جامعة يحي فارس المدية

كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية

قسم: علوم إجتماعية

مذكرة بعنوان:

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا

دراسة ميدانية لعينة من تلاميذ البكالوريا بمجموعة من ثانويات ولاية المدية

مذكرة مقدمة للحصول على شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص إرشاد وتوجيه

من إعداد الطلبة:

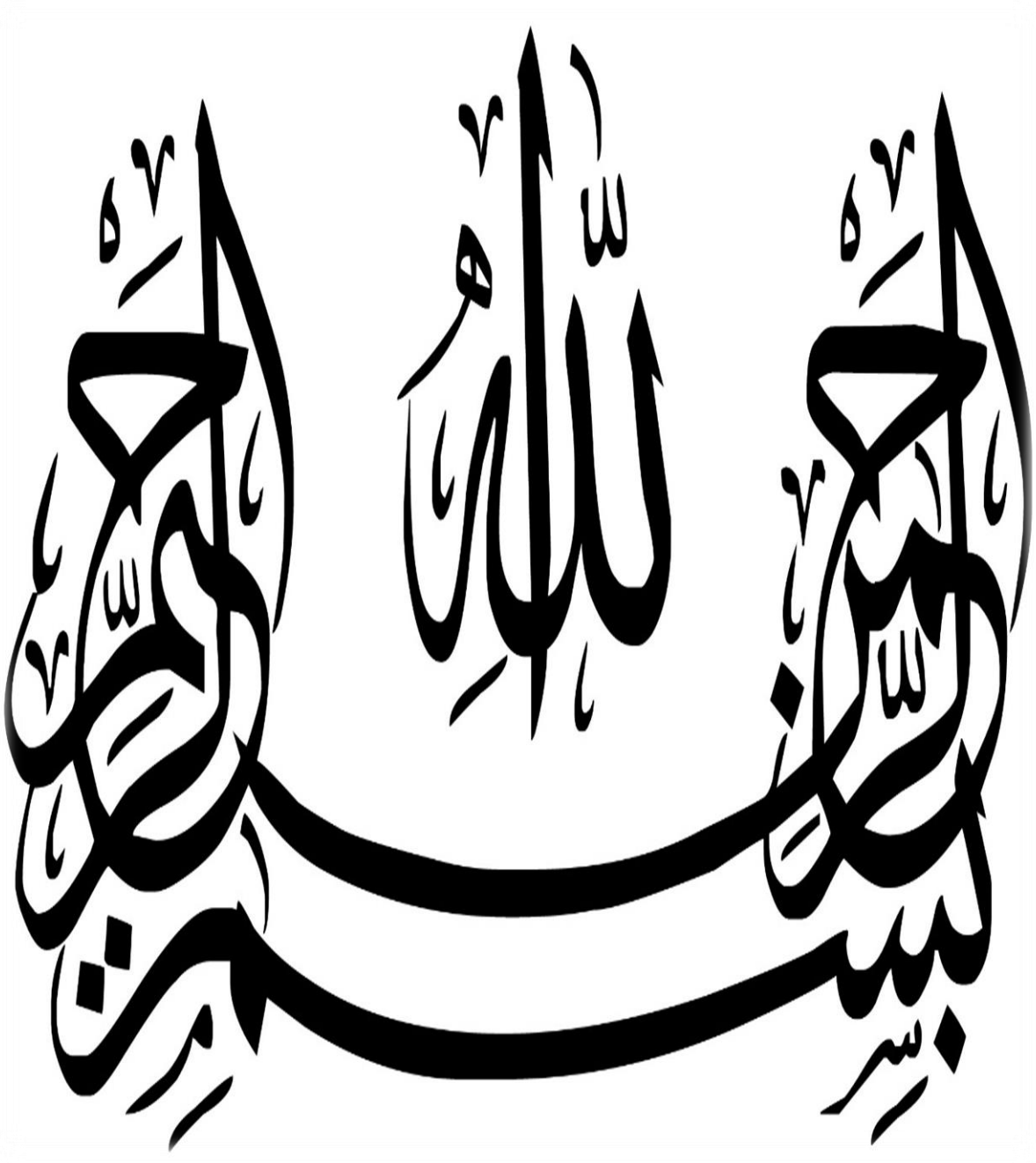
إبراهيم بوزياني

حسام الدين حميدوش

تحت إشراف:

د. باندو صفية

السنة الجامعية: 1443-1444هـ/ 2022-2023م


بسم الله الرحمن الرحيم

كلمة شكر

لا شكر إلا بعد شكر الله الذي وهبنا القدرة ومنحنا الصبر لمواصلة مشوارنا الدراسي

فالحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذا العمل وما كنا لنكمله لولا فضله وتوفيقه عز وجل كما أتقدم

بالشكر الجزيل

للأستاذة المشرفة " باندو صفية " التي لم تبخل علينا بتوجيهاتها ونصائحها المستمرة

نحو التحدي والإرادة فلولا فضلها علينا وبتوفيق الله عز وجل لما أتممنا هذا العمل

المتواضع، فهي تستحق منا كل عبارات الشكر والتقدير كما لا يفوتنا أن نشكر

كل من أمد لنا يد العون من قريب أو بعيد لإتمام هذا العمل

إهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى وأهله ومن وفى أما بعد أشكر الله العلي القدير الذي أنعم علي بنعمة العقل والدين، القائل في محكم التنزيل:" وفوق كل ذي علم عليم ." سورة يوسف .الآية 76 وقل رسول الله صلى الله عليه وسلم :" من صنع إليكم معروفا فكافئوه ، فإن لم تجدوا ماتكافئوه به فادعو له حتى تروا أنكم كافأتموه ...". رواه أبو داوود.

الحمد لله الذي وفقنا لتثمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا.

هذه ثمرة الجهد والنجاح بفضله تعالى مهداة إلى:

الإنسان الذي علمني كيف يكون الصبر طريق للنجاح، السند والقدوة إى من أحمل اسمه بكل افتخار وأرجو من الله أن يمد في عمرك لترى ثمار قد حان قطافها بعد طول انتظار، " والدي العزيز "

و إلى ملاكي في الحياة وإلى معنى الحب والحنان والتهاني، وبسمة الحياة وسر الوجود.

إلى من كان دعائها سر نجاحي أغلى الحبايب " أمي الحبيبة " أطال الله في عمرك، إلى رفقاء البيت الطاهر الأنيق، أختي سندي وعضدي محمد، مهما شكرت فلن تفيك الكلمات والمفردات.

إلى أخواتي المؤنسات الغاليات " الأم الثانية أسماء " وفلذة كبدها الأميرة "سناء"، و صاحبة القلب الطاهر " جميلة " و صغيريها " إياد محمد الأمين و رسال الدين" والأستاذة القديرة " فاطمة الزهراء " وإلى الممرضة الجميلة "يسمينة. "

والى كل من تحلو بالإخاء وتميزوا بالوفاء والعطاء وكل من كان لهم أثر على حياتي وإلى كل من أحبهم قلبي ونسيهم قلمي

حسام الدين

إهداء

الحمدلله الذي بنعمته تتم الصالحات وبفضله ننجح وتعم الخيرات إلى أبي وأمي الداعمان لي لكما كل الحب.

إلى أخي يعقوب المساند لي لك كل الإمتنان

إلى أخواتي فتيحة الغالية، فاطمة العزيزة وأتمنى لها كل التوفيق والنجاح

في إمتحان شهادة البكالوريا.

إلى العائلة الكريمة.

إلى كل الأصدقاء والأحباب كلهم باسمهم ومقامهم كنتم ودمتم السعادة .

إلى كل من علمني ونصحني وكل من أفادني بحرف من قريب وبعيد.

وإلى كل من يعرفني وأعرفه وكل من دعا لي.

إبراهيم

ملخص:

تعالج الدراسة الحالية المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات ومدارس دروس الدعم بولاية المدية خلال الموسم الدراسي 2023/2022 على عينة قوامها 60 طالب منها 22 ذكر و38 انثى تم اختيارهم بالطريقة القصدية.

ولتحقيق الاهداف المذكورة اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي ودلك باستخدام مقياسي المساندة الاجتماعية لابراهيم السمادوني 1997 والصلابة النفسية لعماد مخيمر 2002 والدي قام بتكييفهما بشير معمرية واللذان تم التأكد من خصائصهما السيكومترية الصدق والثبات ولتحليل البيانات تم استخدام برنامج اختبار لعينتين مستقلتين باستخدام برنامج SPSS مقياس 22 وبرنامج الانحراف المعياري المتوسط الحسابي واختبار ت وقد خلصت الدراسة بعد التحليل إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في المساندة الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا تعزي لمتغير الجنس لصالح الاناث.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا تعزي لمتغير الجنس لصالح الاناث.
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائي في المساندة الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا تعزي لمتغير التخصص.
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا تعزي لمتغير التخصص.

الكلمات المفتاحية: المساندة الاجتماعية، الصلابة النفسية، طلبة البكالوريا.

summary:

The current study deals with social support and its relationship to psychological hardness among baccalaureate students in some secondary schools and schools of support lessons in the state of Medea during the academic season 2022/2023 on a sample of 60 students, of which 22 are male and 38 are female, who were chosen by the intentional method.

To achieve the aforementioned objectives, the study relied on the analytical descriptive approach, using the two scales of social support by Ibrahim al-Samadouni 1997 and the psychological hardness of Imad Mukhaimer 2002. My father adapted them by Bashir Maamaria, whose psychometric properties were confirmed, sincerity and reliability. To analyze the data, a test program was used for two independent samples using the SPSS program, scale 22, and the deviation program. The standard arithmetic mean and the t-test. After the analysis, the study concluded the following results:

- There is a statistically significant correlation between social support and psychological hardness among baccalaureate students.

- There are statistically significant differences in social support among baccalaureate students due to the gender variable in favor of females.

- There are statistically significant differences in the psychological hardiness of baccalaureate students due to the gender variable in favor of females.

- There are no statistically significant differences in social support among baccalaureate students due to the specialization variable.

- There are no statistically significant differences in the psychological hardness of baccalaureate students due to the specialization variable.

Keywords: social support, psychological hardiness, baccalaureate students.

فهرس المحتويات:

كلمة شكر

إهداء

ملخص

فهرس المحتويات

فهرس الجداول والأشكال والملاحق

مقدمة: 1

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية: 6

2. الفرضيات:.....9

3. أهداف الدراسة: 10

4. أهمية الدراسة: 10

5. مصطلحات ومفاهيم الدراسة 11

6. دراسات سابقة متعلقة بالمساندة الاجتماعية: 12

7. دراسات سابقة متعلقة بالصلابة النفسية 15

8. التعقيب على الدراسات السابقة:.....19

9. حدود الدراسة: 20

الفصل الثاني: المساندة الاجتماعية

تمهيد:.....23
1. تعريف المساندة الإجتماعية 23
2. بعض المرادفات القريبة من مصطلح المساندة الاجتماعية: 26
3. أشكال المساندة الاجتماعية:.....26
4. نظريات المساندة الاجتماعية: 29
5. أهمية المساندة الإجتماعية :.....30
6. وظائف المساندة الاجتماعية:.....31
7. النماذج الرئيسية لتفسير الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية:.....32
8. مصادر المساندة الاجتماعية:.....38
9. الخصائص النفسية للمساندة الاجتماعية:.....39
10. المساندة الإجتماعية لدى طلبة البكالوريا:.....41
خلاصة الفصل:.....42

الفصل الثالث: الصلابة النفسية

تمهيد:.....44
1. نشأة مفهوم الصلابة النفسية: 44
2. تعريف الصلابة النفسية: 45
3. بعض المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية:.....47
4. أهمية الصلابة النفسية:.....49

5. خصائص الصلابة النفسية: 50
6. أبعاد الصلابة النفسية: 51
7. النظريات المفسرة للصلابة النفسية: 57
8. التعقيب على النظريات: 60
9. أنواع الصلابة النفسية: 61
خلاصة الفصل: 63

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد: 66
1. الدراسة الإستطلاعية: 67
1.1. أهداف الدراسة الإستطلاعية: 67
2.1. عينة الدراسة الإستطلاعية : 67
2. الدراسة الأساسية: 69
1.2. المنهج: 69
2.2. مجتمع الدراسة: 69
3.2. العينة: 69
4.2. إجراءات الدراسة الأساسية: 71
5.2. أدوات الدراسة: 71
6.2. الأساليب الإحصائية: 76

خلاصة الفصل: 77

الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير النتائج

1/ عرض الفرضيات: 79

1. عرض وتحليل الفرضية الأولى: 79

2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: 80

3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: 81

4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة: 82

5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة: 84

2/ مناقشة الفرضيات: 86

1. مناقشة الفرضية الأولى: 86

2. مناقشة الفرضية الثانية: 86

3. مناقشة الفرضية الثالثة: 88

4. مناقشة الفرضية الرابعة: 89

5. مناقشة الفرضية الخامسة: 90

استنتاج عام: 91

خاتمة: .....

مقترحات: 93

قائمة المراجع: 94

الملاحق: 104

فهرس الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	خصائص العينة من حيث الجنس في الدراسة الإستطلاعية.	67
02	خصائص العينة من حيث التخصص في الدراسة الإستطلاعية.	67
03	خصائص العينة من حيث الجنس في الدراسة الأساسية.	69
04	خصائص العينة من حيث التخصص في الدراسة الأساسية.	69
05	يبين معاملات الصدق الإتفاقي لقائمة المساندة الاجتماعية.	71
06	يبين معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ لقائمة المساندة الاجتماعية.	72
07	معاملات الارتباط بين قائمة الصلابة النفسية وكل من الالتزام الشخصي المساندة الاجتماعية	74
08	يبين معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ لقائمة الصلابة النفسية .	75
09	يوضح نتائج الارتباط بين المساندة الإجتماعية والصلابة النفسية بإستخدام معامل الإرتباط سبرمان لدى أفراد العينة	78
10	يوضح الفروق في المساندة الإجتماعية لدى أفراد العينة حسب الجنس.	79
11	يوضح الفروق في الصلابة النفسية لدى أفراد العينة حسب الجنس.	80
12	يوضح الفروق في المساندة الإجتماعية لدى أفراد العينة حسب التخصص.	81
13	يوضح نتائج تحليل تباين المساندة الاجتماعية تبعا للتخصص	82
14	يوضح الفروق في الصلابة النفسية لدى أفراد العينة حسب التخصص.	83
15	يوضح نتائج تحليل تباين الصلابة النفسية تبعا للتخصص.	84

فهرس الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل المساندة حسب (Kavon،1987)	28
02	يوضح نموذج الأثر الواقي للمساندة الإجتماعية	34
03	يوضح نموذج الأثر الرئيسي للمساندة الإجتماعية	36
04	يوضح نموذج فتك للصلابة النفسية	59

قائمة الملاحق:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	**استبيان المساندة الاجتماعية**	**103**
02	**استبيان الصلابة النفسية**	**106**
03	**مستخرجات برنامج SPSS**	**109**

مقدمة

مقدمة:

تعد شهادة البكالوريا مرحلة حساسة تحتاج إلى الدعم والمساندة كونها عقبة تسبب لهم إرتباك قد يغير في الكثير من الأحيان مسار عيشهم فتصبح هذه الأخيرة هي الهدف الأسمى لهم. فإذا كانت نتائج هذه الشهادة عكس التوقعات إنجر عنها الكثير من الأثار النفسية والجسدية لدى طلاب البكالوريا ويتزامن مع هذه المرحلة ما يسمى بفترة المراهقة والتي تعتبر فترة مهمة وحساسة فالمراهق بطبيعة خصائص مرحلته فهو في عرضة لكثير من المشاكل كأن يكون متقلب المزاج والإهتمام بالنضج والنمو البدني ويعتقد أن مشاكله فريدة من نوعها ،وقد يشعر بالضغط والتوتر النفسي نتيجة لمواجهة تحديات الحياة والضغوط المدرسية(شهادة البكالوريا) والإجتماعية .هذه الفترة تحمل معها ضغوط نفسية كبيرة تحتاج إلى دعم ومساعدة إجتماعية فعالة ،فالمساندة الإجتماعية تلعب دورا حيويا في تعزيز الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا. تتضمن المساندة الإجتماعية مجموعة من العوامل التي تساهم في توفير الدعم الإجتماعي والعملي للأفراد في مواجهة التحديات النفسية والضغوط اليومية ،يمكن أن تشمل هذه العوامل الأسرة والأصدقاء والمعلمين والمرشدين النفسيين وحتى المجتمع المحيط بالشخص.
تشير الأبحاث إلى أن وجود دعم إجتماعي أو مساندة قوية يرتبط بزيادة مستوى الصلابة النفسية لدى الأفراد فعندما يشعر الطالب بوجود شبكة دعم قوية تقدم له المشورة والتوجيه فإنه أكثر قدرة على التغلب على مختلف التحديات والضغوطات فالصلابة النفسية تعني قدرة الفرد على التكيف مع التحديات والصعاب التي يواجهها في الحياة وبما أن طلبة البكالوريا يتعرضون لضغوط متعددة فإن الصلابة النفسية تصبح ضرورة لتحقيق النجاح والتفوق في هذه الفترة الحرجة.

وتشير كثير من الدراسات على وجود تأثير متبادل بين الخصائص والسمات الإيجابية في التأثير على سلوك الطلاب مثل وجهة الضبط وتوكيد الذات وجهة الضبط ومستوى الطموح والصلابة النفسية والوعي الديني والصلابة النفسية ومعنى الحياة. (عبد الصمد "10")

كما أكد كريستوف من خلال دراسته على أن الصلابة النفسية ترتبط بمتغيرات إيجابية أخرى مثل الوجهة الداخلية للضبط والعافية المرتفعة للإنجاز والفاعلية الذاتية والثقة بالنفس والتي تعمل على تقوية البناء النفسي للفرد إتجاه الأحداث الضاغطة "12".

من خلال ماسبق تهدف الدراسة الحالية إلى تسليط الضوء على العلاقة بين المساندة الإجتماعية والصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا، حيث تضمنت دراستنا قسمين رئيسيين يتمثلان في الجانب النظري والجانب التطبيقي، وتم تقسيم الجانب النظري إلى عدة فصول على النحو التالي:

- الفصل الأول: يتضمن هذا الفصل الإطار العام لإشكالية البحث، الفرضيات، أهداف الدراسة، أهمية الدراسة، أسباب إختيار الموضوع، التحديد الإجرائي لمفاهيم متغيرات الدراسة.
- الفصل الثاني: تم التطرق في هذا الفصل للمساعدة الإجتماعية من خلال تعريف المساندة الإجتماعية، بعض المرادفات القريبة من مصطلح المساندة الإجتماعية، أشكالها، نظرياتها، أهميتها، وظائفها، النماذج الرئيسية لتفسير الدور الذي تقوم به المساندة الإجتماعية، مصادر المساندة الاجتماعية، الخصائص النفسية، المساندة الإجتماعية لدى طلبة البكالوريا مع خلاصة للفصل.
- الفصل الثالث: خصص هذا الفصل للصلابة النفسية حيث تم دراسة ما يلي: تمهيد، نشأة الصلابة النفسية، تعريفها، بعض المفاهيم المرتبطة الصلابة النفسية، أهميتها، خصائصها، أبعادها، النظريات المفسرة للصلابة النفسية، التعقيب على النظريات، أنواع الصلابة النفسية، مع خلاصة للفصل.

أما القسم الثاني فيتمثل في الجانب التطبيقي والذي اشتمل على فصلين وهي :

- الفصل الرابع: وتم التطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية وتضم كلا من الدراسة الاستطلاعية اهداف الدراسة الاستطلاعية عينة الدراسة الاستطلاعية وتأتي الدراسة الأساسية

والتي تحتوي على منهج الدراسة مجتمع الدراسة العينة إجراءات الدراسة الأساسية أدوات الدراسة والأساليب الإحصائية مع خلاصة الفصل

– الفصل الخامس: وفيه تم عرض ومناقشة وتفسير نتائج فرضيات البحث وعرض الاستنتاجات، مع استنتاج عام واقتراحات البحث.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية:

يعتبر النجاح في الدراسة مصدر قلق وضغط لكثير من التلاميذ ذلك لأنه يتوجب عليهم إنجاز مهام وتحصيل نتائج بشكل يتيح لهم الإنتقال من مستوى إلى مستوى آخر ولعل أهم محطة يواجهها التلميذ محطة توجهه نحو التعليم العالي وهذا الإنتقال. يكون بإجتياز شهادة البكالوريا والتي تمثل مرحلة حرجة في حياة التلميذ ذلك أنها تعتبر محصلة لما درسه وتعلمه خلال سنوات دراسته وهو إمتحان لا يختلف عن الإمتحانات الأخرى لكن الذي يجعله ذو أهمية كبيرة هو التتويج بهذه الشهادة والتثمين الممنوع له من طرف الأسرة والثانوية والمجتمع .وكذا تزامن هذا الإنتقال مع مرحلة المراهقة ومن المعروف أن هذه المرحلة هي مرحلة حرجة وغامضة يمر بها الفرد لما لها من تغيرات بيولوجية، إنفعالية إجتماعية تنعكس خصوصا على حياة المراهق المتمدرس لتولد فيه مختلف الصراعات والضغوط وهي متعددة المصادر منها ما هو داخلي خاص به كطموحاته المستقبلية ورغبته في تحقيق ذاته وهو الحصول على شهادة البكالوريا ومنها ما هو خارجي مرتبط بالظروف المحيطة به كالضغوطات الأسرية والمدرسية التي تتعلق بالإستذكار والتحصيل ونظام التقويم والامتحانات، وخصوصا أنه مقبل على اجتياز امتحان البكالوريا الذي يعتبر بمثابة ما حصله التلميذ في مرحلة التعليم الثانوي والذي من خلاله يتم الحكم بمدى جدارته واستحقاقه للانتقال إلى مرحلة التعليم الجامعي فالإمتحانات النهائية تثير حالة من القلق والضغط وهذا ما أكدته دراسة (kach,pole,pearson) .

إن الأسباب العميقة للضغط النفسي إتجاه الإمتحان تكمن خصوصا في الإحساس بالخوف فتراود التلميذ أفكار متعلقة بالفشل والرسوب فتصبح نفسيته جد مضطربة مما يؤثر على أدائه المعرفي التعليمي.

لذا فالتلميذ بحاجة إلى رعاية وتوجيه ومساندة وإشباع مختلف حاجاته لتحقيق التوافق النفسي والدراسي والاجتماعي، ومن خلال ذلك يشير الباحثون إلى ضرورة الإهتمام بدراسة مصادر

الدعم النفسي والاجتماعي. وعليه فقد باتت المساندة الإجتماعية مطلبا حيويا لطلبة البكالوريا لتحقيق توافقهم النفسي الاجتماعي.

يستند مفهوم المساندة الاجتماعية إلى شبكة العلاقات الإجتماعية وإحدى صورها التي توفر للفرد المساعدة التي يطلبها ،كما أن المساندة التي يتلقاها تلميذ الطور النهائي من الأطراف المختلفة سواءا الأسرة أو الأصدقاء تسهم في خفض الآثار السلبية التي تتركها الأحداث المصادفة له فهي مصدر هام في نشر الطاقة الإيجابية بين الأفراد وغيابها ينتج عنه الكثير من المشكلات النفسية وينعكس ذلك على التعامل مع المواقف وهذا ما أكده كل من (توميسون وهيلي 1990) خلال دراستهما التي قامت حول العلاقة بين المساندة الإجتماعية من قبل الأسرة والأصدقاء وعلاقتها بالشعور والعزلة والاكتئاب حيث نجد أنها مرتبطة بانخفاض الشعور بالوحدة النفسية وأن عمق المساندة من قبل الأسرة أكثر تأثيرا من المساندة من قبل الأصدقاء وقد عرف (كابلان) المساندة الاجتماعية بأنها تتكون من الآخرين الذين يقومون بمساعدة الأفراد لكي يتعاملوا مع مشكلاتهم الانفعالية ومشاركتهم في مهامهم وتزويدهم بالنقود والمواد والأدوات والمهارات والنصيحة لمساعدتهم على التعامل مع مواقف خاصة مليئة بالضغوط التي يمكن أن يتعرضوا لها ومنه فالمساندة الإجتماعية تعد أحد أهم مصادر الأمن الذي يحتاجه الإنسان من المجتمع الذي يعيش فيه، عندما يشعر الإنسان أن هناك أمرا ما يهدده ويشعر أن طاقته قد استنفذت ولم يعد بوسعه أن يقف ضد هذا الخطر المهدي له وأنه في حاجة ماسة إلى المعاونة والمساعدة وشد أزر وعون من الخارج وخاصة عندما يريد أن يأتي هذا العون من أقرب الناس إليه ففي دراسة (بيغرمان) نجد أنها تبين على أن المساندة الاجتماعية تزيد من شعور الفرد بالرضا عن ذاته وحياته.

وفي هذا السياق ذاته نلاحظ أن تلميذ البكالوريا عموما ما يواجه أحداث ومواقف مختلفة في حياته اليومية الخاصة وحتى العلمية بسبب التحديات والتغيرات العصرية والتكنولوجيا في

مختلف الميادين مما يجعله بحاجة إلى اهتمام ودعم من أسرته من جهة ومن طرف زملائه من جهة أخرى لبناء روابط اجتماعية وعلاقات قائمة على الثقة والتعاون.

يرى الباحثون أن الفرد الذي يتمتع بمساندة إجتماعية من الآخرين ويتمتع بقدر عالي من الصلابة النفسية يصبح شخصا واثقا من نفسه وقادرا على تقديم المساندة للآخرين ويصبح أقل عرضة للاضطرابات النفسية وأكثر قدرة على المقاومة والتغلب على الإحباطات ويكون قادرا على حل مشكلاته بطريقة إيجابية وسليمة .

تعد الصلابة النفسية عاملا هاما في الحفاظ على الصحة النفسية والجسمية للفرد حيث أن للصلابة دور كبير في امتصاص ماتخلفه الضغوط التي تنشأ نتيجة الأحداث الضاغطة التي يمر بها الفرد وهي بذلك تعد مصدر المقاومة والصمود والوقاية من الآثار التي تحدثها الضغوط على الصحة النفسية والجسمية للأفراد يعد متغير الصلابة النفسية من المتغيرات الهامة التي ينبغي استحضارها حين الحديث عن علاقتها بالمساندة الإجتماعية حيث عرفتها (كوبازا) بأنها مجموعة من السمات تتمثل في إعتماد أو اتجاه عام لدى الفرد في فعاليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفعاليته مختلف أحداث الحياة والضغوطات التي يتعرض لها إدراكا غير منحرف أو مشوه ويسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية ويتعايش معها على نحو إيجابي وتتضمن ثلاثة أبعاد. (الإلتزام، التحكم، التحدي)

ولقد حظي موضوع الصلابة النفسية باهتمام العديد من الباحثين في المجالات التربوية والنفسية على الصعيدين العربي والأجنبي ومن هذه الدراسات دراسة (Gerson1998) (الرفاعي2003) (أبو سمهدانة 2007) أكدت هذه الدراسات على نتيجة عامة مفادها أن للصلابة النفسية دورا هاما في التخفيف من مختلف الضغوطات والأحداث التي تتعرض لها الأسرة والفرد كما بينت نتائج دراسة (برنارد وآخرون) ودراسة (Michelle1989)(إلى أن الصلابة النفسية ارتبطت بالتوافق الصحي فهي تظهر كمنبئ أكثر قوة في علاج الأمراض الجسمية والنفسية وبذلك ضرورة دراستها كمتغير بارز في الشخصية.

وانطلاقا من الملاحظة الشخصية والإطلاع على نتائج بعض البحوث والدراسات السابقة ولأهمية هذا الموضوع ومما سبق عليه القول يمكن بلورة إشكالية الدراسة حول التساؤل التالي :

- هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا؟

الأسئلة الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الإجتماعية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير التخصص؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير التخصص؟

2. الفرضيات:

- توجد علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية حسب متغير الجنس لدى تلاميذ البكالوريا.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية حسب متغير الجنس لدى تلاميذ البكالوريا.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية حسب متغير التخصص لدى تلاميذ البكالوريا.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية حسب متغير التخصص لدى تلاميذ البكالوريا.

3. أهداف الدراسة:

- التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية.
- التعرف على الفروق في مستوى المساندة الاجتماعية لدى تلاميذ البكالوريا تعزي لمتغير الجنس.
- التعرف على الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزي لمتغير الجنس.
- التعرف على الفروق في مستوى المساندة الاجتماعية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير التخصص.
- التعرف غلى الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزي لمتغير التخصص.

4. أهمية الدراسة:

- أهمية العينة المستهدفة بالدراسة وهم تلاميذ البكالوريا باعتبارهم أمل المجتمع للنهوض به وتحقيق أهدافه.
- تسهم المساندة الاجتماعية في رفع مستوى التحصيل العلمي تلاميذ البكالوريا لأهميتها الكبيرة لديهم.
- البحث في موضوع المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصلابة النفسية باعتبارهم إحدى المتغيرات التي يهتم بها علم النفس الإيجابي.
- أهمية دور الصلابة النفسية لتلاميذ البكالوريا.

- إلقاء الضوء على قضية مهمة وهي المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا يؤدي تحديدها إلى توجيه الدعم والإرشادات المقدمة بالوجه الصحيح، وبالتالي المساهمة في تهيئة البيئة الصحيحة المستقرة للتأمين البكالوريا.
- أهمية دور المساندة الاجتماعية لتلاميذ البكالوريا .
- الإستفادة من نتائج الدراسة في زيادة الإهتمام بتقديم خدمات المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية المختلفة لدى تلاميذ البكالوريا .
- تسهم الصلابة النفسية في التخفيف من الضغوطات النفسية التي تعيق تلاميذ البكالوريا .
- تساعد في توضيح العلاقة بين المساندة الإجتماعية والصلابة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا .

5. مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

تعريف المساندة الإجتماعية: مقدار ما يتلقاه الفرد من دعم وجداني ومعرفي وسلوكي، ومادي من خلال الآخرين في بيئته الإجتماعية .

إجرائيا: وهو مقدار الدعم الإنفعالي والمادي الذي يتلقاه الفر د من قبل المحيطين به ومدى قدرة الفرد على تقبل وإدراك هذا الدعم وهو أيضا مقدار الدعم الذي يتلقاه التلميذ المقبل على امتحان البكالوريا والذي يتحدد ضمن أبعاد المساندة الاجتماعية والتي تتخذ ضمن استبيان المساندة الاجتماعية المطبق في هذه الدراسة.

تعريف الصلابة النفسية: هو اعتقاد عام لدى الفرد في فعاليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة.

(محمد السعيد، عاطف مسعود، 2016)

إجرائيا: هي قدرة الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها عن طريق تفاعله مجتمعه، وهو الدرجة التي يحصل عليها التلميذ من خلال إجابته على فقرات استبيان الصلابة النفسية لهذه الدراسة .

6. دراسات سابقة متعلقة بالمساندة الاجتماعية:

دراسة مختار (1994):هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور إدراك المساندة الاجتماعية في الإصابة بالعصبية لدى المراهقين، تكونت العينة من (163) طالبا من التعليم الثانوي من الجنسين، منهم (72) ذكرا و(91) أنثى تراوحت أعمارهم بين 14،18 سنة بمتوسط حسابي قدره 15،68 طبقت عليهم إستبيانات قيس المساندة الاجتماعية وقائمة وبولبي للمحل العصبي ،تبين من النتيجة أن مدركي المساندة الاجتماعية أقل عصابية من غير المدركين لها بفارق دال إحصائيا عند مستوى 0،01 دراسة دياب (2006): هدفت هذه الدراسة في التعرف إلى دور المساندة الاجتماعية كأحد العوامل الواقية من الأثر النفسي الناتج عن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة وتحديد التأثير السلبي للأحداث الضاغطة على الصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين وقد تكونت عينة الدراسة من (550) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية وتراوحت أعمارهم بين (15 إلى 19سنة) وكانت الأدوات المستخدمة عبارة عن إستبانة الصحة النفسية وإستبانة المساندة الاجتماعية وإستبانة الأحداث الضاغطة وأنه توجد علاقة عكسية دالة إحصائية بين درجات الأحداث الضاغطة التي تعرض لها المراهقون والمساندة الاجتماعية كما كشف عن وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ومنخفضي الأحداث الضاغطة ومتوسط مرتفعي درجات الأحداث الضاغطة بالنسبة لحجم المساندة الاجتماعية لدى المراهقين والفروق كانت لصالح منخفضي الأحداث الضاغطة وأنه توجد علاقة طردية دالة إحصائيا بين درجات الصحة النفسية للمراهقين ودرجات المساندة الاجتماعية وتوجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات منخفضي حجم المساندة الاجتماعية ومتوسط درجات مرتفعي حجم المساندة الاجتماعية بالنسبة للصحة النفسية لدى المراهقين والفروق كانت لصالح مرتفعي حجم المساندة الاجتماعية كذلك بينت أنه توجد علاقة عكسية قوية دالة إحصائيا بين درجات الصحة النفسية للمراهقين وأظهرت وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات

منخفضي الأحداث الضاغطة ومتوسط درجات مرتفعي الأحداث الضاغطة بالنسبة للصحة النفسية لدي المراهقين والفروق كانت لصالح منخفضي الأحداث الضاغطة وأخيرا بينت أن المساندة الاجتماعية عامل وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية.

دراسة بوشورة شهرزاد 2008: أجرت الباحثة دراسة تحت عنوان المساندة الاجتماعية وأثرها على بعض العوامل الشخصية واستراتيجيات التعامل مع الضغط المدرسي بحث تجريبي عبى تلاميذ التعليم الثانوي بمنطقة بن عكنون هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير المساندة الاجتماعية وأثرها على بعض العوامل الشخصية مركز التحكم وتقدير الذات عند التلاميذ وكذا إستراتيجيات التعامل مع الضغط المدرسي وتكونت عينة البحث من 20 تلميذا بين الجنسين ذكر. أنثى تم إختيارها عشوائيا.

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى:

وجود فروق دالة إحصائيا للمجموعة التجريبية التي استفادت من المساندة الاجتماعية وعدم وجود فروق لدى المجموعة الضابطة التي لم تستفد منها في درجة التحكم الخارجي

وجود فروق دالة إحصائيا للمجموعة التجريبية التي استفادت من المساندة الاجتماعية وعدم وجود فروق لدى المجموعة الضابطة التي لم تستفد منها في تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية.

يوجد فروق دالة إحصائيا بين القياس البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية التي استفادت من المساندة الإجتماعية وقد جاء هذا الفرق غير دال عند المجموعة الضابطة التي لم تستفد منها في درجة إستعمال استراتيجيات التعامل المركزة على المشكل.

وجود إختلاف دال إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في درجة إستعمال إستراتيجيات التعامل المركزة على الإنفعال للمجموعة التجريبية التي إستفادت من المساندة الاجتماعية. في حين جاءت النتائج غير دالة للمجموعة الضابطة التي لم تستفد من المساندة الاجتماعية .

دراسة الدسوقي (2011): هدرت الدراسة إلى التعرف على الفروق الفردية بين الجنسين لدى طلبة المرحلة الثانوية وتكونت عينة الدراسة من 78 طالبا و77 طالبة من طلاب المرحلة الثانوية وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الذكور والإناث على أبعاد المساندة الاجتماعية وعلى الدرجة الكلية والى وجود فروق دالة إحصائية بيت متوسطات درجات منخفضي ومرتفعي التحصيل الدراسي من طلاب المرحلة الثانوية في كل من السلوك التعاوني والمساندة الإجتماعية .

دراسة بوعمامة يسمينة 2011: أجرت الباحثة دراسة تحت عنوان دور المساندة الاجتماعية في الرفع من تقدير الذات وتبني إستراتيجيات المقاومة الفعالة عند الطلبة الراسبين في امتحان البكالوريا إضافة إلى اكتشاف دور الجنس والتخصص علمي . أدبي ومدى تأثرهم بالضغوط النفسية الداخلية والخارجية من ناحية . وأهمية المساندة الإجتماعية ودورها من ناحية أخرى غي تخفيض الضغط النفسي ومدى انعكاس ذلك على نتائجهم الدراسية ولتحقيق أهداف البحث إستخدمت الباحثة المنهج المسحي الوصفي وتألفت عينة البحث من 187 طالبا (88إناث 99ذكور) تخصص علمي أدبي وأدوات للدراسة إستخدمت الباحثة:

مقياس إستراتيجية المقاومة ليفيتالينوا المعدل 1985

مقياس تقدير الذات لموريس وزنبرغ 1962

والأسلوب الإحصائية المستخدمة في المتوسطات الحسابية. الإنحراف المعياري. اختبار.ت. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

كلما كانت المساندة الاجتماعية مرتفعة كان الطلبة أكثر تقديرا للذات وأكثرا استعمالا للإستراتيجيات المقاومة المركز على حل المشكل أي يوجد إختلاف لذوي المساندة المرتفعة

يوجد إختلاف بين الطلبة ذوي المساندة المرتفعة والطلبة ذوي المساندة المنخفضة فيما يخص إستراتيجية المقاومة المركز على المشكل وذلك لصالح المساندة المرتفعة لا يوجد إختلاف في متغيرات البحث بدلالة الجنس.

يوجد إختلاف في متغيرات البحث بدلالة التخصص.

دراسات أجنبية:

دراسة: (camellan et balany)(1984) : هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المساندة الإجتماعية و الصلابة النفسية ودورها في مواجهة ضغوط الحياة والتوفيق منها على عينة مكونة من 83طالبا جامعيا ومن بين النتائج التي كشفت عنها الدراسة وجود علاقة إرتباكية موجبة بين المساندة الإجتماعية والصلابة النفسية بالإضافة إلى وجود أثر كبير للمساندة الإجتماعية والصلابة النفسية في التخفيف من ضغوط الحياة.

دراسةElias and hynes)،:(2008 هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الإجتماعية والمساندة الإجتماعية والتحصيل الدراسي وتكوني عينة الدراسة من 282 طالبا من مناطق تعاني من صعوبات إجتماعية واقتصادية وأشار النتائج إلى أن المساندة الاجتماعية من جانب المعلمين على مدار العام أدت إلى تحسين التحصيل الدراسي لدى التلاميذ المحرومين.

7. دراسات سابقة متعلقة بالصلابة النفسية:

دراسة مخيمر 1997: هدرت الدراسة إلى التعرف على اثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية لمتغير من متغيرات المقاومة والوقاية من آثار الأحداث الضاغطة خاصة الإكتئاب وقد طبقت على عينة من طلبة الفرقتين الثالثة والأربع كليات الآداب والعلوم والتربيه بجامعة الزقازيق وبلغ عدد الذكور 75 طالبا والإناث 96 طالبة وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية و المساندة الإجتماعية

والضغوط فكانت لصالح الذكور في الصلابة النفسية وإدراك الضغوط ولصالح الإناث في المساندة الاجتماعية أما الإكتئاب فلا توجد فروق بين الجنسين.

دراسة خالد بت محمد عبد الله العبدلي (2012): بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية والمتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة هدرت الدراسة إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين كذلك التعرف على اساليب مواجهة الضغوط كما هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن مقياس الصلابة النفسية ومقياس اساليب مواجهة الضغوط تكونت العينة من 200 طالب من طلاب التعليم الثانوي تم اختيارهم عشوائيا موزعين على طلبتي الشرق والغرب وأظهرت النتائج ان مستوى الصلابة النفسية وابعادها لدى الطلاب المتفوقين أعلى منه لدى العاديين وأظهرت كذلك وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين غالبية اساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وابعادها الالتزام والتحدي والتحكم من جهة أخرى لدى الطلاب المتفوقين كذلك العاديين كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الطلاب المتفوقين والعاديين في درجات أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية لصالح المتفوقين.

دراسة حسين بن الحسين 2012 : أجرى الباحث دراسة تحن عنوان الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة جدى هدرت الدراسة إلى التعرف على العلاقة ومستوى كل من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والإكتئاب لدى طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة جدى وتكوني عينة البحث من 412 طالبا منهم 201 طالب من الطلاب المتضررين من السيول و 211 طالبا من غير المتضررين بين طلاب المدارس

الثانوية بمحافظة جدى وتحقيق أهدافه الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن أما أدوات الدراسة فتمثلت في مقياس الصلابة النفسية لمخيمر 2011 .

مقياس المساندة الإجتماعية من اعداد الباحث مقياس الإكتئاب من اعداد الحليم وآخرون 1993 وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

مستوى الصلابة النفسية لدى المتضررين متوسط وإن أكثر أبعاد الصلابة النفسية تأثيرا لدى المتضررين هو الالتزام ثم التحدي ثم التحكم كما كان مستوى الصلابة النفسية لدى غير المتضررين متوسط.

كان مستوى المساندة الاجتماعية لدى المتضررين متوسطا وإن أكثر أبعاد المساندة الاجتماعية تأثير لدى المتضررين هو بعد المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة ثم بعد المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء ثم بعد الشعور بالرضا الذاتي عن المساندة الاجتماعية ثم بعد المساندة الاجتماعية من قبل الحكومة كما كان مستوى المساندة متوسط لدى غير المتضررين وكان للأبعاد الترتيب نفسه.

كان مستوى الإكتئاب متوسطا لدى المتضررين وغير المتضررين لصالح الطلاب المتضررين توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول على مقياس الصلابة النفسية وبين درجاتهم على مقياس المساندة الاجتماعية توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول على مقياس المساندة الاجتماعية وبين درجاتهم على مقياس الإكتئاب .

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دالة إحصائية بين درجات طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول على مقياس الصلابة النفسية وبين درجاتهم على مقياس الإكتئاب

دراسة حراث علي وحمد عرفات 2018 : هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة الالتزام والتحكم والتحدي لدى تلاميذ الأقسام النهائية والكشف عن الفروق بين الجنسين في مستوى الصلابة وكذا الفروق بين المعيدين وغير المعيدين في مستوى الصلابة وبلغت عينة الدراسة 330 تلميذ من الأقسام النهائية موزعين على تخصصات علمية وأدبية بثانوية صادق طالبي بالأغواط وقد تبنت الدراسة إستبيان الصلابة النفسية من إعداد مخيمر عماد وقام بتكييفه بشير معمرية على البيئة الجزائرية وتم معالجتها بأساليب إحصائية باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن عينة الدراسة تتمتع بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية، توجد فروق بين الجنسين في مستوى الصلابة لصالح الذكور، توجد فروق بين المعيدين وغير المعيدين لصالح غير المعيدين.

دراسة حورية شرقي 2020: هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر تقدير الذات على الصلابة النفسية ومركز الضبط لدى عينة coopo من تلاميذ التعليم الثانوي (القسم النهائي) ولهذا تم استخدام مقياس تقدير الذات على أفراد عينة router ومقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر ومقياس مركز الضبطSmith ،الدراسة والتي بلغت 513تلميذ وتلميذة ببعض ثانويات المدية وتحصلت على النتائج التالية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مستوى متوسط من تقدير الذات والصلابة النفسية أفراد عينة الدراسة يميلون للإعتقاد في مركز الضبط الخارجي .لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تبعا لمتغير التخصص لدى عينة الدراسة ماعدى محور تقدير الذات العام حيث جاء الفرق لصالح العلميين .لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تبعا لمتغير التخصص لدى عينة الدراسة ماعدى محور التحدي حيث جاء الفرق لصالح العلميين .لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مركز الضبط تبعا لمتغير الجنس والتخصص والإعادة لدى عينة الدراسة.

دراسات أجنبية:

دراسة ميتشيل(1989): بعنوان أثر الصلابة النفسية والتقييم المعرفي على أحداث الحياة هدرت الدراسة إلى معرفة الصلابة النفسية والتقييم المعرفي على أحداث الحياة وبلغت عينة الدراسة 165 طالبا من طلاب البكالوريوس في التمريض واستخدمت الأدوات التالية: الصلابة النفسية وقائمة النظريات الشخصية وأسفرت النتائج إلى عدم وجود ارتباط بين الصلابة النفسية والتقييم المعرفي للأحداث لأنها وسيلة للتحدي بين الصلابة النفسية وتقييم الأحداث بأنها مثيرة للتهديد ووجود ارتباط عكسي بين الطلاب والاستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة ووجود إرتباط عكسي بين الصلابة النفسية وبعض المقاييس المواجهة التي تركز على الإنفعال ووجود إرتباط إيجابي بين الصلابة وإدراك فعالية المواجهة.

8. التعقيب على الدراسات السابقة:

ساهمت الدراسات السابقة المختلفة في توجيه مسار الدراسة الحالية ومحاولة تفسير نتائجها والاستفادة منها في الدراسة الحالية رغم عامل الاختلاف في توجهات وآراء واهداف الدراسة.

أ- من حيث عينة البحث: لم تختلف الدراسات السابقة مثل دراسة دراسة (حراث علي وجعراب عرفات 2018) ودراسة (بوعمامة يسمينة 2011) مع دراستنا في عينة البحث فاغلبها ركزت على فئة المرحلة الثانوية عامة والطور النهائي خاصة.

ب- من حيث المنهج: اعتمدت اغلب الدراسات السابقة على المنهج الوصفي التحليلي وهو ما يتوافق مع المنهج المستخدم مع دراستنا مثل دراسة (خالد بن محمد عبد الله العبدلي 2012) ودراسة (بوشورب شهرازاد 2008).

ج- من حيث ادوات الدراسة: توافقت دراستنا من حيث الادوات المستخدمة حيث استخدمنا خلال الدراسة مقياس المساندة الاجتماعية الدي اعتمدت عليه دراسة مختار 1994 ودراسة دياب 2006 ايضا ومقياس الصلابة النفسية

د- من حيث النتائج: بعد الاطلاع على نتائج الدراسات السابقة وماآلت إليه نجد أنها باختلاف وجوهات النظر والآراء الا انها صبت في قالب واحد وهو العلاقة بين المساندة الاجتماعية مع طلاب البكالوريا والصلابة النفسية مع طلاب البكالوريا ومختلف التحديات والضغوطات وهو ما عملنا عليه أيضا.

9. حدود الدراسة:

أ- الحدود الموضوعية: إقتراح البحث على المساندة الإجتماعية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا بولاية المدية الجزائر.

ب- الحدود الزمانية: بالنسبة للدراسة الإستطلاعية والتي تم إجراؤها خلال شهر أفريل (2023) من أجل التعرف على عينة الدراسة من خلال الملاحظة والمقابلة وتطبيق المقياسين في صورتهما الأولية أما الدراسة الأساسية تم اجرائها في نصف شهر أفريل (2023).

.

الفصل الثاني: المساندة الإجتماعية

تمهيد

1. تعريف المساندة الاجتماعية
2. بعض المرادفات القريبة من مصطلح المساندة الاجتماعية
3. أشكال المساندة الاجتماعية
4. نظريات المساندة الاجتماعية
5. أهمية المساندة الاجتماعية
6. وظائف المساندة الاجتماعية
7. النماذج الرئيسة لتفسير الدور الذي تقوم بيه المساندة الاجتماعية
8. مصادر المساندة الاجتماعية
9. الخصائص النفسية للمساندة الاجتماعية
10. المساندة الإجتماعية لدى طلبة البكالوريا

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر المساندة الإجتماعية متغير من المتغيرات التي يختلف العلماء والباحثون حولها أو حول تعريفها وفقا لتوجيهاتهم ،فهي تحمل المؤازرة والمساعدة على مواجهة المواقف والأحداث، فقد تناول علماء الإجتماع هذا المفهوم في اطار تناولهم للعلاقات الإجتماعية، ويعتبر بداية ظهور هذا المصطلح حديثا في العلوم الإنسانية والذي يطلق عليه البعض مسمى الموارد أو الإمكانات الإجتماعية ويحدده البعض الآخر على أنه إمدادات إجتماعية، فالمساندة الإجتماعية يمكن أن تخفف من تأثير الضغط، وتساعد الفرد على التعامل مع الأحداث الضاغطة، وتخفف مما يمكن أن يعود إليه الضغط من سوء الصحة.

1. تعريف المساندة الإجتماعية

- **المساندة الاجتماعية: لغة:** سَندَ إِليْهِ، سُنُودًا، أَيْ رَكنَ إِليْهِ واعتَمدَ عَليْهِ واتَكَأَ، وَسانَدَمُسَانَدةً وَسِنادً، عَاوَنَهُ. (الديداموني، 2009، ص10)

ويعود بداية ظهور مصطلح المساندة الإجتماعية في العلوم الإنسانية مع تناول علماء الإجتماع: "كابلان_كيليليا وويس " لهذا المفهوم في إطار تناولهم للعلاقات الإجتماعية، حيث صاغوا مصطلح الشبكة الإجتماعية الذي يعتبر البداية الحقيقية لظهور والذي يطلق عليه مسمى الموارد الإجتماعية ،بينما يحدده البعض الآخر على أنه إمدادات اجتماعية.

(الشناوي وعبد الرحمان ، 1994، ص 2-4)

وتعرف المساندة الإجتماعية بأنها :الحصول على المعلومات من الأشخاص الذي يشعر الفرد نحوهم بالحب والإهتمام والإحترام والتقدير ويشكلون جزء من دائرة علاقاته الإجتماعية ويرتبط

معهم بمجموعة من الإلتزامات المتبادلة مثل الوالدين، الزوج، الأولاد، الأقرباء، الأصدقاء.
(تايلور، 2008، ص 455)

ويعرفها "سارسون وآخرون "بأنها: تعبر عن مدى وجود أو توافر أشخاص يمكن للفرد أن يثيق فيهم، ويعتقد أنهم في وسعهم أن يعتنوا ويقفوا بجانبه عند الحاجة.

(فايد، 1998، 161)

كما تعرف المساندة الإجتماعية بأنها: شبكة من العلاقات التي تقدم مساندة مستمرة للفرد بصرف النظر عن الضغوط النفسية أو أن تكون لدى الفرد إدراك بأنها ستنشط في حالة وجود الضغوط.

(الصبان، 2003، 23-24)

ويعرفها "عماد مخيمر "(1997) بأنها: عملية تقويمية لمدى إدراك الفرد لعمق وكفاية وعلاقاته مع الآخرين، كما أن الدعم الإجتماعي يأخذ معناه على حسب المرحلة العمرية التي يكون فيها الفرد، ففي مرحلة الطفولة تتمثل فيما تقدمه الأسرة من مساندة وخاصة الأم والأب والأشقاء، وفي مرحلة المراهقة يتمثل الدعم فيما تمثله العلاقة الزوجية والعلاقات مع الأبنا، وزملاء العمل.

(بن الطاهر ، 2005، 54)

ويعرف "عزت عبد الحميد"(1999) المساندة الإجتماعية بأنها: درجة شعور الفرد بتوافر المشاركة العاطفية، والمساندة المادية والعملية من جانب الآخرين مثل: (الأسرة والأقارب والأصدقاء وزملاء العمل) وكذلك وجود من يزودونه بالنصيحة والإرشاد من هؤلاء الأفراد ويكون معهم علاقات إجتماعية عميقة. (مجدي، 2009، 14)

ويشير "معتز عبد الله "(2001) إل أن هناك من الباحثين من يفترض بأن المساندة الإجتماعية لها مكونات رئيسية عديدة تشمل التعبير عن المشاعر الإيجابية ، والتسليم

بملائمة معتقدات الشخص وأفكاره وتفسيراته ومشاعره ،وإمداد الشخص المكروب الذي ينتمي إلى شبكة إجتماعية للمساندة المتبادلة والإلتزام بالمعلومات التي يحتاجها. أما"حسين علي فايد" يرى أن المساندة الإجتماعية : إدراك الفرد أنه يوجد عدد كاف من الأشخاص في حياته تمكنه من الرجوع إليهم عند الحاجة وأن يكون لدى هذا الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له.

(فايد، 2001، 337)

في حين يرى كل من "خان وأنتونيسي " أن المساندة الإجتماعية لها ثلاث مقومات هامة هي العاطفة والتفاعل وتقديم العون أو المساعدة .

(علي، 2000، 9)

ويعرف "ليفاي " Leavay–المساندة بأنها: إمكانية وجود أشخاص مقربين كالأسرة أو الأصدقاء أو الزوجة أو الجيران، يحبون الفرد ويهتمون به ويقفون بجانبه عند الحاجة. ويعرفها "بنجمان ستورا " بأنها: الإحساس بالحب من طرف من يحيطون بهن وبأهمية الإنتماء إلى شبكة إجتماعية، بإمكانهم تقديم المساعدة عند الحاجة إليها وتؤكد الدراسات أن الدعم الإجتماعي يساعد على التكيف أثناء المواقف الضاغط.

(ستورا، 1997، 52)

كما يعرف "كوترونا " Cutrouna – المساندة على أنها : إشباع الحاجات الأساسية للفرد من جد وإحترام وتقدير وتفهم ،وتواصل وتعاطف ومشاركة الإهتمامات وتقديم النصيحة وتقديم المعلومات وذلك من الأشخاص ذوي الأهمية في حياة الفرد ،خاصة وقت حدوث الأزمات والضغوط.

(عبد السلام، 1997، 212)

ويعرف "تويتس "Thouts– المساندة الإجتماعية على النحو التالي : تلك المجموعة الفرعية

من الأشخاص، في إطار الشبكة الكلية للعلاقات الإجتماعية للفرد والذين يعتمد عليهم للمساعدة الإجتماعية والعاطفية والمساعدة الإجرائية .

(الشناوي وعبد الرحمان، 1994، 2-4)

من خلال التعريفات السابقة نستنتج أن المساندة الإجتماعية هي: تلك العلاقات المكونة بين الفرد والآخرين حيث يقومون بمساعدة الأفراد الواقعون في مشاكل والذين أصابتهم أحداث، وأيضا يدرك الفرد البيئة المحيطة به تمثل مصدر للتدعيم من طرف الآخرين ،حيث يجد أشخاص يهتمون به ويرعونه ويثقون به ويقفون بجانبه في وقت المحن والشدائد ،فهؤلاء الأشخاص هم الأسرة، الأصدقاء، الجيران.

2. بعض المرادفات القريبة من مصطلح المساندة الاجتماعية:

أ- الدعم والتأييد: تأييد الفرد بالمساعدة أو التشجيع أو الإنحياز وبنوع خاص في المنافسات وكذلك تأييد المدعي عليه في الدعوى وتأييد كل ماهو صحيح وحقيقي وعادل في حركة فكرية أو سياسية معينة.

ب- التضامن: هو عملية التآزر أو الإعتماد المتبادل كما تظهر في الحياة الإجتماعية والمعنى الأصلي لهذا المفهوم معنى تشريعي ،فقد كان يستخدم للإشارة إلى تضامن الفرد مع جماعته في المسؤولية.

ج- التعاون: أحد مظاهر التفاعل الإجتماعي ونمط من أنماط السلوك الإنساني وعملية التعاون هي: التعبير المشترك لشخصين أو أكثر في محاولة لتحقيق هدف مشترك.

3. أشكال المساندة الاجتماعية:

يشير "هوس "House_حسب عماد علي عبد الرزاق إلى أن المساندة الإجتماعية يمكن أن تأخذ عدة أشكال هي:

(عماد علي، 1998، 16)

أ- المساندة الإنفعالية أو الوجدانية: وهو إظهار التعاطف والإهتمام والمودة والمحبة والثقة،

والتقبل والتشجيع ،والرعاية والحنان الذي يقدم للفرد من قبل أفراد العائلة والأصدقاء خاصة في أوقات الضغط عندما يشعر الفرد بالكآبة والحزن والقلق حيث يشعر الفرد بنفسه.

ب- المساندة الأدائية أو المادية: وهو تقديم المساعدة المالية أو السلع أو الخدمات ويسمى أيضا بالدعم الفعال وهذا الشكل من أشكال الدعم الإجتماعي يشمل الطرق المادية المباشرة لمساعدة الناس ببعضهم البعض وتنطوي على المساعدة في العمل والمساعدة بالمال.

ت- المساندة بالمعلومات أو الدعم المعلوماتي : يقدم أفراد الأسرة او الأصدقاء معلومات عن الحدث الضاغط كإعطاء نصائح وإرشادات ومعلومات، أو تعليم مهارة أو المساعدة على حل مشكلة، فالشخص الذي يواجه صعوبات في دراسته أو عمله، يمكن أن يحصل على معلومات من زملائه في الدراسة أو في العمل، حول أفضل الطرق التي يمكن له أن يتبعها لتنظيم وقته أو في إنجاز المهام الموكلة إليه بشكل سليم، أو في كيفية التعامل مع زملائه ورؤساء العمل.

(شيلي تايلور، 2008، 445)

ج- المساندة التقويمية: وتتمثل في إعطاء الشخص معلومات تساعده على تقويم أدائه، وتهدف إلى مساعدته على تحقيق فهم أفضل للحدث الضاغط، والإستراتيجيات التي يجب حشدها للتعامل معه، ومن خلال تبادل التقييمات، يستطيع الفرد الذي يواجه حدثا ضاغطا أن يقرر مقدار التهديد الذي يسببه الحدث الضاغط، ويستطيع الإستفادة من الإقتراحات حول كيفية إدارة الموقف.

(عماد علي عبد الرزاق، 1998، 16)

د- مساندة الأصدقاء: والتي تنطوي على ما يمكن أن يقدمه الأصدقاء لبعضهم البعض وقت الشدة وهذا النوع من الدعم يشعر الفرد بالإنتماء الإجتماعي (ويسمى أيضا بدعم الإنتماء)، ويمكن ملاحظته بوجود الأصدقاء والإنخراط في الأنشطة الإجتماعية المشتركة معهم.

كما تؤدي المساندة الإجتماعية وظائف هامة تدور حول تلبية إحتياجات الفرد وحمايته من التأثير الضار للحزن وتقدم له خبرات في مواقف مشابهة لموقفه ليقارن سلوكه ومشاعره وأفكاره إزاء هذه الخبرة الجديدة.

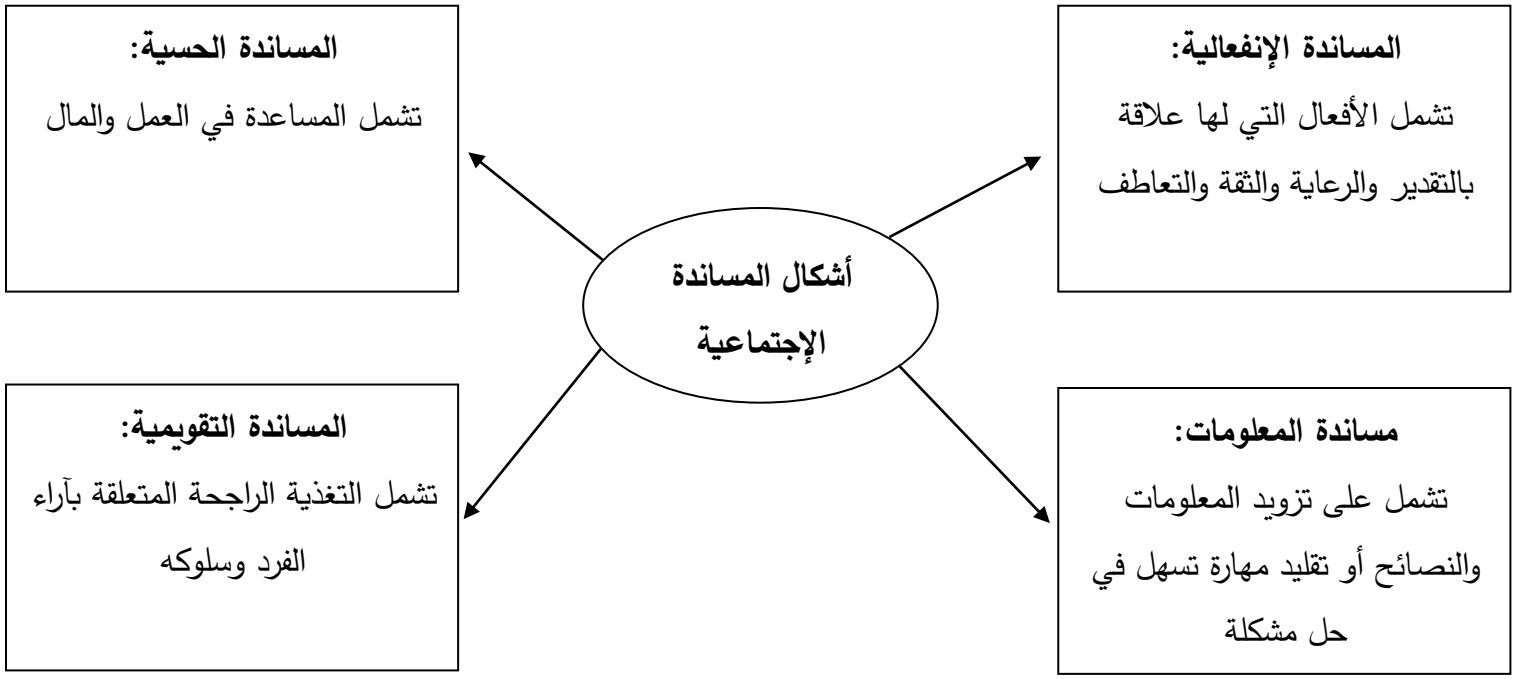
(أسماء إبراهيم، 2001، 13)

ويرى "عماد مخيمر" بأن المساندة الإجتماعية تختلف بإختلاف المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد، ففي مرحلة الطفولة تكون المساندة متمثلة في الأسرة (الأب، الأم، الأشقاء)، وفي مرحلة المراهقة تتمثل المساندة في جماعات الرفاق والأسرة، وفي مرحلة الرشد تتمثل في الزوج أو الزوجة وكذلك علاقات العمل والأبناء.

(عماد، 1997، 105)

يمكن القول بناء على ماسبق: المساندة الإجتماعية تستلزم وجود أشخاص وأفراد مقربين من الإنسان يقدرونه ويحترمونه وأيضا يحبونه، ويعتبرونه ذو قيمة، ويمكنه الإعتماد عليهم في وقت الشدائد والضيق وأيضا عندما يحتاجهم يجدهم بجانبه.

وهي تتوقف على مدى رضا وإدراك الفرد عنها، فهي تتخذ أشكالا مختلفة باختلاف المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان في حياته، ويمكن توضيحها بالشكل التالي:



الشكل رقم (1): المساندة حسب (Karen,1987، نقلا عن (فوزية الكردي، 2012، 15)

4. نظريات المساندة الاجتماعية:

أ – النظرية البنائية:

لقد ركز علماء المدرسة البنائية على تدعيم بناء شبكة العلاقات الإجتماعية المحيطة بالفرد، لتعدد مصادرها ولزيادة حجمها وتوسيع مجالاتها لتوظيفها في خدمة الفرد، فكلما زاد حجم المساندة وتنوعت مجالاتها فإن ذلك سيجعل من الفرد أكثر قوة في مواجهة الحياة الضاغطة، وأقل تأثرا بالإضطرابات النفسية، وتقوم هذه النظرية أساسا على إفتراض أن الخصائص الكمية لشبكة المساندة تؤثر على التفاعلات المتبادلة بين الأفراد وعلى عملية التوافق وتعزز المواجهة الإيجابية لهذه الأحداث دون إحداث آثار سلبية أو اضطرابات نفسية على الفرد.

(أبو سيف، حسام، 2010)

ب- نظرية المقارنة الاجتماعية:

الأفراد يميلون إلى الإنتماء للجماعات التي تكون متقاربة مع الفرد ، أو من لهم نفس الدرجة من الثقافة والمستوى المادي والإجتماعي، لأن هذا الإندماج يكون تفاعلا سارا للفرد، كما أن هناك أناس يفضلون الآخرين الذين يشاركونهم نمط حياتهم وعضوية الجماعة التي ينتمون إليها، وهذا التفضيل سيدعم التفاعل الإيجابي بين الأفراد المتشابهين، وبالتالي فالفرد الواقع تحت ظروف ضاغطة يميل إلى الإندماج مع أفراد نفس وضعه الإجتماعي ولكن ظروفهم أفضل من ظروفه.

(أبو سيف، حسام، 2010)

ج- نظرية التبادل الاجتماعي:

إن أصحاب هذه النظرية يرون: أن العلاقات الإجتماعية تتكون من تبادل المصالح والفوائد أي أن الأفراد المشتركين في علاقة تبادل يفترضون أن تقديم فائدة أو منفعة يرتبط بتلقي الفرد منفعة أخرى في المقابل، وأن تلقي منفعة يعد دينا ملزما بإعادة تقديم منفعة في المقابل، وأي خلل في هذا التبادل المتوقع يؤدي إلى ردود فعل وجدانية سلبية، ومن بين العوامل الهامة التي

تؤثر على أهمية تلك الإعتبارات نوعية العلاقة إذ أن التكافؤ هام في علاقات العمل وكذلك العلاقات الودية.

(الكردي ، فوزية، 2016)

د- النظرية العامة: يشير كل من "دك وسيلفر " Duk et Silver _إلى أن هذه النظرية تؤكد حاجة الفرد إلى المساندة الإجتماعية خاصة في المواقف الصعبة التي يمر بها الفرد، وتركز أيضا على الخصائص الشخصية التي يمكن أن تؤثر في شبكة العلاقات الإجتماعية المحيطة بالفرد، والخاضعة للمواقف الإجتماعية التي يواجهها الفرد في حياته اليومية.

وتهتم النظرية العامة أيضا بقياس الإدرك الكلي لمصادر المساندة المتاحة للفرد ودرجة رضاه عن هذه المصادر، وهذا الإدراك الكلي للمساندة الإجتماعية بالشكل الأساسي النظري لعدد من مقاييس المساندة الإجتماعية من الأسرة والأطفال والأصدقاء.

ويرى "سارسون وآخرون " : أن الميزة المهمة لهذه المقاييس المستخلصة من النظرية العامة الخاصة بالمساندة المدركة أنها تركز على الشعور بالقبول والتقدير من الآخرين، وتقديم الأفعال المتعددة للمساندة الاجتماعية.

(علي عبد السلام، 2005، 55)

5. أهمية المساندة الإجتماعية :

يشير " سارسون "Sarson_ إلى أن الفرد الذي ينشأ في وسط أسرة مترابطة تسودها المودة والألفة بين أفرادها ويصبحون أفرادا قادرين على تحمل المسؤولية ولديهم صفات قيادية، لذا نجد أن المساندة الإجتماعية تزيد من قدرة الفرد على مقاومة الإحباط وتقلل من المعاناة النفسية في حياته الإجتماعية، وأن المساندة الإجتماعية يمكن أن تلعب دورا هاما في الشفاء من الإضطرابات النفسية، كما تسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي للفرد، وكذلك تقي الفرد من الأثر الناتج عن الأحداث الضاغطة، أو أنها تخفف من حدة هذا الأثر، وعليه فإن هناك عنصرين هامين ينبغي أخذهما بعين الإعتبار وهما: " إدراك الفرد أن هناك عددا كافيا من

الأشخاص في حياته يمكن أن يعتمد عليهم عند الحاجة وإدراك الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له وإعتقاده في كفاية وكفاءة، وقوة المساندة مع ملاحظة هذين العنصرين يرتبطان ببعضهما البعض، ويعتمدان في المقام الأول على الخصائص الشخصية التي يستمر بها الفرد. (عبد الرزاق، 1998، 56)

ويرى "Boulby" أن المساندة الإجتماعية تزيد من قدرة الفرد على المقاومة والتغلب على الإحباطات وتجعله قادرا على حل مشاكله بطريقة جيدة.

ويؤكد "بريهام و كاسين " (1990؛107) : على أهمية المساندة الإجتماعية في تعميق تقدير الفرد وإحترامه لذاته وتشجيعه على مواجهة أحداث المواقف الحياتية .

(الدسوقي وجبريل، 2011، 221-222)

وتعتبر المساندة الإجتماعية أحد المصادر الهامة للأمن الذي يحتاجه الإنسان من عالمه الذي يعيش فيه، بعد لجوئه إلى الله سبحانه وتعالى عندما يشعر أن هناك ما يهدده، ويشعر أن طاقته قد استفدت ولم يعد بوسعه أن يقف ضد هذا الخطر المهدد له، وأنه في حاجة ماسة إلى معاونة ومساعدة، وشد أزر وعون من الخارج، وخاصة عندما يريد أن يأتي هذا العون من أقرب الناس إليه.

(دياب، 2006، 7)

6. وظائف المساندة الاجتماعية:

يرى " الخولي " (2005؛174) أن المساندة الإجتماعية لها دورين أساسيين في حياة الفرد وعلاقته بالآخرين:

أ- **دور نمائي:** يتمثل في أن الأفراد الذين لديهم علاقات إجتماعية متبادلة مع الآخرين ويدركون أن هذه العلاقات موضوع ثقة يسير إرتقائهم في اتجاه السواء ويكونوا أفضل من الآخرين الذين يفتقدون لهذه العلاقات .

ب- دور وقائي: ويتمثل في أن المساندة الإجتماعية لها أثر مخفف لنتائج الأحداث الضاغطة، فالأشخاص الذين يمرون بمشكلات تتفاوت إستجابتهم لتلك المشكلات تبعا لوجود مثل هذه العلاقات الودية والمساندة الإجتماعية كما وكيفا.

كما يمكن القول أن المساندة الإجتماعية كمتغير وسيط بين ضغوط الحياة وتصور الإنتحار لها وظيفتان هما:

- الوظيفة العلاجية: فالمساندة بما تتيحه من علاقات تعد مصدرا للتخفيف من الآثار السلبية الناتجة على التعرض للأحداث الضاغطة، وبالتالي فإنها تزيد من شعور الفرد بهويته وتقديره لذاته وتعمل على شحن معنوياته وترفع من مستوى قدرته على مواجهة هذه الأحداث.
- الوظيفة الوقائية: تتمثل الوظيفة الثانية للمساندة الإجتماعية في الوقاية من الأمراض والإضطرابات ضد التأثيرات السلبية للضغوط على الصحة لدى الأفراد.

(زايد، 2013)

7. النماذج الرئيسية لتفسير الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية:

يمكن التمييز بين أربعة تنظيرات مختلفة للمساندة الإجتماعية على النحو الآتي :

- **من الناحية الإجتماعية:** ينظر إليها في إطار عدد من روابط وعلاقات الفرد مع الأشخاص الآخرين في بيئته الإجتماعية ومدى قوة هذه الروابط، أي درجة الإندماج الإجتماعي للفرد من شأنه تحسين الصحة من خلال دعم السلوك القويم عن طريق منع الفرد ممارسة سلوك غير قويم.

لقد نسى الباحثون في المنظور الثاني بين المساندة الإجتماعية ووجود علاقات مرضية تتسم بالحب والألفة والثقة.

في المنظور الثالث يرى أنها تشكل فكرة أنه في ظل الظروف الضاغطة يمكن الإعتماد على الآخرين طلبا للنصح والمعلومات والفهم القائم على التعاطف الوجداني، وهذا المفهوم يطرح فكرة

أن مجدد إدراك الفرد لوجود شخص يمكن اللجوء إليه للمساعدة، يساهم بالفعل التقليل من الضغط.

إن مفهوم المساندة الإجتماعية يشير إلى تلقي أفعال تدل على المساندة من الآخرين بمجرد حدوث موقف الضغط.

ورغم أهمية تلك التنظيرات الأربعة لفهم دور العلاقات في خفض الضغط ، فإنها تختلف في علاقتها بصحة الفرد وسعادته، ويمكن توضيح هذه النماذج الرئيسية على النحو الآتي:

أ- نموذج الأثر الواقي (المخفف من الضغط) : يفترض أن المساندة الإجتماعية تستطيع أن تخفف من الضغط النفسي حتى يستعيد الفرد نواحي النقص التي نشأت لديه بسب الحزن ، وتقديم هذه النظرية مفهوما نظريا جديا و جديدا هو "نموذج الحماية "Buffering model ويقصد به أن المساندة الإجتماعية المرتفعة تحمي الشخص من سيطرة الضغط النفسي وتأثيره السلبي على حالته الصحية.

(Stoorbe et al 1999; 09_12)

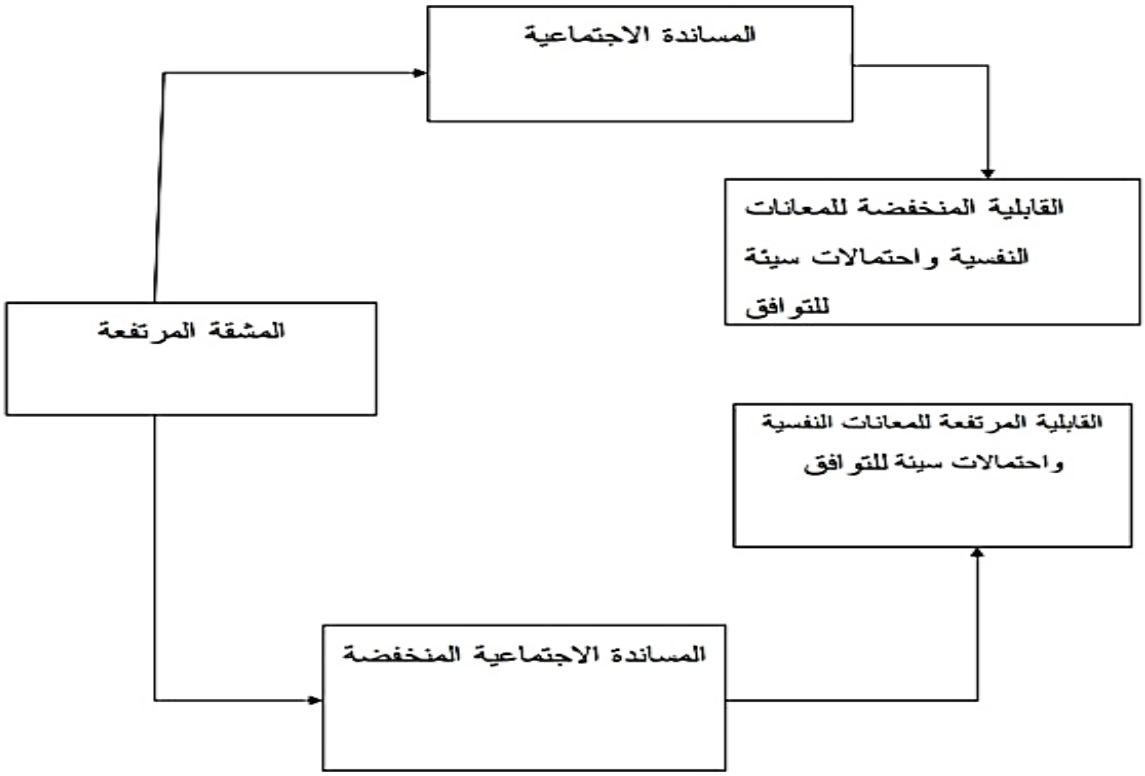
أي أن هذا النموذج يرتبط بالصحة فقط، بشكل أساسي للأفراد الذين يتعرضون لضغوط من إحتمال التأثير الضار لهما، ومن ثم فإن المساندة تقوم بدورها في نقطتين مختلفتين بين الضغط والمرض وهي:

تتدخل بين الحدث الضاغط وبين رد فعل الضغط، حيث يقوم بتحقيق أو منع إستجابة تقدير الضغط بمعنى أن إدراك الفرد أن الآخرين الإمكانات اللازمة، قد تجعله يعيد تقدير إمكانية وجود ضرر نتيجة للموقف أو تقوي لديه القدرة على التعامل مع المطالب التي يفرضها عليه الموقف، ومن ثم فإن الفرد لا يقرر الموقف على أنه شديد الضغط.

تتدخل المساندة بين خبرة الضغط وظهور حالة مرضية " باثولوجية " عن طريق تقليل أو إستبعاد 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 يدريكها الفرد لهذه المشكلة.

(محمد عبد الرحمان، 1994، 321)



الشكل رقم (2): يوضح نموذج الأثر الواقي (Kaplan, 1993,142)

ب- نموذج الأثر الرئيسي:

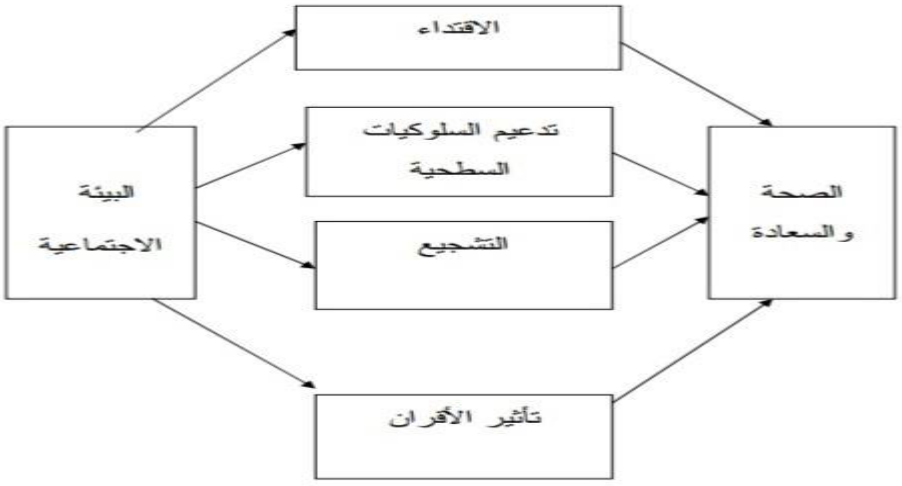
هناك أثر عام مفيد للمساندة الإجتماعية على الصحة البدنية والنفسية، ويمكن أن تحدث لأن الشبكات الإجتماعية الكبيرة يمكن أن تزود الأشخاص بخبرات إيجابية، وهذا النوع من المساندة يمكن أن يرتبط مع السعادة حيث أنها توفر حالة إيجابية من الإحساس بالإستقرار في موقف الحياة، والإعتراف بالذات، ويصور النموذج للمساندة من وجهة نظر " سوسيولوجية " على أن تفاعل إجتماعي منظم، أو الإنغماس في الأدوار الإجتماعية، أما من ناحية " علم النفس " فإن

المنظور السيكولوجي: ينظر إلى المساندة على أنها تفاعل إجتماعي وإندماج إجتماعي، ومكافأة العلاقات ومساندة الحالة.

وهذا النوع من المساندة بشبكة العلاقات الإجتماعية يمكن أن يرتبط بالصحة البدنية عن طريق آثار الإنفعال على الهرمونات العصبية، أو وظائف جهاز المناعة، أو عن طريق التأثير على أنماط السلوك المتصل بالصحة، وفي الصورة القصوى فإن نموذج الأثر الرئيسي يفترض أن زيادة المساندة الإجتماعية يؤدي إلى زيادة تحسن أو طيب الحياة بصرف النظر عن المستوى الموجود للمساندة.

(محروس ، 1994، 34)

لقد إشتق هذا النموذج أدلته من خلال التحليلات الإحصائية التي أظهرت وجود تأثير للتفاعل بين الأحداث الضاغطة والمساندة، مما دعا البعض إلى أن يطلق عليه نموذج "الآثار الرئيسية"، فهناك أثر عام مفيد للمساندة الإجتماعية على الصحة البدنية والنفسية، لأن الشبكات الإجتماعية يمكن أن تزود الأفراد بخبرات إيجابية منتظمة ومجموعة من الأدوار التي تتلقى مكافأة من المجتمع ، وهذا النوع من المساندة يرتبط مع السعادة ويجنب الخبرات السالبة التي قد تزيد من إحتمال حدوث الإضطراب " السيكوسوماتي "، ويرتبط بالصحة البدنية عن طريق آثار الإنفعال على الهرمونات العصبية أو عن طريق التأثير على أنماط السلوك المتصل بالصحة مثل: التدخين، كما أن البيئة الإجتماعية تؤثر على نواتج الصحة من خلال مجموعة متنوعة من العمليات تشمل الإقتداء والتدعيم والتشجيع وتأثير الأقران .



الشكل رقم (03): يوضح نموذج الأثر الرئيسي للمساندة الاجتماعية (Kaplan,1993:144)

ج- النموذج الشامل:

وضع هذا النموذج " ليبرمان وبرلين " وتم إعادة تطويره في عام (1981)، وهو يرى أن المساندة الإجتماعية يمكن أن تحقق تأثيرها حتى قبل وقوع الحدث الضاغط على النحو الآتي:

- يمكن أن تحد المساندة الإجتماعية من إحتمالية وقوع الحدث الضاغط.
- إذا وقع الحدث الضاغط فإن المساندة من خلال تفاعلها مع العوامل ذات الأهمية قد تعدل أو تغير من إدراك الفرد للحدث، ومن ثم تلطف أو تخفف من التوتر المحتمل.
- إذا وصل التوتر إلى درجة تجعل الحدث المتوقع يغير من وظائف الدور يمكن للمساندة أن تؤثر على العلاقة بين الحدث الضاغط والإجهاد المصاحب.
- يمكن أن تؤثر المساندة الإجتماعية في إستراتيجيات المواجهة أو التعامل مع الحدث الضاغط وبذلك تعدل العلاقة بين الحدث ومايسببه من إجهاد.
- بمقدار الدرجة التي ينحدر عنها الحدث الضاغط فإن عوامل الشخصية مثل: تقدير الذات تجعل في إمكانية المساندة أن تجعل من هذه الآثار.
- قد يكون هناك تأثير مباشر من المساندة على مستوى التوافق.

وبذلك يرى أنصار هذا النموذج أن دور المساندة كعامل مخفف للتوتر أكثر تعقيدا مما يتخيله البعض الآخرين.

(هيجان، 1999، 324)

د- نموذج الإرتباط :

يرى "بولبي " Boulby _ مؤسس نظرية الإرتباط : (Attachment) أن المساندة الإجتماعية التي يقدمها الأهل و الأصدقاء لا تعوض الفرد عن النقص الكبير الذي يكون حدث له بسب فقدان شخص عزيز لأنه فقد الشخص الذي يمثل الإرتباط، وهناك نوعان من الشعور بالوحدة النفسية هما:

- الشعور بالوحدة الوجدانية.
- الشعور بالوحدة الإجتماعية .

والمساندة الإجتماعية تؤثر فقط في الشعور بالوحدة الإجتماعية أما الحالة الزواجية (متزوج، أرمل) فهي تؤثر في الشعور بالوحدة الوجدانية، وذلك لأن غياب الإرتباط الوجداني مع الشكل الذي يتعلق به الفرد يؤثر على الشعور بالوحدة الإجتماعية ، وهناك بعض الدراسات التي أيدت نموذج الإرتباط واعتبرت أن تعبير الفرد عن خبراته الوجدانية سواء بالكتابة أو الحديث يؤدي إلى التحسن في حالته الصحية بل أن الكلمات التي سيستخدمها في وصف الصدمة تنبأ عن مدى التحسن في حالته الصحية والبدنية أو النفسية .

(أسماء إبراهيم، 2001، 14)

من خلال عرض هذه النماذج الرئيسية نموذج الأثر الواقي، ونموذج الأثر الرئيسي، نموذج الإرتباط و نموذج الشامل يتضح لنا أن المساندة الإجتماعية: يكمن دورها في حماية الفرد من هذه الأحداث، وأيضا هي تعمل تجنب الضغوط النفسية والتأثيرات السلبية المترتبة عن هذه الضغوط والأحداث، وكما أن للمساندة الإجتماعية ميزة وخاصية وتأثير مفيد على حياة الإنسان

في جميع المجالات والنواحي سواء كان هذا الإنسان تحت تأثيرات الأحداث الضغوط أم لا. إذا هي تحد وتجنب الإنسان من إحتمال وقوع الأحداث الضاغطة له وتخفف منها.

8. مصادر المساندة الاجتماعية:

وتأتي المساندة الإجتماعية من مصدرين أساسيين هما:

أ- الأسرة: لا شك أن الأسرة المفككة والمتصدعة الخالية من التواصل الإنساني تؤدي إلى إختلال في شخصية أطفالها وإلى إنخفاظ في إعتبار الذات وشعور باليأس وبنظرة متشائمة إلى الحياة والمستقبل.

(جمال مختار، ب س، 146)

ونرى أن للأسرة دور جد مهم في إكساب الطفل خبرات ومعرفة ذاته وتقديره لها و بالنظر إلى المراحل العمرية نرى معظم المشاكل النفسية تعود إلى سنوات العمر الأولى، حيث يظهر تأثير الأسرة من حيث تعليم الطفل وتربيته على أهم العادات و القيم و التقاليد التي يجب إتباعها. ويؤكد "عماد مخيمر " (1997) : أن مصادر المساندة الإجتماعية تختلف باختلاف المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد ، ففي مرحلة الطفولة تكون المساندة متمثلة الأسرة (الأم، الأب، الأشقاء)، وفي مرحلة المراهقة تتمثل المساندة في الرفاق و الأسرة ، وفي مرحلة الرشد تتمثل المساندة في الزوج أو الزوجة، وكذلك علاقات العمل والأبناء.

ويتضح مما سبق أن الأسرة عامل مشترك وأساسي في كل مراحل العمر، وتعتبر الأكثر أهمية في حياة الفرد خاصة في مراحل العمر المبكرة.

ب- الأصدقاء :

يعرف " روبن وآخرون "(1994)" نقلا عن 'فهد عبد الله ' (1997): جماعة الأصدقاء بأنهم الأفراد المتشابهون في بعض الجوانب مثل المهارة، المستوى التعليمي، والسن والوضع

الإقتصادي، ويتفق آخرون على أن دور الأصدقاء في المساندة يتلازم مع دور الأسرة ومن بينهم:" كوجيم وميكاوا"(1993)، " إيمنيوشن وكولبي "(1995).

ونلاحظ أن أهمية الأصدقاء كمصدر من مصادر المساندة يأتي في مرحلة المراهقة، فمن هنا يبدأ الإنسان في الشعور والإحساس بأهمية الأصدقاء وأهمية تواجدهم معه، حيث يمثلون بالنسبة له الجماعة التي يلجأ إليها، بطبيعة الحال يؤثر فيهم ويتأثر بهم ويتعلق بهم لدرجة كبيرة، فتعتمد تلك العلاقة المكونة بين الفرد وأصدقاءه على شخصية المراهق ومدى تكيفه وتعايشه معهم ، وكذلك تعتمد على ردود أفعال الأصدقاء عند مشاورتهم أو استفسارهم في حدث أو مشكلة حدثت للفرد، كما أن ممارسة لعدد من النشاطات المختلفة في علاقته بأصدقائه ومدى تقبلهم له.

9. الخصائص النفسية للمساندة الاجتماعية:

أ- الآثار السلبية الاجتماعية:

وقد قسمت الآثار المفيدة للمساندة الإجتماعية إلى نوعين وهما:

- الآثار المباشرة التي تشمل التأثير الإيجابي للمساندة سواء كان الفرد يتعرض للضغط أم لا.
- الآثار المخففة التي تشير إلى أن مستوى مرتفع من المساندة الإجتماعية يحمي الفرد من العواقب السلبية لمسببات الضغط.

ومن الإكتشافات المحيرة في إطار المساندة الإجتماعية وجود آثار سلبية إلى جانب الآثار المخففة، كما أن جميع الآثار المخففة تحولت إلى نقيض ماكان متوقع منها، حيث ظهر أن العلاقة بين مصادر الضغط وإستجاباته كانت أعلى بين الأفراد الذين توفرت لديهم أنظمة مرتفعة من المساندة الإجتماعية عن الأفراد الذين انعدمت لديهم الأنظمة.

كما أن الأفراد الذين عليهم مسؤولية كبيرة إتجاه الآخرين في العمل كانوا أكثر اكتئابا عندما ظهر زملائهم ورؤسائهم المزيد من المساندة، أي أن المساندة قد أدت إلى زيادة الضغط بدلا من تخفيفه.

وقد توصل : "Marcelessen,Kleber " إلى أن المساندة الإجتماعية كانت مرتبطة بزيادة الإكتئاب النفسي، كما أن الإندماج مع الآخرين يؤدي إلى زيادة الضغط ، وبالذات في المواقف التي تتضمن انفعالات قوية وتجارب مثيرة للحرج.

ب- تدهور العلاقات والمساندة الإجتماعية :

في وجود الضغط أن مسببات الضغط قد يؤثر بشكل سلبي على مقدار المساندة الإجتماعية المتاحة للفرد مما يؤدي إلى خفظ هذا العمل المهم في عملية التأقلم في الوقت الذي يكون مطلوب بشدة ، وقد وجد : "Marcelessen,winnubst " في دراسة طويلة علي مجموعة من العمال والموظفين أن الشكاوي الوجدانية والقلق كانت مصدرها تأثير على المساندة الإجتماعية المقدمة من زملاء العمل، حيث تلقى العمال الذين ظهرت عليهم هذه الأعراض بشكل كبير مساندة أقل من زملائهم، أي أن المساندة المقدمة من الزملاء تأثرت سلبا بسب التوتر وهناك العديد من العمليات التي تؤدي إلى آثار سلبية على الضغط، إذ أن الأشخاص الذين تمت إثارة حالة ميزاجية فيهم، ينظرون إلى الآخرين بشكل أقل إيجابية ممن يتمتعون بحالة ميزاجية إيجابية، كما أن ظروف العمل قد تقلل من إندماج الفرد مع الآخرين بسب الخوف من أن يبدوا غير كفء، والآخرين يبتعدون عن الفرد الذي يعاني الإيجابية لهذه الأحداث. تقديم المساندة بصورة أكبر من تلقيها الآخرين:

بعض الأفراد يتلقون مساندة أكبر مما يتلقاها الآخرين نتيجة لبعض الظروف ولطبيعة حياتهم، ولذلك فإن بعض الأفراد يقدمون المساندة بصورة أكبر مما يتلقونها، في حين يتلقى البعض الآخر المساندة أكبر مما يقدمونها، لذلك لابد من إحداث توازن على المستوى الجماعي في متوسط مقدار المساندة المقدمة والمتلقات، وقد وجه (Bunk et al) أن غالبية الأفراد

يقدمون قدرا من المساندة أكبر من التي يتلقونها من زملائهم، وفي تناقض المساندة الإجتماعية التي يتلقاها الآخرين فإنهم يبالغون نسبيا في تقدير معدل المساندة المتاحة لهم دون الآخرين.

(سعد فاطمة ، نعمي فايزة ، 2012)

10. المساندة الإجتماعية لدى طلبة البكالوريا:

هي عبارة عن الدعم والمساعدة التي يتلقونها من أفراد العائلة والأصدقاء والمجتمع في فترة دراستهم، وهذا ما تجلت من خلاله أنواع عديدة من الدعم المقدم لهم من طرف الأسرة والأصدقاء والمجتمع.

ونذكر ما يلي:

أ – الدعم العاطفي: يشمل التشجيع والتعاطف والدعم العاطفي الذي يقدمه الأصدقاء والعائلة، يمكن للطلاب أن يجدوا في هذا الدعم العاطفي الدافع والتحفيز للتغلب على التحديات الأكاديمية والإجتماعية.

ب – الدعم الأكاديمي: يمكن أن يشمل المساعدة في التعلم والدروس الخصوصية وتقديم المشورة فيما يتعلق بالمناهج الدراسية واستراتيجيات التعلم، يمكن أن يسهم هذا الدعم في تحسين أداء الطلاب وتعزيز ثقتهم بأنفسهم .

ج – الدعم الإجتماعي المعنوي: يشمل في الإنخراط في الأنشطة الإجتماعية مثل المجموعات الدراسية والأنظمة الطلابية، يتيح هذا الدعم للطلاب فرصة التواصل مع أقرانهم وتبادل الخبرات والمعرفة، مما يعزز شعورهم بالإنتماء والتحفيز .

د – الدعم في إدارة الضغوط: يمكن أن يتمثل في تقديم النصائح والإرشادات حول كيفية التعامل مع ضغوط الدراسة والمواعيد النهائية والإستعداد للإمتحانات، يمكن للطلاب الإستفادة من هذا الدعم في تحسين مهاراتهم في إدارة الوقت والتحمل العاطفي.

هـ – الدعم المهني المستقبلي: يشمل توجيه الطلاب فيما يتعلق بخيارات التعليم العالي.

خلاصة الفصل:

وعلى ضوء مما سبق ذكره في هذا الفصل من تعريفات مختلفة وبعض المرادفات للمساندة الإجتماعية ومن أشكال ونظريات وأهمية تم التطرق إليها في هذا الفصل ، كما تطرقنا أيضا لوظائف ومصادر ونماذج رئيسية لتفسير الدور الذي تقوم به المساندة الإجتماعية ، بالإضافة إلى المساندة لدى طلبة البكالوريا، فمن خلال هذه العناصر يمكن القول أن المساندة الإجتماعية من أحد العوامل والإستراتيجيات الهامة في الحفاظ على الصحة النفسية للفرد، وتلعب دورا هاما في تعديل العلاقة بين إدراك الفرد الأحداث الضاغطة وبين الآثار النفسية التي تنتج عنها، فهي تعتبر درعا واقيا لهذه الضغوط، فالفرد لا يعير اهتماما للأحداث الضاغطة إذا وجد الآخرين بجانبه تساعده وتقف في صفه لمواجهة هذه الأحداث، وتخفف من حدتها.

الفصل الثالث: الصلابة النفسية

تمهيد

1. نشأة مفهوم الصلابة النفسية
2. تعريف الصلابة النفسية
3. بعض المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية
4. أهمية الصلابة النفسية
5. خصائص الصلابة النفسية
6. أبعاد الصلابة النفسية
7. النظريات المفسرة للصلابة النفسية
8. التعقيب على النظريات
9. أنواع الصلابة النفسية

خلاصة الفصل

تمهيد:

حظي مفهوم الصلابة النفسية بإهتمام الكثير من الباحثين والمفكرين حيث درست على نحو واسع في أعمال "كوباز" يهدف إلى معرفة المتغيرات النفسية والإجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأفراد بصحتهم النفسية والجسمية، رغم تعرضهم للضغوط، فهي تلعب دورا هاما في حياة الإنسان لأنها العامل الرئيسي والأساسي في إبقائه صامدا ومتمسكا في مواجهة الضغوط النفسية والمشكلات التي تواجهه على مدار حياته اليومية، فالصلابة النفسية من أهم العوامل التي من ورائها يحتفظ الإنسان بصحته النفسية والجسمية، رغم تعرضه للضغوط النفسية كالقلق والإكتئاب.

وفي هذا الفصل يتم التطرق إلى موضوع الصلابة النفسية من خلال تحديد مفهومها وعلاقتها ببعض المصطلحات، أهميتها وخصائصها، أبعادها والنظريات المفسرة لها.

1. نشأة مفهوم الصلابة النفسية:

نشأ مفهوم الصلابة النفسية على يد الأمريكية " سوزان كوبازا" أثناء إعدادها لرسالة الدكتوراه، تحت إشراف أستاذها " مادي "، بجامعة شيكاغو الولايات المتحدة، والتي إنتهت منها سنة (1971).

لذا يجب إلقاء الضوء على نشأة مفهوم الصلابة النفسية وكيفية تكوينه، حيث أن معظم الباحثين قد أعطوا أهمية كبيرة للعوامل الخارجية في تكوين هذه السمة وإرتقائها عبر مراحل العمر المختلفة بداية الأسرة، وحتى الأقران، فقد تحدث عنها "إركسون " (1983): موضحا الدور الأساسي الذي يلعبه الوالدان في تكوين هذه السمة، فمن خلال إشباعهم للحاجات الأساسية للطفل منذ الصغر بالإضافة لإشباعهم للحاجات الثانوية، فالحاجة إلى إشباع الحب والحنان والشعور بالدفء، يشعر الطفل بالأمان وأهميته الذاتية والثقة بالنفس والآخرين في المراحل العمرية.

(مخيمر، 2011)

ويشير" زاكيا وتشمبرلين " (1987): لتركيز على دراسة المتغيرات النفسية المخففة على الضغوط، والتي تؤثر في كيفية فهم الفرد للأحداث الضاغطة وكيفية تفسيره لها، وكيفية تقيسم الفرد على مواجهة هذه الأحداث.

(المهداوي، 2010)

ثم جاء الإتجاه المعرفي عند " لازوراس "(1960): و الذي أكد على أراء "إركسون" وأضاف لها مشيرا آليات احترام الوالدين لأراء الطفل منذ الصغر ، ووضح بمستوى مناسب من التواصل بينهم وبينه بالإضافة إلى تقديرهم لإنجازاته البسيطة وتشجيعه على الإعتماد على نفسه عند أداء متطلباته الشخصية، يشعر الطفل بالأمان والقيمة ويجعلها أكثر تحملا للمسؤولية ، وأكثر قدرة على تحديد أهدافه في مراحله العمرية.

أما في حالة رفض الأسرة لأراء الطفل وإنجازاته وفرض الوالدين لأرائهم فإن ذلك يشعر الطفل بالخوف ويتوقع حدوث الخطر باستمرار كما يفقد الثقة بنفسه والآخرين، وضمان تقدم الأسرة للطفل وآساليب تربوية تتحكم في إدراكه وتعامله مع المواقف في المراحل العمرية التالية.

(جودة، 2002)

2. تعريف الصلابة النفسية:

لغة: أي شديد، صلب الشيء صلابة فهو صلب أي شديد.

(ابن المنظور، ب س، 297)

اصطلاحا:

يعرفها " بروكس " (2005) الصلابة النفسية بأنها: قدرة الفرد على التعامل بفاعلية مع الضغوط النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات واليومية، والتعامل مع الإحباط والأخطاء والصدمات النفسية، والمشاكل اليومية لتطوير أهداف محددة وواقعية لحل المشاكل والتعامل بسلاسة مع الآخرين، ومعاملة الآخرين بإحترام واحترام الذات.

(عبد الرحمان بن عبد الجهيني، 2011)

وتعرف أيضا على أنها إعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على إستخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويواجه فاعلية أحداث الحياة الضاغطة.

(دخان والحجاز، 2000)

وتعرف أيضا " بأنها إعتقاد عام لدى الفرد بأنه فعال وقادر على استخدام لكل المصادر النفسية والإجتماعية المتاحة لكي يدرك، ثم يفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة.

(شبلي، 2011)

يشير " فنك " (1992) : إلى أن الصلابة النفسية تسمية عامة في الشخصية، تعمل الخبرات البيئية المتنوعة على تكوينها وتنميتها لدى الفرد منذ الصغر.

(الشمري، 2015، 26)

وحسب "فوستر": أن الصلابة هي سمة من سمات الشخصية التي تمدنا بالشجاعة، ومواجهة التحديات والشدائد وتحولها إلى ميزة بدلا من الإحساس بالعجز.

(الشمري، 2015، 24)

وقد عرف _ Barun" بارون " (1992) الصلابة النفسية بأنها: التحدي والإلتزام والتحكم في حياة الفرد، وأن هذا التحكم في حياة الفرد يجب أن يهدف إلى التطور والنمو الإنساني.

(منسي، ب س، 61)

يعتبر مفهوم الصلابة النفسية عنقدرة التحمل التي تعكس نمطا معرفيا و إنفعاليا وسلوكيا من المقاومة للإرهاق، فهي سمة شخصية يمتلكها الفرد، تساعده على مواجهة ضغوط الحياة والعمل بإيجابية وإستخدام أساليب المواجهة الفعالة التي تحمي الفرد وتقيه من الوقوع في الأمراض النفسية والجسدية الناتجة عن التعرض لتلك الضغوط والمشكلات والعراقيل.

(نصر، 2014، 01)

يرى " شيلي تايلور " (2008) أن الصلابة النفسية: خاصية يتسم بها الفرد من، من مظاهرها الشعور بالإلتزام والإيمان بالقدرة على ضبط الذات والإستعداد لمواجهة التحدي، ويعتقد أن هذه تشكل مصدرا مفيدا في التعامل مع الأحداث الضاغطة. (ص288)

ويعرفها " حمادة عبد اللطيف " (2002) بأنها: مصدرا من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لظغوط الحياة، والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية حيث تساهم الصلابة النفسية في وجود ذلك النوع من الإدراك والتقويم والمواجهة الذي يؤدي للتوصل إلى الحل الناتج.

(ص، 125)

ويعرف السيد " 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 بالضغط وتنتهي بالإنهاك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغط .

(سيد أحمد الباهظ، 2002)

من خلال هذه التعريفات نستنتج أن الصلابة النفسية مركب من مركبات الشخصية التي تقي الإنسان من آثار الأحداث والضغوطات المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلا ولقد حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين مما يدل على أهميتها، وأيضا تساعد الفرد على التغلب على مشاكله المختلفة، وتعمل كعامل حماية أي تحمي الفرد من شتى الأمراض الجسمية والاضطرابات التي يتعرض لها.

3. بعض المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية:

هناك مجموعة من المفاهيم تتداخل مع الصلابة النفسية تتمثل في:

أ- قوة الأنا:

يبين " فرج عبد القادر " (1993) على أنها: قدرة الشخص على تحقيق التوافق والتي يتخذها دليلا على الصحة النفسية، وعلى مهارة الأنا في صراعاته الشخصية والتعامل معها ومع العالم الخارجي بحيث ينتهي به الأمر إلى النجاح، وقوة الأنا تتمثل في طاقة الفرد النفسية التي تحدد مدى تحمله للظروف غير المواتية.

وهي الركيزة الأساسية للصحة النفسية وتثير قدرة الأنا إلى التوافق مع الذات ومع المجتمع علاوة على الخلو من الأمراض العصابية والإحساس الإيجابي بالكفاية والرضا وقوة الأنا هي القطب المقابل للعصابية، حيث يرى الكثير من العلماء أن هناك يقع في أحد أطرافه قوة الأنا، حيث يقع في الطرف الآخر قطب عصابي.

(راضي، 2008، 42)

ب – الفاعلية الذاتية:

هي إحدى المتغيرات الوسيطة بين إدراك الفرد الأحداث الضاغطة وبين مواجهة الفرد لها. ويعرفها " باندورا"(1982) على أنها: إعتقاد على كفاءته واقتداره، وتمكنه من قيمته الذاتية، مما يعطيه شعور بالثقة بالنفس، والقدرة على التغلب على مشكلاته، والتحكم في أمور حياته وتصبح الفاعلية الذاتية في نفس الوقت مؤشرا وثقة تمكن الوظيفة الأساسية للفاعلية الذاتية في تمكن الفرد من التحكم والتنبؤ بأحداث حياته.

(حنان قديري، دلال ونيس، 2017، 26)

ت – الصلابة وتقدير الذات:

تقدير الذات هو أحد أهم متغيرات الشخصية والتي تمثل وقاية أو حصانة في مواجهة الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، فإدراك الفرد لقيمته الذاتية وكيفايته، لايعتبر فقط أهم متغير في قدرة الفرد وشخصيته على الإطلاق، ويضل هذا المتغير يؤثر في سلوك الفرد طوال حياته أنه لا يمكن دراسة العلاقة بين تقدير الذات والقدرة على المواجهة الناتجة للضغوط دون النظر إلى طبيعة العلاقة بين الطفل والوالدين، فإن كان الوالدان يتمتعان بأبنائهم بالدفء والقبول والإحترام فمن الأرجح أن يشعر الطفل أنه محبوب وذو قيمة مما يجعله أكثر اقتدارا وفعالية في مواجهة الضغوط، بل أن أشعر بالقيمة والإقتدار يجعلان الفرد يشعر بالثقة وقدرة على النجاح.

يعرف " رورنبرج " (1998) بأنه : اتجاهات الفرد الشاملة موجبة أم سالبة نحو نفسه، وبعين الحكم الشخصي للفرد على قيمته الذاتية والتي تم التعبير عنها من خلال إتجاهات الفرد عن

نفسه، والتقدير للذات يعني أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية، بينما يعني تقدير الذات المنخفض عدم رضا الفرد عن نفسه أو رفضها أو إفتقارها .

(عبد الله، 1991، 30)

ج – الصلابة والصحة الجسمية:

من الممكن للصلابة أن تساعد في إسكات أو توقيف إستجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي وأن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التطبيقية وما نتج عنها من إنحدار في مستوى أقل للتحفز الفيسيولوجي، وأن لديها أيضا مجموعة من الجمل الإيجابية والتي تعرف بالإلتزام والسيطرة والتحدي، التي ترجع إلى التفاؤل وهي سمة من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط.

(اليازجي، 2004، 25)

د- الصلابة والتكيف :

الصلابة النفسية تؤثر 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 ضغطا، ولديهم إستجابات 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 أفضل لصحتهم العقلية والإجتماعية .

(راضي، 2008، 55)

4. أهمية الصلابة النفسية:

إن الصلابة النفسية حظيت بإهتمام كبير من قبل الباحثين مما يدل على أهميتها، فالصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية التي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة

وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلا وتغلبا على مشاكله المختلفة، وتعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسمية والإضطرابات النفسية.

ولخصت _ kobaza" كوبازا " أهمية الصلابة النفسية في مجموعة من النقاط:

أولا: تعديل وإدراك الفرد للأحداث وتجعلها أقل وطأة.

ثانيا: تؤدي إلى إستخدام الفرد أساليب مواجهة نشطة للأحداث .

ثالثا: تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الإجتماعي.

رابعا: تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام عزائي صحي وممارسة الرياضة، وهذا بالطبع يقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية، كما تؤثر الصلابة النفسية على القرارات الكيفية ، فالأفراد الأكثر صلابة عندهم كفاءة ذاتية أكثر، ولديهم قدرات إدراكية من ناحية وإن الشخص الصلب يدرك ضغوط الحياة اليومية أنها أقل ضغطا ولديه استجابة تكيفية أكثر.

(محمد السعيد، عاطف مسعد، 2016)

5. خصائص الصلابة النفسية:

لقد حصر "تايلور " (1995) خصائص الصلابة النفسية فيما يلي :

– الإحساس بالإلتزام أو النية لدفع النفس للإنخراط في أي مستجابات تراجعية.

– الرغبة في إحداث تغيير ومواجهة الأنشطة الجدية التي تكون بمثابة فرص للبناء والتطور.

– الإعتقاد ، السيطرة ، إحساس الشخص أنه سبب الحدث الذي حدث في حياته أو أنه يستطيع أن يؤثر على بيئته.

وأكد "مخيمر " (1997): على أن هذه الخصائص حيث قام بالعديد من الدراسات في مجال الصلابة النفسية وإعتمد على هذه الخصائص في دراسته كأبعاد لقياس الصلابة النفسية.

(منال بدة ، زهراء بشوش، 2018، 40)

وتنقسم خصائص الصلابة النفسية إلى قسمين :

أ- خصائص ذو الصلابة النفسية المرتفعة:

توصلت " كوبازا " من هلال دراستها (1985-1993-1995- 1999) إلى أن الأفراد المتمتعين بالصلابة النفسية يتميزون بالخصائص التالية :

- القدرة على الصمود والمقاومة .
- ذو وجهة داخلية للضبط.
- أكثر إقتدار ويميلون إلى السيطرة والقيادة.
- أكثر مبادرة ونشاطا ودافعية أفضل.

ب- خصائص ذو الصلابة النفسية المنخفضة:

وبعض سماتهم مثل:

- انصافهم بعدم الشعور بهدف لأنفسهم ولا بمعنى لحياتهم.
- لا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية .
- يتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة.
- يفضلون ثبات الأحداث الحياتية ليس لديهم الإعتقاد بضرورة التجديد والإرتقاء.
- سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السيء للأحداث الضاغطة.

ويظهر لنا ان الصلابة النفسية متصل نفسي لها قسمين: القسم الأول يمثل الصلابة النفسية المرتفعة ويتميزون أصحابها بالإيجابية والنشاط والدافعية والقدرة على الإنجاز، أما القسم الثاني الصلابة النفسية المنخفضة فيتميز أصحابها بالسلبية والكسل وعدم القدرة على الإنجاز.

(محمد السعيد، عاطف مسعد، 2016)

6. أبعاد الصلابة النفسية:

تظهر أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدور التي قامت بها " كوبازا" والتي أشارت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاول أن يكون لديهم التأثير من مجرى بعض الأحداث

التي يمرون بها وهذه الأبعاد هي: الإلتزام، التحكم، التحدي، ونحاول فيما يلي التعرف على هذه المتغيرات:

أ- الإلتزام:

يعتبر مكون الإلتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة النفسية بوصفها مصدرا لمقاومة ميزات المشقة.

تعريف الإلتزام: هو نوع من التعاقد ويلتزم به الفرد اتجاه نفسه و أهدافه وقيمة الآخرين من حوله (مخيمر، 1997) ويعكس الإلتزام إحساس عام للفرد بالعزم والتصميم الهادف ذو المعنى ويعبر عنه بميله إلى ليكون أكثر قوة و نشاطا تجاه بيئته حيث يشارك بإيجابية في أحداثه ، ويكون بعيدا عن العزلة و السلبية والخمول والكسل، وأن الإلتزام يكشف ماهو مهم وله نعني للفرد ويمكن أن تعرف من خلال عدد من المستويات الأفكار التجريدية التي تمتد من الأفكار والقيم إلى غايات محددة، كما تحدد موقع الخطر وأنه يمكن التعبير بالميل للمشاركة في مقابل الإغتراب، لأن نقص الإلتزام يظهر في صورة اغتراب.

(جولتان حجازي، 2016)

هو إعتقاد الفرد في حقيقته وأهمية قيمة ذاته، لبعض المبادئ والقيم واعتقاده أن لحياته هدف ومعنى يعيش من أجله.

(وليد عبد الرحمان شاغوش، 2018، 472)

تعريف " زينب نوفل " (2008) : تبين الفرد لقيم ومبادىء ومعتقدات وأهداف محددة وتمسكه بها وتحمله المسؤولية إتجاه نفسه ومجتمعه ويعكس مستوى الصلابة النفسية للفرد.

(راضي، 2008)

كما أشار "هينك" إلى أهمية هذا المكون لدى من يمارسون مهمة شاقة كالمحامات والتمريض وطب الأسنان، فالإلتزام إذ يمثل نحو إدماج الذات فيما يقوم به الفرد أو يواجهه وهو بالإضافة إلى ذلك يتضمن الإندماج ينشط في مظاهر الحياة المتنوعة، فالفرد القوي في الإلتزام يعتمد على نفسه في إيجاد الطرق التي تحول تجاربه مهما كانت إلى شيء ممتع ومهم لديه، ويندمج

فيها بدلا من الشعور بالإغتراب، فإلتزام الفرد مثل نوع من التقييم المعرفي الذي يزوده بالإحساس العام بالهدف والذي يسمح له بفهم إيجاد معنى للأحداث.

إذن فالإنسان المتسم بالإلتزام يود الإنخراط مع الناس والأحداث من حوله بدلا من أن يكون سلبي ويبدو له هذا طريق الحصول على المعنى والتجربة المثيرة ومما يزعجه أن يغرق في الوحدة والإغتراب، ويبدو أن من يتسمون بالإلتزام العالي يؤدون عملهم في حالة من البهجة والجهد القليل.

(فهد، 2007، 98)

أنواع الإلتزام :

تناولت " كوبازا وآخرون "(1967) و" أويب " (1991) و "جرسون وبريكمان " (1987) : مكون الإلتزام الشخصي أو النفسي إلا أن الإلتزام أنواعا مختلفة فهناك الإلتزام إتجاه الذات، وهناك الإلتزام الإجتماعي ، والإلتزام الأخلاقي وأيضا يوجد الإلتزام الديني والإلتزام القانوني.

وتعرف "كوبازا " أن الإلتزام الشخصي يضم كلا من :

- **الإلتزام نحو الذات:** وعرفته بأنه: إتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمته الخاصة في الحياة، وتحديد اتجاهاته الإيجابية، فهو يميزه عن الآخرين.

- **الإلتزام اتجاه العمل:** عرفته " كوبازا "(1985) بأنه: إعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له او للآخرين، وإعتقاده بضرورة الإندماج في محيط العمل وكفائته في إنجاز عمله، و ضرورة تحمله مسؤوليات العمل والإلتزام. (بخوش نورس، حميد آيت خرفية، 2016، 28)

- **الإلتزام الديني:** وهو إلتزام لمسلم بعقيدة الإيمان الصحيح، وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله سبحانه وتعالى والإبتعاد ما نهى عنه، " الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر."

(شايبي حليمة، نواورية آمال، 2018، 14)

- **الإلتزام الأخلاقي:** هو إلتزام الفرد بالقيم والأخلاقيات التي ترجع في الأصل إلى الأديان والعقائد ومن ثم فالأخلاقيات التي يجب أن يلتزم بها الأفراد في المجتمع المسلم مصادرها القرآن والسنة. (أبو ندى، 2007)

- **الإلتزام القانوني:** هو إعتقاد الفرد بضرورة الإنصياغ لمجموعة من القواعد والأحكام العامة وتقبل تنفيذها جيدا بواسطة السلطة المختصة في حالة خروجه عنها، أو مخالفتها لما تمثله من أسس منظمة السلوكيات العامة داخل المجتمع .

(عبد الله، 1992)

من خلال ما سبق تبين أن الإلتزام هو تبني الفرد لقيم ومبادئ ومعتقدات وأطراف محددة، وتمسكه بها وتحمله المسؤولية اتجاهها واتجاه نفسه ومجتمعه وهذا يعكس مستوى الصلابة النفسية للفرد.

التحكم :

أشارت إليه " كوبازا " (1992) ويوصف أنه: إعتقاد الفرد بأن مواقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي أمور متوقعة الحدث ويمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها.

مصطلح التحكم يشير إلى ميل الناس إلى الإعتقاد أن لهم قدرة على التأثير على الأحداث التي يتعرضون لها في حياتهم ويضبطها وهي عبارة عن إحساس بالتحكم الذاتي.

(مفتاح عبد العزيز، 2010)

ويعرف "ويب " (1991) بأنه: إعتقاد الفرد يتوقع حدوث الأحداث الضاغطة فيها كموقف أو إمكانية التحكم الفعال، وهي الإستقلالية والقدرة على إتخاذ القرارات ومواجهة الأزمات.

(عيماد، 2001، 201)

ويشير " فولكمان " (1984): إلى أن التحكم يتضمن إعتقاد الفرد بإمكانية تحكمه في المواقف الضاغطة التي يتعرض لها.

(راضي، 2008، 27)

أما "محمد " فيشير إلى التحكم هو إعتقاد الفرد في قدرته على السيطرة والتحكم في أحداث الحياة المتغيرة المثيرة للمشقة النفسية سواء كان ذلك معرفيا أم لا .

(محمد، 2002، 21)

أنواع التحكم:

- التحكم في إتخاذ القرارات والإختيار بين بدائل متعددة:

يحسم هذا التحكم المتصل بإتخاذ القرار طرفي التعامل مع المواقف سواء بإنتهائه أو تجنب محاولة التعايش معه، و لذا يرتبط هذا الحكم بطبيعة الموقف نفسه وظروف حدوثه، حيث يتضمن الإختبار بين البدائل، فالمريض هو الذي يقرر أي الأطباء سوف يذهب إليهم ومتى سوف يتخذها ويتبعها .

- التحكم المعرفي المعلوماتي:

هو بعد أهم لسلوكيات التي تقلل من الآثار السالبة للمشقة إذا تم على نخو إيجابي فهو يعتمد على التحكم في إستخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للحدث الضاغط، كالتفكير في المواقف والنظر من عدة أبعاد، وإدراكه بطريقة إيجابية متفائلة وتفسره بطريقة منطقية يمكن أن بمعنى آخر يمكن التحكم في المواقف الضاغطة باستخدام استراتيجيات عقلية مثل : تشتت الإنتباه أو عمل خطة للتغلب على المشكلة باستخدام أم كافة المعلومات المتاحة عن الوقف لمحاولة السيطرة عليه وضبطها .

- **التحكم السلوكي:** وهو القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي و يقصد به التعامل مع المشكلة بصورة فعلية ملموسة والتحكم في آثار الحدث الصادم بالقيام ببعض السلوكيات المخططة والمنهجية لتعديل وقع الحدث الصادم.

- **التحكم الإسترجاعي:** يرتبط التحكم الإسترجاعي بخلفية الفرد السابقة عن الموقف وطبيعته، فهده الخلفية و المعتقدات تكون انطباعا محددا عن الموقف،وتعتبره انه موقف دو معنى وقابل للسيطرة عليه مما يخفف وقع الحدث الصادم .

تشير " كوبازا " إلى أن الأشخاص الذين يتعرضون للضغوط ولديهم إعتقاد بقدرتهم على التحكم في أمور حياتهم أكثر صحة نفسية وجسمية من أقرانهم الذين يشعرون بالعجز في مواجهة القوة

الخارجية، وترى أن إدراك التحكم يظهر في القدرة على على إنجاز وإتخاذ القرار والقدرة على التفسير والقدرة على المواجهة الفاعلة.

وفي دراسة أجراها " أندرسون " حول العلاقة في وجهة الضبط والشعور بالضغوط وأكثر توظيفا لسولوكيات المواجهة المتمركزة على المشكلة وأقل استخداما لسولوكيات المواجهة المتمركزة على الإنفعال المقارنة بخارجي الضبط.

(هريدي، 1997، 116)

نستنتج من ذلك أن التحكم يتمثل في قدرة الفرد على توقع حدوث المواقف الصعبة بناءا على إستقرائه للواقع ووضعه الخطط المناسبة لمواجهة المشكلات وقت حدوثها، باستخدام أساليب معينة والتحكم في إنفعالاته وسيطرة على نفسه.

- **التحدي:** تعرف " كوبازا " (1983) بأنه : إعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة ، هو أمر طبيعي بلا حتمي لابد منه لإرتقائه أكثر من كونه تهديد لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية.

(محمد زهير، راضي عليوي، 2012)

ويشير إلى إعتقاد الفرد ما يطرأ من تفسير في جوانب حياته وهو أمر ضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا له مما يساعده في المبادرة وإكتشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والإجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية، ويظهر التحدي في إقتحام المشكلات. (فاروق، 2001)

ويعرفه " توماس وآخرون " (1996) بأنه : تلك الإستجابات المنظمة التي تنشأ ردا على المتطلبات البيئية، وهذه الإستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فيسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معا وتوصف بأنها إستجابة فعالة . (محمد، 2002، 41)

ويتضح أن التحدي يمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة وتقبلها بما فيها مستجدات سارة أو ضارة، باعتبارها أمور طبيعية لا بدا من حدوثها لنموه وإرتقائه ، مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية، وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة، وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخيارات الجديدة.

7. النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

أ- نظرية "كوبازا " (1979) : لقد قدمت " كوبازا " نظرية قائمة ورائدة في مجال الإصابة بالإضطرابات النفسية و الجسمية تناولت من خلالها العلاقة بين الصلابة والنفسية، وصفها مفهوما حديثا غير المجال وإحتمالات الإصابة بالأمراض .

وامتدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية التجريبية في أراء بعض العلماء أمثال (فرانك وماسلو ووجر) والتي أشارا إلى وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على إستغلال إمكاناته الشخصية والإجتماعية بصورة جيدة، ويعد نموذج " لازوراس " من أهم النماذج التي إعتمدت عليها النظرية، حيث أنها نوقشت من خلال إرتباطها بعوامل ثلاثة هي :

- البيئة الداخلية للفرد.
- الأسلوب الإدراكي المعرفي .
- الشعور بالتهديد والإحباط .

ذكر " لازوراس " أن حدوث خبرة الأحداث الضاغطة يحدها مدى إدراك الفرد للحدث الضاغط باعتباره موقف قابل للتعايش، وطرحت " كوبازا " الإفتراض الأساسي لنظرياتها بأن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمر ضروري بل حتميا لابد منه لإرتقاء الفرد ونضجه الإنفعالي والإجتماعي وأن المصادر النفسية والإجتماعية الخاصة بكل فرد وتزداد عن التعرض

لهذه الأحداث ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية وأبعادها الثلاثة وهي: الإلتزام، التحكم والتحدي.

وقد فسرت " كوبازا " الإرتباط القائم بين الصلابة والوقاية من الإصابة بالمرض من خلال تحديد الخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة من خلال توضيحها للأدوار الفعالة التي يؤديها هذا المفهوم للتقليل من آثار التعرض للأحداث الضاغطة، وتدل " كوبازا " أن الأفراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية يكونوا أكثر نشاطا ومبادئا واقتدار وقيادة وضبطا داخليا، وأكثر واقعية وإنجاز 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 أفضل عندما تتميز بالثبات في أحداثها أو عندما تخلو من التجديد فهم سلبيون في تفاعلاتهم مع البيئة.

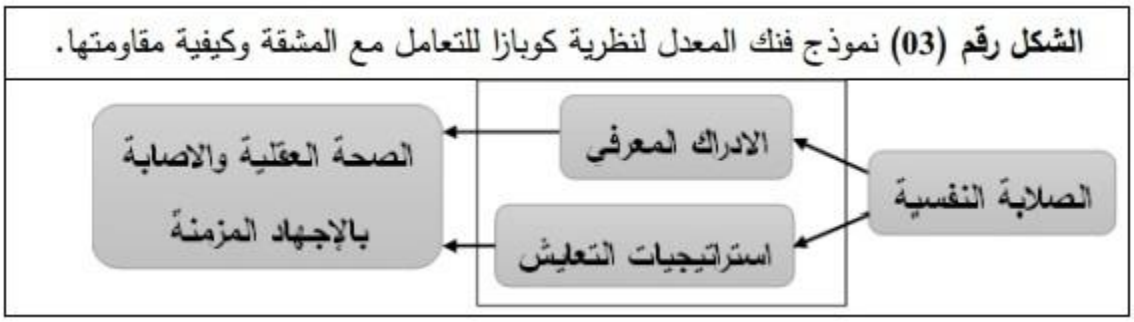
(راضي، 2007)

ب- نظرية " فنك Funk ":

تعد نظرية " فنك " صورة معدلة لنظرية " كوبازا " فقد تناول " فنك " الصلابة النفسية في معرض تناولته الصحة العقلية ، فقد قام " فنك " (1992) بدراسة معرفة علاقة الصلابة النفسية مع الإدراكات المعرفية في ضوء متغير التعايش مع الأحداث الضاغطة والمواقف الشاقة، وقد توصل إلى وجود علاقة إرتباطية من أبعاد الصلابة النفسية والصحة العقلية للفرد ، وفي نهاية فترة التجريب التي قام بها في دراسته فقد ظهر أن عينة الأفراد ذوي الصلابة النفسية أكثر مقاومة للأحداث والمواقف الضاغطة وأكثر قدرة وفعالية في حين ظهر أن الأقل درجة على مستوى الصلابة النفسية كانوا عجزا وضعفا في مقاومة الأحداث والمشاكل.

(هلا خليل أحمد عردان، 2017، 10)

تطرح " فنك " نموذجه المعدل لنظرية " كوبازا " للتفاعل مع المشقة و كيفية مقاومتها وهذا نقلا عن (أحمد بن عبد الله محمد العيافي، 2011، 24).



شكل رقم (04) نموذج فنك للصلابة النفسية

ج- نظرية مادي (1985):

ظهرت التصورات الأولية للصلابة النفسية (1967) في أعمال عالم النفس الأمريكي " سالفاتور " وهو الأستاذ المشرف على " كوبازا " في الدكتوراه، وقد برزت كتاباته عن الهوية المثالية والشخصية السابقة للمرض، حيث يرهن أن الحالات المزمنة من فقدان المعنى والإغتراب في الوجود الإنساني أصبحت من الملامح النمطية للحياة الحديثة والتغيرات الثقافة والمجتمع، والتطور التكنولوجي، حيث أصبح لدى الناس هويات يتم تحديدها على أدوارهم الإجتماعية.

يتصف "مادي" بإسهاماته الكبرى في مجال الصلابة النفسية، وكانت البداية عندما أجرى مع طلابه دراسة بجامعة شيكاغوا طويلة امتدت (12) عاما (1981) إلى (1993) في شركة بيل للهاتف ففي عام (1981) قررت الشركة تخفيض عدد موظفيها إلى النصف، ونتيجة كذلك واجه من الموظفين تغيرات في التوظيف الوظيفي وفي أهداف الشركة وفي المشرفين عليهم في العمل و قد قام " مادي " وفريق بحثه بدراسة عميقة على عينة من (40) فرد قبل تخفيض عدد الموظفين وبعده، وقد اظهرة النتائج أن ثلثي أفراد العينة يعانون من تراجع في الأداء المهارات القيادية، واضطربات صعبة مثل النوبات القلبية.

والبدانة والإكتئاب، وتعاطى المخدرات نتيجة التعرض للضغط الشديد.

ومن هنا برز التساؤل الآتي: ما السبب الذي أدى إلى اختلاف هاتين المجموعتين؟ وفي إطار رده على التساؤل وجد "مادي": أن الأفراد الذين استمروا وواجهو الضغوط" قد حافظوا على ثلاثة اعتقادات أساسية ومهمة مساعدهم على تحويل هذه الضغوط من محنة إلى فرصة الحياة، وهذه الإعتقادات هي المفاتيح التمثلة في الإلتزام، التحكم والتحدى فقد قادهم الإلتزام السمعي بعد خوض الأحداث التي تحدث بدلا من السلبية والإستسلام والضعف، كذلك قادهم التحدي إلى إدارك التغيرات الناتجة عن الضغوط سواء كانت إيجابية أم سلبية على أنها فرص جديدة للتعلم وكل ذالك يؤدي إلى النضج .

(فلاق هاجر خالدي نجاة، 2020، ص 38-39)

8. التعقيب على النظريات:

هي النظريات التي تناولت مفهوم الصلابة النفسية نظرية كوبازا " ونموذج فنك " المحلل لنظرية كوبازا، حيث أشارة نظرية كوبازا في تناولها العلاقة بين الصلابة النفسية ومن الممكن الإصابة بالأمراض المزمنة، ومن خلال إشارتها يتضح لنا أن للفرد إذ كان لديه هدف معين في حياته يريد أن يحققة، يعتمد على قدراته وإمكانياته الشخصية والإجتماعية بدرجة كبيرة وبصفة ممتازة.

ومن خلال بيئة الداخلية وأسلوبه الإدراكي المعرفي والشعور بالتهديد ومن خلالها ذكرت بأن التعرض للأحداث أمر لا بد منه لكي يرتقى الفرد وينضج وفي تناولها للنظرية أن الذين لديهم صلابة نفسية مرتفعة تكون لديهم القدرة على التغلب ومواجهة هذه الأحداث.

-ويعد نموذج " فنك " في الوقاية من الصلابة وإضطربات الذي اعتمد فيه بدرجة كبيرة على نظرية " كوبازا" من خلال دراساته التي أجراها على عينات مختلفة هدفها إدراك العلاقة بين الصلابة وإدراك المعرفي والتعايش من ناحية فقد توصلت النتائج إلى أن الصلابة النفسية،

تخفف من الشعور بالتهديد وإستخدام إستراتيجيات التعايش الفعال، فإنه يصح القول أن نظرية " كوبازا " هي الممثلة بأكمل وجه وبدون منازع لتغير الصلابة النفسية.

- **الصلابة النفسية من وجهة نظر الإسلامية:**

دائما ما يتعرض الفرد للظغوط والأحداث المتتالية من مشاكل ومحن يود حينها أن روحه قد أسلمت إلى بارئها وأن أجله قد إنتهى ولم يلاقي ملاقي من شدائد وكرب ، ولكن المؤمن الحق بقضاء الله وقدره ، ويصبر ويتحمل ويتيقن بقول الله ووعده: " إن الله مع الصابرين. " ويتدبر القرآن الكريم الذي أنزله الله هدى ورحمة وشفاء للمؤمنين يتجلى له الكرب ينكشف به الهموم والغم ويزيل ويتبدل حزنه فرحا ويبتليه عطية، وهذه إطلالة على أية من آيات الذكر الحكيم من شدتها وقراءها كما قال السلف في تفسير إطمئمان نفسه وانشرح وصدره وعلم أن هذه سنة الله في خلقه: " لقد خلقنا الإنسان في كبد " . صدق الله عظيم .

ويقول الحسن رحمة الله عليه : " بالحايد الشكر في السراء والصبر في ضراء لأنه لايخلو من أحدهما ويكابد مصائب الدنيا وشدائد الآخرة.

9. أنواع الصلابة النفسية:

تتمثل الأنواع فيما يلي:

أ) **تحمل عدم التطابق:** هو مصطلح جاء به "روجرز" ويعني الإتساق بين مايخيره الفرد نحو الداخل وبينما يخير عنه نحو الخارج.

(زهير دلاء، 2011، 52)

ب) تحمل الضغوط: هو قدرة الفرد على إستجابته لكل المواقف الإدراكية والإجتماعية والإنفعالية وأبيضا مواجهته لمشاعره المتناقضة ، ويرتبط بالمجال المعرفي للفرد لأنه يرتبط بالقدرة على التمييز بين الخصائص الإيجابية والخصائص السلبية للموضوع نفسه وقدرة الفرد للصمود ومقاومة الفشل المتولد عن المثيرات الغير المنضمة وغير الواضحة.

ج) تحمل الإحباط: هو إدراك الفرد لعائق يحول دون إشباع حاجاته أو رغباته أو تحقيق الهدف أو توقع حدوث المقبل أو هي حالة إنفعالية تظهر حين تتدخل عقبة ما.

يسبب الإحباط ظاهرة جديدة هي مقاومة الإحباط أي محاولة الفرد تبديل الأثار للإحباط وتحويلها لصالحه.

خلاصة الفصل:

لقد تناول هذا الفصل موضوع الصلابة النفسية من حيث نشأتها وتعريفاتها المختلفة وأهميتها وخصائصها وتطرقنا أيضا لبعض المفاهيم المرتبطة بهذا الموضوع ثم أبعادها التي تتضمن الإلتزام والتحكم والتحدي، بعدها تطرقنا إلى النظريات المفسرة للصلابة النفسية وأنواعها بالإضافة إلى عنصر مهم وفعال وهو الصلابة النفسية لدى التلاميذ المقبلين على البكالوريا، ويتضح لنا من خلال تناول الصلابة النفسية يتضح أنها نمط من الشخصية شديدة الإحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفيف من آثارها السلبية لدى الأفراد خاصة في مواجهة الضغوطات المختلفة والوقاية من الإصابة بالأمراض العضوية والنفسية.

إذا فالصلابة النفسية تعد مصدر من مصادر المقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1- الدراسة الإستطلاعية

2- الدراسة الأساسية

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعدما قمنا بتحديد إشكالية البحث في الفصول السابقة نظريا، وها نحن نقوم بعرض الإجراءات المنهجية المتبعة في الجانب التطبيقي (الميداني) للدراسة، والتي قسمت إلى قسمين، ويتمثل القسم الأول في الدراسة الإستطلاعية والقسم الثاني الدراسة الأساسية.

1. الدراسة الإستطلاعية:

تعتبر الدراسة الإستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها.

(محي الدين مختار، 1995، ص 47)

1.1. أهداف الدراسة الإستطلاعية:

تطبيق المقياسين على عينة إستطلاعية في ثانوية " موسى بن نصير" من 16 أفريل 2023 إلى 20 أفريل 2023.

وذلك بهدف:

أ – التأكد من صدق وثبات المقياسين.

ب– التأكد من فهم عبارات المقياسين.

ج– تحديد زمن الإجابة.

د– ضبط الفرضيات.

2.1. عينة الدراسة الإستطلاعية :

اعتمدنا على عينة قوامها (20) تلميذ وتلميذة من مختلف تخصصات الأقسام النهائية المقبلين على إجتياز إمتحان شهادة البكالوريا، السنة الدراسية 2022/2023.

والجداول التالية تبين خصائص العينة من حيث الجنس والتخصص:

الجدول رقم (1): يمثل خصائص العينة من حيث الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	12	%60
إناث	08	%40
المجموع	20	%100

نلاحظ من خلال هذا الجدول الذي يمثل خصائص العينة من حيث الجنس أن: جنس الذكور والذي عدده (12) وبنسبة مئوية قدرت بـ (60) أكثر من جنس الإناث والذي عدده (08) وبنسبة مئوية قدرت بـ (40)، أي أن عدد التلاميذ أكثر من التلميذات.

الجدول رقم (2): يمثل خصائص العينة من حيث التخصص

التخصص	العدد	النسبة المئوية
علوم تجريبية	09	%45
آداب وفلسفة	07	%35
تسيير واقتصاد	04	%20
المجموع	20	%100

نلاحظ من خلال هذا الجدول الذي يمثل خصائص العينة من حيث التخصص أن: تخصص علوم تجريبية والذي عدده (09) بنسبة مئوية قدرت ب (45) أكثر من التخصصين الآخرين ، تخصص آداب وفلسفة عدده (07) بنسبة مئوية (35) ، وتخصص تسيير وإقتصاد والذي عدده (04) بنسبة مئوية قدرت ب (20) ، أي أن نسبة تخصص تسيير واقتصاد هي أقل من نسبة التخصصين الآخرين.

2. الدراسة الأساسية:

1.2. المنهج:

ويهدف المنهج الوصفي التحليلي إلى جمع البيانات بنوعيها الكمي والكيفي حول الظاهرة محل الدراسة، من أجل تحليلها وتفسيرها لإستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها وخصائصها، وتحديد العلاقات بين عناصرها وبين الظواهر الأخرى والوصول إلى تعليمات.

(العزاوي، 2008، ص 98)

في هذه الدراسة تم الإعتماد على المنهج الوصفي التحليلي لأنه يصف الظاهرة أو الموضوع إعتمادا على البيانات.

لأن طبيعة الدراسة تفرض هذا المنهج من أجل معرفة طبيعة العلاقة القائمة بين مستوى المساندة الإجتماعية والصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا، كما أنه يساعد في عملية إختبار فرضيات الدراسة لمعرفة ما إذا كانت هذه الفرضيات محققة أم لا.

2.2. مجتمع الدراسة:

هو عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا، في السنة الدراسية 2022/2023.

3.2. العينة:

تمثل عينة الدراسة مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم إختيارهم بطريقة مناسبة.

(زيد أحمد الطويسي، 2001، ص 02)

تم إختيار العينة بطريقة قصدية، حيث تكونت عينة الدراسة من (60) تلميذا مقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا، وكان عدد التلاميذ (38) تلميذة، وعدد التلاميذ (22) تلميذا والجدولين التالين يمثلان خصائص العينة من حيث الجنس والتخصص:

الجدول رقم (3) يمثل خصائص العينة من حيث الجنس

العينة	العدد	النسبة المئوية
ذكور	22	%36.66
إناث	38	%63.34
المجموع	60	%100

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن عددالتلميذات (38) وبنسبة مئوية (63،33) أما عدد التلاميذ كان (22) وبنسبة مئوية (36،66)، أي أن عدد الإناث كان أكثر من عدد الذكور المجيبين على المقياس وذلك راجع إلى تواجدهن الكبير في الثانويات، إضافة إلى تجاوبهن مع الباحثين أكثر من الذكور.

الجدول رقم (4) يمثل خصائص العينة من حيث التخصص

التخصص	**العدد**	**النسبة المئوية**
علوم تجريبية	22	%37
أداب و فلسفة	25	%42
تسيير وإقتصاد	13	%21
المجموع	60	%100

نلاحظ من خلال هذا الجدول الخاص بخصائص العينة من حيث التخصص أن: عدد التلاميذ في التخصص علوم تجريبية (22) بنسبة مئوية (37) ، وكان عدد التلاميذ في التخصص أداب وفلسفة (25) بنسبة مئوية (42)، أما عدد التلاميذ في تخصص تسيير وإقتصاد كان (13) بنسبة مئوية (21) ، أي أن تلاميذ التخصص الأدبي هم ألأكثر وهم الأعلى نسبة من التخصصين الآخرين ثم يأتي تخصص علوم تجريبية وأخيرا تخصص تسيير وإقتصاد.

4.2. إجراءات الدراسة الأساسية:

تم تطبيق الدراسة الأساسية في ثانويات ولاية المدية، وفي وقت توزيعنا للإستمارات تم الإلمام بكل التلاميذ المقبلين على إجتياز إمتحان شهادة البكالوريا، فقد قمنا بتوضيح الهدف من الدراسة والغاية منها، وطريقة الإجابة على المقاييس من خلال توضيح التعليمات، كما قمنا بالإجابة على تساؤلاتهم.

5.2. أدوات الدراسة:

إعتمدنا على مقياس المساندة الإجتماعية للباحث إبراهيم السمادوني (1997) ومقياس الصلابة النفسية للباحث عماد محمد أحمد مخيمر (2002).

الخصائص السيكومترية لقائمة المساندة الاجتماعية:

الصدق والثبات على العينة الجزائرية:

الصدق الاتفاقي.

الحساب هذا النوع من الصدق، تم تطبيق قائمة المساندة الاجتماعية السمادوني) مع قائمة تقدير الذات (حسين عبد العزيز الدريني وآخرون د. ت). وقائمة الصلابة النفسية (عماد محمد أحمد مخيمر، 2002).

ويبين الجدول رقم (5) معاملات الارتباط بين قائمة المساندة الاجتماعية (السمادوني) وكل من قائمة تقدير الذات وقائمة الصلابة النفسية.

الجدول رقم (5) يبين معاملات الارتباط بين قائمة المساندة الاجتماعية (السمادوني) وكل من قائمة تقدير الذات وقائمة الصلابة النفسية

المتغيرات		جنس العينات	حجم العينات	معاملات الصدق
قائمة المساندة الاجتماعية (السمادوني)	تقدير الذات	ذكور	26	
		إناث	46	**0.600
		ذكور وإناث	72	
	الصلابة النفسية	ذكور	32	**0.504
		إناث	58	0.119
		ذكور وإناث	90	**0.309

** دالة إحصائيا عند مستوى 0.01

يتبين من معاملات الصدق الاتفاقي في الجدول رقم (5) أن قائمة المساندة الاجتماعية (السمادوني) تتصف بمعاملات صدق مرتفعة.

الثبات:

تم حساب الثبات بطريقتين

1- طريقة إعادة تطبيق الاختبار.

2- معامل ألفا.

ويبين الجدول رقم (6) معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ.

الجدول رقم (6) يبين معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ.

نوع الثبات	المتغيرات	جنس العينات	حجم العينات	معاملات الثبات
طريقة إعادة التطبيق (بعد 24 يوما)	مساندة الأسرة	ذكور	35	0.769**
		إناث	37	0.784**
	مساندة الأصدقاء	ذكور	35	0.769**
		إناث	37	0.784**
		ذكور وإناث	72	0.779**
	الدرجة الكلية	ذكور	35	0.769**
		إناث	37	0.784**
		ذكور وإناث	72	0.779**
معامل ألفا كرونباخ	مساندة الأسرة	ذكور	36	0.889
		إناث	28	0.826
		ذكور وإناث	64	0.863
	مساندة الأصدقاء	ذكور	36	0.878
		إناث	28	0.843
		ذكور وإناث	64	0.857
	الدرجة الكلية	ذكور	36	0.885
		إناث	28	0.811
		ذكور وإناث	64	0.849

** دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 .

يتبين من معاملات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها، أن قائمة المساندة الاجتماعية (السمادوني) تتميز بشروط سيكومترية مرتفعة على عينات من البيئة الجزائرية، مما يجعلها صالحة للاستعمال بكل اطمئنان، سواءفي مجال البحث النفسي أو مجال التشخيص العيادي.

الخصائص السيكومترية لقائمة الصلابة النفسية

الصدق والثبات على العينة الجزائرية

الصدق الاتفاقي

لحساب هذا النوع من الصدق، تم تطبيق قائمة الصلابة النفسية مع استبيان الالتزام الشخصي (جمال السيد تفاحة، عبد المنعم عبد الله حسيب، 2002، 306 .307). واستبيان المساندة الاجتماعية إعداد: السيد إبراهيم السادوني (فهد بن عبد الله الربيعة ،1997، 40) واستبيان سلم السعادة. (هيثر سامرز آن واتسون، 2006، 3. 5) واستبيان الدافعية إلى الإنجاز. (عبد اللطيف محمد خليفة، 2006)

وقائمة الدافع إلى الإنجاز. (محمود عبد القادر محمد، 1977). وقائمة الثقة بالنفس فريح عويد العنزي، 1999).

ويبين الجدول رقم (7) معاملات الارتباط بين قائمة الصلابة النفسية وكل من الالتزام الشخصي المساندة الاجتماعية، سلم السعادة، الدافع إلى الإنجاز (خليفة) الدافع إلى الإنجاز (عبد القادر، الثقة بالنفس العنزي).

الجدول رقم (7) معاملات الارتباط بين قائمة الصلابة النفسية وكل من الالتزام الشخصي المساندة الاجتماعية

نوع الثبات	المتغيرات	جنس العينات	حجم العينات	معاملات الثبات
قائمة الصلابة النفسية	الإلتزام الشخصي	ذكور	41	**0.791
		إناث	43	**0.698
	المساندة الاجتماعية	ذكور	32	**0.504
		إناث	58	**0.119
	سلم السعادة	ذكور	16	**0.775
		إناث	45	**0.615
	الدافع إلى الإنجاز (خليفة)	ذكور	18	**0.926
		إناث	28	*0.459
	الدافع الى الإنجاز عبد القادر	ذكور	14	**0.855
		إناث	23	*0.506
	الثقة بالنفس العنزي	ذكور	88	**0.473
		إناث	104	**0.693

**دالة إحصائية عند مستوى 0.01

يتبين من معاملات الصدق الاتفاقي في الجدول (7) أن قائمة الصلابة النفسية تتصف بمعاملات صدق مرتفعة.

الثبات:

تم حساب الثبات بطريقتين

1- طريقة إعادة تطبيق الاختبار

2- معامل ألفا

ويبين الجدول (8) معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ

نوع معامل الثبات	جنس العينات	حجم العينات	معاملات الثبات
طريقة إعادة التطبيق (بعد 18 يوما)	ذكور	46	**0.714
	إناث	49	**0.721
معامل ألفا كرونباخ	ذكور	46	0.823
	إناث	49	0.831

** دالة إحصائية مستوى 0.01

يتبين من معاملات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها، أن قائمة الصلابة النفسية تتميز بشروط سيكومترية مرتفعة على عينات من البيئة الجزائرية، مما يجعلها صالحة للاستعمال بكل اطمئنان، سواء في مجال البحث النفسي أو مجال التشخيص العيادي.

6.2. الأساليب الإحصائية:

المتوسط الحسابي الإنحراف المعياري للإجابة على تساؤلات الدراسة، والتحقق من فرضياتها، تم تحليل البيانات من خلال إستخدام البرنامج الإحصائي SPSS ، من خلال إستخدام الأساليب الإحصائية التالية في معالجة البيانات: حيث تم حساب، معامل الإرتباط اختبار_ ت _ لعينتين مستقلتين .

خلاصة الفصل:

إن من الخطوات المهمة والأساسية والدقيقة لتسهيل الحصول على نتائج المجتمع الإحصائي والتي تساهم في تعميم النتائج، هو التحديد الدقيق للمنهج وضبط العينة والحصول على أدوات الدراسة وأيضا التأكد من خصائصها السيكومترية، لذلك قمنا بالإعتماد على المنهج الوصفي وهو المنهج المناسب لإطار عملنا وإختيار العينة بطريقة قصدية أما أدوات الدراسة حيث إعتمدنا على مقياس المساندة الإجتماعية ومقياس الصلابة النفسية.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير النتائج

1/ عرض الفرضيات:

1. عرض وتحليل الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على وجود علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا وللتحقق من صدق الفرضية تم حساب معامل الارتباط سبيرمان من اجل معرفة مستوى دلالة الارتباط بين المتغيرين والنتائج كما يلي:

جدول رقم (9) يوضح نتائج الارتباط بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية باستخدام معامل الارتباط سبرمان لدى افراد العينة

المتغيرات	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
المساندة الاجتماعية	60	65.27	12.21	0.35	0.005	دال عند 0.05
الصلابة النفسية	60	105.60	18.50			

يتضح من خلال الجدول رقم (9) أن المتوسط الحسابي للمساندة الاجتماعية بلغ 65.27 بانحراف معياري 12.21 اما المتوسط الحسابي للصلابة النفسية يساوي 105.60 بانحراف معياري يساوي 18.50 ومعامل ارتباط قدر 0.35 ومستوى دلالة 0.005 وهو أصغر من مستوى الدلالة المعنوية 0.05 اي انه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا ومنه تحقق الفرضية.

2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على وجود فروق في المساندة الاجتماعية حسب متغير الجنس لدى تلاميذ البكالوريا للتحقق من صدق الفرضية تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (10) يوضح الفروق في المساندة الاجتماعية لدى افراد العينة حسب الجنس

المتغيرات	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
ذكر	22	61.32	10.71	-2.78	58	0.006	دال عند 0.01
انثى	38	67.55	12.56				

يتضح من خلال الجدول رقم (10) أن المتوسط الحسابي المساندة الاجتماعية لعينة الذكور بلغ 61.32 بانحراف معياري 10.71 اما المتوسط الحسابي لعينة الاناث يساوي 67.55 انحراف معياري يساوي 12.56 وقيمة اختبار ت قدرت 2.78-ومستوى دلالة 0.006 وهو أصغر من مستوى الدالة المعنوية 0.01 اي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في المساندة الاجتماعية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى للجنس لصالح الاناث ومنه تحقق الفرضية.

3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على وجود فروق في الصلابة النفسية حسب متغير الجنس لدى تلاميذ البكالوريا للتحقق من صدق الفرضية تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (11) يوضح الفروق في الصلابة النفسية لدى افراد العينة حسب الجنس

المتغيرات	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
ذكر	22	97.64	22.16	-3.40	58	0.001	دال عند 0.01
انثى	38	110.21	14.41				

يتضح من خلال الجدول رقم (11) ان المتوسط الحسابي الصلابة النفسية لعينة الذكور بلغ 97.64 بانحراف معياري 22.16 اما المتوسط الحسابي لعينة الاناث يساوي 110.21 انحراف معياري يساوي 14.41 وقيمة اختبار ت قدرت 3.40-ومستوى دلالة 0.001 وهو أصغر من مستوى الدالة المعنوية 0.01 اي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى للجنس لصالح الاناث ومنه تحقق الفرضية.

4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية على وجود فروق في المساندة الاجتماعية حسب متغير التخصص لدى تلاميذ البكالوريا وللتحقق من صدق الفرضية تم استخدام تحليل التباين ANOVA جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (12) يوضح الفروق في المساندة الاجتماعية لدى أفراد العينة حسب التخصص

المستويات	عدد الافراد	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
علوم تجريبية	22	%37	65.73	10.44
اداب وفلسفة	25	%42	66.36	11.89
تسيير اقتصاد	13	%21	62.38	15.71
المجموع	60	%100	106.64	12.21

يتضح من خلال الجدول رقم (12) ان أغلب افراد العينة يتوزعون ضمن تخصص آداب وفلسفة ومتوسط حسابي لصلابة النفسية يساوي 65.73 بنسبة 42% اما فئة تخصص علوم تجريبية جاءت بنسبة تقدر بـ 37% اما المتوسط الحسابي بلغ 66.36، اما الباقي فهو 13 تلاميذ تخصص تسيير واقتصاد بمتوسط حسابي للصلابة النفسية منخفض قدر ب 62.38.

جدول رقم (13) يوضح نتائج تحليل تباين المساندة الاجتماعية تبعا لمستوى التخصص

التباين	مجموع مربع الانحراف	درجة الحرية	متوسط الانحراف	النسبة الفائية	مستوى الدلالة
التباين ما بين المجموعات	142.53	2	71.26	0.46	0.62
التباين داخل المجموعات	8653.20	57	151.81		
التباين الكلي	8795.73	59			

يتضح من الجدول رقم (13) وجود فروق بين المجموعات الثلاثة وهذا لأن قيمة النسبة الفائية المقدرة بـ 3.73 دالة عند مستوى دلالة 0.03 أصغر من مستوى الدلالة المعنوية 0.05 يعني وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات المجموعات الثلاث

5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية على وجود فروق في الصلابة النفسية حسب متغير التخصص لدى تلاميذ البكالوريا وللتحقق من صدق الفرضية تم استخدام تحليل التباين ANOVA جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (14) يوضح الفروق في الصلابة النفسية لدى افراد العينة حسب التخصص

المستويات	عدد الافراد	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
علوم تجريبية	22	%37	108.95	14.92
آداب وفلسفة	25	%42	106.44	17.16
تسيير واقتصاد	13	%21	98.31	25.01
المجموع	60	%100	105.60	18.50

يتضح من خلال الجدول رقم (14) أن أغلب افراد العينة يتوزعون ضمن تخصص آداب وفلسفة ومتوسط حسابي لصلابة النفسية يساوي 106.44 بنسبة 42% أما فئة تخصص علوم تجريبية جاءت بنسبة تقدر بـ 37% أما المتوسط الحسابي بلغ 108.95، أما الباقي فهو 13 تلاميذ تخصص تسيير واقتصاد بمتوسط حسابي للصلابة النفسية منخفض قدر بـ 98.31.

جدول رقم (15) يوضح نتائج تحليل تباين الصلابة النفسية تبعا للتخصص

التباين	مجموع مربع الانحراف	درجة الحرية	متوسط الانحراف	النسبة الفائية	مستوى الدلالة
التباين ما بين المجموعات	956.51	2	478.25	1.41	0.25
التباين داخل المجموعات	19253.88	57	337.78		
التباين الكلي	20210.40	59			

يتضح من الجدول رقم (15) وجود فروق بين المجموعات الثلاثة وهذا لان قيمة النسبة الفائية المقدرة ب 1.41 دالة عند مستوى دلالة 0.25 أكبر من مستوى الدلالة المعنوية 0.25 يعني عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات المجموعات الثلاث

2. مناقشة الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على وجود علاقة بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الاساليب الاحصائية تم التحقق منها والتوصل الى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا ومنه تحقق الفرضية.

هذه النتيجة اختلفت مع **دراسة كانبلان وبلاني (1984)** حول علاقة المساندة الاجتماعية بالصلابة النفسية ودورهما في مواجهة ضغوط الحياة لدى التلاميذ، **ودراسة مخيمر(1997)** التي هدفت الى التعرف على اثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغير من متغيرات المقاومة والوقاية من الاحداث الضاغطة خاصة الاكتئاب لدى الطلبة **ودراسة بن الحسين (2012)** التي تطرقت الى الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من تلاميذ مرحلة الثانوية المتضررين من السيول، حيث توصلوا الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية.

يمكن تفسير هذه النتيجة في البحث الحالي بان تلاميذ البكالوريا يتلقون دعما من طرف الاسرة والمعلمين والاصدقاء كونهم مقبلين على امتحان شهادة البكالوريا الذي يتسم بأهمية في المجتمع مما يجعلهم يحاولون تقديم أكبر قدر من الدعم الذي يساهم في اكتساب تلميذ البكالوريا تحفيزا ودافعا ينعكس لديه على الالتزام كنوع من التعاقد النفسي بين الفرد ونفسه واهدافه من خلال التحكم عن طريق بذل جهد مع دافعية كبيرة للإنجاز مما يؤدي به الى التحدي الذي يجعل طالب البكالوريا يعتقد بانه قادر على المواجهة.

2. مناقشة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على وجود فروق في المساندة الاجتماعية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الجنس ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الاساليب الاحصائية تم التحقق منها والتوصل الى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في المساندة الاجتماعية لدى تلاميذ البكالوريا ومنه تحقق الفرضية.

اتفقت هذه النتيجة مع **دراسة الدسوقي (2012)** التي هدفت الى التعرف على الفروق بين الجنسين في السلوك التعاوني والمساندة الاجتماعية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، **دراسة مخيمر(1997)** التي هدفت الى التعرف على أثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغير من متغيرات المقاومة والوقاية من الاحداث الضاغطة خاصة الاكتئاب لدى الطلبة الذين توصلوا الى وجود فروق في المساندة الاجتماعية لصالح الإناث.

يمكن تفسير هذه النتيجة في البحث الحالي بان اختلاف درجة المساندة الاجتماعية بين الذكور والاناث يمكن ارجاعه إلى عوامل اجتماعية وثقافية المتمثلة في تقديم الدعم لأنثى اكثر من الذكر يندرج ضمن الحماية انطلاقا من أن الذكر مطالب بأن يكون مستقلا معتمدا على نفسه أما الفتاة فهي تحت وصاية اسرتها خاصة وكونها مقبلة على اجتياز امتحان البكالوريا، كما أنه ساد في السنوات الاخيرة اعتقاد في المجتمع بأن الاناث اكثر فعالية في الدراسة وأكثر نجاحا يتجلى هذا من خلال نسبة الطلبة الناجحين بالبكالوريا يكون بنسبة أعلى عند الاناث منه عند الذكور في السنوات الاخيرة.

3. مناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على وجود فروق في الصلابة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الجنس ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الاساليب الاحصائية تم التحقق منها والتوصل الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في الصلابة النفسية لصالح الاناث ومنه تحقق الفرضية.

اتفقت هذه النتيجة من حيث الفروق حسب الجنس مع **دراسة مخيمر(1997)** التي هدفت الى التعرف على أثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغير من متغيرات المقاومة والوقاية من الاحداث الضاغطة خاصة الاكتئاب لدى التلاميذ، و**دراسة حراث وجخراب(2018)** التي هدفت الى معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا حيث توصلوا الى وجود فروق الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس الا ان البحث الحالي اختلف معهما من حيث نوع الجنس كون الفروق جاءت لصالح الذكور عكس نتيجة بحثنا.

يمكن تفسير هذه النتيجة في البحث الحالي بان الاختلاف في الصلابة النفسية قد يرجع إلى الدافع نحو النجاح في شهادة البكالوريا يمكن ان يكون عند الاناث أكبر منه عند الذكور كون الاهتمامات تختلف حيث تعتبر الاناث التعليم مهم بالنسبة لتحقيق مستقبل أفضل مقارنة بالذكور الذين يعتبرون ان التعليم ليس عاملا اساسيا في تحقيق مستقبل أفضل هذا ما يفسر انعكاس هذا الدافع على ابعاد الصلابة المتمثلة في الالتزام والتحكم والتحدي ايجابيا يكون أكبر لدى الاناث ومنه ارتفاع درجة الصلابة النفسية.

4. مناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على وجود فروق في المساندة الاجتماعية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير التخصص ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الاساليب الاحصائية تم التحقق منها والتوصل الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة البكالوريا من تخصصات علوم تجريبية آداب وفلسفه، تسيير واقتصاد في المساندة الاجتماعية ومنه عدم تحقق الفرضية.

اختلفت مع **دراسة بوعمامة (2011)** حول دور المساندة الاجتماعية في رفع تقدير الذات وتبني استراتيجيات المقاومة الفعالة عند الطلبة الراسبين في امتحان البكالوريا حيث اسفرت النتائج عن وجود في المساندة الاجتماعية تعزى للتخصص.

يمكن تفسير هذه النتيجة في البحث الحالي بأن عدم اختلاف درجة المساندة الاجتماعية بين تلاميذ البكالوريا من تخصصات علوم تجريبية آداب وفلسفه، تسيير واقتصاد يمكن ارجاعه إلى أن تقديم الدعم للطالب من طرف أسرته خاصة وكونه مقبل على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا، وحتى دعم الاساتذة والاصدقاء لا يحدد بنوع التخصص بل يكون قصد تحقيق النجاح كون امتحان البكالوريا يعتبر مصيريا في مستقبل التلميذ لأن اجتيازه بنجاح يؤدي إلى افاق جديدة ذات أهمية.

5. مناقشة الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على وجود فروق في الصلابة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير التخصص ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الاساليب الاحصائية تم التحقق منها والتوصل الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة البكالوريا من تخصصات علوم تجريبية آداب وفلسفه، تسيير واقتصاد في الصلابة النفسية ومنه عدم تحقق الفرضية.

اتفقت هذه النتيجة مع **دراسة شرقي (2020)** التي هدفت الى التعرف على أثر تقدير الذات على الصلابة النفسية ومركز الضبط لدى عينة العليم الثانوي، حيث توصلت الى عدم وجود فروق الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص.

يمكن تفسير هذه النتيجة في البحث الحالي بأن الاختلاف في الصلابة النفسية قد يرجع إلى الدافع نحو النجاح في شهادة البكالوريا الذي يكون بنفس الدرجة لدى تلاميذ البكالوريا من تخصصات علوم تجريبية آداب وفلسفه، تسيير واقتصاد الذي ينعكس على ابعاد الصلابة المتمثلة في الالتزام فيحرص الطالب على المواظبة والتحضير بجد وهذا يكون بقدرة التلميذ على التحكم حيث يصبح لديه درجة عالية تركيز والرغبة في تحقيق مواجهة الضغط الناتج عن امتحان شهادة البكالوريا مما يظهر في بعد التحدي اي انجاز وتحقيق الهدف برغم من ادراك صعوبته ما يعني عدم تأثر الصلابة النفسية بالتخصص الدراسي.

استنتاج عام:

من خلال الدراسة الميدانية التي قمنا بها وما تم تقديمه وتحليله وتفسيره على ضوء جاء في الجانب النظري والدراسات السابقة توصلنا إلى مجموعة من النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير التخصص.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير التخصص.

حيث اتضح أن المساندة الاجتماعية تعتبر عنصر هام في تعزيز الصلابة النفسية لتلاميذ البكالوريا، فعندما يحصل التلاميذ على الدعم من العائلة والأصدقاء والمعلمين يشعرون بالراحة والأمان والتشجيع. كما يمكن للمساعدة الاجتماعية أن تقلل من التوتر وتعزز الثقة بالنفس مما يساعد التلاميذ على التكيف مع التحديات الأكاديمية بشكل أفضل.

خاتمة

في الأخير، يتضح أن هناك ارتباط قوي بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لتلاميذ البكالوريا. فعندما يتلقون الدعم والتشجيع من الأشخاص المحيطين بهم، يزداد لديهم الثقة في قدراتهم وتنمو قدرتهم على التحمل والتكيف مع التحديات. وبالتالي، يكونون أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط النفسية والعاطفية التي ترافق مرحلة البكالوريا.

يمكن القول إن المتغيرين، أي الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، تتعاون بشكل كبير لدعم طلاب البكالوريا في رحلتهم التعليمية. فالصلابة النفسية تمكنهم من التكيف والتحمل، في حين توفر المساندة الاجتماعية لهم الدعم اللازم والثقة في قدراتهم. إن التوازن بين العينتين يساهم في تحقيق نجاحهم الأكاديمي والشخصي في مرحلة البكالوريا .

مقترحات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يمكننا أن نوصي ببعض المقترحات التالية:

- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات فيما يتعلق بكل من المساندة الإجتماعية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا.
- توفير المساندة الإجتماعية بالمنزل والمؤسسة.
- توفير كل ظروف الدراسة الملائمة والمناسبة للتلميذ بالبيت.
- ضرورة الإهتمام بهذه الفئة من طرف الهيئات المختصة بالمؤسسة.

توعية التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا للتخفيف من حدة الضغوطات النفسية.

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية:

1. ابن المنظور، (بدون سنة): معجم لسان العرب، القاهرة، دار المعارف.

2. أبو سيف، حسام (2010): العنف ضد المرأة وعلاقته بالمساندة الاجتماعية دراسة على عينة من النساء في مدينة المينا، مجلة دراسات العربية في علم النفس، مصر

3. أبو ندى، عبد الرحمان (2007): الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الأزهر، كلية التربية، غزة.

4. أحمد بن عبد الله محمد العيافي (2011): الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين، مذكرة الماجستير، مكة المكرة.

5. أسماء إبراهيم (2001): المساندة الإجتماعية التقليدية وغير التقليدية في حالات الشكل، دراسة ميدانية. المؤتمر السنوي الثامن، مركز الإرشاد النفسي ص14، جامعة عين الشمس، القاهرة.

6. بخوش نورس، حميداني خرفية (2016): جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبان زيان عاشور، مذكرة ماستر.

7. بشير معمرية ،(2011) ، علم النفس الإيجابي وقياس متغيراته في المجتمع الجزائري ، الجزء 3 .

8. بن طاهر بشير(2005)، استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقته بالصحة العامة على ضوء متغيري نمط الشخصية والدعم الإجتماعي، رسالة دكتوراه (غير منشورة) جامعة وهران الجزائر

9. بوشدوب، شهرزاد (2014): المساندة الإجتماعية وأثرها على بعض العوامل الشخصية وإستراتيجيات تعامل مع الضغط المدرسي، بحث تجريبي على تلاميذ التعليم الثانوي بمنطقة بن عكنون، مجلة إتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد الثاني عشر، العدد الأولى

10. بوعمامة يسمينة (2010_2011): دور المساندة الإجتماعية في الرفع من تقدير الذات وتبني إستراتجيات المقاومة الغعالة عند الطلبة الراسبين في إمتحان البكالوريا، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الجزائر 2.

11. تايلور شيلي (2008) ترجمة: وسام درويش بريك، فوزي شاكر طعمية، علم النفس الصحي، الطبعة الأولى، دار حمدان، الأردن

12. جمال مختار حمزة (بدون سنة) بعض أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالأمن النفسي لذاتهم، مكلة العلوم التربوية، العدد 3، جامعة القاهرة.

13. الجهيني عبد الرحمان بن عبد (2011): المهارات الإجتماعية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي والصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة جامعة أم القرى الإجتماعية، ط (1)، ص 193-238

14. جودة، سيرى (2002): تأثير نوعية الإعاقة والمستوى الإقتصادي والإجتماعي والصلابة النفسية ودافعية الإنجاز، لدى الذكور، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة المنوفية، كلية الآداب.

15. حجازي حمدي حامد (2015): التدخل المهني بإستخدام العلاج الأسري المساندة الإجتماعية للأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم، دراسة ميدانية مطبقة على أطفال مدرسة التربية الفكرية بسوق، مجلة الخدمة الإجتماعية، الجمعية المصرية للأخصائيين الإجتماعيين مصر، ع (54)، ص405-485.

16. حراث علي، جعراب محمد عرفان (2018): الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا، دراسة ميدانية بمدينة الأغواط، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والإجتماعية، العدد 34.

17. الحسين بن الحسن محمد السيد (2012): الصلابة النفسية المساندة والإجتماعية الإكتئاب لدى عينة من الطلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير متضررين من السيول بمحافظة جدة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة أم القرى.

18. حسين علي محمد فايد (1998)، الدور الدينامي للمساندة الإجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الإكتئابية، مجلة دراسات نفسية، العدد 3، أفريل 1998، كلية الأداب، جامعة حلوان القاهرة.

19. حنان قديري، دلال ونسي (2017): الصلابة النفسية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى أمهات أطفال التوحد، مذكرة ماستر، جامعة الوادي

20. خان نبيل الحجازي بشير (2000): الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، المجلد الرابع، العدد الثاني.

21. الدسوقي إيناس، عبد القادر، جبريل، مصطفى السعيد (2011): السلوك التعاوني والمساندة الإجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة التربية، جامعة المنصور، العدد (75) ج1، ص220_265.

22. راضي، زينب علوي (2007): الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجيستير (غير منشورة)، الشهيد حمه، لخضر الوادي.

23. راضي، زينب نوفل أحمد (2008): الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير (غير منشورة)، في الصحة النفسية، الجامعة الإسلامية، غزة.

24. زايد، سامي مصطفى (2013): استخدام المساندة الإجتماعية في تنمية التفكير الإبتكاري لجماعات الموهوبين، مجلة دراسات في الخدمة الإجتماعية والعلوم الإنسانية، مصر، ع (34) ج (18)، ص6839-6884.

25. زهير دلاء (2011): الصلابة النفسية وعلاقتها بأبعادها (الإلتزام، التحكم، التحدي) اللاعبي بدوري اندية شباب العراق، جامعة ديالي، العراق.

26. زياد أحمد الطويسي (2001): مجتمع الدراسات والعينات.

27. ستوراجان بنجانمان (1997): الضغط النفسي، ترجمة وجيه اسعد، الطبعة الأولى، دار البشائر، مصر

28. سعد فاطمة، نعمي فايزة (2012): الشعور بالوحدة والنفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية، دراسة ميدانية بثانوية سيدي عامر، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس، فرع علوم التربية إرشاد وتوجيه، كلية الآداب والعلوم الإجتماعية، قسم علم النفس والأرطفونيا، جامعة المسيلة.

29. سليمان حنان مجدي صالح (2009): المساندة الإجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مريض السكر المراهق، رسالة ماجستير (غير منشورة) في الصحة النفسية، جامعة الزقازيق.

30. سيد أحمد الباهظ (2002): الإنهاك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمات التربية الخاصة، مجلة كلية علوم التربية، جامعة طنطا، المجلد (51)، العدد 31.

31. شايبي حليمة، نواورية أمال (2018): الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوطات لدى الطالبات المقيمات، مذكرة مقترحة لنيل شهادة الماستر في علم النفس الإجتماعي، جامعة 8ماي 1945، قالمة صفحة 14 .

32. شبلي محمد أحمد (2011): علم الشخصية المعاصرة، الطبعة الأولى، دار الزهراء، الرياض، المملكة العربية السعودية.

33. شعبان جاب الله رضوان وعادل محمد هريدي(2001): العلاقة بين المساندة الإجتماعية وكل من مظاهر الإكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة، مجلة علم النفس.

34. الشمري، بدر(2015): الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمين بمدارس التربية الخاصة بمنطقة حائل، رسالة ماجيستير (غير منشورة)، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية

35. الشناوي محمد محروس ومحمد عبد الرحمن اسيد (1994) المساندة الاجتماعية والصحة النفسية، مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

36. شيلي تايلور(2008): ترجمة وسام درويش بريك وآخرون، علم النفس الصحي، الطبعة الأولى، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن

37. شيماء، أحمد محمد الديداموني (2009): المساندة الإجتماعية وعلاقتها الموهبة الإبتكارية للمراهقين، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في التربية تخصص صحة نفسية، جامعة الزقازيق كلية التربية قسم الصحة النفسية.

38. عادل هريدي (1997): علاقة وجهة الضبط بأساليب مواجهة المشكلات، دراسة في ضوء الفروق بين الجنسين، مجلة بحوث كلية الآداب، جامعة المنوفية العدد 16، صفحة 116.

39. عبد الصمد، فضل ابراهيم ،2002 ، الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية جامعة المنيا . العدد 2 , مصر

40. عبد العزيز مفتاح محمد (2010): مقدمة في علم النفس الصحة، الطبعة الأولى، دار وائل، عمان.

41. عبد الله هشام إبراهيم (1991): أثر العلاج العقلاني الإنفعالي في خفض مستوى الإكتئاب لدى الشباب الجامعي، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الزقزيق.

42. عبد الله، أنور (1992): مدخل القانون _ نظرتي الحق والإلتزام وقواعد الثبات، عين الشمس، القاهرة.

43. العبدلي، خالد بن محمد بن عبد الله (2011_2012): الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة أم القرى.

44. عبير بنت محمد حسن الصبان (2003)، المساندة الإجتماعية وعلاقتها بالظغوط النفسية والإضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات العاملات في مدينتى مكة المكرمة وجدة، رسالة مقدمة إلى قسم التربية وعلم النفس للحصول على درجة دكتور الفلسفة في علم النفس تخصص صحة نفسية، إشراف محمد بن حمزة محمد السليماني، جامعة أم القرى_مكة المكرمة.

45. العزاوي، رحيم يونس كرو (2008): مقدمة في منهج البحث العلمي، الطبعة 1، عمان، دار الدجلة.

46. عسكري علي (2000): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الطبعة الثانية، دار الكتاب المدينة، الكويت

47. علي عبد السلام على (1997): المساندة الإجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات، دراسات نفسية الجلد السابع، العدد الثاني.

48. عماد علي عبد الرزاق (1998): المساندة الإجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين المعاناة الإقتصادية والخلافات الزوجية، مجلة الدراسات النفسية، المجلد (8)، العدد (1) ص 88، رابطة الأخصائيين المصريين النفسيين، المصرية (رانم)، القاهرة.

49. عماد محمد أحمد مخيمر (2002): استبيان الصلابة النفسية "دليل الإستبيان " القاهرة– مكتبة الأنجلوا المصرية .

50. عماد مخيمر (1997): الصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الإكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية، للدراسات النفسية المجلة (7)، العدد(17) ص 105، القاهرة

51. فاروق السيد عثمان (2001): القلق والإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

52. فايد حسين علي (2001): دراسات في الصحة النفسية الإسكندرية، ط1، المكتب الجامعي الحديث.

53. فلاق هاجر، خالدي نجاة(2020): الصلابة النفسية لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي، مذكرة ماستر، جامعة المدية.

54. فهد بن حمد (بدون سنة): التوحد كيف نفهمه ونتعامل معه، مؤسسة الملك خالد خيرة.

55. الكردي فورية إبراهيم (2012): الإسناد الإجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى أفراد الجالية الفلسطينية المقيمة في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، قسم العلوم النفسية والتربوية والإجتماعية، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك.

56. الكردي فوزية (2012): الإسناد الإجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى أفراد الجالية الفلسطينية المقيمة في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستر (غير منشورة)، كلية الاداب والتربية

57. محمد السعيد، أبو حلاوة، عاطف مسعد الحسين الشربيني (2016): علم النفس الإيجابي، ط1، عالم الكتب، القاهرة، مصر.

58. محمد زهير، راضي علوي (2012): العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة العربية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

59. محي الدين مختار (1995): بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية، ب د ط، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

60. مخيمر، عماد، محمد (2011): مقياس الصلابة النفسية، القاهرة، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية

61. مروان عبد الله دياب (2006): دور المساندة الإجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهق الفلسطيني، إشراف نبيل دخان، سمير قوته، رسالة مقدمة لقسم علم النفس لكلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، لنيل شهادة الماجستر، فلسطين.

62. معلول سليمة(2019): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالمساندة الاجتماعية المدركة لدى التلاميذ على شهادة البكالوريا، مذكرة ماستر، قسم العلوم الإجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة الوادي.

63. ملحم سامي محمد (2002): القياس والتقويم النفسي غي التربية وعلم النفس، ط1، عمان، دار المسيرة.

64. منال بدة، زهراء بشوش (2018): الأمن النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى الراشدين المصابين بداء السكري، دراسة ميدانية بالمركز المرجعي لمرضى السكري بالمدية، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر ل. م . د ، تخصص علم النفس العيادي، ص40، جامعة المدية.

65. المنسي، حسن (بدون سنة): دينامية الجماعة والتفاعل الصفي، عمان، دار الكندري.

66. مهداوي عبد الله محمد (2010): معنى الحياة والمساندة الإجتماعية وتوليد الذات وبعض الإضطرابات النفسية القلق والإكتئاب، لدى مصابى حوادث المرور بمنطقة مكة المكرمة، رسالة الدكتوراه (غير منشورة)، أم القرى، مكة المكرمة.

67. نصر علا دارب (2014): الصلابة النفسية، المجلة العربية للعلوم النفسية.

68. هلا خليل، أحمد عردات (2017): الصلابة النفسية وعلاقتها الرضا عن الحياة للفتيات المحرومات من أسرهن في منطقة أعيلين، عمان.

69. الهيجان عبد الرحمان أحمد بن محمد (1999): ضغوط العمل: منهج شامل لدراسة مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض.

70. وليد عبد الرحمان محمد شاغوش (2018): مفهوم الذات والصلابة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بالجبل الغربي بليبيا، رسالة مقدمة لنيل درجة ماجيستير في الأدب (تخصص علم النفس)، جامعة المنصورة.

71. اليازجي، محمد رزق (2004): الإتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالصلابة النفسية، دراسة ميدانية على الشرطة الفلسطينية، رسالة ماجيستير (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة فلسطين.

المراجع باللغة الأجنبية:

1. Ganellen,R, Balaney (1984) : hardiness and social support as moderators of the effects of life stress journal of personality and social psychology , vol (47),p p (163_156).
2. Kaplan ، R،M ، sallies ،J،F،et Patterson، T،L(1993): Health and Ltmanbehavoir، NewYork : McGaw _ Hill Inc .
3. Stroebe،et ، al (1996): Hearts or broken bouds ، Love and deathin historical perspective .Americam، pxycholegist، vol 47 ، no10 ، p1205_ 1212.
4. 2017/8/1 الجندب ،Htts: vb، tafsir ، net .
5. Https :// chat .openai.com

الملاحق

الملاحق:

الملحق رقم (1): استبيان المساندة الإجتماعية

الجنس: ذكر: ☐ أنثى: ☐

التخصص: ..... العمر : ☐

التعليمة:

أخي الطالب أختي الطالبة، نحن بصدد إنجاز مذكرة ماستر تخصص علوم تربية إرشاد وتوجيه، نطلب منكم الإجابة على العبارات وعلى ما يناسبكم بصدق وذلك بوضع عالمة x في الخانة المخصصة لذلك ستبقى معلوماتكم في سرية تامة.

العبارات:

العبارات	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
1. أشعر أن أصدقائي يقدرونني لشخصي				
2. يساعدني أفراد أسرتي على لإيجاد حلول لمشاكلي				
3. لدي على الأقل صديق أستطيع أن أخبره بكل شيء عني				
4. يتقبلني أفراد أسرتي بمحاسني وعيوبي				
5. أعرف تماما أن أسرتي سوف تقف دائما بجواري				
6. عندما أكون مع أصدقائي أشعر بالإندماج معهم				
7. اعتمد على نصالح أصدقائي لأتجنب الأخطاء التي قد أقع فيها				
8. أشعر بارتباط قوي مع أفراد اسرتي				
9. يشاركني أصدقائي نفس اهتماماتي في الحياة.				
10. يشاركني أفراد أسرتي في حل المشكلات التي تواجهني.				
11. أشعر بالهدوء والاطمئنان أمام المواقف الصعبة عندما أكون مع أصدقائي.				
12. يشعرني أفراد أسرتي بأني شخصي جدير بالاهتمام.				
13. أجد بين أصدقائي من أعتمد عليهم عندما أتعرض لمواقف صعبة.				
14. أشعر بأني في حرية عندما أكون مع أفراد أسرتي				
15. يستمع إلى أفراد أسرتي عندما تحدث إليهم عن مشاكل واجهتني				
16. يثق في أفراد أسرتي				
17. يسهل على أن أجد صديقا ألجأ إليه بسرعة عندما تواجهني مشكلة				

18. أعلم أني ساجد العون من أفراد أسرتي عندما أحتاج إليهم				
19. أشعر بالراحة عند وجود أصدقائي بجواري عندما أكون أمام موقف صعب				
20. يزيل عني أصدقائي مشاعر الحزن والهم التي تصيبني من مشاكل الحياة				
21. أعرف أن أفراد أسرتي يدعمونني ويساعدونني دائما				
22. يسهل علي التحدث مع أصدقائي دون أي صعوبات				
23. تشعرني أسرتي بأني أقدر على التعامل مع المواقف الصعبة				
24. أشعر بارتباط قوي مع أصدقائي				
25. أجد من أفراد أسرتي من يعمل على تهدئتي عندما أكون متوترا وعصبيا				
26. أعتمد على أصدقائي في الاهتمام بأموري الخاصة				
27. أشعر بالراحة والسرور عندما أكون بمعية أفراد أسرتي				
28. أشعر أن أفراد أسرتي يشاركونني في اهتماماتي				
29. أرى أن مساعدة الأصدقاء للفرد في المواقف الصعبة شيء جميل				
30. أشعر أن أصدقائي يقفون إلى جانبي عندما أكون في موقف صعب				

الملحق رقم (2): استبيان الصلابة النفسية

العبارات	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
1. مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإني أستطيع تحقيق أهدافي				
2. أتخذ قراراتي بنفسي ولا تملى علي من مصدر خارجي				
3. أعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها				
4. قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه				
5. عندما أضع خططي المستقبلية أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها				
6. أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها				
7. معظم أوقاتي استثمرها في أنشطة ذات معنى وقائدة				
8. نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدقة والحظ				
9. لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة الجديد				
10. أعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله				
11. أعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليست حظا وفرصا				
12. أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تنطوي على تحديات والعمل على مواجهتها				
13. لدي مبادئ وقيم التزم بها وأحافظ عليها				
14. أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته				
15. لدي القدرة على التحدي والمثابرة حتى التهي من حل أي				

مشكلة تواجهني				
16. لدي أهداف أتمسك بها وأدافع عنها				
17. .أعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي				
18. عندما تواجهني مشكلة أتحداها بكل قواي وقدراتي				
19. أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي				
20. أنا من الذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح				
21. أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات				
22. أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عقد مواجهتهم لأي مشكلة				
23. أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي				
24. عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى				
25. أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد				
26. أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي				
27. أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها				
28. اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي				
29. أعتقد أن العمل السيء وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيط				
30. لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي				
31. أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يفيد أسرتي أو مجتمعي				

32. أعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي				
33. أبادر في مواجهة المشكلات لأني أثق في قدرتي على حلها				
34. أهتم بما يحدث حولي من قضايا وأحداث				
35. أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم				
36. إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي				
37. إن الحياة التي نتعرض فيها للضغوط وتعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها				
38. إن النجاح الذي تحققه بجهدي هو الذي أشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة				
39. أعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحد هي حياة مملة				
40. أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر إلى مساعدتهم				
41. أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري الي من أحداث				
42. أتوقع التغيرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني لأنها أمور طبيعية				
43. أهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كلما أمكن ذلك				
44. أخطط لأمور حياتي ولا أتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية				
45. إن التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح				
46. أبقى ثابتا على مبادئي وقيمي حتى إذا تغيرت الظروف				
47. أشعر أني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث				

48. أشعر أني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث				

الملحق رقم (3): مستخرجات برنامج SPSS

ONEWAY المساندةالاجتماعية الصلابةالنفسية BY التخصص

/STATISTICS DESCRIPTIVES

/MISSING ANALYSIS

/POSTHOC=SCHEFFE ALPHA(0.05).

Unidirectionnel

Remarques

Sortie obtenue		09-JUN-2023 21:07:51
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\IT Doctor\Desktop\spss 2023\حميدوش.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données11
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	60
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations dépourvues de données manquantes dans les variables de l'analyse.
Syntaxe		ONEWAY الصلابةالنفسية المساندةالاجتماعية BY التخصص /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING ANALYSIS /POSTHOC=SCHEFFE ALPHA(0.05).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,02

Descriptives

		N	Moyenne	Ecart type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne
						Borne inférieure
الصلابةالنفسية	علوم	22	108,95	14,920	3,181	102,34
	اداب	25	106,44	17,166	3,433	99,35
	اقتصاد	13	98,31	25,011	6,937	83,19
	Total	60	105,60	18,508	2,389	100,82
المساندةالاجتماعية	علوم	22	65,73	10,448	2,228	61,09
	اداب	25	66,36	11,895	2,379	61,45
	اقتصاد	13	62,38	15,719	4,360	52,89
	Total	60	65,27	12,210	1,576	62,11

Descriptives

		Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne	Minimum	Maximum
		Borne supérieure		
الصلابةالنفسية	علوم	115,57	83	137
	اداب	113,53	68	134
	اقتصاد	113,42	31	126
	Total	110,38	31	137
المساندةالاجتماعية	علوم	70,36	41	82
	اداب	71,27	40	87

	اقتصاد	71,88	24	79
	Total	68,42	24	87

ANOVA

		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
الصلابةالنفسية	Intergroupes	956,516	2	478,258	1,416	,251
	Intragroupes	19253,884	57	337,787		
	Total	20210,400	59			
المساندةالاجتماعية	Intergroupes	142,533	2	71,266	,469	,628
	Intragroupes	8653,201	57	151,811		
	Total	8795,733	59			

Tests post hoc

Comparaisons multiples :

Scheffé

Variable dépendante	(I) التخصص	(J) التخصص	Différence moyenne (I-J)	Erreur standard	Sig.
الصلابةالنفسية	علوم	اداب	2,515	5,373	,896
		اقتصاد	10,647	6,429	,262
	اداب	علوم	-2,515	5,373	,896
		اقتصاد	8,132	6,285	,438
	اقتصاد	علوم	-10,647	6,429	,262

		اداب	-8,132	6,285	,438
المساندةالاجتماعية	علوم	اداب	-,633	3,602	,985
		اقتصاد	3,343	4,310	,741
	اداب	علوم	,633	3,602	,985
		اقتصاد	3,975	4,213	,643
	اقتصاد	علوم	-3,343	4,310	,741
		اداب	-3,975	4,213	,643

Comparaisons multiples :

Scheffé

Variable dépendante	التخصص (I)	التخصص (J)	Intervalle de confiance à 95 %	
			Borne inférieure	Borne supérieure
الصلابةالنفسية	علوم	اداب	-10,99	16,02
		اقتصاد	-5,51	26,81
	اداب	علوم	-16,02	10,99
		اقتصاد	-7,66	23,93
	اقتصاد	علوم	-26,81	5,51
		اداب	-23,93	7,66
المساندةالاجتماعية	علوم	اداب	-9,69	8,42
		اقتصاد	-7,49	14,18
	اداب	علوم	-8,42	9,69
		اقتصاد	-6,61	14,56
	اقتصاد	علوم	-14,18	7,49
		اداب	-14,56	6,61

Sous-ensembles homogènes :

الصلابةالنفسية

Scheffé[a,b]

التخصص	N	Sous-ensemble pour alpha = 0.05
		1
اقتصاد	13	98,31
اداب	25	106,44
علوم	22	108,95
Sig.		,221

Les moyennes des groupes des sous-ensembles homogènes sont affichées.

a. Utilise la taille d'échantillon de la moyenne harmonique = 18,475.

b. Les tailles de groupes ne sont pas égales. La moyenne harmonique des tailles de groupe est utilisée. Les niveaux d'erreur de type I ne sont pas garantis.

المساندةالاجتماعية

Scheffé[a,b]

التخصص	N	Sous-ensemble pour alpha = 0.05
		1
اقتصاد	13	62,38
علوم	22	65,73

اداب	25	66,36
Sig.		,621

Les moyennes des groupes des sous-ensembles homogènes sont affichées.

a. Utilise la taille d'échantillon de la moyenne harmonique = 18,475.

b. Les tailles de groupes ne sont pas égales. La moyenne harmonique des tailles de groupe est utilisée. Les niveaux d'erreur de type I ne sont pas garantis.