

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عمار تليجي بالأغواط

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية و الارطفونيا



الموضوع:

تقدير الذات و المساندة الاجتماعية و علاقتها بالانحياز الانفعالي

لدى المراهق المتمدرس

- دراسة وصفية تحليلية بثانويات مدينة الأغواط -

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه الطور الثالث
تخصص: الصحة النفسية

إشراف الاستاذ الدكتور:

✓ أحمد بن سعد

إعداد الطالب:

✓ كمال بورزق

لجنة المناقشة يوم الاحد 2018/05/13

الاسم و اللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
د/علي عون	أستاذ محاضر _ أ _	الأغواط	رئيسا
د/أحمد بن سعد	أستاذ التعليم العالي	الأغواط	مشرفا و مقررا
د/عبد الحليم خلفي	أستاذ محاضر _ أ _	باتنة	عضوا مناقشا
د/يوسف قدوري	أستاذ محاضر _ أ _	غرداية	عضوا مناقشا
د/زينب سحيري	أستاذ محاضر _ أ _	الأغواط	عضوا مناقشا
د/التيجاني جراي	أستاذ محاضر _ أ _	الأغواط	عضوا مناقشا

*** السنة الجامعية 2018/2017 ***

بسم الله الفاتح المبين والصلاة والسلام على رسولنا الكريم

يقول مالك بن نبي :

إن العلوم الأخلاقية و الاجتماعية و النفسية تعد اليوم أكثر ضرورة من العلوم

المادية فهذه تعتبر خطرا في مجتمع ما زال الناس يجهلون فيه حقيقة انفسهم

و معرفة انسان الحضارة و اعداده أشق كثيرا من صنع محرك أو ترويض قرد

على استخدام رباط العنق...

من كتاب الحضارة لمفكر العصر مالك بن نبي رحمه الله

إهداء

الحمد لله الذي وفقنا لهذا ولم نكن لنصل إليه لو لا فضل الله علينا أما بعد:

أهدي عملي هذا المتواضع

إلى أمي و أبي العزيزين حفظهما الله لي و اللذين سهرا وتعبا على تعليمي

وكل من ساهم في إتمام هذا العمل من قريب أو من بعيد

و إلى أفراد أسرتي، سندي في الدنيا ولا أحصي لهم فضل:

زوجتي الكريمة و إبني العزيز : عمر الأمين

إلى أساتذتي الكرام و كل رفقاء الدراسة

وفي الأخير أرجوا من الله تعالى أن يجعل عملي هذا نفعاً

يستفيد منه كل طالب و محب للعلم

*** من توقيع: بورزق كمال ***

شكر وتقدير

* لقد قمت هنا فقط بجمع باقة منتخبة من الأزهار ، ولم أقدم من صني الخاص شيئا سوى الخيط الذي يضم أزهار تلك الباقة معا *

ميشال ويكيم 1592-1533

اهدي هذه الاطروحة إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد سواء كان بالشيء القليل أو الكثير و اخص بالذكر الاستاذ الدكتور " بن سعد أحمد " الذي اجتهد في إشرافه والذي عمل على توجيهي و مراقبة سير عملي ببارك الله فيه و جزاه خيرا.

دون أن انسى أساتذتي الكرام في قسم علم النفس الذين ساعدوني على تحقيق هذا النجاح و زودوني بكل ما أوتوا من علم دون أن يبخلوا علي و إلى الاساتذة الأكارم من خارج الجزائر: د/البو علي من العراق و د/ الغالي أحرشاو من المغرب ، و د/يونس ابراهيم من مصر . وكذلك إداريي و عمال الكلية وكل صغير و كبير بجامعة عمار ثليجي.

و إلى السادة الأفاضل بثنويات الولاية و قطاع التربية على تعاونهم وتفهمهم

والى لجنة المناقشة الفاضلة التي قبلت مناقشت عملي المتواضع
بارككم الله و زادكم علما.

فشكرا للجميع و الحمد لله رب العالمين

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	يوضح أهم المصطلحات المتداولة لدى العلماء بموضوع الذات	56
2	يوضح أهم المصطلحات المتداولة لدى العلماء بموضوع المساندة الاجتماعية	105
3	يوضح أهم المصطلحات المتداولة لدى العلماء بموضوع الاتزان الانفعالي	153
4	يوضح أهم الانفعالات الايجابية والسلبية للفرد	157
5	يوضح تعداد اجمالي أفراد مجموعة الدراسة	192
6	يوضح تقسيم اختيار العينة العشوائية للدراسة الاستطلاعية للثانويات بمدينة الاغواط	194
7	يوضح حجم عينة البحث	194
8	يوضح أفراد العينة حسب الجنس	197
9	يوضح أفراد العينة حسب العمر	197
10	يوضح أفراد العينة حسب الشعبة الدراسية	198
11	يوضح عينة الدراسة الاستطلاعية	202
12	يوضح معامل الارتباط كل بند من بنود مقياس تقدير الذات بالدرجة الكلية للمقياس	203
13	يوضح معامل الارتباط كل بند من بنود مقياس المساندة الاجتماعية بالدرجة الكلية للمقياس	204
14	يوضح معامل الارتباط كل بند من بنود مقياس الإتزان الانفعالي بالدرجة الكلية للمقياس	205
15	يوضح قيم "ت" لدلالة الفرق بين الثلث الأعلى والثلث الأدنى لمقياس تقدير الذات	207
16	يوضح قيم "ت" لدلالة الفرق بين الثلث الأعلى والثلث الأدنى لمقياس المساندة الاجتماعية	207

208	يوضح قيم "ت" لدلالة الفرق بين التلث الأعلى والتلث الأدنى لمقياس الاتزان الانفعالي	17
208	يوضح معامل ثبات مقياس تقدير الذات بطريقة التجزئة النصفية بمعادلة سبيرمان براون	18
209	يوضح معامل ثبات مقياس المساندة الاجتماعية بطريقة التجزئة النصفية بمعادلة سبيرمان براون	19
209	يوضح معامل ثبات مقياس الاتزان الانفعالي بطريقة التجزئة النصفية بمعادلة سبيرمان براون	20
209	يوضح معامل ثبات مقياس تقدير الذات بمعادلة ألفا كرونباخ	21
210	يوضح معامل ثبات مقياس المساندة الاجتماعية بمعادلة ألفا كرونباخ	22
210	يوضح معامل ثبات مقياس الاتزان الانفعالي بمعادلة كيودر رتشارتسون	23
213	يوضح نتائج احصائية لمعالجة مستوى الاتزان الانفعالي	24
214	يوضح درجات وتكرارات مستويات الاتزان الانفعالي	25
217	يوضح ارتفاع و انخفاض الاتزان الانفعالي حسب مستوى تقدير الذات	26
218	يوضح نتائج اختبار (T) للمقارنة بين متوسطات الاتزان الانفعالي حسب مستويات تقدير الذات	27
221	يوضح ارتفاع و انخفاض الاتزان الانفعالي حسب مستوى المساندة الاجتماعية	28
222	يوضح نتائج اختبار (T) للمقارنة بين متوسطات الاتزان الانفعالي حسب مستويات المساندة الاجتماعية.	29
226	يوضح الإحصاءات الوصفية للاتزان الانفعالي حسب تقدير الذات والجنس	30
227	يوضح نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري تقدير الذات والجنس والتفاعل بينهما على متوسط الاتزان الانفعالي	31
232	يوضح الإحصاءات الوصفية للاتزان الانفعالي حسب تقدير الذات والتخصص الدراسي	32

233	يوضح نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري تقدير الذات والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما على متوسط الاتزان الانفعالي	33
237	يوضح الإحصاءات الوصفية للاتزان الانفعالي حسب المساندة الاجتماعية والجنس	34
238	يوضح نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري المساندة الاجتماعية والجنس والتفاعل بينهما على متوسط الاتزان الانفعالي	35
242	يوضح الإحصاءات الوصفية للاتزان الانفعالي حسب المساندة الاجتماعية والتخصص الدراسي	36
243	يوضح نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري المساندة الاجتماعية والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما على متوسط الاتزان الانفعالي	37

فهرس الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	يوضح نموذج الدراسة	21
2	يوضح مفهوم الذات حسب كارل روجرز	54
3	يوضح الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات	62
4	يوضح مثلث الحياة المعرفي	70
5	يوضح العوامل المؤثرة في تقدير الذات	72
6	يوضح مهارات القيادة الذاتية (Self Leadership) تطوير_الذات	74
7	يوضح هرم لابراهام ماسلو للحاجات الانسانية	86
8	يوضح الخريطة المعرفية لتقدير الذات	92
9	يوضح أشكال المساندة حسب" كارين Karen 1987	117
10	يوضح وظائف المساندة الاجتماعية(من إعداد الباحث)	120
11	يوضح نموذج كوهين وساييم لتأثير المساندة الاجتماعية على الصحة النفسية والبدنية للفرد	123
12	يوضح نموذج لأهم مصادر المساندة الاجتماعية (من إعداد الباحث)	124
13	يوضح الحلقة الدائرية للمراهق (من إعداد الباحث)	137
14	يوضح اللبئات الاساسية التي وضعناها في المراحل المبكرة تقوي العلاقات العائلية في المراحل اللاحقة	140
15	يوضح أهم عناصر الانفعال في التعبير - شكلا واسلوبا -(من اعداد الباحث)	156
16	يوضح تفاعل و تكامل دينامي لأنظمة الشخصية	163

فهرس الملاحق

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
1	الاساليب الاحصائية المستخدمة بنظام spss21 الفرضية الاولى	293
2	الاساليب الاحصائية المستخدمة بنظام spss21 الفرضية الثانية	294
3	الاساليب الاحصائية المستخدمة بنظام spss21 الفرضية الثالثة	295
4	الاساليب الاحصائية المستخدمة بنظام spss21 الفرضية الرابعة	296
5	الاساليب الاحصائية المستخدمة بنظام spss21 الفرضية الخامسة	297
6	الاساليب الاحصائية المستخدمة بنظام spss21 الفرضية السادسة	298
7	الاساليب الاحصائية المستخدمة بنظام spss21 الفرضية السابعة	299
8	قائمة تقدير الذات لـ "كوبر سميث" تقنين بشير معمريه	300
9	قائمة المساندة الاجتماعية "السيد ابراهيم السمدوني" تقنين بشير معمريه	301
10	قائمة الاتزان الانفعالي لـ "هانز آيزنك" - الصورة أ - معالجة سيكومترية بشير معمريه	303
11	قائمة الاتزان الانفعالي لـ "هانز آيزنك" - الصورة ب - معالجة سيكومترية بشير معمريه	305
12	الاتساق الداخلي لتقدير الذات	307
13	الاتساق الداخلي للمساندة الاجتماعية	312
14	الاتساق الداخلي للاتزان الانفعالي	319
15	الصدق التمييزي لتقدير الذات	330
16	الصدق التمييزي للمساندة الاجتماعية	331
17	الصدق التمييزي للاتزان الانفعالي	332
18	ثبات تقدير الذات :سبيرمان براون	333
19	ثبات المساندة الإجتماعية: سبيرمان براون	334
20	ثبات الإتزان الإنفعالي: سبيرمان براون	335
21	ثبات تقدير الذات: ألفا كرونباخ	336
22	ثبات المساندة الإجتماعية: ألفا كرونباخ	336
23	ثبات الإتزان الإنفعالي: ألفا كرونباخ	336

337	مراسلة الجامعة من اجل طلب ترخيص بالزيارة الميدانية للطالب	24
338	تصريح من مديرية التربية للعمل الميداني	25
339	بيانات احصائية لعدد تلاميذ التعليم الثانوي لمدينة الاغواط-مستوى 2ثانوي /16_17	26

مقدمة

مقدمة

أكدت العديد من الدراسات في بيئات اجتماعية مختلفة أن هناك مجموعة من المعايير متفق عليها و التي تعبر على الصحة النفسية، و من بينها التوافق الاجتماعي، الصحة الجسمية، النجاح و الشعور بالرضا، الاتزان الانفعالي، الحب، ثبات اتجاهات الفرد، الدعم الاجتماعي ، تقدير الذات و غيرها، وهي بمثابة رؤية ايجابية يتبناه الفرد في حياته من اجل الحياة بسعادة و البحث عن الجودة و النوعية في نمط حياته و سلوكه من شأنه ان يعيش بسلام و أمن و بتعايش مع بيئته و محيطه ، ويرقى في نموه العادي في مراحل حياته بكل استقلالية و منفعة، وفي الدراسات النفسية و السلوكية نراه ينحو منحى الدارسين ماراً بكل مراحل النمو المعروفة، و باعتبار المراقبة جانبا مهما من مراحل النمو، حيث تعد المراقبة مرحلة ارتقائية تقع بين بداية البلوغ إلى بداية الرشد، وهي الفترة التي تحدث فيها أكبر التغيرات والتحويلات السريعة في العمليات الشخصية الفسيولوجية والاجتماعية والانفعالية والمعرفية، وتحدث تغيرات هرمونية وجسمية كبيرة تؤثر على صورة الذات لدى المراهقين والتي قد تتجاوز قواهم، وتؤثر بدورها سلبيا على بعض الجوانب النفسية كتقدير الذات وفعاليتها. من شأن هذه التغيرات أن تقضي إلى بيئة من عدم الثقة، أو الشك لدى المراهقين الذين لا يخبرون فقط عدداً أكبر من الضغوط بل أيضا الأحداث الأكثر سلبية، مما يشير إلى متطلبات متزايدة لمواجهة هذه التغيرات خلال هذه المرحلة.

بالتالي تعتبر المراقبة فترة هامة في تطور حياة الفرد، حيث يحدث تطور ونمو للخصائص الجنسية، وكذلك نمو العلاقات الاجتماعية، مما يجعل المراهقين والمراهقات يهتمون بمظهرهم و ذاتهم، وقد يتكون لدي المراهق صورة متكاملة نحوه و اتجاه المحيطين به. (Kopel,et al, 1998,p. 141) و (Newman and Salvato, 2006 ,p.p.268-

و للأسرة و المدرسة و المجتمع دور كبير في تحقيق الصحة النفسية لدى الطفل و المراهق، بإعتبار الأسرة من أول و أهم الوسائط في التنشئة الاجتماعية لدورها و إسهامها الكبير في تكوين شخصية الطفل و المحافظة على مظاهر نموه المختلفة. فكل ما يكتسبه الطفل من أسرته من خبرات مؤلمة و الناجم عن أساليب خاطئة تستمر معه حتى يكبر و قد تؤدي إلى اضطرابات في شخصيته. حيث يلعب الأولياء دور رئيسي في تطوير الثقة بالنفس لأطفالهم بالإضافة إلى قوتهم و توازنهم العاطفي. و المشاكل و الخلافات العائلية مثل عدم تفاهم أو طلاق الوالدين يعتبر من بين الأحداث الأكثر ألما التي يمكن أن تشعر بها العائلة و قد يكون لها تأثير على الأبناء ، إذ تؤثر المشاكل العائلية على الصحة النفسية و العقلية لدى الطفل مما يؤدي إلى عدة اضطرابات نفسية و جسدية

تزايد اهتمام علماء النفس في السنوات الأخيرة بدراسة شخصية الأفراد و الجماعة منطلقين من معاشيتهم لعصر الأزمات النفسية ،و بإعتبار ميدان علم النفس ثري بالدراسات و تعدد اهتماماته و مجالاته بسبب التأثيرات العقلية و الجسمية التي يمكن أن يسببها الفرد و التي يتعايشها بسبب الضغوط النفسية التي تعتبر سمة من سمات الحياة التي خلفت آثارا على الصحة النفسية و الجسدية.

يشير "كريماني بدير 2004" في دراسته للمجتمع العربي أنه في اطار تنمية العلاقات الاجتماعية الايجابية بين جميع المراهقين يشجعهم على أنهم ذو قيمة و موضع تقبل مما يقوي احساسهم بالانتماء، فالعلاقات الايجابية مطلب اساسي لتنمية الشعور بالمسؤولية و القدرة على تنظيم الذات و تحقيق التفاعل مع الغير ،شأنها شأن المناخ المدرسي الذي يجعل الطفل و المراهق يذهب الى المدرسة بخلفيته و اهتماماته و خبراته و أسلوبه المفضل في التعلم و قدراته (كريماني ،2004، صص 20-21) ،هذا تماشيا و عمل المعلم في تنفيذه للأنشطة المدرسية فيساعد المراهق المتمدرس على تحقيق التوافق المدرسي و النجاح من خلال التفاعل المتبادل بين المدرسة و الاسرة مع مراعاة الفروق الثقافية بن الاسر.

نوه تقرير الملتقى الوطني حول الصحة النفسية و الطفولة المنعقد بالجزائر 2017 أن المدرسة هي المؤسسة العلمية الرسمية التي تقوم بعملية الصقل و التربية و تعديل السلوك الخاطئ الذي اكتسبه الطفل في التنشئة الاجتماعية الأولى في الأسرة، و لكي تؤدي المدرسة دورها بنجاح في تحقيق الصحة النفسية للطفل المتمدرس يجب أن تتدخل جهود كل المشرفين في المدرسة من تربويين و مختصين مشرفين على الصحة النفسية و الجسدية و العقلية للتلميذ، وتسعى المدرسة بطاقتها لدعم تقدير الذات لدى المراهق بحيث تسعى لتقبل المراهق لذاته تقبلا إيجابيا؛ ينعكس على احترامه لنفسه وتقديره لذاته وتبنى نظرة إيجابية وتفاعلية نحو ذاته ونحو من حوله والحياة؛ بما يؤهله لتحقيق النجاح الشخصي الذي يقود إلى الرضا، وتتبنى المدرسة السمات الواردة لاحقا كمؤشرات لتقدير الذات.

(المعشني،2012،ص 4)

تمثل المساندة الاجتماعية مصدراً مهماً من مصادر الدعم الاجتماعي الفعال الذي يحتاجه الأفراد ذوى الاحتياجات الخاصة لتحقيق توافقه على المستوى الشخصي والاجتماعي ، حيث يؤثر حجم المساندة الاجتماعية التي يتلقاها من الآخرين ودرجه رضاه عنها في كيفية إدراكه لضغوط الحياة المختلفة، وأساليب مواجهته وتعامله مع هذه الضغوط، ويرى "باور وآخرون1999 " أن الجوانب الجسمية والنفسية والعلاقات الاجتماعية تكون هامة في جودة ونوعية الحياة(Nicodemo et al,2008,p.48) كما أنها تلعب – المساندة الاجتماعية – دوراً هاماً في إشباع حاجاته المختلفة وبخاصة الحاجة للأمن النفسي وخفض مستوى المعاناة الناتجة عن شدة الأحداث الضاغطة للحياة وعدم القدرة على التكيف مع الأفراد العاديين ، كما أنها ذات أثر في تخفيف حدة الأعراض المرضية(السيد،2007،ص125)

يواجه أي فرد خلال خبرات التحول الحياتية مهام أساسية تتضمن تحولاً رئيسياً في الدور والتوقعات الاجتماعية. وبالنسبة للطلاب المراهقين، يتوقع منهم أن يكونوا أكثر مسئولية عن مراقبة سلوكهم، وأدائهم الأكاديمي، وتغيير شبكة علاقاتهم الاجتماعية، والتعرف علي مصادر المساندة الاجتماعية، حيث يجب على الطلاب تنمية علاقات مع العديد من المدرسين والطلاب الجدد، وتعلم معنى أدوار مدير المدرسة ونائبه والمرشد التوجيهي وكل العاملين بالمؤسسة التربوية ، و التحكم في الضغوط الناتجة عن الشك في التوقعات والأهداف والقدرة على مواجهة المتطلبات الجديدة (Bruen et al, 1985,p.p 4-5) .

و يشير "ابراهيم1994" أن الكثير من حالات اضطراب الطفل و المراهق ما هو الا عرض من اعراض اضطراب الاسرة المتمثل في الظروف غير المناسبة و أخطاء الممارسات التربوية في عملية التنشئة الاجتماعية كعدم احتضان الطفل أو رعايته مما يؤدي الى شعوره بالوحدة ، فالطفل و المراهق يحتاج الى من يستمع اليهما و الى مشكلاتهما و همومهما و أحلامهما و تطلعاتهما و أمانيهما، و يحتاجا الى من يساندتهما و يدعمهما و يشجعهما، كما أن الاستقرار الأسري يعد من العوامل الايجابية التي تساعد على تهيئة الجو النفسي المريح الذي يعيش فيه أفراد الاسرة حيث تبدد الاضطرابات الاسرية طاقات الافراد فيما لا يعود عليهم بالنفع.

باعتبار المراهقين هم أكثر الفئات تأثراً بالتغيرات الاجتماعية المختلفة لأنهم لا يزالون في طور النمو و البناء النفسي و العقلي و الانفعالي و الجسمي، و التي ربما تؤثر هذه التغيرات سلبا عليهم من النواحي الانفعالية و الاجتماعية و النفسية خاصة تلك المرحلة الثانوية التي ينهي التلميذ المراهق مشواره التعليمي المدرسي لينتقل الى الجامعة أو الى الحياة العملية و المهنية، فهي مرحلة تمثل قمة الصراع و التناقض بين الحيوية الجسدية الطاغية ،و الضغوطات الاجتماعية المقابلة(سمور،2012،ص4) ،فالتلاميذ في هذه

المرحلة يميلون الى النقد و التغيير او الى العنف أحيانا لتحقيق ذلك اضافة الى نزعة الاستقلال الاجتماعي، كل هذا يجعل من غير الهين التعامل مع هؤلاء التلاميذ بسهولة .

حيث تختلف الانفعالات باختلاف شخصية الفرد و سلوكه فمن الناس من يتميز باتزان انفعالي يجعله قادرا على التوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه و منهم من لا يستطيع ذلك، كما أكد القرآن الكريم و الاحاديث النبوية الشريفة على سمة الاتزان الانفعالي بقوله تعالى :

(الذين ينفقون في السراء و الضراء و الكاظمين الغيظ و العافين عن الناس و الله يحب المحسنين .الاعراف 199) و كما بين رسول الله صلى الله عليه و سلم (ليس الشديد بالصرعة و إنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب) رواه بخاري و مسلم

و يرى "كفاي"1986" و كذلك "برنهارت 1997" ان للاتزان الانفعالي أهمية كبيرة باعتباره صفة لأولئك الذين يتسمون بالقدرة و الكفاءة على التعامل مع البيئة الاجتماعية و المادية و استفادتهم من قدراتهم و طاقاتهم و الذين يشعرون بالذنب لديهم تقدير عال للذات فهو شرط من شروط السعادة ،فكلما كان الاضطراب الانفعالي حاصلا يستحيل العمل بتعقل و ذكاء و اكيد سينخفض التحصيل (عرفات،2008،ص 4) .

وفق ما سبق و مما لا شك فيه ان للاتزان الانفعالي تأثيرا كبيرا على عملية اكتساب المعرفة و التي ارتبطت بشخصية التلميذ باعتباره المحور الذي تدور حوله العملية التربوية (مبارك ، 2008،ص67)، وان الهدف التربوي اصبح لا يعني اكساب التلميذ كما من المعلومات بل العناية بشخصيته ككل في جوانبها العقلية و النفسية كي تجعل منه انسانا مترنا واثقا من قدراته و امكاناته ،و عليه ان يدرك مسؤوليته الذاتية و ان يعمل على ايجاد وشائج تصله بالآخرين من خلال بناء علاقات اجتماعية قائمة على التفاعل المتبادل الذي يتيح له ابراز خصوصيته الذاتية و تميزه عن غيره.

وقد تم تصميم الدراسة الحالية لتشمل جانبين نظري وتطبيقي حيث شمل الجانب النظري اربعة فصول ، و احتوى الجانب التطبيقي على فصلين:

الفصل الأول: تناول موضوع البحث و تساؤلاته ،فرضياته،أهميته وأهدافه،مبررات ودوافع اختياره،تحديد المفاهيم الإجرائية،الدراسات السابقة ومناقشتها و حدود الدراسة.

الفصل الثاني: تم فيه دراسة موضوع تقدير الذات و مضامينه

الفصل الثالث: تناولنا فيه موضوع المساندة الاجتماعية و يتضمن : بعض التعاريف و ما تضمنته من محتويات

الفصل الرابع : يتضمن الفصل الاخير في الجانب النظري موضوع الاتزان الانفعالي و ما حوى من مجال نظري و تراث في الادب السيكلوجي حوله.

الفصل الخامس : تم فيه دراسة المنهج المستخدم في الدراسة و إطار و حدود الدراسة و الأساليب المنهجية المتبعة،ويشمل خصائص مجموعة البحث ويتضمن أدوات هذه الدراسة وطرق تقديرها وخصائصها و تطبيقها، وبعض الاساليب الاحصائية.

الفصل السادس: تم فيه عرض و مناقشة وتفسير النتائج و فق تقدير السلوكات عن طريق المقاييس المستخدمة و عرض كيفية تطبيقها، بالإضافة للنتائج الكمية واستنتاج عام عامة مرفق باقتراحات و الخاتمة.

الجانب النظري

إشكالية الدراسة و اعتباراتها

1. إشكالية الدراسة

2. فرضيات الدراسة

3. أهمية الدراسة

4. أهداف الدراسة

5. مبررات ودوافع اختيار الموضوع

6. تحديد المفاهيم الاجرائية

7. نموذج الدراسة

8. الدراسات السابقة

9. تعليق على الدراسات السابقة

10. حدود الدراسة

1. إشكالية الدراسة :

مما هو متعارف عليه أن الصحة النفسية والجسدية هي المطلب الأسمى الذي يسعى إليه الفرد ، و إن الراحة النفسية و الصحة الجسمية هي أسمى صور السعادة في الحياة خاصة، فالمراهق يعيش مرحلة مشبعة بالتغيرات والمشاكل و التي تعتبر منعطفا من المنعطفات الهامة التي يمر بها المراهق لذا تحتاج المراهقة الكثير من الاهتمام والانتباه من طرف الاسرة و من طرف المحيطين به، و تعرف منظمة الصحة العالمية مرحلة المراهقة على أنها فترة نمو الإنسان ونمائه التي تعقب مرحلة الطفولة وتسبق مرحلة البلوغ في عمر يتراوح بين 10 سنوات و 19 سنة، وهي تمثل واحدة من التحولات الحاسمة في عمر الطفل وتتميز بسرعة هائلة في وتيرة نموه وتغيره بحيث لا تسبقها في ذلك سوى مرحلة الرضاعة.

و تشير الدراسات الحديثة منها دراسة "حامد عبد السلام 2008، 2003" الى أهمية وجود الطفل في بيت أسري حتى و إن كان غير مناسب فهو أفضل من وجوده في أي مؤسسة أخرى بحيث تتصف رعاية الطفل فيها بالرتابة و الافتقار الى العلاقات التي يوفرها الجو الأسري، فالمؤسسات لا يمكنها تزويده بالاشباع العاطفي الكافي و تنمية الحس المناسب ،و تعلم أنواع السلوك الاجتماعي و الاتزان الانفعالي ،لذلك فأطفال و مراهقو المؤسسات يعانون من بعض المشكلات النفسية و الاجتماعية مثل :القلق والاكتئاب و نقص التركيز و سوء التنشئة الاجتماعية و فقدان الاتصال الاجتماعي، فالأسرة في كثير من الأحيان تتعرض لبعض الأزمات التي تؤثر على أبنائها النفسية منها و الاجتماعية مما يترتب عليه العديد من المشكلات بالإضافة الى أنها تخلق جوا متوترا يشيع بالأسرة و يؤدي الى تأثير سيء و سلبي على الاطفال و المراهقين ويؤثر على سلوكياتهم و تقديرهم الذاتي الشخصي، و هذا ما أشار إليه "حمزة الأحسن 2015" ايضا في دراسته للضغوط النفسية و المهنية و انعكاسها على مستوى تقدير الذات(نفين ،2009،ص696)

تعتبر الاضطرابات العصبية النفسية من بين الأسباب الرئيسية للعجز لدى المراهقين بجميع أنحاء العالم، ومع ذلك فإن المناطق ذات النسبة المئوية الأعلى من السكان تحت سن الـ 19 لديها أفقر مستوى من الموارد المخصصة للصحة النفسية، تتسبب الأمراض النفسية في حدوث عدد كبير من الوفيات وحالات العجز وعدم الاتزان الانفعالي، وهي تمثل 8.8% و 16.6% من عبء المرض الإجمالي الناجم عن الاعتلالات الصحية بالبلدان المنخفضة الدخل والمتوسطة الدخل، على التوالي، وعليه سُجلت أعلى معدلات الانتحار بين مراهقي بلدان أوروبا الشرقية حيث الاضطرابات النفسية هي أحد أبرز أسباب الانتحار، وأكثرها قابلية للمعالجة (شبكة الجزيرة الاعلامية، نت، 2016)

عرفت الدراسات الحديثة عدت توجهات في دراستها للمراهق و مشاكله النفسية و السلوكية، حيث يمكن اعتبار الكثير منهم يتمتعون بصحة جيدة، ومع ذلك ينال المراهقون نصيبا كبيرا من الوفيات والعلل والأمراض النفسية و الجسدية. ويمكن أن تقف الأمراض حائلاً أمام قدرات المراهقين على النمو والنماء لتحقيق كامل إمكاناتهم، وتعاطي الكحول أو التبغ، وقلة النشاط البدني، و ممارسة الجنس دون وقاية أو التعرض للعنف الجنسي او الإهمال دون سند اجتماعي كلها أمور قد تُعرض صحة المراهقين للخطر في الوقت الحاضر ليس هذا فحسب، بل تؤثر غالباً على صحتهم لسنوات قادمة، ويمتد أثرها ليشمل صحة أطفالهم في المستقبل، و يكتسي تعزيز الممارسات الصحية و النفسية بالدعم و المساندة أثناء مرحلة المراهقة، واتخاذ الخطوات الرامية إلى زيادة حماية الشباب من المخاطر الصحية، بأهمية بالغة للوقاية من المشكلات الصحية في مرحلة البلوغ، ولبنية البلدان الأساسية الصحية والاجتماعية في المستقبل (تقرير منظمة الصحة العالمية، 2014، ص1)، حيث تنص الوثائق القانونية الدولية على حقوق الأطفال (الذين تتراوح أعمارهم بين 0-17 سنة) في البقاء على قيد الحياة، والنمو والنماء. ونشرت لجنة حقوق الطفل، التي تشرف على اتفاقية حقوق الطفل، في عام 2013 مبادئ توجيهية حول حق الأطفال والمراهقين في

التمتع بأعلى مستوى يمكن بلوغه من الصحة، ويجري الآن صياغة تعقيب عام بشأن إدراك حقوق الأطفال في مرحلة المراهقة.

نشرت منظمة الصحة العالمية، في أيار/مايو 2014، تقريراً رئيسياً حمل عنوان "توفير الصحة للمراهقين في العالم" (تقرير منظمة الصحة العالمية، 2014، ص3). ويتناول هذا التقرير بالتحليل الأمور المعروفة عن صحة المراهقين ، ويستعرض هذا التقرير السياسات الصحية المتبعة في 109 بلدان، منها نسبة 84% تولى بعض الاهتمام للمراهق حيث تعتبر الاحصاءات التي تقدمها الامم المتحدة و منظمة الصحة العالمية دليل على اهتمام المنظمات العالمية و الخيرية بفئة المراهقين و الشباب و معظم الدراسات المسحية عليهم اشارت الى بعض الاختلالات النفسية و سوء تقدير الذات و اختلال التوازن النفسي و التعرض لمعظم الضغوطات الاسرية و الاجتماعية و الآفات الاجتماعية جعلهم ينحون منحى آخر يعبرون به عن رغباتهم ،فمن دراسات جامعة "ييل" الامريكية حول اضطراب الهوية و عدم الاتزان و الاستقرار الانفعالي لحوالي 65 % من مراهقيها و كثرت الانتحار و تناول العقاقير و الكحول في هذه المرحلة ، و كذا تقرير جامعة "فلوريدا" عام 2015 حول ظهرت زواج لمراهقين نتيجة لسوء تقدير الاحوال النفسية و كذا المشاكل الاسرية حيث سجل زواج اكثر من 1253 مراهق و مراهقة دون سن 17 سنة قدر سوء اختلال توازنهم و سوء المعاملة الوالدية و التسرب المدرسي(تقرير المنظمة العالمية للصحة، 2015)، و من جهة اخرى اضاف تقرير الندوة العربية المنعقد في "الدوحة القطرية 2016 " حول المشاكل الاسرية و النفسية للمراهق العربي و كذا الحالة النفسية للطفل الموهبة و المبدع بـ"عمان الاردنية 2015" أن السلامة النفسية و الدعم الاسري مهم جدا بالنسبة للمراهقين حيث بلغ عدد الذين تم دراستهم حوالي 1500 مبدع و موهوب، و دراسات قام بها "محمد فكري" بجامعة "عين شمس 2014" حول المراهقين الايتام و زواج القصر و من نتائج الدراسة ان ما نسبته 44%

من عينة الدراسة كان احساسهم بانهم بالغين و واعين و يتمتعون بحس انفعالي عالي و تقدير ذات مرتفع و تلقو مساندة من اهلهم .

(تقرير الندوة العربية ،2016)

يمكن اعتبار المشكلات السلوكية و الانفعالية للمراهقين من المشكلات الي يجب الاهتمام بها و التخفيف منها قدر المستطاع،حيث أن المراهق يمر بمرحلة مهمة و تسمى بمرحلة "الأزمة" كون المراهقة أزمة في حد ذاتها ،كما وضحا علماء النفس المعاصرون، و كذا المنطلقات التفسيرية الأولى لقضاء علم النفس في استجلاء صورة المراهق و هو يمر بهذه الفترة العصبية بحد ذاته كلا حسب قدرته التحملية و تعاملاته "فروق الفردية " و على الأسرة و المحيطين به، فالأسرة تعتبر أولى الجماعات التي يعيش فيها الطفل و يشعر بالانتماء اليها و يتعلم كيفية التعامل مع الآخرين و هي مسؤولة على توفير الاستقرار المادي و النفسي و الاجتماعي لأبنائها خاصة في مرحلة المراهقة التي تؤثر على مستقبلهم و مسارهم الأكاديمي و العملي ، فالحوار و التواصل داخل الأسرة يحقق التوازن النفسي و الاجتماعي للمراهق.

وان من أكبر المخاطر التي تمر على الافراد في مرحلة المراهقة هي الانفعالات الحادة الناشئة من عدم اشباع حاجاتهم ،هذه هي مشكلة البحث التي يجب تشخيصها والوقوف عندها،وخصوصا لهذه المرحلة العمرية التي تتميز بتقلبات انفعالية غير مستقرة.

ونظراً لأهمية الاتزان الانفعالي وأثره الأساس في ديمومة الحياة الشخصية للفرد واستمرارها بالشكل الذي يضمن تحقيق تطورها نحو الأفضل عدّ " آيزنك" الاتزان الانفعالي بعداً من الابعاد الأساسية في الشخصية والتي تشكل خطأ متصلاً مستمراً يمتد بين نقطتين من القطب الموجب الذي يمثل الاتزان الانفعالي إلى القطب السالب الذي تمثله العصابية ،ويمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهادئ والثابت، والمنضبط، والمتفائل، والدقيق، أما

الشخص غير المتزن العصابي، فهو سريع الغضب وغير المستقر، والعدواني، والمنثار والمتقلب، والمندفع.

(العبيدي و العبيدي ،2011، ص ص615-616)

وقد ذهب "جيلفورد" في رؤيته لسمة الشخص المتزن انفعالياً بأنه من يكون لديه رؤية موضوعية لذاته، ويشعر بالراحة في المواقف المختلفة، كما ويكون خالياً من رؤية أنانية يكون منها حساسية انفعالية زائدة لملاحظة الآخرين.

ومن المؤكد أن لكل مراهق إدراك عام لشخصيته، هذا الإدراك أكثر تحديداً مرتبط بتقدير الذات فيما يخص من حوله، فمع التفاعل الاجتماعي القائم بين مختلف أفراد المجتمع فإن المراهق يتأثر بالاتجاهات التي يبيدها الآخرون نحوه منذ الطفولة فالتقييم الذي يضعه الآخرون للمراهق ووعيه به يؤثر على سلوكه العام و على المحيط الذي يتأثر و يؤثر فيه

ويمثل تقدير الذات مفهوماً مهماً في الحياة النفسية، على اعتبار أن رؤية المراهق لذاته بصورة حسنة وتقديره لها تقديراً ايجابياً يسهم في استنهاض قدراته و امكاناته بما يحقق به التوافق النفسي والاجتماعي، ويعد تقدير الذات من أهم الأبعاد المتعلقة بشخصية الإنسان المؤثرة في سلوكه، حيث يرى "جونستروم" إن تقدير الذات هو درجة شعور الأفراد الإيجابية نحو ذاتهم (يونسى، 2012، ص 8)

حاولت عدة دراسات الربط بين تقدير الذات و بعض المفاهيم النفسية منها دراسة "روزنبورغ 1965" التي طبقت على 5024 من المراهقين و المراهقات الامريكيين التي بينت وجود علاقة بين تقدير الذات و العديد من المتغيرات النفسية و الاجتماعية كالقلق و العصابية و درجة تقبل الفرد لميول والديه، و هناك دراسة "كوهن 1959" على عينة من الطلاب المراهقين بالجامعة فقد بينت ان الطلاب الذين يسجلون تقديرا منخفضا للذات

يفضلون إقامة علاقة سلبية مع اساتذتهم و يرون ان دور الطالب هو الاستماع اكثر من المناقشة و المشاركة.

(أمزيان ، 2007، ص9)

مما سبق يتضح لنا بأن تقدير الذات يتأثر بالخصائص والمميزات الأسرية، فالمرهق الذي ينشأ في أسرة تحيطه بالعناية والتقبل منذ طفولته يرفع ذلك من قدراته واهتماماته ومهاراته وفي الوقت نفسه يمكن أن يعطي الوالدين تنشئة اجتماعية خاطئة وأساليب خاطئة مما يجعله يدرك نفسه بصفة سلبية .

فالمبادئ السليمة و التوجيهات الصائبة وكل الاعتبارات الايجابية في المراهقة يمكن حدوثها عن طريق التفاعل الطبيعي السوي مع المرهق بتمكينه من التعبير الصريح عن الرأي ومساعدته في إتخاذ القرارات اللازمة وبتدريبه وتوجيهه في ذلك بإتاحة الفرص أمامه للتدخل والإيجابية وبتعزيز إستجابته الناجحة ومبادراته الصحيحة والعمل على إشعاره بصفة مستمرة بالحب العطف والحنان، الإحترام والثقة المتبادلة مع تحديد الدور والمكانة في الحياة وتعريفه بوضعه وأهميته بين أفراد أسرته(سهير ، 2003، ص116)

ويشير الباحثون إلى ضرورة الاهتمام بدراسة مصادر الدعم النفسي والاجتماعي كالمساندة الاجتماعية التي تجعل الفرد يُقيّم الضغوط النفسية تقييماً واقعياً ويواجهها بنجاح ، كما تجعله أكثر إدراكاً وتفسيراً وتقييماً للحدث الضاغط، وبتزود الفرد بالمساندة الاجتماعية من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي منتظم بشكل أو بآخر مع الفرد ، وتضم هذه الشبكة في الغالب الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل ، وليست كل شبكات العلاقات مساندة لأنها أحياناً تعتمد على دعم وصحة متلقي المساندة .

(عبير ، 2003، ص7)

أي أن المساندة الاجتماعية تعتمد على صحة الفرد وسلامته النفسية ، وليس على كثرة علاقاته الاجتماعية، كما أن غياب أو انخفاض مستوى المساندة الاجتماعية خاصة من الأسرة وجماعة الرفاق يمكن أن يؤدي إلى الكثير من المشكلات التي منها ، ظهور الاستجابات السلبية في مواجهة الضغوط النفسية والمواقف السيئة التي يتعرض لها الفرد مما قد يؤدي إلى اضطراب الصحة النفسية (فايد، 1998، ص164)، حيث يقول " فرويد1943 " (ان المتخصصين في مجال الصحة النفسية بدأوا بإعطاء الاهتمام للمخاطر التي يتعرض لها الاطفال ضحايا الحروب و العنف السياسي و الاسري و الاسرة التي يلتصق بها الطفل تعتبر مهمة للغاية من أجل تزويد الملجأ الآمن لصحة الأطفال النفسية و العقلية في الأوقات الصعبة و الخطرة) و يؤكد "مرسي 1978" في نفس السياق أن الامن النفسي و الطمأنينة ضرورة لتحقيق الصحة النفسية و أن الآمنين متفائلون سعداء، متوافقون مع مجتمعهم و مبدعون في أعمالهم بينما غير الآمنين معرضون للانحرافات النفسية و الامراض السيكوماتية.(عائدة، 2004، ص3)

ومنه يمكن القول أن الفرد الذي يريد أن يتمتع بالصحة النفسية ،من الضروري أن يكون قادراً على إشباع حاجاته الأساسية وإرضائها ، نظراً لأن ذلك من أهم العوامل المباشرة لإحداث التوافق النفسي، والذي بدوره يسبب الصحة النفسية التي تجعل الفرد مرتاحاً بعيداً عن مظاهر الاضطراب ، كما تجعله فرداً مقبولاً اجتماعياً ، وراضياً عن نفسه وعن الآخرين ، والمراهق المتمدرس كأحد أهم النماذج المتاحة كخير دليل على سعيه للوصول الى صحة نفسية سليمة تجعله يواكب متغيرات الحياة و المجتمع من خلال المحافظة على توافقه النفسي و الاجتماعي وغيرها، كل هذا ساعيا من ذاته انه يحقق ذاته و كيانه من خلال تواجده داخل اسرته و مجتمعه مستفيدا من تلك المساندة المطلوبة من اجل تحقيق اتزان انفعالي يجعله يساير تغيرات المرحلة العمرية و تحقيق النجاح الدراسي و غيرها من الامور التي تقدر ذاته و شخصه ومن جانبنا وجب البحث عن مواطن الاختلال و

وجوب الاعتناء بصحتهم و تفادي الوقوع في مشاكل نفسية و انفعالية و سلوكية مستقبلا، و من خلال ما سبق فقد جاءت الدراسة الحالية لتقف على تقدير الذات و المساندة الاجتماعية و مالهما من علاقة و اتصال بالاتزان الانفعالي لدى المراهق المتمدرس.

لذا يحاول البحث الحالي الإجابة عن التساؤلات التالية :

- 1- ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى المراهق المتمدرس بثانويات مدينة الاغواط ؟
- 2- هل توجد فروق في الاتزان الانفعالي حسب تقدير الذات لدى المراهق المتمدرس بثانويات مدينة الاغواط؟
- 3- هل توجد فروق في الاتزان الانفعالي تعود الى المساندة الاجتماعية لدى المراهق المتمدرس بثانويات مدينة الاغواط ؟
- 4- هل يوجد اثر دال لكل من متغيري تقدير الذات و الجنس و التفاعل بينهما على الاتزان الانفعالي لدى المراهق المتمدرس بثانويات مدينة الاغواط ؟
- 5- هل يوجد اثر دال لكل من متغيري تقدير الذات و التخصص و التفاعل بينهما على الاتزان الانفعالي لدى المراهق المتمدرس بثانويات مدينة الاغواط ؟
- 6- هل يوجد اثر دال لكل من متغيري المساندة الاجتماعية و الجنس و التفاعل بينهما على الاتزان الانفعالي لدى المراهق المتمدرس بثانويات مدينة الاغواط ؟
- 7- هل يوجد اثر دال لكل من متغيري المساندة الاجتماعية و التخصص و التفاعل بينهما على الاتزان الانفعالي لدى المراهق المتمدرس بثانويات مدينة الاغواط ؟

2. فرضيات الدراسة :

- 1- يتمتع المراهق المتمدرس بثانويات مدينة الاغواط بمستوى عال من الاتزان الانفعالي.

2- توجد فروق في الاتزان الانفعالي حسب تقدير الذات لدى المراهق المتمدرس بثانويات مدينة الأغواط

3- توجد فروق في الاتزان الانفعالي تعود الى المساندة الاجتماعية لدى المراهق المتمدرس بثانويات مدينة الأغواط

4- يوجد أثر لكل من تقدير الذات والجنس والتفاعل بينهما في الاتزان الانفعالي لدى المراهق المتمدرس بثانويات مدينة الأغواط

5- يوجد أثر لكل من تقدير الذات والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما في الاتزان الانفعالي لدى المراهق المتمدرس بثانويات مدينة الأغواط

6- يوجد أثر لكل من المساندة الاجتماعية والجنس والتفاعل بينهما في الاتزان الانفعالي لدى المراهق المتمدرس بثانويات مدينة الأغواط

7- يوجد أثر لكل من المساندة الاجتماعية والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما في الاتزان الانفعالي لدى المراهق المتمدرس بثانويات مدينة الأغواط

3. أهمية الدراسة:

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من أهمية الموضوع الذي تناوله الباحث حيث حاول تسليط الضوء على طبيعة موضوع تقدير الذات و المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي للمراهق المتمدرس ، لذا فإن أهمية الدراسة تكمن في الآتي (نظريا و تطبيقيا):

1- تمثل هذه الدراسة اثراء و إضافة للتراث العلمي المتعلق بالدراسات النفسية و التربوية ، خاصة منها دراسات جديدة حول الاتزان الانفعالي و علاقته بكل من تقدير الذات و المساندة الاجتماعية، نظرا لقلة الأبحاث العربية والكتابات التي تناولت دراسة الاتزان الانفعالي ، فكانت في الغالب ترجمة لنصوص وكتابات الآخرين.

- 2- تسليط الضوء على مفهوم الاتزان الانفعالي الذي يلعب دورا هاما و بارزا في تحقيق توافق الفرد مع نفسه و مع الآخرين و الذي قلما تناولته البحوث النفسية في الجزائر.
- 3- نجد هنا أن هذه الدراسة قد ركزت على مرحلة المراهقة بصفة خاصة لأهميتها عن غيرها من مراحل النمو المختلفة، ولما تتسم به من احتياج المراهق للمساندة الاجتماعية و كذا تقديره لذاته و مدى الاختلال/ الثبات في توازنه الانفعالي الذي يتعرض له المراهقون.
- 4- أهمية المساندة الاجتماعية من حيث أن يكون لدى الأفراد علاقات اجتماعية مشبعة يتبادلونها مع غيرهم ، ويدركون أن هذه العلاقات يوثق بها وأفضل لصحتهم النفسية عن غيرهم ممن يفتقدونها (عبير ،مرجع سابق،ص15) وأن لها أثر ايجابي على مرحلتهم هاته التي يعيشونها، وهذا موضوع في حاجة ماسة إلى دراسة خاصة وأن الآراء في أهمية المساندة الاجتماعية و تقدير الذات أخذت تطورا و بعدا شاملا من الأبحاث.
- 5- يتوقع من خلال الإطار النظري للدراسة، والنتائج الميدانية إفادة الباحثين في مجال علم النفس بصورة عامة، وعلم النفس العلاجي لميلاد بحوث جديدة وإتباع البرامج العلاجية، وعقد الدورات الهادفة في المجال.
- 6- يفيد البحث في زيادة اهتمام الجهات المسؤولة برعاية الصحة النفسية للمراهقين المتمدرسين و العمل على تعزيز اتزانهم الانفعالي و معرفة قدراتهم المعرفية و تنمية إمكانياتهم.(الاسرة الاجتماعية ،الاسرة التربوية، مستشاري التوجيه ،الصحة المدرسية :النفسانيين و....الخ)

مما سبق يتبين أن أهمية البحث تتجلى في الاهتمام بمسألة مراقبة المتمدرس من خلال (تقدير الذات و المساندة الاجتماعية و الاتزان الانفعالي)، والحاجة الشديدة إلى مثل هذه الدراسات التي من شأنها -حسب الطالب الباحث- أن تقدم مساهمة للمعرفة الانسانية و الفرد و المجتمع.

4. اهداف الدراسة:

يهدف البحث الحالي في إطاره النظري إلى عرض شامل لمفهوم تقدير الذات و المساندة الاجتماعية و الاتزان الانفعالي و فترة المراهقة و ما يتضمنها ، و تطبيقيا معالجة الجانب الميداني من خلال الدلالة الاحصائية و الربط التفاعلي حيث سنحاول تحقيق ما يلي :

1-استجلاء الصرح النظري لمفاهيم الدراسة من خلال التعرف على النظريات المختلفة التي حاولت تفسير : تقدير الذات و المساندة الاجتماعية و الاتزان الانفعالي لدى المراهق المتمدرس.

2-معرفة طبيعة العلاقة بين (تقدير الذات، المساندة الاجتماعية ، والاتزان الانفعالي) وأبعادها الفرعية.

3-معرفة دلالة الفروق في الاتزان الانفعالي حسب (تقدير الذات و المساندة الاجتماعية) لدى المراهق المتمدرس.

4-معرفة مدى تمتع المراهق المتمدرس بمستوى من الاتزان الانفعالي.

5-معرفة ان كان هناك تفاعل لكل من تقدير الذات حسب(الجنس و التخصص) في التأثير على الاتزان الانفعالي للمراهق المتمدرس.

6-معرفة ان كان هناك تفاعل لكل من المساندة الاجتماعية حسب(الجنس و التخصص) في التأثير على الاتزان الانفعالي للمراهق المتمدرس.

5. مبررات ودوافع اختيار الموضوع:

إن الدافع الأساسي الذي حفز الباحث على دراسة هذا الموضوع هو ملاحظته لقلّة الأعمال والدراسات التي تحاول توضيح تأثير كلا من تقدير الذات و المساندة الاجتماعية في الاتزان الانفعالي للمراهق المتمدرس (حسب علم الباحث)، إضافة لإرضاء الاهتمام الشخصي بهذا الموضوع و محاولة تقديم ولو إسهام بسيط في طريق مساعدة هذه الفئة على

التأقلم مع المواقف والمعطيات الجديدة النفسية خاصة، وكذا إمكانية مواصلة البحث في هذا المجال الواسع.

تم تحديد دراسة تقدير الذات و المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى المراهق المتمدرس من سن: 16-18 سنة (التي تقابل الفتى و الفتاة في مستوى الثانوي و تم الاقتصار على السنة الثانية من التعليم الثانوي :شعبي الآداب و الفلسفة و العلوم التجريبية) ، بالنسبة للسنة أولى ما زال على كنف المراهقة المبكرة و مرحلة جديدة في حياته الدراسية بمعنى تم استبعاد المراهقة المبكرة كون المراهق مازال لم يستوعب بعد جملة التغيرات الجسمية خاصة و أنه جديد على مرحلة الثانوي و لم يستوعب المستجدات الحديثة من اطرار و طاقم اداري و اكايمي، في حين أنه في مراحل بداية المراهقة المتأخرة يصل إلى نوع من الاستقرار النفسي و الانفعالي النسبي و كذا استبعاد فترة البكالوريا كونها مرحلة ضاغطة له و تؤثر على نتائج الاستبيانات المقدمة ، لذلك حاولنا حصر دراسة هذه المرحلة من المراهقة الوسطى و قليلا من المراهقة المتأخرة كون التغيرات الجسمية و النفسية و السلوكية و العاطفية أهم العوامل لظهور متغيرات الدراسة.

6. تحديد المفاهيم الإجرائية:

1.6. التعريف الإجرائي لتقدير الذات:

يمكن ان نقول بأن تقدير الذات هو التقييم الذي يضعه التلميذ لنفسه انطلاقا من شعوره الايجابي بذاته و احترامه و قبوله لها و تفاعله مع الافراد المحيطين به و كذا التقييم العملي الذي يطلقه الآخرون على الفرد و يعبر عنه اجرائيا بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المراهق المتمدرس من خلال تطبيق قائمة تقدير الذات للباحث "كوبر سميث" و تم ترجمتها و تكييفها من طرف الباحث "بشير معمريّة".

2.6. التعريف الإجرائي للمساندة الاجتماعية:

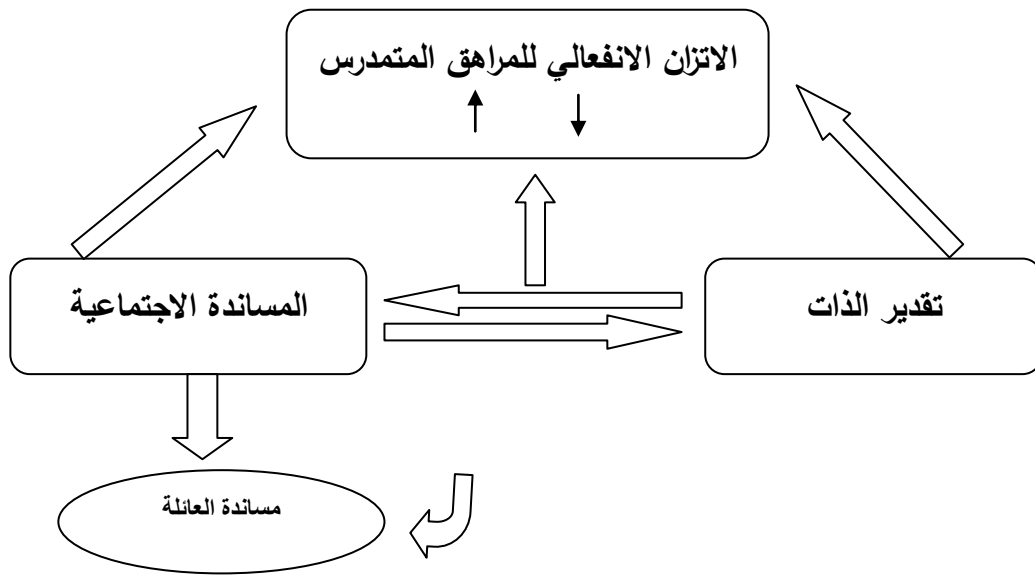
تعتبر المساندة الاجتماعية أحد أهم مصادر الأمن و الاطمئنان يحتاجها المراهق المتمدرس في حياته، فأني خطر يهدده فإنه دائما في حاجة الى المساندة ،و هي المساندة الاسرية و الاكاديمية و الاجتماعية التي تدعم ذاته و تقدرها و يعبر عنه إجرائيا بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المراهق المتمدرس من خلال تطبيق قائمة المساندة الاجتماعية للباحث "ابراهيم السجادوني 1997" و تم تكييفها من طرف الباحث "بشير معمريه".

3.6. التعريف الإجرائي للاتزان الانفعالي:

يمكن اعتبار الاتزان الانفعالي أشبه ما يكون بالسيطرة على الذات و القدرة على التحكم في الانفعالات فلا تظهر بشدة ،و الاتزان الانفعالي سمة في الشخصية تؤدي للصحة النفسية الجيدة و يعبر عنه إجرائيا بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المراهق المتمدرس من خلال تطبيق قائمة بعد(سمة) العصابية / الاتزان الانفعالي - الصورة - أ - و الصورة - ب- للباحث "هانز.ج. آيزنك" تعريب محمد فخر الاسلام و جابر عبد الحميد جابر،و تم معالجتها سيكومتريا من طرف الباحث "بشير معمريه"

7. نموذج الدراسة:

أراد الباحث وضع هذا النموذج ليوضح توجه الدراسة و حيثياتها حيث وصفها كالآتي:



شكل رقم (01) يوضح نموذج الدراسة من اعداد الباحث-

من خلال الشكل السابق يسعى الباحث الى معرفة مستوى ارتفاع أو انخفاض الاتزان الانفعالي لدى المراهق المتمدرس، و كذا معرفة أثر تفاعل كلا من تقدير الذات و المساندة الاجتماعية في الاتزان الانفعالي و من خلال ايضا تفاعلها معا في التأثير على الاتزان الانفعالي و النفسي للمراهق المتمدرس، وكذا تداخل بعض المتغيرات الوسيطة كالجنس و المستوى الدراسي والتي من شأنها حسب رأي الباحث أن تؤثر على الاتزان الانفعالي لدى هذه العينة الدراسية .

8. الدراسات السابقة:

تعد الدراسات السابقة خلفية علمية هامة تساعد الباحث في إعداد دراسته و هي الدراسات التي تطرق إليها باحثون سابقون في نفس الموضوع أو تشبهها ،فهي أشبه بالأسس والقواعد العامة التي تقود الباحث في دراسة مشكلة بحثية. ويمكن اعتبارها بأنها التي أنجزت زمنيا قبل الدراسة الحالية ولها علاقة عضوية بمتغير أو متغيرات الدراسة.

من خلال اطلاع الباحث على الأدب النظري لم يعثر على دراسات تناولت بشكل مباشر متغيرات الدراسة مجتمعه إلا القليل باختلاف المتغيرات و الحقول و العينات، من خلال هذه الدراسات كانت الاستفاد في صياغة فروض و كذا أدوات الدراسة و تحديد الاسلوب الاحصائي المستخدم ،سنقوم باستعراض الدراسات التي عالجت الموضوع مع متغيرات متداخلة و متغيرات أخرى:

1.8. الدراسات التي تناولت متغير تقدير الذات:

- دراسة بابا عربي لطيفة 2012 : تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بتقريت-الجزائر، هدفت الدراسة إلى الكشف عما إذا كانت هناك علاقة بين تقدير الذات والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة تقريت(الجزائر) في ضل متغيرين وسيطين هما الجنس والتخصص، في سياق ذلك اتبع المنهج الوصفي، وقد أجريت الدراسة على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية المتكونة من (131) تلميذ وتلميذة والتي تم اختيارها بطريقة الصدفة عرضية، كما طبقت لذلك أداتين لجمع البيانات المتمثلة في مقياس تقدير الذات لروزنبرغ ومقياس السلوك العدواني لمحمد علي عمارة، وذلك بعد التأكد من خصائصها السيكومترية وصلاحيتهما للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية، وبعد تحليل النتائج إحصائيا، تم التوصل إلى النتائج التالية :

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والسلوك العدواني لدى تلاميذ الثانوية

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والسلوك العدواني بعزل عامل الجنس - لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والسلوك العدواني بعزل عامل التخصص . (بابا عربي ، 2012 ، ص 1)

- دراسة بوريان حياة 2010:هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين العنف في الوسط المدرسي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من التلاميذ الطور الثانوي الجزائر، تتدرج هذه دراسة في إطار إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي ، تكونت عينة الدراسة من (150) تلميذ وتلميذة، واعتمدت على المنهج الوصفي الإحصائي ، واستخدمت مقياس العنف أعد من طرف عبود صلاح الدين وعبود الغني ،ومقياس تقدير الذات الذي صمم من طرف الباحث الأمريكي كوبر سميث(قائمة الدراسة) .

وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الدراسة هي :

-توجد علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات والعنف في الوسط المدرسي

-لا توجد فروق بين الجنسين في تقدير الذات في الوسط المدرسي

-لا توجد فروق بين الجنسين في السلوك العدواني في الوسط المدرسي

و لاحظت ان تقدير الذات في ارتفاعه و انخفاضه مهم جدا لدى شخصية المراهق المتمدرس.(بورنان ،2010 ،ص5)

دراسة سامية عبد النبي 2010:طبيعة العلاقة بين صورة الجسم، وتقدير الذات، والاكتئاب، لدى عينة(ذكور و اناث) من طلاب الجامعة المصرية -بنها نموذجاً-،هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين صورة الجسم، وتقدير الذات، والاكتئاب، لدى عينة من طلاب الجامعة المراهقين (ذكورا وإناثا)، وكذلك التعرف على الفروق بين الجنسين في صورة الجسم وتقدير الذات والاكتئاب. وقد تكونت عينة الدراسة من (287) تلميذا و تلميذة، بالفرقة الثالثة والرابعة (تعليم عام وأساسي) بكلية التربية ببها. ومتوسط أعمار عينة الذكور والإناث (19.58) بانحراف معياري قدره (0.79)، وتم تطبيق قياس صورة الجسم وقياس تقدير الذات ومقياس الاكتئاب، وقد أوضحت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين صورة الجسم وتقدير الذات، وعن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين صورة الجسم والاكتئاب. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوي صورة الجسم، و وجود فروق بين

الجنسين في مستوى تقدير الذات لصالح الإناث، و وجود فروق بين الجنسين في مستوى الاكتئاب لصالح الإناث. (عبد النبي، 2010، ص 01)

دراسة مارتينيز و غارسا (Martinez And Garcia) 2007: تقدير الذات و علاقته بالأنماط النفسية للمراهق في الأسرة البرازيلية، أجريت هذه الدراسة في البرازيل بكاستيلا، هدفت الى معرفة العلاقة بين أنماط النفسية و تقدير الذات، و تكونت العينة من 1239 مراهقا و مراهقة، و استخدم مقياس التنشئة الاجتماعية و المساندة الاجتماعية و مقياس تقدير الذات و استخدم الوسائل الاحصائية: تحليل التباين و الانحراف المعياري. و أظهرت النتائج ما يلي :

-إن تقدير الذات للمراهقة في الاسرة الديمقراطية -المتساهلة أعلى من تقدير الذات للمراهق في الاسرة السلطوية أو المهملة

-دور المساندة الاسرية للرفع من تقدير الذات و تعزيز الثقة بالنفس للمراهق.

-تقدير الذات مهم لثبات النواة الاسرية و تعزيز الشخصية و انماطها المختلفة.

(الجبوري و العبيدي، 2013، ص 275)

دراسة أمزيان زبيدة 2007: علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته و حاجاته الارشادية على ضوء الجنس، قامت الباحثة بدراسة الموضوع انطلاقا من اعتبار المراهقة فترة انتقالية و تحدث بها نمو حتما يؤدي الى ظهور مشكلات و تؤدي الى تأثير على تقدير المراهق لذاته فما حاجات المراهق في هذه المرحلة؟ و هل عدم اشباعها له علاقة بتقدير الذات؟ و استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي المقارن و كانت عينة الدراسة 200 مراهقا بالثانويات الثلاث المطبق عليها الدراسة بولاية باتنة (الجزائر)، مستخدمة استبيان مشكلات نفسية و استبيان الحاجات الارشادية و مقياس كوبر سميث لتقدير الذات وكانت النتائج :

*عند الذكور :- هناك علاقة ارتباطية عكسية بين تقدير الذات و مشكلتي الامن و الاستقلال فكلما كانت هناك مشكلة فيهما تدنى مستوى تقدير الذات .

--مشكلات الذكور نمائية نابعة من اضطرابات المرحلة و الضغوطات التي يعيشها.

*عند الاناث :--وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات و جميع المشكلات و المشاكل لا تؤدي الى ارتفاع تقدير الذات حسب الامن
--تظهر لدى الاناث مشكلة العلاقة بين الاب و البنت(امزيان ،مرجع سابق ،ص 5)

دراسة سلطان بن عبد الله محمد المياح2006: الفروق في مفهوم الذات والسلوك الاجتماعي والانفعالي لدى ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية والعاديين من تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمملكة العربية السعودية، هدفت إلى التعرف على مدى دلالة الفروق في أبعاد مفهوم الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية والعاديين، وكذلك هدفت إلى دراسة ما إذا كان مفهوم الذات وأبعاده يختلف باختلاف نمط الصعوبة التي يعاني منها التلميذ، والتعرف على اختلاف أنماط السلوك الاجتماعي والانفعالي باختلاف أنماط صعوبات التعلم الأكاديمية، وتحديد العلاقة بين أبعاد مفهوم الذات والسلوك الاجتماعي والانفعالي لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية، تكونت عينة الدراسة من:234 تلميذاً 117 من العاديين، 117 من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية) من تلاميذ المرحلة الابتدائية (الصف الخامس والصف السادس)، تم اختيارهم من المدارس الحكومية بمدينة الرياض للعام الدراسي 2004-2005، وقد طبق عليهم اختبار المصفوفات المتتابعة إعداد "جون رافن" تعريب، وتقنين "فتحية عبد الرؤوف 1999"، تم الحصول على نتائج التلاميذ في اختبارات الفصل الدراسي الأول من العام 2004-2005، ثم تطبيق مقياس تقدير الخصائص السلوكية للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم إعداد "فتحي الزيات 1999"، بالإضافة إلى تطبيق مقياس مفهوم الذات إعداد:هيئة تبادل الأهداف التعليمية بالولايات المتحدة الأمريكية، تعريب وتقنين "فتحي الزيات 1985"، ومقياس تقدير الخصائص السلوكية لذوي اضطرابات السلوك الاجتماعي والانفعالي إعداد:"فتحي الزيات 2002". وكانت نتائج الدراسة:-وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.001 بين التلاميذ العاديين والتلاميذ ذوي صعوبات التعلم

الأكاديمية، في مفهوم تقدير الذات العام وأبعاده (مفهوم الذات نحو الأقران، مفهوم الذات الأسري، مفهوم الذات الأكاديمي، مفهوم الذات العام) في اتجاه التلاميذ العاديين.

- أن أكبر الفروق بين المجموعتين، كان في بعد مفهوم تقدير الذات الأسري، بينما كان أقلها في بعد مفهوم الذات نحو الأقران.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين المجموعات الثلاث للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية (ذوي صعوبات القراءة، ذوي صعوبات الكتابة، ذوي صعوبات الحساب) في مفهوم الذات، وأبعاده المختلفة .

- وجود ارتباط سالب دال إحصائياً عند مستوى 0.05 بين أبعاد مفهوم الذات (مفهوم الذات نحو الأقران، مفهوم الذات الأسري، مفهوم الذات الأكاديمي مفهوم الذات العام) وأبعاد السلوك الاجتماعي الانفعالي: قصور المهارات الاجتماعية، الاندفاعية، العدوان

- عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد مفهوم الذات (مفهوم الذات نحو الأقران، مفهوم الذات الأسري الاسنادي، مفهوم الذات الأكاديمي، مفهوم الذات العام)، وأبعاد السلوك الاجتماعي الانفعالي الفرعية (النشاط الزائد، الانسحاب، الاعتمادية)

(المياح، 2006، ص4)

دراسة بيبين روي و آخرون 2003 Bean Roy et Al: اثر كلا من الدعم الاسري و الضبط السلوكي على الانجاز الاكاديمي و تقدير الذات للمراهقين الامريكيين ذوي الاصول الافريقية الاوروبية، بحثت الدراسة على تأثير المتغيرات السابقة على تقدير الذات لدى المراهقين و التي قامت ببحث العلاقة بين أداء المراهقين و الدعم الوالدي الاسنادي الذي يتلقاه هؤلاء المراهقين من والديهم بهدف تحسين ادائهم الاكاديمي ، تمت الدراسة على عينة قوامها 2533 مراهق من اصول افريقية اوروبية من سن 16-25 سنة ، و تمت الدراسة طولية لمدة 10 سنوات بحيث تم دراسة تقدير الذات و الاسناد الوالدي ، قد خلصت الدراسة الى :

-تتمية دعم مستوى تقدير الذات و الثبات النفسي ،الذي لم يعكس اي تأثير او دلالة على تقدير الذات لدى هؤلاء المراهقين.

-انعكاس تقدير الذات الايجابي المرتفع و الاسناد على الانجاز الاكاديمي و

السلوكي

(Bean . et Al.2003.p523)

دراسة الشقيرات و ابو عين 2001: علاقة الدعم الاجتماعي بمفهوم تقدير الذات لدى المراهقين المعاقين جسديا، هدفت الدراسة الى كشف العلاقة بين الدعم الاجتماعي المقدم للمعاقين جسديا من الاسرة و الاصدقاء و افراد المجتمع و بين مفهوم الذات لديهم، و تكونت عينة الدراسة من (307) اشخاص من المعاقين جسديا المراهقين بالاردن،و قد قام الباحثان باستخدام مقياسين هما : مقياس الدعم الاجتماعي و مقياس مفهوم تقدير الذات .و قد اسفرت الدراسة على مايلي:

-ان الدعم الاجتماعي المقدم من طرف مصادره الثلاثة المختلفة (الاسرة و الاصدقاء و افراد المجتمع) يساعد في تكوين مفهوم ايجابي للذات لدى المعاقين جسديا بشكل عام ولدى المصابين ببتير في احد الاطراف و المصابين بإعاقات جسدية مختلفة.

-ان الدعم الاجتماعي المقدم من الاسرة يساعد في تكوين مفهوم ايجابي للذات لدى المصابين بالشلل الدماغي و المعاقين الاخرين

-الدعم الاجتماعي المقدم من طرف الاصدقاء يؤدي الى تكوين مفهوم سلبي للذات لدى المصابين ببتير في احد الاطراف.

-ان الدعم الاجتماعي المقدم من افراد المجتمع يساعد في تكوين مفهوم ايجابي للذات لدى المعاقين جسديا بشكل عام ولدى اصحاب الاعاقات بمختلفها(الهنداوي ،2011،ص62)

دراسة لينش وآخرين (Linche and Al) 2001: تقدير الذات و علاقته بصورة الجسم لدى المراهقين-دراسة مقارنة-،تمت الدراسة على مراهقين (93 ذكراً، 116 أنثى) في الصفوف 5، 8، 12 ثانوي، و استخدم مقياس تقدير الذات لـ "كوبر سميث"، ووضح من النتائج أن البنات سجلن تقدير ذات منخفض عن الأولاد في المراهقة المبكرة وعدم اتزان انفعالي، وكان لديهن صورة جسم سالبة أكثر مقارنة بالأولاد في الطفولة المتأخرة والمراهقة المبكرة، وتبين أن صورة الجسم تتوسط العلاقات بين منبئات معينة وبين تقدير الذات لدى البنات.

(عبد النبي، مرجع سابق، ص18)

دراسة اليس جي (Alis Ji) 1999: تقدير الذات عند المراهقين بنيوزيلاندا، هدفت الدراسة في البحث عن اساليب تقدير الذات عند المراهقين و معرفة الى اي مدى تتوافق آراؤهم أو تتعارض مع النظريات الحالية لعلماء النفس في تقدير الذات ،تكونت العينة من 24 مراهق تتراوح اعمارهم بين 13-15 سنة و ذلك لمعرفة مفهومهم عن تقدير الذات و قد أسفرت نتائج الدراسة على :

-ان تقدير الذات يعتمد على العوامل الخارجية وليست الداخلية ومن هذه العوامل : الانجازات الدراسية ،المدح ،و الثناء، مساعدة الآخرين(الدعم و المساندة الاجتماعية) و ذلك عند الأغلبية

-بينما رأي الأقلية ان تقدير الذات شيء ينقلب و يتغير طبقا لإرادة الفرد و الأحداث اليومية التي يتعرض لها الفرد.(الحميدي، 2003، ص 57)

دراسة كيل (Kail) 1998 : مفهوم الذات و تقديرها و علاقتها بالمناخ الاسري لدى الطفل اعتنت الدراسة بمفهوم الطفل لذاته ،و رأت بأن هذا المفهوم يشترك من المناخ الاسري الذي يعيش فيه، ولهذا يرجع "كيل" التقدير السالب للذات لدى الطفل الى اضطراب المناخ الاسري

و فشل الوالدين في وضع قواعد اسرية تشجع على التفاعل و التواصل الاسري فيما بينهم بل قد يمتد الامر الى عدم اهتمام الوالدين بمشاعر اطفالهم مما يولد لدى الطفل مشاعر عدم الرضا عن الذات ضمن سياقه الاسري .

و على نفس المسار قام "شميدت جنيفر و باديللا بريندا" (Schmidt J end Padilla Brend) 2003 بدراسة تقدير الذات و التحدي الاسري بهدف البحث عن اثارهما على الانجاز حيث اوضحت الدراسة و نتائجها تأثير للتفاعلات التي تحدث داخل الاسرة على تقدير الذات و سلوك المراهقين (تحية ،2011، ص 141)

دراسة شيري بيرس (Cherry p) 1991: العلاقة بين تقدير الذات و الدعم الاجتماعي بين المراهقين المعوقين جسديا و المراهقين الأصحاء جسديا، هدفت الدراسة الى المقارنة بين تقدير الذات و المساندة الاجتماعية لدى المراهقين المعوقين و المراهقين الاصحاء ، و تكونت عينة الدراسة من 98 فردا منهم 38 معقا جسديا المصابين بالشلل الدماغي و الصلب المشقوق، و 60 من الاصحاء ، و تراوحت اعمارهم من 13-19 سنة و قد استخدمت الباحثة مقياس مفهوم الذات لـ بيير هاريس للاطفال و مقياس روزنبرغ لتقدير الذات و مقياس الدعم الاجتماعي المقدم من الاصدقاء و العائلة. و اسفرت الدراسة على مايلي:

-ان ارتفاع مفهوم و تقدير الذات و الثقة بالنفس مقترن بدرجة كبيرة بالمساندة و الدعم الاجتماعي المقدم من طرف الاصدقاء و العائلة لفئة المعاقين جسديا

(الهنداوي ،مرجع سابق،ص67)

دراسة كوبر سميث (Cooper Smith) 1988: مستوى تقدير الذات للاطفال المتمدرسون و علاقته بالانجاز الاكاديمي و الاجتماعي ، حيث قام بتصنيف عدد من التلاميذ الذكور تتراوح اعمارهم بين 10-12 سنة الى فئات ثلاث (مرتفعي -متوسطي -منخفضي) تقدير الذات وذلك وفقا لما ادلى به التلاميذ عن ذواتهم و ما قدره المدرسون عن هؤلاء التلاميذ فضلا عن تطبيق عدد من الاختبارات النفسية، و كشفت الدراسة ان التلاميذ ذوي تقدير

الذات المرتفع يتميزون بقدرتهم العالية على الانجاز الاكاديمي و الاجتماعي و لديهم رغبة عالية في التعبير عن آرائهم و لكنهم حساسون نحو النقد، متفائلون نحو قدراتهم بالمقارنة بهؤلاء الاطفال ذي التقدير المنخفض.

و بعد اجراء كوبر سميث مقابلة مع أولياء امور هؤلاء التلاميذ من ذوي تقدير الذات الايجابي وجد ان الآباء انفسهم لديهم تقدير موجب لذواتهم ،في حين ان آباء الابناء من ذوي تقدير الذات المنخفض لديهم اهتمامات اقل نحو ابنائهم لا يستطيعون اتخاذ قرارات ومن ثم يؤثر ذلك على الابناء فينخفض مستوى تقديرهم لذواتهم (امزيان ، مرجع سابق ،ص 13)

دراسة لينغ (Leung) 1981 :علاقة تقدير الذات بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بوسطن،هدفت الدراسة لايجاد العلاقة بين تقدير الذات و الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة ،تألفت عينة الدراسة من 200 طالبا و طالبة و استخدم الباحث مقياس كوبر سميث لتقدير الذات كما استخدم مقياس لقياس الاتزان الانفعالي ، استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون ، فتوصلت الدراسة الى:

- ان الطلبة ذوي الدرجات العالية في تقدير الذات أعلى في اتزانهم الانفعالي من الطلبة ذوي التقدير المنخفض في تقدير الذات

- ان الطلبة ذوي الدرجات العالية في تقدير الذات متزنين انفعاليا دون تدخل عوارض اخرى

- ان الطلبة ذوي الدرجات المنخفضة في تقدير الذات غير مستقرين و غير متكيفين

مع الظروف (Leung , 1981,p291)

2.8. الدراسات التي تناولت متغير المساندة الاجتماعية:

دراسة بلال نجمة و مراح تقي الدين 2016: المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى التلاميذ الراسبين في شهادة البكالوريا-دراسة ميدانية في ولاية تيزي وزو- الجزائر ،هدفت الدراسة الحالية إلى محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى التلاميذ الراسبين في شهادة البكالوريا، ولتحقيق ذلك اعتمدا على المنهج الوصفي؛ حيث بلغت عينة الدراسة (90) تلميذا وتلميذة من الراسبين يدرسون في ثانويات تيزي وزو، و تم استخدام قائمة المساندة الاجتماعية للسيد إبراهيم السمادوني 1997 و مقياس الرضا عن الحياة أعدّ هذه القائمة مجدي محمد الدسوقي 1998، ومن أهم النتائج التي توصلوا إليها:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى التلاميذ الراسبين في شهادة البكالوريا.

- وعدم وجود فروق دالة احصائية في متغير المساندة الاجتماعية بين الذكور والاناث.

- وجود فروق دالة احصائية بين الذكور والاناث في متغير الرضا عن الحياة لصالح الاناث. (بلال و مراح ،2016، ص 102)

دراسة بوعمامة ياسمينه 2011: دور المساندة الاجتماعية في الرفع من تقدير الذات و تبني استراتيجيات المقاومة الفعالة لدى الطلبة الراسبين في امتحان البكالوريا بالجزائر،قامت الباحثة بالدراسة كان الهدف الاساسي منها تسليط الضوء على أهمية و دور المساندة الاجتماعية في الرفع من تقدير الذات ،و تبني استراتيجيات المقاومة الفعالة عند الطلبة

الراسبين في البكالوريا، و دورها في تخفيف نتائج الاحداث الضاغطة لديهم ،كذلك تبيان تأثير متغير الجنس و شعبي (ادبي -علمي) في متغيرات الدراسة الرئيسية، تكونت العينة من 187 تلميذا بواقع 101 علمي و 86 ادبي ، و 80 ذكور و 107 اناث . كشفت نتائج الدراسة انه يوجد اختلاف بين الطلبة ذوي المساندة المرتفعة و الطلبة ذوي المساندة المنخفضة فيما يخص تقدير الذات ت=3015 عند 0.05 و ذلك لصالح المساندة المرتفعة. كما يوجد اختلاف بين الطلبة ذوي المساندة المرتفعة و الطلبة ذوي المساندة المنخفضة فيما يخص استراتيجيات المقاومة ت=2.09 عند 0.05 و ذلك لصالح المساندة المرتفعة. في حين بينت النتائج أنه لا يوجد اختلاف في متغيرات الدراسة الرئيسية بدلالة متغير الجنس. في حين لم تكن هناك فروق في المساندة الاجتماعية تعزى للتخصص.(بوعمامة، 2011، ص 126)

دراسة النجار نبيل و آخرون 2008: المساندة الاجتماعية وتقدير الذات و الوحدة النفسية و علاقتها بالتحصيل الاكاديمي و المستوى الدراسي و الجنس لدى المراهقين بمؤتة، هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن المساندة الاجتماعية وتقدير الذات و الوحدة النفسية ،و علاقتها بكل من التحصيل الدراسي، الجنس، و المستوى الدراسي، تكونت عينة الدراسة من 300 طالب و طالبه مراهقا منهم 87 طالبا و 213 طالبة. من مؤته للعام الدراسي 2008/2007.

ودلت النتائج على :

-وجود ارتباط دال احصائيا عند مستوى 0.05 بين المساندة الاجتماعية و تقدير الذات و الوحدة النفسية،و التحصيل الدراسي ، و وجود ارتباط دال احصائيا عند مستوى 0.01 بين المساندة الاجتماعية و تقدير الذات يساوي 0.60 ،و المساندة الاجتماعية و الوحدة النفسية يساوي -0.45 .

-كما اشارت النتائج الى عدم وجود فرق دال احصائيا في المساندة الاجتماعية و تقدير الذات و الوحدة النفسية يعزى لمتغير الجنس و وجود فروق دالة احصائيا في المساندة الاجتماعية و تقدير الذات و الوحدة النفسية تعزى الى المستوى الدراسي .

-و باستخدام تحليل التباين الثنائي وجد ان هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.05 في المساندة الاجتماعية و تقدير الذات لدى الطلبة في مؤته تعزى الى متغير الجنس و المستوى الدراسي .

- ولم توجد فروق ذات دلالة احصائية تعزى الى التفاعل بينهما (النجار و آخرون،2011،ص257)

دراسة مروان دياب عبد الله 2006: دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الاحداث الضاغطة و الصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين ، هدفت الى التعرف على دور المساندة الاجتماعية كأحد العوامل الواقية(متغير وسيط) من الاثر النفسي الناتج عن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة، كما هدفت الى تحديد التأثير السلبي للأحداث الضاغطة على الصحة النفسية للمراهقين، و شملت العينة (550) طالبا و طالبة من المرحلة الثانوية تراوحت اعمارهم بين 15-19 سنة حيث شكل الذكور عينة نسبة 48.9% و الاناث 51.1%. استخدم مقياس الصحة النفسية من اعداد القريطي و الشخص و مقياس المساندة الاجتماعية من اعداد زينب شقير و مقياس الاحداث الضاغطة من اعداد اسماء السوسي و امانى عبد المقصود ،و قد اظهرت نتائج الدراسة : -ان المساندة الاجتماعية التي يتلقاها المراهقون متوسطة.

-توجد فروق جوهرية ذات دلالة احصائية في درجة المساندة لصالح الاناث.

-كما بينت نتائج الدراسة وجود علاقة عكسية بين الاحداث الضاغطة التي تعرض لها المراهقون و المساندة الاجتماعية.

-كما بينت نتائج الدراسة على وجود علاقة طردية بين درجات الصحة النفسية للمراهقين و درجات المساندة الاجتماعية.(دياب ،2006،ص 5)

دراسة ريف و آخرون(Riave and others)2006: علاقة خبرات الفقد و الضغوط و المساعدة الاجتماعية بكل من شبكة التوجيه و استجابة الضغط لدى المراهقين من فقد أحد افراد الاسر بتكساس ،هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين خبرات الفقد و الضغوط و المساعدة الاجتماعية، و شبكة التوجيه و الاستجابة للضغوط لموت أحد افراد الاسرة ،و شملت عينة الدراسة (157) مراهقا ،و استخدم الباحث مقياس أثر الحدث و مقياس المساعدة الاجتماعية و اسفرت نتائج الدراسة الى:

- أن خبرات الفقد تمثل أكثر الاحداث الضاغطة تأثيرا على الفرد،و أنها ترتبط بزيادة الاعراض المرضية .

-كما وجد أن المساعدة الاجتماعية لا تخفف من الضغوط فقط و لكنها تقوي الذات و تساهم في تقديرها لدى افراد العينة، حيث أن الفرد الذي يشعر ان الآخرين يقدرونه و يهتمون به و يحبونه تزيد لديه مشاعر القيمة (السميري،2010،ص2161)

-دراسة روز و كوهين(Ross& Cohen)2004: دور المساعدة الاجتماعية في التخفيف من الضغوط الحياتية ، اجريت هذه الدراسة في الولايات المتحدة الامريكية وهدفت الدراسة إلى التعرف على دور المساعدة الاجتماعية كعامل وسيط في التخفيف من التأثير السلبي للضغوط الحياتية، تكونت عينة الدراسة من (109) طالبا مراهقا، واطهرت الدراسة:

- دور المساعدة الاجتماعية كعامل ملطف او واق من وقع احداث الحياة الضاغطة
- كذلك اشارت نتائج الدراسة إلى التأثير الايجابي للمساعدة الاجتماعية على الصحة النفسية للأفراد. (الكردي،2012،ص51)

دراسة سيمистер وزملاؤه(Semister and Al)2003: دور المساعدة الاجتماعية في تحقيق التوافق النفسي لمرضى السرطان المراهقين، جاءت الدراسة لتؤكد دور المساعدة الاجتماعية في تحقيق التوافق النفسي لدى مرضى الأورام السرطانية،و تم تطبيق اختبار المساعدة

الاجتماعية من اعداد الباحثين و اختبار التوافق النفسي من اعدادهما على عينة قدرها 250 مراهقا في سن 18/16 سنة بالمستشفيات، و وجد الباحثان ان للمساندة الاجتماعية دور مهم في حياة مريض السرطان، ولكن أوضحت الدراسة أن هذا الدور الفعال يحدث مع وجود تقدير ذاتي مرتفع لدى المريض.(Symister & Friend, 2003,p. p. 123-129)

اسماء السريسي وأمانى عبد المقصود عبد الوهاب 2001: المساندة الاجتماعية كما يدركها المراهقين وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية بالمنوفيا، وتهدف الدراسة إلى دراسة العلاقة بين المساندة الاجتماعية وعدد من المتغيرات النفسية التى تتمثل فى: القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية، وتقدير الذات، والدافع للإنجاز، وذلك لدى عينة من المراهقين والمراهقات. بالإضافة إلى دراسة العلاقات الارتباطية بين هذه المتغيرات بعضها وبعض وقد تكونت العينة من مجموعة كلية قوامها (100)مائة طالبا وطالبة من بين طلبة وطالبات الصف الأول الثانوى العام بواقع (50) لأفراد كل جنس ما بين 15-17 سنة،وقد استخدمت الباحثتان عدة أدوات تضمنت: مقياس المساندة الاجتماعية ،ومقياس القلق الظاهر، واختبار الشعور بالوحدة النفسية،مقياس الاكتئاب للصغار ، مقياس تقدير الذات ، اختبار الدافع للإنجاز للأطفال والراشدين، وقد أظهرت النتائج ما يلي:

وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين المساندة الاجتماعية (الأبعاد والدرجة الكلية) وكل من الدافع للإنجاز وتقدير الذات فى حالة الذكور ، وعلاقة موجبة فى حالة الإناث ولكنها غير دالة فى حالة فقط البعد الخاص بالمساندة من قبل الأسرة فى علاقته بالإنجاز. ودالة فقط فى حالة البعد الخاص بالمساندة من قبل الأسرة فى علاقته بتقدير الذات. مما يعنى أن الإناث لديهن تقدير منخفض لذواتهن وإدراكهن للمساندة سواء من قبل النظراء أو إدراكهن للمساندة بصفة عامة ضعيف ،نتيجة لارتباطهن بالأسرة واعتمادهن على الوالدين

(السريسي و أمانى (أ)،2001،ص04)

دراسة أمينة محمد مختار 1994: العلاقة بين المساندة الاجتماعية والعصابية لدى المراهقين، قامت الباحثة بدراسة موضوع "العلاقة بين المساندة الاجتماعية والعصابية لدى المراهقين وأظهرت النتائج أن المراهقين الذين لا يدركون المساندة الاجتماعية كانوا أكثر عصابية، وعدم وجود فروق بين الجنسين في كل من العصابية ودرجة إدراك المساندة الاجتماعية.

(أمينة، 1994، ص85)

دراسة شوكي و ليدو (Choquet et Ledoux) 1994: الحالة الصحية العامة للمراهقين المتدربين وعلاقتها بالسلوك المنحرف و دور المساندة الاجتماعية، كانت الدراسة حول الحالة الصحية العامة للمراهقين المتدربين وعلاقتها بالسلوك المنحرف، شملت الدراسة على عينة ممثلة لمجتمع الدراسة قوامها 12391 وحدة، موزعين على 578 قسم و 186 مؤسسة تعليمية مختارة من 08 أكاديميات وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: (ساعو، 2010، ص09)

- أن استهلاك المخدرات أكثر انتشارا لدى المراهقين الذين ينحدرون إلى أسر مفككة، الطلاق، الهجرة، الوفاة.

- كذلك هناك علاقة طردية بين الانحراف وبين فساد الجو الأسري، الاعتداءات الجنسية نمط الحياة المتحرر والفشل الدراسي ، يؤدي الى عدم الاتزان الانفعالي و كذا اختلال في شخص الفرد و سوء تقديره لذاته.

- أن السلوكات العدوانية مرتبطة طرديا مع فساد الجو الأسري و نقص المساندة الاجتماعية وليس مع البناء الأسري المعروف بالدعم الاجتماعي و الاسري (زراقه، 2008، ص45)

دراسة رونير (Rohner) 1985: المساندة الاجتماعية و تقدير الذات و دورهما في خفض الضغط النفسي لدى المراهقين بالثانويات، فيما يتعلق بالمساندة الاجتماعية و تقدير الذات فقد كشف الباحث ان ادراك الفرد لقيمه الذاتية يتحدد من خلال قدرته على مواجهة

المشكلات و القدرة على حلها و التكيف الفعال مع احداث الحياة الضاغطة ،و هذا يتكون من خلال المساندة الاجتماعية داخل الاسرة او في المدرسة أو في بيئة العمل و التي تتمثل في احساس الفرد بالقبول و القيمة و الكفاية و هذه تعد من الخصائص الشخصية التي تدفعه الى النجاح في العمل لارضاء طموحاته و اكساب الرضا عن الذات في عمله أو مدرسته .

(بوشدوب ،2014،ص170)

دراسة شولتز و ساكلو فسك (Schultz and Saklofske) 1983 : علاقة المساندة الاجتماعية بكل من تقدير الذات و الشعور بالوحدة و مركز الضبط لدى الطلاب المراهقين بكندا، تمت الدراسة حول موضوع المساندة الاجتماعية و علاقتها بمركز الضبط النفسي الداخلي و تقدير الذات و الشعور بالوحدة و ذلك بعينة شملت 104 من المراهقين بمقاطعه غرب كندا (71 ذكرا و 33 اناث) بمتوسط عمري 18.8 سنة و انحراف معياري بين 8 سنة و قسمت الحالات الى اربعة مجموعات :

- عدد كبير من المساندات مستوى عال من المساعدة

- عدد كبير من المساندات مستوى متدن من المساعدة

- عدد اقل من المساندات و مستوى اعلى من المساعدة

- عدد اقل من المساندات و مستوى متدن من المساعدة

و تشير نتائج تحليل التباين المتعدد المتغيرات التابعة أن:- الفرق الوحيد الدال كان على بعد الرضا عن المساندة الاجتماعية ،اي ان المجموعة المرتفعة و المنخفضة على هذا البعد ومن ثم فان درجة الرضا عن المساندة وليس مجرد وجود مساندة هي التي تؤثر في المتغيرات الشاسعة السابقة و من بينها تقدير الذات.(رضوان و هريدي ،2001،ص78)

دراسة ميخائيل عبده 1969: مشكلات سوء التوافق النفسي و عدم الاتزان الانفعالي و سوء تقدير الذات عند المراهقين في المدارس بمدينة الاسكندرية، تمحور موضوع الدراسة حول مشكلات سوء التوافق و عدم الاتزان الانفعالي و سوء تقدير الذات عند المراهقين في

المدارس الثانوية بالاسكندرية ، و قد تكونت عينة البحث من 90 مراهقا و تهدف الدراسة الى مايلي :

-التعرف على العوامل التي تؤدي الى اضطراب المراهقين في سير الدراسة و السلوك غير السوي في المدرسة و مشاكل سوء التوافق و عدم الاتزان و قلة تقدير الذات في المنزل و حاجات هؤلاء المراهقين ، و توصل الباحث الى أن أهم الاسباب و العوامل التي سببت سوء التوافق لدى المراهقين هي تلك العوامل المتصلة بالبيئة المدرسية و الاسرية و خاصة طبيعة المعاملة الوالدية إزاء ابنائهم ،بالاضافة الى عوامل أخرى متصلة بالاصدقاء و شخصية الفرد (اتزان انفعالي -سوء تقدير الذات) نقص المساندة الاجتماعية و نموه و صفات جسدية و بنيته الصحية و قدرته العقلية و حالته النفسية (الدسوقي (أ)،1979،صص44-

(45)

3.8. الدراسات التي تناولت متغير الاتزان الانفعالي:

دراسة منى الدغيثر 2008 :المهارات الاجتماعية من منظور اسلامي و علاقتها بالذكاء الاجتماعي و الانفعالي و التحصيل الدراسي و الحالة الاجتماعية و السن لدى الطالبات اليافاعات بالسعودية، تشير الدراسة الى العلاقة بين المهارات الاجتماعية منها و المساندة

الاجتماعية و الذكاء الوجداني (جانب الاتزان الانفعالي) و التحصيل الدراسي و الحالة الاجتماعية و السن لدى الطالبات اليافعات بجامعة السعودية على عينة مكونة من 383 طالبة تتراوح اعمارهن بين 18-26 سنة ،استخدمت الباحثة مقياس المهارات الاجتماعية من منظور اسلامي من تصميم الباحثة و مقياس الذكاء الانفعالي الوجداني بالاضافة لدرجات المعدل التراكمي للطالبات ومن بين النتائج المحصل عليها ما يلي :

-وجود علاقة ارتباطية بين كل من درجات الطالبات على المهارات الاجتماعية من منظور اسلامي و درجاتهن على الذكاء الوجداني و الاتزان ، حيث اشارت النتائج الى ارتباط الدرجة الكلية للذكاء بكل مهارة (الاقناع ،فهم الانفعالات و التعاطف معها ،التعبير عن الانفعالات ، اظهار الثقة بالنفس (تقدير الذات) و استعمال التعبيرات غير اللفظية ، توجيه الانفعالات و ضبط القول و صدقه .

-كما اشارت الى ارتباط الدرجة الكلية للذكاء الوجداني و الانفعالي بالدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية و المساندة الاجتماعية من منظور اسلامي.

-هناك فروق دالة في الدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية من منظور اسلامي و في الابعاد التالية للمهارات الاجتماعية : (الاقناع ،فهم الانفعالات و التعاطف معها ،التعبير عن الانفعالات ، اظهار الثقة بالنفس (تقدير الذات) و استعمال التعبيرات غير اللفظية ، توجيه الانفعالات) بين الطالبات الجامعيات المرتفعات و المنخفضات لصالح الطالبات المرتفعات في الدرجة الكلية للذكاء الوجداني. (الدغيثر،2008،ص04)

دراسة سليمان سعيد مبارك 2008:الاتزان الانفعالي و علاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المراهقين المتميزين و اقرانهم العاديين، هدف البحث قياس الاتزان الانفعالي و مفهوم الذات لدى المراهقين الطلبة المتميزين و اقرانهم العاديين و معرفة نوع العلاقة بينهما،و شملت عينة البحث 200 طالبا و طالبة من المتميزين و العاديين،و استخدم مقياس الاتزان الانفعالي و مقياس مفهوم الذات كأداتين للقياس،و تم ايجاد الصدق الظاهري للأداتين بعرضهما على

لجنة الخبراء، اما الثبات فتم ايجاده بطريقة اعادة التطبيق، و عولجت البيانات احصائيا متمثلة بالمتوسط الحسابي و معامل الارتباط و الاختبار التائي، و من نتائج البحث :

-تمتع عينة البحث بالاتزان الانفعالي و مفهوم ذات عالي.

-هناك علاقة ارتباطية موجبة بين مفهوم الاتزان الانفعالي و مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين و العاديين.

-توافر فروق ذات دلالة احصائية في مفهوم الاتزان الانفعالي وفقا لمتغير الجنس.

-عدم توافر فروق ذات دلالة احصائية في مفهوم الذات وفقا لمتغير الجنس.

(مبارك، مرجع سابق، ص65)

دراسة أمل أبو عزام 2005: أساليب مواجهة الضغوط و علاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب مرحلة الثانوية، و هدفت الدراسة الى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط و علاقتها ببعض سمات الشخصية (الاتزان الانفعالي و تقدير الذات) لدى طلاب المرحلة الثانوية، و تكونت عينة الدراسة من 434 طالبا و 457 طالبة من المراهقين و استخدمت في الدراسة مقياس سمات الشخصية من اعداد الباحثة و مقياس أساليب المواجهة من اعداد "منى عبد الله 2002"، ومن نتائج الدراسة :-أن أهم الاساليب التي يعتمد عليها الطلاب هي اللجوء الى الله ثم المواجهة و تأكيد الذات ثم تحمل المسؤولية .

-وجود علاقة بين طبيعة المدارس التابع لها الطلاب و بين أسلوبيين من أساليب مواجهة الضغوط و هي أسلوب لوم الذات و الانكار .

-كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين الجنس و بين عدد من اساليب مواجهة الضغوط كانت لصالح الذكور في اربع اساليب و لصالح الاناث في ثلاث اساليب.

(أبو عزام، 2005، ص75)

دراسة الجميلي على 2005: أثر العلاج الواقعي و المهارات الاجتماعية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الاعدادية، هدفت الدراسة للتعرف على اثر العلاج الواقعي و التدريب على المهارات الاجتماعية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب

المرحلة الاعدادية المراهقين، تكونت عينة البحث من (45) مراهقا من الطلاب الذين تم تشخيصهم على انهم غير متزنين انفعاليا، اعد الباحث مقياسا لهذا الغرض ، وتكون من (52) فقرة ، و تحقق لهذا المقياس صدق المحتوى و الصدق البنائي، أما الثبات فقد تم استخراج بطرائق ثلاث هي :اعادة الاختبار، الاتساق الداخلي (الفا كرونباخ)، التجزئة النصفية.

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية :معامل لارتباط بيرسون، الاختبار التائي، مربع كاي، تحليل التباين، الفا كرونباخ، اختبار شيفيه، اظهرت نتائج البحث :
- بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعتين التجريبيتين (العلاج الواقعي و التدريب على المهارات الاجتماعية) على مقياس الاتزان الانفعالي في الاختبار البعدي.(الجميل، 2005، ص10)

دراسة فكتور و سميث (Victor .r .Smith) 2005 : علاقة الضغط النفسي و التوازن الانفعالي و احترام الذات بالافكار الانتحارية عند المراهقين الجامعيين، قام الباحثان بدراسة علاقة الضغط النفسي و التوازن الانفعالي و احترام الذات بالافكار الانتحارية عند المراهقين ، وشملت العينة مجموعة مراهقين جامعيين(255) مراهقا بمعدل 18-19 سنة استخدم مقياس كوبر سميث لتقدير الذات و مقياس هانز ايزنك للاتزان الانفعالي و مقياس الضغط النفسي من اعدادهما، وقد بينت النتائج:

- أن هناك علاقة بين كل من الضغط النفسي و التوازن الانفعالي و تقدير الذات و التفكير بالانتحار حيث أن تدني احترام الذات أو التقدير السيئ للذات و زيادة التعرض للمواقف الضاغطة و الانفعالية و عدم القدرة على مواجهتها كثيرا ما يدعو الى التفكير في الانتحار.(ميسوم و بن دحو ، 2016، ص179)

دراسة هالة الخريبي 2002: أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الابناء من الجنسين و علاقتها بالاتزان الانفعالي في المرحلة العمرية 14-17 سنة(تقدير الذات ،المساندة الاسرية و الاجتماعية)، استهدفت الدراسة تحديد اساليب المعاملة الوالدية التي تساعد الابناء

على التمتع بالاتزان الانفعالي و معرفة الاساليب التي تؤدي الى خفضه ، ومعرفة دلالة الفروق بين الجنسين في ادراكهم للاساليب الوالدية و مستوى الاتزان الانفعالي باختلاف المستويات الاجتماعية و الاسرية و الثقافية ، طبقت الدراسة على 505 مراهقا و مراهقة من طلاب المرحلة الثانوية من محافظة القاهرة و استخدمت مقاييس تقيس المتغيرات السابقة و تمت المعالجة الاحصائية الفروق و المتوسطات و الارتباط و المقارنة المتعددة و توصلت الدراسة الى :

-وجود علاقة ارتباطية و التي تبين اساليب المعاملة من قبل الوالدين و مستوى الاتزان الانفعالي لدى كل من الابناء.

-وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اساليب المعاملة و المتسببة بالقهر و الرعاية بالتبعية و الاهمال و الاتزان الانفعالي.

-وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين اساليب المعاملة و كل من الايجابية و التعبير الانفعالي و المساندة الايجابية و تقدير الذات و الاستقرار الانفعالي لدى الابناء من الجنسين.

(الخريبي،2002،ص8)

دراسة الحربي 2000:علاقة بعض أساليب المعاملة الوالدية بمستوى القلق و الانبساطية و العدائية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة، هدفت دراسته الى التعرف على علاقة بعض أساليب المعاملة الوالدية بمستوى القلق و الانبساطية و العدائية لدى الطلاب ،كما هدفت الدراسة الى معرفة أي أساليب المعاملة الوالدية الأكثر إسهاما في تكوين سمات

الشخصية لدى عينة الدراسة ،و استخدم الباحث في دراسته عينة مكونة من 200 طالب من خمس مدارس ثانوية بمكة المكرمة من الاقسام العلمية و الشرعية (الاولى) ، و استخدم الباحث أدوات مثل مقياس المعاملة الوالدية لعابد النفعي و مقياس القلق العام للأطفال و المراهقين لحمد جعفر و اختبار آيزنك للشخصية ،و استبيان تقدير الشخصية الذاتي لممدوحة سلامة ،و توصل الباحث الى :

-وجود علاقة ارتباطية دالة احصائية بين كلا من الاسلوب العقابي و اسلوب الحرمان العاطفي و القلق لدى العينة.

-وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين كلا من الاسلوب العقابي و الحرمان العاطفي لكل من الاب و الام أكثر الاساليب اسهاما في تكوين القلق و العصابية لدى عينة الدراسة .
-كما أظهرت الدراسة أن اسلوب سحب الحب أكثر الاساليب العاملة الوالدية اسهاما في تكوين العدائية بينما كان أسلوب التوجيه الارشادي أكثر الاساليب اسهاما في التقليل من العدائية كما أن الاسلوب الارشادي التوجيهي للام و الاب أكثر الاساليب اسهاما في تكوين الانبساطية و توازن نفسي و وجداني(البليهي ،2008،ص 64)

دراسة ليندي (lindley) 2001: الذكاء الوجداني و علاقته ببعض المتغيرات الشخصية، هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الذكاء الوجداني و بعض متغيرات الشخصية (الانبساطية ، كفاءة الذات،تقدير الذات، التفاوض ،وجهة الضبط الداخلية،التكيف الاجتماعي)، و تكونت العينة من 316 طالب و طالبة منهم 105طالب و 211 طالبة من المراهقين ، و استخدمت الباحثة مقياس جولمان للكفاءة الوجدانية و تقدير الذات لكوبر سميث " و توصلت الدراسة الى: -وجود علاقة موجبة بين الذكاء الوجداني و بعض متغيرات الشخصية(الانبساطية ، كفاءة الذات، تقدير الذات، التفاوض ،وجهة لضبط الداخلية، التكيف الاجتماعي)

-وجود علاقة سلبية دالة بين الذكاء الوجداني و سمة العصابية

-عدم وجود فروق في الذكاء الوجداني تبعا لمتغير الجنس (ذكور اناث)

(ابوعمشة، 2013، ص106)

دراسة أبو إسحاق 1991 : العوامل النفسية (الاتزان الانفعالي) التي تمكن وراء ايجابيات المراهقين الفلسطينيين، وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العوامل النفسية إلى تمكن وراء ايجابية المراهق الفلسطيني وذلك أثناء قيام هؤلاء المراهقين بدورهم في واقع أي دراسة الظاهرة أثناء حدوثها وأجريت على عينة قوامها 192 طالب وطالبة من المراهقين الفلسطينيين من طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية وممن تتراوح أعمارهم ما بين 14 إلى 18 سنة ، وقد استخدم الباحث مقياس الاتزان الانفعالي من إعداد سامية القطان ،ومقياس الايجابية من إعداد الباحث كما قام بتطبيق فنيات المنهج الإكلينيكي من قبل اختبار الذاتي والمقابلة الحرة والمقننة إعداد مخيمر .

وتوصل إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات كل من الطلبة والطالبات المتروين وبين متوسط درجات كل من الطلبة والطالبات المندفعين بالمرحلة الثانوية والمرحلة الإعدادية في مستوى الإيجابية وذلك لصالح الطلبة والطالبات المتروين . كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة والطالبات المتروين وبين متوسط درجات كل من الطلبة والطالبات المترددين بالمرحلة الثانوية والمرحلة الإعدادية في مستوى الإيجابية وذلك لصالح الطلبة والطالبات المترددين .

(بن عمارة و بوعيشة ، 2013، ص ص 3-4)

دراسة مان (Mann) 1989: نمو هوية الأنا و علاقتها بالانفصال لدى المراهقين بالمؤسسات الايوائية و العاديين، تحدثت الدراسة عن تأثير الانفصال أثناء الطفولة المبكرة على نمو هوية الأنا في المراهقة طبق فيها اختبار واشنطن لتكملة الجمل لقياس نمو الانا و مقياس العصابية و اختبار هدف الحياة على مجموعة من المراهقين الذين عاشو مع والديهم ،حوالي 280 مراهقا تربو داخل مؤسسات إيوائية منذ الصغر و توصلت الدراسة الى ما يلي:

-ارتباط خبرة الانفصال بحالة وجدانية تتعلق بالصورة الوالدية المفقودة انعكست على نمو
الأنف و تشكيل الهوية في المراهقة بالنسبة لمجموعة المؤسسات الايوائية
-في حين ان أبناء الاسرة الطبيعية قد عجزوا عن عدم وجود أزمات تتعلق بتشكيل الهوية ،
و كانوا أكثر نجاحا في الحل الايجابي لأزمة النمو في المراهقة و أكثر اتزاناً في الجانب
الانفعالي و العاطفي(البليهي،مرجع سابق،ص ص67-68)

دراسة انريت و آخرون(enright and others)1983: اختبار سيكومتري لمقياس هوية
الانا لرasmuson و الاتزان الانفعالي للمراهقين وفق تقدير الذات لطلبة المراهقين بامريكا،هدفت
الدراسة الى معرفة طبيعة العلاقة بين نمو التفكير الاخلاقي و هوية الانا ،و استخدم
الباحثون مقياس هوية الانا من اعداد "راسموسون" و مقياس التفكير الاخلاقي لـ"كولنبرج" و
مقياس الاتزان الانفعالي كادوات للدراسة و فق مقياس "كوبر سميث" لتقدير الذات، و طبقت
الادوات على عينة قوامها 58 مراهقا من طلاب الصف السابع بمتوسط عمري 13 سنة و
عينة مساوية من المراهقين في الصف الثاني عشر بمتوسط عمري يساوي 17 سنة،و قد
أظهرت الدراسة نتائج الى وجود علاقة دالة احصائيا بين درجات التفكير الاخلاقي و درجات
تحقيق الهوية و الاتزان الانفعالي وفق مستوى تقدير الذات السائد (سكيك،2012،ص8)
دراسة زراد 1978 :علاقة الاتزان الانفعالي بمشكلات الشباب-تلاميذ الثانوية بسوريا-،
وهدف الى التعرف على مشكلات طبيعية بينها وبين مستوى الاتزان الانفعالي عند التلاميذ
في المرحلة الثانوية الرسمية في سوريا ، وتم اختيار عينة البحث بصورة طبقية عشوائية وقد
بلغ عدد أفراد العينة الكلية 480 طالبا وطالبة ومنهم 80 طالب أجريت الاستطلاعية
واستخدم الباحث قائمة المشكلات المعربة إعداد "منيرة حلمي" وقائمة مشاكل الشباب "أحمد
زكري صالح" وأسلوب المقابلة الشخصية واختبار التوافق لـ"محمد نجاتي" لتحديد مستوى
الاتزان الانفعالي وكانت نتائج البحث أن المشكلات المالية والمدرسية والمشكلات الدينية
والأخلاقية قد تقدمت عن باقي أنواع المشكلات حسب ترتيبها وأهميتها .

وأن مستوى الاتزان الانفعالي يؤثر بصورة عامة في حجم ونوع المشكلات التي يعاني منها والعكس ، وهذا التأثير العام لا يصل إلى حد الدلالة الإحصائية كما تبين أن عامل العمر والنضج والنمو يؤثر تأثيرا فعال في كل من مستوى الاتزان الانفعالي وفي المشكلات التي يعاني منها الشباب من حيث حجمها ونوعها (بن عمارة و بوعيشة ، مرجع سابق،ص 4)

9. تعليق على الدراسات السابقة :

من خلال ما تقدم من دراسات سابقة والتي اهتمت بموضوع الدراسة الحالية ،وجد الباحث أن الموضوع حظي باهتمام عدد غير قليل من الباحثين في مجال علم النفس والخدمة الاجتماعية والطب النفسي لاسيما من جانب متغيرات: تقدير الذات ، المساندة الاجتماعية، الاتزان الانفعالي،و يتضح من خلال العرض السابق للدراسات السابقة أهمية و دور كل من المساندة الاجتماعية و تقدير الذات في التأثير على الاتزان الانفعالي وكذا أثرهم على المراهق المتمدرس ، حيث اتفقت نتائج العديد من الدراسات على أن المساندة الاجتماعية تساهم كثيرا في رفع مستوى تقدير الذات و كذا العكس تقدير الذات يوطد العلاقات الاجتماعية للفرد ، و تساهم في ارتفاع مستوى الاتزان الانفعالي،فهي تعمل كحاجز و عامل مهم على الصحة النفسية للمراهق، فالاتزان الانفعالي يؤثر فيه كل من تقدير الذات و المساندة بأنواعها الاكاديمية و الاسرية و الاصدقاء ،و الملاحظ أن أغلب الدراسات تناولت موضوع تقدير الذات و المساندة الاجتماعية معا أو أحد الموضوعين مع الاتزان الانفعالي فقط ، إلا أنهم لم تجمع بين هذه المتغيرات في دراسة واحدة ،و استنتج الطالب الباحث فحوى الدراسات السابقة كالتالي:

1.9. من حيث الموضوع : تنوعت الدراسات السابقة في تناول الموضوعات المختلفة

كل دراسة حسب ما ربطته بين متغيراتها مثل دراسة(لينك 1981 ، سلطان المياح2006،

مارتينيز2007، سامية عد النبي2010، بابا عربي2012) التي تناولت موضوع تقدير الذات و ارتباطه بالاتزان الانفعالي و الاستقرار الانفعالي معا .

أما دراسة (شولتز 1983، رونير 1985، كوبر سميث 1988، شيري بيرس1991، كيل 1998، اليس جي 1999، لينش2001، الشقيرات2001، ببين روي2003، امزيان زبيدة2007، النجار نبيل 2008، بوريان 2010، بوعمامة ياسمينه 2011) فقد تناولت هاته الدراسات موضوع تقدير الذات مع المساندة الاجتماعية وفق متغيرات وسطية لها علاقة بالمناخ المدرسي و الاسري و ساهمت في تحديد التخصص و الجنس و أثرهم على التداخل المباشر على شخصية و حياة المراهق أو العينات المدروسة.

بالنسبة لدراسة موضوع الاتزان الانفعالي مع المساندة الاجتماعية فقد اوضحت دراسة كل من (شوكي و ليدو1994، امينة مختار1994، سيميستر2003، ريف 2006، مروان دياب2006) لما للمساندة الاجتماعية من أثر ايجابي عل الاتزان و الاستقرار النفسي و الانفعالي .

أما دراسة موضوع المساندة و تقدير الذات من جانب سلبي فقد تمت حسب (ميخائيل عبده1969) فهو يرى هناك عوامل اخرى متصلة بالاصدقاء و الاسرة و طبيعة المعاملة و هذا ما خلصت اليه دراسات المساندة الاجتماعية لكل من (داكوف 1990، روز 2004، بلال و مرياح 2016) حيث خلصت الى ارتباط المساندة و الرضا عن النفس معا.

أما موضوع الاتزان الانفعالي فشكلت دراسة كل من (زراد1978، مان1989، ابواسحاق1991، ليندي2001، هالة2002، فكتور2005، الجميلي2005، ابوعزام2005، الدغيد ثر2008) منعرجا مهما من حيث أثر متغيرات وسيطية ساهمت في رفع مستوى او انخفاض مستوى الاتزان الانفعالي متماشيا و اثر المتغيرات الوسيطة و المتغيرات الدخيلة النفسية و السلوكية التي من شأنها التأثير المباشر على الاتزان الانفعالي للشخص المدروس.

بالنسبة لموضوع تقدير الذات و علاقته بالاتزان الانفعالي فقد حظي بهتمام كل من (انريت1983، الحربي2000، فكتور 2005، سليمان2008) ارتبط مستوى الاتزان الانفعالي

و اثره على شخصية الافراد بعلاقته بمفهوم الذات و اختلاف الجنس في هذا ،ناهيك عن ارتباطه ببعض الافكار العقلانية و غير عقلانية و كذا الاساليب التربوية المستخدمة في التعامل مع المراهقين.

2.9. من حيث العينات: اختلفت هذه الدراسات مع بعضها البعض من ناحية العينات و الفئات المستهدفة في الدراسة، حيث أجريت دراسات عديدة على عينة من فئة المراهقين في المرحلتين (المتوسطة و الثانوية و حتى الجامعية) احيانا مثل دراسة (الحري 2000، هالة 2002، الجميلي 2005، ابو عزام 2005، الدغيثر 2008، بلال و مرياح 2016)، وقد ربطت دراسات أخرى تكونت من فئات تمس الجانب المرضي و النفسي كالعصابات و الذهانات و الاكتئاب و القلق و الجوانب السلوكية و الانفعالات .

كما شملت الدراسات عينة الذكور و الاناث و تعددت عينة الدراسات متوسط في العدد و الكثير من العدد ، و وجد الباحث من خلال الاطلاع على العينات في الدراسات السابقة ان تحديد حجم عينة البحث الحالي بـ (520) تلميذا و تلميذة مناسب قياسا بحجم العينات في تلك الدراسات.

3.9. من حيث الأدوات المستخدمة : قد اختلفت و تباينت في استخدامها للمقاييس و الاختبارات ،حيث استخدمت مقاييس الاتزان الانفعالي منها ما كان من انجاز الباحث ومنها ما كان مصمما سابقا و قد اعيد استخدامه للتأكد من صلاحيته ،كذلك الحال للمقاييس الاخرى كتقدير الذات و المساندة الاجتماعية.

قام الباحث بالاستعانة و بتطبيق بعض الادوات الاحصائية المستخدمة في معظم الدراسات السابقة

من خلال هذه الدراسات استفاد الباحث منها في صياغة فروض الدراسة و تصميم الدراسة و تحديد الأسلوب الاحصائي المستخدم لتحليل البيانات الواردة في البحث من خلال الاطلاع على كيفية معالجة البيانات في الدراسات السابقة.

استفاد البحث الحالي من المؤشرات المتعلقة بنتائج الدراسات السابقة في تفسير النتائج المعروضة .

ان الدراسة الحالية تعد استكمالا للدراسات السابقة ومحاولة للتعرف على مستوى الاتزان الانفعالي و علاقته بكلا من تقدير الذات و المساندة الاجتماعية و التفاعل بينهما لدى المراهقين بثانويات مدينة الأغواط

10. حدود الدراسة :

يقع الجانب الميداني للدراسة الميدانية في الحدود التالية :

1.10. حدود زمنية : من 17 اكتوبر 2016 الى غاية ماي 2017

2.10. حدود مكانية اجرائية: جميع ثانويات مدينة الاغواط (13 ثانوية) بالجزائر

3.10. حدود بشرية: عينة عشوائية منتظمة من التلاميذ المراهقين للسنة الثانية ثانوي لشعبي

(الآداب و الفلسفة و العلوم التجريبية)

خلاصة

لقد تم من خلال هذا الفصل تحديد الاشكالية و ضبط المصطلحات مع عرض بعض الدراسات المشابهة و السابقة ذات الصلة و التي تطرقت الى موضوع دراستنا ، إضافة الى ضبط و تحديد الاطار المنهجي الذي ستتخذه هذه الدراسة كطريق لإختبار الفرضيات ميدانيا ، محاولة منها الوصول الى تحليل و تفسير المتغيرات المدروسة ، وذلك بتحديد الفرضيات و مجالات الدراسة وكذلك العينة و مواصفاتها و المنهج و الأدوات المستخدمة و كذا حدود الدراسة .

تقدير الذات

تمهيد

1. تقدير الذات -مدخل مفاهيمي-
 2. أهمية تقدير الذات
 3. اسباب تدني تقدير الذات
 4. العوامل المؤثرة في تقدير الذات
 5. الحاجة الى تحقيق و تقدير الذات
 6. أسس بناء تقدير الذات ومكوناته
 7. النماذج و الأساليب الإستراتيجية لتقدير الذات
 8. الآثار الايجابية و السلبية لتقدير الذات
 9. مصادر تقدير الذات
 10. النظريات التي حاولت تفسير تقدير الذات
 11. تقدير الذات و المدرسة
 12. تقدير الذات عند المراهق المتمدرس
- خلاصة الفصل

تمهيد

الصحة النفسية في جوهرها عملية توافق نفسي، والتوافق النفسي عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد والبيئة، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق مطالب البيئة والشخصية الذاتية والانفعالية.... الخ ، ويتضمن التوافق النفسي: الرضا بالواقع المستحيل على التغيير وتغيير الواقع القابل للتغيير.

ومن الأساليب التي يلجأ إليها الفرد لتحقيق التوافق و تحقيق ذاته و تقديره لها: حيل الدفاع النفسي، وهي وسائل لا شعورية هدفها وقاية الذات والدفاع عنها والاحتفاظ بالثقة في النفس واحترام الذات وتحقيق الراحة النفسية والأمن النفسي و تقديره لذاته.

عندما نتكلم عن التقدير الذاتي فإنه يقصد به الأشخاص الذين لديهم شعور جيد حول أنفسهم. وهناك كثير من التعريفات لتقدير الذات، والتي تشترك في طريقة معاملتك لنفسك واحترامها، فهو مجموعة من القيم والافكار والمشاعر التي نملكها حول أنفسنا. فيعود مصطلح التقدير الذاتي إلى مقدار رؤيتك لنفسك، وكيف تشعر اتجاهها.

إن حقيقة الاحترام والتقدير تتبع من النفس ،إذ أن الحياة لا تأتي كما نريد فالشخص الذي يعتمد على الآخرين في تقدير ذاته قد يفقد يوماً هذه العوامل الخارجية التي يستمد منها قيمته وتقديره وبالتالي يفقد معها ذاته، لذا لا بد أن يكون الشعور بالتقدير ينبعث من ذاتك وليس من مصدر خارجي يُمنح لك. والاختبار الحق لتقدير ذاتنا هو أن نفقد كل ما نملك، وتأتي كل الأمور خلاف ما نريد ومع ذلك لا نزال نحب أنفسنا ونقدرها ونعتقد أننا لا زلنا محبوبين من قبل الآخرين. فلو اخترنا لأنفسنا التقدير وأكسبناها الاحترام فإننا اخترنا لها الطريق المحفز لبناء التقدير الذاتي.

1. تقدير الذات:

1.1. التعريف اللغوي للذات و تقدير الذات:

مفهوم الذات يشمل آراء الشخص عن نفسه ،حيث مر مفهوم الذات بنمو ديني و فلسفي عبر التاريخ ،و تناول الفلاسفة اليونان الذات ثم أخذة الفلاسفة العرب و تكلموا بما ورد في القرآن عن أنواع الأنفس، ويحرص ابن القيم الجوزية على التطرق لمصطلحين هما : الذات و الروح استخدمنا لتفسير النفس في القرآن الكريم فالنفس بمعنى الذات في مثل قوله تعالى : "فسلموا على أنفسكم"¹(بوداود ،2014،ص25)،ثم جاء المفكرين الغربيين يهيمنون بين الذات والروح مثل جون لوك و بيركلي وهيوم و كانت ،و ظهر المصطلح كمفهوم نفسي من خلال كتابات وليام جيمس (معمريةأ،2012،ص7) و أخذت الذات مكانها الطبيعي في دراسات علم النفس و دراسات الشخصية و العلاج و الارشاد النفسي و...الخ.فالذات جوهر الشخصية و هو تكوين معرفي و متعلم للمدركات الشعورية و التصورات و التقييمات الخاصة بالذات فهي عامل أساسي في تكيفه الشخصي والاجتماعي.

(قحطان ،2004،ص24) و(إخلاص ،2015،ص113)

فمفهوم الذات (self –concept) هو فكرة الفرد و مشاعره الايجابية أو السلبية عن نفسه و علاقتها بالمحيط الاجتماعي ، وهو ما يجيب عن سؤال : من أنا؟ ، و يحدد تكيف الفرد النفسي و الاجتماعي و يؤثر على صحته النفسية.

(الشافعي ،2013، ص ص 125-126)



(drasat.inf-self-concept,2016,p.01)

شكل رقم (02) يوضح مفهوم الذات حسب كارل روجرز

وحسب "كارل روجرز" فنتكون الذات من : (الحريي و الامامي ، 2011، ص84)

- الذات الواقعية: وهي مجموعة من القدرات و الامكانيات التي تحدد الصورة الحقيقية

للافراد.

-الذات الاجتماعية: وهي مجموعة من المدركات و التصورات التي يحملها الفرد من

خلال تعامله مع المجتمع .

- الذات المثالية: و هي مجموعة أهداف و تصورات مستقبلية يسعى الفرد للوصول

اليها ،فقد تكون هذه التصورات واقعية و تتلاءم مع قدرات الفرد ،أو قد تكون غير واقعية و

لايمكن الوصول إليها .(دبور و الصافي ، 2007، ص81)

المفهوم اللغوي لتقدير الذات يشير إلى القيمة، فكلمة 'تقدير' تشير من الناحية اللغوية

الى حكم فكري أو أخلاقي يعقب فحصا إنتقاديا ،فهو تقويم و تقرير قيمة محددة .

(كميل و آخرون ، 2000، ص130)

وهي ترجمة للكلمة اللاتينية(aestimare) التي تطورت إلى المصطلح

الإنجليزي(estimate)وتعني تقدير وتعني إعطاء قيمة لشيء ما، ثم اشتق منها

كلمة(esteem)التي تعني تقدير، ثم صارت مصطلحا مركبا (self-esteem)وتعني تقدير

الذات ،و تترجم كلمة(esteem)الى اللغة العربية بثلاث مفردات هي:

تقدير و اعتبار، واحترام، أما "دوغلاس 1994 (Douglas) فيقول أن مصطلح "تقدير" يرادف مصطلحات: اعتبار، احترام، تقييم وتأمين.

وأيضاً "تقدير" بمعنى قدر أي إعتبر، ثمن (la petite motkan.2007.p50) وهو معيار تقيم به درجات الطالب في سمة أو إنجاز ما . (العايد و آخرون، 1989، ص970)

ويعرف تقدير الذات بأنه مجموعة المعتقدات التي يحملها الفرد عن نفسه والتي تعتبر حقيقية في التعبير عنه، سواء كانت معبرة عن حقيقته فعلاً أم غير ذلك. أما عبارة (estime de soi) فتشير إلى الاعتداد بالنفس و الاعتزاز بها (ادريس، 2003، ص490) وتعني أيضاً أن يمنح الشخص لنفسه قيمة ذاتية إيجابية تنعكس في تقبله لذاته وفي تفكيره وتعامله مع الآخرين بإيجابية تقود إلى الكفاءة الذاتية في حياته مع نفسه ومع الآخرين.

ويشمل مفهوم تقدير الذات لغوياً في مؤلفات علم النفس مجموعة من المفاهيم مثل: تقويم الذات و قيمة الذات إلا أن عبارة تقدير الذات هي أكثر تداولاً و استعمالاً. (غمري، 2012، ص39).

ويعرف تقدير الذات من جانبه اللغوي على أنه قيمة الفرد لنفسه بصورة إجمالية ، و يرجع ذلك في أساسه إلى ثقة الكائن البشري المطلقة بفاعليته و قيمته.

(آيت مولود، 2011، ص27)

وتقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد وهو عنصر مهم يندرج ضمن مفهوم الذات ويعكس مدى إحساس الفرد بقيمته و كفاءته.

(عبد الأمير، 2011، ص297)

2.1. مفاهيم اصطلاحية حول تقدير الذات:

تعددت التعريفات و المصطلحات الخاصة بتقدير الذات فهو مفهوم حديث نسبيا فقد ظهر أواخر الخمسينيات ضمن النظريات المفسرة للذات و غالبا ما نجد في الأدبيات السيكولوجية مفاهيم تستعمل كمرادفات لمفهوم تقدير الذات و قد تباينت تعريفات هذا المفهوم من بينها :

1.2.1 :لنكون أكاديميين نستعرض أهم المصطلحات المتداولة لدى العلماء المهتمين بموضوع الذات :

جدول رقم (01) يوضح أهم المصطلحات المتداولة لدى العلماء بموضوع الذات

المصطلحات المتداولة بموضوع الذات				
تقبل/قبول الذات	تقدير الذات	احترام الذات	تحقيق الذات	توكيد الذات
صورة الذات	مفهوم الذات	ادراك/فهم الذات	الثقة بالنفس/في الذات	تقييم الذات
وصف الذات	فاعلية الذات	لوم/نقد الذات	دونية/تحقير الذات	الشك/اتهام الذات
مشكلة الذات	اتجاه نحو الذات	الوعي بالذات	اكتشاف الذات	سمو/علو الذات

بتصرف (معمرية، مرجع سابق، ص5) و (بلكيلاني، 2008، ص15)

وجميعها تدور حول كيف نرى ذواتنا ،أفكارنا حولها و أية قيمة نمنحها لذواتنا الانسانية و كل مصطلح يختلف قليلا عن الثاني. (funnell M ,2007,p.11)

2.2.1:التعريف الكلاسيكي لاحترام و تقدير الذات:

التقييم الذي يجعل الفرد يحافظ مع ما يتعلق بنفسه: فهو يعبر عن موقف و موافقة ويشير إلى أي مدى هو قادر على النجاح وانه جدير به باختصار احترام الذات هو الحكم الشخصي للجدارة التي يعبر عنها الفرد في مواقف نحو نفسه.و حسب "كوبر سميث 1967" فاحترام الذات هو حكم ذاتي لقيمته الشخصية يتضمن أبعادا منها : الخبرة الاجتماعية ،الأكاديمية ،العائلية و الشخصية (آن يونج ،2008، ص372)، واحترام الذات هو موقف

حول الذات ويرتبط بالمعتقدات الشخصية حول المهارات والقدرات والعلاقات الاجتماعية والنتائج المستقبلية، من المهم أن نميز احترام الذات من الذات فهي مصطلح أعم من المفهوم، لأن المصطلحين كثيرا ما تستخدم بالتبادل.

مفهوم الذات يشير إلى مجمل المعتقدات المعرفية يحملها الناس عن أنفسهم. وهو كل ما هو معروف عن النفس، ويشمل أشياء مثل الاسم، الحب، الكره، والمعتقدات، والقيم، وأوصاف المظهر، مثل الطول والوزن. على النقيض من ذلك، احترام الذات هو استجابة عاطفية لتجربتهم لأنها تقيم أشياء مختلفة عن أنفسهم. على الرغم من احترام الذات يرتبط بمفهوم الذات، فمن الممكن للناس اعتقاد الأمور الايجابية بشكل موضوعي (مثل الاعتراف المهارات في الأكاديميين، ألعاب القوى، أو الفنون. (Todd F et al, 2002, p.220-223 Wyland, 2002,

3.2.1. ركائز احترام الذات :

- ممارسة الحياة بوعي
- ممارسة القبول الذاتي
- ممارسة المسؤولية الذاتية
- ممارسة الحزم الذاتي
- ممارسة المعيشة عن عمد
- ممارسة النزاهة الشخصية (Nathaniel Branden, 1995 , p.1)

4.2.1. مفهوم تقدير الذات: يمثل ظاهرة سلوكية يفترض أنها قابلة للقياس، وبالتالي فإنه يمكن معالجتها وتناولها بطريقة علمية ويترتب على ذلك أنه يمكن قبول أو رفض أي من جوانبها أو صفاتها.

وتعتبر دراسة تقدير الذات من الموضوعات الهامة التي ما تزال تصدر المراكز الأولى في البحوث النفسية. كما حفل التراث السيكلوجي بدراسات عديدة تناولت تقدير الذات (estime de Soi) باعتباره مفهوما سيكلوجيا يتضمن العديد من أساليب السلوك. ان التعريف الأكثر قبولا وانتشارا لتقدير الذات هو التعريف الذي وضعه "براندن ناثانيل" (Brandon Nathaniel, 1993) وتبناه المجلس القومي الأمريكي لتقدير الذات حيث يعرف تقدير الذات على انه خبرة الفرد في أن يكون قادرا على إدارة ومعالجة تحديات الحياة والشعور بأنه جدير بالسعادة. (الزعيبي، 2005، ص 62)

فيما يرى "فهمي 1979" ان تقدير الذات هو عبارة عن مدرك أو اتجاه يعبر عن ادراك الفرد لنفسه و عن قدرته على كل ما يقوم به من اعمال و تصرفات ،ويتكون هذا المدرك في إطار حاجات الطفولة و خاصة الحاجات الى الاستقلال و الحرية و القبول والنجاح.

(دبابي ، 2007، ص 31)

بينما يعرفه "عادل عبد الله محمد " هو تقدير عام يضعه الفرد لنفسه وبنفسه متضمنا الايجابيات التي تدعوه لاحترام ذاته . والسلبيات التي لا تقلل من شأنه تجاه الآخرين كلما ارتفع تقدير الفرد لذاته دل ذلك على أنه ناجح اجتماعيا أما إذا انخفض دل على أنه أقل نجاحا (الدسوقي ج، 1998، ص 162)

يتم تعريف تقدير الذات حسب (Rosenberg 1965) بأنه " موقف إيجابي أو سلبي تجاه. . . النفس "

تقدير الذات حسب "البوميسثير 1998" هو الجانب التقييمي من مفهوم الذات الذي يتوافق مع نظرة شاملة عن الذات كما يستحق أو لا يليق. (Daniel Clay et ol, 2005 ,

p.451

ويرى "ناجح السلطاني " تقدير الذات أنه التقييم الوجداني في الشخص لكل ما يملكه من خصائص وصفات عقلية و مادية و قدرة الفرد على الأداء و يعتبر حكما شخصيا للفرد

على قيمته الذاتية في أثناء تفاعله مع الآخرين ،و يعبر عن ذلك من خلال اتجاهات الفرد نحو تصرفاته و معتقداته و مشاعره كما يدركها الآن في اللحظة الراهنة .

(السلطاني ، 2006، ص120)

و يعرف "كوبر سميث"(cooper smith 1967) تقدير الذات بأنه تقويم يضعه الشخص لنفسه و يعمل على الملاحظة عليه حيث يتضمن اتجاهات الفرد الايجابية أو السلبية نحو ذاته ، كما يوضح اعتقاد الفرد بأنه مهم و ناجح و قادر و كفء ، اي ان تقدير الذات أو حكم الفرد على درجة كفاءته الشخصية . كما يعبر عن اتجاهات الفرد نحو نفسه ،و بذلك يكون تقديره لذاته بمثابة خبرة ذاتيه ينقلها الى الآخرين ، باستخدام أساليب التعبير الممكنة.(حمام والهويش ،2010، ص75)

تقدير الذات:"هو تقييم كيف أن الشخص يقدر ويستحسن أو لا يستحسن نفسه"

(Hildebrandt, 2007,p 5)

ويعرفه "روبن وآخرون" (Robin et al 2001) "أنه حالة انفعالية كلية شاملة للذات"

(Nurmela, 2006 ,p 2)

و تذكر "سامية عبد النبي" في أبحاثها عن صورة الجسم و علاقتها بتقدير الذات و الاتزان الانفعالي للمراهق لما ذهب اليه "مانوس وآخرون"(Manos et al2005) إلى أن تقدير الذات "هو اتجاه موجب أو سالب نحو ذات الشخص(عبد النبي،مرجعسابق،ص12-13) ويستند إلي تقييم خصائصه ويتضمن مشاعر الرضا أو عدم الرضا عن ذاته".

(Manos et al., 2005,p 104)

ويشير "باتان وآخرون" (Pattan et al 2006) إلى أن تقدير الذات يعكس إحساس الفرد بقيمته أو احترام الذات، وإلى أي مدى الفرد يعجب ويستحسن ويحب نفسه؟ ويعتبر تقدير الذات مكون تقييمي لمفهوم الذات، وهو يستخدم لكي ينسب إلى الإحساس الشامل لاحترام الذات ، وهناك مفاهيم مثل: تقدير المظهر الخارجي، أو تقدير الجسم تستخدم لكي تدل على تقدير الذات. (Pattan et al, 2006,p. 31)

ويشير "واد" (2007 Wade) إلى أن تقدير الذات يعنى مشاعر الفرد تجاه ذاته بشكل عام. (wade, 2007,p.89)

ويشير "لاثا وآخرون" (2006 Latha et al) إلى أن الرجل يميل إلى أن يحصل على تقدير ذاته خلال الإنجازات التي يحققها، والمراكز القوية والمسيطرة، بينما تقدير الذات لدى المرأة يستند على المرغوبة والجاذبية. (Latha et al, 2006,p. 78) وقد أكد Davison & McCabe (2006) أن هناك ارتباطاً بين صورة الجسم وتقدير الذات خلال المراهقة (Hidebrandt, 2007,p. 4) وكذا المرأة الحامل من يعزز لها تقدير الذات العالي تلد بصورة طبيعية و تتحسن صورة الجسد لها. (Hobfoll & Lieberman, 1987, p.18-26)

كما يقدم "البخيت 1985" تعريفاً لتقدير الذات على أنه مجموعة من الاتجاهات و المعتقدات التي يستند عليها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به ،فهو حكم الفرد اتجاه نفسه و قد تكون بالموافقه أو الرفض. (حنان ، 2012، ص34)

و تقدير الذات حسب "نسرينجمبي 2008" هو حكم الفرد على أهميته الشخصية حيث يعكس الثقة بالنفس و يتضمن الاحساس بالرضا عن الذات أو عدمه بمعنى أنه تقييم للصفات المدركة عن الذات فهو الترجمة العملية لمفهومها أي يكون تقدير الذات متعلقاً بالتقييم. (جمبي ، 2008، ص21)

تقدير الذات هو مقياس لقيمة الشخص نفسه. وهو التقييم الذاتي للموقف كان لدى الشخص تجاه نفسه. تقدير الذات ويشمل المعتقدات، التقييمات والأحكام، والعواطف المتنوعة.

و يرى " الزبيدي 2009 " تقدير الذات بأنه تقييم و تقدير الفرد لمدى ما وصل اليه من خبرات و حاجات و اتجاهات و سلوك و تفاعله نحو نفسه و الآخرين في ضوء ادراكه لنفسه و تفاعله الاجتماعي مع الآخرين . (الزبيدي ،2009، ص31)

بينما تقدير الذات هو شعور الفرد بأنه شخص محبوب و ثقته بالذات والأهمية و الرضا عن مظهر و مستواه الأكاديمي، و الشعور بالقدرة على مواجهة الصعوبات وإتمام المهام؛ مما يجعله يدرك بأنه شخص جدير بالاحترام والمحبة والإعجاب من الآخرين، فيسهل التعامل مع الآخرين ويسهل تقبلهم. (خاطر، 2011، ص591)

و بالمقابل يرى الباحث "عموم رمضان2014" أن تقدير الذات بصورته المختصرة: شخص سوي متوافق يتصف بتقدير ذاته ايجابيا و يدرك قيمتها ويشعر بالاطمئنان ويعترف بجوانب ضعفه و يحاول تقويتها.(عموم ،2014،ص57)

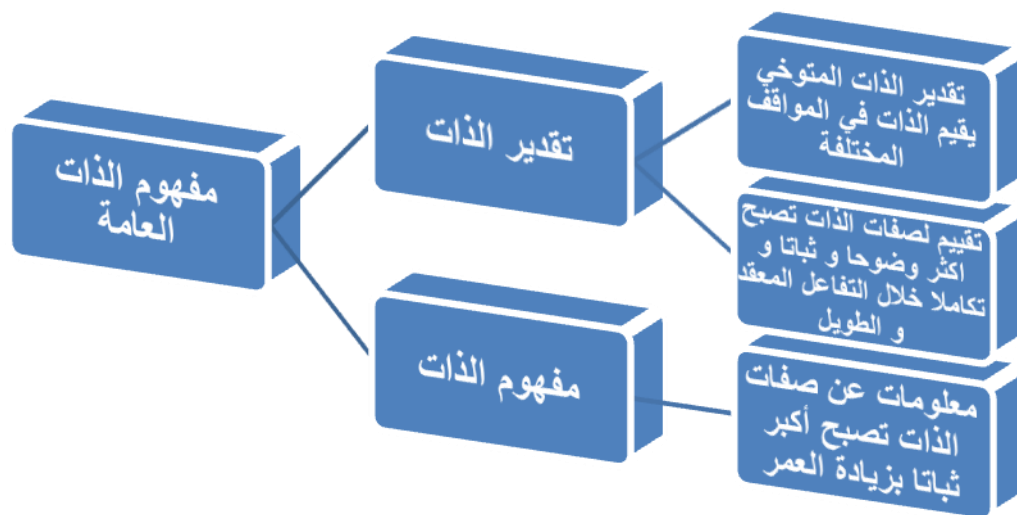
وعليه يمكن ان نقول أن هناك شقين يرتكز عليهما تقدير الذات :

الشق الأول : هو احترام الذات و يتضمن الجدارة و الكفاءة و الانجاز و القوة و الثقة بالذات و الاستقلالية و الشخصية .

و الشق الثاني : هو التقدير و الاحترام من الآخرين و يتضمن التقبل و الاحترام و الانتباه و المكانة (شاهين و فداء ، 2014، ص61)

وتقدير الذات هو القيمة التي تضع نحو النفس بعد الحكم و تحديد المعتقدات اي تقدير الذات يشمل المعتقدات كشعوري بالكفاءة مثلا(Tutorials Point,2015,p01)

يرى الباحثما سبق تأكيد الباحثين على أهمية الوعي بالذات و الحاجة الملحة لتقدير الذات للفرد، مع أهمية تطبيع العلاقة الاجتماعية مع جميع أفراد المجتمع ابتداء من الأسرة (الوالدين) مروراً بالمجتمع من أجل بناء تصور و إدراك كلي للذات.



شكل رقم(03) يوضح الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات

(شيببي و تاج ، 2015، ص 67)

2. أهمية تقدير الذات :

ان شعور الفرد بالثقة وحصوله على التقدير والاحترام من الآخرين يحسسه بمكانته وهذه الحاجة تشعر الفرد بأهميته وقيمة ما لديه من امكانات ليساهم في تحقيق أهداف وجوده و تواجهه ،فكلا منا يريد ان يحظى بالتقدير .

وتقدير الذات مهم جدا من حيث أنه هو البوابة لكل أنواع النجاح الأخرى المنشودة. فمهما تعلم الشخص طرق النجاح وتطوير الذات، فإذا كان تقديره لذاته وتقييمه لها ضعيفا فلن ينجح في الأخذ بأي من تلك الطرق للنجاح، لأنه يرى نفسه غير قادر وغير أهل وغير مستحق لذلك النجاح.

إن الحاجة إلى تقدير الذات أو الشعور بالقيمة الذاتية هي في الواقع موجودة في أساس كل سلوك بشري، فكل شخص مهم جدا في نظر نفسه وهذا يعني شيئا كبيرا في سلوكنا مدفوعا بنظرتنا إلى أنفسنا، ونحن حين نتصرف ونأخذ بعين الاعتبار ذواتنا وتأثير هذا التصرف بالنسبة إليه فمن الممكن أن الفرد يدرك ذاته على أنها جديرة بالتقدير والاهتمام وأقوى مما لدى الشخص ذي المشاعر الدنيا (معيري و آخرون، 2008، ص 01)، فالشخص الذي لديه تقدير مرتفع يشعر بتقبل الآخرين و الاشخاص المحيطين به و يدرك أهميتهم، فهو يميل الى ادراك العالم بطريقة ايجابية (شاهين و حمدي، 2007، ص 14) كما ان الحاجة لتقدير الذات و الشعور بقيمتها و أهميتها هي في الواقع موجودة في أساس كل سلوك بشري أي أن كل شخص مهم في نظر نفسه، ففي تصرفاتنا نأخذ بعين الاعتبار ذواتنا و تأثير هذا التصرف بالنسبة إليها فمن الممكن التأكد على أن الفرد يدرك ذاته بأصالة على أنها جديرة بالتقدير عكس الشخص ذي المشاعر الدونية (إياد، 2013، ص 14)

وهناك العديد من المنظرين من مجال الصحة النفسية يشيرون الى تأكيد أهمية تقدير الذات في حياة الأفراد، وكان "فروم" أحد الأوائل الذين لاحظوا الارتباط بين تقدير الشخص لنفسه و مشاعره نحو الآخرين و إعتبر تقدير الذات المنخفض شكلا من أشكال العصاب (فادية، 2010، ص ص 81-82) ويقول (Beck 1971) أن دوافع السيطرة عند الفرد ماهو الا تعبيراً عن الحاجة إلى التقدير ، وتقدير الذات السوي هو تكيف و إحساس بالأمان.

(يونسي، 2012، ص 84)

فتقدير الذات مؤشرا للصحة النفسية فكما يرى "روجرز" (Rogers) فان جزء من التوافق النفسي يعد وظيفة لمفهوم تقدير الذات ،فكلما ارتفع دل على الايجابية و كان دليلا على الصحة النفسية ، فتقدير الذات يعزز روح التفاؤل و الابداع في مواجهة تحديات و مصاعب الحياة ، فيكون الفرد أكثر مرونة و متقبلا للحقائق المتجددة في حياته(جمبي ، مرجع سابق ، ص 25)فهي تعتبر تقدير الذات كبعد من أبعاد الصحة النفسية .

و تجدر الإشارة إلى أن الفرد الذي عانى في طفولته و لم يعيش الحب و الحنان من والديه أو من يقومون برعايته فان ذلك يني له العدوان ممن كانوا سببا له من الحرمان لتلك المشاعر التي يحتاجها كل إنسان ، فيسقط أحاسيسه و مشاعره العدوانية نحو الآخرين في مستقبل حياته ،فيترتب عليه انخفاض في تقديره لذاته و يصبح مضطربا نفسيا (العتيبي ،2006،ص 57)

كلما كانت ادراكات الفرد ايجابية كان ناجحا و طموحا و منجزا و ينعكس ذلك على كافة سلوكياته تعاملاته و العكس صحيح(الفحل 2000،ص 21)ونفس النتائج توصل اليها -حسب ما تراه الباحثة السعودية : "تسرين جمبي 2008" - للامريكي "جيلمور"(johnGilmor) حيث وجد ان هناك علاقة قوية بين تقدير الذات الايجابي و بين الإنتاجية العالية سواء كان ذلك في النواحي الأكاديمية أو الإبداعية أو القيادية . (أبو رياش و آخرون ،2006،ص 172)

و يعتبر تقدير الذات محدد هاما لنجاح الفرد أو فشله في مختلف المهام التي يضطلع عليها(جمبي ،مرجع سابق ،ص 26)فذوي التقدير الايجابي لذواتهم غالبا ما يتوقعون النجاح و تزداد الدافعية للإنجاز و تحقيق افضل أداء لهم بل ان التقدير الذي يضعه الفرد يؤثر بوضوح في تحديد أهدافه و اتجاهاته و استجاباته نحو الآخرين و نحو نفسه.

قد يتجه بعضنا إلى أن يستمد تقديره الذاتي من الآخرين، فيجعل قيمته الذاتية مرتبطة بنوع العمل، أو بما لديه من مال، أو إكرام وحب الآخرين له وهو من غير شعور يضع نفسه على حافة هاوية خطيرة لإسقاط ذاته بمشاعر الإخفاق، وهذا يوحى إلينا ذات ضعيفة (بقنه ، نت ، 2015) لأن التقدير والاحترام لأنفسنا ينبع من مصدر خارج أنفسنا وخارج تحكمنا ويعتقد أن تدني تقدير الذات راجع الى:

- ردود فعل عاطفية سلبية

-النقد الدائم والسلبى

- والعقاب وسوء المعاملة

- والحرمان الاقتصادي، والفشل في المدرسة وغيرها الكثير عوامل أخرى تؤثر سلبا علة نظرتنا ومشاعرنا نحو الذات. حتى العرق والدين والإعلام والثقافة والجنس لديها تأثير ايضا عندما تترسخ الأفكار والمشاعر السلبية في وقت مبكر من الحياة فإنها يمكن أن تصبح قوية فيما بعد والتي تشكل عادات التفكير نحو الذات .

-إن انخفاض أو ضعف التقدير للذات" وهو عبارة عن حالة شعورية تتسم بعدم الرضا عن النفس وانخفاض الثقة بها في مواجهة مواقف الحياة المختلفة.يصاحب هذه الحالة عادة الإحباط واليأس؛ لما تكتنفه من مشاعر انعدام القيمة أو الجودة، والشلل المعنوي الذي يعوق الإنتاج والفعالية المطلوبة في أي إنسان ناهيك بتعطيل القدرات المبدعة لدى الفرد وعمر الطاقات التي تعود عليه بالخير أو حتى على الآخرين من حوله.(عبيدون ،2011،ص 7) فانخفاض تقدير الذات لا يتكون بين ليلة وضحاها، فقد يكون بدأ منذ الطفولة حيث يكون الفرد وقتها خاضعا لأحكام الأشخاص المحيطين به، سواء كانت جيدة أم سيئة، بالذات الصادرة من الوالدين أو الإخوة أو المعلمين في المدرسة، فتتغرس هذه الأحكام والتقييمات في داخل الفرد فيصدقها على أنها هي ذاته إيجابية كانت أو سلبية.

وتتحول مع الوقت إلى اعتقاد راسخ إما بجدارة الذات أو عدم أهليتها، ويبرز هذا الاعتقاد بشكل جلي في مرحلة الاعتماد على النفس ما بعد الطفولة، ومن هنا تتأثر فاعلية الشخص بما يحمله من اعتقاد عن نفسه، فكلما كان تقديره لذاته مرتفعاً استطاع تقديم أفضل ما لديه، وكلما كانت علاقاته مع الآخرين تتسم بالقوة والحسم والرضا، بينما إذا كان تقديره لذاته منخفضاً كان محبطاً لأتفه الأمور لشعوره بالعجز؛ لما استقر في داخله من انعدام القيمة، ونتيجة لذلك يقرر دائماً أنه لا يصلح لشيء، وأن إسهاماته متواضعة جداً أمام ما يسهم به الغير.

وقد ينشأ اختلال الصورة الذاتية عن النفس في غير مرحلة الطفولة نتيجة لصدمة ما مع الآخرين، فتكون النفس هي مجال الصراع والرفض، خاصة إذا كان الشخص مسالماً ولا يُجيد التعبير عن نفسه، فهنا يمكن لبذور الشك أن تنمو في داخله في عدم قدرته على مواجهة الحياة نتيجة لاعتداء الآخرين عليه.

إن ضعف وانخفاض تقدير الذات يتجسد في الصور التالية: (العمي، 2015، ص 2)

○ الخجل غير المبرر الذي يصاحبه عادة شعور بالذنب والحرص بالذات عند مخالطة الآخرين.

○ لوم الذات ونقدها بعدم الكفاءة في الكلام أو التصرفات أو المواقف: "أنا لا أفهم" "لماذا تصرفت هكذا؟"، "أنا لا أتقن شيئاً؟" وبالتالي عدم مسامحة النفس بسهولة.

○ المقارنة بقدرات الغير وصفاتهم: "لن أكون جيدة بالقدر الكافي"، "لو عمل ذلك فلان لكان أفضل"، يكون هناك تطرف في التقليل من الذات .

○ العيش في الماضي باستصحاب المشاعر الحزينة البائسة دائماً بمناسبة وغير مناسبة لتجارب سابقة محبطة، كنوع من رثاء النفس وإقحامها في أسعد اللحظات الحاضرة.

○ تضخيم النقائص حيث لا يغفل عن نقاط الضعف لديه ويغفل عن إيجابياته، حتى ولو كانت واضحة للغير أو لنفسه؛ نتيجة لتطرفه في عدم مسامحة الذات وشعوره أنها ناقصة . وحتى لو امتدحه الآخرون وأثنوا على موقف له أو عمل أو اختيار لشيء ما فإنه لا يصدق ذلك بسهولة، ويعتقد أنهم يبالغون أو يجاملون.(العمي، المرجع السابق ، ص 3)

○ نشدان (ينشد) الإحسان من الغير حيث يبحث عما يؤكد قيمته من خلال كلام الآخرين أو تشجيعهم له حيث يتأثر بتقييمهم وأحكامهم له.

و هناك بعض الممارسة الخاطئة في تنشئة الأطفال و المراهقين سببا في تدني تقدير الذات وأهم عناصرها :

أولاً : الحماية الزائدة:

هؤلاء الأطفال المحاطين بالحماية الزائدة والخوف الزائد عليهم من قبل الوالدين وخاصة الأم , ينشأون غير قادرين على التعامل مع المشكلات بأنفسهم, ولا يشعرون بالاستقلالية, ويصبحون جبنا من الوقوع في الأخطاء ويشعرون أنهم غير قادرين على الدفاع عن أنفسهم , وبالتالي لديهم نقص في الثقة بالذات.

ثانياً : الإهمال:

ويقصد بالاهمال الجسدي والنفسي, حيث يعمد كثير من البيوت إلى إهمال الطفل كلياً وهذه تكون صفات بعض البيوت, هذا الطفل في الأغلب وليس دائماً يعمد إلى التفكير أنه غير جدير بعناية واحترام الكبار فتتخفص ثقته بنفسه وبالتالي يتدنى اعتبار الذات لديه.

(الخباص، 2008، ص25)

ثالثاً : الكمال الزائد:

هذا خطأ عند بعض الآباء, حيث يحملون أبنائهم أكثر مما يتحملون, فهم يتوقعون من أطفالهم أن يظهروا جوانب قوة متزايدة دون ضعف, وبالتالي يتولد عند الطفل شعور أنه غير مناسب للحياة لأنه غير قادر على تلبية توقعات والده, فينظرون إلى إنجازاتهم التي بمستوى قدراتهم أنها ليست بالمستوى المطلوب منهم, لأنهم لا يعرفون حدود قدراتهم والأب من جانب آخر يضغط فيشعر الطفل بالإحباط وعدم الثقة وبالتالي تدني اعتبار الذات.

رابعاً : التسلط والعقاب:

هناك بعض الآباء الذين تميل تربيتهم إلى التسلطية والعقاب، والحكم الطاعي أو العسكري داخل بيوتهم، مثل هؤلاء الآباء تكون علاقتهم مع أبنائهم تفتقد إلى التواصل والحوار والايجابية، بل ينشأ الأبناء في رعب وفي خوف من أي تصرف يتصرفونه، بل يطورون مع مرور الأيام عدم القدرة على معرفة التصرف الذي تم من قبلهم هل هو صحيح أم خاطئ؟ ومع مرور الأيام يتدنى اعتبار الذات عندهم بسبب تدني ثقتهم بأنفسهم.

خامساً : النقد وعدم الاستحسان:

إن مدح الطفل باستمرار وتعاطف الوالدين معه، وحبه واستحسان ما يقوم به حتى لو كان بسيطاً يؤدي إلى ارتفاع اعتبار الذات عنده، وبالعكس إن نقده وتجاهل إنجازاته البسيطة تؤدي إلى تولد شعور عدم الجدارة عنده وبالتالي يطور تدني اعتبار الذات.

(الخباص، المرجع السابق، ص25)

سادساً : التقليد :

إن الأب الضعيف يطوّر شخصيات أبناء ضعفاء, فهم يعاملون أطفالهم بعدم الاحترام الذي يشعرون به نحو أنفسهم, وبالتالي يشعر الطفل أن عدم اعتبار الإنسان لنفسه أمر طبيعي, حتى الأب الذي لا يبذل جهد في عمله يطوّر شخصيات أبناءه دون قصد منه بنفس شخصيته.

ما أقوله أن الكبار هم نماذج واقعية لتكوين شخصية الطفل, كيفما يكون الكبير يكون الصغير.

وهناك أسباب أخرى مثل : الإعاقة، المعتقدات غير المنطقية عند أحد الوالدين (لا أستطيع فعل شيء، الأمور تعاكسني). (خضر ، 2015، ص12)

4. العوامل المؤثرة في تقدير الذات :

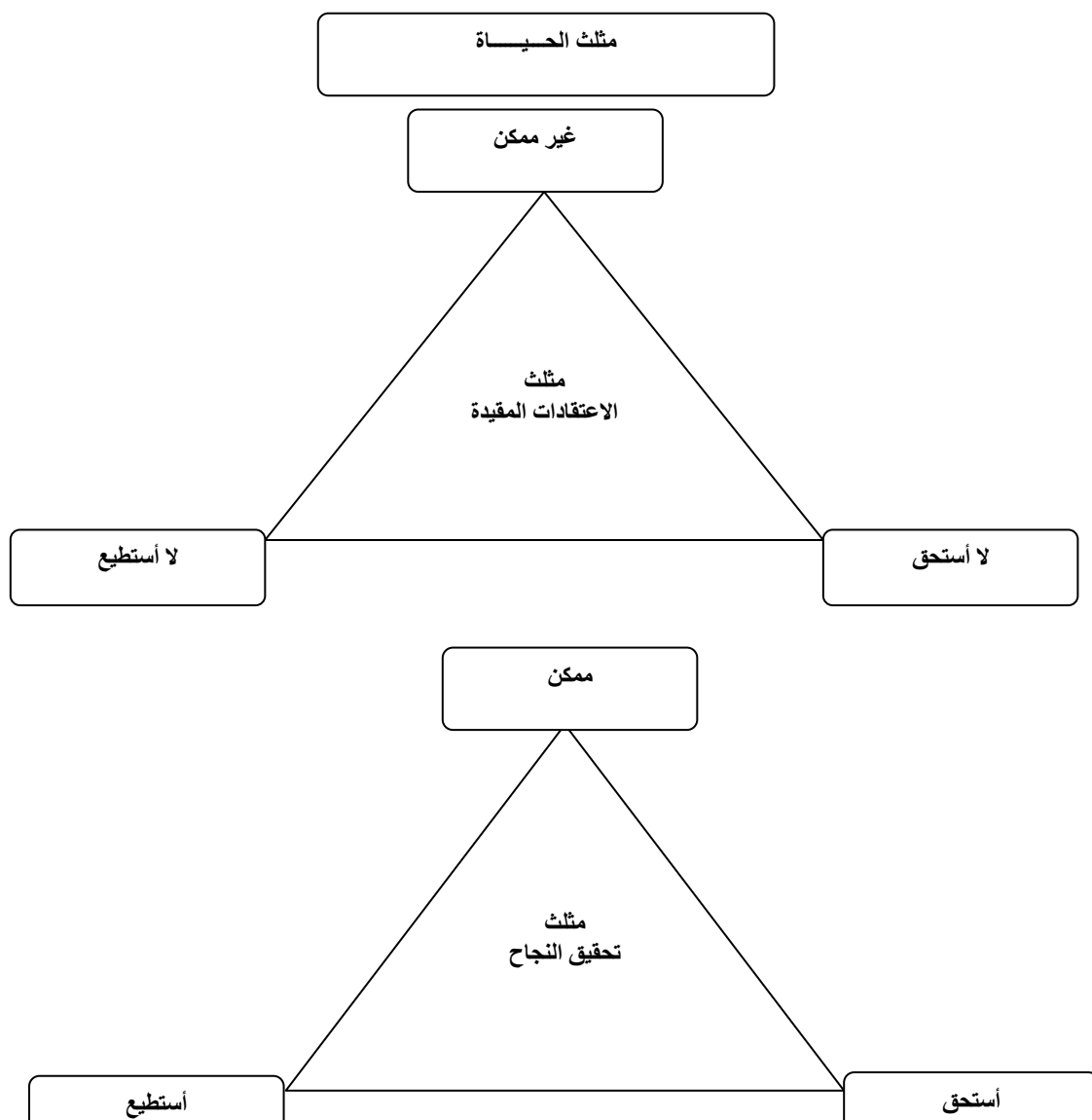
هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر في الذات ، والتي تؤدي إلى تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الأفراد، وهي:

1.4. عوامل متعلقة بالفرد نفسه :

إن ارتفاع أو انخفاض مستوى تقدير الفرد لذاته مرتبط ببعض العوامل الشخصية من أبرزها : نوع الجنس ، والبنية الجسمية (المظهر الخارجي) ، والتحصيل الأكاديمي ، والسلوك البشري. (ميزاب، 2013، ص89)

وما يتعلق بالحالة الجسمية للطفل سواءً كان يتمتع باللياقة البدنية والصحية والخلو من الأمراض ويتصف بكل صفات الشخص السليم، أو أن يكون يعاني من تشوهات خلقية أو أحد الأمراض المزمنة وكل ذلك يؤثر بطريقة أو بأخرى في تقدير الطفل لذاته.

ناهيك عن الأبعاد النفسية و الذاتية التي يتمتع بها، أي البنية النفسية التي يشكلها
عن ذاته و يمكن ان يحقق و يبني اعتقاده الشخصي من خلال ما طرحه "سهيل عواد" في
مثلث الحياة التالي :



شكل رقم(04)يوضح مثلث الحياة المعرفي(سهيل ، ب ت ، 294)

2.4.عوامل متعلقة بالرعاية الأسرية:

إذ يحتاج الطفل في مراحل نموه المختلفة إلى جو أسرى هادئ ومستقر وأيضاً للتقبل في جو أسرته والمجتمع، فقد يؤدي شعوره بالرفض لتكوين مفهوم خاطئ عن ذاته وتقديره لها. (الأحسن،2015،ص198)

كما أن الأسلوب التربوي الذي يتبعه الآباء في تربية الأبناء يلعب دوراً هاماً في إدراك الفرد وتقديره لذاته، فالمعاملة الجيدة التي تتصف بالعطف والحنان تجعل الفرد يشعر بأنه موضع اهتمام ورعاية من طرف الوالدين، وتقديرهم له يعزز فكرته عن نفسه ويشعره بالثقة، والمعاملة القاسية والجافة تؤدي إلى انخفاض تقدير الذات.

(زهران ب، 1985، ص389)

كذلك مرتبطة و متصلة بظروف التنشئة الاجتماعية التي تربي و نشأ فيها الفرد و نوعية التربية المقدمة.

3.4.عوامل متعلقة بالعمر والجنس:

أن البيئة التي تشعر المراهق بفقدان السند والحرمان والإحباط ، فهذه البيئة تولد القلق لدى المراهقين و تؤدي بشكل خطير لتهديد مفهومه وثقته بذاته و احترامه لها، إذ إن هذا التقييم للذات يزداد تمايزاً مع تقدم النمو، بحيث تكون هناك تقييمات مختلفة باختلاف

مجالات التفاعل، و يتطور ذلك التقييم وفقاً لملاحظات المرء عن ذاته، و لإدراكه كيفية رؤية الآخرين له.

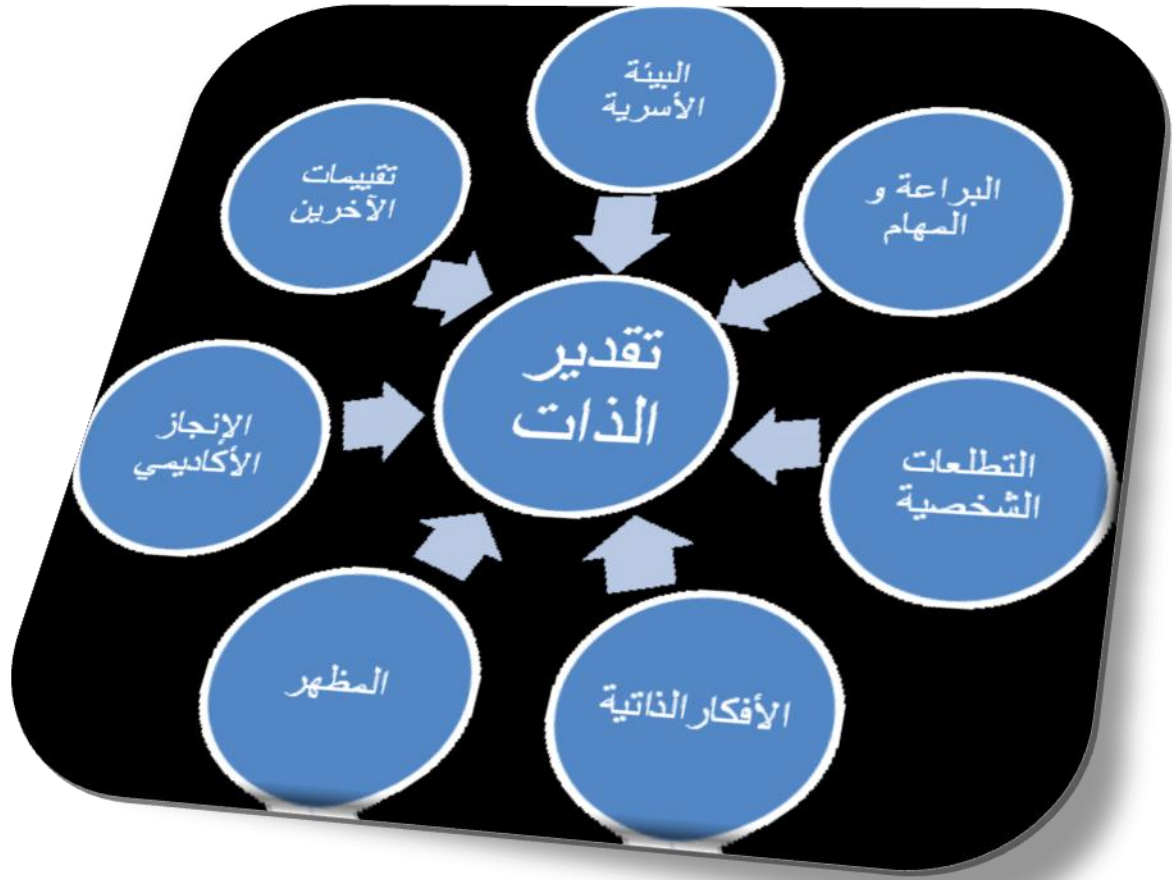
4.4. عوامل متعلقة بالمدرسة:

ولها دور كبير في تقدير الطفل لذاته، حيث يكون تأثيرها في تكوين تصور الطفل عن ذاته واتجاهاته نحو قبولها أو رفضها، كما أن لنمط النظام المدرسي والعلاقة بين المعلم والتلميذ يؤثر تأثيراً هاماً على مستوى مفهوم التلميذ عن نفسه.

5.4. عوامل ناشئة عن المواقف الجارية:

و يتمثل ذلك في العيوب الجسمية، وضالة النجاح والفشل، والشعور بالاختلاف عن الغير، والترفع أو الرفض من قبل الآخرين، وصرامة المثل والشعور بالذنب.

(عكاشة، 1998، ص18)



الشكل رقم (05) يوضح العوامل المؤثرة في تقدير الذات (مالهي و ريزنر ،2006،ص 16)

يوضح الشكل السابق العوامل المتداخلة و التي يمكن ان تكون ذات تأثير بالغ في تقدير الذات الشخصي للفرد كونها متعلقة بالجانب النفسي و السلوكي و باعتبارها المحرك الاساسي للسلوك الفردي .

5. الحاجة إلى تحقيق و تقدير الذات:

يقصد بحاجة الفرد إلى تحقيق الذات التي تنشأ عند استثارته لديه الدافع لأداء عمل معين يرى أنه أهل للقيام به فيصر على إتمامه متخطياً بذلك ما يقابله من عقبات وصعاب، ومستثمراً فيه كل ما لديه وما يمكن أن تصل إليه قدراته وإمكاناته على اختلافها وتنوعها محققاً لنفسه بذلك قدراً من التميز يراه جديداً بذاته. كذلك يبدو أن المتميزين بشدة هذه الحاجة إلى تحقيق الذات قد نشأوا منذ صغرهم في بيئة تشجع الاستقلالية وتعتمد في التنشئة الاجتماعية على إثابة السلوك المرغوب أكثر من اعتمادها على العقاب في ردع السلوك غير المرغوب. (موسوعة علم النفس و التربية ، 2001، ص26)

حاجاتنا إلى الشعور وما نحن عليه وما نقوم به هو ضمن معاييرنا الذاتية الخاصة التي ترتبط بمفهوم الذات ومستوى الطموح عندنا، وما نفكر به عن أنفسنا يدور حول مفهومنا للقيم والمعايير وما هو صواب وما هو خطأ ، فجميعها تؤدي للجوانب المهمة لحاجاتنا لتقدير الذات، لأنها تدور حول منظومة القيم التي اكتسبها الفرد في أثناء عملية التطبيع الاجتماعي له والتي يحاول من خلالها المجتمع أن يعد طريق حياته ، وأن يتشرب قيمه ومعاييره والتي لا يستطيع الفرد أن يخرق تلك القيم والمعايير الاجتماعية دون أن يشعر بإحباط يتصل بتقديره لذاته .

كما تعمل البيئة المحيطة بالفرد منذ طفولته إلى نضجه على غرس هذا النمط من الدافعية العالية لتحقيق الذات فإن الظروف البيئية المعاكسة يمكن أن تقوم بدور مضاد فتؤدي إلى إضعاف ومحو هذه الدافعية فالبيئة الإيجابية تتميز بجو من المساندة والتعزيد للفرد وتشجيعه على تقبل المخاطرة المحسوبة دون المغامرة كما تتوفر فيها الأهداف التي يتطلب تحقيقها بذل الجهد وشحذ القدرات والإمكانات دون تعجيز أو تراخٍ وبحيث تتزايد احتمالات النجاح في تحقيقها عن احتمالات الفشل فيها. ذلك لأن مستوى فاعلية الحاجة إلى تحقيق الذات يرتبط بمدى التوافق بين مستوى الطموح لدى الفرد ومستوى

قدراته وإمكاناته، فكلما تتناسب القدرات والإمكانات مع مستوى الطموح زادت توقعات النجاح واستثيرت الحاجة إلى تحقيق الذات أما إذا فاقت القدرات مستوى الطموح فإن النجاح يكون مؤكداً دون جهد يذكر ومثل هذا النجاح الهين لا يشبع الحاجة إلى تحقيق الذات، كذلك عندما يكون الطموح عالياً لا ترقى إليه القدرات والإمكانات فإن النجاح يصبح بعيد المنال وأقرب للمحال ويصبح الفشل متوقفاً فيسيطر الخوف منه ويكفه عن القيام بأي جهد حتى لا يتعرض تحقيق الذات للإحباط. (موسوعة علم النفس و التربية ،المرجع السابق،ص27)

يهدف الإنسان في سلوكه لأن يشعر بقيمته وأهمية الدور الذي يقوم به في حياته ، فكل منا له أدوار مختلفة يقوم بها يشعره بقيمته في حد ذاته كإنسان وكقائم بالدور، ويود أن يلقي تقدير الآخرين لما يقوم به من عمل في حياته ،وعندما يقوم بأي عمل، فإنه يود أن يشعر بالنجاح والتقليل فيما يقوم به من عمل، وأن هذا العمل له وزن وقيمة(المرشدى،1987، ص392) ، وان انخفاض تقدير الذات ينتج عن الثغرة بين الذات وطموحاتها.



شكل رقم (06) يوضح مهارات القيادة الذاتية (Self Leadership) تطوير الذات

(دراسات ، موقع نت ، 2015)

كما ترجع حاجتنا إلى إدراك ومعرفة أهمية تقدير الذات من أن فكرة الفرد عن ذاته منذ طفولته لا يقتصر تأثيرها على سلوكه الحالي، بل يمتد إلى سلوكه المستقبلي ويؤثر في تنميته الاجتماعية المقبلة حيث يميل ذوو تقدير الذات المرتفع إلى الحرية والاستقلال

والابتكار والقدرة على التعبير عن آرائهم، مهما اختلفت مع آراء الآخرين، ويميلون للتوافق والخلو من الاضطراب الشخصي، وإذا كان الفرد يعزو إنجازاته ويستمد تعزيزات سلوكه من ذاته ، فيتوقع منه في هذه الحالة درجة مرتفعة من تقدير الذات مقارنةً بآخر لا يحصل على تعزيزات لتقديره لذاته نتيجة لاعتقاده أنه يحقق ما يحقق، ويعجز عن تحقيق ما يعجز عنه لا اعتماداً على قدرته و إمكاناته بل اعتماداً على العوامل الخارجية ،ويصبح تقديره لذاته بوصفه شخص فعال منجز تقدير ضئيل.(صالح، 1995، ص218)

6.أسس بناء تقدير الذات ومكوناته :

6.1.أسس بناء تقدير الذات:

تستند عملية بناء تقدير الذات إلى إطار عملي يقوم على خمس حاجات إنسانية حسب كلا من " ريزونر ، 1999" و"ريزونر و لين، 2007 " وتساعد هذه الأسس الخمسة في بناء البرامج الخاصة والداعمة للموهوبين متدني التحصيل وهي على النحو التالي :

➤الشعور و الإحساس بالأمان : (الحباني و العتيبي، 2010، ص6)

و يتضمن الشعور بالأمان معرفة ما هو متوقع، و الشعور بالحماية ، و القدرة على الثقة بالآخرين، وكذلك القدرة على توقع تسلسل الأحداث من خلال الخبرة، معرفة حدود قوه الفرد وكيفية العمل بالبيئة المحيطة بالطفل .

➤الشعور و الإحساس بالهوية:

الشعور بالهوية يعنى الإدراك الذاتي أو الوعي الشخصي الذي يمتلكه الأفراد عن ذواتهم وأحياناً يُشار إليه بـ(مفهوم الذات أو صوره الذات) كما يُنظر إليه كعنصر من عناصر تقدير الذات ويمكن وصف هوية أو مفهوم الذات بأنه الصورة التي يحملها الفرد عن نفسه وتقدير الذات هو الشعور الذي يحمله الفرد عن تلك الصورة .

➤الشعور و الإحساس بالانتماء :

وهو يعنى شعور الفرد بالخصوصية أو التفرد حتى يتمكن من تقدير حقيقة أنهم مختلفين عن غيرهم من الأفراد، وهم بحاجة لمعرفة نقاط قوتهم ونقاط ضعفهم والتي تختلف عن أقرانهم، وبذات الوقت من المهم أن يشعروا بأنهم متساوون مع الآخرين بالخصائص، فالطلاب الموهوبين يمتلكون سمات وخصائص قد تُعرضهم للمجازفة أو تُوقعهم في مواقف صعبة مع أنفسهم ومع الآخرين ، ومن بين هذه الخصائص: الحساسية الزائدة ، وقوة العواطف، وردود الفعل الكمالية، والشعور بالاختلاف، والنمو غير المتوازن في المجالات العقلية والاجتماعية والعاطفية ورغم ذلك يرغبون بالشعور بالأهمية والخصوصية، وكذلك أن يشعروا بأنهم جزء من شيء أكبر من أنفسهم ، ويبرز هنا دور المعلمة في مساعدتهم في متى يكونوا أفراد متميزين عن الآخرين وأفراد ينتمون لمجموعة .

➤ الشعور والإحساس بالهدف :

أن بناء الشعور بالأمان أو الشعور بالهوية الذاتية جميعها تسهم في بناء تقدير الذات ولكنها ليست كافية بمفردها فبدون بناء الشعور بالهدف يمكن أن يبقى الطلاب معتمدين دائماً على الآخرين في بناء تقدير الذات لديهم، ويتمثل الهدف في المعرفة الشعورية لما يرغب الفرد في تحقيقه أو في أن يكون عليه، و يعطي الهدف معنى لجهود الطلاب بدلاً من أن تكون جهودهم موجهة نحو إرضاء الكبار أو الإذعان لمطالبهم، فهذا الأمر يعنى افتقارهم للدافعية الداخلية، فالطلاب الذين يضعون لأنفسهم أهدافاً واقعية لديهم على الأرجح تقدير ذات أعلى من الطلاب الذين يفتقرون لتلك الأهداف، كما أن الطلاب الذين لا يمتلكون شعوراً بالهدف لا يوجد لديهم دافعية للتعلم بغرفة الصف ويكون تقديرهم لذاتهم متدني بشكل عام .

➤ الشعور و الإحساس بالكفاية الشخصية :

وتتمثل في الاعتقاد بأننا نستطيع تحقيق أهدافنا ونتغلب على المشاكل التي تواجهنا ، وهي الثقة الهادئة التي أشار لها العالم باندورا " بالفاعلية الذاتية "والتي تعتبر أساسا في تكوين الذات وهذا الشعور يتولد بعد حدوث العديد من التجارب الناجحة ويتضمن القدرة

على استخدام المهارات المعرفية - الاجتماعية - السلوكية - ومهارات اتخاذ القرار و مهارات حل المشكلات وتحمل نتائجها، وتتمثل الطرق الأكثر فاعلية في بناء الشعور بالكفاية في وضع الأهداف المحددة المرتبطة بالمهارات الأكاديمية أو النمو الشخصي وبالتالي يقدم الآباء والمعلمين المساعدة في تحقيق أهدافهم بشكل تعاوني، فالأفراد الذين يفتقرون للشعور بالكفاية يشعرون بأنهم ضحايا ودمى وغير محظوظين - وان العالم ضدهم - ويتساءلون دوما ما لفائدة من الجهد والعمل والحياة ؟ كما يكرهون وضع الأهداف لأنفسهم، ويفشلون في التصرف بمسؤولية، كما يواجهون منازعات مع آبائهم ومعلميهم.

(الحياني و العتيبي، المرجع السابق، ص7)

وعلى هذا الأساس يقترح الأمريكي "جون روزموند 2009" المتخصص في علم النفس العائلي أسس و مبادئ لبناء الأسرة ذاتها هي:

- المبدأ الاول:العناية بالأسرة كلها لا بالأطفال فقط أي الأهم قبل المهم.
- المبدأ الثاني:عندما يتعلق الأمر بالتأديب المهم هو التواصل لا النتائج.
- المبدأ الثالث:الأهم هو تثبيت احترام الآخرين لا الاعتداد الشديد بالنفس.
- المبدأ الرابع: الأهمية هي للسلوك و الأخلاق لا للمهارات.
- المبدأ الخامس: المسؤولية هي الأهم لا حسن الأداء المفتعل.

2.6. مكونات تقدير الذات:

إن تقدير الذات هو نتاج تفاعل وتكامل مجموعة من المعايير والمكونات، نجملها في ثلاثة عناصر أساسية حسب ما ذكرها "André et Lelord 1999" وهي: الثقة في الذات، النظرة إلى الذات وحب الذات. حيث أن التوافق و الانسجام بين هذه العناصر يعطي تقديرا جيدا ومتوافقا للذات.

حب الذات: هو أهم عنصر في تقدير الذات. فحب الذات يستلزم تقييمها دون وضع شروط لهذا الحب، يجب أن نحب ذاتنا رغم أخطائها وحدودها، رغم فشلها وهزيمتها، ذلك أن صوتا

داخليا يقول لنا أننا نستحق أن نحب ونحترم ذاتنا، فحب الذات لا يرتبط بالإنجاز لأنه غير مشروط وهو عبارة عن درع واقى ضد الأزمات، ودافع قوي لمقاومة الصعاب وإعادة بناء الذات بعد الفشل، بالتالي فإن حب الذات هو القاعدة الأساسية لتقدير الذات، إلا أنه لابد له من عامل اجتماعي يزكيه.

النظرة إلى الذات: تعتبر النظرة التي نحملها حول ذاتنا بمثابة الركيزة الثانية في تقدير الذات. فالنظرة الإيجابية حول الذات تعتبر قوة داخلية تدفع بالفرد إلى تحقيق السعادة رغم الصعوبات، وهي نابعة من محيطنا العائلي ومن الأبوين بشكل خاص فهي ذلك المشروع الذي يبينانه، بالتالي فهي انعكاس لتصورات الأب والأم حول الطفل .

الثقة في الذات: وهي ثالث مكون لتقدير الذات وتهم أساسا أفعالنا وتصرفاتنا، أن تكون واثقا من ذاتك يعني قدرتك على حسن التصرف في المواقف المهمة والحساسة، بخلاف حب الذات وتصور الذات، فإن الثقة في الذات سهلت التعريف يكفي أن نلاحظ التصرفات والأفعال أمام المواقف الجديدة. فهي ناتج كل من حب الذات وتصور الذات وهي المعيار الفعلي لتقدير الذات ولتحسينه وتعديله (سيغموند، 2000، ص125)

7. النماذج و الأساليب الإستراتيجية لتقدير الذات:

1.7. نماذج تقدير الذات :

حسب "Twenge & Campbell, 2001" يقترح ثلاثة نماذج متعارف عليها:

أ) نموذج التقبل الاجتماعي:

وهذا النموذج يقترح أن تقدير الذات ينشأ من تقبل الآخرين.

ب) نموذج الكفاءات:

ويقترح النموذج أن تقدير الذات يستند إلى إدراك الكفاءة في نطاق ، أو في مجال معين في الحياة.

ج) النموذج الثقافي:

يرى أن الثقافة/ الحضارة التي تشجع وتعزز التركيز على الذات بشكل مباشر أو غير مباشر

سوف يؤدي ذلك إلى تقدير ذات أعلى. (عبد النبي، مرجع سابق، صص 12-13)

حيث يعتبر بناء الهوية الانجاز الأهم الذي يقوم به المراهق، و حتى " اريكسون" يؤكد على هذا

1 - اجتماعية: بطاقة هويته (الاسم، الكنية، محل الولادة.....)

2- نفسية: توازي الجواب من السؤال من أنا؟ ومن سأكون؟ وما يكون عليه دوري في الحياة؟

1 - بناء الهوية الايجابية: التي تقوم على الوعي و المعرفة و تحمل المسؤولية أي تحقيق متطلبات النمو.

2- بناء الهوية السلبية: يفشل المراهق في تحقيق متطلبات النمو.

الخطر القائم في المراهقة هو غموض الهوية أو ضياعها أو انحرافها. و المراهق يتجه إما إلى:

(بوحوش و قديسة، 2007، ص85)

2.7. الأساليب الإستراتيجية لتقدير الذات :

إذا كانت هناك أساليب واستراتيجيات سلبية فهناك أساليب إيجابية يمكن تميمتها وتطويرها للذات، وتعتمد على مسلمة مؤداها أن الضغوط وبخاصة الفردية أمر يتعلق بالفرد بالدرجة الأولى وأن جانبا من مسبباتها يقع داخل الفرد ، أو من جراء استعداداته وشخصيته وسلوكه .

- ويدخل ضمن هذه الأساليب الإيجابية النظر لمفهوم الذات وإدخال التعديلات اللازمة عليها حتى يصير إيجابيا موضوعيا لا تناقض فيه ، وليس فيها تفاوت بين الذات المثالية الواقعية .

- ومما يعين على مفهوم تنمية مفهوم إيجابي للذات وجود درجة من الاستبصار بحيث يتعرف الفرد على مواطن قوته فينميها وعلى مواطن ضعفه فلا ينكرها ويعمل على التخلص منها قدر الإمكان .

- كما يعين على ذلك عملية المراجعة المستمرة وعلى فترات متقاربة لحياته وسلوكه .

(عبد الحليم وآخرون ، 2009 ، ص 313)

كما أن هناك بعض الاستراتيجيات تساعد الفرد المراهق على أن يتحلى بتفكير إيجابيا وهي :

1- القدرة على التحكم في الذات : فالرؤية للهدف تتيح القدرة على الثبات حين اتخاذ القرار دون الشعور بالندم .

2- الثقة بالنفس : تتزايد الثقة بالنفس وبقرارات الفرد بمجرد تحكم الفرد بنفسه .

3- الارتقاء بالذات : فقيمة المرء تتوقف على ما حققه من إنجازات .

4- إدارة الوقت : عند تنظيم الأولويات يتوفر الوقت لاتخاذ القرار الفعال .

5- الاستمتاع بالحياة : فعدم وجود خطة يجعل الفرد في حالة طوارئ دائمة .

(عبد العزيز ، 2011 ، ص 69)

1.8. الآثار الايجابية و السلبية لتقدير الذات :

1.8.1. الآثار الايجابية لتقدير الذات :

يعتبر تقدير الذات نتاج البناء النفسي للفرد وإنتاج النشاط المعرفي والاجتماعي، بالتالي فإن تقدير الذات هو بناء متتالي لا يولد مع الشخص بل يتطور وفق سيرورة دينامية، ومتواصلة وعليه فتقدير الذات الايجابي:

- ❖ يوجه ويحدد ويعدل السلوك .
- ❖ يعمل على نجاح التفاعل الاجتماعي كتأكيد الذات .
- ❖ يساعد الفرد على إدراك ما حوله وفهم الكثير لما يدور بشكل عام .
- ❖ يساعد الفرد على أن يكون مصدرا للتأثير والتأثر بالنسبة للآخرين .
- ❖ يساعد الفرد على التوافق الاجتماعي.
- ❖ تساعد فكرة الفرد الموجبة عن نفسه التخفيف من حدة القلق الذي يشعر به .
- ❖ تجعل الفرد راضيا عن حياته ومتقبلا لها وأكثر تكيفا مع ذاته .

(زهران أ، 1977، ص 391)

❖ إن الاستياء وعدم الرضا عن صورة الجسم يرتبط بتقدير الذات، والقلق، والاكتئاب، والأمراض الجسدية، في المراهقة (Newman et al, 2006) فكلما كان ايجابيا قلت الاضطرابات.

❖ تقدير الذات الايجابي يشجع على التواصل ويساعد المراهقين على أن يساندوا ويدعموا بعضهم بعضاً، وهذا يمكن أن يمنع تطور الأمر إلى اضطرابات متعددة.

(Ebrahim, 2003 ,p607)

و ينطلق الفرد ذو التقدير الإيجابي لذاته من واقعه ، ومن خبراته الواقعية ، وهذا يؤدي به إلى القيام بسلوكيات إيجابية فنجد أن الطفل بحاجة إلى التقدير وإلى ثبات ذاته وتثبيت هذه الحاجة من صحبته لمن يهتمون بأمره ، ويقدرّون رغباته ، حيث أن الثقة بالنفس تعد من أهم السمات النفسية التي تحمل معنى إحساس المرء بقدرته على تحقيق أهدافه والتغلب على العقبات المعرّقة لما يصبو إليه .

و يتمثل التقدير المرتفع الذات في إحترام الذات حيث يتميز أصحابه بالثقة العالية بالنفس، و يرى كل من (coher et korman) أن الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع يميلون إلى ممارسة أكبر للسلطة الاجتماعية وهم أقل حساسية لتأثيرات البيئة الخارجية من ذوي التقدير المنخفض للذات، حيث أن لهم قدرة أكبر من غيرهم على إختيار المهمات التي يكون فيها الحظ الأوفر للنجاح، كما أنهم أقل حساسية للتهديد مقارنة بغيرهم ولا يظهرون تبعية للآخرين بصفة كبيرة إذ أنهم يستطيعون إيجاد الحلول لمشاكلهم بأنفسهم.

كما لاحظ كل من "مورفال و جيان" (Morval et Gean 1971) أن الأفراد الذين لديهم تقدير ذات مرتفع ينظرون إلى أحاسيس الآخرين إتجاههم بمنظور إيجابي ويميلون أكثر إلى حب الغير، كما أنهم غالبا ما يتصفون بالمبادرة الشخصية ويحبون المشاركة في النشاطات و المناقشات ويميلون إلى التأثير في الآخرين.

(زلوف، 2009، ص128-129)

ويرى "ماكدوغال" (Mack Dugall) أن التقدير الموجب هو المنظم الأساسي للسلوك والمسيطر على بقية النزاعات وتتوقف عليها قوة الشخصية و وحدة اتجاهاتها وتناسق أفعالها و اتزان تصرفاتها وتكاملها و بالتالي فإن النفس الإيجابية ترتكز على دعائم من خبرات فعلية ، التي تحقق تقدما ونجاحا وفيما يلي بعض الصفات المميزة للذات الإيجابية:

- تأييد آراء وأفكار الشخص الآخر من أجل الشعور بالتشجيع .
- تعبير الفرد عن الإحساسات الإيجابية ومدى قدرته على التعبير أكثر .
- تقبل النقد من طرف الآخرين الموجه للفرد ذو مفهوم الذات الإيجابية .

. قدرة الفرد على الإعراف بنقائسه وأخطائه(القوصي ، 1975، ص 97)

2.8. الآثار السلبية لتقدير الذات :

يعتقد "غلاسر"(w.glasser) أنّ تقدير الذات السلبي هو المفهوم السلبي الذي يكونه الفرد نحو ذاته حيث يرى أن مفهوم الذات السلبي ينطبق على ظاهرة الانحرافات السلوكية والأنماط المضادة للمجتمع أو المتناقضة مع أساليب الحياة للأفراد ، والتي تجرهم عن الأنماط العادية المتوقعة من الأفراد العاديين في المجتمع ، والتي تجعلنا نحكم على من تصدر عنه سواء التكيف الإجتماعي أو النفسي فنضعه في فئة غير الأسوياء .

أما من الناحية الاجتماعية فيرى"روزنبورغ و شوتر"(rosenburg et shuts1958)أن الأفراد ذوي التقدير المنخفض للذات يفضلون الإبتعاد عن النشاطات الجماعية ويتميزون بالخجل والحساسية المفرطة وقلة الثقة بالنفس وتفضيل الوحدة, كما يشير كل منهما إلى أن التقدير المنخفض للذات مرتبط بمظاهر إكتئابية ومشاعر محبطة وأعراض للقلق.(زلوف،مرجع سابق،ص128)

يرى "كوبر سميث 1867"أن ذوي التقدير المنخفض الذات يعتبرون أنفسهم غير هامين وغير محبوبين إذ ينقصهم احترام الذات ويعتقدون أن لا قيمة لهم وغير أكفاء كما لا يستطيعون فعل أشياء كثيرة يودون فعلها وكذلك تنقصهم الثقة بأنفسهم.

(عادل ، 2000، ص78)

-الشعور إتجاه أنفسهم بالنقص :يشكون في قدراتهم لذلك يبذلون قليلا من الجهد في أنشطتهم وهم يعتمدون كثيرا على الآخرين ، غالبا ما يلومون أنفسهم عند حدوث خطأ ما ويمنعون الثناء في الآخرين في حالة حدوث النجاح لهم ، وعند الثناء عليهم يشعرون بارتباك في قبول هذا الثناء ، فالمدح يسبب لهم الإحراج لأن لديهم شعور بأنهم غير جديرين بهذا الثناء وهذا الشعور مدمر ومهلك ، فعند شتمهم أو اهانتهم لا يدافعون عن أنفسهم لأنهم يشعرون بأنهم يستحقون ذلك .

-الشعور بالغضب و إرادة التأثير من العالم : فهم غالبا ما يعانون من مشاكل في أعمالهم وفي مسكنهم مما قد يسبب لهم في النهاية مرض نفسي وعضوي ورغبة في محاولة الانتقام من العالم وتراهم دائما يبحثون عن الأخطاء ولا يرون إلا السلبيات ويجدون سرورا في أخطاء الآخرين ويمكن ملاحظة هؤلاء من طرق تصرفهم :

- الشعور بالذنب

-الإعتزاز المستمر

-الإعتقاد بعدم الإستحقاق للمنصب ولو كان الآخرون يرون ذلك

-يمشون ببطئ مطأطئين رؤوسهم .

- عدم الشعور بالكفاءة (فايد ، 2004، ص ص 142-143)

9.مصادر تقدير الذات:

هناك العديد من الوجهات التي تكلمت حول مصدر تقدير الذات على سبيل المثال:

1.9.وجهة نظر علم الاجتماع:

من بينهم "روزنبرغ" وهو عالم اجتماع أمريكي، الذي أسس فكرة احترام الذات بحث في "1960" في وقت مبكر، يعتقد أن احترام الذات هو يرتبط ارتباطا وثيقا بالصفات الشخصية. وعمل تشارلز كولي، وهو أيضا أستاذ علم الاجتماع، على توصيل مفهوم الذات من خلال لافتراضاتنا حول كيفية عرض الآخرين لنا. اما كولي يعتقد أن تقدير الذات ليس قائم على أساس ثقتنا بانجازاتنا، ولكن على أساس توقع وتقييم الناس من تلك الإنجازات. حتى خيالنا يساعدنا على رؤية أنفسنا من وجهة نظر شخص آخر.

كما أشار "باندورا" (Bandura 1977) إلى أن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصدمية والخبرات الضاغطة تتوقف على درجة "فاعلية الذات Self-Efficacy" لديه، وأن فاعلية الذات لدى الفرد تنمو من خلال إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته الشخصية ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حياته، حيث تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد على

التغلب على المواقف الضاغطة التي تواجهه، ويؤكد "باندورا" أيضاً أن الشخص عندما يواجه بموقف معين فإنه يقيم الموقف من خلال نوعين من التوقعات، وهما:

أولاً توقع النتيجة: ويشير ذلك إلى تقويم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة،

ثانياً توقع الفاعلية: ويشير ذلك إلى اعتقاد الشخص وقناعاته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يتطلب حدوث النتيجة بشكل ناجح، وعلى ضوء ذلك صاغ "باندورا" نظريته عن فعالية الذات، وأن توقعات الفاعلية لدى الفرد عندما تكون في تزايد تكون مصادر الفرد كافية لمواجهة الموقف، وبالتالي يصبح الموقف أقل تهديداً للفرد.

(Bandura, 1977,p.p191-215)

2.9. وجهة نظر علم النفس :

وكان على رأس حركة احترام الذات الحديثة من قبل علماء النفس أمثال: ويليام جيمس، ألفريد أدلر، ابراهام ماسلو وكارل روجرز. وقال ويليام جيمس أن احترام الذات يمكن زيادته بواسطة تحقيق المزيد من النجاح والمحافظة عليه لتجنب الفشل. كان يعتقد أيضاً أن احترام الذات يمكن زيادته من خلال اعتماد أهداف أقل طموحاً ويجري من خلال ربط الناس من أعلى الحالة. وأشار إلى أن ما يهم هو ما إذا كان نجاحاتنا ذات الصلة بأهدافنا والتي يجب أن تكون قابلة للتحقيق ومرنة لأن تتحقق واقعياً داخل حدود القدرات والظروف. وأنه عندما نفشل مراراً وتكراراً في تحقيق أهدافنا هذا يقلل من احترام الذات. (p.p19-21, Ledger.C,2011Bray. W,)، فالمرهق لدى دخوله لهاته المرحلة يعيد تفكيره في مركزه و يعدل من فكرته عن جسمه و مظهره و يسعى لتأكيد ذاته بالتمثل و البحث عن بطل يتمثل به (عون، 2015، ص79)

وتتجلى الصورة أكثر في الشكل التالي الذي أشار اليه ابراهام ماسلو في سلم الحاجات :

شكل



شكل رقم (07) يوضح هرم لآبراهام ماسلو للحاجات الإنسانية (أبو زيد، 1987، ص 68)

حيث يرى "ماسلو" أن تقبل الآخرين يرتبط بتقدير الذات و الشعور بالكفاءة و وفقا لنتائج الدراسات ، فإن التقدير الجيد للذات يرتبط و قدرة الفرد على تحقيق النجاح الاجتماعي بينما يرتبط التقدير السلبي للذات بالمشكلات الشخصية و فشل من التفاعل الاجتماعي.

(الظاهر، 2008، ص 37)

10. النظريات التي حاولت تفسير تقدير الذات :

وأهم هذه النظريات هي:

1.10. نظرية التحليل النفسي Psychanalyste Theory:

أكدت النظرية على أهمية الدوافع و الانفعالات و القوى الداخلية، و نمو الشخصية من الصراعات النفسية في الطفولة، لقد تعمق هذا التيار بشكل كبير في تفسيراته وأبحاثه عن الذات وهذا انطلاقاً من أعمال "فرويد" و"يونغ" و "ادلر" و أوضح "فرويد" الذي قال: أن فكرته كانت بسيطة حيث أشار إلى أن الذات هي ذلك الجزء من اللاشعور للأنا، حيث عرض "فرويد" نموذج الشخصية والمتمثل في مثلث القوى النفسية (الأنا، الهو، الأنا الأعلى) ،

وأشار الى أن الذات تنشأ من التفاعل بين الدوافع البيولوجية والغريزية للهو والآثار التقليدية الوالدية والثقافية التي تشكل الأنا الأعلى.

فالذات تعمل على أساس مبدأ الواقع، اذ تؤجل اشباع رغبات الهو حتى تواجه موقفا أو موضوعا مناسباً،و بالمقارنة مع الهو فإن الأنا يستخدم عملية التفكير الثانوية،اذ يخلق اساليب واقعية لاشباع الحوافز للهو ، كثيرا ما يدخل الانا الاعلى في صراع مع الانا ، اذ يحاول أن ينمي في الشخص الشعور بالاثم ،و انتقاد الذات هذا الصراع يؤدي الى شخصية مضطربة تنمي اضطرابات نفسية و سلوكية، حيث يكتسب الفرد نظره السلبية عن ذاته منذ الطفولة،و يشعر بالعجز و لا تتجانس مع مشاعره و احلامه و طموحه مع المحيط و بالتالي يمكن ان يصبح عدوا لنفسه بسبب كرهه لذاته،و يولد هذا الصراع ضغطا سيكولوجيا و ينعكس على تصرفاته،و تزداد حساسيته للنقد و يفضل العزلة و التبعية كما يتولد لديه نقص في الاتزان الانفعالي و عدم الثقة بالنفس ، أما اذا كانت علاقة الانا الاعلى بالأنا حسنة و مقبولة فإن التوازن يتحقق و يتطور لديه التقدير للذات

(آيت مولود ،مرجع سابق،ص50)

وقد جاء تلميذه "أدلر" بما أسماه "أسلوب الحياة" الذي هو الوسيلة المميزة للإحاطة بمشاكل الحياة التي يشكلها تقييم الصغير لنفسه والمجتمع والتقييم الناشئ عن خبراته.

(الدسوقي ب، 1979، ص298)

ويقول "يونغ" أن الهدف الأساسي في نمو شخصية الفرد هو تحقيق الذات وأن مكونات تحقيق الذات تتكون من أجزاء ونظم متعددة هي: الأنا والذات وحالات الشعور واللاشعور، والوظائف واتجاهات الانطواء والانبساط ونظم الطاقة النفسية والجسمية، وعلى قمة هذا كله توجد الذات.(جبل، 2000، ص323)

2.10. نظرية روزنبرج Rosenberg Theory:

وهي من أوائل النظريات التي حاولت تفسير تقدير الذات، من خلال دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته، من خلال العوامل والمعايير السائدة في مجتمع الفرد كالعامل الاجتماعي والاقتصادي، والديانة، وظروف التنشئة الاجتماعية، وقد اهتم بصفة عامة بتقييم المراهقين لذواتهم، وأوضح أنه عندما نتحدث عن التقدير المرتفع للذات فنحن نعني أن الفرد يحترم ذاته ويقيمها بشكل مرتفع، بينما تقدير الذات المنخفض أو المتدني يعني رفض الذات أو عدم الرضى عنها، واهتم "روزنبرج" بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقييم الفرد لذاته. واعتبر أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه.

(أصلان و التح. 2014. ص 38)

واعتبر أن تقدير الذات مفهوما يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه. وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاهها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات، ويكون الفرد نحوها إتجاها لا يختلف كثير عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى. ولكنه فيما بعد عاد واعترف بأن اتجاه الفرد نحو ذاته يختلف ولو من الناحية الكمية، عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى .

وهكذا يؤكد "روزنبرغ" على أن تقدير الذات هو " التقييم الذي يقوم به الفرد و يحتفظ به عادة لنفسه" وهو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض (شجاع، 2016، نت)

3.10. النظرية السلوكية TheoryBehaveore:

يعطي التناول السلوكي أهمية للمثير في تحديد السلوك إعتقادا على حتمية المحيط ، فمفهوم الذات يأخذ أهمية بالنسبة للسلوكية القديمة بإعتباره غير قابل للتباين والتجريب وقد غيرت المدرسة السلوكية الحديثة هذه النظرة حيث أخذت بعين الإعتبار التجربة الشخصية

للأحداث بالإضافة إلى العوامل الخارجية التي ترافق السلوك فهي تهتم بالعوامل الداخلية المسؤولة عن المراقبة الذاتية.

أعطت المدرسة السلوكية القديمة الأولوية للمثير الخارجي وشرحت كل سلوك يقوم به الفرد ضمن مخطط (مثير - إستجابة) إعتامادا على حتمية المحيط، ولم تولي أهمية لمفهوم الذات بإعتباره معطى ذاتي غير قابل للقياس، أما السلوكية الحديثة فقد غيرت حتمية المحيط واستبدلتها بحتمية متبادلة بين الفرد والمحيط، وبهذا قامت بفحص العوامل الداخلية المسؤولة والتي أسمتها بالتحكم الذاتي.(أبوزيد، مرجع سابق، ص66).

ومن السلوكيين المحدثين نجد :

مساهمات "باندورا"(Bandura): يحول الذات إلى أسس نظرية حول فاعلية الذات التي من أبرز مسلماتها وجود تفاعل التأثير بين البيئة والسلوك (الحتمية التبادلية) ويقصد باندورا بفاعلية الذات أنها توقع الفرد في أي موقف معين فالذين يتمتعون بفاعلية الذات العالية يعتقدون أنهم قادرين على عمل شيء لتغيير وقائع البيئة ، أما الذين يتصفون بفاعلية ذات منخفضة فإنهم ينظرون إلى أنفسهم في الأساس بإعتبارهم عاجزين عن إحداث سلوك له آثاره ونتائجه .(منصور و الشربيني، 2001، ص135).

و يؤكد "أليس"(Alis 1961) أن اساليب التفكير الخاطئة و السلبية عن الذات تؤثر في سلوك الفرد ، فإذا كان نسق التفكير واقعيا و النظرة موضوعية فان النتائج تكون تقديرا مرتقعا للذات وان حدث العكس فان الاضطراب الانفعالي هو المتوقع .

ويوضح "بيك"(Beck 1976) ذلك بأن المشكلات النفسية تأتي كنتيجة غير صحيحة على أساس معلومات غير كافية و غير صائبة (آيت مولود ،مرجع سابق، ص55)،وعلى هذا الأساس حسب النظرية السلوكية المعرفية الحديثة قائمة على أساس المعتقدات و الأفكار التي يتبناها الشخص بصفة عامة ،و التي يعدل منها السلبي عن طريق طول الخبرة .

4.10. نظرية زيلر Zeller Theory:

يعتقد "زيلر" أن تقدير الذات يحدث في معظم الأحيان في الإطار المرجعي الاجتماعي، بمعنى أن الفرد يقيم ذاته بناء على المرجعية الاجتماعية، وأن تقدير الذات هو تقدير الفرد لنفسه، ويلعب دور الوسيط بين الذات والعالم الواقعي، ولذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الفرد الاجتماعية، فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك (كفاي، 1989، ص105).

وتقدير الذات حسب "زيلر" مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى ولذلك فإن افتراض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل، تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات، وهذا يساعدها في أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه. وقد ساهم زيلر بهذا في اغناء وبناء مفهوم "تقدير الذات الاجتماعي".

(الحميدي، مرجع سابق، ص 36)

5.10. نظرية كوبر سميث Cooper Smith Theory:

أجرى "كوبر سميث" دراسته لتقدير الذات على أطفال ما قبل المدرسة الثانوية، وقد ميّز بين نوعين من تقدير الذات هما:

- أ- تقدير الذات الحقيقي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذوي قيمة.
- ب- تقدير الذات الدفاعي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم ليسوا ذوي قيمة، ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الآخرين.

ويفترض كوبر سميث أن هناك أربع محددات لتقدير الذات وهي: النجاحات، والقيم، والطموحات، والدفاعات. ويعتقد كوبر ،أيضا، بأن هناك ثلاث حالات من الرعاية الوالدية تدفع الأفراد إلى تقدير ذات عالٍ، وهي: - تفعيل الأطفال من جانب الآباء.

- تدعيم سلوك الأطفال الإيجابي.

- احترام مبادرة الأطفال وحريتهم في التغيير من جانب الآباء.

(خلف، 2000، ص42)

وعلى عكس "روزنبرغ" لم يحاول "كوبر سميث" أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر وأكثر شمولاً ، ولكنه ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب ،ويقسم "كوبر سميث" تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين: -التعبير الذاتي وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها.

-التعبير السلوكي وهو يشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد

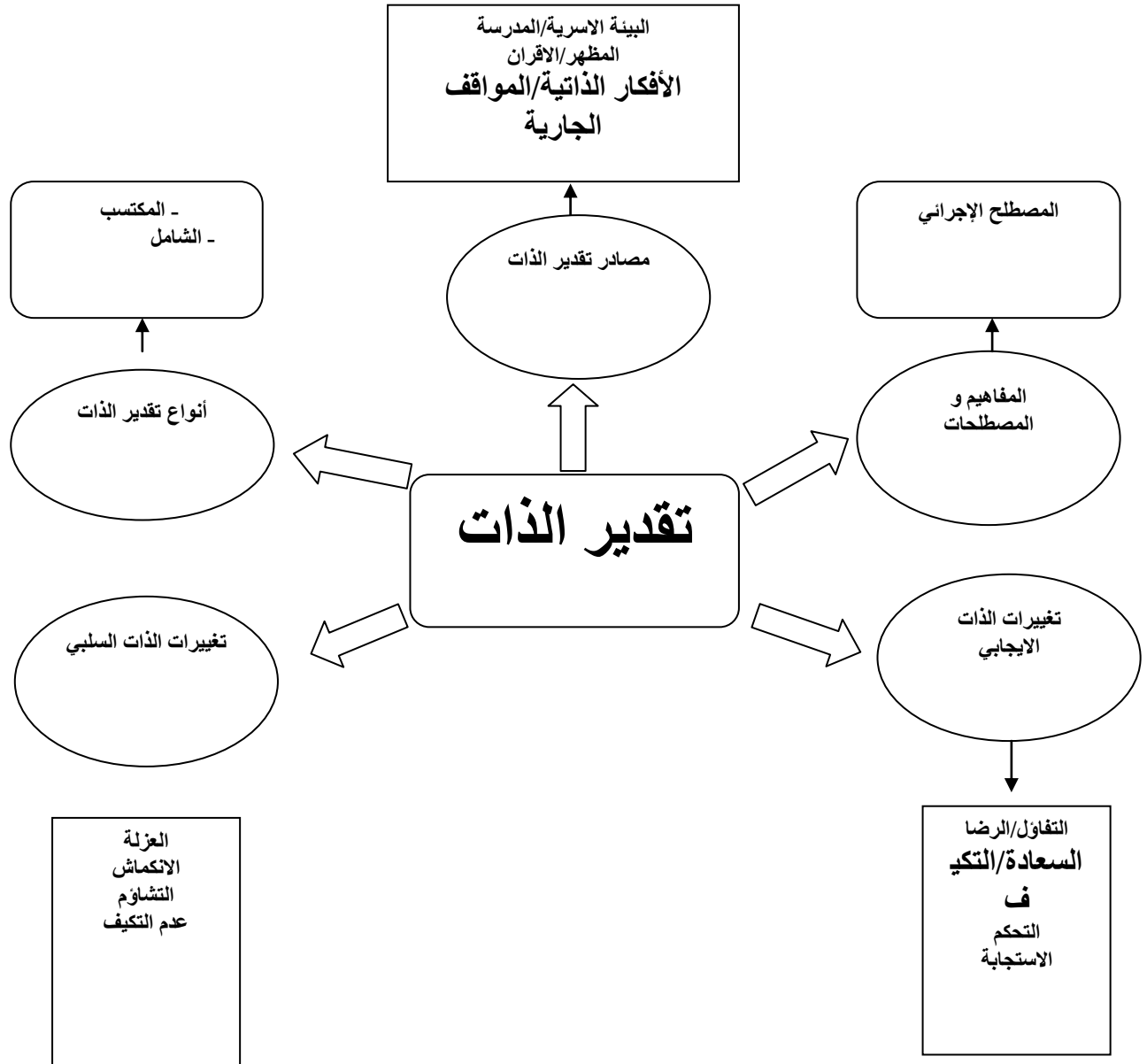
لذاته، التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية.(المطوع،2006،ص25)

6.10.نظرية شافلسون المعرفية Shavelson Theory Cognitive:

حيث ان تقدير الذات منظم يعده " شافلسون " و يقدمه حسب :خبرات الفرد على اختلاف انواعها تعتمد على ادراكات الشخص لذاته و لتخفيض درجة تعقيدها يلجأ الفرد الى ترميزها بشكل مبسط و تصنيفها و بنائها بأشكال مبسطة ،و اعتماد نظام نوعي ومتعدد المجالات و يكون تدريجي أو هرمي ،من خلال التجارب على أساس سيادة تقدير الذات في أعلى قمة هذا النظام فتثبت و تتطور و في مستوى متطور حسب التسلسل العمري تجعله يشكل تقييمات خاصة بالذات ،وبذلك فإن ارتباط تقدير الذات سيكون بالمواقف الخاصة و بشكل أدق في طبيعة العلاقة بين تقدير الذات و السلوك المحدد في ذلك الموقف المعاش.

(عايدة،2010،ص72)

إن موضوع تقدير الذات يجعلنا نضع تصورا شاملا لتكون الرؤية أشمل يمكن تصوره من خلال الخريطة المعرفية التالية :



شكل رقم (08) يوضح الخريطة المعرفية لتقدير الذات (بلكلاني، مرجع سابق، ص32)

وتبعاً لـ "بياجيه" (PIAJET) فإن مفهوم الذات إنطلاقاً من قوانين عامة للتطور المعرفي ويعتبر خاصة كنتيجة لتعقيدات الصور الحسية الحركية .

ويرى "لويس و بروكس" أن معرفة الذات تعني التمييز بين الذات والعالم الخارجي ، أم أنها تعني التمييز بين موضوع إجتماعي وموضوع غير إجتماعي وهذا ما يضع الذات في سياق دفاعي أي تعود تجربة التشابه والتطابق مع الغير والتقليد في التفاعلات التي تربط بين الذات والمواضيع الإجتماعية. (الأسدي ومروان ، 2003، صص 154-155)

في حين يرى "بياجية" (PIAGET) أن مرحلة ما قبل العمليات التي تمتد من السنتين إلى السبعة سنوات تنمو فيها الصورة المعرفية الداخلية للطفل عن العالم الخارجي وقوانينه وعلاقاته الكثيرة، وقد ذكر "بياجية" أن أهم ما يميز هذه المرحلة هو مركزية الذات، وفي هذه المرحلة نجد لدى الأطفال الشعور بالأهمية نتيجة لتركزهم حول ذواتهم، حيث يشعر كل منهم أنه محور العالم المحيط به ويسيطر على الطفل عادة في هذه المرحلة حاجاته الشخصية ودوافعه الخاصة التي توجه جميع أساليب سلوكه، وذلك على الرغم من أنه قد لا يستطيع التعبير الصريح عن حاجاته الخاصة بأسلوب مفهوم، ولكن تبدأ ملامح مفهوم الذات في الظهور من خلال حديث الطفل وإستخدامه الدائم والمستمر للضمير المفرد (أنا) وضمير الملكية في حديثه عن لعبته أو كتابه أو غيرها من أشياءه الخاصة.

(أنس ، 2002 ، ص 71)

11. تقدير الذات و المدرسة :

تعتبر مشكلة معاملة المراهق في المدرسة الجزائرية من مجمل الملاحظات الميدانية والمقابلات التي أجراها الباحثون الجزائريون (و لاحظها الباحث من خلال نزوله للميدان) مع مراهقين في التعليمين المتوسط والثانوي بولايات الوطن، تمكنوا من حصر مجموعة من السلوكات التي يعامل بها المراهقون في المدرسة الجزائرية وهي أساليب تعقد من وضعيته النفسية والسلوكية أكثر ما تساعد على التكيف المدرسي، ومن هذه الأساليب:

- التعامل بالأوامر والنواهي والتحذيرات: إفعل كذا ولا تفعل كذا داخل المدرسة او داخل القسم. حيث لا يسمع إلا الممنوعات (لا تتحرك، لا تضحك، وتستدير إلى زملائك، أكتب كذا، راجع كذا، حذاري من نسيان الكتاب او الكراس او الواجب المنزلي، لماذا نسيت المأزر؟ إذا لم تفعل كذا سأنقص لك النقاط وأستدعي أبوك وغيرها من التهديدات والسلوكات التي تفتقد إلى البعد السيكولوجي والبيداغوجي، وتشعر المراهق انه في سجن أكثر من انه في مؤسسة تربية.

- التعامل بالعنف والضرب عند كل خطأ أو سوء تصرف، وهو ما يكرس ردود فعل عنيفة من قبله كوسيلة لتأكيد الذات خاصة اتجاه الأستاذات في المتوسطات والثانويات.

- التعامل معه وفق منطق جهاز التحكم عن بعد، مع عدم تفهم حاجياته ومطالب نموه، كالحاجة إلى تأكيد الذات والحاجة إلى الحنان والعطف والحاجة إلى الرضى عن الذات والحاجة إلى الانتماء والحاجة إلى المكانة، بل كل ما في الأمر ان المتعلم المراهق يجب ان يكون منضبطا وخاضعا.

- الاستهزاء به واحتقاره ووصفه بأقبح الأوصاف، وهو ما يجعله يتمرّد أكثر ويحقد على كل من يضعف معنوياته او يسئ إلى صورة ذاته فيتحين الفرص للانتقام.

(خالد، 2016، ص1)

- اعتماد أسلوب الحشو المعرفي عن طريق الإملاء (تقديم درسين إلى ثلاث دروس في حصة واحدة) وتجنب الشرح والتوضيح الكافي أثناء التدريس، وهو ما يجعلهم يفقدون

الاهتمام والرغبة في الدراسة وينفرون من المدرسة، هذا كله جعلنا نتطرق لتقدير الذات و تتميتها في البيئة المدرسية معتمدين على توضيح الامر كالتالي :

1.11. تقدير الذات و الأسرة المدرسية:

تعتبر المدرسة أحد المؤسسات الاجتماعية التي تدخل ضمن نطاق تنشئة الطفل و المراهق على حد سواء ، و المدرسة تلعب دورا في دعم تقدير الذات للطفل ،فهي تؤثر على تكوين تصوره عن نفسه و تكوين اتجاهات نحو قبول ذاته أو رفضها .

فالدائرة الاجتماعية تتوسع في المدرسة للتلميذ فيتعلم في جوها الحقوق و الواجبات و ضبط الانفعالات و التوفيق بين حاجياته و الآخرين و تعلم التعاون و الانضباط السلوكي ،فالمدرسة تكون أول حقل تجريبي للحدث الذي يمارس فيه سلوكه بعيدا عن رقابة أسرته. (عون ،مرجع سابق،ص 70)

فتمط المدرسة و النظام المدرسي و العلاقة بين المعلم و التلميذ عوامل تؤثر كلها في تقدير الطفل عن نفسه ، كما أشار "حامد زهران " الى أن المعلم له تأثير على مستوى مفهوم الطفل عن نفسه . (الحميدي ، مرجع سابق،ص31)

وباعتبار المعلم نموذج للطالب فتقدير الذات العالي عند المعلم ينعكس على الطلاب ايجابيا من خلال النمذجة ،و المعلم يواجه حالتين :

- ✓ طلبة مفهومهم لذواتهم ايجابي : -دعم -
- ✓ طلبة مفهومهم لذواتهم سلبي : -تطوير-

فالأصل في نشوء تقدير الذات يبدأ من البيت(يونسي ،مرجع سابق ،ص 93)، لذلك ليس غريبا بان تحظى الأسرة بذلك القدر الكبير من اهتمام الباحثين والدارسين خاصة في المجال النفسي والاجتماعي لدورها الرئيسي الفاعل، بالنسبة للمراهق هي أول مصدر يتلقف منه الهوية الايجابية وتقدير الذات الايجابي باعتبارها الجماعة المرجعية الأولية التي يتعلم فيها الدروس الأولى للمبادرة والثقة بالنفس والتدرج نحو المسؤولية والاستقلالية وهي من يمدّه

بالمهارات اللازمة لإعداده كائنا اجتماعيا ولتواصله الايجابي مع الآخر، فأكثر ما يحتاجه المراهق بكل ما عايشه في هذه المرحلة من هزات وتخطب في كل تلك التناقضات والتغيرات بيئة أسرية، آمنة مشبعة لحاجاته للحب وللانتماء ومعتزة بكيانه كفرد مرغوب فيه ومطلوب ضمن هذا المناخ. وهذا لن يتأتى إلا بوجود تواصل ايجابي بين أفراد الأسرة مترجم في علاقات اهتمام، احترام، وتبادلات عاطفية، حيث أن التنشئة الأسرية الآمنة تشكل قاعدة قوية لبناء المراهق لشخصية سليمة، أقدر على مقاومة ضغوطات الحياة المختلفة.

(دبلة، 2014، ص3)

إن العلاقة الايجابية بين المعلم و الاسرة التعليمية و التلميذ لها أهمية كبيرة في تحسين تقدير الذات عنده ، كما تؤثر في تطوير البيئة التعليمية الايجابية التي يشعر فيها التلميذ بالانتماء و السعادة و الامان.(بطرس ، 2008، ص 492)

إن النجاح أو الفشل المدرسي لديه دور كبير في تقدير الفرد لذاته كما اكدها "روزنبرج" من جانب أهمية النقاط فالنجاح في المدرسة يؤدي الى زيادة تقدير الفرد لذاته ،و الفشل المدرسي يؤدي الى فقدان الفرد لثقتة بنفسه و ينخفض تقدير الذات لديه .
(يونسي ،مرجع سابق ،ص 93)

بصفة عامة يمكن ان نقول أن :تقدير الذات المدرسي هو التقييم الذي يضعه التلميذ الذي يدرس بمستوى مدرسي معين لذاته من خلال التفاعل الاجتماعي المدرسي وعلاقاته بمدرسيه وسلوك ونظرة مدرسيه تجاه شخصيته.

ويمثل تقدير الذات مفهوما مهماً في العملية التعليمية ،على اعتبار أن رؤية التلميذ لذاته بصورة حسنة وتقديره لها تقديراً ايجابياً يسهم في استنهاض قدراته وامكانياته بما يحقق به التوافق الدراسي والاجتماعي،(قدوري و الساسي ، 2015، ص185) وتواكب مرحلة التعليم المتوسط و الثانوي مرحلة المراهقة التي يميزها ظهور تغيرات فسيولوجية وجسمية وعقلية تنقل الانسان من عالم الطفولة الى عالم الكبار ومن الاعتماد والاتكال الى

الاستقلال، ويظهر تجسيد تأكيد الذات في هذه المرحلة في محاولة المراهق النجاح في الدراسة والتوفيق في التحصيل الأكاديمي.

2.11. تنمية تقدير الذات في البيئة المدرسية:

يتألف برنامج تقدير الذات في البيئة المدرسية من خمس فئات حسب "طه عبد العظيم 2007"، وذلك استنادا إلى الجوانب التي يركز عليها:

الجانب المعرفي: يركز هذا الجانب بصفة أساسية على اتجاهات التلاميذ وعلى الكيفية التي ينظر بها هؤلاء إلى عالمهم وخبراتهم ، ويتم تشجيع التلاميذ ليصبحوا أكثر وعيا بتفكيرهم وبكيفية نظرتهم إلى خبراتهم. وبعد ذلك يقررون كيف يريدون أن يتعاملوا معها.

الجانب السلوكي: يعلم هذا الجانب التلاميذ أشكالاً جديدة من السلوك تجعلهم يحصلون على استجابات ايجابية من الآخرين ، وتتضمن مثل هذه السلوكيات عادة كيفية المصافحة والترحيب بالآخرين والتعبير عن الذات من خلال لغة الجسم واللباس، ونتيجة لتغيير سلوكهم سيلقون عادة معاملة تتطوي على احترام وقبول أكثر، وهذا يؤدي بدوره إلى زيادة تقدير الذات لديهم.

الجانب التجريبي: يساعد هذا الجانب التلاميذ في بناء خبرات ايجابية، قد تتضمن هذه الخبرات ترحيب التلاميذ ببعضهم بعضاً، التحدث عن نقاط قوتهم، المشاركة في أنشطة جماعية تولد لدى التلاميذ مشاعر ايجابية.

جانب تنمية المهارات: يتضمن هذا الجانب مهارات التوصيل، مهارات وضع الأهداف، مهارات اتخاذ القرار، مهارات دراسية، والأساس المنطقي لهذا الجانب هو أنه من خلال تنمية مهارات معينة، سوف يكون باستطاعة التلاميذ أن يعملوا على نحو أكثر فاعلية. نتيجة لذلك، يرفعون من مستوى تقديرهم لذواتهم.

الجانب البيئي: يقر هذا الجانب أن هناك عدة عوامل تؤثر على شعور التلاميذ تجاه أنفسهم في البيئة المدرسية بما في ذلك شعورهم نحو كيفية تصنيفهم وترتيبهم وانضباطهم ومشاركاتهم، كذلك شعورهم نحو كيفية علاقة المعلمين والزملاء معهم.

(حسين، 2007، ص ص 19-20)

فالمراهق يحتاج لاشباع حاجاته المعنوية من حب و رعاية و تقدير لذاته و رأيه أكثر من الاهتمام باحتياجاته المادية من مأكّل و مشرب و مصروف ،الرفض و العتاب و التوبيخ و النقد لكل صغيرة و كبيرة تدفع المراهق للفضضة مع آخرين و أخذ المعلومات الخاطئة عنهم.

12.تقدير الذات عند المراهق المتمدرس:

كان المراهق يقبل الضبط التام من الوالدين و هو الآن يسعى لضبط نفسه و التحرر من سلطة الآخرين عليه (مرسي ، 2012، ص31)، ان تقدير الذات عند المراهق هو بمثابة اتجاه من الانسان نحو ذاته لأن نموها نتاج من تفاعل الفرد مع البيئة المحيطة به بوجه عام ومع من يتفاعل معهم بشكل خاص (شكشك ، 2007، ص 11)،و تعد مرحلة البلوغ المرحلة التي يبدأ فيها تقدير الذات بالتشكيل فعلياً فهي مرحلة يتعرض فيها المراهق الى العديد من المواقف الحياتية التي تؤثر مباشرة على تقدير الذات لديه وبذلك يكون هنا حسب قدراته و امكاناته قد شكل تقويما لنجاحه أو فشله في بناء علاقات ناجحة مع الآخرين

(شاهين و حمدي ،مرجع سابق، ص 14)

و حياة المراهق مليئة بفرص دخول التجارب الجديدة و اكتشاف العلاقات الإنسانية المؤثرة في نمو الشخصية و إنها فترة الإحساس بالقابليات و القوى العميقة في الفرد و فيها حرية كبرى في اكتشاف العالم و المغامرة فيه بإرادته ، وذلك خلافا للطفل و الراشد اللذين يحددان بالعجز و سلوك الآخر بتحمل مسؤوليات الحياة ،فالمراهقة تشكل للكثير من

الصغار فترة الحلم الكبير المتمثل بالحب والقوة و المسؤولية و الاستقلالية التي لم تشوئها الحياة ، وذات المراهق تعترضها قوى اجتماعية و نفسية تكبح حركة المراهق نحو تحقيق فرديته و ذاته.(الجبوري و العبيدي ،مرجع سابق،ص 263)

و أن الشخص الذي يمتاز بتقدير ذات ايجابي يمتاز بالقدرة على التوافق بين مشاعره الداخلية و سلوكه الظاهري كما ان لديه القدرة على الاتصال و التواصل مع الآخرين ، فالأسرة هي المنبع الاول و الاساس لا يصال المراهق الى تقدير ذات سلبي او ايجابي فالكثير من الأسر تستخدم أسلوب تربيوي غير داعم لتطوير ذات ايجابي لدى الافراد ، فتقدير الذات يرتبط بمراحل النمو التي يمر بها الفرد.(نمر ،2011،ص 208)فمرحلة المراهقة تتأثر بما تبعها من مراحل نمائية إذ تتبلور شخصيته و ذاته فهي مرحلة تحول اجتماعي ثقافي في حياة الفرد. (نوري ، 1981 ، ص 75)

يبقى المراهق جد مرتبط من الناحية الانفعالية بالوالدين، وتقديره لذاته في هذه المرحلة يكون نابعا من الصورة التي يعكسها الوالدين إتجاهه، وتشكل الانتقادات الموجهة إلى المراهق من طرف الوالدين تهديدا مباشرا لتقديره لذاته الشيء الذي قد يؤدي في بعض الأحيان إلى الانتحار.(الرشيدى ،2008،ص 174)

أظهرت مجموعة من الأبحاث أن تقدير الذات عند المراهقين الذكور يكون مرتفعا نسبة إلى المراهقات الإناث، وذلك بين سن 14 و 23 سنة، ودراسات أخرى تظهر أنه ابتداء من سن معينة حوالي 8 سنوات،إن تقدير الذات للإناث ينهار مقارنة بالذكور الذين يبقى تقديرهم لذواتهم ثابتا، حيث لا يفسر هذا الانخفاض بالتغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق وإنما بنظرة هؤلاء لأنفسهم، وتكون هذه النظرة مرتبطة بشكل كبير بضغوطات المحيط الاجتماعي.(سيلجمان ،2003،ص10)

عموما يصبح تقدير الذات حاجة ضرورية وملحة عند المراهق، خصوصا مع التغيرات الفيزيولوجية المستمرة ، وما يرافقها من تغيرات سلوكية وانفعالية ويظهر ذلك في علاقته مع المرأة، حيث يلاحظ المراهق والمراهقة التغيرات الجسدية والفيزيولوجية حيث

يصبح الوجه المنطقة التي تخضع للمراقبة، (علوي و زغبوش ،2009، ص 101) أما في علاقته مع الآخر فهي تتمثل في بداية الحياة العاطفية للمراهق بحيث يبحث كل طرف عن استمالة الطرف الآخر وكسب حبه وتقديره، إما باللباس وتغيير المظهر الخارجي أو بالأفعال والأداء الجيد.

فتقدير الذات لبنة أساسية يجب أن يقوم عليها البناء النفسي لشخصية المراهق لاسيما إذا علمنا أن إحدى المهمات النمائية الأساسية للمراهق هو سعيه الدائم لإيجاد نفسه و تقديرها(أمزيان،مرجع سابق،ص 1)، و لكي يتمكن المراهق من تقويم سلوكياته بطريقة موضوعية لا بد أن توجد لديه درجة مقبولة من تقدير الذات.(يونسي ،مرجع سابق ،ص 96)

و أورد "قيون"(Guillon)و "كروك"(Crocq) دراسة قام بها "ج.سكوتو آخرون" (J.Scoot et al) حول المحيط المدرسي و علاقته بتقدير الذات ، حيث أسفرت الدراسة و النتائج عن وجود فروق في مستويات تقدير الذات من حيث مستوى و نمط الدراسة (حمري ،مرجع سابق،ص 30)،و بذلك فقد استطاعت المدرسة النموذجية و الحديثة الغربية تعزيز الإيجابية لدى المراهق المتمدرس من خلال الإجراءات والخطوات المتبعة. فقد استطاعت المدرسة تحييد السلوك العدائي و سوء الاتزان الانفعالي و الاختلال الوجداني للمراهق(المعشني ،2012،ص 20)، كما تحاول المدرسة و طاقمها بناء توافق نفسي للمراهقين المتمدرسين، ناهيك عن قيام المعلمين بتطوير مهارات التواصل الإيجابي مع طلابهم ، وهي مستمرة في هذا المسار حتى تحقق البيئة المدرسية الداعمة تعزيز تقدير الذات.

خلاصة الفصل :

إن حقيقة الاحترام والتقدير تتبع من النفس، إذ أن الحياة لا تأتي كما نريد فالشخص الذي يعتمد على الآخرين في تقدير ذاته قد يفقد يوماً هذه العوامل الخارجية التي يستمد منها قيمته وتقديره وبالتالي يفقد معها ذاته، لذا لا بد أن يكون الشعور بالتقدير ينبعث من ذاتك وليس من مصدر خارجي يُمنح لك.

يمكن القول ان تقدير الذات له دور كبير و مهم في استمرارية النمو، فتقدير الذات دليل على استقرار الأنا و نضجها و يعني ذلك إحساس الفرد بالثقة و الاطمئنان في الاوقات الاكثر نضجا، اما الاضطراب او الضعف في تقدير الذات فهو مرتبط بالقلق و عدم الاتزان الانفعالي و العاطفي و ما ينتج عنها هو عدم التكيف مع المحيط، و ارتباك الدور على المراهق فلا يستطيع تحديد دور محدود و لا هوية واضحة فيعيش في حالة عدم الاستقرار فكل هذه الاضطرابات تنعكس على سلوك المراهق فتؤدي الى اختلال في اندماجه داخل المجتمع، مما يترتب عليه عدم قدرة المراهق على مواجهة المواقف الاجتماعية فيفضل الانطواء و العزلة.

إذا كنا نعاني من انخفاض مستوى تقدير الذات فبإمكاننا بذل الجهد لتحسين هذا الوضع، كما يمكننا النهوض به والحفاظ عليه عند المستوى الذي نرغب فيه، فكل ما نحتاج إليه هو المزيد من المعرفة باتجاهاتنا وسلوكياتنا، وبذل الجهد المستمر لتحقيق شيء من التقدم في هذه المجالات التي قد تعزز تقدير الذات عندنا، والمقصود هو أن يكون لدينا الاستعداد لإحداث التغيير في أنفسنا، وعليه فإن اكتمال الصورة الذاتية الرائعة في عيون الناس و الشخص نفسه هو في مجمله صورة تكاملية للذات، فقله تعالى (ونفس و ما سواها

فألهمها فجورها و تقواها ، قد أفلح من زكاها و قد خاب من دساها² يشرح ما سبق ذكره ، فإن من أهم حاجات الإنسان في هذا الوجود حاجته الى ان تقدر مشاعره من قبل الآخرين . هذا ما حاولنا التطرق إليه في فصل تقدير الذات .

المساندة الاجتماعية

تمهيد

1. المساندة الاجتماعية-مدخل مفاهيمي-
2. أهمية المساندة الاجتماعية
3. أشكال المساندة الاجتماعية
4. وظائف المساندة الاجتماعية
5. مصادر المساندة الاجتماعية
6. طرق تقديم المساندة الاجتماعية
7. النظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية
8. علاقة المساندة الاجتماعية بالصحة النفسية و
الجسدية للمراهق المتمدرس
9. علاقة المساندة الاجتماعية بتقدير الذات للمراهق
المتمدرس
10. علاقة المساندة الاجتماعية بالاتزان الانفعالي للمراهق
المتمدرس

خلاصة الفصل

تمهيد

يلعب الجانب العاطفي دورا مهما في شخصية الإنسان ،ويختلف مستوى هذا الدور باختلاف المرحلة العمرية ، فضلا عن تجربة كل فرد في هذا الجانب و المثيرات المحيطة . ومع ما للأسرة و المحيط من ادوار اجتماعية ينتظر القيام بها لاسيما الدور الرعوي الحاني لمن هم تحت الرعاية وموضع الاهتمام نجد المراهق يحتاج هذا الدعم و السند من كل مؤسسة اجتماعية تساهم في صقل شخصيته ناهيك عن اثنين من أهم المؤسسات الداعمة لذاته و شخصه الاسرة و المدرسة .

إن تعرض المراهق إلى سلسلة من الصراعات النفسية والاجتماعية المتعلقة بصعوبة تحديد الهوية ومعرفة النفس يقوده نحو التمرد السلبي على الأسرة وقيم المجتمع، ويظهر ذلك في شعوره بضعف الانتماء الأسري، وعدم التقيد بتوجيهات الوالدين، والمعارضة والتصلب في المواقف، والتكبر، والغرور، وحب الظهور، وإلقاء اللوم على الآخرين، التلطف بألفاظ نابية.

1. المساندة الاجتماعية:

يمكن مشاهدة الحاجة الى السند في الحياة بصفة عامة عند مختلف الكائنات الحية ،بما فيها الانسان ،عندما تكون هذه الكائنات في حالة من الضعف و الهشاشة و لا تستطيع بمفردها أن تعيش وتجاوب التحديات التي تفرضها عليها ظروفها الطبيعية،و مفاجئات الوجود المختلفة، تظهر الحاجة إلى السند عند العديد من الكائنات في شكل مطلب ملح للرعاية الخاصة،التي بدونها قد يضطرب النمو السوي للصغير ،أو ينتهي الى الموت حتما .

عند الانسان تظهر الحاجة الى السند بغزارة كبيرة ،حيث يجهد الوالدين منذ ولادة صغيرهم في إسناده من خلال تقديم الرعاية الكاملة في مختلف جوانب الحياة ، وعيا منهما بالمرحلة الحرجة التي يمر بها طفلهما ، و بأن الحرمان الذي يمكن أن يصيب الصغير في فترة مبكرة يمكن أن تمتد آثاره لمراحل لاحقة . (زقار ،2015،ص 129) إن تقديم الدعم الضروري للطفل في الفترة التي يكون في أمس الحاجة إليه هو الذي يسمح له فيما باكتساب الثقة في النفس و تحقيق الاستقلالية شيئا فشيئا .

1.1.التعريف اللغوي للمساندة الاجتماعية :

يشير الأصل اللغوي للمساندة إلى سند إليه سنودا أي: ركن إليه واعتمد عليه و اتكأ

وساند مساندة و سنادا :عاونه وكانفة (مجمع اللغة العربية، 1996،ص456) .

- فساند بمعنى عاضد وكانف وكافأ على العمل، والسند معتمد الإنسان .

(الفيروز ، 1987، ص37)

-دعم ،سند ،مساندة ،مناصرة (support): تدل الكلمة على تقديم الدعم و المساندة و العلاج النفسي الذي يقوم على دعم المريض و مساندته لتجاوز المحنة أو الأزمة النفسية، ويهدف الى تقوية الشخص في مواجهة مشكلاته و مساعدته على قبول ذاته و مساندته من جانب المعالج . (الشربيني ،2003،ص183)

-سند : المعتمد و كل ما يستند إليه / تساند : تعاون ، وفعل الشيء عمله.

(لحام و آخرون،2005،ص377)

و استند ،يستند ،استنادا :إليه : ركن أليه و اعتمد عليه و إتكا ، استند سقف البناء إلى أعمدة متينة ، استند في البرهان على صحة رأيه الى حجج قوية.

(حداد و جعفر،2011،ص 106)

1. 2. مفاهيم اصطلاحية حول المساندة الاجتماعية:

تعددت التعريفات و المصطلحات الخاصة بالمساندة الاجتماعية فهو مفهوم عرف تناولا كبيرا لدى الباحثين الاجتماعيين و النفسانيين و قد ظهر المفهوم منذ سبعينيات القرن الماضي و ذلك من خلال دراسات "ويسس" (wiess) و "كليلا و كابان" (killilea – caphan) و غالبا ما نجد في الأدبيات السيكولوجية مفاهيم تستعمل كمترادفات لمفهوم المساندة الاجتماعية و قد تباينت تعريفات هذا المفهوم من بينها :

أولا :لنكون أكاديميين نستعرض أهم المصطلحات المتداولة لدى العلماء المهتمين بموضوع المساندة الاجتماعية :

جدول رقم(02) يوضح أهم المصطلحات المتداولة لدى العلماء بموضوع المساندة

الاجتماعية

المصطلحات المتداولة بموضوع المساندة الاجتماعية				
العلاقات الاجتماعية	الامدادات الاجتماعية	الامكانيات الاجتماعية	المساندة الاجتماعية	الوسادة الاجتماعية
المؤازرة الاجتماعية	الصلات الاجتماعية	الشبكة الاجتماعية	الموارد الاجتماعية	التكاتف الاجتماعي
المساعدة	المناصرة	الدعم الاجتماعي	التكافل	المعاوضة

الاجتماعية	الاجتماعي	الاجتماعية	الاجتماعية
------------	-----------	------------	------------

بتصرف (يوسف، 2010، ص 66) و (علي (أ)، 2000، ص 7)

على الرغم من تعدد المفاهيم و المصطلحات الخاصة بالمساندة الاجتماعية إلا أن معظم الباحثين والدارسين و كذا المقاييس المرتبطة بها تشير إلى تقديم المساعدات المادية أو المعنوية للفرد التي تتمثل في أشكال التشجيع أو التوجيه أو المشورة .

و تحمل المساندة في طيها معنى المعاوضة والمؤازرة والمساعدة على مواجهة المواقف ويعتبر بداية ظهور مصطلح المساندة الاجتماعية حديثاً في العلوم الإنسانية مع تناول علماء الاجتماع لهذا المفهوم في إطار تناولهم للعلاقات الاجتماعية ، حيث صاغوا مصطلح الشبكة الاجتماعية (Social network) الذي يعتبر البداية الحقيقية لظهور (Social support) والذي يطلق عليه البعض مسمى الموارد الاجتماعية (Social resources) ، بينما يحدده البعض الآخر على أنه إمدادات اجتماعية (Social provisions) ، وتعتمد المساندة في تقديرها على إدراك الأفراد لشبكاتهم الاجتماعية باعتبارها الأطر التي تشتمل على الأفراد الذين يثقون فيهم ويستندون على علاقاتهم بهم. (عبر ، مرجع سابق ، ص 23)

فالمساندة تعني بشكل واضح الوجود في حياة الزوج أو الزوجة أو الأفراد أو المجتمع ككل بدافع الحب و ان تكون انسانا داعما او مسندا للطرف الآخر الذي يشاركه في الحياة لهذا يعني ان تكون : مدافعا ، مقويا ، حاميا له من الفشل ، متحملا الأعباء و المسؤولية معه ، أي الشعور بالمسؤولية اتجاه المشاكل التي يتعرض لها الطرف الآخر سواء أكانت متصلة بالعمل أو بالعائلة أو بالأطفال أو بالصحة أو بالالتزامات الاجتماعية أو التواكب مع الشعور بالخوف أو الاحباط...و ما الى ذلك ، فتحقيق معادلة المساندة لا تأتي إلا من خلال إظهار الثقة في الطرف الآخر و تشجيعه و المفاخرة به و بنجاحه و مهارته و موهبته ، وليس لهدم لقدراته و النظر اليه بانه مصدر تهديد و خوف و العمل سويا من اجل الحفاظ على توازن الحياة (سهيل ، مرجع سابق، ص 158)

ونجد في كتابات الدعم الاجتماعي الذي يدل على العلاقة بين الناس و تدخل الكلمة في بعض المصطلحات و التركيبات اللغوية مثل : النشاط الاجتماعي و الطبقة الاجتماعية حسب الحالة الاجتماعية و الاقتصادية و العلمية و العوامل الاجتماعية في الصحة النفسية و المرض النفسي و العزلة و الحرمان الاجتماعي في الحالات المرضية و التأثير العلاجي للدعم و المساندة و الامن الاجتماعي .(الشربيني ، مرجع سابق ،ص 174)

ولقد أُنْفِق في تعريفها كلاً من "كوهين" (Cohen) و"سيم" (Syme) و"سكنز" (Schetter) بأنها "تفاعل الفرد في علاقاته مع الآخرين" . (علي (أ) مرجع سابق ،ص 9) و المساندة الاجتماعية حسب "ولاء عبد المنعم" :أي دعم معنوي أو مادي يقدم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة للفرد ، سواء كان هذا الدعم من الشخص نفسه أو من المحيطين به سواء كانوا الأهل أو الأصدقاء أو المعالجين أو أي أشخاص آخري ، ويدركه الفرد علي أنه مساندة له للتغلب علي المشاكل التي يواجهها (ولاء ، 2007 ،ص 39)

ويعرف "بروسايدانو وآخرون" (1980 Procidano,M.et al) المساندة الاجتماعية بأنها " المدى الذي يدركه فرد ما بأن حاجته إلى المساندة بالمعلومات ،والتغذية الرجعية ، والثقة بالآخرين قد أشبعت ، وتتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على استبيان المساندة الاجتماعية ".

ويرى "ساراسون وآخرون" (1983 Sarason et al) المساندة الاجتماعية بأنها إدراك الفرد بأن البيئة تمثل مصدراً للتدعيم الاجتماعي الفاعل ،ومدى توافر أشخاص يهتمون بالفرد ،ويرعونهم و يثقون فيه و يأخذون بيده و يقفون بجانبه عند الحاجة ، ومن ذلك الأسرة و الاصدقاء و الجيران (Sarason et Al ,1983,p128) ونفس الفكرة ذهب اليها " ليفي" (leve) بتوافر اشخاص مقربين يتمثلون في افراد الاسرة و الجيران و الاصدقاء او في العمل يتسمون بالمشاركة الوجدانية و الدعم المعنوي (علي (ب)،1997،ص 210)

ويرى "ثوتس" (1982 Thopets) أن المساندة الاجتماعية تعنى " شبكة العلاقات الاجتماعية التي تزود الفرد بالمساندة الاجتماعية والعاطفية والأدائية و المساعدة الاجرائية

(دياب، مرجع سابق، ص569) و على نحوه يضيف "ليبرمان" (libarman) بأن السند الاجتماعي يعتمد على ادراك الافراد لشبكاتهم الاجتماعية باعتبارها الأطر التي تشتمل على الافراد الذين يثقون فيهم و يستندون على علاقاتهم بهم (حكيمة، 2005، ص502) ويتفق "ساراسون وآخرون" (1986 Sarason et al) مع "ثوبتس" في تعريف المساندة بأنها "مدى توافر مجموعة من الأشخاص الذين يمثلون للفرد شبكة علاقاته الاجتماعية والذين يمنحونه الحب والتقدير".

فى حين يرى "ريس" (1984 Reis) المساندة الاجتماعية بأنها "إدراك الفرد بأن هناك من أعضاء شبكة علاقاته الاجتماعية من يهتم به اهتماما عميقا ويقدره".

(السرسى و أمانى (أ)، مرجع

سابق، ص ص6-7)

و تفيد "السرسى و عبد المقصود" الى ان المساندة تتمثل في الدعم الانفعالي و المادي و الادائي من كل الاطراف و حتى المدرسة و كذا الادراك و التقبل للدعم من طرف الفرد .

(السرسى و أمانى (ب)، 1998، ص 4)

ويتفق كل من "محمد الشناوى ومحمد عبد الرحمن 1994" مع سابقيه على أن المساندة الاجتماعية هي "تلك العلاقات القائمة بين الفرد و آخرين و التي يدركها على أنها يمكن أن تعاضده عندما يحتاج إليها". (الشناوي و عبد الرحمان، 1994، ص4)

والمساندة الاجتماعية تمثل النظام العام الذي تتداخل به مجموعة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين التي تتسم بأنها طويلة المدى ويمكن ان تكون قصيرة 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 (Caplan , 1981 , p. 413)

إن الفرد الذي يتمتع بمساندة اجتماعية من الآخرين يصبح شخصاً واثقاً من نفسه وقادراً على تقديم المساندة الاجتماعية للآخرين ، وأقل عرضة للاضطرابات النفسية وأكثر قدرة على المقاومة والتغلب على الإحباطات ويكون قادراً على حل مشكلاته بطريقة إيجابية سليمة ، لذلك نجد أن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على مقاومة الإحباط وتقلل الكثير من المعاناة النفسية . (الربيعه ، 1997، ص31)

من جانب مهني قد عرفت "بشري إسماعيل 2004" المساندة الاجتماعية بأنها "الإحساس النفسي الذي يشعر به الفرد عندما يدرك أن هناك أفراد موجودين لمساعدته ونصحه وإرشاده، ويتركون لديه انطباعاتاً بأنه محل للحب والرعاية والتقدير والاحترام، ويشعر في وجودهم بالانتماء، وبأنه مشتركاً معهم في مجموعة من الأنشطة الضرورية والترفيهية، سواء كان هؤلاء الأفراد في مجال العمل أو خارج بيئة العمل". (بشري ب، 2004، ص144)

و عليه يمكن ان نستعرض اهم التعريفات التي لخص اليها الباحثين لدراستهم موضوع المساندة الاجتماعية :

-تعريف "شوميكرو براوغل" (shumaker & brownell 1984): انها تبادل الموارد بين فردين على الأقل و يدركها المعطى أو المتلقي بهدف تعزيز و ارضاء سعادة المتلقي، (shumaker & brownell, 1984, p.30) و يمكن ان نقول انها تلك المجموعات الفرعية عن الاشخاص في اطار شبكة كلية لعلاقات اجتماعية للفرد و الذين يعتمدون عليهم للمساندة الاجتماعية لمجابهة مشكلات و تخفيف آلامه العضوية و النفسية.

(بيومي ، 1996، ص

(132

-ويعرفها "جونسون وساراسون" (Johnson & Sarason 1979): بأنها "اعتقاد الفرد أن الآخرين يحبونه ويقدرونه ، ويرغبونه ويعتبرونه ذو قيمة". كما يضيفان بأنها " إحساس الفرد

بالقيمة ، وتقدير الذات ، والاحترام من خلال السند العاطفى الذى يستمد من الآخرين وقت الحاجة إليهم. (السرسي و أمانى (أ)، مرجع سابق، ص 6)

كذلك اعتقاده بوجود اشخاص يثق فيهم و يتركون انطباع بانهم يحبوه و يحاجهم فيما بعد.
(عبد الله

، 2000، ص 25)

كما أنها "اهتمام المنظمة بتوفير الفرص للعلاقات الاجتماعية وبث روح التعاون والتآلف بين العاملين والتي تعمل في اتجاهين كلاهما لصالح الفرد والمنظمة ، فمن جانب تزيد من استجابات الفرد في العمل لأنه يحقق حاجات مهمة مثل الضمان والقبول والانتماء، ومن جانب آخر فإنها تعمل كمنطقة عازلة أو مخففة للضغط حيث يتم ذلك من خلال التعاطف وتقديم المساعدة" ،ومهما كان الأساس أو المفهوم النظري الذي ينطلق منه مصطلح المساندة الاجتماعية فإن هذا المفهوم يشتمل على مكونين رئيسيين هما :

✓ 1_ أن يدرك الفرد أنه لديه عدد كاف من الأشخاص في حياته يمكنه أن يرجع إليهم عند الحاجة .

✓ 2_ أن يكون لدى هذا الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له.

(عبير ، مرجع سابق ، ص 24)

وتُعبّر المساندة الاجتماعية عن "الإمكانيات 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. (Lepore , 1994 , p 247)

-يعرفها "ويمس" (weems) :تتكون من علاقات اجتماعية مميزة في المودة و الصداقة الحميمة ،و التكافل الاجتماعي ،واحترام الفرد و تقديم المساعدة المادية و العاطفية له ،بحيث تكون صلة الفرد بالآخرين مبنية على الثقة و المساندة المتبادلة.

(تفاحة، 2005، ص 130)

-يعرفها "هوس" (1981 House): تلك المساعدات ذات الاثر المخفف و هي جد مهمة و معقدة في نفس الوقت مستمدة من انتماء الفرد و تمنحه مساعدة عاطفية و عملية.

(Graziani et Swendersen)

(2004,p98)

-يعرفها "أحمد شويخ 2007": ان ادراك الفرد لوجود اشخاص مقربين منه يثق بهم و يهتمون به في اوقات الازمات و يمدونه بانماط المساندة المتعددة سواء في صورة عطف ام في صورة تقدير و احترام ،ام في صورة مادية ام في صورة علاقات حميمة مع الاخرين ام كلهم مجتمعين . (شويخ، 2007، ص 91)

-ويعرفها "مرسي كمال 2000": هي مساعدة الانسان لاخته الانسان في مواقف يحتاج فيها الى المساعدة و المؤازرة سواء كانت موقف سراء او ضراء فالإنسان يحتاج لمن يشاركه افراحه وسعادته ونجاحه و يشعره بالاستحسان و التقدير ،و يحتاج لمن يواسيه و يخفف آلامه و احباطه و يأخذ بيده في مواقف العوائق و الصعوبات و يلتمس له عذرا في اخطائه و يشجعه على التحمل و الصبر و في الازمات و النكبات و يتخلص من مشاعر: الجزع ،السخط ،الحزن ،الخوف ، الغضب ،الظلم قبل أن تؤذيه نفسيا و جسميا ويحمي نفسه من اضطرابات ما بعد الصدمة. (مرسي، 2000، ص 196)

-تعرفها كلا من "جوزال كمال 1997" و "سميرة محمد شند 2001": أن المساندة الاسرية ما توفره الاسرة للطفل من ادوات و خامات و اساليب و وسائل لها علاقة بتربية الطفل (جوزال، 1997، ص 84) و تعتبر إدراك الفرد لوجود أشخاص ذي أهمية في حياته يمكنه الاعتماد عليهم و الثقة بهم و اللجوء اليهم عند الازمات. (شند، 2001، ص 2008)

-يعرفها ""المنصوري و البدران 2010:"المساندة الاجتماعية هي مقدار ما يتلقاه الفرد من دعم وجداني و معرفي و سلوكي ومادي من خلال الآخرين في بيئة اجتماعية في مواجهته لمواقف تؤثر عليه.(المنصوري و البدران ،2010،ص107)

-تعريف عمومون و جقيديل 2014: هي المساعدة المدركة و المقدمة عن طريق العلاقات الاجتماعية و تعلم المهارات التي تقي الفرد من عديد الاضطرابات النفسية و مشاركته تؤدي به لشعوره التام بتقدير كافي لذاته وفق مواقفه الاجتماعية (عمومون و جقيديل ،2014 ص171) فالدور الذي تلعبه المساندة من طرف الجميع و كذا الشركاء الاجتماعيين (مدرسة ،جامعة ،مؤسسات ...) في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي لدى الافراد و خاصة المتدربين فهو يقودهم الى التوافق و الانسجام السليم دون انحراف .(جبران ، 2015 ، ص150)

وبالتالي يمكن ان نقول مما سبق و كاستتباط و استقراء عام حول التعريفات و التناولات بأن :

- المساندة الاجتماعية التي تقدم للفرد من قبل الآخرين تمنحه القدرة على مقاومة الاضطرابات النفسية وحل مشكلاته .
- غياب أو انخفاض مستوى المساندة الاجتماعية خاصة من الأسرة وجماعة الرفاق يمكن أن يؤدي إلى الكثير من المشكلات و يؤدي إلى اضطراب الصحة النفسية .
- يمكن أن نقول أن المساندة الاجتماعية تعتمد على صحة الفرد وسلامته النفسية ، وليس على كثرة علاقاته الاجتماعية .
- الدور الإيجابي للمساندة الاجتماعية بمصادرها المتعددة كالأسرة والأصدقاء أو الزملاء في الوقاية من أو مواجهة الاضطرابات النفسية بهدف زيادة مستوى فاعلية الفرد وصحته النفسية ومن ثم رخائه وسعادته .

➤ وللمساندة الاجتماعية أهميتها في الحياة المدرسية من أجل التكيف وزيادة الدافعية والقدرة على الإنجاز الأكاديمي والوصول إلى الأهداف المرجوة في مرحلة المراهقة.

2. أهمية المساندة الاجتماعية:

للمساندة الاجتماعية أهمية و وظائف متعددة ،فهى تسهم فى توفير الراحة النفسية ، حيث أن التفاعل الاجتماعى المساند يولد درجة من المشاعر الإيجابية التى تحقق الصحة النفسية وتخفف المعاناة من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق ، والاكتئاب، والوحدة النفسية و تقدير الذات المنخفض ،كما أن لها وظيفة نمائية عندما يكون لدى الفرد شبكة من العلاقات الاجتماعية الحميمة التى تساعد على تحقيق التوافق الإيجابى ،ولها وظيفة وقائية فى مساعدة الفرد على مواجهة الأحداث الخارجية التى يدركها على أنها شاقة(السرسى و أمانى (أ)،مرجع سابق،ص 7)كما أن الفرد يدرك الأحداث الخارجية على أنها أقل ضغطاً عندما يشعر أن المساندة والمساعدة متوافرتان له ومن ثم فإنه سيتمكن من مواجهة الحدث الضاغط بشكل إيجابي . (أرجايل ، 1993 ،ص 47)

ويؤكد الباحثون ومنهم "سارسون وآخرون"(Sarason et al): أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تلعب دوراً هاماً في التخلص من الاضطرابات السيکوسوماتية ، حيث يزداد احتمال التعرض لهذه الاضطرابات كلما نقص مقدار المساندة الاجتماعية ، كما إنها تسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي للفرد.(Sarason et . Op .Cit .p 129) al)، و يتزود الفرد بالمساندة الاجتماعية من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم إتصال إجتماعي منتظم بشكل أو بآخر مع الفرد ،وتضم هذه الشبكة في الغالب الأسرة والأصدقاء ، وليست كل شبكات العلاقات مساندة لأنها أحياناً تعتمد على دعم وصحة متلقي المساندة.(Lepore . Op .Cit ,p 247)

أي أن المساندة الإجتماعية تعتمد على صحة الفرد وسلامته النفسية ، وليس على كثرة علاقاته الإجتماعية. وقد أكدت نتائج دراسة كل من "روس وكوهين" (Roos & Cohen) على أهمية الدور البارز الذي تقوم به المساندة الإجتماعية من الأسرة في تخفيف الآثار السلبية لمواجهة الفرد للضغوط النفسية و الانفعالية.

(بورقيبة و آخرون ، 2015

،ص 3)

- و يشير " عبد الرزاق 1998 "الى عنصرين مهمين في حياة الفرد الذي يحتاج الى مساندة :
- ادراكه بان هناك عدد كافي من الاشخاص في حياته يمكن الاعتماد عليهم .
 - و ادراك الفرد درجة الرضا عن هذه المساندة المتاحة لهو اعتقاده بكفاية و كفاءة وقوة المساندة.(عبد الرزاق ،1998، ص 569)

ولأن الأسرة هي الخلية الاولى و وحدة بناء المجتمع، وكذا هي المحضن للأطفال و السكن والملأ الآمن و الغطاء الواقي للجميع (المهدي ،2007،ص 19) ،مما قد يجعل لها دورا هاما و قويا في بناء شخصية المراهق من حيث سواءها و اضطرابها ، حيث يسهم الدعم النفسي و الاجتماعي الذي تقدمه الأسرة للمراهق في رفع مستوى فاعليته الذاتية بما يعدل من سلوكه و يحسن اختياره للطرق التي يعبر بها عن أهدافه و يرقى بنفسه فيصبح فردا راشدا واعدا في المجتمع (أمانى و شند ،2010،ص 496)

وفي دراسة" أحمان لبنى 2012 "ترى ان للمساندة الاجتماعية دور بين أساسين مهمين في حياة الفرد و علاقاته الشخصية بالآخرين :

○ دور إنمائي :و يتمثل في أن الافراد الذين لديهم علاقات اجتماعية متبادلة مع

الآخرين يدركون ان هذه العلاقات موضع ثقة ،فيسير إرتقاؤهم في اتجاه

السواء و يكونون أفضل في الصحة النفسية ممن يفقدون لهذه العلاقات.

○ دور وقائي: و تتمثل في أن المساندة الاجتماعية لها أثر مخفف لنتائج الأحداث

الضاغطة ،فمرور الأشخاص بالأحداث الضاغطة أو المؤلمة تتفاوت

استجابتهم لتلك الاحداث تبعا لوجود مثل هذه العلاقات الودية و

المساندة كما و كيفا .(أحمان ،2012،ص 108)

فسلامة الجهاز النفسي والصحة النفسية للفرد تكمن في سلامة العلاقات الاجتماعية و الدعم والمساندة الاجتماعية.

كما تعتبر العلاقات الاجتماعية من أهم مصادر الدعم الاجتماعي والحماية من الضغوطات، بحيث تشكل درعا واقيا من الانحرافات والعزلة مما تجعله يعيش مطمئنا، هادئ النفس، كما تساعده على أن يكون شخصا فعالا في المجتمع لينال تقديره وإعجابه واحترامه، لأننا نعيش اليوم في عصر يتميز بتغيرات ثقافية، اجتماعية، اقتصادية، وسياسية مختلفة أدت إلى تغير أساليب التوافق والرضا عن الحياة وذلك لما يتميز به هذا العصر من سمات: كالضغط النفسي والتوتر والتعصب. ونتيجة لذلك أصبح الفرد عرضة لمجموعة من الاضطرابات والانفعالات الشخصية مما تدفعه إلى الانطواء والعزلة ، فالشعور بالوحدة النفسية كنقطة بداية لإصابة الفرد بالعديد من المشكلات التي يمكن أن يعاني ويشكو منها الفرد، ويتصدرها الشعور الذاتي بعدم السعادة والتشاؤم نتيجة الانعزال الاجتماعي والانفعالي. (الكردى، 2012،ص

(5)

فالمهم هو إعتقاد الفرد في وجود المساندة التي يقدمها له الأفراد الذين يمثلون مصدر المساندة الاجتماعية بالنسبة له وكفايتها ودرجة رضاه عنها،و يرى "بولبي" (polby) أن المساندة تزيد من قدرة الفرد على المقاومة و التغلب على الاحباطات و تجعله قادرا على حل مشكلاته بايجابية (راضي، 2008، ص 99)، و بإعتبار المساندة الاجتماعية وجه من وجوه العلاقات الإنسانية و المرتبط بالكثير من المتغيرات النفسية والاجتماعية و كذلك على طبيعة الحياة و جودتها للشخص و ما يتبعه من تأثيرات سلبية أو إيجابية ، ويستجيب هذا التوجه مع دعوة "سليجمان" (seligman)الرئيس الأسبق للرابطة النفسية الأمريكية

إلى أن يعمل علم النفس على دراسة ما يجعل الحياة جديرة بالعيش من خلال شعور الانسان بجودتها أو معناها.

إن مسعى المساندة الاجتماعية هو الحفاظ على الاتزان النفسي للفرد و حمايته من الاصابة بالاضطرابات النفسية فقد أظهرت دراسات "أراجيل و دوك" فيما يتصل بالصحة النفسية أن الاشخاص يفقدون الاصدقاء يكونون أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية كالإكتئاب و مشاعر الملل و السأم وبطء تقدير الذات و معاناتهم من التوتر والخلل و العجز لما يضطرون إلى التفاعل مع الآخرين ، وتشير "عبير بنت محمد 2003" على أن غياب أو انخفاض المساندة الاجتماعية خاصة من الاسرة و جماعة الرفاق يمكن ان يؤدي الى الكثير من المشكلات منها الى اضطراب الصحة النفسية (عبير ،مرجع سابق ،ص 4) و هذا ما اقترحه "ألبي"(Albee) في تصوره لنموذج المساندة الاجتماعية المتصل بالوقاية و في سياقها يرى أن احتمالات الاضطراب النفسي تقل عندما تقوى قدرة الفرد على مقاومة أحداث الحياة السلبية ، وعند تلقيه للمساندة من الجميع يساعده على تجاوز الأزمات و المحن. (أحمان ،مرجع سابق ،ص109).

وفي نفس السياق تؤكد "زينب شقير 1999" على أن أهم ما يمكن تقديمه كدعم لرعاية المعاقين و المراهقين يتمثل في :التشجيع على الاستقلالية و تحسين الثقة بالنفس و تحمل المسؤولية و تنمية السلوك الايجابي ، والمبادرة و التكيف مع الاحباطات و التدريب على مهارات خدمة الذات بالتواصل الاجتماعي.(شقير،1999،ص52) ففي ظل الظروف فإن " عناد بشرى مبارك 2012" ترى أن الاسناد /المساندة الاجتماعية الوجدانية لها أهمية للإدراك الكلي لشبكة العلاقات الاجتماعية و تتداخل في :

- إسناد انفعالي: من خلال السلوكيات .

- وإسناد رفقي: يتمثل في الرحلات والتسلية للتنفيس

- إسناد مادي: يتمثل في المال والمادة

- إسناد معلوماتي: في المقترحات و الارشادات.

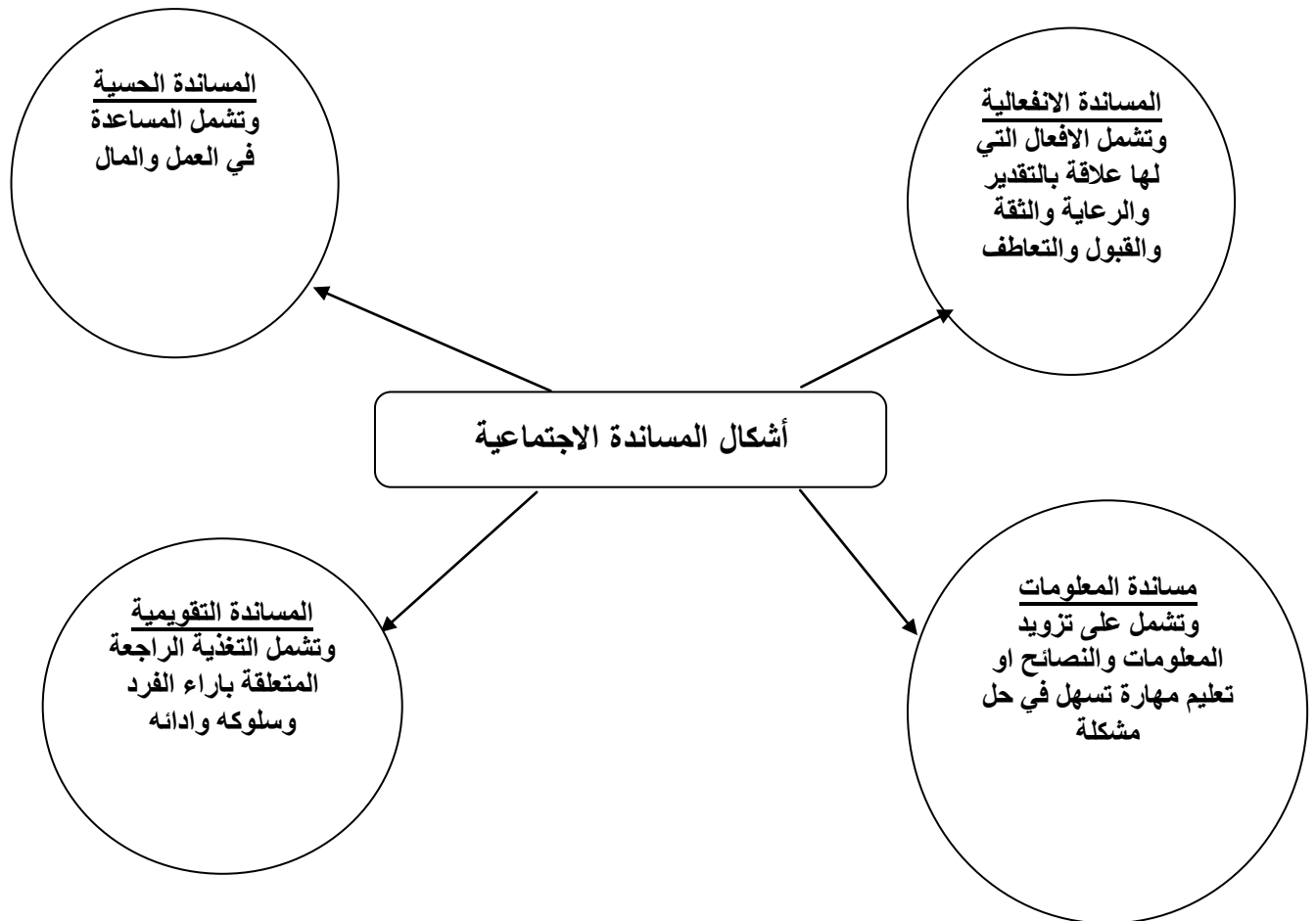
(عناد (ب) ،2012، ص 735)

و مما سبق نستخلص ما استخلصته،بتصرف (أحمان ،مرجع سابق ،ص111) حول دور
و أهمية المساندة الاجتماعية ما يلي :

- تعمل المساندة الاجتماعية على حماية الفرد من الإصابة بالأمراض النفس-بدنية.
- تساعد المساندة الاجتماعية الفرد على تبني استراتيجيات سليمة لحل المشكلات.
- تعمل المساندة الاجتماعية على زيادة الثقة للفرد بنفسه.
- تساعد المساندة الاجتماعية الفرد على التوافق الايجابي مع الظروف التي يعيشها.
- تجعل المساندة الاجتماعية الفرد قادرا على تقديم المساندة لغيره.
- تساهم المساندة الاجتماعية في زيادة تقدير الذات للفرد و إتزانه الانفعالي و التكيفي.

3. أشكال المساعدة الاجتماعية:

تطرق الدارسين لموضوع أشكال المساعدة الاجتماعية بعدة جوانب نذكر أهمها :



الشكل رقم (09) يوضح أشكال المساعدة حسب "كارين Karen 1987" (الكردى، مرجع

سابق، ص 14)

و في نفس السياق تطرق الباحث الأمريكي "هوس" (House 1981) حسب ما توصلت إليه "عبير الصبان 2003" إلى أن المساعدة الاجتماعية يمكن أن تأخذ عدة أشكال هي :

1.3. المساعدة الانفعالية:

التي تنطوي على الأفعال التي تنقل التقدير والرعاية والثقة ، والقبول والتعاطف ، ويرتبط هذا النوع من الاسناد بالخبرات او التجارب التي يمر بها الفرد في حياته ، والتي يشعر فيها بالقبول والاحترام من قبل افراد جماعته ، وإظهار الشعور بالتكامل الاجتماعي من خلال الاندماج في شبكة العلاقات الاجتماعية ، ويتم التعبير عنه من خلال السلوكيات الاتية :

-الاحترام (التقدير) Esteem / العاطفة Affect / الثقة Trust

الأصغاء Listening (عناد أ) ، 2008، ص 191)

2.3. المساندة الحسية (الإدائية): التي تنطوي على المساعدة في العمل والمال .

3.3. المساندة المعلوماتية: التي تنطوي على إعطاء نصائح أو معلومات ، أو تعليم مهارة تسهل حل مشكلة أو موقف ضاغط ، وكذا تقديم معلومات عن البيئة.

(ماجدة ، 2013، ص333)

4.3. المساندة التقويمية: التي تنطوي على التغذية الراجعة المتعلقة بآراء الفرد أو سلوكه، وتقويم الذات.

كما تؤدي المساندة الاجتماعية وظائف هامة تدور حول تلبية احتياجات الفرد وحمايته من التأثير الضار للحزن ، وتقدم له خبرات الآخرين في مواقف مشابهة لموقفه ليقرن سلوكه ومشاعره وأفكاره بإزاء هذه الخبرة الجديدة .

(House .J,1981,p.158) و (عبير،مرجع

سابق ، ص 25)

في حين أوضح "تاردى" (Tardy 1985) أن هناك خمس أنماط للمساندة الاجتماعية تتمثل في:

-وجهة المساندة الاجتماعية إما بالعتاء أو بالأخذ أو الاثنين معاً

-الاستعداد لتقديم المساندة الاجتماعية

-الشعور بالرضا تجاه المساندة من قبل الآخرين

- المحتوى الذي يميز المساندة كالمساندة الوسيلىة والمعلوماتية والتقديرية
- شبكة العلاقات الاجتماعية لدى الفرد والتي تتمثل فى أعضاء الأسرة وجماعة الأصدقاء والجيران والزملاء فى العمل.(السرسى و أمانى (أ)،مرجع سابق،ص 6)
- و ناقش "فيس" (Veis) ستة أبعاد للمساندة الاجتماعية هي :المودة ،التكافل الاجتماعي ، الرعاية ، القيمة ، الترابط و التوجيه.(علي (ج) ، 2005، ص67)
- و من خلال ما سبق يضيف "محمد عودة 2010 " أشكالاً أخرى من المساندة منها :
- المساندة الروحية : و تتمثل في قراءة القرآن الكريم و العمل بالسنة المطهرة ،و أداء العبادات و مع الرفقة الايمانية و التي تمكن الفرد من احتمال المواقف و مواجهة الخطر .
- المساندة النفسية : حسب "داك" (Dack) تشمل على تصديق الآراء الشخصية و تأكيد صحتها .
- المساندة المادية : و يقصد بها المساعدة على تحمل اعباء الحياة اليومية ، و إتاحة الفرد للقيام بأنشطة مثل : الاسترخاء او الراحة .
- المساندة الوجدانية : وقد أجمل "جنكز" (Jenkes) هذا في الوقوف مع الفرد و مشاركته الأفراح و الثناء و السراء و المواساة في الضراء و الاستحسان و التقدير .
- المساندة الاجتماعية :حسب "راضي زينب 2008 " كافة المساعدات التي يتلقاها الفرد من الآخرين من حيث وجودهم لجواره في اوقات الشدائد و المحن ، والمشاركة المتبادلة له .
- المساندة الاسرية : و تتمثل في قيام الوالدين خاصة بتقديم جميع جوانب و أشكال المساندة للطفل من خلال الحديث معه و زيادة الثقة بنفسه(عودة،2010،ص ص 52-56)
- مساندة التقدير : من خلال دعم الشعور بالكفاءة الشخصية و تقدير الذات(رضوان و هريدي ، 2001، ص85) يتحسن تقدير الذات بان ننقل للأشخاص انهم مقدرون لقيمتهم الذاتية و خبراتهم و أنهم مقبولون رغم الاخطاء الشخصية (مساندة التنفيس/المساندة الوثيقة)

(عمومون و جقيدل ،مرجع سابق،ص175)

-المساندة الاكاديمية : وتدخل ضمن النطاق التربوي و التعليمي تشمل توفير الموارد و المعلومات و الخدمات و البرامج المنهجية كلها امور تساعد على التكيف الاكاديمي مع الواقع التعليمي.

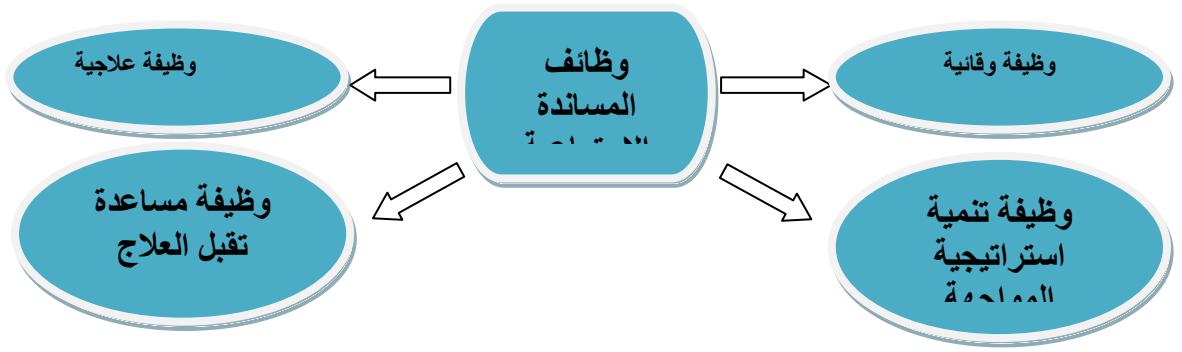
وتشكل هذه السلوكيات بمجموعها مكونات الاسناد العاطفي ، ويؤدي هذا النوع من الاسناد وظيفة تعزيز احترام الفرد لذاته (Self - Esteem) .

يتضح مما تقدم أن للمساندة الاجتماعية دور كبير و مهم في حياة الفرد لذلك يزداد احتمال التعرض لسوء التوافق النفسي كلما نقص الدعم ممن هم حول الفرد.

4. وظائف المساندة الاجتماعية:

للمساندة الاجتماعية وظائف متعددة تساهم في صحة الفرد النفسية و الجسدية ،فهى تسهم فى توفير الراحة النفسية .

فالدراسات الحديثة في مجال العلوم العصبية أظهرت التفاعل العصبي الدماغي و الاجتماعي المتمثل في ردود الأفعال (قارة ، 2009، ص 34) ، حيث أن التفاعل الاجتماعي المساند يولد درجة من المشاعر الإيجابية التى تحقق الصحة النفسية وتخفف المعاناة من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق ، والاكتئاب، والوحدة النفسية ،كما أن لها وظيفة نمائية عندما يكون لدى الفرد شبكة من العلاقات الاجتماعية الحميمة التى تساعد على تحقيق التوافق الإيجابى ،ولها وظيفة وقائية فى مساعدة الفرد على مواجهة الأحداث الخارجية التى يدركها على أنها شاقة وتمثل ضغوط عليه(السرسى و أمانى (أ)،مرجع سابق،ص 7) كما تؤدي المساندة الاجتماعية وظائف هامة تدور حول تلبية احتياجات الفرد منها :



شكل رقم (10) يوضح وظائف المساندة الاجتماعية-من إعداد الباحث-

1.4. الوظيفة الوقائية:

تعتبر المساندة الاجتماعية مصدرا هاما من مصادر الدعم النفسي الاجتماعي الفعال الذي يحتاجه الفرد في مواجهة الضغوط حيث يؤثر نمط ما يتلقاه الفرد من دعم سواء أكان عاطفيا أو معلوماتيا أو ذاتيا في شد عضده وإثراء خبرته وجعله أكثر إدراكا وتقديرا وواقعا في تقييمه للحدث مما يسهم بالتالي في زيادة قدرته ومهارته في مواجهة الضغوط و المواقف والتعامل معها، وبذلك نجد انه بمقدار تلقي المساعدة والدعم الاجتماعي يكون التباين في حدوث الصعوبات والضغوط وخطورة تأثيراتها (الكردي، مرجع سابق، ص 14)، فتمتع الافراد بشبكة من العلاقات الاجتماعية الوثيقة من شأنه أن يقي من الأمراض المتعددة و خاصة الأمراض المزمنة (قارة، مرجع سابق، ص 35)، و يبين كلا من "بانك و هورنس" (Bunk and Hoorens) من الوظائف تقديم مساعدات حميمية و توجيهية و ذات مردود و عائد و تفاعل ايجابي بالمشاركة. (المنصوري و البدران، مرجع سابق، ص 111)

2.4. الوظيفة العلاجية:

إن المساندة الاجتماعية بما تتيحه من علاقات اجتماعية تتسم بالدفء والثقة تعمل كحواجز ضد التأثيرات السلبية لضغوط الحياة، ومثل هذه العلاقة بالإضافة إلى أنها تمثل

مصدرا للتخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن تعرض الفرد للإحداث الضاغطة بما تتيحه من إشباع لحاجات الفرد، فإنها تزيد من شعوره بهويته وتقديره لذاته وتعمل على شحن معنوياته وترفع من مستوى مواجهته للضغوط واعتقاده في فاعليته وكفاءته وتعزز ثقته بالنفس وهي كلها عوامل تساعد على الوقاية من هذه الضغوط حيث تساهم كذلك في الشفاء مما يترتب عنها من آثار سلبية على الصحة والنفس (الكردى، مرجع سابق، ص 16)، فالمساندة تؤدي دورا تأهليا بالمحافظة على الوجود وفق علاقته مع الآخرين و استمرارية بكفاءة و قوة المساندة (الشاعر ،2005، ص 92) .

و عليه تزيد المساندة الاجتماعية في تقبل العلاج خاصة من الدعم المقدم من طرف الاسرة و الاصدقاء و محيطه و هذا ما اكدته دراسات (De Blic 2007 Oumar et Al 2005-2006) و ركزوا على عوامل تعزز من تقبل العلاج.(قارة ،مرجع سابق ،ص 36).

3.4. تنمية استراتيجيات المواجهة :

فهو حسب " فولكام و لازاروس" (Folkam et Lazarus) : مجموع جهود الفرد الذهنية و السلوكية ، الموجهة للتحكم أو لخفض أو لتحمل وضعيات داخلية أو خارجية و التي تهدد و تعوق قدراته .فهناك العديد من البحوث تكلمت عن دور المساندة الاجتماعية في تنمية و تعزيز استراتيجيات المواجهة ،ففي دراسة الفرنسيان : " ايزابيل بولهان و ماك بوكيواز" حول الاشخاص المقبلين على اجراء عملية جراحية وجدوا أن الاشخاص الذين يتلقون مساعدة اجتماعية ينجحون في التخلص من المشاكل النفسية السابقة واللاحقة للعملية الجراحية أي يظهرون استراتيجيات مواجهة فعالة و ناجحة.

(قارة،المرجع السابق ،ص 35-36)

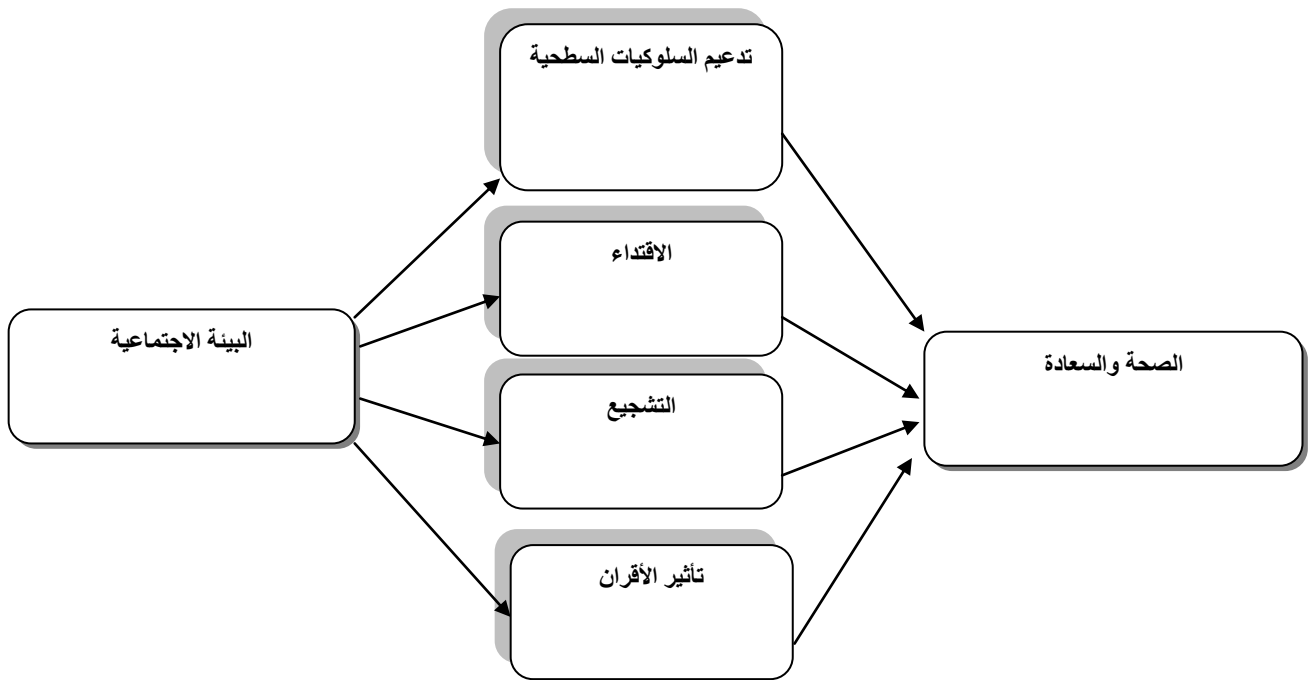
و يقسم " شوماكر و برويل" (Shumaker and Brownell) و ظائف المساندة

الى:

--وظائف مساندة الصحة :وهي تقوي الصحة الشاملة للجسم و العقل بالنسبة للمتلقى كما تقوي و تعزز من سعادة المتلقى ، و تنقسم الى إشباع حاجات الإنتماء ، و المحافظة على الهوية الذاتية و تقويتها و تقوية تقدير الذات .

--وظائف تخفيف الضغط :و تشمل التقييم المعرفي ،النموذج النوعي للمساندة ، التكيف المعرفي ،و المواجهة.(بشرى ا، 2004، ص 23)

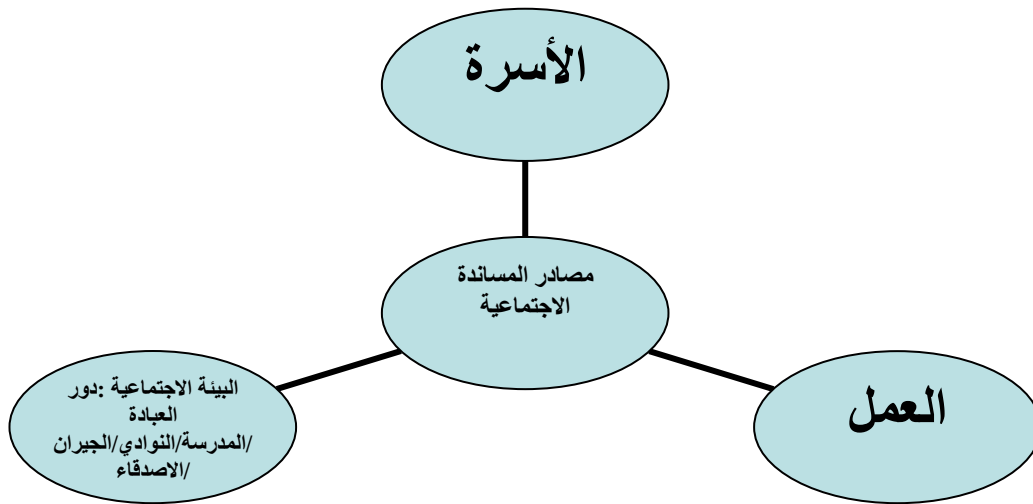
أكد "كوهين وسايم" في دراسة لهما بان للمساندة الاجتماعية دور مهم في الصحة النفسية والبدنية للفرد:



شكل رقم (11) يوضح نموذج كوهين وسايم (حامد و آخرون ،2014،ص 274)
(تأثير المساندة الاجتماعية على الصحة النفسية والبدنية للفرد)

إن الأدلة التي تؤكد إذا على دور المساندة الاجتماعية في صحة الانسان كثيرة و تشير بكل وضوح الى ان العلاقة بين افراد المجتمع تلعب دورا مهما و حيويا وفق ما سبق.

5. مصادر المساندة الاجتماعية:



شكل رقم(12)يوضح نموذج لأهم مصادر المساندة الاجتماعية (من إعداد الباحث)

تختلف 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 .

وتأتي المساندة الاجتماعية من مصدرين رئيسيين هما :

- 1- الأسرة كنظام للتفاعل الاجتماعي تؤثر و تتأثر بالمعايير و القيم الاجتماعية فهي تستند على الكيان الاجتماعي(الكندري ،1996، ص 25) فهي التي تقلل من تأثير عدم القناعة بالعمل وتساعد على التكيف مع طبيعته ويتم عن طريقها تعزيز مصادر الاقتناع الأخرى من خلال الإنجازات التي يسهم بها الفرد خارج موقف العمل

، وهذه يمكن أن تعوض المشاعر السالبة التي يشعر بها الفرد في عمله وتعزز احترام الذات لديه والقبول والشعور بالقيمة .

- **2- العمل** الذي يقلل من تأثير الضغوط النفسية إذ أن التماسك في جماعة العمل وارتفاع درجة التفاعل الإيجابي والمودة بين العاملين وبين القيادة يؤدي إلى انخفاض تأثير الضغوط عليهن والى التمتع بالصحة النفسية السليمة .

(عبير ،مرجع سابق ،ص 26)

- **3- البيئة الاجتماعية للفرد:** من المصادر التي يمكن أن تمد له يد المساعدة من قبيل : الاصدقاء و الزملاء و الاقرباء و الجيران و غيرهم من أعضاء المجتمع الذين لهم أهمية خاصة في حياة الفرد ، فمستوى المؤازرة التي يحصل عليها من خلال علاقته الاجتماعية مع المصادر المتوفرة في البيئة الاجتماعية فهي تلعب دورا هاما في الدعم و السند الاجتماعي .(اسماعيل و عون ،2013،ص 2209)

وقد لخص "نوريك"(Norbeck 1984) مصادر المساندة الاجتماعية في ثمانية مصادر هي : الزوج و الزوجة و الاقارب و الاصدقاء و الجيران ، زملاء العمل و موفرو الخدمة الوقائية او المعالجون ، الاطباء : المرشدون النفسيون و الاجتماعيون ، رجال الدين .

اما "فيشر" (1985 Fisher) و "ايمونز" (1995 Emmons) و "كولباي" (2009 Colby) فقد حددوا مصادر المساندة الاجتماعية في : الاسرة و الاصدقاء و المؤسسات مثل : دور العبادة و النوادي ، و زملاء العمل (الديداموني ،2009،ص 27) ، وركز "اورفورد" (Orford 1993) في المصادر وقال انها تتمثل في الشبكة الاجتماعية مثل الاقارب من بعيد و المعرفة الشخصية و قوة التصرف مع الجميع في ظل الأخطاء المتكررة له و ضمن نطاق تداخلي و معرفي هام يوصله الى ارضاء حاجاته و التواصل بكل فاعلية و ايجابية.

(Orford ,1993,p.p69-70)

6 . طرق تقديم المساعدة الاجتماعية:

الأسرة تعتبر أهم مقومات الوجود الاجتماعي في أي مجتمع هذا النظام الأهم والأقوى في مؤسسات التنشئة الاجتماعية فهي أول من يتولى إعداد الفرد ليكون كائنا اجتماعيا، إذ من خلالها يتم نقل القواعد ومعايير السلوك والتوقعات والمعرفة بثقافة المجتمع، وتحويل الفرد من كائن بيولوجي إلى كائن اجتماعي، أين يتم إستدخال ثقافة المجتمع من خلالها في بناء الشخصية، فأهم ما يتحكم في نجاح عملية التنشئة الاجتماعية مؤسسة الأسرة بما تضمه من علاقات ومن تفاعل بين أفرادها خاصة بين الآباء وبعضهم البعض وبين الأبناء حيث يذهب العديد من الباحثين ومنهم "سرتال" (seartal) ومشاركوه إلى حصر التنشئة الاجتماعية في كونها « تتضمن كل التفاعلات بين الآباء والأبناء». (معروف، 1987، ص87)

و يرى العديد من الباحثين أن الفرد يحصل على المساعدة الاجتماعية بطريقتين : إما بشكل رسمي أو غير رسمي كالآتي:

1.6. المساعدة الاجتماعية الرسمية :

يقدمها اختصاصيون نفسانيون و اجتماعيون مؤهلون في مساعدة الناس في الأزمات و النكبات و المشكلات ، إما عن طريق مؤسسات حكومية متخصصة أو جمعيات أهلية متطوعة ،حيث يهرع هؤلاء الاخصائيون الى تقديم المساعدة الاجتماعية للمتضررين لتخفيف آلامهم ومعاناتهم و مشاكلهم في مواقف الازمات .

و تشمل المساعدة الاجتماعية الرسمية تقديم الارشاد النفسي الاجتماعي في حل المشكلات و تقديم المساعدات المالية و العينية - المادية للمتضررين بهدف التخفيف عنهم و الأخذ بأيديهم في هذه المواقف الصعبة. (أحمان ، مرجع سابق ،ص 114)

و تحرص جميع المجتمعات على توفير المساعدة الاجتماعية الرسمية عن طريق كل القنوات : المراكز و المؤسسات الخطوط الساخنة و مجالس ادارة الازمات.

(الديداموني ،مرجع سابق ،ص 28)

6-2-المساندة الاجتماعية غير الرسمية :

و تشمل المساعدات التي يحصل عليها الانسان من الالهل و الاصدقاء و الزملاء و الجيران بدوافع المودة و المحبة و المصالح المشتركة و الإلتزامات الاسرية و الاجتماعية و الأخلاقية و الانسانية و الدينية .

و تقديم المساندة الاجتماعية غير الرسمية بعدة طرق من أهمها: تبادل الزيارات و الاتصالات الهاتفية و المراسلات ،و التجمع في الاعياد و المناسبات ، وتقديم الهدايا و المساعدات المالية ... الخ (أحمان ، مرجع سابق ،ص 114)

فمن يساعد أخاه اليوم سوف يجده في مساعدته غدا فهذه سنة الحياة فحاجتك إلى الناس مثل حاجتهم إليك . (الديداموني ،مرجع سابق ،ص 28)

7. النظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية :

1.7. نظرية المقارنة الاجتماعية

توضح الأبحاث التي قام بها "شاشتر" (Schachter)على العلاقة بين الخوف والاندماج: أن الخوف الناتج عن التعرض لصدمة كهربائية له آثار لدى الأفراد الخاضعين للتجربة مثل رغبة الشخص في الانتظار مع شخص آخر قد يكون في نفس الموقف ، إلا أن بعض الأبحاث التي أجريت مثل بحث (Zimbardo & Sarnoff) أوضحت أن الميل إلى البحث عن صحبة الآخرين يتناقص في ظل حدوث العديد من المواقف المحرجة إذ توصل إلى أن القلق مثل (مص زجاجة الرضع) مقابل الخوف قد أدى إلى خفض معدل الاندماج ، إذ أن الخوف من الرفض الاجتماعي كان هو المسيطر على رغبة الفرد في الانتظار بمفرده عندما يشعر بالحرج .

كما أن وجود انفعالات وجدانية قوية يقلل من ميل الفرد إلى التحدث مع الآخرين ، وقد ركزت بعض الأبحاث على دور التعزيز الذاتي في مواقف الضغط فعندما يواجه الأفراد تهديداً فإنهم يشتركون في مقارنات بالأشخاص الأقل كفاءة منهم في محاولة لاسترجاع كيف

ينظرون إلى أنفسهم (عندما يواجه الفرد مرضاً خطيراً فإنه يميل إلى مقارنة وضعه بالذين يواجهون أمراضاً أخطر وظروفاً أشد سوءاً). (عبير ، مرجع سابق ، ص ص 30-31)

وتنص النظرية لدى "فستنجر" (1954 Festinger) أنه في الأوضاع الضبابية عندما يراود الانسان الشك حول قدرته على اتخاذ القرار فإن تأثير الجماعة يتزايد فهو يصبح تابع للآخرين في مجموعته. (أحمان ، مرجع سابق ، ص 116)

2.7. نظرية التعلق الوجداني :

من أفضل المناهج و الطرق لدراسة التعلق الوجداني هي نظرية "بولبي" (Polpy) لقد أوضح أن الأطفال يولدون و هم بحاجة الى التفاعل الاجتماعي الذي يمكن اكتسابه عن طريق التعلق و التفاعلات مع الكبار خاصة مع الأم ، فالأم تزود أطفالها بمشاعر الحنان و تشعرهم بالمودة من خلال استجابتها للرضيع بضمه الى صدرها بحنان ، و هذا من شأنه أن يكفل الراحة للرضيع ، ومن شأن هذا الاتصال أن يقود الى نوع من التكيف و التعديل اللاحق.

ولا يقتصر سلوك التعلق على الدور الذي يلعبه نمو الروابط الوجدانية بين الوالدين و الطفل فحسب ، بل يعتمد و يمتد ليشمل علاقة الراشد بغيره ، فسلوك التعلق ليس له نهاية محددة. وقد افترض " بولبي " ان الأفراد الذين يقومون بروابط تعلق طبيعية مع الآخرين ليكونوا أكثر أمناً و اعتماداً على أنفسهم من أولئك الذين يفتقدون هذه الروابط ، فعند إعاقة هذه الروابط يصبح الفرد عرضة للعديد من المخاطر و الأضرار البيئية التي تؤدي الى عزله و ابتعاده عن الآخرين ، حيث أوضح "بولبي " أن النظرية تركز على استخدام المساندة الاجتماعية المتاحة لتجنب الاضطرابات النفسية التي قد يتعرض لها الفرد و التخفيف منها. (عودة ، مرجع سابق ، ص 60)

3.7. نظرية التبادل الاجتماعي

ويشير "احسان محمد الحسن 2005" حسب "البنى أحمان 2012" أن هذه النظرية تستند على عشرة مبادئ :

- الحياة الاجتماعية للفرد -- العطاء الذي يقدمه الفرد
- موازنة العطاء المتبادل -- توتر العلاقة في الاختلال التوازني بين الواجبات و الحقوق
- التناظر ما بين الواجبات و الحقوق بالتسجيل -- تكرار الحقوق يقلل من الأهمية
- أهمية القيم في الموازنة -- التكامل بين الفرد و المجتمع و المؤسسات
- أهمية التعاليم و القوانين -- ديمومة العلاقة (أحمان ، مرجع سابق ، ص ص 115-

(116)

و ينظر إلى العلاقات من خلال نظرية التكافؤ التي تعتبر من أهم نظريات التبادل الاجتماعي على أنها تتكون من تبادل المصالح والفوائد ، أي أن الأفراد المشتركين في علاقة تبادل يفترضون أن تقديم فائدة أو منفعة يرتبط بتلقي الفرد منفعة أخرى في المقابل ، وأن تلقي منفعة يُعد دَيناً ملزماً بإعادة تقديم منفعة في المقابل ، وأي خلل في هذا التبادل المتوقع يؤدي إلى ردود فعل وجدانية سلبية ، ومن بين العوامل الهامة التي تؤثر على أهمية تلك الاعتبارات نوعية العلاقة إذ أن التكافؤ مهم في علاقات العمل (علاقات مُلزمة) وكذلك في العلاقات الودية (علاقات الأصدقاء) . لذا فإن المساندة الاجتماعية تتصف بالخواص التالية:

أ_ الآثار السلبية للمساندة الاجتماعية

للمساندة الاجتماعية آثار هي:

- أ-1- الآثار المباشرة التي تشمل التأثير الإيجابي للمساندة سواء كان الفرد يتعرض للضغط أم لا.

أ-2- الآثار المخففة التي تشير إلى أن مستوى مرتفعاً من المساندة يحمي الفرد من العواقب السلبية لمسببات الضغط.

ومن الملاحظات 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 واستجابته كانت أعلى بين الأفراد الذين توفرت لهم أنظمة مرتفعة من المساندة الاجتماعية عن الأفراد الذين انعدمت لديهم هذه الأنظمة ، كما أن الأفراد الذين تقع عليهم مسئولية كبرى تجاه الآخرين في العمل كانوا أكثر اكتئاباً عندما أظهر زملاءهم ورؤساءهم المزيد من المساندة ، أي أن المساندة قد أدت إلى زيادة الضغط بدلاً من تخفيفه.

وقد توصل (Marcelissen & Kleber) إلى أن المساندة الاجتماعية كانت مرتبطة بزيادة الاكتئاب النفسي ، كما أن الاندماج مع الآخرين يؤدي إلى زيادة الضغط ، وبالذات في المواقف التي تتضمن انفعالات قوية وتجارب مثيرة للحرر.

(الكردى، مرجع سابق،ص 18)

ب- ضعف العلاقات والمساندة الاجتماعية في وجود الضغط

إن حدوث مسببات الضغط قد يؤثر بشكل سلبي على مقدار المساندة الاجتماعية المتاحة للفرد ، مما يؤدي إلى خفض هذا العامل المهم في عملية التأقلم في الوقت الذي يكون مطلوب بشدة ، وقد وجد (Marciessen Winnubst , Buunk , Wolf) في دراسة طولية على مجموعة من العمال والموظفين أن الشكاوي الوجدانية والقلق كانت مصدر تأثير على المساندة الاجتماعية المقدمة من زملاء العمل ، حيث تلقى العمال الذين ظهرت عليهم هذه الأعراض بشكل كبير مساندة أقل من زملائهم ، أي أن المساندة المقدمة من الزملاء تأثرت سلبياً 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 أقل

إيجابية ممن يتمتعون بحالة مزاجية إيجابية ، كما أن ظروف ضغط العمل قد تقلل من اندماج الفرد مع الآخرين بسبب الخوف من أن يبدو غير كفء ، والآخرين قد يبتعدون عن الفرد الذي يعاني من الضغط لإجهاد الفرد مقدم المساندة ، فالأفراد الذين يعانون من الضغط يتجنبهم الآخرون مما يؤدي إلى عزلتهم في النهاية. (الكردى، المرجع السابق، ص 19)

ج- تقديم المساندة بصورة أكبر من تلقيها وتلقيها بصورة أكبر مما يتلقاها الآخرون
بعض الأفراد يتلقون مساندة أكبر مما يتلقاها الآخرون نتيجة لبعض الظروف ولطبيعة حياتهم ، ولذلك فإن بعض الأفراد يقدمون المساندة بصورة أكبر مما يتلقونها في حين يتلقى بعضهم الآخر المساندة بصورة أكبر مما يقدمونها لذلك لابد من إحداث توازن على المستوى الجماعي في متوسط مقدار المساندة المقدمة و المتلقاة ، وقد وجد (Buunk et al) أن غالبية الأفراد يقدمون قدرًا من المساندة أكبر من التي يتلقونها من زملائهم ، وفي تناقض صريح مع هذه النتائج فعندما يقارن الأفراد بين المساندة الاجتماعية التي يتلقونها ، والتي يتلقاها الآخرون فإنهم يبالغون نسبياً في تقدير معدل المساندة المتاحة لهم دون الآخرين، كما وجد (Affleck & Tennen) أن النساء اللاتي يعانين من مشاكل في الخصوبة يعتقدن أنهن بحاجة إلى مساندة اجتماعية أكبر من تلك التي تتلقاها النساء الأخريات .

(الكردى، المرجع السابق، ص 20)

و يضيف " الشناوي و عبد الرحمان 1994 " بالنظرية بعض الآليات المعرفية منها:

-ادخار المساندة الاجتماعية

-القابلية للمساواة

-المودة أو الوحدة المترابطة

-الانتباه الانتقائي او الاختياري

-استمرارية الشخصية

-المقارنة الاجتماعية (الشناوي و عبد الرحمان ،مرجع سابق،ص97)

4.7. نظرية المحنة الوجدانية :

يعتقد " جولد سميث و الا نسكي" (Joldsmeth and Alansky) ان الفرد عرضة للألم من خلال الخوف أو الغضب أو الاحتياجات الجسمية ،و الذي قد يخلق أجواء غير مريحة له و لذلك يسعى الفرد الى الالتصاق بالآخرين من إشباع انفعالاته و توفير الاحتياجات من اجل الحصول على الراحة المنشودة التي يريدها ، وهذه المقاومة هي صفة أساسية للتعلق .

و هنا يجب التفريق بين السعي للبقاء بقرب أشخاص بعينهم و التعلق بهم ، و بين الإعتماديات و جذب الاهتمام في الشكل العام ،و تكون رابطة التعلق تتطوي على السعي للبقاء بالقرب من ممثل التعلق.(مايكل ،1991،ص ص 14-15)

5.7. نظرية روجرز:

يرى" كارل روجرز" الإنسان في الأساس مخلوق واع و عاقل،يحكمه الادراك التام لذاته الخاصة،و المحيط الذي يعيش فيه،فبقدر المساندة التي يتلقاها الفرد من المحيطين به يكون نموه النفسي و الاجتماعي صحيحا.

ان النمو السليم لحياة الفرد يمكن ان ينتج فردا متكامل الوظائف النفسية،لذا فهو يسعى لنمو و تطور المجتمع ،و أن الفرد المحقق لذاته و الساعي لخدمة وتطور مجتمعه،يوصف بأنه الفرد الذي يكون على وعي تام بكامل خبراته،أي أنه لا يهمل ،أو يمنع، أو يشوه هذه الخبرات،لأنها جميعا ستعربل و تمر من خلال الذات النامية السليمة الفاعلة، كذلك يتصف الفرد المتكامل نفسيا بالقدرة على الاستمتاع بكل لحظة من حياته،عن طريق المتعة التي تجلبها الخبرات السارة في حياته(كالمساندة الاجتماعية من الوالدين و الاصدقاء و الجنس الآخر).

كما يتصف الفرد المتكامل نفسيا بالقدرة على اتخاذ القرار المناسب ،و الشعور بالحرية من اجل التحرك في أي اتجاه يرغب ليكون قادرا على تحقيق ذاته.

(الرحيلي،2012،ص17)

6.7.نظرية بولبي :

ويرى "بولبي" مؤسس نظرية "الارتباط Attachment" أن المساندة الاجتماعية التي يقدمها الأهل والأصدقاء لا تعوض الفرد عن النقص الكبير الذي يكون حدث له بسبب فقد شخص عزيز لأنه فقد الشخص الذي يمثل الارتباط .

وهناك نوعان من الشعور بالوحدة النفسية هما :

1_ الشعور بالوحدة الوجدانية

2_ الشعور بالوحدة الاجتماعية .

والمساندة الاجتماعية تؤثر فقط في الشعور بالوحدة الاجتماعية أما الحالة الزوجية (متزوج _ أرمل) فهي تؤثر في الشعور بالوحدة الوجدانية ، وذلك لأن غياب الارتباط الوجداني مع الشكل الذي يتعلق به الفرد يؤثر على الشعور بالوحدة الاجتماعية .

وهناك بعض الدراسات التي أيدت نموذج الارتباط واعتبرت أن تعبير الفرد عن خبراته الوجدانية سواء بالكتابة أو الحديث يؤدي إلى التحسن في حالته الصحية بل أن الكلمات التي يستخدمها في وصف الصدمة او الانفصال تنبأ عن مدى التحسن في حالته الصحية البدنية أو النفسية (عبير ،مرجع سابق،ص29)

7.7.نظرية بيرن :

تأثر "بيرن" بنظرية التحليل النفسي الفرويدية ،و لكنه ترك هذا المجال و تبنى نظريته في تحليل التفاعل إذ أولى اهتماما كبيرا لعلاقات الناس و تفاعلهم مع بعضهم البعض،و يؤمن "بيرن" بأن لدى كل فرد و منذ ولادته القدرة على تطوير قدراته الى أقصى مدى ممكن

ليفيد نفسه و مجتمعه بها وكي يعمل بإنتاجية ،و بشكل إبداعي ،و ان يحرر نفسه من المعوقات و أن يحصل على المتعة النفسية المترتبة على ذلك.

وعلى نحو ذلك ترى "أمانى الرحيلي2012" أن الفرد يحتاج الى التفاعل الاجتماعي منذ ولادته حتى مماته فهو بحاجة الى المساندة الاجتماعية ، وكل مرحلة من حياته تتطلب أنواع أخرى من المساندة . (الرحيلي،مرجع سابق،ص18)

8.7. نظرية ماسلوا:

ينظر "أبراهام ماسلوا" حسب ما كتبه "العاني 1989" إلى الإنسان نظرة ايجابية فيها من السواء و الصحة النفسية و من النمو و التقدم و من القوة و الفضيلة، فهو يرى أن الإنسان في سعي مستمر لتحقيق ذاته،ولا يصل الفرد إلى تحقيق الذات إلا إذا مر بالحاجات الثمان الأخرى ،و التي تتدرج من أسفل أو قاعدة الهرم صعودا إلى قمته،لذلك سميت نظرية "ماسلوا" بالنظرية الهرمية، إذ تحتل الحاجات الفسيولوجية قاعدة الهرم و هي تشمل حاجة الجوع،و العطش،و تحتاج في إشباعها إلى مساندة اجتماعية مادية، ثم تليها حاجات إلى الأمن و السلامة ، و هي تحتاج لإشباعها إلى مساندة اجتماعية معنوية، أي الشعور بوجود الآخرين و الأمان معهم ، ثم تليها حاجة الحب و الانتماء و هي تحتاج إلى الانتماء للجماعة ،و الشعور بالألفة معهم ،و هي أيضا مساندة معنوية، و دعم عاطفي و دعم وجداني ، ثم حاجات احترام الذات و التي تحتاج الى سلسلة من العلاقات الاجتماعية،و إلى روابط اجتماعية لتحقيقها، و هي أيضا مساندة اجتماعية، ثم الحاجات العقلية وهي حاجات تحققها المساندة الاجتماعية للفرد.(الرحيلي،المرجع السابق،ص17)

9.7. النظرية المعرفية:

يعترض أتباع المدرسة المعرفة على السلوكيين، ويقولون أن الإنسان ليس مجرد مستجيب للمثيرات التي يتلقاها، بل إنه عندما يتلقى المثيرات يقوم بتحليلها وتفسيرها وتأويلها إلى أشكال معرفية جديدة، وإلا فكيف نفسر اختلاف استجابة فردين مختلفين لنفس المثير؟ أو اختلاف استجابة الفرد نفسه لمثير واحد في موقفين مختلفين؟

لذا يركز أتباع هذه المدرسة على العمليات الفكرية (المعرفية) التي تتوسط بين المثير والاستجاب، وعليه المساندة الاجتماعية تتمثل هنا من خلال تجديد معارفه و مثيراته من خلال الدعم الايجابي و البيئي لأفكار و معتقدات و ميول الفرد.

بالاضافة الاهتمام بدراسة العمليات المعرفية، و استثارة المحيط و البيئة التي يعيشها حسب كل من: عمليات الإدراك، الانتباه، الذاكرة، اللغة، تشكيل المفاهيم، حل المشكلات، الإبداع، الاستنتاج، اتخاذ القرار، النمو المعرفي، والأنماط المعرفية.

(Hayes.N & Stratton. P,2003,p.30)

كل النظريات السابقة دعت الى مساندة و دعم الفرد من اجل هدف واحد و هو استقراره و ثباته/ و اتزانه الانفعالي و النفسي و الاجتماعي ،و سلامة جهازه التفاعلي مع البيئة التي يعيشها سواءا الداخلية المتمثلة في حياته النفسية والسلوكية و الوجدانية أو الخارجية المتمثلة في شبكة العلاقات الاجتماعية و تصرفاته اتجاه الخارج و بيئته.

8. علاقة المساندة الاجتماعية بالصحة النفسية و الجسدية للمراهق المتمدرس:

يزخ القرآن الكريم بآيات تدعو الناس الى التعاون و تبادل المنافع و إقامة العلاقات الحسنة مع الآخرين وتتدرج تحت الدعوة الى مساندة الناس بعضهم لبعض اجتماعيا (الديداموني، مرجع سابق، ص32)، فبقول الله تعالى "و تعاونوا على البر و التقوى" ³ ، و يمتد الأمر بالعلاقات الحسنة ليشمل القريب و الغريب و قوله تعالى "واعبدوا الله و لا تشركوا به شيئا و بالوالدين إحسانا و بذى القربى و اليتامى و المساكين و الجار ذي القربى و الجار الجنب و الصاحب بالجنب و ابن السبيل و ما ملكت أيمانكم" ⁴ .

و السنة النبوية تحت المسلمين على أصول المساندة و التكافل ، فعن أبي هريرة - رضي الله عنه- عن النبي صلى الله عليه و سلم قال : (من نفس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا نفس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة و من يسر على معسر يسر الله عليه في الدنيا و الآخرة ، و من ستر مسلما ستره الله في الدنيا و الآخرة و الله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه) رواه مسلم ⁵ . كما يدعو الإسلام أبنائه الى عقد علاقات متينة و راسخة بينهم يشد بعضهم البعض فعن ابي موسى الاشعري رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه و سلم (المؤمن للمؤمن كالبنيان المرصوص يشد بعضه بعضا) ⁶ وهكذا نجد الشريعة الاسلامية وضحت أصول المساندة الاجتماعية .

(الديداموني ، المرجع السابق ، ص

ص32-33)

مرحلة المراهقة ترتبط ببداية ظهور أعراض الإضطرابات الوجدانية والعقلية لوجود المزيد من الضغوط النفسية التي تؤدي إلى القلق النفسي أو العزلة والانسحاب من المجتمع أو العنف أو العلل الجسدية وعدم التوافق النفسي و الإجتماعي والإفتقار للمهارات

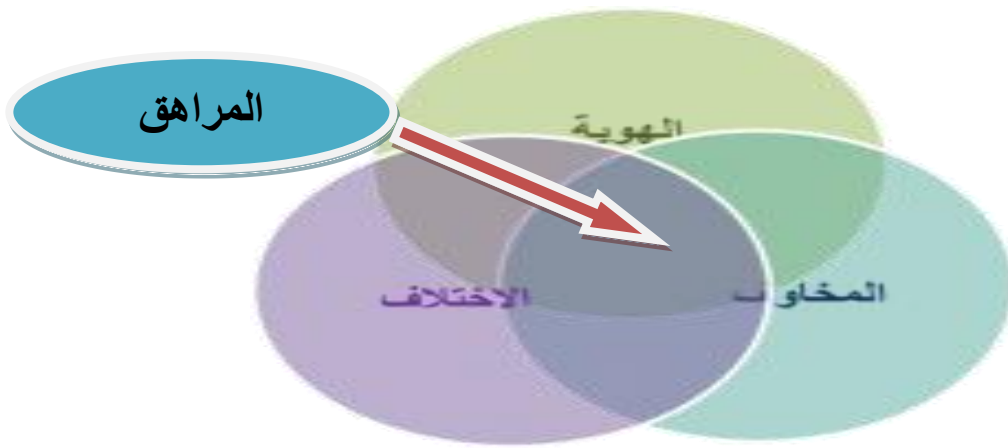
³ سورة المائدة آية 2

⁴ سورة النساء الآية 36

⁵ الشاويش 1988. 1018- صحيح الجامع الصغير

⁶ صحيح البخاري

الشخصية، وفي دراسة أجريت على بعض المراهقين تبين أن هناك اضطرابات نفسية معينة أكثر شيوعاً من غيرها مثل الإكتئاب ونقص الإنتباه وفرط الحركة والقلق النفسي والخوف والرهاب وقلق الحرمان أو الانفصال و الاضطرابات السلوكية (الزيتاوي، 2016، نت). وهناك سلوكيات أخرى مثل: تحقيق الاستقلالية الصراع من أجل إثبات الذات، تقلب المزاج، تحسين القدرات لاستخدام الكلام للتعبير عن النفس، عدم الإنصات للآباء ، مع إظهار عدم الاحترام لهم في بعض الأحيان، تأثير الأصدقاء والتأثر بتصرفاتهم وتقليدهم، الميل إلى التصرفات الطفولية و اضطرابات في الهوية و بعض المخاوف من خلال الاختلاف الكلي



شكل رقم (13) يوضح الحلقة الدائرية للمراهق -من إعداد الباحث-

1.8. علاقة المساندة الاجتماعية بالصحة النفسية للمراهق المتمدرس:

تعتبر المراهقة مرحلة حيوية في نمو الإنسان حيث تتشكل فيها صحة الفرد المستقبليه وتكوينه الثقافي كما يتم نضجه البيولوجي والجنسي وتطوره النفسي والاجتماعي، ويتعرض المراهقين في هذه السن إلى مؤثرات كثيرة منها خارجية ضمن نطاق العائلة أو خارجها (الآباء، المعلمون، الأصدقاء، مقدمو الرعاية الصحية، وسائل الإعلام، قيم المجتمع الدينية والثقافية)، ومنها داخلية وتشمل (النضج البيولوجي الجسمي والتطور النفسي الاجتماعي) .

وقد تتعرض صحة المراهقين لمشكلات صحية نفسية ترتبط بتطورهم النفسي-الاجتماعي، كما تمتد المشكلات للنمو الجنسي، مثلاً وكذلك الحوادث والإصابات، ومشكلات التغذية أيضاً وبعض الأمراض الأخرى التي قد تعرض المراهقين إلى مشاكل واضطرابات في صحته النفسية. (بوجمعة و بن نونة ،2014، ص13)

ولكي تتحقق الصحة النفسية للمراهق لابد من الوصول به إلى حالة الثبات الانفعالي تهيئ له الاستقرار في سلوكه وتحقيق التوازن في داخل نفسه بين الحاجات التي يتطلبها طريقة إشباعها المادية والاجتماعية ،فالصحة النفسية تكون من خلال بناء علاقة اجتماعية بشكل فعال تمكنه من التوافق و الاندماج (يوسفى ،مرجع سابق، ص78) و المراهق هنا عليه المرور بمرحلة الطفولة السليمة حتى يصل إلى هذا الثبات المنشود فيمر بصورة غير ثابتة أو غير ناضجة من الاستجابات الانفعالية وهي التي يتعدها المربون بالتقويم والتهذيب _ خصوصا فيما يتعلق بطريقة تعبير عن الانفعال أي المظهر الخارجي الذي يتخذه لإخراج أو تنفيس وتفرغ للشحنة الانفعالية والجهد النفسي.

فالصحة النفسية للطفل تتحقق وفي طريقها السليم بتدريب الطفل على التكيف الانفعالي السليم. فيشعر الطفل بالفرح والبهجة و السرور نتيجة التوافق السليم، وهكذا تمر به للمراهقة وفق آليات و ميكانيزمات يشعر بها ضمن محيطه المدرسي و الأسري أو ما يعرف بالمساندة الاجتماعية و الأسرية و الأكاديمية .

ومن أهم النقاط التي تؤثر على الصحة النفسية للمراهقين المتمدرسين وهي :

-التحولات الجسدية والسلوكية

- العلاقة مع الأهل والأقران، النظرة السلبية إلى النفس

- أزمة المراهقة

- نظرة المجتمع إلى الإناث بعد سن البلوغ.

ومن أهم الميزات للمراهقة في الزمن الحالي ، خاصة وأن عمر المراهقة أصبح أطول من السابق حيث كان سن المراهقة هو العمر الذي يصبح من خلاله الشاب منتجا ومستقلا .أما اليوم فسن المراهقة يمتد لفترة أطول خلال أعوام الدراسة الجامعية، مما يدفع المراهق الى القيام بخطوات جريئة لإثبات ذاته واستقلاليته(عبد الباري ،2004،ص45)

من أهم المشاكل التي يتعرض لها المراهقين وكيفية التعاطي معها من قبل الأهل والمحيط وهي:

-مشاكل النوم

- التأخر الدراسي

- الاضطرابات السلوكية

-الاضطراب السلوكي المعاكس(العنف، العنف ضد الأطفال الأصغر سنا)

- اضطرابات القلق (الرهاب الاجتماعي /قلق الفراق/الوسواس القهري /اضطراب ما

بعد الصدمة/ الهلع)

- الاضطرابات المزاجية (الاكتئاب/الاضطراب المزاجي ذو القطبين/ الحزن بعد وفاة/

الشكاوي الجسدية).

ومن العوامل المؤثرة في هذه المشاكل: تأثير الجنس على نسبة الاكتئاب بعد سن البلوغ،

البلوغ المبكر.(عبد الباري ،المرجع السابق،ص48)

وفي هذا الصدد يمكن القول ان انخفاض حجم المساندة الاجتماعية يمكن ان يؤدي الى

اضطرابات نفسية،فعلينا التنسيق بين المؤسسات الفاعلة المدعمة للصحة النفسية في

المجتمع و بين الاسرة و المدرسة. (عموم وجقيدل ،مرجع سابق ،ص177)

فالأُسرة تبني علاقتها بالطفل ثم المراهق باكرا و جعل هذه العلاقة أكثر صلابة كلما كبر الفرد، فالمرهقون الذين يتمتعون بعلاقة قوية مع أسرهم هم أكثر نزعة لأن :

- يطورو علاقات ايجابية مع مرهقين و بالغين آخرين
 - يشعرون بأن أهلهم يثقون بهم و يريدون الحفاظ علة هذه الثقة
 - يجيبون الآخرين باحترام و تعاطف
 - يحظون بثقة بالنفس و بتقدير أعلى لذاتهم
 - يكونون أكثر تعاونا مع الآخرين
 - يمتلكون صحة نفسية أفضل
 - يستمعون لنصائح أهلهم و مربيهم و يعملون بموجبها(جون
- ،2007،ص115)

كل اللبئات الأساسية التي يقوم الأهل بتثبيتها في مكانها خلال السنوات المبكرة ،تصبح في غاية الأهمية في مرحلة المراهقة فهي تساهم في اتزانه و ثباته الانفعالي بالمرحلة هاته و يمكن تفسير ذلك وفق المخطط التالي:

سن المراهقة	الدعم و التوجيه	
مرحلة ما قبل المراهقة	الثقة	
السنوات الوسطى	البحث عن المعلومات	احترام المشاعر
قبل المدرسة	الاستقلالية	حل المشاكل بلا عنف
الطفولة المتأخرة	مهارات التواصل المحترم	
الطفولة المبكرة	الثقة	الارتباط
سنوات الرضاعة	ة	

شكل رقم(14) يوضح اللبنة الأساسية التي وضعناها في المراحل المبكرة تقوي

العلاقات العائلية في المراحل اللاحقة(جون ،المرجع السابق،ص106)

اللبنة التي تكلمنا عنها سابقا و هي التي يركز عليها ما يعرف بـ " الانضباط الايجابي" فهو حل المشكلة او المشاكل و عليه لتحقيق الأهداف علينا توفير للمراهق المتمدرس الدفء و البنية المناسبين لمرحلة نموه ، فالانضباط الايجابي هو ما يعرف بالنهج و الأسلوب التربوي للطفل و المراهق وفق دعم و إسناد اجتماعي منظم ومحترف .

2.8. علاقة المساندة الاجتماعية بالصحة الجسمية للمراهق المتمدرس:

في مجال صحة المراهقين والشباب، تطورت خدمات الصحة تطورا ملحوظا خلال السنوات الأخيرة فالخدمات الصحية والخدمات الأساسية متوفرة لأغلبية السكان كما أن التزام الدولة بالنهوض بصحة المراهقين والشباب جلي و واضح والدليل على ذلك البرامج الصحية المتعددة التي تستهدف هذه الشريحة من السكان : صحة الأم والطفل، الصحة المدرسية والجامعية، برنامج مكافحة الإيدز ، برنامج مكافحة التدخين والادمان.وعدة برامج أخرى تحتوي على عنصر هام يستهدف الشباب والمراهقين.

و يرى "الغزالي" في كتاب "احياء علوم الدين" أن الاعتدال في الأخلاق هو صحة النفس و الميل عن الاعتدال سقم ومرض فيها ،كما أن الاعتدال في مزاج البدن هو صحة له و الميل عن الاعتدال هو مرض فيه ،فمحو الرذائل و العلل و جلب الفضائل و الأخلاق الجميلة إليها حسن لها و سلامة للبدن (عرعار و خنفار ،2014،ص119) فالأسرة دورها هو اكمال بالتربية و تهذيب الأخلاق و التغذية بالعلم هكذا يكون السند الاجتماعي .

و ما يهمنا هنا هي المدرسة فوظيفة المدرسة التقدمية و أهدافها تكمن في تكوين و نمو و توجيه شخصية التلميذ من كافة جوانبها جسميا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا في توافق و توازن ،إذ أن التحصيل العلمي و إكساب المعرفة والمعلومات ليس و فقط ، و ينبغي ألا يكون بؤرة تركيز المدرسة، و لكن يجب أن يضاف إلى ذلك الاهتمام بتوافق

التلميذ شخصياً و اجتماعياً و بصحته النفسية والجسمية و بتكوين عادات سلوكية سليمة و اتجاهات موجبة نحو المدرسة و نحو العمل و نحو الأشخاص بصفة عامة حتى يشب إنساناً صالحاً. (درابلية، 2016، نت)

فالتوافق النفسي و الجسمي للمراهق مهم بينه و بين نفسه و بين بيئته حيث تشمل كل المؤثرات و الإمكانيات للحصول على الاستقرار النفسي و البدني و فق جوانب البيئة : المادية و الاجتماعية و الطبيعية فالسلامة الجسدية مهمة لاستقراره الانفعالي.

(عموم و جقيدل ،مرجع سابق ،ص177)

9. علاقة المساندة الاجتماعية بتقدير الذات للمراهق المتمدرس:

كما تلعب الاسرة دورا كبيرا في تكوين مفهوم ايجابي عن الذات لدى الطفل و ذلك من خلال الممارسات الوالدية داخل الاسرة، فكلما كانت هذه الممارسات ايجابية سوية أدت الى تكوين مفهوم ايجابي لدى الطفل، هذا المفهوم الايجابي ينعكس بدوره على توافق الطفل ذاتيا ، و لكن يبقى ادراك الطفل لهذه الممارسات ذا أهمية في تكوين هذا المفهوم ، فإذا كان هذا الادراك يتفق مع الممارسات الوالدية الايجابية أدى الى تكوين مفهوم ايجابي عند الطفل و المراهق عن ذاته و بالتالي على توافقه. (أمانى و شند، مرجع سابق، ص491)

تقدير الذات له دور مركزي في الصحة النفسية، ويكون تقدير الذات عالياً في مرحلة الطفولة، ويهبط أثناء المراهقة، ويزدهر تدريجياً في مرحلة الشباب، ويتدهور ويتراجع وينحدر في الشيخوخة.

وتقدير الذات يمكن أن يكون واحداً من أعظم مقومات الحياة السعيدة والصحيحة،

فالأفراد الذين لديهم تقدير ذات عالٍ يكونون مشبعين وراضين عن حياتهم، ويخبرون

انفعالات موجبة، وأكثر توكيدية، ومستقلين، ومبتكرين. (عبد النبي، مرجع سابق، ص13)

و يقول بهذا الصدد "ايبينجر 1971" ان التقدير الذاتي كان مضمونا في الطفولة الصغرى من خلال الاحتفاظ بالانرجسية ، انه البعد بين السعي النرجسي لمثالية الانا، و صورة الذات الذي يؤدي الى إفساد حب الذات و الاكتئاب، فالملاحظ انه اثناء المراهقة يعيش المراهق ازمة شديدة اتجاه سلطة العائلة و قوانين المجتمع ، فيحاول خلال هذه المرحلة ان يواجه سلوكياته و تصرفاته بطريقة مستقلة، انطلاقا من معايير الخاصة و ليس بالرجوع الى القوانين التي تحكم المجتمع الذي يعيش فيه، و لكي يتمكن المراهق من ان تكون خياراته موضوعية فلا بد له من بعض الثقة بالنفس و في طاقته الشخصية و قيمته الفردية و هذا يحصل عليه من خلال تقديره لذاته.

أهمية تواجد و دعم الاسرة الصغيرة و الكبيرة و المدرسة و المحيط لحماية المراهق المتمدرس من شبح السقوط في الهاوية نظرا للتغيرات التي تطرأ على المراهق و التخوف من السقوط في شبكة الخوف و الاهمال ، ان تقصير المحيطين بالمراهق و الأسرة خاصة و تأثيرها السلبي عليه و اهماله يؤدي به الى امور سلبية منها (الانحراف و تناول المخدرات و إدمان الانترنت و المواقع الإباحيةالخ) و عليه كشف الطابوهات و اختلال الاتزان النفسي للمراهق يصبح أمرا حتميا على المؤسسات المعنية احتوائها او دفع الثمن لذلك.

(فاسي، 2016)⁷

مما سبق يمكن القول ان تقدير الذات له دور كبير و مهم في استمرارية النمو، فتقدير الذات دليل على استقرار الانا و نضجها و يعني ذلك احساس الفرد بالثقة و الاطمئنان في الأوقات الاكثر نضجا، اما الاضطراب او الضعف في تقدير الذات فهو مرتبط بالقلق و عدم الاتزان الانفعالي و العاطفي و ما ينتج عنها هو عدم التكيف مع المحيط، و ارتباك الدور على المراهق فلا يستطيع تحديد دور محدود و لا هوية واضحة فيعيش في حالة عدم الاستقرار (يوني، مرجع سابق، ص89) فكل هذه الاضطرابات

7 زهرة فاسي قاصد: باحثة جزائرية اجتماعية و مفتشة التربية و التعليم المتوسط (الجزائر العاصمة) ، و مختصة بالتنمية البشرية، تهتم بمواضيع الاسرة الجزائرية و التلاميذ و المراهقين المتمدرسين و المواضيع المتعلقة بعلم النفس الاجتماعي.

تتعرض على سلوك المراهق فتؤدي الى اختلال في اندماجه داخل المجتمع، مما يترتب عليه عدم قدرة المراهق على مواجهة المواقف الاجتماعية فيفضل الانطواء و العزلة، و في هذه الحالة "الانا" لا تتمكن من القيام بوظائفها بصورة منطبقة و المتمثلة في دور الدفاع ضد النزوات الناتجة عن البلوغ.

في الأخير يمكن القول انه لكي يتمكن المراهق من تقويم سلوكياته بطريقة موضوعية لا بد ان توجد لديه درجة مقبولة من تقدير الذات ، و تلعب العلاقات بين الوالدين، و العلاقات بينهما و بين الطفل و اخوته، و كذا العلاقات المدرسية بينه و بين الأسرة التربوية و كذا علاقاته مع الأقران و المحيط الاجتماعي دورا هاما في تكوين شخصيته و اسلوب حياته و توافقه، فالعلاقات السوية بينهما تساعد في ان ينمو طفل ذو شخصية سوية.

10. علاقة المساندة الاجتماعية بالالتزان الانفعالي للمراهق المتمدرس:

من أهم التظاهرات التي تشهدها فترة المراهقة ما يعرف "بأزمة الهوية" باعتبار الأزمة هي فترة من "اللاتوازن" أين يتساءل المراهق من "أنا" وفي محاولاته الإجابة عن التساؤلات يصطدم بالواقع الحالي، أين يستدخل منه ما يساعده على بناء هويته ليصل إلى سلسلة من التقمصات يلصق المراهق من خلالها الصفات المحببة إليه بنفسه أو بدمج نفسه في شخصية أفراد آخرين حققوا ما يريد أن يصل إليه، وتقمص المراهق لأحد والديه من نفس جنسه يساعده على تكوين شخصيته الذاتية لكن إذا لم تتم عملية التقمص أو تأخرت فسيعيش صراعات كثيرة حيث ينقاد إلى تقليد وتقمص شخصيات خيالية فيغترب عن محيطه الاجتماعي. لذلك كانت عملية التقمص ضرورية لاكتساب المراهق لهويته بإعتبار هذه الأخيرة هي حصيلة لمجموعة من أنساق العلاقات والدلالات التي يستقي منها الفرد معنى لقيمته ويضع لنفسه في ضوءها نظاما يشكل في إطاره هويته ليصل إلى تحديد مفهوم عن ذاته داخل الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه باعتبار هذا المفهوم هو "تكوين معرفي منظم وموحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتعميمات الخاصة بالذات"

(بوتفنوشت ، 1994 ص 15)

فمرحلة المراهقة ترتبط ببداية ظهور أعراض الإضطرابات الوجدانية والعقلية و الانفعالية لوجود المزيد من الضغوط النفسية التي تؤدي إلى القلق النفسي أو العزلة و الإنسحاب من المجتمع أو العنف أو العلل الجسدية وعدم التوافق النفسي و الاجتماعي و الإفتقار للمهارات الشخصية ونقص الحكمة في التحكم في التوازن النفسي و الانفعالي لديه ،حسب الفروق الفردية لكل مراهق فتوجه و تساند وفق تنمية ذاتية و توافقية حيث :

نمو المهارات الأساسية : و يشمل : (درابلية ،مرجع سابق ، نت)

* تحقيق التوافق الانفعالي و يتضمن ما يلي:

-رعاية النمو الانفعالي و تربية الانفعالات و ترويضها من أجل تحقيق التوافق الانفعالي

- العمل على التخلص من الحساسية الانفعالية.

- القدرة على السلوك السوي بانفعالات عادية و القيام بواجبات رغم هذه الانفعالات.

- القدرة على ضبط الانفعالات المشكلة (الخوف ، الغضب ، الحزن ، العدوان)

- تشجيع الانفعالات الإيجابية (الحب ، المرح....)

***تحقيق التوافق الاجتماعي و يتضمن مايلي :**

-رعاية النمو ، تنمية الذكاء ...

-معرفة الحقوق ،الواجبات ،الأدوار ، التفاعل الاجتماعي في ضوء المعايير

الاجتماعية المرتضاة .

***رعاية النمو العقلي و تتضمن ما يلي:**

-رعاية نمو المهارات العقلية و الذكاء و التحصيل و تنمية الابتكار و التوافق المدرسي.

-نمو المهارات الكافية في التعلم و حل المشكلات و اتخاذ القرارات.

-التوجيه التربوي الذي يتضمن تحقيق مستقبل تربوي ناجح و موفق.

***المساندة أثناء الفترات الحرجة و تشمل : (درابلية ،المرجع السابق ، نت)**

-المساندة الانفعالية للأفراد في مواجهة المواقف الأليمة مثل الطلاق أو موت عزيز أو

عملية جراحية ... الخ.

-المساندة العملية للطفل من جانب الوالدين لتجنب الصدمات الانفعالية التي قد تحدث

نتيجة الإيداع بالمستشفى لتفادي القلق الذي يسببه البعد عن الأسرة أو الناتج عن المرض

في حد ذاته.

-تهيئة الظروف اللازمة للنمو النفسي السوي في حالة فقدان أحد الوالدين أو كليهما.

***التنشئة الاجتماعية و تشمل:**

-مساعدة الأطفال و المراهقين خلال عملية التنشئة الاجتماعية في تعلم الأدوار

الاجتماعية و القيم و المعايير الاجتماعية و فلسفة الحياة.

-قيادة الأسرة فن مشترك و مباشر و التواصل مصدر للدعم و التشجيع وبناء الثقة و تعزيز أو تقدير الذات و الاستقلالية لأفرادها (سهيل ، مرجع سابق ،ص171)
-نمو المهارات المتعلقة بالصحة النفسية و التوافق الشخصي و الاجتماعي و التي تجعل الفرد يشعر بأهميته و يثق في نفسه.

فالمحيط الخارجي له دوره الفعال في جعل كل هذه التظاهرات والخصائص تسلك المسلك السوي، فالمراهق يعيش ليحقق توقعاته لنفسه وتوقعات المجتمع له، فالمراهقة من حيث هي فترة أزمة ترجع في مقامها الأول إلى مشاكل الحياة الراشدة التي يستعد الفرد للانتقال إليها، وهذا ما يؤكد أكثر أهمية البيئة التي ينتمي إليها.

والمراهق الجزائري كباقي مراهقي العالم، غير أنه ينفرد بكونه فرد من الأسرة الجزائرية والتي يعرفها " مصطفى بوتفنوشت" بأنها « المجتمع المنزلي المكون من أقارب يشكلون كيانا اجتماعيا اقتصاديا مؤسسا على علاقات والتزامات متبادلة، تبعية ومساعدة» (بوتفنوشت، مرجع سابق، صص 15- 16) هذا الوسط إذا كان إيجابيا يكتسب به المراهق هويته ويحقق ذاته ويتجاوز هذه التغيرات بإستدخالها ويحقق تفرده ويقوى دوره الاجتماعي.

خلاصة الفصل :

في ضوء ما سبق يبرز الدور الاساسي للآخرين في حياتنا كالأهل و الاقارب و الزوج أو القرين و كذا زملاء العمل و حتى الجيران و الجماعات الرسمية و غير الرسمية التي يرتبط بها الفرد بما تمدنا به من دعم و مساندة اجتماعية يحتاج المراهقون للإحترام والإنصات والتوجيه والرعاية والفهم والتفهم الإحتواء والحنان والحزم والرقابة المسؤولة والصدق والقوة الحسنة.

ويستفيد من خدمات المساندة الاجتماعية شرائح عريضة من أفراد المجتمع كشريحة المرضى بأمراض مزمنة أو مستعصية أو خطيرة أو معدية كالسرطان والفشل الكلوي والربو والإيدز والكبد الوبائي، والمعاقين والقائمين على رعايتهم، ومدمني الكحول والمخدرات، وكبار السن ممن يواجهون مشكلات صحية، و زائدوا الوزن، وآباء وأمّهات الأطفال الذين يعانون من مشكلات سلوكية، والمطلقات، والأرامل، وحالات الإهمال وإساءة المعاملة، و بصفة خاصة المراهقون المتمدرسون الذين كان لهم حظا في دراستنا هاته ، فالمراهق يمر بحالة من التغيرات الملحوظة عليه إلا أن درجة المقاومة تختلف من فرد لآخر و من جنس لآخر ،كلا حسب قدراته الفردية و تحمله ،و كذا تقبله و سعة اتزانة النفسي و تأثره بها ،فحاولنا بدراستنا ان نطرق جميع أبواب المساندة الاجتماعية ومن يتكفلون بها من اجل تعديل الصورة التي يتبناها المراهق و ايصاله الى الرضا عن الذات .

الاتزان الانفعالي

تمهيد

1. الاتزان الانفعالي (منطلق مفاهيمي بين الانفعال و الاتزان).
 2. الانفعالات
 3. نظريات الانفعال
 4. تعريف الاتزان الانفعالي
 5. خصائص و سمات الفرد المتزن انفعاليا
 6. الاتزان الانفعالي من وجهة نظر بعض النظريات
 7. سبل رعاية المراهق المتمدرس انفعاليا
 8. علاقة الاتزان الانفعالي بكل من الصحة النفسية للمراهق المتمدرس و تقدير الذات و المساندة الاجتماعية
- خلاصة الفصل

تمهيد

إن المراهق في مرحلة التعليم الثانوي يعاني من نقص في العلاقات الاجتماعية وبعض مهاراتها اللازمة لتحقيق الذات الملائم نتيجة للآثار السلبية للتنشئة الاجتماعية التي تكونت في شخصياتهم أو مرورهم ببعض الأزمات ، مما يؤدي بهم أحياناً إلى العزلة والوحدة النفسية أو الشعور بالاكتئاب أو القلق أو الاضطرابات الانفعالية ، كما يفقدون توازنهم النفسي و الانفعالي.

من هنا وجب التعرف على مشكلات الحياة في المجتمع والتي يعاني منها المراهقون وكيفية حلها والتخفيف منها و كذا ضبط اتزانهم الانفعالي و كذا توازنهم النفسي، كما تواجههم قيم اجتماعية متناقضة تشقى بها أنفسهم ويشقى بها الكثير ممن حولهم في الأسرة والمدرسة والمجتمع.

إذا أخفق المراهق في تحقيق هذا التوازن وأستسلم للضغوط فسيكون فريسة للتوترات النفسية والانفعالية والفشل الدراسي مما يؤدي الى تكوين علاقات سلبية مع الآخرين وهذا الاتجاه ينعكس سلباً على الشخصية فتصبح غير سوية وغير مستقرة نفسياً واجتماعياً ودراسياً فيقل نموها النفسي السليم وأداؤها الدراسي المطلوب تحقيقه ، فتصبح شخصية غير محققة لذاتها ولا تتمتع بالحد الأدنى من متطلبات الصحة النفسية السليمة

1. الاتزان الانفعالي (منطلق مفاهيمي بين الانفعال و الاتزان) :

الصحة النفسية حالة من الإتزان النفسي الناتج عن الثبات الإنفعالي، وتتجلى الصحة النفسية في الشعور بالطمأنينة والأمان، والرضى عن الذات والقدرة على التفاعل الإجتماعي، والتكيف مع الواقع وحل مشكلاته فترتبط الصحة النفسية بمدى قدرة الإنسان على معرفة نفسه والوعي بنوازعها والسيطرة على ميولاتها. وبحسب ذلك يرتقي في مراتب الصحة النفسية.

1.1. التعريف اللغوي للإتزان الانفعالي:

الاتزان لغة : وزن : ثقل الشيء بشيء مثله و نقول إتزن : ساوى في الوزن أخذه وزونا ، إعتدل ، عاد له و قابله و حازه ، كان على زينته . توازنا: تساويا في الوزن .

(لحام و آخرون، مرجع سابق،ص 838)

إتزان : اسم إِتْزَانُ كَفَتَي المِيزَانِ : تَعَادُلُهُمَا كَانَ مِثَالِ الإِتْزَانِ وَالْكَمَالِ : مِثَالِ الرِّزَانَةِ .
إِتْزَنَ يَتَزَنُ ، اِتْزَانًا ، فهو مُتَزِّنٌ

في علم النفس :لغة: حالة تتعادل فيها الميول فلا يغلب أحدها على الآخر بحيث يستوعب نشاط الذّهن والنفس بأسره . (www.almaany.com/ar/dict/ar-ar) ، ونجد في "المنبع الموسع 2011" أن الاتزان هو :

اتزن ،يتزن ،اتزانا : (وزن).العدل : اعتدل بالآخر و تساوى معه في الثقل و الخفة. فنقول :الشيطان تساويا في الوزن -الشخص :اعتدل في مواقفه وكان رزين الرأي .

اتزن فلان بعد طيش / يتصف فلان بالاتزان النفسي ، اي تتعادل ميوله فلا يغلب أحدهما على الآخر فيستولي على كل نشاطه الذهني (حداد و حسان ،مرجع سابق ،ص21)، و كتب في "موسوعة علم النفس لرولان و فرنسواز 2012" أن : الاتزان : من التوازن ،فتكيف الفرد مع المحيط بالنسبة لـ"بياحيه"ينتج من عمليات التحول الهادف الى التوازن ، فهي حالة

من استقرار الجسم تقوم تحت سيطرة اعضاء مختلفة. (رولان و فرنسواز ،مرجع سابق،ص
(421)

الانفعال : مصدر :شدة التأثير -نفسيا ، حالة وجدانية يثيرها الكائن الحي من مؤثر
و تصحبها تغيرات فيسيولوجية و تكون الاثارة نتيجة لتعطيل فعل او سلوك ينزع اليه الفرد أو
نتيجة لتحقيق رغبة ، هو سريع الانفعال /سهل الانفعال /قليل الانفعال (حداد وحسان
،مرجع سابق ،ص223) فالانفعال :حالة وجدانية تصاحبها أنشطة غدية و حركية.
ونقول **انفعالية** :يحتوي على حالات متنوعة مثل الانفعالات و الالهواء و المشاعر و الضيق
و القلق والحزن و الفرح و حتى الإحساس باللذة و الألم، عند "ريبو"(T.Rebot) هناك
صعوبة في فصل الوعي العاطفي عن الوعي الفكري و الفيزيولوجي.
(رولان و فرنسواز ،مرجع سابق،ص 47)

انفعاليّ لغة:

- 1- اسم منسوب إلى انفعال : ناشئ عن انفعال وتأثير :- حركة / عادة انفعاليّة .
- 2-سريع الغضب أو التأثير ؛ شديد الإحساس :- رَجُلٌ / مِزاج انفعاليّ .

مصدر انفعَلَ /انفعَلَ بـ / انفعَلَ على

في علم النفس : حالة وجدانية يثيرها مؤثر ما في الكائن الحي ، وتصحّبها تغيرات
فسيولوجيّة ، وتكون الإثارة نتيجة لتعطيل فعل أو سلوك ينزع إليه الفرد أو نتيجة لتحقيق
رغبة :- سهل الانفعال ، - سرعة الانفعال ، -خفف من شدة انفعالاته

(معجم اللغة العربية المعاصر ، 2016، نت)

فانفعال (Emotion): هو حالة خاصة للجسم تحصل في شروط محددة تماما(وضع يدعى
انفعاليا) ترافقها تجربة ذاتية و مظاهر جسدية و حشوية ، يمكن دراسة الانفعالات تحت
أوجه مختلفة :

-النظريات التطورية للانفعالات تشير الى طابعها التكيفي و وظيفتها كإشارة .

-النظرية المعرفية تؤكد على طريقة معالجة المعلومة التي تنشأ مخططاتها للعمل و تستعمل.

-النظرية الفيزيولوجية تؤكد على العلاقة الممكنة بين الانفعال كحالة عقلية او معرفية او تعبيره الجسدي أو الحشوي حسب "جايمس"(James) و "لانج"(Lange) ان الانفعال ثانوي و الادراك الحشوي تحدثه وضعية انفعالية(رولان و فرنسواز ،مرجع سابق،ص ص 395-396)

و يذكر "لطي الشربيني 2002 "بمعجم مصطلحات الطب النفسي : أن الانفعال أو العاطفة يتعلق بحالات من المشاعر المركبة لها جوانب نفسية و جسدية وسلوكية ترتبط بحالة الوجدان أو المزاج ، ويستخدم الوصف الانفعالي في كثير من الحالات السوية و المرضية ، و من المصطلحات القريبة في المعنى لفظ الوجدان (Affect)وهو التعبير الخارجي الملحوظ عن الانفعال الداخلي بما يتطابق أو لا يتطابق مع وصف الشخص لحالته . (الشربيني ،مرجع سابق ،ص 50)

1. 2. مفاهيم اصطلاحية متداخلة حول الاتزان الانفعالي:

تعددت التعريفات و المصطلحات الخاصة بالاتزان الانفعالي فهو مفهوم عرف تناولا كبيرا لدى الباحثين الاجتماعيين و النفسانيين ، و غالبا ما نجد في الأدبيات السيكولوجية مفاهيم تستعمل كمرادفات لمفهوم الاتزان الانفعالي و قد تباينت تعريفات هذا المفهوم من بينها :

لنكون أكاديميين نستعرض أهم المصطلحات المتداولة لدى العلماء المهتمين بموضوع الاتزان الانفعالي :

جدول رقم (03) يوضح أهم المصطلحات المتداولة لدى العلماء بموضوع الاتزان

الانفعالي

المصطلحات المتداولة بموضوع الاتزان الانفعالي			
الاستقرار الانفعالي	النضج الانفعالي	الامن الانفعالي	الثبات الانفعالي
المرونة الانفعالية	التوافق الانفعالي	الانبساطية - العصابية/قوة الانا	السواء الانفعالي
			الركون الانفعالي
			الرصانة الانفعالية

بتصرف (آيزنك، 1992، ص ص 292-

(293) و (سمور، 2012، ص 73) و (جواد، 2014، ص 19)

و عليه سنستعرض جانب الانفعال كمدخل تمهيدي للاتزان الانفعالي و سنتطرق الى موضوع الاتزان الانفعالي كما عرفه الباحثين والدارسين .

2. الانفعالات:

1.2. تعريف الانفعال :

المصطلح هو مفرد انفعال وصفته انفعالي، حالة وجدانية عنيفة تصحبها اضطرابات فسيولوجية حشوية وتعبيرات حركية فهي تأتي للفرد بصورة مفاجئة تتخذ صورة أزمة عابرة لا تدوم طويلا (النجاشي، 2014، ص 07)، له نفس المعنى في العلاج العقلاني الانفعالي، ويميز العلاج العقلاني الانفعالي بين الانفعالات السلبية غير الصحية (مثل القلق، الاكتئاب، الذنب، الغضب، الغيرة) والانفعالات السلبية الصحية (مثل الانشغال، الحزن، التأنيب، الضيق، خيبة الأمل) ، ويتمسك العلاج العقلاني الانفعالي بأنه من المهم الصراحة حول الانفعالات، وتجنب عبارات الشعور الغامضة مثل (أنا أشعر بالضيق، أشعر بالسوء) لأنه في مثل هذه العبارات لا يكون من الواضح إذا ما كان الشخص يشير إلى انفعال سلبي

صحي أم غير صحي، ويهتم بأن يكون هناك وضوح حول الاختلافات بين الانفعالات السلبية الصحية وغير الصحية، لأن إعطاء مثل تلك الفوارق الواضحة يمكن من تحدي المعتقدات التي تغذي الانفعال موضع النقضي. (الحارثي، 2003، ص 64)

الانفعال : حالة اثارة سارة أو غير سارة تحدث للكائن الحي نتيجة موقف يتضمن صراعا أو توترا ، وهناك من يراه حالة نفسية معقدة تبدوا مظاهره العضوية في اضطرابات التنفس و زيادة ضربات القلب و اختلال افرازات الهرمونات و تتميز مظاهره النفسية ،بوجدان قوي يبدوا في القلق و التوتر النفسي و الهروب أو المواجهة .

كما أن هناك تعريف آخر للانفعال : هو تعبير مفاجيء يشمل الانسان كله نفسا و جسما و يؤثر فيه ككل في سلوكه الخارجي و في شعوره .

ترى "دافيدوف 1976" الانفعالات أنها حالات داخلية تتصف بجوانب معرفية خاصة و احساسات و ردود أفعال فيسيولوجية و سلوك تعبيرى معين و هي تنزع للظهور فجأة و يصعب التحكم فيها .(ريان ،2006،ص 18)

ويشير عالم النفس "جورج ميلر " الى الانفعال بانه: خبرة ذات شعور قوي يصاحبها تغيرات جسمية كتغير الدورة الدموية و التنفس و العرق ،كما يصاحبها افعال قهرية و بالمقابل حالة الهدوء و الاسترخاء و السكون .(العيسوي ،2001،ص384)

وترى ايضا "وورتمان و اليزابيث 1992" أن الانفعال هو ردود لا ارادية الى حد كبير تشمل تغيرات عميقة سواء منظورة أو غير منظورة (wortman and Elizabeth,1992,p.350)

أما "الهاشمي 1999" فيرى أنه حالة جسمية نفسية يصاحبها توتر شديد مع اضطرابات عضوية تغشي أجهزة الانسان الدموية و التنفسية و العضلية و الغدية و الهضمية مع كيانه العصبي .عموما فالانفعال أزمة نفسية طارئة و مفاجئة لم يستطع صاحبها التكيف السريع معها(ريان ،مرجع سابق،ص 18) و على نفس المنوال اشار "انجليش 2000" للانفعال بانه حالة معقدة من الشعور تصاحبها بعض الافعال الحركية و

الغدية ،أو أنه ذلك السلوك المعقد الذي يسود فيه النشاط الحشوي أو الداخلي ،أي ان الانفعال هو ضرب من السلوك تظهر مظاهره على الجسم كله ،تحدث تغيرات داخلية و خارجية مصحوب باثارة وجدانية ذات مشاعر قوية فيأخذ السلوك شكلا معيناً .

(الداهري

،2005،ص 249)

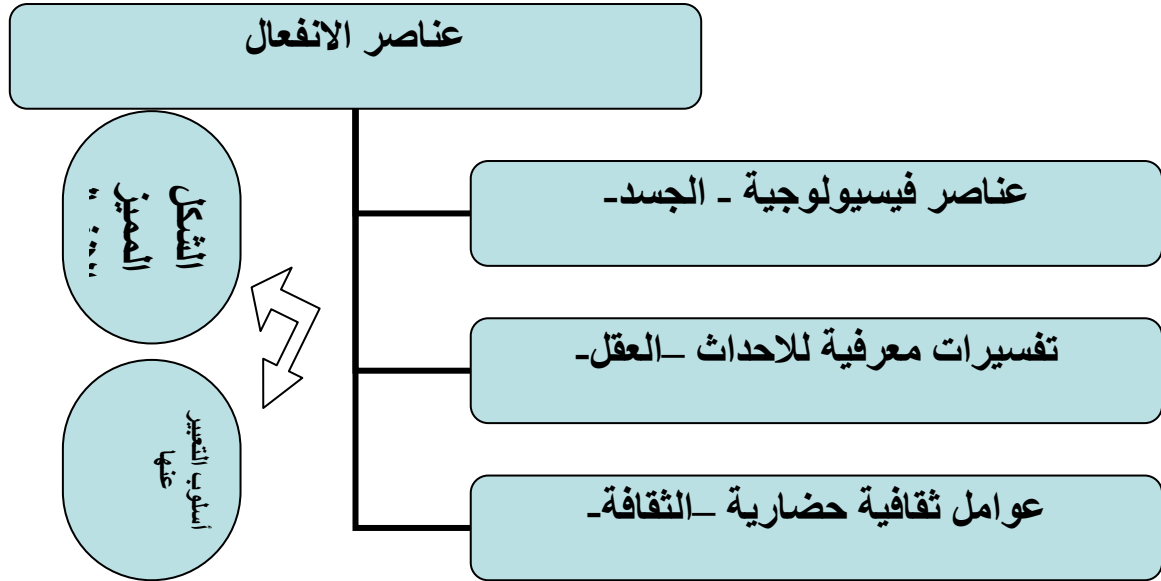
و يرى "مطاوع 2004" أن الانفعال حالة توتر في الكائن الحي تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية و مظاهر جسمية خارجية تنشأ هذه الحالة من التوتر من مصدر نفسي .

(مطاوع ،2004،ص 49)

وينوه "محمد ريان 2006" الى الانفعال بانه اضطراب عنيف لانتفاض وجداني يشمل الفرد كله و يؤثر في سلوكه و خبرته الشعورية و وظائفه الفسيولوجية الداخلية ، وهو ينشأ في الاصل من مصدر نفسي و يستثار عندما يواجه الفرد ما يؤذيه أو يهدده فيصبح نشاطه كله مركزا حول هذا الطارئ و تعتبر مظاهر الانفعال الخارجي جزءا منه .

(ريان ،مرجع سابق،ص19)

ويشير "المياحي 2010" الانفعال حالة وجدانية ثائرة و مفاجئة مصحوبة باضطراب داخلي و خارجي يؤثر على السلوك دون أن تتيح له فرص التكيف و التوافق مع الموقف الانفعالي وفق عناصر تابعه للانفعال.(المياحي ،2010،ص22)



شكل رقم(15) يوضح أهم عناصر الانفعال في التعبير - شكلا واسلوبا - (من اعداد الباحث)

ان للانفعالات فوائد و وظائف مختلفة فهي تثيرنا وتساعدنا في تنظيم خبراتنا وتحافظ عليها كما، إنها توحى للآخرين بنوع الانفعال الذي يحتمل ان تقوم به.

لا يمكن تصور شخص يقوم بعمل لتحقيق التوافق دون تذوق خبرة انفعالية سارة تشجعه على مواصلة الجهد وخبرة انفعالية مكثرة تعلمه تجنب المواقف، وقد أكدت البحوث النفسية أن العلاقة بين درجة الاستثارة الانفعالية وبين الأداء التكيفي للإنسان علاقة وثيقة، بمعنى أنه:

أ) إذا كان الانفعال منخفضاً بدرجة كبيرة فإن الأداء العقلي والإبداعي للفرد يكون منخفضاً حيث لا يوجد اهتمام.

ب) إذا كان الانفعال مرتفعاً بدرجة كبيرة فإن الأداء العقلي والإبداعي للفرد يكون منخفضاً بسبب التوتر الذي يصيب الفرد فيؤدي إلى تشتت الانتباه والتفكير , (Monson,L, 1980

ج) مع وجود درجة متوسطة من الانفعال يصل الأداء العقلي والإبداعي للفرد إلى أعلى مستوى.

جدول رقم (04) يوضح أهم الانفعالات الايجابية والسلبية للفرد (العيتي، 2006، ص46)

الانفعال السلبي	الانفعال الايجابي
الرفض	القبول
الإحباط	التشجيع
التشاؤم	التفاؤل
عدم الاحترام	الاحترام
الخوف	الأمان
التوتر	الاسترخاء
الملل	الاندفاع
الاعتماد	على الاستقلالية
الآخرين	الإنصاف
الظلم	الفخر
الشعور بالذنب	الإثارة
الاكتئاب	التواصل
الوحدة	الاهتمام
التجاهل	التفهم
سوء الفهم	

ومع ذلك نستطيع تحديد أربعة مجالات يمكن أن يمكن أن تسبب الاضطرابات الانفعالية وهي :

-المجالات الجسمي و البيولوجي.

-مجال العائلة و الأسرة .

-مجال المدرسة .

-مجال المجتمع . وهناك اسباب أخرى : الوراثة ، الحرمان ، الصدمات النفسية...الخ

(اللالا و آخرون،2014،ص274)

2.2. مظاهر الانفعال :

و يتعرض "مسكويه" في دراساته النفسانية في مجال علم النفس الأخلاقي لموضوع الانفعالات حيث يشرح المظاهر المصاحبة للانفعال و يحلل أسباب تلك الانفعالات ،و هذه الانفعالات قد تكون انفعالات خيرة مثل المحبة أو تكون انفعالات شريرة مثل الغضب و الخوف و الحزن ،و موضوع الانفعالات عند "مسكويه" موجه بصفة عامة نحو ربط الجوانب الانفعالية (النفسية) بالتهذيب الاخلاقي و نتحدث عن هذه الانفعالات فيما يلي :

■ **انفعال المحبة :** فهي عنده التآخي بين الناس ذلك أنهم في حاجة الى بعضهم البعض ،وهي توحد بينهم و بفضلها يتحقق التضامن الاجتماعي و التساند لان كل فرد في المجتمع له حاجات متعددة و لكن قوته الفردية محدودة ، و عن طريق المحبة يعيش الانسان السلام و الوئام مع غيره .

■ **انفعال الغضب :** الغضب حركة للنفس يحدث بها غليان القلب بشهوة الانتقام و إذا كانت حركة النفس هذه العنيفة احتد غليان دم القلب بحيث تمتلىء الشرايين و الدماغ دخانا مظلما مضطربا يسوء معه حال العقل و يضعف فعله ،و الغضب عند "مسكويه " هو أعظم الشهوات التي تنغص على الانسان حياته و توجد الاضطرابات فيها و تدفعه للشروع و الاكتئاب ،و عن ابي هريرة رضي الله عنه أن رجلا قال للنبي صلى الله عليه و سلم :لا تغضب .فردد مرارا لا تغضب . وقد أثبتت الدراسات الطبية أن الانفعالات الشديدة و الضغوط التي يتعرض لها الانسان كالخوف و الغضب لها آثار

سيئة على صحة الإنسان و سلامته.(عرعار و خنفار،مرجع سابق،ص120)

■ **انفعال الخوف** :هو سكون النفس عما يجب أن تتحرك فيه و بطلان شهوة الانتقام و يرى "مسكويه" أن للخوف كما للغضب نتائج سيئة تؤدي النفس و تؤدي إلى أقبح النتائج في حياة الانسان.

■ **انفعال الحزن** :ألم نفساني يعرض للإنسان لفقد محبوب أو فوت مطلوب و سببه الحرص على الفنيات المادية و الشره إلى الشهوات البدنية .و الحزن في نظره سيء عارض و ليس بحالة طبيعية متأصلة في النفس و هو دخيل على الإنسان.(عرعار و خنفار،المرجع السابق،ص121)

ويشير "عادل الأشول 1990" الى أنواع عدة للانفعالات منها :

-انفعالات أولية بسيطة:خوف و غضب و فرح و سرور ...

-انفعالات مركبة :غيرة و دهشة وهي معقدة تسمى بالانفعالات المتطرفة.

-انفعالات معتدلة: انفعال منشط يهدف للدفاع عن الفرد و المقاومة البيئية و هو صحي.

(الأشول،1990،ص45)

3.2.النضج الانفعالي :

النضج الانفعالي شرط من شروط الصحة النفسية ،واضطرابه سبب الكثير من الاضطرابات النفسية .

النضج الانفعالي هو حالة تتميز بالسمات التالية :

1 - ألا تثير الفرد مثيرات تافهة وأن يتخلص من الميول الصيبانية كالأنانية والخوف من المسؤولية .

2 - الاستقرار الانفعالي وهو أن يعبر الفرد عن انفعالاته بصورة متزنة بعيدة عن الأساليب البدائية .

3 - القدرة على ضبط النفس في المواقف التي تثير الانفعالات ،وهذا يشمل عدم التهور ،وتأجيل الذات العاجلة من أجل الظفر بلذات آجلة .

4 - الثبات المزاجي وعدم التذبذب لأسباب تافهة بين الحزن والفرح .

(النجاشي ،مرجع سابق،ص 22)

ويمكن الرجوع الى مزايا الشخصية كمعايير و مواصفات لتحديد مدى النضج الانفعالي للشخص :

-**الاستقلالية** : أي تجاوز الفرد لمرحلة الاعتمادية و هي سمة اساسية في الطفولة الى مرحلة الاعتماد على الذات و فق مفاهيمه و اعتباراته.

-**الواقعية** :رؤية العالم بواقعية و التفكير العقلاني السليم و استغلال امثل لمصادر البيئة .

-**الوعي على الذات و تقدير الذات** : تكوين اتجاه سليم نحو الذات و تقبل اكثر لخصائصه الذاتية و مقدرا لقيمه الفريدة من نوعها.

-**التعاطف** : مشاركة الاخرين افراحهم و احزانهم و إعطاء من نفسه لأسرته و أصدقائه و مجتمعه دلالة على نضجه الانفعالي.

-**التكامل** : تكوين مجمل و موحد متكامل عن عالمه و محيطه يسهل له التعايش بمعنى

لأفعاله الشخصية كونه فردا من هذا العالم .(الوقفي ،1998،ص ص 379-380)

4.2.أثر الانفعال في العمليات العقلية والسلوك والامراض السيكوسوماتية:

- إن الانفعال المعتدل ينشط التفكير والعمليات العقلية والحركة ويزيد الميل لمواصلة العمل.

- إن الانفعالات الشديدة تشل السيطرة على الإرادة ،وتؤثر على جميع العمليات العقلية :

▪ تشوه الإدراك

▪ تعوق التذكر

▪ تعوق التفكير الهادئ وتجعله يدور حول فكرة واحدة هي موضوع الانفعال

■ تنكص باللغة إلى مستوى بدائي

■ تجعل صاحبه شديد القابلية للإيحاء

- إن قمع الانفعال لفترة طويلة مع بقاء الظروف المثيرة له يؤدي :

- استهلاك الطاقة اللازمة للنشاط حيث تستنفد في قمع الانفعال .

- اضطرابات جسمية كارتفاع ضغط الدم . (صادق ، 1997، ص 21)

- انفجارات خطيرة تصل إلى القتل و سلوكات غير مرغوب فيها .

و بما أن الانفعال يشمل الاضطرابات الفسيولوجية والشعور بالانفعال مقترنا بحركات

تعبيرية تتصرف عن طريقها الطاقة الحشوية ، فإن إعاقة السلوك الخارجي للانفعال يؤدي

إلى قمعه ومن ثم تراكمه واشتداد التوترات الحشوية للإنسان .

وإذا استمر الفرد في القمع مع استمرار الظروف المثيرة للانفعال تحول الاضطراب

إلى الإزمان مما قد يؤدي إلى أمراض جسمية نفسية المنشأ (السيكوسوماتية) .

(صادق ، المرجع السابق، ص ص 21- 22)

3. نظريات الانفعال:

لتوضيح الصورة و ابراز معنى الانفعال لا بد من التطرق الى اهم النظريات التي اشارت للانفعال ومنها :

1.3.نظرية جيمس -لينج : هذه النظرية لها علاقة بين جوانب الانفعال أي إدراك الفرد للمثيرات يجعل الجسم يضطرب فسيولوجيا ويكون الشعور بالانفعال هو الإحساس بتلك الاستجابات الحشوية و عن طريق الخبرة يتم التعرف على الانفعال.

2.3.نظرية كانون بارد : جاءت كردا على نظرية "جيمس" فبعد التجارب و الملاحظات ثبت ان الانفعال عبارة عن استجابة مستقلة عن المشاعر الفسيولوجية ، و أن الانفعال هو الذي يثير التغيرات الفسيولوجية (ضحيك، 2004، ص32) أي النظرية تفصل بين الخبرة الانفعالية و السلوك الانفعالي.

3.3.نظرية جاننيه : تقوم النظرية على افتراض أن تحلل الجهاز العصبي و ضعف اتصالاته تؤدي الى انفصال النشاطات الوجدانية ، مما يؤدي استبعاد بعضها عن الحياة الشعورية فتخرج على شكل انفعال مضطرب بعد تراكم الوجدان كطاقة .

(ضحيك ،المرجع السابق ، ص32)

4.3.نظرية التغذية الراجعة من تعبيرات الوجه: اهتم "سيلفان توميكنز" و علماء آخرين بتأثيرات تعبيرات الوجه في تكوين الخبرة الشعورية بالانفعال و تعرف النظرية باسمها السابق ذكره،حيث أن بعض التغيرات الفسيولوجية الداخلية و تعبيرات الوجه مصاحبة بطريقة فطرية لبعض الانفعالات الأساسية مثل : الخوف و السعادة،و الحزن ،و الغضب ،والاندهاش و ...الخ،أي عند حدوث تعبيرات الوجه التي تميز انفعالا معيناً فإن ذلك يؤدي الى حدوث تعبيرات الوجه فيؤدي لاستجابات فسيولوجية داخلية مصاحبه للانفعال.

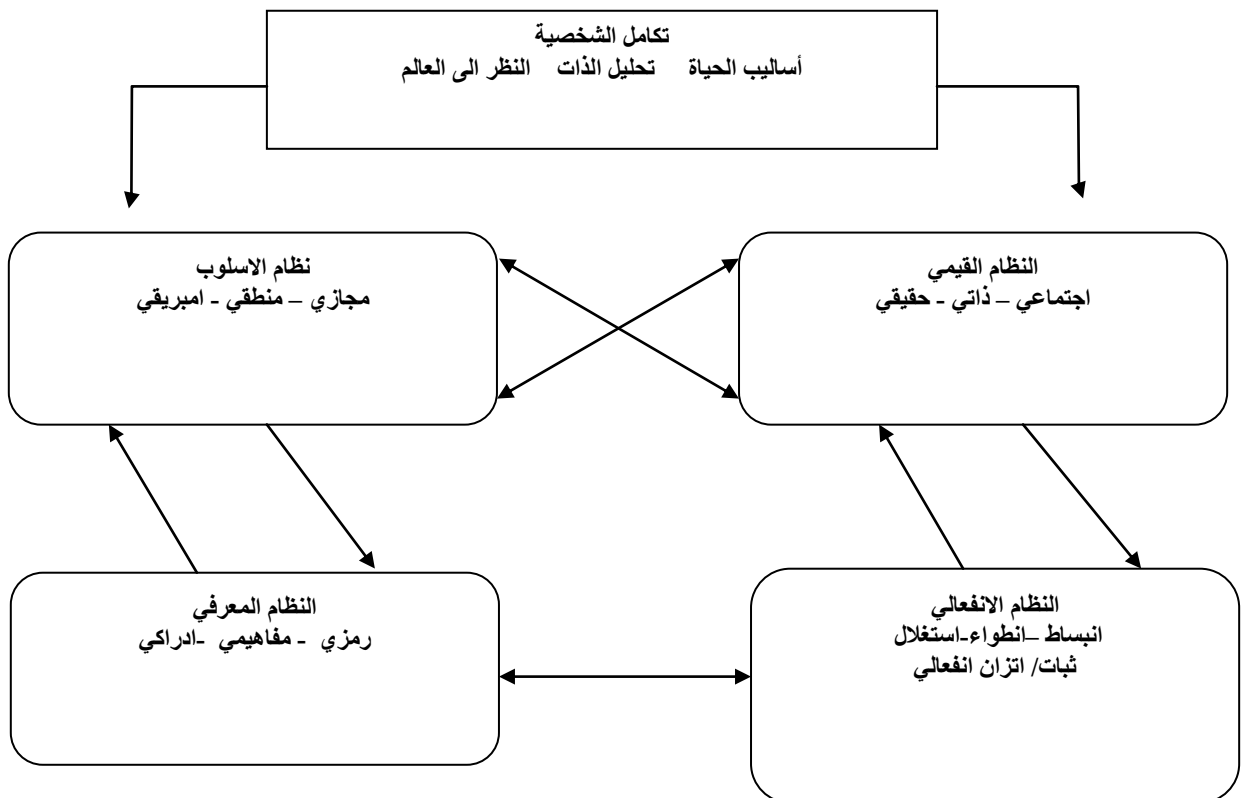
(ريان ،مرجع سابق ،ص 25)

5.3.نظرية الجشتالت: تفسر النظرية الانفعال بكشفها عن الرباط بين الإنسان المنفعل و سبب الانفعال و أهم من ذلك كشفها عن الدور الشخصي الذي يلعبه الإنسان المنفعل بانفعاله ،فالانفعال الجشتالطي موقف كلي عن العالم.

6.3.نظرية سكاكتر المعرفية : تبحث عن العلاقة بين ما تفكر به و ما تشعر به ،أي الانفعال يعتمد على عنصرى الإثارة الجسمية و التصنيف المعرفي ،و هي ما تسمى بالنظرية المعرفية الفيسيولوجية للانفعال ،فانفعال الفرد يفسر من خلال ما يشعر به من خلال خبرته المعرفية ليتصرف بعد ذلك . (ضحيك ،مرجع سابق ، ص ص 32- 33)

7.3.نظرية إزارد : ترى ان الانفعالات هي جزء واحد فقط من تنظيم الشخصية الذي يتضمن العديد من الأنظمة الفرعية الادراكية و المعرفية و الحركية و أن لكل نظام استقلاليته ، وقد اوضحت أن الانفعال يمكن أن يستثار من خلال جهاز واحد من هذه الانظمة ،كما أن الانظمة تتجه من البساطة الى التعقيد و التركيب (Izard ,1993,p.69).

لقد قدم "واردل و رويس"(Wardell and royce 1978) تصورا نظريا أوضحا فيه من خلال العلاقة القوية بين كل من النظام الانفعالي و النظام المعرفي اللذان يشكلان الشخصية الانسانية المتكاملة ،كما يبينها الشكل التالي:



شكل رقم (16) يوضح تفاعل و تكامل دينامي لأنظمة الشخصية

(بن جامع ، 2010، ص30)

لقد أكدت الدراسات الحديثة المتعلقة بالجوانب المعرفية و الوجدانية للشخصية على أن النظام المعرفي و النظام الوجداني للشخصية غير متناقضين في جميع الحالات ،و أنهما يمكن أن يعملوا في تنسيق تام ،باعتبار أن العملية العقلية تتكون من خلال الدور المحرك للانفعالات في السلوك الانساني ، وأن فعالية الأداء تكمن في مدى التناسق بين التركيبة الذهنية من جهة ، والاستعداد و الاندفاع الجسمي الناتج عن الانفعال من جهة أخرى.

(بن جامع ، المرجع السابق ، ص31)

ومنه يمكن أن يقدم الباحث تعريفا للانفعال : هو حالة شعورية مزدوجة لها نشاط جسمي و فيسيولوجي له آثاره الظاهرية و الباطنية ، تؤدي عبر قنوات سلوكية انفعالية تؤثر على الصحة النفسية للفرد سواءا بالإيجاب أو السلب.

4. تعريف الاتزان الانفعالي :

إن مفهوم الاتزان الانفعالي تفسير لحالة الاستقرار النفسي ،الذي يطلق عليه أصحاب التحليل النفسي بمبدأ الثبات الانفعالي، فهم يرون الفرد مزود بقدرة على الاستجابة للمثيرات و هذه القدرة سمة الحياة ،فالتعرض للمثير يكون له استثارة او عدم اتزن انفعالي مما يدفعه للقيام بنشاط ما ليصل للاتزان ، وصف الباحث "دريفر 1953" الشخص المتزن انفعاليا بأنه شخص يتفاعل بدون تطرف مع المواقف الانفعالية،و يشير الى أن العصابية، او عدم الاتزان الانفعالي هو عيب متميز يتصف به الشخص صاحب الانفعالية المتطرفة.

(الخالدي ،2002،ص51)

يعتبر الاتزان الانفعالي من أهم المؤشرات التي تدل على الصحة النفسية لدى الفرد و علامة دالة على مرونة الشخصية و مدى سوائها ،و يعرفها "جيلفورد 1959" بأن الشخص الذي تكون لديه رؤية موضوعية لذاته، ويشعر بالراحة في المواقف المختلفة كما يكون خاليا من الرؤية المتطرفة التي تسبب الحساسية الانفعالية الزائدة لملاحظة الآخرين.

(Guilford,1959,p.98)

و كتب "سويف 1966" عن الاتزان قائلا :إن المقصود بالاتزان الانفعالي، هو ذلك الأساس أو المحور الذي ينظم جميع جوانب النشاط النفسي التي اعتدنا على تسميتها بالانفعالات، أو التقلبات الوجدانية من حيث تحقيقها لشعور الفرد بالاستقرار النفسي، أو باختلال الاستقرار، وبالرضا عن نفسه، أو باختلال هذا الرضا، وبقدرته على التحكم في مشاعره، أو بانفلات زمام السيطرة من يديه (سويف، 1966، ص98).

و يعني" عبد الغفار 1976" بالاتزان الانفعالي (الوسطية) إذ أن الوسطية كما ينظر إليها هي الاعتدال في اشباع الفرد لحاجياته البيولوجية و النفسية ،و هي أيضا الاعتدال في تحقيق قيمه، او تحقيق ذلك الجانب من الشخصية الذي أهمله الآخرون (ريان، مرجع سابق ،ص 37) وتعدّ أيضاً مرونة الشخصية من مظاهرها ونقصد به الجانب الروحي من الشخصية (عبد الغفار،1978، ص221)

و تعرفه "كاميليا عبد الفتاح 1984" بأنها الحالة التي يستطيع فيها الشخص إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه (بن زاهي و الاسود، ب ت،ص 8)،ثم الربط بين هذه الجوانب و ما لديه من دوافع و خبرات و تجارب سابقة من النجاح و الفشل تساعد على تعيين و تحديد نوع الاستجابة و طبيعتها ، بحيث تتفق و مقتضيات الموقف الراهن و تسمح بتكييف استجابته تكييفا ملائما ينتهي بالفرد الى التوافق مع البيئة و المساهمة الايجابية في نشاطها، و في نفس الوقت ينتهي بالفرد الى حالة من الشعور بالرخاء و السعادة.

(كاميليا ،1984،ص77)

و تعرفه "سامية القطان 1986" هي تلك المرونة التي تمكن صاحبها من مواجهة جميع المواقف، ليست المألوفة فقط بل الجديدة أيضاً بدرجة يمكن ان تصل الى حد خلق وابتكار استجابات جديدة، وهو حالة وسط بين التردد والاندفاعية، ويظهر عدم الاتزان الانفعالي عندما تلتقي بالجمود نقيضاً للمرونة سواء كان هذا الجمود عبارة عن اندفاعية اقدام أو ترددية احجام (العبيدي و العبيدي ،2011،ص618)

و يشير "الدسوقي 1988" للاتزان بانه التخلص من الفروقات والتباينات الانفعالية الشاسعة في المزاج الوقتي الطارئ، أي انه يعني اكتساب الضبط الانفعالي الجيد الذي يتمثل في قدرة الشخص على الا يفرط في الاستجابة للمواقف الانفعالية او المثيرة للانفعال إذ يسعى الى التحكم في انفعالاته. (العبيدي و العبيدي ،المرجع السابق،ص619)

ويعتبر الاتزان الانفعالي السوي هو الذي يوفق بين مطالب القوة النفسية المختلفة في الفرد ويعتبر من مظاهر الصحة النفسية الذي يميز بين الأفراد الأسوياء وغير الأسوياء. ويعتبر أيضاً من مظاهر الاتزان الاجتماعي أيضاً والتفاعل مع المجتمع بواقعه وبوضوح ، كما أن الاتزان الانفعالي هو الحالة التي يصل إليها الفرد في درجة تحكم في انفعالاته في مواقف معينة والاستجابة المناسبة لها كما أن الاتزان الانفعالي سمة يتصف بها كل من يتميز بهذا الجانب وهي قوة الشخصية بصحة نفسية جيدة والتي تظهر وقت التعامل مع الضغوط و الأزمات (بن عمارة و بوعيشة ، مرجع سابق،ص 3)

ويظهر على الشخص الذي يتصف بالاتزان والثبات الانفعالي رؤية موضوعية لذاته وشعوره بالراحة في المواقف المختلفة ولديه القدرة على التوافق مع البيئة والمساهمة الايجابية في الواقع الخارجي وينتهي به الحال بشعوره بالرضا والسعادة والمرونة في الشخصية والاعتدال في الانفعالات والقدرة على إشباع الحاجات النفسية ويؤدي الى السيطرة والاهتمام بالجانب الروحي للشخصية .

ومن جهة أخرى يرى "أحمد عبد الخالق 1996 " العصابية " Neuroticisme " مقابل الاتزان الانفعالي بعد أساسي في الشخصية ،يشير الى الاستعداد للصابية

بالاضطراب النفسي اي العصاب "Neurosis" ،و حتى يظهر العصاب الفعلي فلا بد أن يتوافر الى جانب الدرجة المرتفعة من العصابية قدر مرتفع من الضغوط البيئية الخارجية أو الداخلية أي المشقة أو الانعصاب "Stress" لأن : العصاب=العصابية × الانعصاب أو المشقة.

و يعتقد "آيزنك " أن العصابية قد تعتبر جزئيا مماثلة لضعف الارادة أو في القدرة على المثابرة في السلوك المدفوع ، ويفسر "آيزنك" نتائج الفرد الحاصل على درجة مرتفعة على بعد العصابية هو شخص يشكو قصورا في العقل و الجسم ،و ذكاءه نحو المتوسط و كذلك إرادته و قدرته على الضبط الانفعالي و دقة إحساسه و قدرته على التعبير عن نفسه،و هو قابل للإحياء تنقصه المثابرة و بطيء التفكير و العمل و غير اجتماعي و ينزع الى كبت الحقائق غير السارة. (قويدري،2015،ص198)

وقد عرفه " الزبيدي 1997 " أنه سمة وجدانية ثابتة نسبيا تتمثل بسيطرة الفرد على انفعالاته و مشاعره و دوافعه و التحكم بها و قدرته على تناول الامور بصبر و تأني و تعقل و مواجهة الحيلة بحيوية و نشاط و حسن تصرف (الزبيدي ،1997،ص 28)

و لـ "المسعودي 2002 " رؤية للاتزان الانفعالي فهو قدرة الفرد على السيطرة والضبط في التعبير الاصيل عن انفعالاته وامتلاكه وجودا اصيلا مع الآخرين قائم على الحب والتفاعل الذي لا يلغي خصوصيته وتفرده معهم ناهيك عن اتصاف الفرد بالشجاعة في مواجهة المستقبل و عزمه لاتخاذ القرارات المهمة في حياته(المسعودي ،2002، ص 16)

على نفس السياق اشار "الجميل 2005" للاتزان بانه قدرة الفرد على ضبط انفعالاته و مشاعره و دوافعه و التحكم بها و قدرته على تناول الامور بصبر و تعقل و مواجهة الحياة بحيوية و نشاط و حسن تصرف من خلال اعتماده على نفسه، واثقا بها و متفائلا و مطمئنا في نظرتة للمستقبل و متوافقا مع الآخرين.(الجميل ،مرجع سابق،ص18)

و يتفق كلا من "محمود ريان 2006" و " هادي رمضان 2012" على أن الاتزان عبارة عن حالة من التروي و المرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الافراد الذين يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة و هدوءا و تفاؤلا و ثباتا للمزاج و ثقة في النفس أما الافراد الذين يعزفون عن هذه الحالة فلهيهم مشاعر الدونية و تسهل اثارهم (ريان ، مرجع سابق ،ص 40) فهو قدرة على ضبط الانفعال و التعقل وفق ذاته و بيئته (هادي ،2012،ص 539) فالاتزان الانفعالي هو محور من المحاور الاساسية الكبرى للشخصية و هو تنظيم سلوكي ينظم سلوك الفرد في مواقفه الاجتماعية المختلفة .

وقد عرف "سليمان مبارك 2008" الاتزان بقوله: بأنه قدرة فردية و وعي بانفعالات بما يمكنه من ضبط النفس و الثبات و الاستقرار و الصمود أمام مواقف الحياة المختلفة.

(سليمان ،مرجع سابق،ص 70)

و عليه يتضح لنا ان الاتزان الانفعالي سمة عامة تفرق بين الأسوياء و غير الأسوياء ،فهو حالة تروي و مرونة في المواقف الانفعالية تجعل الافراد يتمتعون بأكثر سعادة و ثبات مزاجي (جمعه،2014،ص102)

بحث "ليتمان"(1999 leitman) على العلاقة بين الاتزان الانفعالي و جودة الحياة من حيث المساندة الاجتماعية و التقدير فتوصل الى أن الفرد الذي يتمتع بجودة الحياة يمتلك شخصية متزنة تصدر عنها استجابات متلائمة لطبيعة المواقف، و تمتلك القدرة على مواجهة كل ما هو جديد ،حيث يتصف بالمرونة و لديها القدرة على التحكم في انفعالاتها.

(leitman .j,1999,p.169)

تم عرض مجموعة من التعريفات و المفاهيم للاتزان الانفعالي من خلال نظرة الباحثين و الدارسين فقد كانت وفق فلسفتهم و ثقافتهم و ميولهم و اهتماماتهم .

و يتبنى الباحث تعريف الباحث الفلسطيني "ماجد أبو سلامة 2014" حيث يعرف الاتزان الانفعالي : بأنه الثبات النفسي و المرونة و الوجدانية اتجاه المواقف الانفعالية في

ضوء المتوقع اجتماعيا التي تمهل بصاحبها لأن يكون أكثر تحكما بذاته نتيجة شعوره بالهدوء النفسي و السعادة و الثقة بالنفس على عكس الشخصية غير متزنة انفعاليا التي تتميز بالتهيج الانفعالي و سرعة الغضب (أبو سلامة ،2014،ص 35) وبالتالي فالباحث يعرف الاتزان الانفعالي بأنه رد فعل و تجاوبية اتجاه مواقف انفعالية و غير انفعالية معاشة تكون ذات انطباع ذاتي متسمة بالهدوء و الثقة و التجاوب احيانا و العكس بمواقف أخرى.

5. خصائص و سمات الفرد المتزن انفعاليا :

- هو قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته و ضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال و قدرته على الصمود و الاحتفاظ بهدوء الاعصاب و سلامة التفكير حيال الأزمات و الشدائد .
- أن تكون حياته الانفعالية ثابتة رصينة لا تتذبذب أو تتقلب لأسباب و مثيرات تافهة .
- ألا يميل الفرد الى العدوان و أن يكون قادرا على تحمل المسؤولية و القيام بالعمل و الاستقرار فيه و المثابرة عليه أطول مدة ممكنة.
- توازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بينن جوانب الموقف و دوافع الشخص و خبرته .
- قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي و تكيف مع البيئة المحيطة و المساهمة بإيجابية في نشاطها بما يضيف عليه شعورا بالرضا و السعادة .
- قدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته و تجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة .(ضحيك ،مرجع سابق ،ص 51)
- و بالنسبة للمراهق المتمدرس قدرته على تكوين اتجاهات إيجابية نحو الدراسة واستمتاعه بعلاقات مع زملائه ومدرسيه وإنعكاس ذلك كله في المحافظة على الاتزان الانفعالي وصحته النفسية وفي مقدرته على العمل المنتج

(عبد الكريم ،مرجع سابق،ص22)

و من بين السمات و الخصائص للفرد المتزن انفعاليا يضيف "محمود ريان 2006" :

- أن يكون قادرا على تحمل المسؤولية و يقوم بأداء أعماله و واجباته باستقرار و مثابرة
 - أن يشعر بدرجة مناسبة من الأمن النفسي تؤهله لأن يشعر بالاستقرار و الطمأنينة
- يستطيع من خلالها مواجهة صعوبات و مشكلات الحياة بسلوك معقول يدل على اتزانه الانفعالي و العاطفي و العقلي في مختلف المجالات و تحت تأثير مختلف الظروف.

يقترح " سموندس 1951" ست (06) محكات تعتبر دلائل على قدرة الشخصية على التعامل مع الاضطرابات الداخلية و الخارجية للتوازن وهي :

- (أ) - احتمال التهديد الخارجي. (ب) - طريقة معالجة مشاعر الذنب.
 - (ج) - القدرة على التكيف المؤثر. (د) - توازن الصلابة و المرونة
 - (هـ) - التخطيط و الضبط. (و) - تقدير الذات. (ريان ،مرجع سابق،ص ص 41-44)
- على نفس السياق لا بد للفرد من نضج انفعالي لأنه أهم و أشمل و أوضح من مفهوم الإلتزان الانفعالي ،لأنه شرط هام و أساسي للتوافق فلابد للفرد أن يصل الى درجة النضج الانفعالي ثم بعد ذلك يقيم اتزاننا لهذا النضج فأساس الصحة النفسية يقوم هكذا لأن التوافق السليم يؤدي الى صحة نفسية سليمة .
- يمكن الارتكان إلى المزايا الشخصية التالية كمواصفات و معايير لتحديد مدى النضج الانفعالي للفرد:

1-الاستقلالية: فالنضج يعني تجاوز الفرد لمرحلة الاعتماد على الغير وهي سمة أساسية في الطفولة الى مرحلة الاعتماد على ذاته في اتخاذ قراراته وفقا لمفاهيمه و اعتباره الخاصة .

2-الواقعية : أي القدرة على رؤية العالم رؤية واقعية ، والقدرة على التفكير العقلاني و القدرة على استغلال مصادر البيئة بما فيها ذات الفرد استغلالا منتجا خلاقا .

3-**التعاطف** : فالشخص الناضج انفعاليا يشارك الآخرين أفراحهم و أتراحهم برغبة و قناعة و قادر على ان يعطي من نفسه لأسرته و أصدقائه و مجتمعه.

4-**الوعي على الذات و تقدير الذات** : بما يعينه ذلك من اتجاهات سليمة نحو الذات .

5-**التكامل (التساند الاجتماعي)** : فالفرد باعتباره كائنا انسانيا عليه أن يخبر محيطه و يسير ذاته بحثا عن تكوين نظر له موحدة و متكاملة و متناسقة عن العالم تهب المعنى لانفعالاته الفردية و لجميع مظاهر حياته -تأثير و تأثر بشبكة العلاقات الاجتماعية -.

(ضحيك ، مرجع سابق ،ص 50)

فالمؤشرات الدالة على الاستقرار الاجتماعي و النفسي في أي مجتمع انساني تتمثل في ايجاد مستويات عالية من الاتزان الانفعالي ،لأنها واحدة من سبل الوقاية من تصدع المجتمع ،فهو وصف و تفسير لمستويات الاتزان الانفعالي لذلك الفرد و ذلك لضبطه و التنبؤ به و تعديله لاحقا ، لكي يكونوا أكثر قدرة على بناء مجتمعهم بثقة و اقتدار (بني يونس ،2005،ص927)،فالفرد المتزن يميل الى الهدوء أما غير المتزن فيميل الى القلق (الزق ،2009،ص259) ، و كذلك المتزن انفعاليا يستجيب الى المواقف و المشاكل التي تواجهه بكل مرونة فهو لا يبالغ في الاندفاع أو يغالي في الاستجابة الانفعالية ،فهو شخص مستقر نفسيا متحرر من الشعور بالإثم و القلق و الوحدة النفسية (محمود ،2007،ص40)،

فالشخص المتزن هو شخص هاديء و رزين و منضبط و محب للراحة و ممتلئ بالحياة و متجاوب مع الآخرين.(زياد ،2010،ص87)

فالدين الاسلامي تكلم عن سمة الاتزان الانفعالي مؤكدا على وجودها عند الانسان متمثلة بمجموعة من الصفات من خلال الآية الكريمة :قال تعالى " الذين ينفقون في السراء و الضراء و الكاظمين الغيظ و العافين عن الناسو الله يحب المحسنين"⁸، و قال رسول

الله صلى الله عليه و سلم : "ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب"⁹ (ابوسلامة، مرجع سابق، ص4)

يشكّل الاتزان الانفعالي منعطفًا جليًا في النفس البشرية ولذا تجد لدى البعض مهارة إتقانه والبعض الآخر لا يستطيع إتقانه ، ومن وهب اتزانًا عقليًا و عاطفيًا لا تستميله الأهواء ولا تتكئ على أرضية واقعه الخيالات. (يوسف ، 2015، نت) وقد أطلق عليها في القرآن و السنة اصطلاح مجاهدة النفس ونهي النفس عن الهوى. ويشير الدكتور "محمد محروس الشناوي" إلى مجاهدة النفس أنها عملية مستمرة يعدل بها الفرد من سلوكياته بمنع نفسه من الاستجابة الموجودة في البيئة بأفعال تخالف الدين والعرف.

6. الاتزان الانفعالي من وجهة نظر بعض النظريات :

1.6. نظرية التحليل النفسي :

أكد فرويد في نظرية التحليل النفسي على نظام الأنا (ego) باعتباره الجهاز الإداري والمسيطر والمنظم للشخصية، وأن لهذا الجهاز قدرة كبيرة في السيطرة على منافذ السلوك مع الجوانب البيئية المناسبة له، واشباع الغرائز بطريقة متوازنة ومقبولة بالشكل الذي يتم فيه إرضاء مطالب نظام الأنا الأعلى ونظام الهو، ويعتقد فرويد أنه كلما كان نظام الأنا قويًا كان الفرد أكثر اتزانًا وأكثر توافقًا مع نفسه وبيئته.

(العبيدي و العبيدي ، مرجع سابق، ص620)

لهذا فإن أغلب الناس بالنسبة لـ "فرويد" عصابيون بدرجة ما و أن الاتزان الانفعالي شيء مثالي و الصراع و القلق أمور محتمة على الإنسان (سليمان ، مرجع سابق، ص 70) و يعتقد "فرويد" أن تجنب الألم و ابتغاء اللذة دافع أساسي يواجه سلوك الفرد في الوقت نفسه يشعر كل فرد بتهديد أمنه النفسي ، و تأتي مصادر التهديد من الهو و الواقع ، و الأنا الأعلى

⁹ رواه الشيخان متفق عليه

وما يحمله من متطلبات على الأنا إن يتحملها و يوفق بينها لذلك يصبح الأنا مركزا للصراع فيشعر بالقلق و الذنب (عدنان و السيد ،2012،ص78)

2.6. النظرية الانسانية لـ أبراهام ماسلو :

يعد "ماسلو" زعيم علم النفس الإنساني فقد اكد على أهمية سمة الاتزان الانفعالي من خلال أرائه التي يؤكد فيها ان للإنسان طبيعة جوهرية، وهي اما ان تكون طبيعة خبرة او محايدة ولكنها ليست شريرة، وان النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه النضج كما انه يحتاج الى ظروف بيئية سليمة، فالبيئة غير سليمة او التي تعيق الفرد و لا تسمح له بتحقيق رغباته وتطلعاته واختياراته قد تجعله عرضة لانهايار الصحة النفسية.

(العبيدي و العبيدي ،مرجع سابق،ص621)

وكما اشار "ماسلو " الى ان هناك مجموعة من الحاجات التي يسعى الانسان الى تحقيقها وهي حاجات اساسية و حاجات النمو، وان الشخص الذي لا يستطيع اشباع حاجاته فانه يعجز عن التفكير بطريقة منطقية بسبب ما ينتج عن ذلك من توتر نفسي او عدم اتزان انفعالي.و يعتقد أيضا ان الانسان يشارك الحيوان في الحاجات الدنيا (الفيسيولوجية) بينما ينفرد بالحاجات العليا.

ويرى "ماسلو " ان الشخصية المتزنة تتسم بما يلي:

- قدرتها على اتخاذ القرار من دون الاعتماد على الاخرين.
- لها درجة عالية من قبول الذات والاخرين.
- إدراك اي خصائص الشخصية بشكل موضوعي.
- تتسم بالخصوصية وعدم الاستسلام للآخرين.
- لها القدرة على معالجة مشاكل الحياة بشجاعة.
- امتلاك علاقات حميمة مع الاخرين ذوي الشأن.
- يتسم تعاملها مع الحياة بشكل ديمقراطي. (فدعوس و آخرون ،2012، ص ص99-

ان المنظور الانساني متكامل في نظرتة الى الانسان بكل جوانبه و ابعاده ،و ان الانسان عندهم خير و ليس شريرا و يجب اعطاؤه الحرية كاملة حتى يستطيع ان يشبع حاجاته و يحقق ذاته و اتزانه النفسي،و يرى في ذلك بأن الاشخاص المضطربين انفعاليا و الاحترام القليل للذات و انهم لم يستطيعوا ان يشبعوا حاجاتهم ، لان اشباع الحاجات يتم عن طريق الاتصال مع الآخرين و هذا يدل على أهمية العوامل و العلاقات الاجتماعية من اجل الوصول الى شخصية متزنة انفعاليا.(سليمان ، مرجع سابق،ص72)

3.6.نظرية كارل روجرز :

اكّد "كارل روجرز" على أهمية الاتزان الانفعالي من خلال تأكيده على وجود جهازين لتنظيم السلوك (الذات - الكائن الحي) وان هذين الجهازين يعملان بتعاون وانسجام، والاتزان الانفعالي يحدث نتيجة لهذا التعاون بين الجهازين ،ويعتقد روجرز ان الفرد صاحب الشخصية المتزنة يتصف بما يلي: (عرفات،مرجع سابق،ص276)

أ-القدرة على ادراك ومعرفة قدراته وإمكاناته بشكل موضوعي.

ب-القدرة على فهم وإدراك ما يحيط به في البيئة.

ج-يتسم بالتفتح وبالسعي وراء اكتساب الخبرة من خلال تجاربه الذاتية.

د-الشعور بالحرية وان اختياراته تتبع من تلك الحرية التي يمتلكها من دون الاعتماد على الآخرين في الوصول الى اهدافه.

هـ - شعوره بالثقة بالنفس يجعله قادراً على اتخاذ القرارات اعتماداً على خبراته الذاتية.

(العبيدي و العبيدي ،مرجع سابق،ص622)

و يعطي "روجرز" أهمية بالغة للمجال الظاهري الذي يتيح للفرد بتكوين ادراكاته من خلال الاشياء الخارجية و خبراته المكتسبة من البيئة، و أشار الى أهمية تقبل الفرد لخبرته مهما كان نوعها من اجل بناء و تكوين ذاته ،كما ان الفرد يعيش بشكل وجودي و المصطلح

يرمز الى القناعة الذاتية من خلال قبول حالة التغير في عملية النمو و رفض و قبول الحالات التي تدعو الفرد الى التوقف عن ممارسة الاعمال الجديدة التي لم تكن له معرفة مسبقة عنها، كما أن الفرد يجد في تركيبه العضوي وسيلة موثوقا بها للوصول الى السلوك المطلوب في كل موقف لتكوين ذاته الكلية الكاملة.

(فدعوس و آخرون ،مرجع سابق،ص98)

4.6.نظرية آيزنك :

عد " آيزنك " الاتزان الانفعالي بعداً من الأبعاد الاساسية في الشخصية، اذ يقول:يشكل الاتزان الانفعالي خطأ مستمراً يمتد بين نقطتين من القطب الموجب الذي يمثله الاتزان الانفعالي الى القطب السالب الذي تمثله العصابية، وان أي شخص يمكن في أي مكان على هذا المتصل ويمكننا ان نضعه طبقاً لمكانه، وان جميع المواقع محتملة ويمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهادئ، الرزين، الثابت المنضبط، المسالم، المتفائل، الدقيق، اما الشخص الغير متزن (العصابي) فهو سريع الغضب، غير المستقر، العدواني، المنثار، المتقلب، المندفع.(أيزنك ، 1969، صص 57-61).

5.6.نظرية السمات لـ جوردن وليام البورت :

أشار " البورت " إلى ان الاهداف بعيدة المدى هي التي تميز الشخصية السوية عن الشخصية الانفعالية المضطربة باعتبار ان هذه الاهداف تعد أمراً جوهرياً لشخصية المتزن ،(عرفات،مرجع سابق،ص275)و توصل "كانتل "من خلال دراسته الى ان هناك عاملاً هو (C) قوة الأنا (Ego Strength) من بين الستة عشر عاملاً التي توصل إليها والتي تشكل حجر الأساس في الشخصية، ويعني هذا العامل (الثبات والاستقرار النفسي).

(التميمي ،1999، ص 53)

وقد اهتم "البورت" بأكثر من مجرد الاتزان الانفعالي من خلال دراسته لمصطلح الذات (ego) أو النفس (self) و قد رفضهما لكثرة ما اشتملا عليه من معاني عند علماء النفس الآخرين ، حيث ابتكر مصطلحا خاصا هو "البروبريوم" (proprium) و يعني "الجوهر" و المقصود به جميع نواحي الشخصية التي تشكل الوحدة الداخلية المتكاملة ، ويستعمله "البورت" ليعني به الاحساس بالتفرد إذ تولي نظريته أهمية بالغة للفردية فكل انسان متفرد في شخصيته لا يشبه أحدا و يرى كذلك ان ما يميز الشخصية السليمة الناضجة المتزنة عن الشخصية المضطربة، هو الأهداف البعيدة المدى التي تعد أمرا جوهريا للشخص المتزن ، كما ترتبط وجهة نظر "البورت " عن الاتزان النفسي بمراحل نمو و تطور البروبريوم فهو ينمو و يتطور من الرضاعة حتى الموت وفقا لمراحل سبع (7) وهي:

1- الاحساس بالذات الجسمية

2- الاحساس بالهوية الذاتية

3- الاحساس باحترام الذات

4- الاحساس باتساع الذات

5- صورة الذات

6- الاحساس بالذات كمفكر عقلائي

7- الكفاح المناسب (عدنان و السيد ، مرجع سابق، ص79)

و يشير ايضا الى ان العوامل المهمة التي تؤدي هدفا كبيرا في النمو النفسي السليم و تطور الشخصية السوية المتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في حصول الفرد على الخبرات النفسية المتعلقة بالامن النفسي و الطمأنينة و الحب في هذه المراحل و عندما يشبع الفرد هذه الحاجات يكون مهيبا للنمو النفسي السليم ، وأن الفرد يتعلم خلال عملية نمو البروبريوم خبرات لحماية أمانه النفسي من التهديدات التي يتعرض لها باستخدام مختلف الوسائل الدفاعية، ويضع "البورت " ستة (6) معايير للاتزان أو الصحة النفسية :

1- اتساع الاحساس بالذات

2-العلاقات الحميمة مع الآخرين

3-الامن الانفعالي و تقبل الذات

4-الادراك الواقعي للمهارات و المهمات

5-الاستبصار الذاتي

6 -تبني فلسفة للحياة

(عدنان و السيد ،المرجع السابق،ص79)

6.6.النظرية الوجودية :

تعتقد النظرية الوجودية ان دراسة الانفعال هو الطريق الوحيد الي يمكن من خلاله الوصول الى حقيقة الانسان وترى ان الشخصية المتزنة متكاملة بشكل جيد وهي قادرة على اختيار سلوكه في أي وقت وقادر على تحمل مسؤولية افعاله والقرارات التي يتخذها، وهو قادر على ايجاد معنى للحياة. كما ان توجهه الاساسي نحو المستقبل وبكل ما يرتبط من المجهول او عدم يقين وهذا المجهول يقوده الى فكرة القلق لكنه يتقبل هذا القلق كضرورة لاستمرار الحياة وهذا القبول يأتي من خلال الشجاعة التي يبديها الفرد في مواجهة مستقبله كما ان الشخص المتزن يبدي قدرته على اقامة علاقة حميمة وصادقة قائمة على الحب المتبادل والتعبير الاصيل عنها. (عرفات ،مرجع سابق،ص 275-276)

7.6.النظرية السلوكية :

فسرت هذه المدرسة الاتزان الانفعالي بانه ناتج عن عملية التعلم و التنشئة الاجتماعية التي يتعرض لها الفرد بالاضافة الى الظروف البيئية التي تعيق الفرد عن الاحساس بالامن المستقبلي او تضعه دائما في مواقف اختيار ذات بدائل محدودة و الفرد الذي يتمتع باتزان انفعالي جيد يتصف بـ:

-اكتساب سلوك ناجح و مقبول يساعده على التوافق مع نفسه و مع الآخرين.

-تجنب اكتساب سلوك ضار و غير مقبول اجتماعيا مما يهدد توافقه النفسي و الاجتماعي.

-مواجهة المواقف التي يتعرض فيها للمثيرات التي تؤدي الى التردد و الشك و الخوف من المستقبل .

-معالجة الأزمات النفسية التي تنشأ من الصراع الذي نشأ كنتيجة لمواقف الاختبار التي يجد الفرد نفسه فيها.(عدنان و السيد ،مرجع سابق،ص79)

و عليه فإن منظري السلوكية يفسرون الاتزان الانفعالي على أنه فشل الفرد في اكتساب او تعلم سلوك سوي، أو هو تعلم اساليب سلوكية غير مناسبة أو غير مرضية و يتجنب السلوكيون استخدام مفاهيم من قبيل (الصراع) (الكبت)(اللاشعور) التي يستخدمها الفرويديون في تفسير اختلال التوازن و نشوء الامراض ، و انما يفسرون ذلك في ضوء استجابات الفرد و جداول التعزيز.(سليمان ،مرجع سابق ،ص ص72-73)

8.6.نظرية اريك اريكسون :

تعد نظرية "اريكسون" نظرية تطورية و تهتم بشكل استثنائي بنمو الأنا و خصائصها التي تنشأ خلال مراحل النمو المختلفة حيث قسم "اريكسون" مسيرة الحياة لدى الانسان على ثماني مراحل من النمو النفسي الاجتماعي وفق مبدأ النمو المتعاقب،و يعني ب هان شخصية الانسان في الاساس تنمو استنادا الى خطوات محتومة و مقدرة في قدرة الفرد و استعداداه للنمو و أن المجتمع ينزع الى أن يكون أكثر تنظيمًا و تشكيلا و استعدادا لمواجهة و تقبل هذا النمو المتتابع للإمكانيات لعملية التفاعل (عدنان و السيد ،مرجع سابق،ص79)، و قد شدد على أثر الثقافة و المجتمع و التاريخ في تشكيل الشخصية، وقد أكد على تكامل جميع مراحل النمو و شدد على أن كل مرحلة من مراحل النمو تمثل أزمة نفسية تتطلب الحل قبل أن يتمكن الفرد من الانتقال إلى المرحلة التالية بسلام و يمكن إيجاز المراحل كالآتي :

- **الثقة في مقابل عدم الثقة :** تبدأ من الولادة الى الشهر الثامن ، واعتماد الطفل والدي لا سيما الأم فالطفل سيمتلك الثقة بالنفس إذا حصلت أمومة جيدة.
- **الاستقلالية في مقابل الشك و الخجل:** تبدأ مع السنة الثانية لغاية الثالثة من عمر الطفل ،يرغب الطفل في إبراز قدراته و مهاراته و الأسرة عليها إتاحة الأمر و إلا تهتز شخصية الطفل.
- **المبادأة في مقابل الشعور بالذنب :**تبدأ بسن الرابعة و تستمر إلى السادسة و فيها يحاول الطفل الاستطلاع على العالم الخارجي و تنمية التفكير و التخيل ،فهم يبحثون عن فرص النشاط للقيام بالأعمال و من خلالها يحققون الإحساس بفعاليته في البيئة، وهي مرحلة ما قبل المدرسة أي نشاط اللعب المتلاحق عند الطفل السوي وإذا عرقل فسينتابه الخوف.
- **الكفاية في مقابل الدونية :** تبدأ عند بلوغ الطفل السنة السادسة و تستمر لغاية الثانية عشر ،و يبدو الطفل إما نشطا أو لا يستطيع ان يتكيف مع معايير الأسرة و تسمى أيضا مرحلة الانجاز أو الإنتاجية مقابل الشعور بالدونية.

(هادي ، مرجع سابق، ص 543)

- **الإحساس بالهوية في مقابل التشتت بين الأدوار:** تبدأ مع بداية المراهقة (12-18) سنة،يستبصر فيها المراهق الادوار الجديدة التي يطمح في أدائها فهو يكون صورة عن ذاته ذات قيمة و معنى،فقد تتشكل كالبحت عن عمل أو التميز و هذا يعد مؤشرا عن الهوية و الاتزان النفسي، و قد يبني هويته عن طريق الامتثال للقيم السائدة، و بطريقة سلبية في التمرد و الانحراف،و يساعد الآباء و المعلمون بتوجيهاتهم الايجابية للمراهقين على تطوير هويتهم .
- **الاجتماعية في مقابل العزلة :** تبدأ هذه المرحلة من (18-24)سنة ،يكون فيها الفرد صداقات حميمية مع الآخرين من خلال تكوين نظام خلقي متمثل في الالتزام الخلقي

و الاجتماعي الذي يقوده للتكيف، و من مشى عكس ذلك يعيشون العزلة و الاتصال وقد يصبحون عدائين.

- **الإنتاجية في مقابل استغراق الذات:** تبدأ من عمر (24) حتى سن التقاعد ، و هي مرحلة النضج يتولد هنا الإحساس بالإنتاج أو الإبداع الشخصي على الرغم من إنجاب الاطفال و رعايتهم ، والنشاط ابتكاري مبدع و يعمل على نقل القيم و الفضائل المكتسبة ، أما الخطر هنا في استغراقه المطول في ذاته و عدم قدرته على التحرر من الشك الذاتي.

- **تكامل الذات في مقابل اليأس :** تبدأ من سن التقاعد إلى نهاية الحياة ، و هي خلاصة المراحل السابقة و تكمن في الثقة المبكرة و الاستقلال الذاتي و الهوية النشطة و الانتاج المبدع ، من خلال الاقتناع بأشباع حاجاته و اشباع منظومته القيمية و قراراته السليمة ،فرؤيته للماضي و حياته أعطته شعورا بالانجاز و الرضا فقد تكيف لنجاحات الحياة و اخفاقاتها فيكون للفرد ما اسماه "اريكسون" تكامل الذات و تعني قبول الشخص لمنزلته و ماضيه أما اذا حدث العكس و رآها صورة للشعور بخيبة الأمل و الغضب و أخطاء لا يمكن تصحيحها فيصاب باليأس .

(هادي ، المرجع السابق، ص ص542-545)

7. سبل رعاية المراهق المتمدرس انفعاليا:

إن التحول الذي يعيشه المراهق المتمدرس تدفع الى التخوف من الذات التي أصبحت غير مألوفة لهم و للآخرين و بخاصة الآباء نتيجة للخلافات معهم و المستقبل الذي يبدو غامضا ،و يصاحب ذلك القلق و التوتر و سهولة الاستثارة و تقلب الحالة المزاجية و أخطر ما في مرحلة المراهقة هي "أزمة الهوية Identity crisis " التي تنشأ من عدم فهمه لذاته الجديدة ،و هي أزمة يتوقف على حلها استمرار نضوج الشخص.(فرد ،2007،ص14)

و لرعاية المراهقين انفعاليا تتطلب معرفة بطبيعتهم ،وهنا من الواجب ان يدرّب المراهق على كيفية التحكم في انفعالاته ،و ابعاد عوامل التوتر و كل ما يثيره انفعاليا و تتلخص هذه السبل لرعاية المراهق انفعاليا حسب ما تقترحه " بن دهنون سامية 2012" بما يلي:

- غرس الثقة في نفس المراهق بتعويده على حسن الاستماع ،و تقبل النقد الموضوعي و التقيد بموضوعيته و يفهم ذاته و ان يحترم الآخرين.
- الكشف عن قدراته و هواياته ،و على المربين توجيهها تبعا للفروق الفردية بين المراهقين،و تمكينهم من التغلب على انفعالاتهم من المخاوف و القلق و الغضب و تشجيعهم على تجريب مختلف مواقف الحياة بموضوعية و الجمع بين المرونة و الضبط الانفعالي .
- كذلك تقوم الرعاية الصحية للنمو الانفعالي على معرفة الآثار الحسنة و الآثار السيئة للانفعالات حتى نستطيع ان نوجه نموها التوجيه الصحيح.

(بن دهنون ،2012،ص36)

- أهمية وجود اتزان عاطفي و طبيعي و أمن نفسي داخل عائلة المراهق حتى يكون تكيفه المدرسي جيدا و يخضع هذا الاتزان للخصائص المزاجية للمراهق، و يخضع شكل رئيسي لنوعية العلاقات التي يربطها مع وسطه الاجتماعي.

يشير الباحث "عموم رمضان 2014" نقلا عن ما يراه "مرسي 1983" الى وجود علاقة وطيدة بين الأمن النفسي و الاتزان النفسي للمراهق في الاسرة، فهو يرى ان الاتزان الانفعالي عبارة عن الاطمئنان و الاستقرار للفرد من خلال تنمية الشخصية السوية، فالتوازن النفسي طريقة تساعد الفرد المراهق على خفض التوتر و إشباع الدوافع و العودة الى الحالة التي تتوازن فيها مشاعره مع المنبهات الخارجية و تتسق و تتسجم مع مفهومه لذاته و دافعه للانجاز و كلما كان مفهومه عن ذاته ايجابيا تزداد درجة الشعور بالأمن و الطمأنينة النفسية. (عموم، مرجع سابق، ص52)

وقد أشار "مجبري 2003" الى ثلاث مسارات للمراهقين تساهم في تحقيق الاستقرار و بناء الهوية في الاسرة :

-**الصنف الاول:** مسار يعتبر امثاليا يجعل صاحبه ينخرط كليا في المجموعة الاسرية التقليدية فيستبطن معاييرها و قيمها و العمل على تحقيق الطمأنينة و يؤدي الاندماج الشديد في المجموعة الاسرية الى تهميش تأثير مجموعة الاقران في بناء شخصية المراهق و المراهقة.

-**الصنف الثاني:** المسار الثاني يتمثل في الخروج عن المسالك الجاهزة و التمرد على جيل الكبار برفض افكارهم و تصوراتهم و انتقاد مواقفهم و الحرص على نحت شخصيتهم متفردة، حيث ان المراهق يسعى الى التفرد و التميز من خلال المبالغة في التشابه و الاندماج بما هو "ثقافة شابة مفترضة" فهو يحتفظ على وصفه بأنه مخالف.

-**الصنف الثالث:** المسار الثالث توفقي يقوم على مراعاة التغيرات الداخلية و التغيرات الخارجية، بحيث يعتمد المراهق الى احترام ضوابط الاسرة و المجتمع و المدرسة مع اسهام ذاتي في تكوين هوية متميزة و تجنب الصدام. (مجبري، 2003، ص18)

8. علاقة الاتزان الانفعالي بكل من الصحة النفسية للمراهق المتمدرس و تقدير الذات و
المساندة الاجتماعية :

1.8. الاتزان الانفعالي وعلاقته بالصحة النفسية للمراهق المتمدرس :

للصحة النفسية علامات و دلالات تتم ان للفرد درجة عالية من الاستقرار و الثبات
،و لعل الأسس النفسية التي تفسر العلاقة بين الاتزان الانفعالي و الصحة النفسية للمراهق
المتمدرس و قد حدد الاسس هاته "تيندال 1959" و لخصها "الخالدي 2002" على النحو
التالي :

- تكامل شخصية الفرد المراهق في تفاعلها مع البيئة لتحقيق أهدافها(البيئة
الأسرية و البيئة المدرسية)
- تفاعل الفرد المراهق مع مطالب الحياة الاجتماعية دون التخلي عن تلقائيته.
- تكيف الفرد المراهق مع شروط الواقع و تقبله لها لتحقيق أهدافه المستقبلية.
- الزيادة في النضج مع اضطراد السن بما يحقق العمليات التوافقية الأكثر
تعقيدا.
- احتفاظ الفرد المراهق بحالته الانفعالية المتزنة و بصفة خاصة في المواقف
ذات الشحنة الانفعالية.
- مساهمة المراهق في النشاط الجماعي الاجتماعي و المدرسي بزيادة كفاءته
الفردية.(محمود ،مرجع سابق ،ص40)

فالصحة النفسية مؤشرات ترشد إليها و دلالات هي مظاهر سلوكية محددة تتوافر
لدى الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية العالية ،و هذه المؤشرات منها الذاتية لا يشعر
بها الا صاحبها و منها ما هو خارجية يدركها الآخرون متمثلة في الاتزان الانفعالي
و الثبات الوجداني و الاستقرار في الاتجاهات.

ففترة المراهقة من الفترات الحرجة التي يمر بها المراهق في نموه فهي تتراوح ما بين الانفعال و الهدوء و الرصانة، كما كتب الدكتور "نيني" من جامعة قسنطينة - نقلا عن (قور، 2010، ص 82) "تتسع دائرة العلاقات الاجتماعية للمراهق بخروجه للمدرسة و الشارع، لذلك على المجتمع عامة و الاسرة خاصة ان تفهم خصوصية المرحلة و إحاطته بالرعاية النفسية و الصحية و الاجتماعية، وإن لم يحدث و أهمل فإنه ينقم على المجتمع و يسلك سلوكات غير عادية تعبيرا عن معاناته التي يعيشها، و يلجأ للانحراف فهو منفذا للوصول لتلبية حاجاته التي عجزت الاسرة و البيئة المحيطة عن توفيرها" (Nini,m, 1997,p.258)

2.8. الاتزان الانفعالي وعلاقته بتقدير الذات :

يصبح تقدير الفرد لذاته سلبي إذا مر الفرد بخبرات مكبوتة ومؤلمة ويصاحبها القلق ويظهر بذلك مدى تقدير الفرد لذاته والحياة الانفعالية للفرد. فتقدير الفرد لذاته الذي يظهر في صورة سلبية ينتج عنها التوتر وعدم الثبات الانفعالي .

أما إذا كان يرى صورة ايجابية ينتج عنها الارتياح والثبات الانفعالي ويتوقف على مدى قدرة الفرد على تحمل الأحداث والمواقف الخارجية له وعلى تقدير الفرد لذاته وكفايته الشخصية واعتزازه بها ، وغالبا ما نجد الذين لديهم ثبات انفعالي يتصفون بالصلابة النفسية. (أحمد و مایسة ، 1991، ص44)

فتقدير الذات يعتبر اللبنة الأساسية التي يقوم عليها البناء النفسي للشخصية و المراهق ، خصوصا إذا علمنا أن إحدى المهمات النمائية الأساسية للمراهق هو سعيه الدائم لتحقيق ذاته و تقديرها. (مالك، 1981، ص203)

ففترة المراهقة تتميز بالديناميكية و التغير حيث يسعى الفرد فيها نحو النضج و الكمال و القبول الذاتي و الاجتماعي ،ومن بين أهم العوامل المساعدة على تحقيق ذلك هو التقدير الايجابي للذات ، فالشخص الذي يقدر نفسه تقديرا ايجابيا يقدر الآخرين

و يقدرونه و يتفاعل معهم ايجابيا، وهذا يشعره بالراحة والاطمئنان النفسي و الاتزان الانفعالي و الاجتماعي، أما الذي لا يقدر ذاته تقديرا ايجابيا فانه يجد صعوبة في مواجهة الناس و يميل الى العزلة و الانطواء لأنه يعجز في التعبير عن ذاته و قدراته و خبراته.

(حمري ،مرجع سابق،ص28)

فحسن الحال الذاتي و السعادة يتمثل أساسا في عيش خبرات انفعالية و وجدانية سارة ،مع رضى عن الذات و مفهوم ايجابي عنها و تقويم ايجابي للتجربة الحياتية، مع غلبة المشاعر الطيبة من مثل الفرح و الوئام مع الذات و الإقبال على الدنيا و سيادة التفاؤل و الأمل وهو كله ما يشكل الغاية المنشودة لكل البشر. (حجازي ،2015،ص104)

و للمدرسة دور كبير في تقدير الفرد لذاته و تمام اتزانه النفسي حيث تحاول تهيئة الأجواء و خلق مناخ ملائم للدراسة و الاكتساب العلمي، و تكوين صورة متكاملة عن ذاته، فالنظام المدرسي و المؤسسة التربوية والعلاقة المتبادلة بين الهيئة التربوية التدريسية (مشرفين تربويين و معلمين و طاقم اداري) و المتعلم المراهق تؤثر في تقديره لذاته و حسن إتزانه الانفعالي.

3.8.الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية :

يشير"الشناوي وعبد الرحمن 1994" إلى أن المساندة الاجتماعية لها اثر مخفف لنتائج الإحداث الضاغطة و العصابية، فالأشخاص الذين يمرون بأحداث مؤلمة تتفاوت استجاباتهم السلبية مثل القلق ،والاكتئاب لتلك الإحداث تبعا لتوفر مثل تلك العلاقات الودودة والمساندة حيث يزداد احتمال التعرض لاضطرابات نفسية كلما نقص مقدار المساندة الاجتماعية ، كذلك المساندة الاجتماعية تلعب دورا هاما في تعديل العلاقة بين إدراك الأحداث وبين الأعراض المرضية. فهي لا تخفف أو تلتطف من وقع الضغوط و اختلال الشخصية فقط ولكن قد يكون لها آثار شافية أو واقية من أثر هذه التأثيرات (البيئية). وتشير نتائج البحوث والدراسات النفسية إلى المساندة الاجتماعية وعلاقتها بضغوط الحياة و اختلال الجهاز النفسي للفرد تؤدي وظيفتين هما: وظيفة علاجية و وظيفة وقائية.

(الكردى، مرجع سابق، ص15)

في حين أنه حينما تشغل الأسرة الانفعالات الايجابية فإنها توسع نطاق التفكير و العمل في آن معا ، و كلما توسع نطاق التفكير-العمل تتمكن الأسرة من الانفتاح على فرص جديدة و موارد جديد ترتقي بمستواها و تتوسع صلاتها و تزداد لحظات سعادتها ، كما تفتح الانفعالات الايجابية أمامها و على الأسرة و المحيطين بالمراهق أن يخلقوا جوا انفعاليا ايجابيا في المنزل و الأوساط البيئية و التي يقصدها المراهق.

(حجازي، مرجع سابق، ص100)

فالمراهق الجزائري قديما كان ينتقل مباشرة لمرحلة الرشد فالعائلة تعده لتحمل المسؤولية الاقتصادية لكن الآن نظرة المجتمع للمراهق تغيرت و التغير هذا مصحوبا بنوع من التشدد و الحماية و الرقابة خاصة على البنات فالمراهق الجزائري يعيش مرحلة صعبة نتيجة الظروف المحيطة به،و يضيف الدكتور "بن سماعيل" في هذا المجال:"ان فكرة المراهقة متأثرة بالثقافة في بعض المجتمعات التقليدية كالثقافة الجزائرية فمكانة المراهق عندنا غير معترف بها لذا فالطفل لا يدرك اطلاقا هذه المرحلة من عمره نتيجة غياب الوعي بها"،و بالتالي ففي هذه المجتمعات كلمة مراهق غير متداولة بين الناس و لكن نقطة العبور في المكانة الاجتماعية هي البلوغ و التي تعبر عن النضج مستعملين بذلك كلمة شباب وهذا يفسر بدون شك اختفاء كلمة مراهق من قاموس لغتنا اليومية.

فحال الجزائريين منذ الاستقلال بعد فقدانهم توازنهم و فاقمت حجم الصراع بين الأجيال الى ان وصل الحال بالجزائريين الى أن يتقاتلوا فيما بينهم بدل التساند و التآزر الاجتماعي(قور، مرجع سابق، ص 83) ،إضافة إلى التفكك الأسري و فقدان الدور المنوط بالأسرة و تخلي الآباء عن تربية أبنائهم و ألقو بهذه المهمة على عاتق المدرسة و دور الحضانة الشيء الذي أثر على المراهق الجزائري و أصبح يعاني عدم التكيف و سوء اتزانه النفسي و الانفعالي و الاجتماعي.

وقد اتضح من خلال الدراسة التي قام بها "سليمان سيد احمد1995" حول المشكلات الدراسية ،أن هناك علاقة بين بعض جوانب السلوك في الدراسة ومشكلة اللاتوافق، فالشخص سيئ التوافق و عديم الاتزان النفسي يتغيب كثيرا ويخالف النظام المدرسي وصعوبة التمكن من مسايرة النظام المدرسي ،كل هذا يؤدي بالتلميذ إلى سوء التوافق النفسي الاجتماعي،كما يؤدي إلى اختلال التوازن الاتصالي داخل الفصل(أستاذ،تلميذ،مادة) ويتجلى كل هذا من خلال التحصيل الدراسي للتلميذ،بيد أن من الواضح أن من أهم سبب يخلق الصراع في هذا المجال والقدرة على التوافق الايجابي، هو ذلك الضغط النفسي والاجتماعي على وجه الخصوص،باعتبار أن سوء التحصيل هو احد الفروع المتعلقة بالدراسة،فإننا نجد التلميذ يسعى لتحقيق اكبر قدر من الراحة والنجاح في دراسته،وهو الأمر الذي يحتاج إلى توفر عاملين وهما:

➤ أن يقضي معظم وقته في المثابرة.

➤ ضبط مكانته بين اقرانه في المدرسة، وذلك عن طريق التركيز والمشاركة واتزان السلوك مع الأساتذة،ولتحقيق هذين العاملين كان لابد من تهيئة التلميذ نفسيا واجتماعيا. (الفيشاوي،1996،ص40)

وبين هذا وذاك يجد التلميذ نفسه يمر بفترة صعبة،وتحت ضغط شديد وهو في مرحلة لا يمكن تجاوزها بسهولة، وهي مرحلة المراهقة، والتي تحدث فيها تغييرات فيزيولوجية،نفسية...،بحيث أن التلميذ المتمدرس(المراهق) يعاني من أزمات نفسية حادة،مما يخلق للتلميذ صعوبات دراسية،من بينها التأخر الدراسي،تكون نتائجها وخيمة على التلميذ وعلاقته بالمحيط الذي يعيش فيه.

خلاصة الفصل :

لأجل التوافق مع الحياة المختلفة يلجأ المراهق لاتخاذ أساليب توافقية مختلفة باختلاف مواقف الحياة وتعددتها، حيث قبلها يقضي الطفل وقتا قصيرا في المدرسة بين معلميه وزملائه، في حين انه يقضي اغلب أوقاته مع العائلة، والطفل في هذه المرحلة سريع التأثر بمن حوله، وبذلك يبقى مفعول الأسرة أكثر العوامل تأثيرا على التنمية، فبالجانب الاقتصادي والاجتماعي و الثقافي والجو السائد داخل الأسرة من حيث الاستقرار أو الصراعات ونوعية السكن كلها تترك بصماتها على شخصية المراهق.

فالمراهق يسعى إلى الاستقلالية والتحرر والرغبة في الثبات و الاتزان الانفعالي، وتعتبر الممر الذي يوصل الفرد من الطفولة إلى الرشد والانتقال من الأشياء الملموسة إلى الأشياء المعنوية والفكرية.

فالآتزان الانفعالي للمراهقة له خصوصيته كما للمراهقة خصوصيتها النفسية، الجسمية، الاجتماعية، العقلية و التي بدورها تؤثر في المراهق تأثيرا كبيرا من مختلف الجوانب، وبالتالي هي تتطلب محيط اجتماعي ونفسي متلائما مع شخصية المراهق ، وهذا مرتبط بالجو الأسري، لأنها تعتبر المحيط الاجتماعي الأول الذي يتعامل معه الفرد، وهي شرط أساسي لتكوين توازنه و شخصيته النفسية وخبراته وتوسيع معارفه واكتساب مهارات جديدة، حتى يصبح قادرا على التلاؤم والتوافق مع المجتمع.

الجانب التطبيقي

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1. المنهج المستخدم .
2. إطار وحدود الدراسة
3. تحديد عينة البحث وخصائصها
4. خصائص عينة الدراسة
5. أدوات الدراسة
6. الدراسة الاستطلاعية
7. الأساليب الإحصائية المستخدمة

تمهيد :

كل بحث علمي يتطلب منهجية و خطة دراسة خاصة يتقيد بها الباحث في إنجاز دراسته ،لأن البحث يحتاج إلى أسس منهجية تدعم الدراسة الميدانية بالاعتماد على خطوات سليمة تسير البحث وتساعد في الوصول إلى التحليل الموضوعي السليم والصحيح للمعطيات المحصل عليها من ميدان البحث.

تقوم الأسس المنهجية للدراسة على توضيح المقاربة المنهجية لموضوع البحث والتي تتخذ نظرية معينة كإطار فكري واتجاه يتمشى وموضوع البحث كما تقوم على تحديد المنهج المتبع في البحث والملائم لطبيعة الموضوع وتوضيح الأدوات المنهجية المطبقة في جمع وتحليل البيانات، إضافة إلى تحديد عينة البحث وطرق اختيارها مع تحديد مجالات الدراسة.

بعد تحديد إشكالية الدراسة وصياغة الفرضيات تم التطرق إلى جمع المادة العلمية النظرية بالقراءات المعمقة للتناول النظري الخاص بحدود الدراسة والمتمثلة في مفاهيم تقدير الذات و المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالانفصال و تدوينها ثم الانطلاق في الدراسة الأولية لتحديد ملائمة الاختبارات و أدوات الدراسة ثم التطبيق الفعلي على عينة الدراسة الاساسية و معرفة نتائج الاختبارات على المراهقين المتمدرسين .

1. المنهج المستخدم :

المنهج هو الاتجاه الذي يختاره الباحث لأجل إتمام بحثه، فهو مجموعة طرق وتقنيات تقود الطريقة العلمية (بوسنة، 2009، ص8) ، وفي دراستنا اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي الذي نعتمد فيه على وصف و تحليل ظاهرة الدراسة بكل موضوعية و حيادية و دقة ، كما يهتم بتحديد الظروف و العلاقات التي توجد بين الظواهر التي تبدو في تطور مستمر ، و بذلك سنحاول و صف متغيرات الدراسة : الاتزان الانفعالي و تقدير الذات و المساندة الاجتماعية و العلاقة المتبادلة بينهما و تحليل الجانب الاحصائي و النظري المفسر لتفاعلهم و تداخلهم و مدى التأثير الحاصل بينهم .

2. إطار وحدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بالحدود التالية:

1.2. الحدود البشرية: تتمثل دراستنا بمجموع التلاميذ المراهقين بثانويات مدينة الاغواط المقدرة ب : 13 ثانوية للسنة الثانية ثانوي و البالغ عددهم كمجتمع للدراسة : 5256 تلميذ و تلميذة، حيث اقتصر الباحث على شعبتين (ادب وفلسفة -علمي) كونهما اكبر عدد و الجدول التالي يوضح مايلي:

**جدول رقم (05) يوضح تعداد اجمالي أفراد مجموعة الدراسة (وثيقة مديرية التربية
(2016،**

الرقم	اسم الثانوية	العدد الاجمالي للسنة الثانية ثانوي	التخصص	العدد	عينة الدراسة المعتمدة
01	ثانوية اول نوفمبر	5256	آداب و فلسفة	1881	3670
02	ثانوية الامام الغزالي		علمي	1789	
03	ثانوية الحاج عيسى ابو بكر				
04	ثانوية شعباني محمد		تقني رياضي	421	
05	ثانوية طالبي الصادق		تسيير و اقتصاد	836	
06	ثانوية عمر دهيئة				
07	ثانوية بوسبسي محمد		رياضيات	93	
08	ثانوية جودي بلقاسم				
09	ثانوية قصيبة احمد		لغات	236	
10	ثانوية المقاومة الشعبية 1952				
11	ثانوية الشهيد قدور حمدي				
12	ثانوية صفصافة الطاهر				
13	ثانوية المجاهد المرحوم بوقرة علي				

2.2. الحدود المكانية : جميع ثانويات مدينة الاغواط ولاية الاغواط بدولة الجزائر

-13 ثانوية - المذكورة آنفا.

3.2. الحدود الزمنية: أجريت هذه الدراسة في السنة الجامعية بالنسبة للباحث و الموسم

الدراسي بالنسبة للتلاميذ: 2016-2017 و بالتحديد أنجز الجانب التطبيقي بين :17 من

شهر اكتوبر 2016 الى غاية 15 من شهر ماي 2017، حيث كانت الدراسة الاستطلاعية

في الفصل الاول من الموسم الدراسي 2016/2017 و الدراسة الاساسية انطلاقا من الفصل الثاني لنفس الموسم 2016/2017 ، أي بداية شهر فيفري 2017 الى غاية 15 ماي 2017.

4.2 الحدود الأداتية :

تحدد الدراسة في إطارها الأدائي بحسب المقاييس المستخدمة فيها و هي كالآتي:

- ✓ تم استخدام مقياس تقدير الذات لكوبر سميث تقنين للباحث بشير معمرية
- ✓ تم استخدام مقياس المساندة الاجتماعية للباحث بشير معمرية
- ✓ تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي الصورة "أ" و الصورة "ب" للباحث هانز.ج. آيزنك ترجمة محمد فخر الاسلام و جابر عبد الحميد جابر ، معالجة سيكومترية للباحث بشير معمرية

3. تحديد عينة البحث وخصائصها:

1.3.الكيفية و الاختيار :

تم تحديد عينة الدراسة و الانطلاق فيها، حيث اعتمد الباحث على العينة العشوائية المنتظمة بحيث تم اختيارها بدون ترتيب لتكافؤ فرص الظهور و شملت فئة المراهقين المتمدرسين للسنة الثانية ثانوي شعبي (آداب وفلسفة و علوم تجريبية) ذكورا و اناثا ، و تكونت عينتنا الأصلية من (600 مراهق متمدرس)و لكن تم استرجاع (520) و اعتمدناها كعينة أساسية من أصل مجتمع الدراسة (3670 تلميذ أدبي و علمي) في التعليم الثانوي ، تحصلنا على العينة عن طريق مسح (13) ثانوية موجودة على مستوى مدينة الاغواط. و كان الاختيار كالتالي :

-المرحلة 1: تم تعيين الافراد اوليا من خلال اجراء الدراسة الاستطلاعية الاولى التي شملت 100 تلميذ و تلميذة من (06) ثانويات بمدينة الاغواط و تم تطبيق القوائم الثلاث .

-المرحلة 2: قام الباحث بالتحقق من صلاحية المقاييس على التلاميذ المتمدرسين ،ومن ثم الانطلاق في التطبيق على العينة الاساسية لتشمل جميع العينة المحددة من طرف الباحث لجميع ثانويات المدينة دون استثناء.

و عن كيفية اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من اصل (13 ثانوية) قمنا عشوائيا باختيار (06 ثانويات) ،و عند ذهابنا الى الأقسام الخاصة بالثانويات المختارة قمنا بتقسيم العينة الاستطلاعية الى :

جدول رقم(06) يوضح تقسيم اختيار العينة العشوائية للدراسة الاستطلاعية

للتانويات بمدينة الاغواط

الاختيار	التحديد	عدد الثانويات
اختيار عشوائي عن طريق القرعة	02 ثانويات قسم آداب وفلسفة	03 ثانويات
	01 ثانوية قسم علوم تجريبية	(تجانس العينة)
اختيار عشوائي عن طريق القرعة	02 ثانويات علوم تجريبية	03 ثانويات
	01 ثانويات قسم آداب وفلسفة	(تجانس العينة)
//	06 ثانويات	المجموع: 06 ثانويات

و بالنسبة للدراسة الاساسية قمنا بتطبيق المقاييس على العينة الاصلية (13 ثانوية) وتم تحديد (600 تلميذ مرهق) وتم استرجاع المقاييس لـ (520 تلميذ مرهق) و اعتمدناها كعينة أصلية (أما 80 تلميذ تم رفض اجاباتهم نظرا لعدم صلاحيتها حيث لم يتم اكمال كل اجابات المقاييس بنسبة 50-80%) ،حيث تم الاختيار عشوائيا بطريقة منتظمة كالاتي:

جدول رقم (07) يوضح حجم عينة البحث

عينة البحث بعد الفرز	العينة الأصلية
520 مرهق متمدرس	600 مرهق متمدرس

-تحديد (13 ثانوية) أخذ شعبتين (أدبي و علمي) من كل ثانوية أي ما يقارب (46 تلميذ) فرد، مع العلم ان القسم الواحد لكل ثانوية به حوالي (47 تلميذ)حسب قوائم التلاميذ بالثانوية المقدمة من طرف مستشار التوجيه المدرسي كل ثانوية بحيث :

$\frac{600}{13} = 46.15$ نأخذ 46 تلميذ من كل ثانوية	* <u>الأفراد :</u>
--	--------------------

$\frac{46}{2} = 23$ نأخذ 23 تلميذ أدبي و 23 تلميذ علمي	* <u>الأفراد و الشعبة:</u>
---	----------------------------

*القسم : اختيار حسب القوائم العشوائية المنتظمة من قائمة القسم حيث وقع اصبع الاختيار بالاصبع عشوائيا على الرقم (2) في القائمة الاسمية:(2.6.4.8...) حيث القائمة الاسمية للتلاميذ بالقسم بها (45 تلميذ) تمت هكذا : (2.6.4.8.....46) ، تتم العملية مع شعبة الآداب و الفلسفة و شعبة العلوم التجريبية بجميع الثانويات.

نفس الطريقة و العملية استخدمناها مع العينة الاستطلاعية و كذا العينة الأساسية للبحث (600)

تم تقسيم مستويات مقياسي كلا من تقدير الذات و المساندة الاجتماعية للمعالجة الاحصائية لفرضيات الدراسة الى :

-تقدير الذات: 0-25 تقدير الذات منخفض

26-51 تقدير الذات مرتفع

-المساندة اج: 0-45 مساندة اجتماعية منخفضة

46- 91 مساندة اجتماعية مرتفعة

2.3. حساب معادلة الردود للأوراق المقبولة و المرفوضة:

بعد ما قمنا بتوزيع المقاييس على التلاميذ و ارجاع الاعمال و البدأ بالفرز لتوزيع المقاييس التي تم الاجابة عنها و التي سيتم الغاؤها بحكم عدم صلاحيتها او يمكن معالجتها و اعتمادها ، و من اجل ذلك أراد الباحث استخدام طريقة علمية لتدارك كل العينة قدر المستطاع و عليه اعتمد الباحث على معادلة احصائية تسمى " بمعادلة الردود " من اجل تحصيل الاوراق الجيدة وتلك التي تحتاج لمعالجة وهي كالتالي :

عدد الاوراق التي استقبلها الباحث /مجموع الاوراق الموزعة $100 \times$ =نسبة معدل الردود
50 % مقبولة - 60 % جيدة - 70 % جيدة جدا

$$520 / 600 \times 100 = 86.66\% \dots \text{أكبر من } 70\%$$

ما سبق من الاوراق الملغية 80 ورقة بناء على ما يلي :

- لم تستوفي الشروط العالمية و العامة
- أن الفقرات التي أجب عليها اقل من 25 %
- عدم وجود أسئلة جوهرية
- لا يمكن إعتداد البديل الوسطي في معالجة الاستبيان لان نسبة الفقرات التي لم يجب عنها أقل من 25% (الصرفي، 2001، صص 133-134)

4. خصائص عينة الدراسة من حيث : السن ،الجنس ،التخصص الدراسي :

1.4. وصف عينة الدراسة حسب الجنس:

جدول رقم(08) يوضح أفراد العينة حسب الجنس

الجنس	تكرار التلاميذ	النسبة المئوية
ذكور	241	46.34%
إناث	279	53.65%
المجموع	520	100%

كما يلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن العدد الكلي للعينة هو 520 فرد، تنتزع الى 241 ذكر بنسبة 46.34 %،و الى 279 أنثى بنسبة 53.65% و نلاحظ أن نسبة الاناث أكبر من نسبة الذكور ، وهذا يبين أن المحيط المدرسي و المدرسة تغلب عليه الطابع الأنثوي أكثر من الذكوري

2.4. وصف عينة الدراسة حسب العمر:

جدول رقم(09) يوضح أفراد العينة حسب العمر

العمر	تكرار التلاميذ	النسبة المئوية
16 سنة	100	19.23%
17 سنة	360	69.23%
18 سنة	60	11.53%
المجموع	520	100%

كما يلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن المتوسط العام العمري للعينة هو 17 سنة و عددهم 360 فرد ما نسبته 69.23% و هو السن الأساسي و المعتمد في الثانوية لهذه المرحلة و الفئة الدراسية من التلاميذ ،و النسبة التي تليها تقابلها العمر 16 سنة ما

نسبته 19.23 % تقابلها عدديا 100 فرد و هي الفئة الثانية ، اما الفئة الباقية فتقابلها ما عمرهم 18 سنة عددهم 60 فرد ما نسبتهم 11.53% و هي الفئة الأخيرة من العينة و هي فئة قليلة مقارنة بنظيراتها و هم ما يعرفون بكبار السن و المعيدون و المتخلفون عن الدراسة أي ينقطعون و يرجعون الى مقاعد الدراسة

3.4. وصف عينة الدراسة حسب الشعبة الدراسية:

جدول رقم(10) يوضح أفراد العينة حسب الشعبة الدراسية

الشعبة	تكرار التلاميذ	النسبة المئوية
آداب و فلسفة	263	50.57%
علوم تجريبية	257	49.42%
المجموع	520	100%

كما يلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن هناك تقارب في العدد بين الشعبتين المختارتين ،حيث أنه بلغ عدد تلاميذ شعبة الآداب و الفلسفة 263 فرد ما نسبته 50.57% و هي الفئة الغالبة تقابلها عدد التلاميذ من شعبة العلوم التجريبية 257 فرد ما نسبته 49.42 % ،و هذا التقارب بين الشعبتين راجع لمحض الصدفة في الاختيار لدى تلاميذ الثانويات بمدينة الاغواط.

5. أدوات الدراسة:

1.5. مقياس تقدير الذات: أعد القائمة "كوبر سميث"(Cooper Smith) في أمريكا تتكون من 25 بند تقيس تقدير الذات لدى المراهقين و الراشدين يجاب عنها بأسلوب تقريرى ضمن ثلاث اختيارات او بدائل هي : لا ، قليلا ،كثيرا

تم تقنين القائمة على البيئة الجزائرية من طرف الباحث "بشير معمريّة" وتم تطبيقها على 419 فردا منهم 198 ذكرا و 221 انثى ، تراوحت اعمارهم بين 16-46 سنة،

بمتوسط حسابي قدره 28.41 و انحراف معياري 4.26 و تتراوح اعمار الاناث بين 16-46 سنة بمتوسط حسابي 27.21 و انحراف معياري 4012 و تم سحب العينتين من تلاميذ و تلميذات مؤسسات التعليم الثانوي بولاية باتنة، و من طلاب جامعة الحاج لخضر باتنة و شملت الطلبة و التلاميذ و الموظفين و الاساتذة و من مراكز التكوين المهني و التكوين شبه طبي بمدينة باتنة/الجزائر استمرت الدراسة سنة كاملة (اكتوبر 2009 الى جوان 2010)، تم حساب صدق و ثبات القائمة و تميزت بشروط سيكومترية مرتفعة، يطلب من المفحوص في التعليم ان يضع علامة X تحت واحدة من الاختيارات الثلاث سابقة الذكر، اما طريقة التصحيح فالقائمة تتكون من 25 بندا يجب عنها ضمن ثلاث بدائل هي :

لا : تتال صفر درجة

قليل : تتال درجة واحدة

كثير : تتال درجتين

أما البنود التي تحمل الارقام التالية:

(25.24.23.22.21.18.17.16.15.13.12.10.7.6.4.3.2.1)

فتصحح عكسيا و بالتالي تتراوح درجة المفحوص نظريا بين صفر (لا وجود لتقدير

الذات) و 50 (ارتفاع تقدير الذات)

أما مستويات تقدير الذات تقدر حسب الدرجات الخام و الدرجة المعيارية التائية: وقد

حددها في عينة التقنيين ب ثلاث مستويات تقدير الذات "كوبر سميث" هي: تقدير الذات

منخفض /تقدير الذات متوسط / تقدير الذات مرتفع و يمكن ان تصبح مستويين فقط حسب

الدراسة و التحصيل العام لنتائج مجموع القائمة : منخفض / مرتفع .

(معمرية أ، مرجع سابق، ص ص 157-166)

2.5. مقياس المساندة الاجتماعية:

أعد هذه القائمة "ابراهيم السمدوني 1997"، تتكون القائمة من 30 بندا موزعة على بعدين هما : بعد الاسرة و تقيسه 15 بندا ،و بعد الاصدقاء و تقيسه 15 بندا، يجاب عنها بأسلوب تقريرى و تصحح اجابات المفحوصين ضمن أربعة بدائل هي :

لا : تتال صفر درجة

قليلًا : تتال درجة واحدة

متوسطًا : تتال درجتين

كثيرًا : تتال ثلاث درجات.

تم حساب الصدق و الثبات على العينة المصرية ، أما تقنين القائمة على البيئة الجزائرية فكان على يد الباحث الجزائري "بشير معمريّة" حيث تكونت عينة التقنين من 429 فردا منهم 210 ذكرا و 219 انثى ، تراوحت اعمارهم بين 15-60 سنة ،و سحبت العينتين من تلاميذ و تلميذات مؤسسات التعليم الثانوي بولاية باتنة بالجزائر و من كليات جامعة الحاج لخضر بباتنة و شملت الطلبة و الموظفين و الاساتذة و من مراكز التكوين المهني و التكوين الشبه الطبي بمدينة باتنة ،و استغرقت عملية التطبيق من شهر اكتوبر 2010 الى شهر افريل 2011،و تم حساب الصدق (تمييزي-الاتفاقي-الارتباطات) و الثبات (اعادة تطبيق الاختبار-معامل ألفا) ، وقد تميزت القائمة بشروط سيكومترية مرتفعة على عينات من البيئة الجزائرية ،مما يجعلها صالحة للاستعمال .

تنص تعليمة القائمة ان يطلب من المفحوص وضع علامة X تحت واحد من الخيارات الاربعة السابقة ، و تتراوح درجة المفحوص نظريا بين صفر (لا وجود لمساندة اجتماعية) و 90 (ارتفاع المساندة الاجتماعية) أما الدرجات الفعلية فقد تراوحت عند عينة الذكور بين 20-89 درجة و عند الاناث تراوحت بين 32-90 درجة

أما مستويات المساندة الاجتماعية تقدر حسب الدرجات الخام و الدرجة المعيارية التالية: وقد حددها في عينة التقنيين ب ثلاث مستويات للمساندة الاجتماعية هي:

مساندة اجتماعية منخفضة / مساندة اجتماعية متوسطة / مساندة اجتماعية مرتفعة
و يمكن ان تصبح مستويين فقط حسب الدراسة و التحصيل العام لنتائج مجموع القائمة:
منخفضة / مرتفعة . (معمرية ا، المرجع السابق، ص ص 11-20)

3.5. مقياس الاتزان الانفعالي:

قائمة آيزنك للشخصية: خلال الحرب العالمية الثانية (1948) قام "ايزنك" من خلال التحليل العاملي للاستبيان الهادف الى تقييم الاشخاص المصابين بالحالات العصابية المختلفة و ذلك من خلال كتابه 'أبعاد الشخصية' واقترح "ايزنك" نموذجين لبعدين أساسيين يقيمان الشخصية وهما : بعد العصابية الذي يقابله الاتزان الانفعالي و بعد الانطواء الذي يقابله بعد الانبساط و المطبق سواء على الشخصية العادية أو المريضة، لاحقا أضاف "ايزنك" من خلال أبحاثه بعدا ثالثا لهذا النموذج تمثل في بعد الاختلال العقلي

(صالح، 2012، ص ص 35-36)

و قسم القائمة الى صورتين (أ ، ب)، و تقيس هذه الأداة بعدين للشخصية هما الانبساط/الانطواء، الميل للعصابية الاتزان الانفعالي، وتتكون من (57) فقرة ثم عدلت و اصبحت (24 للصورة أ)، و (24 للصورة ب) (يجاب عنها ب (نعم-لا) و تعطى درجة:

نعم : 1 (درجة واحدة)

لا : 0 (صفر درجة)

فارتفاع الدرجة يعني العصابية و انخفاضها يعني الاتزان الانفعالي بمفتاح التصحيح للقائمتين وقد أعد "جابر عبد الحميد و محمد فخر الاسلام"، هذه القائمة مقتبسين ما جاء بالقائمة الأصلية، وتتمثل بهذه القائمة الخصائص السيكمترية من صدق و ثبات (طالب، 2011، ص 21)، وقد قام "أحمد عبد الخالق 1987" بحساب ثبات القائمة و صدقها للصورتين أ-ب فوجد استقرار القائمة عبر الزمن لمدة اسبوع باعادة التطبيق 0.85 للصورة أ و 0.90 للصورة ب و صدقها بحساب الصدق العاملي 0.92 للصورة أ و 0.92 للصورة ب، و في البيئة الجزائرية قام "جباري نور الدين 1988" بحساب ثبات القائمة على عينة من

مرضى السكري و القرحة المعدية بمستشفى بانتة الجامعي و عينة من الاسوياء فوجد معامل الارتباط بتطبيق معادلة كيودر رتشاردسون يساوي 0.88 و بمقابلة الصورة أ بالصورة ب و جده يساوي 0.75 (مسكين و مكي ، 2014، ص97)، إلا أن الباحث رأى أنه عليه التأكد من القائمتين الأصليتين التي قام بتطبيقها كلا من "أحمد عبد الخالق 1987 و" جبالى نور الدين 1988"، و بإعادة حساب صدق و ثبات القائمتين و مدى صلاحيتهما على عينة الدراسة، وقد تمت المعالجة السيكمترية للصورتين من طرف "الباحث الجزائري بشير معمريّة". (معمريّة ب، دت، ص48)

6. الدراسة الاستطلاعية :

تهدف الدراسة الاستطلاعية في الأساس إلى التحضير للدراسة الميدانية الأساسية فهي مرحلة مهمة لإنجاز البحث وسلامة معطياته، حيث تسمح لنا بالتعرف على الظروف والإمكانات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية ومصداقية أدوات جمع البيانات وبناءا على ذلك فقد تم القيام بدراسة استطلاعية وهي اول خطوة قمنا بها في الدراسة الميدانية و كان ذلك في شهر فيفري 2017 ، و أردنا من خلال هذه الدراسة التأكد إذا ما كانت :

- التعليمة المستعملة في الأدوات ملائمة و واضحة
- مدى ملائمة بنود المقاييس على عينة الدراسة
- تعريف و تحديد خصائص مجتمع الدراسة الأصلي.
- قياس الخصائص السيكمترية لمقاييس الدراسة .

1.6. عينة التقنين :

لقد أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة قدرها (100) تلميذ و تلميذة للسنة الثانية من التعليم الثانوي بمدينة الاغواط ، وقد اختيرت بطريقة الإختيار العشوائي البسيط ، والجدول التالي يوضح خصائصها :

جدول رقم (11) يوضح عينة الدراسة الاستطلاعية

التخصص		الجنس		ن
علمي	ادبي	اناث	ذكور	100
50	50	55	45	

2.6. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة :

1.2.6. الصدق : تم تقدير صدق المقياس بالطرق التالية و هي :

2.1.2.6. صدق الاتساق الداخلي: (التجانس الداخلي) وتسمى هذه الطريقة أحيانا بطريقة

التكامل المتبادل ،الإتساق لكل بعد : قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية

لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس ككل ،وكشف النتائج على التالي :

جدول رقم (12) يوضح معامل الارتباط كل بند من بنود مقياس تقدير الذات بالدرجة الكلية

للمقياس

العبرة أو البند	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	العبرة أو البند	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
01	0.155	0.01	14	0.232	0.01
02	0.408	0.01	15	0.518	0.01
03	0.559	0.01	16	0.519	0.01
04	0.580	0.01	17	0.535	0.01
05	0.337	0.01	18	0.377	0.01
06	0.282	0.01	19	0.326	0.01

0.01	0.191	20	0.01	0.432	07
0.01	0.380	21	0.01	0.144	08
0.01	0.388	22	0.01	0.543	09
0.01	0.440	23	0.01	0.350	10
0.01	0.626	24	0.01	0.406	11
0.01	0.361	25	0.01	0.350	12
/	/	/	0.01	0.525	13

يتضح من الجدول أعلاه أن قيم معامل ارتباط كل بند من بنود مقياس تقدير الذات بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائية عند (0.01) فهي تتمتع بدرجة صدق مرتفعة ويؤكد قوة الارتباط الداخلي، كما تدل على تجانس البنود مع المقياس، وبالتالي يمكن الوثوق به .

جدول رقم (13) يوضح معامل الارتباط كل بند من بنود مقياس المساندة الاجتماعية بالدرجة الكلية للمقياس

العبارة أو البند	معامل الارتباط	الدالة الإحصائية	العبارة أو البند	معامل الارتباط	الدالة الإحصائية
01	0.354	0.01	16	0.402	0.01
02	0.483	0.01	17	0.221	0.01
03	0.477	0.01	18	0.555	0.01
04	0.407	0.01	19	0.497	0.01
05	0.623	0.01	20	0.664	0.01
06	0.661	0.01	21	0.629	0.01

0.01	0.649	22	0.01	0.553	07
0.01	0.737	23	0.01	0.694	08
0.01	0.504	24	0.01	0.535	09
0.01	0.513	25	0.01	0.524	10
0.01	0.337	26	0.01	0.615	11
0.01	0.591	27	0.01	0.630	12
0.01	0.565	28	0.01	0.530	13
0.01	0.509	29	0.01	0.587	14
0.01	0.696	30	0.01	0.624	15

يتضح من الجدول أعلاه أن قيم معامل ارتباط كل بند من بنود مقياس المساندة الاجتماعية بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائية عند (0.01) فهي تتمتع بدرجة صدق مرتفعة ويؤكد قوة الارتباط الداخلي، كما تدل على تجانس البنود مع المقياس، وبالتالي يمكن الوثوق به .

جدول رقم (14) يوضح معامل الارتباط كل بند من بنود مقياس الإلتزان الانفعالي بالدرجة

الكلية للمقياس

العبارة أو البند	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	العبارة أو البند	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
01	0.194	0.01	25	0.236	0.01
02	0.302	0.01	26	0.404	0.01
03	0.199	0.01	27	0.016	0.01
04	0.197	0.01	28	0.287	0.01
05	0.283	0.01	29	0.366	0.01

0.01	0.186	30	0.01	0.115	06
0.01	0.093	31	0.01	0.203	07
0.01	0.124	32	0.01	0.101	08
0.01	0.511	33	0.01	0.01	09
0.01	0.273	34	0.01	0.209	10
0.01	0.013	35	0.01	0.043	11
0.01	0.188	36	0.01	0.305	12
0.01	0.410	37	0.01	0.258	13
0.01	0.115	38	0.01	0.236	14
0.01	0.224	39	0.01	0.01	15
0.01	0.176	40	0.01	0.134	16
0.01	0.273	41	0.01	0.306	17
0.01	0.161	42	0.01	0.007	18
0.01	0.012	43	0.01	0.258	19
0.01	0.192	44	0.01	0.049	20
0.01	0.193	45	0.01	0.006	21
0.01	0.393	46	0.01	0.214	22
0.01	0.281	47	0.01	0.389	23
0.01	0.287	48	0.01	0.184	24

يتضح من الجدول أعلاه أن قيم معامل ارتباط كل بند من بنود مقياس الاتزان الانفعالي بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائية عند (0.01) فهي تتمتع بدرجة صدق

مرتفعة ويؤكد قوة الارتباط الداخلي، كما تدل على تجانس البنود مع المقياس، وبالتالي يمكن الوثوق به .

3.1.2.6. الصدق التمييزي: (صدق المقارنة الطرفية):

قام الباحث بترتيب أفراد العينة الاستطلاعية (100) تلميذ و تلميذة ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة ، ثم قسموا إلى مجموعتين حسب درجاتهم على المقياس فالمجموعة الأولى تقدر بـ (27 فرداً) بنسبة 27% من الذين تحصلوا على درجات مرتفعة من المقياس والمجموعة الثانية تقدر بـ (27 فرداً) بنسبة 27% من الذين تحصلوا على درجات منخفضة من المقياس، ثم قام بحساب الفرق بين متوسطي المجموعتين، فحصل على النتائج الآتية:

جدول رقم (15) يوضح قيم "ت" لدلالة الفرق بين الثلث الأعلى والثلث الأدنى لمقياس

تقدير الذات

المقياس	مرتفعي الدرجات ن = 22 (27%)		منخفضي الدرجات ن = 22 (27%)		قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية df	مستوى الدلالة الاحصائية
	م	ع	م	ع			
	M	S	M	S			
تقدير الذات	43.19	1.798	27.15	2.996	23.84	52	0.00

يتبين من الجدول أعلاه أن مقياس تقدير الذات يتمتع بالصدق وبدرجات عالية ويميز بين أطرافه أو بين الأفراد.

جدول رقم(16)يوضح قيم "ت" لدلالة الفرق بين الثلث الأعلى والثلث الأدنى لمقياس
المساندة الاجتماعية

المقياس	مرتفعي الدرجات ن = 22 (27%)		منخفضي الدرجات ن = 22 (27%)		قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية df	مستوى الدلالة الاحصائية
	م	ع	م	ع			
	M	S	M	S			
المساندة الاجتماعية	81.90	3.871	47.70	12.174	13.829	52	0.00

يتبين من الجدول أعلاه أن مقياس المساندة الاجتماعية يتمتع بالصدق وبدرجات عالية
ويميز بين أطرافه أو بين الأفراد.

جدول رقم(17)يوضح قيم "ت" لدلالة الفرق بين الثلث الأعلى والثلث الأدنى لمقياس
الاتزان الانفعالي

المقياس	مرتفعي الدرجات ن = 22 (27%)		منخفضي الدرجات ن = 22 (27%)		قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية df	مستوى الدلالة الاحصائية
	م	ع	م	ع			
	M	S	M	S			
الإتزان الانفعالي	38.89	3.846	15.30	6.655	15.948	52	0.00

يتبين من الجدول أعلاه أن مقياس الاتزان الانفعالي يتمتع بالصدق وبدرجات عالية ويميز
بين أطرافه أو بين الأفراد.

2.2.6. الثبات: تم تقدير المقاييس الثلاثة بعدة طرق وهي:

1.2.2.6. طريقة التجزئة النصفية معادلة "سبيرمان براون": قام الباحث بتقسيم بنود

الاختبار إلى نصفين، النصف الأول يضم البنود الفردية والنصف الثاني يضم البنود الزوجية، بعد ذلك تم حساب معامل الارتباط "بيرسون" بين النصفين، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم(18) يوضح معامل ثبات مقياس تقدير الذات بطريقة التجزئة النصفية بمعادلة

سبيرمان براون

المقياس	طريقة التصحيح	معامل الارتباط	معادلة الثبات بعد التصحيح	الدالة الاحصائية
تقدير الذات	سبيرمان براون	0.615	0.762	دال إحصائية

يتضح أن معامل الثبات عال وهو دال إحصائياً ويمكن الوثوق به.

جدول رقم(19) يوضح معامل ثبات مقياس المساندة الاجتماعية بطريقة التجزئة النصفية

بمعادلة سبيرمان براون

المقياس	طريقة التصحيح	معامل الارتباط	معادلة الثبات بعد التصحيح	الدالة الاحصائية
المساندة الاجتماعية	سبيرمان براون	0.814	0.898	دال إحصائية

يتضح أن معامل الثبات عال وهو دال إحصائياً ويمكن الوثوق به.

جدول رقم (20) يوضح معامل ثبات مقياس الإتزان الانفعالي بطريقة التجزئة النصفية

بمعادلة سبيرمان براون

المقياس	طريقة التصحيح	معامل الارتباط	معادلة الثبات بعد التصحيح	الدالة الإحصائية
الاتزان الانفعالي	سبيرمان براون	0.686	0.814	دال إحصائية

يتضح أن معامل الثبات عال وهو دال إحصائياً ويمكن الوثوق به.

2.2.2.6. طريقة التناسق الداخلي "معامل ألفا كرونباخ" :

جدول رقم (21) يوضح معامل ثبات مقياس تقدير الذات بمعادلة ألفا كرونباخ

المقياس	معامل الثبات	الدالة الإحصائية
تقدير الذات	0.788	دال إحصائية

يتبين أن المقياس يتمتع بثبات عال مما يعني تجانس الفقرات، ويمكن الوثوق به.

جدول رقم (22) يوضح معامل ثبات مقياس المساندة الاجتماعية بمعادلة ألفا كرونباخ

المقياس	معامل الثبات	الدالة الإحصائية
المساندة الاجتماعية	0.913	دال إحصائية

يتبين أن المقياس يتمتع بثبات عال مما يعني تجانس الفقرات، ويمكن الوثوق به.

جدول رقم(23) يوضح معامل ثبات مقياس الإتزان الإنفعالي بمعادلة كيودر رتشارتسون

المقياس	معامل الثبات	الدالة الإحصائية
الاتزان الانفعالي	0.906	دال إحصائيا

يتبين أن المقياس يتمتع بثبات عال مما يعني تجانس الفقرات، ويمكن الوثوق به.

أن الإختبار يتمتع بثبات عال مما يعني تجانس الفقرات، ويمكن الوثوق به.

7. الأساليب الإحصائية المستخدمة:

في دراستنا الحالية تم إستخدام النظام الإحصائي المعروف برزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية spss21 وهو أكثر الأنظمة الإحصائية استخداما و المتطورة ،وقد تم استخدام الأساليب التالية من النظام:

- التكرارات و النسب المئوية
- المتوسطات و الانحرافات المعيارية
- معاملات (بيرسون +سبيرمان)
- التباين الثنائي
- الفا كرونباخ و التجزئة النصفية
- اختبار "ت"
- " كا " تربيع
- تحليل التباين الثنائي

عرض و مناقشة و تفسير نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض و مناقشة و تفسير الفرضية الاولى
2. عرض و مناقشة و تفسير الفرضية الثانية
3. عرض و مناقشة و تفسير الفرضية الثالثة
4. عرض و مناقشة و تفسير الفرضية الرابعة
5. عرض و مناقشة و تفسير الفرضية الخامسة
6. عرض و مناقشة و تفسير الفرضية السادسة
7. عرض و مناقشة و تفسير الفرضية السابعة

استنتاج عام

توصيات و اقتراحات

خاتمة

تمهيد :

تعد هذه المرحلة من أهم المراحل التي سنتطرق فيها الى عرض النتائج و تفسيرها

ميدانيا، و لعرض أهم مراحل الاحتكاك الميداني هذا من جانب ، و من جانب آخر هي

رؤية من زاوية أخرى لربط المعارف النظرية ميدانيا بالاجراءات المنهجية المتعارف عليها

وفق الدراسات السابقة و الابحاث العلمية التي تناولت الموضوع من قريب أو من بعيد وفق

التداخل العلمي و المنهجي الذي يخدم اهداف البحث .

1. نتائج الدراسة :

1. عرض و مناقشة و تفسير الفرضية الاولى:

نص الفرضية : " يتمتع المراهقين المتمدرسين بمستوى عال من الاتزان الانفعالي بثنويات مدينة الأغواط".

للتحقق من هذه الفرضية قام الباحث بحساب الدرجة الكلية لكل فرد من افراد عينة الدراسة على مقياس الاتزان الانفعالي حسب تقدير درجات المقياس ، ثم وزع المراهقين الى احدى المستويين التي ينتمون اليها حسب درجاتهم الكلية المحصل عليها ، وذلك باعتبار الدرجة 12 كمتوسط فرضي وبناءا عليه تم حساب اختبار t لعينة واحدة و التكرارات و النسب لمئوية فتحصلنا على النتائج التالية :

و فيما يلي عرض للنتائج التي اسفرت عليها المعالجة الاحصائية و الجداول رقم 24 و 25 توضح نتائج هذا الفرض :

جدول رقم(24) يوضح نتائج احصائية لمعالجة مستوى الاتزان الانفعالي

المتغير	العينة	$\bar{X}$	S	المتوسط الفرضي	DF	T	قيمة p	مستوى الدالة الاحصائية
الاتزان الانفعالي	520	14.23	5.46	12	519	9.31	0.000	دال عند 0.01

بالرجوع إلى الجداول الإحصائية نجد أنه توجد دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي حيث ان مستوى المعنوية لقيمة $p = 0.000$ لاختبار ت اصغر من مستوى الدلالة الاحصائية 0.01 ، و نجد ان المتوسط الحسابي لعينة التلاميذ على مقياس الاتزان الانفعالي قد بلغ (14.23) وبانحراف معياري قدر بـ (5.46) وعليه فإن مستوى الاتزان

الانفعالي لدى تلاميذ التعليم الثانوي هو مستوى عال لأن المتوسط الحسابي 14.23 اكبر من المتوسط الفرضي 12 ، وعليه نقبل فرضية البحث.

جدول رقم(25) يوضح درجات وتكرارات مستويات الاتزان الانفعالي

النسب المئوية	الدرجة	التكرار	النسبة المئوية
المستوى			
منخفض	اقل من 12 *	183	35.19%
مرتفع	12 فأكثر	337	64.80%
المجموع	/	520	100%

*تعتبر المتوسط الفرضي

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن معظم المراهقين المتمدرسين درجاتهم على مستوى مقياس الاتزان الانفعالي عالية، أي حصلوا على أكثر من 12 درجة ، وبالتالي معظمهم يتمركزون في المستوى المرتفع (العال) بتكرار قدره (337) مراهق و بنسبة مئوية قدرها (64.80%) وهي النسبة المرتفعة والأعلى ويدل هذا على أن عينة الدراسة تتمتع بإتزان انفعالي شدته مرتفعة ، بينما في المستوى المنخفض بلغ أفرادهم و تكراره (183) مراهقا بنسبة مئوية تقدر بـ (35.19%) فهذه النتائج تؤكد على تحقق الفرضية و تمتع العينة بمستوى عال من الاتزان الانفعالي وعليه تحقق فرضية الدراسة.

تتماشى نتائج الدراسة الحالية مع نتائج العديد من الدراسات السابقة ، حيث أجريت دراسات متعددة على مراهقين متمدرسين في مختلف البيئات و تشاركهم بعدة متغيرات حيث

:

اتفقت دراستنا بحسب ما أشارت اليه دراسة"سليمان سعيد مبارك 2008" حول الاتزان الانفعالي و علاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المراهقين المتميزين و اقرانهم العاديين تمتع عينة البحث بالاتزان الانفعالي و مفهوم ذات عالي يتماشى و السن الآني ، و إشارة دراسة "الجميل علي 2005" الى ان العلاج الواقعي و المهارات الاجتماعية من شأنهما أن يرفعا من مستوى الاتزان الانفعالي و يحافظ عليه و من شأنه ان تتدرج التدريبات للمهارات الاجتماعية المتعارف عليها للرفع من قيمة الشخص و دعمه و الحفاظ على استقلاليته و مستوى الثبات و الرزانة النفسية.

كذلك توافقت بما نوهت إليه "هالة الخريبي 2002" الى أساليب المعاملة الوالدية الجيدة التي من شأنها ان تدعم الاستقرار الذاتي و الاتزان الانفعالي للمراهق من خلال ادراكهم لذواتهم و وجود مساندة اجتماعية موجهة ، و في دراسة"الحري 2000"اعتبر أن الاسلوب الارشادي التوجيهي للام و الاب أكثر الاساليب اسهاما في تكوين الانبساطية و رفع مستوى التوازن النفسي و الوجداني(البليهي ،مرجع سابق،ص 64)

و كذلك علق" ابو اسحاق 1991"تماما ما وصلنا اليه في دراسته إلى الكشف عن العوامل النفسية التي تكمن وراء ايجابية المراهق الفلسطيني وذلك أثناء قيام هؤلاء المراهقين بدورهم في واقع و تمكينه بكل ايجابية من رفع مستواهم الشخصي و النفسي من شأنه ان ينعكس ايجابيا على طموحهم و سواء شخصيتهم و توازنها.

و في القرن الماضي اشار "الزرد 1978" في دراسته بأن مستوى الاتزان الانفعالي يؤثر بصورة عامة في حجم ونوع المشكلات التي يعاني منها المراهقين والعكس ، كما تبين أن عامل العمر والنضج والنمو يؤثر تأثيرا فعال في كل من مستوى الاتزان الانفعالي وفي المشكلات التي يعاني منها الشباب و المراهقين من حيث حجمها ونوعها،و بالتالي دراستنا لها من التوافق العملي و العلمي من حيث معطياتها تبعات و توافقات من حيث المحتوى و التفسير النفسي ، حيث يظهر على الشخص الذي يتصف بالاتزان والثبات الانفعالي رؤية موضوعية لذاته وشعوره بالراحة في المواقف المختلفة ولديه القدرة على التوافق مع البيئة

والمساهمة الايجابية في الواقع الخارجي وينتهي به الحال بشعوره بالرضا والسعادة والمرونة في الشخصية والاعتدال في الانفعالات والقدرة على إشباع الحاجات النفسية ويؤدي الى السيطرة والاهتمام بالجانب الروحي للشخصية (ابوزيد، مرجع سابق، ص 62)

أما من جانب آخر فالمستوى العالي او المنخفض للاتزان الانفعالي فمرتبط بالموقف الانفعالي الذي يتعايشه الفرد ضمن محيطه وكذا بالوظائف النفسية وقدرته على التجاوب معها

وقد لمح كلا من "دينيس و ريزلا 1998 "بان الفرد الذي يتأثر بالإحداث الضاغطة التي يمر بها في الحياة التي يعيش فيها من السهل عليه فقد قدرته على التوازن الداخلي و بالتالي تنعكس مباشرة على مستوى اتزانه النفسي و الانفعالي على المستوى الخارجي، ويعتبر "حامد زهران 1997" الحوار الاسري مهم جدا حيث أن الحوار بين الأسرة يخلق بين أفراد الأسرة مشاعر الألفة والتعاون والحب و يرى بأن السعادة الزوجية تؤدي إلى تماسك الأسرة بما يخلق مناخا يساعد في نمو الطفل إلى شخصية كاملة ومتزنة و ذات مستوى عال من الوجودية و التوافر و الاستقرار (زهران ج، 1997، ص15)

فالصحة النفسية حالة من الإلتزان النفسي الناتج عن الثبات الإنفعالي. وتتجلى الصحة النفسية في الشعور بالطمأنينة والأمان، والرضى عن الذات والقدرة على التفاعل الإجتماعي، والتكيف مع الواقع وحل مشكلاته، فترتبط الصحة النفسية الثابتة بمدى قدرة الإنسان على معرفة نفسه والوعي بنوازعها والسيطرة على ميولاتها. وبحسب ذلك يرتقي في مراتب الصحة النفسية، و عليه فإن منظري السلوكية يفسرون مستوى الاتزان الانفعالي على أنه فشل الفرد في اكتساب او تعلم سلوك سوي، أو هو تعلم اساليب سلوكية غير مناسبة أو غير مرضية و يتجنب السلوكيون استخدام مفاهيم من قبيل (الصراع) (الكبت) (اللاشعور) التي يستخدمها الفرويديون في تفسير اختلال التوازن و نشوء الامراض ، و انما يفسرون ذلك في ضوء استجابات الفرد و جداول التعزيز أما المعرفيون فيأخذون التفكير السلبي و عدم

القدرة على التجاوب العام للأفكار و المعلومات المكتسبة من شأنها ان تحدد المسارات النفسية و الاستجابات التي يرد بها الفرد على المحيط الاجتماعي بقدراته و امكاناته.

أما "ايريك اريكسون" قد أكد على تكامل جميع مراحل النمو و شدد على أن كل مرحلة من مراحل النمو تمثل أزمة نفسية تتطلب الحل قبل أن يتمكن الفرد من الانتقال إلى المرحلة التالية بسلام ،و باحتكاكنا بالواقع ظهر لنا مستوى التقبل و الايجابية و ارتفاع مستوى الاتزان الانفعالي لدى المراهقين المتمدرسين من خلال الانفعالية الايجابية و التجاوب مع المعطيات و وعيهم بما يحدث و قد ظهر لديهم تحمل المسؤولية و جدية في العمل و التعاون متعايشين مع مرحلة المراهقة بكل هدوء و نسبية.

2. عرض و مناقشة و تفسير الفرضية الثانية:

نص الفرضية : " توجد فروق في الاتزان الانفعالي حسب تقدير الذات لدى المراهق المتمدرس بثانويات مدينة الأغواط".

جدول رقم(26) يوضح ارتفاع و انخفاض الاتزان الانفعالي حسب مستوى تقدير الذات

		الاتزان الانفعالي		المجموع
		منخفض	مرتفع	/
تقدير الذات	منخفض	6	30	36
		%16.66	%83.33	%100
	مرتفع	170	314	484
		%35.12	%64.87	%100
				520

حسب الجدول اعلاه فإن الفروق في النسبة لدى الاتزان الانفعالي باختلاف الفرق في النسبة لدى تقدير الذات دال احصائيا (قمنا بحساب المقارنة في البرنامج بمعالجة كل فرد لوحده بالدرجة المحصل عليها في الاختبارين المطبقين ارتفاع و انخفاض المستوى).

أي تختلف نسبة الاتزان الانفعالي لدى العينة باختلاف نسبة تقدير الذات لديهم، تكون النسبة متباينة جدا في الاتزان الانفعالي المنخفض لدى ذوي تقدير الذات المنخفض ، و يصير هذا التباين في النسبة أقل لدى ذوي تقدير الذات المرتفع و بذلك نقبل فرضية البحث

الجدول رقم(27): يوضح نتائج اختبار (T) للمقارنة بين متوسطات الاتزان الانفعالي

حسب مستويات تقدير الذات

متغيرات الدراسة	العينة	$\bar{X}$	S	T	Df	الدالة الإحصائية
الاتزان الانفعالي	مرتفعي تقدير الذات	484	14.09	5.47	518	0.038 دال إحصائيا
	منخفضي تقدير الذات	36	16.05	5.08		

يتبين من الجدول أعلاه أنّ : قيمة (t) المحسوبة في الاتزان الانفعالي حسب مستويات تقدير الذات بلغت (2.08) عند درجة الحرية(518) وبمستوى الدلالة الإحصائية (0.038)، حيث بلغ متوسط عند مرتفعي تقدير الذات (14.09) والانحراف المعياري بلغ قيمة (5.47) بينما بلغ المتوسط عند منخفضي تقدير الذات (16.05) والانحراف المعياري

بلغ القيمة (5.08)، وبالتالي تتحقق فرضية الدراسة ونقبلها أي توجد فروق في الاتزان الانفعالي حسب تقدير الذات لدى المراهق المتمدرس بثانويات مدينة الأغواط.

فنتفق الدراسة مع دراسة "أمال ابراهيم الفقي 2013" فجودة الحياة الأسرية تتعلق بدعم الأسرة بشكل جشطلتي وليس لكل فرد على حده، ومن ثم فهو من المفاهيم ذات الطابع الجدلي ، حيث تختلف مضامينه ودلالاته من فرد لآخر ومن ثقافة إلى أخرى ، ورغم ذلك يندرج خلفه الكثير من المضامين والدلالات : كالقناعة والرضا والسعادة والتسامي بالغرائز والأمن النفسي وتقدير الذات وتحقيق الذات و هذا ما توصل اليه "أحمد جنيدي 2009" ، وهي الإحساس الإيجابي بحسن الحال والتي تدل علي ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعني بالنسبة له واستغلالها في تحديد مسار حياته وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها كما ترتبط بالإحساس العام بالسكينة والسعادة والطمأنينة النفسية "جيلبير و آخرون 2010" وتتضمن الأبعاد التالية: مستوى الرضا، تقدير الذات المرتفع، والعمل، والصحة الجسمية، والصحة النفسية، والجانب المادي، والعلاقات الأسرية (الاسناد الاجتماعي)، والعلاقات الاجتماعية وأنشطة الحياة اليومية.

فقد اتفقت النتائج مع ما أشار اليه "أنن روبرتز 1999" حول تفاهم العائلة و مرافقة الأصدقاء و مفهوم تقدير الذات عند المراهقين فلها عوامل تؤثر عليها من شأنها ان ترفع أو تخفض من مستوى الاتزان الانفعالي، و الخبرات التي يكتسبها التلميذ من الاسرة و الرفاق مهمة في تقديره لذاته و تكون ايجابية إذا كانت العائلة متفاهمة و مستقرة ، وكذلك ما ذهب أشار اليه "شابول و آخرون 2004" في دراسته لتلاميذ الثانوية الى عدم وجود فروق بين الذكور و الاناث في تقدير الذات حسب متغيرات نفسية و كذا تمتع الذكور بنسبة مرتفعه متفاوتة من تقدير الذات على الاناث (حمري، مرجع سابق، ص30)

وأتفقت دراستنا مع ما ذهبت اليه "تجاح السمييري 2011" من خلال اتفاهه مع دراسة "ريف و آخرون 2006" وجد أن المساندة الاجتماعية لا تخفف من الضغوط فقط و لكنها

تقوي الذات و تساهم في تقديرها لدى افراد العينة، حيث أن الفرد الذي يشعر ان الآخرين يقدرونه و يهتمون به و يحبونه تزيد لديه مشاعر القيمة و ترفع من مستوى تقدير الذات و الاستقرار النفسي .

واتفقت دراستنا مع كلا من "انريت و آخرون1983" و "مان 1989" و "ابواسحاق1991" و "ليندي 2001" حول أنه كلما ارتفع مستوى تقدير الذات فانه ترتفع العصابية و الاتزان الانفعالي و كلما انخفض فتتخفض آليا حسب أثر كل متغير نفسي على سلوكيات الافراد و مستواهم النفسي و ثباتهم الانفعالي و بنائهم الشخصي، فتقدير الذات لبنة أساسية يجب أن يقوم عليها البناء النفسي لشخصية المراهق لاسيما إذا علمنا أن إحدى المهمات النمائية الأساسية للمراهق هو سعيه الدائم لإيجاد نفسه و تقديرها، ان تقدير الذات عند المراهق هو بمثابة اتجاه من الانسان نحو ذاته لأن نموها نتاج من تفاعل الفرد مع البيئة المحيطة به بوجه عام ومع من يتفاعل معهم بشكل خاص،حيث يصبح تقدير الفرد لذاته سلبي إذا مر الفرد بخبرات مكبوتة ومؤلمة ويصاحبها القلق ويظهر بذلك مدى تقدير الفرد لذاته والحياة الانفعالية للفرد.

كما تتفق نتيجة هذا البحث مع ما جاءت به "أماني عبد المقصود و أسماء السرسى 2001" حيث أشارتا الى نتائج العديد من الدراسات (Hobfoll1991 , Ryan et al1993,Commerford et Reznikoff1996,Sarason et al1983) التي أوضحت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المساندة الاجتماعية وتقدير الذات ،فكلما كان تقدير الفرد لذاته مرتفعا كلما كان أكثر قدرة على الحصول والاستفادة من مصادر المساندة المحيطة به والعكس صحيح.

فتقدير الفرد لذاته الذي يظهر في صورة سلبية ينتج عنها التوتر وعدم الثبات الانفعالي فبذلك ينخفض الاتزان الانفعالي، أما إذا كان يرى صورة ايجابية ينتج عنها الارتياح والثبات الانفعالي ويتوقف على مدى قدرة الفرد على تحمل الأحداث والمواقف

الخارجية له وعلى تقدير الفرد لذاته وكفايته الشخصية واعتزازه بها ، وغالبا ما نجد الذين لديهم ثبات انفعالي يتصفون بالصلابة النفسية .

بذلك فقد استطاعت المدرسة النموذجية و الحديثة الغربية تعزيز الإيجابية لدى المراهق المتمدرس من خلال الإجراءات والخطوات المتبعة. فقد استطاعت المدرسة تحييد السلوك العدائي و سوء الاتزان الانفعالي و الاختلال الوجداني للمراهق بدعم تقدير الذات.

3. عرض و مناقشة و تفسير الفرضية الثالثة:

نص الفرضية : توجد فروق في الاتزان الانفعالي تعود الى المساندة الاجتماعية لدى المراهق المتمدرس بثانويات مدينة الأغواط.

جدول رقم (28) يوضح ارتفاع و انخفاض الاتزان الانفعالي حسب مستوى المساندة الاجتماعية

		الاتزان الانفعالي		المجموع
		منخفض	مرتفع	/
المساندة الاجتماعية	منخفض	13	28	41
		%31.7	%68.29	%100
	مرتفع	170	309	479
		%35.49	%64.50	%100
				520

حسب الجدول اعلاه فإن الفرق في النسبة لدى الاتزان الانفعالي باختلاف الفرق في النسبة لدى المساندة الاجتماعية غير دال احصائيا. (قمنا بحساب المقارنة في البرنامج بمعالجة كل فرد لوحده بالدرجة المحصل عليها في الاختبارين المطبقين ارتفاع و انخفاض المستوى).

أي لا تختلف نسبة الاتزان الانفعالي لدى العينة باختلاف نسبة المساندة الاجتماعية لديهم، تكون النسبة متباينة جدا في الاتزان الانفعالي المنخفض لدى ذوي المساندة الاجتماعية المنخفضة ، و يصير هذا التباين في النسبة أقل لدى ذوي المساندة الاجتماعية المرتفعة و بذلك نرفض فرضية البحث

الجدول رقم (29): يوضح نتائج اختبار (T) للمقارنة بين متوسطات الاتزان الانفعالي حسب مستويات المساندة الاجتماعية.

متغيرات الدراسة	العينة	$\bar{X}$	S	T	df	الدالة الإحصائية
الاتزان الانفعالي	مرتفعي المساندة الاجتماعية	479	14.34	5.44	518	0.111 غير دال إحصائياً
	منخفضي المساندة الاجتماعية	41	12.92	5.59		

يتبن من الجدول أعلاه أنّ : قيمة (t) المحسوبة في الاتزان الانفعالي حسب مستويات المساندة الاجتماعية بلغت (1.59) عند درجة الحرية (518) وبمستوى الدلالة الإحصائية (0.111)، حيث بلغ المتوسط الحسابي عند مرتفعي المساندة الاجتماعية (14.34) والانحراف المعياري بلغ قيمة (5.44) بينما بلغ المتوسط الحسابي عند منخفضي المساندة الاجتماعية (12.92) والانحراف المعياري بلغ القيمة (5.59)، وبالتالي لم تتحقق فرضية الدراسة ونرفضها أي لا توجد فروق في الاتزان الانفعالي حسب المساندة الاجتماعية لدى المراهق المتمدرس بثانويات مدينة الأغواط

يمكن اعتبار النتيجة المحصل عليها تنعكس على عينة الدراسة و اغلب الدراسات السابقة لم يجد فيها الباحث -حسب علمه- توافقاً من حيث النتيجة فكلها تؤكد على ارتفاع

و انخفاض الاتزان مرتبط بارتفاع و انخفاض المساندة و العكس صحيح ، بباستثناء دراسة واحدة فقط و هي "دراسة النجار نبيل و آخرون 2008" حول المساندة الاجتماعية وتقدير الذات و الوحدة النفسية و علاقتها بالتحصيل الاكاديمي و المستوى الدراسي و الجنس لدى المراهقين ولم يجدو فروق ذات دلالة احصائية تعزى الى التفاعل بين تقدير الذات و المساندة الاجتماعية.

حسب ما هو معروف أن مستوى و قوة المساندة الاجتماعية تتعكس على مستوى الاتزان الانفعالي في انخفاضه و ارتفاعه وعليه يمكن ان نقول انه من الامور المتعارف عليها و العادية أن هناك مجموعة من الدراسات الطولية ربطت علاقة المساندة الاجتماعية بالمتغيرات النفسية و الصحة النفسية و هناك أثر عالي مفيد للمساندة الاجتماعية على الصحة البدنية و النفسية يمكن ان تحدث ضمن شبكة اجتماعية كبيرة و يرتبط هذا بالسعادة ،و التوجه الايجابي للحياة و الاعتراف بأهمية الذات و قيمتها و تقديرها ،و اذا توفرت حالة ايجابية من الوجدان و احساس بالاستقرار و الثبات النفسي و الانفعالي مكن ان يجنبنا الخبرات السالبة و التي كان من الممكن بدون وجود المساندة أن تزيد من احتمال حدوث الاضطراب النفسي أو البدني ،و يصور هذا النموذج من وجهة نظر سوسولوجية على أنه تفاعل اجتماعي منظم أو انغماس في الادوار الاجتماعية أما سيكولوجيا فالنظور السيكولوجي فانه ينظر للمساندة على أنها تفاعل اجتماعي و اندماج اجتماعي و مكافأة للعلاقات و مساندة للحالة.(عموم و جقيدل ،مرجع سابق،ص175)

و بالتالي ففقدان الحب والتقبل الأسري ، وكذلك الشعور بانعدام الود والصداقة والاهتمام من الأصدقاء والزملاء والمدرسين ، إلى جانب الشعور الدائم بالحزن والتشاؤم والإنعزال وانعدام قيمة الذات ، والبعد عن المشاركة أو التفاعل مع الآخرين ، وبالتالي إنعدام الثقة بالآخرين ، والشعور بفقدان التواصل الاجتماعي ، بل وفقدان أي هدف أو معنى للحياة ، يؤدي في نهاية الأمر إلى الإحساس بأنه شخص غير مرغوب فيه أو أنه لافائدة منه ، فيفقد الاهتمام بأي شئ ، نتيجة عدم الرضا الناتج عن إعاقة أو عدم تحقيق مطلب هام من

مطالب النمو الإنساني ، وحاجة نفسية لا بد من إشباعها في إطار اجتماعي ألا وهي الحاجة إلى الجماعة والانتماء ، فحسب "حامد زهران 1977" الفرد منذ طفولته تنمو لديه القدرة بالتدريج على إقامة العلاقات الاجتماعية الفعالة مع الآخرين . فهو يتفاعل مع أمه ثم باقي أفراد الأسرة والأهل ثم يمتد التفاعل ليشمل جماعات أخرى ، بدءاً من إلحاقه بالمدرسة حتى يخرج إلى المجتمع الكبير (دليم و شفيق، 2004 ص ص 2-18)

ومن هنا يذكر "عبدالغفار 1985" إن تحقيق وجود المراهق في هذه المرحلة يكون في إحساسه بالأمن النفسي ، وبالانتماء للآخرين وانتماء الآخرين له وحبه للآخرين ، وحب الآخرين له ، وأن يكون موضع تقدير الآخرين . وهكذا يبدو لنا أن معنى تحقيق الوجود في هذه المرحلة يختلف عن معناه في حالة الطفل ، أي أن معنى الوجود في مرحلة النضج ، هو وجود الإنسان في تحقيقه لتلك الصفات التي تميزه عن غيره من المخلوقات ، وتصل به إلى المستوى الأعلى والأمثل ، وهو مستوى تحقيق الإنسانية ، كما يسانده الرأي "الأشول 1982" أيضاً فإن المراهقين يظهرون في فترة المراهقة انتباهاً متزايداً للانتماء لجماعة الرفاق ، وإلى علاقاتهم مع الجنس الآخر ، كجزء من نضجهم الاجتماعي

كما أشار "كوترونا 1996" إلى ارتباطية العلاقة بين نقص المساندة الاجتماعية و نشأة استمرار الاضطرابات فالاشخاص منخفضي المساندة الاجتماعية يتسمون بالتقييم السلبي للذات و النظرة السلبية للمستقبل و التشويه المعرفي ، هذا ما وصل اليه "روتر 1990" في ان العلاقة التي يسودها الحب و الدفء و التلاحم تعتبر مصدر للوقاية من الآثار السلبية، فإنها ترفع من تقدير الذات للفرد و فاعليته ، أما ادراكه لعدم وجود المساندة الاجتماعية فانه يشعر ببداية انخفاض مستوى الصحة النفسية و بداية الأزمات النفسية.

و أرادت "بوعمامة ياسمينه 2011" تسليط الضوء على أهمية و دور المساندة الاجتماعية في الرفع من تقدير الذات كونه موجه ايجابي لحياة المراهقين مستقبلاً، فمرحلة المراهقة ترتبط ببداية ظهور أعراض الإضطرابات الوجدانية والعقلية و الانفعالية لوجود المزيد من الضغوط النفسية التي تؤدي إلى القلق النفسي أو العزلة و الإنسحاب من المجتمع

أو العنف أو العلل الجسدية وعدم التوافق النفسي و الاجتماعي و الإفتقار للمهارات الشخصية ونقص الحكمة في التحكم في التوازن النفسي و الانفعالي لديه ،و عليه فأهمية تواجد و دعم الاسرة الصغيرة و الكبيرة و المدرسة و المحيط لحماية المراهق المتمدرس من شبح السقوط في الهاوية نظرا للتغيرات التي تطرأ على المراهق و التخوف من السقوط في شبكة الخوف و الاهمال ، ان تقصير المحيطين بالمراهق و الأسرة خاصة و تأثيرها السلبي عليه و اهماله يؤدي به الى امور سلبية، يمكن القول انه لكي يتمكن المراهق من تقويم سلوكياته بطريقة موضوعية لا بد ان توجد لديه درجة مقبولة من تقدير الذات و دعم اجتماعي و مدرسي و أسري رصين من اجل صقل شخصية و الحفاظ على استقراره و ثباته النفسي.

4. عرض و مناقشة و تفسير الفرضية الرابعة:

نص الفرضية : يوجد أثر لكل من تقدير الذات والجنس والتفاعل بينهما في الاتزان الانفعالي لدى المراهقين المتمدرسين بثانويات مدينة الأغواط.

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث بحساب تحليل التباين الثنائي بين درجات الطلبة في الاتزان الانفعالي، حيث يقيس إختبار تحليل التباين الثنائي مدى تأثير العامل الأول على حده، ومن ثم مدى تأثير العامل الثاني على حده، وفي النهاية يقيس مدى تفاعل العاملين معا على المتغير التابع، فهو يجيب على ثلاث أسئلة في نفس الوقت وبالضبط بإختبار :

1-الفروق بين المتوسط في العامل الأول (تقدير الذات).

2-الفروق بين المتوسط في العامل الثاني (الجنس).

3-وجود تفاعل في مستويات العامل الأول مع مستويات العامل الثاني اي أن العاملين مستقلين في التأثير.

وفيمايلي عروض للنتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية والجدول رقم (30) يوضح نتائج هذا الفرض.

جدول رقم (30) يوضح الإحصاءات الوصفية للاتزان الانفعالي حسب تقدير الذات

والجنس

الاتزان الانفعالي				
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	تقدير الذات	الجنس
4.77	16.13	23	مرتفع	ذكر
5.63	14.00	218	منخفض	
5.58	14.20	241	المجموع	
5.79	15.92	13	مرتفع	أنثى

5.34	14.17	266	منخفض	
5.36	14.25	279	المجموع	
5.08	16.05	36	مرتفع	المجموع
5.47	14.09	484	منخفض	
5.46	14.23	520	المجموع	

جدول رقم (31) يوضح نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري تقدير الذات والجنس والتفاعل بينهما على متوسط الاتزان الانفعالي

المتغير المقاس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الاحصائية	القرار الإحصائي
الاتزان الانفعالي	الجنس	0.009	1	0.009	0.000	0.986	غير دالة احصائياً
	تقدير الذات	116.964	1	116.964	3.931	0.048	دالة احصائياً
	التفاعل بين الجنس وتقدير الذات	1.123	1	1.123	0.038	0.846	غير دالة احصائياً
	الخطأ	15353.577	516	29.75			
	المجموع	120794.000	520				

أظهرت نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متغير الاتزان الانفعالي تعزى إلى الجنس ، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p)(0.98) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية ، وهي قيمة غير دالة إحصائيا كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متغير الاتزان الانفعالي تعزى إلى تقدير الذات، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.04) لإختبار (ف) أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وهي قيمة دالة إحصائيا، أما فيما يتعلق بالتفاعل فقد أظهرت النتائج عدم وجود تفاعل بين تقدير الذات والجنس في التأثير على الاتزان الانفعالي، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.84) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية وهي قيمة غير دالة إحصائيا، وعليه نرفض فرضية البحث لعدم تحققها .

ونعزي هذه النتيجة الى انه يمكن القول أن هناك عوامل أخرى تعزز الاتزان الانفعالي على غير الجنس و تقدير الذات ، هذا ما أكدته دراسة "نفين السيد 2009" و المراهق المتمدرس المتوافق نفسيا و المترن انفعاليا و حتما يكون له تقدير ذات مرتفع و تكوينه لعلاقات منسجمة مع بيئته الاجتماعية و انتمائه للمجتمع و تفاعله و التزامه الشخصي نحو ذاته و مدرسته و بيئته، نجد لديه علاقة طيبة مع أسرته و يشعر بحبها و تقديرها له ، فالأسرة تلعب دورا مهما و كبيرا في تحقيقها للمراهق توافقا شخصيا و ذاتيا و اجتماعيا، و هذا ما اشار اليه "كوبر سميث" أن المراهقين ذوي تقدير الذات المرتفع ناجحون في الأمور التي تتعلق بالمدرسة و قد وجد أنهم (كلا الجنسين) يتميزون بالحيوية و النشاط و يعبرون عن آرائهم بحرية و يتقبلون النقد و هذا يدل على توافقهم و اتزانهم النفسي الجيد حسب ما أشار اليه "قويدري علي 2015".

ومن جهة أخرى دلت النتائج الدراسة متفقتا بما جاءت بها "بابا عربي لطيفة 2012 حول عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والسلوك العدواني بعزل عامل الجنس و التخصص، و كذا وجود فروق بين الجنسين في تقدير الذات في الوسط المدرسي حسب دراسة "كوبر سميث 1975"، ومن جهة أخرى تقدير الذات مهم لثبات النواة الاسرية و تعزيز الشخصية و انماطها المختلفة من شأنه ان يعزز الحالة النفسية و الاستقرار الشخصي لذات المراهق بصفة عامة ، وفي دراسة "ببين روي و آخرون 2003" وجد أن الدعم الاكاديمي و الاسري يساهم في تنمية دعم مستوى تقدير الذات و الثبات النفسي ،الذي لم يعكس اي تأثير او دلالة على تقدير الذات لدى المراهقين و لم يظهر التباين بين الجنسين.

و في دراسة "لينش 2001 " اتضح من النتائج أن البنات سجلن تقدير ذات منخفض عن الأولاد في المراهقة المبكرة وعدم اتزان انفعالي،حيث يتصرف المراهق بشكل كلي في المجال الظاهري بدافع تحقيق الذات والسلوك الهادف لتحقيق النمو والتحرر من مقومات تطوره،ويضيف "روجرز " أن الواقع المحيط بالفرد والذي يدرك أهميته يختار استجابته على أساس ما يدركه، لا على أساس الواقع، ينظر "روجرز" إلى الإنسان نظرة متفائلة ،حيث يسعى الإنسان دائما إلى أن يكون أكثر فعالية في أثناء حياته ، فالخير والجدارة في الثقة والعقلانية كل ذلك من طبيعته، إن سلوك الفرد سلوك موجه يحدث من اجل إشباع حاجاته كما يدركها ، وكما يدرك أهمية كل حاجة من هذه الحاجات، ولكي نفهم سلوك الفرد فهما جيدا يجب أن نفسره من خلال الإطار المرجعي للفرد نفسه .

لذا من المهم جداً أن نكثر من التعزيزات الايجابية لسلوك الطفل والمراهق بشرط أن تكون تعزيزاتنا منطقية او موضوعية، وتشير الدراسات إلى صعوبة أن يحقق الإنسان ثقة بنفسه أو تقبلا لذاته أو تميزا في أدائه ما لم يكن تقديره لذاته عاليا بل وتشير دراسات أخرى إلى العلاقة الارتباطية بين تدني تقدير الشخص لذاته وبين إخفاقاته في عمله فكلما استطاع

شخص ما أن يرتقي بمعدل تقديره لذاته كلما حقق الرشد النفسي والعقلي والشخصي والمهني.

و استنتجت كلا من "سمية جميل و داليا خيرى 2012" أن العنصر الأساسي في موضوع جودة الحياة هي العلاقة الانفعالية بين الفرد وبيئته، هذه العلاقة التي تتوسطها مشاعر الفرد، ومدركاته فالإدراك ومعه بقية المؤشرات النفسية تمثل المخرجات التي تظهر من خلال نوعية حياة الفرد، ومن ثم يمكن النظر إلى مفهوم جودة الحياة من خلال إحساس الفرد بالرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها، وتحقيق الذات، وإدراك الفرد لقيمة الحياة التي يحياها، ومن ثم فإن الاستقرار النفسي تمثل شعورا شخصيا للفرد بالرغم من تأثر جودة الحياة في بعض الإمكانيات المادية إلا أن العوامل الذاتية هي المؤثر الأكبر في الشعور بالثبات النفسي و الانفعالي

وحاول "جابر محمد عيسى وريبع عبده رشوان 2006" دراسة الذكاء الوجداني وتأثيره في التوافق والرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي والصف الأول والثاني الإعدادي، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات الذكور والإناث في التعبير عن الانفعالات لصالح الإناث، بينما وجدت فروق في تنظيم الانفعالات لصالح الذكور، ولم توجد فروق دالة بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الذكاء الوجداني وأبعاد الإدراك الانفعالي والتعاطف واستخدام الانفعالات، وعدم وجود فروق دالة بين متوسطات درجات المجموعة العمرية المختلفة في الرضا عن الحياة كما أوضحت النتائج عدم وجود تأثير دال للتفاعل بين العمر والنوع على الرضا عن الحياة، أو بين العمر والنوع في الذكاء الوجداني إلا في بعد التعبير عن الانفعالات.

(سمية و داليا ، 2012، ص76)

فى حين أوضحت كلا من "أسماء السرسى و أماني عبد المقصود 2001" بعض ما أشار اليه باحثين بأن الذكور كانوا أكثر إدراكا للمساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء عن

الإناث (1984 Ferraro,et al). وقد أوضحت دراسات أخرى أهمية تأثير الجنس على إدراك المساندة الاجتماعية ولكنها لم توضح أيهما أكثر إدراكا للمساندة الاجتماعية من الآخر (Henderson et al, 1981, Husaini et al, 1982, فهد البيعة 1997). مما يوضح ضرورة توجيه الاهتمام إلى المزيد من البحث لمعرفة أثر الجنس على درجة إدراك المساندة الاجتماعية وأيهما لديه إدراكا أكثر للمساندة عن الآخر .

حيث أن الانسان في مرحلة المراهقة وعلى حد قول "اريسكون" في نظرية النمو النفسي الاجتماعي أن المراهق يسعى الى تأكيد وإثبات ذاته وبخاصة في المواقف الاجتماعية المهمة ، ومن دون شك فإن التفاعل مع جماعة الرفاق من المواقف المهمة بالنسبة للمراهق ، وصورة الفرد التي يعتقد أن الآخرين يرونه بها لها تأثير كبير على تقدير الذات، وأشار كلا من " قدوري الحاج و محمد الساسي الشايب 2015" في دراستهما للمراهق الى توصل العديد من الدراسات الى هذه النتيجة وهذا أمر طبيعي بحيث أن نجاح وإنتاج العمل الانساني متوقف كله على الخصائص النفسية في شخصية الانسان وخاصة تقدير الذات ، هذا الأخير الذي يؤثر على الانسان في شتى مهامه ، ولم نبالغ اذا قلنا بان نجاح وصلاح الفرد في حياته يتأثر بشكل كبير جداً على تقديره لذاته ، ويشير " كوبر سميث" الى ذلك بحيث يذهب الى أن " الاشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع يعتبرون انفسهم أشخاصاً هامين يستحقون الاحترام و الاعتبار فضلاً عن أن لديهم فكرة محددة لما يظنون أنه صواباً ، كما أنهم يملكون تصوراً طيباً لنوع الشخص الذي يكونه ، و يستمتعون بالتحدي و لا يضطربون عند الشدائد. وبوجه اخر فإن حصول التلميذ على درجات تحصيلية جيدة أو مرضية على الأقل هذا يجعل التلميذ يقيم نفسه تقييماً ايجابياً وهذا ما يسمح له بالمثابرة والاجتهاد من جديد لتطوير نفسه الى الاحسن.

5. عرض و مناقشة و تفسير الفرضية الخامسة:

نص الفرضية : يوجد أثر لكل من تقدير الذات والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما في الاتزان الانفعالي لدى المراهق المتمدرس بثانويات مدينة الأغواط.

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث بحساب تحليل التباين الثنائي بين درجات الطلبة في الاتزان الانفعالي، حيث يقيس إختبار تحليل التباين الثنائي مدى تأثير العامل الأول على حده، ومن ثم مدى تأثير العامل الثاني على حده، وفي النهاية يقيس مدى تفاعل العاملين معا على المتغير التابع، فهو يجيب على ثلاث أسئلة في نفس الوقت وبالضبط بإختبار :

1-الفروق بين المتوسط في العامل الأول (تقدير الذات).

2-الفروق بين المتوسط في العامل الثاني (التخصص الدراسي).

3-وجود تفاعل في مستويات العامل الأول مع مستويات العامل الثاني اي أن العاملين مستقلين في التأثير.

وفيما يلي عروض للنتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية والجدول رقم (32) يوضح نتائج هذا الفرض.

جدول رقم (32) يوضح الإحصاءات الوصفية للاتزان الانفعالي حسب تقدير الذات والتخصص الدراسي

الاتزان الانفعالي		العينة	التخصص الدراسي	تقدير الذات
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
4.64	16.14	28	علوم	مرتفع
6.75	15.75	8	آداب	

	المجموع	36	16.05	5.08
مرتفع	علوم	235	14.20	5.39
	آداب	249	13.98	5.54
	المجموع	484	14.09	5.47
المجموع	علوم	263	14.41	5.34
	آداب	257	14.04	5.58
	المجموع	520	14.23	5.46

جدول رقم (33) يوضح نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري تقدير الذات والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما على متوسط الاتزان الانفعالي

المتغير المقاس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الاحصائية	القرار الإحصائي
الاتزان الانفعالي	تقدير الذات	80.85	1	80.85	2.71	0.100	غير دالة احصائيا
	التخصص الدراسي	2.227	1	2.227	0.075	0.785	غير دالة احصائيا
	التفاعل بين	0.176	1	0.176	0.00	0.93	غير

تقدير الذات والتخصص الدراسي				6	9	دالة احصا ئيا
الخطأ	15350.67 5	516	29.74			
المجموع	120794.0 00	520				

أظهرت نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متغير الاتزان الانفعالي تعزى إلى تقدير الذات ، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.10) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية ، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متغير الاتزان الانفعالي تعزى إلى التخصص الدراسي، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.78) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، أما فيما يتعلق بالتفاعل فقد أظهرت النتائج عدم وجود تفاعل بين تقدير الذات والتخصص الدراسي في التأثير على الاتزان الانفعالي، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.93) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية وهي قيمة غير دالة إحصائياً، نرفض الفرض البديل الخاصة بتفاعل المتغيرين لعدم تحققه.

و عليه يمكن ان نقول انه لا يوجد تفاعل بين تقدير الذات و التخصص في تأثيرهما على الاتزان الانفعالي كون التخصص لم يكن له اي تأثير حسب مجموعة التطبيق اي العينة التي طبقنا عليها ، وكما ترى "نسرين الجمبي 2008 "فحكم الفرد على أهميته

الشخصية حيث يعكس الثقة بالنفس و يتضمن الاحساس بالرضا عن الذات أو عدمه بمعنى أنه تقييم للصفات المدركة عن الذات و هكذا يكون الاتزان الانفعالي ثابت و مستقر دون تأثير اذ ان الاتزان المستقر مرده تقدير الذات الايجابي ، و التخصص لم نلاحظه يؤثر على نتائج الاتزان الانفعالي كون المراهقين المتمدرسين من كلا الشعبتين في استقرار و ثبات انفعالي قار .

و ينظر لمفهوم تقدير الذات كتكوين معرفي منظم ومكتسب للمدركات الشعورية والتصورات وتقييمات الذات كذات مدركة، فيرى "ميد1962 " أن الذات هي في الأصل بناء اجتماعي أساسه الخبرة الاجتماعية ، وبالتالي فالذات و تقديرها تنمو في الإطار الاجتماعي من خلال التفاعلات والتعاملات الاجتماعية ، أما "روجرز" فيؤكد على أن مفهوم الذات ينتج عن تفاعل الكائن الحي مع البيئة التي يعيشها و هي البيئة المدرسية و الاسرية و الاجتماعية .

لقد استنتج "هانسن ومينارد 1973" في مراجعتهم للتراث أن مفهوم الذات وتقديرها السلبي ارتبط بالقلق وضعف الأداء المدرسي واستخدام المخدرات ، وهي النظرة التي يتبناها أيضاً "روزنبر1985" الذي وجد أن مفهوم الذات المضطرب والمتقلب قد أظهر ارتباطاً بمشاعر القلق والاكتئاب والامتعاض وعدم الطمأنينة (دليم ،2009،ص 52).

وقد اشارت كلا من "أسماء السرسى و امانى عبد المقصود 2000" في دراستهما للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وعدد من المتغيرات النفسية التى تتمثل فى: القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية، وتقدير الذات، والدافع للإنجاز، وذلك لدى عينة من المراهقين والمراهقات و أشارتا الى أهمية الدعم الانفعالى والمادى والأدائى الذى يتلقاه الفرد من قبل الآخرين المحيطين به من قبيل الأسرة، الأصدقاء، الجيران ،زملاء العمل أو الفصل ومدى قدرة الفرد على تقبل وإدراك هذا الدعم ، وأشار "فاروق عبد السلام 1976" الى كمون الشعور بالأمن النفسى فى شعور الفرد بتقبل الآخرين له وحبهم إياه وأنهم يعاملونه بدفء ومودة ، وشعوره بالانتماء إلى الجماعة وأن له دورا فيها، وإحساسه بالسلامة وندرة شعوره

بالخطر أو التهديد أو القلق، و عليه فان تقدير الذات عند المراهق خاضع لمجموعة من العوامل والمؤثرات وهي التي تتحكم في مستواه، كالعلاقة مع العائلة والمجتمع والتي تشمل الرعاية والشعور بالاهتمام والاحترام بالإضافة إلى تغير الأدوار الاجتماعية، يختلف مدى تقدير الفرد لذاته ونظرته إليها باختلاف الجو الأسري الذي نشأ فيه ونوعية العلاقة التي تسوده ، كما أن الأسلوب التربوي الذي يتبعه الآباء في تربية الأبناء يلعب دورا هاما في إدراك الفرد وتقديره لذاته"حامد زهران1985".

و حسب ما يرى " ساسي الشايب و قدوري الحاج 2015" يمثل تقدير الذات مفهوما مهماً في العملية التعليمية ، على اعتبار أن رؤية التلميذ لذاته بصورة حسنة وتقديره لها تقديراً ايجابياً يسهم في استنهاض قدراته وامكانياته بما يحقق به التوافق الدراسي والاجتماعي ، وتواكب مرحلة التعليم المتوسط مرحلة المراهقة المبكرة التي يميزها ظهور تغيرات فسيولوجية وجسمية وعقلية تنتقل الانسان من عالم الطفولة الى عالم الكبار ومن الاعتماد والانتكال الى الاستقلال ، ويظهر تجسيد تأكيد الذات في هذه المرحلة في محاولة المراهق النجاح في الدراسة والتوفيق في التحصيل الاكاديمي .

إن النظرة الشاملة للذات من مختلف الجوانب يمنحنا قدرا كبيرا من الفهم للذات، و بكل ما تحمله من مكونات وأبعاد وبكل ما يرتبط بها من مفاهيم، تلك المفاهيم التي تختلف وتتعدد باختلاف مكوناتها وأركانها وتأثيرها على الفرد وسلوكه، حيث أن تقدير الذات بمستوياته يمكن أن يتحكم بقدر كبير في سواء الفرد وجودة حياته النفسية بمختلف جوانبها خاصة إذا تعلق الأمر بالمراهق الذي هو في الواقع أكثر إستعداداً لأن يتأثر تقديره لذاته، وذلك بسبب العديد من العوامل والتي في مقدمتها وبشكل عام التغيرات الجسمية و النفسية و أزمة المراهقة.

6. عرض و مناقشة و تفسير الفرضية السادسة :

نص الفرضية : يوجد أثر لكل من المساندة الاجتماعية والجنس والتفاعل بينهما في الاتزان الانفعالي لدى المراهقين المتمدرسين بثانويات مدينة الأغواط.

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث بحساب تحليل التباين الثنائي بين درجات الطلبة في الاتزان الانفعالي، حيث يقيس إختبار تحليل التباين الثنائي مدى تأثير العامل الأول على حده، ومن ثم مدى تأثير العامل الثاني على حده، وفي النهاية يقيس مدى تفاعل العاملين معا على المتغير التابع، فهو يجيب على ثلاث أسئلة في نفس الوقت وبالضبط بإختبار :

1- الفروق بين المتوسط في العامل الأول (المساندة الاجتماعية).

2- الفروق بين المتوسط في العامل الثاني (الجنس).

3- وجود تفاعل في مستويات العامل الأول مع مستويات العامل الثاني أي أن العاملين مستقلين في التأثير.

وفيما يلي عروض للنتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية والجدول رقم (34) يوضح نتائج هذا الفرض.

جدول رقم (34) يوضح الإحصاءات الوصفية للاتزان الانفعالي حسب المساندة الاجتماعية والجنس

الاتزان الانفعالي		العينة	الجنس	المساندة الاجتماعية
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
6.20	12.65	20	ذكر	مرتفع
5.09	13	21	أنثى	
5.59	19	41	المجموع	
5.52	12.92	221	ذكر	منخفض

5.38	14.34	258	أنثى	
5.44	14.34	479	المجموع	
5.58	14.20	241	ذكر	المجموع
5.36	14.25	279	أنثى	
5.46	14.23	520	المجموع	

جدول رقم (35) يوضح نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري المساندة

الاجتماعية والجنس والتفاعل بينهما على متوسط الاتزان الانفعالي

المتغير المقاس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الاحصائية	القرار الإحصائي
الاتزان الانفعالي	المساندة الاجتماعية	76.318	1	76.318	2.55	0.110	غير دالة احصائيا
	الجنس	2.727	1	2.727	0.091	0.763	غير دالة احصائيا
	التفاعل بين المساندة الاجتماعية والجنس	2.784	1	2.784	0.093	0.760	غير دالة احصائيا
	الخطأ	15407.637	516	29.86			
	المجموع	120794.00	520				

أظهرت نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متغير الاتزان الانفعالي تعزى إلى المساندة الاجتماعية ، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.11) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية ، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متغير الاتزان الانفعالي تعزى إلى الجنس، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.76) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، أما فيما يتعلق بالتفاعل فقد أظهرت النتائج عدم وجود تفاعل بين المساندة الاجتماعية والجنس في التأثير على الاتزان الانفعالي، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.76) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية وهي قيمة غير دالة إحصائياً، و عليه نرفض الفرض البديل الخاصة بتفاعل المتغيرين لعدم تحققه.و يمكن ان نرد ذلك الى كون المراهق المتمدرس يتميز بثبات و استقرار راجع الى شخصية المراهق و حنكته في تسيير مراهقته و لم تشكل له أزمة بهاته العينة و بالتالي الرعاية الاسرية و الدعم الاسري و المدرسي و الاصدقاء لم يؤثر على نتائج البحث بل كان تحصيل حاصل حيث هذا ما اشار اليه" البدران و منصوري 2010 " كون المساندة الاجتماعية هي مقدار ما يتلقاه الفرد من دعم وجداني و معرفي و سلوكي ومادي من خلال الآخرين في بيئة اجتماعية و المدرسية.

وتشير دراسة "فهد دليم و جمال شفيق عامر 2004 " متفقتا مع دراستنا الى امكانية إرجاع نتيجة الفرض الحالي إلى أن المراهقين من الذكور في أثناء تلك المرحلة (المراهقة المبكرة) مازالوا بعيدين عن مجال تحمل المسؤولية أو إسناد المهام أو المتطلبات أو الأعباء، وأيضاً فهم لا ينتظر منهم القيام بأي أدوار بصورة محددة أو كبيرة ، كما هو الحال حينما يصلون إلى المرحلة التالية من نموهم (مرحلة المراهقة المتوسطة) ،وبالتالي فإن الأمور والأحوال المحيطة بهم شبه مستقرة إلى حد ما ولم تتعرض لأي ضغوط أو مشكلات أو

تغيرات، مما يجعل مستوى شعورهم بالوحدة النفسية في المستوى العادي و كلا الجنسين اثبت توازن و استقرار و لا يحتاج الى أي اسناد مضاعف بل اهتمام و رعاية متوازنة لكلا الجنسين،

ويذكر "خميس سالم الداسبي 2006" أن مفهوم جودة الحياة المتكاملة مع المساندة الاسرية مفهوم متعدد الأبعاد والجوانب، وينظر إلى جودة حياته من زوايا مختلفة، وهو مفهوم نسبي لدى الشخص ذاته وفقا للمراحل العمرية والدراسية والظروف والمواقف التي يعيشها، ولكن عندما ينظر إلى ربط هذا المفهوم بحاجات الفرد النفسية والاجتماعية والروحية والبدنية والعقلية، ويتم تلبية إشباع هذه الحاجات عندما تمثل الحاجات وإشباعها مقومات جودة حياة الفرد مركزا على بعدين :

◀ البعد السيكولوجي (النفسي): ويتعامل هذا البعد مع تنمية قدرات الفرد الروحية والنفسية والثقة وتقدير الذات

◀ البعد السوسولوجي (الاجتماعي): ويتعامل مع تنمية المهارات الاجتماعية المختلفة لدى الفرد من تقدير المجتمع، والذات الاجتماعية الفردية والاجتماعية، وتقدير العلاقات البيئية مع الآخرين. (الداسبي، 2006، ص135)

كما اتفقت الدراسة مع دراسة "بلال نجمة و مباح تقي الدين 2016" حول عدم وجود فروق دالة احصائيا في متغير المساندة الاجتماعية بين الذكور والاناث ،وذلك لأن المجتمع العربي عامة يتميز بالترابط بين أفرادهم مما يجعل الذكور والاناث يحصلون على مقدار متقارب من المساندة الاجتماعية و العائلية لهم، ونفس الفرصة في التعليم وهذا بدوره يجعل الفروق في المساندة تتلاشى بين الذكور والاناث ولا ينعكس على الاتزان و لا على التفاعل بين الجنس و المساندة في الاتزان الانفعالي

ويوضح "قشقوش 1985" أن المراهق يتعلم أن حاجاته الأساسية يمكن أن تشبع عن طريق التعلم الاجتماعي ، ويدرك أن قيامه بأدوار الراشدين ، هو السبيل الوحيد كي يحقق لنفسه مكانة أو نضجاً ، ومن ثم فإنه يسعى جاهداً كي يحقق هذا النضج ، ومن هنا نجد أن

المراهق في حاجة إلى أن يرتبط بآخرين يعيشون ما يعيشه من تطورات وتغيرات ، ويشعرون بما يشعر به من مشاعر وأحاسيس

ويرى كلا من "بابلو و بارلمان 1982 " أن الإنعزال الاجتماعي ، وهي تمثل إدراكاً ذاتياً للفرد بوجود نواقص في شبكة علاقاته الاجتماعية . فقد تكون هذه النواقص كمية مثل عدم وجود عدد كاف من الأصدقاء ، أو قد تكون نوعية مثل نقص المحبة أو الألفة مع الآخرين . (Peplau & Perlman ,1982 ,p.p 24-25) .

و يمكن ان نقدم صورة عامة لأهمية المساندة الاسرية و الوالدية من خلال ما توصلت له "أماني عبد المقصود 2012 "حيث ونظراً لأهمية المساندة الوالدية فإن دراستها قد يوفر قدراً من المعرفة يساعد الآباء على نهج أساليب مناسبة فى تنشئة أبنائهم وتقديم ما يتناسب مع سماتهم الشخصية مما قد يشعروهم بالنجاح والشعور بالرضا عن حياتهم. ويشير "حامد زهران 2005" إلى أنه يجب على الآباء مساندة وتشجيع أبنائهم فى مواقف النجاح، والأخذ بيدهم فى حالة الفشل، وألا تقدم لهم الحياة بصورة مشوهة عن طبيعة الحياة التى نحيها

تنسق دراستنا مع ماتوصلت إليه "راوية الدسوقي1997" وهذا يعكس تمتع الأفراد العاديين بقدرة على التعامل مع الآخرين وإدراك جيد من الشاب لأهمية العلاقات الشخصية التي تربطه بالآخرين كما تعكس نمواً جيداً للأنا والعلاقات مع الآخرين وشعوراً بالواجب والمسؤوليات والاهتمام بمشاعر الآخرين وقدرة على التعامل بوضوح مع الأهداف المهنية والتربوية والتخطيط المهني المستقبلي(دليم،مرجع سابق،ص23)

في حين " هيل 2012" يرى أن جودة الحياة الأسرية أبعادها تتضمن : التفاعل الأسري ،والوالدية ،وجودة الحياة الانفعالية ، و جودة الحياة الجسمية ، والدعم الاجتماعي، و البيئة المادية ، وجودة الحياة الأسرية اليومية، وجودة الحياة الاجتماعية، فالأفراد العاديون الذين يعيشون حياة طبيعية وسط أسرهم ويجدون الرعاية الوالدية والعطف والحنان والدعم المعنوي لاشك أنهم سيقفون توافقاً شخصياً ونفسياً واجتماعياً يؤدي إلى تطويرهم لمفهوم

ذاتي أكثر إيجابية، ويؤكد ذلك ما استنتجه "منسي2000" من أن العلاقة الوالدية القائمة على الإهمال والحرمان تؤدي إلى مفهوم ذاتي سلبي لدى المراهقين وبالتالي قيامهم بسلوكات مضادة للمجتمع.

7. عرض و مناقشة و تفسير الفرضية السابعة:

نص الفرضية : يوجد أثر لكل من المساندة الاجتماعية والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما في الاتزان الانفعالي لدى المراهقين المتمدرسين بمدينة الأغواط.

وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث بحساب تحليل التباين الثنائي بين درجات الطلبة في الاتزان الانفعالي، حيث يقيس إختبار تحليل التباين الثنائي مدى تأثير العامل الأول على حده، ومن ثم مدى تأثير العامل الثاني على حده، وفي النهاية يقيس مدى تفاعل العاملين معا على المتغير التابع، فهو يجيب على ثلاث أسئلة في نفس الوقت وبالضبط بإختبار :

1-الفروق بين المتوسط في العامل الأول (المساندة الاجتماعية).

2-الفروق بين المتوسط في العامل الثاني (التخصص الدراسي).

3-وجود تفاعل في مستويات العامل الأول مع مستويات العامل الثاني أن أن العاملين مستقلين في التأثير.

وفيما يلي عروض للنتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية والجداول رقم(36)و(37) توضح نتائج هذا الفرض.

جدول رقم (36) : يوضح الإحصاءات الوصفية للاتزان الانفعالي حسب المساندة الاجتماعية والتخصص الدراسي

الاتزان الانفعالي				
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	التخصص الدراسي	المساندة الاجتماعية
4.61	13.15	23	علوم	مرتفع
6.78	12.66	18	آداب	
5.59	12.92	41	المجموع	
5.40	14.53	240	علوم	منخفض
5.48	14.14	239	آداب	
5.44	14.34	479	المجموع	
5.34	14.41	263	علوم	المجموع
5.58	14.04	257	آداب	
5.46	14.23	520	المجموع	

جدول رقم (37): يوضح نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري المساندة الاجتماعية والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما على متوسط الاتزان الانفعالي

المتغير المقاس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الاحصائية	القرار الإحصائي
الاتزان الانفعالي	المساندة الاجتماعية	77.608	1	77.608	2.602	0.107	غير دالة احصائياً
	التخصص الدراسي	6.805	1	6.805	0.228	0.633	غير دالة احصائياً
	التفاعل بين المساندة الاجتماعية والتخصص الدراسي	0.049	1	0.049	0.002	0.968	غير دالة احصائياً
	الخطأ	15390.149	516	29.86			
	المجموع	120794.000	520				

أظهرت نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متغير الاتزان الانفعالي تعزى إلى المساندة الاجتماعية ، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.10) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية ، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متغير الاتزان الانفعالي تعزى إلى

التخصص الدراسي، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.63) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، أما فيما يتعلق بالتفاعل فقد أظهرت النتائج عدم وجود تفاعل بين المساندة الاجتماعية والتخصص الدراسي في التأثير على الاتزان الانفعالي، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.69) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وعليه نرفض فرضية البحث الخاصة بتفاعل المتغيرين لعدم تحققها. بحيث يمكن ان نقول بان المساندة الاجتماعية لم تؤثر على الاتزان الانفعالي للمراهقين بالعينة المدروسة و هو تحصيل حاصل كما تم وجود هذه النتيجة لما اهتم "بيريرا و آخرون 2008" ببحث أثر البيئة والدعم الأسري على التمسك بالعلاج وجودة الحياة و الثبات النفسي لدى البالغين، وتوصلت النتائج إلى أن الدعم والبيئة الأسرية المنظمة من تماسك أسري عال له إيجابيات مضمونة و يمكن ارجاع ذلك الى الحرص على التقدير الذاتي وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، والحرص على الاهتمام بالأنشطة الأدبية والعلمية والاجتماعية، والاهتمام بالتحكم في الانفعال الإيجابي أثناء الدراسة، وتنظيم وقت الأداء الأكاديمي، وجودة الحياة المساندة الأكاديمية و الاجتماعية و الاسرية ككل (سمية و داليا ،مرجع سابق،ص95)

ويفسر الباحثون ذلك بأن الشعور بالمساندة الاجتماعية ظاهرة عامة يستفيد منها المراهقون بصفة عامة وإن كانت بدرجات متفاوتة ،وأن عينة الدراسة بنوعيتها الأدبي والعلمي يمرون بظروف متشابهة في درجة إحساسهم بالمساندة حيث إن التحصيل الدراسي ،والرغبة في التفوق ،والتفكير في الطموحات المستقبلية ، وحاجتهم إلى المساندة والتوجيه والإرشاد للتخلص من مشاعر نقص تقدير الذات و الوحدة النفسية من قبل الزملاء والأسرة و الاسرة التربوية المحيطة بالمراهق المتمدرس ، وبذلك من الضروري جدا تفعيل دور الأسرة والمجتمع في المساندة الاجتماعية للمراهق الذي يعاني من العزلة و سوء تقدير الذات و نقص

المساندة وتحفيزه لتكوين علاقات اجتماعية وتسجيله في أنشطة فاعلة تجمع به بأصحابه وزملائه وبقية أفراد المجتمع

و ترى "اسراء زيدان 2012" أن المساندة الاجتماعية يتعدد اختلافها حسب كل أسرة وخبرة أفرادها، ومدى تأثير أفراد الأسرة على بعضهم البعض، ومدى تأثير المجالات الأسرية على بعضها البعض، وعدم وجود معيار لسلامة الحياة الأسرية لأن الأسرة هي التي تقرر الجودة بالنسبة لها

و اتفقت الدراسة مع ما أشارت اليه "بوعمامة ياسمينه 2011" حول دور المساندة الاجتماعية في الرفع من تقدير الذات و تبني استراتيجيات المقاومة الفعالة يساهم في تعزيز الشخصية الانسانية و عدم وجود فروق في المساندة الاجتماعية تعزى للتخصص .

و تتضح الصورة من خلال إدراك كل من الأبناء الذكور والإناث للمساندة الوالدية سواء من قبل الأب أو من قبل الأم وبين الشعور بالرضا عن الحياة لديهم، وكلما أدرك الأبناء أن السلوكيات الصادرة من والديهم هي سلوكيات مساندة له وتتسم بالحب والتشجيع والتقدير وإشعارهم بالثقة، والشعور بحب والديهم لهم والاستمتاع بقضاء بعض الوقت مع الوالدين، كلما زاد الشعور بالرضا عن الحياة لديهم وعليه :

من خلال إشباع الحاجات النفسية للمراهق المتمثلة في الكفاءة، والاستقلالية، والانتماء يمكن تحديد العمليات النمائية، وإن هذه الحاجات أساسية لجميع مراحل النمو المختلفة لديه، تتضمن هذه الحاجات الثلاث حاجات أخرى لاغنى عنها للفرد مثل: الحاجة للحب والمودة، والحاجة للأمن، والحاجة للإنجاز وتقدير الذات، وجميعها حاجات من شأنها أن تحقق وتشبع الحاجة للكفاءة، والاستقلالية، والانتماء، ومن ثم الوصول بالفرد إلى مستوى عال من الصحة النفسية

ويمكن ان نقول ان ما وصلت اليه "فيروز زرارقة 2008" في استنتاجها لدراسة "شوكي و ليدو 1994" أنه مع فساد الجو الأسري و نقص المساندة الاجتماعية والاعتداءات الجنسية و نمط الحياة المتحرر والفشل الدراسي ، يؤدي الى عدم الاتزان الانفعالي و كذا

اختلال في شخص الفرد و سوء تقديره لذاته،و ينعكس ذلك على مستواه الدراسي و تحصيله الأكاديمي و هذا ما نستنتجه من خلال نقص الدعم الاسري و الاجتماعي و الأكاديمي ينعكس على كلا تحصيل المراهقين في الشعبتين المدروستين و كذا ينعكس على جانبهم الشخصي و الانفعالي.

هذه النتيجة في مجملها تعكس أهمية الأسرة وتأثيرها في النمو النفسي الإيجابي للمراهق وإشاعة الأجواء العاطفية في وسط الأسرة .

و أهمية الأسرة ودورها الفاعل في تطوير مفاهيم ذاتية إيجابية لدى أبنائها(المفدى، 2004 ، ص111) خاصة وأن هذا المفهوم يبدأ في النمو في المراحل المبكرة من الطفولة وتلعب أساليب التنشئة والتربية في المؤسسات المجتمعية كالبيت والمدرسة والحي والمسجد والإعلام دورها في تشكيل مفهوم الذات وتكوينه لدى الشباب بما توفره من إشباعات لحاجاته النفسية وتحسيسه بالقبول من الآخرين من خلال مايعرف بالمرآة الاجتماعية، واعتبار تصرفات غير مقبولة من طرف بعض المراهقين يرجع بفقدانهم للأنساق الأسرية والاجتماعية الداعمة أو كنتيجة للعزلة البيئية والاجتماعية والوحدة النفسية التي يعانون منها.

الاستنتاج العام

من خلال عرض وتحليل ومناقشة فرضيات الدراسة ،و بناءا على النتائج المتوصل اليها يرى الباحث بأنه تتجلى الصحة النفسية في الشعور بالطمأنينة والأمان، والرضى عن الذات والقدرة على التفاعل الإجتماعي، والتكيف مع الواقع وحل المشكلات كل هذا ينعكس على الصحة النفسية التي هي حالة من الإتزان النفسي الناتج عن الثبات الإنفعالي، و عندما تكون البيئة المدرسية و البيئة الاجتماعية و البيئة الأسرية تقدم إسهامها المعهود و تؤدي دورها المنوط بها و تحقق الاشباع النفسي و الاجتماعي نستطيع أن نقول بأننا قدمنا مساهمة فعالة في بناء شخصية المراهق المتمدرس و اكسابه الرضا و احترام الذات و تقديرها .

ولا يولد الشخص حاملا لهذا السمة ولكن تنمو معه في ظل بيئة أسرية هادئة فيها التعاطف الثقة بالنفس بين الأفراد داخلها، فالحوار بين أفراد الأسرة يعتبر بمثابة توثيق لبناء الأسرة وتقوية التماسك بين أعضائها، فتحاور المراهقين مع أوليائهم يعتبر تعبيرا عن انفسهم لخبرات حياتهم و بيئتهم الاسرية و التربوية ،لان ذلك يحقق لهم اشباع للحاجات النفسية و الاجتماعية و صولا الى تحقيق الاتزان الانفعالي.

وبحدوث هذا التوافق والاتزان داخل الأسرة النواتية و الأسرة التربوية و الأسرة الاجتماعية لابد أن يكون المراهق قادرا على الوقوف بواقع التفاعلات المتعددة الاجتماعية التي تحدث داخل البيت و خارجه و بالبيئة المدرسية و تفاعلاته الصفية و التربوية ، فكل هذه الامور تأثر على شخصية و اتزان المراهق ابتداءا من ذاته الشخصية و تقديره لها ان قدرة المراهق المتمدرس في التحكم والسيطرة على انفعالاته والتعامل بمرونة مع الأحداث والمواقف الجارية منها والجديدة هو دلالة نفسية في تحكمه ببعدين مهمين حسب ما أشار إليه كلا من "نورة بوعيشة و سمية بن عمار 2013" هما:

* **البعد النفسي** ما يوافقه من اعتدال و توافق نفسي و اتزان وفق معايير محددة تؤدي به الى الشعور بالثقة و التحكم و الراحة النفسية .

* **البعد الاجتماعي** من قبيل اتجاهه و قيمته و تكوينه للعلاقات مع الآخرين بالبيئة التي يعيش فيها و مدى تأثيرها على ثباته و اتزانه الانفعالي التي ينعكس بدوره سلوكيا .
فالشخصية القوية والصحة النفسية الجيدة والمتزنة والتي تظهر وقت التعامل مع الضغوط والأزمات وتحقيق التوافق الإجتماعي غالبا ما تنبؤ بأثر ايجابي و وقع جميل على اتزان انفعال المراهق و تقديره الذاتي الواعي و السليم.

لبلوغ أهداف الدراسة استخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي التحليلي ، و استخدمت المقاييس التالية :

- ✓ تم استخدام مقياس تقدير الذات لكوبر سميث تقنين للباحث الجزائري بشير معمريّة
 - ✓ تم استخدام مقياس المساندة الاجتماعية للباحث الجزائري بشير معمريّة
 - ✓ تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي الصورة "أ" و الصورة "ب" للباحث هانز.ج. آيزنك ترجمة للمصريين محمد فخر الاسلام و جابر عبد الحميد جابر ، و تمت المعالجة السيكمترية للمقياسين من طرف الباحث الجزائري بشير معمريّة
- كما تكونت عينة الدراسة من 520 مراهقا و مراهقة متدرسين بـ 13 ثانوية من مدينة الأغواط(الجزائر).و توصلت الدراسة الى :

- تمتع المراهق المتمدرس بثانويات مدينة الاغواط بمستوى عال من الاتزان الانفعالي وبذلك تحققت الفرضية

- وجد فروق في الاتزان الانفعالي حسب تقدير الذات لدى المراهق المتمدرس بثانويات مدينة الأغواط وبذلك تحققت الفرضية

- عدم وجود فروق في الاتزان الانفعالي تعود الى المساندة الاجتماعية لدى المراهق المتمدرس بثانويات مدينة الأغواط وبذلك عدم تحقق الفرضية

- عدم وجود أثر لكل من تقدير الذات والجنس والتفاعل بينهما في الاتزان الانفعالي لدى المراهقين المتمدرسين بثانويات مدينة الأغواط وبذلك عدم تحقق الفرضية
- عدم وجود أثر لكل من تقدير الذات والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما في الاتزان الانفعالي لدى المراهقين المتمدرسين بثانويات مدينة الأغواط وبذلك عدم تحقق الفرضية
- عدم وجود أثر لكل من المساندة الاجتماعية والجنس والتفاعل بينهما في الاتزان الانفعالي لدى المراهقين المتمدرسين بثانويات مدينة الأغواط وبذلك عدم تحقق الفرضية
- عدم وجود أثر لكل من المساندة الاجتماعية والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما في الاتزان الانفعالي لدى المراهقين المتمدرسين بثانويات مدينة الأغواط وبذلك عدم تحقق الفرضية

وبذلك يمكن أن يشكّل الاتزان الانفعالي محورا هاما في النفس البشرية ولذا تجد لدى البعض مهارة إتقانه والبعض الآخر لا يستطيع إتقانه ، ومن وُهب اتزاننا عقلانيا و عاطفيا لا تستمليه الأهواء، فالتوجيه الذاتي يمكن أن يمارسه الفرد بجهد الفردى و أن يعدل من سلوكياته الرديئة و السلبية إذا لاحظها و سجلها و تابع يوميا تدريباته على التخلص منها و إبدالها بسلوكيات سوية مرغوبة.

عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ "إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَنَا إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ" سنن أبي داود

ويرى الباحث أن حالة الاتزان الانفعالي التي يمر بها المراهق عندما يمر من خلالها بنجاح ونضج انفعالي تضمن له الوسطية والاعتدال بين درجة الانفعال والمواقف التي يتعرض لها فهو يستطيع العيش في توافق اجتماعي وكيف نفسه مع البيئة المحيطة ويساهم بإيجابية في نشاطها. لذلك على الجميع إظهار الثقة بالمراهق والاحترام والإصغاء إليه و العمل على تكوين وتقوية منظومة التفكير الايجابي و تقوية الصلابة النفسية في بنائه الشخصي.

التوصيات و الاقتراحات

توصى الدراسة الحالية بما يلي:

- البقاء على المستوى العال من الاتزان الانفعالي لمجموعة الدراسة من خلال اطلاع مديري المؤسسات و المستشارين و المهتمين بشؤون المراهقين المتمدرسين بالثانويات التي تم اجراء الدراسة بها بما يحقق من مستوى جيد للصحة النفسية.
- أهمية المساندة الاجتماعية خاصة بشقيها الأكاديمي من طرف المدرسين و التربويين و الأسرية من العائلة صغيرا و كبيرا لما لها من دور في نجاح و ثبات المراهق و المراقبة.
- العمل على الرفع من قيمة تقدير الذات للمراهق من خلال :التحفيز و الدعم النفسي و الاجتماعي و التشجيع و المكافأة و الانصات و الاصغاء.
- تعديل أفكار المراهقين المتمدرسين تجاه المفاهيم الخاصة بالشخصية الإيجابية (التفاؤل، الأمل، السعاد، والشعور بالبهجة والمتعة، الاستمتاع بالحياة، وحب الحياة) و تتميتها والحرص على إتباعها في حياتهم دعماً لاستقرار حياتهم.
- التدريب على استراتيجية مقاومة التفكير السلبي، وتنمية مهارات التفكير الإيجابي و تنمية تقبل المساندة .
- الاهتمام بالبرامج الإرشادية من أجل تدريب المراهقين للتحرر من الانفعالات السلبية قدر الإمكان، والتأكيد على المهارات الإيجابية أو متغيرات الشخصية الإيجابية، والتدريب على الضبط/الاتزان الانفعالي، والتحكم في الذات وضبط الانفعالات والتمسك بالأمور الايجابية و المساعدة في بناء شخصيته و دعم ذاته .
- الاهتمام بموضوع الاتزان الانفعالي و ترجمة بعض النصوص الغربية خاصة، لنقص المراجع بالوطن العربي عموما و الجزائر خصوصا.
- تثمين دور مستشاري التوجيه و الأخصائيين النفسيين و البيداغوجيين و الأروطونيين العاملين بمجال الصحة المدرسية على مستوى المقاطعات التي عملنا بها دراستنا و على المجهودات التي يقومون بها و التسهيلات التي قدموها لنا.
- تماشيا و التقدم العلمي و التكنولوجي يجب الاهتمام و توعية المراهقين و تنمية قدراتهم المعرفية.
- التوعية المستمرة و تفعيل دور جمعيات أولياء الأمور لمتابعة المستجدات و التطورات النفسية و الاجتماعية و الأكاديمية لأولادهم.
- التعامل السلس و المرونة في التفاعل بين النظام المدرسي و التربوي و المشكلات النفسية و الاجتماعية للمراهقين و الأسرة.

- أهمية الارشاد النفسي و التوجيه و الدعم النفسي للمراهقين للحفاظ على اتزانهم الانفعالي و الرفع من تقديرهم لذواتهم و الارتقاء بمستوى التعاملات الأسرية و الاجتماعية و شبكة العلاقات الاجتماعية خاصة و التقنيات الحديثة و العوالم الافتراضية (فايسبوك ، انستغرام ، تويتر، سكايب،يوتوب،.... الخ)الذي اقتحم الخصوصية و أبدل الأسرة الحقيقة بأسرة افتراضية .

دراسات وبحوث مقترحة:

- من خلال ما تم الاطلاع عليه و حسب النتائج المتحصل يقترح الباحث الطالب ما يلي :
- الاتزان الانفعالي في علاقته بكل من جودة الحياة لدى الاطفال اليتامى وأثره على التوافق النفسي.
- الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من العبء المعرفي و مستوى الطموح لدى فئات عمرية مختلفة.
- الاتزان الانفعالي و تقدير الذات في علاقتهما بالصلابة النفسية لدى مراحل عمرية مختلفة.
- الاتزان الانفعالي و المساندة الاجتماعية في علاقتهما بالتفكير الايجابي لدى فئات عمرية مختلفة.
- علاقة الاتزان الانفعالي بالحوار الاسري لدى المراهقين
- أثر كل من الدعم الاجتماعي و الاسري و تقدير الذات على الصحة النفسية و تفاعلهم مع الاتزان الانفعالي
- العلاقة بين تقدير الذات و الاتزان الانفعالي على التحصيل الدراسي
- أثر بعض الخصائص الشخصية و الانفعالية على مستوى الطموح و التحصيل المعرفي

الخاتمة

الخاتمة

من خلال العرض السابق للدراسة نلاحظ أن الموضوع المدروس قد حظي بمجمل متغيراته باهتمام عدد لا بأس به من الباحثين و المتتبعين للشأن الشخصي و النفسي للمراهق بصفة عامة و المتمدرس بصفة خاصة، و قد مس شريحة تحتاج حقا منا الدراسة و الاهتمام و الرعاية ، حتى الموضوعات المتناولة من قبيل تقدير الذات و المساندة الاجتماعية و الاتزان الانفعالي و ما لهم من تأثير على الحياة النفسية و الاجتماعية للمراهق خاصة في بيئته الاجتماعية و المدرسية و أثرها على تكوينه الشخصي و الذاتي.

على هذا الأساس فإن نتائج هذه الدراسة تعتبر إسهاما جديدا في هذا الموضوع، كونه يعد متشعبا و متشعبا، إذ يمكن تناوله من جوانب مختلفة تبعا لأهداف كل باحث والمداخل التي يستخدمها لذلك.

وفي الختام نقول حاول الطالب الباحث و بالتعاون مع الاسرة التربوية و البيداغوجية التقرب من التلاميذ المراهقين المتمدرسين من خلال التنظيم و العمل و المجالات أثناء التطبيق و كذا اعادة التطبيق .

إن هذه الدراسة تتطلب مزيدا من التعمق والمعالجة حتى يمكن الإلمام بالجوانب المختلفة للموضوع ، قد يظهر هذا التعمق في شكل دراسات أخرى متعددة تساهم في تفصيل الحياة النفسية و الشخصية و البنائية للمراهق و قد تأخذ منحى النموذج العملي الحديث في تناول متغيرات الدراسة حسب النماذج و الدراسات العالمية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

القرآن الكريم و السنة النبوية.

أولا : قائمة المراجع بالعربية:

- 01- أبو رياش ،حسن ،و آخرون.(2006).الدافعية و الذكاء العاطفي .ط1. الاردن : دار الفكر
- 02- أبوزيد ،ابراهيم أحمد.(1987).سيكولوجية الذات والتوافق.الإسكندرية: دار المعرفة.
- 03- الأسدي ،سعيد جاسم و مروان، عبد المجيد ابراهيم.(2003).الارشاد التربوي - مفهومه و خصائصه - ط1. الاردن: ب د ن
- 04- آمال،ابراهيم الفقي.(2013).فاعلية برنامج إرشادي في تنمية التواصل الاجتماعي لدى مريضات السرطان وأثره على جودة الحياة الأسرية . مصر :كلية التربية بجامعة بنها
- 05- أنس، محمد قاسم.(2002) .أطفال بلا أسر، ط 2. الأردن: الدار العلمية بعمان
- 06- آن ،يونج.(2008).قياس الصحة عرض لمقاييس جودة الحياة.(ترجمة حسين، حشمت) . ط1 . القاهرة :مجموعة النيل العربية.
- 07- آيزنك ،هانز جورج.(1992).الأبعاد الاساسية للشخصية.(ترجمة محمد،عبدالخالق). الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية
- 08- آيزنك، هانز جورج.(1969).الحقيقة والوهم في علم النفس،(ترجمة قدوري، حنفي و رؤوف ،نظمي).القاهرة : دار المعارف.
- 09- بشرى ،اسماعيل أحمد.(2004 ا).المساندة الاجتماعية و التوافق المهني . القاهرة : مكتبة الانجلو مصرية.
- 10- بشرى، اسماعيل أحمد.(2004 ب).المساندة الاجتماعية للعمال (WSSI).مصر : مكتبة الانجلو مصرية

- 11- بطرس ،حافظ بطرس.(2008).**التكيف و الصحة النفسية للطفل . ط1**.عمان : دار المسيرة للنشر
- 12- بوحوش، وداد و قديسة، فدوى.(2007).**محاضرات علم نفس النمو للطفل و المراهق**. ارسال خاص ببرامج التكوين عن بعد- الجزائر :المدرسة العليا للأساتذة في الاداب و العلوم الانسانية بقسنطينة
- 13- بوداود ، حسين.(2014).**النفس البشرية عند ابن قيم الجوزية . ط1**.سوريا : دار وحي القلم
- 14- جبل،فوزي محمد.(2000).**الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية**.الاسكندرية: المكتبة الجامعية
- 15- جون ،أ .دورانت.(2007).**الانضباط الايجابي ماهو و كيف يمكن تطبيقه -حماية الطفولة بالسويد**. مصر: مؤسسة انقاذ الطفل السويدية، المكتب الاقليمي للشرق الاوسط و شمال افريقيا -مركز سينيا
- 16- الحارثي،إبراهيم بن احمد مسلم.(2003).**نحو إصلاح المدرسية في القرن الحادي والعشرين**. الرياض: مكتبة الشقري دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- 17- حجازي، مصطفى.(2015).**الأسرة وصحتها النفسية، المقومات، الديناميات، العمليات . ط1**.المغرب:المركز الثقافي العربي بالدار البيضاء و لبنان: جاندارك
- 18- الحريري ،رافدة و لامامي،سمير.(2011).**الارشاد التربوي و النفسي بالمؤسسات التربوية. ط1**.عمان :دار المسيرة للنشر و التوزيع.
- 19- حسين ،طه عبد العظيم.(2007).**العلاج النفسي المعرفي. ط1**.الإسكندرية: دار الوفاء
- 20- الخالدي ،أديب.(2002).**المرجع في الصحة النفسية. ط2**.ليبيا : الدار العربية للنشر و التوزيع المكتبة الجامعية غريان.

- 21- خضر، عماد الدين.(2015).**تدني الذات .ط1**.الاردن : موقع زيرو بوانت -مركز تشخيص و تدريب الاطفال الذين يعانون من صعوبات تعليمية و مشكلات دراسية .
- 22- الداهري ، صالح حسن.(2005).**مباديء الصحة النفسية .ط7**.عمان : دار وائل.
- 23- داودي ،محمد و بوفاتح،محمد.(2007).**منهجية كتابة البحوث العلمية و الرسائل الجامعية.ط1**.الجزائر: دار ومكتبة الاوراسية بالجلفة.سلسلة ابحاث مخبر اللغة العربية و آدابها بجامعة الاغواط
- 24- دبله ،خولة عبد المجيد.(2014).**دور التصدع الأسري المعنوي في ظهور الإغتراب النفسي لدى المراهق** .الاردن: دار الجنان للنشر و التوزيع
- 25- دبور ،عبد اللطيف و الصافي ،عبد الحكيم.(2007).**الارشاد المدرسي بين النظرية و التطبيق** .عمان:دار الفكر
- 26- الدسوقي ،كمال.(1979 أ).**علم النفس و دراسة التوافق** .لبنان: دار النهضة العربية للنشر
- 27- الدسوقي ،كمال.(1979 ب).**النمو التربوي للطفل و المراهقة،ط1**،بيروت : دار النهضة العربية
- 28- دليم ،فهد و شفيق ،جمال عامر.(2004).**الشعور بالوحدة النفسية لدى عينات من المراهقين والمراهقات بالمملكة العربية السعودية، السعودية: مركز البحوث التربوية**
- 29- الرشيدى، بشير صالح.(2008).**التعامل مع الذات .ط2**، الكويت : إنجاز العالمية للنشر والتوزيع
- 30- زراقة ،فيروز.(2008).**محاضرات في علم اجتماع التربية.ط1**.الجزائر: دار بهاء الدين للنشر و التوزيع بقسنطينة
- 31- الزق ،أحمد يحي.(2009).**علم النفس .ط1**.عمان :دار وائل للنشر
- 32- زهران ، حامد عبد السلام.(1977 أ).**علم نفس النمو الطفولة والمراهقة** .القاهرة: عالم الكتب للنشر .

33- زهران ،حامد عبد السلام.(1985 ب).علم النفس النمو. ب ط، لبنان: دار العودة
بيروت

34- زهران ،حامد عبد السلام.(1997 ج).الصحة النفسية والعلاج النفسي.ط3. القاهرة:
عالم الكتب للنشر والتوزيع

35- السرسى ،أسماء و أمانى ،عبد المقصود.(1998ب).مقياس المساندة الاجتماعية .
القاهرة : مكتبة الانجلو مصرية.

36- سهير،أحمد كامل.(2003).الصحة النفسية و التوافق.ط2.مصر:مركز الاسكندرية
للكتاب

37- سهيل ،عواد.(ب ت).عبقريّة التميز (نظرية الاتزان و قيادة الذات) .مصر :مكتبة
الانجلو المصرية.

38- السيد، يحيى محمد يوسف.(2007).المساندة الاجتماعية و علاقتها بالسلوك
التوافقى لدى المراهقين المتخلفين عقليا. مصر : جامعة الزقازيق

39- سيغموند ،فرويد.(2000).الموجز في التحليل النفسي .(ترجمة سامي ،محمود
و عبد السلام ، النقاش).القاهرة: مكتبة الأسرة.

40- سيلجمان، مارتن، إي.بي.(2003).ما الذي يمكنك تغييره.ط1،الرياض : مكتبة
جرير

41- الشاويش ،زهير.(1988).صحيح الجامع الصغير و زيادته -الفتح الكبير-
،ط3.المجلد 2.

42- شقير،زينب.(1999).سيكولوجية الفئات الخاصة و المعوقين.القاهرة : مكتبة
النهضة المصرية.

43- شكشك ،أنس.(2007).استكشاف الذات.ط1.سوريا:دار النهضة للدراسات والنشر
والتوزيع بحلب

- 44- الشناوي ، محمد محروس وعبد الرحمان، محمد السيد.(1994).المساندة الاجتماعية و الصحة النفسية : مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية .ط1.القاهرة :مكتبة الانجلو مصرية.
- 45- شويخ،أحمد.(2007).اساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة من الأورام السرطانية - مع تطبيقات على حالات أورام المثانة السرطانية - . ط1 . القاهرة :ايتراك للنشر و التوزيع.
- 46- الصرفي ،محمدع الفتاح حافظ.(2001).البحث العلمي دليل تطبيقي للباحثين.ط1. الاردن: جامعة الزيتونة الاردنية و دار النشر وائل
- 47- عادل، عبد الله محمد.(2000).دراسات في الصحة النفسية.ط1.الاردن:دار الرشاد
- 48- عابدة، ذيب عبد الله محمد.(2010).الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة.ط1.الاردن:دار الفكر ناشرون وموزعون
- 49- عبد الباري ، محمد داود.(2004).الصحة النفسية.ط1.مصر : إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع بكلية الآداب جامعة بنها
- 50- عبد الحليم، محمد السيد و آخرون.(2009).الأسس النفسية لتنمية الشخصية الإيجابية للمسلم المعاصر.الجزء الأول. بغداد :دار ايتراك للطباعة والنشر، القاهرة: دار المأمون للطباعة
- 51- عبد العزيز ،محمد عادل.(2011). قوة التفكير الإيجابي .ط1.مصر: جمعية وادي التكنولوجيا
- 52- عبد الغفار، عبد السلام.(1978).مقدمة في الصحة النفسية.القاهرة : دار النهضة العربية
- 53- عبد الله ،معتز سيد.(2000).بحوث في علم النفس الاجتماعي و الشخصية.المجلد الثالث .القاهرة: دار غريب

54- عبد النبي ، صابر سامية.(2010).صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة ببناها كلية الصحة النفسية .مصر: بحوث منشورات التربية

55- عكاشة ،أحمد.(1998).الطب النفسي المعاصر. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

56- علوي ،اسماعيل و زغبوش، بنعيسى.(2009).العلاج النفسي المعرفي :مدخل الى تدبر صعوبات الحياة اليومية و التخفيف من المعاناة اليومية ط1.الاردن :عالم الكتاب الحديث

57- علي ،عبد السلام علي.(1997ب).النفس انفعالاتها و أمراضها.بيروت : دار واسط

58- علي ،عبد السلام علي.(2005ج).المساندة الاجتماعية و تطبيقاتها العملية في حياتنا اليومية ط1.القاهرة : مكتبة الانجلو مصرية.

59- العومي ،مهى.(2015).ضعف تقدير الذات الاسباب و العلاج -استشارات نفسية-. السعودية :مكتبة اون لاين

60- عون،علي.(2015). مشكلات المراهقة و كيفية التعامل معها ط1.الجزائر:دار الضحى للنشر و الاشهار بالجلفة.

61- العيتي ،ياسر(2006).الذكاء العاطفي نظرة جديدة في العلاقة بين الذكاء و العاطفة. دمشق: دار الفكر

62- العيسوي ، عبد الرحمان.(2001).علم النفس الشواذ و الصحة النفسية.ط1. لبنان: دار الراتب الجامعية.

63- فايد، علي حسين.(2004).علم النفس المرضي السيكيوباتولوجي.ط1. القاهرة: طبية للنشر

64- فرد، ملسون.(2007).الشباب في مجتمع متغير.(ترجمة يحي، مرسي عبد بدر).ط1.الاسكندرية:دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر

65- قحطان،الظاهر أحمد.(2004).مفهوم الذات بين النظرية و التطبيق ،عمان :الاردن

66- القوسي ،عبد العزيز.(1975).أسس الصحة النفسية. مصر: مكتبة النهضة العربية المصرية

67- كاميليا،عبد الفتاح.(1984).مستوى الطموح و الشخصية.ط2.بيروت:دار النهضة العربية للطباعة و النشر

68- كريمان ،بدير.(2004).الرعاية المتكاملة للاطفال . القاهرة: عالم الكتب

69- الكندري،أحمد مبارك.(1996).علم النفس الاسري .ط2.الكويت :مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع.

70- اللالا ،زياد كامل و آخرون.(2014).أساسيات التربية الخاصة.الاردن : دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة

71- مالك ،سليمان مغول.(1981).علم نفس الطفولة و المراهقة. دمشق: مطابع مؤسسة الوحدة.

72- مالهى ،رانجيت سينج و ريزنر ،روبيرت دبلو.(2006).تعزيز تقدير الذات -إعادة بناء و تنظيم نفسك للنجاح في الالفية الجديدة .قسم التنمية البشرية .الرياض :مكتبة جرير.

73- مايكل ،راتر.(1991).الحرمان من الأم :إعادة تقييم .(ترجمة ممدوحة،سلامة) . القاهرة : مكتبة الانجلو مصرية

74- مرسي ،محمد سعيد.(2012).حقيقة المراهقة .مصر: مؤسسة زاد للنشر و التوزيع

75- مرسي،كمال.(2000).السعادة وتنمية الصحة النفسية-مسؤولية الفرد في الاسلام و علم النفس .الجزء 1 . القاهرة :دار النشر للجامعات

76- مطاوع ،ابراهيم.(2004).اعرف نفسك علم النفس الجميع .مصر:الدار العالمية للنشر و التوزيع

- 77- معروف ،أمل عواد.(1987).أساليب الامهات في التطبيع الإجتماعي للطفل في الأسرة الجزائرية .لبنان : مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع، دار الفرقان للنشر والتوزيع
- 78- معمريه ،بشير.(2012أ).علم نفس الذات -تقنين استبيانات على المجتمع الجزائري-.الجزائر:دار الخلدونية للنشر و التوزيع.
- 79- معمريه ،بشير.(د ت ب).دراسات في علم النفس.الجزائر:دار الخلدونية للنشر و التوزيع.
- 80- منصور ،عبد المجيد أحمد و الشربيني، زكريا احمد.(2001).السلوك الانساني بين الحرية الارادية ومنظور علم النفس المعاصر.ط1. القاهرة: دار الفكر العربي
- 81- المهدي ،محمد ع الفتاح.(2007).الصحة النفسية للمرأة -صور من العبارة النفسية - ط1. مصر: دار اليقين للنشر والتوزيع
- 82- المياحي ،جعفر عبد كاظم.(2010).الحياة الوجدانية .ط2. الاردن :كنوز المعرفة
- 83- ميزاب ،ناصر.(2013).اشكالية مفهوم الذات -عبر مقاربات نفسية مختلفة- ط1 . الاردن : دار وائل للنشر و التوزيع.
- 84- نوري ،حافظ.(1981).المراهقة دراسة سيكولوجية.بيروت :المؤسسة العربية للدراسات.
- 85- الوقفي ،راضي.(1998).مقدمة في علم النفس.ط3.الاردن : دار الشروق للنشر و التوزيع بعمان.

ثانيا : القواميس و المعاجم و الموسوعات باللغة العربية :

- 86- ادريس ،سهيل.(2003).**المنهل قاموس فرنسي عربي ط1**.بيروت :دار الآداب
- 87- حداد ،عصام و جعفر، حسان.(2011).**المنبع الموسع -قاموس عربي عربي ط1**. بيروت: دار صبح . المغرب :ايديسوفت بالدار البيضاء
- 88- رولان،دورون و فرنسواز ،بارو.(2012).**موسوعة علم النفس معجم المصطلحات - شرح المعاني ط1**.لبنان:عويديات للنشر و التوزيع
- 89- الشربيني،لطفى.(2003).**معجم مصطلحات الطب النفسي**. الكويت :مركز تعريب العلوم الصحية وجامعة الدول العربية من سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة.
- 90- العايد ،أحمد ،و أحمد، مختار عبده ،و صالح،جواد طعمه.(1989).**المعجم بالعربية الأساسية . النشر (د ب) :المنظمة العربية للتربية و الثقافة و العلوم-توزيع لاروس**.
- 91- الفيروز، أبادى.(1987).**القاموس المحيط ط1**.بيروت : دار الكتب العلمية
- 92- الفيشاوي ،سعد.(1996). **معجم علم النفس المعاصر ط1**.القاهرة:دار العلم الجديدة.
- 93- كميل، اسكندر حشمة و صبحي، حموي و آخرون.(2000).**المنجد في اللغة العربية المعاصرة ط1**. بيروت : دار المشرق
- 94- لحام ،محمد الهادي و محمد ،سعيد و زهير،علوان.(2005).**قاموس لغوي عام ط1**.بيروت :دار الكتب العلمية.
- 95- مجمع اللغة العربية.(1996).**المعجم الوسيط.الجزء1**.القاهرة: جمهورية مصر العربية

96- موسوعة علم النفس والتربية.(2001).المدرسة والتثقيف - التربية والتعليم الحديث،
الجزء الثامن .الاردن

ثالثا : قائمة المجلات والدوريات والوثائق باللغة العربية:

- 97- الأحسن،حمزة.(2015).الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية
و انعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم -دراسة ميدانية في البلدية و تيبازة- . مجلة
العلوم النفسية و التربوية .المجلد 1. العدد 1. الجزائر :جامعة الوادي.(ص ص188-215)
- 98- أحمد، عبد الخالق ومايسة،النيال.(1991).الدافع للإنجاز وعلاقته بالقلق والانبساط
،دراسات نفسية.رابطة الأخصائيين النفسيين .مجلد 1.عدد4.القاهر (ص ص35-75)
- 99- إخلاص ،محمد عبد الرحمان.(2015).مفهوم الذات لدى المعاقين بصريا :دراسة
حالة المعاقين بصريا باتحاد المكفوفين بود مدني ولاية الجزيرة -السودان .مجلة جيل
البحث العلمي .ع10،لبنان :طرابلس فرع ابو سمراء (ص ص111-127)
- 100- أرجايل، مايكل.(1993).سيكولوجية السعادة .(ترجمة فيصل، يونس). سلسلة عالم
المعرفة .العدد (175) .الكويت
- 101- اسماعيل ،الهلول و عون ،محيسن.(2013).المساندة الاجتماعية و علاقتها بالرضا
عن الحياة و الصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية فاقدة الزوج .مجلة النجاح للابحاث
للعلوم الانسانية .المجلد 27.العدد 11 .جامعة نابلس بفلسطين(ص ص 2207-2236)
- 102- الاشول ،عادل عزالدين.(1990).دراسة ميدانية عن العلاقة بين النضج الانفعالي
التحصيل الدراسي.مجلة كلية التربية.العدد5، مصر :عين شمس.(ص ص 31-65)

103-أصلان، المساعد، و التح ،زياد.(2014).تقدير الذات وعلاقته بدافعية التعلم لدى
طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت في ضوء بعض المتغيرات. مجلة المنارة
المجلد 20. العدد 2/ب.السعودية : الرياض (ص ص 38-75)

104-أمينة،محمد مختار.(1994).العلاقة بين المساندة الاجتماعية و العصابية لدى
المراهقين.مجلة التربية .العدد 1.السنة العاشرة.مصر:جامعة المنوفية

105-بلال ، نجمة و مراح ،تقي الدين.(2016).المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا
عن الحياة لدى التلاميذ الراسبين في شهادة البكالوريا-دراسة ميدانية في ولاية تيزي
وزو-مجلة دراسات.العدد 47 .الجزائر: جامعة عمار ثلجي بالاغواط (ص ص 102-
113)

106-بن الزاهي ،منصور و الأسود ،الزهرة.(2014).الاتزان الانفعالي و علاقته بالتدريس
الابداعي لدى عينة من أساتذه الجامعة الجزائرية ،مجلة العلوم النفسية و الاجتماعية
العدد 12. الجزائر : جامعة بسكرة

107-بني يونس ، محمد.(2005).علاقة الاتزان الانفعالي بمستوى تأكيد الذات عند
عينة من طلبة الجامعة الاردنية ،مجلة جامعة النجاح للأبحاث في العلوم الانسانية .المجلد
19. العدد 3 . فلسطين: جامعة النجاح .(ص ص 895-931)

108-بوشدوب ،شهرزاد.(2014).المساندة الاجتماعية و اثرها على بعض العوامل
الشخصية و استراتيجيات التعامل مع الضغط المدرسي .مجلة اتحاد الجامعات العربية
للتربية و علم النفس .المجلد 12.العدد 1 . مصر

109-بوسنة ،محمود.(2009).تأملات حول مدى فعالية الاصلاحات التربوية في
الجزائر.دفاتر المخبر . العدد 5.الجزائر: كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية بجامعة بسكرة
(ص ص 6-22)

- 110- بيومي ،محمد خليل.(1996).المساندة الاجتماعية و ارادة الحياة و مستوى الالم لدى المرضى بمرض مفضي الى الموت .مجلة علم النفس .العدد 37 . مصر
- 111-تفاحة ،جمال السيد.(2005).الشعور بالوحدة النفسية و المساندة الاجتماعية من الالباء الاقران لدى الاطفال العميان .مجلة المنصورة .الجزء 1.العدد 58. مصر : جامعة المنصورة (ص ص 125-151)
- 112-الجبوري ،أزهار و العبيدي ،صباح.(2013).تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية .مجلة جامعة تكريت للعلوم .المجلد 20 .العدد 5.العراق:جامعة تكريت (ص ص 256-303)
- 113-جمعه ،دنيا صاحب.(2014).سمة قلق المنافسة و علاقته بالاتزان الانفعالي لدى اللاعبات المتقدّمات في الساحة و الميدان .مجلة كلية التربية الرياضية للبنات .المجلد 13.العدد 1.العراق : جامعة بغداد (ص ص 99-108)
- 114-جواد ،زينب حميد.(2014).الاتزان الانفعالي للمعلمات وعلاقته بسنوات خدمتهن برياض الاطفال .مجلة العلوم النفسية.العدد 17 .العراق : جامعة بغداد(ص ص 17-46)
- 115-جوزال ،كمال.(1997).القراءة و علاقتها بالتدعيم الاسري .مجلة دراسات نفسية. المجلد 7.العدد 1.القاهرة :جامعة القاهرة
- 116-حامد ، الحدراوي و عباس ،مزعل و خالدية ،عطا.(2014). دور المساندة الاجتماعية في تدعيم سلوك المواجهة و المقاومة للاحباطات في العمل دراسة تطبيقية في ديوان جامعة الكوفة .مجلة مولد المنتدى كلية علم النفس .العدد 55.العراق: جامعة الكوفة (ص ص 265-309)
- 117-حمام ،فادية كمال ،و الهويش ،فاطمة خلف.(2010).الاغتراب النفسي و تقدير الذات لدى خريجات الجامعات العاملات و العاطلات عن العمل . مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية و النفسية . العدد 2 .السعودية:جامعة ام القرى.(ص ص 63-138)

118-خاطر، هبة الله السيد خاطر محمد.(2011) العجز المتعلم وعلاقته بتقدير الذات والاكتئاب لدى طلاب الجامعة. دورية كلية الآداب. العدد49.مصر: جامعة المنصورة. (ص 583 – 619)

119-الدسوقي ،جدي محمد.(1998ج).دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن.المجلة المصرية للدراسات النفسية.العدد 20 .المجلد08 .مصر (ص ص157-200)

120-الربيعه ،فهد.(1997).الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة _ دراسة ميدانية .مجلة علم النفس .العدد 43. القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب (ص ص 30_49)

121-رضوان ،شعبان جاب الله و هريدي ، عادل محمد.(2001) . العلاقة بين المساندة الاجتماعية و كلا من مظاهر الاكتئاب و تقدير الذات و الرضا عن الحياة .مجلة علم النفس . العدد 58 . القاهرة:جامعة القاهرة (ص ص 72-104)

122-الزعبي ،أحمد محمد.(2005).العلاقة بين الاكتئاب وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين .مجلة العلوم التربوية. العدد.8. العراق :بحوث ودراسات بالانبار (ص ص52-107)

123-زقار،رضوان.(2015). الوقف كإحياء للصورة الرمزية للأب المتوفي و كسند للنمو السوي لليتيم.مجلة دراسات . العدد 34 .الجزائر: جامعة الاغواط.(ص ص -)

124-زلوف ،منيرة.(2009).تقدير الذات عند الأطفال المصابين بالصرع. مجلة الدراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية.العدد13، الجزائر:جامعة الجزائر.(ص ص120-142)

125-زياد ،بركات.(2010).الشخصية الانبساطية و العصابية و تاثيرهما في الذاكرة قصيرة المدى و الذاكرة طويلة المدى لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في طولكرم .مجلة

جامعة النجاح للأبحاث في العلوم الانسانية .المجلد 24 .العدد 1، فلسطين: جامعة النجاح
(ص ص 80-107)

126- السرسري ،أسماء و أمانى ،عبد المقصود. (2001 أ) .المساندة الاجتماعية كما
يدركها المراهقين وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية.مجلة البحوث النفسية والتربوية.
العدد7،السنة 11. مصر:جامعة المنوفية(ص ص 1-49)

127- السلطاني ،ناجح.(2006).العدوانية وعلاقتها بتقدير الذات .مجلة أهل البيت .
المجلد1. العدد 3.العراق:جامعة أهل البيت .(ص ص 105-132)

128- سمية، طه جميل و داليا ،خيرى عبد الوهاب.(2012).جودة الحياة في ضوء بعض
الذكاءات المتعددة لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية من تخصصات مختلفة .مجلة
دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP) . العدد 22. الجزء 1 . مصر: رابطة
التربويين العرب

129- السمياري،نجاح.(2010).المساندة الاجتماعية و علاقتها بالامن النفسي لدى أهالي
البيوت المدمرة خلال العدوان الاسرائيلي على غزة ديسمبر 2008 .مجلة جامعة النجاح
لأبحاث العلوم الانسانية.المجلد24.العدد8.فلسطين: جامعة الاقصى بنابلس(ص
ص2151-2186)

130- سويف ،مصطفى.(1966).الاتزان الوجداني محور من محاور الشخصية. مجلة
العربي.العدد 9.الكويت: جامعة الكويت الحكومية(ص ص 88-121)

131- الشافعي،سهير ابراهيم.(2013).العلاقة بين المشكلات النفسية و الدراسية
و الاسرية و الاجتماعية و بين مفهوم الذات لدى عينة من المراهقين . مجلة كلية التربية
. مج 24 .العدد94. ح 1. مصر: جامعة بنها.(ص ص 121-157)

132- شاهين ،محمد أحمد ،و فداء ،سمارة ناصر.(2014).الاغتراب النفسي و علاقته
بتقدير الذات لدى طلبة جامعتي القدس و القدس المفتوحة في فلسطين . مجلة جامعة

القدس المفتوحة للابحاث و الدراسات التربوية النفسية .المجلد 2.العدد 7 . فلسطين:جامعة
القدس المفتوحة . (ص ص55-92)

133- شند ،محمد سميرة.(2001).تقدير الذات و المساندة الاسرية للمرأة، مجلة كلية
التربية. العدد 25.القاهرة:زهراء الشرق

134- صالح،أحمد، محمد.(1995). مقياس تقدير الذات لطلاب الجامعة. العدد 6. السنة
الثالثة.مجلة التقويم النفسى والتربوي.فلسطين: تصدر عن جماعة القياس والتقويم التربوي
الفلسطيني(ص ص210-230).

135- صالح،سعيدة.(2012).سمات الشخصية في منظور العوامل الخمسة الكبرى
للشخصية. مجلة الباحث.العدد 6.الجزائر:المدرسة العليا للاساتذة ببوزريعة جامعة الجزائر2
(ص ص34-42)

136- طالب،ناصر حسين.(2011).الشخصية المبدعة ناتج اسهام العوامل الخمسة
الكبرى و تفاعلات كل متغيرات الانبساط و الجنس والتخصص و المرحلة الدراسية.مجلة
العلوم النفسية .العدد 19 .العراق:مركز البحوث النفسية بجامعة بغداد (ص ص1-37)

137- عبد الامير ،نصر حسين.(2011).تقدير الذات وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين
الناشئين والشباب بكرة السلة.مجلة علوم التربية الرياضية.المجلد 4 .العدد 3.العراق:جامعة
بابل.(ص ص295-330)

138- عبد الرزاق، عماد علي.(1998).المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة
بين المعاناة الاقتصادية و الخلافات الزوجية .مجلة دراسات نفسية . المجلد 8 .العدد 13
مصر (ص ص13-39)

139- عدنان،مارد جبر و السيد،دري كاظم.(2012).أساليب التعامل مع أحداث الحياة
الضاغطة و علاقتها بالاتزان الانفعالي لدى المرشدين التربويين.مجلة جامعة كربلاء
العلمية .المجلد 10 .العدد 3.العراق:جامعة كربلاء أنساني (ص ص71-99)

140- عرار، سامية و خنفار، سامرة. (2014). الإلتزام بالسلوك الأخلاقي وقاية من الأمراض النفسية. مجلة دراسات. العدد 33. الجزائر: جامعة عمار ثليجي بالاغواط. (ص ص 108-129)

141- عرفات ،فضيلة السبعراوي. (2008). قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد اعداد المعلمين و المعلمات الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم و التفتيش و الاعتقال من قبل قوات الاحتلال الامريكي و اقرانهم الذين لم يتعرضوا لها - دراسة مقارنة - . مجلة التربية و العلم . المجلد 15. العدد 3. العراق: كلية التربية بجامعة الموصل (ص ص 267-293)

142- علي ،عبد السلام علي. (2000 أ). المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية . مجلة علم النفس . العدد 53 . السنة (14) . القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب (ص ص 6_22)

143- عمومن ،رمضان. (2014). مؤشرات تحقيق الامن النفسي و الصحة النفسية في الوسط المهني. مجلة دراسات. العدد 32. الجزائر : جامعة الاغواط. (ص ص 49-65)

144- عمومن، رمضان و جقيدل، سمية. (2014). المساندة الاجتماعية بين تحقيق الصحة النفسية و الاندماج الاجتماعي للشباب . مجلة العلوم الاجتماعية . العدد 9. الجزائر : جامعة عمار ثليجي بالاغواط. (ص ص 169-178)

145- عناد ،بشرى مبارك . (2012 ب). جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج. مجلة كلية الآداب . العدد 99 . العراق : جامعة بغداد (ص ص 714-771)

146- عناد ،بشرى مبارك . (2008 أ). الإسناد الاجتماعي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى شرائح اجتماعية مختلفة من النساء الأرامل . مجلة الفتح . العدد 32 . العراق :جامعة ديالي (ص ص 186-225).

- 147- غماري، فوزية.(2012).ظاهرة المضايقة بين القران بمقاطعة الجزائر غرب و علاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ التعليم المتوسط .مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية و علم النفس .المجلد 10 .العدد4 .سوريا:جامعة دمشق كلية التربية
- 148- فادية ،كامل حمام.(2010) .الاغتراب النفسي و تقدير الذات لدى خريجات الجامعة العاملات و العاطلات عن العمل .مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية و النفسية.المجلد 2 .العدد2 . السعودية: جامعة أم القرى
- 149- فايد، حسين.(1998).الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية.مجلة رانم.المجلد8. العدد2.القاهرة:رابطة الأخصائيين المصريين النفسيين المصرية(رانم)(ص ص 153-192)
- 150- الفحل ،نبيل محمد.(2000).دراسة تقدير الذات و دافعية الانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في كل من مصر و السعودية (دراسة ثقافية) .مجلة علم النفس .ع 54 .السعودية (ص ص 6-25)
- 151- فدعوس ،عدنان عمر ونصر،الكيلاني و السيد،النمراوي.(2012).قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة الانبار.مجلة كلية التربية الرياضية العدد 12.العراق : جامعة الانبار.(ص ص 96-129)
- 152- قدوري الحاج ،محمد ،الساسي الشايب.(2015). تقدير الذات (الرفاقي و المدرسي و العائلي) وعلاقته بمستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط .مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية. العدد 18.الجزائر: جامعة ورقلة(ص ص 183-195)
- 153- قويدري ،علي.(2015).تصميم برنامج تدريبي مقترح يعتمد على مهارات الذكاء الوجداني لخفض مستوى العصابية لدى عينة من طلبة البكالوريا -دراسة ميدانية بولاية الاغواط- .مجلة دراسات .العدد 35.الجزائر: جامعة عمار ثلجي بالاغواط.(ص ص 190-212)

- 154-كفافي، علاء الدين.(1989). تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي، دراسة في عملية تقدير الذات. المجلة العربية للعلوم الإنسانية. العدد 39. مج (9). الكويت :مجلس النشر العلمي الكويتي بجامعة الكويت.
- 155-ماجدة ،عباس علي.(2013).المساندة الاجتماعية و علاقتها و تقييم الاداء لآمرات الطلّاع و مساعداتهن في المخيم الكشفى .مجلة العلوم الانسانية بكلية التربية للعلوم الانسانية .سلسلة أ .مجلد 21.العدد 1 .العراق:جامعة بابل بالعراق.
- 156-مبارك،سليمان سعيد.(2008).الاتزان الانفعالي و علاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين و أقرانهم العاديين.مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية.المجلد 7.العدد2. العراق: كلية التربية بجامعة الموصل (ص ص 65-91)
- 157-المرشدي،محمد موسى.(1987).دراسة معملية لمستوى الطموح وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة . مجلة كلية التربية.العدد9.مصر:جامعة المنصورة (ص ص392-420)
- 158--مسكين،عبد الله و مكي،محمد.(2014) الفروق في العصابية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية،دراسة ميدانية لدى معلمي مقاطعة س م بن علي 03 بمديرية التربية لولاية غليزان. مجلة دراسات نفسية و تربوية.العدد 13،الجزائر: مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية بجامعة قاصدي مرباح بورقلة (ص ص85-102)
- 159-المطوع ،محمد بن عبد الله.(2006).تأثير الطلاق في تقدير الذات لدى الأبناء- دراسة مسحية على عينة من طلاب الصف الاول الثانوي بمدينة الرياض.مجلة رسالة التربية وعلم النفس.العدد 27.السعودية:جامعة الملك سعود(ص ص 20-51)
- 160-المفدى ،عمر.(2004).فهم نفسية الأطفال . في نحو تربية أفضل لأطفالنا . سلسلة المحاضرات التربوية .العدد1 .السعودية: كلية التربية جامعة الملك سعود بالرياض. (ص ص 109-119)

161- المنصوري ، أمل ، و البدان ، هناء. (2010). مستوى التفاعل الاجتماعي و علاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة قسم الارشاد النفسي. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الانسانية. المجلد 35 . العدد 2 . مصر (ص ص 100-132)

162- ميسوم ، ليلي و بن دحو، فتيحة. (2016). الاضطرابات الانفعالية و المزاجية لدى حالات الشروع في الانتحار عند المراهق -دراسة ميدانية على عينة من المراهقين الشارعين في الانتحار بولاية تلمسان بالجزائر. مجلة العلوم الاجتماعية و الانسانية . العدد 19. لبنان: مركز جيل البحث العلمي (ص ص 173-192)

163- النجار، نبيل و آخرون. (2011). المساندة الاجتماعية وتقدير الذات و الوحدة النفسية و علاقتها بالتحصيل الاكاديمي و المستوى الدراسي و الجنس لدى المراهقين بمؤتة، مجلة مؤتة للبحوث و الدراسات. العدد 1. المجلد 26. الاردن: سلسلة العلوم الانسانية و الاجتماعية

164- نفين، صابر السيد. (2009). ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد لتعديل السلوك اللاتوافقي للأطفال المعرضين للانحراف. مجلة كلية الآداب . العدد 26، مصر: جامعة حلوان (ص ص 695-748)

165- نمر ،سهام كاظم. (2011). أحلام اليقظة و علاقتها بتقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية. مجلة العلوم النفسية. العدد 19. العراق: مركز البحوث النفسية بجامعة بغداد (ص ص 201-248)

166- هادي ،صالح رمضان. (2012). الاتزان الانفعالي لدى المرشدين التربويين. مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية . المجلد 19 . العدد 10 . العراق : جامعة تكريت (ص ص 532-569)

167-يوسفى ،حدة.(2010). دور المساندة الاجتماعية في الحفاظ على الصحة النفسية و الجسدية. مجلة دراسات. العدد 13. الجزائر: جامعة عمار ثليجي بالاغواط. (ص ص 62-90)

رابعاً: الرسائل العلمية:

168-أبوسلامة ،ماجد محمد.(2014).فاعلية برنامج تدريبي في خفض الاغتراب النفسي و القلق الاجتماعي و أثره على فاعلية الذات و الكفاءة الاجتماعية و الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مصر :أطروحة دكتوراه غير منشورة .معهد البحوث و الدراسات العربية .جامعة الدول العربية المنظمة العربية للتربية و الثقافة و العلوم بالقاهرة.

169-أبوعزام ،أمل علاء الدين.(2005).اساليب مواجهة الضغوط و علاقتها ببعض سمات الشخصية.مصر:اطروحة دكتوراه غير منشورة.قسم الدراسات النفسية و الاجتماعية .معهد الدراسات العليا للطفولة بعين شمس

- 170- أبوعمشة ،ابراهيم باسل.(2013). الذكاء الاجتماعي و الذكاء الوجداني و علاقتهما بالشعور بالسعادة لدى طلاب مراهقين بالجامعة في محافظة غزة. فلسطين: رسالة ماجستير غير منشورة .كلية التربية بجامعة الازهر بغزة
- 171- أحمان ،لبنى.(2012). دور كل من المساندة الاجتماعية و مصدر الضبط الصحي في العلاقة بين الضغط النفسي و المرض الجسدي .الجزائر: اطروحة دكتوراه في علم النفس العيادي غير منشورة . جامعة الحاج لخضر بباتنة .
- 172- أمزيان ،زبيدة.(2007). علاقة تقدير الذات للمراهق لمشكلاته و حاجاته الارشادية - دراسة مقارنة على ضوء متغير الجنس-.الجزائر:رسالة ماجستير غير منشورة .قسم علم النفس بجامعة باتنة
- 173- إياد ،عبد الله زقوت.(2013).تقدير الذات و علاقتها بالافكار العقلانية و اللاعقلانية و المهارات الحياتية لدى الدعاة في محافظات غزة.فلسطين:رسالة ماجستير غير منشورة.كلية التربية بجامعة الازهر بغزة .
- 174- آيت مولود ،يسمينه.(2011). تقدير الذات و علاقته بظهور السلوك العدواني عند النساء المتأخرات في سن الزواج -دراسة مقارنة-.الجزائر: رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس وعلوم التربية .كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية .جامعة مولود معمري - تيزي وزو -.
- 175- بابا عربي،لطيفة.(2012).تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بتقريت.الجزائر:رسالة ماجستير غير منشورة تخصص علم النفس العيادي كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة
- 176- بلكيلاني،ابراهيم بن محمد.(2008).تقدير الذات و علاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوصلو في النرويج.الدنمارك :رسالة ماجستير كلية الآداب و التربية.الاكاديمية العربية المفتوحة .

177-البليهي ،عبد الرحمان بن محمد.(2008).أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الابناء و علاقتها بالتوافق النفسي دراسة ميدانية على طلاب المرحلة الثانوية بمدينة بريدة.السعودية:رسالة ماجستير غير منشورة في الرعاية و الصحة النفسية. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

178-بن جامع ،ابراهيم.(2010).الذكاء الانفعالي و علاقته بفعالية القيادة ،الجزائر: رسالة ماجستير غير منشورة . كلية علم النفس. جامعة منتوري بقسنطينة.

179-بن دهنون،سامية شيرين.(2012).المشاكل الاسرية و التربوية للمراهق المتمدرس- دراسة مقارنة بين التلاميذ الفاشلين و غير الفاشلين دراسيا - .الجزائر:رسالة ماجستير غير منشورة.تخصص دراسة الجماعات و المؤسسات بمدرسة الدكتوراه . كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية بجامعة وهران

180-بوتفنوشت ،مصطفى.(1994).العائلة وتكيفها مع البناء الذاتي الحديث -دراسة ميدانية في مدينة البويرة- .الجزائر: اطروحة دكتوراه غير منشورة في علم الاجتماع .كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية بجامعة الجزائر2

181-بورنان، حنان.(2010).العنف في الوسط المدرسي وعلاقته بتقدير الذات عند تلاميذ الطور الثانوي .الجزائر:رسالة ماجستير غير منشورة.

182-بوعمامة،ياسمينه.(2011).دور المساندة الاجتماعية في الرفع من تقدير الذات و تبني استراتيجيات المقاومة الفعالة عند الطلبة الراسبين في امتحان البكالوريا.الجزائر:رسالة ماجستير غير منشورة في علوم التربية جامعة بوزريعة-الجزائر2-

183-التميمي، محمود كاظم.(1999).خبرات الأسر المؤلمة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الاسرى العراقيين العائدين.العراق:أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية الاداب. الجامعة المستنصرية

184- جبران، يوسف، عاقل. (2015). المساندة الاجتماعية و علاقتها بالتوافق الشخصي والاجتماعي -دراسة مقارنة بين مرحلتي التعليم الثانوي و التعليم الجامعي في مدينة طرطوس. سوريا: أطروحة دكتوراه غير منشورة في علم النفس النمو . كلية التربية بجامعة دمشق

185- جمبي ،نسرین بنت صلاح.(2008).تقدير الذات و المساندة الاجتماعية لدى عينة من مجهولي الهوية و معروفى الهوية من الذكور و الاناث بمنطقة مكة .السعودية : رسالة ماجستير غير منشورة .كلية التربية قسم علم النفس ارشاد نفسي.جامعة أم القرى .

186- الجميلي ،علي خضر.(2005).أثر العلاج الواقعي و المهارات الاجتماعية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الاعدادية .العراق: أطروحة دكتوراه غير منشورة.كلية التربية. الجامعة المستنصرية

187- حمري، صارة.(2012).علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلامذة الثانوي. الجزائر: رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الاجتماعية تخصص الصحة النفسية و التكيف المدرسي بجامعة وهران

188- الحميدي ، محمد ضيدان الضيدان.(2003).تقدير الذات و علاقته بالسلوك العدوانى لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض .السعودية:رسالة ماجستير.كلية الدراسات العليا قسم العلوم الاجتماعية. جامعة الرياض

189- حنان ،عبد العزيز.(2012).نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات .الجزائر:رسالة ماجستير في علم النفس .جامعة تلمسان

190- الخريبي ،هالة فاروق.(2002).اساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الابناء من الجنسين و علاقتها بالاتزان الانفعالي في المرحلة العمرية 14-17 سنة(تقدير الذات ،المساندة الاسرية و الاجتماعية).مصر:أطروحة دكتوراه غير منشورة في الفلسفة و دراسات الطفولة.جامعة عين شمس.

191- خلف، شاكراً. (2000). الاعتمادية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في الأردن. فلسطين: أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية. الجامعة المستنصرية.

192- دبابي، بوبكر. (2007). تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية و علاقته ببعض المتغيرات -دراسة ميدانية بمدينة ورقلة - .الجزائر: رسالة ماجستير في علم النفس التربوي غير منشورة. جامعة قاصدي مرباح .

193- دليم، فهد عبد الله. (2009). الفروق في أبعاد مفهوم الذات لدى المراهقين والشباب السعودية: أطروحة دكتوراه غير منشورة في التربية. جامعة الملك سعود بالرياض

194- دياب، مروان عبد الله. (2006). دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة و الصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين. فلسطين: رسالة ماجستير غير منشورة بكلية التربية. الجامعة الإسلامية بغزة.

195- الديداموني، شيماء احمد. (2009). المساندة الاجتماعية و علاقتها بالموهبة الابتكارية للمراهقين. مصر: رسالة ماجستير غير منشورة في التربية تخصص الصحة النفسية . جامعة الزقازيق.

196- راضي، زينب. (2008). الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى و علاقتها ببعض المتغيرات. فلسطين: رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة.

197- الرحيلي، أماني محمد. (2012). المساندة الأكاديمية و أثرها على الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة طيبة. المملكة العربية السعودية: رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة طيبة للتربية

198- ريان، محمود اسماعيل. (2006). الاتزان الانفعالي و علاقته بكل من السرعة الادراكية و التفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة. فلسطين : رسالة ماجستير تخصص الصحة النفسية بكلية التربية جامعة الازهر بغزة

- 199- الزبيدي ،سالم على.(2009).تقدير الذات و وجهة الضبط لدى الطلاب المحرومين و غير المحرومين من الوالدين بالمرحلة المتوسطة لمحافظة الليث.السعودية:رسالة ماجستير غير منشورة في الارشاد النفسي .كلية التربية بأم القرى .
- 200- الزبيدي ،يونس خليفة.(1997).جودة القرار و علاقته بالاتزان الانفعالي و موقع الضبط لدى المدراء العاملين.العراق:أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية الآداب الجامعة المستنصرية.
- 201- ساعو،مراد.(2010).تأثير السند الاجتماعي بابعاده المختلفة في الصحة النفسية لدى مرضى الغدة الدرقية.الجزائر:رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس العيادي. جامعة تيزي وزو.
- 202- سكيك ،سهى محمد.(2012).هوية الأنا وعلاقتها بالتفكير الخلفي لدى المراهقين الايتام.فلسطين:رسالة ماجستير غير منشورة.كلية التربية بالجامعة الاسلامية بغزة
- 203- سمور، أحلام نعيم.(2012).المسايرة -المغايرة وعلاقتها بالتوكيدية و الاتزان الانفعالي لدى طلبة الصف الحادي عشر.فلسطين: رسالة ماجستير غير منشورة.تخصص الصحة النفسية بكلية التربية .الجامعة الاسلامية بغزة
- 204- الشاعر ،درداح.(2005).اتجاهات الطلبة الفلسطينيين في محافظات غزة نحو المخاطر وعلاقتها بكل من المساندة الاجتماعية و قيمة الحياة لديهم .مصر :رسالة دكتوراه غير منشورة .جامعة عين شمس بمصر بالتعاون مع جامعة الاقصى بغزة.
- 205- شاهين ،محمد أحمد ،وحمدي محمد نزيه .(2007). درجة تقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين و علاقتها بالتفكير اللاعقلاني-فاعلية برنامج ارشادي عقلاني انفعالي في تحسينها .فلسطين:- رسالة ماجستير غير منشورة -جامعة القدس المفتوحة .رام الله.

- 206- شيبى ،فاطنة فردوس ،و ايمان تاج.(2015).التفكير الايجابي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة سنة اولى ماستر علم النفس و علوم التربية و الارطفونيا .الجزائر: مذكرة ماستر العلوم الاجتماعية تخصص الارشاد و التوجيه. جامعة عمار ثلجي الاغواط .
- 207- صادق ،عبد الكريم ايمان.(1997).دراسة مقارنة في التوافق الدراسي والتحمل الدراسي ودافع الانجاز الدراسي.العراق: رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب بالجامعة المستنصرية .
- 208- ضحيك ،محمد سلمان.(2004).القيم المتضمنة في سلوكيات قادة النشاط الكشفى في مدارس محافظات غزة و علاقتها بالاتزان الانفعالي.فلسطين: رسالة ماجستير غير منشورة .كلية التربية بعلم النفس .الجامعة الاسلامية بغزة.
- 209- الظاهر،دينا حسين.(2008).فاعلية برنامج ارشادي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية و تقدير الذات لدى المعاقات حركيا .مصر: أطروحة دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص الصحة النفسية غير منشورة -جامعة عين شمس -
- 210- عائدة ،عبد الهادي حسنين.(2004).الخبرات الصادمة و المساندة الاسرية و علاقتها بالصحة النفسية للطفل .فلسطين:رسالة ماجستير غير منشورة بكلية التربية.الجامعة الاسلامية بغزة.
- 211- عبير، بنت محمد حسن الصبان.(2003). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيکوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة. المملكة العربية السعودية: اطروحة دكتوراه في الصحة النفسية كلية التربية للبنات قسم علم النفس و التربية غير منشورة .جامعة ام القرى - مكة المكرمة .
- 212- العتيبي ،أسماء خليوي.(2006).الحاجات النفسية و علاقتها بتقدير الذات لدى الاطفال المحرومين من الرعاية الوالدية .الرياض :رسالة ماجستير غير منشورة .كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية

- 213- عودة، محمد محمد. (2010). الخبرة الصادمة و علاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط و المساندة الاجتماعية و الصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة .فلسطين:رسالة ماجستير غير منشورة.كلية التربية. الجامعة الاسلامية غزة.
- 214-قارة، سعيد. (2009).المساندة الاجتماعية وعلاقتها بتقبل العلاج عند المصابين بارتفاع ضغط الدم الاساسي .الجزائر:رسالة ماجستير في علم النفس العيادي تخصص علم النفس الصحة .جامعة الحاج لخضر بباتنة
- 215-قور، وعلی محمد. (2010).مساهمة في دراسة محاولة الانتحار عند المراهق بعد تعرضه لصدمة الفشل الأسباب و استراتيجيات التكفل النفسي.رسالة ماجستير غير منشورة. الجزائر: كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية تخصص عيادي بجامعة منتوري بقسنطينة.
- 216-الكردي ، فوزية ابراهيم. (2012).الإسناد الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى افراد الجالية الفلسطينية المقيمة في المملكة العربية السعودية.الدانمارك:رسالة ماجستير غير منشورة.الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك -كلية الآداب والتربية.
- 217-محمد ، كمال حمدان. (2010).الاتزان الانفعالي و القدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية.فلسطين:رسالة ماجستير غير منشورة ارشاد نفسي. الجامعة الاسلامية بغزة
- 218-محمود ، محمد سعيد. (2007).قوة الانا و الشعور بالمسؤولية و الضبط الزائد "العداية" لدى المراهقين المعوقين بصريا و المبصرين.الاردن:رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية بالجامعة الاردنية .
- 219-المسعودي، عبد عون عبود. (2002).قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة. العراق: رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية (ابن الهيثم). جامعة بغداد

- 220- منى ،الدغيثر.(2008).المهارات الاجتماعية من منظور اسلامي و علاقتها بالذكاء الاجتماعي و الانفعالي و التحصيل الدراسي و الحالة الاجتماعية و السن لدى الطالبات اليافعات .السعودية: رسالة دكتوراه غير منشورة .كلية التربية بجامعة الملك فيصل
- 221- المياح ،سلطان بن عبد الله محمد.(2006).الفروق في مفهوم الذات والسلوك الاجتماعي والانفعالي لدى ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية والعاديين من تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمملكة العربية السعودية.مملكة البحرين:رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الخليج العربي
- 222- الهنداوي ،محمد حامد.(2011).الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة.فلسطين:رسالة ماجستير غير منشورة بكلية العمران.جامعة الازهر بغزة.
- 223- ولاء ،عبد المنعم العشري.(2007).المساندة الاجتماعية وعلاقتها بضغط الحياة والاكئاب لدي العاملات .مصر:رسالة ماجستير غير منشورة . كلية الآداب جامعة المنصورة .
- 224- يونسى،تونسية.(2012).تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين و المراهقين المكفوفين-دراسة ميدانية بولاية تيزي وزو و الجزائر العاصمة. الجزائر: رسالة ماجستير تخصص علم النفس المدرسي.جامعة تيزي وزو .

خامسا: قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- 225- Bandura, A.(1977). Self -efficacy : Toward an unifying theory of behavioral change. Psychological Review,84, pp.191-215.
- 226- Bean .Ray R et Al.(2003)The impact of parental support behavioral control and psychological control on the academic achievement and self-esteem of african american and european american adolescents.journal of adolescent .research .vol.18. N :5.pp.523-599
- 227- Bray Wendy W and Chris Ledger L.(2011). insight into Self-Esteem.published by CWR.in Finland by WS Book well .ISBN: 978-1-85345-663-3.pp19-21
- 228- Caplan G. (1981) mastery of stress : psychosocial aspects . American journal of psychiatry (138) pp 413 _420 .
- 229- Dakof, G.A. & Taylor, S.E. (1990).Victims perceptions of social support: What is helpful form whom? Journal of Personality and Social Psychology,vol 58: pp.80-89.
- 230- Daniel Clay, Vivian L. Vignoles, and Helga Dittmar D.(2005)Body Image and Self-Esteem Among Adolescent Girls: Testing the Influence of Sociocultural Factors.University of Sussex. journal of research on adolescence, vol 15.N4,pp 451–477
- 231- Ebrahim, S. (2003): Dieting, Body Weight, Body Image and Self-Esteem in Young Woman: Doctors' Dilemmas ,USA, MJA, 178,pp 607 – 611.
- 232- Funnell.Melanie.Abekjempe M(2007).lav elvfolelse. oversatte .av petter .roen .Nerwage Trondheim .tapir .Akademisk.forlag .p11
- 233- Graziani.p.et Swendersen .J.(2004) **le Stess :emotions et strategies d'adaptation**.paris :nathan.

- 234- Guilford,J.P(1959) **Personality**,Mc Graw Hill ,Book Company inc,New Yourk.usa
- 235- Hayes,N. and Stratton,P.(2003).**A Student's Dictionary of Psychology**. 4th ed, London: Arnold Publishers
- 236- Hildebrandt, D. (2007): **Relationship between Body Image and Self-Esteem of Ninth and Twelfth Graders**, from: www.uwstout.edu/lib/theis/2007.
- 237- Hobfoll, S.E. & Lieberman. J.R. (1987).Personality and social resources in immediate and Continued stress- resistance among women .Journal of personality and Social Psychology .vol52:pp.18-26.
- 238- House .J. S .(1981) **Work stress and Social Support** , New York : Reading Mass,addison–Wesley,Lew Addison Cummings, Melbourne Wesley Cummings .
<http://course1.winona.edu/cfried/journal/2006>
- 239- Izard,C.E.(1993)Four systems for emotion activation cognitive and non-cognitive process psychological ,review psy .100.USA .pp.68-96
- 240- Kopel, S. Eiser, C., Cool, P., Grimer, F. and Carter, S. (1998): Assessment of Body Image in Survivors of Childhood Cancer, Journal of Pediatric Psychology, vol 23. N2 :pp 141 – 147.
- 241- La petite motkan .(2007) **dictionnaire double .français /arabe –arabe/français** .l’edition.dare el rateb .beirut
- 242- Latha KS, Supriya Hegde, Bhat, SM, Sharma, PSVN, Pooja Rai and MBBS, DPM. (2006): Body Image, Self-Estem and Depression in Female Adolescent College, J. Indian Assoc. Child Adolesc. Ment, Health,vol 2.N3:pp 78-84
- 243- Leitman ,J.(1999) Can city quality of life inddicators be objective relevant ?To wards participatory tool for sustaining urban developement .local envieronment.vol :4 N2 .pp :169-181

- 244- Lepore S. (1994) social support encyclopedia of human behavior ,journal psy. Vol 4. pp 247_251
- 245- Leung ,Jupian,J,(1981) **Self Esteem and Emotional Maturity in College Student** ,London
- 246- Manos, D., Bueno, M., Mateos, N. and Torre, A. (2005): Body Image in Relation to Self-Esteem in a Sample of Spanish Women with Early-Stage Breast Cancer, Psicooncologia, V. 2, N. 1, PP. 103-116.
- 247- Monson , L. B. (1980) **The social understanding and social behaviors is emotionally distrubed and non-distrubed childeren**, CD.A.I.91/04 A.
- 248- Nathaniel Branden·(1995) .**The Six Pillars Of self-esteem.** Nathaniel Branden.com p1
- 249- Newman, D., Sontag, L., Salvato, R. (2006): Psychosocial Aspects of Body Meas and Body Image Among Rural American Indian Adolescents, Journal of Youth and Adolescence, V. 35, N. 2, pp. 265 – 275.
- 250- Nicodemo, D., Pereira, M., and Ferreira, L., (2008): Self-Esteem and Depression in Patients Presenting Angle Class III Malocclusion Submitted for otheognathinc Surgery, Med Oral Pathol Oral Cir Bucal, j adol, vol 13 N1: pp 48 – 51.
- 251- Nini,M ,N,(1997) **Contribution à l'étude des structures chez l'adolescent Algèrien**,Thèse de doctorat,Université de paris.
- 252- Nurmela, K. (2006): Relationships between Self-Esteem, Personality Characteristics and Body Image, Wsu Psychology Student Journal, Issue A. from: USA
- 253- Orford.J.(1993) **Community Psychology Theory and Practice** .England :John wley and sons.
- 254- Pattan, N., Kang, S., Thakur, N., and Parthi, K. (2006): State Self-Esteem in Relation to Weight Locus of Control

- Amongst Adolescent , J . Indian Assoc. Child Adolesc. Ment . Health,vol 2 N1: 31 – 34.
- 255- Peplau, A. & Perlman, D. (1982) : **Loneliness : A sourcebook of current therapy**, research, and theory, New York, John & Sons.
- 256- Sarason.i.G ,levine.H .h.M.bashaman .R.B.and .Sarason .B.R(1983) Assessing social .support .journal of personality and social.psychology.vol.44 N1.pp127-139
- 257- Shumaker .S.A. and Brownell.A.(1984) Alheory of social support closing conceptual gas :journal of social .issues vol :46.N:4.pp11-36.
- 258- Symister, P. & Friend, R. (2003) . The influence of social support on optimism and depression in chronic illness : A prospective study evaluating self-esteem as a mediator .Health Psychology, vol 22.N2:pp.123- 129.
- 259- Todd F.Heatherton and Carrie L.Wyland (2002).Assessing Self-Esteem. Journal social.pp220-223
- 260- Tutorials Point (2015) **Self-esteem respecting yourself**. Copyright 2015 by Tutorials Point (I) Pvt. Ltd .
- 261- Wade, S. (2007): Differences in Body Image and Self-Esteem in Adolescents with and without Scoliosis, Dis for Degree of Doctor of Psychology Faculty of the Adler School of Proffessional Psychology, Umi, N. 3286615.p89
- 262- Wortman .B. and Loftus Elizabeth.F.(1992) **Psychology** .Mc Graw .USA.

263-أماني ،عبد المقصود و شند،محمد سميرة.(2010).جودة الحياة الاسرية و علاقتها بفاعلية الذات لدى عينة من الابناء المراهقين.مصر :المؤتمر السنوي الخامس عشر - مركز الارشاد النفسي بجامعة عين شمس (ص ص491-520)

264-بن عمار، سمية و بوعيشة،نورة .(2013).الحوار الأسري وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى المراهقين - دراسة ميدانية لعينة من المراهقين بأقسام الرابعة متوسط بولاية ورقلة- الملتقى الوطني الثاني حول : الاتصال وجودة الحياة في الأسرة أيام 10/09 أفريل 2013 ، الجزائر : كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة .

265-بورقيبة ، داوود و بورزق ،يوسف ومأمون ،عبد الكريم.(2015).المساندة الإجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى الشباب البطل دراسة ميدانية بولاية الأغواط. الملتقى المحلي واقع الصحة النفسية بولاية الأغواط :27 ابريل 2015 الجزائر : جامعة عمار ثلجي بالاغواط .

266-تحية ،محمد أحمد عبد العال.(2011). تقدير الذات و قضية الانجاز الفائق قراءة في سيكولوجية المبدع.المؤتمر العلمي الاول حول الصحة النفسية نحو حياة افضل للجميع (العاديين و ذوي الاحتياجات الخاصة).مصر: قسم الصحة النفسية بكلية التربية يومي:17.18/07/2011 بينها

267-تقرير الملتقى الدولي للطفل الموهبة و المبدع.(2015).رعاية الموهوبون و المبدعون.عمان

268-تقرير الملتقى الوطني الرابع.(2017). الصحة النفسية و الطفولة. ملتقى وطني يومي :24 - 25 ماي 2017 .الجزائر: مخبر القياس والإرشاد النفسي -جامعة الجزائر 2

269-تقرير المنظمة العالمية للصحة.(2014).توفير الصحة للمراهقين في العالم:فرصة ثانية في العقد الثاني.سويسرا: خدمات اعداد الوثائق في منظمة الصحة العالمية بجنيف

270-تقرير المنظمة العالمية للصحة.(2015).زواج القصر صحة ام خطر.سويسرا:

خدمات اعداد الوثائق في منظمة الصحة العالمية بجنيف

271-تقرير الندوة العربية.(2016). السلامة العقلية و الفكرية للمراهق .قطر

272-حكيمة ، آيت حمودة.(2005).الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين

ضغوط احداث الحياة والصحة النفسية .الملتقى الدولي حول سيكولوجية الاتصال و

العلاقات الانسانية :22/21/20 مارس 2005 . الجزائر: جامعة قاصدي مرباح بورقلة.

ص ص(506-502)

273-الخباص، عبدالله (2008).الشخصية .الاردن :ورقة عمل مقدمة للمؤتمر التربوي

الأول. مدارس أكاديمية الرواد الدولية. عمان

274-الدايسي ،خميس سالم.(2006). تجربة وزارة التربية والتعليم في تعزيز جودة حياة

المتعلمين بمدارس السلطنة. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة.سلطنة عمان: جامعة

السلطان قابوس، مسقط 17- 19 ديسمبر (ص ص133- 160)

275-سلام ، بوجمعة و بن نونة ،صابرين.(2014).الصحة النفسية والعلاج النفسي

للطفل و المراهق .مطوية مقدمة لطلبة التربية العلاجية بكلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

بجامعة قاصدي مرباح بورقلة .

276-عبيدون، ياسر.(2011).مهارات الآباء في تربية الأبناء. ندوة أقامتها مدرسة سمهرم

الخاصة،2011/12/31، عمان : غرفة تجارة وصناعة بصلاله.

277-العبيدي ، هيثم و العبيدي ، شيماء.(2011).قياس الاتزان الانفعالي وعلاقته

بتحقيق الأهداف لدى الموهوبين (دراسة ميدانية)، المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين

المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين تحت شعار:الموهبة والإبداع

منعطفات هامة في حياة الشعوب من 15الى 16 تشرين الاول /اكتوبر 2011 ، العراق :

جامعة ديالى - جامعة بغداد (ص ص 615-649)

- 278-اللياني، مريم حميد، و العتيبي، سميرة محارب.(2010).تقدير الذات لدى الطلاب الموهوبين والمتفوقين متدني التحصيل الدراسي ... قراءة سيكولوجية بحوث ودراسات علمية في مجال الموهبة والإبداع.الأردن: ورقة عمل مقدمه إلى المؤتمر العلمي العربي السابع لرعاية الموهوبين والمتفوقين"أحلامنا تتحقق ... برعاية أبنائنا الموهوبين"28- 29 تموز (يوليو). فندق هوليدي . عمّان (ص ص6-7)
- 279-مجبري، اعتدال.(2003).المراهقات و المراهقون العرب و المؤسسات المحيطة بهم.تقرير تنمية المرأة العربية الثاني"كوثر". الفتاة العربية المراهقة'الواقع و الآفاق'.بيروت : مركز المرأة للتدريب و البحوث.(ص ص1-155)
- 280-المعشني،احمد بن علي.(2012).دور المدرسة في تعزيز تقدير الذات لدى الابناء. ندوة مجتمع ظفار التربوي.سلطنة عمان:المديرية العامة للتربية و التعليم (ص ص2-12)
- 281-النجاشي،سمية.(2014).الانفعالات (النضج /الاتزان الانفعالي للفرد) ، ورقة عمل بالمنتدى العالمي للصحة النفسية ايام 14/13/12. مصر : كلية التربية جامعة القاهرة.(ص ص 07-41)

سابعاً: مواقع الأنترنت

- 282-يوسف، محمود.(2015).المربي و الاتزان الانفعالي .موقع صيد ،أطلع عليه يوم:12-10-2015 على الساعة 00.54
- <http://www.saaaid.net/aldawah/440.htm>
- الزيتاوي،علي.(2016).الصحة الجسدية و النفسية للمراهقين 283-مجتمع حوار/ اريد-الأردن . مدونة على النت ، بتاريخ 2016/03/02 صحة .لجنة على الساعة 07.42
- <http://kenanaonline.com/users/firefox/posts/127656>

موقع المعاني لكل رسم معنى. معجم المعاني الجامع - معجم عربي عربي ،أطلع 284-

عليه يوم : 12-02-2016 على الساعة 10.58

<http://www.almaany.com/ar/dict/arar/%D8%A7%D8%AA%D8%B2%D8%A7%D9%86>

285-موقع المعاني لكل رسم معنى .معجم اللغة العربية المعاصر. أطلع عليه يوم :12-

216-02 على الساعة 18.54

<http://www.almaany.com/ar/dict/arr/%D8%A7%D9%86%D9%81%D8%B9%D8%A7%D9%84%D9%8A>

286-بقنه، مبارك .(2015).المساندة الاجتماعية و توزيعاتها. موقع صيد الفوائد /بتاريخ

2015/11/18 على الساعة:07.49

<https://saaaid.net/aldawah/190.htm>

287-دراسات.(2015).مهارات القيادة الذاتية **Self Leadership** تطوير_الذات

.مركز نبع المعرفة للاستشارات التربوية بالكويت بتاريخ :2015/18/14 على الساعة :

14.06

<https://www.facebook.com/drasati/photos/a.375123232636934.1073741830.330400807109177/550965505052705/?type=3&theater>

288-دراسات (2016) مفهوم الذات self -concept /مركز نبع المعرفة للاستشارات

التربوية بالكويت بتاريخ :2016/01/03 على الساعة : 23.09

<http://drasat.info/%D9%85%D9%81%D9%87%D9%88%D9%85D8%A7%D9/%84%D8%B0%D8%A7%D8%AA-self-concept>

289-شجاع ،عثمان.(2016).تقدير الذات .تعريفه ومستوياته و مراحل و نظرياته.موقع

علم النفس المعرفي -المملكة المغربية ،بتاريخ 2016/08/21 على الساعة : 09.29

<http://psy-cognitive.net/vb/t3375.52545556666/tyb>.

290-معيري، حنان و مغوزي هدى ،و مزلوق وفاء.(2008).مطوية تقدير الذات.جمعية سيتيفيس للصحة النفسية بولاية سطيف .يوم : 28 اكتوبر 2008.الجزائر بتاريخ : 2016/09/10 على الساعة : 18.58

<http://www.sitefis.com>

291-خالد ، عبد السلام.(2016).سيكولوجية التعامل مع المراهق في المدرسة الجزائرية من أجل مساعدته على التكيف المدرسي والاجتماعي.مدونة مساهمات في علوم النفس والتربية ،جامعة محمد اليمين دباغين سطيف2-الجزائر . بتاريخ : 2016/04/03 على الساعة : 14.48

<http://psychologiepedago.blogspot.com/2016/04/blogost.html?showComment=1459676236203#c4536819001046457888>

292- شبكة الجزيرة الاعلامية(2016).الصحة النفسية في العالم بالارقام .بتاريخ: 2016/10/7 الساعة 10:40

<http://www.aljazeera.net/news/healthmedicine/2016/10/7/>

293-Bruen et al,(1985)**Radioimmunoassay in Basic and Clinical Pharmacology** . Date :25/05/2017. Heure : 00.12

<https://books.google.dz/books?id=dZnzCAAQBAJ&pg>

ثامنا : حصص و برامج تلفزيونية

294-زهرة، فاسي قاصد.(2016). الافلام الاباحية و آثارها النفسية.حصة تلفزيونية خط برتقالي .الموسم 04 ،قناة نوميديا الجزائرية.الجزائر: بتاريخ 2016-01-21 ، على الساعة 21.10:

295-درابلية ، بوجمعة. (2016).الصحة النفسية لدى الاطفال .وزارة التربية الوطنية-

مديرية التربية لولاية قالمة . عرض مقدم للندوة الجهوية للتربية بقالمة بتاريخ 29 مارس

2014 ، الجزائر .النت بتاريخ :2016/03/02 على الساعة :18.09 مساء .التلفزيون

الجزائري.حصة جامعة التكوين المتواصل

<http://intendancededucation.yoo7.com/t13736-topic>

الملاحق

ملحق رقم: 1

الاساليب الاحصائية المستخدمة بنظام spss 21

الفرضية الاولى

Récapitulatif de traitement des observations

	Observations					
	Inclus		Exclu		Total	
	N	Pourcentage	N	Pourcentage	N	Pourcentage
الانزاع الانفعالي	520	100,0%	0	0,0%	520	100,0%

Rapport

الانزاع الانفعالي

Moyenne	N	Ecart type
14,2308	520	5,46249

ملحق رقم: 2

الفرضية الثانية

Statistiques de groupe

	الذات تقدير مستويات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الانفعالي_الاتزان	الذات تقدير منخفضي	36	16.0556	5.08187	.84698
	الذات تقدير مرتفعي	484	14.0950	5.47035	.24865

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
الاتزان_الانفعالي	Hypothèse de variances égales	.893	.345	2.084	518	.038	1.96051	.94064	.11258	3.80845
	Hypothèse de variances inégales			2.221	41.271	.032	1.96051	.88272	.17817	3.74285

ملحق رقم: 3

الفرضية الثالثة

Statistiques de groupe

	المساندة_مستويات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الانفعالي_الانزان	الاجتماعية المساندة منخفضي	41	12.9268	5.59638	.87401
	الاجتماعية المساندة مرتفعي	479	14.3424	5.44233	.24867

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
الانزان_الانفعالي	Hypothèse de variances égales	.250	.618	-1.595	518	.111	-1.41555	.88754	-3.15917	.32807
	Hypothèse de variances inégales			-1.558	46.712	.126	-1.41555	.90869	-3.24391	.41280

ملحق رقم: 4

الفرضية الرابعة

Facteurs intersujets

		Libellé de valeur	N
الجنس	1,00	ذكر	241
	2,00	أنثى	279
تقدير الذات	1,00	مرتفع	36
	2,00	منخفض	484

Statistiques descriptives

Variable dépendante: الاتزان الانفعالي

الجنس	تقدير الذات	Moyenne	Erreur type	N
ذكر	مرتفع	16,1304	4,77021	23
	منخفض	14,0000	5,63563	218
	Total	14,2033	5,58534	241
أنثى	مرتفع	15,9231	5,79456	13
	منخفض	14,1729	5,34050	266
	Total	14,2545	5,36406	279
Total	مرتفع	16,0556	5,08187	36
	منخفض	14,0950	5,47035	484
	Total	14,2308	5,46249	520

Tests des effets intersujets

Variable dépendante: الاتزان الانفعالي

Source	Somme des carrés de type III	ddl	Carré moyen	F	Signification
Modèle corrigé	132,731 ^a	3	44,244	1,487	,217
Constante	28173,079	1	28173,079	946,835	,000
الجنس	,009	1	,009	,000	,986
تقدير الذات	116,964	1	116,964	3,931	,048
تقدير الذات * الجنس	1,123	1	1,123	,038	,846
Erreur	15353,577	516	29,755		
Total	120794,000	520			
Total corrigé	15486,308	519			

a. R-deux = ,009 (R-deux ajusté = ,003)

ملحق رقم: 5

الفرضية الخامسة

Facteurs intersujets

		Libellé de valeur	N
تقدير الذات	1,00	مرتفع	36
	2,00	منخفض	484
التخصص الدراسي	1,00	علوم	263
	2,00	آداب	257

Statistiques descriptives

Variable dépendante: الاتزان الانفعالي

تقدير الذات	التخصص الدراسي	Moyenne	Erreur type	N
مرتفع	علوم	16,1429	4,64849	28
	آداب	15,7500	6,75595	8
	Total	16,0556	5,08187	36
منخفض	علوم	14,2085	5,39420	235
	آداب	13,9880	5,54998	249
	Total	14,0950	5,47035	484
Total	علوم	14,4144	5,34526	263
	آداب	14,0428	5,58406	257
	Total	14,2308	5,46249	520

Tests des effets intersujets

Variable dépendante: الاتزان الانفعالي

Source	Somme des carrés de type III	ddl	Carré moyen	F	Signification
Modèle corrigé	135,632 ^a	3	45,211	1,520	,208
Constante	21367,056	1	21367,056	718,236	,000
تقدير الذات	80,855	1	80,855	2,718	,100
التخصص الدراسي	2,227	1	2,227	,075	,785
التخصص الدراسي * تقدير الذات	,176	1	,176	,006	,939
Erreur	15350,675	516	29,749		
Total	120794,000	520			
Total corrigé	15486,308	519			

a. R-deux = ,009 (R-deux ajusté = ,003)

ملحق رقم: 6

الفرضية السادسة

Facteurs intersujets

		Libellé de valeur	N
المساندة الاجتماعية	1,00	مرتفع	41
	2,00	منخفض	479
الجنس	1,00	ذكر	241
	2,00	أنثى	279

Statistiques descriptives

Variable dépendante: الاتزان الانفعالي

	الجنس	Moyenne	Erreur type	N
مرتفع	ذكر	12,6500	6,20081	20
	أنثى	13,1905	5,09528	21
	Total	12,9268	5,59638	41
منخفض	ذكر	14,3439	5,52015	221
	أنثى	14,3411	5,38552	258
	Total	14,3424	5,44233	479
Total	ذكر	14,2033	5,58534	241
	أنثى	14,2545	5,36406	279
	Total	14,2308	5,46249	520

Tests des effets intersujets

Variable dépendante: الاتزان الانفعالي

Source	Somme des carrés de type III	ddl	Carré moyen	F	Signification
Modèle corrigé	78,671 ^a	3	26,224	,878	,452
Constante	28042,140	1	28042,140	939,128	,000
المساندة الاجتماعية	76,318	1	76,318	2,556	,110
الجنس	2,727	1	2,727	,091	,763
الجنس * المساندة الاجتماعية	2,784	1	2,784	,093	,760
Erreur	15407,637	516	29,860		
Total	120794,000	520			
Total corrigé	15486,308	519			

a. R-deux = ,005 (R-deux ajusté = -,001)

ملحق رقم: 7

الفرضية السابعة

Facteurs intersujets

	Libellé de valeur	N
المساندة الاجتماعية	مرتفع	41
	منخفض	479
التخصص الدراسي	علوم	263
	آداب	257

Statistiques descriptives

Variable dépendante: الانتران.الانفعالي

	التخصص الدراسي	المساندة الاجتماعية	Moyenne	Erreur type	N
مرتفع	علوم		13,1304	4,61524	23
	آداب		12,6667	6,78233	18
	Total		12,9268	5,59638	41
منخفض	علوم		14,5375	5,40249	240
	آداب		14,1464	5,48638	239
	Total		14,3424	5,44233	479
Total	علوم		14,4144	5,34526	263
	آداب		14,0428	5,58406	257
	Total		14,2308	5,46249	520

Tests des effets intersujets

Variable dépendante: الانتران.الانفعالي

Source	Somme des carrés de type III	ddl	Carré moyen	F	Signification
Modèle corrigé	96,162 ^a	3	32,054	1,075	,359
Constante	27640,693	1	27640,693	926,736	,000
المساندة الاجتماعية	77,608	1	77,608	2,602	,107
التخصص الدراسي	6,805	1	6,805	,228	,633
الدراسي * المساندة الاجتماعية	,049	1	,049	,002	,968
Erreur	15390,146	516	29,826		
Total	120794,000	520			
Total corrigé	15486,308	519			

a. R-deux = ,006 (R-deux ajusté = ,000)

ملحق رقم: 8

قائمة تقدير الذات

اعداد: كوبرسميث / ترجمة وتقنين بشير معمرية

العمر : الجنس : التخصص التعليمي : المستوى التعليمي :

التعليمات: تتضمن القائمة التالية مجموعة من العبارات تتحدث عن شخصيتك و مدى فهمك لنفسك وفهم الآخرين

لك، اقرأ كل عبارة منها و اجب عنها بوضع علامة X تحت كلمة لا او قليلا او كثيرا . و ذلك حسب انطباق العبارة عليك. اجب عن كل العبارات.

رقم	العبارة	لا	قليلا	كثيرا
1	أتضايق من كثير من الأمور و الأشياء عادة			
2	أجد من الصعب علي أن أتحدث أمام جماعة من الناس			
3	أود لو أستطيع أن أغير أشياء في نفسي			
4	يصعب علي اتخاذ قرار خاص بي			
5	يسعد آخرون بوجودهم معي			
6	أتضايق بسرعة في المنزل			
7	أحتاج إلى وقت طويل كي أعود على الأشياء الجديدة			
8	أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني			
9	تراعي أسرتي مشاعري عادة			
10	أستسلم و أنهزم بسرعة			
11	تتوقع أسرتي مني نجاحات عالية			
12	يصعب علي جدا أن أبقى كما أنا			
13	تختلط الأشياء كلها في حياتي			
14	يتبع الناس أفكارني			
15	أقل من قدر نفسي			
16	أريد أن أترك البيت			
17	أشعر بالضيق من عملي			
18	مظهري ليس جيدا مثل معظم الناس			
19	إذا كان لدي شيء أريد أن أقوله فإني أقوله			
20	تهمني أسرتي			
21	معظم الناس محبوبون أكثر مني			
22	أشعر عادة كما لو كنت أدفع لفعل الأشياء			
23	ينقصني تلقى التشجيع على ما أقوم به من أعمال			
24	أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر			
25	ينبغي على الناس ألا يعتمدوا علي			

ملحق رقم: 9

قائمة المساندة الاجتماعية: السيد ابراهيم السمدوني 1997 / نقنين: بشير معمرية

العمر: الجنس: المستوى التعليمي: التخصص العلمي:
عزيزي الطالب: فيما يلي مجموعة من العبارات تتحدث عن رؤيتك لعلاقاتك مع أفراد أسرتك و أصدقائك عندما تواجهك مواقف ضاغطة في الحياة، إقرأ كل عبارة منها و أجب عنها بوضع علامة (x) تحت كلمة لا أو قليلا أو متوسطا أو كثيرا. وذلك حسب انطباق العبارة عليك، لا تترك أي عبارة دون إجابة. وشكرا لتعاونك...

الرقم	العبارات	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
1	أشعر أن أصدقائي يقدروني لشخصي				
2	يساعدني أفراد أسرتي على إيجاد حلول لمشاكلي				
3	لدي على الأقل صديق أستطيع أن أخبره بكل شيء عني				
4	يتقبلني أفراد بحاسني و عيوبي				
5	أعرف تماما أن أسرتي سوف تقف دائما بجواري				
6	عندما أكون مع أصدقائي أشعر بالاندماج معهم				
7	أعتمد على نصائح أصدقائي لأتجنب الأخطاء التي قد أقع فيها				
8	أشعر بارتباط قوي مع أفراد أسرتي				
9	يشاركني أصدقائي نفس اهتماماتي في الحياة				
10	يشاركني أفراد أسرتي في حل المشكلات التي تواجهني				
11	أشعر بالهدوء و الاطمئنان أمام المواقف الصعبة عندما أكون مع أصدقائي				
12	يشعروني أفراد أسرتي بأني شخص جدير بالاهتمام				
13	أجد بين أصدقائي من اعتمد عليهم عندما أتعرض لمواقف صعبة				
14	أشعر بأني في حرية عندما أكون مع أفراد أسرتي				
15	يستمع إلي أفراد أسرتي عندما أتحدث إليهم عن مشاكل واجهتني				
16	يثق في أفراد أسرتي				
17	يسهل علي أن أجد صديقا ألجأ إليه بسرعة عندما تواجهني مشكلة				
18	أعلم أنني ساجد العون من أفراد أسرتي عندما احتاج إليهم				
19	أشعر بالراحة عند وجود أصدقائي بجواري عندما أكون أمام موقف صعب				
20	يزيل عني أصدقائي مشاعر الحزن و الهم التي تصيبني من مشاكل				

الحياة				
21	اعرف أن أفراد أسرتي يدعمونني و يساعدونني دائما			
22	يسهل علي التحدث مع أصدقائي دون أية صعوبات			
23	تشعرتني أسرتي بأني اقدر على التعامل مع المواقف الصعبة			
24	اشعر بارتباط قوي مع أصدقائي			
25	أجد من أفراد أسرتي من يعمل على تهدئتي عندما أكون متوترا و عصبيا			
26	اعتمد على أصدقائي في الاهتمام بأموري الخاصة			
27	اشعر بالراحة و السرور عندما أكون بمعية أفراد أسرتي			
28	اشعر أن أفراد أسرتي يشاركونني في اهتماماتي			
29	أرى أن مساعدة الأصدقاء للفرد في المواقف الصعبة شيء جميل			
30	اشعر أن أصدقائي يقفون إلى جانبي عندما أكون في موقف صعب			

ملحق رقم: 10

قائمة العصابية/ الاتزان الانفعالي - الصورة أ-

هانز .ج.أيزنك /تعريب: محمد فخر الاسلام - جابر عبد الحميد جابر

العمر :..... الجنس:..... المستوى التعليمي : التخصص العلمي:.....

		هل تقلق على صحتك ؟	23
		هل تعاني من قلة النوم (الأرق)؟	24

ملحق رقم: 11

قائمة العصائية/ الاتزان الانفعالي - الصورة ب-

هانز .ج.أيزنك /تعريب: محمد فخر الاسلام - جابر عبد الحميد جابر

العمر :..... الجنس:..... المستوى التعليمي : التخصص العلمي:.....

		هل تشعر غالباً بالحياء عندما تكون مع المسؤولين ؟	23
		هل تزداد دقات قلبك قبل المناسبات الهامة ؟	24

ملحق رقم: 12

الاتساق الداخلي لتقدير الذات:

Corrélations

		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014
VAR00001	Corrélation de Pearson	1	0,111	0,172	0,102	-0,147	0,135	0,163	-0,033	-0,087	-0,097	-0,164	0,014	0,164	-0,133
	Sig. (bilatérale)		0,273	0,087	0,311	0,145	0,182	0,105	0,744	0,39	0,335	0,103	0,893	0,102	0,187
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00002	Corrélation de Pearson	0,111	1	0,13	,252*	0,162	,329**	0,174	0,153	0,022	0,187	0,088	0,034	0,155	0,118
	Sig. (bilatérale)	0,273		0,197	0,012	0,107	0,001	0,083	0,127	0,824	0,062	0,383	0,74	0,124	0,24
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00003	Corrélation de Pearson	0,172	0,13	1	,391**	0,068	-0,007	0,143	-0,082	,262**	0,121	,211*	,197*	,291**	0,124
	Sig. (bilatérale)	0,087	0,197		0	0,5	0,942	0,155	0,417	0,009	0,231	0,035	0,049	0,003	0,218
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00004	Corrélation de Pearson	0,102	,252*	,391**	1	0,175	0,136	,308**	-0,04	0,116	0,192	-0,004	0,135	,313**	0,091
	Sig. (bilatérale)	0,311	0,012	0		0,082	0,176	0,002	0,695	0,251	0,056	0,97	0,182	0,002	0,368
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00005	Corrélation de Pearson	-0,147	0,162	0,068	0,175	1	0,122	0,104	0,179	,339**	0,174	,363**	-0,086	0,056	,324**
	Sig. (bilatérale)	0,145	0,107	0,5	0,082		0,228	0,302	0,075	0,001	0,084	0	0,397	0,582	0,001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

VAR00006	Corrélation de Pearson	0,135	,329**	-0,007	0,136	0,122	1	,321**	-0,024	,242*	0,126	0,141	-0,007	,220*	-0,086
	Sig. (bilatérale)	0,182	0,001	0,942	0,176	0,228		0,001	0,815	0,015	0,212	0,163	0,945	0,028	0,393
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00007	Corrélation de Pearson	0,163	0,174	0,143	,308**	0,104	,321**	1	-0,041	,242*	0,111	0,062	0,106	,376**	0,174
	Sig. (bilatérale)	0,105	0,083	0,155	0,002	0,302	0,001		0,684	0,015	0,271	0,542	0,292	0	0,084
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00008	Corrélation de Pearson	-0,033	0,153	-0,082	-0,04	0,179	-0,024	-0,041	1	0,072	-0,027	0,066	-0,031	0,004	0,179
	Sig. (bilatérale)	0,744	0,127	0,417	0,695	0,075	0,815	0,684		0,476	0,787	0,515	0,759	0,972	0,075
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00009	Corrélation de Pearson	-0,087	0,022	,262**	0,116	,339**	,242*	,242*	0,072	1	0,185	,337**	0,103	,225*	0,071
	Sig. (bilatérale)	0,39	0,824	0,009	0,251	0,001	0,015	0,015	0,476		0,065	0,001	0,306	0,025	0,48
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00010	Corrélation de Pearson	-0,097	0,187	0,121	0,192	0,174	0,126	0,111	-0,027	0,185	1	0,116	-0,028	0,018	0,048
	Sig. (bilatérale)	0,335	0,062	0,231	0,056	0,084	0,212	0,271	0,787	0,065		0,252	0,784	0,856	0,636
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00011	Corrélation de Pearson	-0,164	0,088	,211*	-0,004	,363**	0,141	0,062	0,066	,337**	0,116	1	0,023	0,078	,286**
	Sig. (bilatérale)	0,103	0,383	0,035	0,97	0	0,163	0,542	0,515	0,001	0,252		0,823	0,443	0,004
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00012	Corrélation de Pearson	0,014	0,034	,197*	0,135	-0,086	-0,007	0,106	-0,031	0,103	-0,028	0,023	1	,335**	0,065

VAR00013	Sig. (bilatérale)	0,893	0,74	0,049	0,182	0,397	0,945	0,292	0,759	0,306	0,784	0,823		0,001	0,52
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pearson	0,164	0,155	,291**	,313**	0,056	,220*	,376**	0,004	,225*	0,018	0,078	,335**	1	0,043
VAR00014	Sig. (bilatérale)	0,102	0,124	0,003	0,002	0,582	0,028	0	0,972	0,025	0,856	0,443	0,001		0,671
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pearson	-0,133	0,118	0,124	0,091	,324**	-0,086	0,174	0,179	0,071	0,048	,286**	0,065	0,043	1
VAR00015	Sig. (bilatérale)	0,187	0,24	0,218	0,368	0,001	0,393	0,084	0,075	0,48	0,636	0,004	0,52	0,671	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pearson	-0,068	0,175	,250*	,345**	0,099	0,023	0,108	0,1	0,136	0,179	0,13	,247*	0,128	0,017
VAR00016	Sig. (bilatérale)	0,503	0,082	0,012	0	0,329	0,817	0,283	0,321	0,177	0,075	0,198	0,013	0,203	0,867
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pearson	0,06	0,063	,248*	0,122	,240*	-0,073	0,025	-0,025	,325**	0,134	,409**	0,191	,358**	0,071
VAR00017	Sig. (bilatérale)	0,556	0,535	0,013	0,228	0,016	0,468	0,806	0,809	0,001	0,184	0	0,057	0	0,483
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pearson	-0,094	0,072	,199*	0,193	0,144	0,075	,293**	0,053	,380**	,353**	,231*	0,138	,200*	-0,059
VAR00018	Sig. (bilatérale)	0,353	0,478	0,047	0,055	0,152	0,457	0,003	0,6	0	0	0,021	0,171	0,046	0,561
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pearson	0,054	,300**	,218*	0,138	0,022	0,013	-0,05	-0,059	0,063	0,151	0,177	0,146	0,002	-0,026
	Sig. (bilatérale)	0,595	0,002	0,029	0,17	0,827	0,9	0,624	0,56	0,537	0,133	0,078	0,147	0,982	0,798

VAR00019	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pearson	-0,143	,209*	0,117	,239*	0,075	0,124	-0,093	0,178	0,061	0,06	,222*	-0,029	0,109	0,135
VAR00020	Sig. (bilatérale)	0,155	0,037	0,245	0,017	0,459	0,22	0,359	0,076	0,549	0,553	0,026	0,777	0,28	0,181
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00021	Corrélation de Pearson	-,200*	-0,02	0,02	0,024	0,164	-0,141	-0,122	-0,026	,281**	0,021	,268**	0,004	-,215*	0,082
	Sig. (bilatérale)	0,046	0,846	0,846	0,815	0,104	0,162	0,226	0,794	0,005	0,837	0,007	0,971	0,032	0,415
VAR00022	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pearson	-0,116	0,044	0,093	,382**	-0,021	0,136	0,135	-0,067	0,116	0,136	0,051	,375**	0,177	-0,021
VAR00023	Sig. (bilatérale)	0,251	0,663	0,356	0	0,838	0,176	0,179	0,505	0,251	0,177	0,613	0	0,078	0,838
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00024	Corrélation de Pearson	0,176	,241*	0,194	,334**	0,033	-0,061	,224*	0,007	0,06	,205*	-0,127	0,022	0,196	-0,145
	Sig. (bilatérale)	0,08	0,016	0,053	0,001	0,743	0,548	0,025	0,944	0,555	0,04	0,208	0,827	0,051	0,15
VAR00025	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pearson	,246*	-0,054	,392**	,205*	-0,015	0,077	0,143	0,032	0,188	0,032	0,007	,242*	,305**	-0,027
VAR00026	Sig. (bilatérale)	0,014	0,59	0	0,041	0,885	0,448	0,157	0,754	0,061	0,755	0,946	0,015	0,002	0,793
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00027	Corrélation de Pearson	0,179	0,194	,473**	,388**	0,178	0,027	0,18	-0,018	,293**	0,036	,202*	,256*	,435**	0,141
	Sig. (bilatérale)	0,074	0,053	0	0	0,077	0,791	0,074	0,859	0,003	0,719	0,044	0,01	0	0,163
VAR00028	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pearson	0,179	0,194	,473**	,388**	0,178	0,027	0,18	-0,018	,293**	0,036	,202*	,256*	,435**	0,141
	Sig. (bilatérale)	0,074	0,053	0	0	0,077	0,791	0,074	0,859	0,003	0,719	0,044	0,01	0	0,163
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

VAR00025	Corrélation de Pearson	0,051	0,075	0,114	,199 [*]	,203 [*]	-0,084	0,142	0,069	,355 ^{**}	,209 [*]	0,095	0,01	0,056	0,07
	Sig. (bilatérale)	0,614	0,461	0,258	0,047	0,043	0,406	0,16	0,496	0	0,037	0,347	0,919	0,578	0,492
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00026	Corrélation de Pearson	0,155	,408 ^{**}	,559 ^{**}	,580 ^{**}	,373 ^{**}	,282 ^{**}	,432 ^{**}	0,144	,543 ^{**}	,350 ^{**}	,406 ^{**}	,350 ^{**}	,525 ^{**}	,232 [*]
	Sig. (bilatérale)	0,123	0	0	0	0	0,004	0	0,154	0	0	0	0	0	0,02
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

ملحق رقم: 13

الاتساق الداخلي للمساعدة الاجتماعية:

Corrélation

		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015	VAR00016
VAR00001	Corrélation de Pearson	1	,227*	,203*	0,129	,306**	,330**	0,117	,278**	0,134	0,161	,215*	,334**	0,072	0,066	0,119	0,122
	Sig. (bilatérale)		0,023	0,043	0,2	0,002	0,001	0,244	0,005	0,184	0,11	0,032	0,001	0,476	0,517	0,239	0,227
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00002	Corrélation de Pearson	,227*	1	0,072	0,105	,367**	0,183	,197*	,476**	0,13	,528**	0,172	,371**	,248*	,396**	,501**	,320**
	Sig. (bilatérale)	0,023		0,476	0,298	0	0,068	0,05	0	0,197	0	0,088	0	0,013	0	0	0,001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00003	Corrélation de Pearson	,203*	0,072	1	0,139	0,145	,221*	,312**	,208*	,318**	0,11	,459**	0,161	,363**	-0,011	0,167	0,063
	Sig. (bilatérale)	0,043	0,476		0,169	0,149	0,027	0,002	0,038	0,001	0,274	0	0,11	0	0,914	0,097	0,537
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00004	Corrélation de Pearson	0,129	0,105	0,139	1	,366**	0,115	0,07	,290**	0,051	0,111	,239*	,210*	,217*	,216*	,214*	0,14
	Sig. (bilatérale)	0,2	0,298	0,169		0	0,254	0,492	0,003	0,616	0,269	0,017	0,036	0,03	0,031	0,033	0,165
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

VAR00005	Corrélation de Pearson	,306**	,367**	0,145	,366**	1	,550**	,380**	,538**	0,162	,333**	,311**	,506**	0,182	,268**	,452**	,371**
	Sig. (bilatérale)	0,002	0	0,149	0		0	0	0	0,108	0,001	0,002	0	0,069	0,007	0	0
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00006	Corrélation de Pearson	,330**	0,183	,221*	0,115	,550**	1	,403**	,481**	,399**	,353**	,287**	,509**	,242*	,311**	,445**	,313**
	Sig. (bilatérale)	0,001	0,068	0,027	0,254	0		0	0	0	0	0,004	0	0,015	0,002	0	0,002
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00007	Corrélation de Pearson	0,117	,197*	,312**	0,07	,380**	,403**	1	,286**	,431**	0,117	,472**	,312**	,449**	0,139	,341**	,275**
	Sig. (bilatérale)	0,244	0,05	0,002	0,492	0	0		0,004	0	0,246	0	0,002	0	0,169	0,001	0,006
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00008	Corrélation de Pearson	,278**	,476**	,208*	,290**	,538**	,481**	,286**	1	0,195	,562**	,296**	,601**	0,149	,504**	,434**	,228*
	Sig. (bilatérale)	0,005	0	0,038	0,003	0	0	0,004		0,052	0	0,003	0	0,138	0	0	0,023
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00009	Corrélation de Pearson	0,134	0,13	,318**	0,051	0,162	,399**	,431**	0,195	1	0,186	,498**	,282**	,410**	0,04	,253*	0,059
	Sig. (bilatérale)	0,184	0,197	0,001	0,616	0,108	0	0	0,052		0,064	0	0,004	0	0,694	0,011	0,558
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

VAR00010	Corrélation de Pearson	0,161	,528**	0,11	0,111	,333**	,353**	0,117	,562**	0,186	1	0,15	,586**	0,095	,523**	,567**	,210*
	Sig. (bilatérale)	0,11	0	0,274	0,269	0,001	0	0,246	0	0,064		0,136	0	0,346	0	0	0,036
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00011	Corrélation de Pearson	,215*	0,172	,459**	,239*	,311**	,287**	,472**	,296**	,498**	0,15	1	,282**	,511**	0,059	,259**	,257**
	Sig. (bilatérale)	0,032	0,088	0	0,017	0,002	0,004	0	0,003	0	0,136		0,004	0	0,558	0,009	0,01
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00012	Corrélation de Pearson	,334**	,371**	0,161	,210*	,506**	,509**	,312**	,601**	,282**	,586**	,282**	1	0,163	,483**	,465**	,298**
	Sig. (bilatérale)	0,001	0	0,11	0,036	0	0	0,002	0	0,004	0	0,004		0,105	0	0	0,003
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00013	Corrélation de Pearson	0,072	,248*	,363**	,217*	0,182	,242*	,449**	0,149	,410**	0,095	,511**	0,163	1	0,021	,232*	,253*
	Sig. (bilatérale)	0,476	0,013	0	0,03	0,069	0,015	0	0,138	0	0,346	0	0,105		0,834	0,02	0,011
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00014	Corrélation de Pearson	0,066	,396**	-0,011	,216*	,268**	,311**	0,139	,504**	0,04	,523**	0,059	,483**	0,021	1	,522**	,262**
	Sig. (bilatérale)	0,517	0	0,914	0,031	0,007	0,002	0,169	0	0,694	0	0,558	0	0,834		0	0,008
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

VAR00015	Corrélation de Pearson	0,119	,501**	0,167	,214*	,452**	,445**	,341**	,434**	,253*	,567**	,259**	,465**	,232*	,522**	1	,427**
	Sig. (bilatérale)	0,239	0	0,097	0,033	0	0	0,001	0	0,011	0	0,009	0	0,02	0		0
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00016	Corrélation de Pearson	0,122	,320**	0,063	0,14	,371**	,313**	,275**	,228*	0,059	,210*	,257**	,298**	,253*	,262**	,427**	1
	Sig. (bilatérale)	0,227	0,001	0,537	0,165	0	0,002	0,006	0,023	0,558	0,036	0,01	0,003	0,011	0,008	0	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00017	Corrélation de Pearson	0,009	-0,03	0,131	,226*	0,004	0,016	0,077	-0,051	0,187	-0,16	,215*	-0,044	0,139	0,031	0,082	-0,142
	Sig. (bilatérale)	0,929	0,765	0,193	0,024	0,97	0,873	0,445	0,617	0,062	0,112	0,032	0,665	0,168	0,757	0,418	0,158
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00018	Corrélation de Pearson	0,121	,352**	0,165	,200*	,344**	,326**	,280**	,454**	0,027	,486**	,251*	,411**	0,146	,430**	,376**	,463**
	Sig. (bilatérale)	0,231	0	0,101	0,046	0	0,001	0,005	0	0,789	0	0,012	0	0,147	0	0	0
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00019	Corrélation de Pearson	0,14	-0,004	,447**	,297**	,261**	,233*	,250*	0,164	,396**	0,006	,511**	0,148	,492**	0,084	0,101	0,104
	Sig. (bilatérale)	0,163	0,966	0	0,003	0,009	0,02	0,012	0,103	0	0,954	0	0,142	0	0,407	0,319	0,303
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

VAR00020	Corrélation de Pearson	,213 [*]	0,067	,333 ^{**}	,272 ^{**}	,276 ^{**}	,333 ^{**}	,404 ^{**}	,371 ^{**}	,441 ^{**}	0,135	,494 ^{**}	,269 ^{**}	,572 ^{**}	,264 ^{**}	,282 ^{**}	0,11
	Sig. (bilatérale)	0,034	0,508	0,001	0,006	0,005	0,001	0	0	0	0,181	0	0,007	0	0,008	0,004	0,276
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00021	Corrélation de Pearson	0,115	,451 ^{**}	,217 [*]	,266 ^{**}	,451 ^{**}	,429 ^{**}	,276 ^{**}	,515 ^{**}	,256 [*]	,425 ^{**}	,218 [*]	,428 ^{**}	,274 ^{**}	,469 ^{**}	,523 ^{**}	,326 ^{**}
	Sig. (bilatérale)	0,254	0	0,03	0,008	0	0	0,005	0	0,01	0	0,029	0	0,006	0	0	0,001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00022	Corrélation de Pearson	,328 ^{**}	0,162	,472 ^{**}	,274 ^{**}	,287 ^{**}	,411 ^{**}	,377 ^{**}	,302 ^{**}	,433 ^{**}	0,163	,467 ^{**}	,208 [*]	,362 ^{**}	,273 ^{**}	0,193	0,077
	Sig. (bilatérale)	0,001	0,107	0	0,006	0,004	0	0	0,002	0	0,106	0	0,037	0	0,006	0,054	0,444
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00023	Corrélation de Pearson	0,132	,390 ^{**}	0,173	,417 ^{**}	,503 ^{**}	,494 ^{**}	,421 ^{**}	,667 ^{**}	,225 [*]	,385 ^{**}	,311 ^{**}	,407 ^{**}	,276 ^{**}	,536 ^{**}	,502 ^{**}	,342 ^{**}
	Sig. (bilatérale)	0,189	0	0,085	0	0	0	0	0	0,024	0	0,002	0	0,005	0	0	0
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00024	Corrélation de Pearson	0,196	0,018	,415 ^{**}	0,113	0,121	,362 ^{**}	,297 ^{**}	,198 [*]	,411 ^{**}	0,144	,400 ^{**}	0,154	,324 ^{**}	0,112	0,105	0,096
	Sig. (bilatérale)	0,051	0,859	0	0,263	0,23	0	0,003	0,049	0	0,154	0	0,127	0,001	0,268	0,301	0,342
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

VAR00025	Corrélation de Pearson	0,088	,309**	0,007	0,142	,318**	,458**	,207*	,459**	,199*	,319**	,249*	,374**	0,088	,345**	,308**	,363**
	Sig. (bilatérale)	0,385	0,002	0,946	0,159	0,001	0	0,039	0	0,047	0,001	0,012	0	0,385	0	0,002	0
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00026	Corrélation de Pearson	0,076	0,102	,295**	-0,151	0,08	,221*	,246*	0,115	,436**	0,028	0,189	0,061	,256*	0,088	0,186	-,213*
	Sig. (bilatérale)	0,453	0,313	0,003	0,134	0,432	0,027	0,014	0,254	0	0,781	0,059	0,548	0,01	0,387	0,064	0,033
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00027	Corrélation de Pearson	0,164	,358**	0,151	,300**	,455**	,355**	0,161	,623**	0,104	,376**	0,188	,471**	0,112	,558**	,324**	0,146
	Sig. (bilatérale)	0,102	0	0,135	0,002	0	0	0,109	0	0,303	0	0,061	0	0,269	0	0,001	0,148
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00028	Corrélation de Pearson	0,018	,279**	0,189	,257**	,354**	,324**	0,19	,427**	0,148	,509**	0,17	,426**	0,151	,524**	,567**	0,186
	Sig. (bilatérale)	0,862	0,005	0,06	0,01	0	0,001	0,058	0	0,14	0	0,091	0	0,135	0	0	0,064
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00029	Corrélation de Pearson	0,11	0,087	0,175	,267**	,370**	,301**	0,097	,378**	0,101	,248*	,245*	,286**	0,147	,304**	0,179	,205*
	Sig. (bilatérale)	0,276	0,392	0,082	0,007	0	0,002	0,338	0	0,319	0,013	0,014	0,004	0,144	0,002	0,075	0,041
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

VAR00030	Corrélation de Pearson	,262**	0,141	,381**	,243*	,358**	,505**	,374**	,408**	,555**	0,163	,453**	,321**	,508**	0,171	,212*	0,052
	Sig. (bilatérale)	0,008	0,161	0	0,015	0	0	0	0	0	0,106	0	0,001	0	0,088	0,034	0,608
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00031	Corrélation de Pearson	,354**	,483**	,477**	,407**	,623**	,661**	,553**	,694**	,535**	,524**	,615**	,630**	,530**	,537**	,624**	,402**
	Sig. (bilatérale)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

ملحق رقم: 14

الاتساق الداخلي للاتزان الانفعالي

Corrélations

	VAR0001	VAR0002	VAR0003	VAR0004	VAR0005	VAR0006	VAR0007	VAR0008	VAR0009	VAR0010	VAR0011	VAR0012	VAR0013	VAR0014	VAR0015	VAR0016	VAR0017	VAR0018	VAR0019	VAR0020	VAR0021	VAR0022	VAR0023
--	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

VAR00001	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	1	0,079	0,028	0,177	,261**	0,163	0,176	0,007	0,163	0,138	0,079	0,178	,332**	,267**	0,124	,248*	0,091	0,174	,284**	0,071	0,074	0,094	,267**
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,079	1	0,065	0,188	,263**	0,08	0,091	0,103	,203*	0,147	0,073	0,079	0,099	0,143	0,106	,198*	,233*	0,018	,233*	0,048	,202*	,281**	0,143
VAR00002	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,435		0,521	0,061	0,008	0,429	0,368	0,306	0,043	0,143	0,471	0,435	0,328	0,156	0,294	0,048	0,02	0,857	0,02	0,632	0,044	0,005	0,156
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00003	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,028	0,065	1	0,188	0,128	0,192	,292**	,230*	0,071	,353**	,422**	0,079	,322**	,235*	0,15	,241*	0,188	0,169	0,054	,308**	0,071	,281**	0,096
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,779	0,521		0,061	0,205	0,055	0,003	0,022	0,485	0	0	0,435	0,001	0,018	0,136	0,016	0,061	0,093	0,591	0,002	0,48	0,005	0,34
VAR00004	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,177	0,188	0,188	1	0,149	,311**	,355**	0,126	,385**	,296**	,294**	0,069	,289**	,306**	,214*	,355**	0,117	,356**	,246*	,218*	0,186	,231*	0,081
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00005	Corrélation de Pears on	,261**	,263**	0,128	0,149	1	,245*	,216*	,274**	0,026	,283**	0,022	0,066	0,142	0,111	0,102	0,164	,314**	0,187	0,1	0,012	0,161	,250*	0,155
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on																							

VAR00006	Sig. (bilatérale)	0,009	0,008	0,205	0,14		0,014	0,031	0,006	0,801	0,004	0,829	0,512	0,157	0,273	0,312	0,104	0,001	0,062	0,324	0,908	0,109	0,012	0,123
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,163	0,08	0,192	,311**	,245*	1	,256*	,247*	,202*	0,115	,224*	0,041	,330**	,237*	0,064	0,18	0,169	0,145	0,169	0,019	0,101	,208*	0,181
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00007	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,176	0,091	,292**	,355**	,216*	,256*	1	,313**	,243*	0,158	,217*	0,133	,364**	,268**	0,061	,275**	,325**	,271**	,287**	0,078	0,066	0,112	0,148
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,08	0,368	0,003	0	0,031	0,01		0,002	0,015	0,115	0,03	0,189	0	0,007	0,548	0,006	0,001	0,006	0,004	0,443	0,514	0,268	0,14
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00008	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,007	0,103	,230*	0,126	,274**	,247*	,313**	1	0,103	0,193	0,133	0,053	0,083	0,172	0,024	0,079	,324**	,233*	0,043	0,026	0,041	0,039	0,172
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,943	0,306	0,022	0,21	0,006	0,013	0,002		0,307	0,054	0,188	0,602	0,41	0,087	0,814	0,436	0,001	0,02	0,669	0,794	0,687	0,701	0,087
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00009	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,163	,203*	0,071	,385**	0,026	,202*	,243*	0,103	1	0,087	0,074	0,019	,286**	0,14	0,167	,319**	0,076	0,106	,202*	0,074	0,107	,204*	0,079
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,106	0,043	0,485	0	0,801	0,044	0,015	0,307		0,388	0,463	0,85	0,004	0,165	0,097	0,001	0,454	0,294	0,044	0,467	0,29	0,042	0,436
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

VAR00010	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,138	0,147	,353**	,296**	,283**	0,115	0,158	0,193	0,087	1	0,149	0,138	0,16	,287**	,252*	,229*	,209*	0,058	-0,036	0,141	0,054	,309**	,236*
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,171	0,143	0	0,003	0,004	0,254	0,115	0,054	0,388		0,138	0,171	0,113	0,004	0,011	0,022	0,037	0,566	0,72	0,162	0,596	0,002	0,018
VAR00011	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,079	0,073	,422**	,294**	0,022	,224*	,217*	0,133	0,074	0,149	1	-0,11	,402**	,270**	,379**	,373**	0,027	,276**	0,069	,419**	,241*	,222*	-0,12
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,432	0,471	0	0,003	0,829	0,025	0,03	0,188	0,463	0,138		0,277	0	0,007	0	0	0,786	0,005	0,495	0	0,016	0,026	0,236
VAR00012	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,178	0,079	0,079	-0,069	0,066	0,041	0,133	-0,053	0,019	0,138	-0,11	1	-0,054	0,016	-0,019	-0,128	0,042	0,022	,235*	-0,118	0,121	0	,367**
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,077	0,435	0,435	0,497	0,512	0,682	0,189	0,602	0,85	0,171	0,277		0,593	0,874	0,85	0,206	0,675	0,826	0,018	0,242	0,231	1	0
VAR00013	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	,332**	0,099	,322**	,289**	0,142	,330**	,364**	0,083	,286**	0,16	,402**	-0,054	1	,302**	,219*	,366**	,236*	,302**	0,151	,238*	0,196	,330**	0,125
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,001	0,328	0,001	0,003	0,157	0,001	0	0,41	0,004	0,113	0	0,593		0,002	0,029	0	0,018	0,002	0,133	0,017	0,051	0,001	0,214
VAR00014	Corrélation de Pears on	,267**	0,143	,235*	,306**	0,111	,237*	,268**	0,172	0,14	,287**	,270**	0,016	,302**	1	,385**	,388**	,214*	0,135	,214*	0,027	0,09	,343**	0,081
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on																							

VAR000 15	Sig. (bilaté rale)	0,007	0,156	0,018	0,002	0,273	0,018	0,007	0,087	0,165	0,004	0,007	0,874	0,002		0	0	0,033	0,179	0,033	0,786	0,374	0	0,424
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,124	0,106	0,15	,214*	0,102	0,064	0,061	0,024	0,167	,252*	,379**	- 0,019	,219*	,385**	1	,335**	- 0,034	,247*	- 0,076	,212*	,345**	0,163	- 0,009
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR000 16	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	,248*	,198*	,241*	,355**	0,164	0,18	,275**	- 0,079	,319**	,229*	,373**	- 0,128	,366**	,388**	,335**	1	0,118	0,192	0,118	,343**	,336**	,341**	- 0,041
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,013	0,048	0,016	0	0,104	0,072	0,006	0,436	0,001	0,022	0	0,206	0	0	0,001		0,242	0,056	0,242	0	0,001	0,001	0,684
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR000 17	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,091	,233*	0,188	0,117	,314**	0,169	,325**	,324**	0,076	,209*	0,027	0,042	,236*	,214*	- 0,034	0,118	1	0,035	,278**	0,114	0,071	0,082	,390**
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,37	0,02	0,061	0,248	0,001	0,092	0,001	0,001	0,454	0,037	0,786	0,675	0,018	0,033	0,74	0,242		0,731	0,005	0,26	0,48	0,415	0
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR000 18	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,174	- 0,018	0,169	,356**	0,187	0,145	,271**	,233*	0,106	0,058	,276**	0,022	,302**	0,135	,247*	0,192	0,035	1	0,124	0,168	,277**	0,195	-0,05
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,083	0,857	0,093	0	0,062	0,149	0,006	0,02	0,294	0,566	0,005	0,826	0,002	0,179	0,013	0,056	0,731		0,22	0,095	0,005	0,052	0,621
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

VAR00019	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	,284**	,233*	0,054	,246*	0,1	0,169	,287**	0,043	,202*	-0,036	0,069	,235*	0,151	,214*	-0,076	0,118	,278**	0,124	1	-0,134	0,154	,206*	,390**
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
		0,004	0,02	0,591	0,014	0,324	0,092	0,004	0,669	0,044	0,72	0,495	0,018	0,133	0,033	0,454	0,242	0,005	0,22		0,185	0,125	0,04	0
VAR00020	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	-0,071	0,048	,308**	,218*	-0,012	0,019	0,078	0,026	0,074	0,141	,419**	-0,118	,238*	0,027	,212*	,343**	0,114	0,168	-0,134	1	,206*	,240*	0,027
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
		0,481	0,632	0,002	0,029	0,908	0,853	0,443	0,794	0,467	0,162	0	0,242	0,017	0,786	0,034	0	0,26	0,095	0,185		0,039	0,016	0,786
VAR00021	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,074	,202*	0,071	0,186	0,161	0,101	0,066	-0,041	0,107	0,054	,241*	0,121	0,196	0,09	,345**	,336**	0,071	,277**	0,154	,206*	1	,282**	0,09
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
		0,467	0,044	0,48	0,064	0,109	0,319	0,514	0,687	0,29	0,596	0,016	0,231	0,051	0,374	0	0,001	0,48	0,005	0,125	0,039		0,004	0,374
VAR00022	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,094	,281**	,281**	,231*	,250*	,208*	0,112	-0,039	,204*	,309**	,222*	0	,330**	,343**	0,163	,341**	0,082	0,195	,206*	,240*	,282**	1	0,129
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
		0,354	0,005	0,005	0,021	0,012	0,038	0,268	0,701	0,042	0,002	0,026	1	0,001	0	0,105	0,001	0,415	0,052	0,04	0,016	0,004		0,202
VAR00023	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	,267**	0,143	0,096	0,081	0,155	0,181	0,148	0,172	-0,079	,236*	-0,12	,367**	0,125	0,081	-0,009	-0,041	,390**	-0,05	,390**	0,027	0,09	0,129	1
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	

VAR000 24	Sig. (bilaté rale)	0,007	0,156	0,34	0,424	0,123	0,072	0,14	0,087	0,436	0,018	0,236	0	0,214	0,424	0,931	0,684	0	0,621	0	0,786	0,374	0,202	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,11	0,145	,233*	0,172	0,104	0,091	0,196	0,015	0,173	0,139	0,142	0,079	,305**	,206*	,198*	0,153	0,014	,291**	0,139	0,066	0,044	,343**	0,12
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR000 25	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,277	0,149	0,02	0,088	0,301	0,365	0,05	0,883	0,085	0,169	0,158	0,432	0,002	0,04	0,048	0,128	0,889	0,003	0,168	0,512	0,664	0	0,236
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	,217*	0,05	,375**	,306**	,200*	0,013	,228*	0,005	0,053	,440**	,227*	0,066	,214*	,265**	0,166	0,174	,214*	0,135	,302**	,242*	0,133	,429**	0,173
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR000 26	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,03	0,621	0	0,002	0,046	0,895	0,022	0,961	0,604	0	0,023	0,512	0,033	0,008	0,098	0,084	0,033	0,179	0,002	0,015	0,187	0	0,086
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,13	,486**	0,158	,460**	,263**	0,08	0,131	0,103	,203*	,302**	0,16	0,13	0,143	,375**	,282**	,285**	0,188	0,122	0,188	0,092	0,115	,281**	0,143
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR000 27	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,199	0	0,115	0	0,008	0,429	0,193	0,306	0,043	0,002	0,111	0,199	0,155	0	0,004	0,004	0,061	0,227	0,061	0,364	0,255	0,005	0,156
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,091	0,143	,277**	,246*	0,029	0,062	0,172	0,037	,244*	0,111	0,194	0,054	,278**	0,125	0,177	,242*	0,109	0,079	0,066	,279**	0,154	,330**	0,007
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

VAR000 28	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,116	0,189	,421**	,306**	0,111	,237*	,308**	0,172	0,096	0,185	,227*	0,167	,214*	,403**	0,123	,302**	,214*	0,182	,214*	,199*	0,09	0,171	0,173
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,15	0,057	,233*	0,156	0,075	0,086	0,184	0,077	0,149	0,028	0,138	0,15	,353**	,213*	0,183	,215*	0,143	0,163	,269**	0,094	0,125	,264**	,256**
VAR000 29	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,135	0,575	0,02	0,122	0,461	0,396	0,067	0,448	0,138	0,786	0,17	0,135	0	0,034	0,069	0,032	0,155	0,105	0,007	0,35	0,217	0,008	0,01
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
VAR000 30	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,021	0,146	0,059	0,068	0,175	0,004	0,047	0,158	0,066	0,101	0,125	0,115	0,053	,212*	0,148	0,189	0,178	,202*	0,053	0,045	0,096	0,04	-0,09
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,838	0,146	0,558	0,504	0,082	0,967	0,646	0,116	0,515	0,315	0,214	0,254	0,6	0,034	0,142	0,06	0,077	0,044	0,6	0,655	0,343	0,691	0,374
VAR000 31	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,118	0,092	,222*	,218*	0,072	0,033	,264**	,299**	0,008	,283**	0,136	0,071	0,073	0,156	0,049	0,103	0,114	,211*	0,031	0,079	0,045	,280**	0,015
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
VAR000 32	Corrélation de Pears on	0,15	0,101	,364**	,411**	,307**	0,086	,373**	0,081	0,191	,366**	,303**	0,088	,436**	,256*	,307**	,296**	,227*	,251*	0,059	0,176	0,165	,386**	0,049
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
	Corrélation de Pears on	0,15	0,101	,364**	,411**	,307**	0,086	,373**	0,081	0,191	,366**	,303**	0,088	,436**	,256*	,307**	,296**	,227*	,251*	0,059	0,176	0,165	,386**	0,049

VAR00033	Sig. (bilatérale)	0,135	0,319	0	0	0,002	0,396	0	0,42	0,057	0	0,002	0,386	0	0,01	0,002	0,003	0,023	0,012	0,557	0,08	0,1	0	0,63
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,19	0,158	0,158	0,137	0,077	0,158	0,143	0,1	-0,026	0,059	0,101	0,091	,264**	0,186	0,026	0,041	0,177	0,116	,264**	0,029	-0,129	0,127	,322**
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00034	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,059	0,117	0,117	0,173	0,444	0,116	0,156	0,321	0,798	0,559	0,315	0,368	0,008	0,063	0,798	0,682	0,077	0,251	0,008	0,777	0,2	0,209	0,001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,004	0,035	0,127	,198*	,227*	0,059	,324**	,239*	-0,052	0,122	0,078	0,054	,283**	0,157	0,096	0,192	,239*	0,103	0,152	0,092	0,022	0,149	,248*
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00035	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,969	0,727	0,207	0,048	0,023	0,562	0,001	0,017	0,607	0,227	0,442	0,595	0,004	0,119	0,345	0,055	0,017	0,31	0,132	0,363	0,826	0,139	0,013
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,152	0,035	0,122	0,12	-0,027	0,061	0,169	0,13	-0,024	0,082	,199*	0,152	,263**	0,142	0,106	0,162	0,139	,224*	0,098	0,059	,264**	0,18	0,057
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00036	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,132	0,729	0,228	0,236	0,792	0,544	0,093	0,198	0,809	0,416	0,047	0,132	0,008	0,158	0,293	0,108	0,167	0,025	0,332	0,558	0,008	0,073	0,576
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	,380**	0,112	,208*	0,149	,321**	0,172	0,161	0,064	-0,009	0,135	0,133	0,119	0,108	0,145	,236*	-0,082	0,154	0,081	0,154	-0,064	0,014	0,045	0,193
	N	0	0,268	0,038	0,138	0,001	0,088	0,11	0,526	0,928	0,179	0,187	0,239	0,284	0,15	0,018	0,417	0,126	0,424	0,126	0,526	0,887	0,66	0,055
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

VAR00037	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,042	0,158	,204*	,270**	,253*	,268**	,222*	0,141	0,06	,210*	0,016	- 0,008	,264**	0,096	- 0,103	0,168	,482**	0,07	,264**	0,071	- 0,002	,380**	,367**
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,682	0,117	0,042	0,007	0,011	0,007	0,027	0,161	0,551	0,036	0,873	0,938	0,008	0,342	0,306	0,094	0	0,487	0,008	0,483	0,987	0	0
VAR00038	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,139	0,075	0,162	,248*	- 0,107	- 0,015	,268**	0,17	0,106	0,068	,212*	0,045	,228*	,356**	,262**	0,146	0,021	0,185	0,104	0,117	0,01	,241*	0,055
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,168	0,455	0,107	0,013	0,289	0,885	0,007	0,091	0,292	0,503	0,035	0,656	0,022	0	0,008	0,149	0,832	0,066	0,302	0,245	0,924	0,016	0,586
VAR00039	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,146	0,176	0,132	,242*	0,047	0,082	,252*	- 0,068	0,116	,224*	,207*	0,099	,332**	,236*	,256*	,335**	0,082	,262**	0,124	0,047	,225*	,284**	0,063
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,147	0,08	0,189	0,015	0,64	0,416	0,011	0,503	0,251	0,025	0,039	0,329	0,001	0,018	0,01	0,001	0,418	0,008	0,221	0,642	0,024	0,004	0,536
VAR00040	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,099	0,132	0,045	0,157	0,089	0,03	0,026	0,05	-0,05	0,176	0,125	0,004	0,124	0,193	,256*	0,132	,249*	,218*	0,082	0,088	0,184	0,122	0,106
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,329	0,189	0,659	0,118	0,376	0,771	0,8	0,618	0,624	0,079	0,214	0,97	0,221	0,055	0,01	0,189	0,013	0,029	0,418	0,386	0,066	0,228	0,294
VAR00041	Corrélation de Pears on	0,146	0,176	0,176	,285**	,216*	0,03	0,177	0,011	,199*	0,176	,371**	0,004	,416**	0,193	,298**	,335**	- 0,002	,350**	0,082	0,128	0,144	,365**	- 0,024
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on	0,146	0,176	0,176	,285**	,216*	0,03	0,177	0,011	,199*	0,176	,371**	0,004	,416**	0,193	,298**	,335**	- 0,002	,350**	0,082	0,128	0,144	,365**	- 0,024

VAR000 42	Sig. (bilaté rale)	0,147	0,08	0,08	0,004	0,031	0,771	0,079	0,913	0,048	0,079	0	0,97	0	0,055	0,003	0,001	0,987	0	0,418	0,204	0,154	0	0,81
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,173	- 0,046	0,052	0,1	0,065	- 0,078	0,002	- 0,096	0,112	- 0,164	0,008	0,013	0,041	0,065	0,074	0,127	0,088	0,145	0,088	0,068	0,026	0	0,065
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR000 43	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,085	0,647	0,606	0,32	0,523	0,439	0,987	0,343	0,269	0,104	0,935	0,899	0,683	0,524	0,462	0,208	0,382	0,15	0,382	0,504	0,799	1	0,524
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,135	0,182	0,135	0,144	,202*	0,042	0,171	- 0,005	,210*	0,171	0,076	0,034	,228*	0,149	0,096	,256*	0,184	0,004	0,095	0,058	0,04	,257**	0,057
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR000 44	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,182	0,07	0,179	0,153	0,044	0,675	0,089	0,961	0,036	0,089	0,451	0,736	0,023	0,139	0,341	0,01	0,067	0,971	0,345	0,564	0,695	0,01	0,573
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	,306**	0,125	,298**	,243*	0,012	0,138	0,183	- 0,026	,212*	0,145	0,188	- 0,022	,422**	0,187	0,155	,298**	- 0,031	0,178	0,175	0,042	0,035	,280**	0,015
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR000 45	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,002	0,217	0,003	0,015	0,908	0,172	0,068	0,794	0,034	0,151	0,062	0,824	0	0,062	0,123	0,003	0,757	0,076	0,082	0,681	0,726	0,005	0,879
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Corrélation de Pears on Sig. (bilaté rale)	0,176	0,181	,224*	,216*	0,193	,251*	0,166	,220*	0,065	,203*	0,043	0,176	0,19	,244*	0,057	0,119	0,149	,251*	,273**	- 0,019	0,139	,340**	,244*
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

VAR000 46	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,021	,277**	0,146	0,152	-,077	0,004	,272**	-,038	0,016	0,09	0,166	0,162	,219*	,212*	0,025	0,149	,261**	0,159	,427**	0,035	,218*	,242*	,256*
		0,838	0,005	0,146	0,131	0,445	0,967	0,006	0,71	0,871	0,373	0,099	0,107	0,028	0,034	0,807	0,14	0,009	0,115	0	0,726	0,03	0,015	0,01
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR000 47	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,167	0,05	,235*	,216*	,200*	0,125	0,109	0,172	0,009	,389**	0,01	0,066	0,17	,219*	0,166	0,174	0,125	-0,05	-,095	0,07	0,047	0,129	0,173
		0,097	0,621	0,018	0,031	0,046	0,215	0,282	0,087	0,931	0	0,918	0,512	0,092	0,029	0,098	0,084	0,214	0,621	0,345	0,487	0,645	0,202	0,086
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR000 48	Corrélation de Pears on Sig. (bilatérale)	0,194	,302**	,199*	,197*	,283**	0,115	,203*	0,101	-0,01	,209*	-,043	,305**	,258**	,236*	0,01	0,134	,306**	0,007	,258**	-,049	0,006	,214*	,389**
		0,054	0,002	0,047	0,05	0,004	0,254	0,043	0,319	0,924	0,036	0,673	0,002	0,01	0,018	0,924	0,185	0,002	0,947	0,01	0,625	0,955	0,033	0
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

ملحق رقم: 15

الصدق التمييزي لتقدير الذات:

Statistiques de groupe

	الثلث	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne

الثالث الأدنى	27	27,15	2,996	,577
الثالث الأعلى	27	43,19	1,798	,346

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
تقدير الذات	5,607	0,022	-23,847	52	0	-16,037	0,672	-17,387	-14,688
			-23,847	42,579	0	-16,037	0,672	-17,394	-14,68

ملحق رقم: 16

الصدق التمييزي للمساندة الاجتماعية:

Statistiques de groupe

	الثالث	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
المساندة الاجتماعية	الثالث الأدنى	27	47,70	12,174	2,343
	الثالث الأعلى	27	81,70	3,871	,745

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test-t pour égalité des moyennes
--	--	----------------------------------

	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Hypothèse de variances égales	8,466	0,005	-13,829	52	0	-34	2,459	-38,933	-29,067
المساندة الاجتماعية Hypothèse de variances inégaes			-13,829	31,204	0	-34	2,459	-39,013	-28,987

ملحق رقم: 17

الصدق التمييزي للاتزان الانفعالي:

Statistiques de groupe

	الثلث	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الاتزان الانفعالي	الثلث الأدنى	27	15,30	6,655	1,281
	الثلث الأعلى	27	38,89	3,846	,740

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Hypothèse de variances égales	11,385	0,001	-15,948	52	0	-23,593	1,479	-26,561	-20,624
الاتزان الانفعالي									

Hypothèse de variances inégaies			-15,948	41,626	0	-23,593	1,479	-26,579	-20,606
---------------------------------------	--	--	---------	--------	---	---------	-------	---------	---------

ملحق رقم: 18

ثبات تقدير الذات :سبيرمان براون

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,654
		Nombre d'éléments	13 ^a
	Partie 2	Valeur	,666
		Nombre d'éléments	12 ^b
		Nombre total d'éléments	25
		Corrélation entre les sous-échelles	,615
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,762
	Longueur inégale		,762
		Coefficient de Guttman split-half	,762

a. Les éléments sont : VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013.

b. Les éléments sont : VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024, VAR00025.

ملحق رقم: 19

ثبات المساندة الإجتماعية: سبيرمان براون

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,851
		Nombre d'éléments	15 ^a
	Partie 2	Valeur	,837
		Nombre d'éléments	15 ^b
		Nombre total d'éléments	30
		Corrélation entre les sous-échelles	,814
Coefficient de Spearman-	Longueur égale		,898
Brown	Longueur inégale		,898
		Coefficient de Guttman split-half	,898

a. Les éléments sont : VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015.

b. Les éléments sont : VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024, VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028, VAR00029, VAR00030.

ملحق رقم: 20

ثبات الإلتزان الإنفعالي: سبيرمان براون

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,825
		Nombre d'éléments	24 ^a
	Partie 2	Valeur	,863
		Nombre d'éléments	24 ^b
		Nombre total d'éléments	48
Corrélation entre les sous-échelles			,686
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,814
	Longueur inégale		,814
Coefficient de Guttman split-half			,812

a. Les éléments sont : VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024.

b. Les éléments sont : VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028, VAR00029, VAR00030, VAR00031, VAR00032, VAR00033, VAR00034, VAR00035, VAR00036, VAR00037, VAR00038, VAR00039, VAR00040, VAR00041, VAR00042, VAR00043, VAR00044, VAR00045, VAR00046, VAR00047, VAR00048.

ملحق رقم: 21

ثبات تقدير الذات: ألفا كرونباخ

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Valide	100	100,0
Observations Exclues ^a	0	,0
Total	100	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,788	25

ملحق رقم: 22

ثبات المساندة الاجتماعية: ألفا كرونباخ

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,913	30

ملحق رقم: 23

ثبات الإلتزان الإنفعالي: ألفا كرونباخ

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,906	48

ملحق رقم: 24

مراسلة الجامعة من اجل طلب ترخيص بالزيارة الميدانية للطالب

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Amar Têlidji - Laghouat
Faculté des Sciences Humaines
et Sociales
Doyenné

جامعة عمارة تليدجي - الأغواط
كلية العلوم الإنسانية
والاجتماعية
المساعدة
نيابة العمادة المكلفة بما بعد التدرج
مصلحة ما بعد التدرج
الرقم: 234/2016

2016/10/10 : الأغواط في:
إلى مدير: مديرية التربية
- ولاية الأغواط -

الموضوع: طلب ترخيص بالزيارة الميدانية.

يشرفني سيدي الرئيس أن أطلب من سيادتكم الموافقة على طلب
السيد (ة) : كمال بورزق
بصفته طالب في : السنة الثالثة دكتوراه الطور الثالث D-LMD.
تخصص : الصحة النفسية.
للموسم الجامعي : 2017/2016.

و المتمثل طلبه في القيام بزيارة ميدانية حول موضوع - تقدير الذات والمساندة الاجتماعية وعلاقتها
بالإتزان الإنفعالي لدى المراهق المتمدرس - لجمع معلومات تخص بحثه و إنجاز أطروحته.

نائب العميد

الطوابع: ص.ب. رقم: 37 ج الأغواط
الهاتف: 029.93.21.26 / 029.93.21.17 / 029.93.10.24 / 029.93.32.05 / 029.93.24.32
Mail : Http://www.lagh-univ.dz الموقع :

ملحق رقم: 25

تصريح من مديرية التربية للعمل الميداني

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

الأغواط في: 2016/10/16
مدير التربية
إلى السيدات و السادة :مديري الثانويات
بولاية الاغواط

مديرية التربية لولاية الأغواط
مصلحة الموظفين والتفتيش
مكتب التكوين والتفتيش
رقم: 249 / م.ت.ت / 2016

الموضوع : تـ رـ يـ ص مـ يـ دـ انـ ي .

المرجع : إرسال جامعة عمار تليجي رقم : 234 /ك.ع.ا.ا / المؤرخ في: 2016/10/10.

بناء على الإرسال المشار إليه في المرجع أعلاه ، يشرفني أن أطلب منكم السماح

للطالب :كمال بورزق السنة الثالثة دكتوراه الطور الثالث D-LMD ، لإجراء

دراسة ميدانية إبتداء من :2016/10/16 الى غاية 2017/05/15

مدير التربية
مصلحة الموظفين والتفتيش
مصلحة المستعتمين
مصلحة المستعتمين

ملحق رقم: 26

بيانات احصائية لعدد تلاميذ التعليم الثانوي لمدينة الاغواط-مستوى ثانوي /2016_2017

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

الاغواط: 2016/11/20

مديرية التربية لولاية الاغواط

بيانات احصائية لعدد تلاميذ التعليم الثانوي لمدينة الاغواط
مستوى الثانية ثانوي موسم 2017/2016

الرقم	اسم الثانوية	العدد الاجمالي للسنة الثانية ثانوي	التخصص	العدد	الطالبة	عينة الدراسة
01	ثانوية اول نوفمبر	5256	آداب و فلسفة	1881	3670	600
02	ثانوية الامام الغزالي		علمي	1789		
03	ثانوية الحاج عيسى ابو بكر		تقني رياضي	421	836	
04	ثانوية شعباني محمد		تسيير و اقتصاد	836		
05	ثانوية طالبي الصادق		رياضيات	93		
06	ثانوية عمر دهيئة		لغات	236		
07	ثانوية بوسنسي محمد					
08	ثانوية جودي بلقاسم					
09	ثانوية قصيبة احمد					
10	ثانوية المقاومة الشعبية 1952					
11	ثانوية الشهيد قدور حمدي					
12	ثانوية صفصافة الطاهر					
13	ثانوية المجاهد المرحوم بوقرة علي					



