

أثر المساندة الاجتماعية على الصحة والمرض

د. كريمة مفاوسي جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي-الجزائر -

MEKAOUSSI.KARIMA05@GMAIL.COM

الملخص:

تعد المساندة الاجتماعية متغيرا هاما في الوقاية وتنمية الصحة بجوانبها النفسية والعضوية، حيث أثبتت دراسات علمية وطبية حديثة الفوائد الصحية والوقائية والإنمائية للمساندة الاجتماعية على صحة وسلامة العقل والجسم، وتشير أحدث التقارير الطبية في هذا الشأن أن الأشخاص الذين لا يقيمون علاقات اجتماعية طيبة مع الآخرين ولا يتلقون مساندة اجتماعية هم أكثر عرضة من غيرهم للإصابة باضطرابات فسيولوجية ومشكلات صحية مزمنة.

الكلمات المفتاحية: المساندة الاجتماعية، أدوار المساندة الاجتماعية، تأثير المساندة الاجتماعية على الصحة، تأثير المساندة الاجتماعية على الأشخاص المرضى.

The impact of social support on health and disease

Abstract :

Social support is considered as an important variable in prevention and in the healthy development with its psychological and organic aspects, in which scientific and modern medicine studies proved the Healthy preventive And development benefits of social support On the health and safety of the mind and body. Also, in this .the medical reports indicated that people who do not make good social relationship with others and do not receive social support are more to be infected by physiological disorders and chronic healthy problems than others.

Keywords: Social support, Roles of social support, The impact of social support .on health, The impact of social support on sick people.

مقدمة:

من بين المصادر التي يعتمد عليها الفرد في مواجهة المصاعب لديه: مصادره الشخصية "المراقبة، الطموحات...."، مصادره الاجتماعية "مساعدات من الغير...". لكن السؤال الذي يطرحه الشخص على نفسه: ماذا يمكنني فعله؟ ومن الذي بإمكانه مساعدتي؟ من هذه التقديرات المتتالية والتي يمكنها أن تكون منطلقا لإعادة التقدير ترتبط بفترة لاحقة بانبثاق استراتيجيات تعديل وهي المساندة الاجتماعية وتأثيرها على الصحة، حيث أصبح من المعروف أن الأشخاص الذين يعانون من سوء التكيف الاجتماعي بفعل شخصيتهم العدوانية وتفاعلاتهم الغير اللائقة وعلاقاتهم الاجتماعية المتوترة مع الآخرين، هم أكثر عرضة من غيرهم لمشكلات صحية ونفسية وجسمية، بينما يتمتع ذوو العلاقات الاجتماعية والأسرية المتوازنة بصحة جيدة في أوجه الحياة الضاغطة، وفي هذا البحث سنحاول أن نتعرف على ماهي المساندة الاجتماعية؟ أدوارها؟ تأثيرها على الصحة والمرض؟

1-تعريف المساندة الاجتماعية: LE SOUTIEN SOCIAL

حظيت المساندة الاجتماعية باهتمام الباحثين اعتمادا على مسلمة مفادها أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من خلال الجماعات التي ينتمي إليها: الأسرة، المدرسة، الأصدقاء والزملاء في العمل تقوم بدور كبير في خفض الآثار السلبية للأحداث والمواقف السيئة التي يتعرض لها، وبالرغم من ذلك فقد كان حتى وقت قريب مفهوم المساندة الاجتماعية مفهوما غامضا وتعريفاته نادرة وطرق قياسه غير متسقة وتصميمات البحوث فيه ضعيفة، وقد قام بيرس وآخرون بمسح هذه التعريفات وأهمها ما يلي:

عرف ساراسون SARASON وزملاؤه 1986 المساندة الاجتماعية بأنها: "الاعتقاد بوجود بعض الأشخاص الذين يمكن للفرد أن يثق فيهم، والذين يتركون لديه انطبعا بأنهم يحبونه ويقدرونه ويمكنه اللجوء إليهم والإعتماد عليهم عندما يحتاجهم"⁽¹⁾.

كما عرفها كوب COBB 1976: "بأنها الرغبة في الاقتراب من الأشخاص المهمين الذين يمكنهم تقديم المعلومات والحقائق التي تشير إلى الحب والتقدير والالتزام أو التعهد المتبادل"⁽²⁾.

كما عرفها بيرس وآخرون: "إدراك الفرد بأن هناك عديدا من الأشخاص في نطاق دائرته الاجتماعية من الأصدقاء واعضاء الأسرة وأشخاص آخرين سوف يقدمون له يد العون والمساندة، حيث يكون في حاجة إلى ذلك أو في أوقات الشدة والضيق"⁽³⁾.

2-بعض المفاهيم الأساسية:

إن المساندة الاجتماعية تضم على الأقل ثلاث مفاهيم مختلفة والتي تنقسم بدورها إلى وجهات أكثر تخصصا منه: الشبكة الاجتماعية، المساندة الاجتماعية المدركة، المساندة الاجتماعية المتلقاة.⁽⁴⁾

1-2 الشبكة الاجتماعية: LE RESEAU SOCIAL : منذ بداية اعمال "دوركايم" فإن علماء

الاجتماع وعلماء الأوبئة قاموا بتصور وقياس المساندة الاجتماعية "بمعنى عدد العلاقات الاجتماعية التي أقامها الفرد مع الغير، تكرار الاتصالات الاجتماعية الفعلية مع هؤلاء الأشخاص وشدة وقوة هذه الروابط" عدة مظاهر للمساندة وجد أنها مرتبطة بالصحة الجسمية والعقلية بصفة عامة فإن الوحدة هي عامل الخطورة في نسبة المرض والوفاة.

ANDREWS وآخرون 1978 قد قاما في النمسا بدراسة على عينة تتكون من 15000

شخص وقد تعلقت دراستهما بتأثير الشبكة الاجتماعية على الصحة. إن الأشخاص الذين تعرضوا لانفصال في علاقة متعلقة بالزواج والانفصال، الطلاق، الوفاة يكونون أقل صحة من الأشخاص الذين يعيشون أزواجا أو عزابا هذا الوضع يزيد تفاقما بعد سن 50 سنة. دراسات أخرى عديدة أثبتت أن نسبة الوفاة تكون مرتفعة نسبيا عند الأرمال "ذكور" وبنسبة أقل عند الأرمال "إناث". ربما يكون ذلك راجع إلى تمزق مفاجئ في علاقات اجتماعية قديمة "الزوج"، صديق «والى ضياع المساندة الاجتماعية التي كانت توفرها هذه العلاقات. إن العلاقة الحميمة التي تسمح باللجوء الى أحد "الزوج"، الوالدين، صديق" هي فقط التي تعتبر شكل المساندة الأكثر فعالية، والتي تحمي الفرد ضد تأثير خصومه.⁽⁵⁾

2-2-2 المساندة الاجتماعية المتلقاة LE SOUTIEN SOCIAL REÇU : إنه يتعلق بالدعم

الفعلي الذي يتلقاه الفرد من قبل محيطه WINNUST وآخرون 1988، إذ تعتبره المظهر العامل للمساندة لأنه يتعلق بنوع من الصفقات أو المعاملات المتنبئة من أجل مساعدة الغير، لقد تطورت عدة تصنيفات أشهرها هي: تصنيف 1981HOUSE والتي تميز أربع وظائف للمساندة هي:

*** 2-2-2-1 المساندة الإنفعالية:** وتشمل المساندة التي يتلقاها الشخص أو يتوقع أن يتلقاها من

الأخرين والتي تشمل على الرعاية، الثقة، القبول، التعاطف.

*** 2-2-2-2 المساندة الأدائية:** وتشمل المساندة التي يتلقاها الشخص أو يتوقع أن يتلقاها من

الأخرين من خلال الحاقه بعمل يتناسب وامكانياته وكذلك مساندهته بالمال.

*** 2-2-2-3 المساندة بالمعلومات:** من خلال النصائح والمعلومات الجديدة المفيدة وتعليم مهارة

وحل مشكلة واعطاء معلومات يمكن أن تساعد في عبور موقف أو أزمة ضاغطة.

*** 2-2-2-4 مساندة الأصدقاء:** من خلال ما يقدمه الأصدقاء بعضهم لبعض حين يمر أحدهم

بموقف ضاغط أو شدة.

كما يضيف دك DUCK أن هناك نوع آخر من المساندة وهي **المساندة النفسية** والتي تشمل

التصديق على الآراء الشخصية وتأكيد صحتها ودعم الثقة بالنفس.

إن غالبية الجهود المبذولة من أجل إثبات الفعالية بالنسبة لكل نوع من أنواع المساندة، قد

أثبتت أن المساندة الانفعالية تلعب الدور الأكثر أهمية، إذ أنه يسمح بتقليص القلق والتوتر وحالات الاضطراب.⁽⁶⁾

نستطيع أيضا تقييم المساندة المتلقاة، مصادر هذه المساندة عدد الأشخاص الذين يمدون له يد

المساندة المزاي المستوعبة من هذه المساندة (الرضى) لأن كل هذه المؤشرات تقيم من طرف الشخص نفسه.⁽⁷⁾

Winnubst وآخرون 1988 قد استشهدوا ببعض أنواع المساندة التي ليست فقط غير

مساعدة للشخص بل قد تكون سبب ببعض المؤثرات السلبية له فمثلا محاولة الشد من عزم أحد الأشخاص الذين يعانون من مرض خطير باستعمال النفي، الإنكار فيما يخص الألم أو التوتر الذي يحس

به الشخص، ذلك يمكن أن يؤدي تماما إلى عكس احتياجه إلى الفضفضة والترويح عن مؤثراته السلبية، بعض أنواع الدم الذي تحتاجه حالة ما قد يكون غير مناسب لحالات أخرى. في الأخير فإن الرضى الذي يشعر به الشخص الذي يتلقى المساندة هو المؤشر الأكثر تناسبا مع ملائمة هذا الأخير بالمقارنة مع ما ينتظره وما يحتاجه.

2-3 المساندة الاجتماعية المدركة: LE SOUTIEN SOCIAL PERÇU : يمكن أن يعرف

على أنه الوقع الذاتي أو الشخصي للمساندة المقدمة من طرف شخص، والمقياس الذي يقدر فيه أن احتياجاته ومتطلباته قد تم تغطيتها بصفة مرضية PROCIDANO وآخرون 1983، هذا المفهوم يختلف عن الشبكة الاجتماعية والمساندة الاجتماعية المتلقاة لأنه لا يحدد ميزة هدفية للعلاقات الاجتماعية للشخص بل صفة بين الشخص والمحيط مثلما يدركه المعني، وهو يعتبر مفهوم معقد يتكون من عنصرين هما التوفر والرضى.

2-3-1 التوفر: LA DISPONIBILITE : هو مجرد الإدراك بأن شخص ما من المحيط قادر

على مد يد العون في حالة الحاجة إليه " رأي، معلومة، سماع، تشجيع، إعانة مادية....". مثال: لنفترض أن شخصا ما دخل المستشفى من أجل إجراء عملية مراقبة بالتوفر المدرك يتمثل في عدد الأشخاص "أفراد العائلة، أصدقاء" والذين بالنسبة للمريض سيكونون على استعداد لمد يد العون في الأوقات العصيبة "حضور، سماع"، من الذي يستطيع مساعدتي في هذه الحالة؟ "توفر" هل أنا راضي عن هذه المساندة "الرضى". (8)

2-3-1 الرضى: LA SATISFACTION : يعتبر هذا المفهوم غالبا مظهرا نوعيا للمساندة

الإجتماعية 1984 GENTRY ET KOBASA يعرفان الرضى كمصدر نفسي يتلاءم مع إدراك شخص ما بخصوص نوعية علاقاته مع الأشخاص .

ليس عدد العلاقات هو الذي يعبر في حد ذاته عن حماية، بل مجرد تواجد من بين هذه العلاقات بعض منها حميمة بقدر الكفاية للسماح بالتفهم بإبداع سر ما في الأوقات العصيبة.

مثال: بين الزوجين نستطيع أيضا تقييم الرضى والنوعية المدركة من العلاقة بين الزوجين "ليس فقط العيش معا أو عيش كل واحد بمفرده"، لا بد من التحديد بدقة أن الرضى لا ينحصر في نوع العلاقات مثلما يدركها الشخص المستقبل إن السند الاجتماعي لا يكون مرضيا إلا إذا قام الشخص المعني بتقييم ما يتلقاه على أنه ملائم ويتماشى مع ما يحتاجه وما ينتظره. (9)

3- مقاييس المساندة الاجتماعية :

يوجد حاليا أكثر من ثلاثين سلما لمحاولة تقييم المساندة الاجتماعية منها :

3-1 مقياس الشبكة الاجتماعية: SNS DE STOKES SOCIAL NETWORK

SCALE: يسمح بتقييم 4 مظاهر للشبكة الاجتماعية " الحجم، عدد العلاقات، الكثافة" عدد الأشخاص في الشبكة للذين لديهم ارتباطات بينهم "، عدد العلاقات ذات امتياز "الأشخاص الذين نحس بالقرب منهم والذين نستطيع الاعتماد عليهم"

2-3 مقياس المساندة الاجتماعية المتلقاة: ISSB DE BARRERA (INVENTORY OF**SOCIALLY SUPPORTIVE BEHAVIORS)** عدة أدوات تسمح بتقدير أنواع المساندة المتلقاةمن طرف شخص ما وأحياناً مصدرها.⁽¹⁰⁾

إن المساندة الاجتماعية المتلقاة قد صمم من طرف **BARRERA ET AINLY 1983** على أنه مجموعة من المساندات التلقائية التي يتلقاها الأشخاص من طرف محيطهم، إنه تصميم عملي للمساندة، لقد اخترع **SSB DE BARRERA** من أجل تقييم أربع أنواع من المساندة: المساندة الإنفعالية، المساندة الأدائية مساندة الأصدقاء، ويتكون من 40 بنداً، 10 لكل بعد، والتي ستظهر للإجابة من 1 (تقريباً أبداً) إلى 5 (تقريباً كل يوم) بالرجوع إلى المساندة المتلقاة خلال الشهر الماضي، هنا بعض الأمثلة:

المساندة الإنفعالية: - هل هناك أحداً يهتم لأمرك ويحس أنه معنياً بحالك؟

المساندة الأدائية: - هل أقرضك أحدهم ما لا أكثر من 30 أورو؟

المساندة بالمعلومات: - هل زدك أحد بمعلومات فيما يخص فعل شيء ما؟

مساندة الأصدقاء: - هل تناقش أحد معك في موضوع يهمك؟

انطلاقاً من الإجابة عن هذه البنود نستطيع حساب النتيجة الإجمالية للمساندة المتلقاة.

3-3 مقياس المساندة الاجتماعية المدرك: LE SSQ DE SARASON (SOCIAL**SUPPORT QUESTIONNAIRE)** يوجد عدة سلالم لقياس المساندة الاجتماعية المدرك وخاصة

التوفر والرضى، الأكثر استعمالاً هي بدون شك (**SSQ DE SARASON ET AL 1983-1987**) هؤلاء المؤلفين قد استمدوا الهامهم من نظرية الترابط لـ **BOWLBY**، بإضافة مفهوم المساندة الاجتماعية إلى احتياجات أساسية: الحاجة للقرب للأُم، الحاجة إلى علاقات ذات امتياز مع أشخاص مهمين. وقد وجدت عدة ترجمات لـ **SSQ** واحدة طويلة بـ 27 بنداً وواحدة قصيرة ذات 6 بنود فقط.

هذه الترجمة تسمح بجني معلومات بطريقة سهلة واقتصادية، على أي شخص يمكن للمعني أن يعتمد عليه لمساعدته، (أذكر من 1 إلى 9 أشخاص على الأكثر). ما هي درجة الرضى عند الشخص حيال هذا الدعم (من 1: جداً راضي إلى 6: راضي جداً).

في **SSQ6** نحسب النتيجة الإجمالية للتوفر (من 0 إلى 54) ونتيجة إجمالية للرضى (من 6 إلى 36).⁽¹¹⁾

4-أدوار المساندة الاجتماعية:

تكمّن أهمية المساندة الاجتماعية فيما يلي:

1-4 الدور الوقائي: وذلك من خلال:

* حماية الشخص لذاته وزيادة الإحساس بفعاليته

* احتمالات إصابة الفرد بالاضطرابات النفسية والعقلية تقل عندما يدرك أنه يتلقى المساندة الاجتماعية.

* تساعد الفرد في تجاوز الأزمات.

2-4 الدور العلاجي: وذلك من خلال:

* تلعب دوراً هاماً في الشفاء من الاضطرابات.

*تجعل الشخص أقل تأثراً في تلقيه للضغوط.

3-4 الدور التأهيلي: وذلك من خلال :

*في المحافظة على وجود الفرد في حالة رضا عن علاقاته بالآخرين. (12)

5- تفسير المساندة الاجتماعية:

من النظريات التي قدمت تفسيراً للمساندة الاجتماعية نظرية التبادل الاجتماعي والتي تشير إلى وجود العديد من الآليات المعرفية والتي يحفز استخدامها عند تبادل المساندة الاجتماعية مع الآخرين وهي:

1-5 ادخار المساندة الاجتماعية: في جوهر هذه الآلية أن الشخص لديه رصيد من المساندات التي كان يقدمها في الماضي لأبنائه ولغيرهم، وأن ما يقدمه الأولاد والآخرين حالياً من مساندة تعد قليلة في نطاق المساندة التي قدمها لهم ولغيرهم في الماضي.

2-5 القابلية للمساواة: وتتص هذه الآلية على حقيقة أن الشخص يدرك مقدار المساندة التي تبذل من قبل الآخرين، وبالتالي يحاول جاهداً الا يطلب من الآخرين مساندة تفوق طاقاتهم. (13)

3-5 المودة أو الوحدة المترابطة: وتعني أن أعضاء الأسرة من المفترض أن يكونوا مترابطين في وحدة عضوية ونفسية واجتماعية واحدة، وأن المودة والحب والعطاء سلوك سائد داخل الأسرة، وبالتالي فإن ذلك سينعكس عليهم.

4-5 الانتباه الانتقائي أو الاختياري: وتعني هذه الآلية قدرة الشخص على إدراك ما يقدمه للآخرين وما يعجز عن تقديمه.

5-5 استمرارية الشخصية: وجوهر هذه الآلية هو وعي الشخص أن المساندة الاجتماعية بأنواعها المختلفة يمكن أن تقدم عبر مراحل الحياة المختلفة وإن اختلفت الأنواع.

6-5 المقارنة الاجتماعية: حيث يقارن الشخص بين ما كان يحصل عليه من مساندة في الماضي وبين ما يحصل عليه في الوقت الراهن. (14)

6- تأثير المساندة الاجتماعية على الصحة:

1-6 الآثار المباشرة والغير مباشرة على الصحة:

1-1-6 الغير مباشرة: إن العلاقات الاجتماعية الحميمة تعزز سلوكيات إيجابية أو استجابات عصبية غدية مناسبة التي تحافظ بدورها على نشاط الجسم الفسيولوجي السليم في وجه الضغوط المدمرة والمخاطر الصحية وهو يفسر القيمة الوقائية والعلاجية للعلاقات الاجتماعية الحميمة والقوية.

2-1-6 المباشرة: التأثير الذي تمارسه المساندة الاجتماعية على السلوك، يدفع الناس إلى ممارسة سلوكيات صحية سليمة كالتغذية، الرياضة، التي تحافظ على صحة الإنسان وتحميه من اضطرابات عضوية ونفسية (15)

2-6 المساندة الاجتماعية والصحة العقلية: BROWN ET HARIS 1978 قد لاحظنا أن

من بين السيدات اللواتي تعرضن لواقعة بالغة في الحياة، فقط 4 % منهن بعد أن استطعن انتمن أحدهم عن سرهن وقعن في حالة انهيار مقابل 40 % عند اللواتي لم يجدنا أحد يأتئنه على سرهن.

في دراسة أجريت سنة 1993 على 129 سيدة حامل أثبتت أن الانهيار ما بعد الولادة يكون أكثر شدة كلما كانت الشبكة الاجتماعية (الوالدين، الأصدقاء) والمساندة الاجتماعية المدرك (من طرف والد الطفل) ضعفين، لكن المساندة الاجتماعية المدركة تكون أكثر وقعا على الانهيار من الشبكة الاجتماعية.⁽¹⁶⁾

فقد توصل كل من " كيترونا وراسيل" 1990 إلى أن إدراك الفرد أن لديه شبكة من المساندة الاجتماعية يعمل كمصدر لعدم وقوع الفرد في الاكتئاب.

حيث أشار " ستوكس و ليفين" إلى أن الشعور بالوحدة النفسية يرتبط بكم أو كيف طبيعة العلاقات مع الآخرين، وأن معيار عدد الأصدقاء والمعارف وقوة العلاقة معهم يدل على وجود أو عدم وجود الشعور بالوحدة النفسية، وأن نقص عدد الأصدقاء وهامشية العلاقة معهم يعد محكا أساسيا لوقوع الفرد في الإحساس بالشعور بالوحدة النفسية.⁽¹⁷⁾

3-6 المساندة الاجتماعية والصحة الجسدية: نحن نعلم من عشرين سنة أن المساندة الاجتماعية له مؤثرات إيجابية على الصحة النفسية وايضا على الصحة الجسدية، وأنه يكون مقرونا بالنسبة للمرض والوفاة.

في دراسة دامت 9 سنوات مست 4700 أمريكي من الجنسين ومجرد العيش وحيدا، وجود عدد قليل من الأقرباء (عائلة، أصدقاء)، عدم الانتماء الى مجموعة ما أو جمعية ما يضاعف بـ 2.5 خطر الوفاة مهما كان السبب وبـ 3.5 خطر الوفاة بشريان القلب⁽¹⁸⁾

في دراسة حول أمراض البرد الشائعة، قام عدد من المتطوعين الذين يتمتعون بالصحة الجيدة بتقديم تقرير حول ارتباطاتهم الاجتماعية مثل: إن كان لهم شريك حياة أم لا، ووالدان على قيد الحياة، وأصدقاء، أو شركاء عمل، وما إذا كانوا أعضاء في مجموعات اجتماعية أخرى مثل: النوادي، تلا ذلك إعطاؤهم نقاطا في الأنف تحتوي على واحدة من نوعين من الفيروسات، وتم تتبعهم لمعرفة مدى تعرضهم للإصابة بأمراض البرد الشائعة فلو حظ أن الأفراد الذين لديهم شبكة علاقات اجتماعية أكبر كانوا أقل ميلا إلى تطوير أمراض البرد القاسية⁽¹⁹⁾

4-6 تأثير المساندة الاجتماعية على الأشخاص المرضى: هذه الدراسات أثبتت بصفة عامة أن المساندة تمارس في نفس الوقت تاثيرات مباشرة ومعدلة على الحالة الصحية النفسية والجسدية للمريض.

1-4-6 الأشخاص المصابين بالسرطان: دراسات رائدة تقريبا اجريت على أشخاص مصابين بعدة أنواع من السرطانات بينت كلها أن المساندة الاجتماعية تكون مقترنة بتطور إيجابي لحالة المريض لديه بالخصوص الدعم العاطفي (المقدم من الزوج، الأصدقاء والزملاء...) الذي يكون مفيدا.

في دراسات أجريت في (1979 الى 1992) من قبل GERITS 1997 فبالنسبة له فإن المساندة الاجتماعية تستطيع في نفس الوقت التأثير مباشرة بتقوية الجهاز المناعي مثلا وبصفة غير مباشرة بتسهيل الانخراط في العلاج بالنسبة للشخص واللجوء إلى استراتيجيات المقاومة.

2-4-6 الأشخاص المصابين بالسيدا: الشبكة الاجتماعية مهمة بالنسبة للأشخاص ذوي المصل الإيجابي تعطي مدة أطول من العيش، الوحدة والعزلة يمكن أن يؤديان إلى تأثيرات سلبية على النشاط المناعي.

6-4-3 الأشخاص الذين يعانون من الألم: إن المساندة الاجتماعية المدركة يمكن أن يكون لها عدة تأثيرات مباشرة وغير مباشرة على الحالة العاطفية والعملية لمرضى ألم الفقرات القطنية، فالمساندة الاجتماعية الغير ملائمة من قبل الأقرباء (بمعنى غير كافي أو جزيل كما يراه المعني) يظهر أنه يسهل تطور وإبقاء وضع الألم.

7-العوامل المهددة للمساندة الاجتماعية:

- الأفراد الذين يقعون تحت تأثير الضغط الشديد وقد يعبرون باستمرار عن معاناتهم مع الآخرين فيدفعونهم بذلك إلى الابتعاد عنهم مما يزيد الأمر سوءا.
- الأفراد الذين يعانون مثلا الكآبة الشديدة أو المرض يمكن أن ينفروا أصدقائهم وأفراد أسرهم من الاستفادة من المساندة الاجتماعية التي يمكن أن يقدموها لهم.
- قد يفشل الشخص المقدم للمساندة من تقديم المساندة المطلوبة مما يؤدي إلى تفاقم الأضرار مثل الاستغلال تلقي الوعود الكاذبة لدى الأرملة.

8-أثر الضغط على مقدمي المساندة الاجتماعية:

أي حدث ضاغط ينذر أو يسبب الصراع للشخص الذي يفترض أن يقدم المساندة قد يهدد المساندة الاجتماعية مثل مرض السرطان "خوف، كراهية للمرض، تجنب الحديث عنه، افتعال جو بهيج"⁽²⁰⁾

الخاتمة:

تعد الروابط الاجتماعية والعلاقات مع الآخرين منذ أمد بعيد من المظاهر الحياتية التي تبعث على تحقيق الرضا الانفعالي، كما يمكن أن تخفف من تأثير الضغط، وتساعد الفرد على التعامل مع الأحداث الضاغطة وتخفف مما يمكن أن يقود إليه الضغط من سوء الصحة سواء الصحة النفسية أو الجسدية. يتوجب على المختصين في ميدان علم النفس الصحي إذن أن ينظروا إلى المساندة الاجتماعية على أنها مصدر مهم من مصادر الوقاية الأولية فالتعرف على الطرق التي تزيد من فعالية المساندة الاجتماعية، أو تعمل على توفيرها من أهل المريض وأصدقائه، يجب أن يعدها الباحثون من أولوياتهم، ويجب تشجيع الأفراد على التعرف على الإمكانيات الممكنة للمساندة الاجتماعية التي توفرها البيئة المحيطة بهم، كما يجب تعليمهم كيفية إجداب مصادر المساندة الاجتماعية بفعالية أكثر، وكيفية تطويرها، وتطوير وسائل تمكن من التعرف على الأشخاص المهمشين ومساعدة الذين لا يستطيعون الاستفادة من هذه المصادر.

الهوامش:

- 1-معتز ،سيد عبد الله.(2000). بحوث في علم النفس الاجتماعي والشخصية. ط1. القاهرة. دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع. ص 25
- 2-حسين ،علي فايد(2001). دراسات في الصحة النفسية. ط1. إسكندرية. المكتب الجامعي الحديث. 2001. ص30

- 3-غانم، محمد حسن .(2002).المساندة الإجتماعية المدركة وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى المسنين والمسنات المقيمين في مؤسسات إيواء وأسر طبيعية. دراسات عربية في علم النفس.القااهرة.1(3).ص39.
- 4-MARILOU BRUCHON –SCHWEITZER.(2002). **PSYCHOLOGIE DE LA SANTE** .PARIS .DUNOD.p329.
- 5-MARILOU BRUCHON –SCHWEITZER.OPCIT.P330.
- 6- MARILOU BRUCHON –SCHWEITZER ,OPCIT ,P333.
- 7-MARILOU BRUCHON –SCHWEITZER .OPCIT.P333–335.
- 8- MARILOU BRUCHO ET ROBERT DANTZER .**L'INTRODUCTIO A LA PSYCHOLOGIE DE LA SANTE** . PARIS. PRESS UNIVERSITAIRES.P129.
- 9-MARILOU BRUCHO ET ROBERT DANTZER.OPCIT.P130.
- 10-حسين ،على فايد. مرجع سابق.ص25.
- 11-غانم ،محمد حسن .مرجع سابق .ص40.
- 12-غانم ،محمد حسن .مرجع سابق .ص41.
- 13-يخلف ،عثمان .(2001).علم نفس الصحة.ط1.الدوحة.دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع2001.ص146.
- 14- MARILOU BRUCHO ET ROBERT DANTZER .OPCIT.P342.
- 15- محمد حسن .مرجع سابق.ص47.
- 16- MARILOU BRUCHO ET ROBERT DANTZER .OPCIT.343.
- 17-تايلور، شيلي (2007): ترجمة وسام ، درويش و فوزي، شاكرا: علم النفس الصحي.الأردن دار الحامد للنشر والتوزيع. ص 27
- 18- MARILOU BRUCHO ET ROBERT DANTZER.OPCIT.P344.
- 19-شيلي تايلور. مرجع سابق. ص 107
- 20- MARILOU BRUCHO ET ROBERT DANTZER.OPCIT.P344.