

المساندة الاجتماعية كعامل وقاية من الضغوط النفسية
د. حدة يوسف
جامعة باتنة - الجزائر -

Résumé:

Cet article explique le rôle de soutien social par famille, les proches et les collègues à maintenir la santé physique et mentale, en particulier celle des individus qui vivent aujourd'hui dans l'ère du changement rapide de toutes les dimensions de la vie culturelle, sociale, scientifique et technologique, qui a créé beaucoup de problèmes de santé.

Par conséquent, les chercheurs ont constaté que les ressources sociales les plus importantes qui maintiennent la santé en temps de crise c'est le soutien social.

ملخص

يتناول هذا المقال الخصائص الاجتماعية والاهتمام بها في الآونة الأخيرة ايجابي على الصحة النفسية واننا نعيش في عصر ابرز « وكثرة الضغوط التي يواجه مناحي حياتها أن وجود قدر مناسب من التعضيد الاجتماعية المساندة أمر به على التوازن النفسي والح الباحثة التعريف بها وإبراز من الضغوط النفسية وكما على الصحة

لمفتاحية: المساندة الاجتماعية،

عوامل الوقاية، الضغوط.

مقدمة:

لقد أصبحت الضغوط النفسية سمة للحياة المعاصرة وتجرب بشكل يومي وذلك نتيجة للتغيرات والتبدلات والتعقيدات السريع محيطه، ولقد أدى هذا التزايد في الضغوط إلى أن أطلق بعض الب العصر عصر الضغوط النفسية.

فوقوع الأفراد فوقوع الأفراد تحت طائلة الأحداث الضاغطة تسبب لهم الكد وفقدان الاتزان وفقدان الاتزان النفسي وبذلك الوقوع في براض الأمراض النفسية و من هنا أصبح موضوع ضغوط أحداث الحياة من المواضيع الذ الباحثين على اختلاف تخصصاتهم لما لاحظوه من آثار هراد أنهم أطلقوا على الضغوط

ولما كانت الضغوط النفسية ظاهرة حتمية الوجود في حياة عامة ولاسيما في الأوقات الراهنة وظاهرة من ظواهر الحياة الإ الإنسان في أوقات مختلفة وتتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع وبذلك فنحن لا نستطيع الهروب منها، لأن ذلك يعني أن هناك نة الفرد وقصور في كفايته فلا حياة بدون ضغوط.

وعلى الرغم من تأكيد الدراسات السابقة على سبيل المثال، (lind;Rahe1971olms et RHolms et Rahe 1967

1982) (Davidson et coper1982، نفيدس1982) (1982) vidso

(Boyed, g (Boyed, gumpert)، دراسات د، (Shrou,) 1989 1972 (Dohreinued,- 1985

1993 1991 راوية دسوقي 1996ة دسوقي 1996، = 1997 . . 1999، الخ. على الأثر الواضح لضغوط أحداث الحياة على

والجسدية ووجود العديد من الأفراد الذين يظهرون علامات اله طفيفة، فإن الملاحظات والدراسات تشير كذلك إلى أن الكثير يصبحون مرضى ولا يمرون بأي أزمات نفسية أو جسدية مع تعر الضاغطة وهذا ما يفسر ضعف معامل الارتباط بين إدراك الض الاضطراب النفسي في الكثير من الدراسات حيث أن بعض0.03 ومنها دراسة كوبازا وآخرون (1983).⁽¹⁾

من هنا ف حدث الضاغطة لا تحدث نفس التأثير لدى الأفر بدأت الدراسات في السنوات الأخيرة تتجاوز مجرد دراسة العا

(1)- عماد محمود مخيمر (2002)، استبيان الصلابة النفسية – كراسة التعليمات، دار النهضة المصرية القاهرة.ص 09.

الأحداث الضاغطة وأشكال الاضطراب النفسي إلى الاهتمام بالعوامل قدرة الفرد على مجابهة تأثير هذه الأحداث والتكيف مع الضغوط الناجمة. هذا الصدد يشير ماينكل راتر (M.Ruttre 1990) الضغوط تتمثل في مجموع المتغيرات الشخصية والاجتماعية التي تدور على المواجهة وتقيه من تأثير الضغوط على الجوانب المعرفية والاجتماعية، كما يرى (Holahans, Moos 1990) البحث يجب أن يتحول للتركيز على المتغيرات التي تجعل الأفراد بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط، ويتفق جل الباحثين ودارمي ووارنر (Werner, 1990) أن هذه المصادر تتمثل أساساً من الخصائص الشخصية كالضبط الداخلي، وتقدير الذات والاستقلال الاجتماعي كالمساندة الاجتماعية وترابط الأسرة وتماسكها وإدراكها.

(2).

مشكلة الدراسة:

يتضح مما سبق أن للخصائص النفسية وكذا الاجتماعية دوراً في الضغوط النفسية ومنها المساندة الاجتماعية، لذلك يأتي هذا البحث والوقوف على دورها كعامل وقاية من الضغوط النفسية حيث لا بد من بيانها المحلية - في بيئتنا المحلية - طلاع الباحثة الآلية التي تعمل من خلاله لخفض الضغوط - تيق الصحة، مشكلة البحث الحالي في التساؤلات الآتية:

- 1- ما مفهوم الضغوط النفسية والضغوط النفسية وما هي مصادرها وما تأثيراتها النفسية والجسمية؟
- 2- ما هي العوامل الواقية؟ وما دورها في وقاية الفرد من الضغوط النفسية
- 3- هو تعريف المساندة الاجتماعية؟ وما هي وظائفها وظائفها؟ وما وسيط بين إدراك الضغوط والصحة النفسية والجسمية

أهداف الدراسة:

- تتجلى أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:
- 1- التعرف على ماهية الضغوط النفسية، وتأثيراتها على الجسمية.
 - 2- التعرف على مفهوم العوامل الواقية وأهم تصنيفاتها ودورها في الضغوط النفسية.

3- معرفة دور المساندة الاجتماعية باعتبارها عاملاً واقعياً

أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية هذه الدراسة من خلال الموضوع الذي يتناوله، حيث إن الضغوط صارت أمراً واقعاً في حياة الأفراد في جميع مناحي الحياة، إذ تعدّ المعاصرة وتجربة يعيشها الفرد بشكل يومي وذلك نتيجة للتغير السريع بقيادات متعددة، إذ لا حياة بدون ضغوط كما أشار البحوث في هذا المجال H.Sely إلى H.Sely إذ يقول "إنّ التّ الضغوط يعني الموت".

كما تتجلى أهميته من خلال أهمية ودور الخصائص الشخصيّة العلاقة بين الضغوط النفسية والعديد من أشكال الاضطرابات النفسيّة فعلى الرغم من تأكيدات العديد من الدراسات على التأثير السلبي لضغط الصحة النفسية وظهور العديد من الأمراض أو ما يعرف بالسيكوسوماتية إلا أن الملاحظات والدراسات كذلك أشارت إلى أنّ بعض الأفراد الذين يمتلكون خصائص نفسية إيجابية كالثقة بـ وتوكيد الذات وتوافر بعض الخصائص الاجتماعية كوجود التعاضد الاجتماعي وإدراك الدفء الوالدي ووجود قدر من الروابط الاجتماعيّة وأعضاء شبكته الاجتماعيّة... الخ.

منهج البحث:

بما أنّ هذا البحث يندرج ضمن البحوث النظرية، فقد اعتمد المنهج الوصفي التحليلي للمعطيات النظرية ومحاولة مناقشتها وتحليلها مشكلة البحث وأهدافه، ومن ثم استخلاص النتائج من التراث النظريّ السابقة التي توضح الدور الذي تلعبه المساندة الاجتماعية للوقاية

النفسية.

وللإجابة عن تساؤلات الدراسة وكذا تحقيق أهداف البحث فإنّ وتحليل المفاهيم وفق المحاور التالية:

- 1- الضغوط النفسية، تعريفها ومصادرها والآثار الناجمة عنها النفسية والجسدية.
- 2- العوامل الواقية، تعريفها، تصنيفاتها ودورها الوقائي النفسية.
- 3- المساندة الاجتماعية، تعريفها، أنواعها ووظائفها في الوقاية والنفسية.

4- المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين الضغوط النفسية والجسدية.

مفاهيم البحث وتحليلها:

أولاً- مفهوم الضغوط:

إن الضغط كأي مفهوم علمي قد عانى من الخلط والتداخل ومعروفاً ومحدداً، وقد تطور الاهتمام بتحديد مفهوم الضغط عبر علم الاجتماع والأنثروبولوجيا وعلم الفسيولوجيا... الخ، وظهر أن أزدهر من خلالهما البحث في موضوع الضغوط، الأول الفسيولوجي، أما الاتجاه الثاني فقد ارتكز على الجانب النفسي والجانبين أسهما في فهم الضغط، إلا أن الجهود المبذولة للتكامل بين

تزال بسيطة⁽³⁾

لذلك فقد تباينت وجهات نظر الباحثين فيما يخص تعريف الضغوط لا سيما في ظل استخدام البعض لمصطلح الضغط بصورة متداخلة مع مصطلح بديلة وهذا ما يسمونه (Mechanic) في إشارته إلى أن يستخدمونه بصورة متداخلة في معناه مع متغيرات أخرى كالشعور بالضيق وغيرها ولذا كان من الصعب تحديد تعريف شائع متفق عليه لهذا المفهوم⁽⁴⁾

لذلك يعتبر إيجاد تعريف محدد ودقيق لمفهوم الضغط من أكثر يواجهها الباحثون ويرجع ذلك لاختلاف المناحي التي اهتمت بدراسة المفهوم مشتق من الكلمة اللاتينية (Stranger) (Stranger) بمعنى إثارة الضيق أو الشدة أو الضيق أو الحزن أو الحزن وفي 17

(5)

في حين يذكر البعض أن مفهوم الضغط قد اشتق الفرنسية (distress) (distress) والتي تشير إلى الإختناق والشعور بالضيق تحولت في الإنجليزية إلى (distress) (distress) والتي أشارت إلى معنى صارت تحمل بدل النتيجة الانفعالية للضغط السبب الأساسي أي

(3)- دراسة لبعض المتغيرات الديمغرافية والشخصية

، مجلة كلية التربية، العدد 19 ، 108 .

(4)- (2005)، مدى فاعلية برنامج إرشادي في خفض حدة

الشعور بالاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية لدى الطلاب الجامعة الليبيين، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، معهد الدراسات والبحوث العربية، القاهرة ص 40.

(5)- عبد الرحمن الطريفي (1994)، الضغوط النفسية، مكتبة الصفحات الذهبية، الرياض،

1994 13.

الثقل الذي يؤدي إلى توتر المادة أو تشوهها بمرور الزمن، ويمكن الأصل استخدام للتعبير عن معاناة وضيق أو اضطهاد⁽⁶⁾ وفي هذا الصدد يقترح موريل وسط فوضى الدلالات أو التسميات مفهوما للضغط فيقول "من أجل تفادي كل غموض نه (Pression) مراد (Stress) باد (Stress) لوصف الحالات الخارجية ع للإجهاد في مدلول هانز سيل لوصف تأثير (Tension) (7).

تول الموضوع من جانب اله النفسية والبدنية إلى أن لفظ الضغط أو الضغوط لا تعني الشيء نفسه ويمكن القول أن العامل المشترك في هذه التعريفات في المجالين الحمل الذي يقع على كاهل الكائن الحي وما يتبعه من استجابات من جانبه للتكيف مع التغيير الذي يواجهه⁽⁸⁾ الذي يواجهه⁽⁸⁾، ولعل التعاريف التي سنوردها هنا ستوضح بين الباحثين في رؤيتهم للمفهوم:

1-1- تعريف الضغوط النفسية:

- (Rees1976): يرى بأنه أي مثيرات أو تغير الداخلية أو الخارجية تكون على درجة من الشدة والحدة والد التكيفية للكائن الحي إلى حده الأقصى والتي في ظروف معينة يمكن اختلال السلوك أو عدم التوافق أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض وبقدر استمرار الضغط بقدر ما يتبعها من اضطراب جسمي ونفسي⁽⁹⁾.

- أما ريتشار (Lazarus1976): فيعطي تعريفا موج يقول يحدث الضغط عندما تكون هناك مطالب على الفرد تفوق أو تزيد التكيفية⁽¹⁰⁾.

(6)- ديفيد (1993)، الضغوط النفسية تغلب عليها وابدأ الحياة

ورضا أبو سريع دار الانجلو مصرية القاهرة، ص 12.

(7)- جان بنجامين ستورا (1997) الإجهاد أسبابه وعلاجه أنطوان الهاشم، منشورات عويدات، بيروت 6.

(8)- السيد كامل الشريبي منصور (2003)، بعض المتغيرات المرتبطة بالضغوط النفسية والقلق والاكتئاب لدى أمهات الأطفال المتخالفين ذهنيا - دراسات عربية في علم النفس، 03 الأول، يناير، القاهرة، ص 69.

(9)- (2006)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة زهراء

1، القاهرة ص 20.

(10)- Mahmoud Boudarne (2005), le stress entre bien être et souffrance, Berti édition.alger. p: 15.

- (Daley1979): (Daley1979): فيعرفها بأنها الحالة الناتجة عن مطالب الموقف وقدرة الفرد على الاستجابة لهذا الموقف.⁽¹¹⁾
- أما هانس سلي (Hans sely: (Hans sely1982): الذي يعتبر رائد البحوث الضغوط فيعرفها بأنها استجابة جسدية عامة وغير محددة، وهذه الاستجابة عندما يعمل مطلب ما على الجسد سواء كانت حالة بيئية يجب تكييفها كهدف شخصي.⁽¹²⁾
- (Atkinson 1989) (Atkinson 1989) يرى الضغط النفسي تفوق قدرات الفرد، كما يرى بأنه مجموعة المثيرات التي يتعدى الفرد إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد له وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها.⁽¹³⁾
- يعرف (1995): بأنه تكيفية، تتوسطها الفردية والعمليات ردية وطبيعية ونفسية.⁽¹⁴⁾
- ويعرف (1997): بأنه سيكولوجي التي لها مقتضياتها لتوافقية ومطالبها.⁽¹⁵⁾
- ومن خلال ما سبق يتضح أن الضغوط النفسية هو مفهوم خلاف فالبعض ينظر إليه على أنه السبب أو المثير، والبعض الآخر ينظر نتيجة أو استجابة لظروف خارجية، في حين يذهب الفريق الثالث علاقة تفاعل بين الفرد والبيئة.

1-2- النفسية:

(11)- Mahmoud Boudarne (opcit), p: 14.

(12)- (2003)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها دار الكتاب الحديث الإسكندرية 24.

(13)- عبد الرحمن مهدي (1995)، دراسة لمدى فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف مسد الضغوط النفسية لدى المعلمين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية ببها، الزقازيق ص 10.

(14)- الطيب كشرود (1995) والتنظيمي الحديث، الثانية، قاريونس، ليبيا 312.

(15)- الدين (1997) النفسية، هجر للطباعة، القاهرة

س	طى إ	
حياة، ال	البيئة المادية،	
الذية الض	بادية، الض	
	آخر، ال	
	بالآخرين. ⁽¹⁶⁾	
	ويرى الطيرى أهم	
	1- الم (كالات الذ)	1-
	التهور.	
	2- المشكات الا	2-
	الذين يعيشون	
	ة بالسان، وان	
	النفسية والجسمية.	
	3- العائلية (الأسرية): انلية	3-
	أسرة	
	النفسية	
	4- الاجتماعية:	4-
	الصحية	5-
	6- الشخصية: كالهروب،	6-
	7- اسية	7-
	المعلم، د	
	المنزلية	

1-3- عن الضغوط النفسية على الصحة النفسية والجسمية:

به أن الضغوط لا تؤثر فقط علم الصحة النفسية تأثيرها ليشمل الصحة الجسمي الصحة الجسمية، وذلك من خلال النقص في كفاءة على مقاومة الأمراض، حيث تؤدي الضغوط إلى حدوث تغييرات

الحياة وأساليب مواجهتها -
المصرية النفسية،

(1994)
والاندونيسي،

(16)-
حضارية
المصرية
286

الجهاز العصبي المركزي (تنشيط الهيبتوتلاموس وإفراز هرمو والكوريتزول) بما يؤدي إلى إضعاف جهاز المناعة، وبالتالي الجسمية ضد الأمراض بالإضافة إلى أن الضغوط قد تدفع الفرد الممارسات والسلوكيات غير الصحية غير الصحية كالتدخين أو تعاطي العقاقير للتخفيف من المشاعر السلبية المشاعر السلبية الناجمة عنها، مما يؤدي إلى تزايد نه الجسم وبالتالي تعرضه للإرهاق والاستنزاف والإصابة بالأمراض.⁽¹⁷⁾

هاتزسلي سماء هاتزسلي فيرى أن مرض المنكر لا عليه تأثيرات سلبية كالفوضى والارتباك في حياة الفرد والع قرارات، وتناقص فعالية سلوكه وعجزه عن التفاعل مع الأذ أعراض لأمراض جسمية، وغير ذلك من نواحي الاختلال الوظيفي.⁽¹⁸⁾

كما أنه أصبح من المسلم به حالياً أن من الأمراض الجسمية لها جنورا سيكولوجية ومن هنا نشأ فرع جديد من فروع الطب هو الطب وهي تسمية تؤكد تأثير الضغوط النفسية على حدوث الأمراض وأصبحت هذه الاضطرابات تعرف بأنها "مجموعة الاضطراب بالاعراض الجسمية التي يحدثها الضغوط النفسية، وتعرف كذلك في البريطانية بأنها الاستجابة الجسمية للضغوط الانفعالية والتي تأخذ جسمية مثل الربو، قرحة المعدة القولون ضغط الدم، والتهابات المفاد

الجلدية.⁽¹⁹⁾

وفي سياق الحديث عن تأثير الضغوط على الصحة الجسمية تود السابقة إلى الارتباط بين الضغوط والمرض فقد أشارت نتائج دراسة (Hous et al (Hous et all1979) إلى وجود علاقة بين الضغوط المهنية والاضغوط الشخصية وبين الاضطراب الجسمي طرابات الجسمية التي تمثلت في قرح ضغط الدم وأمراض القلب والذبحة الصدرية.⁽²⁰⁾

كما توصلت دراسة أذ 1993 الخالق 1993 إلى أن أذ الاضطراب النفسي والعضوي كان لدى الأفراد الذين يتعرضون

(17)- عبد المنعم عبد الله حسيب (2006)، مقدمة في الصحة النفسية، دار الوفاء، الإسكندرية، ص ص

152 153.

(18)- طلعت منصور وفيولا النبلاوي (1989) قائمة الضغوط النفسية للمعلمين، كتيب التعليمات، الانجلو مصرية، القاهرة. ص 145.

(19)- غازي عبد المنصف عبد الظاهر (1984) اضطراب الجسمية النفسية، دار المعارف

القاهرة. ص 48.

(20)- (1997)، المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة

كما تدرکہا العاملات المتزوجات، دراسات نفسية، مجلد 7 2 فريل القاهرة 212.

مرتفعة وأن التعرض لهذه الضغوط لا يسبب القلق المزمن فحسب
تغير من معدلات كل من الاضطرابات النفسية وتؤدي إلى الو

(21).

ولهذا فإن ا- مرض المستمر ولقترات طويلة للضغوط لا ي
الصحة النفسية وإنما حتى على الصحة الجسدية ومن بين الأ-

للضغوط ما يلي:

- ا- الت: **فية للضغط:** ويظهر في نقص مدى الاذ
اضطراب القدرات، تدهور الذاكرة طويلة وقصيرة المدى، ازدياد
في الأداء، ازدياد الاضطرابا الفكرية (22)

- ب- الت: **رات الانفعالية:** زيادة التوتر الفيزيولوجي والنفس
الوساوس، ازدياد المشكلات الشخصية، عرعة الانفعال وتقل
العصبية، الشعور بالاحتراس النفسي، الاكتئاب، الحساس بتأكيد الذات بشكل حاد.

- **التأثيرات السلوكية:** بيرات السلوكية: نقص الميول والحماس، تزايد نسب ت
العمل، انخفاض مستوى الطاقة، اضطراب عادات الفرد، ازدياد
والشك في الآخرين، ازدياد سوء استخد العقاقير الطبية (إفراط)
بالعلاقات مع الآخرين... الخ. (23)

من خلال ما سبق ورغم تأكيد الدراسات السابقة على تأثير
الصحة لنفسية والجسدية، إلا أنه وجد أن هناك متغيرات في
والاجتماعي تعمل على وقاية الفرد من التأثيرات السلبية للأحداث ا
ما سيتم مناقشته في الفقرة التالية.

ثانيا- العوامل الواقية:

2 1 تعريف العوامل الواقية: يرى روس وكوهين (Ross, Kohen):

المتغير المتغيرات التي من شأنها التخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن
لأحداث الحياة الضاغطة، كما يطلقان عليها العوامل المخففة. (24)

ويقت (Garmezy 1985) (Garmezy) تعريفا للعوامل الو:

العوامل التي تستطيع مساعدة الفرد على مواجهة آثار عوامل الخطر. (25)

طراب الضغوط التالية للصدمة بوصفه من أهم الآثار	(1993)	(21)-
1 22 .160		السلبية للعدوان العراقي في الكويت -
.28		(22)- دافيد فونتانا
.221	(2003)	(23)-
.10	(2002)	(24)- مخيم

Werner) رنر (Werner) فإن مصطلح عوامل الوقاية ي
مخففات أو معدلات الخطر والمشقة والتي تساهم في تحسين عملية
بأنها سانس للفرد أو للبيئة والتي تساعد الفرد على الموا
(26).

ويعرفها (Rutter) رتر (Rutter) بأنها كل المتغيرات الشخصية أو ا
تخفف من تأثير ضغوط أحداث الحياة على الجوانب المعرفة
والاجتماعية للفرد.

مما سبق يتضح اتفاق الباحثين على أن المتغيرات ا
المتغيرات الشخصية والاجتماعية، ووظيفتها التخفيف من تأثير
لفرد ومساعدته على مجابتهها.

2-2- تصنيف المتغيرات الواقية: لقد حدد راتر المتغيرات الواقية فيما يلي:

- سمات الشخصية : (الاستقلالية / تقدير الذات /) .
- متغيرات أسرية (ترابط الأسرة /) .
- إمكانية وجود أنظمة للمساندة الاجتماعية تحفز الفرد .

(27)

- أما جارميري (1985) فقد حدد المتغيرات الواقية في ثلاثة عوامل هي:
- الخصائص البيولوجية، النفسية، والاجتماعية للفرد.
- خصائص الوالدين، المحيط الأسري، التفاعل بين

- صائص البيئة الاجتماعية والثقافية: ماعية والثقافية: مثل المساندة الاجتماع
- الفرد من المؤسسات الموجودة في محيطه مثل المدرسة والنادي والمجتمع ككل.

(25) - يرى جارميري بأنها تلك العوامل التي تزيد من قابلية الفرد للإصابة
بالاضطراب النفسي، أوهي عوامل في وجودها يزيد احتمال تعرض الفرد لمشكلات التكيف
والتعلم، كما أنها، كما أنها مثل العوامل الواقية ترتبط بالفرد وخصائصه وينسقه البيئي.

(26)- Emmy Werner (2000) – Resilience and recovery – finding from the knai – longitudinal study
in focal point research, policy and practice in children's mental health, Vol 19, N° 01pp 11 - 14 .
<http://www.rtcpdxie.du/> p: 11.

(27) - عماد محمود مخيمر (1996)
مجلة دراسات نفسية، المجلد 6 2 بطة الأخصائيين النفسيين المصرية
مصرية. 276.

Résilience =

* Vulnérabilité = * الهشاشة

غير أن كيميتشي (Kimitchi, SKimitchi, Shaffner 1990)

الواقية إلى صنفين كبيرين وهما:

- العوامل الفردية والعوامل اجتماعية: وهذه الأخيرة قسماها إلى
- العوامل الأسرية والعوامل الخارجية. من هنا يتضح أن عوامل الوقاية، هي
- متعلقة بخصائص الفرد الشخصية أو بخصائص بيئته الأسرية
- هنا يمكن للباحثة أن تضع التصنيف الآتي للمتغيرات الواقية:
- متغيرات شخصية.
- متغيرات أسرية / اجتماعية / بيئية.

2-3- دور عوامل الوقاية: عوامل الوقاية: أما عن دور هذه العوامل في مق

والحفاظ على الصد النفسية للفرد، فإنه لا بد من الإشارة إلى أن
ليست عكس عوامل الخطر، وإنما هما مفهومان يتموقعان على م
عوامل الوقاية القطب الايجابي وعوامل الخطر القطب السلبي، بل
إلى أن عوامل لخطورة ت(*) ط بالهشاشة(*) النفسية عكس العواء
(*) (28)

والمقدسود بالهشاشة النفسية بأنها سمة تهيب الفرد ليظهر
مشكلات تكيفيه، وبالتالي القابلية للإصابة بالأمراض النفسية والجسدية.
لمقاومة أو الجلد هي القدرة على التكيف الوظيفي رغم الظر
المهددة، أو هي القدرة على مواجهة التأثيرات السلبية للهنا
والبيئية. (Allen 1998).

من هنا يتضح جليا أهمية العوامل الواقية في حماية الفرد من
فسي والجسدي ولعل أهم هذه العوامل المسد
سنحاول توضيح دورها في العنصر الموالي.
- المساندة الاجتماعية:

3-1- تعريف المساندة الاجتماعية: الاجتماعية: المساندة الاجتماعية من

يختلف الباحثون حول تعريفها وفقا لتوجهاتهم النظرية، فقد تناولها علماء
في إطار دراساتهم عن العلاقات الاجتماعية، حيث صاغوا مفهوم، صاغوا مفهوم
الذي يعتبر البداية لحقيقتي لظهور مفهوم المساندة الاجتماعية أما
عليها اسم الموارد الاجتماعية أو الإمكانيات أو الإمدادات الاجته
فيما يأتي بعض التعاريف للمفهوم:

لغويا: في القاموس المحيط ساند بمعنى عاضد وكاتف وكافأء
المساندة الاجتماعية في طبيعتها معنى المعاوضة والموازرة وشد
والمساندة على مواجهة المواقف. (29)

لغويا: يعرفها
الفرد بالقيمة، الفرد بالقيمة ذات والاحترام من خلال السند العاطفي الأ
الأخرين وقت حاجته إليهم. (30)

- تع (Cutrona 1990)(Cutrona 1999): بأنها مجموعة العلائق
القائمة بين الأشخاص والتي تشمل الجوانب المادية 'اجتماع
والمعرفية. (31)

-تعريف ويس (Wiess 1973): والذي يطلق عليها اسم الإمدادات الاجتماعية
ويرى بأنها تتكون من علاقات اجتماعية مميزة تتمثل في اله
الحميمة، والتكامل تماعي واحترام الفرد وتقديم المساعدة المادي
بحيث تكون صلة الفرد بالآخرين مبنية على الثقة والمساندة المتبادلتين. (32)

- (Lepore 1994)(Lepore 1994): بأنها الإمكانيات الفعلية
للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد التي يمكن استخدامها
أوقات الضيق، ويتزود الفرد بالمساندة الاجتماعية من خلال
اجتماعية الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي،
(33)

وتضم شبكة العلاقات الاجتماعية في الغالب الأسرة، والأه
العمل، وليست كل هذه الشبكات مساندة، بل المساندة منها تميل
ورفاهية متلقي المساندة.

(29)- الفيروزبادي، فصل السين، باب الدال ص 304.

(30)- (2000) المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها
بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين في المدن الجامعية
53، الهيئة العامة للكتاب، القاهرة ص 09.

(31)- 09.

(32)- فهد عبد الله الربيعة (1997) الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب
ميدانية، مجلة علم النفس 43، الهيئة العامة للكتاب، القاهرة ص

.31

.47

(33)- محروس الشناوي وعبد الرحمن السيد

سبق يتضح أن تعريفات المساعدة الاجتماعية نداء الاجتماعية تتضمن
: مختلفة وهي: الشبكة الاجتماعية، إدراك المساعدة الاجتماعية، و
الاجتماعية لذلك لا بد من توضيحها.

1- الشبكة الاجتماعية: كة الاجتماعية: وتعني عدد العلاقات الاجتماعية التي ؛
الأخرين، كما تشير برين، كما تشير إلى كثرة الاتصالات الاجتماعية وكذا قوة
وهذا المفهوم يصف درجة التكامل أو الترابط الاجتماعي للفرد
(. إذن فالشبكة الاجتماعية تشير إلى الشكل البنائي للمساعدة⁽³⁴⁾).

ويشير الباحثين أن حجم الشبكة الاجتماعية يرتبط بالـ
والنفسية، عزلة الاجتماعية () بية (الاعترا ب) يعتبر عاملاً من
التي تزيد من نسبة انتشار الأمراض وحتى الوفيات، وحتى الوفيات من هنا لا بد من تـ
ضروري والمتمثل في علاقة حميدة دائمة للركون إليها أو الوثوق بأ
معنى لفرد (زو: أهل، مرشد،،) وهذا ما يمثل اشكل الو
الاجتماعي. (35)

2- تلقى المساعدة الاجتماعية: وتعني المساعدة الفعلية التي يـ
محيطه ويمكن اعتبارها الجانب الوظيفي للمساعدة لأنها تتعلق بنمط التـ
لمساعدة الآخرين وتتضمن المساعدة الانفعالية، مساعدة التقدير، المسـ
لمساعدة المادية، وجل الأبحاث حول فاعلية هذه الأنماط من المسـ
المساعدة الانفعالية تلعب دوراً رئيساً فهي تسهم في خفض الضغط
(36).

يرى كل من هوس (House) وكاهن (Kahen) بأنه هذا المفهوم بأنه هذا المـ
مجموعة من نماذج المساعدة مستمد من مصادر شبكة العلاقات ا
ينتمي إليها الفرد وتتمثل في عدة أنماط (انفعالية، أدائية، تقديرية معرفية). يـ
(Helegeson) (Helegeson) إن التلقي يمكن قياسه بالسؤال التالي:
خرين.⁽³⁷⁾

3- إدراك المساعدة الاجتماعية: يمكن تعريفه بأنه التأثير الذـ
المستمد من المحيطين يرى جوتليب (Gottlieb1985؛Gottlieb1985) أن إدراك

(34)- Bruchon,Shwitzer (2002), Psychologie de la santé, modèles, concepts et méthodes, Dvnod, p 128.

(35)- Magdalena Trzepizur (2008), Facteurs prédictifs de souffrance psychique et qualité de vie a long terme chez des patients ayant traités pour un cancer du sein non métastatique, thèse de doctorat, Université Froncois. p73

(36)- Magdalena Trzepizur, (opcit), p 75

إلى الإحساس النفسي بالمساندة من الآخرين والذي يؤدي إلى التقدير والالتزام إلى شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد عليها وقت الحاجة والثقة فيها.⁽³⁸⁾

وتشير ك (Catruna 1986) إلى أن إدراك المد
ناتج عن الشعور بالحب والتقدير.⁽³⁹⁾

ويرى هيلجسون أن إدراك المساندة يمكن أن يقاس عن طريق
بالاتي: إلى أي مدى يعتقدون أن المساندة الاجتماعية متاحة لهم.⁽⁴⁰⁾

ويشير بعض الباحثين أن إدراك المساندة يختلف عن الشبكة ال
تلقى المساندة لأنه لا يشير إلى الخصائص الموضوعية للعلاقات الاجتماعية للفرد،
ولكن للتفاعلات بين الفرد ومحيطين الفرد ومحيطه الذي يدركه وهذا المعنى مركب
إلى أجزاء بسيطة وهي:

- **توافر المساندة:** وهي إدراك مدى وجود أشخاص في المد
لفرد لهم القابلية على منح المساعدة في حالة الحاجة إليها، كما تشير
الأشخاص يستطيعون مساعدة الفرد على خفا.⁽⁴¹⁾

كذا هي الشعور بأن المحيط الذي ننتمي إليه يمنح لنا المساندة.⁽⁴²⁾
- **أ عن المساندة:** هي شعور نفسي يرتبط بإدراك الفرد
البيئية الشخصية للفرد الذي يمنح المساندة ذات نعية أو جودة، أو ه
⁽⁴³⁾.

في الأ
مدح أن المساندة الاجتماعية، مفهوم يشير إلى
الفرد من دعم وجداني ومعرفي، وسلوكي، ومادي، من خلال الأ.
الاجتماعية عندما يواجه أحداثا ومواقف يمكن أن تثير لديه المش
المتاعب ، وبذلك فالمساندة تتجلى في الأبعاد التالية:

- **المساندة الوجدانية:** وتضم مشاعر الود والصدقة والر
والاهتمام والثقة في الآخرين، والإحساس بالراحة والالتزام.

(38)- 17

(39)- 17 (2005)

(40)- Magdalena Trzepizur, (opcit) , p 77

(41)- Magdalena Trzepizur (opcit) p :77.

(42)- Anne Jolly (2002), stress et traumatisme - Approche psychologique de l'expérience
d'enseignants victimes de violence, thèse de doctorat Université de Reims. [http // www.anne-jolly.com/publications/these/theseannejolly.pdf](http://www.anne-jolly.com/publications/these/theseannejolly.pdf), p81

(43)- Anne jolly, (opcit), p81.

- **المساندة المعلوماتية:** ويقصد بها التزويد بالنصيحة والإرشاد أو المعلومات المناسبة للموقف، بغرض مساعدة الفرد على فهم الموقف أو المواجهة مع م البيئة أو مشكلاته الشخصية.

- **مساعدة التقدير. مساندة التقدير:** ويشار إليها بعدة مسميات، مثل التعبيرية، ويكون هذا الشكل من المساندة في شكل معلومات بان تحت ضغوط مقدر ومقبول، وفيها تنقل للأشخاص مشاعر بانهم مق أي مشكلات أو أخطاء شخصية.

- **الصحة الاجتماعية () :** الاجتماعي ويقصد بها الاندماج مع الآخرين في نشاطات وقت الفراغ وكذلك فهي تمد اللازمة ليشعر بأنه عضو في جماعة تشاركه اهتماماته ونشاطاته الاجتماعية.

- **المساندة الأدائية أو الإجرائية:** أو الإجرائية: وتشتمل على تقديم العون المادية والخدمات اللازمة وقد يساعد العون الإجرائي على تخفيف طريق الحل المباشر للمشكلات، أو عن طريق إتاحة بعض الوقت

على الرغم من أن أنواع المساندة تبدو متميزة نظرياً، إلا أنه في المواقف الطبيعية لا نجدتها منفصلة، فيمكن للفرد الحصول على ومساندة التقدير معا أو الصحة الاجتماعية والمساندة المعلوماتية، وفي يحتاج الفرد أكثر من نوع أو كلها لتخطي آثار المشكلات

2-3- دور المساندة الاجتماعية ووظائفها : ووظائفها : يذ

(Sarafino 1994) أن للمساندة الاجتماعية دورين مهمين:
الأول: هو الدور المباشر: الدور المباشر: ويظهر من خلال المساندة التي تقدم

والثاني: هو الدور غير المباشر ويظهر من خلال تنميتها و الإيجابية للمتغيرات النفسية الأخرى (كالصلاية النفسية والتفان...) للتخفيف من شدة وقع الأحداث الشاقة على الفرد فالعلاقة بين الفرد يسودها الحب والتقدير والاهتمام ترفع من ندير الفرد لذاته وهم الفرد ويساعدانه على مقاومة المشقة ويخففان الآثار المترتبة على الذ

إدراك الفرد لعدم وجود مساندة اجتماعية فيشعره بالعجز عن المقاومة
ظهور الخصال المزاجية المرضية (44).

ومن ثم يمكن التنبؤ بأن غياب المساندة الاجتماعية أو انخفا
الأثار السلبية للأحداث سلبية للأحداث والمواقف المشقة التي تتعرض لها الفرد، و
من كوليك وماهler (Kulik et MaKulik et Mahler1989) من أن المساندة ا
من فترة المرض، بل إنها تزيد من سرعة الشفاء من المرض وفي
تمت البرهنة. الذين يتلقون المساندة بشكى مباشر كانوا
الأعراض الاكتئابية بالمقارنة بالذين يتلقونها بشدى غير مباشر
الأبحاث المرتبطة بالصحة أن للمساندة تأثير واضح على معدا
المرضى وتحسين التوافق النفسي نتائج العلاج لديهم. (45)

وهذا ما يؤكده شوaker (Schumaker et Brounell) الوظيفة الأولى تعمل على الحفاظ على الوحدة الكلية للصحة النا
والعقلية للوصول إلى دعم وتعزيز إحساس المتلقي بالراحة والاطم
ثلاث وظائف فرعية وهي: (46)

- **أ- جة إلى الانتماء:** وتتجلى من خلال أنماط التقا
الإيجابي مع الأصدقاء، مع الأصدقاء والمقربين والتي تزيد من مقومات الصداقة
مشاعر المشاركة الفعالة، وبالتالي فالمساندة يمكن أن تشبع حاجا
البيئة المحيطة بالفرد وتخفف الأثار السلبية للإحساس بالوحدة والعزلة والاعتراب.
- **ب- الحفاظ على الهوية الذاتية:** فالمساندة تحافظ على إحسا
ذاته وتدفعه إلى الشعور بالهوية الذاتية وذلك من خلال نمط من الم
في المساندة بالتقدير حيث يحس الفرد بالقيمة وبأنه مقدر ومحبو
من تأكيد ذاته وتحقيقها.
- **ج- تنمية مفهوم احترام الذات:** إن هذه الوظيفة مرتبطة بسد
المساندة تعزز مفهوم احترام الذات لدى الفرد كما تعزز لديه إه
الشخصية مما يجعله يشعر بالتمكن والقدرة على المواجهة.

(44)- جيهان (2002): دور الصلابة والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات ف
المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين ف سياق مهنة التمريض. رسالة ماجستير، قسم
كلية القاهرة، ص 11.

(45)- هناء شويخ (2007)، أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناجمة عن الأورام السرطانية
سلسلة علم النفس الاكلينيكي، مؤسسة ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة 23.

مما سبق يتضح أن هذه الوظائف الثلاث تدعم الصحة النفسية إ قدرته على الحفاظ على توازنه وأمنه النفسي حتى يشعر بالاستقرار الاجتماعية مع الآخرين وفي علاقته بالبيئة المحيطة به.

ما القسم الثاني من وظائف المساندة وهي متعلقة بالوقاية من تداث الضاغطة وذلك من خلال إمداد الفرد بالمصادر المطلوبة لمو ايجابية تمنع تأثيرها السلبي على الصحة النفسية والجسدية وتتمثل وظائف فرعية:

- **أ- تقييم المعرفي:** إن التقييم المعرفي عملية معرفية يقوم م بتفسير وإضفاء معنى على الحدث الضاغط حين يمر بمرحلتين (أ) التقييم الثانى (فالمساندة الاجتماعية أداة اجتماعية تتدخل ضمن هاتين العمليتين م هذا التفسير وتحسين مهمته من خلال إمداده بالمعلومات أو النصح م يواجه الحدث بتفاعلات ايجابية، وذلك من خلال توسيع عدد الـ استراتيجيات مواجهة نموذجية، انفعالية أو سلوكية، نالية أو سلوكية، وعرض أساليب التي يتعرض لها الفرد.

- **ب- النموذج النذرى للمساندة:** وتقوم المساندة فى هذا الـ مباشرة بإمداد متلقى المساندة بالمصادر المطلوبة لمواجهة المتطلبات تثيرها أحداث الحياة الضاغطة.

- **ج- لتكيف المعرفي:** إن الفرد عندما يواجه حدثا ضاغط ف المعرفة يمر بثلاث مراحل:

1- التعرف على هوية الحدث.

2- محاولة المواجهة والسيطرة عليه.

3- تقوية تقدير الذات للمحافظة على التوازن النفسى والانفعالى.

والمساندة تلعب دور فى كل مرحلة من هذه المراحل بتزويد الـ اللازمة عن هذا الحدث وأساليب المواجهة وطرق السيطرة عليه، و على تقدير جيد لذاته مما يسهل ملية المواجهة وبذلك التخفيف م

من خلال ما تم عرضه يتضح جليا أهمية المساندة الاجتماعية وذلك من خلال وظائفها المختلف سواء الـ الـ بالوقاية، أو ا الصحة النفسية والجسدية وبية والجسدية وهذه الوظائف غير منفصلة عن بعض؛ أن وظائف الوقاية تتداخل مع وظائف الحماية أو الحفاظ على الـ أشرنا سلفا فى عنصر أنواع المساندة الاجتماعية أن المساندة الاجت المختلفة تتداخل فى نفس الموقف :ندما تقدم للفرد وفاعليتها تتوق

التي بها يدركها الفرد، والأهم من كل ذلك النتائج التي تحققها ل
صحة نفسية وجسدية وعقلية.
: المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين
والصحة النفسية
والجسدية:

تعتبر المساندة الاجتماعية من المتغيرات التي ازداد الاهتمام بـ
الآخيرة كعامل وسيط بين مصادر الضغط والاستجابة الخاصة بالـ
أخرى، وقد أطلق على هذا الاتجاه الذي يفسر أثر وجود موارد
اجتماعية على تقليل آثار الضغط فرض التخفيف أو التلطيف (47)
وفي رأي العديد من الباحثين فإن مفهوم لمساندة قد نال اها
السنوات الأخيرة وأستخدم بشكل واسع للإشارة إلى تلك الآليات
العلاقات الاجتماعية بين الأشخاص بوقايتهم من الآثار اشديدة
تلعب المساندة الاجتماعية دورا وقائيا إذ أن لها أثرا مخففا لذ
فالأشخاص الذين يمرون بأحداث مؤلمة تتفاوت استجاباتهم لتلك
لتوفر مثل هذه الـ لاقات الودودة والمساندة حيث يزداد احد
لاضطرابات نفسية كلما نقص مقدار المساندة كما وكيفا (48)

وقد أوضحت مجموعاً من الدراسات الطولية أن هناك علاقة
الاجتماعية ومعدلات الوفاة حيث اتضح أن الوفيات الراجعة إلى الا
كانت أكبر بين الأشخاص الذين كانت لديهم معدلات منخفضة
الاجتماعية، كما أن هناك علاقات ارتباطية موجبة بين المس
ية،
بالصحة البدنية عن طريق ما تتركه من آثار ا تتركه من آثار انفعالية على الهرمون
وظائف جهاز المناعة أو عن طريق التأثير على أنماط السلوك الذ
تدخين السجائر،
المساعدة الطبية والعلاجية
يؤدي إلى ز
نحسناً أو جودة الحياة بصرف النظر عن المس
الرئيسي للمساندة على النواتج الصحية
، من الفروق بين الأشخاص المنعرجين اجتماعياً (أي أولئك
علاقات اجتماعية قليلة جداً) وأولئك الذين لديهم مستويات متوسطة
المساندة وعلى الرغم من أن الدليل ليس قطعياً، إلا أنه يفترض وجود ع

(47)- سانددة الاجتماعية والصحة النفسية مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية، الطبعة الأولى، الانجلو مصرية، ص 32.

(48)- حسين عبد المعطي (2006) 26.

تأثير على الحالة الصحية

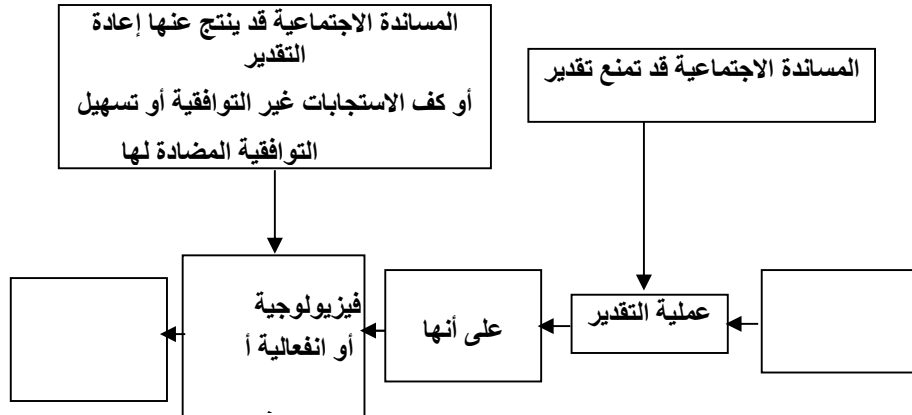
النتائج الصحية كلما ارتفع مستوى المساندة عن هذه العتبة الفارقة. حيث تقوم به المساندة الاجتماعية؛ الاجتماعية في هذه السلسلة يمكن (01).

يه يتبين أن المساندة تقوم بدور يربط بين الضغط والمرض. تقوم بدور في نذ ن مختلفتين في

في النقطة الأولى: يمكن للمساندة أن تتدخل بين الحادث الض

هذا الحادث) وبين رد فعل الضغط حيث تقوم بتخفيف أو منع الضغط بمعنى أن إدراك الشخص أن الآخرين يمكنهم أن يقده والإمكانات اللازمة قد يجعله يعيد تقدير إمكانية وجود ضرر نثا تقوى لديه القدرة على التعامل مع المطالب التي يفرضها عليه ال الفرد لا يقدر الموقف على نه شديد الضغط.

وفي النقطة الثانية: ن المساندة المناسبة قد تتدخل بين خبرة الضغط وظهور حالة مرضية (باتولوجية) وذلك عن طريق تقليل أو استبعاد رد بالتأثير المباشر على العمليات الفيزيولوجية وقد تزيل المساندة الأثر المترتب على تقدير الضغط عن طريق تقديم حل لمشكلة وذلك بالتخفيف أو التهو التي يدركها الشخص لهذه المشكلة حيث يحدث كح للهرمونات يسبح الشخص أقل استجابة لا غط المدرك أو عن طريق تيه الصحية الصحيحة (هاوس 1981 HOUSE).



(01) : العلاقة السببية بين الضغط والمرض الاجتماعية

يشير بعض الباحثين أمثال ساراسون، كوهن، ماكاي إلى أن شبكات المسد الاجتماعية تشكل عاملاً واقياً وفعالاً ضد المواقف الضاغطة، كما أن ضعفها يرتبط بالعديد من المشكلات السلوكية ومع المشكلات العقلية والنفسية.⁽⁴⁹⁾ ففي دراسة لكل من (1987) مناوي (1987) تبين وجود علا انخفاض مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة وبين والإحساس بالوحدة النفسية.⁽⁵⁰⁾

كما توصلت دراسة ماMahon et al 1994 علاقة إرتباطية بين الإحساس بالوحدة لطلاب Rutgers بجزر s: نيوجرسي الأمريكية وبين غياب المساندة الاجتماعية من الأسرة. وفي سلسلة من المراجعات للبحوث السابقة التي (1973) (1976) اسل (1976) لوب (1976)، اتضح وجود علاقة بين الأ المتغيراً مثل الحالة الزوجية ال اجتماعي، وقد الباحثون أن الموضوع المشترك في ه العلاقات هو غياب الر: شبكة العلاقات الاجتماعية وقد أدت هذه المراجع لفت انتباه الباحثن إلى الاهتمام بإمكانية أن يكون للمساندة القدر الصحية.⁽⁵¹⁾

ا كانت المساندة الاجتماعية تحمل في طياتها معنى المعاد والتقوية على مواجهة الضغط، وهي الضغط، وهي تتضمن نمطاً مستديماً من الع أو المنقطعة التي تلعب دوراً هاماً في المحافظة على وحدة النفس و الشبكة الاجتماعية للفرد والمتمثلة في الأسرة والأصدقاء وزملا بالإمدادات الإا ية، وذلك من أجل المحافظة على ا الجسمية والجسمية والعقلية، فالعديد من الباحثين يرون أن المس دوراً في تخفيف المعاناة الناتجة عن الضغوط من خلال عدة أنظمة وهي:

- فربما كان لها تأثير فوري على نظام الذات نظام الذات مما يزيد من تقدي بها.

- وربما كان لها تأثير مبشر على الانفعالات، إذ يولد التفاو الداعم درجة من المشاعر الايجابية التي تكف القلق والألم والمعاناة.

(49)- Colette Jourdan (2001), intervention Eco systémique individualisée axée sur la résilience

- Revue québécoise de psychologie, Vol 22 N°01, p 175.

.58 (1994) -(50)

.34 (1994) -(51)

- كما أن الفرد يدرك أن الأحداث الضاغطة أقل مشقة عندما والمساعدة متوفرا ومن ثم سيتمكن من مواجهة المشكلة.

في هذا الصدد فإن الشبكة الاجتماعية أداة الاجتماعية للفرد والمتمثلة في الأد تلعب دورا هاما كمصادر أساسية حيث تخفف شدة وقع ضغوط الد من الآثار المترتبة الناجمة عن التعرض لهذه الأحداث.

والجدير بالذكر أن كل من الأسرة والأصدقاء يعتبران عاما الوقاية في التخفيف من الإصابة بالأمراض سابة بالأمراض النفسية والجسمية، كما دورا إنمائيا يتمثل في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي كما ي للأمن، فالأفراد الذين لا يتلقون المساندة من أسرهم وأصدقائهم القيمة وعدم الكفاية وعدم القدرة على مواجهة الضغوط.⁽⁵²⁾

ت نتائج دراسة (Purce et al 1991) علاقة ارتباطيه بين المساندة الاجتماعية والعاطفية التي يتلقاها د الجامعة وبين القدرة على المشاركة وتحقيق التوافق مع الحياة الجامعية.⁽⁵³⁾

كما أظهرت نتائج (Sandler 1981) (San) ودرا، دعم الاجتماعي على حياة الد (Mallinckrodt 1992) لوس أنجلس، وتوصلت إلى أن التواصل الاجتماعي بين شعورهم بالرضي والارتياح في دراستهم ويقلل من تعرضهم للضغط النفسي، وأن دعم الاجتماعي الذي يتلقاه الطلبة من أسرهم والمسؤولين في ال ظهور الضغط النفسي وب ف من حدثه، ومن الأمور الأساسية الصحة ذلك الفرض الذي "نص على أن" المساندة الاجتماعي الموثوق بهم لها أهمية رئيسية في مواجهة أحداث الحياة الهاما اجتماعية يمكن أن تخفف أو تستبعد عواقب هذه الأحداث على الصحة".⁽⁵⁴⁾

يذهب كاترونا وراسل (1990) إلى أن المساندة الاجتماعية اجتماعية مرضية تتميز بالحب والود والثقة تعمل كحواجز أو التأثير السلبي لضغوط الحياة على الصحة الجسمية والنفسية.

(Ruttr 1990) إلى أن العلاقة التي يسودها فبالإضافة إلى أنها تمثل مصدرا للوقاية من الآثار السلبية الناتج

بي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية
39، الهيئة العامة للكتاب،

(52)- راوية محمود حسن دسوقي (1996)
الحياة والصحة النفسية للمطلقات

القاهرة ص 56.

.13

(2000)

(53)-

.220

(54)- حسن فايد (2005)

اث الضاغطة، فإنها ترفع ، تقدير الفرد وفاعليته
واقيان يساعدان الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة أو يخف
ة عل التعرض لها، أما إدراك الفرد لعدم وجود مساندة ا
يشعره بعدم القيمة وعدم القدرة على المواجهة.⁽⁵⁵⁾
وقد توصلت نتائج الدراسات السابقة إلى أن المساندة الاجتماع:
الفرد من الآخرين سواء في الأسرة أو خارجها تعد عاملا ه
النفسية، من ثم بنفسية، ومن ثم يمكن التنبؤ بأنه في ظل غياب المساندة أو انخف
تنشط الآثار السلبية للأحداث والمواقف السيئة التي يتعرض لها ا
الصحة النفسية.⁽⁵⁶⁾

من خلال ما تم عرضه في متن المقال نستخلص أن ال نستخلص أن للآخرين د
حياتنا كالأهل والأقارب والزوج أو القرين وكذا زملاء العمل ا
والجماعات الرسمية وغير الرسمية التي يرتبط بها الأفراد من خا
من دعم ومساندة وتعضيد اجتماعي في المواقف الشاقة والضاء
على ذلك ما ورد في السنة المباركة من أحاديث تؤكد حاجة الأفراد إلى الد
(ﷺ) أبي موسى (رضي الله عنه) قال رسولنا الكريم (ﷺ): "المؤمن للمؤمن كالبنيد
يشد بعضه بعضا" (متفق عليه). وعن النعمان بن بشير رضي الله
(ﷺ) رسول الله (ﷺ) "مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم
اشتكي منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى" (متفق
نجد رسولنا الكريم وهو معلم البشرية جمعاء يصور لنا الروابط
الأفراد كأنها بناء واحد وبقاء هذا البنيان يتوقف على متانة وصلا
أجزائه وبذلك إذا انهار جزء منه سينهار كل البنيان، وهذا التشبيه يزيد من توضي
الأهمية القصوى للمساندة الاجتماعية في تماسك الصحة النفسية والجسدية للفرد.

- المراجع العربية:

- 1- (1993) خالق (1993)، اضطراب الضغوط التالية للصدمة ب:
الآثار السلبية للعدوان العراقي في الكويت - 1 22
- 2- (1987) سابق (1987)، فقه السنة المجلد الثاني، دار الكا
بيروت.

(55)- حسن فايد (2005) .220

(56)- (1993) نفسية - في زين العابدين
درويش () - ه وتطبيقاته، مطابع زمزم، القاهرة. 232

- 3- السيد كامل الشربيني منصور (2003) سور (2003)، بعض المتغيرات المر
النفسية والقلق والاكتئاب لدى أمهات الأطفال - نخلفين ذهنيًا -
03 ، يناير القاهرة.
- 4- جان (1997) ثورا (1997)، الإجهاد أسبابه وعلاجه، ت
الهاشم، منشورات عويدات بيروت،
- 5- جيهان (2002): دور الصلابة والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات
في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين ، الجنسين في
التمريض. رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية القاهرة.
- 6- حسين علي فايد (1998) الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين
ضغوط الحياة المرتفعة والاكتئاب، دراسات نفسية، 3 8، القاهرة.
- 7- (2005) فايد (2005)، المشكلات النفس - والاجتماعية -
مؤسسة طبية للطباعة والنشر، القاهرة.
- 8- حسن مصطفى (1994) (199) ضغوط أحداث ال
مواجهتها - حضارية
المصرية النفسية،
المصرية
- 9- حسن مصطف (2006) نطي (2006)، ضغوط الحياة وآس
مكتبة زهراء الشرق الطبعة 1، القاهرة.
- 10- ديفيد فونتانا (1993) فونتانا (1993)، الدغوظ النفسية، تغلب علم
حمدي الفرماوي ورضا أبو سريع، دار الانجلو مصرية، القاهرة.
- 11- راوية محمود حسن دسوقي (1996) بوقي (1996)، النموذج السببي للعلاق
الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة الذسية للمطلقات، مجلة :
39، الهيئة العامة للكتاب، القاهرة.
- 12- طلعت منصور وفيولا الببلاوي (1989) قائمة الضغوط النفسية للمعلمين -
كتيب التعليمات، الانجلو مصرية، القاهرة.
- 13- محمد مسعود عب (2005) لوف (2005)، مدى فاعلية برنا
خفض حدة الشعور بالاعتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية لدى
الليبيين (غير منشورة) معهد الدراسات والبحوث العربية، القاهرة.
- 14- محمود (1996) سالم (1996)، دراسة لبعض المتغير
والشخصية المرتبطة بمستوى الضبط النفسي للمعلم، مجلة كل
19
- 15- محمد محروس الشناوي، محم (1994) حمن (1994)، المس
واسحة النفسية - مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية، الطبعة ا
مصرية، القاهرة.

- 16- عبد الرزاق (1994) يري (1994)، ان سغوط النفسية، مكتبة الـ الرياض.
- 17- عبد الـ (1995) هدي (1995)، دراسة لمدى فاعلية برنامج تخفيف مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين، رسالة دكتوراه كلية التربية ببها، جامعة الزقازيق.
- 18- عبد المنعم 2006، حسيب (2006)، مقدمة في الإسكندرية.
- 19- (1997) (1997)، الطبعة القاهرة.
- 20- (1997) المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كالات المتزوجات، دراسة نفسية 2 فريل، القاهرة.
- 21- علي عبد (2000) علي (2000)، المساندة الاجتماعية و الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجاما المدن الجامعية 53 الهيئة العامة للكتاب، القاهرة.
- 22- (2005) المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها الاجتماعية النهضة المصرية، القاهرة.
- 23- (2003) عسكر (2003)، ضغوط الحياة واساليب مواجهتها، دار الإسكندرية.
- 24- 4 (1995) نفس الصنعي وال الثانية، قاريونس، بنغازي، ليبيا.
- 25- عماد (1996) بمر (1996)، إدراك القبول والرفض الو بالصلاية النفسية الصلاية النفسية، مجلة دراسات 2 لـ 6، العدد 2، رابـ النفسيين المصرية، الانجلو مصرية.
- 26- عماد (2002) بمر (2002)، استبيان الصلاية النفسية التعليمات، دار النهضة المصرية القاهرة.
- 27- غازي عبد المنصف عبد الظاهر (1984) ناهر (1984)، الأمراض الـ المعارف، القاهرة.
- 28- فهد (1997) بيعة (1997)، الوحدة النفسية والمساندة الـ عينة من طلاب عينة من طلاب و - بات الجامعة - دراسة ميدانية، مجلة 43 الهيئة العامة للكتاب، القاهرة.

- 29- (1993) ب الله (1993)، علم النفس الاجتماعي و- () - بش (محرر) - علم النفس الاجتماعي - أ. زمزم، القاهرة.
- 30- (2007) سويخ (2007)، أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناجمة السرطانية، سلسلة علم النفس الاكلينيكي، مؤسسة ايتراك للطباعة والناشر، القاهرة.
- ثانيا- المراجع الأجنبية:
- 31- Anne Jolly (2002), stress et traumatisme - Approche psychologique de l'expérience d'enseignants victimes de violence, thèse de doctorat Université de Reims [http // www.anne-jolly.com/publications/these/theseannejolly.pdf](http://www.anne-jolly.com/publications/these/theseannejolly.pdf).
- 32- Bruchon, Shwitzer (2002), Psychologie de la santé, modèles, concepts et méthodes, Dvnod.
- 33- Colette Jourdan (2001), intervention Eco systémique individualisée axée sur la résilience - Revue québécoise de psychologie, Vol 22 N°01.
- 34- Emmy Werner (2000) – Resilience and recovery – finding from the knai – longitudinal study in focalt point research, policy and practice in children's mental health, Vol 19, N° 01pp11 - 14. [http: // www.rtcpdxie.du /](http://www.rtcpdxie.du/)
- 35- Mahmoud Boudarne (2005), le stress entre bien être et souffrance, Berti édition.alger.
- 36- Magdalena, Trzepizur (2008), Facteurs prédictifs de souffrance psychique et qualité de vie a long terme chez des patients ayant traités pour un cancer du sein non métastatique, thèse de doctorat, Université Froncois. www.med.univ-angers.fr/discipline/psychiatrie.../2008TRZEPIZUR.pdf