

قدرة الأثر التفاعلي لكل من الصلابة النفسية و المساعدة الاجتماعية في التنبؤ

باستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الأمهات

دراسة ميدانية على عينة من الأمهات العاملات بالتعليم. بوهران.

شويطر خيرة

جامعة وهران (الجزائر)

مخلص :

اهتمت الدراسة الحالية بالكشف عن مستوى المساعدة الاجتماعية ، و تدرجت لإختبار أثر التفاعل المحتمل بين متغيري الصلابة النفسية و المساعدة الاجتماعية ، وذلك في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم في الأطوار التعليمية الثلاثة ، و التي كان عددهن 300 أم عاملة . تم تبني المنهج الوصفي في الدراسة ، و استخدم أداة الاستبيان لقياس متغيرات البحث.

توصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع للمساعدة الاجتماعية ، ووجود أثر تفاعلي دال بين متغيري الصلابة النفسية و المساعدة الاجتماعية ساهم في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الأمهات العاملات بالتعليم ، و تحقق ذلك بالنسبة لبعد واحد فقط ، و المتمثل في استراتيجيات حل المشكل و لم يتحقق أثر التفاعل بين المتغيرين بالنسبة للأبعاد الأخرى .

الكلمات المفتاحية : الصلابة النفسية ، المساعدة الاجتماعية ، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ، أثر التفاعل.

Abstract :

This study examined the level of support social and the interaction effect between psychological hardiness and support social to predicting the coping strategies on sample of 300 working mothers to teaching in three stages.

The result of the study found that there is a high level of social support and the existence of a interaction effect between the variables of psychological hardiness and social support contributed to predict strategies dealing with stress in working mothers in education, and this was achieved for only one dimension, which is the strategies to solve the problem.

Key words: psychological hardiness, social support, coping strategies, interaction effect.

مقدمة :

إن الحديث عن " المواجهة" أو بشكل أصح "التعامل مع الضغوط" أمرٌ ضروري ، لاسيما في ظل امكانية تقليصه لتهديد المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تفوق قدرة تحمل الأفراد لها. خاصة إن قام هذا التعامل على استراتيجية مدروسة .

من جهة أخرى ، قد يتفاوت الأفراد في طرق تعاملهم ، واختيارهم لهذه الإستراتيجيات تبعاً لإختلاف خصائصهم الشخصية و الاجتماعية، منها بعض المحددات النفسية المتعلقة بالسمات الشخصية أو الاجتماعية التي من الممكن أن تساهم في التنبؤ بإختيار الفرد لاستراتيجيات تعامل دون أخرى .

في هذا الصدد أشار " ويتنجون وكازلر" weithington &kessler" (1991) إلى أن هناك عوامل عديدة تؤثر في اختيار الأفراد لاستراتيجيات المواجهة ، وهي تتضمن عوامل تتعلق بخصائص شخصية واجتماعية للفرد كالصلابة النفسية وفعالية الذات، ومركز الضبط، والمساعدة الاجتماعية... الخ (حسين و حسين ، 2006 ، ص131).

إنّ التطرق لمثل هذه المتغيرات الإيجابية من حيث مفعولها يخفف نوعاً ما من النظرة السوداوية لموضوع الضغوط، ويفتح باب التفاؤل لإمكانية التصدي لها وتخفيفها.

من بين هذه المتغيرات " الصلابة النفسية " ذات الأهمية البالغة في زيادة قدرة الفرد على التحمل. لقد توصلت " كوباز ومادي " Kobasa and Maddi (1979) أن الصلابة النفسية إحدى المتغيرات الإيجابية الشخصية التي من شأنها تفعيل قدرة الفرد على مواجهة الضغوط (نصر، 2014، ص1) .

كما أن المتغيرات الاجتماعية هي الأخرى لها وزنها في تحديد أو التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط ، وقد اقتصر البحث الحالي في هذا الخصوص على متغير المساندة الاجتماعية .

إن الدراسات التي اهتمت بمتغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية عالجت كل متغير على حدى في علاقته باستراتيجيات التعامل مع الضغوط . وهنا قد يتحرك بنا الفضول أكثر نحو البحث في التفاعل بين هذه المتغيرات النفسية والاجتماعية في اطار مساهمتها مجتمعة في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

اشكالية البحث : تعتبر استراتيجيات التعامل مع الضغوط هي السبيل الأمثل لإعادة توافق الفرد مع بيئته . خاصة في حالة فعاليتها ، وملائمتها للموقف الذي يواجهه الفرد .

مالا ينبغي إغفاله، هو أن استراتيجيات التعامل مع الضغوط قد تختلف بين الأفراد تبعاً لإختلاف خصائصهم الشخصية والاجتماعية ، ولذلك فإنه من المهم التركيز على هذه المتغيرات الوسيطة التي قد تتدخل في تحديد سلوكيات التعامل مع الضغوط.

ذلك ما يدعوا إليه " شمبزلين و زايكا " Chamberlain & Zika (1987) إذ يشيران إلى أهمية التركيز على دراسة المتغيرات الخفية التي تؤثر في كيفية ادراك ، وتفسير الفرد للأحداث الضاغطة ، كما تؤثر أيضا في كيفية تقييم الفرد لمدى قدرته على مواجهة هذا الحدث (بدر، 2001 ، ص 125).

يمكننا القول إذن أن فعالية عملية ما للتعامل مع الضغوط لا ترتبط باستراتيجية معينة بل ترتبط بخصائص الفرد والموقف معاً . لعل " الصلابة النفسية أو كما يطلق عليها أيضا " بقوة التحمل " من بين هذه المتغيرات التي قد تساهم في تحديد اختيار استراتيجيات التعامل مع الضغوط.

ترى "كوبازا" kobasa " أن الأفراد الذين يتسمون بصلابة نفسية يستطيعون مواجهة الضغوط بفاعلية واقتدار، على عكس ذلك يميل الأفراد ذووا الصلابة النفسية المنخفضة إلى النكوص والإبتعاد (حسين و حسين، 2006، ص132).

من جهة أخرى هناك متغيرات يُفترض وزنها في التعامل مع الضغوط ، والتي قد ترتبط بالجانب الاجتماعي للفرد، منها المساندة الاجتماعية.

أشار كل من "لازروس" و"فولكمان" Lazarus & folkman (1984) إلى أن المساندة الاجتماعية تعتبر مصدراً هاماً للأفراد أوقات الضغوط . إذ تساعدهم على التعامل مع الضغوط ، وتكون مفيدة في التنبؤ بأساليب المواجهة التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع تلك الضغوط (حسين و حسين، 2006).

إن الدراسات حول الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية عالجت كل متغير على حدى في علاقته باستراتيجيات التعامل مع الضغوط . وهنا قد يتحرك بنا الفضول أكثر نحو البحث في التفاعل بين هذه المتغيرات النفسية والاجتماعية في اطار مساهمتها مجتمعة في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

إن تضمين التفاعل يوفر لنا تقديراً دقيقاً للعلاقة بين المتغيرات ،حيث أن عملية التفاعل تعمل على دراسة العلاقات الخطية غير المباشرة بين المتغيرات المستقلة بالمتغير التابع. فعلمية التفاعل تتضمن على ثلاث أنواع من المتغيرات تتمثل في علاقة المتغير المستقل الأول أو الرئيسي بالمتغير التابع، وعلاقة المتغير المستقل الثاني بالمتغير التابع و العلاقة التفاعلية بين المتغير المستقل الأول بالمتغير المستقل الثاني بالمتغير التابع وكل ذلك بقصد تفسير تباين المتغير التابع.

انطلاقاً مما سبق ستطرح التساؤلات التالية:

* مامستوى المساندة الاجتماعية لدى الأمهات العاملات بالتعليم؟

* هل يوجد أثر تفاعلي دال بين الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية يساهم في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم ؟

فرضيات البحث :

* يوجد أثر تفاعلي دال بين الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية يساهم في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم .

أهداف البحث: تتجلى أهداف البحث فيما يلي:

* الكشف عن مستوى المساندة الاجتماعية لدى الأمهات العاملات بالتعليم.

* الوقوف على الأثر التفاعلي المحتمل بين متغير الصلابة النفسية و متغير المساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم.

- **أهمية الدراسة:** تتمثل أهمية الدراسة في النقاط أو الجوانب التالية:

* تناولت متغيرات هامة، قد تكون لها علاقة وطيدة بالتعامل مع الضغوط ، ومقاومة أثارها السلبية المتمثلة في الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية.

* تطرقت إلى تفاعل المتغيرات المستقلة (الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية) في علاقتها بالمتغير التابع (استراتيجيات مواجهة الضغوط) .

- **التعريف الإجرائي للمفاهيم :**

* **الصلابة النفسية :** يقصد بها إلتزام الأم العاملة بقيمها ، وأهدافها في الحياة ، وإلتزامها اتجاه عملها ، واتجاه الآخرين ، وشعورها بالتحكم في مجريات الأحداث المعاشة ، واستمتاعها بتحدي صعوبات الحياة . تُقاس إجرائياً بمجموع الدرجات التي تحصل عليها المفحوصة على مقياس الصلابة النفسية .

* **المساندة الاجتماعية:** يعني اعتقاد الأم العاملة بوجود الدعم الوجداني، والدعم المعلوماتي من قبل الآخرين (الأُسرة، الأصدقاء)، و تقاس إجرائياً بالدرجة التي تتحصل عليها المجيبة على هذه الأداة.

* **استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :** تتمثل في مجموعة الأساليب التي تستخدمها الأم العاملة في التعامل مع مصادر الضغوط النفسية التي تتعرضها ، وتتمثل في: التركيز على المشكل ، و التنفيس الانفعالي ، و التجنب أو الهروب، والإستهانة بالموقف، وتقيم إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها المجيبة على هذا المقياس .

الإطار النظري للدراسة : إن المتغيرات النفسية و الاجتماعية لها دور هام في تحديد أساليب التعامل مع ضغوط الحياة بتنوع مصادرها ، و من أبرز هذه المتغيرات الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية وسيتم التعرض لهذه المتغيرات بإيجاز بدأ بمتغير الصلابة النفسية .

1. نظريات الصلابة النفسية: لقد نظر العديد من الباحثين للصلابة النفسية سنذكر بعض النظريات الرائدة منها مايلي :

1-1. **نظرية "كوبازا" Kobasa:** تعتبر "كوبازا" أول من قدمت نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإضطرابات النفسية والجسمية، وقد اعتمدت في صياغة نظريتها على عدد من الأسس النظرية والتجريبية . تمثلت الأسس النظرية في آراء بعض العلماء أمثال "فرانكل" و"ماسلو" و"روجرز"، فحسبهم أن وجود هدف للفرد ، ومعنى لحياته يجعله يتحمل إحباطات الحياة الصعبة معتمداً في ذلك على قدرته على إستغلال إمكاناته الشخصية و الاجتماعية بصورة جيدة (العيافي، 2012، ص 20).

إن مسألة الإحتفاظ بالصحة النفسية من فقدانها هو الأمر الذي دفع "كوبازا" إلى البحث عن هذه القوة الخفية التي تجعل الفرد متماسكاً عند تعامله مع مختلف الضغوط على تنوع شدتها، و قد استخلصت ثلاثة مكونات رئيسية للصلاية النفسية (الالتزام ، والتحكم و التحدي).

1-2. نموذج "فك" المعدل لنظرية "كوبازا" (1995) : قدم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلاية النفسية والإدراك المعرفي ، والتعايش الفعال من ناحية أخرى على عينة قوامها (167) جندياً. اعتمد الباحث على المواقف الشاقة ، والواقعية في تحديده لدور الصلاية النفسية توصل إلى ارتباط بَعْدُ الالتزام والتحكم بالصحة العقلية الجيدة للأفراد (الشمري، 2014، ص 47).

1-3. النموذج النظري "لمادي" و"كوبازا" (1984): حققه "سلفادور مادي"، ينص على أن تراكم الأحداث الضاغطة يسبب زيادة التوتر الذي يمكن أن يظهر لدى الفرد في شكل ردود أفعال كسرعة التهيج ، والقلق إلى غير ذلك من المظاهر ، واستمرارها يمكن أن يخلق أعراض مرضية . هذه المتغيرات المتمثلة في الأحداث الضاغطة، والتوتر والأعراض المرضية كان لها الأثر في وصف الباحثين للصلاية النفسية واعتبروها كمتغير وسيط في العلاقة بين الضغوط و المرض (يوسفي، 2013 ، ص125) .

2- المساندة الاجتماعية : سنذكر بعض تعاريف الباحثين التي تطرقت للمساندة الاجتماعية.

يرى "سارسون" Sarason (1983): أنها إدراك الفرد بأن البيئة تمثل مصدراً للتدعيم الاجتماعي الفاعل ، ومدى توافر أشخاص يهتمون بالفرد، ويرعون، ويتقنون به، ويقفون بجانبه عند الحاجة إلى ذلك كالأسرة ، والأصدقاء ، والجيران (Sarason, I. G& al ,1983).

فضلاً عن ذلك عرفها "جينتري وجودون" Gentry & Goodwin (1995) : بأنها شبكة من العلاقات التي تقدم المساندة المستمرة للفرد بصرف النظر عن الضغوط النفسية الموجودة في حياته، وهي إما أن تكون موجودة أثناء حدوث الضغوط، أو أن يكون لدى الفرد توقع بوجودها. (Gentry & Goodwin, 1995, p 560).

1-2. أبعاد المساندة الاجتماعية: اختلفت تصنيف الباحثين لأبعاد المساندة الاجتماعية، سنذكر بعضها.

حسب "الشناوي" و"عبد الرحمن" (1994) تتكون المساندة الاجتماعية من أربعة أبعاد رئيسية.

* المساندة بالتقدير: نتجلى في شعور الفرد بأن الآخرين مقدرون لقيمتهم الذاتية.

* المساندة بالمعلومات: تشمل إعطاء الفرد معلومات تساعد في حل المشكلات وتسمى بالتوجيه المعرفي.

* الصحة الاجتماعية: تشمل قضاء بعض الوقت مع الآخرين في أنشطة الفراغ والترفيه .

* المساندة الإجرائية، تسمى أيضاً بالمساندة المادية ، تساعد في تخفيف الضغط عن طريق الحل المباشر للمشكلات المادية. (دياب، 2006، ص 62)

بينما ترى "باربرا" Barbara " أن هناك ثلاثة أبعاد للمساندة الاجتماعية المتمثلة فيما يلي :

* المساندة الفعلية : يقصد بها الأفعال التي يقوم بها الآخرون بهدف مساعدة شخص معين.

* المساندة المدركة : ينظر إليها باعتبارها تقويماً معرفياً للعلاقات الثابتة مع الآخرين.

* الغمر الاجتماعي: يقصد بها روابط الاجتماعية للأفراد مع الآخرين ذوي الأهمية في بيئتهم الاجتماعية. (الخرعان، 2010، ص 64)

كما ذهب "شافير" "scheafer" (1981) في نفس سياق "باربرا" من حيث التصنيف الثلاثي لأبعاد المساندة الاجتماعية ، لكن مختلفة عنها ضمناً و تتمثل في :

* المساندة الإنفعالية: أي الاعتقاد بالحب والرعاية والتعاطف والتفهم ، أو التقدير من الآخرين المهمين.

* المساندة الاقتصادية: تتضمن تزويد الفرد بالخدمات والمساعدة المباشرة.

* **المساندة المعرفية:** تتمثل في تقديم النصائح تساعد الفرد في حل مشكلاته، وتعطيه تغذية راجعة عن سلوكه (دياب، 2006، ص 65).

3- استراتيجيات التعامل مع الضغوط :

3-1. **تعريف استراتيجيات التعامل مع الضغوط :** توجد عدة تعريفات مختلفة للاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية سنتقنصر على ذكر بعضها فقط.

عرفها "لازاروس و"فولكمان" Folkman et Lazarus " (1984): بأنها المجهودات المبذولة للسيطرة أو التقليل من الآثار السلبية الناتجة عن المطالب الداخلية أو الخارجية التي تتجاوز مصادر الفرد (Olpp. al, 1993, p81). (M &

بينما عرفها "فليشمان" "Fleishman" (1984): على أنها السلوكيات الظاهرة أو الضمنية التي تستخدم للحد أو خفض الضغوط النفسية (Fleishman .J.A, 1984, p229).

3-2. **تصانيف استراتيجيات التعامل مع الضغوط :** لقد اختلفت تصانيف الباحثين لإستراتيجيات التعامل مع الضغوط باختلاف وجهات نظرهم المعرفية ، سنعرض بعضا منها ، إذ لا يوجد نمط محدد متفق عليه.

اقترح كل من "موس" و "بيلينغ" "Moss & Billing" (1984) نموذجا ثلاثي العوامل كالتالي:

1- **المواجهة المتمركزة حول المشكلة:** تتضمن المعلومات المتعلقة بالمساندة الاجتماعية ، وحل المشكلة وتطوير معززات بديلة.

2- **المواجهة المتمركزة حول الإفعال :** تتضمن التنظيم الفعال، والتفكير المقبول، والقبول، والتفيس.

3- **المواجهة المتمركزة حول التقييم:** تتضمن التخيل المنطقي، وإعتماد الخبرات السابقة ، وإعادة التعريف المعرفي ، والقبول، والمقارنة الاجتماعية ، والتجنب المعرفي أو الرفض (العنزي، 2004 ، ص 58).

كما قدم "كوهن" "cohen" (1994) تصنيفاً يُعرف بالإستراتيجيات المعرفية كما يلي : التفكير العقلاني، التخيل، الإنكار، حل المشكلة ، الدعابة ، الرجوع إلى الدين (بن طاهر، 2004، ص 84)

كذلك هناك تصنيف آخر قدمه "مارتن و آخرون" "Martin et al" (1992) يؤكد على أسلوبين: * **إستراتيجيات المواجهة الإنفعالية:** تتمثل في ردود إنفعالية في مواجهة المواقف الضاغطة .

* **إستراتيجيات المواجهة المعرفية:** تتمثل في إعادة تفسير، وتقويم الموقف والتحليل المنطقي، والنشاط العقلي. (المساعد 2013 ، ص 256).

بينما حدّد "روجرز وجرفيس ونجرين" "Roger , Jarvis & Nigarai" (1993) الأبعاد التالية :

* **استراتيجيات المواجهة العقلانية :** تركز هذه الإستراتيجية على المواجهة المنطقية مثل حل المشكلات.

* **المواجهة الإنفعالية :** تشير إلى كبح أو التعبير عن الإنفعالات المستتارة من التهديد .

* **الموجهة التجنبية :** تتضمن سلوك التجنب ، أو الإنفعالات المستتارة من التهديد.

* **المواجهة المنفصلة أو المستقلة :** تشير إلى المشاعر المنفصلة أو المنعزلة عن السلوكيات والإنفعالات المستتارة من خلال التهديد. (الشريبي، 2012 ، ص 81).

يتضح من التصانيف السابقة لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط أنه لا يوجد تصنيف محدد يمكن تعميمه .

منهج الدراسة و اجراءتها :

منهج الدراسة : اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي " الذي كان أكثر ملاءمة للاستكشاف و التنبؤ.

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من 300 أم عاملة بقطاع التعليم بمراحله التعليمية الثلاثة بولاية وهران. والجدول رقم (01) يوضح عينة الدراسة الحالية.

الجدول رقم (01) يوضح عينة الدراسة

النسبة المئوية	التكرارات	الطور التعليمي
47%	141	الابتدائي
34.67%	104	المتوسط
18.33%	55	الثانوي
100%	300	المجموع

يتضح من الجدول أن نسبة الأمهات العاملات في التعليم الابتدائي أكبر من نسبتهن بالطورين المتوسط و الثانوي.

أدوات جمع المعطيات : اعتمدت الدراسة الحالية على ثلاثة أدوات قياس، تمثلت في:

مقياس استراتيجيات التعامل الضغوط : من اعداد "كارفر شارلز" Ch¹⁹⁹⁷ , carver (1997) يتكون من 28 فقرة موزعة على 14 بُعدًا ، ترجم من الإنجليزية إلى العربية ، و أجري عليه التحليل العملي استكشافي لاختزال أبعاده ، والتي لخصت في أربعة أبعاد مستخرجة انتهت تسمياتها كما يلي : المواجهة المتمركزة على المشكل، التنفيس الإنفعالي، المواجهة التجنبية أو الهروبية، الإستهانة بالموقف.

مقياس الصلابة النفسية : تم تبني مقياس " مخيمر " (2002) ، الذي قننه " معمرية بشير" على البنية الجزائرية . وقد أخضع لاستشارة المحكمين في بعض جوانبه اللغوية لل فقرات من ناحية الصياغة و التركيب اللغوية ، و ملاءمة بدائله . كما طبق عليه التحليل العملي التوكيدي لتقدير صدقه ، و قدر ثباته بطريقتين هما الثبات المركب ، و ألفا كرونباخ ، ليصبح عدد فقراته 28 فقرة من أصل 37 فقرة.

استبيان المساندة الاجتماعية : يضم 34 فقرة موزعة على بعدين هما: بعد المساندة الوجدانية، و بعد المساندة المعلوماتية ، وقد قُدِّرَ صدِّقه باستخدام نوعين من الصدق هما صدِّق المحكِّمين، و صدق " الاتساق الداخلي " بين الفقرات و أبعادها، بينما قدر ثباته بواسطة " ألفا كرونباخ " .

الأساليب الإحصائية : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، تحليل الإنحدار المتعدد.

عرض و مناقشة نتائج التساؤل الأول : مامستوى المساندة الاجتماعية المدركة لدى الأمهات العاملات بالتعليم ؟.

للإجابة عن هذا التساؤل استخدم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و اختبار "ت" لعينة واحدة .

الجدول رقم (02) يوضح اختبار ت لدلالة الفرق لعينة واحدة

المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	اختبار ت لعينة واحدة	مستوى دلالة احصائية
122.54	102	16.10	0.000

يتضح من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط النظري ، وباستخدام اختبار "ت" لعينة واحدة والتي كانت دالة عند مستوى 0.000 مما يؤكد وجود فروق بين المتوسطين الحسابي و النظري. وعليه يمكن القول بوجود مستوى مرتفع من المساندة الاجتماعية لدى الأمهات العاملات بالتعليم.

لعل ارتفاع مستوى المساندة الاجتماعية المدركة لدى العاملات ترجع إلى توفر هذه المساندة في الأسرة ، و بيئة العمل كما أشارت نتائج كل من "سيرز و آخرون" Seers et al¹⁹⁶⁷ بأن التماسك في جماعة العمل وارتفاع درجة التفاعل الإيجابي ، و المودة بين العاملين والعاملات يؤدي إلى انخفاض تأثير أحداث الحياة الضاغطة عليهم ، وإلى التمتع بالصحة النفسية . و أشارت "بامبيرج و آخرون" (1967) إلى وجود علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية من الأسرة ، وبيئة العمل ، و بين تمتع العاملين والعاملات بالصحة النفسية.

كما توصلت دراسة " هناء " (2015) حول النموذج السببي المنظم للعلاقات بين المساعدة الاجتماعية و الإحترق النفسي و الأمن النفسي لدى العاملات بسجن بالرياض ، و ذلك على 83 عاملة توصلت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع للمساعدة الاجتماعية ممايؤيد نتيجة البحث الحالي (عبد الرحمان، 2015) .

عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى : يوجد تأثير تفاعلي دال بين المساعدة الاجتماعية و الصلابة النفسية يساهم في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم .

للإجابة على نص الفرضية أعلاه استخدم الأسلوب الاحصائي المتمثل في " تحليل الانحدار المتعدد " باستخدام البرنامج الاحصائي "spss20" ، سيوضحها الجدول الموالي .

جدول رقم (03) يوضح تحليل الانحدار المتعدد لأثر التفاعل بين متغيري الصلابة النفسية و المساعدة الاجتماعية

الاستهانة بالسوق		المواجهة التجريبية (الهروبية)				التفسير الإجمالي				التركيز على المشكل				م/ تابعة					
ر	ر ²	ر	ت	بيتا	ر	ر ²	ر	ت	بيتا	ر	ر ²	ر	ت	بيتا	م/ المستقلة				
0.08	0.02	0.48	0.59	0.38	0.002	0.001	0.04	0.66	0.04	0.91	0.10	0.31	1.222	0.76	0.03	0.04	0.19	3.39	0.19
ف-0.23					ف-0.43					ف-11.01					ف-11.51				

يتضح من الجدول أعلاه سواء من دلالة تحليل التباين (ف) عند مستوى (0.001) ، وكذلك قيم معاملات الارتباط المتعدد بأنواعها "ر"، و معامل الارتباط المتعدد "ر²" ، و "ر" المصححة، أنه يوجد أثر تفاعلي دال بين الصلابة النفسية و المساعدة يساهم في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط وذلك بالنسبة لاستراتيجيات التركيز على المشكل فقط ، حيث كانت قيمة "بيتا" أو معامل الانحدار الجزئي لأثر التفاعل بين متغيري الصلابة النفسية و المساعدة الاجتماعية (0.19) ، و قيمة "ت" 3.39 ، و دالة عند مستوى (0.01).

بشكل عام تبين أنه لا يوجد أثر للتفاعل بين الصلابة النفسية و المساعدة الاجتماعية يساهم في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط ماعدا في بعد استراتيجيات التركيز على المشكل أين ظهر أثر للتفاعل بين هذين المتغيرين .

بمعنى أن المساعدة الاجتماعية لها دور مشروط في العلاقة ما بين الصلابة النفسية واستراتيجيات التعامل مع الضغوط ، حيث أن المساعدة الاجتماعية تزيد من الصلابة النفسية للأمر العاملة ممايزيد من استخدام استراتيجيات التركيز على المشكل . حيث أن المساعدة الاجتماعية تتفاعل مع الصلابة النفسية و تساعد على زيادتها لتساهم في فاعلية الفرد لمواجهة الضغوط، و الحفاظ على الصحة النفسية كما أشارت إليها دراسة "المخيمر" (1997) أن الصلابة النفسية تنشأ من ادراك الدفاء و الرعاية و الإهتمام من الوالدين وذلك يعد جزءا أساسيا من المساعدة الاجتماعية .

كما أشار " Kevin J. Eschleman & al (2010) أن الصلابة النفسية تنطوي على الإلتزام العميق، و المشاركة في العديد من مجالات الحياة مثل: الأسرة، و الأصدقاء، و العمل، و الأنشطة الاجتماعية، و من المرجح أن المشاركة في هذه المجالات تسمح بتطوير شبكة غنية من العلاقات الاجتماعية. فالأفراد ذووا الصلابة النفسية يكونون اجتماعيا أكثر جاذبية، مما يسهل عليهم الحصول على المساعدة (Kevin J. Eschleman et al, 2010).

إذن كلما زاد معدل المساعدة الاجتماعية ازدادت معه الصلابة النفسية ، فالدعم الاجتماعي يزيد من تقدير الذات و الثقة بها ، و يولد المشاعر الإيجابية الحياة مما قد يقوي من فاعلية التعامل مع الضغوط بتبني أساليب توصف بأنها إيجابية التركيز على المشكل .

المراجع :

- * الخزعان هيا بنت ابراهيم بن عبد العزيز (2010) الرضا الزوجي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية ، رسالة ماجستير (غير منشورة) في علم النفس ، جامعة أم القرى. السعودية .
- * الشربيني السيد كامل منصور (2012) الموجهة وتقدير الذات و الإنفعال الإيجابي و الإنفعال السلبي كمنبئات للكمالية التكيفية ، دراسات نفسية وتربوية ، مجلة كلية التربية ، (77) ، 51-130.
- * العنزي أمل سليمان تركي (2004) أساليب مواجهة الضغوط عند الصغيرات والمصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية - دراسة مقارنة-رسالة ماجستير (غير منشورة) في علم النفس- جامعة الملك سعود-كلية التربية علم النفس.
- * العيافي أحمد بن عبد الله محمد (2012) الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدي عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظه الليث ، رسالة ماجستير (غير منشورة) في الإرشاد نفسي. جامعة أم القرى.
- * المخيمر عماد (1997) الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطية في العلاقات بين ضغوط الحياة و أعراض الإكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 7(17) ، 103-138.
- * المساعيد أصلان صبح (2013) الأساليب الايجابية والسلبية في مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمركز الضبط ومتغيرات أخرى لدى عينة من طلاب جامعة آل البيت، مجلة الدراسات التربوية والنفسية ، 7(3) ، 265-274.
- * بدر، فائقة محمد (2001). علاقة الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب بالصلابة النفسية لدى المعلمات. مستقبل التربية العربية - مصر ، 13 (48)، 123-158.
- * بن طاهر بشير (2004) إستراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة العامة على ضوء متغيري : نمط الشخصية ، والدعم الاجتماعي ، رسالة دكتوراة (غير منشورة) في علم النفس ، جامعة وهران.
- * حسين طه عبد العظيم ، حسين سلامة عبد العظيم (2006) استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية، الطبعة الأولى ، دار الفكر :عمان .
- * دياب مروان عبد الله (2006) دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين ، رسالة ماجستير (غير منشورة) في علم النفس ، جامعة غزة .
- * عبدالرحمان هناء (2015) النموذج السببي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية والاحترق النفسي والأمن النفسي لدى العاملات بسجن الملز بمدينة الرياض ، رسالة دكتوراه في العلوم الأمنية .
- * نصر علا دارب (2014) الصلابة النفسية،المجلة العربية للعلوم النفسية.
- www.arabpsynet.com/Documents/DocJ41OlaPsyHardiness.pdf
- * يوسفى حدة (2013) الصلابة النفسية وعلاقتها بإستراتيجيات المواجهة لدى عينة من طالبات الجامعة -دراسة ميدانية بجامعة الحاج لخضر باتنة ، (24) ، 117-147.

* Kevin J. Eschleman and Nathan A. Bowling . Gene M. Alarcon (2010) A Meta-Analytic Examination of Hardiness ,International Journal of Stress Management , 17) (4 277-307.

* OLPP. M, BROSSCHOT.J.E& GDAERT. G (1993) Coping styles and health .Person. Individ , 15(01), 81-90.

* Sarason, I. G. Levine, H. M. Bashman, R. B. & Sarason, B. R. (1983). "Assessing social support". Journal of Personality and Social Psychology. 44(1). 127-139

*Fleishman .J.A (1984) personality characteristics and coping patterns, Journal of health and social behavior, 25 , 229-244.

*Gentry, J. & Goodwin, C., (1995), Social Support for Decision Making During Grief Due to Death, American Behavioral Scientist, 38(4),553-563.