وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة مولود معمري- تيزي وزو-
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس
تخصص علم النفس المدرسي

قلق الامتحان وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

"دراسة ميدانية في ثانويتي عمر بصالح و فتحي السعيد بولاية تيزي وزو"

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر (LMD) قسم علم النفس تخصص مدرسي

إعداد الطالبتين:

أنراقديم ديهية
شبلي مريم

تحت إشراف الأساتذة:

د. إقروفة صفية

السنة الدراسية:2024/2023

شكر وتقدير

"بسم الله والصلاة والسلام على أشرف المرسلين"

الشكر الأول والخالص لله عز وجل الذي أعاننا وأمدنا بالعزيمة والإرادة حتى وصلنا إلى هذه المرحلة وها قد انتهت هذه الدراسة المتواضعة التي عللت السنوات الماضية.

ومن منطلق الحديث الكريم **"من لم يشكر الناس لم يشكر الله"**، يسرنا أن أتقدم بخالص الشكر والعرفان للأستاذة المشرفة: **الدكتورة "إيقروفة صافية"** على ما بذله من جهدّ في سبيل توجيهنا في هذا العمل ولم تبخل علينا بنصائحها وتعليماتها التي تمكنا من خلالها من إتمام عملنا بهذا الشكل.

كما لا ننسى أن نتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير إلى جميع أساتذة قسم علم النفس الذين تلقينا التعليم على أيديهم.

كذلك مديري ثانوية **"فتحي سعيد"** وثانوية **"علي بصالح"** اللذان ساعدونا وفرحوا بنجاحنا.

شـــكرًا جزيـــلاً

الإهـــداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين، اهدي هذا العمل إلى»

من ربتني وأنارت دربي وأعانتني بالصلوات والدعوات إلى اغلي إنسان في الوجود أمي الحبيبة أدامها الله لي»

إلى من عمل بكد في سبيلي وعلمني معنى الكفاح وأوصلني إلى ما انأ عليه أبي الغالي حفضه الله لي»

إلى جدتي الغالية أم أبي حفظها الله وأطال عمرها.

إلى كتفي الثالث الذي ساندني ماديا ومعنويا أخي الغالي «توفيق»

إلى من انارت طريقي اختي الغالية «عقيلة» وزوجها "إلياس" وملكتي الصغيرة "إيناس

وإلى أعمامي الأوفياء يوسف، صفيان، طاهر، محمد وزوجاتهم وأبنائهم وعماتي الغاليات مالحة، فظمة، فتيحة، غنية، نورة وأزوجهن

وإلى عائلتي الثانية بما فيهم رفيق حياتي «حمزة» ووالديه وإخوته وأخواته

وإلى من عملت معي بكد بغية إتمام هذا العمل «شبلي مريم

والبراعم الصغار «فاتح، ريان، ماتياس، سفاكس، ملاك، سارة، ياسين، سعيد إسلام، إسلام، حبيب»

وإلى بنات عماتي الغاليات «صونيا وابنتها إليان وزهرة وابنتها ليان، وليليا وابنتها تزيري، سمية وابنتها آسينات وأزواجهن وليديا وأسماء»

وإلى بنات عمي «حنان وتينهينان»

إلى أبناء عماتي «نسيم وزوجته، لياس وزوجته، أنيس وزوجته، سمير، عميروش، يوسف»

إلى رفيقة دربي «دينة وليندة» وزملائي «حكيم، كمال

إلى صديقاتي الحبيبات «مفيدة، سارة، ياسمين، أمينة، اميرة، ليليا، فريال، كريمة، كهينة»

إلى كل من ساعدني من بعيد آو قريب حتى ولو بكلمة طيبة

وفي الأخير ارجوا من الله تعالى أن يجعل عملي هذا نافعا يستفيد منه جميع الطلبة. المقبلين على التخرج.

﴿ديهية أنراقديم﴾

الإهــداء

إلى سر نجاحي ونور دربي وسبب فلاحي

إلى من رضاهما من رضا الرب

إلى أمي الحنونة حفظها الله، رمز التفاني والإخلاص والعطاء نبع المحبة والإيثار والكرم.

إلى أبي الغالي، قدوتي ومثلي الأعلى في الحياة، من علمني كيف أقف بشموخ وبكل ثبات في الأرض.

إلى من أظهر إلي ما هو أجمل من الحياة إخوتي:

(عبد النور، مصطفى، أمين، عثمان، صفيان)

(فاطمة، لامية، صونية، حسيبة، زهرة)

إلى من كانوا ملاذي وملجئ إلى من تذوقت معهم أجمل اللحظات إلى من سرنا سويا ونحن نشق الطريق معا نحو النجاح إلى كل من التقيت بهم عن طريق الصداقة.

إلى أعز الناس إلى صديقاتي وزميلاتي: سامية، كاتية، ليدية، مليسة، ديهية، كريمة، أسماء.

إلى كل من ساعدني من قريب ومن بعيد.

إلى جميع من تلقيت منهم النصح والدعم

أهديهم عملي المتواضع هذا.

﴿شبلي مـريـم﴾

فهرس المحتويات

شكر وتقدير

الإهداء

فهرس المحتويات .....أ-ج

فهرس الجداول .....د-ه

ملخص الدراسة بالغة العربية.....و

ملخص الدراسة بالغة الاجنبية.....ز

المقدمة 01

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار التمهيدي.

1- الإشكالية 08

2- فرضيات البحث 12

3-.اهمية البحث.....12

4- أهداف البحث 13

5- التعريفات التعريف الإجرائي للمصطلحات البحث 13

الفصل الثاني: قلق الامتحان

تمهيد الفصل.....16

أولا: تعريف القلق.

1- تعريف القلق 17

2- النظريات المفسرة للقلق 18

3- أسباب القلق.....20

4- أعراض القلق.....21

ثانيا: قلق الامتحان.

1- تعريف قلق الامتحان: 24

2- أسباب قلق الامتحان 25

3- أعراض قلق الامتحان 26

4- مكونات قلق الامتحان 28

خلاصة الفصل 29

الفصل الثالث: المساندة الاجتماعية.

تمهيد 32

1- تعريف المساندة الاجتماعية 33

2- النظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية 35

3- مصادر المساندة الاجتماعية 39

4- شروط المساندة الاجتماعية 44

5- أشكال المساندة الاجتماعية 46

6- أهمية المساندة الاجتماعية 48

7- الاثار الإيجابية و السلبية المساندة الاجتماعية 51

8- وظائف المساندة الاجتماعية 54

خلاصة الفصل 56

الجانب الميداني

الفصل الرابع: منهجية البحث

تمهيد 59
1- منهج الدراسة.....60
2- الدراسة الاستطلاعية 60
3- مجتمع الدراسة 61
4- عينة الدراسة 61
5- وصف أدوات الدراسة 63
6- الأساليب الإحصائية المستخدمة 68
7- حدود الدراسة 69

الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج.

تمهيد 72
1- عرض نتائج الفرضيات 72
2- مناقشة نتائج الفرضيات.....76
3-الاستنتاج العام.....81
الخاتمة.....84
أالمراجع
.....86

الملاحق

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	يمثل أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	62

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل توزيع أفراد الدراسة حسب الجنس في مؤسسات التمدرس	61
02	يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	62
03	يتضمن درجة الاستجابة على بنود مقياس قلق الامتحان والمساندة الاجتماعية	63
04	يبين الصدق التميزي لمقياس قلق الامتحان	64
05	يبين الصدق التميزي لمقياس المساندة الاجتماعية	65
06	يبين قيمة معاملة الثبات لمقياس قلق الامتحان	66
07	يبين قيمة معاملة الثبات لمقياس المساندة الاجتماعية	67
08	يوضح قيمة معامل الثبات لمقياس قلق الامتحان و المساندة الاجتماعية	68
10	يمثل نتائج معامل الارتباط بين قلق الامتحان والمساندة الاجتماعية لدى أفراد عين الدراسة	72
11	يمثل نتائج اختبار test (t) الفروق بين الذكور والإناث وفق متغير قلق الامتحان	73

12	يمثل نتائج اختبار test (t) الفروق بين الذكور والإناث وفق متغير المساندة الاجتماعية	75

. ملخص الدراسة:

تناول البحث قلق الامتحان وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا (تلاميذ ثالثة ثانوي).

- دراسة العلاقة بين قلق الامتحان والمساندة الاجتماعية
- دراسة الفروق في قلق الامتحان حسب الجنس
- دراسة الفروق في المساندة الاجتماعية حسب الجنس

وكذلك قمنا بتطبيق مقياس قلق الامتحان لحامد زهران1977, و مقياس المساندة الاجتماعية لسوزان ديوان1984 على عينة مكونة من 140 فردا من التلاميذ الطور ثالثة ثانوي, بولاية تيزي وزو في كل من ثانوية علي بصالح و فتحي سعيد وذلك باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي.

بحيث كشفت الدراسة على النتائج التالية:

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين قلق الامتحان والمساندة الاجتماعية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

توجد فروق دال احصائيا بين الجنسين ذكر انثى في الدرجة الكلية على مقياس قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

توجد فروق دال احصائيا بين الجنس ذكر انثى في الدرجة الكلية على مقياس المساندة الاجتماعية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

Résumé de l'étude :

La recherche a abordé la question de l'anxiété liée aux tests et sa relation avec le soutien social chez les élèves sur le point de passer l'examen du baccalauréat (élèves de troisième année du secondaire).

- Enquêter sur la relation entre l'anxiété liée aux tests et le soutien social

- Étudier les différences d'anxiété aux tests selon le sexe

- Etudier les différences de soutien social selon le genre

Nous avons également appliqué l'échelle de test d'anxiété de Hamid Zahran, 1977 et l'échelle de soutien social de Suzanne Diwan 1984, sur un échantillon de 140 individus issus de la troisième année du secondaire de l'État de Tizi

Ouzou, Ali Besalah et Fathi Saeid dans ce lycée. Il a été mis en œuvre en utilisant l'approche descriptive et corrélationnelle.

Par conséquent, l'étude a révélé les résultats suivants :

Il existe une corrélation statistiquement significative entre l'anxiété liée aux tests et le soutien social chez les étudiants ayant l'intention d'obtenir un baccalauréat.

Il existe des différences statistiquement significatives entre les sexes dans le score total sur l'échelle d'anxiété du test pour les étudiants sur le point d'obtenir un baccalauréat.

Il existe des différences statistiquement significatives entre les sexes, hommes et femmes, dans le score total sur l'échelle de soutien social des étudiants sur le point d'obtenir le baccalauréat.

مقدمة

مقدمة

يعد القلق من الموضوعات ذات الأهمية في الوقت الحالي فلقد زاد اهتمام علماء النفس والتربية في السنوات الأخيرة بدراسة قلق الامتحان نظرا لملامستها لكل الجوانب والمجالات التربوية فقد أصبح سمة من سمات الحياة المعاصرة في المؤسسات التعليمية.

سيشهد المحيط المدرسي كثيرا من المشكلات التربوية، خاصة في عصرنا هذا، باعتباره عصر للقلق حيث تفشت فيه مختلف مواضيع القلق حتى توصلت إلى ما يعرف بقلق الامتحان عند التلميذ سميرة موسى البدري هذا القلق الذي يعرف شكل من أشكال سمات الشخصية وأن الحالة الانفعالية هي المسؤولة عنه".

وعرفه واين بأنه: "نموذج التداخل حيث يولد استجابات غير مناسبة نحو الواجبات والمهام داخل موقف الامتحان، مثلا، الانشغال بالنجاح أو التفكير بترك المدرسة وهذا الانشغال بدوره يتداخل مع الاستجابات المناسبة للواجب والضرورية للأداء الجيد في الامتحان.

وباعتبار أن تلميذ السنة الثالثة ثانوي جزء من المجتمع فإنه ليس منعزل عن كل ذلك حيث يتعرض لمستويات مختلفة من القلق والتوتر وهذا يحدث تبعا لما يمر

التلميذ من مواقف وظروف وضغوطات أسرية وهذه الانفعالات تولد من عدم الاستعداد والتهيؤ الكافي للامتحان كذلك للانعدام الثقة بالنفس أو التصورات السلبية لموقف الامتحان مما يترتب عليها الكثير من السلبيات، ويعد القلق أثناء الامتحانات، وعلى الإدراك والسلوك لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي كما يؤدي إلى الاضطراب عند أداء المتطلبات المعرفية

اندفع بالتلميذ إلى التوتر والدخول في مرحلة النسيان وعدم القدرة على تنظيم الإجابة والتركيز وبالتالي الرسوب في الامتحان وانخفاض التخصيل الدراسي.

ونظرا لما لهذا الموضوع من أهمية في المجال التربوي لا يمكن إغفال أهمية المساندة الاجتماعية في حياة الفرد، فالعلاقات الاجتماعية عموما بما فيه المساندة الاجتماعية من أهم مصادر السعادة فهي تحمي من تأثير المشقة ويمكن فهم السعادة بوصفها انعكاسا لدرجة الرضا عن الحياة.

لذلك تشدد مختلف الأبحاث والدراسات في ذات المجال على ضرورة المائدة للتلميذ المقبلين على امتحان البكالوريا خاصة للتلميذ الذين يعانون من قلق الامتحان من طرف الأسرة، الأصدقاء وكل المحيطين بهم، خاصة وأنهم يمثلون شريحة هامة تحتاج إلى مساندة على كافة الجوانب والمستويات، وتمكن هذه المساندة من توعيتهم والتحقيق لهم من نسبة قلق الامتحان وتقديم يد العون لهم وايجاد الحلول المناسبة لمختلف مشكلاتهم التي يمرون بها.

وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على موضوع مهم وهو دراسة "قلق الامتحان وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى التلميذ المقبلين على امتحان البكالوريا".

ولمعاينة هذه العلاقة على أرض الواقع اخترنا عينة بحثية من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الذين يعانون من قلق الامتحان، حيث تم تقسم هذه الدراسة إلى خمسة فصول مقسمة كالتالي:

الفصل الأول: والذي يتناول الإطار العام للإشكالية الدراسة وفرضياتها، أهدافها، أهميتها، تحديد المصطلحات الإجرائية الخاصة بها، وأخيرا الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة.

- والجانب النظري الذي يحتوي على فصلين:

الفصل الثاني: يتناول القلق بصفة عامة الذي تناول تعريف القلق، النظريات المفسرة، الأنواع، الأسباب، الأعراض، والمكونات.

وتناولنا قلق الامتحان: تعريف قلق الامتحان، النظريات المفسرة، الأسباب، الأعراض، العلاج.

الفصل الثالث: يتناول المساندة الاجتماعية، تم من خلاله تحديد مفهوم المساندة الاجتماعية، النظريات التي فسرت المساندة الاجتماعية، النماذج، المصادر، وظائف، الشروط، الاشكال، الأهمية، الاثار الإيجابية والسلبية.

- أما الجانب الميداني فقد اشتمل بدوره على فصلين:

الفصل الرابع: تضمن هذا الفصل وصف مفصل للإجراءات المنهجية للدراسة، مواصفات عينة الدراسة وخصائصها. الأدوات المستعملة لجمع البيانات وفي الأخير تحديد أساليب المعالجة الإحصائية لنتائج الدراسة.

الفصل الخامس: والذي يحتوي على عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها على ضوء الفرضيات والدراسات السابقة، ومن ثم ختم الدراسة باستنتاج عام وبعض الاقتراحات والتوصيات.

الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار التهميدي

1-الإشكالية :

تعد مرحلة التعليم الثانوي من أهم المراحل التي تتثمن قدرات التلميذ ومجهوداته خلال مشواره الدراسي فهي التي تعتبر مرحلة فاصلة في حياته، العلمية والعملية وتعتبر السنة المهمة في حياة التلميذ وقد تنتهي بامتحان شهادة البكالوريا الذي يعد خطوة مهمة وحدّ حساسة بالنسبة له وتمثل البوابة التي تلتحق من خلاله التلميذ إلى الجامعة والتي تعبر عن أفاقه المستقبلية وتحدد دوره والمكانة التي سيلعبها في مجتمعه.

ولقد أشار علماء النفس إلى أن الامتحانات الصعبة منها تثير القلق لدى بعض الطلبة فيقومون باستجابات غير مناسبة كالخوف من الفشل والإحساس بعدم الكفاءة.

وتتوقف عن بعض الطلبة القدرة على الاستمرارية في الموقف الاختياري وإتمام الامتحانات هو الأمر الذي يؤدي إلى التحصيل المتدني.

(مصطفى نوري القمش وآخرون، 2007، ص 255)

هنا أصبح القلق عائق أمام تقدم الفرد وهو ما توجه إليه سولفيات (1903) في قوله إن القلق في أي من يعد عاملا معوقا في التنظيم.

وهذا القلق قد يوجد بدرجات مرتفعة فيؤثر على التلميذ ودافعيته نحو العمل فقد يمكن أن يكون قد يزيد من دوافعه أو يحقق منه ذلك حسب درجة القلق التي وصل إليها التلميذ وحسب قوة دافعية للنجاح، ففي غالب الأحيان يجتهد الطلاب كثيرا في هذه السنة أملا في

الحصول على شهادة البكالوريا التي تفتح لهم أفاق مستقبلية مما يزيد من الدافعية في إنجازاتهم. (مصطفى حسين باهي وآخرون، 1999، ص 21)

وأصبح مشكلة حقيقية لدى الكثير من التلاميذ وعائلتهم لأنها لا تتعوض التلميذ فحسب بل أسرهم أيضا ومن جهة أخرى نجد بعض من التلاميذ ذاكرتهم تكون جيدة ولكن بمجرد الدخول إلى القسم لإجراء الامتحان لا يستطيعون استرجاع المعلومات التي اكتسبوها وهم يرجعون هذا النسيان إلى الخوف من الامتحان ومن النتائج السلبية المتوقعة وإلا أن حالة التوتر والقلق التي تكون نتيجة لمواجهة موقف ضاغط الذي يتطلب جهدا عقليا أو بدنيا.

وعندما يشعر التلميذ أن هناك ما يهدده ويشعر أن طاقته قد استفدت ولم يعد بوسعه أن يقف ضد هذا الخطر المهدد له وانه في حاجة ماسة إلى معاونة ومساعدة وشد العون من الخارج وخاصة عندما يريد أن تأتي هذه المساندة الاجتماعية من أقرب الناس إليه إذ يحتاج المساعدة، خلال تجربتي الشخصية كنت أشعر بقلق كبير قبل الامتحانات وكانت المساندة الاجتماعية مقيدة لي كثيرا. فعندما تلقيت الدعم والتشجيع من الأصدقاء والعائلة شعرت بأني لست وحدي وأصبحت أكثر قوة نفسية، كانوا يشجعوني ويدعموني ويقدمون لي النصائح والتوجيهات مما ساعدني على التغلب على القلق وتخطي الامتحانات بنجاح.

(هاجر 2018، ص 10)

إذ أن مفهوم المساندة الاجتماعية يشير إلى طبيعة بناء الروابط الاجتماعية بين الفرد والآخرين من ذوي الأهمية في حياته وبذلك فهو يشتمل وجوده كالأخوات والأقارب والأصدقاء والجيران والزملاء والأساتذة، إذا تعد كلها مصادر مهمة للمساندة الاجتماعية وهي تقدم المساندة خلال فترات الشدائد والأزمات، ولأن لكل جبل همومه ومشاكله ومتاعبه وطموحاته ولكل مرحلة في التاريخ ظروفها وخصوصياتها. (شيماء محمد، 2000، ص 08)

ومن خلال ما سعى إليه "كابلات" في نظريته عن أنظمة للمائدة ودورها في الفتحة النفسية للمجتمع فإن المساندة الاجتماعية تتضمن نمطا مستديما من العلاقات المتصلة أو المتقطعة التي تلعب دورا هاما في المحافظة على وحدة النفس والجسم للفرد عبر حياته حيث أوضح من جهة نظره أن الشبكة الاجتماعية للفرد تراوده بالإمدادات الاجتماعية والنفسية وخاصة في ظل الأحداث الضاغطة وذلك للمحافظة على صحته العقلية والنفسية.

(Caplan 1981, p 410)

وتبرز أهمية للمساندة الاجتماعية لقيامها بمهمة تعميق وتقدير الفرد واحترامه لذاته وتشجيعه على مقاومة الحياة الضاغطة التي يواجهها في حياته اليومية وتحقيق أعراض القلق وتزيد من شعور الفرد بالرضى عن ذاته وعن حياته وتساهم في التوافق الايجابي والنمو الشخصي.

(Aution et Russell, 1990, p63)

فإن المساندة الاجتماعية لما أهمية كبيرة، سوآءا للإناث أو للذكور خاصة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا أين يجب أن تعمل المساندة على إنقاذ أكبر عدد من التلاميذ

باعتبارهم يمثلون المرحلة النهائية من التعليم ما بعد الإلزامي أي قرابة 12 سنة من الدراسة وأن علاقة المساندة الاجتماعية في الوسط المدرسي أصبحت أكثر من الضرورة لعل مشاكل التلاميذ المدرسية ومن بينها قلق الامتحان. (علاوي دليلة، 2020، ص41)

حيث أن التلميذ وجد نفسه أما تحديات رئيسية تتطلب تكتل جهود جماعة المدرسة والعمل ضمن فريق متكامل يسعى إلى تحقيق غايات الإرشاد النفسي والتربوي ومن المؤكد انه يتحتم على مستشار التوجيه المدرسي الإطلاع والبحث في هذه المشكلة التي تواجه التلاميذ.

انطلاقا مما سبق تسعى هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين قلق الامتحان والمساندة الاجتماعية لدى التلميذ المقبلين على شهادة التعليم الثانوي (البكالوريا).

(جبران يوسف عاقل، 2015، ص17)

عن طريق الإجابة على التساؤلات التالية:

1/ هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين قلق الامتحان والمساندة الاجتماعية لدى التلميذ المقبلين على شهادة البكالوريا؟

2/ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور، إناث) في الدرجة الكلية لمقياس قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وفق متغير الجنس؟

3/ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور، إناث) في الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية لدى التلاميذ المقبلين على البكالوريا وفق متغير الجنس؟

2-فرضيات البحث:

1-توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين قلق الامتحان والمساندة الاجتماعية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

2- توجد فروق دال إحصائيا بين الجنسين (ذكور، إناث) في الدرجة الكلية على مقياس قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

3- توجد فروق دال إحصائيا بين الجنسين (ذكور، إناث) في الدرجة الكلية على مقياس المساندة الاجتماعية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

3-أهمية البحث:

-يمكن ان نجد أهمية الدراسة الحالية في النقاط التالية:

- توجيه أولياء التلاميذ والقائمين على العملية التربوية إلى أهمية المساندة الاجتماعية للمراهقين خاصة المقبلين على امتحان البكالوريا.

- الدور الايجابي للمساندة الاجتماعية بمصادرها المتعددة كالأسرة، الأصدقاء أو الزملاء في الوقاية من مواجهة الاضطرابات التي تواجه المراهقين المتمدرسين في السنة الثالثة ثانوي.

- توفير قدر البيانات والمعلومات على طبيعة المساندة الاجتماعية وأبعادها المختلفة ومصادرها المتنوعة.

4-أهداف الدراسة:

- الكشف عن العلاقة بين قلق الامتحان والمساندة الاجتماعية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم الثانوي.

- الكشف والتعرف على الفروق من الجنسين للتلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم الثانوي في كل من قلق الامتحان والمساندة الاجتماعية.

5- التعاريف الإجرائية للدراسة:

- **قلق الامتحان:** هو إحساس الفرد بانعدام الراحة النفسية و توقع حدوث العقاب يصاحبه شعور بفقدان الفائدة ورغبة في الهروب من الموقف لامتحاني مع زيادة ردود الأفعال الجسمية.

- **المساندة الاجتماعية:** هي مقدار ما يتحصل عليه الفرد من مساعدات مادية ومعنوية تأييد وتدعم سواء كانت (رسمية المؤسسات الاجتماعية الاخصائيون) ... او غير الرسمية (كالأهل والأصدقاء .....) تؤدي به الى الشعور بالمحبة والامن وانه شخص ذو قيمة و تساعده على تخطي ما يمر به ضغوط و أزمات.

الفصل الثاني
قلق الامتحان

تمهيد.

أولا: القلق.

1. مفهوم القلق.

2. النظريات المفسرة للقلق.

3.أسباب القلق.

4.أعراض القلق.

5.علاج القلق.

ثانيا: قلق الامتحان.

1. مفهوم قلق الامتحان.

2. أسباب قلق الامتحان.

3. أعراض قلق الامتحان.

4. مكونات قلق الامتحان.

* خلاصة الفصل.

تمهيد: يعتبر القلق من المواضـــيع الذي لافت انتباه كبيرا، وجذبت أنظار الباحثين في مجال علم النفس فاهتموا بمحاولة تحديد مفهوم له ودراســـة المتغيرات المرتبطة بيه كالجنس والعمر, وقد كان هناك اختلاف بينهم في تعريفه وتفسيره وذلك راجع بدرجة كبيرة للاختلاف في القرابات المفسرة له ,وبما أن القلق يرتبط بقدرات الفرد وإمكانياته من جهة ,واســـتعداداته العصـــبية نحو القلق بصفة عامة من جهة أخرى ,فهو من النقاط الأساسية التي يجب التركيز عليها خاصة وانه يعد عرضا للعدد من الاضطرابات العصبية. وأيضا يعتبر حاجزا وعائقا لكل فرد في مختلف المجتمعات.

سنتطرق خلال هذا الفصل إلى أهم تعريفات القلق. إضافة تطور المصطلح، أهم النظريات التي قامت بتفسيره .

أولا- القلق:

1- مفهوم القلق:

تتعدد التعريفات التي قدمت لمفهوم القلق، وسوف نكتفي بإيراد بعض من هذه التعريفات:

القلق لغة: هو عبارة ضيق يتميز بإحساس بالخوف لكنه مصحوب بالاختناق الضيق المؤلم وخفقان القلب، وأنواع عديدة من الاضطرابات الفسيولوجية.

(خلافي نورية، 2016: 21-22)

اصطلاحا: يعرف حامد زهران القلق بأنه : حالة توتر شامل ومستقر نتيجة توقع تهديد خطر قد يحدث ويصحبها خوف غامض وأعرض نفسية وجسمية.(حامد عبد السلام زهران, 144ص 2005)

ويعرفه زهران حامد عبد السلام (1977) فيرى أن القلق: (حالة توتر شامل ومستمر نتيجة خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصطبها خوف وأعراض تنفسية وجسمية متنوعة).

أما فخري الدباغ (1983) عرفه بأنه: (شعور عام مبهم والتوجس والتوتر، دون أدراك لمصدر الخوف، ويكون مصحوب بأحاسيس جسمية تتكرر بين الحين والآخر يشكل في الصدر أو التنفس أو تسرع في نبضات القلب).

وأيضا يعرفه أحمد عكاشة على انه: (شعور عام غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الأحاسيس الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي الإداري).

من خلال جملة التعاريف السابقة إذن التعريف الشامل والملخص للقلق هو: حالة انفعالية غير سارة ثابتة نسبيا، تتشكل لدى الفرد نتيجة للتهديد، قد يكون داخليا وقد يكون خارجيا، ويتميز بالتوتر نتيجة الشـــعور بذاك التهديد، وأن توقع الخطر قد يكون له مبرراته في الواقع الموضـــوعي كما يمكنان يكون ذاتيا متوهما، وترافق هذه الحالة أعراض جســـمية مزعجة و سلوكات سلبية. (زعتر نور الدين، 2010:02)

2- النظريات المفسرة للقلق:

تتعدد النظريات والاجتهادات التي قدمت لتفســير كيفية نشــوء القلق وربما كل نظرية لها وجهة نظر في القلق، وســوف نقتصــر على إبراز بعض النظريات التي قدمت لأســباب القلق.

1. تفسير نظرية التحليل النفسي للقلق:

* يرى فرويـد أن هنـاك ثلاث أنواع للقلق هي: القلق الواقعي، والقلق الأخلاقي، والقلق العصابي.

* وأن الفرد حين يفشل في مواجهة القلق قد يلجأ إلى العديد من وسائل وآليات للدفاع ضد مخاطر القلق.

* وأن هناك علاقة وثيقة بين الكبث الجنســـي والقلق، وكذلك للصـــراع الأول بين الطفل وأحد الوالدين من الجنس المخالف.

* كما ربط فرويد بين القلق والحرمان أو التهديد به وبين خطر الأخطاء الذي يثير القلق في المرحلة الأودي بية (القضـــيبية)، كما ربط بين القلق وبين الخوف من الأنا الأعلى والخوف من نبذ المجتمع.

* كما فرق فرويد بين العصـابي أو المرضـي والقلق الموضـوعي فالأول ينتج من خطر كامن في الدوافع الغريزية الفطرية في حين أن الثاني (أي القلق الموضـوعي) يكون ناتجا أو كـامنـا في العـالم الخـارجي وحين يـدرك الفرد انـه عـاجز عن مواجهـة أخطـار العـالم الخارجي فإنه يستشعر نوعا من القلق.عناصر الآتية:

– انعدام الشـعور العاطفي في الأسـرة وتفككها وشـعور الطفل بأنه شـخص منبوذ في المنزل، هذا الشعور هو من أهم مصادر القلق.

– المعاملة التي يتلقاها الطفل لها علاقة بنشـأة الطفل، فنوع العلاقة من الأم خاصـة لها انعكاس على ظهور حالات القلق عنده.

– البيئة التي يعيش فيها الطفل لها دور وتأثير في نشـأة القلق لديه، نظرا للتعقيدات والتناقضـات الموجودة فيها، فالقلق له ارتباط بالآخرين ويزداد مع مرور الوقت بسـبب التناقضات الموجودة في المجتمع.

د– تفسير النظرية السلوكية للقلق :

ترى المدرسـة السـلوكية أن القلق نتاج التعلم الخاطئ من المحيط الذي يعيش فيه الفرد حيث أن القلق المرضـي هو اسـتجابة مكتسـبة قد تنتج عن القلق العادي تحت ظروف ومواقف معينة ثم تعمم الاستجابة بعد ذلك، فالقلق إذن عند السلوكيون ما هو إلا استجابة متعلمة وفقا لمبادئ التعلم الاشـتراطي، ولقد قامت النظرية السـلوكية على تحليل السـلوك إلى وحدات من المثير والاسـتجابة، والقلق في التصـور السـلوكي يمدنا بأسـاس دافعي للتوافق ما دام أننا نخبره كخبر غير سـار، وأي خفض للقلق ينظر إليه كهدف له أهمية، كما ينظر إلى القلق أيضا باعتباره يمدنا بأدلة تستشير ميكانيزمات متعددة للتوافق، فالتعلم

الشرطي الكلاسيكي عند "بافلوف" يمدنا بتصور عن اكتساب القلق من خلال العصاب التجريبي. (زعتر نور الدين، 2010: 10-11-15)

3- أسباب القلق:

أ- **فقدان الشعور بالأمن:** يمثل عدم الشعور الداخلي بالأمن سببا رئيسيا للقلق، فالقلق المزمن هو نتيجة لانعدام الشعور بالأمن والشكوك حول الذات، ويمكن أن يتم إسقاط الشعور بالقلق على أي شيء وربطه.

ب- **الشعور بالذنب:** يشعر الأطفال بالقلق الشديد عندما يعتقدون بأنهم قد تصرفوا على نحو سيء وتزداد المشكلة تعقيدا بشكل خاص، عندما يتكون لدى الطفل إحساس عام بأنه لا يتصرف بالطريقة الصحيحة.

ج- **الإحباط المستمر:** يؤدي الإحباط الزائد إلى مشاعر القلق والغضب، ولا يتمكن الأطفال في كثير من الحالات من التعبير عن غضبهم بسبب اعتمادهم على الراشدين مما يؤدي إلى شعورهم بالقلق، وينتج الإحباط عن أسباب متعددة: قد يكون لدى الأطفال فكرة عن أنفسهم بأنهم لا يؤدون عملهم بشكل جيد في المدرسة، وفي علاقتهم مع أصدقائهم وإخوانهم أو مع الكبار.

(شارلز شيفر وآخرون، 2008: 119-120-121).

د- **التعرض للحوادث والخبرات الحادة:** (اقتصاديا أو عاطفيا أو تربويا)، والخبرات الجنسية الصادمة خاصة في الطفولة والمراهقة.

هـ- **مشكلات الطفولة والمراهقة والشيخوخة** (حامد زهران، 2005: 485-486).

و- **الجانب الوراثي والفسيولوجي:** يولد الطفل مزودا باستعداد عام للقلق، وقد دلت الدراسات على وجود تشابه في الجهاز العصبي الإرادي والاستجابة للمنبهات الخارجية والداخلية لدى (التوأم القلق)، حيث وجدت "سليتر وشيلدز" (1966، 1963م) أن نسبة القلق بين التوأم المتشابهة فتصل إلى 4% فقط.

بالإضافة إلى ذلك فإن عدم نضج الجهاز العصبي في الطفولة يعتبر أحد أسباب نشوء القلق لديهم. كما أن الاضطرابات الهرمونية العصبية (هرمونات السيروتونينن والنورادرينالين) تساهم هي الأخرى في إحداث استجابة القلق.

(أحمد الزعبي، 2013: 50-51)

4- أعراض القلق:

أ- **البكاء:** من أكثر الوسائل شيوعا في تعبير الطفل عن القلق سهولة ويستمر فيه فترة أطول مما ينتظر.

ب- **كثرة الحركة وعدم الاستقرار:** إن الطفل القلق دائم الحركة دون أن يكون لهذه الحركة هدف واضح، كما هو في نشاط الطفولة عادة.

ج- **اضطراب تناول الطعام:** ثقل شهية الطفل للطعام، كما يضطرب هضمه فيصيب بالإمساك، وقد يصيب أيضا بقيء لا يرجع إلى سبب عضوي، ويكون سببه حالة الطفل النفسية التي يغلب عليها القلق.

د- **اضطراب النوم:** الطفل القلق ينام عميقا كعادة الأطفال لكنه كثير الحركة، وأحيانا تنتابه نوبات فزع "الكابوس الليلي"، وهذه كلها تعتبر من مظاهر القلق النفسي للطفل التي تحاول أن تجد له مخرجا في أثناء النوم.

هـ- أعراض جسمية: يظهر القلق النفسي في الأيدي المرتعشة الباردة المبتلة بالعرق، وفي استمرار عادة مص الأصابع، وقرض الأظافر.

و- اضطراب سلوك الطفل: قد يدفع القلق إلى هدوء غير طبيعي، فيضرب الطفل عن اللعب، ويبدو وكأنه مهموم وغير مستمتع بالحياة، وقد يدفعه القلق بأن يكون كثير الحركة، غير مستقر كثير الأخطاء في تصرفاته مما يعرضه للعقاب فيزداد قلقه وتزداد حالته غير المستقرة بالتالي. (نبيلة الشوربجي، 2003/2002: 140)

5- علاج القلق:

أ- العلاج الدوائي:

(1) الديازبيام (الفاليوم).

(2) التوفرانيل (مضاد الاكتئاب).

(3) الالبرازولام (زاناكس).

(4) بيوسبار.

(5) الكلونازايام.

ب- العلاج النفسي:

تتعدد صور العلاج النفسي وفقا للمدرسة التي ينتمي إليها المعالج، ومن بينها نجد:

مدرسة التحليل النفسي: حيث يرى فرويد أن السلوك تعبير عن صراعات نفسية داخلية، وهو يعتقد أن كل شـــخص (يكبت) أو يدفع من الشـــعور والخبرات المؤلمة والمثيرة للقلق فضلا عن الرغبات والصراعات، وعندما تكبت تصبح هذه الصراعات لاشعورية، ومع ذلك فهي تؤثر في السلوك الشخصـي والاجتماعي للأفراد دون أن يكونوا على وعي بالسبب الحقيقي لأفعالهم وأقوالهم ومن ثم يتخلص الهدف من العلاج في جعل ما هو لاشـــعوري شـــعوريا ويقع على عاتق المعالج أن يســـاعد المريض على اكتشـــاف الذكريات والدوافع والصـــراعات المكبوتة التي يفترض أنها تحدد ســـلوك المريض ويجعله المعالج على وعي بها عن طريق استخدام العديد من التقنيات العلاجية. (محمد غانم، 2008: 346)

ج- العلاج السلوكي: حيث نجد العديد من الأساليب العلاجية مثل:

1- العلاج بالاسترخاء: وذلك بتعليم الأطفال بأخذ النفس العميق ويجعل عضلاته ويديه تسترخي، وتعليمه كيف يريح المناطق المتوترة في جسمه.

2- اســـتعمال إســـتراتيجيات قمع القلق دع الطفل يفكر وهو مســـترخي في مناظر هادئة وسارة كأن يكون على شاطئ البحر.

3- التحدث مع النفس إذا فشـــل أســـلوب الاســـترخاء في خفض التوتر فعلى الطفل أن يتحدث مع نفسه حديثا إيجابيا كأن يقول أنا منزعج ولكن الأشياء سوف تتحسن.

4- تشجيع الأطفال على التعبير عن مشاعرهم: وذلك بجعلهم يتحدثون عن مشاكلهم أمام أفراد الأسرة الآخرين، ودعهم يعبروا عن غضبهم، وكذلك فإن الألعاب والقصص لها قدرة على خفض القلق والتوتر عند الأطفال. (جودة عزت وآخرون، 1999: 168-169)

ثانيا- قلق الامتحان:

1- مفهوم قلق الامتحان:

هناك تعريفات عديدة لقلق الامتحان:

يعرف قلق الامتحان في موسوعة علم النفس والتحليل بأنه حالة من التوتر والخوف تصيب الفرد نتيجة لموقف اختبار يطبق عليه، سواء لتنقله إلى سنوات دراسية أعلى، أو لمعرفة مدى صلاحيته لعمل معين أو غيرها ويؤثر ارتفاع مستوى القلق عن الحد المعتدل على خفض درجات الامتحان حيث يقلل كفاية الفرد في أدائه.

(فرج طه وآخرون، 2003: 03)

وأشار إليه شعيب (1987) بأنه تلك الحالة إلى يصل إليها الطالب نتيجة الزيادة في درجة التوتر أو الخوف من أداء الاختبار، وما يصاحب هذه الحالة من اضطراب لديه في النواحي العاطفية والمعرفية والفسيولوجية. (حنان أبو قوده، 2011: 17)

أيضا عرفه عثمان (2001) إلى مفهوم قلق الاختبار، باعتباره حالة نفسية يمر بها الطالب، وتصاحبها ردود فعل نفسية وجسمية غير معتادة نتيجة لتوقعه الفشل في الاختبار أو سوء الأداء فيه أو الخوف من الرسوب ومن ردود فعل الأهل، أو لضعف ثقته بنفسه، أو لرغبته في التفوق على الآخرين، وأن قلق الاختبار هو نوع من التوتر.

2- أسباب قلق الامتحان:

هناك مجموعة من الأسباب التي تدفع بالطالب إلى الشعور بحالة القلق أثناء الامتحانات من أهمها:

- **الشخصية القلقة:** قد تكون شخصية الطالب من الشخصيات القلقة، حيث أن هذه الشخصية عرضة لقلق الامتحان أكثر من غيرها لأنها تحمل سمة القلق، فمن المرجح أن يزيد قلق الامتحان لديها كموقف أكثر من غيره.

ويرتبط كذلك قلق الامتحان بتكوين الشخصية وحساسيتها وقيمتها وثقتها بنفسها وقدرتها على التنافس إثبات الذات والشخصيات المتوازنة تتعامل بشكل ناجح مع القلق بينما تضطرب الشخصيات النرجسية أو المدللة أو الغير الناضجة.

(أحمد محمد الزغبي، 2002، ص 58)

- **عدم استعداد التلميذ للامتحان:** يعد هذا العامل من أهم أسباب مرور الطالب بحالة القلق أثناء الامتحانات ويتمثل في عدم استعداد الطالب لأداء الامتحانات، بعدم الاستذكار الجيد، وبعد التهيؤ النفسي والعقلي وبعدم تهيئة الظروف والبيئة المنزلية.

كذلك نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية وانخفاض قدرات الطالب، وكذا وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان واستدعائها في موقف الامتحان ذاته، كذا شعور الطالب بعدم الأمن والخوف غير العادي مما يضعف الاستعداد للامتحان كذا حضور الاستعداد للامتحان.

(أحمد محمد الزغبي، 2002، ص 60)

- **عامل الأسرة:** قد تكون الأسرة من بين الأسباب التي تؤدي بالتلميذ إلى لاشعور بالقلق أثناء التي تؤدي بالتلميذ إلى الشـــعور بالقلق أثناء الامتحانات، وذلك بفعل ما تســـتخدمه معه من أســـاليب النشـــئة التقليدية كالتهديد بالعقاب والحرمان من أمور معينة ما لم ينجح في الامتحان، مما يؤدي إلى خوفه من النتائج السـيئة وبالتالي شـعوره بالقلق. (أحمد نايل العزيز، نفس المرجع، ص 225).

- **المعلم:** المعلم يعد كذلك في كثير من الأحيان من أســباب شــعور التلميذ بالقلق وذلك من خلال ما يبثه بعض المعلمين من خوف في أنفس التلاميذ عن الامتحانات في بعض الأحيان واستخدامها كوسيلة للعقاب في أحيان أخرى.

(أبو سعد، 2009: ص 285-286)

- **سـوء التقدير:** يعاني الكثير من التلاميذ من حالات سـوء التفسـير لقدراتهم فيعتبر نقيه فاشـــلا لأنه ذاكر كثيرا لكنه غير قادر على الفهم، وأقنع نفســـه بعدم جدوى التحضـــير للامتحان لأنه لا يستطيع أن يجيب، وهكذا تجاوز الامتحان بإيجابية وهؤلاء جميعا يقعون تحت وطأة قلق الامتحان. (هادي مشعان، 2007، ص 62)

3- أعراض قلق الامتحان:

يتميز الأفراد ذو قلق الامتحان بمجموعة من الأمراض الأعراض ومن بين هذه الأعراض ما يلي:

3-1 الأعراض الجسمية:

- تسارع نبضات القلب.
- ارتعاش الأطراف وبرودتها.
- جفاف الحلق والشفتين.
- زيادة التعرق.
- كثرة التبول وأحيانا الإسهال. (أبو أسعد، 2009، ص 284)

3-2-الأعراض المعرفية:

- الارتباك والتوتر ونقص الثقة بالنفس.
- الخوف والرهبة من الامتحان والتوتر قبل الامتحان.
- تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز واسترجاع المعلومات.
- تدني التحصيل. (الضامن، 2003، ص 221)

3-2- الأعراض الانفعالية:

- الشعور بالضيق النفسي الشديد.
- عدم الاستقرار العاطفي.
- الشعور بزيادة الضغوط وتراكم المسؤوليات وعدم القدرة على الاحتمال.
- الانزعاج لأسباب بسيطة وتقلب في المزاج. (عباس، 1996، ص 22)

4- مكونات قلق الامتحان:

يشير المهتمين في هذا المجال إلى أن يتضمن قلق الاختبار مكونين أساسيين هما:

1المكون المعرفي sphère mentale:

حيث يشـــغل الفرد بالتفكير في تبعات الفشـــل، مثل: فقدان المكانة والتقدير، وهذا يشـــمل سمة القلق.

4-2- المكون الانفعالي sphère émotionnelle:

حيث يشـــعر الفرد بالضـــيق والتوتر والهلع أثناء الاختبارات، وبالإضـــافة إلى مصـــاحبات فسيولوجية، وهذا يمثل حالة القلق. (الصنباطي وآخرون، 2010، ص 16)

خلاصة الفصل:

يعتبر قلق الامتحان مشـــكلة هامة تحتل المرتبة الأولى من بين المشـــكلات الدراسـية التي يواجهها المتعلمون بصـفة خاصـة والمدرسـون والتربويون والأولياء بصـفة عامة، لذا يجب الاهتمام بهذه الظاهرة لكونها ظاهرة نفسية مدرسية تعيق أداء التلميذ. إن قلق الامتحان هو نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شـعوره بالخوف عند مواجهة الامتحانات، كما أنه حالة من التوتر الشـامل تصـيب الفرد وتؤثر في عملياته المعرفية، فهو يعمل كعامل معرقل ومعوق لسلوك الفرد.

ويعتبر قلق الامتحان وليد عملية التفاعل بين العوامل الذاتية الداخلية للفرد وعوامل بيئية خارجية تتعلق بالبيئة المدرسية التي تثير الموقف الاختباري مثل نظام التقويم والامتحانات وغيرها والبيئة الأسرية التي تسهم في وجود هذا النوع من القلق لدى الأبناء، وتجتمع هذه العوامل لتدعم المكون المعرفي الذي بدوره يحفز المكون الانفعالي وتظهر بعض المظاهر النفســـية، كنقص الثقة بالنفس والارتباك والخوف والعصـــبية الشـــديدة وبعض المظاهر الفسيولوجية كالغثيان والإغماء وتصبب العرق وارتعاش اليدين وكلها وسائل تكيف سلبية يلجأ إليها الفرد لتجنب موقف الامتحان.

إن قلق الامتحان ظاهرة سـلوكية ومعرفية تجمع بين النمطين السـلوكي الظاهر والمعرفي المستتر.

الفصل الثالث

المساندة الاجتماعية

* تمهيد.

1- تعريف المساندة الاجتماعية.

2- النظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية.

3- نماذج المساندة الاجتماعية.

4- وظائف المساندة الاجتماعية.

5- شروط المساندة الاجتماعية.

6- أشكال المساندة الاجتماعية.

7- أهمية المساندة الاجتماعية.

8- الاثار الإيجابية والسلبية المساندة الاجتماعية.

* خلاصة الفصل.

تمهيد:

سنتناول في هذا الفصل متغير المساندة الاجتماعية تعتبر قديمة قدم الإنسان فمن خلالها لها أمكنة التفاعل مع مجتمعه.

ولذلك في سنحاول التعرف على أهم العناصر وهي تعريف المساندة الاجتماعية، النظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية، معايير المساندة الاجتماعية، شروط المساندة الاجتماعية أنواع المساندة الاجتماعية، أهمية المساندة الاجتماعية وآثارها، والعوامل المحددة للمساندة الاجتماعية.

1- تعريف المساندة الاجتماعية:

تتعدد التسميات وتختلف من مساعدة دعم اجتماعي، مناصرة، مؤازرة، وأمدد اجتماعي ومساعدة لكن المضمون واحد.

أولا: لغة:

حصل يحصل، تحصيل العلم المال أي جمعه. (معجم الرائد، 1992، ص 198)

– سند سنود واستند تساند إليه: اعتمد عليه سند الشيء، دعمه ووثقه ساند، مساندة وساند الرجل وعاضده وكاتفه. (المنجد، 1986).

ثانيا: اصطلاحا:

– عرفها عبد السلام بأنها: "النظام الذي يتضمن من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين تتسم بأنها طويلة المدى، ويمكن الاعتماد عليها والثقة بها وقت إحساس الفرد بالحاجة إليها لتمده بالسند العاطفي". (علي عبد السلام، 9، 2000)

– تعرف المساندة الاجتماعية بأنها: إدراك الفرد لوجود أشخاص مقربين له، يثق فيهم، ويهتمون به في أوقات الأزمات، بمدونه بأنماط المساندة المتعددة، سواء في صورة حب

وعطف، أم في صـورة تقدير أم في صـورة علاقات حميمة مع الآخرين أم كلهم معا، أم في صورة مساعدة مادية، واحترام. (هناء، 2004، ص 63)

– عرفها "شـعبان جاب الله": أنها مقدار ما يتلقاه الفرد من دعم وجداني معرفي وسـلوكي من خلال الآخرين، في بيئته الاجتماعية عندما يخبر أحداثا أو مواقف يمكن أن تثير المشـــقة لديه". (مريم بوناب، 2020، ص 11)

– عرفها ليبور: "هي الإمكانيات الفعلية للفرد التي يمكن اسـتخدامها للمسـاعدة وخاصـة الاجتماعية في أوقات الضـيق ويتزود الفرد بالمسـاندة الاجتماعية من خلال شـبكة العلاقات الاجتماعية التي تضـم كل الأشـخاص الذين لم اتصـال اجتماعي منظم بشـكل أو آخر مع الفرد". (حسن علي قايد، 218، 2005)

– تعريف جمعية علم النفس الأمريكية: Americana psychological association.

المساندة الاجتماعية تقديم المساعدة أو الراحة للآخرين من أجل مساعدتهم على التكيف مع مختلف الضـغوط البيولوجية والنفسـية والاجتماعية، وقد تنشـأ المسـاندة عن أي علاقة بين الأشـخاص في شـبكة الأفراد الاجتماعية من خلال إشـراك الأسـرة والأصـدقاء والجيران والمؤسسات الدينية والزملاء، مقدمي الرعاية أو مجموعات الدعم.

(بزوح ابتسام، 2021، ص 116)

– أما لن وآخرون فقد عرفوا المساندة الاجتماعية بأنها حصول الشخص على المساندة من خلال الروابط الاجتماعية مع الأفراد الأخريين والجماعات والمجتمع بشكل عام.

(بزوح ابتسام، 2021، ص 118)

– كما عرفها عبد السلام بأنها: "النظام الذي يتضمن من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين تتسم بأنها طويلة المدى، ويمكن الاعتماد عليها والثقة بها وقت إحساس الفرد بالحاجة إليها لتمده بالسند العاطفي". (علي عبد السلام، 2000، ص 9)

2- النظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية:

سوف نتطرق في هذا الفصل إلى عرض بعض النظريات التي تناولت موضوع المساندة الاجتماعية وهي كالآتي:

2-1- نظرية التعلق الوجداني لـ بولبي (POLPY):

لقد أوضح "بولبي" أن الأطفال يولدون وهم بحاجة إلى التفاعل الاجتماعي الذي يمكن اكتسابه عن طريق التعلق والتفاعلات مع الكبار وخاصة مع الأم فالأم هي التي تزود أطفالها بمشاعر الحنان، وتشعرهم بالمودة من خلال استجاباتها للرضيع يضمه إلى صدرها بحنان، وهذا من شأنه أن يكفل الراحة للرضيع، ومن شأن هذا الاتصال أن يقود إلى نوع من

التكيف والتعديل اللاحق، ولا يقتصـــر ســـلوك التعلق على الدور الذي يلعبه نمو الروابط الوجدانية بين الوالدين والطفل فحسـب، بل يعتمد ويمتد ليشـمل علاقة الراشـد بغيره، فسـلوك التعلق ليس لـه نهاية محددة، وقد افترض "بولبي" أن الأفراد الذين يقومون هذه الروابط فعند إعاقة هذه الروابط يصـبح الفرد عرضـة للعديد من المخاطر والأضـرار البيئية التي تؤدي إلى عزلته وابتعاده عن الآخرين. (سمور، 2015، ص 57)

ويشير الأساس النظري لهذه النظرية إلى توجيه الفرد ومساعدته لاستخدام مصـادر المسـاندة الاجتمـاعيـة المتـاحـة لـه لتجنـب المخـاطر والأضـــرار التي يمكن أن تلحق بـه في البيئـة المحيطة، وتبصـــره بالفهم الكامل بالأحداث الايجابية الفعالة لمواجهة هذه الأخطار حتى لا يتعرض للأثار الجسمية والنفسية التي يمكن أن تحدثها هذه الأخطار.

(السيد محمد، د. سنة، ص 43)

ومما سـبق نسـتنتج أن نظرية التعلق الوجداني تركز على خاصـية التعلق كمصـدر للمسـاندة الاجتماعية التي تجعل الشخص يشعر بالأمن والأمان.

2-2- نظرية التبادل الاجتماعي:

تنظر إلى العلاقات من خلال نظرية التكافؤ التي تعتبر من أهم نظريات التبادل الاجتماعي على أنها تتكون من تبادل المصـــالح والفوائد، أي أن الأفراد المشـــتركين في علاقة تبادل

يفترضـــون أن تقديم فائدة أو منفعة يرتبط بتلقي الفرد منفعة أخرى في المقابل، وأن تلقي المنفعة بعد دينا ملزما بإعادة تقديم منفعة في المقابل، وأي خلل في هذا التبادل المتوقع يؤدي إلى ردود فعل وجدانية ســـلبية، ومن بين العوامل الهامة التي تؤثر على أهمية تلك الاعتبارات نوعية العلاقة إذ أن التكافؤ مهم في علاقات العمل (علاقات ملزمة)، وكذلك في العلاقات الودية (علاقات الأصدقاء). (القطراوي، 2013، ص 26-27)

أي تتم هذه النظرية باتجاهها النظري الذي ينبئ بامتداد شبكة العلاقات الاجتماعية لضعف مستويات الصحة، وفي الغالب يكون تقديم المساعدات المادية والنفسية والأدائية متداخلة في العلاقات التبادلية بين الأفراد، ويعتبر ايجاد توازن في تلك العلاقات أمر يتســـم بالصـــعوبة خاصة عندما تزداد حاجة المتلقي إلى المساندة. (السيد محمد، د. سنة، ص 44)

ومما سبق نستنتج أن نظرية التبادل الاجتماعي تركز على عملية تبادل المساندة مع وبين الآخرين، أي تبادل المصالح والفوائد أي أن الأفراد المشتركين في علاقة تبادل يفترضون أن تقديم مصلحة يرتبط بتلقي فائدة أخرى.

2-3- نظرية سوليفان (SOLIVAN):

ينظر "هاري ستاك سوليفان" إلى الإنسان من خلال اندماجه وتفاعله مع الآخرين، وهو يرى أننا من الصعوبة أن ندرس سمة من سمات شخصية، أو ظاهرة نفسية، أو اجتماعية أو

سـلوكية بمعزل عن الآخرين لأنه يرى أن أسـاس فكرة المرء عن نفسـه مبنية على أسـاس علاقته بالآخرين وأن العزلة عن الآخرين سـببها فقدان الشـعور بالأمن وهذا هو من مخاطر فقدان أو قلة المساندة الاجتماعية لدى الفرد.

ويفترض "سـلوليفان" أن الشـخصـية تمثل الكيان الفرضـي لا يمكن عزله عن المواقف الاجتماعية المتبادلة، كما يرى أن يعبر عنها عن طريق التفاعل مع الأخرين فقط، حتى أن الشـخص المنعزل يحمل معه ذكريات علاقاته الشـخصـية السـابقة التي تواصـل تأثيرها على تفكيره وسلوكه خلال العزلة.

ويرى "سـوليفان" أن المسـاندة الاجتماعية التي تأتي من العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد تعمل على خفض حالات القلق والتوتر التي تصيب الفرد.

وهذه النظرية يمكن توظيفها في مجال المسـاندة الاجتماعية في المجتمع المدرسـي من خلال العناية ببعض حالات الطلاب الذين يمكن أن يكون لديهم اضـطرابات نفسـية ويعانون من الخجل والقلق والاندماج مع بقية الطلاب وذلك باستثمار اليوم الدراسي في تقوية شخصياتهم ومشـاركتهم مع زملاءهم الطلاب مما ينعكس ايجابا عليهم عند شـعورهم بالقبول والمسـاندة والتشجيع من الآخرين. (الشهري، 2019، ص 56)

ومما سبق نستنتج أن نظرية سوليفان تركز على العلاقات الاجتماعية وعلى تفاعل واندماج الفرد مع الآخرين لأن المساندة والدعم الذي يأتي من عند الآخرين يعمل على تخفيف القلق والتوتر لديهم.

3- مصادر المساندة الاجتماعية:

الدعم الاجتماعي مصادر عدة، فعلى سبيل المثال لا الحصر: الأسرة، الأصدقاء، الزوج او الزوجة، العلاقات الاجتماعية، وزملاء العمل.

هذه المصادر قد تكون طبيعية كالأصدقاء والعائلة، وقد تكون أكثر رسمية متمثلة في المتخصصين بالصحة العقلية أو المنظمات الاجتماعية، دعم الشريك سواء الزوج أو الزوجة له أثر كبير على الصحة. (هوارية، 2014، ص 88)

هذا وتختلف مصادر المساندة الاجتماعية باختلاف المرحلة العمرية التي تمر بها الفرد إذ انه في مرحلة الطفولة تكون المساندة متمثلة في الأسرة (الأم والأب والأشقاء) وفي مرحلة المراهقة تتمثل في جماعات الرفاق والأسرة أما في مرحلة الرشد تتمثل في الزوج أو الزوجة وعلاقات العمل والأبناء. (المحتسب، 2010، ص 10)

3-1-الأسرة: تعتبر الأسرة الحضن الأساسي الذي يحفظ الفرد من الأزمات النفسية وتقدم له الدعم في كل المجالات الحياتية خاصة النفسية، وتساعده على التكيف مع ما يعتريه، وتخفف عليه وطأة الاضطرابات ونتائجها.

(غالب رضوان ذياب مقداد، 2015، ص 51).

كما أن للأسرة دورا هاما في إكساب الطفل خبراته، وفي تقييمه وتقديره لذاته وبالنظر إلى مراحل العمر التالية ترى جذور معظم المشاكل النفسية تعود إلى سنوات العمر الأولى حيث يظهر تأثير الأسرة من حيث إكساب الطفل أهم العادات والقيم التي يجب إتباعها.

3-2-الأصدقاء: يعرف روبن وآخرون (1994, ROBIN & ETAL) نقلا عن فهد عبد الله (1997) جماعة الأصدقاء بأنهم الأفراد المتشابهون في بعض الجوانب مثل، المهارة، والمستوى التعليمي والسن، والوضع الاقتصادي، ويتفق آخرون على أن دور الأصدقاء في المساندة يتلازم مع دور الأسرة ومن بينهم "كوجيم، مياكاوا" (MIUAKAWA & KOJIME 1993) "ايمونس، كولبي" (EMMONS, COLBY, 1995).

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

الاجتماعية من الأب والأم والصـديق، كما بينت هذه الدراسـة أن المسـاندة الاجتماعية التي يتلقاها أفراد العينة من الصديق أقوى بكثير من المساندة التي يتلقاها من الأب والأم.

وهنا ما تؤكده "ممدوحة سـلامة" (1991) حيث تأكد أن جماعة الأفراد ذات أهمية كبير للمراهق، وذلك لما تتيحه من حرية التعبير عن انفعالات الخوف والغضـب، ومشـاعر الشـك وبما تهيئه من اطمئنان ينشـأ عن وعي المراهق بأن الآخرين لديهم نفس المخاوف والشـكوك والآمال، وهذه الأمور قد لا يحققها داخل أسـرته أي أن الإنسـان لا يعيش منفردا في هذه الحياة فطبيعة الكائن البشـري منذ خلق الله الإنسـان على وجه الأرض، وتمثل الصـداقة قدرة الإنسـان على أن يتوافق مع نفسـه ومع الآخرين وأن يقبل نفسـه ويقبل الآخرين، وهذا هو جوهر السعادة والصحة النفسية، فالروابط بين الناس قائمة على أساس حاجة الناس لبعضهم البعض فقد قال الإمام علي: "خالطوا الناس مخالطة إن عشـتم معهم حنوا إليكم وإن متم معهم بكوا عليكم".

ويؤكد ذلك محمد بيومي حسـن (1990) في دراسـته عن الشـعور بالوحدة لدى الأطفال يفتقرون إلى أصـدقاء وكانت العينة تتكون من 389 تلميذا من الصـفين الخامس والسـادس الابتدائي بالمدينة المنورة، وأن الأطفال الذين يفتقرون إلى أصدقاء أو أنهم غير محبوبين من زملائهم كانوا أكثر إظهارا للشعور بالوحدة من الأطفال المحبوبين من زملائهم.

كما أن أهمية الأصدقاء كمصدر من مصادر السائدة بأتي في المرحلة التالية لمرحلة الطفولة أي مرحلة المراهقة فهذا يبدأ الفرد في الشعور بأهمية الأصدقاء فيمثلون بالنسبة له الجماعة المرجعية التي دائما يلجأ إليها، حيث يؤثر فيهم ويتأثر بهم لدرجة كبيرة.

(هوارية، 2014، ص 88-91)

3-3-مؤسسات المجتمع:

يسهم المجتمع في تقديم المساندة الاجتماعية للفرد بكافة أنواعها، المادية والمعنوية، وبصورة أقوى مما تقدمه الأسرة أو الأصدقاء نظرا للقوة الاجتماعية والاقتصادية التي يتمتع بها، كما يقدم المجتمع عبر مؤسساته الحكومية التي ترعاها الدولة (كالمدارس، والجامعات وغيرها) كل متطلباتها، بحيث تكفل قيامها بالدور المجتمعي والتنموي المنوط بها. فمثلا بينت دراسة (KARIN2003) أن المساعدة القادمة من المعلمين والمساهمين في القطاع التعليمي هامة في تطوير صحة الطلاب على الرغم من أن ذلك يتم بشكل غير مباشر عن طريق التأثير على العوامل الاجتماعية والنفسية للصحة، إذ يمكن للمؤسسات الحكومية والأهلية أن تقوم المساندة لأفراد المجتمع من خلال:

- تأمين الشروط الملائمة لتأهيلهم اجتماعيا ومهنيا.

- التفاعل بين الأفراد.

- تقبل الأخر.

لأن إحساس الفرد بدعم وتأييد سلوكه ومشاعره وقدراته من قبل مؤسسات المجتمع يولد لديه الإحساس بالاستقرار وعدم الشعور بالقلق أو التوتر أو الخوف، الأمر الذي يشير إلى طبيعة العلاقة الوطيدة بين المساندة الاجتماعية والتواق الشخصي والاجتماعية لدى الفرد.

(عاقل، 2015، ص 28-29).

وحسب ما تم عرضه نرى بأن المساندة الاجتماعية تستمد من ثلاث مصادر وهي الأسرة والأصدقاء ومؤسسات المجتمع، إذ تعتبر الأسرة هي الوحدة الأساسية في الحياة الاجتماعية والنواة الأولى للمجتمع وهي تعمل على إقامة وإشباع العلاقات الإنسانية وهي تعتبر مصدرا هاما من مصـــادر المســـاندة الاجتماعية وذلك في التغيير والتخفيف من الآلام والهموم والضغوط التي تمر بها الطالبات الجامعيات المتزوجات إلى الرضا بالحياة وشعورهم بالحب والتقدير وتعزيز الثقة بالنفس.

نجد كذلك الأصدقاء أو جماعة الأقران مصدرا هاما كذلك من مصادر المساندة الاجتماعية بالنسبة للأفراد بصفة عامة والطالبات المتزوجات بصفة خاصة، لأنهم المرجعية التي يلجأ إليها الطالبات الجامعيات في حال تعرضـــهم للمشـــكلات والعقبات لأخذ الدعم منهم، كما يعتبر كذلك المجتمع ومؤسساته ذات أهمية كبيرة في تقديم المساندة الاجتماعية للأفراد بشكل عام وللطالبات المتزوجات بشكل خاص وتقوم هذه المؤسسات بدور فعال في تقديم الدعم

والمســـاندة بكافة الأشـــكال المتوفرة والمصـــادر المتعددة. (رؤســـاء العمل وزملاء العمل والمحيطين ببيئة العمل).

4- شروط المساندة الاجتماعية:

هناك بعض الشروط التي يجب أن تتوافر في عملية المساندة حتى تكون عملية ناجحة ولها فاعلية لدى الفرد نذكر منها:

4-1-كمية المســـاندة: لابد أن يكون معدل المســـاندة الاجتماعية معتدل عند تقديمها المتلقي حتى لا يجعله أكثر اعتمادية وينخفض بالتالي تقديره لذاته.

4-2-اختيار التوقيت المناسب لتقديم المساندة: وهذا الشرط يحتاج الكثير من المهارة لدى مانحي المساندة حتى تؤدي إلى نتائج جيدة لدى المتلقي.

5-3-مصـدر المسـاندة: فلابد أن تتوافر بعض الخصـائص لدى مانح المسـاندة، والتي تتمثل في المرونة والنضـــج والفهم الكامل لطبيعة المشـــكلة التي يمر بها المتلقي حتى يساهم بقدر فعال في تقديم المساندة.

4-4-كثافة المساندة: إن تعدد مصادر المساندة الاجتماعية لدى المتلقي تؤدي سريعا إلى حل المشكلات التي يمر بها المتلقي وتساعده على تخطي الأزمات التي يمر بها في حياته.

4-5- نوع المساندة: يتمثل هذا الشرط في القدرة والمهارة والفهم لدى مانحي المساندة في اختياره المحكم لنوع المساندة التي تتناسب مع ما يدركه ويرغبه المتلقي.

(علي عبد السلام علي، 2005، ص 31-32).

مما سبق عرضه يتضح لنا أهمية وحساسية المساندة الاجتماعية، وانه لابد من توافر شروط عدة لدى من يقدم المساندة، حتى تؤدي المساندة دورها بايجابية ولابد لمانحها أن يتسم بالقدرة والمهارة والفهم.

5- أشكال المساندة الاجتماعية:

تختلف أشكال المساندة الاجتماعية نذكر منها ما يلي:

5-1- المساندة الانفعالية:

مظاهر الرعاية والاهتمام التي تقدم بشكل لفضي، تتضمن الاستماع والتعاطف والطمأنينة، وتتيح الفرص للتعبير عن المشاعر التي ربما تخفض من المشقة، وتؤدي إلى تحسين العلاقات بين الأفراد والتزويد ببعض الأهداف والمعاني لخبرات الحياة.

5-2-المساندة المعرفية:

يعرفها جنكيز (1996): بأنها المساندة الفكرية العقلية التي تقوم على النصح والإرشاد وتقديم المعلومات، التي تساعد على فهم الموقف بطريقة واقعية موضوعية، وتجعله أكثر تبصيرا بعوامل النجاح والفشل، فيزداد قدرة على مواصلة النجاح وتحمل الفشل والإحباط بل قد يجد في النصائح ما يساعده على تحويل الفشل على نجاح.

5-3- المساندة المالية:

يشمل هذا النوع من المساندة على تقديم العون المالي والإمكانيات المادية والخدمات اللازمة.

(أميتوش موسى وسكاي سامية، 2011، ص 116).

5-4-مساندة الصحية الاجتماعية:

حسب كوهين وويلز (1985): هذه المساندة تشمل على القضاء بعض من الوقت مع الآخرين في أنشطة الفراغ والترويج، وهي تخفف الضغوط من حيث أنها تشبع الحاجة إلى الانتماء والاتصال مع الآخرين، وكذلك بالمساعدة على إبعاد الفرد عن المشكلات أو عن طريق تسيير الجوانب الوجدانية الموجهة.

(أميتوش موسى وسكاي سامية، 2011، ص 117).

5-5-المساندة الانفعالية:

تنطوي على الأفعال التي تنقل التقدير والرعاية والثقة والقبول والتعاطف.

5-6- المساندة الجسدية (الأدائية):

التي تنطوي في المساعدة في العمل والمال.

5-7- المساندة المعلوماتية:

التي تنطوي على إعطاء نصائح أو معلومات أو تعليم مهارات تسهيل حل المشكلة أو موقف ضاغط. (عبد الرزاق، 1998، ص 16).

وعليه يمكننا تحديد أشـكال المسـاندة الاجتماعية ألا وهي المسـاندة الانفعالية وهي مظاهر الرعاية والاهتمام التي تقدم بشكل لفظي والمساندة المعرفية تقوم على النصح والإرشاد وتقديم المعلومات المساندة المادية هي تقديم العون المالي والإمكانيات المادية للأفراد.

6- أهمية المساندة الاجتماعية:

تشير بريهام Breham إلى أن المساندة الاجتماعية تقوم بمهمة حماية تقدير الشخص لذاته، وتشجيعه على مقاومة الضغوط التي تفرضها عليه أحداث الحياة المؤلمة، لذا فإن احتمالات الاضـطراب النفسـي تقل عندما تقوى قدرة الفرد على مقاومة أحداث الحياة السـلبية، عندما يتلقى المساندة الاجتماعية من أهله وأصدقائه وزملائه، مما يساعده على تجاوز الأزمات.

(علي عبد السلام علي، 2000، ص 09).

وللمساندة الاجتماعية أهمية من حيث أنها تقوم بحماية وتقدير الشخص لذاته وتشجيعه على مقاومة الضغوط التي تفرضها عليه أحداث الحياة اليومية.

ويرى كوهين Cohen، وويلز Wills (1985) وكل من ويستجتون Wethington، وكيسلر Kessler (1986) أن المساندة الاجتماعية تلعب دورا هاما لاستمرار الإنسان وبقائه، فيه تشبه القلب الذي يضخ الدم إلى سائر أعضاء الجسم، وهي التي تؤكد كيان الفرد من خلال إحسـاسـه بالمسـاندة والدعم من المحيطين به، وبالتقدير والاحترام من الجماعة التي ينتمي

إليها وبالانتماء والتوفيق مع المعايير الاجتماعية داخل مجتمعه، وهي التي تساعده على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ومواجهتها بأساليب ايجابية فعالة، وتدعم احتفاظ الفرد بالصحة النفسية والعقلية. (علي عبد السلام علي، 2005، ص 13-14).

كما يرى ساراسون Sarason أن مجرد إدراك الفرد لوجود أفراد يهتمون به ويساعدونه عند احتياجه يعتبر مخففا للضغوط والضغوط التي قد يتعرض لها الإنسان في حياته.

ويرى هاوس وآخرون (Houce etal) أن الأفراد الذين يتمتعون بعلاقات تمكنهم من الحصول على المساندة الاجتماعية تقل لديهم درجة الشعور بالقلق ويكونون أقل عرضة للاضطرابات النفسية، وذلك من خلال إحساس الفرد بقيمته، وأهميته في شبكة علاقاته الاجتماعية.

ويشير سارسون وآخرون Sarason etal إلى أن الفرد الذي ينشأ وسط أسرة مترابطة تسودها المحبة والألفة، يصبحون أفرادا قادرين على تحمل المسؤولية، ولديهم صفات قيادية، لذا نجد أن المساندة الاجتماعية تريد من قدرة الفرد على مقاومة الإحباط، وتقلل من المعاناة النفسية في حياته الاجتماعية، وأن المساندة الاجتماعية يمكن أن تلعب دورا هاما في الشفاء من الاضطرابات النفسية، كما تسهم في التوافق الايجابي والنمو الشخصي للفرد، وكذلك تقي من الأثر الناتج عن الأحداث الضاغطة، أو أنها تخفف من حدة هذا الأثر وعليه فإن هناك عنصرين مهمين ينبغي أخذهما في الاعتبار وهما: إدراك الفرد أن هناك عددا كافيا من

الأشخاص في حياته، يمكن أن يعتمد عليهم عند الحاجة، وإدراك الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له، واعتقاده في كفاية وكفاءة وقوة المساندة مع ملاحظة أن هذين العنصرين يرتبطان ببعضهما ويعتمدان في المقام الأول على الخصائص الشخصية التي يتسم بها الفرد.

فالمساندة تلعب دورا علاجيا، وليس هذا فحسب بل يمكن للمساندة الاجتماعية أن تؤدي دورا تأهيليا في المحافظة على وجود الفرد في حالة رضا عن علاقته بالآخرين واستمرار اعتقاده في كفاية وكفاءة وقوة المساندة. (محمد حسن غانم، 2002، ص 41).

ويمكن القول أن المساندة تزيد من قدرة الفرد على المقاومة والتغلب على الإحباطات، وتجعله قادرا على حل مشاكله بطريقة جيدة فهي تمثل بالنسبة له مصدرا من مصادر المقاومة تمده بالطاقة والقدرة اللازمة للتصدي للمشاكل والتغلب عليها، وترفع من جاهزيته للتصدي لكل ما يعيق أو يعرقل حياته.

وقد أوجز كل من كاترونا وراسل (Cutrona & Russel) أهمية المساندة الاجتماعية في أنها:

- ❖ تخفف من وقع الضغوط النفسية التي تقوي تقدير الذات لدى الفرد.
- ❖ تخفف من أعراض القلق والاكتئاب وتؤثر على الصحة النفسية والجسمية.

- ❖ تزيد من الشعور بالرضا لدى الفرد عن ذاته وعن حياته وتزيد من الجوانب الايجابية مما يحسن صحتهم النفسية.
- ❖ تسهم في التوافق الايجابي والنمو الشخصي وتساعد على حل المشكلات.
- ❖ تزيد من الارتباط بمصادر شبكة المساندة الاجتماعية الخاصة بهم التي تتمثل في الزوجة والزوج والأبناء والأقارب والجيران.

(Cutrona & Russell, 1986, p53)

ويرى بولبي (Bowlby) أن المساندة الاجتماعية تزيد من قوة الفرد على المقاومة والتغلب على الاحتياطات وتجعله قادرا على حل مشاكله بطريقة جيدة.

7- الآثار الايجابية والسلبية للمساندة الاجتماعية:

يرى كل من "شوماكر" و "برونل" 1984 (BROWNELL & SHUMAKER) أن للمساندة الاجتماعية تأثيرات ايجابية وسلبية والتي يمكن ايضاحها على النحو التالي:

7-1- الآثار الإيجابية والسلبية للمساندة الاجتماعية:

- إن المساندة الاجتماعية القائمة على الرعاية والحب والاهتمام قد تزيد من مشاعر الأمن والارتباط والولاء والسعادة الوجدانية.

- إن المســاندة الاجتماعية القائمة على حســن الإنصــات والكشــف عن الذات والمرح والاندماج في الأنشطة الاجتماعية قد تؤدي إلى الشعور بالقيمة والثقة بالنفس وتقدير الذات الايجابي وانخفاض القلق والتعاطف.

- إن المســاندة الاجتماعية القائمة على إعطاء معلومات لفظية عند مواجهة الضــغوط وعند القسوة والتهديد وتقديم المساعدات المالية والنصائح قد تؤدي إلى الصحة البدنية الوجدانية وتخفيف الشعور بالعجز والتفسير الواضح والموضوعي للتهديدات.

(القاضي، 2020، ص 126).

7-2-الآثار السلبية للمساندة الاجتماعية:

- تؤدي إلى الشعور بالاختناق والسيطرة والاعتمادية.

- تؤدي إلى الشعور بالدونية والارتباك وانخفاض تقدير الذات والتحكم والمبالغة في الثقة بالنفس.

- تؤدي إلى الشعور بعدم الكفاية إذا كانت نماذج مواجهة الضغوط عالية وكذلك تؤدي إلى الاكتئاب والاستياء والاعتمادية.

وهكذا فإن كل هذه النتائج وردود الأفعال قد تتجمع معا لجعل من يطلب المساندة أقل كفاءة خاصة عندما يشعر انه مدين للغاية وانه غير قادر على أن يرى المساعدة التي حصل عليها، وبالطبع فإنه على الرغم من كل هذه المخاطر سواء بالنسبة لطلب المساندة أو تقديمها للآخرين يظل الفرد مدفوعا لمشاركة الآخرين مشاكلهم وهمومهم ويشاركونه هم أيضا مشاكله وهمومه، وذلك لأن الإنسان بطبيعته مشارك ايجابي وليس مشارك سلبي، كما أن هناك حكمة قائلة بأن "الفرد قليل بنفسه كثير بالآخرين".

(الديداموني، 2009، ص 20).

وفي الأخير يمكن القول أن المساندة الاجتماعية تحمل في طياتها مجموعة من الايجابيات التي تعطي للطالبات الجامعيات المتزوجات الدعم والتحفيز للإقبال على الدراسة، إلا أنها لا تخلوا من السلبيات التي تنعكس سلبا على شخصيتهم كالاكتئاب وضعف الثقة بالنفس والاعتماد على الآخرين.

8- وظائف المساندة الاجتماعية:

8-1- الوظيفة النمائية:

تمثل في أن الأفراد الذين لديهم علاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين، ويدركون أن هذه العلاقات موضع ثقة يسير ارتقائهم في اتجاه السواء، ويكونون أفضل في التمتع بالصحة النفسية من الآخرين الذين يفتقدون هذه العالقات.

8-2-الوظيفة الوقائية:

تعتبر المساندة الاجتماعية مصدرا هاما من مصادر الدعم النفسي الاجتماعي الفعال الذي يحتاجه الفرد في مواجهة الضغوط حيث يؤثر نمط ما يتلقاه الفرد من دعم سواء كان عاطفيا أو معلوماتيا أو ذاتيا في شد عضده وإثراء خبرته وجعله أكثر إدراكا وتقديرا وواقعيا.

9-3-الوظيفة العلاجية:

إن المساندة الاجتماعية بما تتيح من علاقات اجتماعية تتسم بالثقة، وتعمل كحاجز ضد التأثيرات السلبية لضغوط الحياة، ومثل هذه العالقة إضافة إلى أنها تمثل مصدرا للتخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة بما تتيح من إشباع لحاجات الفرد، فإنها تزيد من شعوره بهويته وتقدير لذاته، وتعمل على شحن معنوياته وترفع من

مستوى مواجهته للضغوط واعتقاده في فاعليته وكفاءته وتعزز ثقته بالنفس، وهي كلها عوامل تساعد على الوقاية من هذه الضغوط حيث تساهم كذلك في الشفاء مما يترتب عنها من أثار سلبية على الصحة والنفس. (بن جغنون بلال، 2021، ص 41).

خـــلاصة:

يتضـح لنا من خلال ما قدمناه في هذا الفصـل الخاص بالمسـاندة الاجتماعية أنها تعتبر من أهم مصـــادر الدعم المعنوي والاجتماعي لدى الإنســان، وهي تؤمن له قدر كبير من إشــباع الحاجة للأمن النفسي، وتخفيف آثار الحياة الضاغطة عليه. حيث تشير العديد من الدراسات إلى أن العمل الفردي يتناقض في ظل تراكم الضـغوط الكبيرة للحياة، في حين أن توافر شبكة للعلاقات المسـاندة له تأثير ايجابي في الاسـتقرار النفسـي، وتعمل على تلطيف تلك الظروف الضــاغطة، وتحسـين تقدير الفرد لذاته خاصــة لدى فئة التلاميذ الذين يمرون بمرحلة عمرية حرجة تشـمل العديد من التغيرات على مختلف النواحي الجسـمية، والنفسـية، والانفعالية. كما يمرون بصـعوبات عدة وصـراعات نفسـية مختلفة نظرا لتطلعاتهم الدائمة إلى النجاح والتميز، وانتظارهم لقرار حاسم يحدد مستقبلهم الدراسي ويتوج مسار سنوات عدة من التحصيل والجهد لذا فهو بحاجة ماســة إلى من يمدهم بالعون والدعم، وأن غياب انخفاض مســتوى المســاندة الاجتماعية من المجتمع الذي ينتمون إليه خاصــة من قبل الأسـرة والأصـدقاء ينعكس سـلبا عليهم ويؤدي إلى ظهور مشكلات عدة، واستجابات سلبية مما يؤدي بدوره إلى اضطراب في الصحة النفسية.

الجانب الميداني

الفصل الرابع
الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد.

1- منهج الدراسة.

2- الدراسة الاستطلاعية.

3- مجتمع الدراسة.

4- عينة الدراسة.

5- وصف أدوات الدراسة.

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة.

7- حدود الدراسة.

تمـــهيد:

سيتم التطرق إلى أهم الاجراءات الميدانية من اجل الاحتكاك بمجتمع الدراسة لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي ،من اجل الامتحان النهائي للعينة في الدراسة الأساسية، ومن خلال دراسة استطلاعية للكشف عن الوسائل التي تساعدنا من جمع البيانات، من الواقع الميداني وكذا اختبار عينة الدراسة من أجل تطبيق الأدوات المناسبة لها بعد التحقيق من الخصائص السيكو مترية.

1- منهج الدراسة:

لقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي يكون الملائم لمثل هذه الدراسة حيث يسمح لنا بوصف العلاقة بين المتغيرات والتعبير عنها كميا، والذي يعرفه "العساف" بأنه أسلوب من سن متغيرين أو أكثر ومعرفة درجة تلك العلاقة.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من(40) تلميذ مقبل على امتحان شهادة البكالوريا في ثانوية عمر التومي دائرة تيقزيرت ولاية تيزي وزو تم اختيارها بطريقة قصدية .

أهداف الدراسة الاستطلاعية: تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى ما يلي:

- التأكد من توفير العينة وسهولة الوصول إليها.

- التعرف على أهم الصعوبات التي قد تعرقل الدراسة الأساسية.

- التعرف على مدى تمكن التلاميذ من فهم عبارات المقاييس ووضوحها.

- التدريب على تطبيق أدوات الدراسة لتفادي أي صعوبة في الدراسة الأساسية.

3- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا الذين يدرسون في ثانويتي عمر بصالح وفتحي سعيد بولاية تيزي وزو؛ حيث تتراوح أعمارهم سن 17 سنة و21 سنة. مسجلون خلال السنة الدراسة2024 كما يوضحه الجدول التالي:

الجدول (1): توزيع افراد الدراسة حسب الجنس في مؤسسات التمدرس.

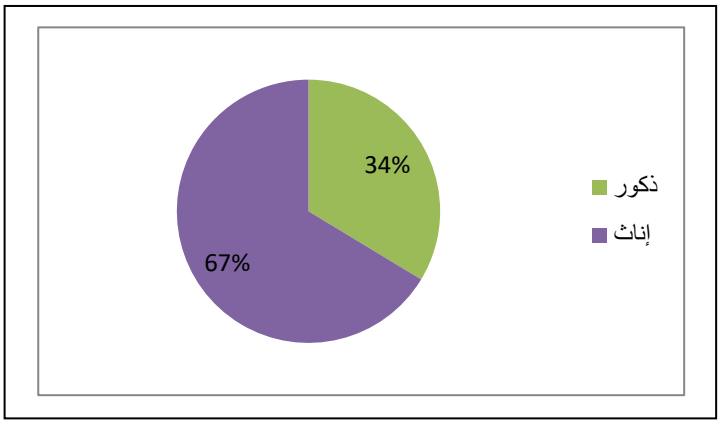
المؤسسات	إناث	ذكور	المجموع الكلي
ثا/عمر بصالح	150	40	190
ثا/محمد سعيد	170	121	291
المجموع	320	161	481

4- عينة الدراسة: هي جزء من مجتمع الدراسة الأصلي يختارها الباحث بطريقة تمثل مجتمع الأصلي وتحقق أغراض الدراسة؛ حيث تتكون عينة الدراسة من التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا المتمدرسين في ثانويتي عمر بصالح بتيقزيرت وفتحي سعيد بذراع بن خدة ويقدر عددها 140 تلميذ وتلميذة مسجلون خلال السنة الدراسة 2024/2023. كما يبينه الجدول التالي:

الجدول (2): يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس.

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكور	47	%34
إناث	93	%67
المجموع	140	%100

يمكن توضيح ذلك كما يلي:



الشكل (1): يمثل توزيع أفراد العينة حسب الجنس

5-وصف أدوات الدراسة:

ا-مقياس قلق الامتحان

استخدمت الباحثتان مقياس قلق الامتحان الذي صممه حامد زهران سنة 1577 الذي يتكون من 49 بند ,وقامت الباحثتان (بن عريبة مروة,حابس مريم) من تأكد من صدق و ثبات المقياس سنة 2020 في جامعة 08 ماي 1945 .

سيتم تقديم المقياس كما يلي :

الجدول (3): درجات الاستجابة على بنود مقياس قلق الامتحان

البدائل	الدرجات
غالبا	درجتين (2)
أحيانا	درجة واحدة (1)
نادرا	درجة صفر (0)

2-الخصائص السيكو مترية لمقياس قلق الامتحان:

من أجل التأكد من صدق وثبات المقاييس ومدى ملائمة هذه المقاييس لهذه الدراسة.

– مقياس قلق الامتحان من طرف الباحثتين بن عربية ومروة وحابس مريم في جامعة قالمة الذي تم تطبيقه على 30 طالب وطالبة.

حساب صدق اتساق قلق الامتحان

أ– صدق الاتساق الداخلي لقلق الامتحان:

لحساب مقياس قلق الامتحان اعتمدنا على طريقة الاتساق الداخلي ويتم حسابه عن طريق حساب معامل الارتباط.

– حيث يقدر بـ (0,724–0,863) بهذا يدل على أن مقياس قلق الامتحان بتمتع بصدق الاتساق الداخلي.

2. الصدق التميزي:

وهو القدرة المقياسيين على التمييز بين طرفي السمة وقد استعانت به الطالبات في هذه الدراسات.

الجدول (4): يبين الصدق التميزي لمقياس قلق الامتحان.

القيمة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحرافي المعياري	قيمة (T)	الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة
القيمة العليا	15	67,17	9,03	0,05	0,00	0,01
القيمة الدنيا	15	63,32	10,05			

نلاحظ أن الجدول أن قيمة (T) بلغت (0,05) وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,01 وعليه يمكن القول أن المقياس قادر على تميز طرفي السمة وبالتالي فهو يقيس ما وضع لقياسه.

3. حساب ثبات المقياس: الحساب ثبات المقياسين استخدمنا طريقتين هما:

أ- الثبات بطريقة الفاكرونباخ: وهي الطريقة التي تستخدم لحساب اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى، وقد استخدمته الباحثات في الدراسات على النحو التالي:

الجدول (5): قيمة معامل الثبات لقياس قلق الامتحان والمساندة الاجتماعية.

المتغيرين	عدد الفقرات	قيمة معامل الثبات
قلق الامتحان	49	0,81

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة الثبات بلغت في مقياس قلق الامتحان إلى 0,81 وهذه القيم قريبة من 1 ما يعطى للمقياس درجة عليا من الثبات وإمكانية التطبيق على العينة.

ب- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

وتعطي حساب معامل الارتباط بين فقرات المقياسين حيث يسجل نتائج كل مجموعة على حدة، وقد استعانت به الباحثات في الدراسة ووضحوا في الجدول التالي:

الجدول (6): يوضح قيمة معامل الثبات لمقياس قلق الامتحان والمساندة الاجتماعية.

المتغير	عدد الفقرات	قيمة معامل الثبات	
		قبل التصحيح	بعد التصحيح
قلق الامتحان	49	0,54	0,70

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة معامل الثبات بعد التصحيح لمقياس قلق الامتحان بلغت 0,70 اذن درجة قوية وشديدة تعبر على مدى سلامة العبارات الموجودة في المقياسين وإمكانية تطبقه.

ب-مقياس المساندة الاجتماعية:

مقياس المساندة الاجتماعية لسوزان ديوان في سنة 1984 الذي يتكون من 25بند,وقامت الباحثتان (بنان صارة,سلمي شاهيناز) من التأكد من صدق و ثبات المقياس سنة 2022في جامعة تامدة بتيزي وزو.

الجدول (7): يتضمن درجات الاستجابة على بنود المساندة الاجتماعية:

البدائل	الدرجات
دائما	أربع درجات (4)
غالبا	ثلاث درجات (3)
أحيانا	درجتين (2)
قليلا	درجة واحدة (1)
نادرا	درجة مصفرة (0)

الجدول (ب): المساندة الاجتماعية

1-الخصائص السيكو مترية لمقياس المساندة الاجتماعية:

من أجل التأكد من صدق وثبات المقاييس ومدى ملائمة هذه المقاييس لهذه الدراسة.

- مقياس المساندة الاجتماعية تم تطبيقه من طرف الباحثين نبان صارة وسير شاهيناز سنة 2022 في جامعة تيزي وزو بحساب صدق الأداة وثباتها وكانت النتائج كالآتي:

1

. حساب صدق المقاييس:

- صدق الاتساق الداخلي للمساندة الاجتماعية:

لحساب مقياس المساندة الاجتماعية اعتمدنا على طريقة أصدق للاتساق الداخلي ويتم حساب عن طريق حساب معامل الارتباط ككل:

- حيث تقدر بـ (0,354-0,586) وهذا يدل على أي مقياس المساندة الاجتماعية يتمتع بصدق الاتساق الداخلي.

2. الصدق التميزي:

الجدول (8): سن الصدق التميزي لمقياس المساندة الاجتماعية.

القيمة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحرافي المعياري	قيمة (T)	الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة
القيمة العليا	10	48,30	4,40	0,08	0,00	0,01
القيمة الدنيا	10	34,10	2,46			

نلاحظ أن الجدول أن قيمة (T) بلغت (0,08) وهي دالة إحصائية عند مستوى الدالة 0,01 وعليه يمكن القول أن المقياس قادر على تميز بين طرفي السمة وبالتالي فهو يقيس ما وضع لقياسه.

3. حساب ثبات المقياس: الحساب ثبات المقياسين استخدمنا طريقتين هما:

أ- الثبات بطريقة الفاكرونباخ: وهي الطريقة التي تستخدم لحساب اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى، وقد استخدمته الباحثات في الدراسات على النحو التالي:

الجدول (9): قيمة معامل الثبات لقياس المساندة الاجتماعية.

المتغيرين	عدد الفقرات	قيمة معامل الثبات
المساندة الاجتماعية	25	0,72

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة الثبات بلغت في مقياس المساندة الاجتماعية بلغت إلى 0,72 وهذه القيم قريبة من 1 ما يعطى للمقياس درجة عليا من الثبات وإمكانية التطبيق على العينة.

ب- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

وتعطي حساب معامل الارتباط بين فقرات المقياسين حيث يسجل نتائج كل مجموعة على حدة، وقد استعانت به الباحثات في الدراسة ووضحوا في الجدول التالي:

الجدول (10): يوضح قيمة معامل المساندة الاجتماعية.

المتغير	عدد الفقرات	قيمة معامل الثبات	
		قبل التصحيح	**بعد التصحيح**
المساندة الاجتماعية	25	0,70	0,73

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة معامل الثبات بعد التصحيح لمقياس قلق الامتحان بلغت 0,70 والمساندة الاجتماعية 0,73 اذن درجة قوية وشديدة تعبر على مدى سلامة العبارات الموجودة في المقياسين وإمكانية تطبقه.

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

معالجة البيانات المتحصل عليها بعد تطبيق الدراسة الأساسية اعتمدنا على الأساليب الإحصائية التالية:

- اختبار teste (T) لحساب دلالة الفروق.
- الانحراف المعياري.
- المتوسط الحسابي.

7-حدود الدراسة:

- **الحدود الزمنية:** أجريت هذه الدراسة في أواخر شهر فيفري وأوائل شهر مارس 2024.
- **الحدود المكانية:** أجريت هذه الدراسة بثانوية أعمر بصالح بتيقزيرت وفتحي السعيد بذراع بن خدة.

- **الحدود البشرية:** تمثلت عينة الدراسة في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1-عرض نتائج الفرضيات.

1-1-عرض نتائج الفرضية الاولى.

1-2-عرض نتائج الفرضية الثانية.

1-3-عرض نتائج الفرضية الثالثة.

2-مناقشة الفرضيات .

2-1- مناقشة الفرضية الاولى

2-2- مناقشة الفرضية الثانية

2-3- مناقشة الفرضية الثالثة

3- الاستنتاج العام

تمهيد:

خلال هذا الفصل سيتم عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها بعد المعالجة الإحصائية ومن ثم مناقشتها وتفسيرها في ضوء الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات موضوع الدراسة.

1- عرض نتائج الفرضيات:

1-1-عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على ما يلي: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان والمساندة الاجتماعية لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا. من اجل التأكد من صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون وكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (10): معامل الارتباط بين قلق الامتحان والمساندة الاجتماعية لدى أفراد العينة.

المتغيرين	العينة	قيمة معامل بيرسون	الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	القرار
قلق الامتحان المساندة الاجتماعية	140	-0,471	0,001	0,01	دالة

يتضح من خلال (10) بعد معالجة النتائج المتعلقة بالعلاقة بين قلق الامتحان والمساندة الاجتماعية لدى أفراد العينة عن وجود علاقة ارتباطية عكسية بين قلق الامتحان والمساندة. حيث بلغة قيمة (0,471-) وهي دالة احصائية عند مستوى الدلالة 0,01 إذا على ارتفع

مستوى القلق نقصت المساندة الاجتماعية وكلما زادت شبه المساندة الاجتماعية نقص قلق الامتحان منه نستنتج تحقق الفرضية الاولى التي مفادها: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين قلق الامتحان والمساندة الاجتماعية.

1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور، إناث) في الدرجة الكلية على مقياس قلق الامتحان لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا: لتوضح أثر الجنس على استجابات أفراد العينة نحو قلق الامتحان قمنا باستخدام اختبار teste (t) للعينات المستقلة نتائج التحليل الموضحة في الجدول الموالي:

الجدول (11): نتائج اختبار test (t) الفروق بين - الذكور والإناث وفق متغير قلق الامتحان.

المقياس	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	القيمة المحسوبة	مستوى الدالة	الدالة الإحصائية
قلق الامتحان	الإناث	93	24,83	29,75	0,97	0,019	0,01	غير دالة
	الذكور	47	38,79	26,59				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن المتوسط الحسابي لعينة الإناث سجل بقيمة (24,83) انحراف معياري قدر (29,75) في حين بلغ المتوسط الحسابي لعينة الذكور (38,79) بانحراف معياري قدر بـ (26,59) في مستوى قلق الامتحان وباستخدام (t) للفروق بين الجنسين.

هذه القيمة غير دالة إحصائية إلا أن قيمة الدالة المحسوبة (0,01) أكبر من مستوى الدالة (0,05) ومنه لم تتحقق الفرضية (2) من بحثنا وكشفت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في الدرجة الكلية على مقياس قلق الامتحان لدى تلاميذ المقبلين على الشهادة البكالوريا. لذلك ترفض الفرضية التي تنص على وجود فروق ونتقبل الفرض البديلة التي تنص على عدم وجود فروق دالة إحصائيا ببن الجنسين (ذكور، إناث) في الدرجة الكلية على مقياس قلق الامتحان لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على ما يلي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور، إناث) في الدرجة الكلية على مقياس المساندة الاجتماعية لدى تلميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

– لتوضيح أثر الجنس على استجابات الأفراد العينة نحو المساندة الاجتماعية قمنا باستخدام اختبار (T) للعينات المستغلة نتائج تحليل موضوح في الجدول الموالي.

الجدول (12): اختبار (T) لفروق من الذكور والإناث وفقا متغير المساندة الاجتماعية.

المقياس	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	القيمة المحسوبة	مستوى الدالة	الدالة الإحصائية
قلـــــق الامتحان	الإناث	93	1,34	13,01	3,570	0,00	0,01	غير دالة
	الذكور	47	2,75	18,87				

نلاحظ من خلال الجدول**(12)** أن المتوسط الحسابي للذكور سجل بقيمة (2,75) بانحراف معياري قدر بـ (18,87) في حيث بلغ المتوسط الحسابي الإناث بقيمة (1,34) بانحراف معياري قدر بـ (13,01) في مستوى المساندة الاجتماعية وباستخدام اختيار (t) teste للفروق بين الجنسين والذي قدر بـ (3,570) وهي قيمة دالة إحصائيا إلا أن قيمة (0,00) أصغر من مستوى الدلالة (0,01) ومنه توصلنا الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى تلاميذ المقبلين على الشهادة الى البكالوريا حسب الجنس لصالح وعليه تحققت الفرضية الثانية من بحثنا حسب متغير الجنس.

2- مناقشه وتفسير نتائج الفرضية :

2- 1-مناقشة وتفسير الفرضية الأولى :

بعد التأكد من وجود علاقة بين قلق الامتحان والمساندة الاجتماعية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا يمكن تفسير هذه النتيجة بأن التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لديهم درجة مرتفعة من قلق الامتحان كلما نقصت درجة المساندة الاجتماعية.

قلق الامتحان يؤدي بالتلاميذ إلى إعاقة الأداء ويشعرون بتهديد في مواقف التقويم والإحساس بالفشل فيظهرون دوافع إثارة بالقلق التى بدورها تثير استراتيجيات داخلية وخارجية لا علاقة لها بالأداء فينشغلون بها أكثر من انشغالهم بالامتحان مما يضعف في مستوى الأداء لديهم.

كما أن القلق المرتفع يعتبر عامل تفككك وتصدع في الشخصية التلاميذ، يشتت طاقتهم الجسمية والنفسية والمعرفية، كما أن التلاميذ ذوي القلق المرتفع لديهم مفاهيم أقل إيجابية نحو الذات أما حديثهم فمعظمه بعدم الأريحية والحيرة.

ولذلك لا يمكن أن نهمل دور الأسرة التربوية من زملاء الدراسة وأساتذة في دعم التلاميذ معنويا وتربويا من خلال المساعدة على فهم الدروس وشرحها وتخفيف من التوتر خاصة عند اقتراب موعد الامتحان هذا ما يقلق الهدوء والطمأنينة عند الأغلبية.

لم نجد دراسة تؤكد وتنطبق مع دراستنا الحالية لكن وجدنا دراسة تتشابه مع الدراسة الحالية وهي دراسة " قدور بن عباد هواريبه" بموافقة احداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات في قطاع الصحة العمومية بوهران وتوصلت نتائج الدراسة إلى علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط العام والمساندة الاجتماعية أي كلما كانت المساندة التي تتلقاها المرأة المتزوجة العاملة في قطاع الصحة العمومية كبيرة كان الضغط النفسي منخفض.

(قدور بن عباد هواريبه، 2010، ص 04)

2-2-مناقشة وتفسير نتائج الفرضة الثانية.

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (11) بين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان لدى تلاميذ المقبلين على الشهادة البكالوريا، باختلاف الجنسين ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى الإناث والذكور «لديهم نفس درجة قلق الامتحان وهذا راجع للضغوط الاجتماعية التي يتعرض لها تلاميذ هذ المرحلة (ذكور وإناث)، كالسعي للنجاح والمثابرة في نيل شهادة البكالوريا وأنهم يدرسون في مكان واحد وكل منهم بعيش في نفس المرحلة الدراسة النهائية.

كما يمكن تفسير النتيجة المتوصل إليها في الدراسة الحالية بإرجاعها إلى عامل ما بين أفراد العينة المدروسة واشتراكهما في العديد من المميزات من حيث الدراسة والعوامل المتشابهة مما جعلت الفروق بين الجنسين لا تؤثر على إدراكهم الحالة قلق الامتحان بشكل مختلف.

وهناك أيضا بدراسة تدعم الدراسة الحالية وهي دراسة "علاء جاد الشعراوي (1999) في دراسته التي هدفت إلى معرفة الفروق بين الجنسين في قلق الامتحان، وكل من عادات الاستذكار والأسلوب المفضل في التعلم، وكانت النتائج على عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في متغيرات الدراسة.

وكل هذه الفروق الراجعة إلى طبيعة حياة الجنسين في حد ذاتها فهما يعيشان نفس التحدي المستقبلي في مواجهة امتحان شهادة البكالوريا بالإضافة: الى الظروف الداخلية والخارجية التي تحيط بالتلميذ سواء ذكر أو أنثى فهو تؤثر عليها بنفس الدرجة مثل: الاحباطات والانتقادات والمقارنات التي تواجه التلميذ في حياته سواء من الأسرة أو الرفقاء أو الأساتذة والتي تزيد من قلق الامتحان لديهم.

ولكن هناك دراسات أفراد عكس الدراسة الحالية التي توصل إليها كأضم ولي أغا (1987) المتمثلة في وجود فروق دالة إحصائيا لمتغير أحسن في قلق الامتحان إذا اتضح أن الإناث

أكثر قلق من الذكور. وهذا ما أكدته دراسة ساعد وردته (2003) التي توصل على انه توجد فروق بين الجنسين وكانت لصالح الإناث أي أن الإناث أكثر قلق من الذكر.

كما قامت ري هامبرى "Hembree" (1988) بتحليل نتائج (562) دراسة تمت في مجال قلق الامتحان وانتهت إلى نتائج منها أن الإناث أعلى في مستوى قلق الامتحان عن الذكور وأن الفروق صغيره بين الجنسين في قلق الامتحان في السنوات الأولى من المرحلة الابتدائية ثم تتزايد سنة بعد أخرى.**(مفارري، 1991، ص 94)**

وترجع الباحثة السبب في وجود فروق بين الجنسين هي أن البنات يسهل عليهن الاعتراف بالقلق أكثر من الذكور لأنهم يتوقعون أن يسلكوا مثل الرجل بمعنى أن يتصرفوا بشجاعة.

2-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة :

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (12) تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى المساندة الاجتماعية، ويرجع نسب تحقيق الفروق لصالح الإناث لكونهن يمكن إلى العاطفة والدفء العائلي أكثر من الذكور ويرون أنها تكبر مصدر من مصادر إلا من الذي يحتاجه الإنسان، حيث أنهم يستمون العون من العائلة والأصدقاء.

هذا ما نتفق نتائج دراستا مع نتائج الدراسات التي أوضحت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى المساندة الاجتماعية أماني محمد (2010) التي توصل إلى وجود فروق لصالح الإناث.

وأيضا دراسة سوزان ديون وآخرون (1987) ودراسة كريسنا سيت (2004) دراسة اسم نايف الصرابر (2011) ودراسة عبد الرحمان (1994)، ودراسة أسماء السرسي وأماني عبد المقصود (2001) ودراسة جلاوي دليلة (2020) توصل إلى وجود فروق دالة إحصائيا في المساندة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بدلالة الجنس لصالح الإناث.

وتتعارض دراستنا مع دراسة بوعمامة يسمينه (2011) التي توصل إلى عدم وجود فروق في المساندة الاجتماعية تغري لمتصل الجنس.

الاستنتاج العام:

تتمحور هذه الدراسة حول العلاقة بين المساندة الاجتماعية وقلق الامتحان لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي.

وبعد الدراسة الميدانية وجدنا أن نتائج الدراسة دالة إحصائية، من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة تبين انه توجد علاقة دالة إحصائيا بين قلق الامتحان والمساندة الاجتماعية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث وجدنا أن معامل الارتباط وقيمة الدالة الإحصائية عند مستوى الدلالة المعتمد (0,01) وفسرنا بوجود العلاقة بينهما، وهذا ما يساعدهم على التخفيف من قلق الامتحان.

كما توصلت هذه الدراسة في الفرضية الثانية إلى عدم وجود فروق بين الجنسين (ذكور، إناث) من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص متغير قلق الامتحان وقد فسرنا ذلك بعون الإناث والذكور يمضون بنسبة متساوية من قلق الامتحان، هذا رابح للسعي للنجاح في شهادة البكالوريا.

كما توصل هذه الدراسة في الفرضية الثالثة على وجود فروق بين الجنسين (ذكور، إناث) من السنة الثالثة ثانوي فيما يخص متصل المساندة الاجتماعية وقد فسرنا ذلك بطور فئة الإناث يمكن إلى العاطفة والدفء العائلي أكثر من الذكور.

الاقتراحات:

- مساعدة التلاميذ على إدراك الأشياء الإيجابية بعضهم مع بعض ومع المعلمين.

- مساعدة التلاميذ الذين يعانون من قلق الامتحان والاهتمام بهم.

- ضرورة إقامة لقاءات دورية بواسطة المختصين النفسانيين المدرسين والأساتذة المقبلين على شهادة النهائية وهي البكالوريا لتحسيسهم بأن الامتحانات هي أي اختبار عادي يتطلب الاجتهاد وتنظيم الوقت فحسب.

- ضرورة العمل والتعاون بشكل مستمر بين الأسرة والمؤسسة التعليمية والتلاميذ لمنح الرعاية والتقليل من القلق الذي قد ينعكس سلبا عليهم.

- تشجيع الطلاب على ضبط الذات والتحكم في سلوكهم ومشاعرهم.

- التفاعل الايجابي لكل من المعا والطلاب مع عناصر بيئة التعلم.

- تعليم التلاميذ أسلوب التعلم من خلال الأخطاء.

خاتمة

خاتمة

تعد الدراسة الحالية إمداد لتلك الدراسات التي تناولت قلق الامتحان وعلاقته بالمساندة الاجتماعية، فهي تلعب دورا فعالا بالنسبة للمراهق المتمدرسين، وتعتبر احدى الركائز الأساسية التي يعتمد عليها لتحقيق من مستوى القلق، بالأخص أثناء اجتياز امتحان شهادة البكالوريا باعتباره موقف ضاغط، وهو بأمس الحاجة إلى مصدر الدعم والسند من قبل المجتمع الذي ينتهي إليه سواء من طرف الأسرة أو الأصدقاء أو المنظومة التربوية، معنوية كانت أم مادية، كلها تساعد في التقليل من قلق الامتحان.

لأنه يعتبر من المشكلات التي تواجه التلميذ وتعكس أثارها عليه، لذا وجب البحث في المصادر والأسباب التي تشكل قلق الامتحان.

وثم تطرقنا إلى الجانب النظري والميداني وتخلص أن الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة قلق الامتحان وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، وذلك لمتغير الجنس ذكر وأنثى وبناء مما سبق ومن خلال النتائج، ومن خلال قيامنا بالدراسة الميدانية نستنتج أن المساندة الاجتماعية تساعد التلاميذ على التقليل من قلق الامتحان.

وفي الأخير يمكن القول بأن النتائج التي توصلنا إليها تبقى في الحدود الزمنية والمكانية والبشرية لدراسة وفي حدود الأدوات المستخدمة في القياس وكذا الفروق التي أجريت فيها الدراسة وعينة الدراسة.

المراجع

المـراجع باللغة العربية:

- ابتسام سالم المزوغي (2011) "الفروق في الذكاء وقلق الامتحان بين الطلبة مرتضعي ومنخفضي التحصيل الدراسي"، المجلة العربية لتطوير التفوق العدد 3، ليبيا.

- إبراهيم معالي (2014) "أثر برنامج توجيه جمعي في تحسين الدافعية للدراسة وخفض قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الأساسية": دراسات العلوم التربوية المجلد 41، العدد 2، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية.

- أبو أسعد أحمد عبد اللطيف (2009) الإرشاد المدرسي الطبعة 01، عمان، الأردن، دار الميسرة.

- أبو أسعد أحمد عبد اللطيف (2009): الإرشاد المدرسي، الطبعة 01، عمان (الأردن) دار المسيرة.

- أحمد محمد الزغبي (2002)، الأمراض النفسية والمشكلات السلوكية والدراسية عند الأطفال، دار زهران للنشر والتوزيع.

- أحمد محمد الزغبي (2013) الأمراض النفسية والمشكلات السلوكية والدراسية عند الأطفال دار زهران للنشر والتوزيع الطبعة الأولى، عمان.

قائمة المراجع

- أحمد نبيل العزيز (2009)، التعامل مع الضغوط النفسية الطبعة 01، دار الشروق للنشر والتوزيع عمان الأردن.

- أسماء عبد الله العطية (2006) من الإرشاد السلوكي المعرفي للاضطرابات القلق لدى الأطفال، مؤسسة جورس الدولية الإسكندرية.

- الضامن منذر عبد الحميد (2003): الإرشاد النفسي، الطبعة 01، مكتبة الفلاح، الكويت.

- القاضي يوسف مصطفى (2020)، مناهج البحوث وبتابتها، الرياض، دار المريخ.

- المنجد في اللغة العربية والإعلام (1986)، دار المشرق، بيروت.

- جبران يوسف عاقل (2011)، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق الشخصي والاجتماعي، رسالة لنيل درجة الماجستير في علم النفس، قسم علم النفس، جامعة دمشق.

- جودت عزت الهادي السعيد حسن العزة (1999) مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، مكتبة دار الثقافة والتوزيع، طبعة 01، عمان.

- حامد عبد السلام زهران (2005)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ط4، القاهرة.

- حامد عبد السلام زهران: (2005) الصحة النفسية والعلاج النفسي، علم الكتب، الطبعة الرابعة، القاهرة.

قائمة المراجع

– حمد السيد محمد الزغمالوي (1998)، تربية المراهقين بين السالم وعلم النفس، مؤسسة الكتب الثقافية، مصر، الطبعة 04، العدد 18.

– خولة غيلاني وصفاء بليلة (2020)، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى تلاميذ الأيتام المتمدرسين بالطور الثانوي، رسالة ماجستير في علم النفس، جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي.

– رافدة الحريري، سمير الأمامي (2011) الإرشاد التربوي في المؤسسات التعليمية، دار المسيرة، عمان.

– رياض نايل الهاشمي (2002)، الإرشاد النفسية، مطابع الإدارة الياسية.

– زعتر نور الدين(2010)، سلسلة الأمراض النفسية، الطبعة الأولى.

– زعتر نورالدين، سلسلة الأمراض النفسية الطبعة الأولى.

– سليمة سايحي (2012) "قلق الامتحان وبعض العوامل المساعدة لظهوره لدى التلاميذ"، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد السابع، جانفي، جامعة محمد خيضر، بسكرة الجزائر.

– سميرة موسى البدري (2005)، مصطلحات تربوية ونفسية دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

– شارلز شيفر وآخرون (2008) مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساندة فيها دار الفكر ناشرون وموزعون، الطبعة الأولى، الجامعة الأردنية.

– شيماء أحمد محمد الدين موخى (2009)، المساندة الاجتماعية وعلاقتا بالموهبة الابتكارية للمراهقين رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في التربية، تخصص صحة نفسية، جامعة الزقازيق، كلية التربية قسم الصحة النفسية.

– عباس فيصل 1996، الاختبارات النفسية تقنياتها إجراءاتها، بيروت، دار الفكر العربي.

– علي عبد السلام (2000)، المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها، الطبعة 01، مكتبة النهضة.

– فاروق السيد عثمان (2001) القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.

– فؤاد أبو حطب محمد، يوسف الدين فهمي (1984) معجم علم النفس والتربية الجزء الأول، الناشر الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، مصر.

– قراج فاطمة، ابن سعيد مزهورة (2022)، مستوى المساندة الاجتماعية وعلاقته بالتحصيل الدراسي للمراهقين المتمدرسين في السنة الثالثة ثانوي، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه مدرسية.

قائمة المراجع

– أبو هاشم السيد محمد (2010)، النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية.

– محمد حسين غانم (2006) الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية، مكتبة الأنجلو المصرية، الطبعة الأولى.

– محمد حسين غانم: (2008) علم النفس العام الدار الأولية للاستثمارات الثقافية، القاهرة.

– مريم سليم (2002)، علم النفس النمو، دار النهضة العربية، لبنان.

– مشعان، ربيع الهادي والفول إسماعيل محمد (2007)، المرشد التربوي ودوره الفعال في حل مشاكل الطلبة، الطبعة 01، عمان الأردن، دار علم الثقافة للنشر.

– مصطفى الضباطي وآخرون (2010) "دافع الإنجاز وعلاقته بمستوى قلق الاختبار ومستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية، دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية الزقازيق، العدد 68، مصر.

– معجم الرائد (1992)، دار الملايين بيروت، الطبعة 07.

– نبيلة عباس الشوريجي، (2003) المشكلات النفسية للأطفال وأسبابها وعلاجها، دار النهضة العربية، الطبعة الأولى القاهرة.

– بنان صارة وسلمى شهيناز(2022).

- حابس مريم وبن عريبة مروة (2020) "قلق الامتحان و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي "جامعة 08 ماي 1945 قالمة الجزائر.

المراجع باللغة الأجنبية:

- Aution et Russell (1999), Social psychological aspects American journal of psychiatry voll 138.

- Caplan C.D (1981), Mastery of stress, Psychosociel Aspects, Amen. J. Psychist vol 52n04.