا يشكل تحديًا كبيرًا، حيث يبدو أن التنمر كانت ظاهرة شائعة بشكل خاص في عام 2008. كما أشارت دراسات أخرى من قبل هايمن ونيكرسون إلى أن حوالي 13% من الطلاب قادرون على تخويف زملائهم، وأن حوالى 362 طالبًا كانوا ضحايا للتنمر، وخصوصًا الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و 13 و 15 عامًا. ولاحظت زيادة في نسبة التنمر خلال شهرين في 25 مدينة في أوروبا وأمريكا الشمالية.

وفقًا لدراسة مسحية أجراها يرلينغ ونشرت تحت عنوان "التنمر: أعراض كئيبة وأفكار انتحارية"، والتي شملت 2088 طالبًا في المستوى الثامن، فقد تبين أن الطلاب الذين يمارسون التنمر وكذلك ضحايا التنمر حصلوا على درجات أعلى بشكل ملحوظ في مقياس الأفكار الانتحارية. وأشارت الدراسة إلى أن المسؤولين قاموا بإجراء مسح سنوي في المراحل الأولية والمتوسطة والثانوية في الولايات المتحدة الأمريكية، بالتحديد في فيرجينيا، واكتشفوا أن التنمر يأتي في المركز الأول من حيث تثيره الانتباه بين الطلاب. وأظهرت التقارير أن أكثر من 80% من المدارس الابتدائية والمتوسطة، و62% من المدارس الثانوية، لديها برامج رادعة لمكافحة التنمر المدرسي. تشير الدراسة أيضًا إلى أن التنمر ليس مرتبطًا بسن محدد أو بنوع معين من المتنمرين، بل يبلغ ذروته في المراحل المتوسطة والثانوية من التعليم. وأضافت الدراسة أن

خطورة التنمر تتجلى سواء على المتنمر نفسه أو على الضحية في المستقبل، حيث أن حوالي 60% ممن ارتكبوا جرائم في سن 24 عامًا كانوا يمارسون التنمر في المرحلة الإعدادية تقريبًا.

- ما العلاقة بين التنمر المدرسي والتوافق النفسي والاجتماعي ؟
- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والاناث فى التنمر المدرسى؟
- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والاناث في التوافق النفسي والاجتماعي؟

أهداف الدراسة :

تكمن أهداف الدراسة الحالية في :

1) قياس مدي انتشار ظاهرة التنمر في مدارس التعليم العام .
2) التعرف علي تأثيرات التنمر على الطلاب الضحايا من الناحية النفسية والاجتماعية.
3) تحديد الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث في مقياس التنمر المدرسي.
4) تحديد الفروق بين متوسطات الذكور والاناث التوافق النفسي والاجتماعى من حيث الجنس.
5) التعرق على العلاقة بين التنمر المدرسى و التوافق النفسي الاجتماعي .

أهمية الدراسة :

تتضح أهمية الدراسة فى الكشف عن طبيعة (التنمر المدرسى وعلاقته بالتوافق النفسى والإجتماعى لدى مرحلة طلاب الثانوية)

الأهمية النظرية :

- تقديم إطار نظرى عن التنمر المدرسى وأسبابه وأشكاله والعوامل المؤثرة
- تقديم إطار نظرى عن التوافق النفسى وأبعاده والمفسرة له و العوامل المؤثرة .
- تقديم إطار نظرى عن التوافق الإجتماعى وأنواعه والعوامل المؤثرة عليه ومعايير التوافق الإجتماعى .

الأهمية التطبيقية :

- تنفيذ برامج تطويرية لتعزيز التوافق النفسي والاجتماعي للطلاب في المرحلة الثانوية.
- تقديم الدعم للأسر لفهم أسباب التنمر المدرسي.
- اتخاذ إجراءات للحد من التنمر المدرسي بين الأبناء.

حدود الدراسة :

- ✓ حدود مكانية: مدرسة عبدالعزيز آل سعود الرسمية لغات .
- ✓ حدود أدائية : مقياس التنمر ، مقياس التوافق النفسى ، مقياس التوافق الإجتماعى .

- ✓ حدود زمنية : طبقت فى السنة الميلادية 2024 .
- ✓ حدود بشرية : تتضمن مجموعة من طلبة السنة الثانية من مرحلة التعليم الثانوى وعددهم 50 طالب .

الإطار النظرى:

تمهيد

التنمر المدرسي يُعَدُّ من الظواهر الشائعة والخطيرة في المجتمع المدرسي، ورغم خطورته إلا أنه لم يحظَ بالدراسة الكافية والإهتمام المناسب في المجتمع العربي إلا في الأونة الأخيرة. ومن بين آثار هذه الظاهرة البارزة على الطلاب، تنوُّع المشكلات الصحية والنفسية. ويُعتَبر التوافق النفسى والإجتماعى أحد العمليات الهامة في حياة الفرد، خاصة الأفراد في سن المراهقة

تتناول المتغيرات الدراسية، في جزءها الأول، التنمر المدرسى من حيث التعريف والأشكال، ثم الأسباب والعوامل المؤدية للتنمر، والنظريات المفسرة لهذا السلوك، وأساليب التقليل من التنمر المدرسى. أما الجزء الثاني، فيتطرق إلى التوافق النفسى والإجتماعى من حيث المفهوم والمعايير، ثم العوامل التي تعيق التوافق النفسى والإجتماعى. وفي النهاية، يتناول الجزء الثالث نظريات التوافق النفسى والإجتماعى

التنمر:

تظهر تفاعلات الطلاب داخل البيئة المدرسية في أشكال سلبية وعدائية في معظم الأوقات، مثل الإعتداء الجسدى أو اللفظى أو التنمر،كقيام طالب بضرب أو شتم طالب آخر، والتي تترك آثارًا سلبية وإجتماعية ونفسية وجسدية على حياة هؤلاء الطلاب. هذا الواقع يدفعنا إلى الحاجة إلى دراسة هذه السلوكيات السلبية، بما في ذلك الأستقواء والتنمر، وفهم تأثيرها على الطلاب والمجتمع المدرسى.

الطلاب الذين يتنمرون ليسوا إلا نتيجة للظروف الإجتماعية والأسرية التي يعيشونها، فقد تكون هذه الظروف تؤثر سلبًا على توافقهم النفسى والداخلى، مما يؤدى بشكل واضح إلى ظهور سلوكياتهم العدوانية. ومع تكرار هذه المشكلات، يمكن أن يتحول السلوك العدوانى إلى سلوك متكرر، ويصبح التنمر المدرسى نتيجة لهذا التحول، حيث يكون التنمر متعمدًا ومتكررًا من الشخص المتنمر تجاه الضحية.

(وفاء الدويري، 2015 ، 151)

تعريف التنمر :

التنمر المدرسى يشير إلى أحد أشكال العنف التي يقوم بها طفل أو مجموعة من الأطفال ضد آخرين، ويتضمن إزعاجهم بشكل متعمد ومتكرر. يمكن أن يظهر التنمر بأشكال متعددة مثل نشر الشائعات، أو التهديد، أو الإعتداء الجسدى أو اللفظى عليهم، أو عزلهم عن الآخرين بقصد إيذائهم، أو بواسطة حركات أو سلوكيات غير مباشرة.

التنمر هو سلوك عدوانى غير مرغوب يتضمن ممارسة العنف والسلوك العدواني من قبل فرد.

مجموعة الأفراد تظهر سلوكيات التنمر نحو الآخرين بشكل أكبر بين طلاب المدارس، وتتميز هذه السلوكيات بالتكرار، حيث يمكن أن تحدث أكثر من مرة، وتدل على انحراف في ميزان القوى والسلطة بين الأفراد. فالأفراد الذين يمارسون التنمر يعتمدون على القوة البدنية لتحقيق أهدافهم من الآخرين. وبغض النظر عما إذا كان الفرد من المتنمرين أو من ضحايا التنمر، فإنه عرضة لمشاكل نفسية خطيرة ومستمرة.

تعريف سلوك التنمر:

يُعرف التنمر بأنه شكل من أشكال العدوانى يحدث عندما يتعرض الطفل أو الفرد بشكل مستمر إلى سلوك سلبى يسبب له الأذى والألم، وقد يتضمن ذلك استخدام أفعال مباشرة للتنمر على الآخرين.

يُعرف التنمر على أنه سلوك يحدث عندما يتعرض فرد ما، كغالبية الطلاب، لسلسلة من السلوكيات أو الأفعال السلبية المتكررة من قِبَل أفراد آخرين، بهدف إيذائه أو تأذيته. يشمل التنمر عادة على عدم إتزان في القوة، سواء كان ذلك جسديًا مثل الضرب، أو لفظيًا أو عاطفيًا مثل النبذ الإجتماعى أو التصرفات السلبية الأخرى. هذا السلوك يتطلب توضيحًا وتفصيلًا أكثر، خاصة فيما يتعلق بالعلاقة بين مفهوم التنمر والعدوان.

(صوفي2018 ،26).

يمكن تعريف التنمر المدرسى بأنه سلوك عدوانى يتسم عادة بعدم التوازن في القوة بين المتنمر والضحية، ويتكرر مع مرور الوقت. يتنوع شكل التنمر ويشمل الإعتداء الجسدى، والإهانات اللفظية، والتهديدات غير اللفظية، وقد يشمل أيضًا استخدام وسائل الإتصال الحديثة لإرسال رسائل مركبة ومحيرة وأحيانًا تهديدية.

(أسعد خوج 2012، 193).

تعريف التنمر المدرسى :

يمكن تعريف التنمر على أنه سلوك متكرر يشمل الهجمات والمضايقات، مثل التوبيخ والسخرية والتهديد بالضرب، يقوم به شخص ما يُعرف بالمتنمر، تجاه شخص آخر يُعرف بالضحية، بهدف السيطرة والتحكم عليه.

(حنان خوج 2019، ص 192)

يُعرف التنمر المدرسي بأنه سلوك سلبي متعمد من قِبل تلميذ أو أكثر، يهدف إلى إلحاق الأذى بتلميذ آخر، ويتم تنفيذه بشكل مستمر ومستمرار. يتضمن التنمر المدرسي استخدام الكلمات السلبية مثل التهديد والتوبيخ والإغاظة والشتائم، بالإضافة إلى الاعتداء الجسدي مثل الضرب والدفع والركل. كما يمكن أن يتم التنمر بشكل غير مباشر، مثل التكشير بالوجه أو استخدام الإشارات غير اللائقة، بهدف عزل الشخص المستهدف من المجموعة أو رفض التفاعل معه.

(نوره القحطاني 2012، 117)

يُعرف التنمر على أنه حالة إسقاطية تنطوي على إختلال في النمو النفسي والإدراكي لكل من المتنمر

والمتنمر عليه، ناتجة عن غياب مصادر تقوية الثقة وتنمية القدرة على ضبط النفس والتحكم بالجانب العدائي للشخصية، التنمر هو نوع من أنواع الإيذاء المتعمد والمضايقات المستمرة التي تستهدف فردًا واحدًا أو جماعة، حيث يشمل سلوكيات مثل التحرش اللفظي، والاعتداء البدني، والإيذاء النفسي. يهدف التنمر إلى إبقاء الضحية تحت سيطرة المتنمر وإحساسها بالاحتقار والسخرية. قد يشمل التنمر المدرسي طلابًا فرديين أو مجموعات، ويمكن أن يشمل أيضًا أعضاء هيئة التدريس والمؤسسات التعليمية.

(أيمن الصرايرة 2011 ، 13)

أشكال التنمر المدرسى:

تنمر مباشر :

ويتضمن ذلك الهجوم الجسدى على الآخرين وإبتزازهم وسلب ممتلكاتهم، بالإضافة إلى إساءة معاملتهم بشكل عام، من خلال توجيه ألفاظ نابية وإهانات، والتسبب في الإذلال والإستهانة بكرامتهم.

تنمر غير مباشر :

تعمد خصام الضحية وإستبعادها بشكل مكرر من الإنضمام إلى المجموعات، مع رفض دائم لها وعدم قبولها.

تنمر عنصري :

يمارس المتنمر السخرية والتنمر على الضحية بسبب أمه أو أبيه، أو يهاجمه بسبب أسرته، جنسه، لونه، أو ديانته.

التنمر الإجتماعى :

السلوكيات الإجتماعية السلبية مثل الإقصاء، والخصام، ونشر الشائعات التي تؤثر على سمعة الشخص، وحمل الحقد تجاه الآخرين، والتعامل السلبي معهم

(وفاء عبد الجواد وآخرون، 2015 ، 9)

و (محمد عمر 2012، 51)

التنمر الجسدى (البدنى):

يشمل هذا النوع من التنمر السلوكيات التي تؤذي جسم شخص ما أو تتسبب في تلف ممتلكاته وسرقتها، مثل الضرب والعراك وتدمير الممتلكات، ويُعدّ التنمر البدنى أحد أشكال التنمر الذي يتعرض له الطالب الهدف، على الرغم من أنه ليس دائماً النمط الأول الذي يواجهه الطالب.

التنمر اللفظى:

تشمل هذه السلوكيات إطلاق الألقاب على الآخرين، والسخرية منهم، وتوبيخهم، واستخدام الإيماءات أو التلميحات السلبية، ونشر الشائعات والإتهامات الزائفة، والسب والشتم بشكل متعمد، وذلك بإستهداف دياناتهم وأعراقهم ومكانتهم الإجتماعية، بهدف التقليل من قيمتهم وإهانتهم.

التنمر النفسى :

بالإضافة إلى الأشكال المذكورة، يشير بيركيتز وبيرينا إلى أن التنمر النفسى يشمل أيضًا التخويف والإستبعاد الإجتماعى ونشر الشائعات، وهذه الأنماط تعتبر جزءًا

من التنمر الذي يمارسه الأفراد على الآخرين. (بن عبيد 2018، 51)

التنمر الألكتروني :

التنمر الإلكتروني هو نوع من أنواع التنمر يتمثل في الإيذاء المتكرر والمتعمد للأفراد من خلال استخدام أجهزة الكمبيوتر والهواتف المحمولة والأجهزة الإلكترونية الأخرى.

(القحطاني، 2012،120)

التنمر على الممتلكات :

سرقة الممتلكات، أو التصرف فيها دون إذن، أو عدم إرجاعها، أو تلفها، وقد ترتبط هذه الأفعال ببعضها البعض، حيث يمكن أن يرتبط التنمر اللفظي بالتنمر الجسدي أو الاجتماعي أو بأشكال أخرى من التنمر.

التنمر الإنفعالى :

يطلق عليه الباحثون التنمر العاطفي هو الشكل الذي يسعى فيه المتنمر إلى التقليل من شأن الضحية من خلال الإهمال والعزلة والسخرية والازدراء، وإبعادها عن الأقران والنظر بشكل عدواني والضحك بصوت منخفض واستخدام الإشارات الجسدية العدائية، ويُعَد هذا النوع من التنمر أحد أكثر الأشكال تأثيرًا على الصحة النفسية للضحية.

التنمر الجنسى:

على سبيل المثال، يشمل التنمر الجنسى عرض صور خليعة على الطلاب، وسرد النكات التي تجرح الحياء أمامهم، وملامسة أجسادهم، وطلب سلوكيات جنسية منهم، وإطلاق الألفاظ والألقاب الجنسية البذيئة، والتعليقات التي تحمل معانى جنسية.

(شربت وآخرون، 2018، 273)

أسباب التنمر المدرسي

للتنمر عدة أسباب وعوامل تساهم في حدوثه في الوسط المدرسى وقد تعددت واختلفت نسبة تأثير كل عامل وأي منهم أكثر إسهاما فيه وتذكر من تلك العوامل والأسباب: -

الأسباب النفسية والشخصية :

إن الأسباب النفسية للتنمر تعتمد بشكل أساسى على الغرائز والعواطف والعقد النفسية والإحباط والقلق والاكتئاب. الغرائز تمثل إستجابات فطرية نفسية جسدية تدفع الشخص إلى تجربة معينة من الأحاسيس، مما يؤدي به إلى إتخاذ سلوك محدد. على سبيل المثال، قد يشعر الشخص بالإحباط في المدرسة إذا لم يحظَ بالاهتمام الكافي بشخصيته وقدراته، مما يثير لديه الغضب والتوتر ويدفعه إلى ممارسة التنمر للتخلص من هذه الضغوطات.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تلعب الأسرة دورًا في خلق ضغوط نفسية على الطالب، على سبيل المثال، من خلال فرض توقعات مرتفعة عليه تفوق قدراته وإمكاناته، مما يؤدى إلى القلق ويمكن أن يسفر في النهاية عن الإكتئاب، ويمكن للشخص أن يلجأ إلى التنمر كسبيل لتخفيف هذه الضغوطات والتوترات. (سليمان 2015، 20)

أما الأسباب الشخصية فتتضمن:

- العصبية والثأر: تتمثل في ارتكاب أعمال تخريبية كوسيلة للثأر من الوالدين أو أي شخص يسبب للشخص التنمر عليه إزعاجًا.
- إثبات الذات: يستخدم بعض الأشخاص التنمر كوسيلة لإستنفاد صبر الآخرين وجعلهم يرضخون لمطالبهم وآرائهم، بهدف إثبات قوتهم وقدرتهم على التحكم.
- الحقد والعداء: يتسبب الحقد والعداء في استخدام الفرد للتنمر وإيذاء الآخرين كوسيلة للانتقام من من حرمهم من اهتمامهم.
- الفشل وعدم القدرة على التكيف: يلجأ بعض الأفراد إلى التنمر كوسيلة لمحاولة التعامل مع فشلهم وصعوبة التكيف مع الظروف الصعبة التي يواجهونها.

(المساعيد ، 2017، 11)

الأسباب الأسرية:

صحيح، يُعتبر دور الأسرة في تربية الأبناء أمرًا مهمًا للغاية، ويمكن أن يتأثر هذا الدور بعوامل إيجابية وسلبية.

(الناشف 2007، ص (22)

في المجتمعات الحديثة، تميل الأسر إلى تلبية الاحتياجات المادية للأبناء مثل الملبس والمأكل وكل ما يسهم في الرفاهية، ولكنها قد تهمل المتابعة التربوية وتقويم السلوك وتعديل الصفات السلبية والتربية الحسنة. إلى جانب ذلك، يُعَدّ العنف الأسري أحد الأسباب الرئيسية للتنمر، حيث يُطبّع الطفل النمط العنيف سواء بين الزوجين أو تجاه الأبناء. يتأثر الأطفال بما يشاهدونه أو يتعرضون له من عنف، مما يجعلهم يميلون إلى ممارسة العنف والتنمر على أقرانهم.

(مغار 2015 ،512)

من المألوف أن ينعكس البيئة الأسرية على سلوك الطفل، فعلى سبيل المثال، قد يتأثر الطفل الذي يشاهد العنف داخل أسرته بزيادة ميله نحو العنف وممارسة التنمر على زملائه الأضعف في المدرسة

(العمري 2019،33)

البيئة الأسرية تعتبر عاملاً مؤثراً بشكل كبير على حدوث التنمر المدرسي، حيث تُسهم الظروف العائلية السيئة، مثل العنف والعدوان، في تشكيل سلوك الأطفال وجعلهم يتجهون نحو الإساءة في تعاملاتهم مع الآخرين. يتعرض الأطفال في وقت مبكر للعدوان والإساءة، مما يؤدي إلى ترسيخ فكرة قبول استخدام سلوكيات مسيئة تجاه الآخرين. بالإضافة إلى ذلك، هناك عوامل أخرى تُسهم في هذا السياق، مثل استخدام الآباء للعقاب الجسدي والتهديد والقسوة في تربية الأطفال، والإهمال الذي يؤدي إلى تكوين سلوكيات سلبية. وعدم وجود تواصل وتعاون بين الوالدين وحدوث الخصام والمشاجرات في الأسرة، وتربية الأبناء الذكور على أنهم أفضل وأن يظلوا دائمًا

الأفضل من الناحية الجسمانية، تُزيد من احتمالية تطوير سلوكيات التنمر لدى الأطفال. (راهبة العادلي 2012، 293)

الأسباب والعوامل المدرسية:

وقد تؤثر البيئة المدرسية على ظهور التنمر، وخاصة في المدارس الكبيرة وتلك التي يديرها مدير يفتقد للفاعلية، والتي تفتقد للنظام والانضباط إذ تشكل مثل هذه البيئة تعزيزا لهذا السلوك، ويعانى الطالب المتنمر من كره شديد للمدرسة، ويعاني من قلة الفهم وتشتت الانتباه والإهمال والفشل في أداء الواجبات المدرسية.

(السرحان 2019، 12)

يُعتبر البيئة المدرسية وجماعة الأقران عوامل مهمة في ظهور التنمر، خاصة في المراحل العمرية المبكرة من المراهقة. يسعى المراهقون في هذه المرحلة إلى تحديد هويتهم المستقلة بعيدًا عن تأثيرات الأسرة، مما يجعلهم يسعون للانتماء إلى جماعات الأقران ومحاولة مواكبة سلوكياتهم، سواء كانت إيجابية أو سلبية. لذا، من الضروري بمكان على الآباء أن يكونوا على دراية بالأصدقاء المقربين لأبنائهم، لتفادي أية تأثيرات سلبية قد تنتج عن تلك العلاقات.

المناخ المدرسى لما له أثر بالغ في السلوكيات الطلاب حيث أنه يشتمل على علاقات تفاعلية بين التلاميذ من جهه وأطراف العملية التعليمية من جهة أخرى وهذه العلاقات لما لها من أثر بالغ على تحصيل التلاميذ الدراسى وتحديد نجاحهم أو فشلهم . ولقد تم التوصل الى وجود علاقة ارتباطية بين المناخ المدرسى الإيجابى والتحصيل الطلابى ، والدافعية للتعلم كما تم العثور على ارتباط كبير بين المناخ المدرسى السلبى وتدنى إحترام الذات وأعراض الإكتئاب وظهور المشكلات السلوكية كالتنمر والعدوان.

(محرم عبد العال، واخرون ، 2016 ، 668)

الأسباب المرتبطة بالإعلام:

تتسم الألعاب الإلكترونية غالباً بمفاهيم تشجع على العنف والتحدي اللا محدود، حيث يسعى اللاعبون لتحقيق النقاط العالية والإنتصار دون وجود أهداف تربوية واضحة. يمكن للأطفال المدمنين على هذه الألعاب أن يتأثروا بهذه الروح القتالية في حياتهم المدرسية وحياتهم الاجتماعية، حيث يميلون إلى ممارسة نفس الأسلوب الذي يتبعونه في الألعاب.

ترتبط خطورة الإدمان على ألعاب العنف بما يتعرض له الأطفال من مشاهد عنفية في الأفلام التلفزيونية، سواء كانت موجهة للكبار أو الصغار. يظهر ارتفاعاً في مشاهدة مثل هذه المشاهد في الفترة الأخيرة، مما يزيد من خطورة هذا السلوك، خاصة إذا ما أخذنا في الاعتبار تأثير هذه المشاهد على تصورات الأطفال وميلاهم الطبيعي للتقليد وإعادة تمثيل ما يرونه (بوناب 2017، 27)

كما أن هناك أسباب أخرى للتنمر ترجع إلى الطلبة المتنمرين أنفسهم وتجعلهم يتنمرون على الضحايا ومن أهم أسباب التنمر التي تعزى إلى طبيعة المتنمر ما يأتي:

- ✓ التظاهر بأنه شخص مهم.
- ✓ افتقاده لأصدقاء يدافعون عنه.
- ✓ سجله السلبي في الأداء المدرسي.
- ✓ سلوكه المتكبر تجاه زملائه.
- ✓ نقله للمعلومات عن الطلاب للمعلمين.
- ✓ تجاهله للطلاب الآخرين.
- ✓ عدم انسجامه مع الطلاب الآخرين.
- ✓ وجود صلة قرابة بالمدير أو المعلم.
- ✓ رغبته في إظهار قوته أمام الآخرين.

(أبو غزال 2010، 295)

المعايير التي تصنف السلوك العدوانى بأنه تنمر :

يمكن تصنيف السلوك العدواني على أنه تنمر عندما تتوافر فيه ثلاثة معايير:

1) يُعرف التنمر على أنه اعتداء متعمد، قد يكون جسديًا أو لفظيًا أو بشكل غير مباشر.
2) يتعرض الضحايا للاعتداءات المتكررة خلال فترات طويلة من الزمن.
3) يحدث التنمر ضمن علاقة شخصية تتسم بعدم التوازن في القوة، سواء كان ذلك قوة حقيقية أو معنوية

خصائص المتنمرون :

1) يشترط وجود نية للإيذاء في حالات التنمر، حيث يخطط المتنمرون مسبقًا لأفعالهم وكيفية تنفيذها.
2) يعتبر المتنمر دائمًا أقوى من الضحية، سواء من الناحية البدنية أو الاجتماعية. يتكون سلوك التنمر من عناصر رئيسية تتضمن المتنمر والضحية، وقد يحدث التنمر بوجود شهود أو بدونهم، وفي الحالة الأخيرة يُعرف بأنه "تنمر خفي".

(أمل عرب، 2010 ، 53 و 54)

خصائص المتنمرون عليهم (الضحايا) :

والمتنمرين لهم عدة خصائص منها:

1) اختيار الضحايا بعناية وتحديدهم ككبش فداء.
2) إغلاق آذانهم أمام آراء الآخرين.
3) الرغبة في الظهور بمظهر نجومي بين الأقران.
4) استخدام الضغط والتحرش الجسدي أو العقلي بشكل شائع.
5) الشعور بالحزن والغضب بشكل عام.
6) رفض أي نقاش أو مناقشة.

(نايفة قطامي و منى صرايرة ، (ب.ت) 46:4 ، 46: 41)

العناصر المشاركة في عملية التنمر :-

المتنمرون Bullies:

التلميذ المتنمر على زملائه في البيئة المدرسية يمارس سلوكيات سلبية إيذائية بشكل كبير، سواء كانت

لفظية أو جسدية أو غيرها، تجاه الطلاب الآخرين الذين يعتبرونهم ضعفاء. يهدف هؤلاء المتنمرون إلى تعزيز سلطتهم وقيادة القطيع، ويظهرون ميلًا عدوانيًا أكثر من غيرهم، كما أنهم يبتكرون باستمرار أساليب جديدة لتنفيذ التنمر وإهانة زملائهم.

(محمد عمر 2012 ، 81:80)

هناك نوعان من التلاميذ المتنمرين : المتنمرون الإيجابيون والسلبيون. يتميزون عادة بالقلق ويكونون من الأكبر سنا في المدرسة، ويظهرون قلة تعاطف مع زملائهم ويكونون عدوانيين مع معلميهم، ويتسمون بالجرأة والإندفاع، ولديهم رغبة قوية في السيطرة على الآخرين. يقوم المتنمرون عادة بإهانة الآخرين سواء لفظيًا أو جسديًا، ويهدفون إلى تخويف ضحاياهم وجعلهم يشعرون بالنقص.

(محمد عمر 2006 ،46)

الضحايا victims :

العنصر الثاني في عملية التنمر هو الضحية، حيث لا يوجد تنمر بدون وجود ضحية. يتعرض الضحية لسلوكيات سلبية من قبل المتنمر دون سبب مبرر، ويكون الضحايا غالبًا عاجزين عن مواجهة التنمر ويفتقرون إلى المهارات الاجتماعية. يكونون غير قادرين على التعبير عن أنفسهم بشكل صحيح ويفضلون الابتعاد عن المجموعات الاجتماعية لتجنب المزيد من التنمر.

(أمل عرب 2010 ، 36)

كلما استمرت ممارسة التنمر وتعرض الضحية له لفترات زمنية طويلة، زادت آثاره السلبية. يعاني الأفراد المتعرضون للتنمر من مشاكل عاطفية ونفسية مثل القلق والإكتئاب ورفض الأقران. يؤثر التنمر أيضًا على الصحة النفسية على المدى البعيد. غالبًا ما يخفي الضحايا ما يتعرضون له عن أهلهم خوفًا من الخجل ولكي لا يُعتبروا ضعفاء أمام الآخرين.

(رمضان حسين 2016 ، 45)

المتفرجون Bystanders:

يُطلق على التلاميذ الذين يشاهدون سلوك التنمر دون التدخل فيهم مصطلح "المتفرجون". يشعرون هؤلاء التلاميذ بالذنب لعدم قدرتهم على التدخل ويعانون من الخوف الشديد. يتميزون بالشعور بالضعف والارتباك ونقص الثقة بالنفس وعدم تحمل المسؤولية، ويعانون من احترام ذات منخفض. تنقسم فئة المتفرجين إلى:

المتفرجون الذين يرفضون التنمر: يراقبون ويشاهدون دون التدخل، ويفتقرون إلى الثقة بالنفس ويخشون أن يصبحوا ضحايا في المستقبل .

المتفرجون الذين يشاركون في التنمر : يشمل التنمر بالهتاف واللوم على الضحية أو المشاركة الفعلية التي تؤذي الضحية أفعالًا مثل التحريض بالكلام الجارح، ونشر الشائعات الضارة، والتهديد بالعنف، والتنمر الإلكتروني

(محفوظ عبدالستار، و ياسر 2016 , 47)

النظريات المفسرة للتنمر المدرسي:

نظرية التحليل النفسى:

السلوك العدواني : سلوك ينبع من صراع داخلي بين دافع الحياة والبقاء، ورغبة في تحقيق اللذة من خلال إلحاق الأذى بالآخرين ومعاقبتهم وإحباط نجاحهم. يرى بعض المحللين النفسيين أن هذا السلوك يتجذر في خبرات الطفولة المبكرة، حيث يربط الطفل بين الألم والعقاب من جهة، وبين الشعور بالأمان والحب من جهة أخرى

مع تطور نمو الطفل، قد تظهر قوة دافعة أخرى لهذا السلوك، وهي الرغبة في السيطرة والتأكيد على الذات، خاصة في المواقف التي يشعر فيها بالتهديد أو الإستفزاز

تعتقد عالمة النفس كاين أن هذا السلوك العدوانى موجود لدى الطفل منذ الولادة، ويزداد حدة مع شعوره بالقلق تجاه مقدمي الرعاية أو شعوره بالتهديد لذاته

عندما تظهر أحد المظاهر التالية، قد يؤدي ذلك إلى مشاعر عدم الرغبة والترتيب الولادي

- وجود الطفل بدون تخطيط مسبق من الوالدين
- فشل التخطيط للظروف المكانية والزمانية والمالية لاستقبال الطفل

عدم توافر الاستعداد النفسي أو المادي

-لاستقبال طفل آخر

- الفقر وعدم القدرة على توفير الرعاية اللازمة

الظروف الصعبة للولادة أو عدم شرعية

-الطفل

(أبو الديار، 2012 , 71)

النظرية المعرفية:

يُميِّز المتنمِّرون عن الضحايا في جوانب وعمليات معرفية، حيث يُدركون أنفسهم بأنهم قادرون على التحكم في البيئة التي يعيشون فيها. يُدركون سلوكهم من خلال التمركز حول الذات، وغالبًا ما يبررون سلوكهم ضد الضحية من وجهة نظرهم، حيث يعتقدون أن الضحايا يستحقون التنمر والعقاب. كما يُشير دودج وكول إلى بعض التحريفات المعرفية في أنماط تفكيرهم، مما يجعلهم يميلون إلى الاعتقاد الخاطئ بأن لدى الآخرين مقاصد .ونوايا عدوانية تجاههم

هناك جانب آخر من أنماط التفكير الخاطئ لدى المتنمرين يتمثل في عدم نضجهم المعرفي، حيث يميلون دائمًا إلى التفكير أحادي الاتجاه نحو الآخرين. كما أن لديهم مفهوم إيجابي عن الذات ومستويات مرتفعة من الثقة بالنفس، ويظهرون اتجاهات إيجابية نحو العنف .

(الهادي، 2020, 41)

نظرية الإحباط العدوان:

وفقًا لجون دولارد ونيل ميلر، يعتبران أن السلوك العدواني بمختلف أنواعه، بما في ذلك التنمر، ينجم عادة عن شكل من أشكال الإحباط. يُفترض في هذه النظرية أن الاستقواء يسبق السلوك العدواني، حيث أشار دولارد إلى أن رد الفعل العدواني، بما في ذلك التنمر، يأتي كرد فعل على حالة إحباط. يُعتبر

السلوك العدواني في المواقف الإحباطية وسيلة فعالة للتغلب على العوائق .

على الرغم من اعتقاد دولارد وزملاؤه بأن العدوانية والتنمر هما طبيعيان، إلا أنهم يرون أنهما لا يحدثان إلا في سياق بيئي معين

(، شايع 2018 , 369)

النظرية البيولوجي

هذه النظرية تربط بين التنمر والعوامل الوراثية، مع التركيز على الصفات العدوانية والعنف التي يمكن أن تكون موجودة منذ الولادة. تقترح النظرية أن السبب الأساسى للتنمر هو الصفات الوراثية التي يتمتع بها الفرد منذ ولادته، حيث يرث الفرد ميله الإجرامى من آبائه وأجداده. تشير الأبحاث إلى زيادة حالات التنمر بين الذكور أكثر من الإناث، ويُعتقد أن هناك علاقة بين هرمونات الذكورة والتنمر، حيث يمكن أن يؤثر تغير مستوى هذه الهرمونات على سلوك الفرد.

، (رجب محمد2020 , 14)

النظرية السلوكية

وفقًا لنظرية التعزيز، فإن سلوك التنمر يزداد تكرارًا إذا ارتبط بتحقيق نتائج إيجابية. على سبيل المثال، إذا ضرب طفل شقيقه وحصل على ما يريد، فمن المرجح أن يكرر هذا السلوك في المستقبل لتحقيق نفس الهدف.

ببساطة، تميل السلوكيات التي تُتبع بتعزيز أو مكافأة إلى التثبيت وزيادة احتمالية تكرارها، بينما تميل السلوكيات التي لا تُتبع بتعزيز أو مكافأة إلى الانطفاء والتلاشى مع مرور الوقت

تأثير ردة فعل الضحية على سلوك المتنمر

البكاء: عندما يتعرض الضحية للتنمر ويظهر ردة فعل سلبية مثل البكاء، خاصة في بيئة مثل المدرسة الابتدائية، فإن ذلك قد يعزز سلوك المتنمر الإيجابي. يرى المتنمر بكاء الضحية كدليل على ضعفه، مما يدفعه إلى تكرار سلوكه العدوانى .

الانتقام: في المقابل، قد يؤدي رد فعل الضحية المضاد، مثل مقاومة المتنمر أو الانتقام منه (وهو أمر نادر الحدوث)، إلى تعزيز سلوك المتنمر سلبياً. قد يشعر المتنمر بالخوف أو التهديد من ردة فعل الضحية، مما قد يجعله يتراجع عن سلوكه العدواني في المستقبل.

(بن شني، 2020 , 31)

لذلك، وفي إطار النظرية السلوكية، يمكن رؤية كيف يقوم المتنمر بتعزيز سلوكه من خلال استجابة الأفراد المحيطين به، مثل الزملاء والأصدقاء، ومن خلال اكتسابه شعبية بين زملائه، مما يعزز شعوره بالتميز والاختلاف. بالإضافة إلى ذلك، يمثل الحصول المتكرر للمتنمر على ما يريد تعزيزا إيجابيا يدفعه لاستمرار إنشاء وتكرار مواقف التنمر على الأفراد المحيطين به.

(دلال 2015 ,32)

النظرية الاجتماعية

في كثير من الأحيان، يكون المتنمر من البيئات الفقيرة والعائلات المعيشية في المناطق المحرومة التي تعاني من مشاكل اقتصادية. يعيشون في سياق اجتماعي يتسم بتوسّع الفجوة والاختلافات بين الطبقات الاجتماعية. من الناحية النفسية، يتميز المتنمرون، خاصة القادة منهم، بشخصيات قوية

وسيكولوجية مضادة للمجتمع. ويكمن خطر هذا النوع من السلوك في إمكانية تحوله إلى سلوك إجرامي يهدد استقرار المجتمع، حيث يقومون غالبًا بتأسيس عصابات إجرامية أو الانضمام إليها .

التوافق

تمهيد :

في علم النفس والصحة النفسية، يعتبر التوافق والصحة النفسية مفاهيم مترادفة برغم وجود بعض الفروق الدقيقة بينهما. يعتبر مفهوم التوافق أحد المفاهيم الأكثر شيوعًا في علم النفس، حيث يركز على سلوك الإنسان وتوافقه مع البيئة المحيطة به. يمكن القول إن شيوعية مفهوم التوافق في الدراسات النفسية يعود إلى ارتباطه الوثيق بالشخصية في جميع جوانبها ومظاهرها. التوافق يعكس جوانب الشخصية كاملة، سواء كانت إيجابية أو سلبية، ويعكس أيضًا الاضطرابات التي قد تحدث فيها (الداهري 2008 , 79-63)

.

يُعَدُّ التوافق واحدًا من أهم المفاهيم التي تلقت اهتمامًا كبيرًا في الدراسات والبحوث التربوية، نظرًا لأهميته في حياة الإنسان. يمكن تحقيق التوافق على المستوى النفسي أو الاجتماعي لتحقيق توازن الإنسان النفسي والفيزيولوجي. يبدأ التوافق بوجود رغبة أو حاجة محددة يسعى الفرد لإشباعها، ومن خلال تحقيق هذا الإشباع، يمكنه تحقيق أهدافه ودوافعه وطموحاته وفقًا للمتطلبات والشروط التي يفرضها البيئة المحيطة به. يشمل توافق الفرد نفسيًا واجتماعيًا القدرة على تحقيق النجاح في الدراسة والرغبة القوية في التعلم، مما يعني القدرة على المشاركة الاجتماعية الفعالة وشعوره بالمسؤولية الاجتماعية وامتثاله لقيم المجتمع. التوافق الاجتماعي يُعتبر عملية اجتماعية هامة في حياة الفرد، حيث تشمل تلك الأنماط السلوكية التي يهتم بها الأفراد .للحفاظ على النظام الاجتماعي

تعريف التوافق:

لغه :يُشتق مصطلح "التوافق" من الفعل "وفّق" بمعنى "لائم". ويُقال "وافقه موافقة" و اتفق معه اتفاقًا" "بمعنى "سار معه في الرأي أو السلوك .

اصطلاحا: يشير التوافق إلى قدرة الفرد على التكيف مع بيئته الاجتماعية في مختلف جوانب حياته، بما في ذلك العلاقات مع العائلة والمجتمع، بالإضافة إلى المعايير الاقتصادية والسياسية والأخلاقية للبيئة التي يعيش فيها

(حمودة، 202 , 45)

- التوافق هو مصطلح يعني التآلف والتقارب، ويستمد هذا المصطلح من مفهوم التكيف الذي يشير إلى العملية الديناميكية المستمرة التي يسعى من خلالها الشخص لتغيير سلوكه، ليحقق علاقة أكثر توافقًا بينه وبين البيئة التي يعيش فيها. يُعتبر التوافق مفهومًا مركزيًا في علم النفس بشكل عام وفي الصحة النفسية بشكل خاص، حيث إن معظم سلوك الفرد يهدف إلى تحقيق التوافق على الصعيدين الشخصي والاجتماعي. ويُمكن اعتبار مظاهر عدم السواء في الحياة النفسية كتعبير عن الفشل في تحقيق هذا التوافق (مصطفى فهمي،1995 ، 33)

– عملية التوافق هي عملية مستمرة ودائمة، وليست محددة بفترة زمنية معينة، بل تحدث طوال فترة حياة الإنسان. يُشير التوافق إلى وجود علاقة منسجمة مع البيئة، وعندما يتمكن الإنسان من تحقيق توازن بين مطالب الحياة وقدراته وإمكانياته، يكون لديه صحة نفسية وتوافق نفسي في البيئة التي يعيش فيها

(شاهين رسلان ، 2013, 70)

– يشير صلاح مخيمر إلى أن التوافق في جذوره هو مصطلح بيولوجي يشير إلى قدرة الكائن الحي على التكيف مع تغيرات البيئة لتلبية احتياجاته وضمان بقائه.

(عبد الحميد شاذلى ، 2001 ، 49)

– مصطلح التوافق في الأصل مصطلح بيولوجي، تم إستعارته من قبل علماء النفس وتسميته بالتوافق. يُطلق على علم النفس في هذا السياق مصطلح "البقاء النفسي"، وهو يشبه المفهوم البيولوجى للتكيف، حيث يعبر عن البقاء على قيد الحياة والتكيف مع الظروف المحيطة

– مفهوم التوافق يختلف عن مفهوم التكيف، حيث يعد التوافق خاصية إنسانية تهدف إلى تنظيم الحياة ومواجهة مشكلاتها وإشباع الحاجات لتحقيق النجاح بشكل عام. أما التكيف فيشمل جميع الكائنات الحية بما فيها الإنسان والحيوان والنبات، ويشير إلى تكيفها مع البيئة المادية التي تعيش فيها. وبالنسبة للفرد، يعني التكيف "مجموعة من ردود الفعل التي تظهر تعديل سلوكه أو تصرفاته أو هيكله النفسي، ليتناسب مع شروط أو تغيرات بيئته المحيطة".

(أحمد الكندري2005 ، 181)

التوافق هو قدرة الفرد على تغيير نفسه أو سلوكه ليتناسب مع البيئة التي يعيش فيها.

(أحمد الكندري2005 ، 181)

–يعتمد التوافق بصورة أساسي على العوامل الاجتماعية ليكون ملائمًا أو مقبولًا، بينما يرتبط التكيف بتلبية الاحتياجات البيولوجية دون مراعاة النتائج المترتبة عن ذلك.

الفروق بين التكيف والتوافق فيما يلي:

1) التكيف يُعَدُّ أشمل من التوافق؛ حيث يشمل الإنسان والحيوان والنبات في تفاعلهم مع البيئة، بينما يُقتصر التوافق على تفاعل الإنسان مع الآخرين.
2) يُضمن التكيف مُلائمَة الظروف والتكيف معها، مما يُقلِّل من دور الإنسان في تغيير هذه الظروف ويُلغي دور الفروق الفردية بين الأشخاص.
3) يُظهر التوافق الجانب الإرادي للإنسان في تغيير الواقع نحو الأفضل، وذلك باستخدام قدراته الإبداعية.
4) يُعَدُّ التوافق حصيلة جهود الإنسان، تتضمن خبرته الماضية واستعداده للانطلاق نحو المستقبل.
5) يُعَدُّ التوافق مسألة نسبية تتغير بحسب قدرات الإنسان وثقافته والزمان والمك

مجالات التوافق تشمل بعدين هامين وهما: التوافق " النفسي والتوافق الاجتماعي، نظراً لأهميتهما في تحقيق دوافع الفرد وطموحاته، وزيادة شعوره بالسعادة."

تعريفات التوافق النفسى :

التوافق : رحلة السعي لتحقيق التوازن يمكن تعريف التكيف بأنه السلوك أو النشاط الذي يقوم به الإنسان، والكائن الحي بشكل عام، بهدف تحقيق التوازن والنجاح في مختلف مواقف حياته. ويشمل التكيف إشباع حاجات الفرد ودوافعه بطريقة تتوافق مع معايير المجتمع وقيمه.

(طه، محمد، قنديل، وعبد الفتاح 2009، (422)

التوافق النفسي: رحلة نحو السعادة والرضا يرى زهران أن تحقيق السعادة والرضا عن النفس يُعدّ أحد أهم مجالات تحقيق التوافق النفسي. ويشمل ذلك إشباع الدوافع والحاجات الداخلية للإنسان، سواء كانت حاجات فطرية أو عضوية أو فسيولوجية، أو حاجات ثانوية مكتسبة.

التوافق: رحلة التوازن بين الذات والمجتمع ،يتضمن التوافق عنصرين رئيسيين :التوافق مع النفس و التوافق مع البيئة المحيطة.

التوافق مع النفس: يشير التوافق مع النفس إلى قدرة الفرد على تحقيق التوازن الداخلي، بما في ذلك:

- تقبل الذات :تقبل نقاط القوة والضعف دون الشعور بالنقص أو الدونية.
- تحقيق الذات :تحقيق الأهداف والطموحات الشخصية.
- الشعور بالرضا عن النفس :الشعور بالإيجابية والسعادة تجاه الذات.

التوافق مع البيئة المحيطة : يشير التوافق مع البيئة المحيطة إلى قدرة الفرد على التفاعل بشكل إيجابي مع محيطه، بما في ذلك

التوافق الاجتماعي: بناء علاقات صحية ودائمة مع – الآخرين

التكيف مع التغييرات: التعامل مع التغييرات –والتحديات بشكل فعال

–المساهمة في المجتمع: الشعور بالمسؤولية تجاه المجتمع والرغبة في المساهمة فيه.

يرى البعض أن الصحة النفسية تتجلى في تحقيق توازن نفسي، ونجاح هذه العملية يؤدي إلى حالة من التوافق النفسي، والذي يُعتبر أساساً للصحة النفسية الجيدة. (زهران 2005 ،27)

الصحة النفسية والتوافق النفسي ليسا مترادفين، إذ قد يجد الفرد نفسه متوافقًا مع بعض الظروف والمواقف الخارجية، ومع ذلك، قد لا يكون في حالة صحية نفسية جيدة. يمكن للشخص أن يتكيف مع الظروف الخارجية ويتفاعل معها، ولكنه قد يواجه تحديات في التوافق الداخلي، حيث قد يكون هناك تناقض بين ما يعبر عنه خارجيًا وما يشعر به داخليًا.

(زهران 1980 (39)

التعريف الاصطلاحى للتوافق النفسى :

يُعرّف التوافق بأنه القبول لجوانب الواقع المرتبطة بالتغيير، مع السعي المستمر لتجاوز حدود الواقع والتطور نحو المستقبل. فهو يمثل رحلة لا تنتهي نحو التقدم والتغيير، حيث يتراوح التوافق بين القديم والجديد، بين المألوف والمرونة، وبين الثبات والدينامية. يجسّد التوافق التوازن بين الرضا والسعي الدائم للتحسين، بين الثبات والتغيير، وبين القبول السلبي للظروف والتسامح الإيجابي تجاه التغيير. (صلاح مخيمر ، 1981 : 15)

يُعرّف التوافق بأنه القدرة على التغلب على الخلافات الأسرية وسوء المعاملة الوالدية، وعدم الشكوى من الأمراض الجسمية والضعف العام، والقدرة على بناء علاقات اجتماعية إيجابية والتعاون مع الآخرين، والقدرة على التفاعل والتعبير دون خجل، وضبط النفس وثقة في النفس، والتغلب على الفزع وسرعة الغضب، والتصدي للضغوط بفعالية، وعدم الاستسلام لليأس والشك في النفس.

التعريف التوافق النفسى:

يشير إلى الدرجة التي يحصل عليها الفرد في المقياس المستخدم في الدراسة الحالية لقياس التوافق النفسي.

التوافق نفسي هو التوازن المستقر بين الفرد وبيئته، حيث تعمل جميع العمليات التي تحافظ على استمرارية الفرد بشكل متناغم (صالحي ،2013، 67)

- ✓ التوافق النفسي الاجتماعي يُعرف بأنه تكيف الفرد مع بيئته الاجتماعية في مواجهة مشكلات حياته مع الآخرين، وهو يرتبط بعلاقاته في الأسرة والمجتمع، ومعايير بيئته الاقتصادية والسياسية والثقافية. (دسوقي 1985،32)
- ✓ يمكن تعريف التوافق النفسي الاجتماعي على أنه العملية الديناميكية المستمرة التي يسعى من خلالها الفرد إلى تغيير سلوكه، بهدف تحقيق علاقة أكثر توافقًا بينه وبين البيئة المحيطة به (فهمي، 1978 ، 11)
- ✓ يمكن تعريف التوافق النفسي على أنه السلوك الذي يتبناه الفرد ليعيش أو يتفاعل بشكل مناسب في بيئته الاجتماعية والفسيولوجية..
- ✓ يُعرف أنه " على أنه حالة انسجام وتوافق مع الذات ومع الآخرين، مما ينعكس في العيش بحالة نفسية صحية (الدباغ ، 1982، 231)
- ✓ يمكن تعريف التوافق على أنه العملية الواعية والديناميكية التي يسعى من خلالها الفرد لتحقيق توازن بين احتياجاته الشخصية ومتطلبات البيئة المحيطة، بهدف تحقيق نمو

إيجابي في الذات والخبرات والوعي لديه ولدى الآخرين. (جابر، 1995، 40)

أبعاد التوافق النفسى هي:

(1) التوافق الشخصى و الانفعالى :

يمكن تعريف التوافق النفسي بأنه القدرة على قبول الفرد لذاته والرضا عنها، وقدرته على تحقيق أهدافه بجهد وإصرار، إلى جانب شعوره بالقوة والشجاعة، وأهمية وجوده في الحياة، مما يتيح له التمتع باتزان عاطفي وهدوء نفسي.

(زينب شقير ، 2003، 4)

(2) التوافق الإجتماعى :

يمكن تعريف التوافق الاجتماعي النفسي بأنه القدرة على المشاركة الفعّالة في الحياة الاجتماعية، والشعور بالمسؤولية تجاه المجتمع، وبالقيمة الذاتية والدور الإيجابي في تنميته، بالإضافة إلى القدرة على الانتماء والولاء للمجتمع المحيط، وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين بثقة واحترام متبادل، مما يُشعره بالسعادة والامتنان لوجوده ضمن هذا المجتمع.

(بلحاج فروجة ، 2022: 113)

(3) التوافق الصحى او الجسمى :

حالة صحية جيدة تخلو من الأمراض العقلية والجسدية، ويشمل حب الفرد لمظهره الخارجي وشعوره بالراحة النفسية تجاه قدراته، وقدرته على الحركة والاستمرار في العمل بدون إجهاد أو تعب، إلى جانب استمتاعه بحواس سليمة وحيوية متجددة

(زينب شقير ، 2003 ، 5)

(4) التوافق الأسرى :

بأنه الاستمتاع بحياة سعيدة داخل الأسرة، وشعور الفرد بالحيوية والنشاط في هذا البيئة العائلية، واستخدامه لأسلوب التفاهم في التعامل مع أفراد الأسرة، بالإضافة إلى الاستفادة من الدعم والاهتمام الذي توفره الأسرة لتلبية احتياجاته، وقدرته على حل مشاكله الشخصية بمساعدة العائلة، والتقبل والتقدير الذي يجده في علاقاته العائلية.

(احمد عبد الخالق ،1993 ، 63)

أساليب التوافق النفسى:

من أجل التكيف مع المواقف الحياتية يستخدم الأفراد أساليب متنوعة مثل:

- ✓ أسلوب المواجهة المباشرة.
- ✓ أسلوب بديل ذو قيمة إيجابية.
- ✓ أسلوب عملي التراجع وإهمال المشكلة.

الإنسان بين إشباع الحاجات والدفاع عن النفس ، يسعى الإنسان بطبيعته إلى إشباع حاجاته، لكن رحلة تحقيق هذه الحاجات لا تخلو من التحديات. ففي بعض الأحيان ينجح الفرد في تحقيق أهدافه، بينما قد يضطر إلى تأجيل بعضها الآخر، أو قد يواجه الفشل في تحقيق بعضها.

يُؤدي تأجيل أو فشل إشباع الحاجات إلى تراكم مشاعر الإحباط والتوتر. وللتعامل مع هذه المشاعر، قد يلجأ الفرد إلى **استخدام آليات دفاعية** (ميكانزمات الدفاع) للتخفيف من حدة التوتر وتحقيق الشعور بالراحة.

ووفقًا لذلك، فإن هذه الآليات الدفاعية تحدث بشكل طبيعي لدى جميع الأشخاص، ولكنها تكون متوازنة عند الأفراد المتوازنين، حيث ينجحون في التعامل معها بشكل فعال. بينما تكون مفرطة لدى الأشخاص غير المتوازنين، ويفشلون في التعامل معها بشكل فعال.

(زهران، 2005، 38)

النظريات المفسرة للتوافق النفسى:

نظرية التحليل النفسى

يُعتقد أن أنصار مدرسة التحليل النفسي، مثل فرويد، يونغ، أدلر، فروم، وأركسون، يرون أن سوء التوافق يعود إلى تجارب الطفولة القاسية، ويؤكدون أن التوافق الجيد للشخص يكون من خلال فهمه للمشاعر الدفينة وتكييفه مع مطالب الحياة. ويعتقد هؤلاء العلماء أن الصفات الأساسية للشخصية المتوافقة والصحية تشمل:

- ✓ قوة الشخصية (الأنا).
- ✓ القدرة على العمل.
- ✓ القدرة على الحب.

(عبد الطيف 1999 ، 84 – 88: بدير ، 2007 ، 30، زهران ، 2005 ، 333)

يعتقد أتباع المدرسة الكلاسيكية للتحليل النفسي أن التوافق يظهر في الشخصية، حيث تحمي الأنا الشخصية من الصراعات وتنظم تفاعلها مع العالم الخارجي لتحقيق مصلحتها العليا. ويعتقدون أن سوء التوافق يعود إلى التجارب المؤلمة في السنوات الخمس الأولى للفرد، ويرون أن التوافق هو عملية غير واعية تحدث للفرد دون أن يدركها أو يشعر بها. بينما يؤكد معاصرو نظرية التحليل النفسي على تأثير التربية الاجتماعية بشكل واضح في عملية التوافق، ويرون أن الفرد يبدأ في اكتساب الخبرة منذ لحظة انفصاله عن أمه.

وفقًا لهذه النظرية، تُفترض وجود ثلاثة أجهزة نفسية: اللاهوت، الأنا، والأنا العليا، وهذه الأجهزة تشكل تكوينات وعمليات نفسية تتعاون وتتفاعل وفقًا لمبادئ محددة. عندما تحدث خلافات وصراعات بين هذه الأجهزة، يمكن أن يظهر سلوك غير متوقع ويقل التوافق.

(جابر عبد الحميد ، 1984 : 43)

النظرية السلوكية

ترى المدرسة السلوكية أن التوافق يمكن تحقيقه من خلال زيادة إدراك الفرد للظروف المؤدية لسلوك غير سوي، ومنع حدوثه، وكذلك تطلب من الفرد تعزيز السلوك السوي الذي حدث، وأن عدم التوافق قد يكون ناتجا عن المثير أو المستجيب، ويمكن أن يرجع إلى عوامل خارجية. لذلك، تعتبر أفضل الأساليب

للوصول إلى التوافق النفسي والاجتماعي هي التقليل التدريجي للحساسية والتعزيز الإيجابي والتجاهل.

(جاسم محروس، وقاسم، 2006؛ العناني، 2005 ،70) (فرج، وتيم، 1999 ،19)

ترى هذه المدرسة أن سلوكيات الفرد تعتمد بشكل كبير على استجابته للمثيرات الخارجية، وأن مفهوم التوافق يتجلى في الاستجابات السليمة لتلك المثيرات المختلفة، بينما يؤدي سوء التوافق إلى استجابات غير سليمة للمثيرات. تشدد النظرية السلوكية على دور البيئة والمثيرات التي تواجه الفرد في تحديد سلوكه، وتعتبر أن الفرد يستجيب للمثيرات السلوكية التي تحيط به في البيئة. (رمضان القذافى ، 2011 : 192)

ترى المدرسة السلوكية أن التوافق يعتمد على مجموعة من العادات المناسبة في التعامل مع الآخرين، والتي تساهم في خفض التوتر أو إشباع حاجاتهم. بهذه الطريقة، يتعزز السلوك الذي يتجاوب معه الفرد ويصبح يستدعيه.

(علاء الدين كفافى ،1990:33-43)

النظرية الإنسانية

وفقاً لدراسات روجرز (1902، 1987)، يُعرّف التوافق بأنه التناغم بين سلوكيات الفرد ومفهومه لذاته. بينما يُعاني الأفراد سيء التوافق من تباين كبير في سلوكياتهم، ما قد يُشير إلى عدم قبولهم لذاتهم.

يربط العديد من الباحثين، ومن ضمنهم ماسلو (1908-1970)، تحقيق الذات بالتوافق، معتبرين أنّ تحقيق الفرد لإمكانياته يُعزّز شعوره بالانسجام الداخلي. ويرجحون أنّ معايير التوافق تتجلى في التركيز على حلّ المشكلات، وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية، وتقبل الذات، والقدرة على إدراك الواقع بشكل موضوعي، والسعي للاستقلالية، وتحقيق التوازن بين مختلف جوانب الحياة. (عبد اللطيف، 1999، 89-90)

يرى أصحاب النظرية الإنسانية أنّ تحقيق التوافق النفسي والتوازن وإرضاء الذات مرتبط بشكل وثيق بتلبية احتياجات الفرد الأساسية، بدءاً من الاحتياجات الفسيولوجية الأساسية وصولاً إلى احتياجات تحقيق الذات العليا. ويرتبط هذا المفهوم بشكل وثيق بهرم ماسلو للاحتياجات، الذي يُشير إلى أنّ الإشباع المتدرج لهذه الاحتياجات هو شرط أساسي لتحقيق السعادة والرضا النفسي.

يربط بعض الباحثين، ومن ضمنهم ماسلو، تحقيق الذات بالتوافق، معتبرين أنّ الفرد المتوافق هو الذي يُمكنه تحقيق أعلى مستويات إمكانياته، أي الوصول إلى مرحلة "تحقيق الذات" في هرم ماسلو للاحتياجات. ويرتبط تحقيق هذه المرحلة بإشباع جميع الاحتياجات الأساسية السابقة، بدءاً من الاحتياجات الفسيولوجية، مروراً باحتياجات الأمن والحب والانتماء، وصولاً إلى احتياجات تقدير الذات.

(عبدالسلام عبدالغفار ، 1994 :83)

النظرية المعرفية

ربط العديد من الباحثين التوافق بمعرفة الإنسان لذاته وقدراته، معتبرين أنّ كل فرد يمتلك إمكانية تحقيق التوافق الذاتي. ويرجّحون أنّ المعرفة والتعلم، خاصةً تلك التي تتوافق مع الواقع، يُعزّزان قدرة الفرد على التوافق بشكلٍ سليم. (مرسي، 1988، 91)

بعد عرض أهم النظريات التي تناولت مفهوم التوافق، نلاحظ تنوع تفسيرات العلماء له، على الرغم من اتفاقهم على ارتباطه بالصحة النفسية. فعلى سبيل المثال، يُعتقد أن التوافق يتضمن الإدراك الشعوري للدوافع وتكييفها لتحقيق الإشباع.

تتنوع تفسيرات مفهوم التوافق بين مختلف المدارس الفكرية، فعلى سبيل المثال، يرى بعض الباحثين أنّ التوافق يتحقق من خلال إشباع الحاجات الأساسية، بينما يرى آخرون أنّ إدراك الفرد للظروف المؤدية للسلوك غير السوي يُساهم في تحقيقه، بينما يرى فريق ثالث أنّ التوافق يتجلى في وعي الفرد بذاته وقدرته على التحكم فيها.

من الخطأ حصر تفسير التوافق في نظرية واحدة، بل يجب النظر إليه بشكلٍ تكاملي، باعتبار أنّ السلوك الإنساني نتاج تفاعل مختلف العوامل. وتشير بعض الدراسات إلى أنّ النظرية السلوكية قدمت تفسيراً هاماً للتوافق النفسي، حيث أشارت إلى دور الشخصية والتنشئة الاجتماعية في تحقيقه.

العوامل المؤثرة على التوافق النفسى:

عوامل نفسية:

على الرغم من كون التوافق سمة أو خاصية نفسية، إلا أنه يتأثر بالمتغيرات النفسية الأخرى. فتنوع العوامل النفسية يمكن أن يُساهم في تحسين التوافق أو تفاقم سوء التوافق.

وتعتبر الاضطرابات النفسية مثالاً واضحاً على ذلك، حيث تُمثل عوامل ومظاهر لسوء التوافق، بل تُساهم في إحداثه أيضاً. من أهم هذه الاضطرابات:

- **الانفعالات الشديدة وغير المناسبة للمواقف** :تُسبب هذه الانفعالات الغير متوازنة آثاراً سلبية على المستويات الجسمية والنفسية والاجتماعية.
- **عدم فهم المرء لذاته أو التقدير السالب للذات وضعف مشاعر الكفاية** :تُعيق هذه المشاعر قدرة الفرد على تحديد أهداف مناسبة، مما يُفضي إلى صعوبة تحقيقها، وبالتالي تفاقم سوء التوافق النفسي والاجتماعي، مع زيادة احتمالية التعرض للاضطرابات النفسية.
- **صراع الأدوار** :يلعب الفرد أدواراً متعددة تبعاً لما يتوقعه المجتمع، وقد يواجه صعوبة في التنسيق بين هذه الأدوار وتحقيق التوافق بينها، مما يُؤدي إلى سوء التوافق، وظهور مختلف أنواع الاضطرابات النفسية.

عوامل وراثية وجسمية :

تلعب الوراثة دوراً هامًا في تكوين سلوك الفرد. ففي حال كانت الوراثة سليمة، والتربية والبيئة مناسبتين، يزداد احتمال توافق الفرد مع نفسه ومع محيطه. إلا أن بعض الاضطرابات الوراثية، التي قد ترتبط بإعاقات عقلية أو جسدية، يمكن أن تُعيق هذا التوافق.

وتشمل العوامل البيئية التي تؤثر على التوافق العوامل الخارجية عن إرادة الفرد، مثل الحوادث أو الأمراض. وفي كلتا الحالتين، سواء كان السبب وراثيًا أو بيئيًا، يمكن للنقص الجسمي أو الإعاقة أن تُؤدي إلى صعوبات في التوافق.

وتتفاوت درجة تأثير هذه العوائق على التوافق لدى الفرد حسب شدتها، وبحسب نظرة المجتمع لها. فكلما زادت حدة الإعاقة، قلّ التوافق. كما تلعب نظرة المجتمع دوراً هامًا، فنظرة النبذ والإهمال والإحتقار، أو حتى العطف الزائد، يمكن أن تُشعِر الفرد بالعجز وتُعيق قدرته على التوافق.

عوامل بيئية واجتماعية :

للحفاظ على توافقه، يحتاج الفرد إلى إشباع حاجاته الأساسية. لكن هذا الإشباع يجب أن يتم بطريقة تتوافق مع المعايير الاجتماعية. وتُمثل الظروف الاجتماعية والأسرية السيئة، مثل التفكك الأسري والظروف الاقتصادية المتردية والتغيرات السريعة، عوائق أمام تحقيق هذا التوافق.

العوامل المعيقة لإتمام عملية التوافق في:

- الاختلافات الجسمية والنفسية.
- عدم رفاهية الحاجات الجسمية والنفسية.
- اعتماد سلوك يختلف عن سلوك الجماعة، التضارب في الأدوار الشخصية، والقلق .

يمكن تصنيف هذه العوائق إلى عوائق اجتماعية، موادية واقتصادية، نفسية، وجسدية.
(بطرس 2008، 119-117)

معايير قياس التوافق النفسى

يتم الاعتماد على عدد من المعايير للحكم على مستوى توافق الفرد النفسي والاجتماعي، وتشمل هذه المعايير:

المعيار الإحصائى:

يعتمد هذا المعيار على تطبيق الأفكار الإحصائية لتحديد الأفراد المتوافقين وغير المتوافقين من خلال مقارنة سماتهم بالمتوسط الحسابي. وبناءً على هذا المعيار، يُعتبر الشخص غير المتوافق هو الذي ينحرف عن المتوسط العام لتوزيع الصفات أو السمات.

ولكن، يُغفل هذا المفهوم الإحصائي عنصرًا هامًا، وهو شعور الفرد بالرضا عن نفسه وتوافقه مع ذاته. فالتوافق الحقيقي لا يقتصر على مجرد مطابقة معايير محددة، بل يتطلب شعوراً داخليًا بالراحة والسعادة.

المعيار الاكلينيكى :

يُعرّف مفهوم التوافق أو الصحة النفسية، في ضوء المعايير الإكلينيكية، على أساس غياب الأعراض المرضية والخلو من مظاهر المرض. بمعنى آخر، يُعتبر

الشخص متوافقًا نفسيًا إذا لم يُظهر أي علامات تدل على اضطرابات نفسية أو سلوكية.

المعيار القيمى الثقافى:

مفهوم التوافق يُستخدم في السياق القيمي لوصف مدى تناغم السلوك مع القيم والمعايير الأخلاقية وقواعد السلوك المعتمدة في المجتمع أو الثقافة التي يعيش فيها الشخص. وبناءً على هذا المفهوم، يُعتبر الشخص متوافقًا عندما يتفق سلوكه مع القيم والمبادئ الأخلاقية التي تحدد السلوك المقبول في مجتمعه.

ويُمكن النظر إلى التوافق من منظور أخلاقي أيضًا، وذلك من خلال تقييم سلوك الفرد في ضوء القواعد الأخلاقية وقواعد السلوك التي تقرها ثقافة المجتمع.

معيار المفهوم الذاتى :

يعرف التوافق، في هذا السياق، على أنه إدراك الفرد لذاته وتقييمه لمدى توافقه النفسي. وبعبارة أخرى، لا يُقاس التوافق فقط من خلال مدى مسايرة الفرد للمعايير الخارجية، بل يُؤخذ بعين الاعتبار أيضًا شعوره الداخلي وتقييمه لذاته.

فالشخص المتوافق، وفقًا لهذا المعيار، هو الذي يشعر بالراحة والسعادة الداخلية، حتى لو لم يتطابق سلوكه تمامًا مع المعايير الاجتماعية السائدة. بينما يُعتبر الشخص غير المتوافق، في هذه الحالة، هو الذي يشعر بالقلق أو التعاسة، حتى لو كان سلوكه متوافقًا مع هذه المعايير.

ملاحظات:

المعيار الطبيعى :

ينبثق مفهوم التوافق، وفقًا لهذا المفهوم، من طبيعة الإنسان الفريدة. ويُستند هذا المعيار إلى خاصيتين رئيسيتين تميزان الإنسان عن سائر الكائنات: قدرته الفريدة على استخدام الرموز وطول فترة طفولته.

وبناءً على هذا المعيار، يُعتبر الشخص متوافقًا إذا امتلك شعورًا بالمسؤولية الاجتماعية، ونجح في اكتساب القيم الأخلاقية والقدرة على ضبط النفس. فهذه الصفات تُعدّ من السمات الأساسية للشخصية المتوافقة.

معيار النمو الأمثل:

نظراً لقصور المعيار الإكلينيكي في تحديد الشخصية المتوافقة بشكل شامل، تمّ تبني نظرة أكثر إيجابية تعتمد على مفهوم "التوافق."

يُعرّف التوافق، في هذا السياق، على أنه حالة من التمكن الكامل من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية. بمعنى آخر، لا يقتصر التوافق على مجرد الخلو من المرض، بل يتطلب أيضًا شعورًا بالرضا والسعادة، وقدرة على التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة

المعيار النظرى:

يعتمد تحديد التوافق وسوء التوافق على المنظور النظري الذي يُبنى عليه المعيار المُستخدم. فعلى سبيل المثال، يُركز التحليليون على درجة معاناة الفرد من الخبرات المؤلمة المكبوتة كمقياس لسوء التوافق. بينما

ينظر السلوكيون إلى التوافق وسوء التوافق من خلال ما يتعلمه الفرد من سلوكيات مناسبة أو غير مناسبة.

(بيداء كيلان محمود ، 2013)

مؤشرات التوافق النفسى السوى :

- ❖ حب الفرد لذاته واقتناعه بقدراته.
- ❖ الرغبة في تطوير مهاراته.
- ❖ قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين.
- ❖ امتلاك الفرد مهارات ضبط الانفعالات وإدارة سلوكه.
- ❖ شعور الفرد بالسعادة والأمان النفسي.

(حشمت وباهى ، 2006)

مؤشرات عدم وجود توافق نفسى :

1) عدم الإنتاجية في العمل.
2) الشعور المستمر بالإحباط والتذمر.
3) الشعور المستمر بالانفعال وعدم ضبط السلوك.

(الشاذلى ، 2001)

التوافق الإجتماعى:

الفرد يعتبر جزءًا لا يتجزأ من المجتمع، حيث يكون المجتمع صحيحًا إذا كان الأفراد صحيحين، ويكون الفرد صحيحًا عندما يؤدي جميع واجباته بشكل كامل. التوافق الاجتماعي يتمثل في قدرة الفرد على المشاركة الفعالة والشعور بالمسؤولية الاجتماعية، وامتثاله لقيم المجتمع وشعوره بقيمته ودوره الفعال في تنمية المجتمع. إن فهم الطلاب لأدوارهم ومسؤولياتهم يؤدي إلى زيادة الجهد والدافع نحو التعلم، وزيادة التحصيل العلمي يؤدي إلى تفاعل إيجابي بين الطلاب.

(محمد يوسف أحمد الراشد،:2011 ، 715)

تعني هذه العبارة أيضًا أن الفرد يقوم ببناء علاقة متناغمة مع البيئة التي يعيش فيها. يعتقد "وولمان" أن تحقيق التوافق الداخلي في الشخصية شرط أساسي لتحقيق التوافق مع البيئة الخارجية، وضمان السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومعاييره الاجتماعية، وقبول التغيير الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي السليم، والعمل لصالح الجماعة والمشاركة في النشاط الاجتماعي، وهو ما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية.

(صبره محمد علي،:2004 , 127)

الغاية من التوافق الاجتماعي هي تحقيق السعادة مع الآخرين، وتظهر هذه السعادة من خلال العلاقات الجيدة التي يبنيها الفرد مع بيئته الاجتماعية. وتُعتبر هذه العلاقة شرطًا ضروريًا ومهمًا لتحقيق الانسجام مع البيئة

ويتميز السلوك التوافقي الجيد بعدة معايير وتلخصها فى النقاط الآتية:

- ✓ القدرة على التحكم في الذات .
- ✓ تحمل المسئولية وتقديرها .
- ✓ التعاون والبناء .

- ✓ القدرة على الحب والثقة المتبادلة.
- ✓ القدرة على الأخذ والعطاء المتبادل، وفي نفس الوقت يكون لديه القدرة على أن يعطي أكثر مما يؤخذ .
- ✓ المساهمة في دفع عجلة التقدم والتطور للمجتمع الذي يعيش فيه الفرد، وبالتالي المساهمة في التقدم العام للمجتمع العالمي.

(حنان سعيد الرحو، 2005 ، 372 : 373)

التعريف التوافق الإجتماعي:

قدرة الفرد على بناء علاقة متناغمة مع البيئة المادية والاجتماعية (الأسرة والأصدقاء والمدرسين) تعتبر شرطًا أساسيًا لتحقيق الانسجام مع البيئة. يتضمن هذا الانسجام السعادة مع الآخرين، والتوازن الاجتماعي، والالتزام بأخلاقيات المجتمع، والتماشي مع المعايير الاجتماعية، والامتثال لقواعد السلوك الاجتماعي، والمشاركة في النشاطات الاجتماعية، وقبول الآخرين مما يساعد على تنظيم سلوكه. وبهذا، يحظى بتقدير واحترام الجماعة لآراءه واتجاهاته، مما يؤدي إلى تحقيق الصحة النفسية والإجتماعية.

– التوافق الاجتماعي يعني قدرة الفرد على بناء علاقات اجتماعية إيجابية مع الأشخاص الذين يتعامل معهم ويعمل معهم.

(مصطفى زيدان، 1973: 259)

التوافق الاجتماعي يعني قدرة الفرد على بناء علاقات اجتماعية إيجابية مع الأشخاص الذين يتعامل معهم ويعمل معهم.

(نبيل سفيان، 2004 ، 155 :)

التوافق الاجتماعي يشير إلى القدرة على التفاعل الإيجابي مع الآخرين، والالتزام بالقيم والأخلاقيات المجتمعية، والتكيف مع قواعد السلوك والتوقعات الاجتماعية، وقبول التغييرات التي تحدث في البيئة الاجتماعية، والمساهمة في العمل الجماعي لصالح المجتمع.

(كاملة ، عبد الجابر،: 1999 , 28)

باركر يعرف التوافق الناجح على أنه مجموعة من الأنشطة أو السلوكيات التي يتخذها الفرد لتحقيق حاجاته أو تجاوز العقبات من أجل التكيف مع البيئة المحيطة به. يشير إلى أن التوافق الناجح يعتمد على تكيف متوازن مع بيئة الفرد الداخلية والخارجية، مما يساعده على تحقيق أهدافه وتلبية حاجاته. ويوضح أن العقبات قد تكون من نوع نفسي أو اجتماعي أو جسدي أو مادي، وعندما يفشل الفرد في تحقيق أهدافه، يمكن أن يعاني من الإحباط والفشل والصراع والمرض النفسي.

الزيادي محمود سامي يعرف التوافق الاجتماعي في كتابه علم النفس الإكلينيكي على أنه القدرة على بناء علاقات اجتماعية مثمرة وممتعة مع الآخرين، والتي تتضمن القدرة على الحب والعطاء. ومن جانب آخر،

فإنها تعني القدرة على العمل بفعالية، مما يجعل الفرد فعالاً ومفيداً في بيئته الاجتماعية.

(الداهري ،سفيا،1997، 78)

جولد وكولب يعرفان التوافق الاجتماعي على أنه العلاقة المنسجمة بين الفرد والظروف والمواقف والأفراد الذين يشكلون بيئته الاجتماعية الطبيعية.

نستخلص من ذلك أن التوافق الإجتماعي يشير إلى قدرة الفرد على بناء علاقات مرضية وجيدة مع الآخرين، تتسم بالأحترام والتقدير والتجاوب وفقًا للقواعد السائدة في البيئة الإجتماعية.

خصائص التوافق الإجتماعى:

الدينامية:

تتطلب ظروف البيئة المتغيرة باستمرار من الإنسان الاستمرار في التكيف، حيث يحتاج إلى إعادة تكيف نفسه مع كل تغير جديد في البيئة. على سبيل المثال، عندما ينتقل الطالب إلى بيئة عسكرية جديدة، يجب عليه أن يعيد تكيف نفسه مع نظامها ومجتمعها الذي لم يكن معتادًا عليه من قبل. هذا يعني أنه يحتاج إلى التأقلم مع القيم والعادات والتقاليد الجديدة، ويتعين عليه تحمل الضغوطات التي قد تفرضها هذه التحولات في محاولة للتكيف.

المعيارية:

يعني التوافق أن الفرد أو الجماعة يمتلكون قيمًا محددة وفهمًا معياريًا للتوافق. يرون العلماء أن التوافق يتعلق بقدرة الفرد أو الجماعة على التكيف مع الظروف التي يواجهونها.

النسبية:

التوافق وسوء التوافق يتأثران بتغير الثقافة السائدة في المجتمع. فما قد يُعتبر توافقًا في مجتمع قد يُعتبر سوء توافق في مجتمع آخر، حيث يعتبر كل مجتمع أن العادات والقيم التي يتبناها هي الصحيحة، وأن الطرق الأخرى هي غير صحيحة وسيئة. على سبيل المثال، في البيئة العسكرية، يُطلب من الطالب العسكري أن يظهر احترامه للرتب الأعلى، مثل تحية العسكرية والامتثال السريع للأوامر، بينما في الجامعة، قد يكون التوافق يتمثل في مشاركة الطالب بنشاط في الحوارات الأكاديمية والتفاعل الفعال مع الاخريين

الوظيفة:

التوافق يشمل وظيفة تحقيق الاتزان من جديد مع البيئة. (قريشي،1988، 71)

أنواع التوافق الإجتماعى:

التوافق الأسرى:

التوافق الأسري يشمل السعادة الأسرية، والتي تتجلى في الاستقرار والتماسك داخل الأسرة، والقدرة على تحقيق احتياجات الأسرة، وتحافظ على سلامة العلاقات بين الأفراد، سواء بين الوالدين أو بينهما وبين الأبناء، وبين الأبناء أنفسهم. يتسم التوافق الأسري بالمحبة والثقة والاحترام المتبادل بين جميع

أفراد الأسرة، ويشمل أيضًا العلاقات الأسرية مع الأقارب وحل المشكلات بين الأفراد.

التوافق الديني:

يعتبر التوافق الديني جزءًا من التركيب النفسي للفرد، حيث يمكن أن يكون مسرحًا للتعبير عن الصراعات الداخلية. التوافق الديني يتحقق بالإيمان الصادق، إذ يعتبر الدين عقيدة ونظامًا للمعاملات بين الناس ذو أثر عميق في تكامل الشخصية وإتزانها. فهو يرضي حاجة الإنسان إلى الأمن، وفي حال عدم تمسك الإنسان بهذا السند، يمكن أن يؤدي ذلك إلى سوء توافقه واضطرابات نفسية.

التوافق المهني:

يتضمن النجاح في المهنة اختياراً مناسبًا للمهنة، والاستعداد العلمي والتدريب لها، ودخولها، وتحقيق الإنجازات والكفاءة فيها، والشعور بالرضا من العمل، وإرضاء الآخرين فيه.

التوافق الزواجي:

هو حالة تعبر عن مدى قبول العلاقة الزوجية، ويعود ذلك إلى التفاعلات المتبادلة بين الزوجين في عدة جوانب، مثل التعبير عن المشاعر الوجدانية للشريك، وبناء الثقة فيه، والاهتمام ببقاء العلاقة، والتوافق في القيم والأفكار والعادات، واتفاقهم على أساليب تربية الأطفال.

التوافق الدراسي:

هي قدرة مركبة تتأثر بجانبين أساسيين، البعد العقلي والبعد الاجتماعي. فمن خلال استيعاب الطالب لمواد الدراسة، يتغير توجهه نحو تلك المواد ويتحسن قدرته على تنظيم وقته وطريقة مذاكرته. كما أن قدرة الطالب على التواصل مع أساتذته وزملائه تلعب دوراً هامًا في تعزيز توافقه الذاتي وسماته الشخصية، مما يُمكنه من المشاركة بفعالية في النشاطات الاجتماعية والثقافية في الحياة الدراسية، وبالتالي يساعد في تحقيق توافقه الدراسي.

(الجموعي،2013، 86،87)

مؤشرات التوافق الإجتماعى :

التوافق الاجتماعي يُعتبر عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك الفردي والبيئة الطبيعية والاجتماعية، ويتطلب التغيير والتعديل المستمر حتى يتحقق توازن بين الفرد وبيئته. تتجلى مظاهر التوافق الاجتماعي في:

الالتزام بأخلاق المجتمع:

عملية التكيف الاجتماعى للفرد تشمل التزامه بالقيم والأخلاقيات المستمدة من الشرائع السماوية وتراثنا التاريخي، حيث تعتبر هذه القيم معاييراً لتنظيم سلوك الفرد وتحديد مساره، وذلك لتجنب التشتت أو التحول عن النظام الاجتماعي، وتجنب عقوبات المجتمع التي تفرضها قوانينه للحفاظ على هذه القيم. عندما يلتزم الفرد بهذه الأخلاقيات، يشير ذلك إلى توحد الفرد مع المجتمع، مما يؤدي إلى انتمائه ورضاه وسعادته في جو المجتمع، وهذه العلامات تشير إلى التكيف والتأقلم الاجتماعي.

الإمتثال بقواعد الضبط الإجتماعى:

كل مجتمع ينظمه مجموعة من القواعد والنظم التي تعكس نمطه الثقافي، سواء كانت ذلك القواعد مادية أو لامادية، وهذه القواعد تسهم في تنظيم علاقات الأفراد داخل المجتمع. يتعلم الفرد هذه القواعد ويكتسبها خلال تفاعله مع مجتمعه، وتصبح جزءًا من تكوينه الاجتماعي، حيث تحدد هذه القواعد سلوكه داخل المجتمع وخارجه، وتساهم في عملية الضبط الاجتماعي التي تحكم تصرفاته وتوجهاته وتنظم حياته النفسية والاجتماعية. يعتبر الضبط الاجتماعي الموجه للفرد، مساعداً له في تحقيق طموحاته وتأكيد هويته، وفي نفس الوقت يوجهه في نبذ السلوكيات التي تخالف قواعد المجتمع. إذاً، تكون عملية الضبط الاجتماعي داخل المجتمع مرشداً للفرد في تكوين سلوكه وتنظيم حياته بما يتوافق مع بيئته الإجتماعية.

(برغوتي،2010، 76)

الكفاية في العمل:

الإنتاجية والرضا: مؤشرات التوافق المهني، قدرة الفرد على العمل والإنتاج والإبداع وتحقيق النجاح تعتبر دليلاً على توافقه في بيئة عمله. يعكس اختيار الفرد لمهنة أو وظيفة ما وجود توافق بينه وبين هذا العمل، حيث يتاح له فيه الفرصة لاستغلال قدراته ومواهبه وتحقيق طموحاته. هذا التوافق يؤدي إلى إحساسه بالرضا والسعادة في عمله، مما يجعله يتأقلم ويتوافق بشكل أفضل مع متطلبات وظروف العمل.

المسؤولية الاجتماعية:

التوافق الاجتماعي يتضمن أيضًا أن يشعر الفرد بالمسؤولية نحو الآخرين والمجتمع بشكل عام، حيث يصبح اهتمامه بالآخرين وبالمجتمع أكثر من اهتمامه بذاته. يتجلى ذلك في سلوكه الذي يتضمن الاهتمام بمجتمعه، والدفاع عنه، وحماية منجزاته، وعدم التفريط في مصادر الثروة في بلده.

أهمية التوافق الإجتماعى :

التوافق الاجتماعي يُعَدُّ عملية اجتماعية مهمة تمكن الأفراد من الاندماج في المجتمع وإقامة علاقات ناجحة، كما يُسهم في تقليل احتمالات الصراع بينهم. يلعب التوافق دوراً مهمًا في تحقيق استمرارية الحياة الاجتماعية وانتظامها واستقرارها، كما يُقلل من مظاهر الخلل والانحراف سواء على مستوى بناء المجتمع أو على مستوى وظائفه. يستفيد الأفراد من عملية التوافق الاجتماعي في توجيه التلاميذ والطلبة داخل المدارس إلى أساليب الانسجام والتفاهم بينهم، وإلى التصرف بشكل ينسجم مع الأهداف العامة للمدرسة والنظم واللوائح. (حشمت، باهي،2006، 56-57)

مسعد بن مسفر (2003) يعتبر أن التوافق الاجتماعي يعني وجود مستويين من الأمن:

1) الإحساس الإيجابي بالأمن الذاتي: حيث يستطيع الطالب الاعتماد على النفس في خدمة ذاته، ويشعر بأهميته كعنصر في المجتمع، وأنه جزء منه وليس لديه ميل انفرادي يتعارض مع توجهات المجتمع.

2) الإحساس الإيجابي بالأمن الاجتماعي: حيث يكتسب مهارات اجتماعية تساعده على التعامل بفعالية في المجتمع، ويتجنب الميول المضادة للمجتمع، مما يجعل علاقاته إيجابية مع جميع أفراد أسرته ومحيطه الاجتماعي، ويجعله متماشيًا مع البيئة المحلية.

العوامل التى تعيق التوافق الإجتماعى :

رغم أن هدف الفرد في الحياة هو تحقيق التوافق والاتزان، إلا أن هناك عوامل قد تعيق تحقيق ذلك، سواء كانت تلك العوامل تتعلق بخصائص داخلية في الفرد نفسه تعيق توافقه الاجتماعي، أو تعود إلى البيئة التي يعيش فيها.

العقبات الخاصة بالقدرات الفردية:

خلال مراحل حياته، يواجه الفرد عوائق متنوعة، سواء كانت عوائق عضوية مثل نقص السمع أو البصر، أو قصور في الصحة، أو عوائق عقلية مثل انخفاض الذكاء الذي يؤدي إلى ضعف في الأداء والاستعداد، وقد تكون العوائق نفسية مثل القلق والتعب ونقص الثقة بالنفس وصعوبة إقامة علاقات مع الآخرين، مما يؤدي إلى شعوره بعدم الرضا عن نفسه وعدم قدرته على الدفاع عنها، ويظهر ذلك في عدم قدرته على بناء علاقات صحية مع الأسرة.

العقبات الإجتماعية:

بجانب التحديات الشخصية، تلعب البيئة الاجتماعية دورًا كبيرًا في عرقلة تحقيق التوافق الاجتماعي للفرد، فقد تؤدي العادات السلبية والصراعات العاطفية داخل الأسرة إلى تقليل مهارات الفرد وتعطيله عن تحقيق توافقه مع محيطه الاجتماعي.

تعكس هذه الصعوبات أيضًا على عدم قدرة الشخص على تطوير مهاراته الاجتماعية وقدرته على التفاعل الإيجابي مع الآخرين، بالإضافة إلى صعوبة تقبل بعض عادات وتقاليد المجتمع وعدم التماشي مع بعض التقاليد الأسرية المعتادة.

تلخّص هذه الصعوبات في عرقلة تحقيق التوافق الاجتماعي للشخص، ويتعين عليه تجاوزها أو التكيّف معها من أجل تحقيق الرضا والإنسجام في المجتمع.

(2013 , 70، 69 ، معاش)

أليات تحقيق التوافق الإجتماعى:

- ✓ يجب على الفرد قبول الآخرين كما يقبل نفسه وأن يفهم ويشعر بالآخرين بنفس الطريقة التي يعقل بها الآخرون.
- ✓ ينبغي للفرد أن يكون متسامحًا مع الآخرين ويتجاوز نقاط ضعفهم وعيوبهم، وأن يقدم يد المساعدة لأولئك الذين يحتاجونها.
- ✓ الشخصية المتكاملة والمتوافقة تؤدي وظيفتها كجهاز متجاوب يتكيف مع متطلبات الحياة المتغيرة باستمرار، حيث تتكامل الحقائق والقيم بشكل مرضٍ، مما يعني أن القدرة على التغيير والمرونة في السلوك تتناسب مع متطلبات الحياة اليومية والنمو الشخصي.

- ✓ يسمح نجاح الفرد في إقامة علاقات اجتماعية سليمة له بالمشاركة بحرية في نشاطات المجتمع، ويتطلب منه أيضًا استثمار مهاراته وقدراته في خدمة المجتمع.
- ✓ يجب أن تتسق أهداف الفرد مع أهداف المجتمع، فإذا كانت أهداف المجتمع تقوم على احترام حقوق الآخرين، يجب على أهداف الفرد ألا تتعارض مع هذا الهدف الإنساني، وإلا ستحدث تناقضات وصراعات بين الفرد والمجتمع.
- ✓ ينبغي على الفرد أن يشعر بالمسؤولية الاجتماعية تجاه أفراد المجتمع والآخرين، ويجب أن يكون قادرًا على التعاون والتشاور مع الآخرين في حل المشاكل الاجتماعية وتنظيم شؤون المجتمع.
- ✓ تظهر قدرة الفرد على التوافق الاجتماعي من خلال ميله لمسايرة المجتمع والشعور بالتواصل والمساهمة في كل ما يخص الجماعة.

(الدسوقي،1976، 58)

نستنتج من النقاش السابق أن التوافق الاجتماعي يعد ضرورة حتمية في حياة الإنسان داخل مجتمعه.

معايير التوافق الإجتماعى:

لتحقيق التوافق الاجتماعي، يجب على الفرد أن يأخذ في الاعتبار المعايير التالية:

- ✓ يجب أن يتقبل الفرد الآخرين كما يتقبل ذاته وأن يتفهم ويعبر عن مشاعره وتصرفاته بنفس الطريقة التي يعامل بها الآخرون.
- ✓ يجب أن يظهر الفرد التسامح مع الآخرين ويكون متغاضيًا حيال نقاط ضعفهم وعيوبهم، وأن يكون مستعدًا لتقديم المساعدة لمن يحتاجها، وفقًا لدراسة للباحثة "هيرلوك" عن الباحثة "براندیت"، فإن الأشخاص الذين يتقبلون ذواتهم يكونون أكثر قدرة على مساعدة الآخرين في تحقيق ذواتهم.
- ✓ يمكن لنجاح الفرد في بناء علاقات إجتماعية إيجابية أن يتيح له المشاركة بحرية في أنشطة المجتمع، ويتطلب منه أن يستخدم مهاراته وإمكانياته لصالح المجتمع، وبالتالي سيكون لديه تأثير إيجابي على الجماعة وسيحظى بقبولها واحترامها.
- ✓ يجب أن يشعر الفرد بالمسؤولية الإجتماعية تجاه أفراد المجتمع والآخرين، وذلك من خلال التعاون والتشاور معهم في حل المشاكل الاجتماعية وتنظيم شؤون المجتمع والحفاظ على مشاعرهم.

(حسين أحمد حشمت ومصطفى باهي2007 ، 56-58)

ومن ثم فإن قدرة الفرد على التوافق الإجتماعى تنبع من إستعداده لمواكبة الجماعة وشعوره بالتقارب والمحبة

الدراسات السابقه :

دراسة ماكينى (2006) التي هدفت الي التعرف على العلاقة بين التنمر والتكيف النفسى الاجتماعى لدى عينة من الطلاب في سن المراهقة. إستخدم الباحث المنهج الوصفى لدي عينة مكونة من 506 طالب ، أظهرت الدراسة عدة نتائج، منها أن الطالب المتعرض لسلوكيات التنمر بصورة دائمة ومتكررة من قبل الأقران يفقد القدرة على الدفاع عن نفسه والثقة بالنفس، مما يجعله غير قادر على الخروج من دائرة التنمر بسبب نقصه في القدرة على تغيير الديناميات اللازمة لوضع نهاية لهذا السلوك العدواني.

دراسة محمود جمعة محمد محمد عام (2020) التي هدفت إلى فهم التنمر المدرسي وعلاقته بالعوامل النفسية، مثل التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهقين من كلا الجنسين. الدراسة تحاول كذلك التحقق من الفروق في مستوى التنمر بين الذكور والإناث، وتأثير ذلك على التوافق النفسي الاجتماعي. شملت العينه من 300 طالب وطالبة من مدارس التعليم الثانوي. أظهرت الدراسة علاقة سلبية بين التنمر المدرسي والتوافق النفسي، مع وجود اختلافات بين الجنسين في مستوى التنمر والتوافق النفسي.

دراسة نوال أحمد عامر عسيري (2020)، إستهدفت التعرف على العلاقة بين التنمر المدرسى والتوافق النفسى لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في مدينة جدة. ، شملت عينة الدراسة 236 طالبة ، تتراوح أعمارهن ما بين 19،16 عامًا. تم تطبيق مقياس للتنمر ومقياس للتوافق النفسى. أظهرت النتائج وجود إرتباط دال بين التنمر والتوافق النفسى لدى الطالبات المشاركات في الدراسة، ووجود فروقات في التوافق النفسى تعزى إلى إختلاف المتغيرات الديموجرافية.

دراسة ديدي انفال (2021) التي هدفت الي التعرف علي علاقة التنمر المدرسي بالتوافق النفسى والإجتماعى لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي في منطقة الوادى، وشملت عينة من 150 تلميذًا. استخدمت الدراسة المنهج الوصفى الإرتباطى. بعد تحليل البيانات، ومن النتائج لم تظهر الدراسة أي علاقة إرتباطية بين التنمر المدرسي والتوافق النفسى والإجتماعى. كما لم تظهر فروقات ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس التوافق النفسى والاجتماعى، بينما كانت هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مقياس التنمر المدرسى.

درست زينب حسن دنقل إسماعيل في عام 2022 العلاقة بين التنمر المدرسي والوحدة النفسية والتوافق النفسي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. تكونت عينة الدراسة من 317 تلميذًا تتراوح أعمارهم بين 9 و12 عامًا.حيث تم تطبيق مقياس التنمر المدرسى ومقياس التوافق النفسى للأطفال (معد بواسطة الباحثة)، أظهرت نتائج الدراسة ارتفاع مستوى التنمر المدرسى لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية،

وجود علاقة إرتباطية سالبة بين درجات التنمر المدرسى ودرجات التوافق النفسى لدى عينة الدراسة. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات الذكور والإناث في التنمر المدرسى والتوافق النفسى.

فروض البحث:

1-توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين التنمر المدرسي والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية

2-لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والاناث فى التنمر المدرسى

3-لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والاناث في التوافق النفسي والاجتماعي.

أدوات الدراسه وخصائصهاالسيكومترية:

تم استخدام مقياسين لهذه الدراسة كأداه لجمع البيانات المتعلقه بهذه الدراسه وفيما يلي وصف خطوات إعدادها

مقياس التنمر المدرسي

إختيار الأداة: بعد الأطلاع علي العديد من المقاييس التي تقيس مستوى التنمر المدرسى والتي قد تم التحقق من صدقها علي أنها تقيس ما أعد لقياسه وثباته وقد تم أختيار مقياس معد من الباحثة صالحي سعدية (2021)

وصف المقياس: يتكون المقياس من 45 مفرده تقيس خمسة أبعاد للتنمر المدرسي : التنمر البدني و التنمر اللفظي و التنمر الجنسي و التنمر الانفعالي و التنمر على الممتلكات وتتم الاستجابة على مفردات المقياس وفق مقياس ليكرت الخماسي (دائما/ غالبا/ أحيانا/ نادرا /ابدا)

صدق الأداة يكون الأختبار صادقاً إذا كان يقيس : ما أعد لقياسه ولكل سؤال ودرجه صدق الأختبار

صدق الأتساق الداخلى للأداه :

جدول(1) يوضح أرتباط فقرات المقياس يأبعاده

البعد	معامل بيرسون	قيمه معنوية	دالة
الاول	0,70	0,00	دال
الثاني	0,66	0,00	دال
الثالث	0,85	0,00	دال
الرابع	0,62	0,00	دال
الخامس	0,70	0,00	دال

تم الإعتماد صدق الأتساق الداخلى للمقياس من دراسة دكتور فرحات احمد التنمر المدرسى وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدي تلاميذ السنه الاولي من التعليم الثانوي بولاية الوادي) واتضح من خلال الجدول السابق ان ارتباط البعد الكلي للتنمر مع كل بعد من ابعاده دال احصائياٌ عند قيمة معنوية وجد علاقة ارتباط بين الدرجه الكلية للتنمر 0,00) وكل بعد من ابعاده وذلك يبين الاتساق الداخلي لأداة الدراسة كما تم الاعتماد ايضاُ علي حساب الصدق من الباحث

عدد العبارات	الصدق الذاتي
45	0,87

وقد بلغ معامل الصدق (0,87) وهذا يدل علي ان الاداه تقيس ما صممت لقياسه

ثبات الأداة : يكون الأختبار ثابتاً عندما يكون أستقرار في نتائج الأداة

وقد حسب طلاب مشروع التخرج الثبات لمقياس التنمر باستخدام معامل الفا كورنباك ونتائجه يوضحه الجدول التالي

جدول(2)يبين قيمه معامل الثبات

عدد المفردات	الفا كورنباك
45	0,864

وهي درجة جيده جداً كونها اعلي من النسبة المقبوله (0,7) قد بلغت قيمة (الفا 0,864)

مقياس التوافق النفسى الاجتماعى

اختيار الأداه : تم أختيار مقياس التوافق النفسي والاجتماعي من الباحثين محمد احمد ، مائب عبد النبي ،مروة عبد المنعم و مروة عبدالله (2021)

وصف المقياس : يتكون المقياس من 40 مفرده متقسم الي محورين المحور الأول التوافق النفسى من المفردة 1:20، المحور الثاني التوافق الاجتماعي من 21:40 ويتم تصحيح الاختبار وفق ليكرت ثلاثي غالباً/ احياناً/ نادراً

صدق الاداة :

صدق الأتساق الداخلى : تم الاعتماد في حساب الاتساق الداخلي من دراسة فرحات احمد وقد ثبت من صدق مفردات المقياس عن طريق حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية كما تم الاعتماد علي حساب الصدق بين جميع مفردات المقياس البالغة (40) مفردة بعد التطبيق اتضح ان المقياس صادق ودال احصائياً عند مستوى دلالة (0,01)

ثبات الاداة :

تم استخدام معادلة الفا كورنباك في حساب الثبات حيث بلغت قيمة معامل الثبات (0,696) وهذا يشير الي ان المقياس يتمتع بثبات جيد

وقد حسب طلاب مشروع التخرج الثبات لمقياس التوافق النفسى والاجتماعي باستخدام معامل الفا كورنباك ونتائجه يوضحه الجدول التالي

جدول رقم (3) نتائج اختبار الفا كرونباك لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي

عدد المفردات	الفا كورناك
40	0,696

نتائج الدراسة :

نتائج الفرض الأول :

توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين التنمر المدرسي والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية .

قام طلاب مشروع التخرج من التحقق من هذا الفرض عن طريق تطبيق معامل ارتباط بيرسون بين

درجات التنمر المدرسى و التوافق النفسى الاجتماعي لدى طلاب المرحله الثانوية .

جدول (4): دلاله الارتباط بين التوافق النفسي الاجتماعي والتنمر المدرسى لدي تلاميذ المرحلة الثانوبة .

التنمر المدرسي والتوافق النفسي والإجتماعي	الكلي	0.04-

يتضح من الجدول عدم وجود علاقة ارتباطية بين التنمر المدرسى والتوافق النفسي والاجتماعى لدي تلاميذ المرحلة الثانوية .

تفسير ومناقشة الفرض الأول :

طبقاً لعرض النتيجة نجد ان عدم وجود علاقه ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التنمر المدرسي و التوافق النفسى الاجتماعى يدل علي ان مقياس التوافق النفسى الاجتماعى ليس عامل من العوامل المستقلة التي تساهم في حدوث التنمر المدسي قد تكون اسباب وعوامل اخرى مرتبطه بحدوث التنمر المدرسى ، قد يعيق التلميذ بعض الصعوبات سواء كانت نفسية او اقتصادية او اجتماعية تجعله غير متوافق مع نفسه ومع بيئته المدرسية ولكن لا يمكن ان نقول ان سلوك هذا التلميذ يصبع عدواني ليصل الي درجة التنمر وباعتبار التوافق النفسى والاجتماعى من القيم الاجتماعية السائده يتأثر ويؤثر فيها الفرد والتي تساعد في تماسك الفرد ليحقق توافقه النفسي والاجتماعي لكن هذا لا يمس سلوكه بأعتبار ان السلوك شيء محسوس قد يكتسب من البيئة او من فطرة الفرد ويتم هذا عن طريق التربية السليمه والسوية وبحسب دراستنا نجد تلاميذ يمارسون التنمر لكن نسبه توافقهم مع انفسهم ومع بيئتهم عالية جداً وبحسب

دلالة إحصائية بين التنمر المرسي و التوافق النفسي والاجتماعى لدي تلاميذ المرحلة الثانوية وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة ديدي انفال 2021 التي توصلت الي نتائج لم تظهر أي علاقة إرتباطية بين التنمر المدرسي والتوافق النفسى والإجتماعى بعد استخدمها المنهج الوصفي وقياس للتنمر المدرسي واخر للتوافق النفسي والاجتماعى كما اظهرت في دراستها ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث.

عرض وتحليل نتائج الفرض الثاني :

2-لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والاناث فى التنمر المدرسى

قام طلاب مشروع التخرج بالتحقق من ذلك بإجراء اختبار ت للعينات المستقلة واتضح الجدول التالي نتائج الاختبار والدلاله الاحصائية :

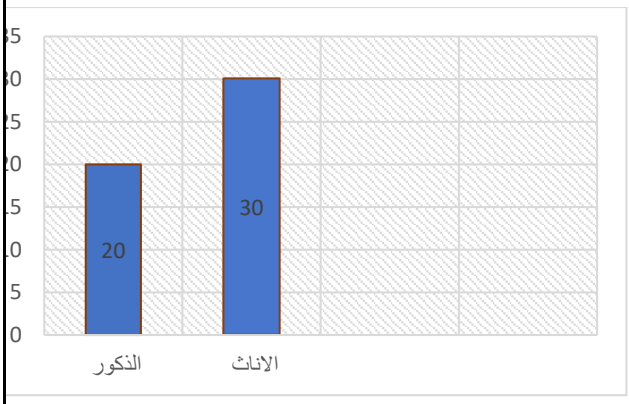
جدول رقم (5) دلالة متوسط الفروق بين الذكور والاناث من تلاميذ المرحلة الثانوية علي مقياس التنمر المدرسى

النوع	"عدد العينة	المتوسط	الانحراف المعياري.

ذكور	30	21.97	2.82
إناث	20	30,80	2.66

توجد فروق داله إحصائياً بين الذكور والاناث في مقياس التنمر المدرسى لصالح الإناث ،يتضح ان قيمة متوسط درجات التنمر المدرسى عند الذكور بلغت 21,97بإنحراف معيارى 2,82 وقيمة متوسط درجات التنمر المدرسى عند الإناث بلغت 30,80 بإنحراف معياري 2,66 ، وعليه نرفض الفرضيه القائله انه لاتوجد فروق داله احصائياً بين الذكور والإناث من تلاميذ المرحلة الثانوية علي مقياس التنمر المدرسى مما يدل علي ان إختلاف الجنس (ذكور- إناث) يؤدي الي التباين في درجات قياس التنمر لدى تلاميذ المرحله الثانوية

والشكل البياني التالي يعرض متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من تلاميذ المرحله الثانوية علي مقياس التنمر المدرسى



شكل (1) متوسط درجات التنمر المدرسى تبعاً للجنس

تفسير ومناقشة الفرض الثاني :

بناءاً علي عرض نتائج الفرض الثاني وحسب نتائج الجدول السابق الذي اظهر فروق دالة احصائيه بين الذكور والاناث في مقياس التنمر المدرسي وهذا لصالح الاناث ، قد يرجع نسبه التنمر المدرسى لصالح الاناث اكثر من الذكور الي أسباب نفسية انخفاض الثقة بالنفس او الضغوط النفسيه التي تجعلهن يبحسن عن سبل لتخفيفها ، كما قد ترجع الي عوامل اجتماعية مثل العلاقات الاجتماعية قد يكون للإناث علاقات اجتماعية اقوي او اكثر تعقيداً مما يزيد من احتمالية حدوث التنمر داخل هذه العلاقات ، التفاعلات الاجتماعية قد يكون لدي الاناث ضغوط اجتماعية ترجع الي التنمر لتحقيق المثل والسلوكيات الاجتماعية المقبولة .

هذه العوامل توضح ان التنمر المدرسي لدي الاناث قد يكون متاثراً يعوامل متعدده وقد تحتاج الي دراسات لفهمه بشكل اعمق .

عرض وتحليل نتائج الفرض الثالث :

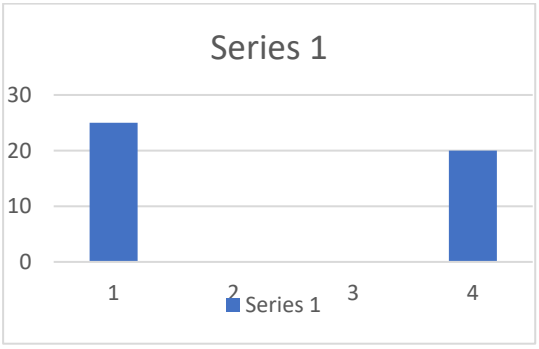
-لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والاناث في التوافق النفسي والاجتماعي.

وقد قام طلاب مشروع التخرج بالتحقق من صحه هذا الفرض بإجراء اختبار ت للعينات المستقلة

جدول رقم (6) دلالة متوسط الفروق بين الذكور والاناث من طلاب المرحلة الثانوية علي مقياس التوافق النفسي والإجتماعي

"النوع	عدد العينة	المتوسط	الإنحراف المعياري
ذكور	30	24,29	2.64
إناث	20	27.05	2.30

الشكل البيانى التالي: يوضح متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من تلاميذ المرحلة الثانوية علي مقياس التوافق النفسى والاجتماعى



شكل (2) متوسط درجات التوافق النفسى والاجتماعى تبعاً للجنس

تفسير ومنافشه

بنائاً علي عرض نتيجة الفرض الثالث وبحسب نتائجه السابقة التي تنص علي وجود فروق بين الذكور والاناث في التوافق النفسي والاجتماعي والتي كانت في اتجاه الاناث والتي قد ترجع الي القيم الاجتماعية في بعض الثقافات يعتبر الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية والرعاية الاجتماعية من القيم التي تشجع عند الاناث اكثر من الذكور مما يمكن ان يسهم في تطوير مهارات التوافق والتفاعل الاجتماعي كما تتلقي الاناث ببعض الثقافات تدريباً او تعليماً يشجع علي التواصل الفعال .قد يرجع الاختلاف الي ان الاناث قد تمتلك قدرات تحليليه وتفكير عميق تساعد في فهما اعمق للمواقف الاجتماعيه والنفسية .

الخاتمة :

في ختام هذا البحث حول التنمر المدرسى وعلاقته بالتوافق النفسى والإجتماعى، نستنتج أن هذا الموضوع يشكل تحديًا كبيرًا في ميدان التربية وعلم النفس. من خلال استعراض الأدبيات وتحليل النتائج، تبدو الروابط بين التنمر المدرسى والتوافق النفسى والإجتماعى أكثر تعقيدًا مما يمكن تصوّره ،وايضا نجد أن هذا الموضوع يمتد بشكل جذري في نسيج المجتمع ويلمس جوانب حيوية لنمو وتطور الأفراد. إن فهم التنمر المدرسى ليس مجرد تسليط الضوء على مشكلة فردية، بل هو استكشاف لأعماق التأثير الذي يمكن أن يمتد إلى مستقبل الأفراد والمجتمعات.

أظهرت الدراسات أن التأثيرات النفسية للتنمر قد تمتد لفترات طويلة في حياة الأفراد، حيث يمكن أن يؤثر على الصحة النفسية والعلاقات الإجتماعية حتى في الحياة البالغة. كما أن هناك تأثيرًا ملحوظًا على الأداء الأكاديمى ومشاركة الطلاب في الأنشطة المدرسية.

من خلال التحليل الشامل للأدبيات والبيانات، يظهر أن التداخل المبكر والوقاية يلعبان دوراً حاسماً في مكافحة ظاهرة التنمر، وهو يشير إلى أن هناك حاجة ملحة إلى تطبيق استراتيجيات تربوية وتوجيهية تستهدف الطلاب والمدرسين على حد سواء.

تشير النتائج إلى أهمية وجود برامج فعّالة لمكافحة التنمر في البيئة المدرسية، بما في ذلك التداخل المبكر والوقاية. يُشدد على دور المدرسة والأسرة في تحفيز بيئة صحية وداعمة للطلاب، حيث يتم تعزيز التواصل الإيجابى وبناء مهارات التحلي بالصداقة والتفاعل الإجتماعى.

بالإضافة إلى ذلك، يُظهر البحث على أهمية التفرغ للفئات العمرية المختلفة والجنسين عند دراسة هذا الموضوع، حيث تظهر فروقات واضحة في تجارب التنمر واستجابات الطلاب.

في النهاية، يتعين علينا تعزيز الوعي بأخطار التنمر المدرسى وضرورة تعزيز التفاهم والتسامح بين الطلاب. من خلال تكامل الجهود بين المدرسة، الأسرة، والمجتمع، يمكننا بناء بيئة تعليمية تعزز التوافق النفسى والاجتماعى، وتساهم في تشكيل أجيال قادرة على التعايش الصحيح والمساهمة الإيجابية في المجتمع.

الشكر والتقدير:

السيدات والسادة أعضاء هيئة التدريس الكرام في كلية التربية نتقدم إليكم بأسمى عبارات الشكر والإمتنان على جهودكم الكبيرة والمستمرة في تقديم التعليم الجامعي المتميز. إن الفضل الكبير الذي تقومون به في توجيه طلابكم لا يمكن إلا أن يكون مصدر إلهام للجميع.

نود أن نشكركم على الوقت والجهد الذي تبذلونه في التحضير للدروس وتقديمها بشكل متقن وشامل. إن تفانيكم في العمل الأكاديمي يعكس التزامكم العميق بمهمتكم التعليمية ورغبتكم الصادقة في مساعدة الطلاب على تحقيق أقصى إمكاناتهم.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من تكفل بتوجيهنا ومساعدتنا خلال عملية إعداد البحث. إن توجيهاتكم ونصائحكم القيمة ساهمت بشكل كبير في تطوير قدراتنا وفهمنا العميق للموضوع.

نود أن نعبر عن امتناننا إلي إدارة الترهة التعليمية وأعضاء مدرسة عبدالعزيز آل سعود الكرام ولجميع الطلاب والطالبات الأعزاء.علي المستوي العالي من التفاني والاحترافية الذي ظهر من خلال الجهود التي بذلتموها لضمان تحقيق النجاح والتميز لطلابكم. تعكس هذه الجهود التزامكم الراسخ

بتقديم تعليم متميز يسهم في تنمية قدرات ومهارات الطلاب.

المراجع :

ابن منظور (د- ت) . قاموس لسان العرب ، دار المعارف: القاهرة ،مصر .

البرجى ، رائد محسن قاسم (2022) . أهمية التوافق النفسى لدي طلبة المدارس،مجلة العلوم التربوية النفسية. العدد (110)ص ص 115-153

الدسوقي ، كمال (1985). علم النفس ودراسة التوافق ، الطبعة الثالثة ، مطبعة جامعة الزقازيق،مصر .

الدويري ، وفاء (٢٠١٥) . البيئة الأسرية والاستقواء دراسة لأثر البيئة الأسرية على إستقواء التلاميذ محافظة إربد نوذجا . مجلة شئون اجتماعية : مجلد (٣٢) ، العدد (١٢٦) . ص ١٥١ – ١٧٤، الأردن.

الرفاعي ، عادل محمود (٢٠١٣) . أهوال العنف المدرسي الأسباب ، الظاهرة المستجدة ، النظريات المفسرة ، المواجهة ، الحلول دليل المربي في التعامل مع المراهق العنيف . الطبعة 1 : دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر .

السيد، رانيا عبد الفتاح متولى (٢٠١٣) . بعض المحددات البيئية والنفسية المرتبطة بسلوك المشاغبة في المدارس المصرية . رسالة ماجستير ، جامعة عين شمس ، جمهورية مصر العربية.

الشاذلى ، عبدالحميد (2001) .التوافق النفسي للمسنين ، المكتبة الجامعية ، الاسكندرية ، مصر

الصبحيين، على موسى ،القضاه، محمد فرحان (2013) .سلوك التنمر عند الأطفال والمراهقين مفهومه اسبابه علاجه . مكتبة الملك فهد الوطنية ، الرياض .

العادلي، راهبة عباس (٢٠١٢) . إضطراب تنافس الأشقاء وعلاقته بالغضب والتنمر لدى طلبة المرحلة المتوسطة . مجلة العلوم التربوية والنفسية ، العراق.

القذافي، رمضان محمد (١٩٩٦) . الصحة النفسية والتوافق .ط٢ ، دار الفكر للطباعة : عمان

القحطاني، نوره بنت أسعد (٢٠١٢) .التنمر المدرسي وبرامج التدخل. مجلة كلية التربية :عدد أكتوبر، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية .

بلحاج ، فروجة (2011) . التوافق النفسى الإجتماعى وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق

المتمدرس في التعليم الثانوي ،جامعة مولود معمرى .

بهنساوى، أحمد فكري ، حسين ، رمضان عليم (٢٠١٥) . التنمر وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية مجلة كلية التربية ، ص٤١ : ٤٠ ، بورسعيد .

حاج ، شتوان (٢٠١٤) .علاقة التوافق النفسى الإجتماعى ومستوى الطموح الدراسى بالانجاز الاكاديمى . بحث تكميلي للماجستير في تخصص علم النفس التربوي ، كلية العلوم الإجتماعية ، جامعة زهران .

حشمت ، حسين احمد ، الباهي ، مصطفي حسن (٢٠٠٩) .التوافق النفسي والتوازن الوظيفى . الدار العالمية للنشر والتوزيع : مصر .

خوج ، حنان أسعد (٢٠١٢) .التنمر المدرسي وعلاقتة بالمهارات الإجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية لمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، عدد ديسمبر . جامعة الملك عبد العزيز.

زايدي ، رزيقة، جوادي، فطيمة زهرة، واخرون (٢٠١٢) . دور الروضة في التوافق الإجتماعى لدي تلاميذ السنة الاولى الابتدائى . بحث تكميلى لليسانس في علوم التربية، كلية الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة المسلية ،الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.

زهران ، حامد عبدالسلام (٢٠٠٠) . علم النفس الإجتماعى ،عالم الكتب ، ط ٦ ، القاهرة .

شحادة ،أمانى (2011) . دراسة مقارنه للتوافق النفسي الاجتماعي لدى ابناء العاملات وغير العاملات في المؤسسات الخاصة في مدينة غزة ، الجامعة الاسلامية ،غزة .

عبد الجواد، وفاء محمد، حسين، رمضان عاشور (٢٠١٥) . المناخ الأسري وعلاقته بالتنمر المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية. مجلة الإرشاد النفسي . ص ٤٣:١ ،جمهورية مصر العربية .

عبده ، أسماء أحمد حامد (٢٠١٧) . تنمية العفو كمدخل لخفض التنمر لدى المراهقين . أطروحة ماجستير . كلية البنات للآداب والعلوم ، جامعة عين شمس ،قسم علم النفس ، جمهورية مصر العربية.

عزب ،أمل محمد فوزي محمود سليمان (٢٠١٠) . سلوك المشاغبة وعلاقته بفاعلية الذات والميكافيلية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي. رسالة ماجستير. كلية التربية ، جامعة بنها ،تخصص الصحة النفسية، جمهورية مصر العربية.

على ، خليفة رمضان عبدالقادر (2014). التوافق النفسي ، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ، عدد25، 373- 385

غمارى، فوزية (2012) .ظاهرة المضايقة بين الاقران وعلاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بمقاطعة الحرائر غرب . مجلة إتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس : مجلد ١٠ عدد ، سوريا.

قاسم ،نصيرة (2020) . التوافق النفسي الإجتماعى لدي عاملات النظامة بالمؤسسات الاستشفائية الصحية . بحث تكميلي للماجستير في علم النفس العيادي ، جامعة محمد بوضياف ، المسلية.

قرينعي، أحمد (٢٠٢٢) .التوافق الإجتماعى وعلاقته بالتوافق المهنى لدي المرأة العاملة . بحث تكميل للماجستير في علم النفس العمل والتنظيم وتسيير الموارد البشرية ، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية ، جامعة ابن خلدون .

معاش، حياة (٢٠١٣) . الإتجاهات نحو المدرسة وعلاقتها بالتوافق النفسى الإجتماعى .بحث تكميلى للماجستير في علم النفس تخصص علم النفس الاجتماعي ، جامعة محمد خضر ،الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.

مذكور ، ابراهيم (د-ت) .المعجم الوسيط ، المكتبة الإسلامية ، 288-289 .

محمد ، محمود (د-ت) . التنمر المدرسي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهقين ، كليه التربية ، جامعة مدينه السادات .

محمود ، بيداء كيلان (2020) . التوافق النفسي ، المجلة العربية للعلوم الانسانية و التطبيقية ،العدد(95)، 152-164.

محمود ، عطية (1997) .التوافق النفسي و الاجتماعي للطلاب مع البيئة المدرسية وعلاقته بالتحصيل . (رسالة ماجستير غير منشورة). معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة.

مخائيل ، خليل معوض (١٩٩٩) . علم النفس الإجتماعى . دار الفكر الجامعي :الاسكندرية، مصر .