

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أحمد دراية - أدرار -



الكلية: العلوم الانسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية القسم: العلوم الاجتماعية

الشعبة: علم النفس التخصص: علم النفس المدرسي

الرقم التسلسلي: الرمز :

المساندة الإجتماعية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط

دراسة ميدانية بولاية أدرار

مذكرة مكلمة نيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي

إعداد الطالبين: إشراف الأستاذ:

- هاجر نواري

- د/ مراد سماني

- زينب حاج الصديق

أعضاء لجنة المناقشة يوم المناقشة : 2021/06/06

أ. مراد سماني	مشرفا" و مقررا"	جامعة أدرار
أ. قدوري أمحمد	رئيسا"	جامعة أدرار
أ. عبد الكريم بن خالد	مناقشا"	جامعة أدرار

السنة الجامعية: 2021/2020م

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République algérienne populaire et démocratique

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche scientifique

UNIVERSITE AHMED DRAYA - ADRAR

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

Service de recherche bibliographique

N°.....B.C/S.R.B//U.A/2021



جامعة احمد دراية - ادرار

المكتبة المركزية

مصلحة البحث البليوغرافي

الرقم 1313 م.م/م.ب.ب/ج.أ/2021

## شهادة الترخيص بالإيداع

انا الأستاذة(ة): سماتي مراد

المشرف مذكرة الماجستير.

الموسومة بـ : المصادقة الاجتماعية وعلاقتها بالمالية الشخصية لدى الأستاذة

العلم المتوسط بولاية أدرار

من إنجاز الطالب(ة): سوارى صاجو

و الطالب(ة): حاج الفديرة رئيس

كلية : العلوم الاجتماعية والإنسانية والإسلامية

القسم : العلوم الاجتماعية

التخصص : علم النفس المدرسي

تاريخ تقييم / مناقشة: 2021/06/06

أشهد ان الطلبة قد قاموا بالتعديلات والتصحيحات المطلوبة من طرف لجنة التقييم / المناقشة، وان المطابقة بين النسخة الورقية والإلكترونية استوفت جميع شروطها. وبإمكانهم إيداع النسخ الورقية (02) والالكترونية (PDF).

- امضاء المشرف:

ادرار في : 2024/06/17

مساعد رئيس القسم:

أ. قلدوري محمد

مساعد رئيس قسم العلوم الاجتماعية مكلف بالتدريس والتعليم في التدرج



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# اهداء

إلى روح والدي الطاهرة .... رحمه الله و غفر له

إلى والدتي الحنونة رمز الحياة والعطاء

إلى أختي وأخوتي تقديرا واحتراما"

إلى كل زملائي وزميلاتي في الدفعة

إلى كل من لم يدخر جهدا" في مساعدتي

إلى كل من ساهم في تلقيني ولو بحرف في حياتي

الدراسية

أهدي ثمرة هذا العمل.

نواري هاجر

# إهداء

أهدي ثمرة جهدي هذا إلى أعز مخلوقين إلى قلبي أبي وأمي  
وكل أفراد عائلتي الكبيرة، كما أتقدم بإهدائي الخاص إلى زوجي وإلى  
قرة عيني ابني (محمد عمران).  
وإلى كل من علمني حرفاً وساعدني وفي طيلة مشواري الدراسي، ز  
غرس في معنى الأمل الصمود والتحدي  
إلى هؤلاء جميعاً "أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع.

حاج الصديق زينب

# شكر و عرفان

الحمد لله الذي أنارنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب ووفقنا إلى إنجاز هذا العمل

نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد على إنجاز هذا العمل.

ونخص بالذكر الأستاذ الدكتور "سماني مراد" الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه القيمة التي كانت عون لنا في إتمام هذا العمل. كما نتقدم بالشكر إلى لجنة المناقشة الذين قبلوا منا مناقشة هذا العمل بكل رحابة صدر وإلى كل أساتذة قسم العلوم الاجتماعية خاصة قسم علم النفس المدرسي.

دون أن ننسى كل زملاء الدفعة وجميع الأصدقاء، ولا يفوتنا أن نشكر كل من ساعدنا في المؤسسات التربوية. وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

**هاجر - زينب**

## ملخص الدراسة

- تعتبر المساندة الاجتماعية عنصر أساسيا في حياة الإنسان بصفة عامة والمتعلم بصفة خاصة، حيث أكدت العديد من الدراسات على أهمية المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية.

- وكان هدفنا في هذه الدراسة الكشف عن دور المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط بولاية أدرار وذلك بالإجابة عن التساؤلات التالية:

1) هل هناك علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط بولاية أدرار؟

2) دراسة الفروق في المساندة الاجتماعية حسب الحالة العائلية؟

3) دراسة الفروق في المساندة الاجتماعية حسب لمؤسسة.

4) دراسة الفروق في الصلابة النفسية حسب لجنس.

5) دراسة الفروق في الصلابة النفسية حسب لخبرة.

ولقد تكونت عينة الدراسة من (100) أستاذ وأستاذة وقد تم تقسيمهم إلى فئتين ذكور وقد بلغ

عددهم 23، إناث وقد بلغ عددهم 78، وأستخدم الباحثان مقياس المساندة الاجتماعية والصلابة

النفسية وأشارت أهم النتائج إلى:

- عدم وجود علاقة ترابطية دالة على إحصائيا " بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط بولاية أدرار.

- عدم وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا في المساندة الاجتماعية حسب الحالة العائلية لدى أفراد العينة.

- عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الصلابة النفسية حسب المؤسسة لدى أفراد العينة

- عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الصلابة النفسية حسب الجنس لدى أفراد العينة.

- عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الصلابة النفسية حسب الخبرة المهنية لدى أفراد العينة.

## فهرس الموضوعات

الصفحة	المحتويات
أ	البسمة
ب	الإهداء 1
ج	الإهداء 2
د	الشكر و العرفان
هـ	ملخص البحث
و	فهرس الموضوعات
ي	قائمة الجداول
ي	قائمة الأشكال
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: مدخل الدراسة</b>	
16-13	المقدمة
22-17	الإشكالية
23	الفرضيات
24-23	أهداف الدراسة
24	أسباب اختيار الموضوع
24	التعاريف الإجرائية
<b>الفصل الثاني : المساندة الإجتماعية</b>	
27	تمهيد
29-27	مفهوم المساندة الإجتماعية



35-29	المساندة الإجتماعية وعلاقتها ببعض المصطلحات النفسية
36-35	أشكال المساندة الإجتماعية
39-36	أبعاد المساندة الإجتماعية
42-39	أهمية المساندة الإجتماعية
42	النظريات والنماذج التي فسرت المساندة الاجتماعية
50	خلاصة
<b>الفصل الثالث: الصلابة النفسية</b>	
52	تمهيد
57-52	تعريف الصلابة
59-57	مفهوم الصلابة النفسية
62-59	الصلابة النفسية و علاقتها ببعض المصطلحات النفسية
63-62	خصائص الصلابة النفسية
65-63	أبعاد الصلابة النفسية
68-65	أهمية الصلابة النفسية
68	النظريات المفسرة للصلابة النفسية
69	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: الدراسة الميدانية</b>	
72	تمهيد
72	الدراسة الإستطلاعية
72	أهداف الدراسة
74	مكان و زمان إجراء الدراسة

80-76	خصائص عينة الدراسة
80	أدوات الدراسة
80	الخصائص السيكومترية لأدوات القياس
80	الدراسة الأساسية
81	منهج الدراسة
81	مكان و زمان إجراء الدراسة
81	ظروف إجراء الدراسة
81	خصائص عينة الدراسة
83	الأساليب الإحصائية
84	الخلاصة
<b>الفصل الخامس: عرض النتائج</b>	
86	تمهيد
87-86	عرض النتائج الفرضية الأولى
88-87	عرض نتائج الفرضية الثانية
89-88	عرض نتائج الفرضية الثالثة
89	عرض نتائج الفرضية الرابعة
90-89	عرض نتائج الفرضية الخامسة
<b>الفصل السادس: مناقشة النتائج</b>	
92	تمهيد
93-92	مناقشة الفرضية الأولى
94-93	مناقشة الفرضية الثانية
94	مناقشة الفرضية الثالثة
95-94	مناقشة الفرضية الرابعة

96-95	مناقشة الفرضية الخامسة
98	الإستنتاج
99	التوصيات والاقتراحات
108-102	قائمة المراجع
115-111	الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الجدول
73	يبين توزيع العينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	جدول رقم 1
73	يبين توزيع العينة حسب الحالة العائلية	جدول رقم 2
73	يبين توزيع العينة حسب المؤسسة	جدول رقم 3
74	يبين توزيع العينة حسب الخبرة	جدول رقم 4
76	يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس المساندة الاجتماعية	جدول رقم 5
79-77	صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة النفسية	جدول رقم 6
79	يوضح حساب معامل الثبات لمقياس المساندة الاجتماعية	جدول رقم 7
80	يوضح حساب معامل الثبات لمقياس الصلابة النفسية	جدول رقم 8
82	خصائص العينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	جدول رقم 9
82	خصائص العينة حسب الحالة العائلية	جدول رقم 10
82	خصائص العينة حسب المؤسسة	جدول رقم 11
83	خصائص العينة حسب الخبرة	جدول رقم 12
86	يبين معاملات بيرسون بين أبعاد المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية	جدول رقم 13
87	يوضح دلالة الفروق في المساندة الاجتماعية حسب الحالة العائلية	جدول رقم 14
88	يوضح دلالة الفروق في المساندة الاجتماعية حسب المؤسسة	جدول رقم 15
89	يوضح دلالة الفروق في الصلابة النفسية حسب الجنس	جدول رقم 16
90	يوضح دلالة الفروق في الصلابة النفسية حسب الخبرة المهنية	جدول رقم 17

### قائمة الأشكال:

<u>الصفحة</u>	<u>العنوان</u>	<u>الأشكال</u>
48	يوضح نموذج الأثر الرئيسي للمساندة الاجتماعية	الشكل 1
51	يوضح نموذج الأثر الوافي	الشكل 2

### قائمة الملاحق :

<u>الصفحة</u>	<u>العنوان</u>	<u>الملحق</u>
109	استمارة معلومات الاستبيان	ملحق رقم 1
110	مقياس المساندة الاجتماعية	ملحق رقم 2
115-111	مقياس الصلابة النفسية	ملحق رقم 3

# الجانب النظري

# الفصل الأول : مدخل الدراسة

المقدمة

1 - الإشكالية

2 - الفرضيات

3 - أهداف الدراسة

4 - أسباب إختيار الموضوع

5 - التعاريف الإجرائية

## مقدمة:

الإنسان ذلك المخلوق الذي لا يمكنه أن يعيش بمنأى أو معزل عن غيره من البشر لأنه مقطوع على الاجتماع مع غيره والاتصال بهم، وعلى تبادل المنفعة معهم فيعيش بذلك حاجاته ويساهم في إتيان حاجات الآخرين، ومن خلال هذه الاجتماع تتبادل الأفكار والقيم والمشاعر وتهدر الآخرين ويلتقي بهم ويشاركهم مشاعرهم... وهكذا فالإمداد بالعلاقات الاجتماعية وتقديم السند يعتبران مصدرا "هاما" من مصادر الأمن الذي يحتاجه الإنسان في عالمه الذي يعيش فيه لذلك فهو يحتاج إلى مدد وعون من خارجه. وبهذا تعتبر المساندة الاجتماعية مجالا "هاما" لتوفير المساندة والمؤازرة للفرد نظر لكونها تشمل مجموعة من المصادر يمكن للفرد أن يلجأ إليها، طلبا للمساعدة مثل: الأسرة والأصدقاء والزملاء وغيرهم من أعضاء المجتمع الذين لديهم أهمية خاصة في حياة الفرد.

وحظي مفهوم المساندة الاجتماعية باهتمام كبير من طرف الباحثين عرفها فايد (2000)، بأنها الإمكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد التي يمكن استخدامها للمساعدة وخاصة الاجتماعية في أوقات الضيق وبتزويد الفرد بالمساندة من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال إجتماعي منتظم بشكل أو بآخر، وتضم شبكة العلاقات الاجتماعية في الغالب الأسرة والأصدقاء والزملاء العمل.

بينما يحددها (Thoits : 1986) في تلك المجموعة الفرعية من الأشخاص في شبكة الكلية للعلاقات الاجتماعية للفرد.والذين يعتمد عليهم للمساعدة الاجتماعية العاطفية والمادية او كليهما. وعليه تمثل المساندة الاجتماعية مع ذلك النظام الذي يتضمن مجموعة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين.



والتي يتلقاها الفرد من الجماعة التي ينتمي إليها كالأُسرة والأصدقاء والزملاء وهناك اتفاق بين الباحثين على أن المساندة الاجتماعية تأتي من مصادر مختلفة منها الأسرة الزوج الأصدقاء الزملاء في العمل الطبيب والمنظمات الاجتماعية وفي السياق نفسه خص (Norbeck 1983) مصادر المساندة الاجتماعية ثمانية مصادر هي الزوج أو الزوجة ، الأسرة، الأقارب، الأصدقاء. الجيران و زملاء العمل أو الدراسة. موظفو لرعاية الصحية. المرشد أو المعالج ورجال الدين.

ويبدو مما سبق أن المساندة الاجتماعية تعتبر مصدرا "هاما" من مصادر الدعم النفسي الاجتماعي الفعال الذي يحتاجه الإنسان ، حيث يؤثر حجم المساندة ومستوى الرضا عنها في كيفية إدراك الفرد لأحداث الحياة و أساليب التعامل معها و انعكاساتها على صحته.

وقد توصلت نتائج العديد من الدراسات إلى أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الآخرين سواء في الأسرة أو خارجها تعد عاملا "هاما" في صحته النفسية ، ومن تم يمكن التنبؤ بأنه في ظل غياب المساندة أو إنخفاضها يمكن أن ينشط الآثار السلبية للأحداث والمواقف السيئة التي يتعرض لها الفرد، بما يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية لديه.

وفي هذا السياق يذهب (Coyne وآخرون 1991) نقلا عن عثمان يخلف إلى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تخفض أو تستبعد عواقب أحداث الحية على الصحة.

وفي السياق نفسه أشار كل من Brown well وShumak إلى أن وظائف المساندة الاجتماعية تختلف حسب نوعيتها ومكانتها عند المتلقي أي كيفية إدراكها لهذا يقسمها إلى قسمين رئيسيين هما : وظائف مساندة الحفاظ على الصحة الجسمية والنفسية والعقلية ووظائف تحقيق أو الوقاية من الآثار النفسية السلبية لأحداث الحياة الضاغطة.

تعمل المساندة الاجتماعية على الحفاظ على وحدة الكلية للصحة الجسمية والنفسية والعقلية للوصول على تعزيز دعم إحساس المتلقي بالراحة النفسية والاطمئنان في حياته والشعور بالسعادة وذلك من خلال إشباع حاجاته للانتماء فالمساندة تنمي أنماط التفاعل

الاجتماعي الايجابي من الأصدقاء وتزيل أي نوعية من الخلافات يمكن أن تقع عليهم وتتمى مشاعر المشاركة الفعالة.

وبالتالي يمكن أن تشبع حاجاته للانتماء مع البيئة المحيطة بالفرد، كما تعمل المساندة الإجتماعية على تقوية مفهوم إحترام الذات من خلال تعزيز مفهوم إحترام الذات لدى الفرد وداخل الجماعة التي ينتمي إليها وتتمى إحساسه بالكفاءة الشخصية . (ايت حمودة واخرون. 2011)

فالإنسانأصبح يواجه في حياته اليومية كثيرا من المواقف التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، والتي أثقلت كاهله بمشاكل نفسية و أمراض التي لم يعهدها الإنسان من قبل وان كانت موجودة فليس بنفس الحدة والخطورة مما يجعل رفاهية الانسان مهددا منعكسا في ذلك على صحة الفرد النفسية والاجتماعية.

وقد تناولت بعض الدراسات متغير الصلابة النفسية كأحد اهم المتغيرات الإيجابية وذلك مثل دراسة جانيلين وبلارني Ganellen et Blarney 1984 والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين المساندة الإجتماعية والشخصية الصلبة ومعرفة أيهما يلعب دورا" اهم كمخفف لأثر ضغوط الحياة ام انهما متشابهها التأثير) دخان وال حجار(2006)

وتعتبر الصلابة النفسية واحدة من الجوانب الأساسية التي تلعب دورا" هاما" في جودة حياة الفرد فمن يعانون من الإنخفاض فيها يكونون عرضة للأضرار النفسية على المدى الطويل بينما الذين لديهم إرتفاع فيها يكونون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية اذ يشكل ذلك لديهم حماية و أمانا ضد تلك الضغوط النفسية، كما تعتبر القدرة على فهم

الظروف الخارجية بدقة واتخاذ القرار المرغوب فيه في الوقت المناسب.(Lambert.2007)

تعد من أهم متغيرات الوقاية او المقاومة النفسية للأثار السلبية للالزمات والتي تحقق وجودها لدى الفردأهمية كبرى في التحكم في الظروف المحيطة وتحقيق التحدي المطلوب وتتكون من ثلاث محاور هي: الإلتزام commitment، والتحكم control، والتحدي

challenge). (صلاح الدين وعبد الحميد: 2005)

فتأثير الصلابة يتمثل في دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد لتجارب الضاغطة وبين الإستعداد والتجهيز بإستراتيجيات المواجهة فتلك الآلية يفترض أن تخفض كمية الضغوط النفسية للتجارب التي يمر بها الفرد كما تساعد الصلابة النفسية الفرد على التعامل مع الضغوط بفاعلية. (عباس: 2010)

وتعتبر الصلابة النفسية سمة مكتسبة منذ الصغر تساعد الأسرة بصفة رئيسية على تكوينها كما تساعد مؤسسات التطبع الاجتماعي الخارجية الأخرى، "كالجيران والأقران والمدرسة وزملاء الجامعة والعمل" على إنمائها في المراحل العمرية المختلفة . (حمزة.2002)

وتبين كوبازا (kobass. 1982) أن بعض الناس يستطيعون تحقيق ذواتهم و إمكاناتهم الكامنة بالرغم من تعرضهم للكثير من الإحباط والضغوط حيث أن الصلابة النفسية نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه واهدافه وقيمه والآخرين من حوله واعتقاد الفرد بأنه بإمكانه ان يتحكم فيما يتلقاه من أحداث و أن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو امر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا وعاقة له.

ويرى " لانج Lan" انالصلابة النفسية سمة شخصية فيقول بأن كل فرد يظهر بعض المستويات على الصلابة ويعتمد ارتفاع ذلك على المواقف والوقت الذي يمر به الفرد ويمكن ان يكون ذلك الاختلاف راجع الى الطريقة والممارسة التي تعلمها الفرد والتي تؤثر على كل شكل خياراتهم وما ينعكس في النهاية على صحتهم وبذلك فان الصلابة قدرة متعلمة يمكن ان تتغير أي ان الصلابة النفسية مصدر شخصي وليس سمة شخصية لدى الفرد. (عباس.2010)

وفي هذا الصدد أشار "ويتجون كازلر" على أن هناك عوامل عديدة تؤثر في إختيار الأفراد طريقة المواجهة، وهي تتضمن عوامل تتعلق بخصائص شخصية و إجتماعية للفرد كالصلابة النفسية وفاعلية الذات ومراكز الضبط وكذلك المساندة الاجتماعية.

ويبدو أن التطرق لمثل هذه المتغيرات الإيجابية من حيث مفعولها تتحقق نوعاً ما من النظرة السوداوية لموضوع الضغوط ويفتح باب التفاوض لإمكانية التصدي لها وتخفيفها.

إن الدراسات التي اهتمت بالمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية قد عالجت كل منهما على حدي اسانذة التعليم المتوسط وهنا قد يتحرك بنا الفضول نحو البحث في التعامل بين هذه المتغيرات النفسية والاجتماعية في إطار مساهمتها للأستاذ طيلة مشواره المهني والكشف عن مدى اهميتها وكذا العلاقة بينهما.

### الإشكالية:

تعتبر المساندة الاجتماعية مصدراً مهماً من مصادر على الدعم النفسي الاجتماعي الفعال الذي يحتاجه الإنسان، حيث يؤثر في حجم ومستوى الرضا عنها في كيفية إدراك الفرد في أحداث الحياة وأساليب التعامل معها وانعكاساتها على صحته وحظي مفهوم المساندة الاجتماعية باهتمام كبير من جانب الباحثين اعتماداً على مسلمة أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الجماعات المختلفة التي ينتهي إليها (الأسرة، الأصدقاء، الجيران، زملاء العمل)، تقوم بدور كبير في خفض الآثار السلبية لأحداث والمواقف السيئة التي يتعرض لها الفرد ويصفها بأنها مصدر مهم يقدم تأثير إيجابي وبارس للسعادة النفسية للأفراد.

–فمن التعريفات الأكثر شيوعاً " للمساندة الاجتماعية هو تعريف (كوي) الذي يتخلص في نضور الفرد بأنه محبوب ومقبول وموضع تقدير واحترام، وأنه ينتمي إلى شبكة اجتماعية توفر لأعضائها التزامات متبادلة.

فالمساندة الاجتماعية تكون بمساعدة الإنسان لأخيه في المواقف التي يحتاج فيها للمساعدة والمؤازرة سواء كانت في السراء أو الضراء، كما تعتبر عن إدراك الفرد للمساندة

المرتبة عن علاقته الإجتماعية دال الأهمية، وتعد تمسكا" اجتماعيا" نتيجة ما يتلقاه الفرد من مساعدة من الأفراد المحيطين به أو الإجتماعية.

يعرفها " ماهر المجدلاوي" أن المساعدة الإجتماعية من أهم مصادر التحقيق من الاعتراف النفسي لدى الأفراد إذا تساعدهن على التكيف مع المشكلان التي تواجههم وتخفف من الآثار السلبية للمشكلات والاحترق.

والمساعدة الإجتماعية تعبر عن إحدى صور العلاقات الإجتماعية التي توفر للفرد المساعدة التي يطلبها، ومصدر هام من مصادر الأمن الذي يحتاجه الإنسان عندما يشعر بأن، هناك ما يهدده، وأنه غير قادر على مواجهة الضغوط والمتاعب التي قد يتعرض لها وتؤثر على تواقفه.

وقد توصلت نتائج العديد من الدراسات إلى المساعدة الإجتماعية التي يتلقاها الفرد من الآخرين سواء في الأسرة أو خارجها تعد عاملا" هاما" في صحته النفسية، ومن ثم يمكن التنبؤ بأنه في ظل غياب المساعدة أو انخفاضها يمكن أن تنشط الآثار السلبية للأحداث والمواقف السيئة التي يتعرض لها الفرد بما يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية لديه.

وفي هذا السياق، يذهب (كوهينروسن: 1918) في دراسته إلى التعرف على دور المساعدة الإجتماعية كعامل وسيط في التخفيف من التأثير السلبي للضغوط الحياتية، وتكونت عينة الدراسة من ( 109 ) طالبا" منهم ( 72 ) طالبا" و ( 78 ) طالبة بمتوسط عمري قدر بـ 18.2 سنة.

واستخدم مقياس أحداث الحياة الضاغطة " لهوكن وراهي" ومقياس إدراك المساعدة الإجتماعية " لسارسون وآخرون " و أظهرت نتائج الدراسة أن المساعدة دورا" مطلقا" وواقيا" من وقع الأحداث الحياة الضاغطة، وكذلك أظهرت التأثير الإيجابي للمساعدة الإجتماعية على الصحة النفسية.

**دراسة توميسوت وهيلي (1990):**

العلاقة بين المساندة الإجتماعية من قبل الأسرة والأصدقاء وعلاقتها بالشعور بالعزلة والالاكتئاب لدى المسنات، وقد أجريت الدراسة على عينة بلغت ( 608 ) مسنة تراوحت أعمارهن ما بين ( 15-93 ) سنة بمتوسط عمري ( 82 ) سنة، وقد طبقت عليهن الأدوات التالية: مقياس الاتجاهات نحو الشيخوخة، مقياس " رادولف " للاكتئاب، مقياس إدراك المساندة الإجتماعية، مقياس الشعور بالوحدة النفسية. وكان من نتائج الدراسة أن المساندة الإجتماعية بشكل عام يرتبط بانخفاض الشعور بالوحدة النفسية، وأن عمق المساندة من قبل الأسرة أكثر تأثيراً من المساندة من قبل الأصدقاء.

**دراسة الربيعة (1997):** بعنوان الوحدة النفسية والمساندة الإجتماعية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة، أجريت الدراسة على 600 طالب وطالبة، واشتملت العينة على (321 طالبا) و (279 طالبة)، هدفت للكشف عن العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الإجتماعية ومعرفة الفروق بين الجنسين، والتعرف على أثر كل من الحالة الإجتماعية ومكان إقامتهم في الدرجة الشعور بالوحدة النفسية وقد أشارت النتائج إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات درجة الطلاب والطالبات الجامعة المتزوجين وغير المتزوجين، على مقياس المساندة الإجتماعية، كما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة الطلاب وطالبات الجامعة الذي يسكنون في سكن الجامعة، والذين يسكنون مع أسرهم على مقياس المساندة الإجتماعية في حين وجدت علاقة ارتباطية سالبة بين درجات طلاب وطالبات الجامعة على مقياس الشعور بالوحدة النفسية، ودرجاتهم على مقياس المساندة الإجتماعية (معمري عبد النور: 2015، ص 10.11.14).

- ويذهب برجمان وآخرون: في دراستهم إلى توضيح أثر المساندة الإجتماعية بوصفها عاملاً "مخففاً" من آثار الضغوط النفسية وعاملاً "يزيد من الصحة النفسية للفرد ويقلل من التعرض للأمراض النفسية، ولتحقيق الأهداف إستخدم المنهج الوصفي التحليلي، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (424) مسناً".
- وقد أظهرت النتائج الدراسة أن المساندة الإجتماعية ترتبط سلباً "بأعراض الاكتئاب كما أكدت نتائج الدراسة أن المساندة الإجتماعية تزيد من شعور الفرد بالرضا عن ذاته وعن حياته (عبد الصلاح أميرة أحمد: 2019، ص 42).
- يرى الباحثون أن الفرد الذي يتمتع بمساندة الإجتماعية من الآخرين ويتمتع بقدر عالي من الصلابة النفسية يصبح شخصاً "واثقاً" من نفسه، وقادراً "على تقديم المساندة للآخرين، ويصبح أقل عرضة للاضطرابات النفسية وأكثر قدرة على المقاومة والتغلب على الإحباطات ويكون قادراً" على حل مشكلاته بطريقة إيجابية وسلمية.
- تعد الصلابة النفسية عاملاً "هاماً" في الحفاظ على الصحة النفسية والجسمية للفرد حيث أن لصلابة النفسية دور كبير في امتصاص ما تخلفه الضغوط التي تنشأ نتيجة الأحداث الضاغطة التي يمر بها الفرد، وهي بذلك تعد مصدراً للمقاومة والصمود والوقاية من الآثار التي تحدثها الضغوط على صحة النفسية والجسمية للأفراد.
- وأن الأفراد الأكثر صلابة نفسية أقل تعرضاً "للضغوط وأنهم أكثر صموداً" وإنجازاً، وقيادة وضبطاً "داخلياً" كما يتميزون بالمرونة والنشاط والمبادأة والواقعية.
- يعد متغير الصلابة النفسية من المتغيرات الهامة التي ينبغي استحضارها حين الحديث عن علاقتها بالمساندة الإجتماعية، حيث عرفت "كوبازا" بأنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته، وقدرته على استقلال كل المصادر النفسية والبيئية المحتاجة كي يدرك بفاعليته أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكاً "غير منحرف أو مشوه ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحور إيجابي وتتضمن ثلاثة أبعاد (الالتزام، التحكم، التحدي)

الصلابة النفسية ذات قيمة بحيث تجعل المعلم أكثر توافقاً مع نفسه ومع مهنته وبيئته و يضع لنفسه أهدافاً بعيدة المدى، ويبدل الجهد الكبير في مواجهة المعوقات وينظر إلى المهام الصعبة على أنها مصادر للتحدي، وأكثر مرونة في تعاملاته وتوافقه اليومي في جميع الأصعدة النفسية والتعلمية والاجتماعية والاقتصادية والأمنية.

وهذا وقد أدت الدراسة التي قام بها " كوبازا " إلى معرفة المتغيرات النفسية والجسمية رغم تعرضه لضغوط والصعاب بحيث تكونت عينة الدراسة من (760) موظفاً من الحاصلين على درجة جامعية تتراوح أعمارهم بين ( 40-49) عاماً، ويعانون من درجة كبيرة من الضغوط، وقد استخدمت عدداً من المقاييس للصلابة النفسية

-أظهرت نتائج الدراسة أن الأشخاص الأكثر صلابة رغم تعرضهم للضغوط الداخلي، والغاية اقتدار ونشاطاً وطموحاً في حين أن الأشخاص أكثر مرضاً وعجزاً وأقل في الضغط الخارجي كما توصلت إلى أن الأشخاص الأكثر مرونة ومبدأً وواقعية.

دراسة ماكوي (2001 - Mccoy): هدفت الدراسة إلى التعرف على الصلابة النفسية و البيولوجية للضغوط النفسية الحادة، تكونت عينة الدراسة من طلبة جامعة north texas استخدمت الدراسة مقياس الصلابة النفسي، وأسفرت الدراسة على نتائج التالية: أن الصلابة النفسية ترتبط إيجابياً بمتغير السن، و ارتبطت كذلك ارتباطاً سلبياً مع الاضطرابات النفسية، كما وجدت الدراسة ارتباطاً متوسطاً بين ارتفاع الصلابة و انخراط الطلبة المشاغبين اليومية (معمرى عبد النور : 2015 ، 15).

دراسة عباس (2010): واهتمت هذه الدراسة بالصلابة النفسية كمبنى يخفض الضغوط النفسية والسلوك العدوانى لدى معلمي مرحلة المتوسطة، وتكونت عينة الدراسة من ( 700 ) معلم ومعلمة، خلصت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين كل من الصلابة النفسية والاضطرابات النفسية والسلوك العدوانى، وأن المعلمين مرتفعو الصلابة النفسية عن المعلمات.



-وهذا ما يؤدي الى أن المعلمين أكثر قدرة على تخطي الأزمات وضغوط العمل، وأن الصلابة النفسية من العوامل المساهمة في خفض أثار ضغوط العمل لدى المعلمين، ومن ثم تتعكس على جميع أشكال سلوك العدوانية.

دراسة ساكور وشاولا: (thakurf chawla.2007) هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين المعلمين والمعلمات في الصلابة النفسية، تكونت عينة الدراسة من ( 200 ) لا معلم ومعلمة، منهم (100) معلم و(100) معلمة، وخلصت نتائج هذه الدراسة على وجود فروق دالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في الصلابة النفسية وذلك لصالح الدكتور (عبد المطلب: 2017، 17).

دراسة العطوي ( 2014): واهتمت الدراسة بتحليل العلاقة بين الصلابة النفسية والتفاؤل والأمل والشكاوى البدنية، وتكونت عينة الدراسة من (180) من المعلمات السعوديات. وخلصت النتائج إلى أن المعلمات يتمتعن بمستوى متوسط من الصلابة النفسية، كما توجد علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية و الشكاوي البدنية (عبد المطلب: 2017، ص18) فمجال التعليم من أكثر المجالات التي يمكن أن يواجه فيها الفرد عقبات ومشكلات تؤدي إلى ضرورة إيجاد حلول من أجل الانسجام وتحقيق كل من المساندة الإجتماعية والصلابة النفسية، ضرورة لا بد منها لضمانا لإتزان مع الذات، وفي هذا المجال، وفي ضوء ما سبق ذكره يمكننا تحديد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية:

- 1) هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المساندة الإجتماعية والصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط بولاية أدرار؟
- 2) هل توجد فروق دالة إحصائية في المساندة الإجتماعية حسب الحالة العائلية لدى أساتذة التعليم المتوسط بولاية أدرار؟
- 3) هل توجد فروق دالة إحصائية في المساندة الإجتماعية حسب المؤسسة لدى أساتذة التعليم المتوسط بولاية أدرار؟

4) هل توجد فروق دالة إحصائية في المساندة الإجتماعية حسب الجنس لدى أساتذة التعليم المتوسط بولاية أدرار؟

5) هل توجد فروق دالة إحصائية في المساندة الإجتماعية حسب الخبرة المهنية لدى أساتذة التعليم المتوسط بولاية أدرار؟

## 2-الفرضيات:

1) هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المساندة الإجتماعية والصلابة النفسية لدى الأساتذة التعليم المتوسط بأدرار

2) توجد فروق دالة إحصائية في المساندة الإجتماعية حسب الحالة العائلية لدى أساتذة التعليم المتوسط بولاية أدرار

3) توجد فروق دالة إحصائية في المساندة الإجتماعية حسب المؤسسة لدى أفراد العينة بولاية أدرار

4) هناك فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية حسب الجنس لدى أفراد العينة بولاية أدرار.

5) توجد فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية حسب الخبرة المهنية لدى أفراد العينة بولاية أدرار

## 3-أهدافالدراسة:

1) معرفة ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المساندة الإجتماعية والصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط بولاية أدرار.

2) معرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية في المساندة الإجتماعية حسب الحالة العائلية ، لدى أفراد العينة بولاية أدرار.

3) معرفة ما إذا كان هناك فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية حسب المؤسسة ، لدى أفراد العينة بولاية أدرار.

4) معرفة ما إذا كان هناك فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية حسب الجنس ، لدى أفراد العينة بولاية أدرار .

5) معرفة ما إذا كان هناك فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية حسب الخبرة المهنية، لدى أفراد العينة بولاية أدرار .

#### 4-أسباب إختيارالموضوع:

- إبراز أهمية المساندة الإجتماعية لدى أساتذة التعليم المتوسط
- إيضاح دور المساندة الإجتماعية في تحقيق الصلابة النفسية
- التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط
- الرغبة غي الإطلاع الميداني على المؤسسات التربوية، وهل إذا هي تعمل على توفير أرضية خصبة للذين لا يتمتعون بصلابة النفسية.

#### 5- التعاريف الإجرائية :

##### 1) المساندة الإجتماعية :

- يعرفها " Cohen" بانها تعني متطلبات الفرد بمساندة ودعم البيئة المحيطة به، سواء من أفراد أو جماعات، تخفف من أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها،وتمكنه من المشاركة الإجتماعية الفاعلة في مواجهة هذه الحداث والتكيف معها . (مروان عبد الله: 2006، ص 11).

-أما إجرائيا" فيعرفها الباحثان على أنها الدعم الانفعاليوالمادي والأدائي الذي يتلقاه الفرد من قبل الآخرين المحيطين به،ومدى قدرة الفرد على تقبل وإدراك هذاالدعم،وفي هذا البحث هي حصول أساتذة التعليم المتوسط على درجة معينة في المقياس المطبق.

#### 2- الصلابة النفسية:

- هي نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمة الآخرين من حوله، واعتقاد الفرد بأنه بوسعه ان يكون له تحكم، فيما يلقاه من أحداث وأن يطرأ على جوانب حياته من تغير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقة له.

- أما إجرائياً: يعرفه الباحثان على أنه قدرة الفرد على تجاوز الضغوطات النفسية التي يتعرض لها عن طريق المعطيات المتوفرة في مجتمعه كالمساندة، وفي هذا البحث هي الدرجة التي يتحصل عليها أستاذ التعليم المتوسط على مقياس الصلابة النفسية (لعماد مخيمر 1996).

## الفصل الثاني : المساندة الإجتماعية

-تمهيد

(1) تعريف المساندة الإجتماعية

(2) المساندة الإجتماعية وعلاقتها ببعض المصطلحات النفسية

أ - المساندة والصحة النفسية

ب - المساندة والاحداث الضاغطة

(3)- أشكال المساندة الإجتماعية

(4)- أبعاد المساندة الإجتماعية

(5)- أهمية المساندة الإجتماعية

(6)- النظريات و النماذج التي فسرت المساندة الإجتماعية

- خلاصة

**تمهيد:**

إن المساندة الاجتماعية قديمة جداً إذا وجدت مع وجود الانسان نفسه، إلا أن الباحثين لم يهتموا بها بحث ودراسة إلا في وقت متأخر من خلال دراسات علم الاجتماع حيث ما هو مصطلح الشبكة الاجتماعية الذي يعتبر البداية الحقيقية لظهورها والذي يطلق عليه البعض مسمى الموارد الاجتماعية (شناوي عبد الرحمن: 1994، ص 9).

إلا أن المساندة الاجتماعية حظيت باهتمام أكبر بعد أن نشر كابلن

Kaplan 1994 دراسته التي تضمنت أصناف متنوعة من المساعدة والعون من أفراد

الأسرة والاصدقاء والجيران والآخرين إلى الفرد (سلطان : 2009 ، ص.19).

وقد اختلف الباحثون في تناولهم المساندة الاجتماعية، فكل باحث له منظوره

الخاص فتقترح ( Weiss ) 1974، اصطلاح الإمدادات الاجتماعية وحدة مكوناته بالود

والاندماج الاجتماعي والعتاء والقيمة والارتباط والتوجيه، أما (Liebermann) 1982

فيرى أن المساندة الاجتماعية مفهوم أقل شمولية من مفهوم الشبكة الاجتماعية تعتمد في

تقديرها على إدراك الأفراد لشبكاتهم الاجتماعية باعتبارها الإطار الذي يشتمل على الأفراد

الذين يثقون فيهم ويستندون على علاقتهم بهم (Liebermann:112،1982).

**2- مفهوم المساندة الاجتماعية:**

على الرغم من تعدد المفاهيم الخاصة بالمساندة الاجتماعية إلا أن معظم المقاييس

المرتبطة بها تشير إلى تقديم المساعدات المالية أو المعنوية للفرد التي تتمثل في أشكال

التشجيع أو التوجيه ولقد أنفق في التعريف بها كلا من كوهين Cohen و سيم stem

وسكتر Schetter بأنها تفاعل الفرد في علاقاته مع الآخرين. (علي، علي: 2000، ص 09).

والمساندة الاجتماعية تعبر عن النظام الذي يتضمن مجموعة من الروابط

والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين التي تتسم بأنها طويلة المدى ويمكن الاعتماد عليها

والثقة بها عندما يشعر الفرد بأنه في حاجة إليها لتمده بالسند العاطفي أما أنها تتضمن نمطاً مستديماً من العلاقات المتصلة أو المنقطعة التي تلعب دوراً هاماً في المحافظة على وحدة الجسم للفرد، كما أن الشبكة الاجتماعية للفرد تزوده بالإمدادات النفسية وذلك للمحافظة على صحته النفسية (Caplan:413,1984)

ويعرفها (Johnsine sarson) بأنها اعتقاد الفرد أن الآخرين يحبونه ويقدرونه ويرغبونه ويعتبرونه ذو قيمة (رواية السوقى : 1996، ص.45).

وتعرف المساندة الاجتماعية بأنها شبكة من العلاقات التي تقدمها مساندة المستمرة للفرد بصرف النظر عن الضغوط النفسية الموجودة في حياته، وهي أما أن تكون موجودة أثناء حدوث الضغوط النفسية وإما أن يكون لدى الفرد إدراك بأنها ستتنشط في حالة وجود الضغوط (gentry egooodurin) وهذا يدل على أهمية وجود المساندة الاجتماعية و إستمراريتها في حياة الفرد بصفة عامة أو أثناء تعرضه للضغوط النفسية.

كما أنها إهتمام المنظمة بتوفير الفرص للعلاقات الاجتماعية وبث روح التعاون والتألف بين العاملين والتي تعمل في اتجاهين كلاهما لصالح الفرد والمنظمة فمن جانب تزيد من استجابات الفرد في العمل لأنه يحقق حاجاته مهمة مثل الضمان والقبول والانتماء ومن جانب آخر فإنها تعمل كمنظمة عازلة أو محققة للضغوط حيث يتم ذلك من خلال التعاطف وتقديم المساعدة (على عكس: 1998، 117).

ومهما كان الأساس أو المفهوم النظري الذي ينطلق منه مصطلح المساندة الاجتماعية فإنه هذا المفهوم يشتمل على مكونات رئيسيين هما:

- إن يدرك الفرد أن لديه عدد كاف من الأشخاص في حياته يمكنه أن يرجع إليهم عند الحاجة.

- أن يكون لدى هذا الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة الاجتماعية المتاحة له ومن ثم يمكن القول بأن المساندة الاجتماعية يقصد بها تلك العلاقات القائمة بين الفرد والآخرين والتي يدركها على أنها يمكن أن تسانده عندما يحتاج إليها (محمد الشناوي ومحمد عبد الرحمان: 1992، ص04)

وتعتبر المساندة الاجتماعية من الإمكانيات أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد التي يمكن استخدامه للمساعدة «خاصة الاجتماعية» في أوقات الضيق وبتزود الفرد بها من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي منظم بشكل أو بآخر معه (Lepère:247،1994).

أي أن وجود المساندة الاجتماعية يدل على توفر أشخاص مقربين يمثلون في أفراد الأسرة أو مجموعة من الاصدقاء أو الجيران أو زملاء وقد العمل الذين يقسمون المشاركة الوجدانية والدعم المعنوي learg (1983):

### 3-المساندة الاجتماعية وعلاقتها ببعض المصطلحات النفسية:

#### أ. المساندة والصحة النفسية :

يعتقد (cutroma, 1996) بوجود علاقة إرتباطية بين نقص المساندة الاجتماعية (الحجم الرضا) ونشأة واستمرار الأعراض الاكتئاب والشعور باليأس لدى فئات عمرية مختلفة فلأشخاص منخفضي المساندة الاجتماعية من المكتئبين يتسمون بالتقييم السلبي للذات وتوقع الفشل في كل محاولة وتعميم هذا الفشل والتشويه المعرفي وفقدان الأمل والقابلية للاستئارة (cutroma: 1996.54).

ويوضح (Houlabana) أنه فضلاً عن هذين الأسلوبيين للتعامل مع الأحداث الضاغطة ومواجهتها فإنه هناك أساليب أخرى يمكن أن تخدم كلاً من وظيفتي التركيز على المشكلة والتركيز على الانفعال ومن أوضح هذه الأساليب البحث عن الدعم



الاجتماعي والذي يوضح مدى إمكانية الفرد في الحصول على الدعم ا لإنفعالي لجانب الدعم المادي أو دعم بالمعلومات وهذا النوع الأخير يسمى بالدعم الاجتماعي ا لإجرائي (Houlabana & moos: 1990. 91)

وأشار (Reutter 1990) إلى أن العلاقة التي يسودها الحب والدفء بالإضافة إلى أنها تمثل مصدر للوقاية من الآثار السلبية الناتجة عن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة فإنه ترفع من تقدير الفرد وفاعليته، وهما عاملان وافيان يساعدان الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة أما إدراك الفرد لعدم وجود مساندة اجتماعية فإنه يشعر بعدم القيمة وعدم القدرة على مواجهة وتكون هنا بداية انخفاض مستوى الصحة النفسية حيث يفقد الفرد الشعور بالقيمة ويفتقد السند عند المحنة (Rutter:1990. 12)

ويرى جاب الله أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الآخرين سواء في الأسرة أو خارجها تعد عاملاً هاماً في حصته النفسية من ثم يمكن التنبؤ بأنه في ظل غياب المساندة أو انخفاضها أن تنشط الآثار السلبية للأحداث أو المواقف البيئية التي يتعرض لها الفرد مما يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية لديه (جاب الله 1996:ص 236)

وقد توصل (dverbaler.1990) إلى وجود علاقة سالبة بين حجم المساندة الاجتماعية والاحداث الضاغطة وإن انخفاض حجم المساندة الاجتماعية وزيادة الأحداث الضاغطة يؤثران في شدة الشعور بالأعراض الاكتئاب للراشدين (مليكة: 1990، ص49).

فهناك علاقة وثيقة بين المساندة والصحة النفسية فالمساندة ا لإجتماعية قد تجعل الفرد أكثر شعوراً بالأمن وسعادة (Dverbser:1999. 125).

**ب) المساندة الاجتماعية والأحداث الضاغطة:**

يثير (الشناوي وعبد الرحمن : 1994، ص4) إلى أن المساندة الاجتماعية لهما آثار مخفف لنتائج الأحداث الضاغطة فالأشخاص الذين مروا بأحداث مؤلمة تتفاوت استجاباتهم السلبية مثل القلق والاكتئاب لذلك الأحداث بها لتوفر مثل هذه العلاقات الودودة والمساندة حيث يزداد احتمال التعرض لاضطرابات النفسية كما نقص مقدار المساندة الاجتماعية. كذلك فالمساندة الاجتماعية تلعب دوراً هاماً في تعديل العلاقة بين إدراك الأحداث وبين الأعراض المرضية فهي لا تخفف ولا تلطف من وقع الضغوط فقط ولكنها قد يكون لها آثار شاغية وواقية من آثار هذه الضغوط والمساندة دوران أساسيان في حياة الفرد وهما الدور الإنمائي والدور الوقائي.

**أولاً: الدور الإنمائي:**

ففي الدور الإنمائي يكون الأفراد الذين لهم علاقات اجتماعية تبادولونها مع غيرهم ويدركون أن هذه العلاقات يوثق بها أفضل من ناحية الصحة النفسية عن غيرهم من يفقدون هذه العلاقات والتالي فهي تسهم في التوافق الايجابي فالمساندة الاجتماعية حسب (15 . 1996 : cubrona) ، تلعب دوراً في التخفيف من حدة واقع الضغوط خاصة لو أن هذه الضغوط تعددت أمام الفرد فان المساندة والعلاقات الحميمة تقي الفرد من أعراض الاكتئاب أو تخفف من هذه الأعراض.

**ثانياً: الدور الوقائي:**

وفي الدور الوقائي فإن المساندة الاجتماعية لها أثر مخفف لنتائج الأحداث الضاغطة، فالأشخاص الذي يمرون أحداث مؤلمة تتفاوت استجابتهم المؤلمة لتلك الأحداث تبعاً لتوافر مثل هذه العلاقات الودودة و المساندة الاجتماعية كما ونوعاً ،وقد

أضحى ذلك التأثير معروفاً بأنموذج الأثر الملطف للمساندة الاجتماعية أو فرض التخفيف.

وربما يرجع هذا الأثر المخفف إلى ما يحدث من تحسن في أساليب المواجهة والتعامل مع الضغوط ومصادرها وبذلك فإنه يفترض حدوث التفاعل بين الضغوط ناجية والمساندة الاجتماعية من ناحية أخرى في التأثير على النتائج التي يتوقع حدوثها نتيجة للضغوط (cobs:1976)

وتشير كل من (29. cutromaRussel:1990) إلى أن المساندة الاجتماعية وإتاحة علاقة مرضية تتميز بالحب والود والثقة تعمل كحواجز أو مصدات ضد التأثير السلبي لضغوط الحياة على الصحة الجسمية والنفسية.

كذلك فإن هناك طرقاً عدة لمساندة الاجتماعية يمكن أن تحقق من الضغوط ومنها ما كان لها التأثير المباشر على النظام الذات والذي يزيد من تقدير الذات والثقة بها كذلك وربما كان لها تأثيراً مباشراً على النظام الانفعالي إذ يولد التفاعل الاجتماعي المساند درجة من المشاعر الإيجابية تخفف من القلق والاكتئاب.

ويذكر (الشناوي وعبد الرحمن: 1994، ص.34) ، في عرضه حول الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية في التأثير على إدراك الفرد لهذه الضغوط، وكذلك الاستجابة لها والتعامل معها إن هناك مجموعة من الموافق في حياة الناس تلعب المساندة فيها دوراً هاماً ومن هذه الموافق البرء من الجراحات ، ودورا الفعل تجاه مضاعفات الأمراض ومشقة الحمل لدى المرأة والجراحات التي تجرى للأطفال والبرء من الأمراض الصدرية ، والوقاية من الإكتئاب في حالة الأحداث المؤلمة والتخفيف من الأحزان والأعراض الجسمية التي تنتج عن تعطل العمل.

وتخفيف آثار الأسي و التخفيف أو الوقاية من وقع اضطرابات انفعالية في فترة الشيخوخة والتخفيف من آثار ضغوط العمل في بيئات العمل ذات المشقة والإجهاد وكما يتضح من العرض السابق فإن المساندة الاجتماعية رغم أنها جزء هام في حياة الانسان فإنه أكثر ميلاً إلى الاستفادة منها عندما تلم به الملمات أو تداهمه مواقف طارئة أو تنزل له الشدائد ولما يمكن أن تجعله يحسن مفهوم الأحداث الضاغطة.

### ثالثاً: العوامل الوقائية:

وتعرف (سلامة: 1991، ص 199-218). العوامل الوقائية على أنها المتغيرات النفسية والبيئية التي من شأنها التخفيف من آثار الأحداث الضاغطة والأزمات المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة هذه الأحداث الضاغطة يسير (Holahen & moos: 1990. 901-917) إلى أن مسار البحث في مجال الضغوط يجب أن يتحول إلى التركيز لمتغيرات المقاومة التي جعل الأشخاص يحتفظون بصحتهم النفسية الجسمية رغم تعرضهم للضغوط.

فمجال الدراسة يجب أن يتحول إلى دراسة المصادر النفسية الاجتماعية (المساندة الاجتماعية) التي تجعل الفرد يقيم الضغوط تقييماً واقعياً كما أنها تجعله أكثر نجاحاً وفاعلية وكفاية في مواجهتها.

وتأكد (Kobassa: 1979. 11) ذلك إلى أن دراسة في مجال الضغوط يجب أن تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين الضغوط والأمراض إلى دراسة في مجال الضغوط يجب أن تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين الضغوط والأمراض إلى دراسة وتقوية متغيرات المقاومة (كالصلابة النفسية والفاعلية الذاتية أو المساندة الاجتماعية) تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا بد منه.

ويشير روتر (Reutter.1990.181-214) إلى أن المتغيرات الواقية (ProtectiveFactor) من أثر الضغوط وهي المتغيرات الشخصية والاجتماعية التي من شأنها التخفيف من وقع الأحداث الضاغطة على الجوانب المعرفية والانفعالية والاجتماعية هذه المتغيرات تلعب دوراً هاماً في إدراك الأحداث الضاغطة وهي مواجهتها كونها تؤثر في إدراك الفرد وتقييمه للحدث الضاغط وكذلك في تؤثر في مدى تقييم الفرد الفاعلية مصادر النفسية والاجتماعية لمواجهة الضغوط.

ويحدد «Reutter» المتغيرات الواقية التي تخفف من الآثار السلبية الأحداث الضاغطة وهي:

- سمات الشخصية التي تتسم بالاستقلالية وتقدير الذات.
- المساندة الأسرية التي تتسم بالترابط والدفء العاطفي.
- المساندة الاجتماعية التي تتسم بالتشجيع أو التحفيز الفرد على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ووقاية النفس منها.

أما (Game 1983 :186) فيجب المتغيرات كما يلي:

- الخصائص الشخصية الايجابية.
- البيئة الأسرية التي تتسم بالمساندة والرعاية والحب والقبول.
- المؤسسات الاجتماعية التي تقدم المساندة والاجتماعية للأفراد فحيث تجعلهم أكثر قدرة على مواجهة الفاعلة لأحداث الحياة الضاغطة.

وقد حظيت المساندة الاجتماعية التي يتلقها الفرد باعتبارها متغيراً معدلاً (Moderato) في العلاقة بين الأحداث الضاغطة والاضطرابات النفسية باهتمام لمدى

بعض الباحثين وذلك اعتماداً على مسلمة مفادها أن هذه المساندة التي تحصل عليها الفرد من خلال شبكة العلاقات الاجتماعية والجماعات التي ينتمي إليها يؤدي دوراً مهماً في خفض الآثار السلبية للأحداث الضاغطة عن صحته النفسية وبخاصة فيما يتعلق بأعراض الاكتئاب (جاب الله:1993، ص115).

وسوف تهتم الدراسة الجمالية بأحد هذه المتغيرات الواقية (الوسيلة) ألا وهي المساندة الاجتماعية (Social Support) باعتبارها أحد المتغيرات الواقية التي يقتصر أنها تخفف من التأثير السلبي للأحداث الضاغطة فالمساندة الاجتماعية ترتبط بشكل عام بتخفيف الاضطرابات النفسية

#### 4 أشكال المساندة الاجتماعية:

يرى هاوس (House:1971) إلى أن المساندة تأخذ عدة أشكال هي:

**المساندة الإنفعالية:** والتي تظهر في المظاهر الآتية: تقديم الرعاية والتعاطف وتعميق الثقة بالنفس.

**المساندة الذاتية:** وتتمثل في تقديم المساعدات المادية والدعم في مجال العمل.

**المساندة بالمعلومات:** وتشمل تقديم المعلومات النصائح المهارات التي تسهل حل المشكلات.

**المساندة التقويمية:** وتنطوي على التغذية الراجعة المتعلقة بآراء الفرد أو سلوكه (Karen: 1132. 1987)

ويرى كوهين ويلز أنه توجد أربعاً أنواع من المساندة هي:

(1) **المساندة التقديرية:** (Lestrem support):

وهذا النوع من المساندة يكون في شكل معلومات بأنه هذا الشخص مقدر ومقبول ويستحسن أن تنقل الأشخاص أنهم مقدرين لقيمتهم الذاتية وخبرتهم وأنهم مقبولون بالرغم من أن صعوبات أو خطأ شخصية وهذا النوع من المساندة يشار إليه بمسميات مختلفة مثل المساندة النفسية والمساندة التعبيرية ومساندة تقديرية الذات ومساندة التنفيس، والمساندة الوثيقة ورغم ذلك فإن كل هذه المسميات تشير إلى الجانب النفسي من المساندة الاجتماعية.

## 2) المساندة بالمعلومات

وهذا النوع من المساندة يساعد في تحديد وتفهم التعامل في الأحداث الضاغطة ويطلق عليها أحياناً النصح والمساندة التقديرية والتوجيه المعرفي.

## 3) الصحبة الاجتماعية:

وتشمل على قضاء بعض الوقت مع الآخرين في أنشطة الفراغ أو الترويح وهذه المساندة قد تخفف الضغوط من حيث أنها تتبع الحاجة إلى الانتماء والاتصال مع الآخرين وكذلك بالمساعدة على أبعاد الفرد عن الانشغال بالمشكلات وقد يشار إلى هذا النوع من المساندة أحياناً بأنه مساندة الانتشار والانتماء.

## 4) المساندة الإجرائية:

وتشمل تقديم العون المالي والامكانيات المادية والخدمات وقد يساعد العون الإجرائي على التخفيف الضغوط عن طريق الحل المباشر للمشكلات الاجرائية أو عن طريق إتاحة بعض الوقت للفرد المتلقي للخدمة أو العون ويطلق على المساندة الاجرائية بعض المسميات مثل العون المساندة المادية المساندة الملموسة (عبد المعبود: 2007، ص 13)

## 5) أبعاد المساندة الاجتماعية:

بعد تتبع الباحث للتراث النفسي أبعاد المساندة الاجتماعية توصل إلى وجود اختلاف في تجسيد أبعاد المساندة الاجتماعية وذلك لاختلاف المنطلقات النظرية والتعريفات الإجرائية لمفهوم المساندة الاجتماعية حيث تعددت الأبعاد وفي هذه البيان نجد مارتين هيرا (Martine 77 abra : 2005-12) تحدد أبعاد المساندة الاجتماعية فيما يلي:

1. المساندة المعلوماتية: وتتطوي على المعلومات أو تعليم مهارات تساعد على حل المشكلات أو فهم كيفية التعامل مع الأحداث الضاغطة.

2. المساندة العاطفية: وتتطوي على الرعاية والثقة والقبول والتعاطف.

3. المساندة الأدائية أو بالفعل: وهي التي تتطوي على المساعدة في العمل والمساند بالمال أو ما يسمى المادية.

4. مساندة التقديرية: وتظهر في دعم الآخرين وعلاقاتهم الاجتماعية بالفرد مما يشعره بالكفاءة الشخصية وتقدير الذات.

بينما يحصر: " بريروناكلاي " أبعاد المساندة الاجتماعية كما ظهر عند (ابتسام سلطان: 2009 ص 72) فيما يلي:

1. المساعدة المادية: وهي تزويد الفرد بالمواد الملموسة كالنفود والأشياء المادية الأخرى.

2. المساعدة السلوكية: وهي الإشتراك مع الفرد بمهام من خلال أداء عملي وفعلي وأداء جسمي.

3. التفاعل الجسمي: تفاعل المواد وسلوك الإرشاد غير الموجه كالأصغاء وإظهار التقدير والاهتمام والتفهم.



4. التوجيه وهو تقديم النصيحة والمعلومات والتوجيهات.
5. التغذية الراجعة: وهي تزويد الفرد بالتغذية الراجعة من خلال مراجعة وتقييم سلوكه وأفكاره ومشاعره.
6. التفاعل الاجتماعي الإيجابي: وهو الإدراك في تفاعلات اجتماعية للتسلية والاسترخاء بينما كابيلن Caplan (علي: 2005، ص 36)، أن المساعدة الاجتماعية تتكون من بعدين رئيسيين هما: المساندة العاطفية Emotionnel Support والمساندة الملموسة Support Tangible.
- أما (علي 2005: ص 36) فقد يخص التصنيفات المختلفة لأبعاد المساندة الاجتماعية إلى خمسة أبعاد رئيسية:
1. المساندة الوجدانية: وتنقل فيها إلى فرد مشاعر التقبل والحب ومشاركته أفراد والتخفيف عنه في وقت الشدائد والأزمات.
  2. التكامل الاجتماعي: وتنقل فيها الفرد مشاعر الانتماء والتواصل والمشاركة الاجتماعية ومساعدته على التخلص من همومه ومشاكله.
  3. مساندة التقدير: وتنقل فيها للفرد أنه مقبول ومقدر وأن الأفراد مقدرين لقيمتهم الذاتية ولها عدة تسميات منها المساندة النفسية، المساندة التعبيرية وهي في مجملها تشير إلى الجانب النفسي.
  4. المساندة المالية: وتشمل كل المساعدات والإمكانات المادية إلى تحقيق عنه الضغط وتسهيل أموره الحياتية.

5. المساندة المعرفية: وتشمل ت غية الفرد بالمعلومات والنصائح والإرشادات التي تساعده على حل مشكلاته أو التخفيف منها آثارها السلبية وتسمى كذلك بالتوجيه المعرفي.

ويتفق الباحث من كل ما تقدم، إلا أنه جمع بين تلك الأبعاد واختصاص في الأبعاد التالية:

### 1. المساندة الاجتماعية المقدمة من الأسرة:

ويقصد بها كل ما يحصل عليه المعاق حركياً من المساندة معنوية أو مادية من أفراد أسرته ومدى إدراكه لهذه المساندة وشعوره بها بحيث تساعده هذه المساندة في التخفيف من الأحداث الضاغطة.

### 2. المساندة الاجتماعية المقدمة من الأصدقاء:

ويقصد به كل ما يحصل عليه المعاق حركياً من مساندة معنوية أو مادية من خلال العلاقات الاجتماعية المتفاعلة أو المتشابكة في مجتمعه ومع جيرانه وأصدقائه وزملائه ومدى إدراكه لهذه المساندة وإحساسه بها وتقديره لها.

### 3. المساندة المقدمة من المجتمع:

ويقصد بها تكوين المعاق علاقاته اجتماعية وبناء روابط قوية قائمة على الثقة المتبادلة بينه وبين الآخرين وكذلك المؤسسات الاجتماعية.

### (6) أهمية المساندة الاجتماعية

يرى (Tumeur emarino) حسب مروان عبد الله أن المساندة الاجتماعية تؤثر بطريقة مباشرة على سعادة الفرد (well-berng) عن طريق الدور المهم الذي تلعبه حينما يكون

مستوى الضغوط مرتفعاً أو بالنسبة للصحة النفسية مستقلة عن مستوى الضغوط أو كمتغير وسيط مخفف من الآثار السلبية الناتجة عن ارتفاع مستوى الضغوط كذلك يرى كل من (Coyne & Epabny 1991) أن المساندة الاجتماعية من الآخرين الموثق فيهم لها أهمية رئيسية في مواجهة الأحداث الضاغطة وأن المساندة الاجتماعية يمكن أن تخفف أو تستبعد عواقب هذه الأحداث على الصحة.

ويرى Bowlly 1980 أن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على مقاومة والتغلب على الإحباط وتجعله قادراً على حل مشاكله بطريقة جيدة.

ويشير سراسون وآخرون 1983 إلى أن الأفراد قادرين على تحمل المسؤولية ولديهم صفات قيادية إذ نجد أن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على مقاومة الإحباط، وتقلل من المعاناة النفسية في حياته الاجتماعية، وأن المساندة الاجتماعية يمكن أن تلعب دوراً هاماً في الشفاء والإضطرابات النفسية.

كما تسهم في التوافق الإيجابي و النمو الشخصي للفرد وكذل تلقي الفرد من الأثر الناتج عن الأحداث الضاغطة أو أنها تخفف من وحدة هذا الأثر الفرد أن هناك عدداً كافياً من الأشخاص في حياته يمكن أن يعتمد عليهم عند الحاجة وإدراك الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له واعتقاده في كفاية وكفاءة وقوة المساندة مع ملاحظة أن هذين العنصرين يرتبطان ببعضهما البعض ويعتمدان في المقام الأول، على الخصائص الشخصية التي تتسم بها الفرد (عبد الله: 2006: 57)

ويلخص عبد الرزاق 1998 ما أشار إليه (Sarsonet al) إلى الدور الهام للمساندة الاجتماعية في التحقيق من وحدة الضغوط إلى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تقوم بما يلي: لها قيمة شفائية من الأمراض النفسية، تسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي تفي الفرد من الأثر الناتج عن الأحداث الضاغطة أو تخفف من وحدة هذا

الأثر (عبد الرزاق 1998: 56) ويشير إلى ( CertonRussel ) إلى أن المساندة الاجتماعية تقوم بمهمة حماية تقدير الشخص لذاته وتشجيعه على مقاومة الضغوط التي تعرضها عليه أحداث الحياة المؤلمة.

ويتفق هذا الرأي مع التصور الذي اقترحه Libre لنموذج المساندة الاجتماعية من أهله وأصدقائه وزملائه ما يساعده على تجاوز الأزمات والمحن وقد افترض Bowlby أن الأفراد الذين يقيمون روابط تعلق صحية من الآخرين يكونون أكثر أمن واعتماداً على أنفسهم من أولئك الذين يفتقدون مثل هذه الروابط إن حينما تعلق القدرة على إقامة روابط صحية متوافقة مع الآخرين يصبح الفرد عرضة للعديد من المخاطر والأضرار البيئية التي تؤدي إلى عزله عن الآخرين (Tamer emarino1994: 203) نقلاً عن (عبد الله 2006: 57)

ولقد أكد Weiss أن مفهوم المساندة الاجتماعية من كونها متغيراً مطلقاً للعلاقات بين المشقة النفسية و الإصابة بالمرض على أساس أن المساندة الاجتماعية ترتبط بصورة سلبية بالمرض ، فكلما تلقى الشخص الدعم الإنفعالي والوجداني والتقدير من جانب أفراد أسرته وأصدقائه وزملاء العمل، قل تبعاً لذلك نسبة إصابته بالمرض. ( Burnmke Hoorens 1992)

ويذكر لبرمان (Liebermann) في عرضه حول الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية في التأثير على إدراك الفرد لهذه الضغوط وكذلك الاستجابة لها والتعامل معها أن هناك مجموعة من المواقف في حياة الأفراد تلعب المساندة فيها دوراً هاماً ومن هذه المواقف الوقائية من الاكنتاب في حالة الأحداث المؤلمة والتخفيف من الأحزاب والأعراض الجسمية التي تنتج عن تعطل عن العمل وتخفيف آثار الأسى والتخفيف أو الوقاية من وقوع اضطرابات انفعالية في فترة الشيخوخة (شناوي عبد الرحمن: 1994، ص 5).

أما بالنسبة لأهمية المساندة الاجتماعية فقد أوجزها كل من ( cutrane Russell 1990 )  
 (490) فيما يلي: تحقيق من وقع الضغوط النفسية التي تقوي تقدير الذات لدى الفرد  
 وتحقيق من أعراض القلق والاكتئاب وتؤثر على الصحة النفسية والجسمية وتزيد من  
 الشعور بالرضا عن ذاته وعن حياته، وتزيد من الجوانب الايجابية مما يحسن من صحتهم  
 النفسية وتسهم في التوافق الايجابي والنمو الشخصي أو تساعد على حل المشكلة  
 المرتبطة واخيراً تزيد من الارتباط بمصادر شبكة المساندة و الاجتماعية الخاصة بهم التي  
 تتمثل في الزوجة والزوج والابناء والأقارب والجيران والأصدقاء.

### 7) النظريات والنماذج التي فسرت المساندة الاجتماعية:

#### أ) نظرية النطق الوجداني

من أفضل المناهج والطرق لدراسة التعلق الوجداني من نظرية بولي ( Poly ) لقد  
 أوضح أن الأطفال يولدون وهم بحاجة إلى التفاعل الاجتماعي الذي يمكنه اكتسابه عن  
 طريق التعلق والتفاعلات مع الكبار وخاصة مع الأم فالأم تزود أطفالها بمشاعر الحنان،  
 وتشعرهم بالمودة من خلال استجاباتها لرضيع بضمه إلى صدرها بحنان وهذا من شأنه  
 أن يكفل الراحة للرضيع ومن شأنه هذا الاتصال أن يقود إلى نوع من التكيف والتعديل  
 للأحق.

ولا يقتصر سلوك التعلق على الدور الذي يلعبه نمو الروابط الوجدانية بين الوالدين  
 والطفل فحسب بل يعتمد ويمتد ليشمل علاقة الراشد بغيره فسلوك التعلق ليس له نهاية  
 محددة.

وقد افترض بولي أن الأفراد الذين يقومون بروابط فعند إعاقة هذه الروابط يصبح الفرد  
 عرضة للعديد من المخاطر والأضرار البيئية التي تؤدي إلى عزله وابتعاده عن الآخرين

حيث أوضح بولي أن النظرية تركز على استخدام المساندة الاجتماعية المتاحة لتجنب الاضطرابات النفسية التي قد يتعرض لها الفرد والتخفيف منها (الشاعر: 2005، ص89).

### (ب) نظرية التبادل الاجتماعي

كان اهتمام هذه النظرية في مجال المسنين حيث لفتت النظرية إلى وجود العديد من الآليات المعرفية والتي يحبذ الشخص استخدامها عند تبادل المساندة مع الآخرين وهي:

#### (1) ادخار المساندة الاجتماعية:

وجوهر هذه الآلية أن الشخص لديه رصيد من المساندة كان يقدمها في الماضي للآخرين وأن ما يقدمه للآخرين حالياً من مساندة تعد قليلة في نطاق المساندة التي قدمت لهم في الماضي.

#### (2) القابلية للمساواة:

وتنص هذه الآلية على حقيقة مفادها أن الشخص يدرك مقدر المساندة التي تتبادل له من قبل الآخرين وبالتالي يحاول جاهداً إلا ان يطلب من الآخرين مساندة تفوق طاقتهم.

#### (3) المودة أو الوحدة المترابطة:

وتعني أن الفرد المجتمع الواحد من المفترض أن يكونوا مترابطين في وحدة عضوية نفسية اجتماعية واحدة وأن المودة والحب والعطاء سلوك سائد داخل الأسرة وبالتالي فإن ذلك ينعكس عليهم.

#### (4) استمرارية الشخصية:

وجوهر هذه الآلية هو وهي الشخص أن المساندة الاجتماعية بأنواعها المختلفة يمكن أن نقدم في جميع مراحل الحياة المختلفة وأن اختلفت الأنواع.

### (5) المقارنة الاجتماعية:

حيث يقارن الشخص يبين ما كان يحصل عليه من مساندة في الماضي وما يحصل عليه في الوقت الراهن (شناوي، عبد الرحمن، 1994: 97)

### (8) النماذج التي فسرت المساندة الاجتماعية:

يمكن التمييز بين اربعة نظريات مختلفة للمساندة الاجتماعية على النحو التالي:

1. من الناحية الاجتماعية ينظر إليها في إطار عدد من روابط وعلاقات الفرد مع الأشخاص الآخرين في بيئة الاجتماعية ومدى قوة هذه الروابط أي درجة الاندماج الاجتماعي للفرد الذي من شأنه تحسين الصحة من خلال دعم السلوك القويم عن طريق منع الفرد من ممارسة سلوك غير قويم.
2. سوى الباحثون في المنظور الثاني بين المساندة الاجتماعية ووجود علاقات مرضية تتسم بالحب والألفة والثقة.
3. بينما يرى المنظور الثالث انها تشكل فكرة أنه في ظل الظروف الضاغطة يمكن الاعتماد على الآخرين طلباً للنصح والمعلومات والفهم على التعاطف الوجداني وهذا المفهوم يطرح فكرة أن مجرد إدراك الفرد لوجود شخص يمكن اللجوء إليه طلباً للمساعدة يساهم بالفعل في التقليل من الضغط.
4. إن مفهوم المساندة الاجتماعية يشير إلى تلقي أفعال تدل على المساندة من الآخرين بمجرد حدوث موقف الضغط.

5. ورغم أهمية تلك التغيرات الأربعة لفهم دور العلاقات في خفض الضغط فإنها تختلف في علاقتها بصحة الفرد وسعادته.

ويمكن توضيح هذه النماذج الرئيسية في النحو التالي:

### (1) النموذج الأثر الرئيسي:

هناك أثر عام مفيد للمساندة الاجتماعية على الصحة البدنية والنفسية يمكن أن تحدث لأن الشبكات الاجتماعية الكبيرة، ويمكن أن تزود الأشخاص بخبرات إيجابية وهذا النوع من المساندة يمكن أن يرتبط مع السعادة حيث أنها توفر حالة إيجابية من إحساس بالإستقرار في مواقف الحياة والاعتراف بالذات ويصور هذا الوجدان والنموذج للمساندة من وجهة نظر سوسولوجية إجتماعية على أنه تفاعل اجتماعي منظم، أو لإنغماس في الأدوار الإجتماعية، أما من الناحية علم النفس فإن المنظور السيكولوجي ينظر للمساندة على أنها تفاعل اجتماعي واندماج اجتماعي ومكافأة العلاقات ومساندة الحالة.

وهذا النوع من المساندة الخاصة بشبكة العلاقات الاجتماعية يمكن أن يرتبط بالصحة البدنية عن طريق آثار الانفعال عن الهرمونات العصبية وظائف جهاز المناعة أو عن طريق التأثير على أنماط السلوك المتصل بالصحة وفي الصورة القصوى فإن نموذج الأثر الرئيسي يفترض أن زيادة المساندة الاجتماعية يؤدي إلى زيادة فنحن طبيب الحياة بصرف النظر عن المستوى الموجود للمساندة (محروق : 1994 ، ص 34)

لقد أشتق هذه النموذج أدلته من خلال التحليلات الإجمالية التي أظهرت وجود تأثيراً للتفاعل بين الأحداث الضاغطة والمساندة، مما دعا البعض إلى ان يطلق عليه أنموذج الآثار الرئيسي فهناك عام مفيد للمساندة الاجتماعية على الصحة البدنية والنفسية أن الشبكات الاجتماعية يمكن أن تزود الأفراد بخبرات إيجابي منتظمة ومجموعة من الأدوار التي تتلقى كافاه من المجتمع.

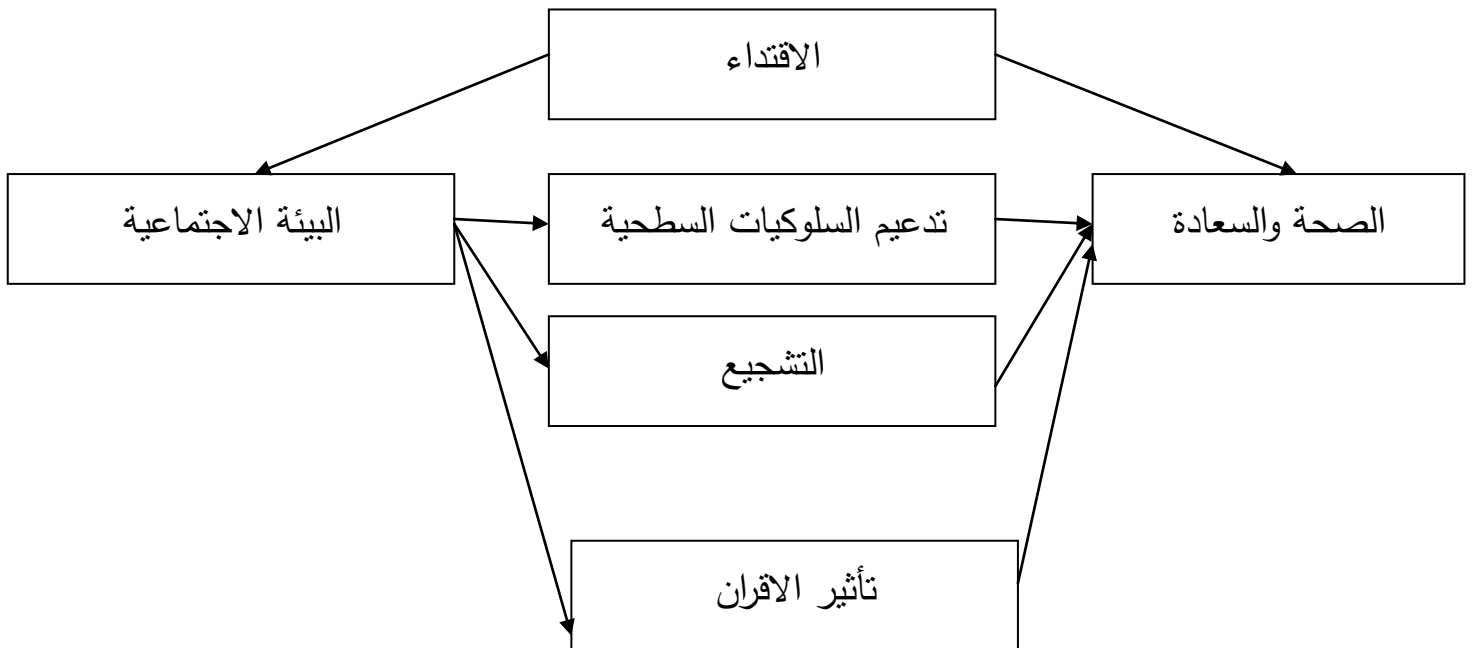


وهذا النوع من المساندة من المساندة يرتبط مع السعادة ويجنب الخبرات السالبة التي قد تزيد من احتمال حدوث الاضطرابات السيكوسوماتي ، ويرتبط بالصحة البدنية عن طريق آثار الانفعال على الهرمونات العصبية أو عن طريق التأثير على أنماط السلوك المتصل بالصحة مثل تدخين السجائر.

كما أن البيئة الاجتماعية تؤثر على نواتج الصحة من خلال مجموعة متنوعة من العمليات تشمل الاقتداء والتدعيم والتشجيع والتأثير.

الشكل رقم 03: يوضح نموذج الأثر الرئيسي للمساندة الاجتماعية (Koplan 1993, )

(144)



## (ب) نموذج الأثر الواعي: (المخفق من الضغط)

يرى لازارس (1996) ولازروس ولويبر (1978) lagarus ecoumier أن الضغط ينشأ عندما يقدر شخص ما موقفاً يتعرض له على أنه مهدداً أو ملح بينما لا تكون لديه الاستجابة المناسبة للمواجهة coping.

وتشتمل الآليات التي ترتبط بالضغط بالمرض على سلسلة من الاختلالات للهورمونات العصبية أو الوظيفية جهاز المناعة أو تغيير مميزة من سلوكيات المتصلة بالصحة أو مجموعة من الاخفاقات في الاهتمام بالذات ويلاحظ أن التعريف الخاص بالضغط يربط بدقة بين الضغط المقدر ومشاعر انعدام المساعدة مكان فقدان تقدير ذات والدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية في هذه السلسلة يمكن تصويره كمايلي:

1) يمكن للمساندة أن تتدخل بمن الحدث الضاغط وبين رد فعل الضغط حيث تقوم بتخفيف أو منع استجابة تقدير الضغط بمعنى أن إدراك الشخص أن الآخرين يمكنهم أن يقدموا له الموارد والامكانيات اللازمة قد يجعله بعيداً إمكانية وجود ضرر نتيجة الموقف، أو تقوى لديه القدرة على التعامل مع المطالب التي يفرضها عليه الموقف، ومن ثم فإن الفرد لا يقدر الموقف على أنه شديد الضغط.

2) أن المساندة المناسبة قد تدخل بين خبرة الضغط وظهور مرضية (باثولوجية) وذلك عن طريق تقليل أو استبعاد رد فعل الضغط أو التأثير المباشر عن العمليات الفسيولوجية، وقد تزيل المساندة الأثر المترتب على تقدير الضغط عن طريق تقديم حل للمشكلة، وذلك بالتخفيف أو التهوين من الأهمية التي يدركها الفرد لهذه المشكلة حيث يحدث كبح للهورمونات العصبية بحيث يصبح الشخص أقل استجابة للضغط المدرك أو عن طريق تسيير السلوكيات الصحية السليمة.

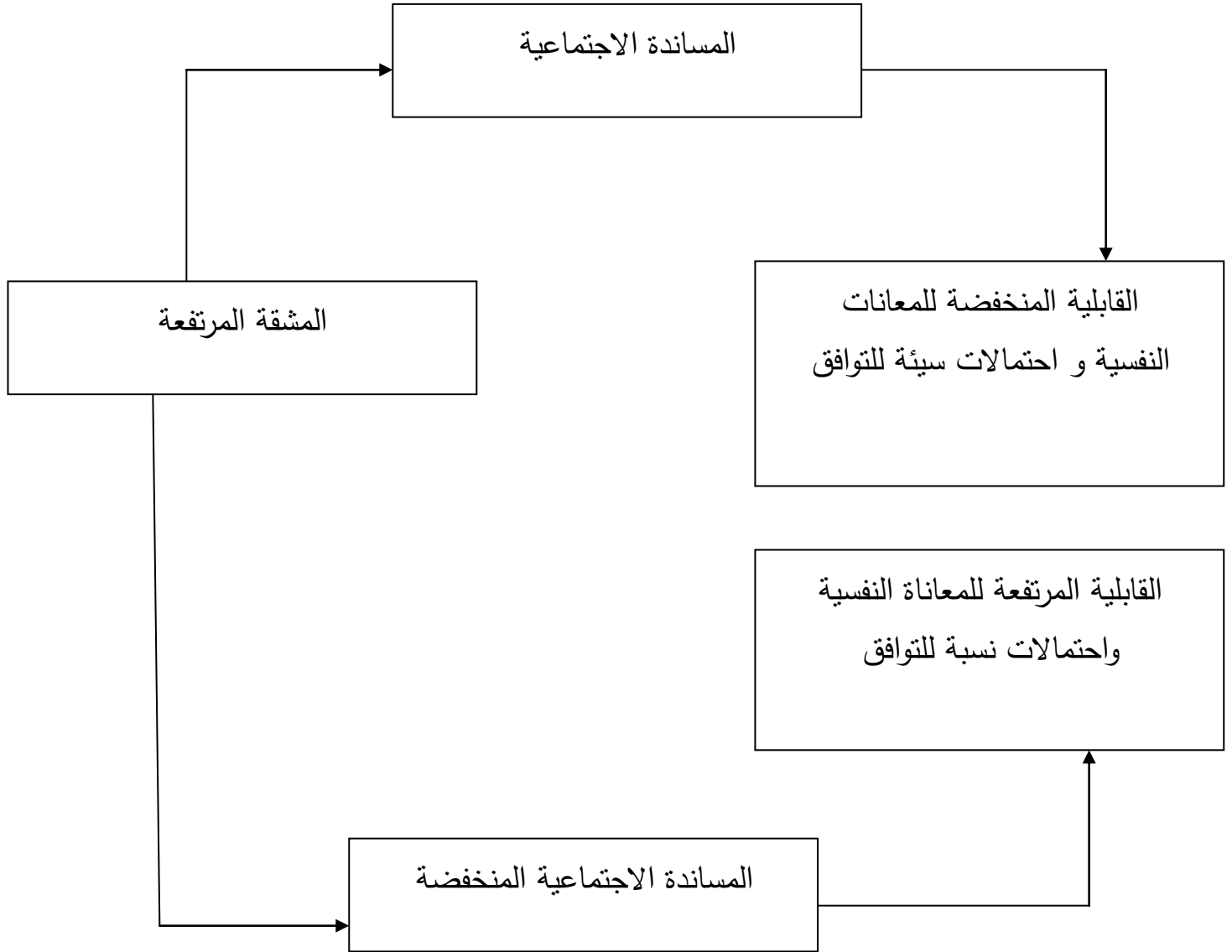
يفترض هذا النموذج أن الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم اليومية ذات تأثير سلبي على صحتهم النفسية والبدنية وأن المساندة الاجتماعية تستطيع تخفيف من الضغط النفسي حين يستجيب الفرد نواحي النقص التي تنشأت لديه بسبب الحزن وتقدم هذه النظرية مفهوماً نظرياً جديداً هو نموذج الحماية BuFering Middle ويقصد به أن المساندة الاجتماعية المرتفعة تحمي الشخص من سيطرة الضغط النفسي وتأثيره السلبي على حالته الصحية.

أي أن هذا النموذج يرتبط بالصحة فقط بشكل أساسي للأفراد الذين يقعون تحت ضغط وينظر فيه إلى أن المساندة الاجتماعية تحمي الأفراد الذين يتعرضون لضغوط من احتمال التأثير الضار لها، ومن ثم فإن المساندة تقوم بدورها في نقطتين مختلفين بين الضغط والمرض وهي:

تتدخل المساندة بين الحدث الضاغط (أو توقعه) وبين رد فعل الضغط، حيث نقوم بتخفيف أو منع استجابة تقدير الضغط بمعنى إن إدراك الفرد أن الآخرين يمكنهم أن يقدموا له الإمكانيات اللازمة قد يجعله يعيد تقدير إمكانية وجود ضرر نتيجة للموقف أو تقوي لديه القدرة على التعامل مع المطالب التي يفرضها عليه الموقف، ومن ثم فإن الفرد لا يقدر الموقف على انه شديد الضغط.

(3) تتدخل المساندة بين خبرة الضغط وظهور حالة مرضية (باثولوجية) عن طريق تقليل أو ابتعاد رد فعل الضغط بالتأثير المباشر على العمليات الفيزيولوجية، وقد تزيل المساندة الأثر المترتب على تقدير الضغط عن طريق تقديم حل للمشكلة، وذلك بالتخفيف أو التهوين من الأهمية التي يدركها الفرد لهذه المشكلة (هيجان 1994: ص321).

الشكل رقم 02: يوضح نموذج الواقي (Koplan , 1993.142)



## خلاصة:

من خلال ما سبق يتضح لنا أنه لا ينبغي أن نأخذ الأثار النافعة والوجود التلقائي للمساندة الاجتماعية على أنها أمور مسلم بها كما أن الأثار المساند وتسيورها يصبحان يسيري الفهم في ضوء النظريات النفسية الراسخة ومن هنا فإن الجدير بنا أن نعمل على الدمج التنظير الاجتماعي.

## الفصل الثالث: الصلابة النفسية

-تمهيد

(3) تعريف الصلابة

(4) مفهوم الصلابة النفسية

(3) الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المصطلحات النفسية

(4) خصائص الصلابة النفسية

(5) أبعاد الصلابة النفسية

(6) أهمية الصلابة النفسية

(7) النظريات المفسرة للصلابة النفسية

-خلاصة

تمهيد

إن الصلابة عامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية في مجال علم النفس، وهي عاملاً حاسماً في تحسين الأداء النفسي، والصحة النفسية، وكذلك المحافظة على سلوكيات، وقد درس هذا العمل على نحو واسع في أعمال كوبازا، وذكرت الصلابة كعامل مهم في توضيح لماذا بعض الناس يمكن مقاومتهم الضغوطات والبعض الآخر يمرضون، وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى مفهوم الصلابة والمفاهيم المتعلقة بالصلابة النفسية، خصائصها، أبعادها، وأهميتها وأخيراً التعرف على النظريات المفسرة لها

### 1. مفهوم الصلابة النفسية:

1-1. الصلابة النفسية لغة: أي صلب أي شديد صلب أي شديد صلب الشيء صلابة فهو

صلب أي شديد (ابن منظور، 1996: ص297).

### 1-2. التعريف الاصطلاحي للصلابة النفسية:

يعود هذا المفهوم إلى سوزان كوبازا (Kobassa 1979) حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات، والتي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص لصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط.

-تعرفها كوبازا 1979 بانها كوكبة من سمات الشخصية والتي تعمل كمصدر

للمقاومة في مواجهة الاحداث الضاغطة. ( مريامة حنصالي 2013 ص273)

الصلابة النفسية:

تعرف كوبازا (Kobaza) الصلابة النفسية بأنها «مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد واتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئة المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكاً غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية ويتعايش معها على نحو إيجابي، وتنظم ثلاث أبعاد وهي الالتزام والتحكم، والتحدي (راضي: 2008، ص21)

وكانت كوبازا Kobassa من أوائل من وضع الأساس لمصطلح الصلابة النفسية حيث لاحظت أن بعض الناس يستطيعون تحقيق ذواتهم وإمكاناتهم الكامنة برغم تعرضهم للكثير من الإحباط والضغوط، لذلك فقد كانت ترى أنه يجب التركيز على الأشخاص الأسوياء الذين يشعرون بقيمتهم ويحققون ذواتهم وليس المرض، وقد اشتقت كوبازا مصطلح الصلابة النفسية متأثرة بالفكرة الفلسفية الوجودي الذي يرى أن الإنسان في حالة صيرورة مستمرة والذي يركز في تفسيره لسلوك الإنسان على المستقبل لا على الماضي، ويرى أن دافعية الفرد تتبع أساساً من البحث المستمر النامي عن المعنى والهدف من الحياة (Madi,2004)

ويرى لانج Lang خلاف من يرى أن الصلابة النفسية سمة شخصية فيقول بأن كل فرد يظهر بعض المستويات على الصلابة، ويعتمد ارتفاع ذلك أن انخفاضه على الموقف والوقت الذي يمر به الفرد، ويمكن أن يكون ذلك الاختلاف راجع إلى الطريقة والممارسة التي تعلمها الفرد، والتي تؤثر على كل شكل خبراتهم وما ينعكس في النهاية على صحتهم، وبذلك فإن الصلابة قدرة متعلمة يمكن أن تتغير، أي أن الصلابة النفسية مصدر شخصي وليس سمة شخصية لدى الفرد (عباس: 2010، ص174).



وتؤكد كوبازا أن الصلابة النفسية مفيدة لمقاومة الضغط والإنهاك النفسي، حيث أنها تعدل من إدراك الفرد للأحداث وتجعلها أقل أثراً، فتكسب الفرد قدراً من المرونة، ولهذا فالصلابة النفسية تزيد من قدرات الفرد لمواجهة الضغوط المختلفة، وكذلك الوقاية من الإنهاك النفسي (عباس: 2010)

عرفها مخيمر (1996: 284) بأنها «نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه واهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقة له (مخيمر. 1997)

ويعرف مجدي (2007: 75) الصلابة النفسية بأنها «القدرة العالية على المواجهة الإيجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية والتي تعكس مدى اعتقاده في فعاليته والقدرة على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية والبيئية النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة وتحقيق الإنجاز والتفوق.

ويعرف كارفور سيشير (Carver & scheier) الصلابة النفسية بأنها ترحيب الفرد وتقبله للمتغيرات، أو الضغط الذي يتعرض لها حيث تعمل الصلابة كمتغير واق ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط. (حمادة وعبد اللطيف: 2002، ص 23)

أما قبل (Funk 1992) فيعرفها بأنها متغير الصلابة النفسية بأنه خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتمييزها الخبرات البيئية المتنوعة (المعززة) المحيطة بالفرد منذ الصغر (Funk, 1992, 336).

يعرفها مادي وآخرون (Maddi et al, 1994) على أنها مجموعة من الخصائص الشخصية التي تعمل كمقاومة لأحداث الحياة الشاقة.

يعرفها (جبر: 2005) أنها إحدى السمات الإيجابية للشخصية التي تساعد على تحمل أحداث الحياة الشاقة، والتعايش معها ومواجهتها إيجابياً وتخفي أثارها السلبية.

ويعرفها «دخان والحجار (2006) على أنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة (الحجار ودخان.2006)

كما يعرفها «لا ننسي»: على أنها توقع الكفاءة الذاتية عند الفرد عن قدرته في

مواجهة الضغوطات والمشكلات فهو يستعين بمفهوم الكفاءة الذاتية الذي افترضه باندورا والذي يقرر بأن الأشخاص الذين لديهم مستوى عالي في الكفاءة الذاتية يميلون إلى القيام

بسلوكيات تقود إلى نتائج ناجحة مع الاعتقاد بقدرتهم على القيام بذلك (حمادة وعبد اللطيف، 2002: 237-238)

تعرفها «جيهان محمد» (2002، ص 35) بأنها «مجموعة متكاملة من الخصال

الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية وهي خصال فرعية تضم (الالتزام، التحكم،

التحدي) يراها الفرد على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة

للمشقة النفسية وفي التعايش مهما بنجاح».

يعرف سيد أحمد الباهظ: الصلابة النفسية بأنها: «إدراك الفرد وتقبله للمتغيرات أو

الضغوط النفسية التي يتعرض لها، فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط

وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالتهك النفسي باعتباره مرحلة

متقدمة من الضغوط. (سيد أحمد الباهظ، 2002، ص 391)

يعرف بروكس 2005Brooks الصلابة النفسية بأنها: «قدرة الفرد على التعامل

بفعالية مع الضغوط النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية والتعامل

مع الإحباط، والأخطاء والصدمات النفسية، والمشاكل اليومية لتطوير أهداف محددة وواقعية

لحل المشاكل والتفاعل بسلاسة مع الآخرين ومعاملة الآخرين باحترام واحترام الذات» (عبد الرحمن بن عبد الجهنى: 2011)

وعرفتها البير قدار (2011): «بأنها القدرة الفرد على تجاوز الضغوط النفسية التي يتعرض لها عن طريق استخدامه للمعطيات المتوفرة في مجتمعه كالمساندة الإجتماعية».

ويرى "كونستتوف" Konstantinova أن الصلابة عبارة عن أفعال من جانب الفرد تقيم وتواجه الأحداث الضاغطة والتي يمكن أن تؤثر على صحته، فيمكن لمكونات الصلابة أن تهيئ الفرد ليقوم بالأحداث الضاغطة بجعلها أقل تهديداً، ليتمكن من النظر إلى نفسه على أنه أكثر كفاءة في مواجهتها وليعتمد على استراتيجيات تعمل على التركيز على المشكلة وطلب الدعم، والاعتماد أقل على استراتيجيات التركيز على المشاعر والبعد عن المواجهة (عباس: 2010، ص 174)

ويعرفها Pines & Kobassa «الصلابة النفسية: اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة (Pines ;1986: 171)

يعرف (إبراهيم خالد: 2012، ص21) الصلابة النفسية بأنها «سمة عامة في الشخصية تعمل كواقى لمقاومة الآثار السلبية للضغوط الحياتية والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسيمة مع استغلال كافة المصادر الشخصية والنفسية والبيئية المتاحة، وإنها تتضمن ثلاث أبعاد أساسية هي (الالتزام، التحكم، التحدي) (العتيبي. 2008)

وتشير كرواي وآخرون (Grouley 2003: 237, Beta) أن أساس قدرة الفرد على المواجهة الناجحة لضغوطات الحياة المجهدة والبقاء بصحة جيدة هو نمط شخصية، فالأفراد الذين لديهم صلابة لهم رؤية مختلفة عن أنفسهم وعن العالم، وأن أبعاد الصلابة التي تتضمن

الالتزام، التحكم، التحدي، تؤثر معاً على كل من التقييم المعرفي والسلوك كرد فعل للأحداث الضاغطة (العبدلي:2014)

### 3-الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المصطلحات النفسية

#### 1) الصلابة والصحة:

يرى كونرودا ( Konroda ) أنه من الممكن للصلابة أن تساعد في إسكان أو توقيف استجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي، وأظهر سميث (Smith, 1985) في دراسته أن الأشخاص الأكثر صلابة هم الأكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما نتج عنها من إنحدار في مستوى التحفيز الفيسيولوجي، وأن لديهم أيضاً مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة والصلابة (والتي تعرف بالالتزام والسيطرة والتحدي، التي ترجع إلى التفاؤل (هي سمة ومن شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط (ياغي: 2006،39)

#### 2) الصلابة والتكيف:

تؤثر الصلابة النفسية على القدرات التكيفية، فالناس ذوي الصلابة المرتفعة عندهم كفاءة ذاتية أكثر، ولديهم قدرات إدراكية من ناحية أن الشخص المتمتع بالصلابة النفسية يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطاً، ولديهم استجابات تكيفية أكثر. كما أن الأفراد الأكثر صلابة عندهم آثار مغايرة في أثرها على الأمراض فهم يمارسون الضغوط ولكن بأقل تكرارية وينظرون إلى الأحداث الضاغطة الصغيرة على أنها غير ضاغطة ويكون لديهم إدراك لصحتهم العقلية والاجتماعية(راضي، 2008: 55)

ويرى «ما كفارين» (Makvaren) أن شدة الضغط أو التجربة الصادمة تؤدي إلى حدوث تراحم في الأفكار المنطلقة، وأن حدة الضيق أو الأفكار المتطفلة هي نتاج ليس فقط

لحدة الصدمة ولكن تعود أيضاً إلى قائمة أخرى ضد المتغيرات مثل التجارب الصادمة السابقة، ويعتقد أنه حينما يتعرض الفرد للأفكار الدعم الاجتماعي تتفاعل مع كل المتغيرات وتتوسط في التخفيف من الأثر.

ويبدو أن التفاؤل أو التشاؤم (الصلابة أو عدم الصلابة) عامل وسيط السلامة من خلال ميكنزمات سلوكية (مثل طرق التكيف العامة )، من خلال الأثر الفسيولوجي على أداء المناعة ومن خلال متغير ثالث مثل الدعم الاجتماعي، وأعطى لاجرزا 1985 عدة اقتراحات لتوافق مع الضغط وتشمل: تطوير أولويات جديدة وتجنب الضغط، أخذ الإجازات، والقيام بالتمارين الرياضية، وتوسيع شبكة العلاقات الاجتماعية، وتناول الأكل المناسب، واستخدام تمارين الاسترخاء، مثل الرجح البيولوجي (ياغي: 2006، 39-49)

### 3) الصلابة والمجموعات

يرى حانات (Hanat, 1995) أنه يمكن أن تعري صفات الصلابة النفسية لمجموعة من الناس مثل العائلات كما عزوها للأفراد، وبذلك تعمل الصلابة على تسهيل توافق الأسرة وصلابتها.

ويرى أمريكنار وآخرون ( Amreknret al , 1994 ) أن الصلابة تسهل الالتحام والرضا بالعائلة ويلعب التواصل الجيد مع الوالدين وتعزيز المشاركة الاجتماعية من قبل الوالدين دوراً في تحسين الصحة النفسية والصلابة لأعضاء العائلة.

وأشار بجبير ( Pejber ) في دراسته الاستطلاعية أنه يوجد علاقة ارتباطية بين المرضى الذي يحدث في العائلة وبين الأحداث الحياتية التي تتعرض لها العائلة وأن الصلابة النفسية تلعب دور الوسيط في التخفيف من الأثر الناتج عن الضغوط النفسية بالذات الأحداث السلبية (ياغي: 2006، 40)

### 4. خصائص الصلابة النفسية:

حصر تايلور (Taylor 1995: 261) خصائص الصلابة النفسية بما يلي:

- الإحساس بالالتزام اتجاه أنفسهم للانخراط في أي مستجدات تواجههم.
- الإيمان بالسيطرة، أي إحساس الشخص بأنه سبب الحدث الذي حدث في حياته وأنه يستطيع أن يؤثر في بيئته.

التحدي وهو الرغبة في إحداث التغيير ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تكون بمثابة فرص للنماء والتطور.

وأكد (مخير 1997) على هذه الخصائص حيث قام بالعديد من الدراسات النفسية في مجال الصلابة النفسية، واعتمد على هذه الخصائص في دراساته كأبعاد لقياس الصلابة استنادا إلى تعريف ومقياس الصلابة الذي طوره كوبازا (مخير، 1997، 38)

وتنقسم خصائص ذوي الصلابة النفسية إلى قسمين هما:

### 1. خصائص مرتفعي الصلابة النفسية:

من خلال الدراسات السابقة التي أجرتها كوبازا في الأعوام ( 1985، 1983، 1982، 1979) توصلت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يتميزون بعدد من الخصائص وهي كالتالي:

- القدرة إنجاز أفضل.
- ذوو وجهة داخلية للضبط.
- أكثر اقتدارا ويميلون للقيادة والسيطرة.

- أكثر مبادأة ونشاطاً وذوو دافعية أفضل (راضي، 2008، 41).

وبين دبلاد (Deblad, 1990) أن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة لديهم أعراض نفسية وجسدية قليلة، ولديهم تركيز على التحمل الاجتماعي، وارتفاع الدافعية نحو العمل ولديهم القدرة على التفاعل، وأكثر توجهاً للحياة ومواجهة للأحداث الضاغطة (أبو الندى، 2007، 31-32)

وصنف لولوة حمادة وعبد اللطيف الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية بأنهما:

- ملتزمون بالعمل الذي عليهم أدائه بدلاً من شعورهم بالخربة.
- لديهم القدرة على التحكم في الأحداث بدلاً من أن يشعروا بالتهديد.
- يجدون في إدراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة الفرصة لممارسة اتخاذ القرار (لولوة حمادة وعبد اللطيف، 2008، ص 235-237)

ونستنتج من هذه الخصائص السابقة أو الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية يتصفون بأنهم أصحاب ضبط داخلي وقادرين على الصمود والمقاومة ولديهم القدرة على الإنجاز في العمل، والقدرة على اتخاذ القرارات السليمة، وحل المشكلات، والقدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها، ويكون لديهم ميل نحو القيادة والسيطرة والمبادأة.

وهم الأكثر اقتداراً وذوو نشاط ودافعية أفضل والحكمة، والصبر، والسيطرة على النفس، وبذلك يكون ذوو الصلابة النفسية المرتفعة ملتزمون بالقيم والمبادئ والمعتقدات السليمة والتمسك بها وعدم التخلي عنها، وبذلك يكون لحياتهم معنى وقيمة وإيجابية.

## 2. خصائص منخفضة الصلابة:

يتصف ذوو الصلابة النفسية المنخفضة بعدم شعورهم بقيمة ومعنى لحياتهم، ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة، ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية، وليس لديهم اعتقاد بضرورة التجديد والارتقاء كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة (محمد 2002، 21-23)

ويتضح مما سبق أن ذوي الصلابة النفسية المنخفضة يتصفون:

- بعدم القدرة على الصبر، وعدم التحمل المشقة.
- عدم القدرة على تحمل المسؤولية.
- قلة المرونة في اتخاذ القرارات.
- فقدان التوازن.
- الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة.
- سرعة الغضب والحزن الشديد ويميل إلى الإكتئاب والقلق.
- ليس لديهم قيم ولا مبادئ معينة.
- التجنب والبحث عن المساندة الإجتماعية.
- عدم القدرة على التحكم الذاتي. (نجاح السميري: 2010، 153).



5) أبعاد الصلابة النفسية:

وفقاً لكوبازا «الصلابة النفسية هي بيئة متعددة الأبعاد تتكون من الإلتزام والتحكم والتحدي، وأكدت أن هذه المكونات ذات صلة وقادرة على مواجهة تحديات البيئة، وتحويل الأحداث الضاغطة في الحياة إلى فرص لنمو الشخصية ونقص هذه الأبعاد يوصف إنها إنهاك نفسي» هذه البيئة تهدف إلى التخفيف من أثر الإجهاد من خلال تغيير النظرة إلى الأوضاع المجهدة، وتقليل من التأثير السلبي لأحداث الحياة من خلال التأثير على كل من التقييم المعرفي والمواجهة الفعالية (Lambert, 2003, 181-182)

ويضيف مادي: أنه لا يكفي مكون واحد من مكونات الصلابة لتمام بالشجاعة والدافعية الأزمة لمواجهة تحديات الحياة، بل لابد من أن تعمل المكونات الثلاثة معاً.

أولاً: الإلتزام: Commitment

ميل الفرد للمشاركة في أنشطة الحياة بدلاً من الإغتراب، والأشخاص الملتزمون لديهم نوع من التقييم المعرفي الذي يمنحهم شعور عام بالهدف، ويتيح لهم إيجاد معنى في الناس، والأحداث والأشياء في بيئتهم، وهؤلاء الأشخاص لا يتخلون بسهولة عن الإستثمارات التي حدثت في أنفسهم وفي بيئتهم. (العبدلي: 2012، 12).

ويعرف ويبي (Wiebe 1991: 98) أنه تبني الفرد قيماً وأهدافاً محددة تجاه جوانب الحياة المختلفة، وتحمل المسؤولية نحو هذه القيم والمبادئ والأهداف، والتعامل مع الأحداث الشاقة كأحداث هادفة وذات معنى. (عباس. 2010).

ثانياً: التحكم Control:

التحكم هو الميل نحو الشعور بأن الفرد هو المؤثر في أحداث الحياة وهذا لا يعني التوقع الساذج لتحديد نتائج أحداث الحياة، بل يعني إدراك الذات على أنها ذو تأثير واضح

من خلال ممارسة الخيال، والمعرفة والمهارة والاختيار، والتحكم يعزز إدراك مقاومة الضغوط من خلال زيادة توقع أن تكون الأحداث ذو خبرة وأنها نتيجة طبيعية لأفعال الفرد، وهي ليست خبرات غريبة أو غير متوقعة (Kobassa et al, 1982)

### ثالثاً: التحدي : Challenge

التحدي هو الاعتقاد بأن التغيير بدلاً من الإستقرار هو أمراً طبيعياً في الحياة، وأن التغييرات حوافز مثيرة للاهتمام والنمو بدلاً من التهديد للأمن، والتحدي يخفف من ضغوط الحياة على الجانب الحسي أو الإدراكي من خلال تلوين الأحداث كمثيرات للنمو مثل تعزيز الإنفتاح، والمرونة، والتقييم الفعال للأحداث المتناقضة. (جيهان.2002)

وتعرفه كروالي وآخرون (Barbra et al, 2003: 237) هو الاعتقاد بأن التغيير يميز الحياة بدلاً من الإستقرار، ويمنح الفرد الفرصة للتطور، ويشمل التحدي الطريقة التي يرى بها الفرد العالم الذي يسمح بالإستكشاف، والسعي وراء التجارب الجديدة والتي ينظر إليها أنها غير شاقة، وتتضمن السبل الممكنة لتوسيع أفاق التفاعل والتجارب في المستقبل. (محمد.2009)

### (6) أهمية الصلابة النفسية:

إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية التي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاوضاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، كما وتعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والإضطرابات النفسية.

وقد قدمت كوبازا عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص ترى كل من « مادي» و« كوبازا» أن الأحداث الضاغطة تقود

إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استشارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية وإضطرابات نفسية وهنا تأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة. ( الطاهر.2006)

- أولاً: تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.
- ثانياً: تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال.
- ثالثاً: يؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.
- رابعاً: تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة.

وهذه بالطبع تقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية (حمادة وعبد اللطيف: 2002)

وقد أكدت البحوث أهمية إدراك الأحداث في الشعور بالضغط من عدمه، فقد وجد كل من وردالت وزون « Rodwalt أنه بمقارنة الأشخاص ذوي صلابة نفسية مرتفعة بأقرانهم ذوي صلابة منخفضة وجدوهم يميلون أكثر للنظر إلى أحداث الحياة الماضية على أنها كانت إيجابية وكانت لديهم القدرة على التحكم فيها، ووجد « مادي و كوبازا» الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغط بحيث تقيدهم في خفض تهديد الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع وتحليلها إلى مركباتها الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها.

كما تؤثر الصلابة النفسية على القدرات التكيفية فالأفراد الأكثر صلابة عندهم كفاءة ذاتية أكثر ولديهم قدرات إدراكية من ناحية أن الشخص السلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطاً ولديهم استجابات تكيفية أكثر. (Caplan ; 1991)

ومما سبق يتضح أن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة، وتخلق نمطاً من الشخصية شديدة الإحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من أثارها السلبية، ليصل إلى مرحلة التوافق، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنظرة ملؤها الأمل والتفاؤل وتخلو حياته من القلق والإكتئاب، وتصبح ردود أفعاله مثلاً للاستحسان. (بشيرمعمريه: 2011، ص 68).

#### 7) النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

##### أولاً: نظرية كوبازا (1982)

قدمت كوبازا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة بالإضطرابات النفسية والجسمية تناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوماً حديثاً في هذا المجال واحتمالات الإصابة بالأمراض.

واعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية، تمثلت الأسس النظرية في آراء بعض العلماء أمثال «فرانكل وماسلو وروجرز والتي أشارت إلى وجود هدف للفرد أو معن لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استقلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة. (Luonceuich,1987, 102-104,Mtteson)

ويعد نموذج لازاروس ( 1961) من أهم النماذج التي اعتمدت عليها النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل وحددها في ثلاثة عوامل رئيسية وهي:

1. البيئة الداخلية للفرد.

2. الأسلوب الإدراكي المعرفي.

3. الشعور بالتهديد والإحباط

ذكر لازوروس أن حدوث خبرة الأحداث الضاغطة يحددها مدى إدراك الفرد للحدث واعتباره خطأً للتعايش تشمل الإدراك الثانوي وتقديم لقدرته الخاصة وتحديد كفاءتها في تناول المواقف الصعبة.

فنتقيم الفرد لقدراته على نحو سلبي يجزم بضعفها وعدم وملاءمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعر بالتهديد وهو ما يعني عند لازوروس توقع حدوث الفرد سواء البدني أو النفسي، ويؤدي الشعور بالتهديد بدوره إلى الشعور بالإحباط متضمناً الشعور بالخطأ أو الضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل (راضي: 2008، ص 38).

وطرحت كوبازا الإفتراض الأساسي لنظريتها بعد أن أجرت دراسة على رجال الأعمال والمحامين والعاملين في الدرجة المتوسطة والعليا في الصحة النفسية والجسمية والأحداث الصادمة وخرجت النتائج التالية:

1. الكشف عن مصدر إيجابي في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية وهو

مصدر الصلابة النفسية بأبعادها لثلاث وهي «الالتزام، التحكم، التحدي»

2. الأفراد الأكثر صلابة تخلصوا على معدلات أقل في الإصابة بالاضطرابات النفسية

رغم تعرضهم للضغوطات الشاقة. (العبدلي: 2012).

فكان التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمراً ضرورياً بل حتمي لا بد منه للارتقاء الفرد ونضجه الإنفعالي والإجتماعي، وأن المصادر النفسية والإجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوي

وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث الصادمة، ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية وأبعادها الثلاثة وهي الإلتزام والتحكم والتحدي.

وقد فسرت كوبازا الإرتباط القائم بين الصلابة والوقاية من الإصابة من خلال تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة، ومن خلال توضيحها للأدوار الفعالة التي يؤديها هذا المفهوم لتقليل من أثار التعرض للأحداث الضاغطة.

وترى كوبازا أن الأفراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية يكونون أكثر نشاطاً ومبادأة وإقتداراً وضبطاً داخلياً، وأكثر صموداً ومقاومة لأعباء الحياة المجهدة، وأشد واقعية وإنجازاً وسيطرة وقدرة على تفسير الأحداث، كما أنهم يجدون أن تجاربهم ممتعة وذات معنى، وعلى العكس الأشخاص الأقل صلابة يجدون أنفسهم والبيئة من حولهم لا معنى لهم، ويشعرون بالتهديد المستمر، والضعف في مواجهة أحداثها المتغيرة، ويعتقدون أن الحياة تكون أفضل عندما تتميز بالثبات في أحداثها، أو عندما تخلو من التجديد، فهم سلبيون في تفاعلهم مع البيئة (راضي: 2008).

### ثانياً: نظرية فينك (venk) المحلل لنظرية كوبازا (Kobaza 1979)

لقد ظهر حديثاً في مجال الوقاية من الإصابة بالإضطرابات أحد النماذج الحديثة الذي أعاد النظر لنظرية كوبازا وحاول وضع تعديل جديد لها، وهذا النموذج قدمه «فنك» وتم تقديم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرض والتعايش الفعال من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى، وذلك على عينة قوامها 107 جندياً إسرائيلياً.

واعتمد الباحث على المواقف الشاقة الواقعية في تحديد دور الصلابة، وقام بقياس متغير الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الشاقة (عودة، 2010: 8). والتعايش معها قبل الفترة

التدريبية، التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة أشهر وبعد إنتهاء الفترة التدريبية توصل إلى نتائج مهمة وهي:

إرتباط مكوني الإلتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد فإرتبط الإلتزام جوهرياً بالصحة العقلية وخلال تخفيض الشعور بالتهديد وإستخدام استراتيجيات التعايش الفعال خاصة إستراتيجية ضبط الإنفعال حيث إرتبط بعد التحكم إيجابياً بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة، وإستخدام استراتيجية حل المشكلات للتعايش.

وقام فينك ( Venk ) بإجراء دراسة ثانية عام ( 1995 ) لها نفس اهداف الدراسة الأولى، وذلك على عينة من الجنود الإسرائيليين أيضاً، ولكنه إستخدام فترة تدريبية عنيفة لمدة 4 شهور ثم خلالها تنفيذ المشاركين للأوامر المطلوبة حتى وإن تعارضت مع ميلوهم وإستعداداتهم الشخصية، وذلك بصفة متواصلة ، وبقياس الصلابة النفسية وكيفية الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية (الواقعية) وطرق التعايش قبل فترة التدريب بعد الإنتهاء منها ثم التوصل لنفس النتائج الدراسة الأولى (احمد بن عبد الله العيافي:2011، ص 18-22)

وعزز إطلاع الباحث على النظريات السابقة التي تناولت الصلابة النفسية في اختيارها لتكون إحدى المتغيرات الأساسية في دراسته إلى جانب إعتقاد الباحث بأن عدد كبير من أبناء وطنه يتمتع بهذه الصلابة، ويمكن أن يكون هذا التمتع من خلال المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد في الأسرة وخارجها، أو من خلال تكرار الصدمات النفسية التي تعرض لها من قبل الإحتلال الإسرائيلي(اميرة احمد عبد صلاح: 2019، ص31.32)

**خلاصة:**

ان الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف مع احداث الحياة الضاغطة، وتخلق نمط من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع ان تقاوم الضغوط والتخفيف من اثارها السلبية وتجعل الفرد قادر على التحكم في مشاعره وحل مشكلاته وله القدرة على الالتزام والتحدي ليصل الى مرحلة التكيف.



الجانب التطبيقي

## الفصل الرابع : الدراسة الميدانية

-تمهيد

أولاً : الدراسة الإستطلاعية

- (1) أهداف الدراسة
- (2) مكان و زمان إجراءات الدراسة
- (3) خصائص العينة
- (4) أدوات الدراسة
- (5) الخصائص السيكومترية لادوات القياس

ثانياً : الدراسة الأساسية

- (1) منهج الدراسة
- (2) مكان إجراء الدراسة
- (3) ظروف إجراء الدراسة
- (4) خصائص عينة الدراسة
- (5) الأساليب الإحصائية

-خلاصة

**تمهيد:**

إن الدراسة الإستطلاعية في البحث لها ميزة وأهمية كبيرة إذ من خلالها يتناول الباحث في هذا الفصل الإجراءات المنهجية للبحث من حيث منهج الدراسة الذي إستخدمه الباحث، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة بيانات الدراسة، وتحديد مجتمع عينته، وأدواته من حيث بناءها، والإجراءات المتبعة في التأكد من خصائصها السيكومترية.

**أولاً: الدراسة الاستطلاعية**

**(1) أهداف الدراسة :** يمكن أن نختصر أهداف الدراسة الإستطلاعية في بعض النقاط

الأساسية و هي :

أ - معرفة أفراد العينة وخصائصها والمنهج المتبع في دراستها

ب- التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس مع صدق وثبات المقاييس المعتمدة.

د- التأكد من توفير متغيرات الدراسة في عينة البحث

و- التأكد من الفرضيات، وهل هي قابلة للتجريب، ويمكن قياسها.

**(2) مكان و زمان إجراء الدراسة :**

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية في ولاية أدرار ابتداءً من يوم الأحد 01 مارس 2021 إلى غاية يوم الخميس 18 مارس من العام نفسه على عينة ممثلة في 100 أستاذ وأستاذة التعليم المتوسط في كل من متوسطات: هيباوي مولاوي عبد الرحمن، فرج الله محمد بن الدين، الهاشمي معمر تليلان، عمر بن عبد العزيز، وقد اخترت العينة بطريقة عشوائية.

**(3) خصائص عينة الدراسة الإستطلاعية:**

أشتملت عينة الدراسة على 100 أستاذ وأستاذة منهم 23 ذكراً و 77 أنثى، وكان اختيارهم بطريقة عشوائية، موزعين على مؤسسات مختلفة، وقد تم كذلك إدراج مميزات العينة حسب المتغيرات الفردية المستهدفة وهي: الجنس، الحالة العائلية، المؤسسة، الخبرة المهنية.

و يمكن وصف العينة حسب التالي :

(1) جدول رقم (01) يبين توزيع العينة حسب الجنس:

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكور	23	23%
إناث	77	77%
المجموع	100	100%

يتبين لنا من خلال الجدول ونلاحظ أن عدد الإناث أكبر من عدد الذكور، بحيث نجد نسبة الإناث بلغت 77%، ونسبة الذكور بلغت 23%.

(2) جدول رقم (02) يبين توزيع العينة حسب الحالة العائلية:

الحالة العائلية	التكرارات	النسبة المئوية
أعزب	22	22%
متزوج	78	78%
المجموع	100	100%

يتبين لنا من خلال الجدول أن المتزوجين أكبر من العزاب، حيث بلغت نسبة المتزوجين 78 % ونسبة العزاب 22 %.

(3) جدول رقم (03) يبين توزيع العينة حسب المؤسسة:

المؤسسة	التكرارات	النسبة المئوية
هيباوي مولاي عبد الرحمان	44	44%
معمر الهاشمي تيليلان	13	13%
فرج الله بن الدين	21	21%
عمر بن عبد العزيز	22	22%
المجموع	100	100%

يتبين لنا من خلال الجدول أن أكبر نسبة كانت لمؤسسة هيباوي مولاي عبد الرحمن حيث تمثلت ف 1ي 44 %،وتليها مؤسسة عمر بن عبد العزيز بنسبة 22 %، ثم تليها مؤسسة فرج الله بن الدين بنسبة 21 %،وأخيرا" مؤسسة معمر الهاشمي تليلان بنسبة 13 %.

#### 4) جدول رقم (04) يبين توزيع العينة حسب الخبرة:

النسب المئوية	التكرارات	الخبرة
25 %	25	1 سنة إلى 5 سنوات
24 %	24	6 سنوات إلى 10 سنوات
19%	19	11 سنة إلى 15 سنة
19%	19	16 سنة إلى 20 سنة
13%	13	من 21 سنة فما فوق
100%	100	المجموع

يتبين من خلال الجدول أن نسبة الفئة 100 من سنة إلى 5 سنوات تحصلت على أكبر نسبة مئوية، قدرت ب 25 %،وتليها الفئة من 6 سنوات إلى 10 سنوات بنسبة 24 %،وتليها الفئة من 11 سنة إلى 15 سنة بنسبة 19 %،وأخيرا تأتي الفئة من 21 فما فوق بنسبة 13 %.

#### 4- أدوات الدراسة:

لدى دراسة أي ظاهره لابد من أداة القياس لتحقيق النتائج التي نريدها وقد استخدم الباحثان في هذه الدراسةأداتين لقياس متغيرات الدراسة المتمثلة في المساندة الإجتماعية والصلابة النفسية.

## 1) مقياس المساندة الإجتماعية:

وهو من إعداد (zineffganty -Mitchell .2000) ويطلق عليه المقياس متعدد الأبعاد لتلقي المساندة الإجتماعية

ويتكون المقياس من 12 عبارة تنتوزع على ثلاثاً أبعاد للمساندة بواقع أربع عبارات لكل بعد وهي: المساندة في العائلة (family support)، (11.8.4.3) والمساندة من الأصدقاء friendssupport (12.9.7.6)، والمساندة من الأخرين ذات دلالة (So) significant other support (10.5.2.1) من نوع التقرير الذاتي يجب عنها الأفراد في ضوء خماسي التدرج (أوافق بشدة - لأوافق - محايد - أوافق بشدة) وتعطي الدرجات (1.2.3.4.5)، وتدل الدرجة المرتفعة في جميع العبارات على المساندة الإجتماعية المرتفعة.

## 2) مقياس الصلابة النفسية:

من إعداد مخيمر (2006) وهي أداة تعطي تقديراً كمياً لصلابة الفرد النفسية والأداة مكونه من (47) عبارات تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وتقع الاجابة على المقياس في ثلاث مستويات (دائماً - أحيانا - أبداً) وتتراوح الدرجة لكل عبارته ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى إن كانت الإجابة (دائماً 3 - أحيانا 2 - إذا كانت ابداً 1) وبذلك يتراوح المجموع الكلي للأداة بين 47 إلى 141 درجة حيث يشير إرتفاع الدرجة إلى إدراك المستجيب لصلابة النفسية.

## مستويات الدرجة الكلية للصلابة النفسية:

- إذا كان مجموع الدرجات ما بين (48-78) فإن هذا يعني مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (79-109) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (101-144) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة النفسية المفحوص مرتفع.

### 5) خصائص السيكمترية لأدوات القياس:

بعد الإنتهاء من الدراسة الإستطلاعية تم حساب الهدف والثبات للتأكد من الخصائص السيكمترية لأدوات القياس.

5-1 / صدق الاتساق الداخلي لمقياس المساندة الإجتماعية: هو الذي يوضح علاقة كل فقرة بقياسها ولقد تم الاعتماد على معامل بيرسون لتوضح هذا الإتساق.

### جدول رقم (05) يوضح صدق الإتساق الداخلي للمقياس المساندة الإجتماعية:

الرقم	البعد	معامل بيرسون	مستوى الدلالة
1	الأصدقاء	0.01	دال
2	العائلة	0.01	دال
3	الأخرين	0.01	دال

يتبين لنا من خلال الجدول السابق أن معاملات الارتباط لبعد المساندة الإجتماعية كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة وهي معاملات تعد مرتفعة ومقبولة وبالتالي يمكن القول إن نسبتها مفعوله جدا".

جدول رقم (06) صدق الإلتساق الداخلي لمقياس الصلابة النفسية :

مستوى الدلالة	معامل الإرتباط	الفقرة
0.05	0.20	مهما كانت العقبات فلنني استطيع تحقيق اهدافي
غير دال	0.09	إتخذ قراراتي بنفسى ولا تملى على من مصدر الخارجي
0.03	0.20	أعتقد أن متعة الحياة و أثارها تكمن في قدة الفرد على مواجهه تحدياتها
0.03	0.21	قيم الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم
0.05	0.20	عندما أضع خططى المستقبلية غالبا ما أكون متأكد من قدراتى على تنفيذها
0.01	0.31	أقتحم المشكلات لحلها ولا أنظر حدودها
غير دال	0.11	معظم أوقات حياتى تضيق فى انشطة لا معنى لها
غير دال	0.08	نجاحى فى أمورى (عمل،دراسة...الخ) يعتمد على مجهود وليس على الحظ أو الصدفة
0.01	0.36	لدى حب الإستطلاع و رغبة فى معرفة ما لا اعرفه
0.02	0.23	أعتقد أن الحياة هدفاً ومعنى أعيش من اجله
غير دال	0.14	الحياة فرص وليست عمل وكفاح
0.04	0.28	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أنأواجهها
غير دال	0.08	لدى قيم ومبادئ معينه ألتزم بها و أحافظ عليها
0.02	0.22	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن فى الشخص نفسه
0.05	0.20	لدى القدرة على المثابرة حتى أنتهى من حل أي شكلة تواجهني
0.02	0.20	لا يوجد لدى من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها
غير دال	0.1	أعتقد أن كل ما يحدث لي غالبا هو نتيجة تخطيطي
غير دال	0.09	المشكلات تستقر فى قواي وقدراتي على التحدي
0.01	0.42	لا أتردد فى المشاركة فى أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه



0.01	0.36	لا يوجد في الواقع شيئا اسمه الحظ
غير دال	0.05	أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف و أحداث
0.01	0.36	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة
0.01	0.25	أعتقد أن الصحة والحظ يلعبان دورا "هاما" في حياتي
0.01	0.40	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة اخرى
غير دال	0.08	أعتقد أن البعد على الناس غنيمه
0.02	0.23	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي
0.05	0.20	أعتقد أن مواجهة المشكلات إختبار لقوه تحملي وقدرتي على المثابرة
0.01	0.29	إهتمامي بنفسي لا يترك لي الفرصة للتفكير في أي شيء آخر
0.01	0.25	أعتقد أن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط
0.01	0.32	لدي حب المغامرة والرغبة في إستكشاف ما يحيط به
0.01	0.27	أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي
غير دال	0.02	أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي
0.01	0.36	أبدر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها
0.01	0.41	أهتم كثيرا" بما يجري من حولي من قضايا و أحداث
0.02	0.22	أعتقد أن حياة الأفراد تأثر بقوة خارجية لا سيطري لهم عليها
غير دال	0.14	الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي
غير دال	0.37	الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن زحياها
غير دال	0.15	أؤمن بالمثل الشعبي " قيراط حظ و لا فدان شطارة"
0.05	0.20	أعتقد ان الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة و روتينية
0.01	0.30	أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين و أبدر بمساعدتهم
0.01	0.32	أعتقد أن لي تأثير قوي على ما يجري حولي من أحداث
0.01	0.30	أنوحس من تغييرات الحياة فكل تغيير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي

0.01	0.31	أهتم بقضايا الوطن و أشارك فيها كل ما أمكن
0.01	0.28	أخطط لأمر حياتي و أتركها تحت رحمة الصدمة والحظ والظروف الخارجيه
0.01	0.38	التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح
0.05	0.19	أغير قيمي ومبادئي إن دعت الظروف لذلك
غير دال	0.13	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث

يتبين لنا من خلال الجدول ان النسب ةالفئة من 1 سنة إلى 5 سنوات على أكبر نسبة مئوية ب 25%، وتليها الفئة من 6 سنوات إلى 10 سنوات، بنسبة 24%، وتليها من 11 سنة إلى 15 سنة بنسبة 19%، وتليها الفئة من 16 سنة إلى 20 سنة بنسبة 19 %، وأخيرا تأتي الفئة من 21 سنة فما فوق بنسبة 13 %.

### 6) ثبات أدوات الدراسة:

1.35/ ثبات مقياس المساندة الإجتماعية:

- جدول رقم (07) يوضح حساب معامل الثبات لمقياس المساندة الإجتماعية :

الأبعاد	قيمة ألفا كرومباخ	التجزئة التطبيقية
الأصدقاء	0.06	0.66
العائلة	0.64	0.64
الأخرين	0.69	0.69

من خلال الجدول يتضح لنا معاملات الارتباط المتحصل عليها بإستخدام "ألفا كرومباخ" و التجزئة التطبيقية ، و هي معاملات دالة نسبيا" على ثبات المقياس.

## 2-3-5/ ثبات مقياس الصلابة النفسية :

-جدول رقم (08) يوضح حساب معامل الثبات لمقياس الصلابة النفسية

معامل الثبات	الطريقة	مقياس الصلابة النفسية
0.64	ألفا كروم باخ	
0.63	جوتمان	

يتضح لنا من خلال الجدول أن معاملات الارتباط المتحصل عليها من خلال استخدام طريقة ألفا كرومباخ و جوتمان ، و هي معاملات دالة إحصائياً" ، مما يدل على أن مقياس الصلابة النفسية المطبق في دراستنا ثابت ، و يتمتع بقدر كبير من الإستقرار في نتائجه.

## ثانيا. الدراسة الأساسية :

بعد التأكيد من الخصائص السيكومترية لمقياس المساندة الإجتماعي والصلابة النفسية، أصبح المقياسين جاهزين للتطبيق في الدراسة الأساسية

## 1) منهج الدراسة:

يعتمد كل باحث في دراسة موضوع ما على منهج معين يسير عليه و ونظراً لطبيعة الدراسة الحالية والموضوع الذي تناوله ، بحيث تسعى الدراسة الحالية لمعرفة العلاقة بين المساندة الإجتماعية والصلابة النفسية لعينة الدراسة ( أساتذة التعليم المتوسط) ، و عليه جاء إختيار الباحث للمنهج الوصفي الذي يهدف الى معرفة وجود علاقة أو عدمها بين متغيرين أو أكثر في أداة الدراسة، ولقد تم الإعتماد في هذه الدراسة على مقياس المساندة الإجتماعي و مقياس الصلابة النفسية.

**(2) مكان وزمان إجراء الدراسة :**

تم إجراء الدراسة الأساسية بين الفترة الممتدة ما بين 01 مارس 2021، إلى غايي 18 مارس من نفس العام، ذلك بعد الكشف عن نتائج الدراسة الإستطلاعية، والتأكد من صدق وثبات المقياس المطبقة.

-وقد تم إجرائها في المتوسطات التالية:

هبلوي مولاي عبد الرحمن ، فرج الله محمد بن الدين - الهاشمي معمر تليلان - عمر بن عبد العزيز.

**(3) ظروف إجراء الدراسة الأساسية:**

كانت عملي إجراء الدراسة في الميدان عن طريق توزيع مجموعة من الإستمارات على أساتذة المتوسطات المذكورة اعلاه، حيث قمنا بتوزيعها على أفراد العينة وعددها 70 إستمارة، من كل مقياس وقد وزعت على المتوسطات في فترات متفاوتة على أن يحدد موعد تسليم و الإعادة في ظروف يومين أو ثلاثاً أيام.

**4 خصائص عينة الدراسة الأساسية :**

إشتملت الدراسة على عينة قوامها 100 أستاذ و أستاذة منهم 23 ذكرا" و 77 أنثى، وكان إختيارهم بطريقة عشوائية موزعين على مؤسسات مختلفه، وقد تم كذلك إدراج مميزات العينة حسب المتغيرات الفردي المستهدفة وهي : الجنس - الحالة العائلي المؤسسة - الخبرة المهني .

ويمكن وصف العينة حسب الآتي:

جدول رقم (09) يبين توزيع العين حسب الجنس:

النسب المئوية	التكرارات	الجنس
%23	23	ذكور
%77	77	إناث
%100	100	المجموع

يتبين لنا من خلال الجدول ونلاحظ أن عدد الإناث أكبر من عدد الذكور، بحيث تجد نسبة الإناث بلغت 77 بالمائة نسبة الذكور بلغت 23 بالمائة

جدول رقم (10) يبين توزيع العينة حسب الحالة العائلية :

النسب المئوية	التكرارات	الحالة العائلية
%22	22	أعزب
%78	78	متزوج
%100	100	المجموع

يتبين لنا من خلال الجدول أن المتزوجين أكبر من العزاب بحيث بلغت نسبة المتزوجين 78% ونسبة العزاب 22%.

جدول رقم (11) يبين توزيع العينة حسب المؤسسة :

النسب المئوية	التكرارات	المؤسسة
%44	44	هيباوي مولاي عبد الرحمان
%13	13	معمر الهاشمي تليلان
%21	21	فرج الله بن الدين
%22	22	عمر بن عبد العزيز
%100	100	المجموع

يتبين لنا من خلال الجدول أن أكبر نسبة تحصلت عليها أكبر مؤسسة هبلوي مولاي عبد الرحمن، قدرت ب 44%، وتاليها مؤسسة عمر بن عبد العزيز بنسبة 22% تم تليها مؤسسة فرج الله بن الدين بنسبة 21%، و أخيراً مؤسسة محمد الهاشمي بنسبة 13%.

جدول رقم 12 يبين توزيع العينة حسب الخبرة:

النسب المئوية	التكرارات	الخبرة
25	25	1سنة -5سنوات
24	24	6سنوات-10 سنوات
19	19	11سنة-15سنة
19	19	16سنة-20سنة
13	13	من 21 فما فوق
100	100	المجموع

(4) الأساليب الإحصائية:

إعتمد الباحثون في معالجة هذه الدراسة على نوع من الأساليب الإحصائية

النوع الأول: الإحصاء الوصفي: يتضمن الأساليب التالية: " التكرارات- النسب المئوية المتوسطات الحسابية- الانحرافات المعيارية. "

النوع الثاني: الإحصاء الاستدلالي: وفيه إستخدم الباحثان :

-معامل الارتباط بيرسون

-معادلة الفلكر ومباخ- جوتمان

-إختبارات لدراسة الفروق بين مجموعتين مستقلتين

-- تحليل التباين

- التجزئة التطبيقي

- وقد إعتمد الباحثين على برنامج معالجة الإحصائية في العلوم الإجتماعية ( sppssverion24 )

## الخلاصة :

في هذا الفصل تم التطرق إلى أهم الخطوات المتبعة في بحثنا قمنا بعرض الدراسة الإستطلاعية بكل مراحلها، وكذا عينة البحث و أداة الدراسة المتمثلة في الإستمارة وتم عرض كل ما يخص دراستنا الأساسية ، وتم الإلتفاف أيضا إلى منهج الدراسة والأساليب الإحصائية المعتمدة ، والتي فرضتها طبيعة الموضوع التي تمكن من تحليل المعطيات عليها يتم تفسيرها في الفصل الموالي.

## الفصل الخامس : عرض النتائج

تمهيد

- 1) عرض نتائج الفرضية الأولى
- 2) عرض نتائج الفرضية الثانية
- 3) عرض نتائج الفرضية الثالثة
- 4) عرض نتائج الفرضية الرابعة
- 5) عرض نتائج الفرضية الخامسة



**تمهيد:**

في هذا الفصل نقوم بتفريغ النتائج وعرضها، بالإضافة إلى ترتيبها وتنظيمها في برنامج (spps) وهي كمايلي:

**(1) عرض نتائج الفرضية الأولى :**

لتأكيد من صحة الفرضية الأولى التي تتمثل في وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد المساندة الإجتماعية و الصلابة النفسية، لدى أساتذة التعليم المتوسط لولاية أدرار، وقد تم إستخدام معامل إرتباط "بيرسون" كما هو مبين في الجدول التالي .

جدول رقم ( 13 ) يبين معاملات بيرسون بين أبعاد المساندة الإجتماعية و الصلابة النفسية:

المجموع الكلي	بعد الآخرين	بعد الأصدقاء	البعد العائلي	أبعاد	
				المساندة الإجتماعية	الصلابة النفسية
0.12	0.02	0.11	0.01	أبعاد الإرتباط بيرسون	المجموع الكلي للمقياس
غير دال	دال. عند 0.02	غير دال	غير دال	مستوى دلالة	الصلابة النفسية

يتبين من خلال هذا الجدول :

- عدم وجود إرتباط دال بين البعد العائلي الذي يندرج ضمن أبعاد المساندة الإجتماعية ، و متغير الصلابة النفسية ، حيث أن قيمة معامل الإرتباط 0.01، و غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05.

- عدم وجود ارتباط دال بين البعد الأصدقاء الذي يندرج ضمن أبعاد المساندة الاجتماعية، و متغير الصلابة النفسية حيث أن قيمة معامل ارتباط 0.11، و هي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05.
- وجود ارتباط دال بين بعد الآخرين الذي يندرج ضمن أبعاد المساندة الاجتماعية، و متغير الصلابة النفسية، حيث أن قيمة معامل الارتباط 0.02 وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.02
- أما بالنسبة للمجموع بالنسبة للمجموع الكلي للأبعاد فنلاحظ من خلال الجدول عدم وجود ارتباط دال بين أبعاد المساندة الاجتماعية الصلابة النفسية، حيث إن قيمة معامل ارتباط قدرت بـ 0.12، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05.

## (2) عرض نتائج الفرضية الثانية :

- تتص الفرضية على وجود فروق حالة إحصائياً "في المساندة الاجتماعية حسب الحالة العائلية لدى أساتذة التعليم المتوسط لولاية أدرار.
- لتأكد من صحة الفرضية الثانية، تم استخدام إختبارات كما هو موضح في الجدول التالي

جدول رقم (14) يوضح دلالة الفروق في المساندة الاجتماعية حسب الحالة العائلية:

مستوى	الدلالة الإحصائية	درجة الحرارة	قيمة "ت"	متزوج 77		أعزب 23		العينة
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.14	97	-0.51	6.22	48,36	7.73	47.55	المساندة الاجتماعية

يتضح من خلال الجدول السابق عدم وجود فروق دالة حسب الفروق بين الحالة العائلية في المساندة الإجتماعية حيث أن قيمة "ت" في هذا البعد قدرت ب -0.51 وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05. وبالتالي نستطيع أن نقول بعدم تحقيق هذه الفرضية .

### (3) عرض نتائج الفرضية الثالثة:

-تنص الفرضية على وجود فروق دالة إحصائياً في المساندة الإجتماعية حسب المؤسسة لدى أفراد العينة لولاية أدرار .

وللتأكد من صحة الفرضية الثالثة تم استخدام تحليل التباين البسيط كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (15) يوضح دلالة الفروق في المساندة الإجتماعية حسب المؤسسة:

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
المساندة الإجتماعية	داخل المجموعات	124.09	3	41.36	0.97	0.41	غير دال
	خارج المجموعات	4095.34	96	42.66			
	المجموع الكلي	4219.44	99	X			

من خلال قراءتنا للجدول يتضح لنا عدم وجود فروق دالة إحصائياً في المساندة الاجتماعية حسب المؤسسة، وبالتالي فهي غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05، ومن هذا المنطلق نجد أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في المساندة الاجتماعية حسب المؤسسة.

#### 4) عرض نتائج الفرضية الرابعة:

- تتص الفرضية على وجود فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية حسب الجنس لدى أفراد لولاية أدرار.
- و لإختبار صحة هذه الفرضية، تم الإعتماد على إختبارات كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول رقم (16) يوضح دلالة الفروق في الصلابة النفسية حسب الجنس :

مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	درجة الحرارة	قيمة " ت "	الإناث 78		الذكور 22		العينة
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.10	98	-1.63	7.45	104.12	5.53	101.32	المساندة الإجتماعية

يتضح من خلال الجدول السابق عدم وجود فروق بين الجنسين في مقياس الصلابة النفسية ، حيث أن قيمة " ت " في هذا البعد قدرت ب  $1.63 -$  ، و هي غير دالة إحصائيا" عند مستوى الدلالة 0.05 .

#### 5) عرض نتائج الفرضية الخامسة :

- تتص الفرضية على وجود فروق دالة إحصائية" في الصلابة النفسية حسب الخبرة المهنية لدى أساتذة التعليم المتوسط لولاية أدرار.
- لتأكيد من صحة الفرضية تم إستخدام و الإعتماد على تحليل التباين البسيط ، كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول رقم (17) يوضح دلالة الفروق في الصلابة النفسية حسب الخبرة المهنية :

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	بين المجموعات	202.58	4	41.36	0.99	0.41	غير دال
	خارج المجموعات	4095.34	95	51.12			
	المجموع الكلي	5059.00	99	X			

يتضح لنا من خلال الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية

حسب الخبرة المهنية ، و بالتالي فهي غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05 ، و من هنا

نقول بعدم تحقق الفرضية ، و نرفض الفرضية البديلة القائلة بوجود فروق دالة إحصائية

في الصلابة النفسية حسب الخبرة المهنية لدى أفراد العينة .

## الفصل السادس : مناقشة النتائج

تمهيد

- (1) مناقشة نتائج الفرضية الأولى
- (2) مناقشة نتائج الفرضية الثانية
- (3) مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
- (4) مناقشة نتائج الفرضية الرابعة
- (5) مناقشة نتائج الفرضية الخامسة

تمهيد :

وفي هذا الفصل سوف نحاول مناقشة نتائج الفرضيات و مقارنة النتائج في الدراسات السابقة .

1) مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

وتنص هذه الفرضية الأولى على وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين المساندة الإجتماعية والصلابة النفسية، لدى أساتذة التعليم المتوسط بولاية أدرار، وأظهرت النتائج من خلال جدول رقم تبيين أن قيمه معامل الارتباط بين أبعاد المساندة الإجتماعية والصلابة النفسية هي 0.12 وهي غير دالة إحصائياً " عند مستوى الدال 0.05.

- إضافة إلى عدم تحقيق الفرضية، وكذلك عدم وجود إرتباطات دالة إحصائية بين المساندة الإجتماعية وأبعاد النفسية حيث أن معامل الإرتباط بين البعد العائلي ومتغير الصلابة النفسية يساوي 00.01، وهي غير دالة إحصائياً " عند مستوى الدلالة 0.05
- أما بين بعد الاصدقاء متغير الصلابة النفسية فقد بلغت قيمة معامل الإرتباط 0.11 وهي قيمه غير دالة إحصائية" عند مستوى الدلالة 0.05
- أما ما بين البعد ا لآخرين المتغير الصلابة النفسية فقد بلغت قيمة معامل الإرتباط 0.02، وهي قيمة دالة إحصائياً" عند مستوى الدلالة 0.02

وبالتالي نستطيع أنقول بعدم تحقيق هذه الفرضية، ونقول القرض الصفري الذي يقول بعدم وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وأبعاد المساندة الإجتماعية (البعد العائلي، بعد الأصدقاء)، ما عدا بعد الآخرين، ومنه نستنتج:

- مهنة التعليم مهنة أخلاقية إجتماعية مرتبطة بالمجتمع و ليست مرتبطة بالعائلة و الأصدقاء .

- مصدر مشاكل ليس من العائلة و الأصدقاء بل من الآخرين.

- مما تبين لنا أن الأفراد الذين يتمتعون بمساندة إجتماعية من الآخرين و يتمتعون بقدر عالي من الصلابة النفسية يصبحون أشخاص واثقين من أنفسهم و قادرين على تقديم المساندة الإجتماعية للآخرين ، و يصبحون أقل عرضة للإضرابات النفسية و أكثر قدرة على المقاومة و التغلب على الإحباطات ، و يكون قادرا" على حل مشكلاتهم بطريقة إيجابية و سلمية

- و هذه الفرضية عكس دراسة برجمان و أخرون ( Berginantal.2008 ) ، التي توصلت إلى ان المساندة الاجتماعية ترتبط سلبيا" بأعراض الإكتئاب ، كما أكدت نتائج الدراسة أن المساندة الإجتماعية تزيد من شعور الفرد بالرضا عن ذاته و عن حياته.

## (2) مناقشة الفرضية الثانية :

حيث تنص الفرضية على وجود " فروق دالة إحصائيا" في المساندة الإجتماعية حسب الحالة العائلية لدى أساتذة التعليم المتوسط بولاية أدرار " ، بحيث يوضح لنا الجدول رقم ( 14 ) قيمة " ت" المقدرة بـ 0.51 في بعد المساندة الإجتماعية و بدرجة حرية بلغت 97 ، و بالتالي فهي غير دالة إحصائيا" عند مستوى الدلالة 0.05.

- و قد توصلت نتائج العديد من الدراسات إلى أن المساندة الإجتماعية التي يتلقاها الفرد من الأسرة تعد عاملا" هاما" في صحته النفسية ، و من تم يمكن التنبؤ بأنه في ظل غياب المساندة أو إنخفاضها يمكن أن ينشط الآثار السلبية للأحداث و المواقف البيئية التي يتعرض لها الفرد.



حجم المساندة الإجتماعية التي يتلقاها الفرد سواء من الوالدين أو الزوج و الزوجة تؤثر في كيفية إدراك الفرد لأحداث الحياة ، و خاصة التي يواجه فيها ضغوط معينة ، و التالي تلعب دورا " مهما" في خفض مستوى المعاناة النفسية الناتجة عن هذه الأحداث الضاغطة.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية" في المساندة الإجتماعية حسب الحالة العائلية ، أي أن كلتا الفئتين سواء كان أعزب أو متزوج فإنهم يتلقون دعم ومساندة من طرف العائلة ، كما أن الدعم الإجتماعي المقدم من طرف الأسرة يساعد في تكوين مفهوم إيجابي للذات.

### 3) مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

- و تنص هذه الفرضية على وجود فروق دالة إحصائية" في المساندة الإجتماعية حسب المؤسسة لدى أفراد العينة بولاية أدرار ، حيث يبين لنا قيمة ف فقد بلغت 0.97 ، و بالتالي هي غير دالة إحصائية ، و هذا عند مستوى الدلالة 0.05

- و يمكن تفسير هذا بأنه لا توجد فروق دالة إحصائية في المساندة الإجتماعية حسب المؤسسة لدى أساتذة التعليم المتوسط بولاية أدرار .

- و هذه الفرضية جاءت عكس دراسة عباس (2010) التي خلصت إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين كل من الصلابة النفسية و ضغوط العمل و السلوك العدواني ، و أن المعلمين أكثر قدرة على تخطي الأزمات و ضغوط العمل ، و أن الصلابة النفسية من العوامل المساهمة في خفض أثار ضغوط العمل لدى المعلمين ، و من ثم تنعكس على جميع أشكال السلوك العدواني.

### 4) مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

و تنص هذه الفرضية على وجود فروق دالة إحصائية" في الصلابة النفسية حسب الجنس لدى أفراد العينة بولاية أدرار.

- و أكدت نتائج الدراسة في الجدول رقم ( 16 ) عكس ذلك، بحيث نرى المتوسطات الحسابية للمقياس عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية بين الجنسين بحيث بلغت قيمة " ت "  $-1.63$  ، و هي غير دالة إحصائية و هذا عند مستوى الدلالة  $0.05$ .

-و هذه النتائج جاءت عكس توقعات الباحثان ، و خاصة عندما يندرج موضوع العلاقات الإجتماعية بين الجنسين و دور التنشئة الإجتماعية التي في كثير من المواقف تشجع الذكور على إناث ، و خاصة في الشؤون العامة و القيادة و السيطرة ، في حين تبقى صلاحيات الإناث محدودة على سلوكيات عاطفية و أحاسيس و مشاعر، و هذا ما تشجعه التنشئة الإجتماعية في تحديد دور كل من الذكور و الإناث ، و بهذا يمكن أن نفسره بأن كلا من الجنسين لا توجد لديهم فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية.

-يتبين لنا نوع الصلابة النفسية للأساتذة ( النساء ) ليست كغيرهن من النساء العاديات بحكم مهنتهن .

-وهنا نشير لإلى أن هذه الدراسة تتفق مع دراسة ( سهام طيبي : 2005 ) ، التي توصلت بدورها إلى عدم وجود فروق بين الذكور و الإناث في إستراتيجيات التعامل المعتمد في مواجهة ضغوط ما بعد الصدمة عند المصابين بالحروق.

### 5) مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

و تنص هذه الفرضية على وجود فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية حسب الخبرة لدى أفراد العينة بولاية أدرار .

-بعد عرض الجدول إتضح لنا قيمة " ف " هي  $0.99$  لبعدها الصلابة النفسية حسب الخبرة لدى أساتذة التعليم المتوسط بولاية أدرار ، و يكون هذا نتيجة عوامل عديدة منها:

-ظروف العمل و الضغوط المهنية المجحفة في حق الأستاذ.  
- تبديل المناهج كل سنة و عدم خضوعها للدقة و المصداقية ، و عدم تماشيها مع متطلبات الأستاذ ، مما يجعل الأستاذ في حالة إحباط مع عدم قدرته على وضع إستراتيجية لهذا الوضع.

- إتساع الهوة بين الإدارة و الأستاذ.

- عدم تكوين الأستاذ تكويننا " جيدا".

خاتمة

## الاستنتاج:

- نستنتج في الأخير من خلال الدراسة الميدانية التي قمنا ببيها والتي توصلنا من خلالها إلى نتائج الفرضية الأولى والتي توقعنا فيها وجود علاقة دالة إحصائيا بين أبعاد المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط بولاية أدرار.
- لكن الدراسة كشفت عكس التوقع بعدم وجود علاقة دالة إحصائيا "في أبعاد المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط بولاية أدرار
- وأيضا كانت نتائج الفرضية بعدم وجود فروق جالة إحصائيا في المساندة الاجتماعية في المساندة حسب الحالة العائلية لدى أفراد العينة.
- وكشف نتائج الدراسة الثالثة عن وجود فروق دالة إحصائيا في المساندة الاجتماعية حسب المؤسسة ولكن الدراسة جاءت عكس ذلك بعدم وجود فروق دالة إحصائيا في المساندة الاجتماعية حسب المؤسسة لدى أفراد العينة.
- وكشفت الدراسة الخامسة والأخيرة عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا "في الصلابة النفسية حسب الخبرة المهنية.

### الاقتراحات والتوصيات:

من خلال عرض النتائج ومناقشتها يوصي الباحث ببعض النقاط الأساسية والتي يراها مهمة في إجراء دراسة المساندة الاجتماعية، وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط وهي:

- نقترح على الجهات الوصية العمل بما جاء في هذه المذكرة وما توصلت إليه من نتائج.
- إجراء دراسات وبحوث مماثلة في هذا المجال.
- تصميم برامج لتعزيز الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية عند الأساتذة، بحيث شوع إلى برامج اجتماعية ونفسية ودينية بهدف الوصول إلى صحة نفسية أفضل.
- إجراء دراسة حول الاحتياجات النفسية والاجتماعية للأساتذة.
- السعي الجاد للتخفيف من ضغوط الحياة والعمل بشكل خاص ببرمجة أنشطة ترفيهية ورحلات استكشافية.
- وضع خطط وبرامج وقائية علاجية تساعد الأستاذ على كسب صلابة نفسية جديدة.
- الابتعاد عن الوحدة الاجتماعية، والسعي نحو المشاركة في اللقاءات والاجتماعات الأسرية مع أفراد العائلة والأصدقاء بهدف التعايش.
- السعي نحو تغيير النمط الحياتي بهدف التأقلم مع الأوضاع المختلفة.
- التواصل مع الآخرين خصوصاً أفراد العائلة المقربة بهدف الحصول على المساندة الاجتماعية والنفسية والتي ترفع من المعنويات.
- وضع برامج إرشادية في تنمية الصلابة النفسية لدى الأساتذة، وذلك مع علاقتها ببعض المتغيرات مثل (الحالة العائلية - الجنس ....) .

- دراسة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط.
- إتاحة الفرص للمرشدين التربويين والأخصائيين النفسيين والإجتماعيين من أجل مرافقة الأساتذة في جو من التوافق والصحة النفسية.

# قائمة المصادر والمراجع



المراجع العربية:

1. أبو الندى عبد الرحمان: الصلابة النفسية و علاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير، ب.ط، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة، (2007).
2. أحمد بن عبد الله محمد العيافي: الصلابة النفسية و أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب الأبتام والعاديين، رسالة ماجستير، ب.ط، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، (2013).
3. أيت حمودة حكيمة، فاضلي أحمد؛ مسيلي رشيد: أهمية المساندة الاجتماعية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى شباب البطال، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد(2)، (2011).
4. الحجار، بشير الدخان، نبيل: الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الإسلامية و علاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، مجلد 14(2)، (2006).
5. الشاعر، درراح: إتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة نحو المخاطر و علاقتها بكل من المساندة الاجتماعية و قيمة الحياة لديهم، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس، مصر بالتعاون مع جامعة الأقصى، غزة، (2005).
6. العبدلي، خالد: الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب المواجهة لضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين، رسالة ماجستير علم النفس، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، (2012).
7. بندر محمد العتيبي: إتخاذ القرار و علاقته بكل من فاعلية الذات و المساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، محافظة الطائف، (2008).
8. بشير معمريّة: دراسات في علم النفس الإيجابي، ط1، دار النشر الخلدونية للنشر و التوزيع، الجزائر، (2011).
9. جاب الله شعبان: علم النفس الاجتماعي والصحة النفسية، (1943).

10. حمادة، لؤلؤة، وعبد اللطيف، حسن: الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة الدراسات النفسية، 2(12)، (2002).
11. عماد عبد الرزاق: المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين المعاناة الاقتصادية و الخلافات الزوجية، مجلة الدراسات النفسية، المجلد(8)، العدد(1)، رابطة الاخصائيين المصريين النفسيين المصرية، القاهرة، (1998).
12. راوية محمود الدسوقي: النموذج البيئي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية و الضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات، ب.ط، مجلة علم النفس، العدد(39)، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة،(1996).
13. سلطان ابتسام: المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة، ط1، دار الصفاء للنشر و التوزيع، عمان، (2009).
14. سلامة ممدوح محمد: الارشاد النفسي منظور اخصائي، مطبوعات الزقازيق، جامعة الزقازيق، (1991).
15. سيد أحمد الباهض: الانهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، المجلد(1)، العدد(31)، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، (2002).
16. شناوي محمد محروس وعبد الرحمان محمد السيد: المساندة الاجتماعية والصحة النفسية مراجعة نظرية و دراسات تطبيقية، ط1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، (1994).
17. عبد الرحمان بن عبد الجهني: المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي والصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية، المجلد(4)، العدد(1)، مجلة جامعة ام القرى للعلوم الاجتماعية، (2011).
18. عبد الصمد، فضل ابراهيم : الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، المجلد(19)، العدد12، المينا، (2002).

19. عبد المطلب عبد القادر عبد المطلب: الإغتراب الوظيفي وعلاقته بالاحتراف النفسي والاعراض السيكوسوماتية لدى عينة من المعلمين الوافدين والمعلمات الوافدات، (41)2، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، (2013).
20. عبد المعبود، نجلاء محمد: تأثير المساندة الاجتماعية على خفض الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية عين شمس، (2005).
21. عبير بيت محمد حسن الصبان: المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية و الاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة و جدة، رسالة دكتوراه الفلسفة في علم النفس تخصص صحة نفسية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة ، (2003).
22. عباس، مدحت: الصلاية النفسية كمنبئ لخفض الضغوط النفسية و السلوك العدواني لدى معلمين المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية، بأسبوط، جامعة جنوب الوادي، مصري (2010).
23. عسكر علي: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ب.ط، دار الكتاب الحديث، الكويت، (1998).
24. علي علي عبد السلام: المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية، العدد 53، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مصر، ب-س -
25. علي علي عبد السلام: المساندة الاجتماعية و تطبيقاتها العلمية ، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، (2005).
26. قدور، هوارية: المساندة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات دراسة ميدانية لقطاع الصحة العمومية، رسالة دكتور في علم النفس العمل ، كلية العلوم الإجتماعية، جامعة وهران ، الجزائر .

27. ماهر يوسف المجلاوي: مصادر الإحترق النفسي وعلاقته بالمساندة الإجتماعية لدى عينة من السائقين، المجلد (18)، العدد (2)، مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية ) ، (2014).
28. محمد جيهان: دور الصلاة النفسية والمساندة الإجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل ، رسالة ماجستير ، جامعة القاهرة ، مصر ، (2002) .
29. محمد محمد عودة: الخبرة الصادمة بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الإجتماعية والصلاة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية بالجامعة الإسلامية، غزة ، (2010) .
30. مريامة حنصالي: المقاربة النظرية لاحدى سمات الشخصية المناعية للصلاة النفسية ، العدد (8) ، مجلة علوم الإنسان والمجتمع ، (2013) .
31. محمد أحمد مخيمر عماد: الصلاة النفسية والمساندة الإجتماعية متغيرات وسيطة بين الاحداث بين الضغوط وأعراض الإكتئاب لدى الشباب الجامعي ، المجلة النفسية للدراسات النفسية ب - ط ، (1997) -
32. مروان عبد الله دياب: دور المساندة الإجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهق الفلسطيني ، رسالة ماجستير ، كلية التربية قسم علم النفس ، الجامعة الإسلامية بغزة ، فلسطين.
33. مليكة لوبس كامل: التحليل النفسي والمنهج الانساني في العلاج النفسي النهضة المصرية، القاهرة ، (1990) .
34. نجاح السميري: المساندة الإجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى أهالي البيوت المدمرة خلال العدوان الإسرائيلي على محافظات غزة، مجلد 24 ، العدد (8) ، مجلة جامعة النجاح للأحداث العلوم الإنسانية (2010) .
35. نوفل زينب أحمد راضي: الصلاة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، غزة ، فلسطين ، (2008) ،

36. ياغي شاهر يوسف: الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة و علاقتها بالصلابة النفسية ، رسالة ماجستير في علم النفس ، غزة ، (2006) ،

المراجع الأجنبية :

- 1) Amirkhan,J.H.et al : Extraversion, A “hidden personality factor in coping journal of personality, G 3,2, june, (1995).
- 2) Cutroma, C: Russell.D, social support and adaptation to stress by the elderly, journal of psychology and aging vol.1, (1990).
- 3) Cutroma.C,: social support coupler London. Sage publication, (1996).
- 4) Coplan: mastery of stress, psychological aspects, American, (1981).
- 5) Cobbs: social support asamodération of life stress, psychosomatic, medicine, (1976).
- 6) Cohen,S, et al : the role of coping in support provision, the self présentationl dilemma of victims of life crises, in I, G, (1990).
- 7) Deverholes.J. et al : life stress and social support in depressed patrents, Behavioral Medicine.16. (13),(1990).
- 8) Funk.S.G: hardiness arevieweftheory and research, healt psychology, vol,11,(1992).
- 9) Habra.M.E: An exploration of hostility and social support, A focus on jonitcognitive mechanisms, university of British, colombia. PHD, (2005).

- 10) House, J,S, unberson,D,anndomdis, K,R: slrectures and processes of social support, Ammval,R, eview of social, (1988).
- 11) Houlahonc,J,E, Moos.R,H: life stresson resistance factors, and Improved psychological, Euctioning, an extension of the Resistance parading journal of personality and social psychology,(1990).
- 12) Kobasa,S.C: stressful life events personality and heath, an imqiry into hardiness, journal of personality and social psychology,(1979).
- 13) Kobasa,S: commitement and copingin stress resistance amongy lawyers, journal of personality and social psychology, 42(4),(1982).
- 14) Karen,R: social support versus companinships effect on life stress, honeliness. And évaluations by others, (1987).
- 15) Gramez,N: stressons of childhool in gremezy, N.E. Rutter.M.( EDS), stress coping and develepment in children, new York, (1983).
- 16) Lambert,V.A: predictors of psychological and Mental health in hospital murses with in the people's républic of china, journal of internationale nursing, 54(1),(2007).
- 17) Koplan,R,M,Sallis.J.F.E.pauerson.T.L: Health and human behavios, new York, McGraw, hill.Inc,(1993).

- 18) Librama,ma: lheefeat of social support on responce to stress in L, coolderger,E, brezemitz (EDS) hmdbook of stress theoretical aspects, the free pres, New York,(1982).
- 19) Madi-S-R.Hardiness:an à l'État invalidation of eristential courage journal of Humaniistic psychologue ,44 (3), (2004).
- 20) Mardi, S,&kobasa ,p:Hardines and mental health journal of personality Assessment ,63(2) ,(1994)
- 21) Mtteson ,M,T,&, lavancevich,J,M:Stratégies ,London,jossey,Basspublihes ,(1987).
- 22) Pines,M,:psyvhological hardiness in D-goleman,D Heller (EDS) .pleasuse of the psychologue, New York Amentor Book ,(1986).
- 23) Rutter ,M, psychologica Resilience and protective Mechanisms in Rolf ,J, et al ,(Risk and protective factors in the devolopment, Cambridge,(1990).
- 24) Turner.R.e,Marino.F.Social Support aux Social Structure a dexrcptive Épidémiologie journal of Health, e Social behavior ,(1994)
- 25) Wieb.D.Hardiness and Stress Moderatio. Atest proposed Méchantesa .journa of personality and Social psy chology,60(1),(1991).

الملاحق



مقياس المساندة الاجتماعية

التعليمات:

يتكون المقياس الذي بين يديك من 12 بند لتعرف على علاقتك ب  
الآخرين ومدى شعورك بمساعدتهم إليك عند تعرضك لبعض المشكلات الحياتية  
المختلفة نرجو قراءة كل منها ووضع علامة (X) أمام الإجابة التي تعبر عن رأيك  
بصراحة.

علما" أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي  
التي تعبر عن وجهة نظرك بصدق، لا تستغرق وقتا طويلا" في الإجابة وستحاط  
إجابتك بالسرية التامة ولا يطلع عليها سوى الباحث لاستخدامها في أغراض البحث  
العلمي.

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر	<input type="checkbox"/>	أنثى	<input type="checkbox"/>
الحالة العائلية: أعزب	<input type="checkbox"/>	متزوج	<input type="checkbox"/>
المؤسسة:	<input type="checkbox"/>		
الخبرة المهنية:	<input type="checkbox"/>		

الرقم	البنود	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة
1	يوجد شخص في حياتي يكون بجانبتي وقت الحاجة إليه					
2	يوجد شخص في حياتي يشاركني أفراحي وأحزاني					
3	تقدم لي عائلتي المساعدة عند ما أحتاجها					
4	أجد المساعدة العاطفية والمساندة من عائلتي عندما أحتاجها					
5	يوجد شخص في حياتي يمثل لي مصدر حقيقي للراحة					
6	يحاول أصدقائي حقا تقديم المساعدة لي					
7	يمكنني التحدث مع عائلتي عن مشكلاتي					
8	يمكنني الاعتماد على أصدقائي عندما تواجهني مواقف صعبة					
9	يشاركني أصدقائي نفس اهتمامي في الحياة					
10	يوجد شخص في حياتي يهتم بمشاعري وإحساسي					
11	تساعدني عائلتي على اتخاذ القرارات المناسبة					
12	يمكنني التحدث مع أصدقائي عن مشكلاتي					

مقياس الصلابة النفسية:

**التعليمة:** فيما يلي مجموعة من العبارات تتحدث عن رؤيتك لشخصيتك وكيف تواجه المواقف والضغوطات في الحياة، اقرأ كل عبارة منها وأجب عنها يوضع علامة X أمام كلمة دائماً" أو أحياناً" أو أبداً، وذلك حسب انطبق العبارة عليك، أجب عن كل العبارات.

الرقم	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
1	مهتما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق اهدافي			
2	اتخذ قراراتي بنفسني ولا تملي علي من مصدر الخارجي			
3	أعتقد أن متعة الحياة واثارتها تكمن في قدة الفرد على مواجهه تحدياتها			
4	قيم الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم			
5	عندما أضع خططي المستقبلية غالباً ما أكون متأكد من قدراتي على تنفيذها			
6	أقتحم المشكلات لحظها ولا أنتظر حدوثها			
7	معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة لا معنى لها			
8	نجاحي في أموري (عمل،دراسة...الخ) يعتمد على مجهود وليس على الحظ أو الصدفة			
9	لدي حب الاستطلاع ورغبة في معرفة ما لا اعرفه			
10	أعتقد أن الحياة هدفاً ومعنى أعيش من اجله			
11	الحياة فرص وليست عمل وكفاح			

			أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أوجهها	12
			لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها	13
			أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه	14
			لدي القدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي شكله تواجهني	15
			لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها	16
			أعتقد أن كل ما يحدث لي غالبا هو نتيجة تخطيطي	17
			المشكلات تستقر في قواي وقدراتي على التحدي	18
			لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه	19
			لا يوجد في الواقع شيئا اسمه الحظ	20
			أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث	21
			أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة	22
			أعتقد أن الصحة والحظ يلعبان دورا "هاما" في حياتي	23
			عندما أحل مشكلة أحد متعه في التحرك لحل مشكلة اخرى	24
			أعتقد أن البعد على الناس غنيمة	25

			أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي	26
			أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوه تحملي وقدرتي على المثابرة	27
			اهتمامي بنفسي لا يترك لي الفرصة للتفكير في أي شيء آخر	28
			أعتقد أن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط	29
			لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط به	30
			أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي	31
			أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي	32
			أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها	33
			أهتم كثيرا" بما يجري من حولي من قضايا و أحداث	34
			أعتقد أن حياة الأفراد تأثر بقوة خارجية لا سيطرة لهم عليها	35
			الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	36
			الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها	37
			أومن بالمثل الشعبي " قيراط حظ ولا فدان شطارة"	38
			أعتقد ان الحياة التي لا تتطوي على تغيير هي حياة مملة و وروتينية	39
			أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين و أبادر	40

			بمساعدهتهم	
			أعتقد أن لي تأثير قوي على ما يجري حولي منأحداث	41
			أتوجس من تغييرات الحية فكل تغيير قد ينطوي على تهديد لي و لحياتي	42
			أهتم بقضايا الوطن و أشارك فيها كل ما أمكن	43
			أخطط لأمر حياتي و أتركها تحت رحمة الصدمة و الحظ و الظروف الخارجيه	44
			التغيير هو سنة الحية والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح	45
			أغير قيمي ومبادئي إن دعت الظروف لذلك	46
			أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث	47

## المستخلص من الدراسة:

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى عينة من أساتذة التعليم المتوسط بولاية أدرار، والتعرف عما إذا كان هناك فروق في هذه المتغيرات تعزى إلى بعض المتغيرات الديموغرافية التالية (الحالة العائلية، المؤسسة، الجنس، الخبرة)، وتكونت عينة الدراسة من (100) أستاذ وأستاذة، وذلك لتحقيق من صدق وثبات أدوات الدراسة.

وللقيام بهذه الدراسة تم الاعتماد على مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس الصلابة النفسية، وتم التوصل إلى عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية، كما أنها لم تسجل فروق دالة إحصائياً في المساندة الاجتماعية حسب الحالة العائلية والمؤسسة، والصلابة النفسية حسب الجنس والخبرة، وعلى ذلك تمت مناقشة النتائج.

الكلمات المفتاحية: المساندة الاجتماعية، الصلابة النفسية.

## Résumé:

L'objectif de cette recherche est de découvrir la relation entre le soutien sociale et la force psychologique chez certains enseignants de cycle moyen dans la wilaya d'Adrar et pour identifier s'il y a des différences entre les variables démographiques suivantes : (situation familiale – sexe l'expérience professionnelle) l'étude vise (100) enseignants entre hommes et femmes afin de vérifier la validité et la fiabilité de l'étude. Pour réaliser cette recherche، l'échelle de soutien social et l'échelle de force psychologique ont été utilisées.

Nous avons constaté qu'il n'y avait pas aucune relation statistiquement significative entre le soutien sociale et la force psychologique. De plus il n'y avait aucune différence statistiquement.

Significative qui n'a été enregistrée entre le soutien sociale et la force psychologique selon le statut familial et l'établissement et la force psychologique selon le sexe et l'expérience

De ce fait les résultats ont été discutés.

Les mots clés: soutien social-force psychologique – les enseignants de cycle moyen.