

جامعة ابن خلدون-تيارت
University Ibn Khaldoun of Tiaret



M

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
Faculty of Humanities and Social Sciences
قسم علم النفس والفلسفة والأورطفونيا
Department of Psychology, Philosophy, and Speech Therapy

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر الطور الثاني ل.م.د.
تخصص علم النفس المدرسي

العنوان

المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى اساتذة التعليم الابتدائي للغة الإنجليزية
دراسة ميدانية لدى أساتذة التعليم الابتدائي للغة الإنجليزية

إشراف:
د. دوارة أحمد

إعداد:
عمور ليندة

لجنة المناقشة

الصفة	الرتبة	الأستاذ (ة)
رئيسا	أستاذ مساعد أ	د.عقريب ربيعة
مشرفا ومقررا	أستاذ التعليم العالي	د. دوارة أحمد
مناقشا	أستاذ محاضر أ	د. بوراس كهينة

الموسم الجامعي: 2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الشكر الاول والاخير لله عز وجل الذي منا علينا بالعافية والتوفيق والعزيمة لإنجاز هذه المذكرة ووجه لنا بالعافية والتوفيق والعزيمة لإنجاز هذه المذكرة ووجه لنا القوة والصبر على تحمل المشقة فالحمد لله حمدا كثيرا يوافي نعمة ثم الشكر لأصحاب الفضل الكبير امي رحمها الله واهلي واساتذتي الذين كانوا السند القوي لي حفظهم الله ورعاهم.

اتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور " دواتة أحمد " المشرف على هذا البحث الذي تعلمنا منه الكثير .

ووفاء وامتناني بالفضل لأهل الفضل والمعرفي بالجميل لأهل الجميل ، اتقدم بالشكر الجزيل لكل من اثرني بعمله وفكره إلى كل من وقف بجوارتي.

كما اشكر مدرسة ساسي عبد القادر على حسن الاستقبال لإجراء الدراسة الميدانية واسأل الله ان يوفقهم جميعا وان يسرهم الخير والفلاح

وجزاهم الله عنا كل خير .

أقرب الناس إلى الله

بسم الله ابدأ كلامي الذي بفضلته وصلت لمقامي هذا الحمد

والشكر على ما أتاني

اهدي عملي هذا الي:

والدتي الكريمة رحمها الله.

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة نوع العلاقة بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية لأساتذة التعليم الابتدائي للغة الانجليزية بمؤسسة ساسي عبد القادر تيارت، واعتمدنا على المنهج الوصفي والارتباطي وطبقت على عينة قدرها 30 استاذ واستاذة تم اختيارهم بطريقة قصدية وتم استخدام الأدوات التالية: مقياس المناعة النفسية للباحث أحمد عبد الوهاب ابو حليمة والمساندة الاجتماعية لعطاف ابو غالي (2012) ومن أهم النتائج المتحصل عليها من هذه الدراسة هي:

- توجد علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية لاساتذة التعليم الابتدائي للغة الانجليزية لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية لاساتذة التعليم الابتدائي للغة الانجليزية تعزى لمتغير الخبرة المهنية
- مناعة الأساتذة للغة الانجليزية عالية بسبب الدعم الذي يتلقونه في محيطهم المهني والاسري.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية، المساندة الاجتماعية، التعليم الابتدائي، أساتذة اللغة الإنجليزية.

Abstract :

The current study aimed to find out the type of classification between popular applications and social support among primary education teachers in the English language at the Sassi Abdul Qadir jaidat Foundation. We relied on the descriptive application and applied it to form 30 drawing that were intentionally selected using the following tools : the Easy applications scale and the social Support measure the most important results are : there is a correlation between psychological technology and social support Teachers' immunity towards the English language is high because of the Support they receive in their professional and family surroundings.

keywords : psychological immunity , social support , primary education , english language teachers.

فهرس المحتويات:

الصفحة	فهرس المحتويات
	شكر وتقدير
	اهداء
	ملخص الدراسة
	فهرس الدراسة
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	قائمة الملاحق والمراجع
أ	المقدمة
الفصل الأول: الإطار النظري للدراسة	
4	1- إشكالية الدراسة
5	2- التساؤلات
5	3- فرضيات الدراسة
6	4- اهداف الدراسة
6	5- أهمية الدراسة
6	6- التعريفات الإجرائية المصطلحات
7	7- الدراسات السابقة والتعليق عليها
10	8- اسباب اختيار الموضوع
الفصل الثاني: المناعة النفسية	
12	تمهيد الفصل
12	1- الخلفية التاريخية لتطور مفهوم المناعة النفسية
13	2- تعريف المناعة النفسية والأسس التي بنيت عليها هذا التعريفات
15	3- الخصائص العامة التي تميز المناعة النفسية وسمات المتصفين بها
16	4- أنواع المناعة النفسية وأهميتها

17	5- ابعاد ومكونات المناعة النفسية
19	6- اهداف ووظائف المناعة النفسية
20	7- اعراض فقدانها والعوامل المؤثرة على تقويتها
20	8- النظريات المفسرة للمناعة النفسية
24	9- ايجابيات وسلبيات المناعة النفسية
26	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: المساندة الاجتماعية	
28	تمهيد الفصل
29	1- المساندة الاجتماعية تاريخيا
29	2- تعريف المساندة الاجتماعية وشروطها من خلال التعريف
31	3- أنواع المساندة الاجتماعية وطرق تقديمها
34	4- أهمية المساندة الاجتماعية وأبعادها
37	5- أدوار المساندة الاجتماعية ووظائفها
40	6- الفرق بين المساندة المدركة والمساندة المتلقاة والعوامل المؤثرة على إدراك المساندة
42	7- مصادر المساندة الاجتماعية وانماطها
43	8- النظريات والنماذج التي فسرت المساندة الاجتماعية
47	9- الآثار السلبية والإيجابية للمساندة الاجتماعية
49	10- المساندة الاجتماعية في الإسلام ومظاهرها
56	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
58	تمهيد
58	أولاً: الدراسة الاستطلاعية
58	1- أهداف الدراسة الاستطلاعية
59	2- منهج الدراسة
59	3- محددات الدراسة

59	4- عينة الدراسة
59	5- ادوات الدراسة
71	ثانيا: الدراسة الأساسية
71	1- الأساليب الإحصائية
الفصل الخامس : عرض ومناقشة النتائج	
74	1_ عرض ومناقشة نتائج الدراسة
74	2_ عرض ومناقشة نتائج الفرضية الاولى
75	3_ عرض ومناقشة الفرضية الثانية
78	4_ عرض ومناقشة الفرضية العامة
79	الاقتراحات المقدمة
81	الخاتمة
83	قائمة المصادر والمراجع
89	قائمة الملاحق

قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الفرق بين المساندة المدركة والمساندة المتلقاة	41
02	الآثار الإيجابية والسلبية للمساندة الاجتماعية	48
03	توزيع أفراد العينة حسب الجنس	60
04	يمثل درجات استبيان المناعة النفسية	61
05	يبين طول فئات استبيان المناعة النفسية ومستواها	62
06	يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس المناعة النفسية	62
07	يوضح ثبات مقياس المناعة النفسية بطريقة التجزئة النصفية	65
08	يبين مستوى الثبات لمقياس المناعة النفسية بطريقة الفا كرونباخ	66
09	يمثل درجات استبيان المساندة الاجتماعية	66
10	يبين طول فئات استبيان المساندة الاجتماعية ومستواها	67
11	يوضح صدق الاتساق الداخلي لاستبيان المساندة الاجتماعية	67
12	يوضح ثبات استبيان المساندة الاجتماعية بطريقة التجزئة النصفية	70
13	يبين مستوى الثبات لاستبيان المناعة النفسية بطريقة الفا كرونباخ	70
14	يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس	71
15	يبين توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية	71
16	يبين نتائج اختبار T.test لمتغير الجنس	74
17	يبين نتائج اختبار Anova F لمتغير الخبرة	76
18	يوضح اختبار وتحليل الفرضية العامة	78

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل نموذج الوقاية من المشقة	46
02	يمثل الأثر الرئيسي للمساندة الاجتماعية كما صورته كابلان وآخرون	47

مقدمة

المقدمة :

الحياة تعتمد على التفاعلات والتغيرات التي نعيشها باستمرار ، فالتطور السريع ومحاولة الانسان مواكبة تلك التغيرات جعلته يسعى دوماً إلى الارتقاء بمستواه لكنه يواجه الكثير من الضغوطات النفسية سواء في عمله أو وسط المجتمع أو عائلته لانه يعيش واقعا صعبا يواجه فيه تحديات كثيرة مع ضغوط الحياة والأعباء والأزمات يصبح الفرد أكثر عرضة للاضطرابات الا ان الناس يختلفون في تفسيره للواقع وفي تعاملهم مع الاحداث والظروف كما يختلفون في توجهاتهم نحو المستقبل ،فالبعض يتمتع بالمناعة النفسية التي تشكل درعا واقيا يساعده على مواجهة هذه الضغوط و الازمات وتكوين اتجاه إيجابي نحو المستقبل،بينما البعض الآخر يفقد للقدر الكافي من المناعة النفسية ولديه اعتقاد كبير ان المستقبل يحمل له كل شر وسوء ،والمناعة النفسية مفهوم ظهر بناءا على قائمة مكونة من سمات شخصية إيجابية مقاومة لمواجهة الضغوط وتعبر عن مصادر قوة الشخصية في المواجهة ومرونة الأنا في التعامل مع المشكلات والتحديات والتوجه نحو الهدف حيث تعمل هذه المصادر كأليات معرفية تكمن وراء العديد من الانفعالات الإيجابية بما تقوم به من دور فعال في الحياة الفرد من خلال حمايته من الضغوط الحياتية اليومية وتزويده بالخبرات والمعارف ، وما يتلقاه الفرد في عمله من مساندة من خلال زملائه في العمل ودعم عائلته له او أصدقائه بالمساندة الاجتماعية للفرد تعتبر المحفز الأساسي لبناء قيمة أعلى من المناعة النفسية له ورفع قدرته على التأقل، لهذا سلطنا الضوء على بحثنا هذا من خلال جانبين تطبيقي ونظري وهو كالاتي:

ولأجل دراستنا تطرقنا الى خمسة فصول:

- **الفصل الاول:** المدخل العام لدراسة والذي شمل (الإشكالية والتساؤلات والفرضيات واهم الدراسات السابقة).
- **الفصل الثاني:** الذي المحور حول تعريف المناعة النفسية وأبعادها ووظائفها والنظريات المفسرة لها وغيرها من عناوين....الخ.
- **الفصل الثالث:** الذي تمحور حول تاريخ المساندة الاجتماعية وتعريفه وأنواعها وأهميتها وغيرها من ذلكالخ.

- الفصل الرابع: الجانب التطبيقي.
الدراسة الاستطلاعية والأساسية ومحددات الدراسة... الخ
- الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة.

الفصل الأول

الفصل الأول: الإطار النظري للدراسة.

- 1- المقدمة.
- 2- مشكلة الدراسة.
- 3- أسئلة الدراسة وفرضياتها.
- 4- أهداف الدراسة.
- 5- أهمية الدراسة.
- 6- التعريفات الإجرائية للمصطلحات.
- 7- الدراسات السابقة والتعليق عليها.
- 8- أسباب اختيار الموضوع.

1- مشكلة الدراسة:

تعد المناعة النفسية مصطلح معاصر اصبح استخدامه منتشرا في الآونة الاخيرة لما يتفاعل مع المجالات الحياة كافة سواء الاجتماعية، أم الاقتصادية ام المهنية أو السياسة حتى أصبح الاهتمام به بعد كثرة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها الأساتذة في بيئة عملهم لذا نلاحظ بيئة القطاع التعليمي _حسب الباحثة_ ان ما يواجهونه من ضغوط العمل وطريقة التعامل مع الحالات الحرجة مثل تلاميذ ذوي الحالات الخاصة يكون اصعب عليهم مما يطلب منهم الكثير من بذل مجهود وتصرف بحذر شديد لإرسال وتبليغ لهم معلومات الدرس ، إذ أن المساندة الاجتماعية هي الارساء الحقيقي لتعامل وتخفيف عنهم لأجل خلق سبل ذات مستوى إيجابي ومفعم بالحياة النشيطة والرضا.

وايضا تعريف آخر لها: ويرى علي ان مفهوم المناعة النفسية ظهر بناء على قائمة مكونة من سمات الشخص الايجابية لمواجهة الضغوط وتعتبر هذا السمات عن مصادر قوة الشخصية في المواجهة ومرونة الأنا في التعامل مع المشكلات والضغوط والتوجه نحو الهدف حيث تعمل هذه المصادر كآليات معرفية تكمن وراء من الانفعالات الايجابية بما تقوم به من دور علاجي أو وقائي من خلال استبعاد الخبرات السلبية أو تجنبها كليا (علي،2013: ص867). وبالتالي فإن المناعة النفسية نظام متكامل متعدد الأبعاد، سواء الأبعاد المعرفية أو الدافعية أو السلوكية لشخصية والتي من شأنها أن تعطي الفرد مناعة ضد الضغوط والمحن والكوارث بل وتعمل كأجسام مضادة لمقاومة مثل هذه الضغوط لحماية وتحصين النفس من الأضرار والاجهاد (حليم،2021: ص267).

لذا استنادا لما سبق وجدت الباحثة ان تسليط الضوء عن المناعة النفسية عند اساتذة التعليم الابتدائي للغة الانجليزية لتدعيم الأفكار الإيجابية وتقوية روح الاستاذ العامل لمواجهة الضغوط النفسية بكل اشكالها التي يعانون منها، والأهم من هذا ان المساندة الاجتماعية ودعمهم من طرف اقربائهم واصدقائهم والإدارة يعزز لهم إمكانية المهام المنطوية لهم على أكمل صورة، ولتطوير العمل التدريسي لأجل توضيح صورة الاستاذ للإدارة والمجتمع المدني على اساس صحيح أن ما يقدم من طرفهم هو محاربة للعلم والتعليم وإخراج جيل متطور ومثقف خالي من كل العلل، وبحكم اهتمام الباحثة لأساتذة التعليم الابتدائي للغة الانجليزية وجدت أن أهمية

المناعة النفسية وتأثير التوتر والقلق والضغوط النفسية، بحاجة إلى المساندة الاجتماعية من طرف الإدارة وزملاء العمل للقيام بمهامهم دون مشاكل ،وهذا ينعكس بشكل مباشر أو غير مباشر على الضغوط النفسية بمجالاتها كافة وبالتالي انعكاس المساندة الاجتماعية لديهم، مروراً بالمناعة النفسية بدرجاتها ومكوناتها ولماذا على ذلك وجدت الباحثة ان من الأهمية التعرف على المناعة النفسية من خلال علاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى اساتذة التعليم الإبتدائي للغة الانجليزية بالمؤسسة ساسي عبد القادر تيارت.

2- أسئلة الدراسة وفرضياتها:

بناء على ما تقدم تتلخص مشكلة الدراسة في: هل المساندة الاجتماعية تؤثر في المناعة النفسية للأساتذة التعليم الإبتدائي للغة الانجليزية؟

وعليه ستجيب الدراسة عن الاسئلة التالية:

- السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى اساتذة التعليم الإبتدائي للغة الانجليزية تعزى لمتغير الجنس
 - السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمناعة النفسية لدى الأساتذة والاستاذات تعزى لمتغير الخبرة المهنية
 - الفرضية العامة: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية لاساتذة التعليم الإبتدائي للغة الانجليزية؟
- كما تسعى الدراسة الحالية إلى اختبار الفرضيات التالية:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى اساتذة التعليم الإبتدائي للغة الانجليزية تعزى لمتغير الجنس.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية لاساتذة التعليم الإبتدائي للغة الانجليزية تعزى لمتغير الخبرة المهنية.
- 3- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية لاساتذة التعليم الإبتدائي للغة الانجليزية.

4-اهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى بقاء نموذج نظري مقترح بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية ومن ثم التحقق من صحة النموذج من خلال التأثير المباشر وغير المباشر للمناعة النفسية على المساندة الاجتماعية كما تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير المساندة الاجتماعية على اساتذة التعليم الإبتدائي للغة الانجليزية.

5-أهمية الدراسة:

اكتسبت الدراسة اهميتها من الناحيتين النظرية والتطبيقية:

- تقديم مفهوم عن المناعة النفسية ودراسة تأثيرها على اساتذة التعليم الإبتدائي للغة انجليزية.
- تقديم مفهوم المساندة الاجتماعية وأنواعها ومصادرها ووظائفها ونماذج مفسرة لها.
- تتضح أهمية الدراسة في أهمية المساندة الاجتماعية من خلال التأثير الإيجابي في رفع مستوى المناعة النفسية للأساتذة مما يجعلهم على درجة الرضا بالحياة.
- يمكن أن تسهم الدراسة في إثراء الموضوع من وجهة النظر المعرفية لفهم طبيعة المتغيرات الدراسة وفهم العلاقة بينهما لتشكل إطار نظرياً لدراسات اللاحقة.
- تقديم المقترحات والتوصيات التي من شأنها أن تنمي وتعزز المناعة النفسية وتقدم الدعم الاجتماعي لهؤلاء الأساتذة.
- توفير بيانات وصفية تساعد في بناء اي برامج إرشادية تعمل على الدعم الاجتماعي وخفض مستوى السلبي لهم والترقية على التوعية والنصح لأجل توفير جو ملائم للأساتذة من خلال ترفيتهم وتوفير لهم بيئة الراحة لتقديم عملهم على أكمل صورة.

6-التعريفات الاجرائية للمصطلحات:

- المناعة النفسية: **psychological stress**.

هي قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة لضغوط والتهديدات والمخاطر، والاحباطات والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد

الذاتية، والامكانيات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الايجابي والابداع، وحل المشكلات وضبط النفس، والتحدي والمثابرة والفاعلية (زيدان، 2013، ص817).

- **التعريف الإجرائي:** المناعة النفسية هي الفكرة التي تتشكل داخلنا نعيشها مما نواجهه سواء بالسلب أو الايجاب من أفكارنا ويعكس هذا بالفعل عن طريق تصرفاتنا ويتم ترجمتها على الجسم تلقائيا وتصرف بذلك في الواقع المعاش لنا.

المساندة الاجتماعية: تتفق غالبية التعريفات الخاصة بالمساندة الاجتماعية بأنها دعم من قبل الآخرين المحيطين بالفرد ماديا أو معنويا بهدف اعانته على مواجهة ضغوط الحياة ويعرف علي عبد السلام (2005، 12) المساندة الاجتماعية بالدعم المادي والعاطفي الذي يستمده الفرد جماعة الأسرة، الأصدقاء او زملاء العمل في المواقف الصعبة التي يواجهها في حياته وتساعده على خفض الآثار النفسية السالبة الناشئة عن تلك المواقف وتساهم في الحفاظ على صحته النفسية والعقلية.

- **التعريف الإجرائي:** درجة شعور الفرد يتوافر المشاركة العاطفية والمساعدة المالية والعملية من جانب الأسرة، الاقارب، الأصدقاء، زملاء العمل، رؤساء العمل وكذلك وجود من يزودونه بالنصيحة والإرشاد من هؤلاء الافراد ويكون معهم علاقات اجتماعية وتساوي هذه الدرجة مجموع استجابات الفرد على مقياس المساندة الاجتماعية المستخدم في الدراسة الحالية.

7-الدراسات السابقة:

تعد الدراسات السابقة من العناصر الأساسية والمهمة عند قيام بإنجاز اي دراسة علمية جديدة حيث يتم جمع مختلف الدراسات التي لها علاقة مباشرة والمتغيرات المتناولة في الدراسة ورغم أن المتغيرين المتناولين في الدراسة الحالية حديثين نسبيا في مجال الأبحاث النفسية الا انه من الصعب حصر تراكمات الدراسة حولهما والتوليف بينهما بشكل دقيق، ولكن مراجعة ما تم التوصل إليه وما أمكن الاستفادة من ذكره لغرض الاستفادة من أدبيات البحث والتراث النظري للمتغيرات المتناولة والمنهج المستخدم العينة والنتائج المتوصل إليها في الدراسات التي سبقتنا وكذلك في استيضاح مشكلة البحث وصياغة فروض بحثية وتبني المنهجيات المناسبة.

1. _دراسة تمارا مشهور صايل حلبي:المشكلات التي يواجهها معلموا المرحلة الأساسية الدنيا في تدريس اللغة الانجليزية في مدارس مديرية نابلس الحكومية قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في المناهج وطرق التدريس بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية نابلس (2015) ، كانت إشكالية بحثها ما درجة المشكلات التي تواجه معلمي اللغة الانجليزية بالمرحلة الأساسية الدنيا في مديرية نابلس.
2. _دراسة ماري كليرتيشي بولا موتتي: في جامعة كينك تروسي ريفير(2015) : تعليم وتعلم اللغة الانجليزية لغة ثانية في المرحلة الابتدائي في موريسي القضايا الحالية وآفاق المستقبل ماجستير في التعليم (ماجستير) وجاءت على ما هو تثار معلمي اللغة الانجليزية كلغة ثانية عن الطلاقة الشفوية لتلاميذ في السنة السادسة من المدرسة الابتدائية والسياق الذي يدرس فيه والبرنامج التربوي والممارسة التيستخدمونها، اهداف الدراسة إلى توثيق وتوضيح سياق تدريس اللغة الانجليزية في بيئة تلائم المعلمين والتلاميذ دون ضغوط ودعم معلمي اللغة الانجليزية وهي من العوامل المهمة المسيرة لتعلم اللغة الانجليزية بسهولة .
3. ونذكر أيضا دراسة الاعجم واخرون ،2013، استهدفت البحث إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية، والعلاقة بينهما لدى طلبة الجامعة حسب متغير الجنس والتخصص وتكونت عينة الدراسة من 630 طالبا من كليات جامعة ديالي وتوصل البحث إلى النتائج التالية: أن طلبة الجامعة يتمتعون بمناعة نفسية ومساندة اجتماعية وان هناك فروق في مستوى المناعة النفسية بين الذكور والاناث وكانت لصالح الذكور وبين التخصص العلمي والتخصص الانساني وكانت النتيجة لصالح التخصص العلمي وفروق في مستوى المساندة الاجتماعية بين الذكور والاناث وكانت النتيجة لصالح الاناث وعدم وجود فرق بين التخصص العلمي والتخصص الانساني وتبين وجود علاقة إيجابية بين المساندة الاجتماعية والمناعة النفسية.
4. دراسة الرشيدى، (2018): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الدعم الاجتماعي المدرك لدى طلاب كلية في جامعة القصيم، وقد تكونت عينة الدراسة من 228 طالب وطالبة من طلبة كلية التربية في جامعة القصيم في المملكة العربية

السعودية واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن مستوى الدعم الاجتماعي المدرك لدى طلاب كلية التربية في جامعة القصيم كان متوسطا وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة لأثر النوع الاجتماعي فجاءت الفروق لصالح الذكور.

5. دراسة الشاوي، (2018): هدفت لتعرف على مستوى المناعة النفسية ومستوى الكفاءة الذاتية لدى عينة 200 من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية كما هدفت لتعرف على الفروق في المستوى المناعة النفسية والكفاءة الذاتية بين الطلبة وفقا لمتغير التخصص الدراسي 98 طالبا من قسم علم النفس و102 طالب من علم الاجتماع والخدمة الاجتماعية استخدمت دراسة المنهج الوصفي وتمثلت أهم النتائج في وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الدرجة الكلية للمناعة النفسية والدرجة الكلية للكفاءة الذاتية ومستوى المناعة النفسية لطلبة كلية العلوم الاجتماعية جاء مرتفعا.

6. دراسة ابو الوفاء(2018): هدف هذا البحث إلى كشف عن مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة والكشف عن القدرة التنبؤية للميكانيزمات الدفاعية في التنبؤ بمستوى المناعة النفسية التي تتمتع بها طلاب الجامعة عند عينة (306) من الطلبة الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة جنوب الوادي وظهرت النتائج المستوى متوسط في المناعة النفسية أن هنالك ارتباط ضعيف بين مستوى المناعة النفسية ومستوى الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية.

التعليق عليها:

قد شاركت هذه الدراسة مع دراستنا في نفس الأسباب التي دعت إلى دعم ومساندة استاذ اللغة الانجليزية وذلك من خلال حماية مناعته النفسية لأجل تقديم أفضل لتعليم الابتدائي من خلال ان اللغة الانجليزية لغة جديدة تم إدراجها في التعليم الأساسي وهي لغة عالمية تحتاج اهتماما واسعا من خلال الباحثين والمعلمين لأنها تستخدم في الغرب والشرق بكثرة لأنها لغة تواصل العالم .

8- اسباب اختيار الموضوع:

1. يعتبر موضوع جديد لأول مرة يطرح على مستوى الكلية.
 2. لمساعدة الاساتذة والتكفل بهم من خلال تقديم المساندة الاجتماعية لهم عن طريق تطوير برامج دعم الصحة النفسية وبناء المناعة النفسية برامج كهذه تشمل ورش عمل.
 3. تبيان مدى أثر المساندة الاجتماعية من محيط البيئة ومدى تأثيره بالإيجاب أو السلب للأستاذ وخاصة مدرس اللغة الانجليزية الذي يتم لأول مرة إدماجه في الابتدائية ليكون خطوة بناءة لمستقبل جيد للأجيال والأستاذ.
- رغبتي وميولي الشخصي لخوض تجارب جديدة تكون قيد الدراسة لأول مرة.

الفصل الثاني

الفصل الثاني: المناعة النفسية.

تمهيد الفصل.

- 1- الخلفية التاريخية لتطور مفهوم المناعة النفسية.
- 2- تعريف المناعة النفسية والاسس التي بنيت عليها هذا التعريفات.
- 3- الخصائص العامة التي تميز المناعة النفسية وصفات المتسمين بها.
- 4- أنواع المناعة النفسية وأهميتها.
- 5- أبعاد ومكونات المناعة النفسية.
- 6- أهداف ووظائف المناعة النفسية.
- 7- أعراض فقدانها والعوامل المؤثرة على تقويتها.
- 8- النظريات المفسرة للمناعة النفسية.
- 9- إيجابيات وسلبيات المناعة النفسية.

خلاصة الفصل.

تمهيد الفصل.

تعد المناعة النفسية من المصطلحات العلمية التي ظهرت حديثاً ولاقت قبولا في الأوساط العلمية وكشفت الكثير من أسباب القصور والضعف من النواحي الفكرية والنفسية والجسدية، فقد ظهرت نظريات تفسر عمل المناعة النفسية نتيجة الدراسات العلمية التي أجريت في مجال العلاقة بين العقل والبدن، مما تبين أن الإنسان لديه مناعة نفسية لحماية الجهاز النفسي لديه من الضغوطات والأزمات النفسية ووظيفتها في التغلب على مختلف الضغوطات الانفعالية التي تهدد اختلال التوازن النفسي له مثلها مثل المناعة الجسدية التي تلعب دور الحماية البيولوجية للإنسان حيث تقييه من مختلف الامراض العضوية، وهذا لا يعني بأن كل جهاز يعمل على حدى بل هي علاقة تأثير وتأثر بينهما.

تعتبر المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإنسان على أن يتغلب على مختلف التحديات وتجاوز العثرات لتحقيق النجاحات، حيث تؤثر بدرجة كبيرة على اعتقاده بقدراته ودرجة صموده أمام التحديات

1- الخلفية التاريخية لتطور مفهوم المناعة النفسية.

اضحت العناية والاهتمام بالمناعة النفسية وبناء شخصية سليمة للأفراد موضع اهتمام المسؤولين والمهتمين بعلم النفس، فهو العنصر الرئيسي والمكون الأساسي للصحة النفسية، باعتبار ما يميز به هذا العصر من خلال دخوله في عوامل الحروب النفسية لدرجة جعلت الكثير من الافراد في المجتمعات يقعون في سجون داخلية ناتجة عن عدم ادراكهم لتلك الضغوطات، وأصبح يسيطر على الكثير من سلوكيات الافراد المحور السلبي في ذاتهم.

وقد أعيد النظر في الأفكار التقليدية وتغيرت النظرة إلى الاضطرابات النفسية ونضج الاهتمام بالنظرة الإنسانية ورفعت الحواجز، وقد ازداد الاهتمام بالصحة النفسية والتركيز على المناعة النفسية وظهور ثورة العلاج بالصدمات ليشمل النواحي النفسية والاجتماعية، وتطورت الدراسات والبحوث النفسية، وتوصل علماء النفس الحديث إلى أن الصحة النفسية مرتبطة بالضغوط البيئية، والذي يشكل نظام المناعة النفسية ليكون أحد عوامل الشخصية المهمة. وبدأ الاهتمام بالجانب الوقائي للفرد من خلال التركيز على الوقاية واتخاذ الوسائل ضد العوامل التي تؤدي إلى تعرض الفرد لمشاعر الاضطرابات النفسية، أما الآخرون في علم النفس فقد توجهوا إلى

حل تلك الضغوطات التي يعاني منها الفرد من خلال الجانب العلاجي. إن القوة التي تسمح للإنسان بالتغلب على التحديات وتجاوز العقبات، هي التي تعمل على توجيه التعامل مع الضغوطات التي تملأ حياته، وذلك من خلال استدراك مفاهيم جديدة في هذه المرحلة التي يعيش بها الأفراد. إن ظهور المناعة النفسية جاءت لظهور عدة تيارات فكرية اهتمت بالفرد للتغلب على المشكلات التي تقف أمامه، والذي يسعى دائما إلى تطوير ذاته لتوافقه داخليا أولا، ومع المحيط الذي يعيش فيه ثانيا (جبريني، 2020، ص 16/15).

ومنه نستنتج أن كثرة الضغوطات التي تحيط بالأفراد تحتاج إلى مواجهتها بالمناعة النفسية للأفراد لأنهم يمتلكون من المقومات الداخلية ما يجعلهم قادرين على مواجهة الأحداث الصعبة والتحديات اليومية، وأن المناعة النفسية تجعل الفرد شخصا إيجابيا ومنتجا من أجل مجتمعه، وتزيد من قدرته على مواجهة الشدائد والأزمات والإحباط، والتعامل معها بكفاءة بدل الهروب منها.

2-تعريف المناعة النفسية والاسس التي بنيت عليها هذا التعريفات.

أولا: تعريف المناعة النفسية.

يعد مفهوم المناعة النفسية أحد أهم التوجهات الإيجابية في علم النفس، وقد تزايد الاهتمام به على أنه مصطلح يعني مقاومة الضغط والشد النفسي والجسمي، فهو من العمليات الوقائية التي تعني قدرة الانسان على التغلب على المواقف الضاغطة، فالمناعة النفسية تحمي الافراد من الامراض المرتبطة بالضغط كضغط الدم والسكري والاكتئاب والانهايار وغيرها (عروج، 2021، ص1168).

المناعة لغة كما في القاموس المحيط: الحصانة أو التحصين والوقاية والحماية والمقاومة (جابر عبد الحميد، 2021، ص 342).

تعرف لغة وحسب المعجم الوسيط بأنها الحصانة ضد الشيء ومقاومته وهي عكس العدوى (محيوز، 2021، ص 1224). كما تعني: الحصانة، التحصين، الحماية، الدفاع النفسي، المرونة، الصلابة، الطاقة النفسية والكثير من المصطلحات ذات العلاقة (عروج، 2021، ص1168).

أما اصطلاحاً فيعرفها " Dubey & Shahi " : بأنها قدرة الفرد على مواجهة الضغوط واستخدام جميع المصادر النفسية لمواجهة أحداث الحياة السلبية، كما أنها سمة إنسانية تظهر من خلال القدرة على التحكم في الظروف البيئية والتعامل معها (بكيس، شويعل، 2022، ص 241).

فحسب "Olah": هي نظام موحد متكامل لأبعاد الشخصية المعرفية والسلوكية والانفعالية والاجتماعية والبيئية التي تعمل كمصادر مرنة ومقاومة تنمي قدرة الشخص ومقاومته وحصانته النفسية على تحمل الاجهاد والتهديدات والتوتر والضغوط النفسية والجسمية التي تواجهه فهي تعمل كمضادات نفسية من أجل تحقيق التوافق والصحة النفسية (محيوز، 2021، ص 1224).

كما يمكن القول على أنها منظومة عقلية من الأفكار المنهجية، القادرة على إنتاج الأفكار المضادة للأفكار المدمرة للفرد، أو المجتمع ومن خلالها يكتسب الفرد منهجا فكريا موضوعيا يستخدمه في توليد الأفكار المضادة للأمراض النفسية والأفكار التدميرية (مأمون، صادمي، 2023، ص 690). يمتلك الفرد نظاما مناعيا نفسيا، الذي من شأنه أن يجعل الفرد أكثر قدرة ومرونة على مواجهة الضغوط النفسية والتحديات في حياته اليومية. وتوجد المناعة النفسية لدى الانسان بوجود المناعة البيولوجية جنبا الى جنب للحفاظ على التوازن والصحة النفسية والجسدية (محمد خان، 2022، 130).

ثانيا: الأسس التي بنيت عليها التعريفات.

بالرغم من تعدد التعريفات التي توصل إليها العلماء عن المناعة النفسية والتعريفات ذات العلاقة بيها، إلا أننا رأينا أنه لا بد من توضيح الأسس التي بنيت عليها تعريفات المناعة النفسية والتي أطلق عليها روافد المناعة النفسية وهي كالتالي (سيد علي عبد الحميد جوهر، 2021، ص 93):

- الرافد الأول: علم نفس الصحة Health Psychology :

ويهتم بتأثير الانفعالات والأفكار على السلوك والصحة، ويهتم أيضا بدراسة العلاقة بين خصائص الفرد والمرض مثل القلق والاكتئاب والغضب، والانفعالات غير المتزنة، وأثر ذلك على الفرد، وعلى علاقته بالآخرين.

- الرافد الثاني: علم النفس المناعي العصبي Psychoneuroimmunology :

ويقصد به دراسة العلاقة المتداخلة بين كل من الجهاز العصبي والجهاز المناعي وعلم النفس الاجتماعي، حيث أن هناك علاقة بين ما نفكر فيه (الحالة العقلية، وصحتنا وقدراتنا على مداواة أنفسنا، وأن طريقة تفكير الفرد تؤثر على الحالة النفسية له والتي تؤثر بدورها على علاقاته وسلوكياته).

- الرافد الثالث: التفاعل بين المخ وجهاز المناعة – System Interactions Brain – immune:

المخ يلعب دور هاماً في تنظيم وتكيف نظام المناعة، وأن هناك صلة ما بين ما نفكر ونعتقد فيه، وبين قدراتنا على تخطي الأمور الصعبة وتحقيق التعافي الجسدي والنفسي، وأنه إذا تم رفع الحالة المعنوية للفرد، ارتفعت كفاءة جهازه المناعي من خلال العمليات العقلية التي تجري في مخه، والتي تمكنه من السيطرة على الظروف الصعبة والتحلي بنظرة إيجابية تجاه المواقف المعاشة.

3- الخصائص العامة التي تميز المناعة النفسية وصفات المتسمين بها.

أولاً: الخصائص العامة التي تميز المناعة النفسية.

يمكن تلخيصها كما يلي (الشريبي بسبوني، 2022، ص 195):

- تحويل الفشل إلى نجاح والمحنة إلى منحة.
- دعم التخيلات الإيجابية.
- التفسير والتبرير العقلاني وضبط الانفعالات وتركيز الجهد وتحدي الظروف.
- التكيف والتعايش مع الخبرات الصادمة المؤلمة وتعزيز طرق المواجهة التوافقية للاستجابات على حسب ميكانيزمات الدفاع اللاواعية (حمزة، بوعيشة، 2023، ص 277).

- ضبط الجهاز المعرفي نحو التنبؤ بكل ما هو إيجابي وسار وإدراك النواتج الإيجابية لتحقيق التوافق النفسي.
 - العمل على الإصلاح والتسهيل الشامل وليس مجرد التحسن الجزئي المؤقت (عبد الحميد أحمد توفيق، 2021، ص 375).
 - تسهم في تحقيق تغيرات إيجابية في حالة الفرد، وتؤكد على فرص النمو والتطور.
- لذا فهي تحمي الفرد من الشعور بالمعاناة وتجعله أكثر قدرة على توليد البدائل المساعدة في تخطي الأزمة.

ثانياً: صفات المتسمين بالمناعة النفسية.

تتمثل صفاتهم كالتالي (بابكر عمر، 2021، ص 71):

- التفكير الإيجابي والقدرة على حل المشكلات.
- مقاومة الفشل والتعبير عن الذات بصورة إيجابية.
- القدرة على التحكم الذاتي والتدعيم الذاتي.
- مواجهة التحديات بطرق إبداعية.
- الإحساس بالسيطرة والتماسك.
- نمو وتطور وتقدير الذات.
- التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة والاقبال عليها.
- الالتزام الديني والقدرة على إدارة الغضب.
- المبادرة الذاتية والثقة بالذات.
- المرونة الشخصية والقدرات الشخصية والتركيز نحو الهدف.
- يعون جيداً جوانب الضعف والقصور لديهم ولا ينكرونها، ويرون أنها قابلة للتغيير والتحسين (سيد علي عبد الحميد جوهر، 2021، ص 93).

4-أنواع المناعة النفسية وأهميتها.

أولاً: أنواع المناعة النفسية.

تتضمن المناعة النفسية ثلاث أنواع وهي كالتالي (مسعد حليم، 2021، ص 277):

1- المناعة النفسية الطبيعية: وهي مناعة ضد التأزم والقلق وهي موجودة عند الفرد في طبيعية تكوينه النفسي الذي ينمو من خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة فالفرد صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية ضد الأزمات ومواجهة الصعاب (بن راس، بوبلال، 2020/2019، ص 22).

2- المناعة النفسية المكتسبة طبيعياً: هي المناعة ضد الازمات والقلق يكتسبها الفرد من التعلم والخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها في مواجهة الأزمات والصعوبات.

3- المناعة النفسية المكتسبة الفعالة: وهي تشبه المناعة الجسمية التي يكتسبها الفرد في حقن الجسم للحد من خطورة انتشار المرض فهي مناعة نفسية مكتسبة صناعياً وتبقى مناعتها مدة طويلة.

ثانياً: أهميتها.

تعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات ويتجاوز العثرات ليحقق النجاحات وترجع أهمية المناعة النفسية إلى (سيد علي عبد الحميد جوهري، 2021، ص 93):

- توجيه الفرد إلى حسن التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشاكل.
 - تساعد الفرد ليكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها وتحدياتها.
 - تؤثر بدرجة كبيرة على اعتقاد الفرد حول قدراته، ودرجة صموده أمام التحديات، وبحثه عن الطرق التي تحسن الأمور والمواقف.
 - بالإضافة إلى أن الإنسان ذي المناعة النفسية القوية يتعلم ويستفيد من الخبرات الصعبة حتى ولو تعرض فيها للإخفاق، ولا يعتبرها نقطة توقف لا يمكن تعديلها.
- 5- أبعاد ومكونات المناعة النفسية.

أولاً: أبعاد المناعة النفسية.

قامت (أبو العلا دسوقي، 2021، ص 268) بإجراء مسح للدراسات التي تناولت موضوع المناعة النفسية للتعرف على الأبعاد الأكثر اهتماماً للباحثين وكان منها الدراسات التالية:

فقد صنف (Gombor2009)، (Dubey. A ; &Shahi. 2011)، (Olah. Nagy)، (2010. Toth &) أبعاد المناعة النفسية بالاعتماد على 55 بعدا فرعيا في ثلاث مجموعات: المجموعة الأولى تشتمل على: التفكير الإيجابي، والشعور بالتحكم، والشعور بالاتساق، والشعور بنمو الذات.

المجموعة الثانية تتضمن: توجه التحدي، والمراقبة الاجتماعية، ومفهوم الذات الابتكارية، وحل المشكلات، والفعالية الذاتية، وتوجه الأهداف، والابداع الاجتماعي.

المجموعة الثالثة وتشتمل: على ضبط الاندفاع، والالتزام، والتحكم العاطفي، وضبط التسرع.

أما (محمد عصام زيدان، 2013) اعتمد على 12 بعد فرعي للمناعة النفسية وهي: التفكير الإيجابي، الابداع وحل المشكلة، ضبط النفس والاتزان، والصمود والصلابة النفسية، وفعالية الذات، والثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، والمرونة النفسية والتكيف، والتفاؤل.

ثانيا: مكونات المناعة النفسية.

تتمثل مكونات المناعة النفسية في البحث الحالي:

- المكون الأول: التفكير الإيجابي ويقصد به النظرة الواقعية للحياة والاستفادة من التجارب والخبرات وتبني الأفكار الإيجابية والتخلي عن الأفكار السلبية.
- المكون الثاني: الضبط الانفعالي ويعني ضبط الانفعال وحسن التعامل مع المشكلات بهدوء وعدم التسرع مع السيطرة على الاعصاب واختيار رد الفعل المناسب للموقف وتحدي الصعاب.
- المكون الثالث: الايمان بقضاء الله وقدره ويعني اعتقاد الفرد بوجود الله بجانبه في جميع المواقف.
- المكون الرابع: الصلابة وتعني مواجهة الصعوبات والتصدي للمشكلات والصمود أمام الضغوط بشكل إيجابي ومرن.
- المكون الخامس: التوجه نحو التحدي والتغيير وهذا يعني تشجيع الافراد على مواجهة التغيير بطريقة أكثر مرونة.

6- أهداف ووظائف المناعة النفسية.

أولاً: أهداف المناعة النفسية.

يمكن تلخيص أهداف المناعة النفسية كالتالي (أحمد دسوقي، عبد المسيح جريس، السيد موسى، 2022، ص 382):

- وقاية الذات في مواجهة الضغوط وتعزيز تكامل الشخصية والنمو الذاتي بشكل متزامن مع تطورات البيئة.
 - تنظيم الذات والاحتواء والمواجهة التكيفية والتحكم الوجداني والايجابية.
 - مقاومة الاحداث الضاغطة والمواقف المؤلمة والصدمات والأزمات والكوارث والتوافق مع التغيرات الطارئة لحماية الفرد من الامراض الناتجة عن الضغوط العصبية.
 - القدرة على التفكير المنطقي في مواجهة الابداعات بطريقة إبداعية والثقة بالذات والمرونة النفسية والقدرات التكيفية.
 - التكيف مع ظروف البيئة المتغيرة والتغلب على مصاعب الحياة والظروف الطارئة.
- وحسب دراسة (Dubey & Shahi 2010) فإن نظام المناعة النفسية يظهر كمنبئ أفضل لاستخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية بالإضافة إلى أن ذوي المناعة النفسية المرتفعة هم أقل تأثيراً بالضغوط والانهاك النفسي.

ثانياً: وظائف المناعة النفسية.

تتمثل وظائف المناعة النفسية حسب أولاه وآخرون فيما يلي (عبد الحميد أحمد توفيق، 2021، ص 375):

- تدعيم وتفسير وتبرير السلوك الناجح.
- التأكيد على الفرص التنموية التي تؤدي إلى حدوث تغييرات إيجابية.
- ضمان اختيار استراتيجيات التكيف وأساليب التأقلم المناسبة لخصائص الموقف وحالة الفرد (بابكر عمر، 2021، ص 70).
- العمل على الإصلاح والتسهيل الشامل وليس مجرد التحسن الجزئي المؤقت.
- تدفع الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الممكنة.

- أنها تقوي عملية توقع إمكانية نجاح السلوك الإيجابي.
- أنها تسهم في تحقيق تغيرات إيجابية في حالة الفرد.
- 7- أعراض فقدانها والعوامل المساعدة على تقويتها.

أولاً: أعراض فقدان المناعة النفسية.

وتتعدد مظاهر وأعراض فقدان المناعة النفسية، ومن بينها (الشربيني بسيوني، 2022، ص 195):

- ارتفاع القابلية للإيحاء فيصبح الفرد مهياً للاقتناع بكل الأفكار حتى لو كانت غير صحيحة أو غير منطقية أو لاعقلانية وضارة.
- حدوث خلل في معايير الحكم على الأشياء والمواقف.
- فقدان الشعور بالسعادة والمتعة في الحياة.
- فقدان السيطرة والتحكم في الذات.
- الإنهاك والاستنزاف النفسي.
- الانغلاق والجمود الفكري (عبد الحميد أحمد توفيق، 2021، ص 08).
- الاستسلام للفشل والانعزالية.

ثانياً: العوامل المساعدة على تقوية المناعة النفسية.

إن الفرد إذا ضعفت مناعته النفسية أو فقدتها فيجب عليه الاستعانة ببعض العوامل المساعدة لتقوية مناعته النفسية وهي كما يلي:

المرونة النفسية، الأمل والتفاؤل، الارتباط الاجتماعي والعاطفي، المساندة الاجتماعية، الاسترخاء، التأمل، المرح، ممارسة التمارين الرياضية، والتقييد بالسلوكيات الصحية للنوم (عبد الحميد أحمد توفيق، 2021، ص 08).

8- النظريات المفسرة للمناعة النفسية.

أولاً: المناعة النفسية من وجهة نظر أولاه (Olah): _ The Theory of Psycho Immunité

نشأة نظرية اولاه بالاستناد الى مجموعة من الابعاد المعرفية والسلوكية والانفعالية والاجتماعية والدافعية والشخصية والبيئية والنفسية، ان هذه الابعاد تمنح الفرد المناعة النفسية الإيجابية اتجاه التوتر، والضغوط الداخلية والخارجية وتمكنه من النمو النفسي وتحقق له الصحة النفسية، ودمج الخبرة في تحسين المقاومة والصمود والحصانة النفسية، ان دمج هذه الابعاد يجعل منها منظومة نفسية شاملة متكاملة، متفاعلة مترابطة، تدعى هذه المنظومة المناعة النفسية، من الصعب الاعتماد على بعد أو بعدين من الابعاد واهمال الباقي، ان المناعة النفسية ضرورية كالمناعة الجسمية للإنسان التي تعمل على توازنه الانفعالي وتساعد على مواجهة الأزمات والصدمات، التي يتعرض لها في حياته(عذاب، 2022، ص 485).

ذكرت نظرية (Olah) المناعة النفسية تتكون من ثلاثة مجالات رئيسية وستة عشر مكون فرعي كالاتي (مكبس، خلف، 2022، ص 452-453):

1- مجال الاعتماد: يمثل مستوى ثقة الفرد ببيئته وقدرته على التأثير فيها.

ويتكون هذا المجال من مكونات فرعية هي:

- التفكير الإيجابي: يسهل توقع النتائج الإيجابية في ظروف الحياة ويشجع الفرد على الاعتقاد بأن الاحداث تسير باتجاه الصحيح، وهذا التوقع يؤثر مباشرة على عملية التقييم الاولي، والمصدر الرئيسي للتفكير الإيجابي هو التفاؤل والامل، فالأطفال يتوقعوا درجة عالية من التفاؤل حتى في المواقف التي تقع تحت سيطرتهم.
- الإحساس بالسيطرة: ظاهرة مدروسة على نطاق واسع والتي تشمل أبعاد مختلفة من السيطرة، في الأساس هي شعور الفرد بالتأثير الشخصي على أحداث الحياة المختلفة. الافراد الذين لديهم مستوى عالي من الشعور بالسيطرة يؤمنون بقدراتهم على ذلك، يغيرون بيئاتهم اليومية بدلا من أن يكونوا تحت سيطرة الاحداث.
- الإحساس بالتماسك: هو الميل الى تقييم مواقف الحياة على أنها يمكن التنبؤ بها ويمكن التحكم فيها، يحمل الشعور بالتماسك أهمية قصوى في تحديد مغزى أحداث الحياة الإيجابية والسلبية للفرد، غرس الشعور بالتماسك يعزز الايمان بالتنبؤ البيئي كما يسهل قدرة الفرد على التعامل مع الوضع في حالة الهدوء ويمنع حالة الفوضى والارباك.

- الإحساس بالنمو الشخصي: وهو شعور بالتوسع الذاتي والنمو الشخصي يمنح الفرد شعورا بأنه أصبحت بصحة جيدة ونضجا ويعمل بكامل طاقته، يشجع توقع الفرد للنمو الذاتي على الانفتاح على التجارب الجديدة.

2-المجال التنفيذي والخلق والرقابي: وهو قدرة الفرد على العمل بصورة مؤثرة في بيئته التي يعيش فيها.

ويتكون هذا المجال من مكونات فرعية وهي:

- التوجه نحو التحدي والتغيير: يشجع الافراد على مواجهة التغيير بطريقة أكثر مرونة.
- الرقابة الاجتماعية: تتطوي على فهم تعاطفي لاهتمامات الاخرين إذ يكون لدى الفرد الذي يتمتع بمستوى عال منها على فهم أفضل الإشارات البيئية الاجتماعية والسلوك الاجتماعي للأفراد من حوله.

- التوجه نحو الهدف: هو القدرة على التحفيز والمثابرة على تحقيق الأهداف المرجوة حتى في ظل وجود العقبات والمحن، يتمتع الافراد الموجهون نحو الهدف بمستويات عالية من تحمل الاحباط.

- المفهوم الذاتي المبدع: هو اعتقاد الفرد بقدرته وكفاءته الإبداعية التي تساعده في التعامل مع مواقف الحياة المختلفة بطريقة أكثر كفاءة.

- القدرة على حل المشكلات: ترتبط هذه القدرة بالقدرة على البحث عن حلول بديلة لها.
- الفاعلية الذاتية: هي ايمان الفرد بقدراته على أداء مهام صعبة (عذاب، 2022، ص 485).

- قدرة التحشيد الاجتماعي: وتتضمن المهارات المطلوبة لتحفيز الموارد البشرية وحكمها وادارتها من اجل تحقيق الأهداف المختلفة، يتصف الافراد الذين يتمتعون بهذه القدرة بمهارات قيادية جيدة ومستوى عال من الإصرار الاجتماعي ومهارات الاتصال الفعال.

- قدرة الخلق الاجتماعي: هي عبارة عن علاقة بين الكفاءة الاجتماعية التي تساعد الفرد على إقامة علاقات اجتماعية مختلفة في شكل مجموعات أو فرق اجتماعية، يتمتع الافراد الذين لديهم هذه المهارة بشخصية تساعد الاخرين على الشعور بالاتصال.

3-مجال تنظيم الذات: يقصد به قابلية الفرد للتكيف مع ما هو مطلوب في فعل ما.

ويتكون هذا المجال من مكونات فرعية وهي:

- التزامن: هي القدرة على أن تكون حاضرا في مهمة جنبا الى جنب مع الوعي حول التغيير البيئي، أي قابلية الفرد على مواكبة تغييرات البيئة بأسلوب مرن، إن وجود مستوى عال من التزامن يساعد الفرد على أن يكون حاضرا في الوقت الحالي بأقصى مستوى من التركيز على القضايا المتزامنة، في حين أن الافتقار إلى التزامن يعزز فك الارتباط السلوكي والتجنب.
- السيطرة على الاندفاع: هي القدرة على التحكم في الانفعالات وترشيد السلوك والتفكير في القرار قبل التصرف بناء عليه.
- السيطرة على العاطفة: هي القدرة على التحكم في المشاعر الناتجة عن المواقف العصبية في المواجهات اليومية.
- السيطرة على الغضب: هي تنظيم المزاج والغضب في حالة معينة، يميل الافراد الذين يعانون من ضعف التحكم في التهيج الى فقدان اعصابهم بسهولة وغالبا ما يصنعون مشاكل لأنفسهم وكذلك الاخرين.

ثانيا: المناعة النفسية من وجهة نظر كيجان (Kagan).

حسب هذا التوجه فإن المناعة النفسية هي عبارة عن نظام لتبديل الاستجابات الانفعالية عن طريق استخدام الحواس، والقدرة على التمييز بين الأمور المفيدة والضارة والمحايدة والذاكرة والقدرة على إدراك المفاهيم التي تحتوي على الخيال وإمكانية التخطيط المسبق مما يعطي الفرد القدرة على التواجد في البيئة المحيطة الخطرة او الأمانة ويساعده ذلك على مواصلة الحياة، وتشكيل وصياغة خطط للعمل، ويرى كيجان أن المناعة النفسية تعمل كفلتر لفرز وتصنيف المعنى الوجداني للأنشطة والعلاقات والاحداث والمواقف اليومية وأنها تسمح للفرد بتقييم ردود أفعاله، وإصدار استجابات وجدانية إضافية مثل الفخر، والحرص، والعجز والاشمئزاز، والانزعاج، بجانب الإرادة والعزم على التصرف بطريقة مختلفة في المرات القادمة و بذلك يكون لدى الفرد استجابة تقييمية دائما للموقف مما يساعد على حماية ووقاية النفس والمحافظة عليها(كريدي، كيمي، 2021، ص 12).

ثالثا: المناعة النفسية من وجهة نظر باربانيل (Barbenell)

اعتمد باربانيل في رأيه على مبدأ فرويد في ميكانيزمات اللاوعي، من خلال أن اللاوعي يمتلك قدرة على احتجاز المشاعر والانفعالات المؤلمة التي تنتج عن المواقف السلبية خاصة التي تظهر في مرحلة الطفولة المبكرة، فيمكن للفرد التخلص من التأثيرات السلبية عبر ميكانيزمات اللاوعي غير المعروفة أو المدركة، لتؤدي الى فرض الجوانب الإيجابية على الجوانب السلبية، وبذلك تقي الفرد من المشاعر السلبية المرتبطة بالذكريات المؤلمة، وفي الوقت ذاته تساعده على التعلم من الخبرات، ولو تعمق الفرد في المشاعر - كل عاطفة - بكل لحظة ، فمن المحتمل ألا يستطيع الصمود والبقاء، لذا فيبدو أنه يمتلك اتجاه دفين ينقي ويحتجز المشاعر بعيدا عن الإدراك، كما لو أن الفرد ينفي ويبعد عن وعيه بالنبضات غير المقبولة والأفكار والذكريات الأليمة على الأقل مؤقتا(كريدي، حكيمي، 2021، ص 13).

رابعاً: حسب وجهة نظر الإسلام (المنظور الاسلامي)

لقد ورد مفهوم المناعة النفسية في القرآن والسنة بمعاني باطنة مبطنة تبرز المفهوم والقصد وتختلف في الاصطلاح والتسمية فقد ورد مفهوم المناعة النفسية باصطلاح الوقاية، يقول الله تعالى (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ) سورة التحريم الآية 06، ومثل هذه الوقاية لا تكون لا بالأدوية ولا بالأجسام المضادة إنما تكون بتقوية الآليات الميكانيزمات النفسية في إطار المناعة النفسية.

كما ورد مفهوم المناعة باصطلاح التحصين وقد سبق لنا الإشارة في العناصر السابقة أن الحصانة هي الترجمة المكافئة لمصطلح "Immunity" والمقصود بها المناعة ويقول الله تعالى (وَعَلَّمَآهَ صَنَعَةَ الْبُوسِ لَكُمْ لِيُحْصِنَكُمْ مِّنْ بَأْسِكُمْ فَهَلْ أَنْتُمْ شَاكِرُونَ) سورة الأنبياء الآية 08 (وآخرون، 2021/2020، صفحة 24).

9- إيجابيات وسلبيات المناعة النفسية.

إن من إيجابيات وجود نظام المناعة النفسية، هي وحدة متكاملة ومتعددة الأبعاد من مصادر المرونة الشخصية أو القدرات التكيفية التي تعطي مناعة ضد الضغوط والتحطم والانهايار، وتعمل كدروع ومصدات لمنع الازمات النفسية (الأحمد، 2020، ص 130)، بالإضافة الى أن

الفرد الذي يتمتع بالمرونة الشخصية يكون قادرا على ضبط الانفعالات والتركيز على الإيجابيات بدلا من السلبيات، وتقبل الفشل والتجارب السلبية (أمل عبد الستار، 2024).

أما سلبيات المناعة النفسية فتتمثل في كل أعراض فقدان المناعة النفسية التي تم عرضها سابقا، وبالتالي فإن نقص المناعة النفسية يؤدي إلى الشعور بالضغط النفسية والقلق والاكتئاب (الأحمد، 2020، ص 130).

خلاصة الفصل

من خلال ما تم عرضه يمكن القول ان المناعة النفسية هي القدرة على التكيف والتحمل النفسي في مواجهة التحديات والضغوط، كما تشمل استخدام استراتيجيات التعايش المناسبة لكل الأزمات والمواقف والتحكم في التوتر بالإضافة الى استعادة الفرد من الخبرات الصعبة حتى ولو تعرض فيها للإخفاق، والرد عليها إيجابيا بشكل يحفظ التوازن النفسي والجسدي والاجتماعي، ولا يعتبرها نقطة توقف لا يمكن تعديلها، سلاح سري يحمينا من كل شيء وينقذنا من كل سوء إذا ما أدركناها حققنا سعادة بشكل مستمر.

الفصل الثالث

الفصل الثالث: المساندة الاجتماعية.

تمهيد الفصل

- 1- المساندة الاجتماعية تاريخيا.
- 2- تعريف المساندة الاجتماعية وشروطها من خلال التعريف.
- 3- أنواع المساندة الاجتماعية وطرق تقديمها.
- 4- أهمية المساندة الاجتماعية وأبعادها.
- 5- أدوار المساندة الاجتماعية ووظائفها.
- 6- الفرق بين المساندة المدركة والمساندة المتلقاة والعوامل المؤثرة على إدراك المساندة.
- 7- مصادر المساندة الاجتماعية وأنماطها.
- 8- النظريات والنماذج التي فسرت المساندة الاجتماعية.
- 9- الآثار الإيجابية والسلبية للمساندة الاجتماعية.
- 10- المساندة الاجتماعية في الإسلام ومظاهرها.

خلاصة الفصل.

تمهيد الفصل.

الانسان بطبيعته كائن اجتماعي يؤثر ويتأثر بالبيئة المحيطة سواء كانت افراد أو جماعات وقد يكون هذا التأثير إما إيجابي او سلبي وينتج عن هذا التفاعل سلوكيات تبين تأقلمه مع الموقف الذي يتعرض له، لذلك فلأسرة والمجتمع الدور الكبير والفاعل في المساندة الاجتماعية.

وتعتبر المساندة الاجتماعية ظاهرة اجتماعية نفسية قديمة منذ قدم الانسان نفسه، ولم يهتم لها الباحثون الا بعد ما لاحظوه من آثار مهمة لها في المواقف الصعبة والاجهاد النفسي، وما تقوم به من تخفيف لنتائج الضغوط والشدائد المتواجدة في العالم الذي يعيش فيه الفرد عندما يشعر أن هناك ما يهدده، ويشعر أن طاقته استنزفت وعاجز عن مواجهة الخطر أو تحمل ما يقع عليه من اجهاد وأنه يحتاج الى مساعدة الاخرين، ولهذا تعد المساندة لاجتماعية مصدر مهم من مصادر الدعم الاجتماعي الذي يحتاجه الانسان لخفض مستوى المعاناة الناتجة عن شدة الاحداث الصادمة والتخفيف من حدة الاعراض المرضية التي يعاني منها كقلق والاكتئاب.

1-المساندة الاجتماعية تاريخيا.

تعتبر المساندة الاجتماعية ظاهرة قديمة قدم الانسان، وإن لم يهتم بها الباحثون إلا في منتصف السبعينات من هذا القرن (راضي، 2008، ص 86)، حيث ترجع جذور مفهومها إلى علم الاجتماع حيث تناول علماءه هذا المفهوم في إطار اهتماماتهم بالعلاقات الاجتماعية، عندما قدموا مفهوم شبكة العلاقات الاجتماعية Network Social والذي يعتبر البداية الحقيقية لظهور مصطلح المساندة الاجتماعية Support Social والذي يطلق عليه البعض مسمى الموارد الاجتماعية Ressources Social (أبو العلا دسوقي، 2021، ص 296)

حظيت المساندة الاجتماعية باهتمام الباحثين اعتمادا على مسلمة مفادها أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الجماعات التي ينتمي لها كالأسرة والأصدقاء والزملاء في العمل أو المدرسة أو الجماعة أو النادي التي تقوم بدور كبير في خفض الآثار السلبية للأحداث والمواقف السيئة التي يتعرض لها، بالإضافة إلى دراسات Wiess ودراسات Caplan & Killilea وقد وضع كل منهم الأساس للعمل في مجال المساندة الاجتماعية، وأوضحوا أن أفعال المساندة الاجتماعية تخفف من التأثيرات الضارة للضغط، والتي تكون تأثيرات نفسية أو جسدية (راضي، 2008، ص 86).

2-تعريف المساندة الاجتماعية وشروطها.

أولا: تعريف المساندة الاجتماعية.

التعريف اللغوي:

سند سنودا واستند وتساند اليه: اعتمد عليه سند الشيء: دعمه ووثقه ساند، مساندة وساند الرجل عاضده وكاتفه.

مساند: المساندة في الحرب: هي أن تستند قوة كالمدفعية مثلا قوة أخرى كالمشاة.

المستند: ما يستند إليه، المتساندين: يقال خرج القوم متساندين " أي تحت رايات شتى لا تجمعهم راية أمير واحد" (المحتسب، 2010، ص 07).

التعريف الاصطلاحي:

تعرف بأنها النظام الذي يتضمن مجموعة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين، تتسم بأنها طويلة المدى، ويمكن الاعتماد عليها والثقة بها وقت إحساس الفرد بالحاجة إليها لتمده بالسند العاطفي (حسن عمران، ص68).

كما تعرف بأنها مدى وجود أو توافر الأشخاص الذين يمكن للفرد الثقة فيهم، وهم أولئك الأشخاص الذين يتركون لديه انطبعا بأنهم في وسعهم أن يعتنوا بع ويقدرونه ويحبونه (الديداموني، 2009، ص 10).

عرف ساراسون وآخرون (Sarason et al، 1986) المساندة الاجتماعية بأنها:

الاعتقاد بوجود بعض الأشخاص الذين يمكن للفرد يثق فيهم، وهم الذين يتركون لديه انطبعا على أنهم يحبونه ويقدرونه، ويمكن الاعتماد عليهم عند الحاجة إليهم (المحتسب، 2010، ص 10).

يرى كابن (Caplan، 1981) بأنه النظام الذي يشمل مجموعة من العلاقات والتفاعلات والروابط الاجتماعية مع الآخرين تتسم بأنها طويلة المدى، بحيث يمكن الاعتماد عليهم والثقة بهم وقت شعور الفرد بالحاجة إليهم لمدته بالسند العاطفي (عودة، 2010، ص 48). من خلال ما سبق يمكن القول ان المساندة الاجتماعية هي: الدعم المادي والعاطفي والمعرفي الذي يستمده الفرد من جماعة الاسرة والأصدقاء في المواقف الصعبة التي يواجهها في حياته، وتساعد في خفض الآثار النفسية السلبية الناشئة من تلك المواقف، وتساهم في الحفاظ على صحته النفسية والعقلية.

ثانيا: شروط المساندة الاجتماعية.

من خلال التعاريف السابقة يمكن القول بأن شروط المساندة الاجتماعية كالتالي (عودة، 2010، ص 51):

- تقدم من أشخاص مقربين للفرد أو الجماعة.
- تقدم وقت الصدمات والكوارث والأزمات.
- أن يكون مقدمو المساندة ممن يثق بهم الشخص المقدمة له المساندة.

- أن تكون المساندة الاجتماعية المقدمة قادة على تحقيق الأهداف التي قدمت من أجلها المساندة.
- أن تكون قادرة على توفير الحماية للشخص المقدمة له، وقادرة على استعادة وتعزيز ثقته بنفسه.

3-أنواع المساندة الاجتماعية وطرق تقديمها.

أولاً: أنواع المساندة الاجتماعية.

تعتبر المساندة الاجتماعية من مصادر الدعم والسند للفرد في البيئة التي يعيش فيها خاصة عند مواجهته عقبات أو مشكلات لا يستطيع مواجهتها منفردا وتتعدد هذه الأنواع: حيث صنفها (الديب، 2019، ص 885).

- 1-المساندة المادية: والتي تشمل توفير الإمكانيات المالية والخدمات والخبرات.
 - 2-المساندة النفسية: حيث يتم استخدام المشاعر والسيطرة على الانفعالات، وتقديرهم وإشعارهم بأنهم موضع اهتمام في المجتمع.
 - 3-المساندة المعلوماتية: من خلال توفير حاجة الفرد للمعلومات والمعارف اللازمة وتعليم مهارات، لتنمية العلاقات والخبرات والحصول على الموارد.
 - 4-المساندة التقييمية: وذلك من خلال مساعدتهم على معرفة نقاط القوة والضعف لديهم وتصحيح أخطائهم وتقويم أدائهم داخل المؤسسة وخارجها.
- كما صنفها (عودة، 2010، ص 52):

- 1-المساندة الانفعالية: وتشمل كافة أنواع الرعاية الانفعالية التي يتلقاها الشخص من الآخرين، والتي تشمل على الرعاية، والثقة، القبول، والتعاطف والمعاضدة والمؤازرة.
- 2-المساندة الادائية: والتي تكون من خلال إلحاق الشخص المسند بعمل يتناسب مع امكانياته وقدراته، وكما تشمل على محاولة أن يحل الفرد مشكلاته عن طريق تزويده ببغض النقود والهدايا الملموسة.
- 3-المساندة بالمعلومات: والتي تكون من خلال النصائح والمعلومات الجيدة والمفيدة، وتعليم مهارة حل المشكلات، وإعطائه معلومات يمكن أن تفيده وتساعد في عبور موقف صعب او اتخاذ قرار في وقت الخطر.

4-المساندة الروحية: والتي تتمثل في قراءة القرآن الكريم والعمل بالسنة المطهرة، وأداء العبادات مع الرفقة الايمانية والتي تمكن من احتمال المواقف الصادمة ومواجهة الخطر برضا نفسي.

5-المساندة الاجتماعية: والتي تتطوي على ما يقدمه الأصدقاء لبعضهم البعض وقت الشدة.

وقد أجمل جنكيز المساندة الاجتماعية في أربعة أنواع وهي (عودة، 2010، ص 54/55):

1-المساندة الوجدانية: وهي مساندة نفسية يجدها الانسان في وقوف الناس معه، ومشاركتهم له أفراحه، والثناء عليه في السراء، وفي عبارات المواساة والشفقة في الضراء، فيجد في تهنئة الناس له والاستحسان والتقدير والتفاؤل والتقبل، والحب المتبادل، ويجد في مواساتهم له التخفيف من مشاعر التوتر والقلق والجزع، والتشجيع على التفكير فيما أصابه بطريقة تفاؤلية، فيها رضا بقضاء الله وقدره، مما يشعر بالثقة مع نفسه والناس.

2-المساندة المعنوية أو الادراكية: وهي مساندة نفسية أيضا، يجدها الانسان في كلمات حين الثناء عليه في السراء، وفي عبارات المواساة والشفقة في الضراء، فيجد في تهنئة الناس له والاستحسان والتقدير والتفاؤل والتقبل في تهنئتهم له والتخفيف من مشاعر التوتر والقلق بمواساتهم له.

3-المساندة التبصيرية أو المعلوماتية: وهي مساندة فكرية عقلية تقوم على النصح والإرشاد وتقديم المعلومات التي تساعد الانسان على فهم الموقف بطريقة واقعية موضوعية، وتجعله أكثر تبصرا بعوامل النجاح أو الفشل فيزداد قدرة على مواصلة النجاح وعلى تحمل الفشل والإحباط، بل قد يجد في النصائح ما يساعده على تحويل الفشل إلى نجاح.

4-المساندة المادية أو المساندة العملية: وهي مساندة مباشرة وفاعلة في الموقف، ويحصل عليها الانسان من مساعدة الناس له بالأموال والأدوات، أو مشاركته في بذل الجهد، وتجمل الموقف، وتخفيف المسؤولية، وتقليل الخسائر، وتقدم المساندة المادية في صورة هدايا أو منح أو قروض ميسرة أو أشياء عينية أو التطوع في عمل يزيد الفرح في السراء أو يخفف التوتر والألم في الضراء.

من خلال استعراض أنواع المساندة الاجتماعية السابقة نجدها تتمثل فيما يلي:

- 1-المساندة المعنوية: المتمثلة في التقبل والاهتمام وإظهار الشعور بالراحة، والمؤازرة التي يتلقاها الفرد من المحيطين، وخاصة حين مروره بأحداث ضاغطة أو مؤلمة.
- 2-المساندة المادية: تقديم الخدمات والمساعدات المادية (نقدية، عينية) التي يتلقاها الفرد من الآخرين، مما يعينه على تحمل أعباء الحياة ومواجهة المواقف الصعبة والمؤلمة.
- 3-المساندة المعرفية: تتمثل في التوجيه وإعطاء النصيحة وتقديم الاستشارات للفرد من قبل المحيطين به مما يعينه على اجتياز المواقف الصعبة وحل المشكلات التي تواجهه.
- 4-المساندة الاجتماعية: هي كافة المساعدات التي يتلقاها الفرد من الآخرين من حيث وجودهم لجواره في أوقات الشدائد والمحن، ومشاركتهم له أفراحه وأحزانه.

ثانياً: طرق تقديمها.

يحصل الانسان على المساندة الاجتماعية إما بشكل رسمي أو غير رسمي (راضي، 2008، ص 97/96):

- المساندة الرسمية: تكون المساندة الرسمية إذا قام بتقديمها اختصاصيون نفسيون واجتماعيون مؤهلون في مساعدة الناس في النكبات والمشكلات، إما عن طريق مؤسسات حكومية أو جمعيات أهلية متطوعة، حيث يهرع هؤلاء الأخصائيون إلى تقديم المساندة الاجتماعية للمتضررين لتخفيف آلامهم ومعاناتهم ومشاكلهم في مواقف الأزمات.

وتشمل المساندة الاجتماعية الرسمية تقديم الإرشاد النفسي والاجتماعي في حل المشكلات وتقديم المساعدات المادية (المالية والعينية) للمتضررين بهدف التخفيف عنهم والأخذ بأيديهم في هذه المواقف الصعبة.

وتحرص جميع المجتمعات على توفير المساندة الاجتماعية الرسمية عن طريق مراكز التدخل المبتكر أو السريع، ومؤسسات المالية العينية ومراكز الارشاد النفسي والاجتماعي، ومراكز الإسعافات الأولية والخطوط التلفزيونية الساخنة ومجالس إدارة الأزمات وشرطة النجدة والإطفاء وغيرها.

- المساندة الغير الرسمية: هي مساعدات يحصل عليها الإنسان من الأهل والأصدقاء والزملاء والجيران، بدوافع المودة والمحبة والمصالح المشتركة والالتزامات الأسرية والاجتماعية والإنسانية والدينية، حيث يساند القريب قريبه أو الصديق صديقه أو الزميل زميله أو الجار جاره مساندة متبادلة، فمن يساعد أخاه اليوم سوف يجده في مساعدته غدا فهذه سنة الحياة.

وتقدم المساندة الاجتماعية بعدة طرق من أهمها: تبادل الزيارات، والاتصالات التلفزيونية والمراسلات، والتجمع في الأعياد والمناسبات، وتقديم الهدايا والمساعدات المالية والعينية في الأزمات والنكبات.

من خلال ما سبق يتضح أنه يمكن لأساتذة التعليم الابتدائي للغة الإنجليزية أن يتلقوا المساندة الاجتماعية إما بشكل رسمي من خلال المؤسسات على شكل هدايا نقدية أو عينية وهناك الكثير من المؤسسات الخيرية والإسلامية والتطوعية في الجزائر تقدم مثل هذه المساعدات كالكشافة الإسلامية الجزائرية، أو بطريق غير رسمي من خلال الأهل والجيران والأصدقاء بتبادل الزيارات، وعبارات التهئة والتعزية، وإظهار الشعور بالراحة والتقبل لوجود الفرد بينهم.

4- أهمية المساندة الاجتماعية وأبعادها.

أولاً: أهمية المساندة الاجتماعية.

إن للمساندة الاجتماعية تأثير على طريقة تفكير وأفعال ومشاعر الآخرين من خلال تفاعل الأفراد مع بعضهم البعض، بناء على نظرية ماجواير Maguire 1991 أن شبكة المساندة الاجتماعية تستطيع أن تمد الفرد بالآتي (الديداموني، 2009، ص 28):

- تمد الفرد بإحساسه بذاته Sense of self حيث أنه يتم تعزيز الفرد من قبل الأسرة والآخرين.

- تمد الفرد بالتشجيع والتغذية المرتدة الإيجابية Encouragement and positive feed back حيث أن نظام المساندة الاجتماعية الإيجابية Apositive social supporte system بمد الفرد بالتغذية المرتدة feed back بأن له قيمة وأهمية.

- يمد الفرد بالفرص الاجتماعية Socialization opportunities.

- يساعد على نظام المساندة الاجتماعية الفرد على تحديد المشكلات والبحث عن الحل والمساعدة المناسبة له.
- تحمي الفرد من الضغط حيث إن الفرد الذي لديه مساندة اجتماعية قوية يستطيع أن يتعامل مع الضغوط الحياتية اليومية بشكل أكثر نجاحاً من الذين لديهم ضعف في المساندة الاجتماعية.

يشير ساراسون وآخرون (Sarason et al) إلى أن الفرد الذي ينشأ في وسط أسر مترابطة تسود المودة والالفة بين أفرادها، يصبحون أفراد قادرين على تحمل المسؤولية ولديهم صفات قيادية وأكثر مقاومة للإحباط، بالإضافة إلى أن المساندة تؤدي إلى التقليل من المعاناة النفسية في حياته الاجتماعية، وإنها تلعب دوراً مهماً في الشفاء من الاضطرابات النفسية كما تساهم في التوافق الإيجابي، والنمو الشخصي للفرد، وكذلك تقي الفرد من الآثار الناتجة عن الأحداث الضاغطة، وأنها تخفف من حدة الآثار وعليه فإن هناك عنصرين مهمين ينبغي أخذهما في الاعتبار وهما: إدراك الفرد أن هناك عدداً كافياً من الأشخاص في حياته، يمكن أن يعتمد عليهم عن الحاجة، وإدراك الفرد درجة الرضا عن هذه المساندة المتاحة له، واعتقاده في كفاية وكفاءة وقوة المساندة، وهذان العنصران مرتبطان ببعضهما ويعتمدان على الخصائص الشخصية التي يتسم بها الفرد (عودة، 2010، صفحة 51).

كما يرى بولبي Bowlby 1980 أن الفرد الذي يتلقى مساندة اجتماعية تتميز بالمودة مع الآخرين منذ سنوات حياته الأولى يصبح بعد ذلك واثقاً من نفسه وقادراً على تقديم المساندة الاجتماعية للآخرين ويصبح أقل عرضة للاضطرابات النفسية، وتزيد من قدرة الفرد على المقاومة والتغلب على الاحباطات وتجعله قادراً على حل مشاكله بطريقة جيدة (الديداموني، 2009، ص 28).

من خلال ما تقدم تبرز أهمية المساندة الاجتماعية فيما يلي:

- المساندة الاجتماعية تبرز الصفات القيادية للفرد وتساعده على تحمل المسؤولية.
- المساندة الاجتماعية لها قيمة شفاءية من الأمراض النفسية التي تسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي.
- تؤثر المساندة الاجتماعية على سعادة الفرد بطريقة مباشرة.

- المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على المقاومة والتغلب على الاحباطات، وحل المشكلات بطريقة جيدة.
- المساندة الاجتماعية تخفض وتستبعد نواتج الاحداث الضاغطة والصادمة على الصحة النفسية.
- تزيد المساندة الاجتماعية من شعور الفرد بالرضا عن ذاته وعن حياته.
- تخفف من أعراض القلق والاكتئاب الناتجة عن وقع الصدمات النفسية.

ثانياً: أبعاد المساندة الاجتماعية.

ذكر وينسز (Wenses,1974) أن ابعاد المساندة الاجتماعية هي: المودة، الاندماج الاجتماعي، العطاء، القمة، الارتباط، التوجيه (عودة، 2010، ص 56).

وقد قام فوكس (VOXS) في تصنيف المساندة الاجتماعية إلى خمسة أبعاد وهي المساندة العاطفية، الارشاد المعرفي، المساندة الملموسة، التعزيز الاجتماعي، والاجتماعية المتبادلة، أما هوز فقد أشار الى أن المساندة الاجتماعية لها عدة أشكال أخرى هي: المساندة الانفعالية التي تنطوي على الرعاية، الثقة، القبول، التعاطف، والمساندة الادائية التي تنطوي على المساعدة في العمل والمساعدة في المال، المساندة بالمعلومات التي تنطوي على إعطاء نصائح ومعلومات أو تعليم مهارة تؤدي إلى حل مشكلة أو موقف ضاغط، ومساندة الأصدقاء التي تنطوي على ما يمكن أن يقدمه الأصدقاء لبعضهم البعض وقت الشدة (الكحلوت، 2016، ص 15).

وتحدث سيشفير (Sechfer) عن ثلاث أبعاد للمساندة الاجتماعية وهي: المساندة الانفعالية وتتضمن توفير المودة، والتأييد، المساندة الاقتصادية وتتضمن تزويد الفرد بالخدمات والمساعدات المباشرة، والمساندة المعرفية وتنطوي على تقديم النصائح والتوجيهات لتساعد الفرد على حل مشكلاته وتعطيه تغذية راجعة عن سلوكه.

ويرى كابن (Caplan) أن المساندة الاجتماعية تتكون من بعدين هما المساندة العاطفية والمساندة الملموسة، أما كوب فقد توصل إلى أن هناك أربعة أبعاد رئيسية للمساندة هي: المساندة الانفعالية، المساندة بالمعلومات، والمساندة الادائية "الوسيلية - الإجرائية" ومساندة التقدير (عودة، 2010، ص 56).

5- أدوار المساندة الاجتماعية ووظائفها.

أولاً: أدوار المساندة الاجتماعية.

يرى الكثير من المنظرين أن للمساندة الاجتماعية أدواراً ثلاثة أساسية في حياة الفرد، وتمثل أهدافاً للمساندة الاجتماعية تسعى إلى تحقيقها وتظهر على النحو التالي (راضي، 2008، ص 100/99):

1- دور إنمائي:

تلعب المساندة الاجتماعية دوراً مهماً في بناء الذات وزيادة إحساس الفرد بذاته، فقد تبين أن الأفراد الذين لديهم علاقات اجتماعية يتبادلونها مع غيرهم ويدركون أن هذه العلاقات موثوقة بها، أفضل من ناحية الصحة النفسية عن غيرهم، ممن يفتقدون هذه العلاقات، وبالتالي فهي تسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي للفرد.

فالدور الإنمائي يتعلق بتأثير شبكة العلاقات الاجتماعية حيث أشار فوكس وآخرون، أن الشبكة السلبية يمكن أن تشير إلى أنماط تكيف، والتي يمكن أن تكون غير اجتماعية، وتقلل من حدوث التفاعلات الاجتماعية بين الأفراد.

2- دور وقائي:

إن المساندة الاجتماعية رغم أنها جزء مهم في حياة الإنسان فإنها أكثر عملاً إلى الاستفادة منها، عندما تتعلق بالشخص الذي تداهمه المواقف الطارئة، أو تنزل به الشدائد، أو أن تجعله الظروف في مواجهة الخطر.

وفي الواقع فإن فاعلية المساندة الاجتماعية، قد تخفف من الضغوط النفسية، وتسهل التكيف الإيجابي، وتقلل من الصدمة، ونقص المساندة الاجتماعية له علاقة بزيادة الاضطرابات.

ويرى (كلورماك وكنن، 1987) أن هناك علاقة دالة في الاستجابة الإيجابية للشخص في المواقف الصعبة عند تلقي المساندة الاجتماعية بشكل جيد، وحتى أن الاستجابة لليأس والاكئاب لأحداث الحياة أو عدم الاستجابة يتوقف على مدى ما يمتلكه الفرد من مهارات اجتماعية، فتأثير الضغوط على الأفراد ذوي العلاقات الضعيفة يكون أكثر عمقاً وأسى أثراً أكثر من الأفراد ذوي الاهتمامات الاجتماعية الواسعة.

فوجود المساندة يقي الفرد ويخفف عنه الضغوط في المواقف الصعبة، وغياب المساندة يجعل الفرد يشعر بأنه وحيد في مواجهة الضغوط، مما يجعله يشعر بالعجز وقلة الحيلة.

حيث أن المساندة لها أثر مخفف لنتائج الاحداث الضاغطة، فالأشخاص الذين يمرون بأحداث مؤلمة تتفاوت استجاباتهم المؤلمة (مثل القلق والاكتئاب) لتلك الاحداث تبعا لتوفر مثل هذه العلاقات الودودة والمساندة، حيث يزداد احتمال التعرض لاضطرابات نفسية كلما نقص مقدار المساندة الاجتماعية كما ونوعا وقد اضحى ذلك التأثير معروفا بنموذج الأثر اللطيف للمساندة الاجتماعية، أو فرض التخفيف وربما يرجع هذا الأثر المخفف الى ما يحدث من تحسن في أساليب المواجهة والتعامل مع الضغوط ومصادرها، وبذلك فإنه يفترض حدوث تفاعل بين الضغوط من ناحية والمساندة الاجتماعية من ناحي أخرى إلى التأثير على النتائج التي يتوقع حدوثها نتيجة الضغوط(الكحلوت، 2016، ص 13).

3- الدور العلاجي:

كما يمكن للمساندة الاجتماعية أن تلعب دورا مهما في الشفاء من الاضطرابات النفسية والعقلية، كما تسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي، وتجعل الفرد أقل تأثرا بالضغوط أو مواجهة الازمات.

أي أنها تلعب دورا علاجيا، وليس هذا فحسب بل يمكن للمساندة الاجتماعية أن تؤدي دورا تأهليا في المحافظة على وجود الفرد في حالة رضاه عن علاقاته بالآخرين واستمرار اعتقاده في كفاءة وقوة المساندة.

واقترح ألبى (Albee) نموذج المساندة الاجتماعية المتصل بالوقاية، وفي سياقه يرى أن احتمالات الاضطراب النفسي تقل عندما تقوى قدرة الشخص على مقاومة الاحداث الحياة السلبية، وعندما يتلقى المساندة الاجتماعية من أهله وأصدقائه وزملائه مما يساعده على تجاوز الازمات.

من خلال ما تقدم يتبين أن المساندة الاجتماعية تعمل كمصد واق ضد التآزم، يعين الفرد على تجنب الآثار السلبية المصاحبة لما يواجهه من ضغوط وأحداث مؤلمة، كما أنه يقلل من آثاره ومن حدوثها، وبالتالي تقوم بدور وقائي وعلاجي في هذا الصدد.

كما أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد تقوي شخصيته، وتجعلها شديدة القدرة على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة، وتخلق نمطا من الشخصية شديدة التحمل لتستطيع أن تقاوم أحداث الحياة الضاغطة.

ثانيا: وظائف المساندة الاجتماعية.

ترى ثوبيس (Thpoits، 1986) أن هناك وظيفتين للمساندة الاجتماعية وهما (السيد يحيى، 30/29):

1-الأفراد الذين يعانون من أحداث الحياة الضاغطة، يشعرون أن هناك شيئا خطيرا وخاطئا فيهم، وفي هذه الحالة لا يحاول الآخريين من شبكة العلاقات الاجتماعية مساندهم عن طريق اخبارهم بأن ردود أفعالهم الانفعالية مقبولة اجتماعيا وصحيحة حتى لو تناقضت تلك الانفعالات مع عدم المرغوبية الاجتماعية، وبالتالي تقليل الشعور بإدانة الذات لدى الاشغال المتلقين للمساندة.

2-مانحي المساندة الاجتماعية يتقبلون مشاعر وأحاسيس المتلقي بالرغم من عدم مرغوبيتها الاجتماعية أو غير ملائمة اجتماعيا، وهذا التقبل يمكن الفرد من حرية البحث عن تلك المشاعر ولأحاسيس ومناقشتها مما يقلل توتر المتلقي وينعكس عليه بالطمأنينة النفسية.

ويرى برون ويل وشوماكر (Browen Well, & Shumaker، 1984) أن الحاجة أصبحت ملحة للتعرف على عملية المساندة الاجتماعية، ولمعرفة متى وكيف يتدخل المعطى لتحقيق حاجة المتلقي في خفض تأثير الأحداث الضاغطة عليه.

يرى كيسلر وآخرون (Kessler et al1، 1985) أن المساندة الاجتماعية تعتبر من المصادر الأساسية التي تؤدي الى إحساس الفرد بالأمن النفسي في البيئة الاجتماعية التي تحيط به، كما أنها تخفف عنهما يمكن أن تحدثه الصعوبات والاضطراب التي تهدده لإحساسه بوجود شبكة العلاقات الاجتماعية التي تمده بالمساندة في مواجهة تلك الاضطراب.

كما يرى رودن (Rodin، 1985) أن المساندة الاجتماعية تعتبر أحد مصادر التأثير الاجتماعي في علاقة الفرد مع شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة به حيث تمد الفرد بالمساعدات المادية والوجدانية والمعلوماتية حتى يستطيع مواجهة المواقف الصعبة التي يتعرض لها.

يرى اريكسون (Erikson، 1976) أن المساندة الاجتماعية تقي الافراد من الآثار النفسية السلبية الناجمة عن الخبرات المؤلمة التي تمر بهم في حياتهم اليومية، كذلك يرى ساراسون وآخرون (Serason , et al، 1983) أن المساندة الاجتماعية تلعب دورا هاما في الشفاء من الاضطرابات النفسية، بشكل إيجابي فعال في عمليات التوافق النفسي والاجتماعي للفرد وكذلك تقي الفرد من الآثار السلبية الناتجة عن أحداث الحياة اليومية الضاغطة، أو تخفض من حدتها حتى يستطيع أن يواجهها الفرد بشكل إيجابي وهما (السيد يحيى، 40).

وعلى هذا يمكن للمساندة الاجتماعية أن تقوم بعدة وظائف يتم ايجازها في النقاط التالية:

- المساندة المادية وتتمثل في الدعم المادي والاشياء الملموسة.
- المساندة السلوكية وتظهر في تقديم العون في المواقف المختلفة التي يتعرض لها المتلقي للمساندة وتنمية المشاعر الإيجابية السارة.
- التفاعل الحميم ويسوده إظهار المودة ودعم الثقة بالنفس والقيام بأدوار اجتماعية مشتركة ودعم مشاعر الانتماء داخل البيئي المحيطة.
- التوجيه والإرشاد ويظهر في تقديم النصيحة وطلب المشورة في بعض الأمور التي يحتاجها متلقي المساندة والحماية والوقوع في الأخطاء.
- التفاعل الاجتماعي الإيجابي ويظهر في تعزيز الرغبة في الارتباط بالآخرين ودعم المشاركة الاجتماعية مع البيئة المحيطة والمشاركة في الميول والاهتمامات.

تعتبر وظائف المساندة الاجتماعية إلى ابراز دورها في الحفاظ على الصحة النفسية والعقلية، وأن هذه الابعاد تتصل اتصالا مباشرا بمساندة الذات الإنسانية وتقويتها لتوفير مقومات الصحة النفسية والعقلية لمتلقي المساندة حتى يشعر بالأمن والأمان، والاستقرار في تفاعلاته الاجتماعية مع الآخرين وفي علاقته بالبيئة المحيطة به.

6- الفرق بين المساندة المدركة والمساندة المتلقاة والعوامل المؤثرة على إدراك

المساندة.

أولاً: الفرق بين المساندة لمدركة والمساندة المتلقاة.

تم تلخيص مختلف هذه الفروق من خلال الجدول التالي بالاعتماد على (الكحوت، 2016، ص 19/18):

المساندة المتلقاة	المساندة المدركة	الفروق
<p>- هي ما يتلقاه الفرد من مساندة فعلية.</p> <p>- مرتبطة بفترات التعرض للضغوط او أثناء المرض.</p> <p>- تكون مصادر امداد من خلال الاخرين اثناء الازمات فقط ولذلك يعتبرها البعض أنها مساندة أولية تساهم في تحسين النتائج ولكن تحتاج الى تعديل من خلال المساندة المدركة.</p>	<p>- ما يتوقعه المريض النفسي من مساعدة من الآخرين له والشعور بالرضا والمساندة المدركة.</p> <p>- تشير إلى الإحساس النفسي بالمساندة من الآخرين والذي يؤدي إلى التعبير عن الحب والتقدير والانتماء إلى شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد.</p> <p>- المساندة الاجتماعية تكون ذاتية تختلف باختلاف الافراد.</p> <p>- تكون أعمق في التأثير على الاضطرابات النفسية باعتبارها سمة في الشخصية.</p> <p>- تساهم في إدراك الفرد لعلاقاته السابقة واستدعائها عند الاحتياج.</p>	<p>أوجه الاختلاف</p>
		<p>أوجه التشابه</p> <p>- لديهما إيجابيات في التفاعل مع الضغوط وتأثيراتها على الفرد في تعرضه للاكتئاب.</p>

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على (الكحلوت، 2016، ص 19/18).

ثانيا: العوامل المؤثرة على إدراك المساندة.

وقد حدد (Duck & Silver) العوامل المؤثرة في إدراك المساندة في النقاط التالية (الكحلوت، 2016، ص 18):

- عوامل ترتبط بالبيئة المحيطة بالفرد.
- عوامل ترتبط بالفرد نفسه.
- عوامل ترتبط بالعلاقة بين الفرد والبيئة المحيطة.

7- مصادر المساندة الاجتماعية وأنماطها.

أولاً: مصادر المساندة الاجتماعية.

تتنوع المصادر المختلفة للمساندة الاجتماعية في أبعادها، وفي مدى فاعليتها طبقاً للظروف المتاحة لها، كما تختلف مصادر المساندة الاجتماعية باختلاف المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد.

- ففي مرحلة الطفولة تكون مصادر المساندة متمثلة في الأسرة (الأب، الأم، الأشقاء).
- وفي مرحلة المراهقة تتمثل مصادر المساندة في (جماعات الرفاق، الأسرة).
- وفي مرحلة الرشد تتمثل في الزوج أو الزوجة، وكذلك علاقات الحمل والابناء (السيد يحيى، 40/39).

ويرى كوبر (Cooper، 1981) أن مصادر المساندة الاجتماعية هي: المساندة من الأسرة، والمساندة من الأصدقاء، والمساندة في العمل.

أما ليفي (Leavy، 1981) أن مصادر المساندة الاجتماعية هي: الأسرة، الأصدقاء، الزوجة، الجيران.

ويشير جانيلين وبلاني (Ganellen & blany، 1994) إلى أن مصادر المساندة الاجتماعية تختلف طبقاً للمرحلة العمرية التي يمر بها الفرد، فهي قد تكون من الأسرة، وقد تكون من الأصدقاء وجماعات الرفاق، وقد تكون من الزوجة، وقد تكون من علاقات العمل.

كما يتيح الأقران للطفل خبرة التفاعل في جماعات صغيرة مما يهيئه الانتقال المأمون إلى الإطار الاجتماعي بالإضافة للدور الذي يمارسه الأقران في تعديل سلوك معين.

كما يتفق ستيفانس ولوكاس (Stephans & Lucaus، 1998) في أن الطفل يستطيع تقليد سلوك الرفاق الذين يعدون بمثابة نماذج يقتدي بها ويحاكيها.

وتوضح نتائج الدراسة التي قام بها ساراسون وآخرون (Sarason ;et al، 1983) أن مصادر المساندة الاجتماعية مرتبطة بالمظاهر الآتية: المظاهر الزوجية، الاتصال بالأصدقاء المقربين الأقارب والجيران، والجماعات الرسمية والغير الرسمية.

ويتضح من خلال ما تم عرضه أن تنوع مصادر المساندة الاجتماعية وتنوع تأثيرها على حسب الظروف المختلفة للأفراد، واختلاف الدراسات والبحوث في تناولها لمصادر المساندة الاجتماعية يرجع الى اختلاف طرق البحث وعينة الدراسة، وأن هناك اجماع بين هذه الدراسات على أن الأسرة والمجتمع من أهم مصادر المساندة الاجتماعية.

ثانياً: أنماط المساندة الاجتماعية.

يشير (House، 1981) إلى أن أنماط المساندة الاجتماعية هي كالتالي (الحلبي، 2021، ص 473):

- المساندة الانفعالية التي تنطوي على الرعاية والثقة والقبول والتعاطف.
- المساندة الادائية التي تنطوي على المساعدة في العمل والمساعدة بالمال.
- المساندة بالمعلومات التي تنطوي على إعطاء نصائح أو معلومات أو تعليم مهارة تؤدي الى حل مشكلة او موقف ضاغط.
- مساندة الأصدقاء التي تنطوي على ما يمكن ان يقدمه الأصدقاء لبعضهم البعض وقت الشدة.

8- النظريات والنماذج التي فسرت المساندة الاجتماعية.

أولاً: النظريات التي فسرت المناعة النفسية.

إن الحاجة إلى المساندة الاجتماعية تبدو متأصلة بيولوجياً وتظهر عند الميلاد، فالروابط الإنسانية ضرورية للأمن الجسدي، والرضا العاطفي، إلا أن نظرية المساندة الاجتماعية لا تظهر الروابط الإنسانية، ولكنها تدرس عملية التعلق بين الافراد والجماعات.

1- نظرية التعلق الوجداني.

تعتبر نظرية بولبي (Polpy) من أفضل المناهج والطرق المعرفية لدراسة التعلق وقد أوضح بولبي أن الأطفال يولدون وهم بحاجة إلى التفاعل الاجتماعي، والذي يمكن اكتسابه عن طريق التعلق والتفاعلات مع الكبار، وخاصة مع الام، فالأم تزود اطفالها بمشاعر الحنان، وتشعرهم بالمودة من خلال استجاباتها للرضيع بضمة إلى صدرها بحنان، وهذا من شأنه أن يكفل الراحة للرضيع، ومن شأن هذا الاتصال أن يقود إلى نوع من التكيف والتعديل اللاحق.

ولا يقتصر سلوك التعلق على الدور الذي يلعبه نمو الروابط الوجدانية بين الوالدين والطفل فحسب بل يعتمد ويمتد ليشمل علاقة الراشد بغيره فسلوك التعلق ليس له نهاية محددة، كما قد افترض بولبي أن الافراد الذين يقومون بروابط تعلق الطبيعة مع الآخرين يكونون أكثر أمنا واعتمادا على أنفسهم من أولئك الذين يفتقدون هذه الروابط يصبح الفرد عرضة للعديد من المخاطر والاضرار البيئية، حيث يرى بولبي أن النظرية تركز على استخدام المساندة الاجتماعية المتاحة لتجذب الاضطرابات النفسية أو التخفيف منها والتي قد يتعرض لها الفرد(عودة، 2010، ص 60).

2-نظرية المحنة الوجدانية:

يعتمد جولدسمت والانسكي (Joldsneht & Alansky) أن الفرد عرضة للألم من خلال الخوف أو الغضب أو الاحتياجات الجسمية، والذي قد يخلق أجواء غير مريحة له، ولذلك يسعى الفرد إلى الالتصاق بالآخرين من أجل اشباع انفعالاته وتوفير الاحتياجات، من أجل الحصول على الراحة، وهذه المقاومة هي صفة أساسية للتعلق، وهنا يجب التفريق بين السعي للبقاء بالقرب من أشخاص بعينهم، والتعلق بهم وبين الاعتمادية وجذب الاهتمام بشكل عام، وتكون رابطة التعلق إنما تنطوي على السعي للبقاء بالقرب من ممثل التعلق. (راضي، 2008، ص 102):

3- نظرية التبادل الاجتماعي:

حيث لفتت هذه النظرية انتباه الباحثين في مجال المسنين خاصة، إلى وجود العديد من الآليات المعرفية والتي يحبذ الشخص استخدامها عند تبادل المساندة مع الآخرين وهي (راضي، 2008، ص 104):

- ادخر المساندة الاجتماعية: وجوهر هذه الآلية أن الشخص لديه رصيد للمساندات التي كان يقدمها في الماضي للآخرين، وأن ما يقدمه للآخرين حاليا من مساندة، تعد قليلة في نطاق المساندة التي قدمها لهم في الماضي.
- القابلية للمساواة: وتنص هذه الآلية على حقيقة أن الشخص يدرك مقدار المساندة التي تبذل له من قبل الآخرين، وبالتالي يحاول جاهدا ألا يطلب من الآخرين مساندة تفوق طاقاتهم.

- المودة أو الوحدة المترابطة: وتعني أن أفراد المجتمع الواحد من المفترض أن يكونوا مترابطين في وحدة عضوية ونفسية واجتماعية واحدة، وأن المودة والحب والعطاء سلوك سائد داخل الاسرة، وبالتالي فإن ذلك سينعكس عليهم.
- الانتباه الانتقائي أو الاختياري: وتعني هذه الآلية قدرة الشخص على إدراك ما يقدمه للآخرين وما يعجز عن تقديمه.
- استمرارية الشخصية: وجوهر هذه الآلية هو وعي الشخص أن المساندة الاجتماعية بأنواعها المختلفة يمكن أن تقدم في جميع مراحل الحياة المختلفة وإن اختلفت الأنواع.
- المقارنة الاجتماعية: حيث يقارن الشخص بين ما كان يحصل عليه من مساندة في الماضي، وما يحصل عليه في الوقت الراهن (عودة، 2010، ص 61).

ثانياً: النماذج التي فسرت المساندة الاجتماعية.

تتمثل النماذج الرئيسية لتفسير الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية حيث قدم كوهين وويلز (Cohen & Wills، 1985) دراسة استعرضا فيها نتائج البحوث التي أجريت في مجال المساندة الاجتماعية، والتي تبحث في الدور الذي تؤديه المساندة في المحافظة على استمتاع الفرد بصحة بدنية ونفسية مناسبة وقد لخص الباحثان في مقدمة دراستهما إلى أن هناك نموذجين لتفسير الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية في سعادة الفرد (Beige-Well) وهي كالتالي (الصفدي، 2013، ص 24):

- النموذج الأول: النموذج الواقعي "المخفف".

يفترض هذا النموذج أن المساندة الاجتماعية ترتبط بالصحة فقد يشكل أساس للأشخاص الذين يقعون تحت الضغط ويعرف هذا النموذج التخفيف أو الحماية إذ ينظر إلى المساندة على أنها تعمل على حماية الأشخاص الذين يتعرضون لضغوط من احتمال التأثير الضار لهذه الضغوط (الصفدي، 2013، ص 24/25).

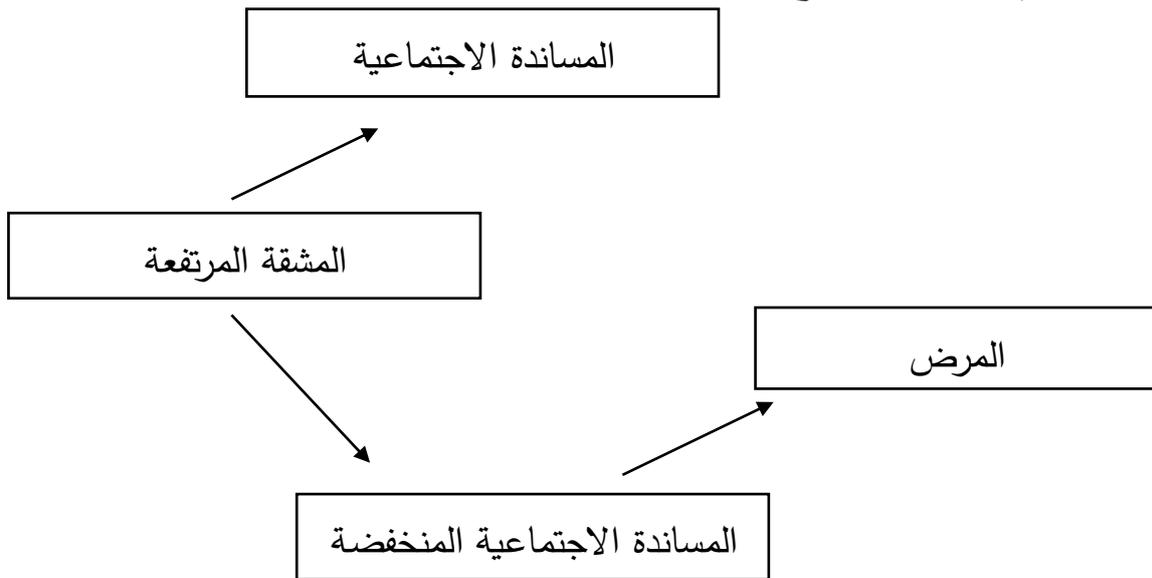
ويرى لازاروس (Lazarus، 1966) ولانير (Lazarus & Launier، 1978) أن الضغط ينشأ حينما يقيم شخص ما الموقف الذي يتعرض له على أنه مهدد أو ملح حن لا تكون لديه الاستجابة المناسبة للتعامل.

وفي رأي سيلز (Sells، 1970) أن هذه المواقف هي تلك التي يدرك فيها الشخص أنه من الضروري أن يستجيب للموقف ولكن الاستجابة المناسبة لا تكون متاحة بشكل مباشر، وتشمل الآثار المباشرة الناتجة عن تقدير الفرد للموقف الضاغط والجوانب الوجدانية السلبية وازدياد الاستجابة الفيزيولوجية والتكيفات السلوكية، ومن هذا المنظور فإن الدور الذي يقوم به المساندة يتحدد في نقطتين مختلفتين (الهملان، 2008، ص 53):

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

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

والشكل رقم 01: يمثل نموذج الوقاية من المشقة.



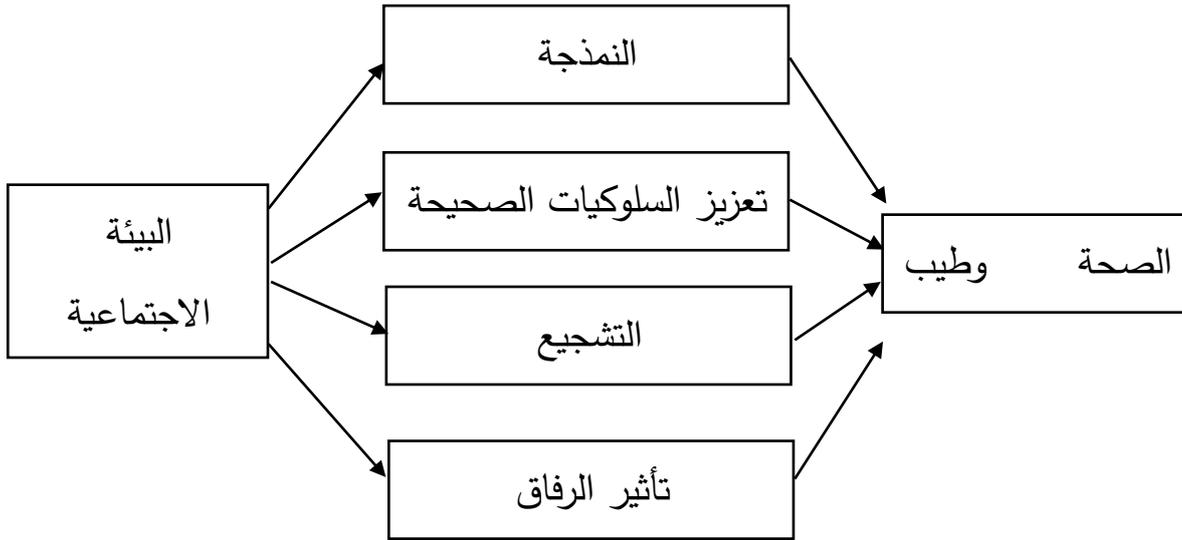
المصدر: (الديداموني، 2009، ص 17).

- النموذج الثاني: نموذج الأثر الرئيس في المساندة الاجتماعية.

يصور هذا النموذج المساندة من وجهة نظر سوسولوجية "علم الاجتماع" في ضوء عدد وقوة علاقات الفرد مع الآخرين في بيئته الاجتماعية، بمعنى أن درجة التكامل الاجتماعي للفرد أو حجم وتركيب الشبكة الاجتماعية للفرد بأنها قد ترفع من مستوى الصحة النفسية

لديه بتقديم أدوات ثابتة باعثة على المكافأة والارتقاء بالسلوك الصحي، والإبقاء على أداء ثابت خلال فترات التغير السريع (عودة، 2010، ص 61/62).

الشكل رقم 02: يمثل الأثر الرئيسي للمساندة الاجتماعية كما صورته كابلان وآخرون.



المصدر: نموذج الأثر الرئيسي كابلان وآخرون لتفسير المساندة الاجتماعية (الديداموني، 2009، ص 53).

9- الآثار الإيجابية والسلبية للمساندة الاجتماعية.

ملخص لتأثيرات المساندة الاجتماعية على المتلقي، سواء كانت تأثيرات إيجابية والتي يرمز لها بالرمز (+) أو السلبية ويرمز لها (-).

التأثيرات		الموارد
طويلة المدى	فورية مباشرة	
<p>+ الشعور بالأمن الشخصي.</p> <p>+ الارتباط والولاء المتزايد.</p> <p>+ السعادة الانفعالية.</p> <p>- الاعتمادية.</p> <p>+ الامن.</p> <p>- إضعاف تنمية هوية الفرد.</p> <p>- نموذج ضعيف للعادات الصحية.</p> <p>+ تقدير ذات إيجابي.</p> <p>+ سعادة وجدانية.</p> <p>- التحكم والاستبداد بالرأي.</p> <p>- الغرور.</p> <p>+ الهوية الذاتية القوية.</p> <p>+ القلق المنخفض.</p> <p>- انخفاض تقدير الذات.</p>	<p>+ الإحساس بالرعاية وأن له قيمة.</p> <p>+ حالة المزاج النفسي الإيجابي.</p> <p>- الشعور بالاختناق والسيطرة.</p> <p>- الإحساس بالتكامل الاجتماعي.</p> <p>+ زيادة عدد الأصدقاء والمساندة.</p> <p>- الشعور بالتطابق القهري مع معايير الجماعة.</p> <p>- المديونية.</p> <p>+ الثقة بالنفس.</p> <p>- الثقة المبالغ فيها.</p> <p>- مجال حدود الاختيارات.</p> <p>+ الانطلاق الانفعالي.</p> <p>+ مراعاة الشعور.</p> <p>- الارتباك.</p>	<p><u>أ-وظائف المساندة للحفاظ على الصحة.</u></p> <p>- تعبيرات الرعاية، الحب، الفهم، الاهتمام، المودة.</p> <p>- الحماية من الضرر.</p> <p>- الاندماج في الأنشطة الاجتماعية.</p> <p>- تأكيد القيمة، المدح، وتعبيرات الاحترام.</p> <p>- الاستماع، وتحسين الكشف عن الذات.</p>
<p>+الصحة البدنية والنفسية.</p>	<p>+التفسير الواضح للتهديد.</p>	<p><u>ب-وظائف تخفيف الضغط:</u></p>

<p>+الشعور بالقوة الشخصية. -الاكتئاب. -انخفاض تقدير الذات. +الصحة البدنية والنفسية +تقدير ذات إيجابي. -استياء. -الاعتماد على الآخرين.</p>	<p>+الثقة. +تخفيف العجز. -الشعور بعدم الكفاية. +قدرة كبيرة لمواجهة المطالب. +الثقة. -المديونية. -الارتباك.</p>	<p>-معلومات لفظية تتعلق ب: قسوة التهديد، الموضوعية الحقيقية، استراتيجيات المواجهة، والتحويلات العلاجية. -المساعدة المادية الملموسة: (النقود، المهارات، الخدمات، والمشاركة في العمل).</p>
---	--	--

المصدر: (الهملان، 2008، ص 51).

10- المساندة الاجتماعية في الإسلام ومظاهرها.

أولاً: المساندة الاجتماعية في الإسلام.

لا شك أن ما توصلت اليه الدراسات سواء العربية أو الأجنبية التي تناولت المساندة الاجتماعية من نتائج قد حثنا عليها القرآن الكريم والرسول عليه الصلاة والسلام منذ أكثر من 14 قرناً حيث يدعونا الله عز وجل إلى المساندة والمساعدة لبعضنا البعض، كما يدعونا عز وجل إلى تقوية شبكة العلاقات الاجتماعية من خلال التلاحم والتضافر والتسابق لعمل الخير يقول تعالى جل ولا علا (وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ) سورة المائدة الآية 02 (الهملان، 2008، ص 55).

والبر والتقوى كلمتان شاملتان لكل صالح من السلوك ابتغاء وجه الله، كما يأمر الإسلام أبناءه بعقد علاقات طيبة مع الآخرين فيقول (يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ

شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ) سورة الحجرات الآية 13 (الديداموني، 2009، ص 32).

ويمتد الامر بالعلاقات الحسنة والبر والإحسان ليشمل القريب والغريب ومصداقا لقول الله تعالى (وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا ۚ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا) سورة النساء الآية 36 (الديداموني، 2009، ص 32).

لقد أشار ديننا الحنيف للصحة والانتماء ومدى أهميتها في بناء شخصية الفرد وتكوين قيمة واتجاهاته وميوله وحبب الإسلام والانتماء للجماعة والحرص عليها وعدم الخروج منها، وأوجب على الرجل صلاة الجماعة وفضلها على صلاة الفرد في بيته، حث على التجمع والالفة والتعارف بين الناس. وفي ذلك قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم خير من المؤمن الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم" (رواه بخاري) وأجمل عليه السلام ما تحقق الجماعة من مساندة وأمن لأفرادها فقال " المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضا" وقال أيضا " مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم كمثل الجسد الواحد إذا اشتكى منه عضوا تداعى له سائر الأعضاء بالسهر والحمى" (متفق عليه) (الهملان، 2008، ص 56/55).

وقد تجلت أوامر ديننا الحنيف في غالبية أبعاد المساندة الاجتماعية التي تم تصنيفها وهي كالتالي:

- المساندة المالية

فيقول تعالى: (وَفِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ) سورة الذاريات الآية 19.

ويقول تعالى: (وَإِنْ كَانَ ذُو عُسْرَةٍ فَنَظِرَةٌ إِلَىٰ مَيْسَرَةٍ وَأَنْ تَصَدَّقُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ) سورة البقرة الآية 280.

كما يقول تعالى: (مَنْ ذَا الَّذِي يُقْرِضُ اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا فَيُضَاعِفَهُ لَهُ أَضْعَافًا كَثِيرَةً وَاللَّهُ يَقْبِضُ وَيَبْسُطُ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ) سورة البقرة الآية 245.

في إشارة واضحة لتقديم الدعم المالي للمحتاج وعدم الضغط على المدين من جانب الدائن وان يراعي جانب الاعسار لديه.

وها هو الفاروق عمر بن الخطاب رضي الله عنه يوم أن قابل كهلا من أهل الكتاب فسأله عن عمله فأجابته الذمي قائلاً: ليس لي عمل أعيش منه بعد الكبر. فيقول فيه عمر رضي الله عنه قولته المشهورة " نأكل شببته ونسأه في كهولته " وأمر له برفع الجزية عنه وبمرتب ثابت من بيت المال (الهملان، 2008، ص 55).

- المساندة الاجتماعية

وتتجلى في أحاديث الرسول الكريم عن ابي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال " من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم ضيفه ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فيصل رحمه ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فيقل خيرا او ليصمت " (رواه بخاري).

وعن ابي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " إن الله خلق الخلق حتى إذا فرغ منها قامت الرحم فقالت: هذا مقام العائذ بكمن القطيعة، قال: نعم أما ترضين أن أصل من وصلك واقطع من قطعك؟ قالت بلى قال: فذلك لك " (رواه بخاري)، وقال الرسول عليه الصلاة والسلام " مازال جبريل يوصيني بالجار حتى ظننته أنه سيورثه " (صحيح مسلم) حيث يدعونا الله ورسوله لصلة الرحم وتتمية الروابط بين الأقارب وبين الجيران وأفراد المجتمع.

- الارشاد والنصح

وفيه يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم " انصر اخاك ظالما أو مظلوما " (رواه بخاري) وذلك بتبصير الاخرين بعيوبهم ومعرفة الصواب والرجوع عن الباطل، كما يدعونا الإسلام للأمر بالمعروف والنهي عن المنكر (الهملان، 2008، ص 56).

- المساندة الإجرائية

ولا ابلغ من ذلك مساندة الأنصار للمهاجرين بجميع أنواع الدعم ومقاسمتهم أموالهم وطعامهم ومساكنهم فقال تعالى (لِلْفُقَرَاءِ الْمُهَاجِرِينَ الَّذِينَ أُخْرِجُوا مِنْ دِيَارِهِمْ وَأَمْوَالِهِمْ يَبْتَغُونَ فَضْلاً مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَاناً وَيُنْصِرُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ، أُولَئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ) سورة الحشر الآية 08.

وعن ابي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " كل سلامي من الناس عليه صدقة، كل يوم تطلع فيه الشمس تعدل بين الاثنين صدقة، وتعين الرجل في دابته تحمله عليها صدقة، وترفع له عليها متاعه صدقة، وتميط الأذى عن الطريق صدقة" (رواه بخاري).

كما تتجلى المساندة الإجرائية في وصايا الرسول عليه الصلاة والسلام عندما جاء نبأ استشهاد جعفر بن ابي طالب رضي الله عنه حيث قال: " اصنعوا لآل جعفر طعاما فقد جاءهم ما يشغلهم" (رواه ابن ماجة) (راضي، 2008، ص 110).

- المساندة العاطفية

والتي صورها رسول الله في أحاديثه عن ابي ذر رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " لا تحقرن من المعروف شيئا ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق" (رواه الترمذي)، وعن ابي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال " من نفس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا نفس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة، ومن يسر عن معسر يسر الله عليه في الدنيا والاخرين، ومن ستر مسلما ستره الله في الدنيا والاخرة، والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه" (رواه مسلم) (راضي، 2008، ص 109).

- الايثار عن النفس

وهذا البعد من ابعاد المساندة الاجتماعية لم تتعرض له الدراسات الأجنبية حيث قال تعالى (وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤِثِّرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ ۗ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ) سورة الحشر الآية 09 (الهملان، 2008، ص 57).

والباحث في مجال المساندة الاجتماعية يجد ان مصادر المساندة تتمثل في الاسرة، والاقارب والازواج والابناء وغيرها، وهذا ما اقره ديننا الحنيف بل وأكثر من ذلك أمرنا الله عز وجل ببر الوالدين هم أول من تكون لنا بهما علاقة والإحسان اليهما والدعاء (وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا) سورة الاسراء الآية 24.

كما يحدد العلاقة بين الزوجين بأنها علاقة مودة ورحمة ثم العلاقة بين أولي الارحام ثم الضعفاء في المجتمع والمساكين واليتامى وحقهم في القيام على رعايتهم ورعاية مصالحهم ثم

الجار الاقرب يقول تعالى عز وجل (وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ) سورة النساء الآية 36.

كما عدد الإسلام أنواع المساندة سواء بالكلمة الطيبة أو بالمشورة أو بالنصح وتقديم المعلومات المفيدة أو بقضاء الحاجات أو تقديم المال وهذه كلها من مكارم الأخلاق التي حض عليها الإسلام (راضي، 2008، ص 110).

ثانياً: مظاهر المساندة الاجتماعية في الإسلام.

- الحث على التعاون على البر والتقوى وعدم التعاون على الاثم والعدوان.

يأمرنا الحق سبحانه وتعالى في محكم التنزيل على التعاون على البر والتقوى فيقول عز من قائل (وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ) سورة المائدة الآية 02 (الهملان، 2008، ص 57).

- العلاقات الاجتماعية.

يأمر الإسلام أبناءه بعقد علاقات طيبة مع الآخرين وخاصة مع من يشاركوننا الدين أي المسلمون، وفي نفس الوقت لا يمنع ان يمد الانسان يد المساعدة لغير المسلم طالما أنه لم يعاد او يحارب (راضي، 2008، ص 107).

وتبدأ الصلة بذوي الارحام، ويأتي الوالدان في البداية، ويدخل في حكمهما ابائهما كما يأتي الأبناء والزوجات، ثم باقي درجات القرابة حتى تشمل كل ذي رحم، يقول الحق تبارك وتعالى (يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا) سورة النساء الآية 01.

ويقول سبحانه وتعالى (وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ) سورة لقمان الآية 14.

ويمتد الامر بالعلاقات الحسنة والبر والإحسان ليشمل عديدا من الفئات، حيث يقول الحق تبارك وتعالى (وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ

وَالْمَسَاكِينَ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا (سورة النساء الآية 37).

- التواصي بالمرحمة.

ان الإسلام يوصي اتباعه بالرحمة والتراحم، كما يوصيهم بالحق ويوصيهم بالصبر، وبكل مكارم الاخلاق، يصفهم بالتراحم بينهم، فيقول الحق تبارك وتعالى (أَلَمْ نَجْعَلْ لَهُ عَيْنَيْنِ (8) وَلِسَانًا وَشَفَتَيْنِ (9) وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ (10) فَلَا اقْتَحَمَ الْعَقَبَةَ (11) وَمَا أَدْرَاكَ مَا الْعَقَبَةُ (12) فَكُّ رَقَبَةٍ (13) أَوْ إِطْعَمَ فِي يَوْمٍ ذِي مَسْغَبَةٍ (14) يَتِيمًا ذَا مَقْرَبَةٍ (15) أَوْ مَسْكِينًا ذَا مَتْرَبَةٍ (16) ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ) سورة البلد الآية 8-17، وقوله عزو جل (مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ ۗ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ) سورة الفتح الآية 29.

هكذا شملت هذه الآيات مجموعة من مواقف المساندة الاجتماعية مثل تحرير الرقاب، وإطعام الطعام في وقت الشدائد، لليتامى والمساكين، والتواصي بالصبر، وهو نوع من المساندة الداخلية من ذات مؤمن، ومن واقع إيمانه إلى ذاته، والتواصي بالمرحمة، وهو المساندة الخارجية عن الفرد، تصدر عن الزوج والزوجة، وعن الأبناء وعن ذي القربى والأصدقاء والجيران، وعن غيرهم، مخففة ومواسية ومشجعة ومقوية عن مواجهة عثرات الحياة، قبل أن تقع، وعند وقوعها، ويشمل الرسول عليه الصلاة والسلام كل معاني المساندة الاجتماعية في وصية لأُمَّته بالتراحم، فعن جرير بن عبد الله رضي الله عنه أن الرسول عليه الصلاة والسلام قال: " من لا يرحم الناس لا يرحم" (متفق عليه) (راضي، 2008، ص 107).

- الواجبات الاجتماعية.

يلزم الإسلام أبناءه بواجبات اجتماعية، يفيد بها بعضهم البعض إما في اتصال مباشر أو اتصال غير مباشر، فالزكاة ركن أساس من اركان الايمان، وهي محددة مقداراً أو مصارفاً، وهي توجه لكل ما من شأنه مساعدة الناس على التقوية إزاء مطالب الحياة، وهي أيضاً تساعد على تنمية مشاعر المودة بين الأغنياء والفقراء، وتزيل الحواجز التي يضعها المال، كما تزيل الاحباطات ومشاعر الحقد أو الصراعات الطبقيية يقول الله تعالى (فَأَقِمْوَا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ) سورة الحج الآية 78.

ولا تقف دعوة الاسلام لأبنائه على تكليف الزكاة، وإنما يحثهم على البر والاحسان، وقد حث الرسول عليه الصلاة والسلام على مجموعة من الواجبات الاجتماعية التي تعمل على تنمية العلاقات بين أفراد المجتمع، وهكذا نجد الإسلام قد أرسى دعائم المساندة الاجتماعية وأصولها، وجعل الأمة كلها في حالة من حالات التكافل الدائم، والعلاقات الطيبة المستمرة، كالمروءة والغيرية بل والايثار، ولذوي الأرحام مع بعضهم علاقات، فيها البر وفيها التواصل، وفيها المواساة والتعاطف، وللجيران مع بعضهم البعض وللأصهار، ولكل المسلمين ببعضهم البعض علاقات متساندة ومتعاونة بل وللمسلمين تجاه غيرهم ممن يقوم بينهم عقود ومواثيق والذين لم يحاربوهم أيضا علاقات فيها المساعدة، وحسن الجوار، وحين يمنع الإسلام الظلم بين الناس ويحرمه، فإنه يرسى التراحم والمساندة.

ولا شك أن المساندة الاجتماعية لها دور عظيم في التخفيف عنم يقعون تحت الضغوط، وقد تكون المساندة بالكلمة الطيبة، أو بالمشورة أو بالنصح، أو بتقديم معلومات مفيدة، أو بقضاء الحاجات، أو تقديم المال، وهذه كلها تدخل في مكارم الاخلاق، التي حض عليها لإسلام، كما يدعو الإسلام إلى الخير والمودة والتراحم والتعاون في الخير، وإلى الامر بالمعروف، كما ينهي عن الظلم وعن البغي والعدوان، وعن أكل أموال الناس بالباطل، وعن كل منكر، وهذه الأوامر والنواهي جميعها تعمل على طيب الحياة وتفشي المحبة بين الناس والتي يتوجها الايمان برضا الله سبحانه وتعالى، والوصول الى طمأنينة النفس (راضي، 2008، ص 110).

خلاصة الفصل.

من خلال ما تم عرضه يمكن القول ان المساندة الاجتماعية هي مصدر من مصادر الدعم الاجتماعي الفعال الذي يحتاجه الانسان حيث أن هذا التفاعل الايجابي المساند يخلق درجة من المشاعر الإيجابية التي تحقق الصحة النفسية وتخفف من الإصابة بالاضطرابات النفسية، فالمساندة الاجتماعية ضرورية حيث أنها تلعب دورا فعالا وبارزا في اعتزاز الشخص بنفسه وتعزز قدراته مما يسهل له سبل التداخل مع المجتمع والمحيطين به، فالشخص المتمتع بها يتميز بالمودة والقبول من الاخرين مما يجعله أكثر مقاومة للإحباط وأقل عرضة للضغوط النفسية وقادر على حل مشكلاته بشكل إيجابي.

الفصل الرابع

تمهيد

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

1-اهداف الدراسة الاستطلاعية

2-منهج الدراسة

3-محددات الدراسة

4-عينة الدراسة

5-ادوات الدراسة

ثانياً: الدراسة الأساسية

تمهيد:

لكل بحث منهجية خاصة به بالبحث العلمي يتقيد بمجموعة من الخطوات بالإضافة إلى الجانب النظري سنتطرق إلى الجانب الميداني للموضوع، ففي هذا الفصل سنتطرق إلى خطوات الدراسة الاستطلاعية والأساسية، بالإضافة إلى ذكر المنهج المتبع ومكان اجراء البحث، وعينته ومتغيرات البحث وكذلك ادوات الدراسة.

أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت الدراسة الاستطلاعية الخطوة التي تسبق الاستقرار نهائياً على خطة الدراسة وبفضل القيام بدراسة استطلاعية على عدد محدود من الأفراد (رجاء، 2004: ص 87)، لذا تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم الخطوات التي يقوم بها الباحث قبل شروعه في الدراسة الأساسية فهي تعتبر أساساً جوهرياً لبناء البحث كله (محي، 1995: ص 48)، وقد تم توظيف مجموعة من الاجراءات في الدراسة الاستطلاعية قصد تسهيل العمل لتحديد العينة على مستوى مؤسسة الابتدائية ساسي عبد القادر-تيارت-بعدها اختيرت العينة بطريقة قصدية من الأساتذة العاملين بالمؤسسة والمسجلة اسمائهم بها الهدف من الدراسة هو التدريب على تطبيق الادوات ومعرفة مدى تجاوب أفراد العينة مع الأدوات المستخدمة.

1- أهداف الدراسة الاستطلاعية

تهدف الدراسة الاستطلاعية الى:

- بلورة موضوع البحث وظاهر الموضوع الذي نريد الدراسة عنه وصياغته بطريقة أكثر احكاماً.
- تنمية الفروض وذلك ببلورة المشكلة البحث أو صياغتها في صورة عملية أو تساؤلات.
- إيجاد مرتكز وقدر من المعرفة ينطلق منها الباحث في بحثه المتعمق.
- ممارسة تطبيق الاختبارات وتحديد الصعوبات ومحاولة حلها.
- يمكن تحديد ما تستغرقه الدراسة الميدانية من وقت.

2-منهج الدراسة:

يعتبر المنهج المستخدم في البحث هو الأساس لكل بحث لاسيما في الميادين النفسية والاجتماعية والتربوية، فهو الذي يكسب البحث طابعه العلمي ويعرف كيف يختار المنهج المناسب لموضوعه لأن نتائج وصحة بحثه تقوم أساسا على نوعية المنهج المستخدم وهو البرنامج الذي يحدد لنا السبيل للوصول إلى تلك الحقائق وطرق الاستكشاف (مصطفى، 2009: ص 95) استخدم المنهج الوصفي والارتباطي لأنه يدرس الموضوع الخاص بنا كما هو على أرض الواقع واستخراج العلاقة مباشرة بين المساندة الاجتماعية بالمناعة إذ يعتمد على جمع البيانات حول المتغيرات التي يتناولها ومن ثم تحديد إذ كانت هنالك علاقة بينهما وتقضي طبيعة تلك العلاقة ووصف العلاقة بين المتغيرات وصفا كليا.

3-محددات الدراسة:

تشمل حدود الدراسة الحالية كالآتي:

- الحدود البشرية: اساتذة التعليم الإبتدائي للغة الانجليزية بالمؤسسة التربوية ساسي عبد القادر تيارت.
- الحدود المكانية: طبقت هذه الدراسة في مؤسسة ساسي عبد القادر تيارت.
- الحدود المفاهيمية: اقتصر الدراسة على الحدود المفاهيمية والمصطلحات الواردة في الدراسة.

4-المحددات الإجرائية: استخدم في هذه الدراسة مقياس المناعة النفسية ومقياس المساندة الاجتماعية وهي بالتالي اقتصرت على الأدوات المستخدمة لجمع البيانات ودرجة صدقها وثباتها وعلى عينة الدراسة وخصائصها والمعالجات الإحصائية.

5-ادوات الدراسة الاستطلاعية:

من أجل تحقيق أهداف هذه الدراسة: أعدت الطالبة استبيانين اثنين أحدهما لقياس المساندة الاجتماعية والمعهد سابقا من قبل عاطف ابو غالي (2012)، والمناعة النفسية من قبل تم تبني هذه الأداة للباحث احمد عبد الوهاب يوسف ابو حليلة، وتكونت الأداة في صورتها الاولية من 57 بندا ثم بعد تعديلها وعرضه على المحكين تم حذف 04 فقرات وزيادة فقرات أقرب لها للمناعة النفسية في الضوء التعريف الإجرائي ليصبح في صورته النهائية (انظر الملحق رقم 01).

ويعرف الاستبيان: بأنه مجموعة من الأسئلة والاستفسارات المتنوعة، والمرتبطة ببعضها البعض، بشكل يحقق الهدف أو الأهداف، الذي يسعا إليها الباحث بضوء موضوعه والمشكلة التي اختارها .

- العينة المتاحة وخصائصها:

اساتذة واستاذات المؤسسة التربوية ساسي عبد القادر تيارت

الخصائص الشخصية لأفراد عينة الدراسة الاستطلاعية:

الجدول رقم (03) يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس:

النسبة المئوية%	التكرارات	الجنس
25%	5	الذكور
75%	15	الاناث
100%	20	المجموع

تبين النتائج المتعلقة بمتغير الجنس ف الجدول بأن أكبر نسبة هي من فئة الإناث وتمثل 75% وهي نسبة مرتفعة جدا مقارنة بنسبة الذكور التي الذكور 25% من عينة الدراسة ولعل ذلك يشير إلى طبيعة العمل بالمؤسسة ساسي عبد القادر تيارت وهو ما يمكن تفسيره بالتوجه الفوري للإناث لهذا الميدان.

- الخصائص السيكومترية:

1-صدق الأداة: من خلال صدق المحكمين منها الصدق الظاهري والصدق الاتساق الداخلي.

2-الثبات: وتم حساب الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ.

3- ادوات جمع البيانات: الاستبيان هو عبارة عن مجموعة من الفقرات الأسئلة والعبارات التي تقوم كباحث بإعدادها من أجل الحصول على البيانات التي تحتاج إليها من جل الوصول إلى النتائج التي من خلالها تحقق أهداف كتابة البحث العلمي وتتميز الاسئلة والفقرات في الاستبيان بأنها مترابطة مع بعضها البعض بحيث تتمكن كباحث من

خلالها من الحصول على البيانات التي تحتاج إليها وبعد ها تم اخضاعها للأسس العلمية من اختبارات الثبات والصدق وعليه فقد اشتملت استمارة بحثنا على:
 المحور الأول: وهو محور البيانات الشخصية يضم 03 أسئلة المتعلقة بالمفردة من حيث الجنس والمؤهل العلمي والأقدمية في العمل.

المحور الثاني: اشتمل على 75 من الأسئلة كلها تتعلق باستبيان المناعة النفسية.

الجدول رقم (04) يمثل درجات استبيان المناعة النفسية:

الدرجة الفقرة	لا	احيانا	نعم
درجة	1	2	3

من إعداد الطالبة

أحد من فرضيات الدراسة ومعالجة بيانات الاستمارة تم الاعتماد على برنامج الحزم الإحصائية إصدار 21.0 لأنها لأكثر ملائمة لمعالجة موضعنا الحصول على نتائج أكثر عمق وأكثر دقة بحيث تم اعتماد استبيان المناعة النفسية.

وحساب طول الخلايا كالتالي:

$$\text{الحد الأعلى (03) - الحد الأدنى (01) = 2}$$

لتحديد طول الفئة تمت العملية التالية المدى (02) / عدد الفئات (03) = 0.67 طول الفئة الثانية

$$\text{ومنه فإن طول الفئة الأولى لقيم المتوسط الحسابي } 1.67 = 0.67 + 1$$

$$\text{طول الفئة الثانية لقيم المتوسط الحسابي } 2.34 = 0.67 + 1.67$$

$$\text{طول الفئة الثالثة لقيم المتوسط الحسابي } 3 = 0.67 + 2.34$$

كما موضحة في الجدول التالي: الجدول رقم (05) يبين طول فئات استبيان المناعة النفسية ومستواها:

المستوى	الاستجابة	المستوى المرجح
ضعيف	لا	من 1 الى 0.67
متوسط	احيانا	من 1.67 الى 2.34
مرتفع	ضعيف	من 2.34 الى 3

- صدق المحكمين:

تم عرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المحكمين لجامعة ابن خلدون تيارت كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس المدرسي حيث عدد المحكمين 04 اساتذة مما ساعدنا ذلك على تعديل الاستبيان في صورته النهائية.

- صدق الاتساق الداخلي لمقياس المناعة النفسية:

وقد تم توزيع مقياس المناعة النفسية التجريبي على عينة قدرها 25 مفردة، تحديد التجانس الداخلي ومدى فهم عينة البحث لعباراتها ثم قمنا بحساب معامل الثبات ألفا كرونباخ باستخدام برنامج SPSS الإصدار 21.0 لتأكد من مدى صدق الداخلي للاستمارة.

جدول رقم (06) يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس المناعة النفسية

مقياس المناعة النفسية	رقم العبارة	علاقة ما بين الفقرة والمقياس
	1	0.265*
	2	0.293*
	3	0.304**
	4	0.313**
	5	0.374**
	6	0.448**
	7	0.554**
	8	0.599**
	9	0.677**
	10	0.539**

0.742**	11
0.519**	12
0.501**	13
0.645**	14
0.509**	15
0.420**	16
0.370**	17
0.362**	18
0.282*	19
0.351**	20
0.366**	21
0.581**	22
0.791**	23
0.764**	24
0.801**	25
0.791**	26
0.491**	27
0.612**	28
0.857**	29
0.690**	30
0.886**	31
0.687**	32
0.258*	33
0.306**	34
0.891**	35
0.704**	36

0.238**	37
0.540**	38
0.288*	39
0.738**	40
0.667**	41
0.724**	42
0.385*	43
0.834**	44
0.453**	45
0.772**	46
0.821**	47
0.716**	48
0.368**	49
0.582**	50
0.520*	51
0.287*	52
0.383**	53
0.606**	54
0.721**	55
0.383**	56
0.381**	57
0.543**	58
0.707**	59
0.822**	60
0.837**	61
0.246**	62

0.240**	63
0.550*	64
0.350*	65
0.390**	66
0.501**	67
0.242**	68
0.552**	69
0.350**	70
0.390**	71
0.475**	72
0.805**	73

دالة عند 0.05

دالة عند 0.01 مخرجات spss vr 0.021

في الجدول رقم (06) تم حساب الصدق الاتساق الداخلي وعرضه اين توصلنا الى ان جميع العبارات مقيس المناعة النفسية صادقة وأدلة إحصائيا عند 0.01 و 0.05 وهي صادقة تؤكد على صلاحية المقياس.

- ثبات مقياس المناعة النفسية بطريقة التجزئة النصفية:

جدول رقم (07) يوضح ثبات مقياس المناعة النفسية بطريقة التجزئة التصفية

معامل سيبرمان براون Coefficient Deman	معامل غوتمان Coefficient De Guttman split-half
0.792	0.785

دالة عند 0.05

دالة عند 0.01 مخرجات نلاحظ من خلال جدول رقم(07) ان مقياس المناعة النفسية يتمتع بدرجة عالية من الثبات اي انه صالح نظرا لقيمة معامل غوتمان وقيمة معامل سيبرمان العالية.

- حساب الثبات لمقياس المناعة النفسية:

جدول(08) يبين مستوى الثبات لمقياس المناعة النفسية بطريقة الفاكرونباخ:

مقياس	قيمة الفا
المناعة النفسية	0.866

نلاحظ من خلال الجدول رقم(08) انه المقياس المناعة النفسية لها مستوى عالي من الثبات وهي تدل على ان المقياس ثابت وصلاحيته للقياس وبما أن الإحصاءات تدعم مصداقية أداة الدراسة ومنه يمكن لنا اعتماد على النتائج المتحصل عليها من خلال هذه الدراسة.

المحور الثالث: فقد اشتمل 60عبارة كلها تتعلق بالمساندة الاجتماعية.

وقد تم إعداد استمارة استبيان المساندة الاجتماعية

الجدول رقم(09) يمثل درجات استبيان المساندة الاجتماعية

درجة الفقرة	لا	قليلًا	نوعًا ما	كثيرًا
الفقرة	01	02	03	04

من إعداد الطالبة

لتأكد من فرضيات الدراسة ومعالجة بيانات الاستمارة تم الاعتماد على برنامج الحزم الإحصائية إصدار 0.21 لأنه الأكثر ملائمة لمعالجة موضعنا والحصول على نتائج أكثر عمق وأكثر دقة حيث تم اعتماد استبيان المساندة الاجتماعية وحساب طول الخلايا كالتالي حساب المدى بطرح أكبر درجة من أقل درجة من القياس كالتالي:

$$\text{الحد الأعلى (04) - الحد الأدنى (01) = 3}$$

لتحديد طول الفئة تمت العملية التالية: المدى (03) / عدد فئات (04) = 0.75

ومنه فإن طول الفئة الأولى لقيم المتوسط الحساب = 0.75 + 1 = 1.75

طول الفئة الثانية لقيم المتوسط الحسابي $2.5=0.75+1.75=$

طول الفئة الثالثة لقيم المتوسط الحسابي $3.25=0.75+2.5=$

طول الفئة الرابعة لقيم المتوسط الحسابي $4=0.75+3.25=$

كما موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم(10) يبين طول فئات استبيان المساندة الاجتماعية ومستواها

متوسط المرجح	الاستجابة	المستوى
من 1الى1.75	لا	ضعيف
من 1.75 الى 2.5	قليلا	متوسط
من 2.5الى3.25	نوعا ما	مرتفع
من 3.25الى 4	كثيرا	مرتفع جدا

- **صدق المحكمين:** تم عرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المحكمين لجامعة ابن خلدون تيارت كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس المدرسي حيث بلغ 04 اساتذة مما ساعدنا ذلك على تعديل الاستبيان في صورته النهائية.

- **صدق الاتساق الداخلي الاستبيان المساندة الاجتماعية:**

جدول(11) يوضح صدق الاتساق الداخلي الاستبيان المساندة الاجتماعية.

العلاقة ما بين الفقرة والمقياس	رقم العبارة	استبيان المساندة الاجتماعية
0.259**	1	
0.704**	2	
0.882**	3	
0.902**	4	
0.446**	5	
0.672**	6	
0.571**	7	
0.622**	8	

0.378*	9
0.804**	10
0.479**	11
0.362**	12
0.582**	13
0.709**	14
0.650**	15
0.778**	16
0.614**	17
0.382**	18
0.667**	19
0.662**	20
0.754**	21
0.617**	22
0.801**	23
0.475**	24
0.602**	25
0.674**	26
0.602**	27
0.382**	28
0.674**	29
0.652**	30
0.704**	31
0.601**	32
0.482**	33
0.372**	34

0.477**	35
0.561**	36
0.554**	37
0.372**	38
0.777**	39
0.602**	40
0.772**	41
0.842**	42
0.720**	43
0.852**	44
0.705**	45
0.715**	46
0.282**	47
0.377**	48
0.387**	49
0.475**	50
0.575**	51
0.480**	52
0.379**	53
0.687**	54
0.764**	55
0.482**	56
0.709**	57
0.756**	58
0.808**	59
0.375**	60

عند 0.05

مخرجات spss vr 0.21 عند الدالة 0.01**

في الجدول رقم (11) تم حساب صدق الاتساق الداخلي وعرضه اين توصلنا الى ان جميع عبارات استبيان المساندة الاجتماعية صادقة وأدلة احصائيا عند 0.01 و0.05 وهي صادقة وتؤكد على صالحية الاستبيان.

- ثبات استبيان المساندة الاجتماعية بطريقة التجزئة النصفية:

جدول (12) يوضح ثبات استبيان المساندة الاجتماعية بطريقة التجزئة النصفية:

معامل سييرمان براون Coefficient ent De sepearman- Brown	معامل غوتمان Coefficient ent de Guttman split-half
0.852	0.845

*0.05

مخرجات spss vr 0.21 عند الدالة 0.01**

لتأكد من خلال جدول رقم (12) ان استبيان المساندة الاجتماعية يتمتع بدرجة عالية من الثبات اي انه صالح نظرا لقيمة معامل غوتمان وقيمة معامل سييرمان العالية.

- حساب الثبات لمقياس مساندة الاجتماعية

جدول رقم (13) يبين مستوى الثبات الاستبيان المساندة الاجتماعية بطريقة الفاكرونباخ:

قيمة الفا	استبيان
0.815	0.845

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن استبيان مساندة اجتماعية له مستوى عالي من الثبات وهي تدل على أن مقياس ثابت وصالحيته للمقياس، ومن خلال هذه النتائج المحصل عليها نجد

أن مؤشرات تدعم مصداقية أداة الدراسة وتسمح لنا باعتماد النتائج المتحصل عليها من خلال هذه الدراسة.

ثانيا: الدراسة الأساسية: عرض نتائج الدراسة.

1- الأساليب الإحصائية:

- عينة الدراسة خصائصها:

استخدمت الدراسة الراهنة عينة غير احتمالية عينة المسح الشامل اعتمدنا عليها لدراسة اساتذة اللغة الانجليزية في المؤسسة الابتدائية ساسي عبد القادر -تيارت- عينة الدراسة ب 30 مفردة تم توزيع الاستمارات عليهم.

- الخصائص الشخصية لمفردات عينة الدراسة:

الجدول رقم(14) يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس:

النسبة المئوية %	التكرارات	الجنس
16.67%	5	الذكور
83.33%	25	الاناث
100%	30	المجموع

تبين النتائج المتعلقة بمتغير الجنس في الجدول بأن أكبر نسبة من فئة الإناث وتمثل نسبة 33.83 % وهي نسبة مرتفعة جدا مقارنة بنسبة الذكور التي تمثل نسبة 16.67% من عينة الدراسة ولعل ذلك يشير إلى طبيعة العمل بالمؤسسة التربوية ساسي عبد القادر تيارت يقتضي بتوفر العنصر النسوي من جهة ومن جهة ان طبيعة العمل تتطلب حضور الإناث وهو ما يمكن تفسيره بعدم توجه الذكور للحياة العملية داخل المؤسسة التربوية الابتدائية.

الجدول رقم(15) يبين توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية

النسبة	التكرار	سنوات الخبرة
16.67	5	اقل من 5 سنوات
23.33	7	من 5 الى 10 سنوات

من 10 الى 15 سنوات	10	33.33
أكبر من 15	8	26.67
المجموع	30	100

تبين الإحصاءات الواردة في هذا الجدول اقل نسبة 16.67% من أفراد عينة البحث تنحصر أقدمية العمل لديها اقل من 05 سنوات في حين تمثل نسبة 33.23% منهم أقدمية من 05 الى 10 سنوات اما أكبر نسبة ب 33,33% من أفراد العينة فتمثل فئة الأقدمية من حيث 10 الى 15 سنوات يظهر التوزيع الإحصائي الأقدمية العمل في هذه العينة ان هنالك تركيز أكبر على الفئات ذات الأقدمية الأعلى في العمل مما يشير إلى استقرار نسبي وولاء في الصفوف الموظفين ويعتبر هذا مؤشر إيجابيا يعكس ربما بيئة عمل مرضية وسياسات توظيف تحفز على البقاء والاستمرارية كما يلاحظ أن نسبة كبيرة من العاملين تتمتع بخبرة عالية وربما تحمل معرفة عميقة بالمؤسسة وأنشطتها هذه الخبرة الطويلة تعزز الكفاءات الداخلية وتساهم في استقرار الأداء ونقل الخبرات كما يظهر هنالك تدفق مستمر للموظفين اللذين تجاوزوا المرحلة الأولى من التأقلم وبدؤوا في ترسيخ أقدامهم ضمن المؤسسة الابتدائية محل الدراسة ومنه بيئة العمل تتسم بالاستقرار والولاء لكنها قد تحتاج إلى استراتيجيات فعالة لجذب المزيد من الكوادر الشابة وتحفيز الابتكار والتجديد.

الفصل الخامس

- عرض ومناقشة النتائج الفرضية الأولى
- عرض ومناقشة النتائج الفرضية الثانية
- عرض ومناقشة النتائج الفرضية العامة
- أهم النتائج المتوصل اليها

2- التحليل الاستدلالي لبيانات الدراسة: عرض ومناقشة نتائج الدراسة.

الاختبار هذه الفرضيات فقد تم استخدام الاختبارات:

.T-TEST -

.ANOVA F -

3-الاختبار وتحليل الفرضية الأولى: والتي مفادها

توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية للمناعة النفسية لدى اساتذة التعليم الإبتدائي للغة الانجليزية تعزى لمتغير الجنس.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمساندة الاجتماعية لدى اساتذة لمتغير الجنس test T لغرض التحقيق من هذه الفرضية فقد تم استخدام اختبار لمعرفة ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتين من البيانات.

الجدول رقم (16) يبين نتائج اختبار test.T لمتغير الجنس:

البعد	الجنس	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T.test	القيمة الاجتماعية sig
المناعة النفسية	الذكور	05	2.31	0.59	29	-	0.266
	الإناث	25	2.36	0.45			
المساندة الاجتماعية	الذكور	05	3.84	0.65	29	-	0.119
	الاناث	25	3.56	0.69		0.427	

من خلال الجدول أعلاه يبين لنا ان قيمة الاختبار أكبر من مستوى الدلالة $test.T$ سجلت قيمة احتمالية $(Sig)a=0.05$ وهذا يدل على عدم وجود فروق أي رفض الفرضية البديلة وقبول الفرضية الصفرية القائلة بما أن قيمة احتمالية $(sig)=0.226$ أكبر من مستوى الدلالة $a=0.05$ ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمساعدة الاجتماعية لأساتذة التعليم الانجليزي تعزى لمتغير الجنس.

● ملاحظة لا نقارن بين المتوسطات الحسابية لأنه لا توجد فروق بين الجنسين استنادا إلى ما سبق تقديمه من نتائج الدراسة تشر إلى أن المناعة النفسية والمساعدة الاجتماعية للأساتذة قد تتأثر بشكل كبير متغير الجنس الا انها تتعلق بعدة جوانب مهمة خاصة بطبيعة العمل في المجال التعليمي وبيئة المؤسسة التي يعملون ضمنها التكافؤ في بيئة العمل الضغوط المهنية المشتركة التوعية والتدريب على المساواة الصمود والتكيف الشخصي بمجال موحد هذه النتيجة قد تعكس وجود مستوى معين من التكافؤ في ظروف الوظيفية والبيئة العملية لكلا الجنسين في المجال التعليمي يمكن أن يكون هذا دليلا على أن المؤسسات التعليمية تقدم دعما مماثلا وفرصا متساوية لجميع الموظفين بغض النظر عن جنسهم كما قد يواجه الجميع ضغوطا مماثلة تتعلق بالعمل مثل الساعات الطويلة والتعامل مع التلاميذ في الحالات الحرجة والمسؤولية العالية هذه الضغوط المشتركة قد تسهم في تجربة مماثلة للمناعة النفسية والمساعدة الاجتماعية بين الجنسين كما يمكن أن تعكس هذه النتيجة أيضا فعالية برامج التوعية والتدريب التي تهدف إلى تعزيز المساواة في مكان العمل التدريب على التنوع والشمولية قد يكون له دور في خلق بيئة العمل تقدر جميع الموظفين بالتساوي وتدعم رفاهيتهم وتشي على قدرة الأساتذة على التكيف مع التحديات المهنية لا تتأثر بشكل كبير بالجنس هذا يعكس قوة الشخصية والمهنية التي يطورها العاملون في هذا المجال مما يساعد في الحفاظ على مساعدة الاجتماعية مستقرة كما أن مجال التعليم عمل يتجاوز التفرقة بين الجنسين مع التركيز على المهارات والكفاءة والتفاني في العمل وتكون المساعدة الاجتماعية مرتبطة بالظروف المهنية والدعم المؤسسي منها بالجنس.

4- اختبار وتحليل الفرضية الثانية: والتي مفادها

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمناعة النفسية لدى الأساتذة والاستاذات تعزى لمتغير الخبرة المهنية.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمساندة الاجتماعية للأساتذة والاستاذات تعزى لمتغير الخبرة المهنية.
- لاختبار هذه الفرضيات فقد تم استخدام اختبار Anova F لأنه الاختبار الأنسب وأسفرت النتائج الإحصائية على الجدول التالي:

الجدول رقم (17) يبين نتائج اختبار Anova F لمتغير الخبرة.

قيمة احتمالية sig	F	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	الخبرة	البعد
0.354	3.192	29	0.48	2.52	5	اقل من 5	المناعة النفسية
			0.70	2.64	7	من 5 الى 10	
			0.75	2.33	10	من 10 الى 15	
			0.81	2.23	08	أكثر من 15	
			0.65	3.71	5	اقل من	

	5						
		7	3.82	0.57			
المساندة الاجتماعية	من 5 الى 10				29	1.361	0.261
		10	3.21	0.89			
	من 10 الى 15						
	أكثر من 15	08	3.07	0.91			

من خلال نتائج الجدول أعلاه يتبين لنا قيمة الاختبار AnovaF سجلت قيمة (وهذا يدل على عدم وجود فروق أي رفض الفرضية البديلة وقبول الفرضية الصفرية القائلة

1- بما أن قيمة احتمالية $\text{sig}=0.091$ أكبر من مستوى الدلالة ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمناعة النفسية لدى الأساتذة تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

2- بما أن قيمة احتمالية $\text{sig}=0.075$ أكبر من مستوى الدالة $a=0.05$ ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمساندة الاجتماعية للأساتذة تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

• ملاحظة: لا نقارن بين المتوسطات الحسابية بما انه لا توجد فروق بين الجنسين

استنادا الى ما سبق تقديمه من نتائج الدراسة تشير إلى أن المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية للأساتذة قد لا تتأثر بشكل كبير بعدد سنوات الخبرة المهنية التي يمتلكونها وهذا يعني أن قدرة الأفراد على التكيف مع الضغوط والمحافظة على صحتهم النفسية في بيئة العمل التعليمي قد تعتمد على عوامل أخرى غير الخبرة المهنية مثل الدعم الاجتماعي، القدرات الشخصية للتكيف والتعامل مع الضغوط، التدريب على مهارات التكيف النفسي وجودة بيئة العمل هذه النتائج تفتح الباب أمام الإدارات التعليمية لإعادة النظر في استراتيجيات الدعم للموظفين بدلا من التركيز فقط على تطوير الخبرة المهنية كعامل لتعزيز المناعة النفسية قد يكون من المفيد استكشاف وتطوير برامج وسياسات

تعزيز الدعم النفسي وتقديم ادوات لجميع الموظفين بغض النظر عن خبراتهم لمواجهة الضغوط الناتجة عن العمل في مجال التعليم التربوي.

5- اختبار وتحليل الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية للأساتذة التعليم الابتدائي للغة الانجليزية بمؤسسة ساسي عبد القادر تيارت: الجدول رقم(18) يوضح اختبار وتحليل الفرضية العامة.

متغير الدراسة	المتوسط	الانحراف	بيرسون	مستوى الدلالة
المناعة النفسية	2.34	0.69	0.756**	0.05
والمساندة الاجتماعية	3.70	0.51	0.266*	0.05

من خلال الجدول أعلاه يتضح ان المتوسط الحسابي المناعة النفسية قدرت ب 2.34 وبانحراف معياري قدر ب0.69 يتضح أن متوسط الحسابي للمساندة الاجتماعية قدر ت3.70 وبانحراف معياري قدر ب0.51 وسجلت قيمة بيرسون قيمة0.757**ومنه توجد علاقة ارتباطية قوية ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية ومستوى المساندة الاجتماعية اي انه كلما زاد مستوى المناعة النفسية زادت مستوى المساندة الاجتماعية لدى الأساتذة بمؤسسة ساسي عبد القادر تيارت هذه العلاقة الارتباطية تؤكد على أهمية المناعة النفسية كعامل رئيسي في تحسين المساندة الاجتماعية للعاملين في مجالات التعليمية الحساسة كالمراكز لأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وغيرهم، المناعة النفسية التي تعبر عن قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط والصدمات النفسية تلعب دورا محوريا في تحفيز الأداء والشعور العام بالرضا عن الحياة، في بيئات العمل شديدة الضغط .

يمكن لزيادة المناعة النفسية ان تقلل من مخاطر الإرهاق الوظيفي وتزيد الكفاءة والإنتاجية من هذا المنطلق يصبح المهم للإدارات التعليمية التركيز ليس فقط على التدريب الفني والمهاري للأساتذة، بل أيضا على تطوير برامج دعم الصحة النفسية وبناء المناعة النفسية برامج كهذه تشمل ورش عمل حول إدارة الضغوط، جلسات دعم نفسي، مبادرات لتعزيز التوازن بين الحياة

العملية والشخصية، كلها أساليب تهدف إلى تحسين المساندة الاجتماعية للأساتذة وبالتالي تعزيز كفاءة الخدمات التعليمية المدرسية المقدمة.

الاقتراحات المقدمة:

انطلاقاً من النتائج المتوصل إليها يمكن وضع الاقتراحات التالية:

- 3- إجراء دراسة مماثلة عن المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينات أخرى من الأساتذة في مختلف الأطوار التعليمية في مختلف ولايات الوطن لإعطاء صورة عام وأشمل لمعرفة مدى الظروف التي يمر بها الاساتذة في مهنته وحياته.
- 4- تصميم وبناء برامج إرشادية لرفع من مستوى المناعة النفسية للأساتذة ودعمهم دائماً وتوفير الظروف الملائمة لهم وتعزيز شخصهم وكرامتهم.
- 5- الاهتمام بتنمية الأمن النفسي وجعله شعار كل مؤسسة تربوية.
- 6- العمل على نوعية المجتمع والتلاميذ والمدراء والمؤسسات التربوية بتوفير جو ملائم ومساعد للأساتذة لأجل النجاح مستقبلاً لكل الأطراف.
- 7- لقت مديرية التربية بترقية الاساتذة حسب خبرتهم وخلق ورشات ميدانية تكوينية تتصح على الدعم والمساندة لهم.
- 8- دعوة مستشار التوجيه الارشاد المهني بضرورة توضيح صورة الدعم الاجتماعي وضروريته للأساتذ في رفع مناعته النفسية.

خاتمة

الخاتمة

يعتبر الاستاذ اللغة الانجليزية الكفاءة الجديدة من اول خطوة تم إدراج الدولة فيها التدريس في الابتدائيات مما يساهم في مردودية رفع مستوى التعليم الجزائري للعالمية وقد أكدت الوزارة التربوية على خلق الجو الملائم لهم ودعمهم وهذا سلط الضوء عليهم وخصوصا هم في أكثر فترة تحتاج دعم اجتماعي واسري وزملاء العمل لهم لرفع مستوى مناعته النفسية، وفي بعض المرات يواجهون ضغوطا نفسية من خلال حالات خاصة مثلا أسرية مما يؤثر على نفسياتهم ويكون هذا سلبا على مناعتهم لذا نتمنى ان يقوم كل من الإدارة والوزارة والأسرة والمجتمع على تحقيق مساعيهم ومساعدتهم لأجل تقديم حل انجع الا وهو تطوير اللغة والثقافة ونتمنى أن تسهم الدراسات لمثل هذا الموضوع ربوع الوطن كونه موضوع جديد قيد الدراسة .

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع:

1. القرآن الكريم.
2. السنة النبوية الشريفة.
3. إبراهيم مصطفى جبريني، 2020، المناعة النفسية كمتغير بين الضغوط النفسية والالتزان الانفعالي لدى العاملات في الأجهزة الأمنية الفلسطينية، عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي، 10 أوت 2020، جامعة القدس المفتوحة.
4. ابو غالي عاطف محمود، (2012)، فاعلية الذات وعلاقتها بالضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات، في الجامعة الاقصى، مجلة الجامعة الإسلامية لدراسات التربية والنفسية، المجلد 20، العدد 1.
5. أحمد عبد الله جابر عبد الحميد، 2021، العوامل المساهمة في المناعة النفسية الاجتماعية لدى طلاب جامعة حلوان في ضوء متغيري النوع والفرقة الدراسية، دراسات تربوية واجتماعية، مجلة دورية محكمة تصدر عن كلية التربية، جامعة حلوان، المجلد 27، أكتوبر 2021.
6. الأحمد محمد رفيق محمد، 2020، المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام بالمرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش، المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث (مجلة العلوم التربوية والنفسية)، المجلد 04، العدد 09، مارس 2020.
7. أسماء حسن عمران، المساندة الاجتماعية كمتغير في التخطيط لتحقيق الحماية الاجتماعية للمرأة المعنفة، مجلة الخدمة الاجتماعية (كلية الخدمة الاجتماعية) جامعة حلوان.
8. أمل فلاح فهد الهملان، 2008، الاحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية وعلاقتها باتجاه العاملين الكويتيين نحو التقاعد المبكر "دراسة سيكومترية، كLINيكية"، مذكرة ماجستير (منشورة)، جامعة الزقازيق، مصر.

9. آية محمد نبيل أيوب المحتسب، 2010، علاقة المساندة الاجتماعية بدرجة الخبرة الصادمة لدى طلبة المرحلة الاساسية العليا في الخليل، مذكرة ماجستير(منشورة)، جامعة القدس، فلسطين.
10. ايناس سيد علي عبد الحميد جوهر، 2021، تنشيط المناعة النفسية لتحسين مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ببورسعيد، العدد 21، ديسمبر 2021.
11. جبار، وادي العكلي، 2017، المناعة النفسية وعلاقتها بالوعي بالذات والعمو، مجلة دراسات العربية في التربية وعلم النفس رابطة التربية العرب، المجلد 81، العدد 5.
12. الجبلي، حنان خليل، 2021، المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتنبئات بالتوجه نحو المستقبل لدى طلاب جامعة القصيم، رسالة علمية منشورة، المجلة الدولية لتعليم التربوي والنفسي، مركز رفاذ السعودية، مجلد9، العدد 2.
13. حمزة هاجر، آمال بوعيشة، 2023، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى الممرضين، دراسة ميدانية بمستشفى عين التوتة ولاية باتنة، مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف، المجلد 08، العدد 02، 26 اكتوبر 2023.
14. حنان خليل الحلبي، 2021، المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتنبئات بالتوجه لاجبابي نحو المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة القصيم، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد التاسع، العدد الثاني، افريل 2021.
15. حنان فوزي أبو العلا دسوقي، 2021، الاسهام النسبي لكل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بجودة الحياة الصحية لدى المعاقين من فيروس كورونا من طلبة الجامعة، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، المجلد 36 العدد 04 الجزء الأول، أكتوبر 2021.
16. رغد ثامر مكبس، نهاية حبر خلف، 2022، المناعة النفسية لدى الطالبات اليتيمات، المؤتمر العلمي السادس والعشرون للعلوم الانسانية والتربوية، مجلة الجامعة المستنصرية للعلوم الانسانية، كلية التربية، قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، 03-04 ماي 2022، العراق.

المصادر والمراجع

17. رولا مجدي هاشم الصفدي، 2013، المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والارامل بمحافظة غزة، مذكرة ماجستير (منشورة)، جامعة الازهر، غزة، فلسطين.
18. زينب نوفل أحمد راضي، 2008، الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، مذكرة ماجستير (منشورة) الجامعة الإسلامية (غزة) فلسطين.
19. شيري مسعد حلیم، 2021، المناعة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19)، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، جامعة عين شمس، العدد 25، الجزء الثاني.
20. شيري مسعد، حلیم، 2011، المناعة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة في ظل انتشار كوفيد 19، مجلة كلية التدريس في العلوم النفسية، المجلد 45، العدد 2.
21. شيرين محمد أحمد دسوقي، مريانا نادي عبد المسيح جريس، مروة موسى السيد موسى، 2022، تحسين المناعة النفسية لأمهات أطفال الروضة المعاقين عقليا القابلين للتعلم، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ببورسعيد، العدد 23، جوان 2022.
22. شيماء أحمد محمد الديداموني، 2009، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالموهبة الابتكارية للمراهقين، مذكرة ماجستير (منشورة)، جامعة الزقازيق، مصر.
23. عبد الكريم مأمون، سهام صادمي، 2023، المناعة النفسية وعلاقتها بنمط التفكير لدى الطالب الجامعي (دراسة ميدانية على طلبة سنة أولى ليسانس علوم اجتماعية بالمركز الجامعي أفلو)، مجلة البحوث التربوية التعليمية، المجلد 12، العدد 01، 2023/06/10.
24. عصام، محمد زيدان، 2013، مفهوم المناعة النفسية وأبعادها وقياسها، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا مصر، مجلد 1، العدد 5.
25. علي علي، (2013)، الحاجة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي، مجلة كلية التربية (اسيوط)، المجلد 37، العدد 7، يوليو 2012.

المصادر والمراجع

26. فريد بكيس، يزيد شويعل، 2022، دور المناعة النفسية في تحقيق التكيف الدراسي وحل المشكلات الاجتماعية لدى الطلبة المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا (دراسة ميدانية تنبؤية)، مجلة دراسات نفسية، المجلد 13، العدد 01، 12 ديسمبر 2022.
27. فضيلة عروج، 2021، السيكولوجية الايجابية ومكامن القوة البشرية - المناعة النفسية نموذجاً، مجلة العلوم الانسانية لجامعة أم البواقي، المجلد 08، العدد 03، 01 أكتوبر 2021.
28. كريمة محيوز، 2021، فلسفة المناعة النفسية في مواجهة الضغوط المهنية، مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية، المجلد 09 / العدد 02، 07 أكتوبر 2021.
29. ليلي بابكر عمر، 2021، المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي، البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)، جامعة نجران، المجلد 37، العدد 07، جويلية 2021.
30. محمد السيد يحيى، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك التوافقي لدى المراهقين المتخلفين عقلياً، مذكرة ماجستير (منشورة)، جامعة الزقازيق، مصر.
31. محمد رجاء، حنفي، (2004)، القلق أحد الأساليب المختلفة لتكيف غير السوي، مجلة القافلة الظهرات، العدد 7.
32. محمد رفيق الكحلوت، 2016، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالعزو السببي لدى محاولي الانتحار في قطاع غزة، مذكرة ماجستير (منشورة)، الجامعة الإسلامية (غزة)، فلسطين.
33. محمد محمد عودة، 2010، الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، مذكرة ماجستير (منشورة)، الجامعة الإسلامية (غزة)، فلسطين.
34. محمد نور الدين قبصي الديب، 2019، المساندة الاجتماعية كمتغير في التخطيط لتحسين نوعية حياة المعاقات حركياً، مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الفيوم، العدد الرابع عشر.

المصادر والمراجع

35. مروة عبد الحميد أحمد توفيق، 2021، المناعة النفسية والتعافي النفسي كمنبئين بالشعور بالتماسك والامل لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الاصابة بفيروس كورونا، المجلة المصرية للدراسات النفسية المجلد 31، العدد 113، أكتوبر 2021.
36. مسعودة بن راس، حليلة بوبلال، 2020/2019، المناعة النفسية وعلاقتها بالدعم الاسري لدى النساء العاملات، مذكرة ماستر
37. نداء الشربيني بسيوني، 2022، جودة الحياة وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى الايتام بدور الرعاية بمحافظة دمياط، كلية التربية النوعية، 27 مارس 2022، جامعة دمياط.
38. نشعة كريم عذاب، 2022، المناعة النفسية لدى المرشدين التربويين، المجلة المستنصرية -مجلة كلية التربية، العدد الثاني.
39. هادي حسن كريدي، سعدي عبد الله إبراهيم حكيمي، 2021، الوعي بالذات وعلاقته بالمناعة النفسية لدى معلمي ذوي الاعاقة بإدارة تعليم جازان، المملكة العربية السعودية، مجلة التربية، كلية التربية بالقاهرة، جامعة الازهر، العدد 190، الجزء 03، افريل 2021.
40. ههناو حسن محمد خان، 2022، المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية ورضا الحياة لدى خريجي الجامعة في مدينة السليمانية، مجلة كردستان للبحوث الاستراتيجية، 28 فيفري 2022.
41. أمل عبد الستار، 12 جانفي 2024، gate.ahram.
- <https://gate.ahram.org.eg/news/4293012.aspx>

الملاحق

الملاحق

الملاحق:

ملحق الاول: المناعة النفسية

9-الجنس

10- السن

11- الأقدمية

رقم	العبارة	نعم	احيانا	لا
1	اشعر بالرضا عما حققته من انجازات			
2	احافظ على هدوئي في مختلف المواقف			
3	احاول حل المشكلة التي تواجهني بكل الطرق			
4	تعلمت من تجاربي السابقة كيف اقبل فشلي			
5	انا حريص على تزويد جسمي بالغذاء الصحي			
6	ألجأ إلى الدعاء عندما تشتد مشكلاتي			
7	اثبت على المبدأ الذي أؤمن به مهما كانت الصعوبات			
8	أستطيع تحديد المشكلة التي اعاني منها بسهولة			
9	يصعب على التعامل مع المشكلات التي تواجهني			
10	تهيئ نفسي لمواجهة اي نوع من المشكلات			
11	احدد الأشياء التي لا بد لي من انجازها			
12	لا يوجد شيء في هذا الكون يمكنني الوثوق به أو الاعتماد عليه			
13	ألجأ إلى قراءة القرآن لأستعيد توازني			
14	ابحث عن الاكلات التي تقوي مناعتي			
15	اعتبر كل موقف جديد هو تجربة جديدة			
16	تشغلني فكرة الانتقام			
17	اتحمل مسؤولية افعالي واقوالي			

الملاحق

			18	عند مواجهة موقف صعب اساعد نفسي بالصلاة
			19	أجد الحل المناسب للمشكلات التي تواجهني
			20	أفكر في حلول مختلفة لأي مشكلة واردة الحدوث في المستقبل
			21	أصر على المحاولة مجددا عند كل فشل
			22	احاول ان افهم الرسائل التي يرسلها إلى جسدي
			23	احاول الا تكون مندفها
			24	اما راضي بالقضاء والقدر
			25	أصر بقدراتي
			26	تقبل مشاعري السلبية واحتويها
			27	قدرتي على مواجهة المشاكل محدودة
			28	انا مستعد لحماية نفسي من الصدمات
			29	اعتقد انه يمكنني الاستفاة من فشلي كل مرة
			30	انا حريص على أن ابعث بعقلي رسائل ايجابية كل مرة
			31	فكرة ان الله موجودة تجعلني مطمئنا مهما كانت المشكلة التي تواجهني
			32	لا تتسرع في الحكم على عدل الحياة
			33	احاول فهم مشاعري المؤلمة والتعايش معها
			34	ألجأ في الاعتماد على الآخرين في حل مشاكلي
			35	ابذل قصارى جهدي في البحث عن حلول بديلة
			36	يصعب علي تجاوز الصعوبات عندما يكون لدي تجربة سابقة
			37	اسعى إلى معرفة الأغذية المحفزة عن رفع الهرمونات المفيدة بجسمي
			38	أؤمن بأنه يمكنني الاعتماد على الله تعالى

الملاحق

			اشعر ان لدي مشكلة مع نفسي	39
			اثبت بالإحباط بسرعة	40
			اشعر ان الله لن يتركني	41
			لا اتبع الخطط التي اصممها	42
			ادافع عن آرائي في أغلب المواقف	43
			اعرف ان حالتي النفسية تؤثر على جسدي	44
			أؤمن انني موجود لهدف	45
			اشعر بالسلام الداخلي رغم كل شيء	46
			اقبل الانتقاد البناء	47
			اتجنب القيام ب افعال متهورة عند التعرض لمواقف صعب	48
			انا سريع التأقلم والتكيف مع التغيرات المفاجئة	49
			اتقبل النصائح عند وقوعي في مشكلة ما	50
			اشعر بالخيبة والإحباط عند الاختناق	51
			أصبح سريع الغضب عند القيام بخطأ ما	52
			اكرر نفس الأخطاء كل يوم	53
			أستطيع الاعتماد على نفسي	54
			استفيد من المواقف والأحداث المؤلمة	55
			اشعر بحماية الله لي مهما واجهني	56
			عند حدوث مشكلة ما اختار الانعزال والانسحاب بدل المواجهة	57
			امارس الرياضة بشكل منتظم	58
			اشعر أنني متناغم مع جسدي	59
			أهداف ليست واضحة في الحياة	60
			امارس تمارين التأمل والاسترخاء	61
			الحلول التي اختارها غير موفقة في حل مشاكل	62

الملاحق

			انا سريع التوتر	63
			التزم بالمهام اليومية التي اختارها	64
			يغلب لي شعور الاطمئنان	65
			لا أخطط لأي شيء في حياتي	66
			استشعر نبض قلبي عندما اعيش نبضا قويا	67
			تضيف إلى تجارب الإخفاق مزيدا من الصبر والتجدد	68
			أجد ان أفكاري متناسبة مع الآخرين	69
			اتجنب أفكاري عن الماضي	70
			الخوف كثيرا من القادم	71
			أميل إلى مخالطة الآخرين حتى لو لم اعرفهم	72
			أرى أنني استحق تقدير واحترام الآخرين	73
			أرى أن تواجدي مع الآخرين مهم	74



جامعة ابن خلدون - تيارت
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس والأرطوفونيا والفلسفة



تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

(ملحق القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 2020/12/27 المتعلق بالوقاية ومحاربة السرقة العلمية)

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة) *جمال الدين*

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: *90896329* والصادرة بتاريخ: *2022/09/04*

المسجل(ة) بكلية: *علوم النفس والاجتماعية* قسم: *علم النفس*

و المكلف بإنجاز أعمال بحث مذكرة التخرج ماستر عنوانها:

الضائقة النفسية وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى المساندة
التعليمات المتعلقة بحياة الطلبة

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية النزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ *14* ماي 2024

إمضاء المعني

A. M. H. A.

بناء على تصريح وتوقيع: *المصطفى*

سيدي علي ملال في: *14* ماي 2024

عن رئيس المجلس العلمي للكلية
و بالتفويض من
مفتدة المجلس
منسق المجلس



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ابن خلدون - تيارت -



كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علم النفس والفلسفة والارطوفونيا
رقم القيد: 399/ق ع ن.أ.ف/2024

إلى السيد المحترم:

تسليمي عبد الفادر

الموضوع: طلب ترخيص لإجراء دراسة ميدانية

تحية طيبة وبعد:

في إطار تثمين وترقية البحث العلمي لطلبة قسم علم النفس والفلسفة والأرطوفونيا، يشرفني أن ألتبس من سيادتكم الترخيص لطلبة السنة الثانية ماستر، تخصص علم النفس المدرسي الآتية أسماؤهم:

.....
.....

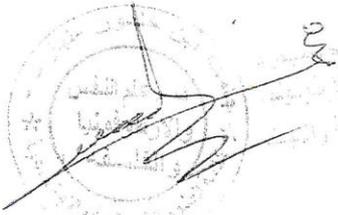
بإجراء بحث ميداني تحت عنوان:

.....
.....

وفي الأخير تقبلو منا أسى عبارات الاحترام والتقدير.

تيارت في: 4 2024

رئيس القسم



الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية - تيارت
مصلحة التكوين و التفتيش
مكتب التكوين
رقم الإرسال: 2024/2.4/119

مدير التربية
الى
السيد: مدير ابتدائية ساسي عبد القادر
كارمان - تيارت

الموضوع: فاي متابعة التدريب الميداني
المرجع: ارسال رئيس قسم علم النفس والارطوفونيا
تحت رقم: 399/ك ع ا ع 2024 بتاريخ 2024/04/14

بناء على الارسال المذكور في المرجع اعلاه ، يشرفني ان اطلب منكم
استقبال وتأطير الطالبة عمور ليندة في التربص الميداني بمؤسستكم تخصص
علم النفس المدرسي .

تيارت في : 2024/04/14



رئيس المصلحة
في مصلحة التكوين
و التفتيش
بمقر مديرية تيارت