جامعة زيان عاشور بالجلفة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس والفلسفة

عنوان المذكرة

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى الممرضات المطلقات

دراسة ميدانية بمؤسسات وعيادات استشفائية بمدينة الجلفة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

إعداد الطلبتان:

- **كلتوم حملاوي .**
- خولة وحشي.

إشراف الدكتور:

أ. د. حسين غريب

لجنة المناقشة

د/ حساني رشيد	رئيسا
أ. د/ غريب حسين	مشرفا ومقررا
أ. د/ حربي سليم	مناقشا

الموسم الجامعي : 2025 / 2026م

بسم الله الرحمن الرحيم

-الاهداء-

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ ،

والحمد لله الذي وفقني لإتمام هذا العمل المتواضع بعد رحلة مليئة بالتعب والاجتهاد والصبر

أهدي ثمرة هذا الجهد إلى أغلى الناس على قلبي، إلى والديَّ الكريمين، اللذين كانا دائمًا مصدر الدعم والقوة، واللذين لم يبخلا عليَّ يومًا بالنصيحة والتشجيع والدعاء. فكل كلمات الشكر تبقى قليلة أمام ما قدماه لي من حب واهتمام وتضحيات طوال مسيرتي الدراسية

كما أهدي هذا العمل إلى أختي العزيزة، التي كانت رفيقة دربي وسندي في الكثير من اللحظات الصعبة، والتي منحتني بكلماتها وتشجيعها طاقة للاستمرار وعدم الاستسلام

ولا أنسى كل من وقف إلى جانبي، من قريب أو بعيد، وساهم .

في دعمي ومساندتي ولو بكلمة طيبة أو دعوة صادقة

إليكم جميعًا أهدي هذا العمل المتواضع، راجيةً من الله أن يكون ثمرة خير ونجاح، وأن يوفقني لما هو أفضل في القادم من الأيام.

كلتوم

-الاهداء-

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات
الحمد لله الذي ما تم جهد ولا ختم الا بفضله وما تخطى
العبد من عتبات وصعوبات الا بتوفيقه
بفضل الله اتممت مسيرتي الجامعية فاللهم انفعني بما علمتني
وانفع بي، والحمد لله على حسن التمام والختام
اهدي هذا العمل المتواضع إلى من كان لهم الفضل في دعمي وتشجيعي،

وخاصة أمي الغالية التي أنارت دربي بدعائها وحنانها،
أهدي لها هذا العمل المتواضع بكل حب وامتنان .

خولة

ـ شكر وعرفان ـ

الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذا العمل، والصلاة والسلام على سيدنا
مُحَمَّد ﷺ
نتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذ المشرف **حسين غريب**
.على توجيهاته ونصائحه القيمة التي ساعدتني في إنجاز هذا البحث
كما
نتوجه بالشكر إلى جميع الأساتذة الذين رافقونا طوال مسيرتنا
الدراسية، وإلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في مساعدتنا ودعمنا
وفي الأخير،
نشكر عائلاتنا على صبرهم وتشجيعهم الدائم،
فبدونهم ما كان...

كلتوم وخولة

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي لدى المرأة المطلقة العاملة بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة بحي محمد شعباني، إضافة إلى التعرف على الفروق في كل من المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي تبعاً لمتغيري السن والمستوى التعليمي. وتنبع أهمية الدراسة من اهتمامها بفئة المرأة المطلقة باعتبارها من الفئات التي تواجه ضغوطاً نفسية واجتماعية متعددة، مما يجعلها في حاجة إلى الدعم والمساندة لتحقيق التوازن النفسي والتكيف مع ظروف الحياة.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره الأنسب لدراسة العلاقة بين المتغيرات، وتم تطبيق الدراسة على عينة قصدية مكونة من (30) امرأة مطلقة بالمؤسسة الاستشفائية. كما تم الاعتماد على استبيان المساندة الاجتماعية ومقياس التوافق النفسي كأداتين لجمع البيانات، إضافة إلى استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية المتمثلة في معامل ارتباط بيرسون، واختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وتحليل التباين الأحادي.(ANOVA)

وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج، أهمها:

- عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي لدى المطلقات .
- وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى المساندة الاجتماعية تبعاً لمتغير السن لصالح المطلقات الأقل من 40 سنة .
- عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى التوافق النفسي تبعاً لمتغير السن .
- عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى المساندة الاجتماعية تعزى للمستوى التعليمي .
- عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى التوافق النفسي تعزى للمستوى التعليمي .

Résumé de l'étude :

Cette étude vise à mettre en évidence la nature de la relation entre le soutien social et l'adaptation psychologique chez les femmes divorcées travaillant à l'établissement hospitalier spécialisé du quartier Mohamed Chaabani. Elle cherche également à identifier les différences dans le soutien social et l'adaptation psychologique selon les variables de l'âge et du niveau d'instruction. L'importance de cette étude réside dans l'intérêt porté à la femme divorcée, considérée comme une catégorie confrontée à de nombreuses pressions psychologiques et sociales, ce qui nécessite un soutien favorisant l'équilibre psychologique et l'adaptation aux conditions de vie.

L'étude s'est appuyée sur la méthode descriptive corrélationnelle, jugée la plus appropriée pour étudier la relation entre les variables. L'échantillon de l'étude était composé de 30 femmes divorcées travaillant dans l'établissement hospitalier spécialisé. Les données ont été recueillies à l'aide d'un questionnaire sur le soutien social et d'une échelle d'adaptation psychologique. Les traitements statistiques utilisés comprenaient le coefficient de corrélation de Pearson, le test « t » pour échantillons indépendants et l'analyse de variance à un facteur (ANOVA).

Les résultats de l'étude ont montré :

- L'absence d'une relation statistiquement significative entre le soutien social et l'adaptation psychologique chez les femmes divorcées.
- L'existence de différences statistiquement significatives dans le niveau du soutien social selon l'âge, en faveur des femmes divorcées âgées de moins de 40 ans.
- L'absence de différences statistiquement significatives dans l'adaptation psychologique selon l'âge.
- L'absence de différences statistiquement significatives dans le soutien social selon le niveau d'instruction.
- L'absence de différences statistiquement significatives dans l'adaptation psychologique selon le niveau d'instruction.

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات	الصفحة
الاهداء والشكر	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
الفصل الاول: الاطار العام للدراسة	
مقدمة	02
1) إشكالية الدراسة	04
2) تساؤلات الدراسة	06
3) فرضيات الدراسة	06
4) أهداف الدراسة	06
5) أهمية الدراسة	07
6) تحديد المفاهيم	09
7) الدراسات السابقة	12
التعليق على الدراسات السابقة	18
الفصل الثاني: الإطار النظري للمساندة الاجتماعية	
تمهيد	24
1) مفهوم المساندة الاجتماعية	25
2) أبعاد المساندة الاجتماعية	30
3) أهمية المساندة الاجتماعية وشروطها.	30
4) مصادر وأشكال المساندة الاجتماعية	32
5) النظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية	34
6) مقاييس المساندة الاجتماعية	38
خلاصة الفصل الثاني	42
الفصل الثالث: الإطار النظري للتوافق النفسي	الصفحة
تمهيد	45
1) مفهوم التوافق النفسي واهميته.	46
2) أبعاد التوافق النفسي	51
3) العوامل المؤثرة في التوافق النفسي	53

4) مجالات التوافق النفسي ومعايير قياسه .	56
5) نظريات التوافق النفسي.	60
6) مظاهر التوافق النفسي	62
خلاصة الفصل الثالث	64
الفصل الرابع : الاجراءات التنفيذية للدراسة	
1) الدراسة الاستطلاعية	67
2) الدراسة الاساسية	69
3) حدود الدراسة وأدوات جمع البيانات	71
4) الاساليب الاحصائية في الدراسة	76
الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة	
1) عرض ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضية الجزئية الاولى	80
2) عرض ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضية الجزئية الثانية	83
3) نتائج الدراسة	89
4) توصيات واقتراحات الدراسة	90
الخاتمة	93
قائمة المصادر والمراجع	95
قائمة الملاحق	101

فهرس الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
الجدول رقم 1	توزيع افراد عينة الدراسة حسب متغير السن	**70**
الجدول رقم 2	يبين دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا في المساندة الاجتماعية	**72**
الجدول رقم 3	يبين معامل ثبات مقياس المساندة الاجتماعية باستخدام التجزئة النصفية	**73**
الجدول رقم 4	يبين دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا في مقياس التوافق النفسي	**74**
الجدول رقم 5	يبين معامل ثبات مقياس التوافق النفسي باستخدام التجزئة النصفية	**75**
الجدول رقم 6	قيمة معامل الارتباط بيرسون بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي	**80**
الجدول رقم 7	اختبار ت لعتين مستقتلتين اقل من 40 سنة/ اكثر من 40 سنة لمقياس المساندة الاجتماعية	**83**
الجدول رقم 8	اختبار ت لعتين مستقتلتين اقل من 40 سنة/ اكثر من 40 سنة لمقياس التوافق النفسي	**86**

فهرس الاشكال:

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
الشكل رقم 1	توزيع أفراد العينة الاساسية حسب متغير السن	70

الفصل الاول

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

مقدمة:

1) إشكالية الدراسة
2) تساؤلات الدراسة
3) فرضيات الدراسة
4) أهداف الدراسة
5) أهمية الدراسة
6) تحديد المفاهيم
7) الدراسات السابقة
8) التعليق على الدراسات السابقة

مقدمة:

يُعد الإنسان كائناً اجتماعياً بطبعه، لا يستطيع أن يعيش بمعزل عن الآخرين، إذ يحتاج في مختلف مراحل حياته إلى علاقات اجتماعية متوازنة توفر له الأمن النفسي والاستقرار الانفعالي والشعور بالانتماء. وتُعتبر الأسرة أول وسط اجتماعي يحتضن الفرد، ويزوده بالدعم والرعاية والحماية، فهي الإطار الذي تنمو داخله الشخصية، وتتكون فيه الاتجاهات والقيم وأساليب التفاعل مع الآخرين. وعندما يسود داخل الأسرة جو من التفاهم والانسجام، ينعكس ذلك إيجاباً على الصحة النفسية لأفرادها، أما إذا تعرضت الأسرة للتفكك أو الانهيار، فإن ذلك قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية واجتماعية متعددة.

ومن بين صور التفكك الأسري التي أصبحت تعرف تزايداً ملحوظاً في المجتمعات المعاصرة ظاهرة الطلاق، التي تمثل حدثاً ضاغطاً يغيّر مسار حياة الفرد، ويؤثر في أدواره الاجتماعية وعلاقاته الإنسانية، ويترك آثاراً نفسية متفاوتة حسب الجنس والعمر وطبيعة الظروف المحيطة. وتُعد المرأة من أكثر الأطراف تأثراً بالطلاق، نظراً لما قد تواجهه من أعباء نفسية واجتماعية واقتصادية، إضافة إلى بعض النظرات الاجتماعية السلبية التي قد تزيد من شعورها بالضغط والعزلة.

فالمرأة المطلقة قد تعيش مشاعر متعددة مثل الحزن، القلق، الإحباط، فقدان الثقة بالنفس، والخوف من المستقبل، كما قد تجد نفسها مطالبة بإعادة تنظيم حياتها وتحمل مسؤوليات جديدة، خاصة إذا كانت عاملة أو أماً. وتزداد هذه الضغوط عندما تعمل المرأة في مؤسسة ذات طبيعة حساسة، مثل المؤسسة الاستشفائية، التي تتطلب جهداً نفسياً وجسدياً كبيراً، وقدرة على التحكم الانفعالي، والتعامل اليومي مع المرضى والظروف الصحية المختلفة.

فالطلاق من أخطر المشكلات الاجتماعية التي تهدد بنيان الأسرة إذ تزداد معدلاته بشكل ملحوظ في الكثير من المجتمعات عامة والمجتمع الجزائري خاصة والذي تعم آثاره على جميع أفراد الأسرة ولاسيما المرأة المطلقة حيث يعتبر بالنسبة لها من الأحداث الحاسمة في حياتها بسبب ما تتعرض له من ظروف نفسية واقتصادية صعبة من حيث النظرة السلبية لها من قبل أفراد المجتمع وكذا شعورها بالاكتئاب لوضعها كمطلقة. **(مريم و محصول، 2017/2016م، صفحة 12)**

وفي ظل هذه التحديات، تبرز المساندة الاجتماعية بوصفها عاملاً أساسياً في التخفيف من آثار الضغوط النفسية والاجتماعية، حيث تمنح الفرد الشعور بأنه ليس وحيداً، وأن هناك من يسانده ويفهمه ويقدم له المساعدة عند الحاجة. فالدعم القادم من الأسرة، والأصدقاء، والزملاء، والمحيط المهني، قد يسهم في رفع المعنويات، وتعزيز تقدير الذات، وتنمية القدرة على التكيف مع المواقف الصعبة. ومن منظور سوسيولوجي، ينظر إلى المساندة الاجتماعية في ضوء عدد وقوة علاقات الفرد بالآخرين في بيئته الاجتماعية، بمعنى درجة التوافق الاجتماعي للفرد وحجم وتركيب الشبكة الاجتماعية مما قد ترفع من مستوى الصحة لديه**) حكيمة ,أحمد & ,مسيلي ., 2011)**

كما يُعد التوافق النفسي مؤشراً مهماً على الصحة النفسية، لأنه يعكس قدرة الفرد على تحقيق الانسجام مع ذاته، والتكيف مع واقعه، وإقامة علاقات سليمة مع الآخرين، ومواجهة المشكلات بطريقة متوازنة. ومن ثم فإن المرأة المطلقة التي تحظى بدرجة جيدة من المساندة الاجتماعية قد تكون أكثر قدرة على استعادة توازنها النفسي وتحقيق توافق نفسي أفضل. يعتبر مفهوم التوافق من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام بالغ من قبل علماء النفس بصورة عامة ويجمعون بأنه عملية تفاعل ديناميكي مستمر بين قطبين أساسيين أحدهما الفرد نفسه والثاني بيئته المادية

والاجتماعية حيث يسعى الفرد من خلالها لأن يشبع حاجاته البيولوجية والسيكولوجية ويحقق مطالبه المختلفة متبعا في سبيل ذلك وسائل مرضية لذاته وملائمة للجماعة التي يعيش بين أفرادها. **(أديب، 2002)**

وانطلاقاً من هذا التصور، تأتي هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي لدى المرأة المطلقة العاملة بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة بحي محمد شعباني، باعتبارها فئة تستحق الاهتمام العلمي والعيادي، لما تعيشه من تحديات شخصية ومهنية واجتماعية.

1) إشكالية الدراسة:

شهدت المجتمعات المعاصرة في السنوات الأخيرة تغيرات اجتماعية وثقافية واقتصادية عديدة، أثرت بشكل مباشر في طبيعة العلاقات الأسرية واستقرارها، وأدت إلى ارتفاع معدلات النزاعات الزوجية والانفصال والطلاق. ويُعد الطلاق من الظواهر الاجتماعية التي لا تقتصر آثارها على الزوجين فقط، بل تمتد لتشمل الأبناء والأسرة الممتدة والمحيط الاجتماعي بأكمله، كما تترك انعكاسات نفسية عميقة قد تستمر لفترات طويلة.

وتُعتبر المرأة المطلقة من أكثر الفئات عرضة للتأثر بنتائج الطلاق، إذ تجد نفسها أمام واقع جديد يتطلب منها التكيف مع وضع اجتماعي مختلف، وتحمل مسؤوليات متعددة، وإعادة بناء صورتها الذاتية، ومواجهة نظرة المجتمع أحياناً. وقد يؤدي ذلك إلى ظهور مشاعر الإحباط، القلق، الوحدة النفسية، الشعور بالفشل، انخفاض تقدير الذات، أو اضطراب العلاقات الاجتماعية.

إلا أن هذه الآثار لا تكون متشابهة لدى جميع النساء المطلقات، بل تختلف تبعاً لعدة عوامل، من بينها السمات الشخصية، المستوى الاقتصادي، طبيعة الخبرة

الزوجية السابقة، والموارد النفسية والاجتماعية المتاحة. ومن أهم هذه الموارد المساندة الاجتماعية التي تعد من العوامل الوقائية المهمة في علم النفس العيادي، لما لها من دور في التخفيف من الضغوط، وإعادة التوازن النفسي، وتعزيز الإحساس بالأمان والانتماء.

فكلما شعرت المرأة المطلقة بوجود من يدعمها نفسياً واجتماعياً، سواء من الأسرة أو الأصدقاء أو الزملاء أو المؤسسة التي تعمل بها، كلما أصبحت أكثر قدرة على تجاوز آثار الطلاق والتكيف مع ظروفها الجديدة. أما غياب الدعم، فقد يزيد من الإحساس بالعزلة والضغط النفسي ويضعف قدرتها على المواجهة.

وتزداد أهمية هذا الموضوع عندما تكون المرأة المطلقة عاملة في مؤسسة استشفائية، لأن هذا الوسط المهني يتميز بخصوصية نفسية ومهنية، حيث يتطلب العمل فيه الانضباط، تحمل المسؤولية، التعامل مع معاناة المرضى، وضغوط الوقت والعمل الجماعي، مما قد يزيد من حاجتها إلى المساندة النفسية والاجتماعية.

وبناءً على ما سبق، تتحدد إشكالية الدراسة في محاولة الإجابة عن السؤال الرئيسي الآتي:

هل توجد علاقة بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي لدى المرأة المطلقة بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة بحي محمد شعباني؟

2) تساؤلات الدراسة :

ويتفرع عن هذا السؤال الرئيسي مجموعة من التساؤلات الفرعية.

- هل توجد علاقة ارتباطية بين درجات المساندة الاجتماعية ودرجات التوافق النفسي لدى المطلقات بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة بحي محمد شعباني؟

- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين المطلقات الأقل من سن الأربعين والأكثر من سن الأربعين في مستوى المساندة الاجتماعية؟
- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين المطلقات الأقل من سن الأربعين والأكثر من سن الأربعين في مستوى التوافق النفسي؟

3) فرضيات الدراسة :

1_ توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات المساندة الاجتماعية ودرجات التوافق النفسي لدى المطلقات بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة بحي محمد شعباني.

2_ توجد فروق دالة إحصائياً بين المطلقات الأقل من سن الأربعين والأكثر من سن الأربعين في مستوى المساندة الاجتماعية.

3_ توجد فروق دالة إحصائياً بين المطلقات الأقل من سن الأربعين والأكثر من سن الأربعين في مستوى التوافق النفسي.

4) أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق جملة من الأهداف العلمية والتطبيقية، من أهمها:

- ✓ التعرف على طبيعة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي لدى المرأة المطلقة.
- ✓ الكشف عن مستوى المساندة الاجتماعية الذي تتلقاه المرأة المطلقة داخل محيطها الأسري والاجتماعي والمهني.
- ✓ التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى المطلقات العاملات بالمؤسسة الاستشفائية.
- ✓ دراسة الفروق في المساندة الاجتماعية تبعاً لمتغير السن.
- ✓ دراسة الفروق في التوافق النفسي تبعاً لمتغير السن.

- ✓ إبراز أهمية الدعم الاجتماعي في تحسين الصحة النفسية للمرأة المطلقة.
- ✓ تقديم قاعدة علمية يمكن الاستفادة منها في إعداد برامج إرشاد نفسي ودعم اجتماعي لهذه الفئة

5) أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية:

- ✓ تكتسب هذه الدراسة أهميتها من أهمية الموضوع الذي تتناوله، والمتمثل في العلاقة بين متغيرين أساسيين هما المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي .
- ✓ تسهم في إثراء الدراسات النفسية العربية والجزائرية المتعلقة بالمرأة المطلقة .
- ✓ تقدم إضافة علمية في مجال علم النفس العيادي، خاصة فيما يتعلق بالعوامل الوقائية للصحة النفسية .
- ✓ تساعد في فهم بعض الجوانب النفسية المرتبطة بمرحلة ما بعد الطلاق .

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- ✓ الاستفادة من النتائج في إعداد برامج تدخل نفسي للمطلقات .
- ✓ توجيه المختصين النفسانيين بالمؤسسات الصحية للاهتمام بهذه الفئة .
- ✓ تعزيز ثقافة الدعم الاجتماعي داخل بيئة العمل .
- ✓ المساهمة في تحسين الأداء المهني من خلال رفع مستوى التوافق النفسي .
- ✓ لفت انتباه الجهات المسؤولة إلى أهمية الرعاية النفسية والاجتماعية للمرأة المطلقة.

6) حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بمجموعة من الحدود التي تضبط مجالها العلمي والميداني، وتتمثل فيما يلي:

1. الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على النساء المطلقات بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة بحي محمد شعباني، دون غيرهن من فئات النساء أو العاملات في مؤسسات أخرى.

2. الحدود المكانية: أُجريت الدراسة داخل المؤسسة الاستشفائية المتخصصة بحي محمد شعباني، باعتبارها المجال المكاني الذي تم فيه تطبيق أدوات الدراسة.

3. الحدود الزمنية: تم إنجاز هذه الدراسة خلال الموسم الجامعي 2025 / 2026، وهي الفترة التي تم فيها جمع البيانات الميدانية ومعالجتها وتحليلها.

4. الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة على بحث العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي لدى المرأة المطلقة، مع دراسة الفروق تبعاً لمتغير السن.

7) تحديد المفاهيم:

❖ **المساندة الاجتماعية:**

كما يعرفها ساراسون وأخرون بأنها تعبير عن مدي وجود أو توافر أشخاص يمكن للفرد أن يثق فيهم، ويعتقد أنهم في وسعهم أن يعتنوا به ويقفوا بجانبه عند الحاجة. **(فايد، 1998، صفحة 161)**

وفي الدراسة تعرف المساندة الاجتماعي انها ثقة المرأة المطلقة والأرملة بوجود الأسرة والاقارب والأصدقاء والمؤسسات الاجتماعية التي تقدم لها الدعم والرعاية والاهتمام حينما تشــعر بحاجتها للدعم كما تعمل على تكيفها مع المجتمع حتى في أحلك

الظروف"، وتقاس في هذه الدراســة بمجموع الدرجات التي تحصل عليها المطلقات والأرامل في استبانة المساندة الاجتماعية المستخدمة في الدراسة. **(سبيتان و عبد المجيد، 2017، صفحة 67)**

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي تتحصل عليها المرأة المطلقة العاملة من خلال استجابتها على استبيان المساندة الاجتماعية المستخدم في الدراسة، والذي يقيس مستوى الدعم النفسي والاجتماعي الذي تتلقاه من الأسرة والأصدقاء والزملاء. وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى المساندة الاجتماعية، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى ضعفها.

❖ **التوافق النفسي:**

هو قدرة الفرد علي تقبل ذاته والرضا عنها وخلوه من الأمراض والمشاكل النفسية وشعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته علي تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته بصورة لا تتعارض مع معايير المجتمع وقيمه فيشعر بالأمن والأمان والسعادة مع النفس. **(مقبل، 2010، صفحة 23)**

التعريف الإجرائي: هو الدرجة التي تتحصل عليها المبحوثة في مقياس التوافق النفسي المعتمد في الدراسة، والذي يقيس مدى قدرتها على التكيف مع ذاتها ومع الآخرين ومواجهة ضغوط الحياة. وتشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى جيد من التوافق النفسي، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى ضعف التوافق.

❖ **المرأة المطلقة:**

يعرف الطلاق بانه حل الوثائق مشتق من الاطلاق وهو الارسال والترك، وفلان طلق اليد بالخير أي كثير البذل. **(محمد، 1996، صفحة 440)**

تعرف المرأة المطلقة بانها المرأة التي انفصلت عن زوجها وقضت مدة سنة او اكثر من فترة الزواج وتم الدخول بها وتم هذا الانفصال بطريقة منبثقة من الدين، ويتبع ذلك اجراءات رسمية وقانونية وقد يتم باتفاق الطرفين او بإرادة احدهما. **(سبيتان و عبد المجيد، 2017، صفحة 69)**

التعريف الإجرائي: ويقصد بها في هذه الدراسة كل امرأة انتهت علاقتها الزوجية بصفة قانونية وتحمل صفة مطلقة وقت إجراء الدراسة، وتكون عاملة بالمؤسسة الاستشفائية محل الدراسة. وتمثل الفئة المستهدفة التي ستطبق عليها أدوات البحث.

8) أدوات الدراسة:

اعتمدت الباحثان في هذه الدراسة على مجموعة من الأدوات المنهجية التي تتناسب مع طبيعة الموضوع وأهدافه، وذلك من أجل جمع البيانات الميدانية بصورة دقيقة تساعد على اختبار الفرضيات والإجابة عن تساؤلات الدراسة. وتمثلت أدوات الدراسة فيما يأتي:

استبيان المساندة الاجتماعية:

ويهدف هذا الاستبيان إلى قياس درجة إحساس المبحوثة بوجود أشخاص يمكن الاعتماد عليهم في أوقات الشدة، وتلقي المساعدة النفسية أو المادية أو المعنوية عند الحاجة، إضافة إلى الشعور بالتقدير والاهتمام والانتماء الاجتماعي.

مقياس التوافق النفسي:

اعتمدت الباحثان كذلك على مقياس التوافق النفسي باعتباره أداة مناسبة لقياس مستوى الصحة النفسية والتوازن الانفعالي لدى أفراد العينة، والتعرف على مدى قدرة المرأة المطلقة على التكيف مع ذاتها ومع الآخرين ومع الظروف الحياتية المختلفة.

9) التقنيات الإحصائية:

بعد جمع البيانات الميدانية وتفريغها، تم الاعتماد على مجموعة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة، وذلك بغرض تحليل النتائج والتأكد من صحة الفرضيات المطروحة. وتمثلت هذه التقنيات فيما يأتي:

❖ **معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين المتغيرين:**

ويُعد هذا المعامل من أكثر الأساليب الإحصائية استخداماً في الدراسات النفسية والاجتماعية، حيث يبين اتجاه العلاقة بين المتغيرين، هل هي علاقة موجبة أم سالبة، كما يوضح درجة قوتها. ومن خلاله يمكن معرفة ما إذا كانت زيادة المساندة الاجتماعية تقترن بارتفاع مستوى التوافق النفسي لدى أفراد العينة.

❖ **اختبار t للفروق بين مجموعتين مستقلتين:**

ويُعد هذا الاختبار من الاختبارات الإحصائية المناسبة عندما يكون الهدف مقارنة متوسطات مجموعتين مستقلتين، ومعرفة ما إذا كانت الفروق بينهما حقيقية ودالة إحصائياً أم أنها فروق عشوائية ناتجة عن الصدفة.

10) الدراسات السابقة:

أولا: الدراسات العربية:

❖ **دراسة رحاب سامي محمد خضر، تحية عبد العزيز عبد المجيد أبو السعود، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتكيف الاجتماعي لدى المرأة الريفية المطلقة بقرية نواج محافظة الغربية، 2025: (خضر و تحية عبد العزيز ، 2025)**

استهدف البحث بصفة رئيسية التعرف على طبيعة العالقة بين المساندة الاجتماعية للمرأة الريفية المطلقة والتكيف الاجتماعي، وأجريت الدراسة على عينة غرضية قوامها 150 مطلقة بقرية نواج محافظة الغربية، وتم جمع البيانات باستخدام استمارة الاستبيان بالمقابلة الشخصية، وتم معالجة البيانات احصائيا باستخدام التكرارات، والنسب المئوية، والمتوسط الحسابى، والانحراف المعيارى، ومعامل الارتباط البسيط لبيرسون، واختباري "ت" و"ف"، ومعامل الارتباط المتعدد، والانحدار الجزئي المعيارى، ومعامل ألفا كرونباخ.

وتوصلت الدراسة لاهم النتائج الآتية:

- ✓ **وجود علاقة ارتباطية طردية بين متغيرات:** عدد سنوات التعليم، والدخل الشهري للأسرة، والمشاركة الاجتماعية غير الرسمية، والمهارات الاجتماعية، ومجالات المساندة الاجتماعية وهى (الاجتماعي، والاقتصادي، والنفسي، والصحي) وإجمالي المساندة وذلك لكل من الأهل، والأصدقاء والجيران وبين درجة التكيف الاجتماعي لدى المبحوثات، كما تبين وجود علاقة ارتباطية عكسية بين متغير عدد الأبناء وبين درجة التكيف الاجتماعي لدى المبحوثات.
- ✓ وكانت أكثر المتغيرات المستقلة إسهاما في تفسير التباين في درجة التكيف الاجتماعي لدى المبحوثات هي عدد سنوات التعليم، وعدد الأبناء، والدخل الشهري للأسرة، والمهارات الاجتماعية، ومساندة الأهل في المجال الاجتماعي، والاقتصادي، والنفسي، الصحي، ومساندة الأهل الكلية، وكذلك مساندة الجيران والأصدقاء في المجال الاجتماعي، والاقتصادي، والنفسي، الصحي، ومساندة الجيران والأصدقاء الكلية. وكان من أهم التوصيات: التأكيد على الدور الإيجابي للمساندة الاجتماعية من المحيطين بالمرأة الريفية المطلقة لتحقيق درجة عالية من التكيف الاجتماعي لها، وبضرورة توجيه المرأة الريفية المطلقة إلى زيادة

مشاركتها لأهلها وأصدقائها وجيرانها في المناسبات المختلفة نظرا لانعكاساتها الإيجابية على التكيف الاجتماعي لديها.

❖ **دراسة سهيل مقدم و قدور بن عباد هوارية: المساندة الاجتماعية كاستراتيجية إيجابية في مواجهة الأحداث المهنية الضاغطة لدى المرأة الجزائرية العاملة : 2016: (مقدم و قدور ، 2016)**

تناولت الدراسة موضوع المساندة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات في قطاع الصحة بوهران، وذلك للكشف عن الدور الذي تلعبه المساندة الاجتماعية في التخفيف من الآثار الناجمة عن أحداث الحياة الضاغطة التي تواجهها المرأة المتزوجة والعاملة في قطاع الصحة العمومية في حياتها اليومية . ولاختبار فرضيات البحث تم اختيار عينة من النساء المتزوجات والعاملات في قطاع الصحة العمومية بوهران قوامها 242 عاملة منها: 90 ممرضة، 66 طبيبة، و86 عاملة بالإدارة .وعن المنهج العلمي المستخدم في الدراسة، وحسب طبيعة الموضوع فتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي .أما في جمع المعطيات فتم الاعتماد على الوسائل التالية :

مقياس الأحداث الضاغطة، ومقياس المساندة الاجتماعية وهذا بعد التأكد من صدقهما و ثباتهما ، أما عن الأساليب الإحصائية المستعملة فتم تطبيق مايلي:

معامل ارتباط بيرسون، النسبة المئوية، اختبار "ت"، تحليل التباين. وهذا استعانة بالنظام الإحصائي SPSS .

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

✓ تتعرض المرأة العاملة في قطاع الصحة العمومية لضغوط نفسية مرتفعة نوعا ما .

- ✓ توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط العام والمساندة الاجتماعية، أي كلما كانت المساندة الاجتماعية التي تتلقاها المرأة العاملة في قطاع الصحة كبيرة كان الضغط النفسي منخفضا .
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملات في قطاع الصحة العمومية في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمستوى المساندة الاجتماعية ولصالح كل من منخفضي و متوسطي المساندة عند مقارنتهن بمرتفعي المساندة الاجتماعية ، أي كلما كانت المساندة كبيرة كانت آثار الضغط النفسي ضعيفة.

❖ **دراسة بوجليدة فاطيمة، بالحاج أم حامد، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة الأغواط، 2021/2020م: (فاطيمة و أم حامد، 2021/2020م)**

تهدف دراستنا الى التعرف على المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والتعرف على المصادر المختلفة للتوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة الثانوي. وكذا التعرف على مستوى فروق التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي التعرف على دور كل من المساندة من الأسرة والصدقاء على التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. وتمكن إشكالية دراستنا في التساؤل الرئيس التالي: هل توجد عالقة بين المساندة الاجتماعية و التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بولاية الأغواط ؟ حيث ان دراستنا اعتمدت على عينة من تلاميذ ثانويتي بوقرة على وأبو بكر الحاج عيسى معتمدين على أداة الاستبيان في جمع البيانات ، وعلى المنهج الوصفي في دراسة الدراسة وبعد توزيع استمارة الاستبيان على عينة الدراسة والمقدر عندها بـ 02 تلميذا في جميع اطوار الثانوية.

وقد توصلنا الدراسة الى مجموعة من النتائج نذكرها في ما يلي :

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

❖ **دراسة ذيب محمد الرواد ، تهاني رزق علي بدير الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالأمن النفسي لدى المطلقات في كفر قاسم: (الرواد و تهاني رزق ، 2017)**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالأمن النفسي لدى المطلقات في ضوء متغيري العمر والمؤهل العلمي. وتكونت عينة الدراسة من (170) مطلقة في منطقة كفر قاسم في فلسطين خلال النصف الثاني من العام (2016). ولتحقيق أهداف الدراسة، تمّ استخدام مقياس الدعم الاجتماعي المدرك، ومقياس الأمن النفسي.

أظهرت النتائج مستوى متوسطاً من الدعم الاجتماعي المدرك والأمن النفسي لدى المطلقات في كفر قاسم. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الدعم الاجتماعي المدرك تعزى لمتغير المؤهل العلمي ولصالح ذوات المؤهل الجامعي، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الدعم الاجتماعي المدرك تعزى لمتغير العمر. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الأمن النفسي تعزى لمتغيري العمر والمؤهل العلمي، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الدعم الاجتماعي المدرك والأمن النفسي لدى

المطلقات في كفر قاسم. وتوصي الدراسة بالمزيد من الدعم الاجتماعي والأمن النفسي لدى المطلقات.

❖ **دراسة أيت حمودة حكيمة ، فاضلي أحمد، مسيلي رشيد ، بعنوان أهمية المساندة الاجتماعية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى الشباب البطال" 2011: (حكيمة، أحمد، و مسيلي ، 2011)**

هدفت هذه الدراسة إلى إبراز الدور الذي تلعبه المساندة الاجتماعية في مساعدة الشباب البطال على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، خاصة أن البطالة تُعد من المشكلات الاجتماعية التي قد تنعكس سلباً على الحالة النفسية للفرد، وتؤدي إلى الشعور بالإحباط والقلق وفقدان الثقة بالنفس.

وقد انطلقت الدراسة من فكرة أن وجود دعم اجتماعي من الأسرة والأصدقاء والمحيط الاجتماعي يمكن أن يخفف من الآثار النفسية السلبية للبطالة، ويساعد الشاب البطال على التكيف مع وضعه الاجتماعي والنفسي.

واعتمد الباحثون غالباً على المنهج الوصفي التحليلي باعتباره الأنسب لدراسة العلاقة بين المتغيرات النفسية والاجتماعية، مع تطبيق أدوات تقيس مستوى المساندة الاجتماعية ودرجة التوافق النفسي والاجتماعي لدى أفراد العينة من الشباب البطال.

نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة إلى أن المساندة الاجتماعية تُعد عاملاً مهماً في تحسين مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى الشباب البطال، حيث أن الأفراد الذين يحظون بدعم أسري واجتماعي أفضل يكونون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية والتكيف مع ظروف البطالة.

كما أشارت النتائج إلى أن غياب المساندة الاجتماعية قد يؤدي إلى زيادة الشعور بالعزلة النفسية، وانخفاض تقدير الذات، وضعف التوافق مع المجتمع.

❖ **دراسة ليلى محمد اكتيبي، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي في المجتمع الليبي لدى عينة من طلاب كليتي الاداب والعلوم بجامعة المرقب: 2021/2020: (اكتيبي، 2021/2020)**

استهدفت الدراسة التعرف على المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة السنة الرابعة بكليات جامعة المرقب، حيت تكونت الكلية من 194 طالبا وطالبة يدرسون بالسنة الرابعة بكلية الآداب وكلية العلوم ، وقد استخدمت الباحثة الاستبيان المغلق في جميع بيانات هذه الدراسة وتضمنت الدراسة مقاييس: المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي مجتمعة 92 عبارة من اعداد الباحثة، وحسب الصدق والثبات لهذه المقاييس ، وقد استخدم معادلة كروكسال وأليس ومان وتني، ومعادلة الانحدار الخطي.

نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة الى انه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي، واوصت الدراسة بتكثيف الدراسات في هذا المجال لمساعدة الافراد على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وذلك للوصول لأعلى مستوى للصحة النفسية، ومحاولة الالتفات لهذه الفئة العمرية عن طريق البحث والدراسة، ومحاولة وضع خطط استراتيجية للحد من تفاقم الظاهرة، والاهتمام بالعلاقات الاجتماعية وخاصة الاسرية للحفاظ على التوازن النفسي والصحة النفسية، وتدريب الافراد على تفعيل العلاقات الاسرية والاجتماعية.

ثانيا: الدراسات الاجنبية:

- ❖ **دراسة Grassi, al et 2000** هدفت إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والقلق النفسي، وتوصلت الدراسة إلى أن الأفراد الذين يتلقون مساندة أقل قد سجلوا معدلات أعلى في أبعاد (القلق والاكتئاب، والحزن والخوف المرضى) وساد بينهم المرض النفسي، وذلك مقارنة بالمرضى الذين يتلقون مساندة أكبر. **(تحية عبد العزيز و رحاب سامي، 2025)**
- ❖ **دراسة Hynes & Elias 2008** هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الاجتماعية والمساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي، وتوصلت الدراسة إلى أن المساندة الاجتماعية من جانب المعلمين على مدار العام أدت إلى تحسين التحصيل الدراسي لدى التلاميذ المحرومين. **(تحية عبد العزيز و رحاب سامي، 2025)**

11) التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة العربية والأجنبية، يتضح أن موضوع المساندة الاجتماعية حظي باهتمام واسع في الدراسات النفسية والاجتماعية، لما له من دور بارز في تحسين الصحة النفسية، والتخفيف من الضغوط، وتحقيق التكيف والتوافق لدى مختلف الفئات الاجتماعية. وقد تناولت هذه الدراسات متغير المساندة الاجتماعية في علاقته بمتغيرات متعددة، مثل التكيف الاجتماعي، الأمن النفسي، الضغوط النفسية، التوافق النفسي، والتحصيل الدراسي.

فقد بينت دراسة رحاب سامي محمد خضر وتحية عبد العزيز (2025) وجود علاقة إيجابية بين المساندة الاجتماعية والتكيف الاجتماعي لدى المرأة الريفية المطلقة، وهو ما يدل على أهمية الدعم الاجتماعي في مساعدة المرأة المطلقة على الاندماج والتكيف مع واقعها الجديد. كما توصلت دراسة ذيب الرواد وتهاني بدير إلى وجود

علاقة موجبة بين الدعم الاجتماعي المدرك والأمن النفسي لدى المطلقات، مما يؤكد أن الدعم الاجتماعي ينعكس إيجاباً على الشعور بالطمأنينة والاستقرار النفسي.

أما الدراسات التي ربطت المساندة الاجتماعية بالتوافق النفسي، مثل دراسة بوجليدة فاطيمة وبالحاج أم حامد، ودراسة ليلى محمد اكتيبي، فقد أظهرت نتائجها وجود علاقة دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي، وهو ما يعزز التوجه النظري الذي ينظر إلى المساندة الاجتماعية كعامل وقائي ومساعد على تحقيق التوازن النفسي.

كما أكدت بعض الدراسات الأخرى، مثل دراسة أيت حمودة حكيمة وآخرون (2011)، أن المساندة الاجتماعية تسهم في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى الشباب البطال، رغم اختلاف الفئة المدروسة، مما يدل على أن أثر المساندة الاجتماعية لا يقتصر على فئة معينة بل يشمل مختلف الشرائح الاجتماعية.

أما الدراسات الأجنبية، مثل دراسة Grassi وآخرون (2000)، فقد أبرزت أن انخفاض المساندة الاجتماعية يرتبط بارتفاع مستويات القلق والاكتئاب والحزن، في حين أظهرت دراسة Hynes & Elias (2008) أن المساندة الاجتماعية تسهم في تحسين الأداء والتكيف لدى الأفراد، مما يمنح متغير المساندة الاجتماعية بعداً عالمياً يتجاوز الخصوصيات المحلية.

تقاطع الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة، يتضح أن الدراسة الحالية تتقاطع معها في عدة جوانب علمية ومنهجية، حيث يبرز هذا التقاطع أساساً في الاهتمام بمتغير المساندة الاجتماعية باعتباره عاملاً مهماً في تحسين الصحة النفسية والتكيف النفسي والاجتماعي لدى الأفراد.

وتتقاطع الدراسة الحالية مع دراسة رحاب سامي محمد خضر وتحية عبد العزيز في تناول فئة المرأة المطلقة، والبحث في أثر المساندة الاجتماعية على قدرتها على التكيف مع الظروف الحياتية بعد الطلاق، حيث ركزت تلك الدراسة على التكيف الاجتماعي، بينما تهتم الدراسة الحالية بالتوافق النفسي.

كما تتقاطع مع دراسة ذيب الرواد وتهاني بدير في اختيار فئة المطلقات، وفي بحث العلاقة بين الدعم الاجتماعي وأحد مؤشرات الصحة النفسية، إذ تناولت الدراسة السابقة الأمن النفسي، في حين تتناول الدراسة الحالية التوافق النفسي.

وتظهر نقاط تقاطع واضحة مع دراسة بوجليدة فاطيمة وبالحاج أم حامد، ودراسة ليلى محمد اكتيبي، من حيث الربط بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي، حيث أكدت هذه الدراسات وجود علاقة إيجابية بين المتغيرين، وهو نفس الاتجاه الذي تسعى الدراسة الحالية إلى اختباره.

كما تتقاطع الدراسة الحالية مع دراسة أيت حمودة حكيمة وآخرون في اعتبار المساندة الاجتماعية عاملاً أساسياً يساعد الأفراد على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، رغم اختلاف الفئة المدروسة.

وتتقاطع أيضاً مع دراسة سهيل مقدم وقدور بن عباد هوارية في الاهتمام بالمرأة العاملة داخل قطاع الصحة، والبحث في دور المساندة الاجتماعية في التخفيف من الضغوط النفسية، وهو ما يقترب من مجال الدراسة الحالية التي تستهدف المرأة المطلقة العاملة بالمؤسسة الاستشفائية.

أما على المستوى الأجنبي، فتتقاطع الدراسة الحالية مع دراسة Grassiوآخرون التي أبرزت أثر انخفاض المساندة الاجتماعية على ارتفاع الاضطرابات النفسية، ومع

دراسة Hynes & Elias التي أكدت أن الدعم الاجتماعي يسهم في تحسين التكيف والأداء، مما يدعم الطرح النظري للدراسة الحالية.

كما تتقاطع الدراسة الحالية مع أغلب الدراسات السابقة من حيث اعتمادها على المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة مثل معامل الارتباط واختبارات الفروق، للكشف عن العلاقة بين المتغيرات المدروسة.

تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في كونها تركز على المرأة المطلقة العاملة بالمؤسسة الاستشفائية، في حين أن أغلب الدراسات السابقة تناولت المطلقات بصفة عامة، أو الطلبة، أو الشباب البطال، أو النساء المتزوجات العاملات. كما تتميز الدراسة الحالية ببحث العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي داخل وسط مهني يتميز بضغوط خاصة وهو الوسط الاستشفائي. كذلك اعتمدت الدراسة الحالية على متغير السن للكشف عن الفروق بين أفراد العينة، وهو ما يمنحها خصوصية مقارنة ببعض الدراسات السابقة. وتزداد أهمية الدراسة من خلال إجرائها في البيئة الجزائرية بمدينة الجلفة، مما يجعلها أكثر ارتباطاً بالواقع المحلي.

الفصل الثانـي

الفصل الثاني:

الإطار النظري للمساندة الاجتماعية

تمهيد

1) مفهوم المساندة الاجتماعية

2) أبعاد المساندة الاجتماعية

3) اهمية المساندة الاجتماعية وشروطها.

4) مصادر وأشكال المساندة الاجتماعية

5) النظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية

6) مقاييس المساندة الاجتماعية

خلاصة الفصل الثاني

تمهيد:

تُعدّ المساندة الاجتماعية من المفاهيم الأساسية في علم النفس، لما لها من دور بارز في تعزيز قدرة الفرد على التكيف مع مختلف الضغوط والمواقف الحياتية. فهي تمثل شبكة من العلاقات الاجتماعية التي تزوّد الفرد بالدعم العاطفي والمعنوي والمادي، مما يساعده على مواجهة الأزمات وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي.

وقد حظي هذا المفهوم باهتمام كبير في مجالات متعددة، خاصة في علم النفس الاجتماعي وعلم النفس العيادي، حيث أظهرت الدراسات أن توفر المساندة الاجتماعية يساهم في الوقاية من الاضطرابات النفسية ويعزز الشعور بالأمان والانتماء. كما أن غيابها أو ضعفها قد يؤدي إلى الشعور بالعزلة والقلق وضعف القدرة على التكيف.

وانطلاقاً من هذه الأهمية، يسعى هذا الفصل إلى تقديم عرض نظري شامل للمساندة الاجتماعية، من خلال التطرق إلى مفهومها، وأبعادها، وأهميتها وشروطها، إضافة إلى مصادرها وأشكالها، ثم عرض أهم النظريات المفسرة لها، وأخيراً استعراض أهم المقاييس المعتمدة في دراستها.

1) مفهوم المساندة الاجتماعية:

تعتبر المساندة الاجتماعية من المفاهيم التي اختلف الباحثون في ضبطها وتعريفها نتيجة لاختلاف توجهاتهم النظرية. فقد تناول علماء الاجتماع هذا المفهوم في إطار العلاقات الاجتماعية وأطلق عليه البعض مصطلح الإمدادات الاجتماعية كما يرى (ليبرمان(1982)Liparman أن المساندة الاجتماعية تعتمد في تقديرها على إدراك الأفراد لشبكاتهم الاجتماعية باعتبارها الأطر التي تشتمل على الأفراد اللذين يثقون فيهم ويستندون على علاقاتهم بهم. ويرى(سارسون) 1983 Sarason أنها تتلخص في إمكانية وجود أشخاص يثق فيهم الفرد ويعتقد أنهم في وسعهم أن يعتنوا به ويحبوه ويقفوا بجانبه عند الحاجة. هذا المفهوم يشتمل على مكونين رئيسيين، أولهما: أن يدرك الفرد انه يوجد عدد كافي من الأشخاص في حياته يمكن أن يرجع إليهم عند الحاجة، وثانيهما: أن يكون لدى هذا الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له والاعتقاد في كفاية الدعم. **(بوشارب، دت، صفحة 6_7)**

وتعرف كذلك بأنها تلك المساعدة ذات الأثر المخفف وهي جد مهمة ومعقدة في نفس الوقت ، كونها تشمل مجموع علاقات البيئة الاجتماعية للفرد التي تمنحه روابط عاطفية ايجابية ، مساعدة إجرائية وسائلية – مالية ومساعدة بالمعلومات تجاه المهدد. **(نوار، 2013، صفحة 145)**

وتعرف المساندة الاجتماعية، بأنها الحصول على المعلومات من الأشخاص الذين يشعر الفرد نحوهم بالحب والاهتمام، والاحترام، والتقدير، ويشكلون جزا من دائرة علاقاته الاجتماعية، ويرتبط معهم بمجموعة من الالتزامات المتبادلة، مثل: الوالدين، الزوج، الأولاد، الأقرباء ، والاصدقاء **(فاطيمة و بالحاج ، 2021/2020م، صفحة 16)**.

والمساندة الاجتماعية تعبر عن النظام الذي يتضمن مجموعة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين التي تتسم بأنها طويلة المدى ، ويمكن الاعتماد عليها والثقة بها عندما يشعر الفرد بأنه في حاجة إليها لتمده بالسند العاطفي، كما أنها تتضمن نمطا مستديما من العلاقات المتصلة أو المتقطعة التي تلعب دو ار الجسم هاما في المحافظة على وحدة للفرد، كما أن الشبكة الاجتماعية للفرد تزوده بالإمدادات النفسية وذلك للمحافظة على صحته النفسية. **(فاطيمة و بالحاج ، 2021/2020م، صفحة 16)**

وتعرف (هيام محفوظ عبد المتعال)المساندة الاجتماعية على أنها المساعدات التي يتلقاها الفرد من الآخرين وتعمل على رعايته صحيا وماديا وعاطفيا واجتماعيا لكي يكون قادر على تحقيق ذاته، واستغلال قدراته بما يحقق له السعادة مع نفسه والآخرين. **(فاطيمة و بالحاج ، 2021/2020م، صفحة 20)**

ويعرفه (علي عبد السلام): بالدعم المادي، العاطفي، والمعرفي الذي يستمده الفرد من جماعة الأسرة، أو زملاء العمل، أو الأصدقاء في المواقف الصعبة التي يواجهها في حياته، وتساعده على خفض الآثار السلبية الناشئة من تلك المواقف، وتساهم في الحفاظ على صحته النفسية والعقلية. **(فاطيمة و بالحاج ، 2021/2020م، صفحة 20)**

كما يعرف (عبد المنعم شحاتة) المساندة الاجتماعية عند الكرب بأنها أي عون أو مساعدة يقدمها الآخرون للمكروب وتشعره بالراحة سواء كانت لفظية كالتعليقات على شكوى المكروبين، أو غير لفظية كنبرة هذه التعليقات وتعبيرات الوجه والإيماءات وما تعكس من تجاوب انفعالي وتعاطف مع المكروب، أو كانت المساعدة أدائية كزيارته والإسهام في حل المشكلات الناتجة عن الفجيعة، وتؤثر فاعلية المساندة على

طبيعتها ومقدارها وتوقيت تقديمها وهوية مقدمها، وكذلك على ادراك المكروب لها ومدى تناسبها مع توقعاته ومال متها لمرحلة الأسى التي يجتازها. **(فاطيمة و بالحاج ، 2021/2020م، صفحة 20)**

وعموما نخلص الى المساندة الاجتماعية تتعلق باعتقاد الفرد بان ما في البيئة المحيطة من أشخاص ومؤسسات تعتبر مصدرا من مصادر الدعم الفعال، وهي تؤثر في كيفية إدراك الفرد للأحداث الصادمة، وفي كيفية مواجهتها ؛ فهي لا تخفف او تلطف من وقع الأحداث الصادمة فحسب بل قد يكون لها تأثيرات واقية أو شافية من اثر هذه الصدمات، إن المساندة الاجتماعية تتعلق باعتقاد الفرد في مدى وجود او توفر أشخاص مقربين يمكن أن يثق بهم، ويعتقد أن بوسعهم أن يعتنوا به ويحبوه ويبقوا بجانبه عند الحاجة. **(نوار، 2013، صفحة 145)**

وللمساندة الاجتماعية مجموعة من الخصائص تمثلت في: **(هاحر و حلولو، 2021/2020، صفحة 19_20)**

- المساندة الاجتماعية، ديناميكية في شكلها ويختلف مقدارها من وقت لآخر .
- للمساندة الاجتماعية أبعاد تفاعلية كيفية وكمية تحتاج إلى أن تؤخذ في الاعتبار بشكل متزامن .
- إذا لم يدرك الشخص أو يشعر بوجود المساندة الاجتماعية فلا يمكن حينئذ استخدامها .
- تختلف الحاجة إلى المساندة الاجتماعية وفقا لموافق الحياة .
- تعد المساندة الاجتماعية وجها للحياة اليومية بالرغم من أن الحاجة إليها قد تكون أكثر في الظروف الصعبة الضاغطة ولا تختفي عند عدم الحاجة إليها .

- التغيرات في الوظيفة الفيزيقية والنفسية والاجتماعية للأفراد يمكن أن تؤثر في تصوراتهم للحاجة إلى المساندة الاجتماعية ومدى توافرها .
- المساندة الاجتماعية خاصية للأفراد والجماعات والمجتمعات، ولا يمكن فهمها بشكل تام إذا تم قياسها على أي من هذه المستويات .
- المساندة الاجتماعية ليست ظاهرة فريدة ولكنها مجموعة من العوامل التي تعمل معا وتكون عادة ذات أثر موجب .
- المساندة الاجتماعية لها تأثيرات إيجابية وسلبية ووجود قدر صغير جدا من المساندة الاجتماعية يمكن أن يمنع الدافعية والمبادأة وأن الكثير من المساندة الاجتماعية يمكن أن يقتل الابتكار والتلقائية
- يمكن أن تكون المساندة الاجتماعية ذات طبيعة خاصة أو عاملة فبعض جو انبها (مثل الروابط الأسرية أو المعتقدات الدينية) يمكن أن تكون خاصية عامة ولكن عندما تحدث الأزمة قد يحتاج الفرد إلى المساندة الخاصة ويمكن أن يتلقاها الأفراد من مصدر عام واحد أو أكثر ومن مصادر خاصة في نفس الوقت مرشد .
- توجد المساندة الاجتماعية في صور متعددة تختلف حسب ثقافة المجتمع الذي ينتمي إليه الفرد المحتاج إلى المساندة .
- عند دراسة المساندة الاجتماعية لا يكفي أن نحدد فقط مدى وجودها ومقدار وجودها، ولكن من المهم أيضا تحديد كيفية عملها.

كما انقسمت المساندة الاجتماعية الى اربعة انواع: **(وسيلة و بوقطوشة ، د ت ، صفحة 78)**

- ✓ المساندة المعلوماتية.
- ✓ المساندة التقديرية.
- ✓ المساندة العاطفية.

✓ المساندة المادية.

وللمساندة الاجتماعية اهمية كبيرة في التخفيف من عوامل الضغط وتقديم المساعدة ومؤازة الاخرين في المواقف الحياتية التي يتعرضون لها، كما تعد المساندة الاجتماعية هي السند العاطفي الذي يستمده الشخص من اسرته او اصدقائه او من الاشخاص المقربين اليه ، وهذا السند يساعد على التفاعل الايجابي مع احداث البيئة المحيطة به، كما تلعب المساندة الاجتماعية دورا هاما في صحة الفرد النفسية والجسمية بل وفي المرض الجسمي والنفسي ايضا ، وفي كل مراحل الحياة من الكفولة الى المراهقة والرشد ثم الشيخوخة. **(Zimbardo و Philip، 2011، صفحة 07)**

ومن خلال التعريفات السابقة يمكن استخلاص وظائف المساندة الاجتماعية:

- ❖ تساهم في توفير الراحة النفسية ، حيث أن التفاعل الاجتماعي المساند يولد درجة من المشاعر الإيجابية التي تحقق الصحة النفسية .
- ❖ تخفف المعاناة من بعض الامراض النفسية كالقلق و الاكتئاب و الوحدة النفسية .
- ❖ وظيفة نمائية عندما يكون لدى الفرد شبكة من العلاقات الاجتماعية الحميمية التي تساعده على تحقيق التوافق الإيجابي. **(بوعيشة، 2021، صفحة 1308)**

2) أبعاد المساندة الاجتماعية:

تتكون المساعدة الاجتماعية من ثلاثة ابعاد وهي: **(وسيلة و بوقطوشة ، د ت ، صفحة 77)**

- ✓ مجال المساندة الاجتماعية.
- ✓ سلوك المساندة الاجتماعية.
- ✓ التقدير الذاتي للسند.

كما تشير **(كاترونا)** إلي أن مراجعة الاتساق التصنيفية المساندة تكشف عن درجة عالية من الاتصاف بين المؤلفين، علي الرغم من اختلاف المصطلحات التي يستخدمها، وتخلص إلي أن هناك خمسة أبعاد أساسية للمساندة تظهر في معظم هذه النماذج وهي :**(اكتيبي، د ت، صفحة 73)**

- **المساندة الوجدانية** : وتبدو في إظهار الشعور بالراحة .
- **التكامل الاجتماعي:** ويشير إلي مساندة شبكة العلاقات الاجتماعية كالعضوية في جماعة .
- **مساندة التقدير**: من خلال دعم الشعور بالكفاءة الشخصية وتقدير الذات .
- **المساعدة المالية** : كما تتمثل في تقديم خدمات أو أشياء معينة.
- **المساعدة المعرفية:** مثل التوجيه وإعطاء النصيحة

3) أهمية المساندة الاجتماعية وشروطها:

ان المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على المقاومة والتغلب على الإحباطات وتجعله قادرا على حل مشاكله بطريقة جيدة. ويشير (سراسون) الى أن الفرد الذي ينشأ وسط أسر مترابطة تسود المودة والألفة بين أفرادها يصبحون أفرادا قادرين على

تحمل المسئولية ولديهم صفات قيادية لذا الاجتماعية نجد أن المساندة تزيد من قدرة الفرد على مقاومة الإحباط وتقلل من المعاناة لنفسية في حياته الاجتماعية. وأن المساندة الاجتماعية يمكن أن تلعب دورا في الشفاء من الاضطرابات النفسية، كما تسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي للفرد، وكذلك تلقي الفرد من الأثر الناتج عن الأحداث الضاغطة أو أنها تخفف من حدة هذا الأثر، وعليه فإن هناك عنصرين هامين ينبغي أخذهما في الاعتبار وهما: إدراك الفرد أن هناك عدد كافيا من الأشخاص في حياته يمكن أن يعتمد عليهم عند الحاجة ، واجراك الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له، واعتقاده في كفاية وكفاءة وقوة المساندة مع ملاحظة ان هذين العنصرين يرتبطان ببعضهما البعض ويعتمدان في المقام الاول على الخصائص الشخصية التي يتسم بها الفرد. ومن شروط تقديم المساندة الاجتماعية و شروط إدراكها: **(بوعيشة، 2021، صفحة 1309)**

- **كمية المساندة الاجتماعية** : فكمية المساندة الاجتماعية تعتبر شرط مهم ، فيجب أن يكون المانح للمساندة معتدلا في إعطاء المساندة ، حيث يكون الفرد اتكاليا واعتماديا على غيره في المواقف الأخرى ، غير أن لا تكون كمية المساندة قليلة جدا ، بحيث لا تفقد الدور المطلوب منها.
- **اختيار التوقيت المناسب لتقديم المساندة** : حيث يعتبر التوقيت المناسب لتقديم المساندة من أدق و أصعب مهارات المساندة الاجتماعية ، فعلى سبيل المثال إذا كان تقديم المساندة بعد الظروف الضاغطة بفترة زمنية طويلة ، قد تكون غير مناسبة ، فاختيار الوقت المناسب من قبل المانح للمساندة يساعد الفرد على إدراك المساندة بدورة صحيحة و مفيدة .

- ❖ **كثافة المساندة** : و تعتمد كثافة المساندة على حب المشكلة آو الموقف الضاغط ، فعلى حسب كمية الضغط الحادث تكون كثافة المساندة الاجتماعية ، و كلما تعددت مصادر المساندة النائح أفضل و أسرع.
- ❖ **نوع المساندة** : و هذه المهارة أيضا من المهارات الهامة بالنسبة لمقدم المساندة ، و ذلك من خلال تقديم ما تحتاجه الفرد ، و يتم من خلال الفهم و المعرفة و الإحاطة التامة بظروف المشكلة أو الظروف اليت تؤدي إلى المشقة .
- ❖ **التشابه و الفهم المتعاطف** : فكلما كان هناك تشابه في المشكلات كان التعاطف اكبر، و عليه فان التشبع الثقافي و الاجتماعي و الموقفي بين المانح للمساندة و متلقيها ، تساعد كثيرا في إدراك المساندة.

4) مصادر وأشكال المساندة الاجتماعية:

أ- مصادر المساندة الاجتماعية:

يكتسي مصدر المساندة اهمية بالغة لأنه يرتبط بمدى توفر الافراد في المجال الاجتماعي ورضا الفرد عن المساندة المقدمة كما يخص ايضا جودة العلاقات التي تربط الفرد بالأخر وما يعكس اهمية هذا الاخير هو عدده وتنوعه، وهناك ثلاثة مصادر للمساندة الاجتماعية نوردها في ما يلي: **(وسيلة و بوقطوشة ، د ت ، صفحة 79)**

- ✓ **المصدر الشكلي:** هو مستمد من مجموعة العلاقات الشخصية للفرد او بالأحرى السند الذي يكون مصدره الشريك(الزوج) اولاد ، اخوة ، اقارب، اصدقاء، زملاء عمل...
- ✓ **المصدر نصف الشكلي:** ويستمد هذا النوع من السند من الجمعيات او مجموعات المساعدة المنظمة.

✓ **المصدر الشكلي:** ويستمد السند من طرف افراد متخصصين يعملون في مؤسسات خاصة تقدم خدمات اجتماعية، صحية...

ب- اشكال المساندة الاجتماعية:

يشير (هوس) حسب (عماد علي عبد الرزاق) إلى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تأخذ أشكال عدة و هي: **(بوعيشة، 2021، صفحة 1305_1306)**

❖ **المساندة الانفعالية أو الوجدانية** : و هو إظهار التعاطف ، الاهتمام ، المودة ، المحبة ، الثقة و التقبل ، التشجيع و الرعاية ، و الحنان الذي يقدم للفرد من قبل أفراد العائلة و الأصدقاء في أوقات الضعف عندما يشعر الفرد بالكآبة و الحزن و القلق ، حيث يشعر الفرد بقيمته .

❖ **المساندة الأدائية أو المادية** : و هو تقديم المساعدة المادية أو السلع أو الخدمات و يسمى أيضا بالدعم الفعال ، و هذا الشكل من أشكال الدعم الاجتماعي يشمل الطرق المادية المباشرة لمساعدة الناس بعضهم البعض، و تنطوي على المساعدة في العمل و المساعدة بالمال .

❖ **المساندة بالمعلومات آو العمل المعلوماتي** : و هو تقديم النصيحة و التوجيه و الاقتراحات و المعلومات المفيدة للشخص و هذا النوع من المعلومات من شأنه أن يساعد الآخرين في حل مشاكلهم فمثال ، إذا أراد الفرد أن يجري فحصا طبيا مزعجا ، فيمكن للشخص الذي تعرض للفحص نفسه أن يزوده بالمعلومات حول الطريقة التي سيتم بها الفحص بالضبط و كم من الوقت ستستمر المضايقة بسبب الفحص ، و غيرها من الامور المتعلقة بالموضوع، و يمكن للشخص الذي يواجه صعوبات في وظيفته أن يحصل على معلومات من زملائه في العمل حول أفضل الطرق التي يمكن أن يتبعها لتنظيم وقته. او أن

انجاز المهام بالشكل السليم ، أو في كيفية التعامل مع الرسائل بخصوص تغيير بعض المظاهر المتعلقة بعمله .

- **المساندة التقييمية** : و التي تنطوي على التغذية الرجعية المتعلقة بآراء الفرد أو سلوكه و تضمن مساعدة الفرد على تحقيق فهم أفضل للحدث الضاغط و للاستراتيجيات التي يجب حشدها للتعامل معه و من خلال تبادل التقييمات يستطيع الفرد الذي يواجه حدثا ضاغطا أن يقرر مقدار التهديد الذي يسببه الحدث الضاغط، و يستطيع الاستفادة من المقترحات حول كيفية إدارة الموقف.
- **مساندة الاصدقاء:** و التي تنطوي على ما يمكن أن يقدمه الاصدقاء لبعضهم البعض وقت الشدة و هذا النوع من العمل يسير الفرد للانتماء الاجتماعي (و يسمى أيضا بدعم الانتماء)

5) النظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية:

تتمثل نظريات التي تفسر المساندة الاجتماعية فيما يلي: **(السيد، 2023، صفحة 323_322)**

- **نظرية التعلق الوجداني:**

تشير هذه النظرية الى توجيه الفرد ومساعدته لاستخدام مصادر المساندة الاجتماعية المتاحة لهم لتجنب المخاطر والأضرار التي يمكن أن تلحق به في البيئة المحيطة وتبصرة بالفهم الكامل بالأساليب الإيجابية الفعالة لمواجهة هذه الأخطار حتى لا يتعرض للآثار الجسمية والنفسية التي يمكن أن تحدثها هذه الأخطار، كما أفترض بولبي أن الأفراد الذين يقيمون علاقات وروابط تعلق صحية مع الآخرين ويكونوا أكثرا أمنا و أعتمادا على أنفسهم من أولئك الذين يفتقدون مثل هذه الروابط، فحينما

تعاق قدرة الفرد على إقامة علاقات وروابط صحية متوافقة مع الآخرين يصبح الفرد عرضة للعديد من المخاطر والأضرار البيئية التي تؤدي إلى عزلته عن الآخرين.

❖ **النظرية البنائية:**

ان النظرية البنائية تؤكد على تدعيم بناء شبكة العلاقات الاجتماعية حول الفرد وتعدد مصادرها لزيادة حجمها، وتوسيع مجالاتها لتوظيفها في خدمة الفرد ومساندته في مواجهة الأحداث الضاغطة، كما ساعدت هذه النظرية تأكيد الحاجة إلى معرفة أبعاد شبكة العلاقات الاجتماعية وكذلك دراسة الخصائص البنائية لشبكة العلاقات الاجتماعية وتعدد مصادرها وتأثيرها الفعال في التوافق النفسي والاجتماعي.

ويري ("دوك وسليفر) أن الاتجاه البنائي في دراسته للمساندة الاجتماعية يقوم علي افتراض أن الخصائص الكمية لشكلية المساندة تؤثر علي التفاعلات المتبادلة بين الأفراد وعلي عمليات التوافق مع أحداث الحياة الضاغطة، كما تلعب دورا حيوياً في تدعيم المواجهة الفعالة للأحداث الضاغطة دون أي آثار سلبية علي الصحة النفسية لمتلقي المساندة. **(أيت و اخرون، جوان2011، صفحة 45)**

❖**نظرية المقارنة الاجتماعية:**

إن الأشخاص قد يفضلون الاندماج مع الآخرين الذين يتساون معهم أو يفضلونهم حيث أن هذا النمط من الاندماج يقدم لهم تفاعلات سارة ومعلومات ضرورية تعمل على تحسين موقفهم، ونتيجة لذلك فإن رفاق شخص يعاني من الضغوط قد يفضلون أن يتحولوا إلى آخرين يفضلونهم بدال من استثمار الوقت والمجهود في مساندة رفيقهم الذي يقع في حيرة، لذلك فإن الأفراد الذين يعانون من الضغوط قد يفضلون الاتصال بأفراد آخرين أفضل منهم لكنهم يحبطون بصفة خاصة في حاولتهم في الحصول على المساندة التي يرقبونها فيشعون بضغوط أكثر حده.

❖**النظرية الكلية:**

أن هذه النظرية ركزت على مجموعة الخصائص الشخصية المؤثرة في شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد والتي تخضع للمواقف الاجتماعية التي يواجهها الفرد في حياته اليومية، كما أهتمت النظرية أيضًا بقياس الإدراك الكلي لمصادر المساندة المتاحة للفرد ودرجة رضاه عن هذه المصادر وهذا الإدراك الكلى للمساندة الاجتماعية يشكل الأساس النظري لمجموعة من مقاييس المساندة الاجتماعية.

❖**النظرية الإنسانية:**

ان من مؤسسها هو(كارل روجر) وهو يرى أن المساندة الاجتماعية هي إحدي صور التفاعل الاجتماعي بين الناس وأنه بقدر المساندة التي يتلقاها الفرد من الآخرين يكون نموه النفسي وتطويره لذاته سليما كذلك يكتمل هذا النمو عندما يستطيع الفرد الاستمتاع بالخبرات السارة في حياته.

❖**نظرية التبادل الاجتماعي:**

ان هذه النظرية تتسم بالاتجاه النظري الذى ينبئ بامتداد شبكة العلاقات الاجتماعية لضعف مستويات الصحة، وفى الغالب يكون تقديم المساعدات المادية والنفسية متداخلة في العلاقات الاجتماعية التبادلية بين الأفراد ،ويعتبر إيجاد التوازن في تلك العلاقات أمر يتسم بالصعوبة خاصة عندما تزداد حاجة المتلقي إلى المساندة. **(السيد، 2023، صفحة 325)**

وتضيف (كريمة مقاوسي) **(مقاوسي، 2017، صفحة 12)** مزيدا من النظريات التي قدمت تفسيرا للمساندة الاجتماعية نظرية التبادل الاجتماعي والتي تشير إلى

وجود العديد من الأليات المعرفية والتي يحبذ استخدامها عند تبادل المساندة الاجتماعية مع الآخرين وهي:

- **ادخار المساندة الاجتماعية:** في جوهر هذه الألية أن الشخص لديه رصيد من المساندات التي كان يقدمها في الماضي لأبنائه ولغيرهم، وأن ما يقدمه الأولاد والآخرون حاليا من مساندة تعد قليلة في نطاق المساندة التي قدمها لهم ولغيرهم في الماضي .
- **القابلية للمساواة:** وتنص هذه الألية على حقيقة أن الشخص يدرك مقدار المساندة التي تبذل من قبل الأخرين، وبالتالي يحاول جاهدا ألا يطلب من الأخرين مساندة تفوق طاقاتهم .
- **المودة أو الوحدة المترابطة:** وتعني أن أعضاء الأسرة من المفترض أن يكونوا مترابطين في وحدة عضوية ونفسية واجتماعية واحدة، وأن المودة والحب والعطاء سلوك سائد داخل الأسرة، وبالتالي فإن ذلك سينعكس عليهم .
- الانتباه الانتقائي أو الاختياري: وتعني هذه الألية قدرة الشخص على إدراك ما يقدمه للأخرين وما يعجز عن تقديمه .
- **استمرارية الشخصية:** وجوهر هذه الألية هو وعي الشخص أن المساندة الاجتماعية بأنواعها المختلفة يمكن أن تقدم عبر مراحل الحياة المختلفة و ان اختلفت الأنواع .
- **المقارنة الاجتماعية:** حيث يقارن الشخص بين ما كان يحصل عليه من مساندة في الماضي وبين ما يحصل عليه في الوقت الراهن.

6) مقاييس المساندة الاجتماعية:

يوجد حاليا أكثر من ثلاثين سلما لمحاولة تقييم المساندة الاجتماعية منها) **مقاوسي , 2017, p. 10_11):**

❖ **مقياس الشبكة الاجتماعية:**

يسمح بتقييم مظاهر للشبكة الاجتماعية " الحجم، عدد العلاقات، الكثافة" عدد الأشخاص في الشبكة للذين لديهم ارتباطات بينهم "، عدد العلاقات ذات امتياز" الأشخاص الذين نحس بالقرب منهم والذين نستطيع الاعتماد عليهم.

❖ **مقياس المساندة الاجتماعية المتلقاة:**

عدة أدوات تسمح بتقدير أنواع المساندة المتلقاة من طرف شخص ما وأحيانا مصدرها، ان المساندة الاجتماعية المتلقاة قد صمم من طرف BARRERA ET AINLY 1983 ، على أنه مجموعة من المساندات التلقائية التي يتلقاها الأشخاص من طرف محيطهم، إنه تصميم عملي للمساندة، لقد اخترع BARRERA الـ SSBI من أجل تقييم أربع أنواع من المساندة: المساندة الانفعالية، المساندة الأدائية مساندة الأصدقاء، ويتكون من 45 بندا، 15 لكل بعد، والتي ستظهر للإجابة من (تقريبا أبدا) إلى (تقريبا كل يوم) بالرجوع إلى المساندة المتلقاة خلال الشهر الماضي، هنا بعض الأمثلة:

- ✓ **المساندة الانفعالية:** هل هناك أحدا يهتم لأمرك ويحس أنه معنيا بحالك؟
- ✓ **المساندة الأدائية:** هل أقرضك أحدهم مالا أكثر من 35 أورو؟
- ✓ **المساندة بالمعلومات:** هل زودك أحد بمعلومات فيما يخص فعل شيء ما ؟
- ✓ **مساندة الأصدقاء:** هل تناقش أحد معك في موضوع يهمك؟

انطلاقا من الإجابة عن هذه البنود نستطيع حساب النتيجة الإجمالية للمساندة المتلقاة.

❖ **مقياس المساندة الاجتماعية المدرك:**

يوجد عدة سلالم لقياس المساندة الاجتماعية المدرك وخاصة التوفر والرضى، الأكثر استعمالا هي بدون شك1983-1987 SSQ DE SARASON ALET هؤلاء المؤلفين قد استمدوا الهامهم من نظرية الترابط لـ BOWLBY، بإضافة مفهوم المساندة الاجتماعية إلى احتياجات أساسية : الحاجة للقرب لألم، الحاجة إلى عالقات ذات امتياز مع أشخاص مهمين. وقد وجدت عدة ترجمات لـ SSQ واحة طويلة بـ 27 بندا وواحدة قصيرة ذات 6 بنود فقط، هذه الترجمة تسمح بجني معلومات بطريقة سهلة واقتصادية، على أي شخص يمكن للمعني أن يعتمد عليه لمساعدته، (أذكر من 1 الى 9 أشخاص على الأكثر). ما هي درجة الرضى عند الشخص حيال هذا الدعم (من 1 جدا راضي الى 6 راضي جدا) في 6 SSQ نحسب النتيجة الإجمالية للتوفر (من 5 الى 04) ونتيجة إجمالية للرضى (من 6 الى 11) **(مقاوسي، 2017، صفحة 11)**

وهناك ايضا: **(محمدي، 2019/ 2020، صفحة 37_38)**

❖ **مقياس الدعم الاجتماعي كما تدركه الزوجة من قبل الزوج ل (تايلور) : (1974)**

أعدت **(تايلور)** مقياس الدعم الاجتماعي العاطفي كما تدركه الزوجة من قبل الزوج ، و يتكون من 16 بندا تقيس ثمانية أبعاد ، حيث يطلب من المرأة أن تقرأ كل بند و أن تحدد على مقياس متدرج من 11 نقطة صفر ـ 10 الدرجة التي تنطبق عليها و أن تضع دائرة حولها ، و يعد المقياس لتحديد الدرجة التي تشعر بها المرأة

بمساند من قبل الزوج من خلال الأبعاد : المدح ، المساعدة ، الإعجاب به ، التعاون معها ، الاستمتاع بمصاحبتها ، احترامها ، مشاركتها للمعلومات ، تقبلها كما هي ، و يقاس كل بعد بواسطة بندين أحدهما موجب الاتجاه و الآخر سالب الاتجاه و يمثل مجموع الأبعاد الثمانية درجة المساندة التي تتلقاها المرأة من قبل الزوج ، و بذلك تتراوح درجة كل بعد بين صفر صفر ـ 20 و الدرجة الكلية للمقياس بين صفر ـ 120 درجة ، ويصل معامل صدق الاتساق الداخلي في الدراسات الأجنبية. **(محمدي، 2019/ 2020، صفحة 39)**

❖ **مقياس المساندة الاجتماعية ل فوكس _Vaux 1982:**

وضع هذا المقياس (فوكس) و أعده للبيئة العربية (عزت عبد الحميد حسن) 1996 و يحتوى على 43 عبارة تقيس خمس أبعاد فرعية هي : المساندة العاطفية ، الصحبة الاجتماعية ، المساعدة العلمية ، المساندة المالية ، النصيحة و الإرشاد و هذا المقياس يقيس المساندة الاجتماعية من الأسرة و الأصدقاء و زملاء العمل .

❖ **النموذج الشامل : وضع هذا النموذج لبيرمان و بيرلين Libeman et Pearlin**

تم تطويره في عام 1989 و هو يرى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تحقق تأثيرها حتى قبل وقوع الحدث الضاغط ، و هذا لأنها يمكن أن تحد من احتمالية الحدث الضاغط ، و حتى و إن وقع الحادث الضاغط فإن المساندة من خلال تفاعلها مع العوامل ذات الأهمية قد تعدل أو تغير من إدراك الفرد ، و من ثم تخفف من التوتر المحتمل ، و إذا وصل التوتر إلى درجة قد تجعل الحدث المتوقع يغير من وظائف الدور يمكن للمساندة الاجتماعية في آيفية التعامل مع الحدث الضاغط ، وبذلك

تعدل من العلاقة بين الحدث ما يسببه من إجهاد بمقدار الدرجة التي ينحدر عندها الحدث الضاغط فإن عوامل شخصية مثل تقدير الذات تجعل في إمكانية المساندة أن تجعل من هذه الآثار ، هذا ما يجعل المساندة الاجتماعية قد تؤثر مباشرة على مستوى التوافق. **(محمدي، 2019/ 2020، صفحة 38)**

خلاصة الفصل الثاني:

يتضح من خلال هذا الفصل أن المساندة الاجتماعية تُعدّ عنصراً أساسياً في حياة الفرد، لما لها من دور فعّال في تعزيز الصحة النفسية والتكيف مع الضغوط. وقد تبيّن أنها مفهوم متعدد الأبعاد، يتضمن أشكالاً ومصادر مختلفة، كما تحكمه مجموعة من الشروط التي تحدد مدى فعاليته. كما أسهمت عدة نظريات في تفسير هذا المفهوم، مما يعكس أهميته في مختلف مجالات علم النفس .وفي الأخير، فإن قياس المساندة الاجتماعية يظل ضرورياً لفهم طبيعتها وتحديد مستواها لدى الأفراد، بما يساعد في توجيه التدخلات النفسية والاجتماعية المناسبة.

الفصل الثالث

الفصل الثالث:

الإطار النظري للتوافق النفسي

تمهيد

تمهيد

1) مفهوم التوافق النفسي واهميته.

2) أبعاد التوافق النفسي

3) العوامل المؤثرة في التوافق النفسي

4) مجالات التوافق النفسي ومعايير قياسه .

5) نظريات التوافق النفسي.

6) مظاهر التوافق النفسي

خلاصة الفصل الثالث

تمهيد:

يُعدّ التوافق النفسي من المفاهيم الأساسية في ميدان علم النفس، حيث يرتبط بقدرة الفرد على تحقيق التوازن بين متطلباته الداخلية وضغوط البيئة الخارجية. ومع تعقّد الحياة المعاصرة وتزايد التحديات الاجتماعية والنفسية، أصبح التوافق النفسي مؤشراً مهماً للصحة النفسية والاستقرار الانفعالي، كما يسهم في تحقيق التكيف السليم مع مختلف مواقف الحياة اليومية.

ويكتسب هذا المفهوم أهمية خاصة في علم النفس العيادي، إذ يُستخدم لفهم سلوك الأفراد وتشخيص اضطراباتهم، وكذلك في وضع البرامج العلاجية والإرشادية التي تهدف إلى تحسين جودة الحياة النفسية. ولا يقتصر التوافق النفسي على جانب واحد، بل يشمل عدة أبعاد كالتوافق الشخصي والاجتماعي والانفعالي، ويتأثر بجملة من العوامل الفردية والبيئية.

ومن هذا المنطلق، يسعى هذا الفصل إلى تقديم إطار نظري شامل حول التوافق النفسي، من خلال التطرق إلى مفهومه وأهميته، وأبعاده المختلفة، والعوامل المؤثرة فيه، إضافة إلى مجالاته ومعايير قياسه، ثم عرض أهم النظريات المفسرة له، وصولاً إلى إبراز أبرز مظاهره لدى الأفراد.

1) مفهوم التوافق النفسي واهميته:

❖ **تعريف التوافق لغة** : التوافق مأخوذ من وافق الشيء أي ما لائمه، وقد وافقه موافقة، واتفق معه اتفاقا. **(منظور، 1993، صفحة 262)**

❖ **اصطلاحا:**

لا يمكن تحديد مفهوم التوافق في تعريف واحد، ولا يمكن حصر التعاريف التي تناولت مفهوم التوافق ولكن سنعرض بعضا من تعاريف العلماء والباحثين فيما يلي:

عرفه (حامد زهران) "بأنه عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته. **(زهران، 1988، صفحة 78)**

ويعتبر التوافق من أكثر المفاهيم شيوعا في علم النفس ذلك انه يدل على تقييم لسلوك الإنسان، فعلم النفس عادة ما يعرف بأنه علم سلوك الإنسان وتوافقه مع البيئة لذلك كانت أهداف علم النفس لا تنصب على السلوك في حدد ذاته بل كيفية الوصول إلى التوافق والعمليات التي يتم بواسطتها التوافق من عدمه. (MAZET–D، **1979)**

كما انه من المفاهيم الأساسية المهمة في علم النفس والصحة النفسية خاصة، إلى الحد الذي جعل علماء النفس والصحة النفسية يتخذونه موضوعاً لهم، فقد اتفق كثير من المفكرين والباحثين على أن مفهوم التوافق هو قدرة الفرد على تحمل موجات متكررة من العنف مع ازدياد مستوى القلق والصراع الداخلي لديه، ومحاولته إشباع حاجاته النفسية والجسمية وانسجام مع مجتمعه، فهو عملية مركبة من عنصرين أساسيين أحدهما الفرد بدوافعه وحاجاته وتطلعاته، وثانيهما البيئة المحيطة بالفرد،

وأن تكوين العلاقة بين هذين العنصرين علاقة منسجمة وديناميةمستمرة. **(الدعدي،، 2009، صفحة 36)**

ومن هنا يمكن أن نلخص عناصر التوافق في عنصرين أساسيين هما :

- ❖ الفرد وما ينطوي عليه في بنائه النفسي من الحاجات والدوافع والخبرات والقيم والميول والقدرات، وكل ذلك يساعد في توجيه السلوك الإنساني وهذا ما يطلق عليه بالمحيط النفسي الداخلي للإنسان.
- ❖ المحيط الخارجي للفرد و تمثله البيئة الاجتماعية والطبيعية التي تتفاعل مع بعضها في تكوين المحيط العام للفرد، وغالبا ما يكون الدور الأكبر للبيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد. **(حموش، د ت، صفحة 119_120)**

ويعرف التوافق النفسي بانه: عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته. ويتضمن هذا التوازن السعادة والرضا عن النفس شباع الدوافع والحاجات الأولية الفطرية والثانوية والمكتسبة .ويعبر عن سلم داخلي حيث يقل الصراع الداخلي. **(الفريحات، جوان 2016 ، صفحة 26)**

والتوافق النفسي هو نوع من التوازن يحققه الفرد مع البيئة المحيطة ، بحيث يحصل الانسجام بين الفرد والبيئة التي يكون فيها قادراً على تحصيل الإشباع لمعظم حاجاته ومواجهة متطلباته الجسمية والاجتماعية والنفسية. **(Depping، 2010، صفحة 11)**

والتوافق النفسي يتضمن إشباع حاجات الفرد ودوافعه بصورة لا تتعارض مع معايير المجتمع وقيمة، ولا تورط الفرد في محظورات تعود عليه بالعقاب، ولا تضر بالآخرين

أو بالمجتمع. فالفرد المتوافق توافقاً حسناً هو الذي ينجح في تحقيق التوازن بين كل هذه الأمور؛ فالجائع الذي يسرق الطعام ومعه المال الذي يمكنه من شرائه هو فرد سيء التوافق. **(صمادي و البقعاوي، 2016، صفحة 56)**

وهو كذلك عملية تشير إلى أن الأحداث النفسية تعمل على استبعاد حالات التوتر واعادة الفرد إلى مستوى معين هو المستوى المناسب لحياته في البيئة التي يعيش فيها. **(محمود، 1960، صفحة 48)**

ان للتوافق النفسي السوي مظاهر ومؤشرات، فالفرد المتوافق توافقاً سوياً تميزه خصائص ومظاهر تميزه عن الفرد الآخر ذي التوافق غير السوي؛ ومن تلك الخصائص والمظاهر والدلالات كما يرى بعض الباحثين الراحة النفسية والشعور بالسعادة والثقة بالنفس والكفاية في العمل وامتلاك مفهوم ذات ايجابي والخلو من الاضطرابات والأمراض والقدرة على تحمل المسئولية وضبط الذات وتبنيه أهدافاً واقعية قابلة للتحقيق واقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الأخرين. **(صمادي و البقعاوي، 2016، صفحة 56)**

وقد صنف مفهوم التوافق النفسي في ثلاثة اتجاهات هي :**(الحليم، 2009، صفحة 76)**

- **الاتجاه النفسي:** هذا الاتجاه يتناول شخصية الفرد وسلوكه العام لأحداث التوافق والذي يتحقق بإشباع حاجاته .
- **الاتجاه الاجتماعي:** هذا الاتجاه يتناول العلاقات الاجتماعية ومسايرة معاير المجتمع الذي يعيش فيه وعوامل التنشئة الاجتماعية وعلاقة الفرد مع المحيطين به والروابط الأسرية وأوجه النشاط الاجتماعي للفرد .

❖ **الاتجاه التكاملي:** هذا الاتجاه جمع ما بين الاتجاهين السابقين حيث نسق هذا الاتجاه بين المتغيرات الاجتماعية والذاتية والتي تتمثل في العلاقات الاجتماعية التي تنشأ بين الأفراد واتجاهاتهم المختلفة وإمكانياتهم النفسية.

كما للتوافق النفسي مجموعة من المؤشرات كما يلي : **(حموش، د ت، صفحة 121)**

- ✓ أن تكون نظرة الإنسان إلى الحياة نظرة واقعية .
- ✓ أن تكون طموحات الشخص بمستوى الإمكانيات .
- ✓ الإحساس بإشباع الحاجات والرغبات النفسية .
- ✓ تطابق مفهوم الشخص عن ذاته مع واقعه الذي يعيشه وكما يدركه الآخرون .
- ✓ توافر جميع الاتجاهات الاجتماعية الايجابية المرغوب فيها في المجتمع.

وللتوافق اسلوبين تمثلا في: **(السلام، د ت، صفحة 103)**

أ. **أساليب الهجومية:**

- **التعويض**: وهو محاولة الفرد النجاح في ميدان ما لتعويض خسارته أو عجزه في ميدان آخر , فالتعويض يعتبر كحيلة دفاعية يعتمدها المراهق للتغلب على نقصه وضعفه .
- **الإسقاط**: وهو أن ينسب المراهق صفات سلبية يعاني منها إلى أشخاص آخرين ليتفادى الشعور بالتوتر والقلق وبذلك ينسب قلقه إلى أشخاص آخرين .
- **التقمص**: وهو أسلوب يحاول الفرد الوصول إلى إشباع دوافعه عن طريق تصوره لنفسه في مكان آخر أو في موقف من مواقف البطولة .

- **التبرير**: وهو جواب ليعلل المراهق سلوك ما بأسباب منطقية أو أعذار ليست حقيقية وهذا التبرير هو وسيلة لخداع الذات أو الضمير يحاول بها الفرد الحصول على التقدير والابتعاد عن الشعور بالذنب .

ب. **الأساليب الانسحابية:** والتي تتمثل في:

- **الانسحاب**: وهو تجنب المراهق التعرض إلى المواقف التي تثير في روحه القلق والتوتر ومن صور الانسحاب أحالم اليقظة وهي أن يدخل الفرد نفسه في التخيل والتهيؤ والوهم كي يخفض نسبة التوتر والقلق.

أهمية التوافق النفسي:

لدراسة التوافق النفسي فوائد تطبيقية تظهر في الميادين التالية: **(فاطيمة و بالحاج ، 2021/2020، صفحة 43)**

❖ **ميدان التربية:**

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

❖ **ميدان الصناعة:**

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

❖ **ميدان الصحة:**

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

2) أبعاد التوافق النفسي:

اختلفت الآراء حول تحديد أبعاد التوافق تبعاً لنظرة العلماء للمعنى الحقيقي لهذا المصطلح؛ فمنهم من يشير إلى ثلاثة أبعاد ومنهم من يشير إلى خمسة أبعاد، ولكن الحقيقة أنه يمكن حصرها في بعدين أساسيين هما: التوافق الشخصي الذي يتضمن الاعتماد على النفس، والإحساس بالقيمة الذاتية، والشعور بالحرية، والقدرة على توجيه السلوك دون تدخل الآخرين، والشعور بالانتماء. والتوافق الاجتماعي والذي يتضمن قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية ايجابية، تتسم بالتعاون والتسامح والإيثار، فلا يشوبها العدوان أو الارتياب أو الاتكال أو عدم الاكتراث لمشاعر

الآخرين ومن ضمنها التوافق الزواجي والأسري والمهني والديني والتربوي)**صمادي &البقعاوي(2016, p. 57 .,**

فيتضمن التوافق النفسي ثلاثة أبعاد وهي: **(الفريحات، جوان 2016 ، صفحة 26)**

- **البعد الذاتي والذي يشمل على** : السعادة مع النفس، والثقة بها والشعور بأهميتها واشباع الحاجات الاساسية للفرد، وحل المشكلات الشخصية بفاعلية.
- **البعد الاجتماعي:** السعادة مع الاخرين، والالتزام بقيم ومعايير وقواعد الضبط الاجتماعي، والاساليب الثقافية السائدة في المجتمع.
- **البعد الاسري: الشعور** بالحب والانتماء الى الاسرة ، والخلو من مشاعر الغيرة، والإحساس بالطمأنينة، والثقة بالنفس بين افراد الاسرة والاعتزاز بكونه فردا من الاسرة.

كما يتضمن راي اخر: **(سالم و قرينعي، 2017، صفحة 145_146)**

- **السلامة الجسمية:**

صحة الإنسان وسلامته من الأمراض تعتبر مصدرا أساسيا من مصادر الصحة النفسية . وليس من شك أن الخلل كلما كان كبيرا كان تأثيره أعمق وأوسع مدى إذ يمتد إلى الوظائف النفسية المختلفة ، ذلك أن التكوين البيولوجي ليس بمنفصل عن التكوين النفسي بل إنهم معا يكونان وحدة متكاملة ، ذلك أن الإنسان الفرد وحدة جسمية نفسية.

❖ **إدراك الفرد لذاته:**

إن الفرد المتوافق ذاتيا هو الذي يستطيع أن ينجح في إشباع حاجاته وتحقيق أماله والوصول إلى مستوى الطموح الذي وضعه لنفسه ضمن إمكانياته، أما الإنسان الذي يجد صعوبة في تقبل ذاته، والذي لا يستطيع أن يشبع حاجاته وتحقيق أماله، والذي يعاني من إحباطات وصراعات نفسية ولا يتوافق شخصيا وانفعاليا واجتماعيا هو الإنسان اللاسوي.

❖ **الانفعالات:**

لا تولد الانفعالات مع الفرد ولكن يكسبها من الخبرات الحياتية ويتغير مستواها من شخص لآخر حسب الأسرة التي يتربى فيها، فيكون هادئا إذا تربى في أسرة فيها العطف والحنان والثقة بين أفرادها، ويكون سريع الانفعال إذا تربى في أسرة فيها الفرقة والشجار والحرمان وقلة الانسجام بين أفرادها ، فالطفل الذي فقد والديه أو أحدهما يشعر بالقلق والخوف وعدم الأمان فيصبح غير متوافقا انفعاليا مما يؤثر على صحته النفسية.

3) العوامل المؤثرة في التوافق النفسي:

من أهم عوامل تحقيق التوافق توفر مطالب النمو النفسي السوي في جميع م ارحله وبكافة مظاهره جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيدا وناجحا في حياته . ويؤدي تحقيق مطالب النمو إلى سعادة الفرد ، ويؤدي عدم تحقيق مطالب النمو إلى شقاء الفرد وفشله وصعوبة تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة

والمراحل التالية ، وفيما يلي أهم مطالب النمو خلال المراحل المتتابعة: **(رشيد، د ت، صفحة 7)**:

- ✓ نمو استغلال الإمكانات الجسمية إلى أقصى حد ممكن ، وتحقيق الصحة الجسمية ، وتكوين عادات سليمة في الغذاء والنوم وتعلن المهارات الجسمية الضرورية للنمو السليم ، وحسن المظهر الجسمي العام .
- ✓ النمو العقلي المعرفي واستغلال الإمكانات المادية إلى أقصى الحدود الممكنة وتحصيل اكبر قدر ممكن من المعرفة والثقافة العامة وعادات التفكير الواضح ونمو اللغة وسلامة التعبير عن النفس وتنمية الابتكار .
- ✓ النمو الاجتماعي المتوافق إلى أقصى حد مستطاع ، وتقبل الواقع وتكوين القيم السليمة ، والتقدم المستمر نحو السلوك الأكثر نضجا ، الاتصال والتفاعل السليم في حدود البيئة ، وتنمية المهارات الاجتماعية التي تحقق التوافق الاجتماعي ، وتحقيق النمو الأخلاقي والديني القويم .
- ✓ النمو الانفعالي إلى أقصى درجة ممكنة ، وتحقيق الصحة النفسية بكافة الوسائل واشباع الدوافع النفسية والوالدية والميل إلى الاجتماع ، وتحقيق الدافع للتحصيل والنبوغ والتوافق ، واشباع الحاجات مثل الحاجة إلى الأمن والانتماء والمكانة والتقدير والحب والمحبة والتوافق والمعرفة وتنمية القدرات والنجاح والدفاع عن النفس والضبط والتوجيه والحرية.
- ✓ وبالرغم من ضرورة تحقي المطالب النمو فان هناك العديد من العوامل التي تؤدي إلى إعاقتها واحداث سوء تفاهم ، فالفرد يسوء توافقه ويسلك سلوكا غير متوافق عندما يعجز عن التوافق وحل مشكلاته بطرق واقعية أو بحيل دفاعية معتدلة إذ انه إلا أن الأزمات النفسية .عندما لا يستطيع أن يحتفظ بتوازنه النفسي فانه يتخذ أساليب سلوكية شاذة لحل أزماته النفسية وحدها لا تكفي

لتفسير عدم القدرة على التوافق ، بل لابد من النظر إلى شخصية الفرد ككل والى ماضيه ووراثته وتربيته وما يعترض له من احباطات وصدمات بالإضافة إلى معرفة اتجاهاته وعاداته . مما يعني أن عوامل سوء التوافق متعددة.

كما هناك عوامل تؤثر على توافق الفرد إما بالسلب أو الإيجاب نبينها في النقاط التالية) **سالم &قرينعي(2017, p. 145 , :**

- **إشباع الحاجات النفسية الاجتماعية** :يشير جبريل إلى أن التكيف يكون حسنا أو سيئا تبعا لمدى إشباع حاجات الفرد الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية فإن لم تنل هذه الحاجات قدرا كافيا من الإشباع فإن الشخص يصبح في حالة من التوتر والخلل في الاتزان الانفعالي فيلجأ إلى وسيلة لا يقرها المجتمع من أجل إشباع حاجاته مما يؤدي إلى سوء تكيفه.
- **الحالات الجسمية الفيزيولوجية الخاصة** :الإعاقات الجسمية بأنواعها تعتبر أحد العوامل الأساسية في عملية التوافق سواء كانت الإعاقة وراثية أم مرضية ، كما يشير بعض العلماء إلى أن المظاهر الجسدية الخاصة التي تكون نابية عن المألوف تؤثر في عملية التوافق ، فالقصر المفرط أو البدانة الزائدة تجعل الشاب يدرك أن ذلك ليس مما يؤثره الناس وأن ذلك قد يكون مصدر فشله في منافسة اجتماعية.
- **خبرات الطفولة** : إن فقدان الأب في سن الطفولة المبكر أعظم أثرا من فقدانه في المراهقة او في مرحلة الشباب ، حيث إنه في السن الأولى يكون بحاجة أكثر إلى حنان الأب وعطفه وبالتالي يؤدي إلى توافقه وانسجامه مع واقعه ، في حين أن فقدان الأب يؤدي إلى فقدان الحنان والعطف مما يؤثر في سلوكه وتوافقه . وعلى هذا الأساس فإن خبرات الطفولة أيا كانت لها دورها

البارز في تشكيل شخصيته سواء أكانت ضغوطا يعيشها الطفل بخبراتها المؤلمة أو تدليلا زائدا تشكل لديه الاتكالية والاعتماد على الغير.

- **الأزمات والكوارث** : الأزمات التي يمر بها الأطفال لها تأثيرها السلبي على نمو الأطفال النفسي وتوافقهم الاجتماعي في حاضرهم ومستقبلهم سواء كانت الأزمات طبيعية مثل الكوارث والزلازل أو اجتماعية مثل الطلاق والوفاة أو بسبب الحروب.

4) مجالات التوافق النفسي ومعاييره:

- **مجالات التوافق النفسي:**

وتتمثل في: **(فاطيمة و بالحاج ، 2021/2020، صفحة 37_39)**

- **التوافق العقلي** :عناصر التوافق العقلي هي الإدراك الحسي والتعليم والتذكر والتفكير والذكاء والاستعدادات، ويتحقق التوافق العقلي بقيام كل بعد من هذه الأبعاد بدوره كاملا ومتعاونا مع بقية العناصر .
- **التوافق الديني** : الجانب الديني جز من التركيب النفسي للفرد وكثيرا ما يكون مسرحا للتعبير عن صراعات داخلية عنيفة مثال ذلك ما نجده عند كثير من الشباب اصحاب الاتجاهات الإلحادية و التعصبية ويتحقق، التوافق الديني بالإيمان الصادق ذلك أن الدين من حيث هو عقيدة وتنظيم المعاملات بين الناس ذو اثر عميق في تكامل الشخصية و اتزانها فهو يرضي حاجة الإنسان إلى الأمن، أما إذا فشل الأنسان التمسك بهذا السند توافقه واضطربت نفسه وأصبح يهيأ للقلق.
- **التوافق السياسي** : يتحقق التوافق السياسي عندما يعتق الفرد المبادئ الأساسية التي تتماشى مع تلك التي يعتنقها المجتمع او يوافق عليها اي عندما يساير

معايير الجماعة التي يعيش فيها، واذا ما خالف تلك المعايير تعرض لكثير من الضغوط المادية والنفسية أو قد ينشأ لديه صراع داخلي يعوق إشباع الكثير من حاجاته بالتوتر والقلق وعليه أن يساير معايير الجماعة أو يعبر مبادئه السياسية أو أن يوفق بينهما وبين تلك التي تسود مجتمعه أو أن يمسح هذه المبادئ والأفكار أو ينتقل إلى مجتمع أخر يؤمن بمبادئه حتى يحقق له التوافق بينه وبين مجتمعه.

- **التوافق الجنسي** :يلعب دورا بالغ الأهمية في حياة الفرد ما له اثر في سلوكه وعلى صحه النفسية ذلك أن النشاط الجنسي يشبع كلا من الحاجات البيولوجية والسيكولوجية وكثيرا من الحاجات الشخصية والاجتماعية واحباطه مصدر للصراع والتوتر الشديدين وتختلف الطريقة التي تشبع بها الحاجات الجنسية ودرجة هذا الإشباع اختلافا واسعا باختلاف ظروف الحياة وخبرات التعلم للفرد، ويعتبر عدم التوافق الجنسي دليلا على سوء التوافق العام للفرد .
- **التوافق الزواجي** :يتضمن السعادة الزوجية والرضا الزواجي ويتمثل في الاختيار المناسب المزواج والاستعداد للحياة الزوجية والدخول فيها والحب المتبادل بين الزوجين والإشباع الجنسي وتحمل مسؤوليات الحياة زوجية والقدرة على حل مشكلاتها والاستقرار الروحي .
- **التوافق الأسري** :يتضمن السعادة الأسرية التي تتمثل في الاستقرار والتماسك الأسري والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة وسلامة العلاقات بين الوالدين كليهما وبينهما وبين الأبناء وسلامة العلاقة بين الأبناء بعضهم البعض الأخر، حيث تسود المحبة والثقة والاحترام المتبادل بين الجميع، ويمتد التوافق الأسرى كتلك ليشمل العلاقات الأسرية مع الأقارب وحل المشكلات الأسرية.

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

❖ **معايير قياس التوافق النفسي:**

لقد أشارت العديد من البحوث و الدراسات و الكتب المتخصصة في ميدان علم النفس والصحة النفسية إلى مجموعة من المعايير التي يمكن استخدامها للكشف عن مستوى التوافق النفس ي لدى الفرد أو مجموعة من الأفراد وتختلف فيما بينها من حيث الكفاءة و الجودة، إضافة إلى آلية الاستخدام و طبيعة الفئة المستهدفة من عملية القياس. ومن أبرز هذه المعايير ما يأتي: **(صلاب، د ت ، صفحة 177_179)**

- **المعيار الإحصائي:** يقوم هذا المعيار على تطبيق الأفكار الإحصائية لتحديد المتوافقين وغير المتوافقين وذلك بإرجاع سمات الفرد إلى المتوسط الحسابي ،فالشخص غير السوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام لتوزيع الأشخاص أو السمات والمفهوم الإحصائي بذلك لا يضع في الاعتبار أن التوافق عند الشخص ينبغي أن يكون مصحوباً بالرضا عنده وبتوافقه مع نفسه .
- **المعيار الإكلينيكي:** يتحدد مفهوم التوافق أو الصحة النفسية في ضوء المعايير الإكلينيكية لتشخيص الأعراض المرضية فالصحة النفسية تتحدد على أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض.
- **المعيار القيمي الثقافي:** يستخدم المنظور القيمي مفهوم التوافق لوصف مدى اتفاق السلوك مع المعايير الأخلاقية وقواعد السلوك السائدة في المجتمع أو

الثقافة التي يعيش الفرد بها ، وعلى هذا النحو ينظر للتوافق على أنه مسايرة أي اتفاق السلوك مع الأساليب أو المعاني التي تحدد التصرف أو المسلك السليم في المجتمع ، لذلك فالشخص المتوافق هو الذي يتفق سلوكه مع القيم الاجتماعية السائدة في جماعته وقد ينظر للتوافق بنظرة أخلاقية وذلك في ضوء مبادئ أخلاقية أو قواعد سلوكية تقرها ثقافة المجتمع .

- **معيار مفهوم الذات:** هو التوافق كما يدركه الشخص ذاته فبصرف النظر عن المسايرة التي قد يبديها الفرد على أساس المعايير السابقة فالمحك الهام هنا ما يشعر به الشخص وكيف يرى في نفسه الاتزان أو السعادة أي أن السواء هنا إحساس داخلي وخبرة ذاتية فإذا كان الشخص وفقاً لهذا المعيار يشعر بالقلق أو التعاسة فهو يعد غير متوافق.
- **المعيار الطبيعي:** يشتق التوافق طبقا لهذا المفهوم من حقيقة الإنسان الطبيعية ويستخلص مفهوم التوافق طبقا لهذا المعيار بناءً على خاصيتين يتميز بهما الإنسان هي قدرة الإنسان الفريدة على استخدام الرموز وطول فترة الطفولة لدى الإنسان إذا ما قورن بالحيوان والشخص المتوافق طبقا لهذا المفهوم هو من لديه إحساس بالمسؤولية الاجتماعية كما أن اكتساب المثل والقدرة على ضبط الذات طبقاً لهذا المفهوم من معالم الشخصية المتوافقة.
- **معيار النمو الأمثل:** أدى قصور المعيار الإكلينيكي إلى تبني نظرة أكثر إيجابية في تحديد الشخصية المتوافقة يستند إلى حالة من التمكن الكامل من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد الخلو من المرض.
- **المعيار النظري:** يعتمد تحديد التوافق وسوء التوافق على الخلفية النظرية المستخدم المعيار فعلى سبيل المثال يحدد التحليليون سوء التوافق بدرجة معاناة

الفرد من الخبرات المؤملة المكبوتة في حين ينظر السلوكيون إلى التوافق وسوء التوافق من خلال ما يتعلمه الفرد من سلوكيات مناسبة أو غير مناسبة.

5) نظريات التوافق النفسي:

لقد اختلفت نظريات التوافق النفسي باختلاف المدارس فكل مدرسة ترى التوافق بما يخدم مبادئها وفيما يلي رأي أهم المدارس في التوافق النفسي: **(السلام، د ت، الصفحات 100-101)**

❖ **النظرية البيولوجية:**

يرى روادها أن أسباب سوء التوافق تعود إلى إصابات عضوية تصيب المخ خاصة ويمكن لهذه الإصابات أن تكون وراثية أو مكتسبة عن طريق العدوى والاختلال الهرموني الذي ينتج عن الضغط القوي على الفرد وهذا بغض النظر عن الجوانب النفسية والاجتماعية وغيرها والتي دورها تؤثر على التوافق وقد مثل هذا الرأي (اروين مندل وجالتون). "

❖ **نظرية التحليل النفسي:**

يرى (فرويد) أن التوافق النفسي يكون في غالب لا شعوريا وهذا يعني آن الأشخاص في غالبية الأحيان لا يعرفون أسباب سلوكياتهم وان الشخص السوي او المتوافق هو الذي يحقق ويشبع متطلبات الهوا بالوسائل المقبولة اجتماعيا , وتتمثل السمات الأساسية للشخصية المتوافقة في قوة الأنا والقدرة على العمل، ولقد اعتبر أصحاب المدرسة التحليلية الصراع النفسي بمثابة المدخل الرئيسي لتفسير نشاط الفرد وهذا ما جعل فرويد يقول أننا جميعا مصابون بالهستيريا إلى حد ما. أما يونغ فيرى أن مفتاح التوافق النفسي والصحة النفسية تكمن في استمرارية نمو الشخصية بطريقة متوازنة

فالتوافق النفسي يستلزم الموازنة بين متطلبات ميولتنا الانبساطية وميولتنا الانطوائية وهذا ما يتطلب ضرورة التكامل بين العمليات الإشباعية للحاجات الخاصة وأخلاقيات المجتمع ومبادئه .

❖ **النظرية السلوكية:**

يرى أصحابها أن أنماط التوافق تختلف باختلاف أنواعها وهي مكتسبة ومتعلمة عن طريق الخبرات السابقة التي تعرف يتعرض لها الفرد في حياته , فالسلوك المتوافق يشمل هذه الخبرات وكيفية الاستجابة للمواقف المستحدثة. وقد اعتبر(واطسن وسكينر) أن عملية التوافق النفسي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة وإثباتها. فالسواء النفسي في هذه النظرية يكون بتحقيق الأهداف المرغوب فيها ويزداد الإقدام نحو الهدف كلما اقتربنا منه أي كلما زادت قوة الاستجابة لتحقيق الهدف .

❖ **نظرية علم النفس الإنساني:**

لقد ربط (روجرز) " مفهوم التوافق السليم بمفهوم الذات فأي خلل في مفهوم الذات يعد إشارة لسوء التوافق لدى الإنسان. أما (ماسلو) فقد وجد أن الإنسان يتطلع لتحقيق ذاته كفاية قصوى وتتجنب الصراع النفسي بممارسة الارادة الفعل حتى يتمكن الفرد من التكيف السليم في الحياة.

6) مظاهر التوافق النفسي:

والتي تتجسد فيما يلي: **(السلام، د ت، صفحة 97_98)**

❖ **الراحة النفسية:**

إن الراحة النفسية تتجلى في غياب حالات الشعور بالتأزم والاكتئاب والتوتر دون المبالغة في ذلك وليس معناها أن الفرد لا تواجهه عقبات وموانع في تحقيق أهدافه , فكثيرا ما يصادفها في حياته اليومية والشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه ويرضاها المجتمع فعليه من سمات الفرد المتمتع بالصحة النفسية قدرته على الصمود حيال الأزمات والشدائد.

❖ **الأهداف الواقعية:**

من المظاهر التي تدل على توافق الإنسان اختياره الأهداف ومستوى طموح واقعي يتفق مع قدراته وإمكانياته واستعداداته التي تؤهله في السعي إلى الوصول إليها إنما يعرض نفسه للفشل والإحباط والصراع, وهي بمثابة العوائق التي تبتعد الإنسان عن التوافق السليم, كذلك الحال بالنسبة للشخص الذي يضع أهدافا تقل بكثير عن قدراته واستعداداته فهو شخص غير سوي, اتكالي, ليس لديه طموحات مما يجعله غير مفيد لجماعته فال يحقق القبول معها ولا يتوافق مع أفرادها.

❖ **ضبط الذات وتحمل المسؤولية** :

الشخص السوي هو الذي يستطيع ضبط الذات والتحكم فيها وفي انفعالاتها اتجاه المواقف المختلفة وان يتحكم أيضا في حاجاته ورغباته , فيختار من هذه الحاجات تلك التي يستطيع إشباعها, فيؤجل أو يلغي تلك الحاجات التي يرى استحالة تحقيقها وأيضا هو من يضع في الحسبان النتائج التي يحتمل أن تترتب على أفعاله في المستقبل ولهذا فان المراهق المتمتع بالتوافق الحسن هو الذي يعتبر نفسه مسؤولا عن أفعاله ويتحمل هذه المسؤولية بصدر رحب هذه إحدى السمات العامة في الشخصية المتكاملة .

خلاصة الفصل الثالث:

خلص هذا الفصل إلى أن التوافق النفسي يُعدّ عملية ديناميكية مستمرة يسعى من خلالها الفرد إلى تحقيق الانسجام بين ذاته ومحيطه، وهو مؤشر أساسي على التمتع بالصحة النفسية. وقد تبيّن أن هذا المفهوم متعدد الأبعاد، إذ يشمل الجوانب الشخصية والاجتماعية والانفعالية، كما أنه يتأثر بعوامل داخلية كالشخصية والدافعية، وعوامل خارجية كالأسرة والبيئة الاجتماعية.

كما أظهر الفصل أن للتوافق النفسي مجالات متعددة يمكن قياسها وفق معايير علمية محددة، الأمر الذي يسمح بتشخيص مستوى التوافق لدى الأفراد. وقد أسهمت عدة نظريات في تفسير هذا المفهوم، حيث تناولته من زوايا مختلفة، مما يعكس طبيعته المركبة والمعقدة.

وفي الأخير، فإن تحقيق التوافق النفسي يُعدّ هدفاً أساسياً لكل فرد، لما له من دور في تحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي، والتقليل من الاضطرابات النفسية، وتعزيز القدرة على مواجهة ضغوط الحياة بفعالية.

الفصل الرابع

الفصل الرابع :

الاجراءات التنفيذية للدراسة

1) الدراسة الاستطلاعية
2) الدراسة الاساسية
3) حدود الدراسة وأدوات جمع البيانات
4) الاساليب الاحصائية في الدراسة

1) الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية خطوة منهجية في غاية الاهمية يهدف الباحث من ورائها الى الوقوف على بعض الأخطاء و الهفوات التي قد تؤثر على مصداقية و موضوعية الدراسة ونتائجها ثم ضبطها فعزلها وقت إجراء الدراسة الأساسية . كذلك تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة تجريب للدراسة بقصد استطلاع امكانيات التنفيذ و اختيار مدى سلامة الادوات المستخدمة في البحث، ويمكن اعتبارها ايضا صورة مصغرة للبحث تستهدف اكتشاف الطريق و تبيان معالمه امام الباحث قبل ان يبدأ التطبيق الكامل للخطوات التنفيذية. **(إبراهيم، 2019)**

❖ **أهداف الدراسة الاستطلاعية:**

تكمن أهداف دراستنا الاستطلاعية حول المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى المطلقات بالمؤسسة الاستشفائية محاد عبد القادر بالجلفة فيما يلي:

– التحقق من إمكانية تطبيق الدراسة ميدانيًا داخل المؤسسة الاستشفائية، سواء على مستوى العاملات أو المريضات المطلقات.

– التأكد من وضوح أدوات القياس (مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس التوافق النفسي) ومدى فهمها من طرف أفراد العينة.

– تقييم مدى ملاءمة خطة البحث (المنهج، الأدوات، طريقة التطبيق) مع طبيعة الوسط الاستشفائي وخصوصية فئة المطلقات.

– الكشف عن الصعوبات الميدانية المحتملة (مثل: رفض الإجابة، الحساسية من بعض الأسئلة، الظروف الصحية للمريضات) والعمل على تداركها قبل الدراسة الأساسية.

– إجراء اختبار أولي للفرضيات من أجل الحصول على مؤشرات أولية حول طبيعة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي.

– التأكد من صدق وثبات أدوات القياس على عينة استطلاعية مشابهة لعينة الدراسة الأساسية.

– ضبط الإجراءات التنظيمية للدراسة بما يساهم في توفير الوقت والجهد خلال التطبيق النهائي.

❖ **مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية:**

أُجريت الدراسة الميدانية في المؤسسة الاستشفائية محاد عبد القادر بالجلفة، وذلك خلال الفترة الزمنية الممتدة من 4 جانفي إلى 10 جانفي 2026. وقد شملت هذه المرحلة تطبيق أدوات الدراسة على العينة الاستطلاعية لضبط خصائصها السيكومترية.

❖ **نتائج الدراسة الاستطلاعية:**

تبين من خلال إجراء الدراسة الاستطلاعية ما يلي :

- ✓ إمكانية تطبيق الدراسة ميدانيًا داخل المؤسسة الاستشفائية بشكل مقبول.
- ✓ وضوح وفهم أدوات القياس (المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي) لدى أفراد العينة.
- ✓ ملاءمة خطة البحث (المنهج والأدوات) لطبيعة الوسط الاستشفائي وفئة المطلقات.
- ✓ وجود بعض الصعوبات الميدانية (حساسية بعض الأسئلة، ضيق الوقت، الحالة الصحية لبعض المريضات)
- ✓ إمكانية إجراء اختبار أولي للفرضيات والحصول على مؤشرات مبدئية.
- ✓ توفر درجة مقبولة من الصدق والثبات لأدوات القياس.
- ✓ المساهمة في تحسين إجراءات التطبيق وتنظيم العمل الميداني.
- ✓ توفير الوقت والجهد في الدراسة الأساسية من خلال تدارك النقائص مسبقًا.

❖ **صعوبات الدراسة الاستطلاعية:**

- ✓ صعوبة الوصول إلى أفراد العينة المستهدفة.
- ✓ تردد بعض المبحوثات في المشاركة في الدراسة.
- ✓ رفض بعض المبحوثات الإجابة عن بعض الأسئلة الشخصية.

- ✓ ضيق الوقت لدى العاملات بسبب طبيعة العمل بالمؤسسة الاستشفائية.
- ✓ صعوبة استرجاع جميع الاستبيانات في الوقت المحدد.
- ✓ اختلاف أوقات العمل والمناوبات بين أفراد العينة.
- ✓ الحاجة إلى توضيح بعض فقرات الاستبيان للمبحوثات.
- ✓ التخوف من الإفصاح عن المعلومات الشخصية المتعلقة بالطلاق.
- ✓ محدودية عدد المطلقات العاملات بالمؤسسة الاستشفائية.
- ✓ صعوبة التنسيق بين مواعيد الباحثة وأوقات تواجد أفراد العينة.

2) الدراسة الاساسية:

❖ **منهج الدراسة:**

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره الأنسب لهذه الدراسة، حيث يسمح بوصف المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي لدى المطلقات أفراد عينة الدراسة وصفًا دقيقًا، كما يساهم في الكشف عن طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين، والتعبير عنهما كما وكيفًا. وبواسطته يتم استخلاص النتائج وتقييمها واختبار فرضيات الدراسة. وهو المنهج الذي يُعرّف بأنه: المنهج الذي يستخدم بشكل خاص في فحص الظواهر كما هي، حيث يوفر وصفًا مباشرًا ودقيقًا للظواهر قيد الدراسة، ويعبّر عنها تعبيرًا كيفيًا وكمّيًا." **(Gregory، 2022)**

❖ **مجتمع وعيّنة الدراسة:**

أ- مجتمع الدراسة الأساسية: لتحقيق أهداف الدراسة، قامت الطالبتان بتحديد مجتمع الدراسة والمتمثل في المطلقات (العاملات والمريضات) بالمؤسسة الاستشفائية محاد عبد القادر بالجلفة،

ب- عيّنة الدراسة الأساسية:

اشتملت عينة الدراسة الأساسية على **30** مطلقة (عاملة ومريضة) بالمؤسسة الاستشفائية محاد عبد القادر بالجلفة ومنه فقد كانت طريقة اختيار الأفراد أو المفردات تتناسب مع أهداف الدراسة الحالية هي الطريقة القصدية (الغرضية) حيث " يختار الباحث هذه العينة

انطلاقا من هدفه, وعلى أساس توفر خصائص وصفات محددة في مفردات عينته تكون هي الصفات التي يتميز بها المجتمع الإحصائي. **(سومية، 2023)**

❖ **خصائص عيّنة الدراسة الأساسية:**

تتمثل خصائص عينة الدراسة الأساسية فيما يلي:

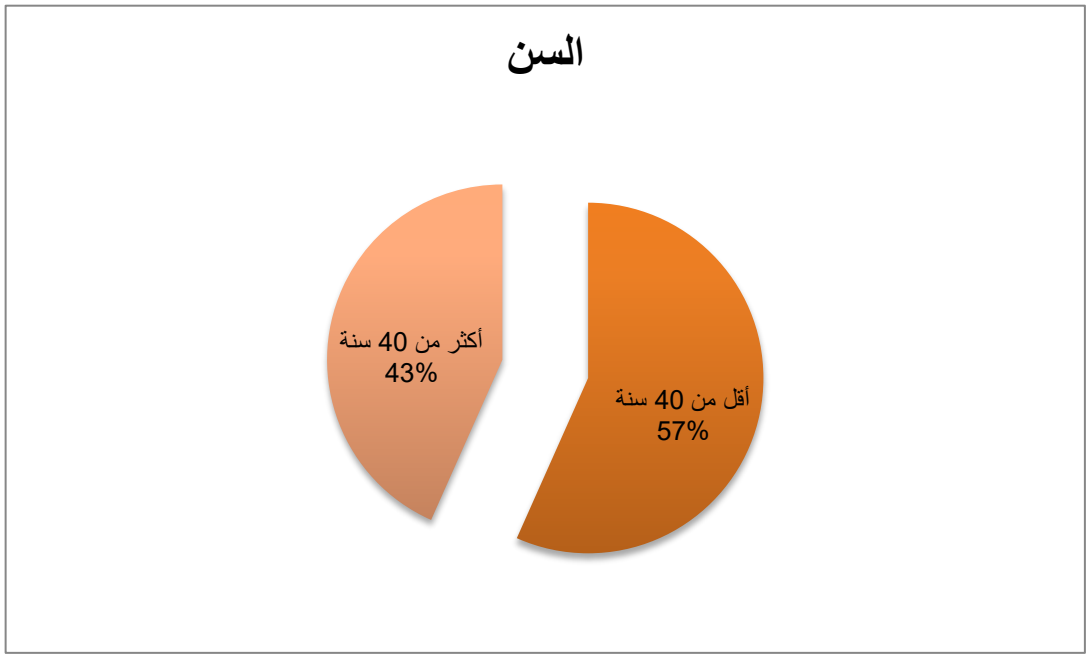
توزيع أفراد العينة الأساسية حسب متغير الجنس:

الجدول رقم (01) التالي توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن:

البيان	المتغير	التكرار	النسبة المئوية
السن	أقل من 40	17	%57
	أكثر من 40	13	%43
	المجموع	30	%100

من إعداد الطالبتان بالاعتماد على مخرجات (Spss)

الشكل (01) توزيع أفراد العينة الأساسية حسب متغير السن.



يلاحظ من الجدول الرقم **(01)** والشكل رقم **(01)** تساوي أفراد العينة الأساسية حيث قدرت نسبة الأقل من **40 سنة** بـ **57%**, في حين بلغت الأكثر من **43%**, وهذا ما يدل على التنوع في السن بين أفراد عينة الدراسة الأساسية.

3) حدود الدراسة وأدوات جمع البيانات:

❖ **حدود الدراسة الأساسية:**

أ- **الحدود المكانية:** تم إجراء الدراسة بالمؤسسة الاستشفائية محاد عبد القادر بالجلفة.

ب- الحدود الزمانية: أُجريت هذه الدراسة خلال الفترة الممتدة من **11 إلى 18 جانفي 2026.**

❖ **أدوات جمع البيانات:**

○ **مقياس المساندة الاجتماعية:**

أ- درجات وطريقة تنقيط المقياس:

اعتمدت الدراسة على مقياس المساندة الاجتماعية، والذي يتكون من (30) عبارة، تم تصميمها وفق سلم ليكارت الخماسي، حيث تتدرج الاستجابات كما يلي: تنطبق تمامًا (5 درجات)، تنطبق كثيرًا (4 درجات)، تنطبق أحيانًا (3 درجات)، تنطبق قليلاً (2 درجتان)، ولا تنطبق إطلاقًا (1 درجة). ويتم تصحيح المقياس بإعطاء الدرجات من (1 إلى 5) حسب شدة الاستجابة، مع مراعاة عكس الدرجات في العبارات السالبة، بحيث تصبح (5=1)، (4=2)، (3=3)، (2=4)، (1=5). وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (30) كحد أدنى و(150) كحد أقصى، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى عالٍ من المساندة الاجتماعية، في حين تدل الدرجة المنخفضة على ضعفها.

ب- الخصائص السيكومترية للمقياس:

- **صدق المقياس:**

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التمييزي, بأسلوب المقارنة الطرفية وتقوم هذه الطريقة "على أحد مفاهيم الصدق, وهو قدرة الاستبيان على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها". **(البشير، 2022 ، صفحة 214)**

جدول رقم (02): يبين دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا في المساندة الاجتماعية:

العينة/المتغير	العينة العليا-05		العينة الدنيا-05		قيمة "ت"
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
المساندة الاجتماعية	121.80	3.033	88.60	1.949	20.590

****قيمة "ت" دالة إحصائيا عند مستوى.(0.05) (0.000 =SIG)**

يتبين من الجدول رقم **(02)** أنّ قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطين دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **0.05** لدلالة الطرفين, مما يشير إلى أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين, مما يدل على صدق المقياس.

- بطريقة التجزئة النصفية:

في هذه الطريقة, يتمّ تقسيم المقياس بعد تطبيقه إلى نصفين متكافئين وحساب معامل ارتباط كل نصف على حدا الحصول على معامل ثبات الاختبار ككل من خلال المعادلات الإحصائية المناسبة لذلك (سبيرمان براون, جوثمان, أو رولون), ويكون المقياس ثابتا إذا كان معامل الارتباط عاليا. **(بشتة, بوعموشة, 2020, ص127)**

تَمّ تقسيم المقياس إلى نصفين متساويين نصف يمثل البنود الفردية والآخر يمثل البنود الزوجية ثم حساب معامل الارتباط بين النصفين, وتَمّ تصحيح الطول من خلال معادلة **سبيرمان براون وجوثمان.**

جدول رقم (03): يبين معامل ثبات مقياس المساندة الاجتماعية باستخدام التجزئة النصفية

الثبات	معامل الارتباط	تصحيح بمعادلة جوتمان سبيرمان براون
التجزئة النصفية	**0.688**	**0.815**	**0.774**

**** دال عند 0.05**

يتضح من خلال الجدول رقم **(03)** أنّ معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية تساوي **0.688** وبعد تصحيح الطول تم الحصول على **0.815** وهي قيمة مقبولة جدا, وتشير إلى تمتع الاستبيان بثبات عال جدا.

❖ **مقياس التوافق النفسي:**

أ- وصف المقياس وتصحيحه:

تم الاعتماد على مقياس التوافق النفسي، الذي يتكون من (40) عبارة بصيغة إجابة ثنائية (نعم/لا). ويتم تصحيح المقياس وفق طبيعة العبارات، حيث تضم (20) عبارة إيجابية تُمنح فيها درجة (1) للإجابة بـ(نعم) و(0) للإجابة بـ(لا)، بينما تضم (20) عبارة سالبة تُمنح فيها درجة (1) للإجابة بـ(لا) و(0) للإجابة بـ(نعم). وتتمثل العبارات الإيجابية في البنود: 1، 3، 6، 7، 8، 12، 15، 16، 18، 19، 22، 23، 25، 27، 29، 31، 32، 34، 35، 40، في حين تتمثل العبارات السالبة في البنود: 2، 4، 5، 9، 10، 11، 13، 14، 17، 20، 21، 24، 26، 28، 30، 33، 36، 37، 38، 39. وبناءً على

ذلك، تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (0) كحد أدنى و(40) كحد أقصى، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى مرتفع من التوافق النفسي، في حين تعكس الدرجة المنخفضة ضعف التوافق النفسي.

ب- الخصائص السيكومترية للمقياس:

- **صدق المقياس:**

تم حساب الصدق التمييزي عن طريق المقارنة الطرفية: بعد تطبيق مقياس التوافق النفسي على العينة الاستطلاعية فكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (04): يبين دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا في مقياس التوافق النفسي

العينة/المتغير	العينة العليا-05		العينة الدنيا-05		قيمة "ت"
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
التوافق	28.60	0.897	12.80	3.03	11.172

****قيمة "ت" دالة إحصائيا عند مستوى.(0.05) (SIG= 0.000)**

يتبين من الجدول رقم **(04)** أنّ قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطين دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **0.05** لدلالة الطرفين, مما يشير إلى أن الاستبيان له القدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين, مما يدل على صدق الاستبيان.

- بطريقة التجزئة النصفية:

جدول رقم (05): يبين معامل ثبات مقياس التوافق النفسي باستخدام التجزئة النصفية

الثبات	معامل الارتباط	تصحيح بمعادلة سبيرمان براون	جوتمان
التجزئة النصفية	0.769	0.870	0.850

يتضح من خلال الجدول رقم (05) أنّ معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية تساوي **0.769** وبعد تصحيح الطول تم الحصول على **0.870** وهي قيمة مقبولة جدا, وتشير إلى تمتع الاستبيان بثبات عال جدا.

4) الاساليب الاحصائية في الدراسة:

إن طبيعة الدراسة وأهدافها وصياغة فرضياتها يفرض أساليب إحصائية خاصة, تساعد في الوصول إلى نتائج ومعطيات, نحلل ونناقش ونفسر من خلالها الظاهرة موضوع الدراسة, وللتحقق من فروض الدراسة تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية **spss** كما تم الاعتماد على جملة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة تصميم الدراسة وهي كما يلي:

أ- معامل الارتباط بيرسون (Person) :

يعتبر معامل الارتباط بيرسون من أشهر معاملات الارتباط المعتمدة في علم النفس والتربية وغيرها من العلوم الأخرى, يرمز له بالرمز r وهو أحد المؤشرات الإحصائية البارامترية, تتراوح قيمته من **-1** و **1** مرورا **بالصفر. (الجموعي و مومن ، 2023، صفحة 268)**

ج- اختبار ت لعينتين مستقلتين:

هو أحد الاختبارات الإحصائية المهمة, والذي يستخدم لاختبار الفروق المعنوية بين المتوسطات لعينتين مستقلتين **(Independent samples)**, ومن أمثلة ذلك مجموعة من الذكور ومجموعة أخرى من الذكور في اختبار ما, وفي هذه الحالة يكون متوسط أداء العينة الأولى مستقلا عن أداء العينة الثانية. **(جمال، 2018 ، صفحة 180)**

د- المتوسط الحسابي:

يمثل المتوسط الحسابي المعدل العام لأفراد العينة في الخاصية المدروسة, يحسب عن طريق جمع كل القيم وقسمتها على أفراد العينة.

هـ- الانحراف المعياري:

يعتبر أهم مقاييس التشتت, ويمثل مجموع انحراف الدرجات عن متوسطها الحسابي, أي مجموعة قيم بعد كل درجة من درجات السلسلة عن المتوسط الحسابي لها. **(جديدي, جلول, 2021, ص345)**

و- النسب المئوية:

يُعتمد عليها في تحديد نسب فئات مجتمع الدراسة بالنسبة للمجتمع الكلي ونسب تواجد فئات عينة الدراسة بالنسبة للعينة الكلية.

الفصل الخامس

الفصل الخامس:

عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة

1) عرض ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضية الجزئية الاولى

2) عرض ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضية الجزئية الثانية

3) عرض ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضية الجزئية الثالثة

4) عرض ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضية الجزئية الرابعة

5) عرض ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضية الجزئية الخامسة

نتائج الدراسة

اقتراحات وتوجيهات

1) عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الاولى: وتنص هذه الفرضية على ما يلي:

توجد علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي لدى المطلقات بالمؤسسة الاستشفائية محاد عبد القادر

1_1_عرض نتائج الفرضية الاولى:

جدول رقم(07): قيمة معامل الارتباط بيرسون بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي

البيانات / الإحصائية / المتغيرات	العينة	قيمة "ر"	(قيمة الدلالة المحسوبة) مستوى المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
المساندة الاجتماعية التوافق النفسي	30	0.163	0.39	0.05	غير دالة

يُلاحظ من خلال الجدول رقم(07) أنّ قيمة معامل الارتباط بيرسون (ر=0.163) وهي غير دالة إحصائيا؛ لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (0.39) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (α=0.05) وهذا يعني

1-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الاولى:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الاولى، أنه لا توجد توجد علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي لدى المطلقات بالمؤسسة الاستشفائية محاد عبد القادر بالجلفة أفراد عينة الدراسة، لأنّ قيمة معامل الارتباط بيرسون غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05). وبهذا، يمكن القول ان فرضية بحثنا لم تتحقق.

أظهرت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي لدى المطلقات، مما يدل على أن توفر الدعم الاجتماعي لا يرتبط بالضرورة بتحقيق التوافق النفسي داخل هذه الفئة.

وتتفق هذه النتيجة جزئيا مع ما توصلت إليه دراسة (سهيل مقدم وقدور بن عباد هوارية (2016)، حيث أظهرت أن المرأة العاملة في قطاع الصحة تتعرض لضغوط نفسية مرتفعة، وأن المساندة الاجتماعية ترتبط أساسا بتخفيف الضغوط وليس بالضرورة بتحقيق التوافق النفسي بشكل مباشر، مما يدل على أن تأثير المساندة قد يكون غير مباشر .

كما يمكن ربط هذه النتيجة بدراسة (رحاب سامي محمد خضر وآخرون (2025) التي توصلت إلى وجود علاقة بين المساندة الاجتماعية والتكيف الاجتماعي، وليس التوافق النفسي، وهو ما يشير إلى أن أثر المساندة قد يظهر في جوانب تكيفية جزئية دون أن يشمل التوافق النفسي ككل.

وفي نفس السياق، يمكن فهم نتائج دراسة (2008) Hynes & Elias التي أبرزت أن المساندة الاجتماعية تؤثر في مجالات محددة (كالتحصيل الدراسي)، مما يدعم فكرة أن أثر المساندة ليس شاملا لكل الأبعاد النفسية، بل قد يكون موجها نحو جوانب معينة دون غيرها .

في المقابل، تختلف نتائج الدراسة الحالية مع عدد من الدراسات التي أكدت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي، حيث توصلت دراسة (بوجليدة فاطمة وبالحاج أم حامد (2020/2021) إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي، كما أكدت وجود فروق في المساندة الاجتماعية تعزى لمتغير السن.

كما بينت دراسة (ليلى محمد اكتيبي (2020/2021) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة، وهو ما يدل على أهمية الدعم الاجتماعي في تحقيق التوازن النفسي .وتتفق مع هذا الاتجاه أيضا دراسة (ذيب محمد الرواد

وتهاني بدير (2017) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الدعم الاجتماعي والأمن النفسي، مما يعزز فكرة ارتباط الدعم بالحالة النفسية الإيجابية .كما دعمت دراسة (آيت حمودة وآخرون (2011) أن المساندة الاجتماعية تساهم في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي، وأكدت دراسة Grassi et al (2000) أن انخفاض المساندة يرتبط بارتفاع القلق والاكتئاب.

وعليه، فإن نتائج الدراسة الحالية لا تتماشى مع أغلب الدراسات التي أكدت وجود علاقة مباشرة، لكنها تنسجم مع بعض النتائج التي تشير إلى أن تأثير المساندة الاجتماعية قد يكون جزئيا أو غير مباشر، خاصة باختلاف طبيعة العينة والسياق.

تعزو الطالبتان النتيجة إلى أن التوافق النفسي لدى المطلقات لا يتحدد فقط بوجود المساندة الاجتماعية، بل يرتبط أساسا بكيفية عيشهن لتجربة الطلاق والظروف المحيطة به.

فالمطلقة قد تتلقى دعما اجتماعيا، لكنها في الوقت نفسه تعاني من ضغوط نفسية عميقة مثل الشعور بالفقد، أو القلق، أو النظرة الاجتماعية، مما يجعل هذا الدعم غير كافٍ لتحقيق التوافق النفسي.

كما ترى الطالبتان أن بعض أشكال المساندة قد لا تكون إيجابية، إذ قد تحمل في طياتها الشفقة أو التدخل الزائد أو التذكير المستمر بالمشكلة، وهو ما قد يعيق التوازن النفسي بدل أن يدعمه.

ومن جهة أخرى، فإن المطلقات العاملات قد يعتمدن بشكل أكبر على أنفسهن، مما يجعلهن أقل تأثرا بالمساندة الاجتماعية، في حين أن المطلقات المريضات قد يكون تركيزهن موجها نحو معاناتهن الصحية، وهو ما يجعل التوافق النفسي مرتبطا بالحالة الصحية أكثر من ارتباطه بالدعم الاجتماعي.

كما أن التوافق النفسي يرتبط بعوامل داخلية مثل تقبل الواقع، قوة الشخصية، والقدرة على

التكيف، وهي عوامل قد تختلف من فرد لآخر ولا تعتمد بالضرورة على المساندة الاجتماعية.

وترى الطالبتان أيضا أن بعض المطلقات يطورن نوعا من الاعتماد على الذات، مما يجعلهن يحققن نوعا من التوازن النفسي دون الحاجة الكبيرة للدعم الخارجي.

وبناء على ذلك، فإن غياب العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي يعكس أن هذا التوافق يتشكل من خلال تفاعل معقد بين التجربة الشخصية والظروف النفسية والاجتماعية، وليس فقط من خلال توفر الدعم الاجتماعي.

2) عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ممارسة المساندة الاجتماعية لدى المطلقات بالمؤسسة الاستشفائية محاد عبد القادر تعزى لمتغير السن: (أقل من 40 سنة / أكثر من 40 سنة)

جدول رقم (08) اختبار ت لعينتين مستقلتين (أقل من 40 سنة / أكثر من 40 سنة) لمقياس المساندة الاجتماعية

المتغيّر	حجم العينّة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة	الدّلالة
المساندة الاجتماعية	**30**	أُقل من 40 سنة (17)	108.58	11.40	**2.21**	**0.03**	**0.05**	**دّالة**
		أكثر من 40 (13)	99.38	11.10				

يتّضح من خلال الجدول رقم (**07**) أنّ قيمة ت لعينتين مستقلتين (**ت = 2.21**) وهي دالّة إحصائيا, لأن قيمة الدلالة المحسوبة تساوي **(0.03)**, وهي أقل من قيمة مستوى الدلالة المعتمد لدينا (**0.05**), وهذا يعني أنّه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المطلقات الأقل من 40 سنة والأكثر من 40 سنة في مستوى المساندة الاجتماعية والقروق والصالح المطلقات الأقل من 40 سنة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (بوجليدة فاطمة وبالحاج أم حامد (2020/2021)، حيث أكدت وجود فروق في مستوى المساندة الاجتماعية تعزى لمتغير السن، وهو ما يدل على أن هذا المتغير يلعب دورا مهما في تحديد حجم ونوعية الدعم الاجتماعي .كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء دراسة (رحاب سامي محمد خضر وآخرون (2025) التي أبرزت أهمية المساندة الاجتماعية في التكيف، مما يشير إلى أن اختلاف مستوى الدعم بين الفئات العمرية قد ينعكس على اختلاف في طرق التكيف، خاصة مع اختلاف الخبرات الحياتية .وفي نفس السياق، يمكن الاستناد إلى دراسة(آيت حمودة وآخرون (2011) التي أكدت أن المساندة الاجتماعية ترتبط بقدرة الأفراد على مواجهة الضغوط، وهو ما يعني أن الفروق في الدعم قد تعكس اختلافا في الظروف الاجتماعية والخبرات المرتبطة بكل فئة عمرية .كما يمكن ربط هذه النتيجة بدراسة Grassi et al (2000)التي بينت أن انخفاض المساندة الاجتماعية يرتبط بارتفاع الاضطرابات النفسية، مما يدل على أهمية توفر الدعم واختلافه بين الأفراد .في المقابل، تختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (ذيب محمد الرواد وتهاني بدير (2017) التي لم تجد فروقا في مستوى المساندة الاجتماعية تعزى لمتغير العمر، وهو ما يشير إلى أن هذا المتغير قد لا يكون مؤثرا في جميع السياقات .وعليه، فإن نتائج الدراسة الحالية تنسجم مع الاتجاه الذي يؤكد أن

السن عامل مؤثر في المساندة الاجتماعية، خاصة في ظل اختلاف الخبرات والعلاقات الاجتماعية، رغم وجود

بعض النتائج التي لا تدعم هذا الطرح.

تعزو الطالبتان وجود فروق في مستوى المساندة الاجتماعية بين المطلقات إلى أن السن يؤثر بشكل مباشر على طبيعة العلاقات الاجتماعية واتساع شبكة الدعم.

فالمطلقات الأكبر من 40 سنة غالبا ما يمتلكن خبرة حياتية أوسع، وعلاقات اجتماعية أكثر استقرارا (عائلية ومهنية)، مما يتيح لهن فرصا أكبر للحصول على الدعم الاجتماعي.

كما أن هذه الفئة تكون قد طورت علاقات طويلة الأمد مع المحيط (العائلة، الأصدقاء، الزملاء)، وهو ما يعزز شعورها بالمساندة.

في المقابل، فإن المطلقات الأقل من 40 سنة قد يكنّ في مرحلة انتقالية من حياتهن، حيث لم تستقر بعد شبكاتهن الاجتماعية بشكل كافٍ، أو قد يتعرضن لضغوط اجتماعية أكبر مرتبطة بنظرة المجتمع، مما قد يقلل من مستوى الدعم الذي يتلقينه.

كما ترى الطالبتان أن التقدم في السن يرتبط بزيادة النضج الاجتماعي والقدرة على بناء علاقات داعمة، إضافة إلى القدرة على طلب المساندة والاستفادة منها بشكل أفضل.

ومن جهة أخرى، قد تكون المطلقات الأكبر سنا أكثر تقبلا لوضعهن الاجتماعي، مما يسهل عليهن الانخراط في العلاقات الاجتماعية والاستفادة من الدعم، في حين قد تعاني الأصغر سنا من صعوبات نفسية أو اجتماعية تعيق ذلك.

وبناء على ذلك، فإن الفروق في المساندة الاجتماعية تعكس اختلافا في الخبرة الحياتية، النضج الاجتماعي، واستقرار العلاقات، وهو ما يفسر النتائج المتوصل إليها .

2-1 - عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى المطلقات في تعزى لمتغير السن: (أُقل من 40 سنة / أكثر من 40 سنة)

جدول رقم (09) اختبار ت لعينتين مستقلتين (أقل من 40 سنة / أكثر من 40 سنة) لمقياس التوافق النفسي

المتغيّر	حجم العينّة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة	الدّلالة
التوافق النفسي	30	أُقل من 40 سنة (17)	21.58	6.77	-0.48	0.962	0.05	غير دّالة
		أكثر من 40 (13)	21.69	4.28				

يتّضح من خلال الجدول رقم (09) أنّ قيمة ت لعينتين مستقلتين (ت = -0.48) وهي غير دالّة إحصائيا, لأن قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (0.962), وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.05), وهذا يعني أنّه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المطلقات الأقل من 40 سنة والأكثر من 40 سنة في مستوى التوافق النفسي.

أظهرت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي بين المطلقات تبعا لمتغير السن، وهو ما يدل على أن التوافق النفسي لا يتأثر بشكل مباشر بعامل العمر داخل هذه الفئة

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (ذيب محمد الرواد وتهاني رزق علي بدير (2017)، التي أظهرت عدم وجود فروق في بعض المتغيرات المرتبطة بالحالة النفسية تبعا لمتغيرات ديموغرافية، من بينها العمر، وهو ما يشير إلى أن التجربة النفسية قد تكون متقاربة رغم اختلاف السن .كما يمكن ربط هذه النتيجة بدراسة (سهيل مقدم وقدور بن عباد هوارية (2016)، التي أبرزت أن الضغوط النفسية المرتفعة التي تتعرض لها المرأة العاملة في قطاع الصحة تؤثر على حالتها النفسية بشكل عام، بغض النظر عن السن، مما يدل على أن العوامل الضاغطة قد تكون أكثر تأثيرا من العمر في تحديد التوافق النفسي .وفي نفس الاتجاه، تشير دراسة (رحاب سامي محمد خضر وآخرون (2025) إلى أن التكيف الاجتماعي يرتبط بعوامل متعددة، من بينها المساندة الاجتماعية، وليس بالضرورة بمتغير السن، مما يدعم فكرة أن التوافق النفسي يتحدد من خلال عوامل مركبة .في المقابل، تختلف نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة (بوجليدة فاطمة وبالحاج أم حامد (2020/2021) التي أشارت إلى وجود فروق في التوافق النفسي تعزى لمتغيرات ديموغرافية مثل الجنس، مما يفتح المجال لإمكانية وجود فروق في متغيرات أخرى حسب السياق .كما يمكن الإشارة إلى نتائج دراسة(آيت حمودة وآخرون (2011) التي أكدت أن التوافق النفسي يرتبط بمدى توفر المساندة الاجتماعية، وهو ما قد يختلف باختلاف الخصائص الفردية، بما فيها السن في بعض الحالات .وعليه، فإن نتائج الدراسة الحالية تنسجم مع بعض الدراسات التي تقلل من تأثير السن، وتختلف مع أخرى، مما يعكس أن التوافق النفسي متغير معقد يتأثر بعوامل متعددة وليس بعامل واحد فقط.

تعزو الطالبتان عدم وجود فروق في مستوى التوافق النفسي بين المطلقات إلى أن تجربة الطلاق بحد ذاتها تمثل حدثا ضاغطا يؤثر على جميع الأفراد بشكل متقارب، بغض النظر عن السن.

فالمطلقة، سواء كانت أقل أو أكثر من 40 سنة، تمر بتجربة نفسية متشابهة تتضمن مشاعر

الفقد، والضغط الاجتماعي، وإعادة التكيف مع وضع جديد، وهو ما يجعل مستوى التوافق النفسي متقاربا بين الفئتين.

كما ترى الطالبتان أن التوافق النفسي يرتبط أساسا بعوامل داخلية مثل تقبل الواقع، القدرة على التكيف، قوة الشخصية، وأساليب مواجهة الضغوط، وهي عوامل لا تتحدد بشكل مباشر بالسن.

ومن جهة أخرى، فإن المطلقات العاملات قد يجدن في العمل مصدرا للدعم النفسي والاستقرار، في حين أن المطلقات المريضات قد يكون توافقهن مرتبطا بالحالة الصحية، مما يجعل عامل السن أقل تأثيرا مقارنة بهذه العوامل.

كما أن بعض المطلقات، بغض النظر عن أعمارهن، قد يطورن استراتيجيات خاصة للتكيف مثل الاعتماد على الذات أو إعادة تنظيم حياتهن، وهو ما يؤدي إلى تقارب مستويات التوافق النفسي.

وترى الطالبتان أيضا أن الظروف الاجتماعية والثقافية قد تفرض تحديات متشابهة على المطلقات، سواء كنّ صغيرات أو كبيرات في السن، مما يؤدي إلى تقارب في الخبرة النفسية.

وبناء على ذلك، فإن غياب الفروق في التوافق النفسي يعكس أن هذا المتغير يتشكل أساسا من خلال التجربة الشخصية وأساليب التكيف، وليس من خلال السن في حد ذاته .

4. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية لدى المطلقات تعزى لمتغير المستوى التعليمي: (ابتدائي / ثانوي/ جامعي)

جدول رقم(10) اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA في مقياس المساندة الاجتماعية

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
المساندة الاجتماعية	بين المجموعات	470.667	2	235.333	1.711	0.200
	داخل المجموعات	3714.533	27	137.575		
	التباين الكلي	4185.200	29	/		

يتّضح من خلال الجدول أن مجموع المربعات بين المجموعات قدر بـ **(470.667)** ومتوسط المربعات قدر بـ **(235.333)** عند درجة الحرية **(2)**, أما داخل المجموعات فقد قدر مجموع المربعات بـ **(3714.533)** وقدر متوسط المربعات بـ**(137.575)**

عند درجة الحرية **(27)** وبهذا يكون المجموع الكلي بالنسبة لمجموع المربعات هو **(4185.200)** ودرجة الحرية **(29)** وعليه قدرت قيمة (ف) ب **(1.711)** وقيمة مستوى الدلالة بـ **(0.200)** وهي قيمة غير دّالة, وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في

المساندة الاجتماعية تعزى لمتغير المستوى التعليمي (ابتدائي / ثانوي/ جامعي) وبالتالي الفرضية لم تتحقق.

أظهرت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية تعزى لمتغير المستوى التعليمي (ابتدائي، ثانوي، جامعي)، ويمكن مناقشة هذه النتيجة في ضوء الدراسات السابقة التي تناولت المساندة الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية .حيث تختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (ذيب محمد الرواد وتهاني رزق علي بدير (2017) التي توصلت إلى وجود فروق في الدعم الاجتماعي تعزى للمؤهل العلمي لصالح الجامعيين، حيث أظهرت الدراسة أن المستوى التعليمي قد يؤثر في درجة إدراك الفرد للمساندة الاجتماعية .كما تختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (بوجليدة فاطمة وبالحاج أم حامد (2020/2021) التي توصلت إلى وجود فروق في المساندة الاجتماعية تعزى لبعض المتغيرات الديموغرافية، مما يشير إلى إمكانية تأثر المساندة الاجتماعية بخصائص الأفراد الاجتماعية والشخصية.

في المقابل، تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما أشارت إليه دراسة (رحاب سامي محمد خضر وتحية عبد العزيز عبد المجيد أبو السعود (2025) التي أكدت أهمية المساندة الاجتماعية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى المرأة المطلقة، دون التركيز على تأثير المستوى التعليمي في درجة المساندة .كما تتفق أيضا مع دراسة (آيت حمودة حكيمة وفاضلي أحمد ومسيلي رشيد (2011) التي أوضحت أن الدعم الأسري والاجتماعي يساعد الأفراد على مواجهة الضغوط وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وهو ما يدل على أن المساندة الاجتماعية قد ترتبط بطبيعة العلاقات الإنسانية أكثر من ارتباطها بالمستوى التعليمي.

كذلك بينت دراسة(ليلى محمد اكتيبي (2020/2021) وجود علاقة بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي، مع التأكيد على أهمية العلاقات الأسرية والاجتماعية في الحفاظ على

التوازن النفسي، وهو ما يدعم فكرة أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تكون متاحة لجميع الأفراد مهما اختلف مستواهم التعليمي.

وترى الطالبتان أن عدم وجود فروق في مستوى المساندة الاجتماعية تبعا للمستوى التعليمي يرجع إلى أن المرأة المطلقة غالبا ما تستمد دعمها من الأسرة والأقارب والمحيط الاجتماعي المباشر، وهي مصادر لا ترتبط بالضرورة بالمستوى التعليمي .كما ترى الطالبتان أن ظروف الطلاق وما يرافقها من ضغوط نفسية واجتماعية تجعل المطلقة بحاجة إلى الدعم والمساندة بغض النظر عن مستواها التعليمي، لذلك فإن الأسرة والمحيط الاجتماعي قد يقدمون نفس القدر من الاهتمام والمساندة لمختلف الفئات التعليمية.

ومن جهة أخرى، فإن طبيعة المجتمع والعلاقات الأسرية والاجتماعية السائدة قد تلعب دورا مهما في تقديم الدعم للمطلقة، حيث تعتمد المساندة الاجتماعية في كثير من الأحيان على الروابط العائلية والعاطفية أكثر من اعتمادها على المستوى الدراسي أو الثقافي.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الشعور بالمساندة الاجتماعية يرتبط بدرجة تقبل المحيط الاجتماعي للمطلقة ووقوفه إلى جانبها خلال الأزمات، وهي أمور قد لا تختلف كثيرا باختلاف المستوى التعليمي.

5. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى المطلقات تعزى لمتغير المستوى التعليمي: (ابتدائي / ثانوي/ جامعي)

جدول رقم(11) اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA في مقياس التوافق النفسي

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
التوافق النفسي	بين المجموعات	100.972	2	50.486	1.596	0.221
	داخل المجموعات	853.995	27	31.629		
	التباين الكلي	954.967	29	/		

يتّضح من خلال الجدول أن مجموع المربعات بين المجموعات قدر بـ **(100.972)** ومتوسط المربعات قدر بـ **(50.486)** عند درجة الحرية **(2)**, أما داخل المجموعات فقد قدر مجموع المربعات بـ**(853.995)** وقدر متوسط المربعات بـ**(31.629)**

عند درجة الحرية **(27)** وبهذا يكون المجموع الكلي بالنسبة لمجموع المربعات هو **(954.967)** ودرجة الحرية **(29)** وعليه قدرت قيمة (ف) ب **(1.596)** وقيمة مستوى الدلالة بـ **(0.221)** وهي قيمة غير دّالة, وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في

التوافق النفسي تعزى لمتغير المستوى التعليمي (ابتدائي / ثانوي/ جامعي) وبالتالي الفرضية لم تتحقق.

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (آيت حمودة حكيمة وفاضلي أحمد ومسيلي رشيد (2011) التي أكدت أن المساندة الاجتماعية تساعد الأفراد على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي ومواجهة الضغوط، دون التركيز على تأثير المستوى التعليمي، وهو ما يشير إلى أن التوافق النفسي قد يرتبط أكثر بطبيعة الدعم المتوفر للفرد .كما تتفق مع دراسة(ليلى محمد اكتيبي (2020/2021) التي توصلت إلى وجود علاقة بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي، وأكدت أهمية العلاقات الأسرية والاجتماعية في الحفاظ على التوازن النفسي، مما يدل على أن التوافق النفسي قد يتحقق لدى الأفراد مهما اختلف مستواهم التعليمي إذا توفرت لهم المساندة المناسبة.

كذلك تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (رحاب سامي محمد خضر وتحية عبد العزيز عبد المجيد أبو السعود (2025) التي أوضحت أن المساندة الاجتماعية تساعد المرأة المطلقة على تحقيق التكيف الاجتماعي، وهو ما يدعم فكرة أن القدرة على التكيف والتوافق النفسي لا تعتمد بالضرورة على المستوى التعليمي .في المقابل، تختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (ذيب محمد الرواد وتهاني رزق علي بدير (2017) التي أظهرت وجود فروق في الدعم الاجتماعي تعزى للمؤهل العلمي لصالح الجامعيين، مما قد ينعكس بدوره على مستوى التوافق النفسي.

كما تختلف نسبيا مع دراسة (بوجليدة فاطمة وبالحاج أم حامد (2020/2021) التي توصلت إلى وجود فروق في التوافق النفسي تعزى لبعض المتغيرات، وهو ما يدل على أن التوافق النفسي قد يتأثر أحيانا بالعوامل الشخصية والاجتماعية .وترى الطالبتان أن عدم وجود فروق في مستوى التوافق النفسي تبعا للمستوى التعليمي يرجع إلى أن تجربة الطلاق

وما يصاحبها من ضغوط نفسية واجتماعية تؤثر على جميع النساء بصورة متقاربة، بغض النظر عن مستواهن التعليمي.

كما ترى الطالبتان أن المرأة المطلقة تسعى إلى التكيف مع وضعها الجديد واستعادة توازنها النفسي من خلال الدعم الأسري والاجتماعي، وهي عوامل قد تكون أكثر تأثيرا من المستوى التعليمي في تحقيق التوافق النفسي .ومن جهة أخرى، فإن التوافق النفسي يرتبط بمجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية مثل الثقة بالنفس والقدرة على تحمل الضغوط والدعم الاجتماعي، وليس بالمستوى التعليمي فقط، مما قد يفسر تقارب مستوى التوافق النفسي بين مختلف الفئات التعليمية.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة بأن جميع أفراد العينة، مهما اختلف مستواهم التعليمي، يعيشون ظروفا اجتماعية متشابهة إلى حد كبير، الأمر الذي جعل مستوى التوافق النفسي لديهم متقاربا.

❖ **نتائج الدراسة:**

من خلال هذه الدراسة التي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي لدى المطلقات بالمؤسسة الاستشفائية، وكذا التعرف على الفروق في هذين المتغيرين تبعا لمتغير السن، توصلت الطالبتان إلى مجموعة من النتائج التي تعكس خصوصية هذه الفئة وطبيعة الظروف التي تعيشها.

حيث أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي، مما يدل على أن التوافق النفسي لدى المطلقات لا يتحدد فقط بوجود الدعم الاجتماعي، بل يتأثر بعوامل أخرى أكثر عمقا ترتبط بالتجربة الشخصية للطلاق والظروف النفسية والصحية والاجتماعية المحيطة بهن.

كما كشفت النتائج عن وجود فروق في مستوى المساندة الاجتماعية تبعا لمتغير السن، وهو ما يشير إلى أن العمر يلعب دورا في تشكيل طبيعة العلاقات الاجتماعية وشبكات الدعم، حيث تختلف الخبرة الاجتماعية ومستوى الاندماج الاجتماعي باختلاف السن.

في حين بينت النتائج عدم وجود فروق في مستوى التوافق النفسي تبعا لمتغير السن، مما يدل على أن التوافق النفسي يمثل استجابة فردية للتجربة التي تعيشها المطلقة، ولا يتحدد بشكل مباشر بعامل العمر، بل يرتبط بأساليب التكيف والموارد النفسية الداخلية.

وتعكس هذه النتائج في مجملها أن المساندة الاجتماعية، رغم أهميتها، لا تعتبر العامل الحاسم في تحقيق التوافق النفسي لدى المطلقات، خاصة في ظل وجود عوامل أخرى مثل الحالة الصحية، ظروف العمل، وطبيعة التجربة الشخصية.

كما تبرز النتائج أن المطلقات، سواء كنّ عاملات أو مريضات، يعشن أوضاعا نفسية واجتماعية معقدة، مما يجعل التوافق النفسي نتاجا لتفاعل عدة متغيرات متداخلة، وليس نتيجة عامل واحد فقط.

وبناء على ذلك، تؤكد الطالبتان أن فهم التوافق النفسي لدى المطلقات يتطلب النظر إليه كظاهرة متعددة الأبعاد، تتداخل فيها العوامل النفسية والاجتماعية والصحية، وهو ما يستدعي مقاربات أكثر شمولية في الدراسة والتدخل.

❖ **اقتراحات وتوجيهات:**

في ضوء النتائج المتوصل إليها، تذكر الطالبتان مجموعة من الاقتراحات التي يمكن أن تساهم في تحسين التوافق النفسي لدى المطلقات وتعزيز فعالية المساندة الاجتماعية:

- ✓ العمل على تطوير برامج دعم نفسي موجهة للمطلقات داخل المؤسسات الاستشفائية، تركز على تنمية أساليب التكيف الإيجابي.
- ✓ الاهتمام بنوعية المساندة الاجتماعية المقدمة، وليس فقط كميتها، من خلال توعية الأسرة والمحيط بأهمية الدعم النفسي الفعال.
- ✓ تعزيز دور الأخصائيين النفسيين في مرافقة المطلقات، خاصة اللواتي يعانين من ظروف صحية، لمساعدتهن على تحقيق التوازن النفسي.
- ✓ تنظيم جلسات إرشاد فردي وجماعي تساعد المطلقات على التعبير عن مشاعرهن وتقبل وضعهن الاجتماعي.
- ✓ دعم المطلقات العاملات من خلال تحسين ظروف العمل وتوفير بيئة مهنية داعمة نفسيا واجتماعيا.
- ✓ إدماج برامج توعوية داخل المؤسسات الصحية حول أهمية الصحة النفسية للمطلقات.

✓ تشجيع المطلقات على تنمية مهارات الاعتماد على الذات والمرونة النفسية لمواجهة الضغوط.

❖ **الدراسات والبحوث المقترحة:**

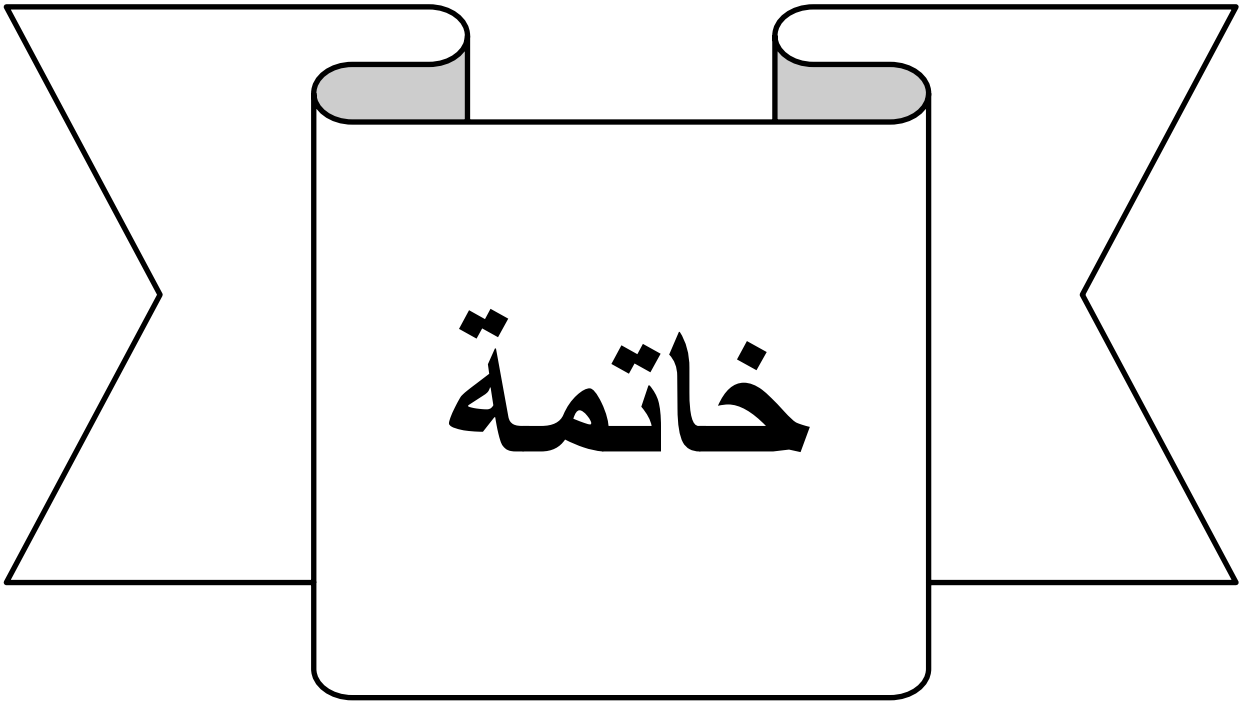
انطلاقا من حدود الدراسة ونتائجها، تقترح الطالبتان مجموعة من الدراسات المستقبلية:

- دراسة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية لدى المطلقات.
- دراسة دور الحالة الصحية في التأثير على التوافق النفسي لدى المطلقات.
- دراسة مقارنة بين المطلقات العاملات وغير العاملات في مستوى التوافق النفسي.
- دراسة أثر البرامج الإرشادية في تحسين التوافق النفسي لدى المطلقات.
- دراسة العلاقة بين تقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى المطلقات.
- دراسة دور الدعم الأسري مقابل الدعم المؤسسي في تحقيق التوافق النفسي.
- إجراء دراسات طولية لمتابعة تطور التوافق النفسي بعد الطلاق عبر الزمن.

❖ **صعوبات البحث:**

واجهت الطالبتان خلال إنجاز هذه الدراسة مجموعة من الصعوبات، من بينها:

- صعوبة الوصول إلى عينة الدراسة نظرا لحساسية موضوع الطلاق.
- تردد بعض المبحوثات في الإجابة على الاستبيان بدقة بسبب الطابع الشخصي للأسئلة.
- صعوبة التوفيق بين فئتي العاملات والمريضات داخل نفس العينة.
- محدودية الوقت المخصص لجمع البيانات داخل المؤسسة الاستشفائية.
- صعوبة ضبط بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بالتجربة الشخصية للمطلقات.
- نقص الدراسات العربية الحديثة التي تجمع بين متغيري المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي لدى المطلقات.


خاتمة

خاتمة:

تناولت هذه الدراسة موضوع المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى المطلقات بالمؤسسة الاستشفائية، باعتبار أن هذه الفئة تعيش ظروفا نفسية واجتماعية خاصة تستدعي البحث والفهم.

وقد توصلت الدراسة إلى أن المساندة الاجتماعية لا ترتبط بشكل دال بالتوافق النفسي، مما يدل على أن هذا الأخير يتأثر بعوامل متعددة تتجاوز مجرد توفر الدعم. كما أظهرت النتائج وجود فروق في المساندة الاجتماعية حسب السن، في حين لم تظهر فروق في التوافق النفسي.

وتبرز هذه النتائج أن التوافق النفسي لدى المطلقات هو نتاج تفاعل معقد بين عوامل نفسية واجتماعية وصحية، مما يستدعي اعتماد مقاربات شمولية في الفهم والتدخل.

ورغم ما قدمته هذه الدراسة من نتائج، فإنها تبقى محدودة بحدود العينة والمجال الزماني والمكاني، وهو ما يفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر عمقا وتوسعا.

وفي الأخير، تأمل الطالبتان أن تساهم هذه الدراسة في إثراء البحث العلمي، وتسليط الضوء على أهمية الاهتمام بالصحة النفسية للمطلقات، والعمل على توفير الدعم المناسب لهن بما يساعدهن على تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع:

1) الخالدي أديب. (2002). ، المرجع في الصحة النفسية ". ليبيا: ، الدار العربية للنشر والتوزيع، المكتبة الجامعية غريان، .
2) أيت حمودة حكيمة، فاضلي أحمد، و رشيد مسيلي . (جوان, 2011). أهمية المساندة الاجتماعية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى الشباب البطال. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية ، العدد الثاني.
3) بوجليدة فاطيمة، و بالحاج أم حامد. (2021/2020م). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة الأغواط. مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص علم النفس التربوي. جامعة عمار ثليجي – بالأغواط.
4) حسين علي فايد. (1998). الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغود الحياة المرتفعة والاعراض الاكتئابية. مجلة دراسات نفسية، المجلد الثامن، العدد الثاني.
5) ذيب محمد الرواد، و علي بدير تهاني رزق . (2017). الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالأمن النفسي لدى المطلقات في كفر قاسم. مجلة العلوم التربوية و النفسية.
6) رحاب سامي محمد خضر، و عبد المجيد أبو السعود تحية عبد العزيز . (2025). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتكيف الاجتماعي لدى المرأة الريفية المطلقة بقرية نواج محافظة الغربية. مجلة الاقتصاد الزراعي والعلوم الاجتماعية، المجلد16.
7) سهيل مقدم، و بن عباد هوارية قدور . (:، ديسمبر .. 2016). المساندة الاجتماعية كاستراتيجية إيجابية في مواجهة الأحداث المهنية الضاغطة لدى المرأة الجزائرية العاملة. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد 27 ،.
8) طبال مريم، و ليلى محصول. (2017/2016م). واقع المراة المطلقة في المجتمع الجزائري. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم الاجتماع. جامعة محمد الصديق بن يحيى –جيجل.

9) عبد المجيد أبو السعود تحية عبد العزيز ، و محمد خضر رحاب سامي. (2025). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتكيف الاجتماعي لدى المرأة الريفية المطلقة بقرية نواج محافظة الغربية. مجلة الاقتصاد الزراعي والعلوم الاجتماعية، المجلد16.

10) ليلى محمد اكتيبي. (2021/2020). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي في المجتمع الليبي لدى عينة من طلاب كليتي الاداب والعلوم بجامعة المرقب. مجلة الباحث للعلوم الرياضية والاجتماعية، جامعة الجلفة، المجلد 06، العدد 01.

11) مرفت عبد ربه مقبل. (2010). التوافق النفسي وعلاقته بقوة الانا وبعض المتغيرات لدى مرضى السكري في غزة. الجامعة الاسلامية ، كلية التربية.

12) نرمين محمد سلمان ابو سبيتان، و الناصر عبد المجيد. (ديسمبر, 2017). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصلابة النفسية والامن النفسي لدى المرأة الفلسطينية المطلقة والارملة. هيرودوت للعلوم الانسانية والاجتماعية، العدد الرابع.

13) هزار راتب محمد. (1996). زاد الطلاب. بيروت: دار الكتب العلمية للنشر.

14) أحمد عبد المجيد صمادي، و عقل محمد البقعاوي. (ديسمبر , 2016). التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة حائل في المملكة العربية السعودية. مجلة دراسات نفسية وتربوية، العدد 17،.

15) اسماء حموش. (د ت). واقع التوافق النفسي والمهني لدى الشباب الجامعيين المدمجين في اطار عقود ما بعد التشغيل. مجلة دراسات، ديسمبر 2017.

16) الدعدي، غزلان شمسي. (2009). الضغوط النفسية والتوافق الأسري والزواجي لدى عينة من آباء وأمهات الأطفال المعاقين تبعاً لنوع ودرجة الإعاقة وبعض المتغيرات الديمقراطية والاجتماعية. رسالة ماجستير. المملكة العربية السعودية: جامعة أم القرى.

17) بوجليدة فاطيمة، و ام حامد بالحاج . (2021/2020). المساندة الاجتماعية علاقتها بالتوافق النفسي لدى تلاميذ الثانوية بمدينة الاغواط. مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم التربية. ولاية الاغواط: جامعة عمار ثليجي – باألغواط-.

18) حامد عبد السالم زهران. (1988). الصحة النفسية والعالج النفسي. القاهرة: دار المعارف،.

19) عمار عبد الله محمود الفريحات. (جوان 2016). التوافق النفسي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لدي عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة علجون. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمة لحضر، الوادي، العدد 16.

20) عيسى بن سالم، و احمد قرينعي. (2017). التوافق النفسي لدى الطفل اليتيم. مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، مجلد 10، العدد 03.

21) غبريني رشيد. (د ت). التوافق النفسي . كلية الاداب والغات العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة المدية.

22) منى عبد الحليم. (2009). مدخل الصحة النفسية "مفاهيم وتطبيقات"،. القاهرة: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

23) نورة صلاب. (د ت). التوافق النفسي . مجلة التربية و الصحة النفسية ، المجلد 8، العدد الثاني ، جامعة الجزائر 2.

24) هناء عطية محمود. (1960). الشخصية والصحة العقلية. القاهرة : مكتبة أألنجلو المصرية.

25) وداد عبد السلام. (د ت). التوافق النفسي الأسري والاجتماعي . مجلة التربية و الصحة النفسية المجلد 02 / العدد الأول جامعة الجزائر –2.

المراجع باللغة الاجنبية:

1) Zimbardo و ،Philip. (2011). Psychosocial and Life. NewYork: Harper Collins publishers.
2) A Depping. (2010). Second-generation antipsychotics for Anxiety disorders. .Boston: : McGraw hall Inc.
3) HOUZEL MAZET-D. (1979). PSYCHIATRIE DE L'ENFANT ET DE I'ADOLESCENT ,. ,MALOINE EDITEUR PARIS FRANCE: 2EME EDITION.

الملاحق

ملحق رقم 01: مقياس المساندة الاجتماعية:

الرقم	العبارات	تنطبق تماما	تنطبق كثيرا	تنطبق أحيانا	تنطبق قليلا	لا تنطبق إطلاقا
.1	أشعر أن أصدقائي يقدرونني لشخصي					
.2	يساعدني أفراد أسرتي على إيجاد حلول لمشكلاتي					
.3	لدي على الأقل صديق أستطيع أن أخبره بكل شيء علي					
.4	يتقبلني أفراد أسرتي بمزاياي وعيوبي					
.5	أعرف تماما أن أسرتي سوف تقف دائما بجواري					
.6	أشعر بالوحدة حتى عندما أكون مع أصدقائي					
.7	أعتمد على نصائح ومقترحات أصدقائي لتجنب بعض الأخطاء التي قد أقع فيها					
.8	أشعر بارتباط قوي بأفراد أسرتي					
.9	يشاركني أصدقائي نفس اهتماماتي في الحياة					
.10	يشارك أي فردمن أفراد أسرتي في حل المشاكل الناجمة					
.11	أشعر بالهدوء والاسترخاء من المواقف المثيرة عندما أكون مع أصدقائي					
.12	مهما كانت الظروف فأني أعلم أنني سأجد العون من أسرتي عندما أحتاج إليهم					
.13	أجد من الأصدقاء من أعتمد عليه عندما أتعرض لمواقف صعبة					
.14	يشعرني أفراد أسرتي بأنهم يؤمنون بأنني شخص جدير بهم					
.15	لا أشعر بأن حريتي مقيدة عندما أكون مع أفراد أسرتي					
.16	أستمع لأفراد أسرتي باهتمام عندما أكون في حالة غضب من شخص معين					
.17	من السهل علي أن أجد صديقا ألجأ إليه بسرعة عندما أتعرض لمشكلة ما					
.18	لا يثق بأفراد أسرتي					
.19	أشعر بالراحة من وجود أصدقائي بجواري عندما أكون في محنة أو موقف صعب					
.20	يزيل عليا أصدقائي حالة الهم والانقباض الناشئة عن دراستي أو حياتي ككل					
.21	أعرف أن أفراد أسرتي يناصرونني ويساعدونني دائما					

22.	أتحدث مع أصدقائي بصراحة ودون حساسية					
23.	تشعرني أسرتي بأنه ليس لدي الإمكانيات الجيدة التي تساعدني على التعامل مع المواقف الصحيحة					
24.	اشعر بارتباط قوي مع بعض أصدقائي					
25.	اشعر بارتباط قوي مع بعض أفراد أسرتي					
26.	أعتمد كليا على أصدقائي بعد الاعتماد على الله في الاهتمام بعض الأمور الخاصة بصرف النظر عما يحدث					
27.	أجد من يساعدني من أفراد أسرتي عندما أكون متوترا من كل شيء في حياتي					
28.	أشعر بالراحة عندما أكون بمفردي بعيدا عن أفراد أسرتي					
29.	لا أحب أن يشاركني أفراد أصدقائي في همومي ومشاكلي					
30.	أرى أن مساعدة الأصدقاء للفرد في المواقف الصعبة تعبير عن العجز الشخصي					

ملحق رقم 02: مقياس التوافق النفسي:

الرقم	العبـــــــــــارات	نعم	لا
1	أملأ حياتي يوميا بكل ما يثير اهتمامي		
2	من المؤكد أنني ينقصني الثقة في نفسي		
3	إذا فشلت لأن في أي موقف فإنني أحاول من جديد		
4	إنني متردد كثيرا في اتخاذقراراتي في المسائل البسيطة		
5	أشعر الأن بعدم الأمان الشخصي		
6	أخطط لنفسي أهداف وأسعى لتحقيقها		
7	أقدم بثقة كبيرة على مواجهة مشكلاتي الشخصية وحلها		
8	أتصرف بمرونة في معظم أموري الشخصية		
9	أشعر بالنقص وبأنني أقل متن الأساتذة الأخرين		
10	بعض ظروفي البيئية صعبة التغيير وتؤدي إلى سوء حالتي النفسية		
11	أشعر بالوحدة رغم وجودي مع الأخرين		
12	أتقبل نقد الأخرين بصدر رحب		
13	أشعر أن معظم التلاميذ يكرهونني		
14	كثيرا ما أجرح شعور الأخرين		
15	أشارك في نواحي النشاط العديدة		
16	علاقتي حسنة وناجحة مع التلاميذ		
17	تنقصني القدرة على التصرف في المواقف المحرجة		
18	أتطوع لعمل الخير ومساعدة المحتاجين		
19	يكون سلوكي طبيعيا في تعاملي مع أفراد الجنس الأخر		
20	أجد صعوبة في الاختلاط مع الناس		
21	أشعر بالغربة وأنا بين أفراد أسرتي		
22	تسود الثقة والاحترام المتبادل بيني وبين أفراد أسرتي		
23	أتشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي الهامة		
24	أسبب الكثير من المشكلات لأسرتي		
25	أبذل كل جهدي لإسعاد أسرتي		
26	تتدخل أسرتي في شؤوني الخاصة بشكل يضايقني		
27	أحب بعض أفراد أسرتي		
28	أسرتي مفككة		
29	أقضي كثيرا من وقت فراغي مع أفراد أسرتي		
30	ترهقني مطالب أسرتي الكثيرة		
31	من الصعب أن يتملكني الغضب إذا تعرضت لما يثيرني		
32	حياتي الانفعالية هادئة ومستقرة		
33	أعاني من تقلبات في المزاج دون سبب ظاهر		
34	عادة ما أتمسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية		
35	لم يحدث أن تعضت حياتي مشكلة انفعالية		

36	تمر علي فترات أكره فيها نفسي وحياتي		
37	أشعر الآن بالاكتئاب		
38	يتسم سلوكي بالاندفاع		
39	أشكومن القلق معظم الوقت		
40	من الصعب أن ينجرح شعوري		

ملحق رقم (03) مخرجات (Spss)

الخصائص السيكومترية:

Group Statistics

	العينة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مساندةاستطلا	عليا	5	121.80	3.033	1.356
	دنيا	5	88.60	1.949	.872
توافقاستطلاعية	عليا	5	28.60	.894	.400
	دنيا	5	12.80	3.033	1.356

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df					
مساندةاستطلا	Equal variances assumed	.333	.580	20.590	8					
	Equal variances not assumed			20.590	6.823					
توافقاستطلاعية	Equal variances assumed	28.800	.001	11.172	8					
	Equal variances not assumed			11.172	4.690					

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	13	92.9
	Excluded[a]	1	7.1
	Total	14	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.751
		N of Items	15[a]
	Part 2	Value	.512
		N of Items	15[b]
		Total N of Items	30
Correlation Between Forms			.688
Spearman-Brown Coefficient		Equal Length	.815
		Unequal Length	.815
Guttman Split-Half Coefficient			.774

a. The items are: VAR00001, VAR00003, VAR00005, VAR00007, VAR00009, VAR00011, VAR00013, VAR00015, VAR00017, VAR00019, VAR00021, VAR00023, VAR00025, VAR00027, VAR00029.

b. The items are: VAR00002, VAR00004, VAR00006, VAR00008, VAR00010, VAR00012, VAR00014, VAR00016, VAR00018, VAR00020, VAR00022, VAR00024, VAR00026, VAR00028, VAR00030.

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	9	64.3
	Excluded[a]	5	35.7
	Total	14	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.689
		N of Items	20[a]
	Part 2	Value	.480
		N of Items	20[b]
	Total N of Items		40
Correlation Between Forms			.769
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.870
	Unequal Length		.870
Guttman Split-Half Coefficient			.850

a. The items are: VAR00001, VAR00003, VAR00005, VAR00007, VAR00009, VAR00011, VAR00013, VAR00015, VAR00017, VAR00019, VAR00021, VAR00023, VAR00025, VAR00027, VAR00029, VAR00031, VAR00033, VAR00035, VAR00037, VAR00039.

b. The items are: VAR00002, VAR00004, VAR00006, VAR00008, VAR00010, VAR00012, VAR00014, VAR00016, VAR00018, VAR00020, VAR00022, VAR00024, VAR00026, VAR00028, VAR00030, VAR00032, VAR00034, VAR00036, VAR00038, VAR00040.

الفرضيات:

العلاقة الارتباطية :

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
مساندة	104.6000	12.01321	30
التوافقكلي	21.6333	5.73846	30

Correlations

		مساندة	التوافقكلي
مساندة	Pearson Correlation	1	.163
	Sig. (2-tailed)		.390
	N	30	30
التوافقكلي	Pearson Correlation	.163	1
	Sig. (2-tailed)	.390	

N	30	30

الفروق في التوافق النفسي تعزى للسن:

Group Statistics

	النسن	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
شخصي	أقل من 40	17	5.3529	2.91421	.70680
	أكثر من40	13	5.2308	2.77350	.76923
اجتماعي	أقل من 40	17	5.8235	2.09867	.50900
	أكثر من40	13	6.9231	1.75412	.48650
اسري	أقل من 40	17	6.1176	2.42080	.58713
	أكثر من40	13	5.6154	2.50128	.69373
انفعالي	أقل من 40	17	4.2941	2.28486	.55416
	أكثر من40	13	3.9231	1.97744	.54844
التوافق الكلي	أقل من 40	17	21.5882	6.77365	1.64285
	أكثر من40	13	21.6923	4.28922	1.18962

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df					
شخصي	Equal variances assumed	.192	.665	.116	28					
	Equal variances not assumed			.117	26.597					
اجتماعي	Equal variances assumed	.990	.328	-1.524-	28					
	Equal variances not assumed			-1.562-	27.730					
اسري	Equal variances assumed	.000	.992	.555	28					
	Equal variances not assumed			.553	25.526					
انفعالي	Equal variances assumed	.839	.368	.467	28					
	Equal variances not assumed			.476	27.507					

التوا فقكلي	Equal variances assumed	3.072	.091	-.048-	28					
	Equal variances not assumed			-.051-	27.205					

الفروق في المساندة الاجتماعية تعزى للسن:

Group Statistics

	النسن	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مساندةاسرية	أقل من 40	17	55.3529	7.40727	1.79653
	أكثر من40	13	47.7692	7.44036	2.06358
مساندةالاصدقاء	أقل من 40	17	53.2353	6.24029	1.51349
	أكثر من40	13	51.6154	4.13397	1.14656
مساندة	أقل من 40	17	108.5882	11.40756	2.76674
	أكثر من40	13	99.3846	11.10209	3.07917

Independent Samples Test

Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means								
F	Sig.	t	df							

مساندةا سرية	Equal variances assumed	.107	.746	2.773	28					
	Equal variances not assumed			2.772	25.917					
مساندةالا صدقاء	Equal variances assumed	3.273	.081	.808	28					
	Equal variances not assumed			.853	27.540					
مساندة	Equal variances assumed	.194	.663	2.215	28					
	Equal variances not assumed			2.223	26.328					