

علاقة المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية بأساليب مواجهة

الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

جعير سليمة

جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله قسم علم النفس

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى علاقة المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية بأساليب مواجهة الضغوط، وهذا بهدف التعمق في شخصية التلميذ، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين كل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية بأساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وعلى مجموعة من الأدوات لجمع البيانات تمثلت في: مقياس أساليب مواجهة الضغوط «لشير وكارفر» (1989)، مقياس المساندة الاجتماعية المختصر «لساراسون وآخرون» (Sarason, 1983) ومقياس الصلابة النفسية من اعداد الباحثة.

وقد بينت النتائج أن الفرضيات المنصوص عليها في البحث مقبولة.

Résumé:

Cette étude a pour objectif en l'étude de la relation entre soutien social et la force psychologique à la stress, et cela pour d'approfondir la connaissance de la personnalité de l'élève, en entre la relation de la soutien social et la force psychologique avec stress chez les élèves du secondaire, l'étude a adopté la méthode descriptive et un ensemble d'outils t'elle de: mesure face à la stress "pour Cher et Carver" (1989), soutien social «à Sarazn et à l'échelle d'autres» (Sarason, 1983) et la force psychologique du chercheur.

Les résultats et montré l'acceptable les hypothèses.

مقدمة

تعتبر أحداث الحياة الضاغطة أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة، حيث أنه من الصعب أن يعيش الإنسان دون أن يتعرض لأية ضغوط في الحياة، خاصة في ظل العصر الحالي الذي يتسم بكثرة الضغوط المصاحبة للتغيرات السريعة المتلاحقة الذي يشهدها العصر في شتى مجالات الحياة، فيتعرض الفرد بصفة خاصة الكثير من المواقف التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث قد تنطوي على الكثير من

مصادر التوتر، وعوامل الخطر والتهديد، وهي التي تمثل السبب الرئيسي وراء الإصابة بالأمراض العضوية، والإحساس بالكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية التي تصيب الفرد، وتعرض توازنه النفسي والجسمي إلى الاضطراب وتعيقه في أداء مهامه اليومية، خاصة في المرحلة الثانوية باعتبارها مرحلة انتقالية يعيش خلالها الفرد تغيرات عدة سواء على الصعيد النفسي أم الجسدي، نظرا لارتباطها بمرحلة المراهقة التي يعتبرها المختصون مرحلة التغيرات الجسمية، المعرفية، الاجتماعية، والانفعالية، فهي مرحلة حاسمة حساسة ودرجة في حياة الفرد وإن كانت مرحلة نمائية كمرحلة النمو الأخرى إلا أنها فترة غامضة بالنسبة للمراهق بحيث يسيطر عليه الارتباك والخوف لعدم تحديد أدواره التي يجب عليه القيام بها. (1)

ولأهمية دراسة الجوانب الإيجابية في الشخصية قامت الدراسات الأخيرة على استخلاص مجموعة من العوامل المساعدة على اكتساب الفرد فاعلية وقوة في مواجهة الضغوط التي تفرزها الحياة، ومن بين هذه العوامل التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية الصلابة النفسية أو ما يسمى أحيانا المقاومة النفسية أو المناعة النفسية أو المرونة عند تلقي الصدمات. (2)

ويشير الباحثون إلى ضرورة الاهتمام بدراسة مصادر الدعم النفسي والاجتماعي كالمساندة الاجتماعية التي تجعل الفرد يُقيّم الضغوط النفسية تقييماً واقعياً ويواجهها بنجاح، كما تجعله أكثر إدراكاً وتفسيراً وتقييماً للحدث الضاغط.

ويتزود 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. (3) 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.

ومن ثم يمكن التنبؤ في ظل غياب المساندة الاجتماعية وانخفاضها أن تتولد الآثار السلبية للأحداث والمواقف السيئة التي يتعرض لها الفرد مما يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية لديه.

وفي هذا الصدد نجد دراسات تؤكد ذلك حيث تتفق نتائج دراسة (هشام عبد الله، 1995) مع نتائج كل من (هيترنجتون Hetherington، ومارتين Martin 1986) ومع نتائج باترسون وآخرون (Patterson et al, 1989) في التأكيد على اتخاذ حجم

المساعدة الاجتماعية معيارا تنبؤيا لتنمية شبكة العلاقات الاجتماعية، وزيادة حجم المساعدة الاجتماعية للأفراد الذين يعانون من شدة أحداث الحياة الضاغطة. (4)

ومن هذه المتغيرات أيضا الصلابة النفسية الذي حاز على اهتمام الباحثين في الدراسات النفسية التي ظهرت في السنوات الأخيرة والذي درس على نحو واسع في أعمال كوبازا وذلك مثل دراسة جانيلين وبلارني (1984).

إن شخصية الإنسان وصحته النفسية تتأثر بالعديد من المواقف والظروف التي تتعرض لها فتمنعه من إشباع دوافعه وتحد من رغباته فيشعر بانفعال خاص يشعره بالعجز، وتختلف قدرة الأفراد على تحمل المشاق والصعوبات التي تواجههم في الحياة فمنهم من يصاب بالإحباط ومنهم من يتمتع بالصلابة النفسية باعتبارها أحد العوامل الأساسية للصحة النفسية للفرد، حيث استخدمت الباحثة (كوبازا) ذلك العامل في دراستها عندما تبين أن بعض الأفراد أقدر على مجابهة الضغوط وتحملها مقارنة بالآخرين، ووجدت أن أفضل المتكفين مع الضغوط هم الأشخاص الذين لديهم التزام عال ويستمتعون بعملهم وأسرتهم وأصدقائهم والذين يملكون الاحساس بالسيطرة على الأمور والذين يمتلكون الإحساس بالقدرة على مجابهة التحديات واستنادا للنظرية الوجودية للشخصية (5)، فقد عرفت كوبازا وزملاؤها مركب الصلابة بأنه «مجموعة من سمات الشخصية التي تعمل كمصد مقاومة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة»، إذ ينظر للصلابة النفسية على أنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة. (6)

فالصلابة النفسية مصدر الوقاية والمقاومة النفسية للضغوط والتوتر والإحباط ومشاعر القلق وكذلك الأعراض النفسجسمية، وأحد أهم أسباب الوصول بالفرد إلى درجة عالية من الاستقرار النفسي، فهي تعمل على ترحيب الفرد وتقبله للتغيرات والمشكلات التي يتعرض لها، وعلى هذا الأساس تعمل الصلابة النفسية كمصدر مقاومة لضغوطات الأحداث اليومية التي يتعرض لها الفرد في مختلف جوانب حياته اليومية بدرجة عالية من التحمل، والفرد الذي يتمتع بصلابة نفسية يمكنه من مواجهة المشكلات التي تواجهه، وتجعله يعمل على إيجاد حلول لتجاوز المشكلات التي يعانها، كما وجدت بعض الدراسات أن الصلابة النفسية تعمل على التقليل من الأمراض والاضطرابات سواء الجسمية أو النفسية، الأمر الذي يترتب عليه رفع مستوى الصحة، أي أن الصلابة النفسية معيار للصحة الجيدة سواء الصحة النفسية أو الصحة الجسمية. وهذا ما أكده Antonovski إلى أن الصلابة مصدر مقاومة يمكنه معادلة الآثار المحتملة للضغوط (7).

إذا الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط، حيث

يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديدا. وهذا ما تؤكدته دراسة كلارك وهارتمان (1996)، ودراسة أبو ركة (2005).

وقد اتفقت دراسة كل من (السيد، 2012)، ودراسة (أحمد، 1997)، ودراسة (Ganellen & blaney, 1984) أن الصلابة النفسية تتفاعل مع المساندة الاجتماعية كي تخفف من حدة وقع الضغوط على الفرد، كما أن المساندة الاجتماعية تقوي المصادر النفسية، وتزيد من شعور الفرد بالقيمة والأهمية، ومن قدرته على التحدي مما يجعله أكثر نجاحا في مواجهة الضغوط، وهذا ما تؤكدته أيضا دراسة (العبدلي، 2012)، أما دراسة كل من (الصفدي، 2013)، ودراسة (القطراوي، 2013)، ودراسة (راضي، 2008) أكدت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية. (8)

من خلال ما سبق نستنتج أن للمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية دورا هاما وكبيرا في خفض وطأة ومشقة أحداث الحياة الضاغطة التي يواجهها الفرد في حياته، وتساهم أيضا في تقوية إرادة الفرد في السواء والمرض، وتدعم قدرته على تحمل مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

وانطلاقا من كل ما سبق جاءت دراسة البحث الحالي لتحاول التعرف على علاقة المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية بأساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

وعليه تتحدد مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

- 1- هل توجد علاقة ارتباطية بين درجات المساندة الاجتماعية ودرجات أساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- 2- هل توجد علاقة ارتباطية بين درجات الصلابة النفسية ودرجات أساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- 3- هل توجد فروق في درجات الصلابة النفسية ودرجات المساندة الاجتماعية بين تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس؟

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على:

- 1- نوع العلاقة بين المساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية.
- 1- نوع العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية.

3- الفروق في المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى عينة تلاميذ المرحلة الثانوية في ضوء متغير الجنس.

أهمية الدراسة:

1_ إلقاء الضوء على العلاقة بين المساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية.

2_ 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.

3_ قلة الدراسات (في حدود علم الباحثة) التي اهتمت بمتغير المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط في البيئة العربية عموماً، وعلى وجه الخصوص في البيئة الجزائرية، مما يجعل من الأهمية ضرورة التعرف على نوعية العلاقة بين تلك المتغيرات.

4_ 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 يفقدونها وأن لها أثر مخفف لنتائج الضغوط النفسية كما أن الأشخاص الذين يمرون بضغوط مؤلمة تتفاوت استجاباتهم لها تبعاً لتوفر مثل هذه العلاقات الودودة والمساندة حيث يزداد احتمال التعرض للاضطرابات السيكوسوماتية كلما نقص مقدار المساندة الاجتماعية، وربما يرجع هذا الأثر المخفف إلى ما يحدث من تحسن في أساليب المواجهة والتعامل مع الضغوط ومصادرها .

5_ قد تفيد نتائج هذه الدراسة في تحقيق استقرار تلاميذ المرحلة الثانوية، وذلك من خلال الإسهام في التخفيف من حدة الضغوط النفسية التي قد تتعرض لها.

6_ قد تفيد نتائج الدراسة في بناء برامج لتنمية المساندة الاجتماعية.

4- مصطلحات الدراسة:

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

2_ التعريف الإجرائي للصلابة النفسية: «هي قدرة الفرد على تجاوز الضغوط النفسية التي يتعرض لها عن طريق استخدام مصادره النفسية والبيئية بفاعلية، وتقاس عن طريق الدرجة التي يحصل عليها التلميذ من خلال استجابته على مقياس فقرات الصلابة النفسية المستخدم في هذه الدراسة».

3_ أساليب المواجهة: هي طريقة تكيفية يستخدمها التلاميذ لتخطي وتجاوز كل مصادر

الضغوط أو المواقف الضاغطة وتحقيق أهدافها بفاعلية ونجاح حيث يستدل عليها بمقياس أساليب مواجهة الضغوط.

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.

- حدود الدراسة: اقتصرت الدراسة الحالية على الحدود التالية:
- الحدود البشرية: تم إجراء الدراسة الحالية على تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.
- الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة الحالية بثانويات ولاية الشلف.
- الحدود الزمانية: تم إجراء الدراسة الحالية في السنة الجامعية 2016/2017
- عينة الدراسة: اعتمدت الباحثة في اختيار عينة هذه الدراسة بأسلوب العينة العشوائية، ذلك أنها تتيج الفرصة المتكافئة لكل فرد لاختياره ضمن العينة، حيث بلغ قوامها (150) تلميذ وتلميذة موزعين بين ذكور وإناث، حيث اعتمدنا على عينة من تلاميذ مدارس مرحلة التعليم الثانوي، والذين يقيمون بولاية الشلف. وقد اقتصرنا على أربعة ثانويات.

أدوات جمع البيانات:

لكي يتمكن الباحث من إكمال بحثه لا بد له من الاستعانة ببعض الأدوات التي تسهل من عملية جمع البيانات والمعلومات، ولقياس العلاقة بين المساعدة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تم استخدام الأدوات التالية:

مقياس المساعدة الاجتماعية:

تم إعداد المقياس من طرف «ساراسون وآخرون» (Sarason et al 1983) لغرض قياس الدعم الاجتماعي المدرك، ويشتمل على 12 بنداً تقيس بعدين رئيسيين هما:

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

2_ مدى الرضا عما يمكن لهؤلاء الأشخاص أن يقدموه من مساعدة.

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 للفقرات بين (85_100%) وطريقة الاتساق الداخلي بين الفقرات والدرجة الكلية للأبعاد المنتمية 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 إلى 0,92، كما تم حساب ثبات المقياس عن طريق ثلاث طرق هي: التجزئة النصفية حيث قدر بـ (0.83) طريق التطبيق وإعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (25) يوم على نفس العينة، وذلك باستعمال معامل الارتباط بيرسون، حيث قدر الثبات بـ (0.89)، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الارتباط ألفا كرونباخ حيث بلغ (0.85) للمقياس ككل، وكان مستوى الدلالة 0.01.

مقياس الصلابة النفسية:

تم إعداد المقياس من طرف الباحثة، حيث تكون المقياس من ثلاثة أبعاد هي: (الالتزام (10) بنود، والتحكم (10) بنود، والبعد الأخير التحدي (11) بند، وهذا ما يعطينا مقياساً متكوناً من (36) بنداً، يجاب عنها بطريقة نعم/لا، حيث وضعت استجابتين لكل مؤشر درجات، وهي نعم (1)، لا (0)، وعليه يكون مجموع درجات المقياس ما بين (36، 72).

• صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية: قامت الباحثة في هذه الدراسة بحساب صدق المقياس عن طريق حساب صدق المحكمين، حيث عرض المقياس على ثمانية متخصصين في علم النفس، لتحديد ملائمة صياغة كل بند في المقياس، وتم تعديل بعض البنود في ضوء الملاحظات المقدمة من المحكمين، كما تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب الارتباطات بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، وكانت كل البنود دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، كما تم حساب ثبات المقياس عن طريق ثلاث طرق هي: التجزئة النصفية حيث قدر بـ (0,30) وهي دالة عند مستوى دلالة، أما طريقة التطبيق وإعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (25) يوم على نفس العينة، وذلك باستعمال معامل الارتباط بيرسون، حيث قدر الثبات بـ (0,70)، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الارتباط ألفا كرونباخ حيث بلغ (0,62) للمقياس ككل، وكلها دالة عند مستوى الدلالة 0.01.

مقياس أساليب مواجهة الضغوط :

أعد هذه القائمة في الأصل كل من «شبير وكارفر» (1989) من قسم علم النفس من جامعة ميامي بالولايات المتحدة الأمريكية، والصيغة الأصلية لقائمة أساليب مواجهة

الضغوط تتكون من 62 عبارة موزعة على 51 أسلوب لمواجهة ضغوط الحياة ويشمل كل أسلوب على 4 عبارات ويصف كل أسلوب منها نمط من الأساليب التي يتبعها الأفراد في مواجهة الضغوط التي تعترضهم وتدرج الدرجات من 2 إلى 0 درجات على التوالي للخيارات التالية) لا أفعل ذلك-أفعل ذلك قليلا-أفعل ذلك كثيرا) ولا توجد عبارات عكسية والدرجة المنخفضة على كل أسلوب تعني استخدام منخفض لأسلوب مواجهة الضغوط والمرتفعة تعني استخدام مرتفع لأسلوب مواجهة الضغوط.

إعادة التفسير الإيجابي، الابتعاد الذهني، التركيز على الانفعالات وإظهارها، استعمال الإجرائي الدعم الاجتماعي، المواجهة النشطة، الإنكار، الرجوع إلى الدين، الدعاية، الابتعاد السلوكي، التريث، استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي، تعاطي، المواد النفسية، التقبل، قمع الأنشطة التنافسية، التخطيط.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

- حساب صدق مقياس أساليب مواجهة الضغوط:
 - الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية:
- وقد تبين أن قيمة (ت) المحسوبة لمقياس الصلابة النفسية والمساوية ل (4.36) أكبر من القيمة (ت) الجدولة والمساوية (2.79) عند مستوى دلالة (0.01) أي أن الاختبار يتمتع بالقدرة على التمييز بين مستويات الأداء لدى المفحوصين وعليه فالمقياس صادق.
- الصدق الذاتي: يمثل الصدق الذاتي الجذر التربيعي لمعادلة الثبات ألفا كرونباخ، وبما أن ثبات المقياس وصل إلى 0.87 فإن الصدق الذاتي يساوي 0.93.
- الثبات: لقد تم التأكد من ثبات المقياس بثلاثة أساليب هي: حساب معامل ألفا كرونباخ 0.87، التجزئة النصفية باستخدام معادلة «سييرمان براون» 0.72 ومعادلة جوتمان 0.91 ولقد تم استخدام البرنامج الإحصائي (spss) في حساب معاملات الثبات، نستخلص مما سبق أن كل معاملات الثبات المحسوبة هي معادلات عالية تدل على أن الأداة تتمتع بقدر عال من الثبات.

كيفية جمع البيانات:

قامت الباحثة بإعداد هذه الدراسة وفقا للخطوات التالية:

تم الاطلاع على الجانب النظري للمتغيرات الثلاثة وهي: المساندة الاجتماعية، والصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط وضبطها بدقة، ثم الاطلاع على دراسات سابقة التي تناولت كل متغير على حدى ودراسات التي تناولت المتغيرات الثلاثة مجتمعة لدى فئات مختلفة، وفي بيئات عربية وأجنبية، بعدها قمنا بتجهيز أدوات الدراسة وتكييفها والتأكد من صدقها وثباتها من خلال العينة الاستطلاعية، بعد عرضها على لجنة التكوين،

وبعد التأكد من صدق وثبات الأداة بطرق متعددة، قامت الباحثة بتحديد عينة الدراسة وتطبيق الأدوات عليها.

عرض وتحليل نتائج الدراسة :

عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه «توجد علاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الثانوية»، ولغرض فحص نتائج الفرضية إحصائياً، تم حساب قيمة معامل الارتباط بين درجات الصلابة النفسية بدرجات أساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الجدول رقم (01) يمثل نتائج العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط.

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	المتغيرات
0.01	0.80	الصلابة النفسية
		أساليب مواجهة الضغوط

يتضح من خلال الجدول رقم (01) أن معامل الارتباط المحسوب بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط يقدر ب 0.80 وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.01 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية قوية موجبة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

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

جدول رقم (02): يوضح العلاقة الارتباطية بين درجات المساندة الاجتماعية ودرجات أساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	المتغيرات
0.01	0.81	المساندة الاجتماعية
		أساليب مواجهة الضغوط

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن معامل الارتباط المحسوب بين المساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط يقدر ب 0.81 وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.01 على وجود علاقة ارتباطية دالة بين المساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط.

عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على «وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية حسب الجنس (أي بين الذكور والإناث)»، ويلخص الجدول التالي نتيجة حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجموعات التلاميذ في استجاباتهم على مقياس المساندة الاجتماعية.

جدول رقم (03) يوضح الفروق في المساندة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بين الذكور والإناث.

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

يتضح من خلال الجدول رقم (03) ومن خلال استجابات أفراد العينة على مقياس المساندة الاجتماعية أن المتوسط الحسابي لفئة الإناث قد بلغ 61.86 وتتحرف عنه القيم بدرجة 14.83 ووصل المتوسط الحسابي لفئة الذكور إلى 52.75 وتتحرف 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 المساندة الاجتماعية وكانت الفروق لصالح الإناث.

عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الخامسة على «وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية حسب الجنس (أي بين الذكور والإناث)»، ويلخص الجدول التالي نتيجة حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجموعات التلاميذ في استجاباتهم على مقياس الصلابة النفسية.

جدول رقم (04) يوضح الفروق في الصلابة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بين الذكور والإناث.

متغير الدراسة	الجنس	ن	م	ع	دج	قيمة t
الصلابة النفسية	إناث	70	50.72	13.06	128	3.91
	ذكور	60	59.81	13.83		

يتضح من خلال الجدول رقم (04) ومن خلال استجابات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية أن المتوسط الحسابي لفئة الذكور قد بلغ 59.81 وتتحرف عنه القيم بدرجة 13.83 ووصل المتوسط الحسابي لفئة الإناث إلى 50.72 وتتحرف عنه القيم بدرجة 13.06، بينما بلغت قيمة «t» لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية 3.91

عند مستوى دلالة 0.01، مما يدل على وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في استجاباتهم على مقياس الصلابة النفسية وكانت الفروق لصالح الذكور.

1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الثالثة على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أساليب مواجهة الضغوط ودرجات المساندة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة الضغوط ودرجات المساندة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

تتفق نتيجة البحث الحالي المتوصل إليها مع ما توصلت إليه دراسة (روس وكوهين، 1987) أن للمساندة الاجتماعية دوراً ملطفاً وواقياً من وقع أحداث الحياة الضاغطة. وأكدت نتائج دراسة (دوزيرلا وآخرون، 1991) عن وجود علاقة ارتباطية بين انخفاض قدرة طلاب الجامعة على حل مشكلاتهم الناتجة من تعدد أحداث الحياة الضاغطة في حياتهم الجامعية وبين غياب المساندة الاجتماعية من الأسرة. (9)

كما أسفرت نتائج كل من (ساندلر ولاكي، 1982)، (عبد الله الجبلي، 2006) عن تأكيد دور المساندة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وأنها تعتبر من أهم المقومات في تخفيف الآثار النفسية السالبة الناجمة من هذه الأحداث. (10)

ولقد أشار (علي، 2000) إلى أن غياب وانخفاض مستوى المساندة الاجتماعية والعاطفية خاصة من الأسرة وجماعة الرفاق يؤدي إلى الكثير من المشكلات ومنها ظهور الإستجابات السلبية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. (11)

إن النتيجة المتوصل إليها تؤكد أن المساندة الاجتماعية تسمح بالتكيف النفسي الاجتماعي الأفضل بالنسبة للتلميذ الذي يتلقى ضغوطات، حيث تعطي القدرة الأساسية لمواجهة هذه الأحداث وتكون نتيجتها أكثر فعالية خاصة إذا كان الفرد محبطاً أمام ضغوطاته.

لذلك نجد أن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية، وتجعله قادراً على حل مشاكله بطريقة جيدة وتقلل الكثير من المعاناة النفسية. (12)

وفي اعتقادي أنه بالرغم مما يتعرض إليه المجتمع اليوم من تحديات وضغوطات فرضتها عليها سلسلة التحولات الاقتصادية والاجتماعية، إلا أنها مازالت توفر لأفرادها، الدعم والتعزيز من خلال شبكة من التفاعلات ما بين أفرادها وبالاستناد إلى ما ينص عليه الدين الإسلامي ومعتقدات أفراد المجتمع التي تؤكد على ذلك بضرورة تأمين الحماية والرعاية للأفراد الذين يتعرضون للضغوطات وضرورة التكافل الاجتماعي وتقديم المساندة المطلوبة وقت الحاجة، مما يساعد أيضاً على تدريب الأفراد على مواجهة هذه الوضعية التي يتعرضون لها.

وعلى ضوء ما ورد في الاطار النظري حيث أورد (Brunch & verhoeven) وCohen et al (1990)، (1991) أنه اذا ما كانت المساندة الاجتماعية تؤثر تأثيرا ايجابيا في خفض الضغوط الواقعة على الفرد، إلا أن زيادة الضغوط تؤثر بشكل سلبي على المساندة الاجتماعية وخاصة أن الناس يحاولون الابتعاد عن الأفراد الذين يقعون تحت ضغوط حادة. (13)

والمساندة الاجتماعية حسب (Sarason et al, 1983) تعتبر عن مدى وجود أو توافر أشخاص يمكن للفرد أن يثق فيهم ويعتقد أنهم في وسعهم أن يعتنوا به ويحبوه ويقفوا بجانبه عند الحاجة وبضيق أن السند الاجتماعي يعتمد على إدراك الأفراد لشبكاتهم الاجتماعية باعتبارها الأطر التي تشتمل على الأفراد الذين يثقون فيهم ويستندون على علاقاتهم بهم. (14)

كما أشار (Rutter, 1990) بأن العلاقة التي يسودها الحب والدفء، فهي تمثل مصدرا للوقاية من الآثار السلبية الناتجة عن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة فإنها ترفع بين تقدير الفرد لذاته وفاعليته وهما عاملان يساعدان الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة، ويخففان من الآثار المترتبة على التعرض لها، أما إدراك الفرد لعدم وجود مساندة اجتماعية فإنه يشعر بعدم القيمة وعدم القدرة على المواجهة، وتكون هنا بداية ظهور الأعراض الاكتئابية حيث يفقد السند عند المحنة. (15)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة (Ganellen & Blaney, 1984) والتي قام فيها بدراسة المساندة الاجتماعية كمتغير ملطف لأثر ضغوط الحياة. (16)

فالمرهقين الذين يقعون تحت تأثير الضغوط يحاولون الاتصال بأخرين طلبا للمساعدة وعندما يحبطون من التجاوب السلبي للأخرين معهم فإن ذلك يزيد من تدهور حالتهم المزاجية وبالتالي يؤثر على طبيعة تعاملهم مع الآخرين والذي بدوره سيؤدي الى انكفاء الآخرين عنهم، كما سيؤدي هذا المزاج السيئ إلى تقديم المساندة المقدمة من الآخرين بشكل سلبي والتقليل من شأنها.

2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

تنص على وجد علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية.

فالصلابة النفسية ليست مجرد القدرة على التحمل حيث تمثل عامل قوة بالنسبة للتلاميذ لمواجهة الضغوط النفسية خاصة عند تعرضهم لمواقف ضاغطة وبشكل متكرر فإنها تخفف من أثر المواقف الضاغطة وتجعلهم أكثر مرونة وثقة لمواجهة الضغوط النفسية وهذا ما أكدته كوبازا (1982) من أن الصلابة مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية وسمه من سماتها فهي ليست مجرد التحمل، لكنها تعتبر كقوة في ظل ظروف صعبة

واستمرار الأحداث المجهدة ولكن القدرة على الصمود النفسي وإدراك المواقف الخارجية وفكرته عن ذاته والطريقة التي يدرك بها ذاته وكيفية التصرف أمام المواقف الضاغطة تجعله أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية على مواجهة الضغوط النفسية. (17)

تبين من خلال نتائج الدراسة الحالية والتي تشير إلى أن التلاميذ يتمتعون بصلابة نفسية لديهم القابلية للمواجهة حيث عرف «لاتسي» الصلابة بأنها «توقع الكفاءة الذاتية عند الفرد عن قدراته في مواجهة الضغوط (18)، أي أن التلاميذ لديهم مستوى عالي من الكفاءة الذاتية فهم يميلون إلى القيام بسلوكيات تقودهم إلى نتائج ناجحة مع الاعتقاد بقدرتهم على القيام بذلك وبذلك يواجهون المواقف الضاغطة بنجاح.

ضف لذلك عندما يتعرض التلاميذ للضغوط فإنهم يتجهون لطلب السند وسط المحيطين بهم وتكوين علاقات اجتماعية داعمة فالتلاميذ على سبيل المثال فإنهم يملكون استقرار نفسي حيث عند تعرضهم للضغوط يجدون السند وهذا ما أكدته «كوبازا» من أن الأفراد الذين يتسمون بالصلابة يتوجهون نحو طلب العلاقات الاجتماعية وبالتالي مواجهة الضغوط الداعمة عند التعرض للمشقة النفسية.

هذه النتيجة متوافقة لما توصلت إليه دراسة «ستيفنوس» (1990) حيث هدفت الدراسة إلى البحث عن العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط وقد أشارت النتائج إلى أن الإناث أكثر صلابة من الذكور وقد كان المحامون أكثر استخداماً للأسلوب التصدي للمشكلة مقارنة بالعاملين بالبنوك.

كما تتوافق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة مشال (1989) وقد أشارت النتائج وجود ارتباط بين الصلابة النفسية وأساليب المواجهة. (19)

من خلال نتائج الدراسة الحالية ونتائج الدراسات السابقة نستنتج أنه توجد علاقة ارتباطية جوهرية موجبة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى التلاميذ. أي أن الصلابة النفسية عندما تكون مرتفعة فإنها تجعل التلاميذ أثر مرونة وتفاؤلاً وبالتالي أكثر قابلية لمواجهة ضغوط النفسية.

كما توصلت أيضاً دراسة (Williams et al, 1992) إلى وجود علاقة ايجابية بين أساليب المواجهة الفعالة والصلابة النفسية، وأشارت إلى وجود ارتباط بين الصلابة النفسية وأساليب المواجهة غير الفعالة مثل: التجنب وأشارت إلى وجود ارتباط بين الصلابة النفسية وعدد قليل من الأمراض الجسمية. وقد أيدت الدراسات السابقة التأثير الإيجابي للصلابة النفسية في التخفيف من آثار الضغوطات والخبرات الصادمة ففي دراسة (kobasa, 1979) أظهرت أن الأشخاص الأكثر صلابة كانوا يتسمون بالصمود والانجاز والسيطرة والقدرة على المواجهة والمرونة والمبادأة والإقحام والواقعية. (20)

وقد فسرت (Kobaza) الارتباط القائم بين الصلابة النفسية والإصابة العضوية أو التأقلم معها من خلال تحديدها للصفات المميزة للأفراد المرتفعي الصلابة النفسية، ومن خلال توضيحها للدور الفعالة التي يؤديها هذا المفهوم للتقليل من آثار التعرض للضغوط. (21)

إذن نستنتج من خلال هذه الدراسات أن للصلابة النفسية دور فعال إلى حد ما في التخفيف من وطأة الأحداث الضاغطة على الفرد وتساعده على تبني أساليب مواجهة نشطة قد تنقله إلى حال أفضل.

3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه توجد فروق في درجات المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية بين تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس، وقد توصلت نتائج البحث على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في المساندة الاجتماعية لصالح الإناث والصلابة النفسية لصالح الذكور حسب متغير الجنس.

فيما يخص وجود فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية لصالح الذكور، فإن نتائج البحث الحالي تتفق مع مجموعة من الدراسات كدراسة (مخير، 1996) التي توصلت الى فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية خاصة في ادراكهم للتحكم والتحدي وذلك لصالح الذكور.

وأیضا دراسة (Gangi, 2013) (التي توصلت إلى وجود فروق دالة في الصلابة النفسية لدى مرضى السكري، حيث كان الذكور المصابين بمرض السكري أكثر صلابة من الإناث المصابات). (22)

كما تتفق مع دراسة (Holahan et Moos, 1985)، ودراسة (Zoon, 1991) ودراسة (البهاص، 2002) التي توصلت إلى أن الذكور أكثر صلابة نفسية من الإناث. (23)

كما تتفق كذلك مع نتائج دراسة (Bigbee, 1992) التي توصلت إلى أن الذكور يتحملون الأحداث السلبية الضاغطة أكثر من الإناث وبذلك هم أكثر صلابة نفسية.

وأیضا دراسة كل من (عزة الرفاعي، 2003)، (الحجار ودخان، 2005)، التي توصلت إلى وجود فروق دالة في الصلابة النفسية بين الذكور والإناث.

فقد بينت أيضا دراسة كل من (رزان كفا، 2012)، (تنهيد عادل فاضل البيرقدار، 2011)، (جولتان حجازي وعطاف أبو غالي، 2009)، مع (كوبازا وبوكيت، 1983) إلى أن هناك فروقا بين الذكور والإناث في متغيرات الشخصية، فالذكور أكثر ثقة بالنفس، وأكثر صلابة من الإناث.

في حين نجد دراسة (مخيمر، 2002). (فواز بن محمد صالح الشيخ: 2009)، ودراسة (ستيفنسون، 1990) توصلت نتائجها إلى وجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الإناث. (24) أما دراسة (المفرجي والشهري، 2008)، فنتائجها لا تتفق مع تلك الدراسات حيث توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث.

وقد اختلفت مع دراسة (Stepson, 1995) (التي توصلت إلى أن الإناث أكثر صلابة من الذكور، كما توصلت دراسة كل من (شهرزاد نور، 2013)، (محمد عودة، 2010)، ودراسة (غراب، 2007) ودراسة (مخيمر، 2006) إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة تعزى لمتغير الجنس.

ويمكن تفسير ذلك إلى أن الظروف الحياتية التي يعيشها التلاميذ من كلا الجنسين، يمكن أن يكون لها أثرا بارزا من حيث وضوح أبعاد الصلابة النفسية، فإدراك الطفل «ذكر» وابن» أنه مقبول وينال استحسان الآخرين لا سيما الوالدين، وهذا القبول والاستحسان من قبل الوالدين يجعلان الطفل يشعر بالقيمة والكفاية والاقترار، وأن هذا القبول والقيمة والكفاية والاقترار يصاحبهم تشجيع من الوالدين والأسرة الكبيرة والمجتمع المحيط، وذلك دون التمييز بين الذكور والإناث في ذلك، ويتجلى ذلك في اللعب مع الآخرين وحل المشكلات والتحصيل وكل مقومات الصلابة التي يتلقاها الفرد داخل المجتمع إلى ذلك ليس هناك في الأسرة التمييز بين الأبناء الذكور والإناث فلكل منها حق في الأسرة والمجتمع.

وهذا يدل بشكل عام بأن للذكور القدرة على تخطي العقبات التي تواجههم ووضع الخطط المستقبلية والقدرة على تنفيذها ومواجهة المشكلات التي يتعرضون لها والمبادرة على حلها أكثر من الإناث.

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 (25).

وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما أظهرته دراسة (محمد عودة، 2010) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الإناث.

بالإضافة دراسة كل من (رزان كفا، 2012)، (فوزية إبراهيم رباح الكردي، 2012)، (معتز، 2001)، ((Mahon et al, 1994)، (Stewart, 1982)، (فهد بن عبد الله ربيعة، 1997)، (Turner, 1990)، (Kim, 2001)، 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 (Norris & Murell, 1990) بأن الإناث أثر حظا في المساندة الاجتماعية وأن غياب المساندة الاجتماعية يؤدي إلى اضطرابات نفسية (26).

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 (27).

ويذكر (Cohen et al, 1986) في أن نتائج دراسته أن النساء اللواتي لهن مستويات عالية من المساندة الاجتماعية يظهرن تكيفا أفضل لدى التعرض للأمراض المزمنة، فالمرأة أكثر طلبا للمساندة الاجتماعية، ونقص كمية المساندة التي تحصل عليها المرأة يضعف من وقايتها ويعرضها للمضاعفات الصحية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية التنشئة الاجتماعية القائلة بأن الإناث أكثر ميلا إلى البحث عن الدعم الاجتماعي من الذكور، ولعل استخدام هذه الوسيلة من طرف الإناث أكثر من الذكور يعود إلى عوامل تربوية تقليدية أكسبت الإناث والذكور مواجهة مختلف الضغوطات المتشابهة بطرق مختلفة.

وتختلف هذه النتائج مع دراسات (Umberson, 1987 , Wichrama et al, 1999, Broadwell et Light, 1995) التي توصلت كذلك إلى أن جميع أنواع المساندة الاجتماعية لا تساهم بنفس الدرجة في الوقاية من الضغوط، فوجود فرد أهل للثقة قد يكون أفضل مصدر للمساندة خاصة لدى الرجال (28).

كذلك نجد دراسة (الزروق، 2011)، ودراسة (Holhan, 1985)) توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في بعد العلاقات الاجتماعية وذلك لصالح الذكور (29).

في حين أوضح بعض الباحثين (Commerford, M. & Reznikoff, M., 1996) أن الذكور كانوا أكثر إدراكا للمساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء عن الإناث (30).

وعلى الجانب الآخر نجد دراسة (شهرزاد نور، 2013)، ودراسة (الجبلي، 2006)، ودراسة (Rosel, 1991)، ودراسة (معتز سيد عبد الله، 2004)، ودراسة (يحي فارس، 2010) توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث. (31)

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 افتقارها 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.

وكذلك يرى (مخيمر، 1996) أن أساليب التنشئة الاجتماعية المتبعة مع الذكور والإناث تدعم استقلالية الذكر، بينما تفرض الكثير من القيود على الأنثى مما يجعل الإناث أكثر سعياً للحصول على دعم ومساندة الآخرين في مواقف الضغط. (32)

وربما 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. (33)

فشعور الإناث بالأهمية والقيمة يتوقف على علاقتها بالآخرين، وأن المساندة الاجتماعية تقي المرأة من الرجل من الأمراض الجسمية والنفسية، وبالتالي فإن الرجل أكثر اعتماداً على مصادره النفسية وبالتالي كعوامل للوقاية من الضغوط، بينها تتلقي الأنثى قدراً أكبر من المساندة نظراً لأن النظرة السائدة في المجتمعات العربية للأنثى أنها أضعف من الذكر على المستوى جسدي والنفسي والوجداني، بالتالي فهي أشد حاجة لهذه المساندة من الذكر الذي يمكنه تدبير الأمور دون اللجوء إلى الآخرين، ويمثل رضا الإناث عن المساندة الاجتماعية أكثر من الذكور بأن المساندة الاجتماعية تغطي الأنثى شعور بالقيمة، حيث نرى أن الأنثى تضع أهمية كبيرة على علاقتها مع الآخرين، كما أنها تعتمد في تقديرها لذاتها على مدى نجاح أو فشل علاقتها مع الآخرين، وهذه الطبيعة الخاصة بالأنثى تؤهلها لكي تكون أكثر طلباً للحماية والسند والمساعدة مقارنة بالذكور.

خاتمة :

من خلال ما تم عرضه والتوصل إليه من نتائج حول المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، فإننا نلخص أن المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية تخفف من أثر الضغوط الحياتية وتقلل من حدتها، فالضغوط النفسية التي يواجهها التلاميذ تسبب له الكثير من الاضطرابات السيكوسوماتية والأمراض النفسية التي يعاني منها، والأفراد يختلفون في أساليب مواجهة الضغوط، فمنهم من يتعرض لمواقف ضاغطة وأحداث مؤذية ويستطيع أن يواجه هذا الموقف بفاعلية دون الوقوع في المرض النفسي أو الجسدي ومنهم من يفشل وينهار في مواجهة هذه الضغوط فيصاب بالمرض، فالأحداث الضاغطة تؤدي إلى تغيرات جسمية ونفسية وكيميائية تعد الفرد لمواجهتها، والصلابة النفسية تعد من عوامل الشخصية السوية التي تلعب دوراً في الصحة النفسية والاجتماعية والعضوية للفرد، فهي لا تحدد ملامح القوة والتحمل فحسب بل تعكس نمطاً معرفياً وانفعالياً وسلوكياً من المقاومة للإرهاقات، وأن التعرض لأحداث

الحياة الشاقة يعد أمراً ضرورياً، بل أنه حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي والنفسي، وأن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية.

ومنه نستنتج أن المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية والتي رأيناها من الخصائص الهامة للفرد التي تساعده على مواجهة الضغوط وبفضلها يمتلك الفرد الإحساس بالقدرة على مواجهة التحديات.

وفي ضوء ما بينته الدراسة من نتائج، فإن الباحثة قد توصلت إلى اقتراحات منها:

- 1_ الاهتمام بالخدمة النفسية للتلميذ في كل الثانويات وخاصة التحضير النفسي للامتحانات.
- 2_ الاعتراف بكفاءة الفرد ومهاراته التي يحصل عليها من الأسرة والأصدقاء... الخ.
- 3_ ضرورة الإرشاد والنصيحة التي يحصل عليها من الآباء والمرشدين.
- 4_ يجب على العاملين والمتخصصين في الصحة النفسية من أطباء نفسيين، وأخصائيين نفسيين واجتماعيين، ومرشدين نفسيين وتربويين العمل ضمن استراتيجية الوقاية من الاضطرابات النفسية التي تهدد صحة الأفراد النفسية وذلك من خلال بناء برامج عديدة ومتنوعة بما يخدم الأفراد نفسياً ويحد من انتشار الأمراض النفسية.

قائمة المراجع

1. علي، عبد السلام (2005). المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية في حياتها اليومية، الطبعة الأولى، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
2. مخيمر، عماد (1991): «الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي»، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد السابع عشر، المجلد السابع.
3. 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.
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. العبدلي، خالد بن محمد بن عبد الله (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمكة المكرمة، رسالة ماجستير في علم النفس تخصص الإرشاد النفسي، جامعة أم القرى.

6. شهرزاد نور (2013): "علاقة سمات الشخصية والمساندة الاجتماعية بالسلوك الصحي ودورها في التخفيف من الألم العضوي لدى مرضى السكري»، رسالة دكتوراه العلوم في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر، ص386.
7. نفس المرجع، ص71.
8. ياغي، شاهر يوسف (2006). "الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية»، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية: غزة.
9. علي علي عبد السلام (2005): «المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية في حياتها اليومية»، الطبعة الأولى، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
10. جناورو، زيدان محمد (2010). الضغوط النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة للشخصية لدى الطلبة الجامعة في سوريا والجزائر، رسالة ماجستير غير منشورة.
11. Lepore S. (1994) ; « social support encyclopedia of human behavior» . Vol (4) pp 247_251
12. . Leavy, R(1983) : « social support and psychological disorder», a review journal of community psychologie, val (3) , USA
13. Leavy, R(1983) : « social support and psychological disorder», a review journal of community psychologie, val (3) , USA
14. زندي، يمينة (2010). دور المساندة الاجتماعية في التعامل مع الضغوط الدراسية وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة.
15. حسين فايد (1998): « الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية». العدد (2) . القاهرة : رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين المصرية (رانم) . ص ص 192_153 .
16. 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).
17. راضي، زينب نوفل أحمد (2008). الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة في الصحة النفسية، الجامعة الإسلامية: غزة.
18. المرجع نفسه، 2011، 131.
19. هانم أبو الخير الشربيني (2005). الاتجاه نحو الغش الدراسي وعلاقته بالصلابة النفسية والشعور بالذنب لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية بالمنصورة، العدد التاسع والخمسون، الجزء الثاني، ص ص (347، 384).
20. كافا، رزان (2011). الصلابة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى المسنين،

رسالة ماجستير، جامعة دمشق.

21. عبير بنت محمد حسن الصبان (2003): "المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط 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. 22. شهرزاد نور، مرجع سابق، 387.

23. البهاص، سيد أحمد (2002). النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، "مجلة كلية التربية"، جامعة طنطا، العدد 31، المجلد الأول، ص ص 384 _ 414.

24. 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 _

25. ايت حمودة حكيم (2008): "دراسات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية، أطروحة دكتوراه غير منشورة في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر.

26. 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.

27. نموذج علم النفس الصحة، أطروحة دكتوراه العلوم في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر 2.

28. عودة، مرجع سابق، ص170.

29. شهرزاد نور، مرجع سابق.

30. المرجع نفسه، 111.

31. حسين، حسين (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، الطبعة الأولى، الأردن، دار الفكر العربي.

32. أسماء السرسري وأمانى عبد المقصود، مرجع سابق.