

# العلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

الأستاذة : جعير سليمة

جامعة الجزائر2 أبو القاسم سعد الله قسم علم النفس

البريد الإلكتروني: djarersalima@gmail.com

## -ملخص-

تعتبر الضغوط النفسية أحد أهم المواضيع التي شغلت ولا تزال تشغل بال المختصين في العديد من المجالات ومن أبرزها مجال علم النفس، إذا إنه لمن المهم أن نقوم بدراسة الأحداث الضاغطة التي قد يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، ودراسة كيفية التعايش معها ومحاولة تلافي أثارها الضارة على الفرد والمجتمع، وذلك من أجل المحافظة على صحتهم النفسية، وانطلاقا من الواقع المعاش جاء اهتمامنا بموضوع الدراسة الحالية الذي كان متمحورا حول العلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وهذا بهدف التعمق في شخصية التلميذ، فقد تم استخدام المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة عشوائية بلغ حجمها (150) تلميذ وتلميذة من أربعة ثانويات بولاية الشلف، وتم الاعتماد في جمع البيانات على مقياس المساندة الاجتماعية. "إعداد ساراسون وآخرون 1983" قد تم حساب صدقه وثباته، مقياس الأحداث الضاغطة. "إعداد زينب شقير" 2003، مقياس الصحة النفسية. "إعداد القريطي والشخص" 1992. وقد بينت الدراسة النتائج التالية: بأن الضغوط النفسية التي تتعرض لها عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية هي الضغوط الدراسية وتأتي في المرتبة الأولى ثم تأتي الضغوط الإقتصادية بعدها تأتي الضغوط الانفعالية وتليها الضغوط العائلية وتأتي في المرتبة الخامسة الضغوط الشخصية وبعدها الضغوط الاجتماعية وأخيرا الضغوط الصحية، توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المساندة الاجتماعية و ضغوط الحياة ، وكذلك بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية والصحة النفسية، وأخيرا وجود فروق في المساندة الاجتماعية لدى التلاميذ في ضوء متغير الجنس.

\_ الكلمات المفتاحية: المساندة الاجتماعية، ضغوط الحياة، الصحة النفسية.

## -مقدمة-

بعض الأشخاص لا يحتفظون بصحتهم الجسمية وسلامة أدايمهم النفسي عند تعرضهم للضغوط النفسية، مما يؤدي إلى ضرورة الاهتمام بمصادر مقاومة الضغوط النفسية، أي تلك المتغيرات النفسية والاجتماعية التي يمكن أن تخفف من الآثار السلبية للضغوط النفسية، فهي تمثل نقاط قوة لدى الفرد وتساعد على أن يظل محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية حين تحل به ضغوط حتمية لا يمكنه تجنبها، ومن بين هذه العوامل ما يتاح للفرد من مساندة اجتماعية كالتفاعل الاجتماعي والعلاقات المتبادلة بينه وبين البيئة الاجتماعية التي يعيش فيه، وما تقدمه له من مساندة أثناء تعرضه للضغوط النفسية .<sup>(1)</sup>، ويشير الباحثون إلى ضرورة الاهتمام بدراسة مصادر الدعم النفسي والاجتماعي كالمساندة الاجتماعية التي تجعل الفرد يُقِيم الضغوط النفسية تقيماً واقعياً ويواجهها بنجاح، كما تجعله أكثر إدراكاً وتفسيراً وتقيماً للحدث الضاغط.<sup>(2)</sup>

يتزود الفرد بالمساندة الاجتماعية من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي منتظم بشكل أو بآخر مع الفرد، وتضم هذه الشبكة في الغالب الأسرة والأصدقاء، وليست كل شبكات العلاقات مساندة لأنها أحياناً تعتمد على دعم وصحة متلقي المساندة .<sup>(3)</sup> أي أن المساندة الاجتماعية تعتمد على صحة الفرد وسلامته النفسية، وليس على كثرة علاقاته الاجتماعية، وقد أكدت نتائج دراسة كل من روس وكوهين (Roos & Cohen) على أهمية الدور البارز الذي تقوم به المساندة الاجتماعية من الأسرة في تخفيف الآثار السلبية لمواجهة الفرد للضغوط النفسية .<sup>(4)</sup>، كما أن الفرد يدرك الأحداث الخارجية على أنها أقل ضغطاً عندما يشعر أن المساندة والمساعدة متوافرتان له، ومن ثم فإنه سيتمكن من مواجهة الحدث الضاغط بشكل إيجابي.<sup>(5)</sup> ويؤكد الباحثون أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تلعب دوراً هاماً في التخلص من الاضطرابات السيكوسوماتية، حيث يزداد احتمال التعرض لهذه الاضطرابات كلما نقص مقدار المساندة الاجتماعية، كما إنها تسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي للفرد.<sup>(6)</sup>

كما توصل كترونا وآخرون (Cutrona et al) إلى أن المساندة الاجتماعية كانت عاملاً جوهرياً للحالة الصحية الجسمية، وأن الصحة النفسية ترتبط بالتفاعل بين الضغوط والمساندة الاجتماعية.<sup>(7)</sup>

أي أن الضغوط النفسية لها تأثير في ظهور العديد من الاضطرابات السيكوسوماتية التي تشكل خطورة على حياة الأفراد سواء كان ذلك على توافقهم العام أو المبي أو الصحي، والذي يكون مرجعه الاضطرابات الإنفعالية ومسئوليتها في ظهور وانتشار الاضطرابات السيكوسوماتية بأنواعها المختلفة.<sup>(8)</sup>، كما يؤكد البعض بأن الضغوط يمكن أن تكون منبآت هامة للأمراض النفسية والجسمية التي تكون عليها حالة الفرد، إذ أنه عندما يتعرض الفرد بصورة مستمرة لحوادث ضاغطة في فترات زمنية متقاربة فإن ذلك يعتبر العامل الأساسي للإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية.<sup>(9)</sup>، مما يدل على أهمية دراسة العلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية.

في ضوء ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

- 1\_ ما أنواع الضغوط النفسية التي تتعرض لها عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية؟
  - 2\_ هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية؟
  - 3\_ هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والصحة النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية؟
  - 4\_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية في ضوء متغير الجنس؟
- \_ أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على:

- 1\_ الأنواع المختلفة للضغوط النفسية التي تتعرض لها عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية.
- 2\_ نوع العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية.
- 3\_ نوع العلاقة بين المساندة الاجتماعية والصحة النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية.

4\_ الفروق في المساندة الاجتماعية لدى عينة تلاميذ المرحلة الثانوية في ضوء متغير الجنس.

\_ الأهمية النظرية للدراسة:

1\_ الإسهام في إعطاء فكرة عن الأنواع المختلفة للضغوط النفسية التي تعاني منها تلاميذ المرحلة الثانوية.

2\_ إلقاء الضوء على العلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية.

3\_ أهمية دور المساندة الاجتماعية لتلاميذ المرحلة الثانوية خاصة من الأسرة، وجماعة الرفاق.

إذ أنه قد تم التوصل إلى أهمية دور المساندة الاجتماعية الكاملة من الأسرة لتأهيل الأفراد للمواجهة الإيجابية للضغوط النفسية.

4\_ قلة الدراسات (في حدود علم الباحثة) التي اهتمت بمتغير المساندة الاجتماعية وعلاقتها بضغوط الحياة والصحة النفسية في البيئة العربية عموماً، وعلى وجه الخصوص في البيئة الجزائرية، مما يجعل من الأهمية ضرورة التعرف على نوعية العلاقة بين تلك المتغيرات.

5\_ أهمية المساندة الاجتماعية من حيث أن يكون لدى الأفراد علاقات اجتماعية مشبعة يتبادلونها مع غيرهم، ويدركون أن هذه العلاقات يوثق بها وأفضل لصحتهم النفسية عن غيرهم ممن يفتقدونها وأن لها أثر مخفف لنتائج الضغوط النفسية كما أن الأشخاص الذين يمرون بضغوط مؤلمة تتفاوت استجابتهم لها تبعاً لتوفر مثل هذه العلاقات الودودة والمساندة حيث يزداد احتمال التعرض للاضطرابات النفسية وسوماتية كلما نقص مقدار المساندة الاجتماعية، وربما يرجع هذا الأثر المخفف إلى ما يحدث من تحسن في أساليب المواجهة والتعامل مع الضغوط ومصادرها .

## ب\_ الأهمية التطبيقية:

1\_ أكدت الدراسات أن الأفراد الذين يتعرضون لضغط نفسي شديد وقاس يكونون أقل من حيث صحتهم النفسية كما تتطور لديهم العديد من الاضطرابات السيكوسوماتية مقارنة بنظائرهم من الأفراد الأقل توتراً، إذ أن التوتر عامل خطر يسبب المرض ويزيد من احتمالية إصابة الفرد به حتى لو كان سبب الخطر غير واضح .

2\_ انتشار الضغوط النفسية والاضطرابات الانفعالية التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، والتي قد لا يستطيع مواجهتها، لذلك فإن التعرف على أنواع الضغوط النفسية التي يتعرض لها تلاميذ المرحلة الثانوية قد يؤدي إلى فهم طبيعة البناء النفسي لها.

3\_ التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية والصحة النفسية يمكن أن يتخذ كمعيار تنبئياً لمعظم الاضطرابات النفسية، ومن ثم يكون من الأفضل زيادة حجم المساندة الاجتماعية للأفراد الذين يعانون من شدة الضغوط النفسية مما يكون له الأثر الملمف والمخفف لتلك الضغوط .

### \_ مصطلحات الدراسة:

1\_ المساندة الاجتماعية: هو "الدرجة التي يحصل عليها المفحوصين على مقياس المساندة الاجتماعية" إعداد ساراسون وآخرون (1983م) تعريب وتقنين محمد الشناوي وسامي أبو بيه (1990) .

2\_ الضغوط النفسية: هو "مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوصين على مقياس الضغوط النفسية" من إعداد "زينب شقير" 2003.

3\_ الصحة النفسية: هي حالة ايجابية دائمة نسبياً توجد لدى الفرد تتسم بالتوافق والانسجام، وتتجلى في قيام وظائفه النفسية بمهامها من خلال تفاعل الفرد مع نفسه ومع الآخرين، ومدى استغلال الفرد قدراته ومواجهة الأزمات والمواقف الصعبة، الذي يؤدي إلى شعوره بالسعادة والكفاية والرضا، وتحرره من الصفات السلبية أو الأعراض المرضية التي تعوق توافقه، وهي الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ في مقياس الصحة النفسية لـ"القريطي والشخص (1992)".

## \_ حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بخصائص عينة الدراسة التي تتكون من (150) تلميذ وتلميذة تراوحت أعمارهم بين (15\_19) سنة، هذا وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية كما تتحدد بطبيعة المتغيرات موضع الدراسة، وهي المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية التي تقاس بالأدوات المستخدمة فيها، كما تتحدد بالزمان والمكان اللذان تم إجراء الدراسة فيهما.

## -منهج الدراسة

يتوقف نجاح المنهج الذي يختاره الباحث على مدى توافقه مع طبيعة الدراسة الحالية، وقد تم اختيار المنهج الوصفي الذي يحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة وتحليل بياناتها وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها. \_ مقياس المساندة الاجتماعية: تم إعداد المقياس من طرف "ساراسون وآخرون" (Sarason et al 1983) لغرض قياس الدعم الاجتماعي المدرك، ويشتمل على 12 بندا تقيس بعدين رئيسيين هما:

1\_ عدد الأشخاص المتاحين للمساندة، أي أقرب الأشخاص المتاحين في النسيج الاجتماعي للفرد.

2\_ مدى الرضا عما يمكن لهؤلاء الأشخاص أن يقدموه من مساندة، حيث تتمحور البنود الفردية (1,3,5,7,9,11) حول قياس البعد الأول وهو توفر الدعم، وتتمحور البنود الزوجية (2,4,6,8,10,12) حول قياس البعد الثاني وهو الرضا عن الدعم.

\_ صدق وثبات المقياس: تم حساب صدق المقياس في الدراسة الأصلية بطريقة صدق المحتوى عن طريق استطلاع آراء المحكمين، وقد تراوحت معاملات الاتفاق بين آراء المحكمين لل فقرات بين (85\_100%) وطريقة الاتساق الداخلي بين الفقرات والدرجة الكلية للأبعاد المنتمة إليها والتي وصلت إلى 0,84 عند مستوى دلالة (0,01)، لقد توصلت الدراسة الأساسية إلى أن المقياس يتمتع بثبات عالي وذلك باستخدام معامل الثبات ألفا كرونباخ الذي وصل إلى 0,95 للبعد الأول و0,90 للبعد الثاني، ومعامل التجزئة النصفية حيث وصل إلى 0,92 للبعد الأول و0,91 للبعد الثاني.

\_ صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية: قامت الباحثة في هذه الدراسة بإعادة حساب صدق وثبات المقياس على عينة بلغت (150) تلميذ وتلميذة، وتم حساب صدق المقياس عن طريق حساب صدق المقارنة الطرفية وقد تبين أن قيمة (ت) للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين والمساوية لـ 13.57 دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 مما يدل على أن المقياس يتمتع بالقدرة على التمييز بين مستويات الأداء لدى المفحوصين، كما تم حساب الصدق الذاتي الذي وصل 0.92، كما تم حساب ثبات المقياس عن طريق ثلاث طرق هي: التجزئة النصفية حيث قدر ب (0.83) طريق التطبيق وإعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (25) يوم على نفس العينة، وذلك باستعمال معامل الارتباط بيرسون، حيث قدر الثبات ب (0.89)، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الارتباط ألفا كرونباخ حيث بلغ (0.85) للمقياس ككل، وكان مستوى الدلالة 0.01.

#### \_ مقياس الأحداث الضاغطة:

تم إعداد المقياس من " زينب شقير " (2003)، حيث تكون المقياس من أربعة أبعاد هي: مقياس الضغوط الأسرية (10)، الضغوط الاقتصادية (10)، الضغوط الدراسية (10)، الضغوط الاجتماعية (10)، الضغوط الانفعالية (10)، الضغوط الصحية (10)، الضغوط الشخصية (10)، تأخذ كل عبارة أجاب عليها التلميذ من المقياس درجة تتراوح بين (0\_1\_2\_3) على التوالي (تنطبق بشدة، تنطبق أحياناً، لا تنطبق، لا تنطبق إطلاقاً)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية ما بين (0\_210) بينما تتراوح الدرجة الكلية لكل مقياس فرعي على حدى ما بين (0\_30) درجة.

\_ صدق وثبات المقياس: قامت معدة هذا المقياس بحساب صدق المقياس، عن طريق حساب ارتباط كل بند مع بنود المقياس والذي تراوح ما بين (0.41\_0.75)، وهي دالة عند مستوى دلالة 0.01، كما تم حسابه عن طريق المقارنة الطرفية حيث تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) فكانت النتائج دالة عند مستوى دلالة أقل من (0.01)، لقد تم حساب ثبات المقياس من طرف مصممه بتطبيقه على عينة قوامها (400) طالب وتم الحصول على الثبات بطريقة التجزئة النصفية حيث تراوح ما بين (0.81\_0.88)، وكذلك بطريقة إعادة التطبيق يتراوح ما بين (0.48، 0.59)، وبطريقة ألفا كرونباخ تراوح ما بين (0.72\_0.79).

\_ صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية: قامت الباحثة في هذه الدراسة بإعادة حساب صدق وثبات المقياس على عينة بلغت (150) تلميذ وتلميذة، وتم حساب صدق المقياس عن طريق حساب صدق المقارنة الطرفية وقد تبين أن قيمة (ت) للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين والمساوية ل 15,22 دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 مما يدل على أن المقياس يتمتع بالقدرة على التمييز بين مستويات الأداء لدى المفحوصين، كما تم حساب الصدق الذاتي الذي وصل 0,87، كما تم حساب ثبات المقياس عن طريق ثلاث طرق هي: التجزئة النصفية حيث قدر ب (0,63) طريق التطبيق وإعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (25) يوم على نفس العينة، وذلك باستعمال معامل الارتباط بيرسون، حيث قدر الثبات ب (0,92)، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الارتباط ألفا كرونباخ حيث بلغ (0,91) للمقياس ككل، وكان مستوى الدلالة 0.01.

#### \_ مقياس الصحة النفسية:

تم إعداد المقياس من طرف "القريبي والشخص" (1992)، حيث تكون المقياس من أربعة أبعاد هي: الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس (12)، المقدرة على التفاعل الاجتماعي (9)، النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس (10)، المقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في آمال مشبعة (13)، التحرر من الأعراض العصبية (13)، البعد الإنساني والقيمي (13)، تقبل الذات وأوجه القصور العضوية (12)، وهذا ما يعطينا مقياساً متكوناً من (86) بند، تأخذ كل عبارة أجاب عليها التلميذ من المقياس درجة تتراوح بين (0\_1) على التوالي (نعم، لا) في حالة العبارات الموجبة والعكس في حالة العبارات السالبة .

\_ صدق وثبات المقياس: قامت معدة هذا المقياس بحساب صدق المقياس عن طريق حساب ارتباط كل بند مع بنود المقياس والذي تراوح ما بين (0,41\_0,75) وهي دالة عند مستوى دلالة 0,01، كما تم حسابه عن طريق المقارنة الطرفية حيث تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) فكانت النتائج دالة عند مستوى دلالة أقل من (0,01)، لقد تم حساب ثبات المقياس من طرف مصممه بتطبيقه على عينة قوامها (400) طالب وتم الحصول على الثبات بطريقة التجزئة النصفية حيث تراوح ما بين (0,79).



\_ صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية: قامت الباحثة في هذه الدراسة بإعادة حساب صدق وثبات المقياس على عينة بلغت (150) تلميذ وتلميذة، وتم حساب صدق المقياس عن طريق حساب صدق المقارنة الطرفية وقد تبين أن قيمة (ت) للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين والمساوية لـ 15.32 دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 مما يدل على أن المقياس يتمتع بالقدرة على التمييز بين مستويات الأداء لدى المفحوصين، كما تم حساب الصدق الذاتي الذي وصل 0.86 ، كما تم حساب ثبات المقياس عن طريق ثلاث طرق هي: التجزئة النصفية حيث قدر ب (0.72) وهي دالة عند مستوى دلالة 0.05 ، أما طريقة التطبيق وإعادة التطبيق بفواصل زمني قدره (25) يوم على نفس العينة، وذلك باستعمال معامل الارتباط بيرسون، حيث قدر الثبات ب (0.81)، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الارتباط ألفا كرونباخ حيث بلغ (0.75) للمقياس ككل، وكان مستوى الدلالة 0.01.

عرض وتحليل نتائج الدراسة

\_ عرض وتحليل تساؤل الدراسة:

ينص التساؤل على أنه " ما أنواع الضغوط النفسية التي يعاني منها تلاميذ المرحلة الثانوية؟

جدول رقم (01): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أنواع الضغوط النفسية.

م	أنواع الضغوط النفسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الضغوط الدراسية	2,70	0,84
2	الضغوط الاقتصادية	2,62	1,05
3	الضغوط الانفعالية	2,60	0,89
4	الضغوط العائلية	2,58	0,87
5	الضغوط الشخصية	2,57	0,84
6	الضغوط الاجتماعية	2,31	1,08
7	الضغوط الصحية	1,98	0,65

يتضح من الجدول السابق أن الضغوط النفسية تترتب حسب شدتها لدى تلاميذ المرحلة الثانوية على النحو الآتي:

- 1\_ الضغوط الدراسية. 2\_ الضغوط الاقتصادية. 3\_ الضغوط الانفعالية. 4\_ الضغوط العائلية.  
5\_ الضغوط الشخصية. 6\_ الضغوط الاجتماعية. 7\_ الضغوط الصحية.

\_ عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، ويبين الجدول التالي النتائج المتحصل عليها:

جدول رقم (02): يوضح العلاقة الارتباطية بين درجات المساندة الاجتماعية ودرجات ضغوط الحياة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المساندة الاجتماعية	0.85	0.01
الضغوط النفسية		

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن معامل الارتباط المحسوب بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية يقدر ب0.85 وهي قيمة دالة عند مستوى 0.01 على وجود علاقة ارتباطية دالة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية، وبذلك تأكدت فرضية البحث الأولى أي أنه كلما ارتفع مستوى المساندة الاجتماعية كلما انخفضت الضغوط النفسية لدى التلاميذ.

\_ عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:

جدول رقم(03): يوضح العلاقة الارتباطية بين درجات المساندة الاجتماعية ودرجات الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المساندة الاجتماعية	0.74	0.01
الصحة النفسية		

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن معامل الارتباط المحسوب بين درجات المساندة الاجتماعية ودرجات الصحة النفسية يقدر ب0.74 وهي قيمة دالة عند مستوى 0.01 على وجود علاقة ارتباطية قوية بين درجات المساندة الاجتماعية

ودرجات الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وهذا يعني أنه كلما زادت المساعدة الاجتماعية زادت الصحة النفسية وبذلك تقبل فرضية البحث.

#### \_ عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على "وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساعدة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية حسب الجنس (أي بين الذكور والإناث)، ويُلخص الجدول التالي نتيجة حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجموعات التلاميذ في استجاباتهم على مقياس المساعدة الاجتماعية. جدول رقم (04) يوضح الفروق في المساعدة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بين الذكور والإناث.

متغيرات الدراسة	الجنس	ن	م	ع	دج	قيمة t
المساعدة الاجتماعية	ذكور	80	52.75	14.06	128	3.61
	إناث	70	61.86	14.83		

يتضح من خلال الجدول رقم (04) ومن خلال استجابات أفراد العينة على مقياس المساعدة الاجتماعية أن المتوسط الحسابي لفئة الإناث قد بلغ 61.86 وتنحرف عنه القيم بدرجة 14.83 ووصل المتوسط الحسابي لفئة الذكور إلى 52.75 وتنحرف عنه القيم بدرجة 14.06، بينما بلغت قيمة "t" لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية 3.61 عند مستوى دلالة 0.01، مما يدل على وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في استجاباتهم على مقياس المساعدة الاجتماعية وكانت الفروق لصالح الإناث.

-مناقشة نتائج الدراسة: بعدما تم عرض نتائج الدراسة سيتم في هذا الفصل مناقشة النتائج.

#### \_ تفسير نتائج تساؤل الدراسة:

الذي ينص على " ما أنواع الضغوط النفسية التي يعاني منها تلاميذ المرحلة الثانوية؟.

وللتحقق من هذا التساؤل قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات كل نوع من أنواع الضغوط النفسية التي يعاني منها تلاميذ المرحلة

الثانوية، وهذا يعني أن الضغوط الدراسية هي أكثر أنواع الضغوط النفسية التي يعاني منها تلاميذ المرحلة الثانوية بصفة رئيسة، وقد يعني ذلك أن هذا النوع من الضغوط في حد ذاته يمثل مزيد من العبء على التلميذ بالإضافة إلى باقي الأنواع الأخرى من الضغوط، وتعود هذه النتيجة إلى طبيعة المدرسة أي الاحباط والتوتر الذي يعيشه التلميذ داخل المدرسة، نتيجة صعوبة المنهاج، نظام الامتحانات وكثافة البرنامج وغيرها وهي كلها مشاكل يعيشها التلميذ داخل البيئة المدرسية مما يؤثر على تصرفاته.

كما نلاحظ أن الضغوط الاقتصادية تأتي في المرتبة الثانية، وهذا يدل على أن الظروف والأحداث الاقتصادية التي يعيشها التلميذ المراهق من جراء تدني المستوى الاقتصادي لأسرته، مما يعيق المراهق على تلبية حاجاته ومواكبه زملاؤه الأعلى مستوى، وهذا يسبب له احباط وتوتروصراع، وبالتالي تشكل للمراهق ضغوط اقتصادية، إذ يوضح "هاربورج وآخرون (1973) Harburg et al في دراستهم بأن الأفراد الذين يعانون الضغوط النفسية هم الأفراد الذين يعيشون مستوى اقتصادي منخفض، وهذا كله يسبب للمراهق مشكلات تؤثر على سلوكياته، إذ نجد في الأسر ذات المستوى الاقتصادي المرتفع أن الأبناء يحصلون على مميزات كثيرة، فهو يحصل على مركز اجتماعي ينال فيه تقدير الأسرة بينما في الأسر ذات الاقتصادي المنخفض، فيعامل الأباء أبنائهم بنوع من الشدة والتسلط.<sup>(10)</sup>

تأتي في المرتبة الثالثة الضغوط الإنفعالية وقد ترجع هذه النتيجة إلى طبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها التلميذ بحد ذاتها، والتي يعتبرها المختصون سن الأزمات، كون التلميذ في المرحلة الثانوية معروفا بمعاناته الوجدانية والانفعالية التي يتميز بها في مرحلة المراهقة، فيجد نفسه في حالة تذبذب انفعالي أو ضغط انفعالي يتميز بالكثير من الغضب والأرق والخوف من المستقبل، كما تتضمن سرعة الاستثارة التي لا يستطيع المراهق التحكم فيها.

هنا يتبين أن المراهق الذي يعيش ضمن أسرة بها جو مضطرب مشوب بالانفعالات الحادة وأساليب التنبذ والقسوة، نجده يتعرض لنواحي الإحباط والحرمان الذي يصاب به من جراء هذه المعاملة، فيصبح ثائرا متمردا، يلي ذلك

الضغوط الشخصية فعندما نتكلم عن هذه الضغوط فإننا نسعى إلى ما يتمتع به الفرد من سمات شخصية سلبية كانت أم ايجابية، فلا أحد ينكر أنه عندما يكون للمراهق شخصية لها تقدير ذات مرتفع وثقة بالنفس عالية يستطيع التغلب على الضغوط التي تواجهه ويحقق أهدافه، وعلى العكس فالمراهق الذي شخصيته في حد ذاتها تمثل له ضغطاً، إذ نجده يتميز بتقدير ذات منخفض، هذا بالرغم من المرحلة التي يمر بها أين ترجع الضغوط الشخصية إلى قلة خبرات الحياة لدى المراهق، بحيث يجد نفسه أمام مشكلات كالهروب والمقاومة وانخفاض مستوى تقدير الذات وجمود الرأي وصعوبة اتخاذ القرار.<sup>(11)</sup>

هذا بالإضافة إلى أن العلاقات الاجتماعية فعندما نتحدث عن الضغوط الاجتماعية، فإننا نتحدث عن جماعة الرفاق ودورها في النمو النفسي والاجتماعي لدى المراهق المتمدرس سواء بالسلب أو بالإيجاب ففي هذه المرحلة يميل المراهق بطبيعته للاندماج مع الشلة أو جماعة الرفاق لتكوين صداقات والامثال لآرائها فعن طريقهم الذي هو خير متنفس للمراهق، حيث يجد الراحة النفسية التي تقيه وتخفف عنه عوامل الكبت والإحباط وهذا إذا استغلها على وجه سليم، وإذا تم العكس بمعنى وجد المراهق صعوبات في تكوين صداقات أو نفور وتهرب من بعض الأصدقاء، فإنها تساعده على خلق جو متوتر قائم على ضغط اجتماعي.<sup>(12)</sup>

#### \_ مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

التي تنص على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجات المساندة الاجتماعية ودرجات الضغوط النفسية، ويتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة، وبذلك يكون الفرض الثاني للدراسة قد تحقق، أي أن زيادة حجم المساندة الاجتماعية المدركة يساعد على انخفاض مستوى الضغوط النفسية، وهذا يعني أن مستوى المساندة الاجتماعية المرتفع يعمل على وقاية التلميذ من الضغوط

النفسية التي يتعرض لها، أو يساعده على إدراكه بشكل أفضل مما يمنحه القدرة على مواجهة هذه الضغوط، والتعامل معها بشكل سليم.

كما أن وقوف التلميذ بمفرده أمام الضغوط النفسية التي تواجهه دون أن يكون هناك من يسانده ويهتم بها ويرعاه يزيد من شدة تلك الضغوط، ويشعره بأنه وحيد مما قد يؤثر سلباً عليه فيما بعد .<sup>(13)</sup> ، وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع الأطر النظرية لنموذج الحماية الذي يرى أن المساندة الاجتماعية المرتفعة تحمي الشخص من سيطرة الضغط النفسي، وتأثيره السلبي على حالته الصحية.<sup>(14)</sup> ، كما تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة مثل دراسة (علي علي : 2000، حسين فايد: 1998، عماد مخيمر: 1997، راوية دسوقي: 1996) ، (Hoorens : 1992) Buunk & الذين توصلوا إلى أن زيادة حجم الضغوط النفسية لدى الفرد يؤدي إلى انخفاض حجم المساندة الاجتماعية، أي أن زيادة الضغوط التي يواجهها التلميذ يمكن أن تؤثر بشكل سلبي على درجة إحساسها بالمساندة، خاصة أن الناس يحاولون الابتعاد عن الفرد الذي يعاني من ضغوط بدرجة قوية ومن ثم يحدث انخفاض في حجم المساندة، كما أن الضغوط قد تسبب مزاجاً سلبياً يجعل الآخرين يبدون أقل جاذبية وإيجابية بالنسبة للفرد.<sup>(15)</sup>

#### \_ مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:

تبين من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات أنه توجد علاقة ارتباطية بين درجات المساندة الاجتماعية ودرجات الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، فإن نتائج البحث الحالي تتفق مع مجموعة من الدراسات التي توصلت إلى وجود علاقة بين هذه المتغيرات كدراسة برجمان وآخرون (Bergman et al, 2008) أن المساندة الاجتماعية ترتبط سلباً بأعراض الاكتئاب، كما أكدت أن المساندة الاجتماعية تزيد من شعور الفرد بالرضا عن ذاته وعن حياته<sup>(16)</sup> ، ونتائج دراسة عبد الله 1995 أكدت وجود علاقة سلبية بين المساندة الاجتماعية والاكتئاب، وذلك سواء فيما يتعلق بحجم المساندة أو درجة الرضا عنها أو الدرجة الكلية للمساندة<sup>(17)</sup> ، وأيضاً توصلت نتائج كل من "لوفيل" Lovell، و"كاثرين"

Katherin" (2000)، ونتائج دراسة "جولي بيث" Julie Beth (1999) على وجود علاقة ارتباطية دالة بين انخفاض مستويات المساندة الاجتماعية، وظهور اضطرابات في الشخصية، ووجود مستويات عالية من الأعراض الاكتئابية.<sup>(18)</sup> وفي هذا الصدد أكدت نتائج دراسة المدهون (2004) وجود علاقة ايجابية دالة بين المساندة الاجتماعية والصحة النفسية، كما نجد دراسة فايد (2005) توصلت نتائجها إلى وجود علاقة سالبة جوهرية بين الأعراض السيكوسوماتية والمساندة الاجتماعية.<sup>(19)</sup>

كما نجد أيضا نتيجة الدراسة التي قام بها "سميث" وزملاؤه (1994) Smith et al التي تبين أن في كثير من العينات والمواقف كان السند الاجتماعي مرتبط بشكل متواضع بصحة أفضل، قد يرجع ذلك إلى نوع السند الاجتماعي (انفعالي، أدائي، مالي)، كما قد يرجع ذلك إلى عدم رضا الأفراد بالسند الاجتماعي رغم توفر عدد الأشخاص الذين يركن إليهم الفرد أثناء مواجهة موقف ضاغط، أو حينما يكون الأفراد المساندين حياديين أو سلبيين اتجاه متلقي السند.<sup>(20)</sup>

وقد توصلت نتائج الدراسات السابقة إلى أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الآخرين سواء في الأسرة أو خارجها تعد عاملا هاما في صحته النفسية، لأن المساندة من الأسرة خاصة الآباء تقلل من شعور الفرد بالوحدة النفسية، كما أن المساندة من خلال الأقران تقلل من المشاعر السلبية التي قد يشعر بها الفرد خارج أسرته وهذا ما تؤكدته دراسة "جنين لويس" (Janine louse,1991).<sup>(21)</sup> كما بينت دراسة مونتر Mounts (2004) إلى أن مستوى المساندة الوالدية الأعلى يقلل من مشاعر القلق والاكتئاب ويرتبط سلبا مع الإحساس بالوحدة النفسية.<sup>(22)</sup> ونجد أيضا دراسة دسوقي 1996 دلت نتائجها إلى وجود تأثير دال إحصائيا لمساندة الأسرة والأصدقاء على الصحة النفسية للنساء المطلقات.<sup>(23)</sup>

بينما بينت الدراسة التي أجراها "ألغور وآخرون" (Allgower, 2001) والتي توصل من خلالها إلى وجود علاقة سببية متبادلة بين الدعم الاجتماعي والسلوك الصحي، فقد ارتبط الدعم الاجتماعي المنخفض مع نقص النشاطات الجسدية

وعدم انتظام ساعات النوم.<sup>(24)</sup>، لذا تعد المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الآخرين عاملا في صحته النفسية، ومن ثم يمكن التنبؤ في ظل غياب المساندة الاجتماعية وانخفاضها، أن ينشط الآثار السلبية للأحداث والمواقف السيئة التي يتعرض لها الفرد مما يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية لديه.<sup>(25)</sup> ويمكن تفسير ذلك أن إدراك الفرد لقيمتها الذاتية يتحدد من خلال قدرته على مواجهة المشكلات، والقدرة على حلها، والتكيف الفاعل مع الأحداث الضاغطة، وهذا يتكون من خلال المساندة الاجتماعية داخل الأسرة أو في بيئة العمل والتي تتمثل في إحساسه بالقبول والقيمة والكفاية، وهذه تعد من الخصائص الشخصية التي تدفعه إلى النجاح في العمل لإرضاء طموحاته، واكتساب الرضا عن الذات.

هناك علاقة وثيقة بين المساندة الاجتماعية والصحة النفسية للفرد، فالمساندة الاجتماعية قد تجعل الفرد أكثر شعورا بالأمن والسعادة، ولها تأثير مباشر على الصحة النفسية يتمثل في التخفيف من حدة وقع الضغوط على الصحة الجسمية والنفسية للفرد من خلال وجود الآخرين بجانب الفرد ومساعدتهم له وفي هذه الحالة تعتبر المساندة الاجتماعية عاملا مخففا وتقل ظهور المساندة مع الضغوط الأقل تأثيرا على الفرد وتزداد المساندة مع زيادة الضغوط في الأزمات فمثلا إذا وقع الفرد في أزمة مالية فإن إدراك الفرد للأزمة سيكون واقعا عندما يدرك أن هناك مساندة مادية له سواء من خلال تقديم الدعم المادي أو من خلال تقديم المساندة المعرفية (المعلومات) للتغلب على هذه الأزمة، وبالتالي تأثر الفرد بهذه الأزمة فإن المساندة الاجتماعية تجعل الحياة أكثر صحة، وفي هذا الصدد نجد دراسة أركان وآخرين (2004) Arkar et al أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ايجابية بين إدراك المساندة الاجتماعية وجود الحياة<sup>(26)</sup>، ويرى "أرجايل" Argyle، ودك Duck، أن "اقتران افتقاد القدر المناسب، والملائم من المساندة الاجتماعية من الأصدقاء يؤدي بالعديد من مظاهر اختلال الصحة الجسمية والنفسية، ففيما يتصل بالصحة النفسية يتبين أن الأشخاص الذين يفتقدون المساندة من الأصدقاء يكونون أكثر استهدافا للإصابة باضطرابات نفسية منها: الاكتئاب، والقلق، ومشاعر



الملل، والسأم، وانخفاض تقدير الذات، كما يعانون من التوتر، والخجل الشديد، والعجز عن التصرف الكفء عندما تضطربهم الظروف إلى التفاعل مع الآخرين" (27).  
بالإضافة إلى ما سبق يضيف سارسون وآخرون أن معظم الدراسات جاءت لتؤكد أنه في ظل غياب المساندة الاجتماعية أو انخفاضها في حياة الفرد تجعل منه شخصا مستهدفاً أي مهياً أكثر من سواه للوقوع في الاضطراب النفسي.

فالمساندة الاجتماعية لها تأثير غير مباشر وذلك من خلال زيادة وتقوية المصادر الشخصية مثل الشعور بالثقة بالنفس والضبط الداخلي حيث أن اعتقاد الفرد بأن الآخرين يحبونه، ويقدرونه، ويحترمونه، ويتفهمونه، ويشبعون حاجاته مما يزيد من شعوره بالأمن النفسي، والسعادة، والثقة بالنفس، ومما يجعله أكثر قوة على مواجهة الضغوط والمشكلات والأزمات وبالتالي تكون صحته النفسية جيدة.

#### \_ مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة:

أما فيما يخص وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لصالح الإناث، فإن نتائج البحث الحالي تتفق مع مجموعة من الدراسات ( Marteau et al, 1987, Penninx et al, 1998, Stone et al, Schwartz, ) (Spirnger et al, 1986) التي توصلت إلى أن النساء اللواتي لهن مستويات عالية من المساندة الاجتماعية يظهرن تكييفا أفضل لدى التعرض للمرض (28)، وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما أظهرته دراسة محمد عودة (2010) التي توصلت إلى وجود فروق في المساندة الاجتماعية ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الإناث (29)، بالإضافة دراسة كل من (رزان كفا، 2012)، (فوزية إبراهيم رباح الكردي، 2012)، (معتر، 2001)، فوس (Vaux)، وسيتوارت (Stewrat) 1982، بوردا وآخرون (Burda et al)، ماهون وآخرون (Mahon et al, 1994)، (فهد بن عبد الله ربيعة، 1997)، (كيم، 2001 Kim)، (تيرنر وآخرون، 1990 Turner)، و(عماد مخيمر، 1998) توصلت إلى أن توافر مصادر المساندة الاجتماعية، والتمتع بشبكة علاقات اجتماعية أكبر، والرغبة في تلقي المساندة النفسية والاجتماعية من أفراد البيئة المحيطة تتوافر لدى الإناث أكثر من الذكور.

كما تؤكد نتائج دراسة (Vachon et al, 1982)، ودراسة نورس ومورل (Norris & Murell, 1990)) بأن الإناث أثر حظا في المساندة الاجتماعية وأن غياب المساندة الاجتماعية يؤدي إلى اضطرابات نفسية، وتتفق نتائج البحث أيضا مع البحث المجري حول الصحة والمجتمع في بلجيكا (2001) والذي بينت نتيجته إلى أن الرجال سجلوا أكبر نسبة من المستويات المنخفضة في تلقي الدعم الأسري والاجتماعي بالمقارنة مع النساء<sup>(30)</sup>، والمساندة الاجتماعية تعتبر مصدرا مهما من مصادر الأمن الذي يحتاجه الأنثى من محيطها الذي تعيش فيه، فعندما تشعر أنه لم يعد بوسعها أن تتحمل ما يقع عليها من الألم فإنها تحتاج إلى الآخرين للوقوف بجانبها، فتمدها المساندة الاجتماعية بطاقة تعينها على تحمل الألم وتزيد من قدرتها على المواجهة، وأن هذه المساندة تقوي من شخصيتها وتجعلها شديدة القدرة على التكيف البناء مع الأحداث الحياتية الضاغطة والمؤلمة، وتخلق نمطا من الشخصية شديدة الاحتمال.

كذلك نجد دراسة الزروق (2011)، ودراسة (Holhan, 1985) توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في بعد العلاقات الاجتماعية وذلك لصالح الذكور.<sup>(31)</sup> في حين أوضح بعض الباحثين Commerford, M. & Reznikoff, M. (1996) أن الذكور كانوا أكثر إدراكا للمساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء عن الإناث<sup>(32)</sup>، وعلى الجانب الآخر نجد دراسة (شهرزاد نور، 2013)، ودراسة الجبلي (2006)، ودراسة (Rosel, 1991)، ودراسة (معتز سيد عبد الله، 2004)، ودراسة (يعي فارس، 2010) توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث.<sup>(33)</sup> ويمكن تفسير ذلك على ضوء ما ورد عن كل من (holhan & Moos, 1990) على أن المساندة الاجتماعية لها تأثير فعال في إدراك المرأة أكثر من الرجل، وأن افتقادها للمساندة الاجتماعية يجعلها أكثر حساسية في إدراك الأحداث الضاغطة اليومية، ويؤدي إلى انخفاض قدرتها على مواجهة طبيعية الحدث الذي تتعامل معه والتي تعثر أساليب تفاعلها مع الضغوط التي تواجهها.<sup>(34)</sup>

ربما يرجع ذلك إلى التكوين النفسي للإناث بأنهن أكثر عاطفية وتأثراً  
بالنواحي النفسية، كما أن ميكانيزمات المواجهة للمواقف النفسية لديهن أقل قدرة  
منها لدى الذكور، بالإضافة إلى أن كثرة الأعباء والمسؤوليات الأسرية الملقاة على عاتق  
المرأة مع مسؤوليات العمل قد يؤدي إلى شعورها بالتوتر والعجز، ومن ثم الإحساس  
بانخفاض المساندة الاجتماعية حتى من أقرب الناس إليها.<sup>(35)</sup> وهذا يوضح أن  
المساندة الاجتماعية لها تأثير فعال في إدراك المرأة، وأن افتقادها لها يجعلها أكثر  
حساسية في إدراك الضغوط ويؤدي إلى انخفاض قدرتها على مواجهة طبيعة الحدث  
الذي تتعامل معه والى تعثر أساليب تفاعلها مع الضغوط التي تواجهها.<sup>(36)</sup>

#### -خاتمة

من خلال ما تم عرضه والتوصل إليه من نتائج حول العلاقة بين المساندة  
الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية فإننا  
نلخص أن المساندة الاجتماعية تخفف من أثر الضغوط الحياتية وتقلل من حدتها،  
فالضغوط النفسية التي يواجهها التلاميذ تسبب له الكثير من الاضطرابات  
السيكوسوماتية والأمراض النفسية التي يعاني منها، فضغوط الحياة تؤدي إلى  
تغيرات جسدية ونفسية وكيميائية تعد الفرد لمواجهتها، والمساندة الاجتماعية تلعب  
دورا في الصحة النفسية والاجتماعية والعضوية للفرد، وأن التعرض لأحداث الحياة  
الشاقة يعد أمرا ضروريا، بل أنه حتي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي  
والاجتماعي والنفسي، وأن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري  
لنمو أكثر من كونه تهديدا له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة  
المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية.

وفي ضوء ذلك تعد المساندة الاجتماعية مصدرا للمقاومة والصمود والوقاية من  
الأثر الذي تحدثه ضغوط الحياة على الصحة النفسية والجسدية للأفراد.

#### -قائمة المراجع

(1) ممدوحة سلامة (1991): "المعانة الاقتصادية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة". مجلة الدراسات النفسية . المجلد (8) . العدد (1) . القاهرة : رابطة الأخصائيين المصريين النفسيين (رانم) . ص ص 475 \_ 496.

(2) Charles & H.Rudolph M. (1991) ; « **life stressors , personal and social resources . And depression** » : a 4years structural model . Journal of abnormal psychology . Vol (100) . No (1) pp 31\_38 . Marcelli, A.& Braconnier (1992). Psychopathologie de l'adolescent, édition Paris : 3 Masson.

(3) Lepore S. (1994); « **social support encyclopedia of human behavior**». Vol (4) pp 247\_251

(4) علي علي (2000): "المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية . " مجلة علم النفس . العدد (53). السنة (14). القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب . ص ص 6\_22 .

(5) أرجايل مايكل (1993): "سيكولوجية السعادة" . ترجمة فيصل يونس . العدد (175) . الكويت : سلسلة عالم المعرفة .

(6) Sarason et al (1983); « **assessing social support . The social support questionnaire . Journal of personality and social psychology** » Vol (44). No (1) pp 127\_139.

(7) محمد الشناوي ومحمد عبد الرحمن (1994): "المساندة الاجتماعية والصحة النفسية مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية" . ط1 . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

(8) زينب شقير (2002) : "الأمراض السيكوسوماتية (النفس \_جسمية)" . المجلد (1) . ط1 . القاهرة : مكتبة النهضة المصرية .

(9) هارون الرشيد (1999): "الضغوط النفسية طبيعتها \_ نظرياتها \_ برنامج لمساعدة الذات في علاجها" . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

(10) حسين فايد (1998): " الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية". العدد (2) .  
القاهرة : رابطة الأخصائيين المصريين النفسيين المصرية ( رانم ) . ص ص  
192\_153 .

(11) عويد مشعان (1998): " مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة  
الثانوية بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية" المؤتمر  
الدولي (5) . مركز الإرشاد النفسي . القاهرة : جامعة عين شمس . ص ص  
110\_75 .

(12) هشام عبدالله (1995): " المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالاكنتاب واليأس  
لدى عينة من الطلاب والعاملين" . المؤتمر الدولي (2) . الإرشاد النفسي  
للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة . مركز الإرشاد النفسي . جامعة عين  
شمس . ص ص 513\_473 .

(13) Stroebe et al (1996) ; « hearts or broken bonds . Love and death  
in historical perspective » . American psychologist . Vol (47) . No .  
(10) pp 1205\_1212 .

(14) \_ عيبر بنت محمد حسن الصبان (2003): " المساندة الاجتماعية وعلاقتها  
بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء  
السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة، رسالة  
مقدمة إلى قسم التربية وعلم النفس للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة  
في علم النفس، جامعة أم القرى \_ مكة المكرمة.

(15) إسماعيل الهلول وعون محيسن (2013): "المساندة الاجتماعية وعلاقتها  
بالرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية فاقدة  
الزوج"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد 27 (11)،  
جامعة الأقصى \_ غزة.

(16) أمل عبد الرزاق المنصوري، هناء صادق البدران (2010) " مستوى التفاعل  
الاجتماعي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة قسم الإرشاد  
النفسي"، مجلة أبحاث البصرة (العلوم الإنسانية)، المجلد 35، العدد 2،  
ص ص 100، 132، جامعة البصرة.

- (17) علي علي عبد السلام (2005): "المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية في حياتها اليومية"، الطبعة الأولى، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- (18) محمد محمد عودة (2010): "الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة"، رسالة ماجستير في علم النفس، الجامعة الإسلامية - غزة.
- (19) فايد، حسين على (1998)، مرجع سابق.
- (20) عبد السلام، المرجع نفسه ص 135.
- (21) جمال السيد تفاحة (2005): "الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية من الآباء والأقران لدى الأطفال العميان"، مجلة كلية التربية بالمنصورة، العدد السابع والخمسون، الجزء الثاني، ص ص (162، 205).
- (22) أمل عبد الرزاق المنصوري، ص 103.
- (23) مفتاح محمد عبد العزيز (2010): "مقدمة في علم نفس الصحة" مفاهيم، نظريات، نماذج، دراسات"، 2010، ط1، داروائل، عمان.
- (24) ايت حمودة حكيمة (2008): "دراسات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية، أطروحة دكتوراه غير منشورة في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر.
- (25) جمال السيد تفاحة، مرجع سابق، ص 135.
- (26) علي علي عبد السلام، مرجع سابق، ص 15.
- (27) شهرزاد نور (2013): "علاقة سمات الشخصية والمساندة الاجتماعية بالسلوك الصحي ودورهما في التخفيف من الألم العضوي لدى مرضى السكري"، دراسة عيادية وفق نموذج علم النفس الصحة، أطروحة دكتوراه العلوم في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر 2.
- (28) عودة، مرجع سابق، ص 170.
- (29) أسماء السري، أماني عبد المقصود (2001): "مقياس المساندة الاجتماعية"، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة.
- (30) شهرزاد نور، مرجع سابق.
- (31) محمد عودة، مرجع سابق، 120.

(32) أسماء السرسبي وأماني عبد المقصود، مرجع سابق.

(33) شهرزاد نور، مرجع سابق.

(34) محمد عودة، مرجع سابق.

(35) عباس متولي، مرجع سابق.

(36) H.Rudolph M & Charles (1991)