الجمهورية الجزائرية الديمقراطية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم: علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان:

الدعم النفسي الأسري وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

- دراسة وصفية ارتباطية بثانويتي هواري بومدين حاسي خليفه وديدي صالح الزقم –

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في علم النفس وعلوم التربية.

تخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبتين:

إنصاف مصباحي

مليكة صياد

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	المؤسسة	الصفة
يونس بن حسين	أستاذ التعليم العالي	جامعة الشهيد حمه لخضر	رئيسا
السعيد نصرات	أستاذ التعليم العالي	جامعة الشهيد حمه لخضر	مشرفا ومقررا
الساسي حوامدي	أستاذ التعليم العالي	جامعة الشهيد حمه لخضر	مناقشا

السنة الجامعية: 2025 / 2026

شكر وعرفان

نشكر الله ونحمده أنْ وفقنا للقيام بهذه الدراسة وإنجازها في وقت قياسي، ثم نقدم صالح الشكر والتقدير لمشرفنا الدكتور الفاضل "السعيد نصرات" الذي أعاننا وساعدنا بتوجيهاته ومعلوماته القيمة.

كما لا ننسى الأستاذ الفاضل "يونس بن حسين" وإدارة كليتنا وكذلك إدارة ثانويتي هواري بومدين بحاسي خليفه وديدي صالح بالزقم على حسن استقبالهم وتعاونهم معنا

والشكر موصول لكل من مد لنا يد العون من قريب أو بعيد.



الإهداء

إلى نفسي أولا، التي صبرت وتحملت ولم تيأس رغم كل الصعاب

إلى تلك الروح التي آمنت بحلمها وسعت لتحقيقه بكل قوة.

إلى أمي وأبي اللذين تحملا كل شيء من أجلي، وكانا سندي ودعمي في كل خطوه.

أسأل الله أن يجعلني دائما مصدر فخر لهما.

إلى إخوتي وأخواتي، الذين كانوا إلى جانبي وساندوني في كل لحظات ضعفي،

فكانوا القوة التي دفعتني إلى الأمام.

إلى كل الأيام التي مضت، بكل تعبها وسهرها.

لم أمل ولم أستسلم، بل واصلت الطريق حتى وصلت.

وها أنا اليوم، أقطف ثمرة جهدي وأحقق مرادي.

مليكه

-الحمد لله حبا وشكرا وامتنانا على البدء والختام.

انتهت رحلتي في مرحلة الماستر. لم تكن سهلة ولكنها مهما طالت مضت بحلوها ومرها وها أنا الآن بعون الله وبفضله تعالى أتم هذا العمل المتواضع.

وفي اللحظة الأكثر فخرا أهدي ثمار جهدي هذا الى:

من قال فيهما الله تعالى: " وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا"

الى من مهد لي طريق العلم من انار دربي والى مصدر الامان الى نور عيني وفوزي الى من احمل اسمه بكل فخر واعتزاز الى الذي انتظر هذه اللحظات ليفتخر بي الى قوتي وملاذي بعد الله رحمة الله عليك والدي الحبيب اسكنك الله فسيح جناته)

الى من أفضلها على نفسي، الى من وضعتني على طريق الحياة الى التي علمتني وزودتني بالحنان والمحبة، الى من بها اعلو بها وارتكز الى القلب المعطاء الى التي سهلت الشدائد بدعائها الى القلب الحنون قدوتي ومعلمتي (والدتي حفظها الله)

اهدي هذا النجاح لنفسي التي مشت بثبات الي الروح التي تعثرت

ونهضت بثبات وحملت في قلبها يقينا ان معية الله تكفي

الى من اشتد بهم عضدي فكانوا خير معي (اخواتي واخواني)

اهدي تخرجي وفرحتي الى من كان نورا في دربي وذخري وسندي بعد ابي اخي كنت دائما معي لأنه بفضل الله ثم انت وصلت الى اتمام مسيرتي.. أنت لم تكن شخصا عاديا لم تكن اخا فقط كنت الاب والسند لم اخطو خطوة الا وقد وجدتك سبقتني

بظلالك وسأمشي خلف خطاك واثقة أني حظيت بخير اخ وأب اسأل الله ان يقدرني واعوض القليل (حفظك الله يا حبيب قلبي اخي)

الى من تميزنا بالوفاء والعطاء رفيقاتي في المشوار (مليكة وسمية –القائمة) الى كل زميلاتي في الدراسة الى كل من صادفتني بهم الحياة ودعموني بالكلمة الطيبة، الى اساتذتي جزاكم الله خير جزاء.

الى كل من جاهد في مساعدتي أكن له الوفاء والتقدير واعترافا مني بالجميل أقدم لكم جزيل الشكر في مساعدتي على تجميع المادة البحثية، فجزاكم الله كل الخير.

واخيرا من قال انا لها نالها وانا لها وان ابت رغما عنها اتيت بها ما كنت لأفعل دون توفيق الله ها هو اليوم العظيم هنا اليوم الذي اجريت سنوات دراستي حالمة شاقة بها حتى توالت بمنه وكرمه لفرحة تمام، فالحمد لله الذي ما تيقنت به خيرا واملا الا واغرقني سرورا بسنين مشقتي

كانت رحلة طويلة ولكني فعلتها ووصلت بإذن الله

فالحمد لله على ما وهبني وجعلني مباركة وكان

وكان يعينني وكنت ممن قال:

"انا لها فاهدوها"

والى كل من كان بجانبي، من قدم الي كلمة طيبة او

دعوة في ظهر الغيب لمسة دعم خفيفة

لكم جميعا من القلب كل الامتنان هذا الاهداء

إنصاف



فهـــرس

المحـــتويات

فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
- الشكر وعرفان	أ
- الاهداء	ب-ج-د
- ملخص الدراسة باللغة العربية	ك
- ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية	ل-م
المقدمة	01
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1- مشكلة الدراسة.	06
2 - فرضيات الدراسة.	08
3 - اهداف الدراسة.	08
4 - أهمية الدراسة.	08
5 - التعاريف الإجرائية للمفاهيم.	09
6- حدود الدراسة.	10
7- الدراسات السابقة والتعقيب عليها.	10
الفصل الثاني: الدعم النفسي الأسري	
تمهيد	20
1- مفهوم الدعم النفسي الأسري	20

2- أنماط الدعم النفسي الأسري	21
3- أهمية الدعم النفسي الأسري.	22
4- نظريات ونماذج الدعم النفسي الأسري.	23
5- قياس الدعم النفسي الاسري.	26
خلاصة الفصل	28
الفصل الثالث: الاتزان الانفعالي	
تمهيد	30
1- مفهوم الاتزان الانفعالي	31
2- أبعاد الاتزان الانفعالي	31
3- نظريات الاتزان الانفعالي	33
4- قياس الاتزان الانفعالي	36
خلاصة الفصل	38
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية المتبعة في للدراسة	
تمهيد	41
1- منهج الدراسة	41
2- مجتمع الدراسة	41
3- الدراسة الاستطلاعية	42
4- عينة الدراسة الاستطلاعية	42

5- عينة الدراسة الأساسية.	42
6- أدوات جمع البينات المستخدمة في الدراسة	43
7- الأساليب الإحصائية	48
خلاصة الفصل	48
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
تمهيد	50
1- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضة الأولى.	50
2- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضة الثانية.	52
3- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضة الثالثة.	54
خلاصة عامة وتوصيات	57
قائمة المراجع	61
قائمة الملاحق	67

فهرس الجداول

الرقم	العنــوان	رقم الصفحة
01	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية	42
02	توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الجنس	43
03	ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس	44
04	معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية ألفا كرونباخ	45
05	استجابات مقياس الاتزان الانفعالي للكعبي ومفتاح تصحيحه	46
06	معامل ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس.	46
07	توضيح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ.	47
08	قيمة ودلالة معامل الارتباط بين الدعم النفسي الأسري والاتزان الانفعالي	50
09	قيمة ودلالة الفروق في الدعم النفسي الأسري تبعا لمتغير الجنس	52
10	قيمة ودلالة الفروق في الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس	54

فهرس الملاحق

رقم الملحق	العنـوان	الصفحة
ملحق رقم (1)	مقياس الدعم النفسي الأسري	66
ملحق رقم (2)	مقياس الاتزان الانفعالي	69
ملحق رقم (3)	مخرجات SPSSv26 وصف البيانات	72
ملحق رقم (4)	مخرجات SPSSv26 حساب العلاقة	72
ملحق رقم (5)	مخرجات SPSSv26 وصف المجموعتين	72
ملحق رقم (6)	مخرجات SPSSv26 حساب الفروق بين الجنسين	73

ملخص الدراسة باللغة العربية:

هدفت هذه الدارسة إلى الكشف عن العلاقة بين الدعم النفسي الأسري والاتزان الانفعالي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا حيث تم انتهاج المنهج الوصفي الارتباطي، كما أجريت الدراسة على تلاميذ البكالوريا بالمؤسسات التربوية لولاية الوادي، بحيث شملت هذه الدراسة عينة قوامها (115) تلميذا تلميذة من ثانويتي هواري بومدين حاسي خليفه وثانوية ديدي صالح بالزقم كل من تخصص تسيير واقتصاد، علوم تجريبية، آداب وفلسفة، وتم اختيار العينة بطريقة عرضية، وكذلك اعتمدنا في هذا البحث على مقياسين مقياس الدعم النفسي الأسري، ومقياس الاتزان الانفعالي، كما تم استخدام الحزمة الإحصائية لبرنامج SPSSv26 معتمدين معامل الارتباط بيرسون(Pearson Correlation Coefficient) ، للتحقق من العلاقة بين الدعم النفسي الأسري والاتزان الانفعالي والمتوسط الحسابي (Arithmetic Mean) والانحراف المعياري (Standard Deviation) واختبار T. Test للفروق بين الجنسين ،وبعد معالجة الفرضيات إحصائيا، توصلنا إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدعم النفسي الأسري والاتزان الانفعالي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.
- لا توجد فروق دالة إحصائياً في الدعم النفسي الاسري لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق دالة إحصائياً في الاتزان الانفعالي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس.

كما توصي الدراسة بأهمية تصميم برامج ارشادية من طرف الباحثين ومستشاري التوجيه المدرسي والمهني تقدم للتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا مركزين على الجانب النفسي والانفعالي للتلميذ والأسرة وتقدم على شكل جلسات فرديه وجماعية بهدف تنمية اتزانهم الانفعالي.

- الكلمات المفتاحية: الدعم النفسي الأسري، الاتزان الانفعالي، التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية:

This study aimed to investigate the relationship between family psychological support and emotional stability among students preparing for the Baccalaureate examination. The study adopted the descriptive correlational approach. It was conducted on Baccalaureate students in educational institutions in El Oued Province Algeria. The study sample consisted of 115 male and female students selected through a convenience sampling method from Houari Boumediene Secondary School in Hassi Khalifa and Didi Salah Secondary School in Zgoum. The participants belonged to different academic streams, namely Management and Economics, Experimental Sciences, and Literature and Philosophy، in this research two measurement scales were employed: The Family Psychological Support Scale and the Emotional Stability Scale. Statistical analysis was carried out using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS v26). The Pearson Correlation Coefficient was used to examine the relationship between family psychological support and emotional stability. In addition,the Arithmetic Mean, Standard Deviation and T-test were utilized to identify gender differences، after statistically testing the hypotheses, the study reached the following findings:

- There is a statistically significant correlational relationship between family psychological support and emotional stability among students preparing for the Baccalaureate examination.
- There are no statistically significant gender differences in family psychological support among students preparing for the Baccalaureate examination.

- There are no statistically significant gender differences in emotional stability among students preparing for the Baccalaureate examination.

The study also recommends the importance of designing counseling programs by researchers and school and vocational guidance counselors for students preparing for the Baccalaureate examination. These programs should focus on the psychological and emotional aspects of both students and their families and should be implemented through individual and group counseling sessions with the aim of enhancing students' emotional stability.

Keywords: Family psychological support, emotional stability, students preparing for the Baccalaureate examination.

المقدمة:

يعيش الأبناء منذ نشأتهم في إطار سياقات اجتماعية مختلفة ومتعددة "وتعد الأسرة هي الخلية الاجتماعية الأساسية في لحمة الحياة الاجتماعية، وبأنها –حقا لا مجازا – الوحدة الاجتماعية التي يستمد منها المجتمع عناصر وجوده، ويكمن أصل التباين بوجهات نظر المفكرين حول تعريف الأسرة بحيث يرى أرنست برجيس والذي يركز على أهمية الجانب التفاعلي للأسرة ،فالأسرة على حد تعبيره "وحدة من الشخصيات المتفاعلة" ،في حين يشير إجبيرن بأن الأسرة هي رابطة اجتماعية تتكون من زوج وزوجة وأطفال ،أوبدون أطفال أو من زوج بمفرده، أو زوجة بمفردها مع أطفالها." (المجيدل ووطفه،2015،100)

وفي هذا الوقت الذي نأخذ فيه بخيوط هذه التعريفات نرى بأن الأسرة من أهم هذه السياقات لما لها من دور أساسي في بناء شخصية الفرد وتعزيز التماسك بين أفرادها، كما تؤثر العلاقات الأسرية بشكل كبير في نمو الطفل وتنشئته النفسية والاجتماعية، وذلك من خلال ما توفره الأسرة من دعم نفسي ومادي وتوجيهات مستمرة تسهم في تحقيق التكامل والاستقلالية لأفرادها، ويعتبر الدعم النفسي الأسري من العوامل المهمة التي تساعد الأبناء على تحقيق الاستقرار النفسي والاتزان الانفعالي، خاصة خلال مرحلة المراهقة التي تتميز بالحساسية والتغيرات النفسية والانفعالية فكلما نشأ الفرد في بيئة أسرية سوية يسودها الاهتمام والحب والرعاية والدعم الدائم شعر أفرادها بالانتماء والتقبل ،كما يزيد ذلك من ثقتهم بنفسهم، وهذا ما يعكس إيجابا على مستوى اتزانهم الانفعالي الذي يعد بعدا من الأبعاد الأساسية في الشخصية ويشكل خطا متصلا مستمرا يمتد بين: من القطب الموجب الذي يمثله الاتزان الانفعالي إلى القطب السالب الذي تمثله العصابية، وإن أي شخص يمكن أن يكون فأي مكان على هذا المتصل، ويمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهادئ، الرزين، الثابت، المنضبط، المسالم، المتفائل الدقيق، أما الشخص الغير المتزن العصابي فهو سريع الغضب، غير المستقر، العدواني المتقلب، المندفع . (إمتوبل،2014،6)

وبالتالي تعد الأسرة النواة الأولى في حياة الانسان، باعتباره كائنا اجتماعيا لا يستطيع العيش بمعزل عن مجتمعه، بحيث تتشكل ملامح شخصيته منذ مراحل الطفولة المبكرة، فمن خلال التفاعل مع أفراد الأسرة يكتسب الفرد القيم وأنماط السلوك المختلفة، فهو يتفاعل ويتأثر بأفراد الاسرة والمجتمع فان ما يتعلمه داخل الاسرة من خبرات وتجارب، فهي تؤثر على تكوين سماته الشخصية وسلوكياته، وأي اضطراب يصيب النسق الأسري قد يجعل المناخ الاسري عرضة للمشكلات النفسية والسلوكية مما ينتج عليها أسرة غير سوية ويأثر ذلك على علاقة الافراد فيما بينها وتصبح هناك صراعات مستمرة وهدا ما يؤدي الى حدوث خلل في ضبط الانفعالات أثناء الغضب ،وذلك

قد يحدث خلل في الاتزان الانفعالي الذي يعد "وسطا فاصلا على متصل من ناحية عدم الاندفاعية من ناحية أخرى عند الترددية وصميم الاتزان الانفعالي ينحصر في المرونة التي تمكن صاحبها من مواجهة المألوف من المواقف الجديد منها". (محاضر وعثمان،2021،515)

وتعد مرحلة البكالوريا من أكثر المراحل حساسية في حياة التلميذ لارتباطها بمرحلة المراهقة المتأخرة والتي تعتبر مرحلة انتقالية تفصل بين التعليم الثانوي والتعليم العالي، كما تتميز هذه المرحلة بكونها فترة مليئة بالتغيرات النفسية والانفعالية والمعرفية ،كذلك يصبح التلميذ يعاني من ضغوط مستمرة أكثر من المراحل السابقة ،وهذا ما يجعل التلميذ أكثر عرضة للضغوط النفسية والقلق والتوتر ،وهنا يبرز دور الأسرة في احتواء الأبناء وتوفير الشعور بالطمأنينة والأمان والاهتمام، من خلال تقديم مختلف أشكال الدعم خاصة الدعم النفسي الذي يعد من أهم العوامل المساهمة في تحقيق الاتزان الانفعالي، كما يسهم التفاهم الأسري وتجاوز الصراعات داخل الأسرة في الحد من بعض الاضطرابات النفسية والسلوكية، ذلك من خلال توفير جو يسوده الحب والاهتمام والرعاية، وتعزيز شعور الأبناء بالانتماء، مما يساعدهم على التكيف الإيجابي في محيطهم الأسري والاجتماعي.

حيث لا يمكن القول بأنه لا توجد حياة بدون انفعالات، فبطبيعة الحال الانسان يتعرض الى مواقف مختلفة وتجارب متعددة، وكلها تستدعي ردود فعل حسب تلك المواقف، وبالتالي فالفرد لا يمكنه الهروب من هذا الأمر وانما يحاول ضبط نفسه قدر الإمكان، وهذا ما يسمى بالاتزان الانفعالي فهو يتمثل في التحكم بالمشاعر والاحاسيس وتجنب ردود الفعل المتسرعة أثناء الغضب والتوتر، وهذا ما يسهم في الحفاظ على التوازن النفسي والوجداني وصولا الى التعامل الايجابي مع مختلف مواقف الحياة.

وقد تعزز اهتمام الطالبتين بهذا الموضوع من خلال الملاحظة الميدانية أثناء الدراسة الاستطلاعية على التلاميذ المقبلين على البكالوريا، حيث لوحظ تباين في استجاباتهم على بنود مقياس الدعم النفسي الأسري ،مما أثار تساؤلا حول دوره في تحقيق الاتزان الانفعالي، وتزداد أهمية دراسة هذه العلاقة كون متغير "الدعم النفسي الأسري" حديث النشأة حيث تم تبنيه أكاديميا سنة 2020 من قبل العظامات وبني خالد، وعلى الرغم من تناول بعض الدراسات العربية لهذا المتغير مع متغيرات أخرى كالتحصيل الدراسي لدى طلبة الصفوف الثلاثة الأولى بمحافظة معان بالأردن أو مع متغير الكفاءة الذاتية لدى طلبة النازح وغير النازح بجامعة طرابلس في ليبيا، إلا أن مراجعة الأدبيات مع حد علم الطالبتين كشفت ندرة الدراسات السابقة التي جمعت بينه وبين الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وهو ما يمثل فجوه بحثية تسعى الدراسة الحالية لسدها، ولتحقيق اهداف

الدراسة تم تناول الموضوع من خلال جانبين: الجانب النظري والجانب التطبيقي، بحيث يحتوي الجانب النظري على ثلاثة فصول كالتالي:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة: مشكلة الدراسة وتم عرض التساؤل العام والتساؤلات الفرعية وتطرقنا للفرضيات التي تعتبر حلا مؤقتا لدراستنا، كذلك للأهمية والأهداف وتحديد المفاهيم إجرائيا من ثم حدود الدراسة، إضافة إلى عرض الدراسات السابقة للدعم النفسي الاسري والاتزان الانفعالي والتعقيب عليهما.

الفصل الثاني: الدعم النفسي الاسري الذي يعد المتغير الأول للدراسة، مفهومه وأنماط الدعم النفسي الاسري، أهمية الدعم النفسي الاسري وبعض النظريات والنماذج الخاصة به وقياس الدعم النفسي الأسري.

الفصل الثالث: الاتزان الانفعالي الذي يعتبر المتغير الثاني للدراسة تطرقنا للمفهوم والأبعاد وبعض النظريات المفسرة له وفي الأخير قياس الاتزان الانفعالي.

الجانب الميداني:

الفصل الرابع: استخدمنا الإجراءات المنهجية للدراسة: منهج ومجتمع الدراسة، كما تناولنا الدراسة الاستطلاعية وعينتها وعينة الدراسة الأساسية واستعرضنا أدوات جمع البيانات المستخدمة والأساليب الإحصائية.

اما بالنسبة للفصل الخامس: تضمن عرض وتحليل ومناقشة النتائج وخلاصة عامة وتوصيات نتمنى اخذها بعين الاعتبار وقائمة المراجع والملاحق. التي استندنا عليها في هذه الدراسة.

الجانب النظري


الفصل الأول :
الإطار العام
للدراسة

1-مشكلة الدراسة:

الحياة بطبيعتها تفرض على الفرد التكيف معها مهما كانت حالته النفسية ،لأنها تتأثر بعدة عوامل فقد اشارت الدراسات الأدبية إلى أن الصحة النفسية للإنسان ترتبط بمجموعة من العوامل البيئية والاجتماعية والاسرية التي تسهم في بناء شخصية الفرد، ومن أبرزها بيئة الاسرة التي تعد المصدر الأول للدعم والرعاية والتوازن، إذ تعرف الأسرة بأنها "هي وحدة المجتمع الأول وهي حلقة الوصل بين الفرد والمتجمع، أو الواسطة بين الثقافة والشخصية، والأسرة هي الوسط الإنساني الأول الذي ينشأ فيه الطفل ويكتسب في نطاقها أول الأساليب السلوكية التي تمكنه من إشباع حاجاته وتحقيق إمكانياته والتوافق مع المجتمع" (الكافي،2009،73)، فهي المكان الأساسي التي يتعلم منها الفرد خبرات الحياة ويكتسب منها اساسيات التعامل مع الاخرين فبها يبني الفرد شخصيته ويتكون حسب ما هو متوفر لديه داخل اسرته فالأسرة التي توفر الدعم النفسي لأبنائها وتعطيهم كل الحب والأمان تكون سببا أساسيا في تحقيق الاستقرار النفسي لأفرادها.

وقد أشار خميسة (2009) إلى أنواع الدعم النفسي كالدعم النفسي الوجداني الذي يعد سندا نسفيا للإنسان، من خلال وقوف الناس معه في فرحه وحزنه واظهار الاهتمام له مما يجعله يشعر بالثقة في نفسه وفي الناس، يزداد فرحا في السراء، ويزداد صبرا وتحملا في الضراء، فالفرد بطبيعته يحتاج الى الدعم المعنوي من خلال كلمات التهاني والثناء عليه والى عبارات المواساة في المواقف الحزينة، ففي تهنئة الناس يجد التقدير والتقبل والحب المتبادل، وفي مواساتهم التخفيف من مشاعر الحزن والقلق (العظامات وبني خالد،2020،30)

أما الاسرة التي دائما في شجار مستمر وغير متوافقة فيما بينها تكون السبب الرئيس في وجود المشاكل والامراض النفسية لأفرادها لان بها يكتسب الفرد القيم والأخلاق وهي التي تشبع حاجته للحب والأمان فوظيفتها الأساسية "توفير الدعم النفسي للأبناء أن أهم وظيفة تقدمها الأسرة هي تزويدهم بالإحساس والأمن والقبول في الأسرة" (عيسى،2015،37)فانعدامها من عند اسرته يسبب له نقص الثقة بالنفس مما يؤثر ذلك على قدرة تواصله الجيد مع المجتمع، ويصبح غير قادر على ضبط انفعالاته مع أفراد بيئته، فالشخص القادر على التحكم في نفسه مع المواقف يسمى بالمتزن انفعاليا، فاستقرار الحالة المزاجية للفرد تعتبر مهارة لا يتقنها الجميع.

اذ يعد الاتزان الانفعالي أحد مكونات الشخصية وأساسها الذي تعتمد عليه والموجه للسلوك الدافع من النفس، وكذلك المحرك للتصرفات الإيجابية أو السلبية، ولهذا فمن المهم السيطرة على الانفعالات للحصول على التوافق النفسي ومحاولة الخروج من نهر الضغوط الحياتية الى بر الأمان ويشير الاتزان الانفعالي الى قدرة الشخص على السيطرة على الانفعالات المختلفة.

الاتزان الانفعالي يعتبر من أهم السمات التي يمتاز بها الانسان الناضج والمستقر نفسيا، كما يعرفه كاميليا بانه" الحالة التي يستطيع فيها الشخص إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه، ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل تساعده على تعيين وتحديد نوع الاستجابة وطبيعتها بحيث تتفق مقتضيات الموقف المراهق وتسمح بتكييف استجاباته تكييفا ملائما ينتهي بالفرد الى التوافق مع البيئة والمساهمة الإيجابية في نشاطها " (خالد جمال،57،2023).

فبقدر ما يكون الشخص متزنا من الناحية الانفعالية، أي مسيطرا على انفعالاته وقادر على ضبط نفسه خلال المواقف التي تحتاج إلى ردود فعل بقدر ما يكون قادرا على أن يكون قائد نفسه وموجها لسلوكه، فان قدرة الفرد المتزن انفعاليا في مواجه المواقف تعبر عن شخصيته وهذا ما يعكس جانبا مهما من نضجه النفسي وتوازنه وهو لا يتشكل بمعزل عن البيئة الاسرية التي تعد المصدر الأول للدعم النفسي وتكوين شخصية الفرد كما أن ردود فعله في المواقف ناتجة عن تفاعل عوامل أسرية ونفسية.

ومن هنا يمكن القول إن الاسرة لها دور أساسي في تحقيق الاتزان الانفعالي لأفرادها فهي التي توفر لهم المساندة العاطفية، الحب، الأمان، التقدير، التشجيع، التقبل، مما يساعدهم على التحكم في ضبط مشاعرهم أثناء المواقف والقدرة على الاستجابة الجيدة وتحقيق التواصل الفعال مع الاخرين، وفي المقابل قد يؤدي ضعف الدعم الاسري النفسي الى اضطراب الاتزان الانفعالي، وظهور سلوكات اندفاعية غير مرغوبة وغير متزنة وهكذا يصبح الفرد غير متزن انفعاليا.

بالرغم من توفر عدد من الدراسات التي تناولت الدعم النفسي الاسري وأهميته في تحقيق الاتزان الانفعالي للإنسان، إلا أن العلاقة بينها ما تزال لم تدرس بالقدر الكافي، خاصة في المرحلة الثانوية بالجزائر وبالتحديد المقبلين تلاميذ الثالثة ثانوي، لأن التلاميذ في هذه المرحلة مقبلين على شهادة البكالوريا ويحتاجون الى دعم أكثر من قبل، لكي يحافظ هذا على اتزانهم النفسي.

ومن هنا تبلورت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين الدعم النفسي الاسري والاتزان الانفعالي، ونتطرق من هنا الى التساؤل العام: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدعم النفسي الاسري والاتزان الانفعالي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا؟

وتتفرع منها التساؤلات التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدعم النفسي الاسري تعزى لمتغير الجنس لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا؟

2- فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدعم النفسي الاسري والاتزان الانفعالي لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدعم النفسي الاسري تعزى لمتغير الجنس لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

3- أهداف الدراسة:

- التعرف على العلاقة بين الدعم النفسي الاسري والاتزان الانفعالي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.
- التعرف على وجود فروق في مستوى الدعم النفسي الاسري تعزى لمتغير الجنس لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.
- التعرف على وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

4- أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة أهميتها من خلال طبيعة الموضوع الذي تتناوله، وكذلك من طبيعة المشكلة من جهة أخرى، حيث تكمن أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

أولا: الأهمية النظرية:

- ابراز أثر الدعم الاسري من عدمه على الصحة النفسية لتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.
- تسليط الضوء على أهمية الاتزان الانفعالي والدعم الاسري اللذان يلعبان دورا هاما في تكوين الصحة النفسية لدى الشخص.
- المساهمة في البناء المعرفي والتراكمي من خلال المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية.
- مواصلة الدراسات حول الاتزان الانفعالي والدعم النفسي الاسري.

ثانيا: الأهمية التطبيقية:

- تسهم نتائج الدراسة في مساعدة الأساتذة المكلفين بتدريس التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا في خلق جو ملائم داخل القسم لتحقيق الاتزان الانفعالي.
- تفيد أيضا في مساعدة الاخصائيين النفسيين لبناء برامج ارشادية تناسب حاجيات التلاميذ وكذلك تسهم في دمج الاولياء وجعلهم عنصر أساسي في هذه البرامج لكي يحقق ذلك الدعم النفسي المطلوب.
- تسهم نتائج الدراسة في انشاء أنشطه واستراتيجيات وقائية تسهم في خلق جو أسري مناسب يساعد في تنمية الاتزان الانفعالي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

5-تحديد المفاهيم اجرائيا:

تشكل المفاهيم اطارا مرجعيا يقوم على أساسه البحث وفي هذا السياق سوف نوضح مفهوم كل من الدعم النفسي الاسري والاتزان الانفعالي:

1- تعريف الدعم النفسي الاسري:

- هو عملية تعديل الوالدين لسلوك الأبناء عبر دعمهم ماديا ومعنويا ومعرفيا، والتأكيد على السلوك المطلوب تكرار حدوثه ليؤدي الأبناء كل ما يسند إليهم من واجبات ومهام دراسية (الشلبي،74،2024)

أما بالنسبة لتعريفه الإجرائي هو: الدرجة التي يحصل عليها التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا في مقياس الدعم النفسي الاسري من إعداد العظامات وخالد (2020) المستخدم في هذه الدراسة.

2- مفهوم الاتزان الانفعالي: يعرفه المسعودي (2002) هو أحد سمات الشخص المتزن الذي يتصف بالشجاعة في مواجهة المستقبل وعزمه على اتخاذ القرارات المهمة، وقدرته على السيطرة والضبط في تعبيره

الأصيل عند انفعالاته، وامتلاكه وجودا أصيلا مع الآخرين قائما على الحب والتفاعل الذي لا يلغي خصوصيته وتفرده معهم. (بن الشيخ،2014،22)

ويعرف الاتزان الانفعالي اجرائيا: هو الدرجة المتحصل عليها المقبل على شهادة البكالوريا بعد استجابته لمقياس الاتزان الانفعالي لكاظم الكعبي (2015).

6-حدود الدراسة:

- **الحدود الموضوعية:** تقتصر دراستنا على الكشف عن العلاقة بين الدعم النفسي الاسري والاتزان الانفعالي.
- **الحدود المكانية:** تم إجراء الدراسة في ثانويتي هواري بومدين بحاسي خليفه وديدي صالح بزقم بولاية الوادي.
- **الحدود الزمانية:** تم إجراء الدراسة في الفترة الممتدة من 23 فيفري 2026 إلى 26 فيفري2026.
- **الحدود البشرية:** تشمل 115 تلميذا وتلميذه مقبلين على شهادة البكالوريا.

7- الدراسات السابقة والتعقيب عليها:

7-1- الدراسات المتعلقة بالدعم النفسي الأسري:

- **7-1-1:دراسة حسن، (2025) بعنوان:** الدعم الأسري وعلاقته بالاستقرار النفسي لدى طلاب كلية علوم الرياضة جامعة بنها يهدف الباحث في هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين أبعاد الدعم الأسري وأبعاد الاستقرار النفسي لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعه بنها وذلك من خلال التعرف على مستوى الدعم الأسري (الدعم العاطفي-الدعم المعنوي\النفسي-الدعم المادي\العملي) ومستوى الاستقرار النفسي (الرضا عن الذات، التحكم في الانفعالات التكيف مع الضغوط) ،شملت عينة قوامها (180) طالبا، كما استخدم الباحث مقياس الدعم الأسري ومقياس الاستقرار النفسي وأيضا قد استخدم الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط، النسب المئوية، اعتمد المنهج الوصفي متبعا الأسلوب المسحي وقد توصل الى أن درجة الدعم الأسري لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعه بنها جاءت بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (61.00%) وجاء مستوى بعد الدعم العاطفي بدرجة متوسطة بنسبة قدرها

(58.80%) ،أيضا جاء مستوى بعد الدعم المعنوي \النفسي بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (69.40%)، كذلك جاء مستوى الدعم المادي \ العملي بدرجة متوسطة قدرها (54.80%)، ودرجة الاستقرار النفسي لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعه بنها جاءت بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (52.67%)، حيث جاءت الأبعاد بالترتيب التالي: جاء مستوى بعد الرضا عن الذات بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (59.80%)؛ جاء مستوى التحكم في الانفعالات بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (56.20%)؛ جاء مستوى بعد التكيف مع الضغوط بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (54.00%).

- **7-1-2:دراسة شلبي، (2024) بعنوان:** دور الدعم النفسي الأسري في التحصيل الدراسي لطلبة الصفوف الثلاثة الأولى بمحافظة معان من وجهة نظر الطلبة، هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر تقديم الدعم النفسي الأسري لطلبة الصفوف الثلاثة الأولى وعلاقته بالتحصيل الدراسي بالإضافة إلى التعرف على الفروق الفردية بين تقدير الطلبة لأثر الدعم النفسي الأسري على التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الابتدائية في محافظة معان يعزى لمتغير جنس الطالب، اعتمدت الباحثة على عينة قوامها (352) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الابتدائية واستخدمت في هذه الدراسة على الاستبانة وقد تضمنت (26) فقره لجمع البينات، كما اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وقد توصلت الباحثة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تقدير الطلبة لأثر الدعم النفسي الأسري على التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الابتدائية في محافظة معان يعزى لمتغير جنس الطالب لصالح الإناث.
- **7-1-3:دراسة نيبال ورشا، (2021) بعنوان:** الدعم الأسري وأثره على الاختلالات السلوكية الاستهلاكية للمراهقين ،اهتم الباحثان بدراسة تأثير الدعم الأسري الموجه للمراهق للحد من ظهور بعض الاختلالات السلوكية الاستهلاكية لديه، شملت هذه الدراسة عينة قوامها (358) مراهق من مستويات اجتماعي واقتصادية مختلفة تم اعتماد في هذه الدراسة على استمارة البيانات العامة للأسرة ومقياس الدعم الاسري بأبعاده (المعرفي-المادي-المعنوي)، واستبيان الاختلالات السلوكية الاستهلاكية بمحاورها (شراهة الاستهلاك-الاستهلاك الضار بالصحة-الطلب غير الوظيفي على السلعة)، أتبع الباحثان في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وقد لخصت النتائج إلى أن الأسرة وجهت اهتماماتها بصورة كبيرة لدعم الأبناء ماديا على حساب الدعم النفسي والمعرفي، وساعد ذلك على ظهور بعض الاختلالات السلوكية الاستهلاكية لدى الأبناء، حيث ارتبطت هذه الاختلالات السلوكية سلبا مع مقدار الدعم الموجه من الاسرة للأبناء، وزادت حدة هذه الاضطرابات مع زيادة الدخل الشهري للأسرة، حتى أن

مستوى تعليم كل من الأب أو الام لم تعد من العوامل المؤثرة للحد من هذه السلوكيات السلبية، ويبدو أن هذه السلوكيات لم تختلف تبعا لنوع المراهق (ذكر، أو انثى) ،حتى عمره كما لم تختلف تبعا لحم الأسرة، وعلى الرغم من أن مكان سكن الاسرة (ريف–حضر)كان له تأثيرات ذات دلالة إحصائية على مقدام الدعم المادي، والمعرفي الموجه للأبناء، إلا أن الاضطرابات السلوكية لم تختلف في حدتها ما بين مراهقي الريف والحضر، مما يؤكد على أن هذه المشكلة أصبحت تشكل ظاهرة ثقافية عوضا عن كونها ظاهرة فردية ترتبط بنوع دون الاخر، أو تظهر في مكان دون الاخر.

- **7–1–4:دراسة خيري ونجاح، (2020) بعنوان:** الدعم النفسي الأسري لدى الطالب النازح وغير النازح وعلاقته بالكفاءة الذاتية ،تهدف هذه الدراسة للتعرف على الاختلاف بين الدعم النفسي الأسري لدى الطالب النازح عن قرينه وغير النازح وكذلك اختلاف الكفاءة الذاتية بين الطالب النازح عن قرينه غير النازح وأيضا التعرف على وجود علاقة ارتباطية بين الدعم النفسي الأسري والكفاءة الذاتية لدى عينة الدراسة كذلك التعرف على وجود اختلاف في متغير الدعم النفسي الأسري وكفاءة الذاتية يعزى لمتغير الجنس ،شمل مجتمع عينة هذه الدراسة 115 من طلاب المرحلة الثانوية نازحين وغير نازحين، اعتمد الباحثان في هذه الدراسة على مقياس الدعم النفسي الأسري (إعداد: خيري شو) ومقياس الكفاءة الذاتية (إعداد الباحثة: نجاح مُحَّد عبد الجليل)،تم اتباع المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة البحث ولتقويم وتحليل البيانات، وقد توصلت هذه الدراسة الى وجود فروق دالة إحصائيا (عند مستوى 0.01) بين متوسطات درجات الطلاب النازحين وأقرانهم غير النازحين في (الدعم النفسي الأسري) وذلك لصالح متوسطات درجات الطلاب غير النازحين بعينة الدراسة كذلك وجود فرق دال احصائيا (عند مستوى 0.01) بين متوسطي درجات الطلاب النازحين والطلاب غير النازحين في الكفاءة الذاتية لصالح متوسط درجات النازحين؛ وجود ارتباط موجب بين الدعم النفسي الأسري والكفاءة الذاتية لدى الطلاب النازحين وغير النازحين ؛لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس في الدعم النفسي الأسري، والكفاءة الذاتية لدى الطلاب المرحلة الثانوية.

- **7–1–5:دراسة وفاء، (2019) بعنوان:** الدعم الأسري للشباب الجامعي وعلاقته بالاتجاه نحو المستقبل، هدفت هذه الدراسة بصفة رئيسية الى دراسة العلاقة بين الدعم الأسري بمحاوره والاتجاه نحو المستقبل بأبعاده لدى الشباب الجامعي، اشتملت عينة قوامها (256) طلبة وطالبات في المرحلة الجامعية، اعتمدت الباحثة على استمارة البيانات العامة الخاصة بالشباب وأسرهم واستبيان الدعم الأسري كذلك على استبيان الاتجاه نحو المستقبل، استخدمت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج

الوصفي التحليلي، وقد توصلت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية بين الدعم الأسري بمحاوره لشباب الجامعي والاتجاه نحو المستقبل بأبعاده؛ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالب الجامعة من الريف والحضر عينة البحث في إجمالي الدعم الأسرى بمحاوره وكذلك الاتجاه نحو المستقبل بأبعاده؛ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين شباب الجامعة الذكور والإناث عينة البحث في إجمالي الدعم الأسرى عند مستوى دلالة 3,35 لصالح الإناث؛ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين شباب الجامعة الذكور والإناث عينة البحث في إجمالي الاتجاه نحو المستقبل؛ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في إجمالي الدعم الأسرى عند مستوى دلالة 0.05 لصالح الدراسة العملية؛ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيا بين شباب الجامعة عينة البحث في إجمالي الاتجاه نحو المستقبل تبعا لطبيعة الدراسة؛ يوجد تباين دال إحصائيا بين شباب الجامعة عينة البحث في الدعم الأسرى عند مستوى دلالة 0.05 تبعا يوجد تباين لمستوى تعليم الأب لصالح المستوى المرتفع؛ يوجد تباين دال إحصائياً دال إحصائيا شباب الجامعة عينة البحث في اجمالي استبيان الدعم الأسرى لمستوى تعليم الأم؛ لا يوجد تباين دال إحصائياً بين شباب الجامعة عينة البحث في اجمالي استبيان الاتجاه نحو المستقبل تبعا لمستوى تعليم الأب والأم يوجد تباين دال إحصائياً بين شباب الجامعة عينة البحث في الدعم الأسرى عند مستوى دلالة0.05 تبعا لمستوى الدخل الشهري للأسرة لصالح المستوى المرتفع لا يوجد تباين دال احصائيا بين شباب الجامعة عينة البحث في اجمالي استبيان الاتجاه نحو المستقبل تبعا لمستوى الدخل الشهري للأسرة.

- **7-2: العقيب على دراسات الدعم النفسي الأسري:**
- **من حيث الهدف:**

من خلال الدراسات السابقة نلاحظ أن أهدافها تمحورت حول الكشف عن العلاقة بين الدعم النفسي الأسري وبعض المتغيرات النفسية والسلوكية والأكاديمية، حيث هدفت دراسة حسن (2025) إلى التعرف على العلاقة بين الدعم الأسري والاستقرار النفسي، بينما سعت دراسة شلبي (2024) إلى معرفة أثر الدعم النفسي الأسري على التحصيل الدراسي، في حين ركزت دراسة نيبال ورشا (2021) على أثر الدعم الأسري في الحد من الاختلالات السلوكية لدى المراهقين. أما دراسة خيري ونجاح (2020) فقد هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الدعم النفسي الأسري والكفاءة الذاتية، بينما تناولت دراسة وفاء (2019) العلاقة بين الدعم الأسري والاتجاه نحو المستقبل. وتتفق الدراسة الحالية مع هذه الدراسات في اهتمامها بمتغير الدعم النفسي الأسري، غير أنها تختلف عنها في تناولها لمتغير الاتزان الانفعالي كمتغير تابع لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

- **من حيث العينة:**

اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة حسن (2025) ودراسة وفاء (2019) في نوع العينة، حيث اعتمدت دراسة حسن على عينة قوامها (180) طالبا من طلبة الجامعة، بينما اعتمدت دراسة وفاء (2019) على عينة بلغت (256) طالبا وطالبة من الشباب الجامعي، في حين تعتمد الدراسة الحالية على تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا. كما اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة شلبي (2024) التي طبقت على عينة كبيرة نسبيا قوامها (352) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الابتدائية، وكذلك مع دراسة نيبال ورشا (2021) التي أجريت على عينة قوامها (358) مراهقا، بينما تشابهت مع دراسة خيري ونجاح (2020) التي شملت (115) طالبا من المرحلة الثانوية، وذلك من حيث المرحلة العمرية التي تتسم بالحساسية النفسية والانفعالية ومن حيث حجم العينة، نلاحظ وجود اختلاف بين الدراسات السابقة، حيث تراوحت أعداد العينات بين (115) و(358) مفحوصا، وهو ما يدل على تنوع الدراسات في حجم العينات والفئات المستهدفة، وتتميز الدراسة الحالية بتركيزها على فئة تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باعتبارها مرحلة دراسية حساسة يواجه فيها التلميذ ضغوطا نفسية ودراسية متعددة، الأمر الذي يجعل الحاجة إلى الدعم النفسي الأسري أكثر أهمية لتحقيق الاتزان الانفعالي.

- **من حيث المنهج:**

تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة حسن (2025)، ودراسة شلبي (2024)، ودراسة نيبال ورشا (2021)، ودراسة خيري ونجاح (2020)، ودراسة وفاء (2019)، من حيث اعتمادها على المنهج الوصفي بمختلف أنواعه، خاصة المنهج الوصفي الارتباطي والتحليلي، وذلك لملاءمته لدراسة العلاقات بين المتغيرات النفسية والاجتماعية. كما تشابهت معها في استخدام المقاييس والاستبيانات كأدوات لجمع البيانات وتحليلها إحصائيا، غير أن الدراسة الحالية تعتمد بشكل أساسي على المنهج الوصفي الارتباطي للكشف عن العلاقة بين الدعم النفسي الأسري والاتزان الانفعالي لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

- **من حيث النتائج:**

أظهرت نتائج الدراسات السابقة وجود دور إيجابي للدعم النفسي الأسري في تحسين العديد من الجوانب النفسية والسلوكية والأكاديمية لدى الأفراد، فقد توصلت دراسة حسن (2025) إلى وجود علاقة بين الدعم الأسري والاستقرار النفسي، كما أشارت دراسة خيري ونجاح (2020) على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الدعم النفسي الأسري والكفاءة الذاتية، بينما بينت دراسة وفاء (2019) وجود علاقة بين الدعم الأسري

والاتجاه نحو المستقبل. كما أشارت دراسة شلبي (2024) إلى وجود فروق تعزى لمتغير الجنس في تقدير أثر الدعم النفسي الأسري على التحصيل الدراسي، في حين أوضحت دراسة نيبال ورشا (2021) أن ضعف الدعم النفسي والمعرفي يسهم في ظهور اختلالات سلوكية لدى المراهقين. وتتفق الدراسة الحالية مع هذه الدراسات في اعتبار الدعم النفسي الأسري عاملا مهما في تحقيق التوازن النفسي والانفعالي لدى الأفراد.

7-3: الدراسات المتعلقة بالاتزان الانفعالي:

7-3-1: دراسة فيصل خليل الربيع ورمزي مُحَمَّد عطية (2016): بعنوان الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى جامعة اليرموك فهذه بدراسة هدفت إلى الكشف عن الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك ،استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي في الدراسة وتكونت عينة الدراسة من (749)طالبا وطالبة من جامعة اليرموك، وقام الباحثان باستخدام مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس ضبط الذات، وتوصل الباحثان الى مجموعة من النتائج أهمها: إن مستوى ضبط الذات لدى طلبة اليرموك جاء بدرجة متوسطة، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك.

7-3-2:دراسة أبو يونس دراسة (2016) بعنوان: الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتفكير الناقد لدى طلاب المرحلة الثانوية في دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتفكير الناقد لدى طلبة المرحلة الثانوية في سخنين بالأردن، وتكونت عينت الدراسة من (200) طالب وطالبة منهم (99) ذكور و(101) اناث، اعدت الباحثة مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس التفكير الناقد وتوصل الباحث الى مجموعة من النتائج أهمها : إن مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى التفكير الناقد جاء بمستوى متوسط لدى طلبة المرحلة الثانوية في سخنين، كما أظهرت النتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي يعزى لمتغير الجنس، وجاءت الفروق لصالح الاناث وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى إلى متغير التخصص الأكاديمي.

7-3-3: دراسة إسماعيل هبة وعرفان اسماء(2016) بعنوان: السلوك الفوضوي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية المتفوقين والمتأخرين دراسيا هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين السلوك الفوضوي وبين الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية المتفوقين والمتأخرين دراسيا، وتكونت عينة الدراسة من (100) تلميذ وتلميذة تتراوح أعمارهم بين (10-11) سنة منهم (50)تلميذ متفوق،و(50) تلميذ متأخر دراسيا، مقسمين بالتساوي على الذكور والاناث، واستخدم الباحث مقياس السلوك الفوضوي ومقياس الاتزان

الانفعالي، وتوصل الباحث إلى مجموعة من النتائج أهمها: إن مستوى الاتزان الانفعالي للتلاميذ المتفوقين دراسيا أعلى من مستواه لدى التلاميذ المتأخرين دراسيا والتلميذات المتأخرات دراسيا وتختلف درجة الاتزان الانفعالي للتلاميذ والتلميذات تبعا لبعض المتغيرات الديموغرافية (النوع، المستوى، التعليم للام والاب).

7-3-4:دراسة سليمان سعيد مبارك(2008) بعنوان: الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين، حيث هدفت الدراسة الى قياس الاتزان الانفعالي بين المتميزين واقرانهم العاديين ومعرفة نوع العلاقة بينهما، وشملت عينة البحث (200) طالبا وطالبة من المتميزين والعاديين، واستخدم مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس مفهوم الذات كأداتين لقياس متغيرات البحث ن وتم إيجاد الصدق الظاهري للأداتين بعرضهما على لجنة الخبراء، وأما الثبات فتم ايجاده بطريقة إعادة التطبيق وعولجت البيانات ضمن الحقيبة الإحصائية، Spss والمتمثلة بالمتوسط الحسابي ومعامل الارتباط واختبار "ت" للفروق ومن نتائج البحث بالاتزان الانفعالي ومفهوم ذات عال وهناك علاقة ارتباطية موجبة بين مفهوم الاتزان الانفعالي ومفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين والطلبة العاديين، توفر فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الاتزان الانفعالي وفقا لمتغير الجنس، عدم توفر فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات ووفقا لمتغير الجنس ، والمتمثلة بالمتوسط الحسابي ومعامل الارتباط واختبار "ت" للفروق ومن نتائج البحث بالاتزان الانفعالي ومفهوم ذات عال وهناك علاقة ارتباطية موجبة بين مفهوم الاتزان الانفعالي ومفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين والطلبة العاديين، توفر فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الاتزان الانفعالي وفقا لمتغير الجنس، عدم توفر فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات ووفقا لمتغير الجنس.

7-3-5: دراسة بني يونس (2005) بعنوان: علاقة الاتزان الانفعالي بمستويات تأكيد الذات عند عينة من طلبة الجامعة الاردنية حيث أجرى دراسة استهدفت الكشف عن كل من الاتزان الانفعالي ومستوياته وتأكيد الذات، وإيجاد علاقة بينهما، عند عينة من طلبة الجامعة، الأردنية والمسجلين للفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2003-2004) بواقع (134) طالبا وطالبة من الجامعة والكشف عن مستويات الاتزان الانفعالي استعمل مقياس ولبي (wolpe1973)، واشارت النتائج إلى أن ارتباطا إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) فاقل في مستويات الاتزان الانفعالي كما اشارت النتائج إلى أن هناك اختلاف دال احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى الاتزان الانفعالي يعزى الى متغير الجنس وذلك لصالح الذكو.

7-3-6: دراسة المسعودي بد عون عبود جعفر (2002) بعنوان: قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة -بناء وتطبيق، هدفت إلى بناء مقياس الاتزان الانفعالي والتعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة وفق متغير الجنس والتخصص تكونت عينة الدراسة من (450) طالبا وطالبة من جامعة بغداد واستخدم الوسائل

الإحصائية التالية: معامل بيرسون، التحليل العاملي، تحليل التباين، وتوصلت الدراسة إلى إن متوسط درجات الاتزان الانفعالي للعينة كانت أعلى من المتوسط الفرضي أي إن العينات تتمتع بالاتزان الانفعالي.

7-3-8: دراسة البهادلي (1998) بعنوان: قياس الاتزان الانفعالي لمدرسي المرحلة المتوسطة ومدرساتها، دراسة هدفت إلى بناء مقياس الاتزان الانفعالي لمدرسي المرحلة المتوسطة ومدرستها فضلا على التعرف إلى الفروق في الاتزان الانفعالي وفقا لمتغير الجنس والعمر تكونت عينة الدراسة من (300) مدرس ومدرسة في التربية البصرة وبعد استخدام معامل الارتباط التحليل العاملي بوصفها وسائل إحصائية توصلت الدراسة الآتية: متوسط درجات الاتزان الانفعالي للعينة أقل من المتوسط الفرضي للمقياس، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير الجنس دراسة.

7-4: التعقيب عن الدراسات السابقة:

من حيث الهدف:

نلاحظ أن أهداف الدراسة قد تباينت من دراسة الى أخرى فدراستنا مع دراسة سليمان والسعيد مبارك (2008) التي هدفت إلى قياس الاتزان الانفعالي بين المتميزين والعاديين، ودراسة ،واتفقت مع دراسة يونس (2005) التي هدفت إلى دراسة مستويات الاتزان الانفعالي وتأكد الذات، في حين اتفقت دراستنا مع دراسة المسعودي (2002) ودراسة البهادلي (1998) التعرف على الفروق بين الجنسين ودراسة أبو يونس(2016)التي هدفت إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتفكير الناقد، كما تشابهت دراستنا مع دراسة ربيع وعطية(2016) لانهما يدرسان علاقة، فأغلبها اتفقت في هدف الكشف عن وجود علاقة بين الدعم النفس الاسري والاتزان الانفعالي لدى تلاميذ البكالوريا والى الكشف عن وجود الفروق في الاتزان الانفعالي يعزى لمتغير الجنس.

من حيث العينة:

قد اختلفت الدراسات السابقة من حيث العينة حيث تمثلت أصغر عينة إسماعيل (2016) التي تتكون من (100) أما أكبر عينة قد بلغ عددها (749) لربيع ولعطية (2016)، فقد اختلفت مع دراستنا الحالية التي كان حجم العينة120تلميذ من الجنسين، بالنسبة للنوع فأغلبها كان بالوسط التربوي أو الاحرى التعليمي كالطلبة والأساتذة، وهذا ما اتفقت مع دراستنا التي كانت عينتها تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، فكانت دراسة

يونس (2005) قريبة من حيث عدد العينة (134) طالبا وطالبة، وكذلك دراسة إسماعيل (2016) الذي كان عددها يبلغ 100 تلميذ وتلميذة ونوعها طلاب ومتمدرسون.

من حيث المنهج:

لقد اختلفت دراستي من حيث المنهج مع دراسة إسماعيل (2016) على المنهج الوصفي المقارن، ودراسة المسعودي (2002) كذلك استخدم المنهج الوصفي التحليلي، وتشابهت مع دراسة عطية (2016) ودراسة أبو يونس (2016) ودراسة يونس (2005) ودراسة سليمان سعيد مبارك (2008) مع دراستنا التي اعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي الدراسة العلاقة بين الدعم النفسي الاسري والاتزان الانفعالي لدى تلاميذ المقبلين على البكالوريا.

من حيث النتائج:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة أمكن التوصل إلى تحديد تلك النتائج كالتالي:

-من حيث وجود علاقة ارتباطية اثبتت دراسة الربيع وعطية (2016) ويونس (2005) وسعيد مبارك (2008) انه توجد علاقة بين المتغيرات أي انها تتشابه في النتائج.

-أما من حيث الفروق فدراسة أبو يونس (2016) ويونس (2005) وإسماعيل (2016)

أثبتوا أنه يوجد فروق دالة احصائيا لاحد الجنسين.

أما الدراسات التي أكدت إنه لا توجد فروق بين الجنسين الربيع وعطية (2016) والبهادلي (1998) ودراسة المسعودي (2002).

الفصل الثاني: الدعم النفسي الأسري

تمهيد

1- مفهوم الدعم النفسي الأسري.

2- أنماط الدعم النفسي الأسري.

3- أهمية الدعم النفسي الأسري.

4- نظريات ونماذج الدعم النفسي الأسري.

5- قياس الدعم النفسي الأسري.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

الأسرة هي المنبع الأساسي لاكتساب السلوك حيث تؤدي دورا مهما في بناء شخصية الفرد، فمن خلال التفاعل الإيجابي بين الوالدين وما يقدمونهم لأبنائهم من اهتمام وتقدير ودعم نفسي مستمر، هذا يعزز فيهم شعور الانتماء والحب ،كذلك يصبح الفرد لديه القدرة على التكيف مع ضغوطات الحياة من خلال الدعم النفسي الاسري، وبالتالي فإن هذا الدعم يحظى بأهمية خاصة لدى التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا باعتباره يعاني من ضغوطات وقلق مستمر بسبب الامتحانات والتفكير في النجاح، فكلما تلقى دعما جيدا من أسرته يصبح قادر على الدراسة باجتهاد وتقديم أفضل ما يمكن وبالتالي يتحسن مستواه الاكاديمي .

1- مفهوم الدعم النفسي الاسري:

1-1- لغة: دعم يدعم دعما فهو داعم والمفعول مدعوم إعانة وانشاد تأييد مساندة.

1-2- اصطلاحا: تقديم نوع من المساعدات والاعانات تكون في عدة مجالات بغرض التحسين. (مولى ومسيف،15،2021)

كما تعرفه عائدة عبد الهادي (2004): بأن تقف الاسرة بكل إمكاناتها بجانب أفرادها، وأن توفر لهم كل ما يحتاجونه من غذاء وكساد ومأوى ودواء وتهذيب وتربية وتعليم ورعاية وحب ودفء وحنان وأمان وقسط وافر من الحرية حتى يتمكنوا من الوصول إلى أقصى طاقاتهم وإمكاناتهم من العلم والتفكير والإبداع (شوقي،331،2023)

حيث ترى هويدة الحقني (2007): أن الدعم الاسري هو أساليب المساعدة المختلفة التي يتلقاها الفرد من أسرته والتي تمثل في تقديم الرعاية والاهتمام والتوجيه والنصح والإرشاد والتشجيع في كافة مواقف الحياة والتي تشجع حاجته المادية والروحية والقبول والحب والشعور بالأمان. (زروقي وتمزي،72،2022)

Roksa&Kinsi (2019) : أنه سبل الدعم والمساعدة التي تقدمها الاسرة من أجل مساعدة الطلاب على الحصول على النتائج الاكاديمية الإيجابية (شوقي،331،2023)

فالدعم الاسري يقصد به إدراك الفرد لوجود أشخاص مهمين في حياته، يمكنه الاعتماد عليهم، والثقة بهم، واللجوء إليهم في الأزمات. (يوسف،86،2022)

كما يعد الدعم النفسي من أساليب التعامل التي يلجأ إليها مختلف الأفراد في مواقف السراء والضراء، فهو يشير إلى السند المادي والمعنوي الذي يقدمه فرد لفرد ما يكون بحاجة إليه، خاصة في مواقف الضراء التي يحتاج فيها إلى من يواسيه ويخفف عنه آلام الإحباط، ويشاركه الأحزان في المصائب ويشد أزره في الشدائد والنكبات، ويشجعه

على التحمل والصبر والاحتساب في المواقف الصعبة، وللدعم النفسي دور مهم في التخفيف من آلام الصدمات النفسية أكان رسميا –أي أنه مقدم من طرف المرشد النفسي والاختصاصي النفساني– أم غير رسمي، الذي يقدمه الأقارب والأصدقاء وعامة الناس. (الشلبي،76،2024)

من التعريفات السابقة نرى بأن الدعم النفسي الاسري يتمثل في تقديم افراد الأسرة سواء من طرف الاب او الاخوة للفرد مساعدات مالية أو معنوية تسهم في شعوره بالقبول والانتماء وأنه ذو محظ اهتمام وبالتالي يكون قادرا على الإنتاج ومما ينتج على هذا استعدادا لمواجهة مواقف الحياة وكذلك القدرة على التعلم والحصول على نتائج دراسية جيده ومقبولة في المدرسة، وهذا ما هو مرتبط بالتلميذ المقبل على شهادة البكالوريا فالدعم النفسي الذي يتلقاه من طرف أهله يعتبر جد مهم في الحياة لكي يحافظ على استقراره النفسي، فالكلمات التي يضنها البعض بسيطة التي تتمثل في تقديم الحب والحنان من طرف الاهل (أحسنت بني، واصل، انت تدرس بشكل جيد، نحن معك) فهي تعني الكثير له مما تحفزه على الدراسة بشكل افضل وتخفف عليه الشعور بالضغط .

2– أنماط الدعم النفسي الأسري:

ينقسم الدعم النفسي الاسري الى عدة أنماط رئيسية، حيث يشير Will & Kohn كما ورد في (يوسف،2023) إلى وجود أربعة أنواع أساسية للدعم الأسري تتمثل في:

1– **دعم التقدير**: وهو الدعم المرتبط بتعزيز قيمة الفرد وتقديره لذاته من خلال رسائل لفظية وغير لفظية تؤكد أهميته وقبوله. ويسمى أيضا بالدعم النفسي ودعم تقدير الذات وأيضا الدعم التعبيري.

2– **الدعم بالمعلومات**: ويتضمن تقديم النصائح والإرشاد والتغذية الراجعة، مما يساعد الفرد على اتخاذ القرارات او حل المشكلات. ويسمى أيضا بالتوجيه المعرفي والإرشاد والنصح.

3– **الدعم الاجتماعي (الرفاقي)**: وهو مشاركة الفرد أنشطة حياتية واجتماعية تسهم في إشباع حاجته للانتماء، وتساعده على تخفيف القلق والتوتر. ويسمى أيضا مساندة الانتماء.

4– **الدعم الاجرائي**: وهو الدعم العملي أو المادي، مثل توفير المال أو الخدمات او المساعدة المباشرة في المهام، ويخفف الضغوط عبر إزالة العوائق المادية. (ادريس،2026 ،741-742)

ويعد "دعم التقدير " من أهم هذه الأنماط ونظرا لارتباطه المباشر بالحالة الانفعالية للفرد وهو ما يتوافق مع موضوع الدراسة الحالية، حيث أشارت نجلاء حسن (2023) في دراستها بأن الدعم المعنوي والدعم النفسي

يتمثل في" دعم الأبناء في تأدية التزاماتهم ومهامهم ومسئولياتهم من خلال مراعاة حالتهم النفسية، تقديم النصح والإرشاد من أجل النجاح، تقدير مجهوداتهم سواء في الدراسة أو في الحياة العملية، إظهار مشاعر الحب لما يفضله الأبناء وعدم تجاهل اهتماماتهم، مساعدتهم في تنمية هواياتهم، العزوف عن استخدام اساليب التهديد والعقاب بأشكالهم المختلفة، التضحية من أجل إسعاد ابنائهم وتحقيق أهدافهم، تنمية شعورهم بالثقة بالنفس وتحمل المسئولية، اعطائهم شعور الاستقرار والراحة، تشجيعهم على ممارسة الانشطة الترفيهية، الثناء عليهم وتقديرهم أمام الآخرين، التماس الأعذار عند تقصيرهم في مهاهم، التشجيع على ممارسة الهوايات الرياضية والفنية، تشجيعهم عن طريق تقديم الهدايا التي يرغبونها والمكافآت التشجيعية، نشر روح التقدير والاحترام والحب والاهتمام من قبل الوالدين بين أفراد الأسرة". (حسن،2023،414)

3- أهمية الدعم النفسي الأسري:

يعد الدعم النفسي الأسري من أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى الأبناء، وقدرتهم على تجاوز العقبات والضغوطات، حيث يوفر لهم الإحساس بالأمان والدعم العاطفي، فوجود الأب داخل الاسرة يلعب دورا أساسيا في غرس القيم وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للأبناء.

ويعد وجود الأبوين مطلبا أساسيا وجوهريا في التنشئة الأسرية للطفل وخاصة الأب لأنه هو المثل المحتذى بالنسبة لأبنائه، وصورته في نظرهم عظيمة لا مثيل لها، فمن هنا تكمن أهمية وجود الأب الذي يساعد على غرس هذه القيم والمهارات والمفاهيم في نفوس أبنائه مما يؤهلهم إلى التوافق الإيجابي مع ذاتهم أولا، ومع محيطهم الذي يشمل الأسرة والمدرسة والبيئة الاجتماعية بصفة عامة، ولذلك كانت التوجيهات النبوية للأب تحمله مسؤولية أبنائه وتوصية بعدم الإفراط او التفريط في تربيتهم. (خيري ونجاح،2020،48)

يعدُّ الدعم النفسي داخل الأسرة من أهم الركائز التي تسهم في تحقيق النمو السليم للفرد، حيث تؤدي العلاقة بين الاب والام دورا أساسيا في تلبية الحاجات النفسية للأبناء، مما يعكس إيجابا على التوازن النفسي والاجتماعي فكلما توفرت بيئة قائمه على الحب والتفاهم، ساهم ذلك في بناء شخصية متزنة وقادره على التكيف مع مختلف مواقف الحياة.

كما أن علاقة الوالدين بأبنائهم لما لها من أهمية بالغة في نموها نفسيا وفكريا واجتماعيا سليما، فحرمان الأبناء من التفاعل الاجتماعي والعاطفي يؤثر تأثيرا سلبيا على النمو الجسمي، والعقلي، الانفعالي والاجتماعي للأبناء،

بسبب عدم توافر الخبرات التفاعلية الطبيعية مع الأم، وهي خبرات الحنان والحب غير مشروط والعطف، والأمان والاستجابة السريعة لإشباع حاجاته الأساسية.

وفي هذا السياق يرى "بولبي " أن الطالب الذي يتمتع بدعم أسري مناسب، يتمتع بالثقة بالنفس، ويكون قادرا على تقديم المساعدة للاخرين، ويصبح أقل عرضة للاضطرابات الشخصية والنفسية والاجتماعية بسبب المناعة النفسية الجيدة لديه، ويصبح أكثر توافقا اجتماعيا، وأكثر قدره على حل مشكلات الحياة اليومية التي تواجههم، إضافة على أن الدعم الأسري يزيد على قدره الطالب على مواجهة الصدمات الناجمة عن الأحداث الحياتية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية. (يوسف،92،2022)

4- نظريات ونماذج الدعم النفسي الاسري:

4-1: النظرية السلوكية:

يؤكد علماء هذه النظرية، ومن بينهم بافلوف.. ومن ثم واطسون.. على أن للأسرة أهمية كبرى في تشكيل الأشخاص، ولعل قول واطسون المعروف " أعطوني أثني عشر طفلا أصحاء سليمي البنيان، في عالمي الخاص لكي أربيهم، وأنا كفيل بأن أجعل من بينهم العالم والقاضي واللص "

فهذه المقولة التي قدمها واطسون، توضح لنا تأكيد السلوكين على أهمية علاقة الوالدين بالأبناء في تشكيل سلوكهم، إن تأثير الأسرة في تشكيل السلوك الاجتماعي للطفل يتم من خلال ما نسميه بعملية التنشئة الاجتماعية، فعن طريق هذه العملية يكتسب الطفل السلوك، العادات التقاليد، العقائد، المعايير والدوافع الاجتماعية التي تقيمها الأسرة، الفئة الثقافية التي تنتمي إليها، كما أن احدى الطرق التي يستخدمها الآباء في عملية التنشئة الاجتماعية لأطفالهم هي طريقة الثواب، والعقاب التي توقع على الطفل بشكل مباشر. (كليل،2022، 92-92)

ومن خلال هذه النظرية يتضح أن دور الأسرة لا يقتصر على تشكيل السلوك من خلال تعليم الطفل فقط، بل يمتد ليشمل توفير بيئة نفسيه داعمة تسهم في تحقيق الاستقرار النفسي للفرد، كذلك البيئة الاسرية لها أهمية في اكساب السلوك، غير أن فعالية هذا التأثير ترتبط بطبيعة المناخ الأسري مما يتضمنه من اهتمام ورعاية ايجابية للطف ل، فمن خلال التنشئة الاجتماعية السليمة لا يكتسب الطفل العادات والسلوكيات فقط وانما يتشكل احساسه بالانتماء والتقدير وشعوره بأنه ذو أهمية داخل اسرته، وهدا ما يعزز قدرته على التكيف مع المواقف والضغوطات

النفسية، في حين إن ضعف الدعم النفسي الأسري قد يؤدي الى اختلال في بناء شخصية الفرد وظهور سلوكيات غير مرغوبة، مما يبرز أن الدعم النفسي الأسري يمثل عنصرا أساسيا للوصول الى تكوين قدرات فعاله عند الفرد ليتمكن من التكيف مع الحياة والمجتمع.

4-2: نظرية التعلم الاجتماعي:

لقد قلل أنصار نظرية التعلم الاجتماعي من أهمية الدوافع الثانوية، وأنكروا وجود نزاعات، وصاغوا نظرية جديدة مفادها أن السلوك الإنساني يمكن اكتسابه، وبالإمكان تشكيله وتعديله، وذلك في ضوء العديد من المبادئ والقوانين من أهمها: التعزيز بأنواعه، والمحاكاة، والتنشئة الأسرية والاجتماعية.

وتعد نظرية "ألبرت باندورا" أصدق تمثيل لنظرية التعلم الاجتماعي، وأبرز ما يميز نظرية " باندورا " تأكيده على أن السلوك معظمه مكتسب عن طريق ملاحظة الآخرين، واقتداء سلوكه بسلوكهم.

ويكتسب الطفل دوره الاجتماعي عن طريق التعلم من خلال الاقتداء ومحاكاة النموذج، فالأطفال يمكنهم أن يتعلموا عادة التقليد إذا تم مكافئتهم بالمكافأة المناسبة على قيامهم بأعمال تشبه أعمال الآخرين؛ ولهذا كان مفهوم التقليد عندهم جوهريا بالنسبة لدراسة، وتفسير عملية التطبيع الاجتماعي. (خيري ونجاح،2020،49)

مما سبق يتضح أن نظرية التعلم الاجتماعي تفسر كيفية اكتساب الفرد لأنماط السلوك من خلال التقليد والملاحظة، حيث تعد الأسرة البيئة الأولى التي يتفاعل فيها الفرد مع مختلف النماذج السلوكية، فأساليب المعاملة الوالدية القائمة على التعزيز والتشجيع، تمثل نوعا من أنواع الدعم النفسي الأسري الذي يساعد في بناء شخصية الأبناء وتوجيه سلوكهم ،كما أن التفاعل الإيجابي داخل الأسرة يوفر نماذج سوية يقتدي بها الأبناء، مما ينمي فيهم السلوكيات الإيجابية ويحد من السلوكيات غير السوية، وهو ما يؤكد الدور الجوهري للأسرة في تقديم الدعم النفسي وتشكيل سلوك الفرد.

4-3: نموذج الأثر الواقعي أو المخفف للضغوط النفسية:

يفترض هذا النموذج أن الدعم يرتبط بالصحة فقط، وبشكل أساسي للأشخاص الذين يقعون تحت ضغط، ويعرف هذا بنموذج التحقيق أو الحماية.

المحور الأول: يمكن للدعم الاجتماعي أن يتدخل بين الحادث الضاغط او توقع هذا الحادث وبين رد فعل الضغط، حيث يقوم بتخفيف أو منع استجابة تقدير الضغط، بمعنى أن إدراك الشخص أن الاخرين يمكنهم أن يقدموا له الموارد والإمكانات اللازمة قد يجعله يعيد تقدير إمكانية وجود ضرر نتيجة للموقف أو تقوى لدية القدرة

على التعامل مع المكالب التي يفرضها عليه الموقف ومن ثم فان الفرد لا يقدر الموقف على أنه شديد الضغط. (بن راس وبوبلال،2020،45)

المحور الثاني: تقديم الدعم في الوقت المناسب، وذلك عن طريق تقليل أو استبعاد رد فعل الحدث الضاغط، وقد يزيل الدعم الأثر المرتب على تقدير الضغط عن طريق تقديم حل المشكلة، وذلك بالتخفيف أو التهوين من الأهمية التي يدركها الشخص لهذه المشكلة. (مولي ومسيف،2021،18)

وأن أهمية الدعم الأسري للأشخاص الذين يعانون من انخفاض في توافقهم الشخصي والاجتماعي، أو نتيجة تعرضهم للصدمة النفسية ، فإذا ما تلقوا الدعم الأسري بأبعاده المختلفة منذ نعومة أضافرهم (في الوقت المناسب) سواء من قبل الأسرة أو الأخوة، فإنهم سيكونون مقدرين لذواتهم(عملية تقدير الضغط) ممتلكين صحة نفسية، توافقا شخصيا واجتماعيا ونفسيا، وبالتالي يمارسون حياتهم في أمن نفسي رغم ظروفه نشأتهم، أما عدم توافر المساعدة لهذه الفئة يؤدي إلى عزلتهم وشعورهم بالنقص، وانخفاض تقدير الذات لديهم، وانخفاض توافقهم الشخصي والاجتماعي، فيعيشون حياتهم في غربة نفسية واجتماعية . (مولي ومسيف،2021،18)

4-4: نموذج الأثر الرئيسي:

يعمل هذا النموذج على التخفيف من الآثار السلبية للضغوطات التي يتعرض لها الفرد في حياته، ومساعدته على تجنب الخبرات المؤلمة، وتزويده بالخبرات الإيجابية وإرشاده إلى الكيفية التي يفعل بها دوره في المجتمع، مما يسهم في احساسه بالاستقرار في مختلف مواقف الحياة، معترفا بأهمية الذات، شاعرا بالكفاءة الشخصية. (مولي ومسيف،2021،19)

ووجد عدد قليل من الباحثين أنه كلما نقص حجم الدعم في هذا النموذج زاد احتمال التعرض للاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، محدثا في الصحة النفسية، وأن له تأثيرات في الصحة الجسمية متمثلا زيادة الهرمونات العصبية والتي تؤدي إلى انخفاض كفاءة جهاز المناعة لدى الفرد، وهذا أيضا بدوره قد يكون له تأثيرا في أنماط السلوك، كما ويؤثر نقص الدعم في هذا النموذج سلبا على الجوانب الاجتماعية كذلك للفرد متمثلا في انخفاض مستوى المشاركة الاجتماعية مع الآخرين الإحساس بالعزلة، والوحدة النفسية، والاغتراب. (مولي ومسيف،2021،19)

وبالتالي فالدعم النفسي يعتبر مهما كي يكون الفرد قادرا على مواجهة الضغوطات التي يمكن أن يتعرض لها، فيعتبر هذا النموذج مساهما في تقليص حدة التأثيرات السلبية للضغوط النفسية التي يمكن أن تواجه الفرد، من

خلال توفير بيئة داعمه تساعده على التكيف مع الخبرات المؤلمة والتعلم منها، مما تصبح لدى الفرد خبره حياتية، وتنمية الثقة بالنفس لديه وتعزز مهارة التواصل الاجتماعي، وصولا الى الاستقرار النفسي وتقدير الذات، ما يقابل ذلك عدم وجود الدعم النفسي الكافي للفرد يضعف قدرته على مواجهة المواقف المؤلمة فيدخل الفرد في دوامة من الحزن والكآبة، وتضعف قدرته على مواجهة ما هو موجود فالواقع وبالتالي ينعزل عن مجتمعه وتتأثر صحته النفسية واستقراره، ويصبح الفرد يشعر بالدونية ولوم الذات.

4-5: النموذج الشامل:

وفق هذا النموذج فإن الدعم الأسري يمكن أن يحقق تأثيرا حتى قبل وقوع الحدث الضاغط على النحو التالي:

- يمكن أن يحد الدعم الأسري من احتمالية وقوع الحدث الضاغط.
- إذا وقع الحدث الضاغط فإن الدعم من خلال تفاعله مع العوامل إلا أن الأهمية قد تعدل أو تغير من إدراك الفرد للحدث، ومن ثم تلطف أو تخفف من التوتر المحتمل.
- إذا وصل التوتر إلى درجة تجعل الحدث المتوقع يغير من وظائف الدور يمكن للدعم أن يؤثر في العلاقة بين الحدث الضاغط والاجهاد المصاحب.
- يمكن أن يؤثر الدعم في استراتيجيات المواجهة أو التعامل مع الحدث الضاغط وبذلك تعدل من العلاقة بين الحدث وما يسببه من اجهاد.
- قد يكون هناك تأثير مباشر من الدعم على مستوى التوافق (مولي ومسيف،2021،19)

يوضح هذا النموذج تأثير الدعم النفسي الأسري على ردود الفعل المتوقعة من الفرد خلال تعرضه لمواقف الحياة وإذ به يساعده في استخدام استراتيجيات تسهم في تخفيف الضغوط الناتجة عن هذه المواقف وبالتالي يكون الفرد اقل عرضة للضغط النفسي.

5- قياس الدعم النفسي الأسري:

يعتبر قياس الدعم النفسي الأسري من الخطوات المنهجية الهامة في الدراسات النفسية، حيث لا يمكن قياسه كميا إلا من خلال تحويله إلى مؤشرات سلوكية وانفعالية يدركها التلميذ في محيطه الأسري. ويقوم هذا القياس عادة على مجموعة من الأبعاد الأساسية التي تعكس طبيعة التفاعل بين التلميذ ووالديه، وفي هذا السياق، تعددت الأدوات والمقاييس العلمية التي سعت لتقدير حجم هذا الدعم، ومن أبرزها:

- استبانة الدعم النفسي الأسري لدراسة الشلبي (2024) وقد تضمنت (26) بندا موزعين على محورين أساسين هما: درجة الدعم النفسي للطلبة من قبل الوالدين (14) فقره، تأثير الدعم النفسي على التحصيل الدراسي (12) فقره، كما أظهرت الأداة صدقا بنائيا جيدا بمعاملات الارتباط تراوحت بين (0.54-0.812) وثباتا عاليا تم حسابه عن طريق بمعامل ألفا كرونباخ بلغت قيمته (0.819)، مما يدل على أن الأداة تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات.
- مقياس الدعم الأسري لدراسة شوقي (2023) وقد تضمن (38) عبارة، بحيث يهدف لقياس مستوى الدعم المقدم للطلاب من قبل أسرتهم، وذلك لأهمية الدعم الأسري وأثره على قدرة الطلاب على مواجهة الضغوط الحياتية بشكل عام، ويشتمل هذا المقياس على ثلاث أبعاد: البعد الأول (الدعم الخبراتي)، البعاد الثاني (الدعم المادي)، البعد الثالث (الدعم الوجداني). كما أن هذا المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات قدرها (0.947) تم حسابها عن طريق ألفاكرونباخ وأيضا تم حسابها عن طريق إعادة التطبيق قيمة قدرها (0.91)، كما تتراوح قيمة أبعاد صدقه بين (0.78و0.92) وهذا يعد مؤشر جيد لصدق مقياس الدعم الأسري.
- مقياس الدعم الأسري لدراسة نيبال ورشا (2021) يشتمل (33) عبارة، بحيث يهدف هذا المقياس إلى معرفة مقدار، وأشكال الدعم المساعدات الاسرية المقدمة من الأسرة، وقد شمال 3 أبعاد: البعد الأول (الدعم المادي) يحتوي على 9 عبارات، البعد الثاني (الدعم المعرفي)يحتوي على 12 عبارة، البعد الثالث (البعد المعنوي) يحتوي على 12 عبارة، بحيث يهدف البعد المعنوي الى قياس مدى حرض المراهق على تقوية علاقته بوالديه وما إذا كانت هذه العلاقة مبنية على الثقة ومدى استطاعته على الفضفضة معهم عن الضغوط التي يواجهها ومساعدته على تجاوز الأزمات والمشاكل وذلك من خلال تقديم الحب والدعم من طرف أسرته، كما أن هذا المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات والصدق.
- مقياس الدعم النفسي الأسري من إعداد الباحث مُحَّد المختار خيري (2020)، الوارد في دراسته المشتركة مع الباحثة نجاح عبد الجليل حيث يهدف هذا المقياس إلى قياس مستوى الدعم النفسي التي يتلقاه الطالب من طرف أسرته.
- مقياس الدعم النفسي الأسري لدراسة العظامات وبني خالد (2020) يتضمن (25)فقره وهو المقياس المعتمد في دراستنا الحالية وقد شمل 5 أبعاد: البعد الأول (الدعم الأسري)، البعد الثاني (دعم الأصدقاء)، البعد الثالث (الثقافي والترفيهي)، البعد الرابع (الصحي والطبي)، البعد الخامس (الوعي الديني). كما يتمتع هذا المقياس بدرجه عالية من الثبات بلغت قيمتها 0.92 درجة أيضا بحيث تراوحت نتائج الصدق البنائي أن معاملات الارتباط بين الفقرات والدراجة الكلية بين الفقرات بين (0.53-0.94) مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق.

- مقياس الدعم الأسري لدراسة بله (2019) يتضمن (33) عبارة وقد شمل (3) أبعاد: البعد الأول (الدعم المعرفي) يحتوي على 12 عبارة، البعد الثاني (الدعم المادي) يحتوي على (10) عبارات، البعد الثالث (الدعم المعنوي) يحتوي على(11) عبارة بحيث يهدف بعد الدعم المعنوي لقياس مدى تلقي الشاب من أفراد أسرته الألفة والمودة والمعاملة الحسنة لتدعيمه وجدانيا حتى يكون قادرا على تقبل ذاته والشعور بالثقة وتحمل المسؤولية، الأمر الذي يؤدي إلى إحساسه بالاستقرار والراحة النفسية، كما أن هذا المقياس يتمتع بدرجة عالية من ثبات والصدق بمحاوره الثلاث.

وعلى الرغم من تعدد المصطلحات المستخدمة في الدراسات السابقة للتعبير عن الدعم النفسي والمساندة الأسرية التي تقدم من طرف الأسرة لأبنائها إلا أنها تشترك جميعا في جوهرها الإجرائي، ويظهر ذلك في مقياس الدعم الأسري لدراسة نيبال ورشا(2021) ودراسة شوقي(2023) ودراسة بله (2019) بحيث تشترك أبعاد المقاييس المتناولة في دراساتهم للبعد المعنوي والبعد الوجداني كركائز أساسية للدعم نفسي، فهذه الأبعاد لا تقتصر على تقديم الدعم المادي بل تمتد لتشمل الألفة والمودة والحب والرعاية النفسية والثقة وهي العناصر للتي تتبناها دراستنا الحالية باعتبارها الأساس الذي من خلاله سنقيس قدره الدعم الحقيقي الذي تقدمه الأسرة لتلاميد البكالوريا، فالدعم الحقيقي يتجاوز الجوانب المادية ليلمس جوهر البناء النفسي والمعنوي للتلميذ.

خلاصة الفصل

يتضح من خلال هدا الفصل أن الدعم النفسي الأسري يعد من العوامل الأساسية في حياة الفرد، لما له من دور في تلبية حاجاته النفسية وتعزيز شعوره بالانتماء والأمان، كما يتخذ الدعم عدة اشكال تسهم في مساعدة الفرد وتوجيه سلوكه، وقد أكدت مختلف النظريات على أهمية الأسرة في تشكيل سلوك الفرد من خلال أساليب التنشئة الأسرية والتفاعل الإيجابي، مما يبرز دورها في تقديم الدعم النفسي، وعليه فإن توفير بيئة أسرية سوية داعمة تسهم في تحسين أداء الفرد، خاصة لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

الفصل الثاني: الاتزان الانفعالي

تمهيد.

1- مفهوم الاتزان الانفعالي.

2- أبعاد الاتزان الانفعالي.

3- نظريات الاتزان الانفعالي.

4- قياس الاتزان الانفعالي.

خلاصة الفصل.

تمهيد

تعد الانفعالات من الجوانب المهمة ومن الظواهر النفسية الأساسية التي ترافق الفرد وتبني شخصيته، في مختلف مواقف الحياة، فهي أحد أجزاء عملية النمو الكاملة لديه فترتبط هذه الانفعالات بوظائف متنوعة بيولوجية نفسية اجتماعية تساعده على بناء علاقات الإنسانية، فهي متنوعة سلبية وإيجابية كما تتفاوت شدتها من موقف لآخر ومن شخص لآخر، ولأنها ترتبط بسلوك الفرد فعلم النفس اهتم بدراسة الانفعالات لأنها تؤثر تأثير واضح على الصحة النفسية والاتزان الانفعالي وضبط ردود الانفعال لأنها تؤكد على التوافق النفسي وتفكير الفرد وردود افعاله وسلوكه مع الغير لذلك سلطنا الضوء على مفهوم الاتزان الانفعالي وعرضنا اهم ابعاده والنظريات المفسرة له وقياسه.

1- مفهوم الاتزان الانفعالي:

حسب الخالدي يتمثل مستوى النموذج الانفعالي في الثبات الانفعالي من حيث هذا النموذج يمثل سلسلة متصلة من الكميات على بعد واحد يوجد على أحد اطرافه غير المتزن انفعاليا وهو الشخص المتردد القلق صاحب الميول العصابية، المرتاب والمكتئب، والمتقلب انفعاليا. أما في الطرف الآخر من هذا البعد فيوجد الفرد البليد انفعاليا ضعيف الحساسية بالمواقف الاجتماعية، الذي لا يهتم بمشاعر الآخرين. أما في الوسط فيوجد الشخص المتزن انفعاليا الذي تتعادل عنوة دوافعه العدوانية مع دوافعه الاحباطية. (خالد جمال،2023،56)

يعرف ريان الاتزان الانفعالي انه حالة من التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة الاكثر سعادة وهدوءا وتفاؤلا وثبات للمزاج وثقة في النفس.

أما الافراد الذين يعرفون عن هذه الحالة لديهم مشاعر الدونية تسهل اثارتهم، ويشعرون بالانقباض والكآبة والتشاؤم ومزاجهم المتقلب. (حلواني،2024،589)

يفسر عبد السلام عبد الغفار (1976) الاتزان الانفعالي كمظهر مهم من مظاهر الصحة النفسية، بأنه حالة نفسية تكمن وراء شعور الانسان بالطمأنينة والأمن النفسي والاكتفاء الذاتي، وهذا ما يتحقق بما يستطيع القيام به من أوجه النشاط المختلفة بغية تحقيق حاجاته وأهدافه في الحياة. (لسود،2013،93)

وفسرت سامية القطان (1986) معنى الاتزان الانفعالي بوصفه صميم ولب العملية التوافقية، بحيث يصدر عنها في نهاية الامر على شكل من أشكال التوافق فتتبدى في هذا المجال أو ذلك من مجالات التوافق السوية أو درجة من درجات اللاسوية، مما ينعكس بدوره على الاتزان الانفعالي. (لسود،2013،91)

ويشير ريبير " Reber"(1987) إلى أن الاتزان الانفعالي يستخدم لوصف حالة الشخص الناضج انفعاليا ولديه مرونة، بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للمواقف ومتناغمة معه من حيث الظروف. (لسود،2013،92)

فيمكن القول إن الانفعال حالة نفسية تؤثر في سلوك الفرد وتصاحبها مجموعة من المظاهر الخارجية الحسية غالبا ما تعبر عن نوع الانفعال التي تؤثر في سلوك الفرد مما قد يشعر باضطراب اتزانه واختلال العلاقات في البيئة من حوله.

ومن خلال التعريفات السابقة نستنتج أن الاتزان هو حالة تغير سلوك الكائن الحي التي تؤدي إلى تغير السلوك ولا يمكن التحكم فيه ولا السيطرة عليه لأنها مرتبطة بالجهاز العصبي الذي يلعب دورا مهم في إحداث هذه التغيرات.

2- ابعاد الاتزان الانفعالي:

اختلف الباحثون في تحديد أبعاد الاتزان الانفعالي فقد حددت ثلاثة أبعاد كما اتفق عليها كل من طارق بدر (2015) ولمى القيسي (2020) كالتالي:

أ) **- الضبط الانفعالي**: أي قدرة الفرد في التحكم بانفعالاته، من خصائصه الثبات الانفعالي. أي الاستقرار في ردود افعاله والحكمة الانفعالية.

ب) - المواجهة الانفعالية: أي قدرة الفرد على تحمل ومواجهة الضغوط النفسية دون تطرف انفعالي. كالوقوف في وجه الضغوط النفسية بشكل متوازن دون مبالغة كالخوف والقلق المفرط والغضب بصورة غير معقولة.

ج) - المرونة الانفعالية: أي قدرة الفرد على تكيف استجابته الانفعالية بما يناسبها من مواقف خارجية. (مُحَمَّد وآخرون،2025،323)

أما فيما يخص (Colman،1970) فالاتزان الانفعالي يتميز ببعدين رئيسيين وهما:

– **البعد الأول**: التحكم والسيطرة على الانفعالات ويظهر بقدرة الفرد على ضبط انفعالاته النفسية السلبية حتى في حالات الغضب والخوف.

البعد الثاني: المرونة الانفعالية وهي قدرة الفرد على تطويع انفعالاته بما تتناسب مع الموقف البيئي الخارجي (p 666 colman ،1970)

في حين حدد (Finchmaner ، al،1994) ثلاثة أبعاد للاتزان الانفعالي والمتمثلة ب:

1–التحكم الانفعالي: ويتمثل في قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته ووفق متطلبات المواقف البيئية.

2– التقويم الانفعالي للذات: ويتمثل في وعي الفرد الانفعالي عند مواجهة المواقف الضاغطة.

3– الإشارات الانفعالية: وتتمثل بقدرة الفرد على تحفيز ذاته داخليا حتى يستطيع أن يوجه نفسه نحو تحقيق الأهداف التي يرغب فيها (القافي ودحدوح،22،2020)

3– نظريات الاتزان الانفعالي:

نظرا لوجود الكثير من أوجه الاختلاف في الانفعالات للفروق في المذاهب النفسية في التفسير فقد تعددت النظريات النفسية المفسرة للاتزان الانفعالي، ومن هذه النظريات نذكر ما يلي:

3–1: نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد مؤسس النظرية التحليلية في علم النفس أن الفرد الذي يستطيع أن يحقق الصحة النفسية لذاته هو الفرد القادر على منح الحب والقدرة على المواجهة البيولوجية والغريزية والسيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي كما تتمثل في قدرة الانا على التوفيق بين مطالب الانا الأعلى وبين مطالب الهو، ويرى فرويد أن الانسان لا يستطيع ان يصل الى تحقيق جزئي لصحته النفسية ذلك لأنه في حالة صراع دائم بين محتويات الهو ومتطلبات الانا الأعلى، ومن جهة أخرى فإن مفهوم الاضطراب الانفعالي من وجهة نظر فرويد على ان طاقة (الليبيدو) عندما تعلق على بلوغ هدفها فتحول الى شحنة انفعالية تبغي التصريف وتحسن الفرص للانطلاق،

وفي مرحلة الطفولة يتركز الليبيدو على الجسم وهي ما أطلق عليها فرويد (الليبيدو النرجسي) ونتيجة احتكاك الطفل بالعالم الخارجي وبتزايد وعيه وتتحول الى الليبيدو الموضعي، ونتيجة لكبت الليبيدو الموضعي يصبح انطلاق الانفعال تعبيرا على الليبيدو النرجسي بطريقة مخفاة اشباعا له بأسلوب تخيلي وتصويرا لحالة الحرمان القديمة بشكل

مفاجئ وغامض، اما أدلر من جهته فقد اعتبر أن اضطراب الاتزان الانفعالي ينشأ نتيجة الشعور بالنقص حيث يحدث هذا عن طريق نقص النزعة الاجتماعية وأن الفرد يحقق الصحة النفسية عن طريق:

1- لميل الاجتماعي والعيش مع الناس.

2- التنشئة الاجتماعية الصحيحة.

وضع أهداف محددة والعمل على تحقيقها بالشكل الذي يسهم في تكوين شخصية متماسكة قادرا على مواجهة الصعوبات (شاشة،2023،37)

3-2: النظرية السلوكية:

فسرت المدرسة السلوكية عدم الاتزان على إنه نتاج لعملية التعلم والتنشئة الاجتماعية للفرد، إضافة إلى الظروف البيئية التي تعيقه عن الإحساس بالأمن المستقبلي أو تضعه دائما في مواقف اختبار ذات بدائل محدودة، والفرد الذي يتمتع باتزان انفعالي جيد يتصف ب:

- اكتساب سلوك ناجح ومقبول يساعده على التوافق مع نفسه والآخرين.

- تجنب اكتساب سلوك ضار وغير مقبول اجتماعيا مما يهدد توافقه النفسي والاجتماعي.

- مواجهة المواقف التي يتعرض فيها للمثيرات التي تؤدي إلى التردد والشك والخوف من المستقبل.

- معالجة الازمات النفسية التي تنشأ عن الصراع الذي نشأ كنتيجة لمواقف الاختيار التي يجد الفرد نفسه في مواجهتها. (بن شيخ ،14 20. 27-28)

فإن مفهوم الصحة النفسية عند السلوكيين يتحدد باستجابات مناسبة للمثيرات المختلفة، فهي استجابات بعيدة عن القلق والتوتر وعليه يتلخص مفهوم الصحة النفسية وفقا لهذه الرؤية في القدرة على اكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد، حيث تعد الصحة النفسية هنا بمثابة الاتزان الانفعالي.

3-3: نظرية أريك اريكسون:

ادخل أريك اريكسون تعديلا على نظرية النمو النفسي الجنسي لفرويد من ناحيتين هما:

1- تأكيد التفاعل المتبادل بين المستوى الاجتماعي والمراحل البيولوجية المعينة.

2- ويؤكد اريكسون أن الاتزان الانفعالي للفرد يكمن في(قوة الانا)و قدرته على القيام بوظائفه حيث يعمل الانا على تنظيم وتوحيد خبرات الفرد وسلوكه بصيغة تكيفية وهو منظم نفسي داخلي يقوم بحماية الفرد وتوفير الامن النفسي وتخليصه من الضغوط الناشئة من الهو (id)و الانا الأعلى (super ego)و يعمل كذلك على تمكين الفرد من توقع الاخطار الداخلية والخارجية والتعامل معها من خلال تكامل حاجات الفرد ودوافعه، وأن التوازن الانفعالي دال على قوة الانا، والتوازن النفسي يعتمد على الطريقة التي يحل بها الفرد الازمات المرافقة لمراحل النمو النفسي الاجتماعي لأن هذه الازمات نقاط تحول مهمة في حياة الفرد، فإذا عولج الصراع وحلت الأزمة بطريقة تكيفية مرضية تنشأ العناصر النفسية الإيجابية مثل الثقة بالنفس والاستقلالية والهوية والشعور بالأمن النفسي، فتنمو الذات ويتمتع الفرد بالاتزان الانفعالي الجيد، أما إذا استمر الصراع أو حل بطريقة غير تكيفية وغير مرضية فإن ذلك سيؤثر في نمو الذات بطريقة سلبية ويترتب عليه نشوء العناصر النفسية السلبية مثل عدم الثقة بالنفس، الخجل وافتقار الهوية وانعدام الشعور بالأمن النفسي مما يؤدي إلى اضطراب التوازن النفسي للفرد(جاسم، 396،2022)

وأشار اريكسون الى ثماني مراحل يسير خلالها النمو الانفعالي وهذه المراحل هي:

1-الثقة مقابل عدم الثقة.

2-الاستقلالية في مقابل الشكوى الخجل.

3-المبادرة في مقابل الشعور بالذنب.

4-المثابرة مقابل الشعور بالنقص.

5-الهوية مقابل اضطراب الدور.

6-الالفة مقابل العزلة.

7-الإنتاجية في مقابل الركود.

8-تكامل الانا مقابل اليأس.

3-4: نظرية كارل روجرز:

يرى روجرز صاحب نظرية الارشاد غير المباشر أن الشخص المتزن يتصف بـ:

- القدرة على إدراك ومعرفة قدراته وامكانياته بشكل موضوعي.
- القدرة على إدراك ما يحيط به..
- يتسم بالحرية وأن الاختبارات تنبع من تلك الحرية لا من الاعتماد على الآخرين لتحقيق الأهداف.
- الشعور بالثقة بالنفس يجعله قادر على اتخاذ القرارات اعتمادا على الخبرات الذاتية. (عرفات،2012،222)

ويعتقد روجرز أن هناك جهازين لتنظيم السلوك (سلوك -الكائن الحي)، ويحدث الاتزان الانفعالي عندما يعمل الجهاز في انسجام وتعاون ومعارضة، كل منهم للآخر ينتج التوتر وعدم الاتزان، اذ يرى أن على الفرد أن يجدد في تركيبه العضوي وسيلة مدى توجهه للوصول إلى السلوك المطلوب في الموقع لتكوين هذه الكلية الكاملة (بن شيخ 2014،28)

3-5: نظرية أيزنك:

عند (أيزنك) فالاتزان الانفعالي بعدا من الأبعاد الأساسية في الشخصية إذ يقول : (يشكل الاتزان الانفعالي خطا مستمرا يمتد بين نقطتين من القطب الموجب الذي يمثله الاتزان الانفعالي إلى القطب السالب الذي تمثله العصبية، وإن أي شخص يمكن أن يكون في أي مكان على هذا المتصل ويمكننا أن نضعه طبقا لمكانة، وإن جميع المواقع محتملة، ويمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهادئ الرزين، الثابت، المنضبط، المسالم، المتفائل ،الدقيق أما الشخص الغير المتزن فهو سريع الغضب غير المستقر، العدواني المتقلب، المندفع.(دحدوح،قافي،2020،26)

في ضوء ما قدمته النظريات النفسية لكل من سيغموند فرويد والنظرية السلوكية واريكسون، أيزنك وكارل روجرز، الذين بدورهم يرجعون مفهوم الاتزان الانفعالي إلى أنه أبعاد بناء شخصية الانسان الإنسانية، فإن فرويد ركز على البعد اللاشعوري فبدوره اهتم بمكونات الشخصية (الهو، الانا، الانا الأعلى) الذي أسفر أنه بدون هذه المكونات والانسجام بينهم لا يحدث اتزان انفعالي، أما أريك اريكسون قد تناول الاتزان الانفعالي من خلال التوافق بين المراحل العمرية، أي تجاوز أزمة النمو عبر مراحل حياته لتحقيق النجاح وأي خلل فقد يسبب ازمة نفسية، في حين السلوكيين وضحوا أن جميع السلوكيات المكتسبة هي ناتجة عن التعلم والتفاعل الاجتماعي، أي أنه كل تعلم خاطئ يمكن أن يصبح اضطراب أو خلل في التوازن الانفعالي وبالتالي هنا يدرسون السلوك القابل

للملاحظة، أما عالم النفس كارل روجرز أشار بأن الانسان بدوره دائما يسعى لتحقيق ذاته والاتزان الانفعالي نسبة لنظريته لا يحدث إلا بالتكامل بين مفهوم الذات والخبرة الشخصية أي هو كلية متكاملة، أما هانس أيزنك قد عبر عن الاتزان الانفعالي بأن الشخص الذي لديه عصابية مفرطة هو غير متزن انفعاليا أما الذي يملك مستوى منخفض فهو متزن انفعاليا بحيث السمات الشخصية لها بعد عصابي.

خلاصة القول فكل النظريات برغم اختلافها لها تفسير متقارب للاتزان الانفعالي لكل مفهوم، بعد محدد يبرز وجوده لتحقيق الذات والصحة النفسية والسعادة لتكيف مع متطلبات الحياة.

4-قياس الاتزان الانفعالي:

استخدم الاتزان الانفعالي في الدراسات النفسية بمفاهيم عدة كالاستقرار الانفعالي والثبات الانفعالي والنضج الانفعالي الا ان بداياته الأولى في القياس النفسي كانت مع العالم أيزنك عام (1962) الذي اعتبره من الأنماط النفسية وأخرى دراسات بهدف تحليل الشخصية لدى الفرد وتم تحديدها بنمطين أساسين هما : الانبساط ـ الانطواء، وسمة الاتزان ـ العصابية حيث أشار إلى أن سمة الاتزان الانفعالي يستجيب للمواقف والاحداث التي تواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة وعدم الاندفاع ثم طور أيزنك عام (1982) هذا البعد الى نظرية جديدة في الاتزان الانفعالي وتسمى بالسيطرة الانفعالية وذلك عند مواجهة المواقف الضاغطة في البيت أو العمل أو المواقف مهددة لحياته، ليأتي بعده كاتل (1982) الذي لم يختلف عنه كثيرا وأسس ابحاثه اعتمادا على التقنية الإحصائية المعروفة بالتحليل العاملي حيث حدد (16) سمة مصدرية في الشخصية منها الاتزان الانفعالي وهي تقع على خط متصل، على أحد طرفيه الاتزان الانفعالي والطرف الآخر العصابية وهو يرى أن الاتزان الانفعالي بمنح القدرة على التكيف مع مشكلات الحياة والكفاية في مواجهة الضغوط النفسية، وفي عام (1991) توصل كولد بيرج الى خمسة ابعاد كبرى لتفسير الشخصية منها الاتزان الانفعالي الذي حدده بالسمات المرتبطة بالهدوء وثقة والسيطرة الانفعالية والمرونة مقابل العصبية والتوتر والمزاج المتقلب والنزعة إلى القلق والحزن، ثم طوره في عام (1997) بعد اجراء التحليل العاملي إلى (3) مكونات جوهرية في: الرفاهية النفسية، عدم القلق ،حسن المزاح، ثم أتت الدراسات المتوالية التي حددت فيها الاتزان الانفعالي مجموعة في المؤشرات ليصبح سمة يمكن قياسها.(زين،قسومة2023،34-35)

مقياس الاتزان الانفعالي (2022)في البيئة الأجنبية سيربر ياكوف(1988) وعربه احمد عبادة(1992) في دراسة الاتزان الانفعالي وعلاقته باتخاذ القرار لدى بعض طلاب جامعة بني وليد في ضوء بعض المتغيرات هدها

التعرف على العلاقة بين المتغيرين والكشف عن الفروق بين الجنسين ،يتكون المقياس من 30فقرة لها بعدان اساسيان هما بعد الاتزان الانفعالي وتشير درجات المقياس على الاحتمال(ب) على مدى الاتزان الانفعالي للشخص أي أنه كلما حصل على درجات مرتفعة في (ب) دل زيادة اتزانه وكلما انخفضت الدرجة دل على ارتفاع مستوى العصبية والتوتر تدريجيا لديه، وبعد العصبية والتوتر تشير درجات المقياس على احتمال(أ) ،فتدل الدرجات من (14-30)على مستويات متفاوتة من العصبية والتوتر مستوياته (عاطفي، انفعالي، حساس ،شديد الحساسية، عصبي ومتوتر ،مصاب بالعصاب وهي اعلى درجة من العصابية)ومن (1-13) على مستويات متفاوتة من الاتزان الانفعالي(الاعتدال، الاستقامة، الاتزان، الهدوء، حتى الرصانة)،فقد بلغ ثبات المقياس(0.80)و الصدق (0.78) أي ثبات وصدق مرتفع .

ومن المقاييس العربية نذكر مقياس الاتزان الانفعالي (2022) لمحمد محمود العدل (1995) ومحمود (2006) يتألف من (160) عبارة، هدف الدراسة لتوضيح العلاقة بين الصحة النفسية والاتزان الانفعالي عند المراهق اليتيم، مفاتيح التصحيح نعم (2) درجة ولا (1) درجة كما ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق وثبات (0.71) وهذا يدل على أن المقياس قوي ومرتفع الاساليب الإحصائية معامر ارتباط بيرسون، واختبار "ت" للفروق بين عينتين مستقلتين وهو دال عند مستوى الدلالة (0.05).

مقياس الاتزان الانفعالي (2017) لعاشور باسل فقد اعتمد على مقياس عزة الالفي(2008)و مقياس محمود ريان (2006)، لصمود النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة، تكونت من (23) فقرة بعد توزيع الأداة على العينة الاستطلاعية وعرضها على المحكمين أصبحت مكونة من (28) فقرة وقد كنت (30) قبل التحكيم وذلك لقياس مستوى الاتزان الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة في مستشفيات قطاع غزة، فاعتمد الباحث على مقياس ليكارت الخماسي (تنطبق دائما، تنطبق غالبا، تنطلق أحيانا، تنطبق نادرا، لا تنطبق)،حيث أن الدرجات في العبارات إيجابية تأخذ الترتيب التالي(4-3-2-1-0) وفي العبارات السلبية تأخذ الترتيب التاي(0-1-2-3-4)و الدرجة العظمى التي يحصل عليها المفحوص (92)و الدجة الصغرى(0).فمعامل الارتباط بين كل بعد من ابعاد الاتزان الانفعالي والدرجة الكلية للأداة (0.01) و(0.05)تعتبر الأداة صادقة ،أما معامل الفاكرونباخ للاتزان الانفعالي (0.674)و هذا ما يدل علة ان الثبات مرتفع، وفي التجزئة النصفية معامل الارتباط(0.613)مرتفع ودال احصائيا.

وقد استخدمت هذه المقاييس في دراسات المقاييس في دراسات عربية عديدة، منها دراسة محلية بعنوان "علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي دراسة على عينة من أساتذة التعليم الثانوي " للباحثة بن شيخ ربيعة (2015)،

حيث اعتمدت استبيان أحلام سمور (2012) الذي يتكون من (39) بند يجيب عنها المفحوص من خلال الاختيار بين ثلاثة بدائل (لا ـ الى حد ما ـ نعم) يتم تصحيحها من خلال الاوزان (1-2-3) بالنسبة للبنود الإيجابية و(3-2-1) بالنسبة للبنود السلبية، فقد تم تأكد من ثبات المقياس باستخدام الفاكرونباخ فقد بلغت(0.98) وبالتالي فقيمة الثبات مرتفعة وهذا ما يدل على تمتعه بدرجة عالية من الاتساق، أما بنود المقياس متناسقة معه في قياس السمة وهذا ما يدل على صدق المقياس.

مقياس الاتزان الانفعالي (2010) لعادل العدل (1995)، دراسة الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة الكويت، يتكون المقياس من (56) فقرة ويتم الإجابة عن المقياس وفقا ل تدريج ليكارت الخماسي والفقرات موزعة على مجالين 1-مجال (التحكم والسيطرة على الانفعالات) و2-مجال (المرونة في التعامل مع المواقف والاحداث) فقد بلغ صدق المقياس درجة عالية (0.82)، وثباته على المجالين المجال الأول بلغ (0.82-0.88) والمجال الثاني (0.89-0.91) والمقياس ككل (0.86-0.89) فقيمته مرتفعة.

اختلفت المقاييس من دراسة لأخرى كاختلاف العينة طلبة الجامعة او المراهقين او الهدف من الدراسة هناك من يقيسه كبعد كلي لا يقسمه لأبعاد وهناك من قسمه لبعدين وهناك ثلاثة، ومقياس نجده يحتوي على (25-30-65-160) فقرة، فرغم اختلافها إلا أنها تتفق في الجوهر بحيث تقيس الثبات الانفعالي والاتزان والمرونة، فجميع المقاييس تقيس الاتزان الانفعالي كمفهوم مشترك مع اختلاف طريقة القياس.

خلاصة الفصل:

تبين من خلال هذا الطرح النظري للاتزان الانفعالي أن اختلال الاتزان أو غيابه بشكل بسيط قد يؤثر على حالة الفرد الانفعالية، وتصرفاته وشخصيته لأنها تشكل تهديدا على عدم تكيفه بحيث تتراوح بين الشدة والاسترخاء ولأن لها دورا كبير، وهذا ما أثبتته الدراسات السابقة التي أوضحت بوجوده للحصول على صحة نفسية مستقرة وإيجابية.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة

تمهيد

1- منهج الدراسة.

2- مجتمع الدراسة.

3- الدراسة الاستطلاعية.

4- عينة الدراسة الاستطلاعية

5- الدراسة الأساسية

6- أدوات جمع البينات المستخدمة في الدراسة

7- الأساليب الاحصائية

خلاصة الفصل.

تمهيد

بعد ما تم التطرق في الجانب النظري إلى متغيري الدراسة، والمتمثلين في الدعم النفسي الأسري والاتزان الانفعالي وإثراء الدراسة نظريا سوف يتم التطرق في هذا الفصل إلى الجانب الميداني، وذلك لكي يتم التحقق من فرضيات الدراسة، والتي تحتاج إلى طريقة إحصائية لمعاجلتها، وبناء على ذلك فقد خصص هذا الفصل لعرض الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة وذلك من خلال عرض المنهج المتبع ومجتمع الدراسة وكذلك الدراسة الاستطلاعية وعينتها وأيضا عينة الدراسة الأساسية بالإضافة إلى أدوات جمع البينات المستخدمة وأخيرا الأساليب الإحصائية.

1- منهج الدراسة: المنهج هو العنصر الأساسي الذي يعتمد عليه الباحث في دراسته فطبيعة الدراسة هي التي تحدد المنهج المناسب لها، ويعرف المنهج: **لغة:** بأنه الطريق أو المسلك. يقول الله تعالى **(لكل جعلنا منكم شرعة ومنهاجا)** الآية 48 سورة المائدة.

أما اصطلاحا: يعرف المنهج بأنه الطريقة المتبعة في البحث، هو الطريق المؤدي إلى الفرض المطلوب من خلال دراسة المصاعب والعقبات وفي الفكر العلمي المعاصر المنهج هو: الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العامة التي تهيمن على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة.

وقد اعتمدت الطالبتان في هذا البحث على المنهج الوصفي الارتباطي لأنه يدرس العلاقة بين المتغيرات وتحليلها دون تدخل الباحث فيها.

يعرف المنهج الوصفي الارتباطي بأنه " نوع من أنواع مناهج البحث العلمي يهتم ببيان العلاقة بين متغيرين أو أكثر، وفي حالة وجود هذه العلاقة يهتم بمعرفة نوع هذه العلاقة سالبة أو موجبة، طردية أو عكسية، وتهتم الدراسات الارتباطية ببيان حجم ونوع العلاقات بين البيانات بحيث تتطابق المتغيرات في كلا العاملين محل الدراسة الارتباطية، ويستخدم المنهج الوصفي الارتباطي على وجه الخصوص في دراسات التنبؤ"(طيبي،2018،92).

2- مجتمع الدراسة: يتمثل مجتمع الدراسة في جميع تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (المقبلين على شهادة البكالوريا) وتم اختيار المؤسسات التعليمية التالية كعينة للدراسة من جميع ثانويات الولاية التابعة لمديرية التربية بالوادي؛ ثانوي هواري بومدين بحاسي خليفة، وثانوية ديدي صالح بزقم بالتحديد ولاية الوادي، بمختلف الشعب (تسيير واقتصاد، تقني رياضي، علوم تجريبية، وآداب وفلسفة، آداب ولغات).

3- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي، حيث أن كل بحث يجب أن يكون مسبوقا بدراسة استطلاعية منهجية، لرصد واقعه وتفاصيله، ومعرفة العوائق لتهيئة الجو المناسب قبل البدء فيها.

من أجل تطبيق الدراسة الأساسية في أفضل الظروف والحالات يتم استخلاص الأهداف التالية:

- استكشاف ميدان الدراسة بصورة عامة.
- الكشف عن الصعوبات التي تواجهنا أثناء التطبيق وضبطها.
- جمع المعلومات الضرورية للدراسة.
- التمكن من إظهار مدى كفاية إجراءات الدراسة والمقياس التي اختيرت لقياس المتغيرات. (دحدوح وقاقي،2020،36)

4- عينة الدراسة الاستطلاعية: تم إجراء الدراسة استطلاعية على عينة قوامها (30) تلميذا من نفس مجتمع الدراسة، وذلك بهدف اختبار أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس الدعم النفسي الاسري ومقياس الاتزان الانفعالي من حيث وضوح البنود، وكذا التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة، قبل تطبيقها على العينة الأساسية وقد أظهرت نتائج التحليل أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات، مما سمح بتطبيقه على العينة الأساسية دون الحاجة إلى تعديلات جوهرية.

- جدول (01): يمثل توزيع افراد العينة الاستطلاعية

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	13	%43.33
اناث	17	%56.67
المجموع	30	%100

5- عينة الدراسة الأساسية: تم تطبيق المقياسين الدعم النفسي الأسري ومقياس الاتزان الانفعالي على الدراسة الأساسية التي قوامها (120) تلميذا وتلميذه، تم اختيارهم بطريقة عرضية من تلاميذ الثانويتين، حيث تم توزيع المقاييس عليهم وجمعها بعد الإجابة عليها، وبعد فحص المقاييس المسترجعة . تم استبعاد (5) منها لعدم اكتمال الإجابة وعدم دقتها، ليصح العدد النهائي المعتمد في التحليل الإحصائي (115) حالة.

جدول (02): يمثل توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الجنس.

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	56	% 48.70
ناث	59	%51.33
المجموع	115	%100

6-أدوات جمع البينات وخصائصها السكومترية:

أولا: مقياس الدعم النفسي الأسري (من إعداد عمر عطا الله العظامات ومُحَمَّد سليمان بني خالد 2020)

- **وصف المقياس:** يتكون المقياس من (25) فقره موزعة على خمسة أبعاد وهي: الدعم الأسري (6 فقرات) ودعم الأصدقاء (5 فقرات)، والثقافي والترفيهي (5 فقرات)، والصحي والطبي (5 فقرات)، والوعي الديني (5 فقرات).

- **تصحيح المقياس:** في ضوء سلم الإجابة على فقرات المقياس، تم تدريج سلم الاستجابة حسب تدريج ليكرت الخماسي، حيث تتراوح الإجابة على جميع فقرات المقياس ما بين (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا) وتقابلها الدرجات (5،4،3،2،1) على التوالي لجميع الفقرات، وبذلك تتراوح الدرجات على مقياس الدعم الأسري بين (25) وهي تمثل أدنى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص، و(125) وتمثل أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص على المقياس.
- **الخصائص السكومترية للمقياس:** تم التحقق من الخصائص السكومترية لأداء الدراسة والمتمثلة في الصدق والثبات، وذلك بهدف التأكد من صلاحية مقياس الدعم النفسي الأسري في قياس المتغيرات المستهدفة لدى أفراد عينة الدراسة، كما تم الاعتماد على النتائج الإحصائية المتحصل عليها من الدراسة الاستطلاعية للتحقق من مدى دقة وثبات الأداة قبل تطبيقها في الدراسة الأساسية.

الصدق:

لقد تم الاعتماد في حساب صدق المقياس لهذه الدراسة على طريقة الاتساق الداخلي، أي ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس والجدول رقم (03) يوضح ذلك:

جدول رقم (03): يوضح ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية لمقياس (الدعم النفسي الأسري)

الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.39	0.05	**14**	0.33	0.05
2	0.47	0.01	**15**	0.66	0.01
3	0.40	0.01	**16**	0.35	0.05
4	0.47	0.01	**17**	0.47	0.01
5	0.52	0.01	**18**	0.44	0.01
6	0.49	0.01	**19**	0.68	0.01
7	0.40	0.01	**20**	0.61	0.01
8	0.37	0.05	**21**	0.55	0.01
9	0.56	0.01	**22**	0.47	0.01
10	0.71	0.01	**23**	0.43	0.01
11	0.52	0.01	**24**	0.57	0.01
12	0.47	0.01	**25**	0.52	0.01
13	0.49	0.01	/	/	/

يتبين من خلال الجدول رقم (03) أن معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس (الدعم النفسي الأسري) تراوحت ما بين (0.33 – 0.71) وهي معظمها دالة عند مستوى الدلالة 0.01 و0.05.

الثبات:

لقد تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقتين الأولى ألفا كرونباخ والثانية التجزئة النصفية على عينة قوامها (30) فرداً تم اختيارهم بطريقة عرضية، وفيما يلي الجدول رقم (02) يوضح معاملات ثبات القائمة المستخدمة:

جدول رقم (04): يوضح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

معامل الثبات / المتغير	عدد البنود	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			جيتمان	سبيرمان براون
الدعم النفسي الأسري	**25**	0.87	0.83	0.83

يتضح من الجدول رقم (04) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس الدعم النفسي الأسري المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين (0.83 و0.87) بعد الاعتماد على معامل جيتمان وسيبرمان براون في طريقة التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار المقياس ثابت.

ثانيا: مقياس الاتزان الانفعالي (من إعداد للكعبي كاظم 2015)

مكون من (29) فقرة، فقد قام الباحث بالاطلاع على عدة مقاييس للاتزان الانفعالي والاستفادة منها.

- **وصف المقياس:**

تكونت الأداة بشكلها النهائي من (29) فقرة تخص مقياس الاتزان الانفعالي الذي لديه خصائص سيكو مترية مقبولة.

- **تصحيح المقياس:**

قام الباحث باستخدام مقياس لكرت الخماسي وهو (تنطبق على تماما، تنطبق على كثيرا، تنطبق على بدرجة متوسطة، تنطبق على قليلا، لا تنطبق على ابدا) فالدرجات في العبارات كلها موجبة تؤخذ الترتيب التالي (1،2،3،4،5) تمت صياغتها بالاتجاه الموجب فقط حيث تدل على الفقرات الإيجابية وهي:

)

1،2،3،4،5،6،7،8،9،10،11،12،13،14،15،16،17،18،19،20،21،22،23،24،25،26،

27،28،29)

الاستجابة	التصحيح
تنطبق على تماما	1
تنطلق على كثيرا	2
تنطبق على بدرجة متوسطة	3
تنطبق على قليلا	4
لا تنطبق على ابدا	5

الجدول رقم (05) يوضح استجابات مقياس الاتزان الانفعالي للكعبي ومفتاح تصحيحها

- **الخصائص السكومترية للمقياس:** تم التحقق من الخصائص السكومترية لأداء الدراسة والمتمثلة في الصدق والثبات، وذلك بهدف التأكد من صلاحية مقياس الاتزان الانفعالي في قياس المتغيرات المستهدفة لدى أفراد عينة الدراسة، كما تم الاعتماد على النتائج الإحصائية المتحصل عليها من الدراسة الاستطلاعية للتحقق من مدى دقة وثبات الأداة قبل تطبيقها في الدراسة الأساسية.

الصدق:

لقد تم الاعتماد في حساب صدق المقياس لهذه الدراسة على طريقة الاتساق الداخلي، أي ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس والجدول رقم (03) يوضح ذلك:

جدول رقم (06): يوضح معامل ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس

رقم البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	0.69	0.01	**16**	0.56	0.01
02	0.55	0.01	**17**	0.36	0.05
03	0.56	0.01	**18**	0.72	0.01
04	0.52	0.01	**19**	0.77	0.01

05	0.39	0.05	**20**	0.59	0.01
06	0.52	0.01	**21**	0.72	0.01
07	0.73	0.01	**22**	0.31	0.05
08	0.50	0.01	**23**	0.76	0.01
09	0.66	0.01	**24**	0.52	0.01
10	0.55	0.01	**25**	0.68	0.01
11	0.38	0.05	**26**	0.63	0.01
12	0.51	0.01	**27**	0.78	0.01
13	0.78	0.01	**28**	0.62	0.01
14	0.61	0.01	**29**	0.51	0.01
15	0.48	0.01	/	/	/

يتبين من خلال الجدول رقم (06) أن معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0.31 – 0.78) وهي معظمها دالة عند مستوى الدلالة 0.01، والباقي دالة عند 0.05.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق، فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار المقياس صادق.

الثبات:

لقد تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقتين الأولى ألفا كرونباخ والثانية التجزئة النصفية على عينة قوامها (30) فردا تم اختيارهم بطريقة عرضية، وفيما يلي الجدول رقم (04) يوضح معاملات ثبات القائمة المستخدمة:

جدول رقم (07): يوضح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

معامل الثبات / المتغير	عدد البنود	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			جيتمان	سبيرمان براون
الاتزان الانفعالي	**29**	0.88	0.81	0.81

يتضح من الجدول رقم (07) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس الاتزان الانفعالي المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين (0.81 و0.88) بعد الاعتماد على معامل جيتمان وسبيرمان براون في طريقة التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار المقياس ثابت.

7- الأساليب الإحصائية للدراسة: وفي غرض هذه الدراسة استعملنا الحزمة الإحصائية لبرنامج SPSS معتمدين على:

- معامل الارتباط بيرسون(Pearson Correlation Coefficient) ، للتحقق من العلاقة بين الدعم النفسي الأسري والاتزان الانفعالي.

- المتوسط الحسابي (Arithmetic Mean).

- الانحراف المعياري(Standard Deviation)

- اختبار "ت" T. Test لحساب الفروق لعينتين مستقلتين.

خلاصة الفصل

لقد تم في هذا الفصل توضيح الإجراءات المنهجية المتبعة في البحث الحالي، من خلال تحديد المنهج المناسب والتعريف بمجتمع البحث وعينته الاستطلاعية التي من خلالها تم التأكد من الخصائص السيكو مترية لصدق وثبات أدوات جمع البينات، وتبين بأن المقاييس المستخدمة صالحة لتطبيقها على العينة الأساسية، إضافة إلى عرض الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج، وقد تم إتباع هذه الإجراءات بما يتلاءم مع طبيعة الدراسة وأهدافها وذلك للوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضة الأولى.

2- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية.

3- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة.

خلاصة عامة وتوصيات.

تمهيد

بعد عرض الجانب النظري والإجراءات المنهجية المتبعة في هذه الدراسة، سيتم في هذا الفصل التطرق إلى تقديم وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها في ضوء الفرضيات وذلك من خلال عرض نتائج كل فرضية على حدا، اعتمادا على الأساليب الإحصائية المناسبة ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري.

1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

بغرض معالجة الفرضية الاولى التي تنص على أنه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدعم النفسي الأسري والاتزان الانفعالي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا. وللتحقق من ذلك قمنا بتطبيق معامل الارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (08): يوضح قيمة ودلالة معامل الارتباط بين الدعم النفسي الاسري والاتزان الانفعالي

المؤشرات المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الدعم النفسي الأسري	86.88	12.14	0.459	0.000
الاتزان الانفعالي	103.65	12.38		

من خلال الجدول رقم (08) يتضح أن قيمة معامل الارتباط بين الدعم النفسي الاسري والاتزان الانفعالي مقدرة بـ: (0.459) وهي قيمة دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة يقدر بـ: (0.000) أكبر من مستوى الدلالة (0.01)، وهذا وعليه نقبل الفرضية البديلة ومنه نستطيع القول بأنه **توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدعم النفسي الأسري والاتزان الانفعالي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.**

ويمكن تفسير ذلك بحيث اختلفت دراستنا في طبيعة المتغير المستقل مع دراسة الربيع وعطية (2016) الذي تناول علاقة الاتزان الانفعالي بضبط الذات، ودراسة سليمان سعيد مبارك (2008) الذي درس الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات، ودراسة المازيني (2001) قام بربط الاتزان الانفعالي بالقيم الدينية، بحيث توصلت الى وجود علاقة بين متغيرين.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة Gaspar واخرون (2022) التي توصلت الى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الدعم العاطفي الوالدي وجودة الحياة لدى الأبناء. كما كشفت نتائج الدراسة ذاتها عن الدور المفسر لكل من التماسك الأسري والالتزام الأسري والترابط الوجداني والتربية الإيجابية تسهم بشكل فعال في تعزيز مستوى الدعم العاطفي المقدم من الوالدين، الأمر الذي ينعكس إيجابا على التوازن الانفعالي والصحة النفسية للأبناء ،كما تتفق أيضا مع دراسة Gao & Liu (2025)، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الأداء الأسري والاستقرار الانفعالي لدى الطلبة، مما يعزز فكرة أن الدعم النفسي الأسري يعد عاملا وقائيا يسهم في تعزيز الاتزان الانفعالي لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا، كذلك تتفق مع دراسة An وآخرون (2024)، حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين الدعم الأسري المدرك والرفاه العاطفي لدى الأفراد، وفسر الباحثون ذلك بأن الأسرة التي توفر الدعم الانفعالي والتقديري تسهم في تعزيز الشعور بالأمان النفسي وتقليل التوتر، مما ينعكس إيجابا على الاتزان الانفعالي والرفاه النفسي العام وعليه، فإن تشابه النتائج يؤكد الدور المحوري للدعم الأسري كعامل وقائي يعزز التوازن الانفعالي لدى التلاميذ، خاصة في المرحلة الدراسية الحساسة كمرحلة البكالوريا، وتشابهت أيضا مع دراسة نيبال (2021)التي أظهرت ان الدعم الاجتماعي والاسري يساعد على الاستقرار النفسي والانفعالي بحيث الافراد الذين يتلقون دعم اكثر هم من يكونون ذوي اتزان انفعالي ثابت، ودراسة خيري ونجاح(2020) تشير أن الدعم الاسري يرتبط بانخفاض الضغوط النفسية وبالتالي الضبط في الاتزان الانفعالي ،أما دراسة وفاء(2019)أي غياب أو ضعف الدعم النفسي الاسري يأثر سلبا مما قد يسبب القلق والتوتر والخوف المستمر والضغط النفسي وبعض الاضطرابات وبالتالي نفسر هذا على انه كلما زاد الدعم النفسي الاسري زاد الاتزان الانفعالي لدى التلاميذ وخاصة في هذه المرحلة الحرجة.

وترجع الطالبتان: وجود علاقة ارتباطية بين الدعم النفسي الاسري والاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي وذلك يعود أن الدعم النفسي الاسري له أهمية ليحصل التلاميذ على اتزان انفعالي وسيطرة وضبط الانفعالات داخل المجتمع ،و هذا ما تشابه مع ما أكده سيغموند فرويد في نظريته التحليل النفسي الذي رجح أن الاتزان الانفعالي يتحقق بالتوازن مع(الانا وهو والانا الأعلى) وأن الخبرة المبكرة داخل الاسرة تشكل بنية سليمة لنفسية الفرد أن التنشئة الاجتماعية والميل الاجتماعي هما من يقللا من هذه الصراعات النفسية مما يعزز الاتزان الانفعالي، كما تتفق مع النظرية السلوكية الذين أقروا بضرورة وجود تعزيز ودعم مادي ومعنوي وخاصة المعنوي لتعزيز السلوك البديل والمهم لان السلوكيون يقولون إذ لم يتوفر تعزيز أو دعم في الأسرة فسيتعلمون سلوكيات غير مناسبة وهذا ما يخفف من قلقهم وتوترهم ولذا فلأسرة تؤدي دور مهم وكبير في تعزيز السلوك المتوازن

والصحيح والتقليل من الانفعالات الزائدة، وتتفق نظرية كارل روجرز مع العلاقة الارتباطية حيث يشير روجرز أنه إذ توفر دعم وتقبل اسري فسيحصل انسجام مفهوم الذات مع الخبرة الحياتية والبيئة المحيطة لأن الثقة بالنفس تعتمد على الخبرة الذاتية والشخصية وهو ما يشكل أساس الاتزان الانفعالي، وكذلك تتفق نظرية أريك اريكسون مع فرضية الدراسة لأن النمو الإنساني يمر عبر مراحل نفسية واجتماعية وخاصة في المرحلة الثانوية التي تتميز بأن هذه الفترة هناك أزمة هوية وتشتت أدوار فإن لم يتوفر الدعم النفسي الاسري الذي يسهم في الابتعاد عن هذه المشتتات ويراعي الاحتياجات فسيقع في أزمة نفسية تعود سلبا على الاتزان الانفعالي.

ونفسر هذه العلاقة بأن الدعم النفسي الاسري يوفر للفرد بيئة آمنه مليئة بالطمأنينة والحب والاحتواء من قبل أفراد العائلة، هذا ما يجعل المقبل على التحضير لشهادة البكالوريا تكون الضغوط النفسية لديه أقل، ويستطيع التحكم في انفعالاته بما فيها ضبط الانفعال، وعند شعوره بوجود من يسنده ويتفهم ظروف الفترة الحساسة التي يعيشها ويمر بها تقل لديه مشاعر الخوف والقلق وتزداد ثقته بنفسه، بحيث يكون قادر على مواجهة الفشل.

2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

بغرض معالجة الفرضية الثانية للدراسة والتي تنص على أنه: توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الدعم النفسي الاسري لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا الفئتين ثم طبقنا عليها اختبار T. Test لعينتين مستقلتين والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (09): قيمة ودلالة الفروق في مستوى الدعم النفسي الأسري تبعا لمتغير الجنس

	أنثى			ذكر			قيمة F	مستوى الدلالة	قيمة ت	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع				
الدعم النفسي الأسري	59	86.06	12.55	56	87.75	11.75	0.29	0.591	0.742	0.460

من النتائج الموضحة في الجدول رقم (09) نجد أن قيمة F تقدر بـ: (0.291) وهي قيمة غير دالة إحصائيا حيث أن مستوى الدلالة يقدر بـ: (0.591) وهو أكبر من (0.05) وعليه نأخذ قيمة T المناسبة والتي تقدر بـ: (0.742) وهي قيمة غير دالة إحصائيا حيث أن مستوى الدلالة (0.460) وهو أكبر من (0.05) وهذا مما يسمح لنا القول بأنه **لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الدعم النفسي الاسري لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس.**

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة إدريس (2026) التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدعم الأسري المدرك تعزى لمتغير الجنس، وهو ما يشير إلى أن تأثير الجنس قد يختلف باختلاف البيئات الاجتماعية والثقافية، في حين تتفق هذه النتيجة مع دراسة يوسف (2022) التي توصلت الى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات استجابات الطلبة الذكور ومتوسط درجات استجابات الطلبة الإناث على مقياس الدعم الأسري في الدرجة الكلية، وهو ما يمكن تفسيره بأن الذكور والاناث في مرحلة السنة الثالثة ثانوي يتلقون الدعم النفسي ذاته من طرف الأسرة بخصوص هذه المرحلة الحساسة، كما يكتسبون نفس المهارات في المدرسة ويواجهون نفس الضغوط الأكاديمية والاجتماعية المرتبطة بالامتحان المصيري، والمساندة التي يتلقونها كلما احتاجوها التي تتمثل في تقديم الدعم النفسي من طرف الأخوة والأب والام، مما يجعل من حاجتهم للدعم الأسري متشابهة كذلك تقديم المعلومات والتوجيهات الدائمة والدعم مادي الذي يساعدهم على تجاوز المحن والعقبات والضغوط الدراسية، فالفرد بغض النظر عن نوع جنسه فهو دائما بحاجه الى الدعم النفسي وتشابه كل هذه أنواع من الدعم المادي والمعنوي يوضح سبب تقارب مستوى استجابتهم والذي يوضح عدم وجود فروق بينهم في تلقيهم للدعم النفسي الأسري.

ويمكن تفسير هذه النتيجة حسب النظرية السلوكية التي توضح بأن الأسرة تؤدي دورا أساسيا في تشكيل سلوك الأبناء من خلال النتشة الاجتماعية، حيث تسعى معظم الأسر إلى توفير نفس أنماط المعاملة لكافة الأبناء دون تمييز سواء كان أنثى أو ذكر، خاصة في مرحلة البكالوريا التي تتسم بميزات خاصه فالتلميذ هنا يعتبر في مرحلة حساسة ونرى أن معظم أولياء الأمور يعتنون بأبنائهم أكثر مما سبق في هذه المرحلة، أملا للنجاح وتحسين المستوى الدراسي وهذا مما أدى إلى تقارب مستويات الدعم النفسي الأسري بينهم.

وحسب نظرية التعلم الاجتماعي، فإن الأبناء داخل الأسرة يتعلمون من خلال المحاكاة والتقليد وبالتالي تعرض الأبناء لنفس النماذج السلوكية ونفس أنماط التفاعل، هذا ما يجعل استجابتهم لمقياس الدعم النفسي الاسري متقاربا بغض النظر عن الجنس.

3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

بغرض معالجة الفرضية الثالثة للدراسة والتي تنص على أنه: توجد فروق دالة إحصائياً في مستوي الاتزان الانفعالي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا الفئتين ثم طبقنا عليها اختبار T. Test والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (10): قيمة ودلالة الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس

	أنثى			ذكر			قيمة F	مستوى الدلالة	قيمة ت	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع				
الاتزان الانفعالي	59	102.08	12.99	56	105.30	11.59	0.33	0.562	1.403	0.163

من النتائج الموضحة في الجدول رقم (10) نجد أن قيمة F تقدر بـ: (0.291) وهي قيمة غير دالة إحصائيا حيث أن مستوى الدلالة يقدر بـ: (0.591) وهو أكبر من (0.05) وعليه نأخذ قيمة T المناسبة والتي تقدر بـ: (0.741) وهي قيمة غير دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة (0.460) وهو أكبر من (0.05) وهذا مما يسمح لنا القول بأنه **لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الاتزان الانفعالي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس.**

قد تشابهت دراستنا مع دراسة سليمان مبارك (2008) الذي درس الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين، التي أسفرت النتائج على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس كما تشابهت دراستنا مع دراسة البهادلي (1998) التي هدفت للتعرف على الفروق في الاتزان الانفعالي وفقا لمتغير الجنس فقد توصلت الدراسة بأن متوسط درجات الاتزان الانفعالي للعينة اقل من المتوسط الفرضي للمقياس، وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير الجنس.

كما اختلفت مع دراسة أبو يونس (2016) التي أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمغير الجنس وجاءت لصالح الاناث، ودراسة يونس (2005)، مع دراستنا الحالية أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس، بحيث أظهرت النتائج أنه يوجد اختلاف دال احصائيا في مستوى الاتزان الانفعالي يعزى لمغير الجنس وذلك لصالح الذكور، وأيضا اختلفت مع دراسة المسعودي (2002)، التي كانت تهدف للتعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى متغير الجنس وتوصلت هذه الأخيرة إلى أن متوسط درجات الاتزان الانفعالي للعينة كانت اعلى من المتوسط الفرضي أي ان عينات الدراسة تتمتع باتزان انفعالي.

تتفق هذه النتيجة مع عدة من النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي، كنظرية كارل روجرز النظرية الإنسانية التي تبين أن الاتزان الانفعالي يرتبط بدرجة الانسجام بين مفهوم الذات والخبرة الشخصية، وبمدى ما يتلقاه الفرد من تقبل ودعم نفسي، وهي عوامل لا ترتبط بالجنس بقدر ما ترتبط بطبيعة الخبرات الحياتية والبيئة الاسرية والتربوية التي ينشأ فيها الفرد وعليه، فإن تشابه الظروف التعليمية والاجتماعية التي يعيشها التلاميذ مرحلة المقبلين على شهادة البكالوريا قد يفسر تقارب مستويات الاتزان الانفعالي بين الجنسين.

كما تتفق هذه النتيجة مع نظرية أريك اريكسون التي ترى أن المراهقين الذكور والاناث يمرون بنفس الازمة النمائية المتمثلة في ازمة الهوية مقابل تشتت الأدوار، وإن نجاحهم في تجاوز هذه المرحلة يعتمد أساسا على الدعم الاجتماعي والاسري وليس على الجنس في حد ذاته، مما يفسر عدم ظهور فروق دالة احصائيا بين المجموعتين.

أما من وجهة نظر السلوكيين فانهم يشيرون بأن الاتزان الانفعالي سلوك مكتسب من خلال التعلم والتنشئة الاجتماعية، فإن تشابهت أساليب التنشئة والضبط داخل الاسرة والمدرسة لكلا الجنسين، فذلك ما يؤدي إلى تقارب استجابتهم لمقياس الاتزان الانفعالي.

وبالتالي يمكن القول بأنه لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس وهذا ما تشير إليه غالبية النظريات النفسية، أي غياب أثر متغير الجنس على مستوى الاتزان الانفعالي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا مما يدل أن الاناث والذكور في هذه الفترة لديهم نفس الضغوط ونفس الحاجيات وبالتالي نقول بأن الاتزان الانفعالي خاصية فردية أكثر من كونه خاصية مرتبطة بالجنس.


خلاصة عامة
وتوصيات

خلاصة عامة وتوصيات:

من خلال ما تم عرضه في الجانب النظري للدراسة والجانب التطبيقي وما قد تم التوصل إليه من نتائج تم تحليلها وتفسيرها انطلاقا من النظريات والدراسات السابقة، وذلك للكشف عن العلاقة بين الدعم النفسي الأسري والاتزان الانفعالي لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا يمكن القول بأن الأسرة هي الفاعل الأساسي في تحقيق الاتزان الانفعالي، لدى أبنائها مما توفره من دعم نفسي ورعاية واهتمام وحب وتقدير، كل هذا يولد عند التلميذ الشعور بالانتماء وأنه ذو أهمية عند أسرته، وبالتالي كلما كان الدعم النفسي متوفر عند الاسرة كلما تحقق الاتزان الانفعالي عند التلميذ، وهذا ما يساعدهم على مواجهة الضغوط النفسية والتحديات المختلفة الناتجة عن القلق المستمر من خوف الرسوب في امتحان شهادة البكالوريا .

كما تناولت الدراسة مفهوم الاتزان الانفعالي باعتباره حالة نفسية تمكن الفرد من التحكم في انفعالاته، وضبط مشاعره والتعامل مع المواقف المختلفة بطريقة سوية، ومتزنة بعيدة عن العصبية والتوتر والانفعالات المبالغ فيها، كما تعد مرحلة البكالوريا من أكثر المراحل الدراسية حساسية من الناحية النفسية والانفعالية لما تتضمنه من ضغوط وتحديات قد تؤثر بشكل مباشر في الاستقرار النفسي لدى التلميذ، ومن هذا المنطلق سعت الدراسة إلى إبراز أهمية الدعم النفسي ودوره في تعزيز الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ هذه المرحلة، باعتباره عاملا وقائيا يسهم في الحد من الاضطرابات النفسية وتحقيق التوافق النفسي والتربوي، ومن جهة أخرى أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الدعم النفسي الأسري والاتزان الانفعالي يعزى لمتغير الجنس، وهذا مؤشر مهم يدل على أن حاجة الذكور والإناث إلى الدعم النفسي الأسري وقدرتهم على تحقيق الاتزان الانفعالي في مواجهة الضغوط الناتجة عن البكالوريا هي حاجه إنسانية مشتركة بغض النظر عن جنس التلميذ بقدر ما يميزها طبيعة المناخ الأسري الذي يعيش فيه الفرد.

ومنه فإن تحقق الاتزان الانفعالي للتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا يتطلب وعيا أسريا متزايدا بأهمية الدور النفسي للوالدين، باعتبار الأسرة هي المنبع الذي تتكون فيها شخصية الفرد والتي يكتسب منها كل أساليب المواجهة، كذلك بها يمكن للتلميذ تجاوز مرحلة البكالوريا بثقة ويمكنه تحقيق نتائج جيده ويتحسن مستواه الدراسي على أكمل وجه.

وعلى هذا السياق توصي الطالبتان بالتالي:

- تسليط الضوء على البرامج المقدمة من الاخصائيين في الارشاد الأسري تتمحور حول:
  - تمنية مهارة التواصل الفعال لدى الوالدين.
  - تعلم طرق إيجابية في تربية الأبناء.
  - تعزيز الحوار الإيجابي داخل الأسرة والاهتمام بالجانب العاطفي والمعنوي وليس فقط على الجانب المادي.

- الحرص على تقديم الحب والاهتمام للأبناء بدل العقاب والضغط المستمر.
- تنمية مهارة ضبط النفس والاسترخاء أثناء الضغط والتوتر والغضب.
- اشراك الاولياء مع الأبناء في الجلسات الارشادية وتقديم نماذج أسرية ناجحة.

كذلك إدماج البعد العاطفي في هذه البرامج وتدريب الأسر على تعلم تقنيات جديده وفعالة.

- تصميم برامج إرشادية مقدمة من طرف مستشار التوجيه للتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بحيث تكون جلسات فردية وجماعية وتركز على:
- تعزيز الثقة بالنفس، كيفية إدارة الوقت للمراجعة للامتحانات بشكل مناسب.
- التعزيز الإيجابي والتشجيع المستمر.
- جعلهم يدركون قدراتهم وأن لكل فرد ميزات خاصة وألا يقارن نفسه بغيره.
- وضع نماذج حققت إنجازات كأطباء ومهندسين وتجار ووضعهم في اجتماع مع التلاميذ ليسردوا لهم تجارب وصولهم لهذا المستوى لكي يكونوا قدوة للتلاميذ.
- تقديم حصص إعلامية للأساتذة حول كيفية التعامل الجيد مع التلاميذ لأنهم في مرحلة حساسة بحيث يكون الأستاذ مرشدا ومربيا وليس مجرد ناقل للمعرفة، كذلك توضيح مدى أهمية الدعم النفسي داخل القسم، مع مراعاة الجانب النفسي والانفعالي لدى التلاميذ، والاستعانة بأساليب تربوية تساعد على احتواءهم وتشجيعهم على الدراسة وتجنب التخويف والتهديد، والابتعاد عن المقارنات السلبية بينهم.
- تقديم حصص توعية من طرف مستشار التوجيه لأولياء الأمور في كيفية التعامل مع أبنائهم في هذه المرحلة المصيرية وتجنب الضغط عليهم في فترة الامتحانات، ومنحهم الحب والدعم النفسي المستمر وإدراكهم بأن الأسر تؤدي دورا مهما في بناء شخصية التلميذ، وإذ لم يتلقى الاهتمام والاحتواء من طرف عائلته سينتج عنها اضطرابات نفسية وخلل في الاتزان الانفعالي، وربما يصبح الأبناء يبحثون عن الحب في أماكن أخرى.
- المحافظة على البرامج الإرشادية وتفعيلها داخل المؤسسات التعليمية، لما لها من دور في تحسين الاتزان الانفعالي وتحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية لدى التلاميذ.
- إعداد برامج إرشادية تهدف إلى تنمية الاتزان الانفعالي ومساعدة التلاميذ على مواجهة الضغوط النفسية والانفعالية.
- توعية الأولياء بأهمية الدعم النفسي الأسري ودوره في تعزيز الاستقرار النفسي والانفعالي للأبناء.
- إجراء دراسات أخرى حول الاتزان الانفعالي لدى فئات ومراحل تعليمية مختلفة.
- إجراء دراسات مستقبلية تربط الدعم النفسي الأسري بمتغيرات أخرى.
- إجراء دراسات مستقبلية تربط الاتزان الانفعالي بمتغيرات أخرى، وتشجيع الدراسات العربية والأجنبية.

- الاهتمام بالأنشطة اللامنهجية والاعمال التطوعية لما لها من دور في تعزيز الاتزان الانفعالي وتنمية الصحة النفسية والمرونة النفسية.



قائمة المراجع

قائمة المصادر المراجع:

1- الكتب:

- عيسى حسن موسى. (2015). التربية الأسرية وأثرها في زيادة التحصيل الدراسي في المرحلة الأساسية، ناشرون وموزعون، ط1، عمان، الأردن.
- كفافي، علاء الدين. (2009). علم النفس الأسري. دار الفكر، ط1، عمان، الأردن.
- مُحَمَّد، خالد جمال. (2023). السلوك والانفعال أسس ونظريات، دار البينة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن.
- وطفة، علي أسعد، المجيدل، عبد الله شمت. (2015) دراسات في سوسيولوجيا التربية، دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن.

2 – الدوريات والمجلات العلمية:

- أبو يونس، مرفت (2016). *الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتفكير الناقد لدى طلبة المرحلة الثانوية في سخنين* (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية العلوم التربوية والنفسية. جامعة عمان العربية–الأردن.
- ادريس، نادية ادريس عوض. (2026). الدعم الأسري المدرك وعلاقته بالوعي الذات لدى طلاب شهادة الثانوية السودانيين، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، مصر.
- إسماعيل، هبة؛ عرفان، اسماء؛ كمال، رباب (2016). *السلوك الفوضوي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية المتفوقين والمتأخرين دراسيا "دراسة مقارنة."* مجلة البحث العلمي في التربية. 44.26(02)17.
- إمتوبل، عائشة السعيد حمد. (2018). الاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة جامعة بنغازي وفق بعض المتغيرات. مجلة العلوم والدراسات الإنسانية. كلية الآداب.54. 1-21.

http://search.mandumah.com/Record/1047372

- بن راس، مسعودة، بوبلال، حليمة. (2020). *المناعة النفسية وعلاقتها بالدعم الأسري لدى النساء العاملات*. (رسالة ماستر). جامعه قاصدي مرباح، ورقلة الجزائر.

- بن شيخ، ربيعة. (2014). *علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي*. (رسالة ماجستير). جامعة قاصدي مرباح- ورقلة.
- بني يونس، مُحَمَّد (2005). *علاقة الاتزان الانفعالي بمستويات تأكيد الذات عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية*. مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية. المجلد 19(3).926-956.
- جاسم، جلال مُحَمَّد. (2022). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالانطواء لدى طلبة الايتام في المرحلة الإعدادية. مجلة الجامعة العراقية. جامعة ديالي-كلية التربية المقداد.2(56).266-275.
- حسن، نجلاء مُحَمَّد منجود. (2023). آليات الدعم الأسري وعلاقتها باتجاهات الشباب الجامعي نحو المشاركة المجتمعية في ضوء التنمية المستدامة. المجلة العلمية لعلوم التربية النوعية. (18) (18) 401-447.
- حلواني، خديجة جميل. (2024). جودة المناخ الاسري وعلاقته بالاتزان الانفعالي والحصانة النفسية لدى عينة من طالبات الصفوف العليا للمدارس المرحلة الابتدائية بمدينة جدة. مجلة الدراسات التربوية والإنسانية. كلية التربية. جامعة منهور. المجلد16، العدد (4). الجزء (2).
- خيري، مُحَمَّد المختار شو، نجاح، مُحَمَّد عبد الجليل. (2020). الدعم النفسي الأسري لدى الطالب النازح وغير النازح وعلاقته بالكفاءة الذاتية. كلية التربية قصر بن غشير، مجلة كلية التربية، جامعة طرابلس. 17 (02) ، 44-63.
- الربيع، فيصل؛ عطية، رمزي (2016). *الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك*. دراسات العلوم العربية.43(3).1117-1134.
- السبعاوي، فضيلة (2007). *قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد اعداد المعلمين والمعلمات الذين تعرضت اسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي واقرانهم الذين لم يتعرضوا لها دراسة مقارنة*. مجلة التربية والعلم.15(3).269-293.
- الشلبي، ساجدة إبراهيم عوض. (2024). دور الدعم النفسي الأسري في التحصيل الدراسي لطلبة الصفوف الثلاثة الأولى بمحافظة معان من وجهة نظر الطلبة. المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي. الاردن.17(60) ، 69-91. https://doiorg/10.20428/ajqahe.v17i60.2262
- شوقي، أمل أسامة مُحَمَّد. (2023). الدعم الأسري كمنبئ بالعجز المتعلم لدى عينة من طلاب كلية التربية. مجلة البحث في التربية وعلم النفس. جامعة المنيا. 38(03) ،322-352.

- مبارك، سليمان سعيد (2008). *الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية*. 7(2). 65-91.
- محاضر، مالك يوسف، عثمان الاء. (2021). الاتزان الانفعالي لدى الطلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية. مجلة مدرات للعلوم الاجتماعية والإنسانية تصدر عن المركز الجامعي. غليزان-وهران
- مُحَمَّد، رضوان، عبد المسيح، مرقص. (2025) الخصائص السيكو مترية لمقياس الاتزان الانفعالي لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم. المجلة العلمية لكلية التربية المبكرة. بورسعيد .342-302،(01)35.
- المسعودي، عبد عون (2002). *قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة بناء وتطبيق* (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة بغداد-العراق.
- يوسف، ولاء. (2022). الدعم الأسري وعلاقته بمستوى المناعة النفسية لدى عينة من طلبة التعليم الثانوي العام بمدارس محافظة دمشق. مجلة جامعة دمشق للآداب والعلوم الإنسانية. 38(03)، 79-114

3- الرسائل الجامعية(المذكرات):

- زروقي، ليدية، تمزي، زاينة. (2022). *الدعم الأسري والاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المصابين بالتشوهات الخلقية*، (مذكرة ماستر). جامعة مولود معمري – قطب تامدة-، تيزو وزو.

https://dspace.ummto.dz/handle/ummto/26594

- شاشة، نورة. (2023). *ادارة الوقت وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى المسؤولين ببلديات تقرت*. (مذكرة ماستر). جامعة قاصدي مرباح-ورقلة.
- الشمايلة، تهاني بسام. (2020). مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم وعلاجه بتقبل الذات لديهم. (رسالة ماجستير). كلية الدراسات العليا. جامعة مؤتة.
- طيبي، عمار. (2018). مطبوعة محاضرات مقياس ملتقى البحث. جامعة الجزائر. معهد التربية البدنية والرياضة..
- قاقي، سامية، دحدوح، فطيمة. (2020). *الاتزان الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة*. (رسالة ماستر). جامعة المسيلة، الجزائر.

- قسومة، حنان، زين، سمية. (2022). *الذكاء العاطفي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى معلمي التربية الخاصة*. (مذكرة ماستر). كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة الشهيد حمة لخضر-الوادي.
- كليل، نجاة. (2022). *علاقة الدعم الأسري بالمشروع المهني للمنقطعين دراسيا*. (أطروحة دكتورا). كلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية، جامعة مُحَّد خيضر بسكرة.
- لسود، زهره. (2013). الممارسات التدريسية الإبداعية للأستاذ الجامعي وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية. (أطروحة دكتورا). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الوادي، الجزائر.
- مولى، أسماء، مسيف، سعدية. (2021). *الدعم الأسري وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المرأة العاملة*، (مذكرة ماستر). جامعة بن مُحَّد الصديق. جيجل.
- يوسف، ولاء. (2022). *الدعم الأسري وعلاقته بمستوى المناعة النفسية لدى عينة من طلبة التعليم العام بمدارس محافظة دمشق*، قسم علم اجتماع، كليه الآداب والعلوم الإنسانية.

4- المراجع الأجنبية:

- An, J, Zhu, X., Shi, Z. *et al.* A (2024). serial mediating effect of perceived family support on psychological well-being. *BMC Public Health* 24, 940 https://doi.org/10.1186/s12889-024-18476-z

- Gaspar, T., Cerqueira, A., Guedes, F.B. *et al.* (2022). Parental Emotional Support, Family Functioning and Children's Quality of Life. *Psychol Stud* **67**, 189–199: https://doi.org/10.1007/s12646-022-00652-z

- Gao M, Liu W. (2025) Exploring Family Functioning and Adolescent Academic Anxiety: Emotional Stability and Social Support as Mediators. Psychol Res Behav Manag. May 16(18)،1111-1124. https://doi.org/10.2147/PRBM.S508537

الملاحق

الملحق رقم (01): مقياس الدعم النفسي الأسري

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة حمه لخضر– بالوادي –

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس علوم التربية

الجنس: أنثى ☐ **ذكر:** ☐

عزيزي(تي) التلميذ(ة).

نضع بين يديك هذين المقياسين في إطار إنجاز دراسة علمية حول " **الدعم النفسي الأسري وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا** ".

نرجو منك قراءة كل عبارة بعناية، ثم وضع علامة (×) أما الخيار الذي يعبر عن رأيك بدرجة صادقة ودقيقة.

لا توجد إجابة صحيحه أو خاطئة، فالمهم هو رأيك الشخصي.

نؤكد لك أن اجاباتك ستستعمل إلا للغرض العلمي فقط وستبقى سرية تماما.

نشكر تعاونك ومساهمتك في إنجاز هذا البحث.

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا

المجال الأول: الدعم الوالدي

1	يساعدني والدي في حل مشكلاتي الخاصة.					
2	أشعر بالأمن والأمان عندما أتلقى المساعدة من والداي.					

3	أتلقى من والدي غالبا الدعم العاطفي والنفسي.					
4	يدعمني والداي عندما أتعرض للخوف والذعر.					
5	يخفف والداي من شعوري بالعزلة والوحدة.					

المجال الثاني: دعم الأصدقاء

6	أتقبل نصائح أصدقائي في حل مشكلاتي.					
7	أبتهج عندما اتلقى المساعدة من أصدقائي.					
8	أطلب المساعدة من أصدقائي عندما أتعرض للمشكلات.					
9	أشارك أصدقائي هواياتي واهتماماتي الخاصة.					
10	أتواصل مع أصدقائي عبر وسائل التواصل الاجتماعي.					

المجال الثالث: الثقافي الترفيهي

11	أمارس الرياضات السويدية في البيت.					
12	أقرا الكتب والقصص بموضوعات متعددة.					
13	استمع لبعض القصص والحكايات التراثية.					
14	أتابع البرامج الثقافية والعلمية والرياضية.					
15	أشارك بمسابقات ثقافية أدبية الوطنية والمنزلية.					

المجال الرابع: الصحب والطبي

16	اتناول الغذاء الصحي والمتوازن.					

17	أستخدم وسائل الوقاية الصحية كالمعقمات والكمامات.					
18	أغسل يدي دائما عند الحاجة.					
19	أستخدم وحدي أدواتي الخاصة بي.					
20	أتناول الطعام النظيف والمطهي جيدا.					

المجال الخامس: الوعي الديني.

21	أقرا القصص والكتب الدينية.					
22	اداوم على الصلوات في أوقاتها.					
23	أداوم على الأدعية والأذكار الدينية.					
24	أحضر الدروس الدينية في وسائل الاعلام.					
25	أتشارك مع أسرتي بمسابقات دينية.					

الملحق رقم:(02): مقياس الاتزان الانفعالي.

الرقم	الفـــــقـــرات	تنطبق عليا تماما	تنطبق عليا كثيرا	تنطبق على بدرجة متوسطة	تنطبق عليا قليلا	لا تنطبق عليا ابدا
01	أستطيع ضبط النفس في المواقف الصعبة					
02	أتعامل مع الآخرين على أساس الواقع					
03	أشعر بالهدوء والاطمئنان الداخلي مع الآخرين					
04	اتماسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية					
05	أؤمن أن الانسان يتعلم من اخطائه.					
06	أشعر أنني سريع الغضب في المواقف التي لا تناسبني.					
07	لا أتأثر بالأحداث الخارجية كثيرا					
08	أستطيع تجاوز الفشل وتحويله الى نجاح					
09	لي قدرة على التحكم في انفعالاتي					
10	أتقبل الآراء الصائبة من الآخرين مهما كان صاحبها					
11	أتريث قبل ان اطرح رأي للآخرين					
12	أشعر انني راض عن المجتمع الذي أعيش فيه					

13	أستطيع ان اتكيف مع كل ما هو جديد					
14	لدي القدرة على الصبر والتحمل في المواقف المختلفة					
15	أشعر بالارتياح مع الآخرين باختلاف فئاتهم					
16	أحب ان أشارك الآخرين افراحهم واحزانهم					
17	لدي القدرة على التغلب على احزاني بأسرع وقت					
18	أخطط للقيام بأعمالي واحسب نتائجها جيدا					
19	تتناسب ردود افعالي مع المواقف التي أواجهها					
20	لدي القدرة على اقناع الآخرين بآرائي					
21	أستطيع مناقشة الآراء المعارضة لي بدون انفعال					
22	أرغب بتحطيم الأشياء من حولي عندما تكون غاضبا					
23	أستطيع ان أخفي حزني ومشكلاتي عن الآخرين					
24	أعرف حدود امكاناتي واتصرف على أساسها					
25	تغضب بسرعة عند مشاهدتي ما لا يرضيني					
26	أستطيع ان افهم انفعالاتي في موقف يواجهني					

27	أميل الى احترام آراء الآخرين					
28	أنظر الى المستقبل بتفاؤل					
29	أتسامح مع من يخطئ في حقي					

الملحق رقم (03): مخرجات SPSSv26 وصف البيانات

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
الدعم	86.8870	12.14732	115
الاتزان	103.6522	12.38848	115

الملحق رقم (04): مخرجات SPSSv26 حساب العلاقة

Correlations

		الدعم	الاتزان
الدعم	Pearson Correlation	1	.459**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	115	115
الاتزان	Pearson Correlation	.459**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	115	115

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

الملحق رقم (05): مخرجات SPSSv26 وصف المجموعتين

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدعم	انثى	59	86.0678	12.55452	1.63446
	ذكر	56	87.7500	11.75392	1.57068
الاتزان	انثى	59	102.0847	12.99906	1.69233
	ذكر	56	105.3036	11.59768	1.54981

الملحق رقم (06): مخرجات SPSSv26 حساب الفروق بين الجنسين

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
الدعم	Equal variances assumed	.291	.591	-.741-	113	.460	-1.68220-	2.27076	-6.18098-	2.81657
	Equal variances not assumed			-.742-	112.980	.460	-1.68220-	2.26683	-6.17320-	2.80880
الاتزان	Equal variances assumed	.338	.562	-1.399-	113	.165	-3.21883-	2.30162	-7.77875-	1.34110
	Equal variances not assumed			-1.403-	112.578	.163	-3.21883-	2.29475	-7.76533-	1.32768