

جامعة عمار ثليجي - بالأغواط-

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا



المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى  
تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة الأغواط

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص علم النفس التربوي

تحت اشراف الأستاذ:

\*الدكتور: خميستي كروم

من إعداد الطالبتين :

\*بوجليدة فاطيمة

\*بالحاج أم حامد

السنة الجامعية 2021/2020

## الشكر وعرقان

قال جل جلاله " **واذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم** "

(سورة إبراهيم الاية 7)

بداء ذي بدء نشكر الله سبحانه وتعالى على خيراته ونعمته المصبغة علينا  
فشكر الله والحمد لله

نشكر الاستاذ والدكتور **خميستي كروم** .

الذي كان كالنبراس الذي اشع لنا طريقنا إلى المعرفة  
كما نشكر كل الذين ساعدونا على إتمام هذا العمل المتواضع.

## اهداء

الى الدين اوصى بها الرحمان في منزل الأحكام فقال  
"وقضى ربك الا تعبدوا الا اياه وبالوالدين احسانا"

( سورة الاسراء الآية 25 )

جعل طاعتها من طاعته وقرنها باسمه الى أي وأمي التي ضحت بالكثير من أجل أن  
احيا الى الشمس التي انارت دري ودفأني بحنانها الى من ارى من خلال ثغرها  
الباسم جمال الكون ولذته الى الصدر الذي يضمني كلما ضاقت بي الدنيا وأحاطت  
بي المخاطر الى روحها تعانق روحي عناقها الابدي الى اغلى وأعز ما املك الى امي

الحبيبة الى من ملك حبه فؤادي الى من انام وانا باسمه أنادي الى **أبي** الذي هو  
قلبي الى الغالي الى اخوتي الاعزاء احمد وطيب ومسعود والكتكوتة الصغيرة غنية  
والى **جمعة وميرة وبختة وفاطمة** مع ازواجهم واولادهم والى جميع الاهل والاقارب  
بدون أن ننسى الاعمام مع زوجاتهم واولادهم والعمات والاخوال والخالات مع  
زوجاتهم واولادهم كما لانسى عائلة الاستاذ المشرف الى اخوتي الذين لم تلدهم امي  
**وهيبة صفاء ومسعودة فاطمة** الى كل من وسعهم قلبي ولم يكتبهم قلبي خاصة إلى  
طلاب سنة ماستر علم النفس التربوي بجامعة الاغواط الى روحي الثانية وحبيبي

الغالية الجزائر اهدي ثمرة جهدي الى كل من يعرف **ام حامد**

## إهداء

الحمد لله الذي أنار لي طريقي وكان لي خير عون الى أعلى ما أملك في هذه الدنيا الى ما كان سبب في وجودي على هذه الارض إلى من وضعت الجنة تحت أقدامها الى التي أنحني لها بكل اجلال وتقدير الى التي أرجو أن أكون نلت رضاها أي الغالية عائشة أطال الله في عمرها الى من أدين له بحياتي الى من ساندني وكان شمعة تحترق لتضيء طريقي الى من أكن له مشاعر التقدير والاحترام والعرفان أبي عيسى أسأل الله أن يديم عليه الصحة والعافية الى كل أفراد عائلتي وأخص بالذكر زكرياء زينب رانيا هديل دلال أشرف والى كل الاصدقاء والصدقات والرمل الأساتذة الذين قدموا لي يد المساعدة الى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع وأسأل الله عز وجل أن يوفقنا لما فيه الخير لنا ولي وطننا إنه نعم المولى ونعم النصير

# فاطيمة

## ملخص الدراسة باللغة العربية :

تهدف دراستنا الى التعرف على المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والتعرف على المصادر المختلفة للتوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة الثانوي. وكذا التعرف على مستوى فروق التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي التعرف على دور كل من المساندة من الأسرة والأصدقاء على التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. وتمكن إشكالية دراستنا في التساؤل الرئيس التالي: هل توجد علاقة بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بولاية الاغواط ؟

حيث ان دراستنا اعتمدت على عينة من تلاميذ ثانويتي بوقرة على وأبو بكر الحاج عيسى معتمدين على أداة الاستبيان في جمع البيانات ، وعلى المنهج الوصفي في دراسة الدراسة وبعد توزيع استمارة الاستبيان على عينة الدراسة والمقدر عندها بـ 60 تلميذا في جميع اطوار الثانوية، وقد توصلنا من خلال دراستنا الى مجموعة من النتائج نذكرها في ما يلي:

- توجد علاقة دالة إحصائيا بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي لدى عينة الدراسة.
- توجد فروق بين المساندة الاجتماعية ومتغير السن لدى عينة الدراسة.
- توجد فروق بين التوافق النفسي ومتغير الجنس لدى عينة الدراسة

## **Summary of the study in Arabic:**

Our study aims to identify social support and its relationship to psychological adjustment among secondary school students and to identify the various sources of psychological adjustment among secondary school students. As well as identifying the level of psychological adjustment differences among secondary school students, as well as identifying the role of each of the support from family and friends on psychological adjustment among secondary school students. The problem of our study can be found in the following main question: Is there a relationship between social support and psychological adjustment among secondary school students in the state of Laghouat?

As our study relied on a sample of high school students in Bougara Ali and Abu Bakr Hajj Issa, who depended on the questionnaire tool in collecting data, and on the descriptive approach in the study of the study, and after distributing the questionnaire form to the study sample, which was then estimated at 60 students in all secondary levels. Our study leads to a set of results, which we mention as follows:

- There is a statistically significant relationship between social support and psychological adjustment in the study sample.
- There are differences between social support and the age variable in the study sample.
- There are differences between psychological adjustment and the age variable among the study sample

الفهارس

الصفحة	الفهرس المحتويات
	الشكر
	الإهداء
	ملخص الدراسة
	فهرس الموضوعات
	فهرس الجداول
3-1	مقدمة
<b>الجانب النظري لدراسة</b>	
<b>الفصل الأول: مشكلة الدراسة وإعبارتها</b>	
06	1. مشكلة الدراسة
07	2. فرضيات الدراسة
08	3. أهداف الدراسة
08	4. أهمية الدراسة
08	5. التعريفات الإجرائية لمفاهيم الدراسة
09	6. الدراسات السابقة
<b>الفصل الثاني المساندة الاجتماعية</b>	
15	تمهيد
16	1- تعريف المساندة الاجتماعية
21	2- أهمية المساندة الاجتماعية
23	3- أشكال المساندة الاجتماعية
24	4- مصادر المساندة الاجتماعية
26	5- أنواع المساندة الاجتماعية

28	6-النماذج المفسرة للمساندة الاجتماعية
30	7- الخصائص النفسية للمساندة الاجتماعية
33	خلاصة
الفصل الثالث التوافق النفسي	
35	تمهيد
36	1. مفهوم التوافق النفسي
36	2. التوافق والصحة النفسية
36	3. مجالات التوافق النفسي أنواع
39	4. أبعاد التوافق النفسي
40	5. نظريات التوافق النفسي
42	6. عوائق التوافق النفسي
43	7. أهمية التوافق النفسي
44	8. معايير التوافق النفسي
47	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي لدراسة	
الفصل الرابع إجراءات الدراسة الميدانية	
49	1. منهج الدراسة
49	2. حدود الدراسة
49	3. مجتمع الدراسة
50	4. عينة الدراسة
51	5. الدراسة الاستطلاعية
51	6. أدوات جمع البيانات
52	7. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

52	8. الخصائص السيكو مترية لقياس التوافق النفسي
<b>الفصل الخامس عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة</b>	
56	1. عرض النتائج حسب الفرضيات الدراسة
56	1.1 عرض نتائج الفرضية الأولى
58	1.2 عرض نتائج الفرضية الثانية
59	1.3 عرض نتائج الفرضية الثالثة
60	الاستنتاج العام
62	خاتمة
..	قائمة المصادر والمراجع
..	الملاحق

**فهرس الجداول**

الصفحة	الجدول
50	الجدول رقم ( 01 ) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب السن
52	الجدول رقم (2)-حساب صدق المقياس لمساندة الاجتماعية
52	الجدول رقم (03) للتأكد من ثبات أداة الدراسة تم استخدام معامل الفا (الفا كرومباخ).
53	الجدول رقم (04)-حساب صدق لمقياس التوافق النفسي :
53	الجدول رقم 05 حساب ثبات التمكين الإداري
57	الجدول رقم06: نتائج اختبار بيرسون للارتباط بين المتغير الأول والثاني
58	الجدول رقم 07: يوضح: نتائج اختبار بيرسون للارتباط بين متغير المساندة الاجتماعية ومتغير السن
59	الجدول رقم 08: يوضح نتائج اختبار بيرسون للارتباط بين متغير التوافق النفسي ومتغير السن

قائمة الملاحق

الرقم	العنوان	الملحق
..	يمثل المساندة الإجتماعية	01
..	يمثل التوافق النفسي	02
..	نتائج الاستبيان	03

مقدمة

لا يمكن لأي كان ان يعيش بمنأى أو معزل عن غيره من البشر لأنه مفطور على الاجتماع مع غيره والاتصال بهم، وعلى تبادل المنفعة معهم، فيؤثر فيهم ويتأثر بهم، فيشبع بذلك حاجاته ويسهم في إشباع حاجات الآخرين. ومن خلال هذا الاجتماع تتبادل الأفكار والقيم والمشاعر ويقدر الآخريين ويتلقى منهم التقدير ويشاركهم مشاعرهم..

فالإمداد بالعلاقات الاجتماعية وتقديم السند يعتبران مصدرا هاما من مصادر الأمن الذي يحتاجه الإنسان في عالمه الذي يعيش فيه، لذلك فهو يحتاج إلى مدد وعون من خارجه. لذلك تعد البيئة الاجتماعية مجالا اهام لتوفير المساندة والمؤازرة للفرد، نظرا لكونها تشمل مجموعة من المصادر يمكن للفرد أن يلجأ إليها طلبا للمساعدة مثل الأسرة والأصدقاء والزملاء والأقارب والجيران وغيرهم من أعضاء المجتمع الذين لهم أهمية خاصة في حياة الفرد. وقد اصطلح على تسمية المساعدة التي يحصل عليها الفرد من خلال علاقاته الاجتماعية بالمساندة الاجتماعية .

حديثا، حظي مفهوم المساندة الاجتماعية باهتمام كبير من طرف الباحثين، فقد عرفها فايد (2000) بأنها الإمكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد التي يمكن استخدامها للمساعدة وخاصة الاجتماعية في أوقات الضيق، ويتزود الفرد بالمساندة من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي منتظم بشكل أو بآخر،

وتضم شبكة العلاقات الاجتماعية في الغالب الأسرة، والأصدقاء للعلاقات الاجتماعية للفرد، والذين يعتمد عليهم للمساعدة الاجتماعية العاطفية والمادية أو كليهما. وعليه تمثل المساندة الاجتماعية ذلك النظام الذي يتضمن مجموعة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين، والتي يتلقاها الفرد من الجماعة التي ينتمي إليها كالأسرة أو الأصدقاء

حيث يواجه التلميذ في جوه العائلي وجوه الدراسي العديد من الأحداث التي قد تشكل مصادر الانزعاج له وهذه قد تؤدي إلى الوقوع في العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية كالوحدة النفسية والعزلة والاعتراب والميل للانطواء والانسحاب وفقدان الثقة بالنفس والشعور بالعجز فلاحداث الضاغطة تؤثر سلبا على الصحة النفسية والجسدية التي تعبر عنها دلالات ومؤشرات نفسية تأتي على شكل إحباط وقلق واكتئاب وعصبية زائدة لديه.

فالتلميذ داخل الثانوية بحاجة الى التوافق النفسي داخل الاسرة والثانوية فالمساندة الاجتماعية ترتبط بشكل عام بتخفيف الاضطرابات النفسية ومما لا يجعل مجالا للشك في أن المساندة الاجتماعية لها دور عظيم في التخفيف لمن يقعون تحت ضغوط الحياة وقد تكون المساندة بالكلمة الطيبة أو بالنصح أو بقضاء حاجات أو بتقديم المال، والإسلام يدعو إلى الخير وإلى المودة وإلى التراحم وإلى الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر.

ويبدو مما سبق أن المساندة الاجتماعية تعتبر مصدرا هاما من مصادر الدعم النفسي الاجتماعي الفعال الذي يحتاجه التلميذ في جوه الأسري وجوه الدراسي حيث يؤثر حجم المساندة على تحقيق التوافق النفسي.

وعلى هذا الأساس فقد حاولت الدراسة الحالية دراسة تفاعل العوامل السابقة الذكر مع بعضها البعض وذلك من خلال تحليلها إلى متغيراتها الأساسية والتي تمثلت في التوافق النفسي من جهة والمساندة الاجتماعي من جهة أخرى، فصاغت العنوان التالي المساندة الاجتماعية وأثرها على التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة لتعليم الثانوي ولمعاينة هذه العلاقة على ارض الواقع اخترنا عينة بحثية من طلبة السنة الثالثة ثانوي وقد قسمنا الموضوع الى : مقدمة عامة للموضوع الاطار المنهجي للدراسة ( إشكالية الدراسة وفرضياتها واهميتها وأهدافها والدراسات السابقة)

## مقدمة

---

الجانب النظري قسمناه الى فصل معنون بالمساندة الاجتماعية وفصل للتوافق النفسي  
الجانب التطبيقي عرض لأدوات الدراسة ومنهجها وتحليل النتائج المحصل عليها وخاتمة  
عامة للموضوع.

الجانب النظري

للدراسة

# الفصل الأول

## مشكلة الدراسة وإعتماراتها

1. مشكلة الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. التعريفات الإجرائية لمفاهيم الدراسة
6. الدراسات السابقة

## 1- الإشكالية:

في زمن تغيرت فيه المفاهيم والذهنيات حتى في الأسرة الواحدة لينشأ الفرد الذي يحتاج منذ ولادته الى اهتمام ورعاية خاصة، ومع ازدياد العمر يتحول هذا الاهتمام خلال مراحل التعليم الأولى، الى المرحلة المتوسطة الى المرحلة الثانوية الى المرحلة الجامعية حيث تكون المساندة الاجتماعية مصدرا للدعم الاجتماعي الفاعل الذي يحتاجه الفرد ويؤثر حجم المساندة الاجتماعية ومستوى الرضا عنها والطرف المقدم لنوع المساندة في كيفية إدراك الفرد لحل مشاكل الحياة المختلفة وأساليب مواجهته وتعامله مع هذه المشكلات فكلما تقدم العمر بالفرد كان بحاجة للتواصل الاجتماعي مع الآخرين من داخل الاسرة وخارجها، والذي يدعم حياة الإنسان بالحب والتقدير والانتماء ويزيد من قوته لمواجهة الأحداث الضاغطة في الحياة، حيث أن المساندة ترتبط بالصحة والسعادة النفسية لذا فهي تعتمد على العلاقات الاجتماعية المتبادلة بين الأشخاص.

قد تمثل جوهر المساندة الاجتماعية المشاركة والإمداد بالمعارف والمعلومات أو السلوكيات والأفعال التي يقوم بها الفرد بهدف مساعدة الآخرين في مواقف الأزمات أو المساهمة المادية والتحصيل الدراسي له أهمية في حياة ( التلميذ ) وأسرته، فهو ليس فقط تجاوز المراحل الدراسية بنجاح والحصول على الدرجات التي تؤهله لذلك، بل له جوانب هامه جدا في حياته باعتباره الطريق الإجباري لاختيار نوع التخصص الدراسي والمهنة وبالتالي تحديد الدور الاجتماعي الذي سيقوم به الفرد والمكانة الاجتماعية التي سيحققها وشعوره بالنجاح ومستوى طموحه.

ففي الدراسات السابقة التي أشارت إلى العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي فقد يتلقى ( التلميذ ) هذا الدعم أو السند من قبل جماعة الأقران المتمثلة في ( الأسرة أو الأصدقاء ) لذا يمكن القول أن المساندة الاجتماعية لها دور محفز لزيادة التحصيل الدراسي والعلمي لدى التلميذ فهم يشجعونه ويساعدونه ويدفعونه لرفع مستوى تحصيله ويعززوه ويشجعونه في حاله النجاح ( عواطف حسين صالح، 2002، 53).

وأيضاً من أهم الجوانب التي تجعل الفرد صالحاً هو جانب التوافق النفسي لديه الذي يعتبر من المواضيع الأساسية التي حظيت باهتمام كبير في الدراسات النفسية والاجتماعية.

و يتحقق التوافق السليم للفرد عن طريق التفاعل السليم لحاجته النفسية والصحية وكذا انسجام الفرد بينه وبين محيطه الذي يعيش فيه، ولما كان التلاميذ جزءاً من المجتمع الذي هو اليوم في تطور مستمر فبمقدوره أن يمارس حياته التعليمية والتحصيلية لذا جاءت هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية التي يتلقاها تلميذ مرحلة التعليم الثانوي والتوافق النفسي حيث إن تقديم المساعدات والمساندات للتلاميذ من طرف شبكة العلاقات الأسرة والأصدقاء... الخ. وفي هذا الصدد توجب علينا طرح التساؤل التالي:

هل توجد علاقة بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بولاية الاغواط ؟

وتشعب التساؤل العام إلى الأسئلة الفرعية التالية:

1- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بولاية الاغواط ؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بولاية الاغواط تبعا لمتغير السن؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى التوافق النفسي والمساندة الاجتماعية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بولاية الاغواط ؟

**2- فرضيات الدراسة:**

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بولاية الاغواط .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بولاية الاغواط تبعا لمتغير السن..

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بولاية الاغواط تبعا لمتغير السن.

### 3- أهداف الدراسة:

- التعرف على المصادر المختلفة للتوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.
- التعرف على مستوى فروق التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.
- التعرف على دور كل من المساندة من الأسرة والأصدقاء على التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

### 4- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية البحث في ابراز دور المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

أهمية المساندة التي يتلقاها التلميذ داخل الاسرة ومن الأصدقاء

الدعم المعنوي الذي توفره المساندة الاجتماعية للتلميذ

أهمية التوافق النفسي في حياة التلميذ داخل المؤسسات التعليمية

اختلاف درجات التحصيل الدراسي تبعا لمتغيرات كثيرة داخل الاسرة وداخل المؤسسة التعليمية.

### 5- تحديد المصطلحات:

#### 1- المساندة الاجتماعية :

في القاموس المحيط" ساند "بمعنى :عاقد وكائف، وكافأ على العمل وتحمل المساندة الاجتماعية في طيها معنى المعاودة، والمؤازرة، شد الأزر والتقوية، والمساعدة على مواجهة المواقف المختلفة.

ويشير كل من ليبرمان Lieberman وويس " Weiss1982 إلى أنه ربما تكون بداية ظهور مصطلح المساندة الاجتماعية حديثا في العلوم الإنسانية يرجع إلى تناول علماء الاجتماع لهذا المفهوم في إطار إشارتهم إلى مفهوم شبكة العلاقات الاجتماعية الذي يعتبر

البداية الحقيقية إلى مفهوم المساندة الاجتماعية، والذي يطلق عليها البعض اصطلاح " الموارد أو الإمكانيات الاجتماعية. بينما يحدده البعض الآخر من الباحثين على أنه اصطلاح الإمدادات الاجتماعية.

كما عرفها كوب 1976 cob بأنها الرغبة في الاقتراب من الأشخاص المقربين الذين يمكن لهم تقديم المعلومات والحقائق والتوجيه والإرشاد، والتي تشير إلى الحب المتبادل والود.

### التعريف الإجرائي للمساندة الاجتماعية:

وعلى هذا الأساس تعرف المساندة الاجتماعية إجرائيا بأنها: "الدعم الانفعالي والمادي والأدائي الذي يتلقاه الفرد من قبل الآخرين المحيطين به، ومدى قدرة الفرد على تقبل وإدراك هذا الدعم" وسوف يتبنى الباحث هذا التعريف في تعريفه للمساندة الاجتماعية

### 2-التوافق النفسي :

هو شعور التلميذ المتمرس في التعليم الثانوي بوجود علاقة جيدة بينه وبين ذاته وهو ما تقيسه إبعاد المقياس المتمثلة في: اعتماده على نفس، وإحساس بالقيمة الذاتية والشعور بالحرية والانتماء إلى البيئة، والتحرر من الميل إلى الانفراد.

(سامي محمد ملحم، 2004، 23)

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها المتعلم في مرحلة التعليم الثانوي عند تطبيق مقياس التوافق النفسي".

### 6-الدراسات السابقة والمشابهة:

#### الدراسة الأولى : دراسة علي 2000

عنوان الدراسة " : المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية. " هدفت هذه الدراسة إلى معرفة دور المساندة الاجتماعية من الأسرة وجماعة الرفاق في تخفيف الصراعات النفسية لدى الطلاب المقيمين مع أسرهم والمقيمين في الإقامة الجامعية بالإضافة إلى دورها في التحصيل الدراسي.

وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين:

**المجموعة الأولى :** عينة تجريبية وتمثلت من 50 طالبا جامعا مقيما في المدن الجامعية وغير مدعمن بالمساندة الاجتماعية الكاملة من أسرهم وبمتوسط عمري ( 21.5 ) عاما.

**المجموعة الثانية :** عينة ضابطة وقدر عددها ب 50 طالبا أيضا مقيمين مع أسرهم ، حيث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في المستوى العمري والاقتصادي والاجتماعي والتعليمي.

وأظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية وذلك حسب ما توصلت إليه نتائج الاستبانة الخاصة بالمساندة الاجتماعية لصالح المجموعة الأولى.

كما اتضح من خلال النتائج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين على أبعاد الاستبيان الخاص بمواجهة أحداث الحياة الضاغطة وهما : التعامل الايجابي بجانب المجموعة المقيمة مع أسرهم ، والتعامل السلبي مع المجموعة المقيمة في المدن الجامعية. كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الأكاديمي والشخصي والعاطفي والالتزام بتحقيق الأهداف، بين مجموعة الطلاب المقيمين مع أسرهم والمدعمن بالمساندة الأسرية ومجموعة الطلبة المقيمين في الاقامات الجامعية والفاقدن للمساندة الأسرية ، وذلك لجانب المجموعة الأولى .

#### **الدراسة الثانية: دراسة العيسى وإسماعيل ( 1994 )**

هدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية، والاكنتاب لدى كل من الذكور والإناث. لذا أجريت الدراسة علي عينه مكونه من ( 30 ) طالبا و ( 35 ) طالبة من الكويت حيث طلب منهم وضع قائمة تضم خمسة أشخاص من الأقارب وخمسة أشخاص من الأصدقاء وخمسة أشخاص من الجيران وتقدير دعمهم على مقياس مكون من خمس أنواع من المساندة الاجتماعية وقد أسفرت النتائج عن مل يلي:

إن المساندة الاجتماعية كانت ذات دلالة أعلى لدى الذكور عنها لدى الإناث.

إن مقدار إدراك المساندة المالية لكلا الجنسين لم تظهر فروق ذات دلالة عن باقي أنواع المساندة.

لكلا الجنسين فإن إدراك المساندة الاجتماعية من الأقارب من الدرجة الأولى (الوالدين، التوائم) يكون أكثر من أقارب الدرجة الثانية (الأعمام، العمات، أولاد العم) والأصدقاء والجيران.

المساندة الاجتماعية الأقل تدرك من قبل الجيران.

### الدراسة الثالثة:

دراسة (عزت عبد الحميد 1996

بعنوان "المساندة الاجتماعية وضغط العمل وعلاقة كل منها برضا المعلم عن العمل" حيث هدفت الدراسة للتعرف على تأثير كل من المساندة الاجتماعية وضغط العمل على رضا معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية عن العمل والتعرف على الفروق بين المعلمين والمعلمات في كل من المساندة الاجتماعية وضغط العمل والرضا عن العمل، تكونت عينة الدراسة من ( 180 ) معلماً ومعلمةً وبتطبيق مقاييس المساندة الاجتماعية وضغط العمل ورضا المعلم عن العمل أسفرت النتائج عن:-

أ - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في كل من المساعدة المالية، الصحية، المساندة الاجتماعية الملموسة لصالح المعلمين في كل الحالات.

ب- وجود فرق دال إحصائياً بين المعلمين والمعلمات في أحد أبعاد ضغط العمل لصالح المعلمين.

ج- وجود تأثير إيجابي دال إحصائي للمساندة الاجتماعية الكلية على الرضا الكلي عن العمل لدى المعلمات.

د - وجود تأثير سلبي دال إحصائي لضغط العمل الكلي على الرضا الكلي في العمل لدى كل من المعلمين والمعلمات بالمرحلة الابتدائية.

هـ - لا تخفف المساندة الاجتماعية تأثير ضغط العمل الكلي على الرضا الكلي عن العمل

لدى المعلمين والمعلمات باستثناء حالتين فقط هما المساعدة المالية والمساندة من الأسرة والأقارب، بالإضافة إلى نتائج أخرى.

#### الدراسة الرابعة:

دراسة ليندروف 2000

هدفت هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين إدراك الضغوط وتلقي المساندة الاجتماعية لدى المدراء كما هدفت الدراسة تقييم أثر ن وع جنس المدير على إدراك فاعل المساندة الاجتماعية، لذا أجريت الدراسة على عينة قوامها ( 450 ) مديرا وم ديرة بواقع ( 242 ) من الذكور و( 108 ) من الإناث .

وقد طبقت الدراسة مقياس الضغوط لجولدنبيرج، ومقياس المساندة الاجتماعية الذي أعده دونكيل وششيتير وقد أسفرت النتائج عن:

إدراك المساندة الاجتماعية يرتبط ارتباطاً سلبياً ذات دلالة إحصائية بمعاونة المدير من الضغوط لكلا الجنسين.

المساندة الوجدانية ترتبط بالضغوط المتأزفة للرجال في حين أن تلقي المساندة المادية والمعلوماتية لم ترتبط بضغوط المدير لكلا الجنسين.

إن المدراء الرجال أكثر إدراكاً لتلقي المساندة الوجدانية المخففة لوقع الصدمة.

#### الدراسة الخامسة"

دراسة (هيام محفوظ عبد المتعال: 2001

هدفت هذه الدراسة التعرف على أنواع المساندة النفسية والاجتماعية وعلاقتها بالطمأنينة الانفعالية للمسنين المقيمين بين ذويهم والمقيمين في دور المسنين والسن والجنس.

ولتحقيق هذا الغرض أجريت الدراسة على عينة قوامها ( 80 ) فرداً من المتقاعدين عن

العمل نصفهم من المقيمين بين ذويهم والنصف الآخر من المقيمين بدور الرعاية وتتراوح

( 76 ) عاماً وتطبيق مقياس المساندة النفسية الاجتماعية للمسنين - أعمارهم بين ( 60 )

ومقياس الطمأنينة الانفعالية لماسلو أسفرت النتائج عن:

وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المساندة النفسية الاجتماعية والطمأنينة لدى المسنين، كما تتأثر المساندة النفسية الاجتماعية والطمأنينة الانفعالية للمسنين لعوامل السن والجنس والإقامة (داخل الأسرة أو داخل دور المسنين).

وجود فروق ذات دلالة إحصائية لعامل الجنس للمساندة النفسية الاجتماعية والطمأنينة الانفعالية للمسنين لصالح المسنات.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية لعامل الإقامة للمساندة النفسية الاجتماعية والطمأنينة الانفعالية للمسنين لصالح المسنين المقيمين بين ذويهم.

### الدراسة السادسة:

دراسة إيمان محمد صقر: 2001

هدفت هذه الدراسة إلى تصميم أنسب نموذج يوضح العلاقة بين ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى طلاب الجامعة، كما هدفت للتعرف على تأثير كل من عاملي النوع والتخصص والتفاعل بينهما على الاكتئاب، وأساليب مواجهة الضغوط والمساندة الاجتماعية، إضافة إلى التنبؤ بالاكتئاب من خلال بعض تأثيرات الضغوط وبعض أساليب المواجهة، وبعض أبعاد المساندة.

وقد تكونت عينة الدراسة من ( 400 ) طالب وطالبة بمعدل عمر ( 20.5 ) سنة بتطبيق مقاييس ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة والمساندة الاجتماعية واختبار الاكتئاب المتعدد أسفرت النتائج عن :

وجود تأثير مباشر موجب دال لشدة الضغوط على الاكتئاب وعدم وجود تأثير دال لشدة الضغوط على المساندة الاجتماعية وأساليب المواجهة.

وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاكتئاب وحجم المساندة الاجتماعية.

وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في حجم المساندة الاجتماعية لصالح الإناث.

وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الأساليب الايجابية لمواجهة الضغوط والاكتئاب لدى طلاب الجامعة. إضافة إلى نتائج أخرى.

## الفصل الثاني

### المساندة الاجتماعية

تمهيد:

- 1- تعريف المساندة الاجتماعية
- 2- أهمية المساندة الاجتماعية
- 3- أشكال المساندة الاجتماعية
- 4- مصادر المساندة الاجتماعية
- 5- أنواع المساندة الاجتماعية
- 6- النماذج المفسرة للمساندة الاجتماعية
- 7- الخصائص النفسية للمساندة الاجتماعية

خلاصة

**تمهيد:**

تعتبر المساندة الاجتماعية من المتغيرات التي يختلف الباحثون حول تعريفها وفقا لتوجهاتهم النظرية، فقد تناول علماء الاجتماع هذا المفهوم في إطار تناولهم للعلاقات الاجتماعية، حيث صاغوا مصطلح الشبكة الاجتماعية الذي يعتبر البداية الحقيقية لظهور المساندة الاجتماعية والذي يطلق عليه البعض مسمى الموارد أو الإمكانيات الاجتماعية، بينما يحدده البعض الآخر على أنه إمدادات اجتماعية ( . فايد، 1998 :160).

فالروابط الاجتماعية والعلاقات مع الآخرين تعتبر ومنذ الأزل من المظاهر الحياتية التي تبعث على تحقيق الرضا الانفعالي، كما أنها يمكن أن تخفف من تأثير الضغط، وتساعد الفرد على التعامل مع الأحداث الضاغطة، وتخفف مما يمكن أن يقود إليه الضغط من سوء الصحة.

## 1- تعريف المساندة الاجتماعية:

على الرغم من تعدد المفاهيم الخاصة بالمساندة الاجتماعية إلا أن معظم المقاييس المرتبطة بها تشير إلى تقديم المساعدات المادية أو المعنوية للفرد التي تتمثل في أشكال لتشجيع أو التوجيه أو المشورة، ولقد أتفق في تعريفها كلاً من ( كوهين ) ( وسيم ) ( وسكتر ) بأنها "تفاعل الفرد في علاقاته مع الآخرين ( . علي، 2000، ص 9 )

وتعرف المساندة الاجتماعية، بأنها الحصول على المعلومات من الأشخاص الذين يشعر الفرد نحوهم بالحب والاهتمام، والاحترام، والتقدير، ويشكلون جزءاً من دائرة علاقاته الاجتماعية، ويرتبط معهم بمجموعة من الالتزامات المتبادلة، مثل: الوالدين، الزوج، الأولاد، الأقرباء، والأصدقاء. (تايلور، 2008: 445).

فالدعم الاجتماعي هو أن يشعر الشخص بالرعاية والمساعدة من المحيطين به وأن يعتبر نفسه فرداً من شبكة اجتماعية داعمة. وقد تكون هذه الموارد الداعمة عاطفية مثل: الحنان أو محسوسة مثل: المساعدة المالية أو إعلامية مثل: تقديم المشورة أو أن تكون بشكل رفقة مثل: الشعور بالانتماء.

ويمكن أن يقاس الدعم الاجتماعي عن طريق إحساس المرء بأن هناك مساندة متاحة له أو بالمساعدة الفعلية التي حصلت له، أو عن طريق قياس درجة اندماج الشخص مع الشبكة الاجتماعية. وتتعدد مصادر الدعم فقد يأتي الدعم من الأسرة والأصدقاء، والحيوانات الأليفة، والمنظمات، وزملاء العمل... الخ.

والمساندة الاجتماعية تُعبر عن النظام الذي يتضمن مجموعة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين التي تتسم بأنها طويلة المدى، ويمكن الاعتماد عليها والثقة بها عندما يشعر الفرد بأنه في حاجة إليها لتمده بالسند العاطفي، كما أنها تتضمن نمطاً مستديماً من العلاقات المتصلة أو المتقطعة التي تلعب دوراً هاماً في المحافظة على وحدة الجسم للفرد، كما أن الشبكة الاجتماعية للفرد تزوده بالإمدادات النفسية وذلك للمحافظة على صحته النفسية.

وتعرف المساندة الاجتماعية بأنها "شبكة من العلاقات التي تقدم مساندة مستمرة للفرد بصرف النظر عن الضغوط النفسية الموجودة في حياته ، وهي إما أن تكون موجودة أثناء حدوث الضغوط النفسية أو أن يكون لدى الفرد إدراك بأنها ستتشط في حالة وجود الضغوط (الصبان، 2003، ص 24)

ويعرفها عماد مخيمر (1997) " بأنها عملية تقويمية لمدى إدراك الفرد لعمق وكفاية وعلاقاته مع الآخرين، كما أن الدعم الاجتماعي يأخذ معناه على حسب المرحلة العمرية التي يكون فيها الفرد، ففي مرحلة الطفولة تتمثل فيما تقدمه الأسرة من مساندة وخاصة الأم والأب والأشقاء، وفي مرحلة المراهقة يتمثل الدعم فيما تمثله العلاقة الزوجية والعلاقات مع الأبناء وزملاء العمل" (بن ظاهر، 2005، ص 54) .

ومهما كان الأساس أو المفهوم النظري الذي ينطلق منه مصطلح المساندة الاجتماعية فإن هذا المفهوم يشتمل على مكونين رئيسيين هما:

\* أن يدرك الفرد أنه لديه عدد كاف من الأشخاص في حياته يمكنه أن يرجع إليهم عند الحاجة.

\* أن يكون لدى هذا الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له.

ومن ثم يمكن القول بأن المساندة الاجتماعية يقصد بها "تلك العلاقات القائمة بين الفرد والآخرين والتي يدركها على أنها يمكن أن تعاضده عندما يحتاج إليها".

(الشناوي و عبد الرحمن، 1994، ص 123)

وتُعبّر المساندة الاجتماعية عن "الإمكانات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد التي يمكن استخدامها للمساعدة - خاصة الاجتماعية- في أوقات الضيق" ، ويتزود الفرد بها من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي منظم بشكل أو بآخر معه.

أي أن وجود المساندة الاجتماعية يدل على توفر أشخاص مقربين يتمثلون في أفراد الأسرة أو مجموعة من الأصدقاء، أو الجيران أو زملاء العمل الذين يتسمون بالمشاركة الوجدانية والدعم المعنوي. (فهد، 1998، ص 31).

وبهذا فالمساندة الاجتماعية حسبه تستلزم وجود أشخاص مقربين من الفرد يحبونه ويقدرونه، ويرغبونه ويعتبرونه ذو قيمة. ويمكنه الاعتماد عليهم في وقت الحاجة والضييق وهذا ما يتجلى أكثر من خلال تعريف للمساندة الاجتماعية على أنها إمكانية وجود أشخاص مقربين للأسرة والأصدقاء (الزوجة، الجيران) يحبون الفرد ويهتمون به و يقفون بجانبه عند الحاجة (راوية، 1996، 45).

إن بداية ظهور اصطلاح المساندة الاجتماعية يعتبر حديثاً في العلوم الإنسانية مع تناول علوم الاجتماع لهذا المفهوم في إطار تبادلهم للعلاقات الاجتماعية، حيث صاغوا اصطلاح والذي يعتبر البداية الحقيقية لظهور (Social network) شبكة العلاقات الاجتماعية مصطلح المساندة الاجتماعية.

وقد تعددت التعاريف والأبعاد للمساندة الاجتماعية ولكنها في النهاية تتفق في المعنى العام، وفيما يلي نعرض لبعض التعاريف التي تناولها الباحثون على اختلاف رؤاهم:

فيعرف (Caplan, 1981) المساندة الاجتماعية بالنظام الذي يتضمن مجموعة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين، وتتسم بأنها طويلة المدى، ويمكن الاعتماد عليها والثقة بها وفق إحساس الفرد بالحاجة إليها لتمده بالسند العاطفي.

(إيمان محمد السيد، 2001)

ويعرفها (سارسون 1983) وهو صاحب المقياس الشهير للمساندة الاجتماعية بوجود أو توافر أشخاص يمكن للفرد أن يثق بهم ويعتمد عليهم ويعتقد أنه في وسعهم أن يعتنوا به ويحبونه ويقدرونه.

أما "المغصيب" فيعرف المساندة الاجتماعية بأنها كل ما يتلقاه الفرد من دعم الآخرين (أقارب، أصدقاء، جهات مجتمعية...الخ) وقد يكون هذا الدعم على شكل مساندة انفعالية (رعاية، ثقة، تجارب، تقدير، احترام...الخ) وقد تكون مساعدة بالمعلومات (استثمارات أو مهارات تعينه على مواجهة مشاكل الحياة اليومية) وقد تتم المساندة من خلال التدعيم ([www.moseneen.net](http://www.moseneen.net))

وعرف ليبور (Lepore,1994:249) المساندة الاجتماعية على أنها الإمكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد والتي يمكن استخدامها للمساعدة وخاصة الاجتماعية في أوقات الضيق، وبتزود الفرد بالمساندة الاجتماعية من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي منتظم بشكل أو بآخر مع الفرد.

كما قدم محمد بيومي (1996) تعريفاً للمساندة الاجتماعية المقدمة للمريض بأنها كل دعم مادي أو معنوي للمريض بقصد رفع روحه المعنوية ومساعدته على مجابهة المرض، وتخفيف آلامه العضوية والنفسية الناجمة عن المرض.

وفى دليل مصطلحات علم الاجتماع والخدمة الاجتماعية تم الإشارة للمساندة الاجتماعية بأنها مجموعة من الأنشطة والعلاقات الرسمية وغير رسمية التي تعمل على توفير الدعم والمساندة للأشخاص الذين يواجهون ظروفًا وأوضاعًا صعبة، ومن أهم مظاهر المساندة الاجتماعية توفير التعليم والدخل والرعاية الصحية والتعاطف والهوية الاجتماعية وهي أيضاً المؤازرة والدعم والتعاطف والمعونة النفسية التي يحصل عليها الإنسان من البيئة التي يعيش فيها سواء كانت مؤازرة رسمية تقدم من خلال المؤسسات الاجتماعية الرسمية وغير رسمية يقدمها أفراد الأسرة والأقرباء والزملاء. ([www.social-team.com](http://www.social-team.com)).

ويرى عزت عبد الحميد (1996: 18) أن المساندة الاجتماعية هي درجة شعور الفرد بتوافر المشاركة العاطفية والمساندة المالية والعملية من جانب الآخرين مثل الأسرة، الأقارب، الأصدقاء، زملاء العمل، رؤساء العمل، وكذلك وجود من يزودونه بالنصيحة والإرشاد من هؤلاء الأفراد ويكون معهم علاقات عميقة.

وتعرف هيام محفوظ عبد المتعال ( 2001: 18 ) المساندة الاجتماعية على أنها المساعدات التي يتلقاها الفرد من الآخرين وتعمل على رعايته صحياً ومادياً وعاطفياً واجتماعياً لكي يكون قادر على تحقيق ذاته، واستغلال قدراته بما يحقق له السعادة مع نفسه والآخرين.

ويعرفه علي عبدالسلام ( 2005: 13 ) بالدعم المادي، العاطفي، والمعرفي الذي يستمده الفرد من جماعة الأسرة، أو زملاء العمل، أو الأصدقاء في المواقف الصعبة التي يواجهها في حياته، وتساعده على خفض الآثار السلبية الناشئة من تلك المواقف، وتساهم في الحفاظ على صحته النفسية والعقلية.

كما يعرف عبدالمنعم شحاتة المساندة الاجتماعية عند الكرب بأنها أي عون أو مساعدة يقدمها الآخرون للمكروب وتشعره بالراحة سواء كانت لفظية كالتعليقات على شكوى المكروبين، أو غير لفظية كنبذة هذه التعليقات وتعبيرات الوجه والإيماءات وما تعكس من تجاوب انفعالي وتعاطف مع المكروب، أو كانت المساعدة أدائية كزيارته (مدة الزيارة ومعدلها) والإسهام في حل المشكلات الناتجة عن الفجوة، وتؤثر فاعلية المساندة على طبيعتها ومقدارها وتوقيت تقديمها وهوية مقدمها، وكذلك على ادراك المكروب لها ومدى تناسبها مع توقعاته وملاءمتها لمرحلة الأسى التي يجتازها. (الوفاق: العدد 2193).

أما محمد محروس الشناوي (2006) فيعرف المساندة الاجتماعية بدرجة شعور الفرد بمدى توافر المساعدة والمشاركة والتشجيع والنصح والإرشاد من جانب الآخرين (الأسرة، الاقران،

الأصدقاء والزملاء، والمعلمين)، وتكوين معهم علاقات اجتماعية عميقة، وإشباعه لحاجاته الأساسية خلال التفاعل معهم.

قدم الكثير من الباحثين تعريفات عدة متنوعة ومختلفة لمفهوم المساندة الاجتماعية، وتتباين هذه التعريفات من حيث العمومية، والنوعية، فقد ركز البعض على العلاقات المتبادلة بين الأفراد بعضهم البعض، وركز البعض الآخر على جوانب محددة في هذه العلاقات باعتبارها تمثل جوهر المساندة الاجتماعية (علي عبد السلام، 2005 ، 9)

كما ركز بعض الباحثين على مصادر المساندة (الأسرة، الأصدقاء، زملاء العمل، رؤساء العمل) والبعض ركز على أنواع المساندة (عاطفية، مادية، نصح وإرشاد، رعاية).

والمساندة الاجتماعية برأي الباحثة هي العون الذي يحصل عليه الفرد من أشخاص مؤثرين في حياته سواء على صعيد الأسرة (الوالدين - الأقارب) أو العمل (ال رؤساء - الزملاء) أو المجتمع (الأصدقاء - مؤسسات المجتمع) ويكون لهذا العون تأثير فعال على الفرد ويساهم في توجيه سلوكه ودعمه في اتخاذ قراراته.

## 2- أهمية المساندة الاجتماعية:

يرى (1980) Bowlby أن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على المقاومة والتغلب على الإحباطات وتجعله قادراً على حل مشاكله بطريقة جيدة. ويشير سراسون وآخرون (1983) إلى أن الفرد الذي ينشأ وسط أسر مترابطة تسود المودة والألفة بين أفرادها يصبحون أفراداً قادرين على تحمل المسؤولية ولديهم صفات قيادية لذا نجد أن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على مقاومة الإحباط ونقل من المعاناة لنفسية في حياته الاجتماعية. وأن المساندة الاجتماعية يمكن أن تلعب دوراً هاماً في الشفاء من الاضطرابات النفسية، كما تساهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي للفرد، وكذلك تلقي الفرد من الأثر الناتج عن الأحداث الضاغطة أو أنها تخفف من حدة هذا الأثر، وعليه فإن هناك عنصرين

هامين ينبغي أخذهما في الاعتبار وهما: إدراك الفرد أن هناك عدداً كافياً من الأشخاص في حياته يمكن أن يعتمد عليهم عن الحاجة، وإدراك الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له، وإعتقاده في كفاية وكفاءة وقوة المساندة مع ملاحظة أن هذين العنصرين يرتبطان ببعضهما البعض ويعتمدان في المقام الأول على الخصائص الشخصية التي يتسم بها الفرد (عبد الله ، 2006 ، ص 57).

ويذكر ليبرمان "Lieberman" في عرضه حول الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية في التأثير على إدراك الفرد لهذه الضغوط، وكذلك الاستجابة لها والتعامل معها، أن هناك مجموعة من المواقف في حياة الأفراد تلعب المساندة فيها دوراً هاماً ومن هذه المواقف الوقائية من الاكتئاب في حالة الأحداث المؤلمة والتخفيف من الأحران والأعراض الجسمية التي تنتج عن التعطل عن العمل، وتخفيف آثار الأذى، والتخفيف أو الوقاية من وقوع اضطرابات انفعالية في فترة الشيخوخة (الشناوي وعبد الرحمن، 1994 ، ص 52)

أما بالنسبة لأهمية المساندة الاجتماعية فقد أوجزت في تخفف من وقع الضغوط النفسية التي تقوي تقدير الذات لدى الفرد، وتخفف من أعراض القلق والاكتئاب، وتؤثر على الصحة النفسية والجسمية، وتزيد من الشعور بالرضا عن ذاته وعن حياته، وتزيد من الجوانب الإيجابية مما يحسن من صحتهم النفسية، وتسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي وتساعد على حل المشكلات المرتبطة، وأخيراً تزيد من الارتباط بمصادر شبكة المساندة الاجتماعية الخاصة بهم التي تتمثل في الزوجة والزوج والأبناء، والأقارب، والجيران والأصدقاء.

(عبد الله ، 2006 ، ص 62).

## 3- أشكال المساندة الاجتماعية:

يشير هوس (House) حسب عماد علي عبد الرزاق إلى أن المساندة الاجتماعية مكن أن تأخذ عدة أشكال هي:

(عماد علي، 1998، ص 16)

- **المساندة الانفعالية أو الوجدانية:** وهو إظهار التعاطف، والاهتمام، والمودة، والمحبة والثقة، التقبل، والتشجيع، والرعاية، والحنان الذي يقدم للفرد من قبل أفراد العائلة والأصدقاء خاصة في أوقات الضغط عندما يشعر الفرد بالكآبة والحزن والقلق. حيث يشعر الفرد بقيمته

- **المساندة الأدائية أو المادية:** وهو تقديم المساعدة المالية أو السلع أو الخدمات ويسمى أيضا بالدعم الفعال. وهذا الشكل من أشكال الدعم الاجتماعي يشمل الطرق المادية المباشرة لمساعدة الناس بعضهم البعض. و تنطوي على المساعدة في العمل والمساعدة بالمال.

- **المساندة بالمعلومات أو الدعم المعلوماتي:** وهو تقديم النصيحة والتوجيه والاقتراحات والمعلومات المفيدة للشخص وهذا النوع من المعلومات من شأنه أن يساعد الآخرين في حل مشاكلهم. ويمكن للشخص الذي يواجه صعوبات في وظيفته أن يحصل على معلومات من زملائه في العمل حول أفضل الطرق التي يمكن له أن يتبعها لتنظيم وقته، أو إنجاز المهام بالشكل السليم، أو في كيفية التعامل مع رسائيه بخصوص تغيير بعض المظاهر المتعلقة بعمله.

**المساندة التقييمية:** والتي تنطوي على التغذية الرجعية المتعلقة بآراء الفرد أو سلوكه. وتتضمن مساعدة الفرد على تحقيق فهم أفضل للحدث الضاغط وللإستراتيجيات التي يجب حشدها للتعامل معه. ومن خلال تبادل التقييمات يستطيع الفرد الذي يواجه حدثا ضاغطا أن يقرر مقدار التهديد الذي يسببه الحدث الضاغط، ويستطيع الاستفادة من المقترحات حول كيفية إدارة الموقف

(تايلور، 2008: 445).

- **مساندة الأصدقاء:** والتي تنطوي على ما يمكن أن يقدمه الأصدقاء لبعضهم البعض وقت الشدة، وهذا النوع من الدعم يشعر الفرد بالانتماء الاجتماعي (ويسمى أيضا بدعم الانتماء) ويمكن ملاحظته بوجود الأصدقاء والانخراط في الأنشطة الاجتماعية المشتركة معهم.

كما تؤدي المساندة الاجتماعية وظائف هامة تدور حول تلبية احتياجات الفرد وحمايته من التأثير الضار للحزن ، وتقدم له خبرات الآخرين في مواقف مشابهة لموقفه ليقارن سلوكه ومشاعره وأفكاره إزاء هذه الخبرة الجديدة (اسماء إبراهيم، 2001: 13).

ويرى عماد محمد مخيمر بأن المساندة الاجتماعية تختلف باختلاف المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد ففي مرحلة الطفولة تكون المساندة متمثلة في الأسرة (الأم، الأب، الأشقاء) وفي مرحلة المراهقة تتمثل المساندة في جماعات الرفاق والأسرة ، وفي مرحلة الرشد تتمثل المساندة في الزوج أو الزوجة وكذلك علاقات العمل والأبناء (عماد علي، 1998 ص 20) بناء على ما سبق يمكن القول بأن المساندة الاجتماعية تستلزم وجود أشخاص مقربين من الفرد يحبونه ويقدرونه، ويرغبونه ويعتبرونه ذو قيمة. ويمكنه الاعتماد عليهم في وقت الحاجة والضييق. وهي تتوقف على مدى إدراك ورضا الفرد عنها. والمساندة الاجتماعية تتخذ أشكالاً مختلفة، وهي تختلف باختلاف المراحل العمرية التي يمر بها الفرد في حياته.

#### 4- مصادر المساندة الاجتماعية:

للدعم الاجتماعي مصادر عدة، فعلى سبيل المثال لا الحصر : الأسرة، الأصدقاء، الزوج أو الزوجة الحميمة، الحيوانات الأليفة، العلاقات الاجتماعية وزملاء العمل. هذه المصادر قد تكون طبيعية كالأصدقاء والعائلة، وقد تكون أكثر رسميةً متمثلةً في المتخصصين بالصحة العقلية أو المنظمات الاجتماعية. دعم الشريك سواء الزوج أو الزوجة له أثر كبير على الصحة ، هذا وتختلف مصادر المساندة الاجتماعية باختلاف المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد إذ أنه في مرحلة الطفولة تكون المساندة متمثلة في الأسرة (الأم والأب والأشقاء) وفي

مرحلة المراهقة تتمثل في جماعات الرفاق والأسرة، أما في مرحلة الرشد تتمثل في الزوج أو الزوجة وعلاقات العمل والأبناء.

(الصبان، 2003، ص 24)

وتأتي المساندة الاجتماعية من مصدرين رئيسيين هما:

**أولاً: الأسرة :**

لاشك أن الأسرة المفككة المتصدعة الخالية من التواصل الإنساني تؤدي إلى اختلال في شخصية أطفالها وإلى انخفاض في اعتبار الذات وشعور باليأس وبمنظرة متشائمة إلى الحياة وإلى المستقبل

(جمال مختار، 1996: 146) .

حيث أن للأسرة دوراً هاماً في إكساب الطفل خبراته وفي تقييمه وتقديره لذاته، وبالنظر إلى مراحل العمر التالية نرى أن معظم المشاكل النفسية تعود إلى سنوات العمر الأولى حيث يظهر تأثير الأسرة من حيث إكساب الطفل أهم العادات والقيم التي يجب اتباعها.

ويؤكد عماد مخيمر ( 1997 ) أن مصادر المساندة تختلف باختلاف المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد، ففي مرحلة طفولته تكون المساندة متمثلة في الأسرة ( الام، والأب، والأشقاء) وفي مرحلة المراهقة تتمثل المساندة في الرفاق والأسرة ، وفي مرحلة الرشد تتمثل المساندة في الزوجة أو الزوج وكذلك علاقات العمل والأبناء ويتضح مما سبق أن الأسرة عامل مشترك وأساسي في كل مراحل العمر، وتعتبر الأكثر أهمية في حياة الأفراد خاصة في مراحل العمر المبكرة. (مخيمر، 1997: 108).

**ثانياً: الأصدقاء :**

يعرف روبن وآخرون (1994) نقلاً عن فهد عبد الله ( 1997 ) جماعة الأصدقاء بأنهم الأفراد المتشابهون في بعض الجوانب مثل المهارة، والمستوى التعليمي، والسن، والوضع الاقتصادي ، ويتفق آخرون على أن دور الأصدقاء في المساندة يتلازم مع دور الأسرة.

بينما يرى بيرييس وآخرون ( 1991 ) في دراساتهم للمساندة الاجتماعية لدى طلاب وطالبات الجامعة، أن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية

من الأب والأم والصديق، كما بينت هذه الدراسة أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها افراد العينة من الصديق أقوى بكثير من المساندة التي يتلقونها من الأب والام (فهد ، 1997، ص 55)

هذا ما تؤكد ممدوحة سلامة (1991) حيث تأكد أن جماعة الأقران ذات أهمية كبيرة للمراهق، وذلك نتيجة لما تتيحه من حرية اية لتعبير عن انفعالات الخوف والغضب ومشاعر الشك وبما تهيئه من اطمئنان ينشأ عن وعى المراهق بأن الآخرين لديهم نفس المخاوف والشكوك والآمال، وهذه لأمر قد لا يحققها داخل أسرته. (مخير، 1997: 108. )

### 5- أنواع المساندة الاجتماعية

تعددت التصنيفات التي وضعت للمساندة الاجتماعية تبعاً للتوجهات النظرية للباحثين ولكنها في أغلبها تتفق والتصنيف الذي وضعة كوهين وويلز (1985، 336-337) والذي قسم المساندة إلى أربع فئات:

- **مساندة التقدير:** وتكون على هيئة معلومات تقدم للشخص للتعبير عن أنه مقدر ومقبول ويكون التقدير لذاته بغض النظر عن أية صعوبات أو أخطاء شخصية.

- **المساندة بالمعلومات:** وهذا النوع من المساندة يساعد في تقديم النصح والإرشاد للتعامل مع الأحداث الضاغطة.

- **الصحة الاجتماعية:** وتعني إشباع الحاجة للانتماء والاتصال بالآخرين لقضاء بعض الوقت معهم في أنشطة ترويحية لتخفيف الضغوط التي يتعرض لها الفرد.

- **المساندة الإجرائية:** وتشمل هذه المساندة تقديم العون المادي والإمكانات المادية والخدمات اللازمة والتي تساعد على تخفيف الضغوط عن طريق الحل المباشر للمشكلات الاجرائية أو إتاحة بعض الوقت للفرد متلقي الخدمة للأنشطة مثل الاسترخاء أو الراحة.

كما قدم باريرا واينلاي ستة صيغ أو أبعاد للمساندة الاجتماعية هي:

- المساعدة المالية.
- المساعدة السلوكية.
- التفاعل الودي.
- الإرشاد.
- التغذية المرتدة.
- التفاعل الاجتماعي (عزت عبد الحميد، 1996، 22).

ويرى سارسون (1983، 129) أن المساندة الاجتماعية تتكون من عنصرين أساسيين بغض النظر عن كيفية تكوين مفهومهما - وهما: الوفرة المدركة للمساندة والرضا عن المساندة. ويصنف بولجر واماريل (2007، 458) المساندة الاجتماعية إلى مساندة مرئية ومساندة غير مرئية، حيث أن المساندة المرئية هي تلك المساندة التي تقدم مباشرة للفرد عند ش عوره بالحاجة لها ويكون مطلعاً عليها، أما المساندة غير المرئية هي المساندة الفعالة التي نستقبلها من الأصدقاء والشركاء وتحدث " بين الخطوط " إما أنها لا تلاحظ أو لا يتم تفسيرها كدعم.

وذكرت فوقيه حسن رضوان (2008، 27) تسعة أبعاد للمساندة الاجتماعية وهي: المساندة العاطفية، المساندة الأدائية، المساندة المعرفية، المساندة التقويمية، المساعدات المالية الملموسة، الإرشاد والتوجيه المعرفي، حل المشكلات، التقديرات الذاتية للمساندة، المشاركة السلوكية.

كما أكد (بولجر وآخرون 2000) على أهمية المساندة غير المدركة وأنها أكثر فاعلية من المساندة المدركة وقد فسروا ذلك إلى أن المساندة المدركة قد تكون نفعية كما يمكن أن تتضمن تكلفة وجدانية أي قد يشعر المتلقي أن مقدم المساندة ينتظر مقابل لهذه المساندة

ويعتبرها كدين عالية ويبحث عن كيفية رد هذا الدين لذا تشكل المساندة المدركة عبء على متلقيها.

### 6- النماذج المفسرة للمساندة الاجتماعية:

**نموذج الأثر الرئيسي:** ويقرر هذا النموذج وجود أثر عام ومفيد للمساندة الاجتماعية على الصحة البدنية بصرف النظر عما إذا كان هذا الفرد يقع تحت ضغط أم لا وذلك من خلال تزويد الشبكات الاجتماعية للفرد بخبرات إيجابية منتظمة ومجموعة من الأدوار التي تتلقى مكافأة من المجتمع. ويعمل هذا النوع من المساندة على تحسن ظروف الحياة والإحساس بالاستقرار كما تعمل على تجنب الخبرات السالبة والتي من الممكن أن تزيد من احتمال حدوث الاضطرابات النفسية والبدنية في حال عدم توفر المساندة الاجتماعية.

(محمد السيد عبدالرحمن، 2001، 321)

**نموذج الأثر الواقي (المخفف) من الضغط:** ويفترض هذا النموذج أن المساندة ترتبط بالصحة فقط بشكل أساسي للأشخاص الذين يقعون تحت الضغط حيث ينظر إلى المساندة الاجتماعية على أنها تعمل على حماية الأشخاص الذين يتعرضون لضغوط من احتمال التأثير الضار لهذه الضغوط، ومن هذا المنظور فإن الدور الذي تقوم به المساندة يتحدد في نقطتين مختلفتين:

**النقطة الأولى:** يمكن للمساندة أن تتدخل بين الحادث الضاغط (أو توقع هذا الحادث) وبين رد فعل الضغط، حيث تقوم بتخفيف أو منع استجابة تقدير الضغط أي ادراك الشخص أن الآخرين يمكن أن يقدموا له الموارد والإمكانات التي تساعد للتعامل مع هذا الحدث.

**النقطة الثانية:** تتدخل المساندة بين خبرة الضغط وظهور حالة مرضية (باثولوجية) وذلك عن طريق تقليل أو استبعاد رد فعل الضغط أو بالتأثير المباشر على العمليات الفيزيولوجية.

**نموذج بولبي:** يشير هذا النموذج لتوجيه الفرد ومساعدته لاستخدام مصادر المساندة الاجتماعية المتاحة له لتجنب المخاطر والاضرار التي يمكن أن تلحق به في البيئة المحيطة به، وتبصره بالفهم الكامل بالأساليب الإيجابية الفعالة لمواجهة هذه الأخطار حتى لا يتعرض للآثار السلبية الجسمية والنفسية التي يمكن أن تحدثها هذه الأخطار.

**النظرية البنائية:** وتعتمد هذه النظرية تدعيم بناء شبكة العلاقات الاجتماعية بالفرد لزيادة حجمها وتعدد مصادرها وتوسيع مجالاتها لتوظيفها في خدمة الفرد ومساندته في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ووقايتها من أي آثار نفسية سلبية يواجهها في البيئة المحيطة.

**النظرية الوظيفية:** وتؤكد هذه النظرية على وظائف العلاقات المتداخلة في شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد والتي تسانده في الظروف الصعبة التي يواجهها في بيئته من خلال تعزيز أنماط السلوك المتداخل في شبكة هذه العلاقات لزيادة مصادر المساندة الاجتماعية للفرد.

**النظرية الكلية:** تهتم هذه النظرية بالادراك الكلي لمصادر المساندة الاجتماعية المتاحة للفرد ودرجة رضاه عن هذه المصادر وتركز هذه النظرية على الخصائص الشخصية التي يمكن أن تؤثر في شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد، والخاضعة للمواقف الاجتماعية التي يواجهها الفرد في حياته اليومية. (فوقية حسن رضوان، 2008، 33)

**نظريه المقارنة الاجتماعية:** تؤكد هذه النظرية أن الافراد عند تعرضهم لأحداث الحياة الضاغطة وشعورهم بالحاجة للمساعدة فإنهم يسعون للاندماج وطلب المساندة من الآخرين الذين يفضلونهم أو يتساوون معهم أو الذين مروا بنفس الخبرات الضاغطة حيث يقدم لهم هذا النمط من الاندماج توازنا ومعلومات ضرورية تعمل على تحسن مواقفهم في التعامل مع تلك الأحداث الضاغطة، أي أن الحاجة هنا أو المساندة تطلب من أفراد بعينهم دون غيرهم.

نظريه التبادل الاجتماعي: تفترض هذه النظرية أن كل علاقة بالآخر تتطوي على بعض الفائدة وبعض التكلفة، ويحاول كل طرف في علاقة ما أن يعظم ما يستفيد من العلاقة ويقلل من التكلفة المبذولة فيها بمعنى أن التجاذب يحدث بين الأشخاص حيث تكون العلاقة المتحصلة من العلاقة (مادية - معنوية) أكبر من تكلفة العلاقة أي ما يبذله أطراف العلاقة في الحفاظ عليها واستمرارها، فما إذا كنا سنقترب من شخص ما أو أن نتجنبه، وما إذا كنا نميل إليه أو ننفر منه هو أمر يتوقف على مجموع ما نفيده من علاقتنا به مقابل ما تكلفه لنا هذه العلاقة.

(ممدوحة سلامة، 1994، 65)

#### 7- الخصائص النفسية للمساندة الاجتماعية:

- 1) الآثار السلبية الاجتماعية : تم تقسيم الآثار المفيدة للمساندة الاجتماعية إلى نوعين هما
  - الآثار المباشرة التي تشمل التأثير الإيجابي للمساندة سواء كان الفرد يتعرض للضغط أم لا.
  - الآثار المخففة التي تشير إلى أن مستوى مرتفع من المساندة يحمي الفرد من العواقب السلبية لمسببات الضغط .

ومن الاكتشافات المحيرة في إطار المساندة الاجتماعية وجود آثار سلبية إلى جانب الآثار المخففة كما أن جميع الآثار المخففة تحولت إلى نقيض ما كان متوقع منها ، حيث ظهر أن العلاقة بين مصادر الضغط و استجاباته كانت أعلى بين الأفراد الذين توفرت لهم أنظمة مرتفعة من المساندة الاجتماعية عن الأفراد الذين انعدمت لديهم هذه الأنظمة كما أن الأفراد الذين عليهم مسؤولية كبرى تجاه الآخرين في العمل كانوا أكثر اكتئابا عندما اظهر زملاءهم ورؤسائهم المزيد من المساندة أي أن المساندة قد أدت إلى زيادة الضغط بدلا من تخفيفه ، وقد توصل (Marcelessen kleber) إلى إن المساندة الاجتماعية كانت مرتبطة بزيادة

الاكتئاب النفسي، كما أن الاندماج مع الآخرين يؤدي إلى زيادة الضغط، و بالذات في الموافق التي تتضمن انفعالات قوية و تجارب مثيرة للحرر.

## (2) تدهور العلاقات و المساندة الاجتماعية

في وجود الضغط أن حدوث مسببات الضغط قد يؤثر بشكل سلبي على مقدار المساندة الاجتماعية المتاحة للفرد مما يؤدي إلى خفض هذا العمل المهم في عملية التأقلم في الوقت الذي يكون مطلوب بشدة، وقد وجد (Marcelessen winnubst) في دراسة طويلة على مجموعة من العمال والموظفين أن الشكاوي الوجدانية و القلق كانت مصدر تأثير على

المساندة الاجتماعية المقدمة من زملاء العمل، حيث تلقى العمال الذين ظهرت عليهم هذه الأعراض بشكل كبير مساندة اقل من زملائهم، أي أن المساندة المقدمة من الزملاء تأثرت سلبا بسبب التوتر وهناك العديد من العمليات التي تؤدي إلى آثار سلبية على الضغط، إذ أن الأشخاص الذين تم إثارة حالة مزاجية فيهم ينظرون إلى الآخرين بشكل اقل ايجابية ممن يتمتعون بحالة مزاجية ايجابية، كما أن ظروف ضغط العمل قد تقلل من اندماج الفرد مع الآخرين بسبب الخوف من أن يبدو غير كفاء، و الآخرين قد يبتعدون عن الفرد الذي يعاني من الضغط الإجهاد الفرد مقدم المساندة، فالأفراد الذين يعانون من الضغط يتجنبهم الآخرون مما يؤدي إلى عزلتهم في النهاية.

## (3) تقديم المساندة بصور اكبر من تلقيها بصورة أكبر مما يتلقاها الآخريين :

بعض الأفراد يتلقون مساندة اكبر مما يتلقاها الآخريين نتيجة لبعض الظروف و لطبيعة حياتهم، ولذلك فان بعض الأفراد يقدمون المساندة بصور اكبر مما يتلقونها في حين يتلقى البعض الآخر المساندة بصورة أكبر مما يقدمونها، لذلك لا بد من إحداث توازن على المستوى الجماعي في متوسط مقدار المساندة المقدمة و المتلقات، وقد وجد ( Buunk & etal) أن غالبية الأفراد يقدمون قدرا من المساندة اكبر من التي يتلقونها من زملائهم، وفي

تتناقض الاجتماعية التي يتلقاها الآخريين فإنهم يبالغون نسبيا في تقدير معدل المساندة المتاح لهم دون الآخريين ، كما وجد (tennen & affeck) أن النساء اللاتي يعانين من مشاكل في الخصوبة يعتقدن أنهن بحاجة إلى مساندة اجتماعية أكبر من تلك التي تتلقاها النساء الأخريات .

من خلال ماتقدم يتضح لنا انه لا ينبغي أن نأخذ الآثار النافعة ، والوجود التلقائي للمساندة الاجتماعية على أنها أمور الفهم في ضوء النظريات النفسية الراسخة ، ومن هنا فان الجدير بنا أن نعمل على دمج التنظير الاجتماعي النفسي داخل نطاق المساندة الاجتماعية من اجل تحديد عوامل التدخل التي من شأنها الوصول بالآثار المفيدة للمساندة الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية .

الاجتماعية إلى أقصى درجاتها ، وكذلك ضمان وجودها عندما تكون مطلوبة و متاحة لمن يحتاجونها بالفعل .

**خلاصة:**

وكخلاصة لما تم عرضه في هذا الفصل يمكن القول، وعلى ضوء ماسبق ذكره من نظريات ونماذج مختلفة لأهمية المساندة الاجتماعية تبقى هذه الأخيرة من العوامل والاستراتيجيات الهامة في الحفاظ على الصحة النفسية للفرد وتلعب دورا هاما في تعديل العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة وبين الآثار النفسية الناتجة عنها، فهي لا تخفف من وقع هذه الضغوط فحسب، ولكن تعتبر درعا واقيا من آثار هذه الضغوط. فالفرد لن يرى الحدث ضارا أو ضاغطا إذا اعتقد أن شبكته الاجتماعية سوف تساعده لمواجهة هذا الحدث.

# الفصل الثالث

## التوافق النفسي

تمهيد

- 1- مفهوم التوافق النفسي.
- 2- التوافق والصحة النفسية.
- 3- مجالات التوافق النفسي (أنواع).
- 4- أبعاد التوافق النفسي.
- 5- نظريات التوافق النفسي.
- 6- عوائق التوافق النفسي.
- 7- أهمية التوافق النفسي.
- 8- معايير التوافق النفسي.

خلاصة

**تمهيد:**

سنتناول في هذا الفصل التوافق النفسي الذي تعددت فيه التعريفات والدراسات كل حسب اتجاهه فالتوافق كما نعلم هو عملية نفسية تتم على المستوى الداخلي وهذا تتطلب بالفرد في موقف التعبير والأمثال حتى يستطيع أن يصل إلى إرضاء الآخرين ويتحصل على الصحة النفسية.

**1. مفهوم التوافق النفسي:**

يعد النوافل Ajustement بصفة عامة من اكثر المفاهيم شيوعا في علم النفس، فهو من أهم المفاهيم الأساسية في علم النفس عامة والصحة النفسية خاصة، وذلك إلى الحد الذي يعرف فيه علم النفس بأنه العلم الذي يهتم بعمليات التوافق العامة للكائن في بيئة وبيئتها، ويتفق معه (كمال دسوقي) يقول :

"علم النفس هو علم دراسة التوافق، توافق الفرد الإنساني بمتطلبات مواقف حياته"

ويهدف قائلا: "أن التوافق ليس فقط موضوع دراسة علم النفس، بل أنه الحياة كلها وكل لحظة منها بالنسبة للفرد كهدف ووسيلة للتكيف.

(اشرف عبد الغني وأميمة محمود الشريبي، 2003، ص 25 )

**2. التوافق والصحة النفسية:**

لاحظ أن كثيرا من المؤلفين يوحدون بين الصحة النفسية وحسن التوافق ويرون أن دراسة الصحة النفسية ما هي الا دراسة للتوافق، وأن حالات عدم التوافق مؤشر لاختلال الصحة النفسية، ويرى الباحثون آخرون أن السلوك التوافقي هو الصحة النفسية بل أحد مظاهرها، فالصحة النفسية حالة أو مجموعة شروط والسلوك التوافق دليل توافرها، في حين يرى آخرون أن الشخصية السوية مرادف المصطلح الصحة النفسية والحقيقة أن التداخل كبير بين هذه المصطلحات.

( رمضان محمد القذافي، 1998، ص 110 )

**3. مجالات التوافق النفسي (أنواعه) :**

هناك دروب مختلفة للتوافق تبدو في قدرة الفرد على ان يتوافق توافقا سليما أو يتلاءم مع بيئته الاجتماعية أو المهنية مما يدل على أن التوافق عملية معقدة إلى حد كبير.

**1- التوافق العقلي:**

عناصر التوافق العقلي هي الإدراك الحسي والتعليم والتذكر والتفكير والذكاء والاستعدادات، ويتحقق التوافق العقلي بقيام كل بعد من هذه الأبعاد بدوره كاملاً ومتعاوناً مع بقية العناصر.

**2. التوافق الديني:**

الجانب الديني جزء من التركيب النفسي للفرد وكثيراً ما يكون مسرحاً للتعبير عن صراعات داخلية عنيفة مثل ذلك ما نجده عند كثير من الشباب أصحاب الاتجاهات الإلحادية والتعصبية ويتحقق، التوافق الديني بالإيمان الصادق ذلك أن الدين من حيث هو عقيدة وتنظيم المعاملات بين الناس ذو اثر عميق في تكامل الشخصية واتزانها فهو يرضي حاجة الإنسان إلى الأمن، أما إذا فشل الإنسان التمسك بهذا السند توافقه واضطربت نفسه وأصبح يهباً للقلق. (نعيم الرفاعي، 1987، ص 28)

**3. التوافق السياسي:**

يتحقق التوافق السياسي عندما يعتق الفرد المبادئ الأساسية التي تتماشى مع تلك التي يعتقها المجتمع او يوافق عليها اي عندما يساير معايير الجماعة التي يعيش فيها، وإذا ما خالف تلك المعايير تعرض لكثير من الضغوط المادية والنفسية أو قد ينشأ لديه صراع داخلي يعوق إشباع الكثير من حاجاته بالتوتر والقلق وعليه أن يساير معايير الجماعة أو يعبر مبادئه السياسية أو أن يوفق بينهما وبين تلك التي تسود مجتمعه أو أن يمسح هذه المبادئ والأفكار أو ينتقل إلى مجتمع آخر يؤمن بمبادئه حتى يحقق له التوافق بينه وبين مجتمعه.

**4. التوافق الجنسي:**

يلعب احس دوراً بالغ الأهمية في حياة الفرد ما له اثر في سلوكه وعلى صحه النفسية ذلك أن النشاط الجنسي يشبع كلا من الحاجات البيولوجية والسيكولوجية وكثيراً من الحاجات

الشخصية والاجتماعية واحباطه مصدر للصراع والتوتر الشديدين وتختلف الطريقة التي تشبع بها الحاجات الجنسية ودرجة هذا الاشباع اختلافا واسعا باختلاف ظروف الحياة وخبرات التعلم للفرد، ويعتبر عدم التوافق الجنسي دليلا على سوء التوافق العام للفرد.

### 5. لتوافق الزوجي:

يتضمن السعادة الزوجية والرضا الزوجي ويتمثل في الاختيار المناسب المزواج والاستعداد للحياة الزوجية والدخول فيها والحب المتبادل بين الزوجين والاشباع الجنسي وتحمل مسؤوليات الحياة زوجية والقدرة على حل مشكلاتها والاستقرار الروحي .

### 6. التوافق الأسري:

يتضمن السعادة الأسرية التي تتمثل في الاستقرار والتماسك الأسري والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة وسلامة العلاقات بين الوالدين كليهما وبينهما وبين الأبناء وسلامة العلاقة بين الأبناء بعضهم البعض الآخر، حيث تسود المحبة والثقة والاحترام المتبادل بين الجميع، ويمتد التوافق الأسري كذلك ليشمل العلاقات الأسرية مع الأقارب وحل المشكلات الأسرية .

(أحمد حسن صالح وآخرون ، 1990 ، ص 27 )

### 7. التوافق الاقتصادي:

إن التغيير المفاجئ الارتفاع أو الانخفاض في سلم القدرات الاقتصادية بحيث يحدث اضطرابا عميقا في أساليب توافق الفرد ويلعب حد الإشباع دورا بالغا في الأهمية في تحديد شعور الفرد بالرضا أو الإحباط إذا كان حد الإشباع عنده منخفض، ويغلب عليه الشعور بالرضا إذا كان إذا كان حد الإشباع عنده مرتفع.

**8. التوافق الدراسي:**

حالة تبدو في العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب لا ستعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية ومكوناتها الأساسية فالتوافق الدراسي تبعا لهذا المفهوم قدرة موكبة تتوقف على بعدين أساسيين، بعد عقلي وبعد اجتماعي.

هو إذن يتوقف على كفاية إنتاجية وعلاقات إنسانية، أما المكونات الأساسية للبيئة الدراسية فهي الأساتذة والزملاء وأوجه النشاط الاجتماعي ومواد الدراسة والوقت، وقت الدراسة ووقت الفراغ. (سهير كامل أحمد ، 2002 ، ص 38 )

**9. التوافق الترويجي:**

يقوم الواقي الترويجي في حقيقته على إمكانية التخلص مؤقتا من أعباء العمل ومسؤولياته أو التفكير فيه خارج مكان العمل والتصرف في الوقت ، وممارسة السلوك الحر التلقائي الذي يحقق فيه الفرد فرديته ويمارس هواياته، وهناك من تطاردهم أعمالهم أثناء الليل والنهار بل وفي الأماكن التي يذهبون إليها للترويج أو قضاء عطلة نهاية الأسبوع أو العطلة السنوية فهؤلاء يتعرضون لسوء التوافق الترويجي.

(أشرف عبد الغني وأميمة محمود الشريبي، 2003 ، ص 131 )

(4) أبعاد التوافق النفسي: وتتمثل فيما يلي:

**التوافق الشخصي:**

يقصد به القدرة على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقا يرضيها جميعا إرضاء متزنا، ولا يعني ذلك الحل من الصراعات النفسية إذ لا يخلو انسان أبدا من هذه الصراعات، وإنما تعني القدرة على حسم هذه الصراعات والتحكم فيها بصورة مرضية، والقدرة على حل المشاكل عملا إيجابيا إنشائيا بدلا من الهرب منها أو التمويه عليها .

**التوافق الذات:**

يتعلق بالعلاقات بين الذات والآخرين إذ أن تقبل الآخرين مرتبط بتقبل الذات وما يساعد على ذلك قدرة الفرد عقد صلات اجتماعية راضية مرضية وعلاقات تنسم بالتعاون والتسامح والإيثار وتعتمد على ضبط النفس وتحمل المسؤولية والاعتراف بحاجته للآخرين والعمل على إشباع حاجاتهم المشروعة ويجب أن لا يشوب هذه العلاقات العدوان أو الارتياب أو الإشكال أو عدم الاكتراث لمشاعر الآخرين. (محمد مصطفى أحمد، 1996، ص140 )

**(5) نظريات التوافق النفسي:****النظرية النفسية:**

فرويد: اعتقد أن عملية التوافق الشخصي غالبا ما تكون لا شعورية أي أن الأفراد لا تعني الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والممتعة فالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات وهي: قوة الأنا، القدرة على العمل والقدرة على الحب.

بونج: اعتقد بونج أن مفتاح التوافق والصحة النفسية يكمن في استمرار النمو وأهمية التوازن في الشخصية المتوافقة. (حسين أحمد حشمت ومصطفى باهي، 2006، ص62)

**النظرية الإنسانية:**

رواد هذا الاتجاه يرون أن التوافق يعني كمال الفعالية وتحقيق الذات في حيث أن سوء التوافق ناتج عن شعور الفرد بعدم القدرة وتكوين مفاهيم سالبة عن ذاته.

ويمثل نظر هذه النظرية كل من روجر و"مراسلو" وهما اهم النظريات في هذا المجال حيث يرتبطان إجمالاً التوافق بتحقيق الذات ويرى روجر " أن الشخص المنتج الفعال هو الذي يعمل الى اقصى مستوى وإلى الحد الأعلى وأنه يتصف ما يلي:

الانفتاح على الذات: حيث يكون الشخص مدركا وواعيا لكل خياراته وليس دافعيًا يحتاج إلى تكبير وتشويه لخبراته .

الإنسانية: يكون الشخص لديه القدرة على العيش والسعادة والاستمتاع بكل اللحظات، فكل خبرة بالنسبة له تعتبر جديدة فهو يحتاج إلى تصورات مسبقة عن كل فكرة أو موقف التفسير كل ما يحدث، فهو يكشف خبراته خلال عملية التجربة التي يمر بها-

(حسين أحمد حشمت ، نفس المرجع السابق ،ص 79)

الثقة: الشخص يتصرف بشكل سوي، خياراته حرة، يوظف طاقاته إلى أقصى حد ويشعر ذاتيا بالحرية فيكون واعيا حاجاته ويستجيب للمثيرات على ضوء ذلك.

الابداع: الشخص يعيش بطريقة فاعلة في بيئته ويستمر بالمرونة والعفوية بدرجة تتيح له التكيف بصورة صحيحة مع المتغيرات.

### النظرية السلوكية:

طبقا للسلوك فإن أنماط التوافق متعلمة أو مكتسبة وذلك من خلال التي يتعرض لها الفرد. ولقد اعتمد "واطسون ويسكينز" أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها.

ولقد رفض كل من " بان دورا" و"ماهوني" السلوكيين المرقبين تفسير تشكيل طبيعة الانسان بطريقة آلية ميكانيكية.

**(6) عوائق التوافق النفسي:**

يحب الإنسان في تحقيق أهدافه ومنعه من إشباع حاجاته عوائق كبيرة، بعضها داخلي ويرجع للإنسان نفسه وبعضها الآخر خارجي يرجع إلى البيئة التي يعيش فيها، ومن أهم هذه العوائق كالتالي:

**-العوائق الجسمية:**

ونقصد بها بعض العاهات والتشوّهات الجسمية ونقص الحواس التي تحول بين الفرح وأهدافه، فضعف القلب وضعف البنية قد يعوق الطالب عن مشاركة زملائه في النشاطات الرياضية والترفيهية، وقبح المنظر قد يعوق الشخص عن الزواج وتكوين الأصدقاء، وضعف البصر قد يعوق الطالب عن الالتحاق بالكلّيات العسكرية وغيره من الكليات التي تشترط سلامة الأبصار (خير الدين علي عويس وعصام الهلالي ، 1997 ، ص162 )

**- العوائق النفسية:**

وتقصد ما نقص الذكاء، أو ضعف القدرات العقلية والمهارات الحركية أو خلل في نمو الشخصية والتي تعوق الفرد عن تحقيق أهدافه، ومن العوائق التي تعوق الشخص من تحقيق أهدافه الصراع النفسي

**- العوائق المادية والاقتصادية:**

يعتبر عدم توفر الإمكانيات المادية عائقا يمنع كثيرا من الناس عن تحقيق أهدافهم في الحياة، وقد يسبب لهم الشعور بالإحباط لذا اعتبر " الامام علي " الفقر عدو للإنسان وقال "لو كان التي رجلا فقر لقتلته باعتباره عائقا قويا يمنع الفقراء من اشباع حاجاتهم الأساسية ويسبب لهم الكثير والألم وعائقا في التعليم الزواج والعمل... الخ

## - العوائق الاجتماعية:

ونقصد بيها القيود التي يفرضها المجتمع في عاداته وتقاليده وقوانينه الضبط السلوك وتنظيم العلاقات وتعوق الشخص عن تحقيق بعض أهدافه، من هذه العوائق منع الطالب من الالتحاق بالكلية التي يرغب فيها بسبب انخفاض معدل البكالوريا لديه... الخ.

(حسين أحمد حشمت ومصطفى باهي ، 2006 ، ص70 )

## 7) أهمية التوافق النفسي:

الدراسة التوافق النفسي فوائد تطبيقية تظهر في الميادين التالية:

**ميدان التربية:** يمثل التوافق الجيد مؤشرا إيجابيا أو رافعا قويا يدفع التلاميذ التحصيل من ناحية أو يرغبهم في الدراسة ويساعدهم على إقامة علاقات متناغمة مع زملائهم ومعلميهم من ناحية الأخرى، بل ويجعل العملية التعليمية حرة ممتعة وجذابة والعكس صحيح فالتلاميذ ثبتوا التوافق يعانون من التوتر النفسي ويعبرون عن توتراتهم النفسية بطرق متعددة كاستجابات التردد والقلق أو بمسالك العنف في اللعب والأنانية والتمركز حول الذات وفقدان الثقة بالنفس وكراهية المدرسية والهروب منها واضطرابات سلوكية مثل اللجاجة، قضم الأظافر، الخجل، الشعور بالنقص وتنعكس كل تلك المشكلات بالطبع في انخفاض التحصيل الذي هو جوهر عملية التعليم.

**ميدان الصناعة:** أن التوافق الجيد للعمال أمر ضروري لزيادة الإنتاج كما يمكن التقليل من شأن العلاقات الإيجابية ومشاعر الحب والود مع الزملاء والرؤساء والمشرفين، وتأثير ذلك كله في كمية ونوعية الإنتاج فإن ضوء توافق الناتج عن سيادة الروح العدائية أو الكراهية اتجاه الرؤساء نتيجة لأساليب الإدارة الدكتاتورية

**ميدان الصحة:** إن ضوء التوافق يمثل واحدا من الأسباب التي تؤدي الى الاضطراب النفسي بأشكاله المختلفة وهي مجموعة من الأسباب الاسباب التي تطلق عليها الأسباب المرضية، ومن هنا فإن دراسة الشخصية قبل المرض ومدى توافق الفرد مع أسرته وزملائه ومجتمعه يمثل نقطة هامة من نقاط الفحص النفسي والطبي للوصول الى تشخيص الحالة المرضية وبالتالي فإننا نتوقع أن الأشخاص سيؤ التوافق أكثر من غيرهم عرضة للقلق والتوتر.

(حسين أحمد حشمت ومصطفى باهي نفس المرجع السابق، 2006 ، ص70 )

### 8) معايير التوافق النفسي:

**المعايير الإحصائية:** يشير مفهوم التوافق طبقا لهذا المعيار الى القاعدة المعروفة بالتوزيع الاعتدال والتسوية لهذه القاعدة تعني المتوسط العام المجموعة الخصائص والأشخاص والشخص الا سوي هو الذي ينحرف عند المتوسط العام لتوزيع الأشخاص أو السمات أو السلوك.

والمفهوم الإحصائي بذلك لا يضع في اعتبار أن التوافق عند الشخص ينبغي أن يكون مصحوبا بالرضا عنده ويتوافق مع نفسه.

### المعيار القيمي:

يستخدم المعيار القيمي مفهوم التوافق الوصف مدى إطفاق السلوك مع المعايير الأخلاقية وقواعد السلوك السائد في المجتمع، وعلى هذا النحو ينظر التوافق على أنه اتفاق السلوك مع الأساليب والمعاني والتي تحدد المسلك السليم في المجتمع، لذلك فإن الشخص المتوافق هو الذي يتفق سلوكه مع القيم الاجتماعية السائدة في جماعته وقد ينظر للتوافق بنظرة أخلاقية وذلك في ضوء مبادئ أخلاقية أو قواعد سلوكية تقرها ثقافة المجتمع.

**المعيار الاكلينيكي:**

يعده مفهوم التوافق النفسي اللي في ضوء المعابر الاكلينيكية لتشخيص الأعراض المرضية فالصحة النفسية استنادا على اساس غياب الأمراض والخلو من مظاهر المرض، ويشير ذلك الى ان الفرد يعتبر متوافقا إذا كان يخلو من الأعراض المرضية ولكن هذا لا يكفي فيجب أن يتلقى اهدافه وطاقاته توظيفا فعالا في مواقف الحياة المختلفة، وتحقق ذاته بشكل بناء، ولذلك فإن المعيار الاكلينيكي لا يحدد التوافق على نحو ايجابي.

(خير الدين علي عويس وعصام الهلالي ، 1997 ، ص162 )

**المعيار الطبيعي:**

يشق التوافق في هذا المعيار من حقيقة الإنسان الطبيعية واصحاب هذا الاتجاه يستنبطون مفهوم التوافق من البيولوجيا وعلم النفس وليس من نظرية القيم مباشرة، وهي نظرة تبحث عما ينبغي تحقيقه ويستخلص مفهوم التوافق طبقا لهذا المعيار بناء على خاصيتين يتميز بهما الإنسان عن غيره وهي القدرة على استخدام الرموز طول فترة الطفولة لدى الإنسان مقارنة بالحيوان والشخص المتوافق طبقا لهذا المعيار هو من لديه إحساس بالمسؤولية الاجتماعية والقدرة على ضبط الذات.

**معيار المفهوم الذاتي (الظاهري):**

وهو التوافق كما يدركه الشخص ذاته فيصرف النظر عن المسايرة التي قد يباديها الفرد على اساس المعايير السابقة فالمحك الهام هنا هو ما يشعر به الشخص وفقا لهذا المعيار يشعر بالقلق أو التعاسة فهو يعد غير متوافق، لكن بعض علماء النفس يقرون أن بعض المرضى النفسيين يعطون تقديرات ذاتية وانطباعات شخصية عن هدوئهم وإحساسهم بالسعادة، إضافة إلى أن كثيرا ما يمر معظمنا بحالات الضيق والقلق.

**المعيار الثقافي:**

إن الحكم على الشخص المتوافق يكون في إطار الجماعة المرجعية للفرد إلا أنه يجب أن نضع في الاعتبار عند استخدام هذا المعيار في الحكم على الشخص المتوافق معايير النسبية الثقافية، فما هو سوي في جماعة قد يعتبر شاذاً أو مريضاً في جماعة أخرى وكان الحكم عليه لا يمكن الوصول إليه إلا بعد دراسة ثقافة الفرد وتحليلها إلى القاعات الفرعية المختلفة، يرى "طلعت منصور" أن المفهوم الثقافي بهذا المعنى ينطوي على مبالغة زائدة في الأخذ بمعايير المسايرة، فالأشخاص المسايير لجماعة ولأسلوب حياتها هم المتوافق في حين الغير المسايير هو غالباً من الغير سوي، لإضافة إلى أن الانصياع الزائد هو سلوك لا توافقي.

**المعيار الاجتماعي:** يركز هذا المعيار على أهمية المعايير الاجتماعية والأخلاقية في المجتمع، ويرى أصحاب هذا المعيار أنه من الصعب تحديد مفهوم السوية ينعزل عن نظام القيم وعلى هذا فالسوية مسايرة للممارسات العامة لمعظم الناس في مجتمع من المجتمعات لأن هذه الممارسات في الأساس السليم لتحديد معايير السلوك إلى الفرد بصفة عامة.

ومن هنا فإن المسايرة للمعايير الاجتماعية أمام الحكم على السلوك بالسوي هو المتوافق اجتماعياً أو لا سوي متوافق اجتماعياً.

(خير الدين علي عويس وعصام الهلالي ، 1997 ، ص162 )

# الجانب التطبيقي للدراسة

## الفصل الرابع

### الاطار التطبيقي للدراسة

1. منهج الدراسة

2. حدود الدراسة

3. عينة الدراسة

4. أدوات جمع البيانات

5. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

6. الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل

**1. منهج الدراسة :**

لا تخلو اي دراسة علمية من الاعتماد على منهج من اجل القيام بدراسة وفق قواعد واسس لذلك اعتمد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي لأنه المنهج المناسب لها الذي يبحث في العلاقة بين المساندة الاجتماعية التوافق النفسي والذي تعتمد فيه على وصف وتحليل ظاهرة الدراسة بدقة وموضوعية

**2. حدود الدراسة****2-1- الحدود البشرية:**

طبقت الدراسة على عينة من تلاميذ ثانوية مدينة الاغواط تلاميذ ثانوية ابو بكر الحاج عيسى و بوقرة علي.

**2-2- الحدود المكانية:**

أجريت الدراسة في كل ثانوية ابو بكر الحاج عيسى وثانوية بوقرة علي بالاغواط.

**2-3- الحدود الزمانية للدراسة:**

تم اجراء الدراسة الميدانية من 2021/04/1 إلى غاية 2021/05/30

**3- مجتمع الدراسة :**

مجتمع الدراسة يقصد به المجموعة الكلية من المفردات التي يهتم بها الباحث وتعمم نتائجه عليها وبالنسبة لهذه الدراسة فهي تتمحور حول المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي لدى تلاميذ ثانوية في كل من ثانوية بوقرة علي وثانوية ابو بكر الحاج عيسى هو موجهة لتلاميذ مرحلة الثانوية .

### 3- عينة الدراسة :

العينة هي مجموعة جزئية من مجتمع البحث وممثلة لعناصر المجتمع أفضل تمثيل بحيث يمكن تعميم نتائج تلك العينة على المجتمع بأكمله ، فقد تم تطبيق أسلوب العينات العشوائية البسيطة من خلال تقديم الاستبيان ورقيا لأكثر عدد ممكن من أفراد المجتمع المشار إليهم سابقا، وقد تم جمع 60 إجابة.

وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على الاستبيان كونه يناسب طبيعة البحث وأهدافه، وللحصول على القدر الكافي من المعلومات و المعطيات التي تفيد موضوع الدراسة الحالية تم الاعتماد على هذا الاستبيان حيث تبنيته من دراسة السابقة من اعداد زينب محمود شقير " مقياس

التوافق النفسي " 2003

على النحو التالي:

### 3-1 توزيع أفراد العينة حسب السن:

يمكن توضيح التوزيع الإحصائي لأفراد العينة حسب السن كما يلي:

الجدول رقم ( 01) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب السن

المتغير	الفئة	التكرار	النسبة %
السن	من 14 الى 16 سنة	32	53.3
	من 17 إلى 19 سنوات	28	46.7
المجموع		60	100

**4- الدراسة الاستطلاعية:**

يهدف الباحث من خلال الدراسة الاستطلاعية في الأساس إلى التحضير للدراسة الميدانية فهي مرحلة مهمة لإنجاز البحث وسلامة معطياته، حيث تسمح بالتعرف على الظروف والإمكانيات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية ومصداقية أدوات جمع البيانات.

وبناء على ذلك فقد قمنا بدراسة استطلاعية بهدف تحقيق ما يلي :

- التعرف على مجتمع الدراسة ومدى إمكانية الحصول على العينة .
- تحديد خصائص مجتمع الدراسة الأصلي.
- حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة .

**5- أدوات جمع البيانات:**

يعتمد الباحث في جمع المعلومات حول الظاهرة المراد دراستها على أدوات القياس وعليها يتوقف صدق البحوث وقيمتها العلمية على الاختيار السليم للطرق والأدوات التي تمتلك الشروط العلمية والمنهجية من أجل الوصول إلى أهدافها المسطرة.

(محمد مزيان، 1999، ص 58).

وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على الاستبيان كونه يناسب طبيعة البحث وأهدافه، وللحصول على القدر الكافي من المعلومات و المعطيات التي تفيد موضوع الدراسة الحالية

## 6- الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة :

الخصائص السيكومترية لمقياس المساندة الاجتماعية .

### أولاً: حساب الصدق والثبات لمقياس المساندة الاجتماعية :

الجدول رقم (2)-حساب صدق المقياس لمساندة الاجتماعية:

القيم محور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة احتمالية	مستوى الدلالة
المساندة	31.37	6.95	0.84	0.00	0.05

نلاحظ من خلال الجدول ان الفروق دالة عند مستوى الدلالة 0.05، وعليه نقول بان الإستبيان يتمتع بالصدق وهو قابل للتطبيق على عينة الدراسة.

### 2-حساب الثبات لمقياس التوافق النفسي :

الجدول رقم (03) للتأكد من ثبات أداة الدراسة تم استخدام معامل الفا (الفا كرومباخ)، وذلك عن طريق نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) ، وقد تحصلنا على النتائج التالية:

عدد المتغيرات	قيمة الفا كرومباخ
30	0.86

تم إعداد الجدول بناء على مخرجات SPSS.

تظهر النتائج في الجدول أعلاه أن قيمة معامل ألفا كرونباخ Alpha Cronbach العام لأداة الدراسة قد بلغت 0.86 هي قيمة تجاوزت المعدل الجيد لهذا المعامل (0.7)، ومنه يمكن القول أن ثبات أداة الدراسة جيد وفي مستوى عال. وبالتالي فإن الاستبانة

المستخدمة صالحة لتحليل النتائج والإجابة عن أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها، كما أن نتائجها قابلة للتعميم.

#### 7- الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق النفسي.

#### الجدول رقم (04)-حساب صدق لمقياس التوافق النفسي:

مستوى الدلالة	قيمة احتمالية	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القيم محور
0.05	0.00	0.84	10.05	49.64	التوافق

نلاحظ من خلال الجدول ان الفروق دالة عند مستوى الدلالة 0.01، وعليه نقول بان الإستبيان يتمتع بالصدق وهو قابل للتطبيق على عينة الدراسة.

#### 1-حساب ثبات مقياس المساندة الاجتماعية

#### الجدول رقم 05 حساب ثبات مقياس المساندة الاجتماعية

عدد المتغيرات	قيمة ألفا كرو نباخ
20	0.88

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة معامل الثبات الفا كرومباخ قد بلغت ( 0.882 ) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات ويمكن تطبيقه على عينة الدراسة.

#### -إجراءات تطبيق الدراسة:

في هذه المرحلة تم توزيع استمارات الاستبيان على ثانويتين بالأغواط، وقد تم شرح الهدف من الدراسة وبنودها وفقراتها لكل التلاميذ بصورة دقيقة وواضحة، وقد تلقينا تجاوبا طيبا من

طرف التلاميذ ، وقدموا اجاباتهم بمنتهى الثقة، كما انهم كانوا حريصين على ارجاع استمارات البحث .

بعد استرجاع استمارات البحث تمت معاينتها للتأكد من صلاحيتها وأنها قد استوفت جميع الشروط التي تسمح لنا بتحليلها ومعالجتها احصائيا، وقد كانت جميع الاستمارات الموزعة صالحة للتحليل، حيث قمنا بتفريغ البيانات ومعالجتها احصائيا.

## الفصل الخامس

### عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض النتائج حسب الفرضيات الدراسة

1.1 عرض نتائج الفرضية الأولى

1.2 عرض نتائج الفرضية الثانية

1.3 عرض نتائج الفرضية الثالثة

2. مناقشة نتائج الدراسة

1.2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى

2.2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية

2.3 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة

الاستنتاج العام

الاقتراحات

### 1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

بعد أن تناول منهجية الدراسة وأدواتها، وبعد وصف مجتمع وعينة الدراسة، وكذا الأداة المطبقة للدراسة مع التأكيد على ثباتها وصلاحياتها للتطبيق، يأتي الآن هذا لعرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة بهدف استخلاص مجموعة نتائج قابلة للتعميم.

#### 1-1- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى:

- توجد علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي لدى عينة الدراسة. ، وفي ما يلي نتائج الاختبار:

#### 1-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

تنص الفرضية الأولى على انه : توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة الثانوية تمت معالجة النتائج باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين درجات المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي كما هو مبين الجدول

الجدول رقم 06: نتائج اختبار بيرسون للارتباط بين المتغير الأول والثاني

القيم محور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة احتمالية	مستوى الدلالة
المساندة	31.37	6.95	0.84	0.00	0.05
التوافق	49.64	10.05			

من الجدول يوضح أن معامل الارتباط بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي بلغ ( 0.84 ) بمستوى دلالة ( 0.05 ) مما يعني ان العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي دالة إحصائياً وعليه فأنا نقبل الفرضية التي تنص على انه توجد علاقة دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي

**مناقشة وتفسير وتحليل نتيجة الفرضية الاولى :**

أظهرت نتائج الفرضية الاولى عن ان علاقة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي وهذا يعود الى وجود التوافق بالمساعدة مما يشجع على هذا النوع من التوافق النفسي الذي ينجح بمساندة الاسرية للطفل في مشواره الدراسي

اما بالنسبة لدراسات السابقة فلم نعثر على حد علمنا على دراسة توصلت إلى نفس النتيجة التي توصلنا إليها وهذا يعود ربما إلى اختلافات في نوع وطبيعة العينة.

### 3-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

تنص الفرضية الثانية على انه : توجد فروق ذات دالة بين المساندة الاجتماعية ومتغير السن لدى تلاميذ مرحلة الابتدائي تمت معالجة النتائج باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين درجات المساندة الاجتماعية ومتغير السن كما هو مبين الجدول 02

الجدول رقم 07: يوضح: نتائج اختبار بيرسون للارتباط بين متغير المساندة الاجتماعية ومتغير السن

القيم محور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة احتمالية	مستوى دلالة
المساندة	31.37	6.95	-0.22	0.08	0.05
السن	4.47	0.5			

من الجدول : يوضح أن معامل الارتباط بين المساندة الاجتماعية ومتغير السن بلغ ( -0.22 ) بمستوى دلالة ( 0.05 ) مما يعني ان الفرق بين المساندة الاجتماعية ومتغير السن دالة إحصائياً وعليه فأنا نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على انه لا توجد فروق بين المساندة الاجتماعية ومتغير السن  
مناقشة وتفسير وتحليل نتيجة الفرضية الثانية :

أظهرت نتائج الفرضية الثانية عن ان علاقة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية ومتغير السن وهذا يعود الى ان مساندة اجتماعية لا تتأثر بالسن بالمساندة الاسرية تشمل جميع الاعمار بدون استثناء وهذا ماتوصلنا اليه من خلال النتائج المتوصل اليها  
اما بالنسبة لدراسات السابقة فلم نعثر على حد علمنا على دراسة توصلت إلى نفس النتيجة التي توصلنا إليها وهذا يعود ربما إلى اختلافات في نوع وطبيعة العينة.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

تنص الفرضية الثالثة على انه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي بمغزى للمتغير السن لدى تلاميذ مرحلة الثانوية تمت معالجة النتائج باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين درجات التوافق النفسي ومتغير السن كما هو مبين الجدول

الجدول رقم 08: يوضح نتائج اختبار بيرسون للارتباط بين متغير التوافق النفسي ومتغير السن

القيم محور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة احتمالية	مستوى الدلالة
التوافق النفسي	49.64	10.05	-0.32	0.01	0.05
السن	1.47	0.5			

من الجدول : يوضح أن معامل الارتباط بين التوافق النفسي ومتغير السن بلغ (-0.32) بمستوى دلالة (0.05) مما يعني لا توجد فروق بين التوافق النفسي ومتغير السن دالة إحصائية وعليه فأنا نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على انه لا توجد فروق بين التوافق النفسي ومتغير السن مناقشة وتفسير وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة :

أظهرت نتائج الفرضية الثالثة عن ان علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي ومتغير السن وهذا يعود ان التوافق النفسي لا يتأثر بالسن لأنه عامل ليس مهم بالدرجة كبيرة حتى يتأثر بالتوافق بالنسبة الطفل في عامه النفسي

اما بالنسبة لدراسات السابقة فلم نعثر على حد علمنا على دراسة توصلت إلى نفس النتيجة التي توصلنا إليها وهذا يعود ربما إلى اختلافات في نوع وطبيعة العينة.

الاستنتاج العام :

توصلت هذه الدراسة الى النتائج التالية :

- توجد علاقة دالة إحصائيا بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي لدى عينة الدراسة.
- لا توجد فروق بين المساندة الاجتماعية ومتغير السن لدى عينة الدراسة.
- لا توجد فروق بين التوافق النفسي ومتغير السن لدى عينة الدراسة.

خاتمة

## خاتمة

في الأخير نجد ان المساندة الاجتماعية تلعب دورنا هام في الحياة البشرية وقد تساعد على التعاون وتخفيف من الضغوطات النفسية والاسرية على الشباب والمراهقين ومن بينهم تلاميذ المرحلة الثانوية الذين هم بحاجة الى مساندة اسرية واجتماعية تساعده في التغلب على الضغوطات المختلف منها النفسية وتحقيق التوافق النفسي من اجل السير قدما في تحقيق أهدافهم المعرفية والتعليمية وحتى النفسية ودراستنا التي حاولنا من خلالها دراسة موضوع المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية التي تعتبر المنعرج الأخطر والأخير في حياة التلاميذ نحو الدراسات العليا وتحقيق بوادر النجاح وبعد دراسة الميدانية توصلنا الى نتائج منها :

- توجد علاقة دالة إحصائيا بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي لدى عينة الدراسة.
- توجد فروق بين المساندة الاجتماعية ومتغير السن لدى عينة الدراسة.
- توجد فروق بين التوافق النفسي ومتغير السن لدى عينة الدراسة.

ومنه يمكننا ان نطرح عدة اقتراحات

قائمة المصادر

والمراجع

أولا : المراجع باللغة العربية .

1. سهير كامل أحمد-سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة-ط2-مركز الإسكندرية للكتاب- الإسكندرية-2002.
2. نعيم الرفاعي-الصحة النفسية دراسة في بيولوجية التكيف-مطبعة بن حيان-1987.
3. -أحمد حسن صالح وآخرون- الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية الإسكندرية -1990.
4. -أسماء إبراهيم المساندة الاجتماعية التقليدية وغير التقليدية في حالات الثكل ،دراسة ميدانية ،مركز الإرشاد النفسي ،القاهرة ،2001 .
5. -أشرف عبد الغني وأميمة محمود الشريبي-الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق - جامعة الإسكندرية- 2003.
6. -أشرف عبد الغني وأميمة محمود الشريبي-الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق - جامعة الإسكندرية- 2003.
7. -جاء الله شعبان علم النفس الاجتماعي والصحة النفسية ، 1993.
8. -حسين أحمد حشمت ومصطفى باهي-التوافق النفسي والتوازن الوظيفي- الدار العالمية للنشر والتوزيع -مصر-2006.
9. -حسين أحمد حشمت ومصطفى باهي-التوافق النفسي والتوازن الوظيفي- الدار العالمية للنشر والتوزيع -مصر-2006.
10. -خير الدين علي عويس وعصام الهاللي- علم الاجتماع الرياضي-ط1-دار الفكر العربي- القاهرة- 1997.
11. -راوية محمود الدسوقي: النموذج السببي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط أحداث الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات، مجلة علم النفس، العدد؛،الهيئة المصرية العامة للكتاب،1996

12. -رمضان محمد القذافي-الصحة النفسية والتوافق-ط3-المكتب الجامعي الحديث - الإسكندرية- 1998 ،
13. -عبد الرزاق وعماد علي: المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين المعانات الاقتصادية والخلافات الزوجية، مجلة دراسات نفسية، المجلد الثامن، العدد الأول، رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين ،1998
14. -علي عسكر: الصحة النفسية مشكلاتها ووسائل تحقيقها ،القاهرة، مكتبة عين شمس ،1998 .
15. -محمد عبد الرحمان علم الاضطرابات النفسية والعقلية ،ج2،دار قباء ، القاهرة 1999 .
16. -محمد محروس الشناوي وعبد الرحمان محمد السيد: المساندة الاجتماعية والصحة النفسية ،مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية،ط3،مكتبة الانجلو مصرية،1994
17. -محمد مصطفى أحمد-التكيف والمشكلات المدرسية من منظور الخدمة الاجتماعية -المعهد العالي للخدمة الاجتماعية-الإسكندرية-1996.
18. -مليكة لويس كامل: التحليل النفسي والمنهج الإنساني في العلاج النفسي ،النهضة المصرية ،القاهرة ، 1990

ثانيا : المراجع باللغة الأجنبية .

1-zirpoli:lpneliness and gradvate students:inter,1987.

2- LEPORE: social support encychoyperdia of human behavior ,1994

3-RUTTER:(psychological resilience and protective mechanisms)in  
rolf,j,et al (risk and protective factors in the development  
,Cambridge;1990.

# قائمة الملاحق

## استمارة الاستبيان

### المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي

#### البيانات الشخصية:

السن:

انثى

الجنس : ذكر

#### عزيزي الطالب .... عزيزتي الطالبة

يعرض عليك فيما يلي مجموعة من العبارات حول موضوع الدراسة ويوجد أمام كل عبارة خيارين ( نعم / لا ) المرجو منك أن تقرأ كل عبارة من هذه العبارات بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة ( X ) أسفل الإختيار الذي ينطبق عليك.

- لا تترك عبارة دون الإجابة عليها

- لا تضع أكثر من علامة أمام عبارة واحدة

- لا تتوقف كثيرا أثناء الإجابة على العبارات

لاحظ أنه لا يوجد زمن محدد للإجابة، ولكن يفضل أن تجيب دون أن تضيع وقتا طويلا في الإجابة على أي عبارة، كما أنه لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة، والإجابة تعتبر صحيحة - فقط - طالما تعبر عن موضوع الدراسة .

#### وشكرا على تعاونكم

المساندة الاجتماعية	
1-	أحظى بحب زميلاتي وصديقاتي
2-	أجد العون أثناء قيامي بمهمة من أسرتي
3-	أتلقي النصائح والإرشادات من زميلاتي وصديقاتي
4-	تشاركني أسرتي في أفراحي وأحزاني

		5- في أوقاتي العصبية أجد من يهتم بي
		6- تظهر أسرتي اهتماما لإسعادي
		7- أتلقى التهنئة من أصدقائي عند تحقيق أفضل النتائج
		8- تزورني زميلاتي وصديقاتي في المنزل للاطمئنان علي
		9- علاقتي مع زملائي وأصدقائي طيبة
		10- لدي عدد من الزملاء المخلصين
		11- تقدم أسرتي مقترحا لحل مشكلاتي
		12- توفر أسرتي جميع المصادر العلمية التي احتاجها في دراستي
		13- أسرتي تعينني عند تعرضي لضائقة مالية
		14- أسعى جاهدا إلى تنفيذ النشاطات الرياضية
		15- يخبرني أصدقائي وبصراحة عن مستوى أدائي
		16- أحظى بمساعدة الأصدقاء على تحقيق أهداف الرياضة الجماعية
		17- زملائي يقفون إلى جانبي عند الحاجة
		18- أسرتي تقدم إلي النصائح والإرشادات بصورة مستمرة
		19- ينبهني أصدقائي عن الجوانب الايجابية والسلبية التي تهم دراستي
		20- تشكرني أسرتي عن الانجازات التي أحققها
		<b>التوافق النفسي</b>
		21- لديك ثقة في نفسك بدرجة كافية
		22- لديك رغبة في الحديث عن نفسك وعن انجزاتك أمام الآخرين
		23- انت قادر على مواجهة مشكلاتك بقوة وشجاعة
		24- تتطلع لمستقبل مشرق
		25- تشعر بالاتزان الانفعالي والهدوء أمام الناس

		تحب الآخرين وتتعاون معهم	26
		انت ناجح ومتوافق مع الحياة	27
		تشعر باليأس وتهبط همتك بسهولة	28
		تشعر بالقلق من وقت للآخر	29
		حياتك مملوءة بالنشاط والحيوية معظم الوقت	30
		تتمتع بصحة جيدة وتشعر بأنك قوي البنية	31
		تشعر بالنسيان ( أو عدم القدرة على التركيز ) من وقت لآخر	32
		تشعر أنك متعاون مع أسرته	33
		تشعر بأن لك دور فعال وهام في اسرته	34
		تأخذ حقه من الحب والعطف والحنان والأمن من اسرته	35
		تحرص على مشاركة اسرته افراحها وأحزانها	36
		تفتخر أمام الآخرين أنك تنتمي لهذه الأسرة	37
		تشجعك اسرته على اظهار ما لديك من قدرات ومواهب	38
		افراد اسرته تقف بجوارك وتخاف عليك عندما تتعرض لمشكلة ما	39
		تشعرك اسرته انك عبء ثقيل عليها	40
		تشعر بأن اسرته تعاملك على انك طفل صغير	41
		تحرص على المشاركة الايجابية الاجتماعية والترويحية مع الآخرين	42
		تستمتع بمعرفة الآخرين والجلوس معهم	43
		تتمنى ان تقضي معظم وقت فراغك مع الآخرين	44
		تشعر بالولاء والانتماء لأصدقائك	45
		تربطك علاقات طيبة مع الزملاء وتحرص على ارضائهم	46
		يسعدك المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية	47

		تفتقد الثقة والاحترام المتبادل مع الآخرين	48
		يصعب عليك الدخول في منافسات مع الآخرين حتى ولو كانوا في مثل سنك	49
		تخجل من مواجهة الكثير من الناس ( أو ترتبك أثناء الحديث أمامهم)	50