

الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية ودورهما في التعافي من الصدماترحمة ميلاد خير^{1*}، سالمة محمد عبد القادر الحضيري²¹ القسم علم النفس، الكلية الآداب، جامعة سبها، سبها، ليبيا² القسم علم الاجتماع، الكلية الآداب، جامعة سبها، سبها، ليبيا

* البريد الإلكتروني (للباحث المرجعي): rah.mohamed@sebha.edu.ly

Psychological resilience and social support and their role in recovery from traumaRahma Milad Khair^{1*}, Salma Muhammad Abdul Qader Al-Hadhiri²

Department of Psychology, Faculty of Arts, University of Sabha, Sabha, Libya

Department of Sociology, Faculty of Arts, University of Sabha, Sabha, Libya.

Received: 19-04-2025; Accepted: 22-06-2025; Published: 28-07-2025

المخلص

قامت الباحثتان بدراسة علمية بعنوان الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية ودورهما في التعافي من الصدمات ، هدفت الدراسة إلى التعرف على دور وأهمية الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التعافي من الصدمات، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي الذي يقوم بوصف الموضوع المدروس وتحليله واستخلاص النتائج معتمداً على التراث الأدبي النظري والدراسات السابقة ، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج والمقترحات والتوصيات ، أبرزها أن امتلاك الفرد للصلابة النفسية يسهم في زيادة فرص التعافي من آثار الصدمات والكوارث ، كما تسهم المساندة الاجتماعية التي يتحصل عليها الفرد من قبل الأفراد المحيطين به إلى تحقيق التعافي من الصدمات ، وأن فرص التعافي من الصدمات وأثارها تزداد عند تظافر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية.

الكلمات الدالة: الصلابة النفسية، المساندة الاجتماعية، التعافي من الصدمات.**Abstract**

The two researchers conducted a scientific study entitled Psychological Resilience and Social Support and Their Role in Recovery from Trauma. The study aimed to identify the role and importance of psychological resilience and social support in recovery from trauma. The study used the descriptive analytical approach, which describes the topic under study, analyzes it, and draws conclusions based on the theoretical literary heritage and previous studies, The study reached a set of results, proposals and recommendations, the most prominent of which is that the individual's possession of psychological resilience contributes to increasing the chances of recovery from the effects of shocks and disasters. The social support that the individual receives from the individuals around him also contributes to achieving recovery from shocks, and the chances of recovery from shocks and their effects increase when psychological resilience and social support are combined.

Keywords: Five words arranged alphabetically separated by a comma.

مقدمة

تعد الصلابة النفسية من أهم السمات الشخصية للأفراد عند مواجهة الإزمات الحياتية والضغوط النفسية التي أضحت سمة من سمات العصر ، وهي من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس التي ظهرت على يد كوبازا (kobaza) من خلال دراساتها العديدة عن متغيرات وعوامل المقاومة النفسية الداعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفعالة للضغوط والانهاك النفسي وتصديه للأحداث الضاغطة ، كما ترى أن الصلابة النفسية تكسب الفرد المرونة وتجعل أدراكه للأحداث الصادمة أقل أتراً وقساوة (إسماعيل والرشيدي ، 2020 ، 2) ، و (أبو الحسين، 2012، 25)

أن التعرض للضغوط من الأمور الحتمية في الحياة لهذا نجد الدراسات في السنوات الأخيرة تركز على اليات المقاومة وطريقة أدراك الفرد للموقف الضاغط وتعامله معه ومدى أدراكه لقدراته على التحدي والصمود النفسي وقاية لذاته من الأثر النفسي الناجم عن مجابهة تلك الضغوط (دسوقي، 1988، 3) وتعد المساندة الاجتماعية من العوامل التي تساعد الانسان على مواجهة الصدمات والتحديات والضغوط الحياتية ،حيث تسهم المساندة والعون الذي يلقيه الانسان من المحيط به سواء كانوا افراد او مؤسسات ،في دعم استراتيجيات وأساليب مواجهته للظروف والأزمات والصدمات ،بغض النظر عن نوع هذه المساندة معنوي او مادي ، وقد أوضحت دراسة (عرفات ،2003-23) ان القدرة على التأقلم مع تهديدات الازمات والصدمات يعتمد على نوع الدعم الذي نلقاه من المحيط بنا ومدى متانة علاقتنا الاجتماعية. وللمساندة الاجتماعية دورا كبيرا في التخفيف من الاحداث الضاغطة ، وفي التوافق النفسي والمحافظة على الصحة النفسية ، وأكدت دراسة اخري على ان الفرد الذي يتمتع بمساندة اجتماعية منذ صغره يتمتع بالثقة بالنفس وهو اقل عرضه للاضطرابات النفسية وأكثر قدرة على مواجهه الصدمات (على،78،2001)و(عافل، 2015).

مشكلة الدراسة:

يصاحب تعرض الافراد لأحداث مؤلمة مشاعر نفسية تحمل في طياتها الألم والحزن والانكار والغضب والضغط النفسي ، أي ما يعرف باضطراب ما بعد الصدمة ويختلف الافراد في ردود افعالهم ، إزاء هذه الأحداث ، فمنهم من يتحلى بالمناعة والصلابة النفسية التي تجعله يواجهها بمرونة وإيجابية ، ومنهم من يحتاج الى الدعم النفسي والمساندة الاجتماعية من الافراد المحيطين به ومؤسسات المجتمع المختلفة وهذا ما دفع الباحثان إلى البحث عن إجابات للتساؤلات التالية :

1. هل يساهم امتلاك الفرد للصلابة النفسية كسمة من سماته الشخصية في التعافي من الصدمات ؟
2. هل تساعد المساندة الاجتماعية للفرد الذي يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة في تحقيق التعافي من الصدمات؟
3. هل تعمل الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية معاً في زيادة فرص التعافي من الصدمات؟

أهمية الدراسة :-

سعيًا من المتخصصين في مجال علم النفس وعلم الاجتماع الى المساهمة الفعالة لتقديم الدعم النفسي والاجتماعي للأفراد في المجتمع، وكون هذه المساهمة ضرورية وملحة نظرا لما مر به المجتمع الليبي من أحداث وحروب وكوارث أوجبت البحث عن سبل الوقوف والتصدي لها والتخفيف من اثارها على الافراد والمجتمع اضيف ذلك أهمية لهذه الدراسة . ويمكن تلخيص أهمية الدراسة فيما يلي :

الأهمية العلمية :

- 1- تكمن الأهمية العلمية في محاولة أثراء المكتبة بالعديد من البحوث والدراسات في هذا المجال.
- 2- أهمية الموضوع المدروس ودوره في خلق قاعدة علمية تساعد الباحثين في هذا المجال .

الأهمية العملية :

- 1 التوصل الى نتائج ناجعة لتحقيق التعافي من الصدمات وذلك باستقراء التراث الادبي والتجارب السابقة في هذا المجال .
- 2 تسعى الباحثتان إلى وضع لبنة يمكن بناءً عليها تصميم برنامج متكامل للدعم النفسي والاجتماعي يساهم عند تطبيقه في زيادة فرص التعافي من الصدمات .
- 3 وضع جملة من التوصيات والمقترحات البحثية التي تساهم في تحسين جودة الخدمات المقدمة للأفراد الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة .

اهداف الدراسة :-

- 1 – التعرف على دور الصلابة النفسية وأهميتها في التعافي من الصدمات .
- 2 التعرف على دور المساندة الاجتماعية وأهميتها في التعافي من الصدمات.
- 3 التأكيد على أهمية تظافر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في زيادة فرص التعافي من الصدمات

منهجية الدراسة :

اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي الذي يقوم بوصف الموضوع المدروس عن طريق جمع المعلومات اللازمة وتحليلها وتفسيرها ، واستخلاص نتائج بشأن تساؤلات الدراسة وأهدافها المرجوة اعتماداً على التراث الادبي النظري والدراسات السابقة .

الإطار النظري والدراسات السابقة :-

سيتم تناول العناصر التالية من خلال الإطار النظري :

أولاً : الصلابة النفسية

- مفهوم الصلابة النفسية .
- أهمية الصلابة النفسية .
- ابعاد الصلابة النفسية .
- خصائص ذوي الصلابة النفسية .
- نظريات الصلابة النفسية .
- الدراسات السابقة التي تناولت الصلابة النفسية.

ثانياً : المساندة الاجتماعية

- مفهوم المساندة الاجتماعية
- أهمية المساندة الاجتماعية
- مصادر المساندة الاجتماعية
- أنواع المساندة الاجتماعية
- نظريات المساندة الاجتماعية
- الدراسات التي تناولت المساندة الاجتماعية

أولاً: الصلابة النفسية

مفهوم الصلابة النفسية :

تعتبر كوبازا "kobaza" من أوائل مؤسسي مصطلح الصلابة النفسية ، حيث لاحظت أن البعض يستطيعون تحقيق ذواتهم رغم الكثير من الاحباطات والضغوط ، وركزت الدراسات في السنوات الأخيرة

على المتغيرات الداعمة لقدرات الفرد على مواجهته للأحداث الضاغطة ، والعوامل ذات العلاقة باستمرار السلامة النفسية ، ومواجهته للمصاعب (مدحت، 2010 ، 213) .

وتري كوبازا "kobaza" أن الصلابة النفسية ظاهرة تتجلى في صورة سلوكيات من شأنها أن تحول التهديدات المحتملة للمواقف العصبية إلى فرص للتنمية الذاتية ، والفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يمكنه التحكم في الأحداث ، والسيطرة عليها (الخواجة، 2022 ، ب.د) .

وقدم (مادي) عام 1967 وصفا لنمطين من الشخصيات هما الشخصية السابقة للمرض وهي الشخصية التي تبدو ظاهرياً تشعر بالارتياح والنجاح الا أنها عرضة للعصاب عند المرور بحالات من التوتر، أما النمط الثاني يُسمى بالهوية المثالية وهي الشخصية التي لا تشعر بالعجز في مواجهة الضغوط ، وقادرة على إدراك البدائل ، والانخراط في الحياة بإيجابية ، مؤثرة على الأحداث ، مهتمة بتجارب جديدة ، وهو النمط المتمتع بالصلابة النفسية

(زين الدين ، 2015 ، 30)

تعريف الصلابة النفسية :

يعرفها (البهامي) بأنها إدراك الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها فهي تعمل كوقاية من العواقب الحقيقية والنفسية للضغوط وتسهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالإنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط (البهامي، 391، 2002) .

كما تعرفها كوبازا "kobaza" اجرائياً بأنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد واتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعله أحداث الحياة الضاغطة إدراكا غير محرف أو مشوه ، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية ويتعايش معها على نحو ايجابي (مدحت ، 184 ، 2010) .

وتعرف أبو الفتوح الصلابة النفسية نقلا عن مخيمر بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعله أحداث الحياة الضاغطة (ابوالفتوح ، 488، 2014)

من خلال التعاريف السابقة ترى الباحثتان أن الصلابة النفسية سمة هامة من سمات الشخصية ، ومصدراً ذاتياً لمقاومة ضغوط الحياة وتخفيف أثارها على الصحة النفسية ، وطريقاً للتعافي النفسي من الصدمات وأثار الأزمات .

أهمية الصلابة النفسية :

تكمن أهمية الصلابة النفسية في النقاط التالية :

- 1- تقي الانسان من أثار الضغوط الحياتية المختلفة .
- 2- تجعل الفرد أكثر مرونة وقابلية للتغلب على مشاكله .
- 3- تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الامراض الجسدية .
- 4- تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط ، وإدراكه له .
- 5- تؤثر في تقييم الفرد لأساليب المواجهة (الوقوع في الاشكال ، الهروب والتجنب ، تحمل المسؤولية ، البحث عن المساندة الاجتماعية ، التحكم الذاتي) فالأشخاص الأكثر صلابة هم الأكثر استفادة من أساليب المواجهة.
- 6- تنشئ الصلابة النفسية جدار دفاع نفسي وقائي للفرد يُعينه على التكيف الإيجابي ويجعله ينظر للمستقبل بتفاؤل وأمل . (أسماعيل والرشيدي ، 2020 ، 3)

ابعاد الصلابة النفسية :**للصلابة النفسية ثلاثة أبعاد هي :**

- 1- الالتزام: هو نوع من التعاقد يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين ، ويشير الي المشاركة الإيجابية من قبل الفرد في احداث الحياة ، وعدم السلبية ، وتحمل المسؤولية ويشمل الالتزام عند (كوبازا) الالتزام نحو الذات والعمل ، والالتزام الديني والأخلاقي والقانوني .
- 2- التحكم: ويعرفه (مخيمر) بأنه مدى اعتقاد الفرد بإمكانياته في التحكم بما يلقاه من احداث ، وتحمل المسؤولية الشخصية من حيث القدرة على اتخاذ القرار وتفسير الاحداث الضاغطة والقدرة على التحدي ، وللتحكم أنواع أولها المقدره على اتخاذ القرار بطريقة التعامل مع الموقف (التجنب أو التعايش) ، وثانيها ما يطلق عليه بالتحكم المعرفي ويختص بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند مواجهة الازمات والمواقف الصعبة ، وثالثها التحكم السلوكي ويقصد به القدرة على التعامل مع المواقف الضاغطة بدافعية كبيرة للإنجاز وبصوره ملموسة ، وآخر هذه الأنواع التحكم الاسترجاعي ويشير الى استرجاع الفرد لمعتقداته واتجاهاته تجاه الموقف ، واعتقاده بأنه موقف قابل للتناول

والسيطرة مما يؤدي الي تخفيف إثر الضغوطات .

- 3- التحدي : ويشير الي اعتقاد الفرد بان ما يطرأ من تغير على حياته امر ضروري للنمو والارتقاء ، أكثر من كونه تهديدا له، ويتجلى التحدي في اقتحام المشكلات لحلها ، والنظر الي الاحداث على انها حوافز يمكن استغلالها لتحقيق النمو الذاتي (فاتح ، 2015 : 209)

خصائص الصلابة النفسية :-

حدد بعض الباحثين أبرزهم (عبدالكريم وآخرون، 2021، 25) بعض الخصائص التي يتمتع بها الأشخاص من ذوي الصلابة المرتفعة في النقاط التالية :-

- 1- القدرة على الصمود والقيادة والواقعية والتحمل .
 - 2- الاعتقاد بان النجاح في الحياة يعود للعمل والمجهود وليس للمصادفة أو الحظ والظروف .
 - 3- الموضوعية في تقييم الذات والاحداث ووضع الأهداف المستقبلية .
 - 4- الاستفادة من خبرات الفشل في تطوير الذات .
 - 5- توقع المشكلات والاستعداد لها .
 - 6- القدرة على التجديد والارتقاء واعتبار ان الاحداث الضاغطة أمر طبيعي .
 - 7- نظام قيمي ديني بمثابة درع ووقاية من الوقوع في الإحباط والامراض النفسية والجسدية .
 - 8- مساندة الآخرين .
 - 9- التفاؤل والتوجيه الإيجابي نحو الحياة .
 - 10- الهدوء والقدرة على التنظيم والتحكم في الانفعالات .
 - 11- أكثر مقدرة على العمل تحت الضغوط والقدرة على التغلب على الاضطرابات النفسية والجسمية .
- وعلى عكس مما تم عرضه من خصائص لذوي الصلابة النفسية المرتفعة يتصف أصحاب الصلابة النفسية المنخفضة بعدم الصبر وعدم القدرة على المشقة وتحمل المسؤولية ، وعدم المرونة والهروب من مواجهة الاحداث الضاغطة ، وسرعة الغضب والحزن الشديد والميل الي الاكتئاب والقلق ، وضعف الالتزام بالقيم والمبادئ .

نظريات الصلابة النفسية :-

من أبرز النظريات التي تناولت الصلابة النفسية ما يلي : (هلكا ، 2016 ، ب ص)

"kopaza"- نظرية كوبازا " 1

ترى النظرية أن وجود هدف ومعنى لحياة الفرد في ظل الظروف الضاغطة والصادمة يعتمد على استغلال إمكاناته الشخصية، والاجتماعية بصورة جيدة وقد اعتمدت كوبازا في نظريتها على ما ذهب اليه (لازورس) في أن حدوث الضغوط يحدثها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للمواقف وتحديد له لمدي كفاءة قدراته الخاصة في تناول المواقف الصعبة فعندما يُقيم الفرد قدراته على نحو سلبي ويعتقد بضعفها وعدم ملاءمتها للتعامل مع المواقف الصعبة يجعله ذلك يشعر بالتهديد ويؤثر عليه بدنيا ونفسيا ، وان الأشخاص الأكثر صلابة هم أقل إصابة بالاضطرابات النفسية رغم تعرضهم للضغوط والأكثر نضج انفعالي واجتماعي .

2- نظرية فينك :

انبثقت هذه النظرية من خلال إعادة النظر في نظرية (كوبازا) حيث وضع (فينيك) تعديلا جديدا لها عام

1992 من خلال دراسته التي بحث فيها العلاقة بين الصلابة النفسية والادراك المعرفي للتعيش الفعال من ناحية والصحة العقلية من ناحية اخرى ، وتبين ان إدراك الفرد للموقف الصعب وطريقة ادراكه له سلبا او إيجابا يؤثر في الية التعيش والتعامل مع هذا الموقف .
اجمالا نستطيع القول ان الالية والكيفية التي يدرك بها الفرد الموقف الضاغط وطريقة تفسيره وتعامله معه هو الذي يحدد درجة تاثير هذا الموقف عليه، فالمسالة ذاتية ترتبط بشخصية الفرد ومدى مرونتها وتمتعها بالمناعة والصلابة النفسية إزاء أزمات الحياة وضغوطاتها .
الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية :-

1-دراسة الغزالي وعائش 2021 م

عن الصلابة النفسية كمنبئ بجودة الحياة لدى طلبة جامعة جيلاني بونعامة بالجزائر وهدفت الدراسة الي معرفة علاقة الصلابة النفسية بجودة حياتهم ،وتكونت عينه الدراسة من 230 طالب وطالبة ، حيث استخدمت المنهج الوصفي ومقياس الصلابة النفسية لجودة الحياة، ومن أبرز نتائجها ان مستوى الصلابة النفسية وجودة الحياة مرتفع لدى طلبة الجامعة من خلال صلابتهم النفسية .

2-دراسة عبد الكريم وحمزة 2022م

عن الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدي طلاب العلوم الاجتماعية بهدف معرفة

العلاقة بين ابعاد الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي في ضوء بعض المتغيرات، واستخدم الباحثان مقياس الصلابة النفسية ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على عينة مكونة من 92 طالب وطالبة باستخدام المنهج الوصفي ، و توصلت الدراسة الي ان مستوى الصلابة النفسية لدي افراد العينة كان متوسط ،وان هناك علاقة ارتباطية بين ابعاد الصلابة النفسية (الالتزام - التحدي - التحكم)واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية أي ان الزيادة في مستوى الالتزام والتحكم والتحكم يرتبط بالزيادة في أساليب المواجهة للضغوط النفسية .

3- دراسة كامل والحجار 2006

عن الضغوط النفسية لدي طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم ،بهدف معرفة مستوى الضغوط النفسية ومصادرها وعلاقتها بمستوي الصلابة النفسية لديهم ، على عينة مكونة من 541 طالباً وطالبة وذلك باستخدام المنهج الوصفي التحليلي ومقياس الصلابة النفسية والضغوط النفسية ، وأبرز نتائجها ان مستوى الصلابة لدي طلاب الجامعة بشكل عام مرتفع خاصة (بعد الالتزام)،وانه كلما زاد مستوى الصلابة النفسية قل مستوى الضغوط النفسية ..

- دراسة كوبازا بكسيتي 1983م 4

هدفت الدراسة الى معرفة دور المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية كمتغيرين وسيطين بين أدراك الضغوط وأعراض الاكتئاب على عينة مكونة من 170 مبحوث ، طبق عليهم استبيان الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والأحداث الضاغطة وقائمة (ولر) للأمراض الجسمية والنفسية، حيث أكدت الدراسة على وجود ارتباط موجب ودال احصائيا بين ادراك احداث الحياة الضاغطة والمرض الجسدي والاكتئاب ، أن افتقاد المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية يرتبط بالاكتئاب والمرض الجسدي ، وبينت النتائج انه مهما كانت شدة الضغوط فإن الافراد الأعلى صلابة أقل مرضا من الافراد الأقل صلابة كما أن المساندة من رؤساء العمل والاسرة لها دورا هاما للوقاية من اثر الضغوط .

تعقيب على الدراسات ذات العلاقة بالصلابة النفسية :

من خلال ما تم عرضه من دراسات يلاحظ أنفاقها مع الدراسة الحالية في تناولها لمتغير الصلابة النفسية ، وأن كانت قد اختلفت مع دراسة كل من الغزالي وعائش ، وعبدالكريم وحزمة ، وكامل والحجار ، في تناولهم لعلاقة الصلابة النفسية بمتغيرات أخرى (كجودة الحياة ، واستراتيجيات مواجهة الضغوط) ، في حين اتفقت مع " كوبازا " في دراسة علاقة الصلابة ال نفسية بالمساندة الاجتماعية ودورها في مواجهة الضغوط ، وأكدت جميع الدراسات على أهمية امتلاك الفرد للصلابة النفسية تحقيقاً للتعافي من الصدمات ، ودور المساندة الاجتماعية من الأهل والأصدقاء ، وزملاء العمل ، ومؤسسات المجتمع المختلفة في زيادة فرص التعافي .

ثانيا المساندة الاجتماعية :

الإنسان كائن اجتماعي بطبعه وعضو فعال متفاعل يعطي ويأخذ في إطار تكاملي يُنتج وفق إمكاناته وقدراته التي تساعده على ذلك ويتلقى من الآخرين التقدير والتشجيع الذي يدفعه الى تحقيق أهدافه ، هذه العملية التفاعلية بين أفراد المجتمع تعرف بالمساندة الاجتماعية وهي تشير أيضاً الى توفر شبكة اجتماعية للموارد النفسية والمادية

تهدف للاستفادة من قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط والكوارث .

وتعد المساندة الاجتماعية من اهم العوامل المؤثرة في مواجهة الكوارث والتعافي منها ، فهي بعداً هاما في مواجهة الضغوط وهي مرتبطة بالصحة النفسية حيث اكدت ذلك العديد من الدراسات منها دراسة (جمعة 2020) والتي تؤكد على أن المساعدة الإيجابية من الاصدقاء والاسرة مرتبطة بشكل ايجابي بالصحة النفسية ، وبشكل سلبي بأعراض القلق والتوتر والاكتئاب كما اكدت دراسة (ابو طالب 2011) على الارتباط بين المساندة الاجتماعية وشعور الفرد بالأمان النفسي فهي تساعد في تحسين الصحة النفسية ومواجهة الضغوط .

وتعتبر المساندة الاجتماعية باختلاف أنماطها ومصادرها مصدر حيوي ومستمر من مصادر الدعم النفسي والاجتماعي والشعور بالأمان عند مواجهة الصعاب والشدائد سواء على المستوى المادي أو المعنوي أو مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وانعكاس على الجانب الصحي وهنا تكون الحاجة للمساندة في أوجها .

تعريف المساندة الاجتماعية :-

تعرف بأنها توفر الأشخاص الذين يمكن للفرد أن يثق فيهم، وهم الذين يكون انطباع بأنهم في وسعهم الاعتناء به وتقدير وإظهار حبه لهم (عسكر ، 1996 ، 241)

ويعرفها "moss" بأنها الشعور الذاتي بالانتماء والإحساس بالقبول والحب وأبداء المساندة الوجدانية والعاطفية في المواقف الصعبة (جمبي ، 2008 ، 39)

كما تعرف بانها درجة من شعور الفرد بمدى توافر المساعدة والمشاركة والتشجيع والنصح والارشاد من جانب الآخرين كالأسرة والأقرباء والأصدقاء والزملاء والمعلمين وتكوين علاقات اجتماعية حقيقية معهم واشباعه لحاجته خلال التفاعل معهم (الهملان، 2008، 45)

باختصار المساندة الاجتماعية هي تلك الأساليب المختلفة للمساعدة التي يتلقاها الفرد من الأسرة، والأصدقاء، والتي تشعره بالأمن وتزيد من ثقته بنفسه وبإمكانياته وتساعد على التخفيف أو الوقاية من آثار المواقف الضاغطة من خلال تبني استراتيجيات مواجهة فعالة .

اهمية المساندة الاجتماعية:

- 1- تؤثر بطريقه مباشرة على سعادة الفرد.
 - 2- مواجهة الإحباطات وحل المشاكل بطريقة جيدة .
 - 3- تخفض وتستبعد عواقب الأحداث الصادمة والضاغطة على الصحة النفسية للأفراد وتخفف من أعراض القلق والاكتئاب .
 - 4- تساعد الفرد على تحمل المسؤولية وتظهر الصفات القيادية له .
 - 5- تزيد من شعور الفرد بالرضا عن ذاته وحياته ومقاومة الأحداث الصادمة .
- مصادر المساندة الاجتماعية :

تختلف مصادر المساندة الاجتماعية باختلاف المرحلة العمرية التي يمر بيها الفرد ، ففي مرحلة الطفولة تكون المساندة متمثلة في الأسرة ، وفي مرحلة المراهقة تتمثل في جماعة الرفاق والأسرة ، وفي مرحلة الرشد تتمثل في الزوج أو الزوجة والأبناء ، وعلاقات العمل .

وعليه صنف مصادر المساندة الاجتماعية الى مصدرين : الأول المصدر غير الرسمي وهو الذي يُحصله الفرد من الأسرة والاصدقاء وزملاء الدراسة والعمل ورجال الدين والجيران عندما يحتاج الى المساندة المعنوية أو الوجدانية أو المادية .

المصدر الثاني وهو المصدر الذي يحصل منه الفرد على المساندة من المتخصصين مثل (المحامين - الاطباء - موظفي - الخدمات العامة - والمعلمين) . (عبدالرحمن، 2020 ، 301)

أنواع المساندة الاجتماعية:-

حدد ناجي الخشاب المساندة الاجتماعية في ثلاثة أنواع تتمثل في :

- 1- المساندة الذاتية : ويقصد بها دعم معنوي يستطيع الفرد منحه لنفسه ، وذلك بهدف التغلب على المشاكل التي يواجهها.
 - 2- المساندة الاجتماعية: ويقصد بها أي دعم معنوي أو إجرائي يقدم للفرد من المحيطين به (أفراد أسرته ، أصدقائه أو المجتمع) بهدف مساعدته لتخطي العقبات والمشاكل التي تواجهه.
 - 3- المساندة المادية : ويقصد بها أي دعم مادي يقدم للفرد من الأفراد المحيطين به بطريقه مباشرة أو غير مباشرة بهدف مشاركته في التغلب على المشاكل المادية ومساندته وقت الشدة (الخشاب ، 2002 ، 78)
- أما (cutron & Russell) فقد توصلا بعد دراستهما لمختلف النماذج النظرية للمساندة لاجتماعية إلى تحديد خمسة أنواع وهي :-
- المساندة العاطفية : الاندماج الاجتماعي : مساندة التقدير الشخصي : المساندة الملموسة - الأدائية والمادية : والمساندة المعلوماتية.(الخشاب ، المرجع السابق) .
- نظريات المساندة الاجتماعية :-

- 1 - نظرية التبادل الاجتماعي : تركز هذه النظرية على ثلاثة أبعاد رئيسية هي الفرد والجماعة والمجتمع ، ويرى (Homans) أن الهدف من عملية التفاعل بين الأفراد أو الجماعات لتحقيق الفائدة والنفع المتبادل فيما بينهم هو إشباع لاحتياجاتهم ورغباتهم الشخصية في ظل علاقة تبادلية سواء كانت هذه العلاقة مع أفراد ، او جماعات ، او منظمات المجتمع المدني (بدري ، 2016 ، ب ص) ، وحسب وجهة نظر (peter Blau) أن الافراد تنشأ بينهم حالة من التفاعل العقلاني ينتج عنه حصول الفرد على المنافع او المكافأة الاجتماعية.

ويتوقف استمرار العلاقة على ما يحققه الأفراد من فوائد ومكاسب تفوق التكلفة التي تترتب عليها ، ويقصد بالتكلفة هنا ما قد تتسبب فيه هذه العلاقات من ردود أفعال سلبية تؤثر على الفرد ، كمشاعر القلق والتوتر ، وفي هذه الحالة يتم تبادل المساندة الاجتماعية والدعم لتحقيق أهدافهم خصوصاً في أوقات الازمات (الرشدي ، 2013 ، ب ص)

ويمكن استخدام نظرية التبادل الاجتماعي لتعرف على مستوى المساندة الاجتماعية المدركة ، سواء للأفراد أو لمؤسسات المجتمع المدني بغرض التعافي من الأزمات والتي تظهر من خلال قدرة الأفراد على التفاعل وإقامة علاقات تبادلية إيجابية للاستفادة من مصادر المساندة المتاحة بدرجة عالية ومواجهة الآثار السلبية الناتجة عن الأزمات.

2- النظرية البنائية الوظيفية : يُعد كلٌّ من (دوركايم وهربرت سبنسر) من المؤسسين الأوائل لهذه النظرية التي تركز على مفهوم النسق ، والبناء الاجتماعي ، والوظيفة ، والخلل الوظيفي ، والتوازن الاجتماعي (مصطفى 2008) وتنطلق هذه النظرية من مبدئين أساسيين يتمثلان في البيئة المحيطة بالفرد والتي يطلق عليها (النسق الاجتماعي) والتي تظهر في صورة وحدة اجتماعية مكونة من أفراد الجماعات أو نظم أو منظمات ، وقدرته على بناء شبكة من العلاقات الاجتماعية والروابط القوية مع العناصر والأنساق الفرعية ، التي تلعب دوراً حيوياً في تقديم الدعم والمساندة في حال تعرض الفرد للأزمات ، ومن ثم وقايتها من الانعكاسات السلبية الناتجة عنها .

وتفترض هذه النظرية أن مصادر المساندة الاجتماعية المتاحة في المجتمع لها تأثير على الأفراد ودرجة تكيفهم مع الأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية ، ولديها القدرة على تعزيز المواجهة الإيجابية لمثل هذه الأحداث (على ، 2005 ، ب ص) ، ويمكن الاستفادة من توظيف هذه النظرية في تحليل واقع مصادر المساندة الاجتماعية وتفسير الحالات الإيجابية للأفراد الذين استفادوا من هذه المصادر أثناء الأزمات خلال ما تقدمه لهم من دعم ومساندة ، وتحقيق للتوازن لأنهاء الأزمة والتعافي منها بصورة تضمن تحقيق التكافل الاجتماعي والاستقرار والصلابة النفسية للأفراد .

3 - نظرية الأزمة : ظهرت هذه النظرية في منتصف الستينيات من القرن العشرين وهي تمثل دوراً مهماً في دراسة وتشخيص المواقف الطارئة من أجل مساعدة الأفراد والجماعات على مواجهة مشكلاتهم وأوقات الازمات (الرشود ، 2014 ، ب ص)

ويعتمد أصحاب هذه النظرية في تفسير الاضطرابات التي تحدث للأفراد نتيجة تعرضهم للأزمات على درجة التوافق النفسي والاجتماعي (الخمسي، الشلهوب ، الشهراني 2016، ب ص) ويمكن الاستفادة من هذه النظرية في فهم الحالة النفسية والاجتماعية للأفراد والجماعات ، أثناء الأزمات والتعرف على درجة الصلابة النفسية لديهم ، من خلال ما يتمتعون به من مرونة اجتماعية ونفسية وإمكانات وقدرة على التواصل مع ما يمتلكونه من علاقات اجتماعية تمكنهم من مواجهة كافة المصاعب ، وطلب الدعم والمساندة من مصادر المساندة الاجتماعية المختلفة للتعافي وتجاوز هذه الأزمات بأقل أضرار وصدمات نفسية .

الدراسات السابقة التي تناولت المساندة الاجتماعية :

تمهيد:

1- دراسة فاطمة عطية 2022 عن المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا (COVID-19) بالمدينة المنورة ،كلية التربية ، جامعة طيبة ، المملكة العربية السعودية ، بهدف التعرف على مستوى المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى عينة من المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا ، والكشف عن العلاقة الارتباطية بينهما ، باستخدام عينة عشوائية مكونة من 457 طالبة ، خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2021 ، ولتحقيق هدف الدراسة استخدم المنهج الوصفي الارتباطي ، وأبرز ما توصلت إليه نتائج الدراسة أن درجات المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى المراهقات جاءت بمستوى تقدير عالي ، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة

متوسطة دالة إحصائياً بين درجات الصلابة النفسية ودرجات تقديرهم للمساندة الاجتماعية ، فكلما ارتفع مستوى التقدير للمساندة الاجتماعية كلما ارتفع مستوى الصلابة النفسية .(الكحيل ، الأحمد ، 2020 ، 121 ، 130) .

2- دراسة شيماء عاطف وآخرون 2022 عن اسهام الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بخفض قلق الموت لدى عينة من مريضات سرطان الثدي ، هدفت الدراسة الى التعرف على حجم اسهام كل من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بخفض قلق الموت لدى مريضات سرطان الثدي ، على عينة مكونة من 60 مريضة بالسرطان ، طبق عليها ثلاثة مقاييس هي مقياس الصلابة النفسية ومقياس المساندة الاجتماعية ومقياس الموت ، وذلك باستخدام المنهج الوصفي ، وأبرز ما توصلت اليه الدراسة ان عوامل المساندة الاجتماعية والمادية والطبية ترتبط بارتفاع مستوى الامل في الحياة لدى مريضات السرطان . (عاطف وآخرون ، 2020 ، ب ص)

3- دراسة عبد المجيد عمر المختار عن دور المساندة الاجتماعية من خلال الخدمة الاجتماعية في دعم الاسرة النازحة والهجرة في المجتمع الليبي ، كلية التربية ، درج ، جامعة الزنتان ، تتبلور مشكلة الدراسة حول أهمية دور المساندة الاجتماعية في التخفيف من معاناة الاسرة النازحة والهجرة بالمجتمع الليبي وما لذ لك من انعكاسات خطيرة على جوانب حياتهم النفسية والاجتماعية اثناء الازمات المجتمعية ، هدفت الدراسة الى التعرف على دور الخدمة الاجتماعية في المساندة الاجتماعية للأسر النازحة والمهجرة بالمجتمع الليبي لمواجهة ما يعترضهم من أزمات ، وكذلك التعرف على برامج وخدمات الرعاية الاجتماعية والنفسية والحاجات الاجتماعية والصحية التي يحتاجونها ، ومن ابرز النتائج التي توصلت اليها الدراسة ان المساندة الاجتماعية تسهم في تخفيف حدة الاحداث الضاغطة وهي مصدر من مصادر الامن التي يحتاجها الانسان في حياته ويجب ان تكون مستمرة في جميع المواقف ، فشعور الانسان بذلك يجعله سليماً من الناحية البدنية والنفسية (المختار ، 2023 ، 555)

4- دراسة جميلة عبدالهادي ومنى عبدالهادي عن دور المساندة الاجتماعية في خفض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من زوجات الشهداء ، دراسة ميدانية في مدينة البيضاء ، 2019

بهدف التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية ، واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة ، والتنبؤ بحجم تأثير المساندة الاجتماعية في خفض حدة اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة على زوجات الشهداء بمدينة البيضاء ، على عينة عشوائية بسيطة مكونة من 60 زوجة شهيد ، باستخدام المنهج الوصفي التحليلي ومقياس المساندة الاجتماعية واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة (السنوسي، 2021، ب ص).
5- دراسة الاسمري عبد الله 2021 عن واقع المساندة الاجتماعية التي تلقاها الطلبة السعوديون المنبعثون الى الخارج في اثناء جائحة كورونا .

هدفت الدراسة الى التعرف على واقع المساندة الاجتماعية التي تلقاها الطلبة السعوديين المبعوثين الى الخارج في اثناء جائحة كورونا معتمدة في ذلك على منهج المسح الاجتماعي وتكونت عينة الدراسة من 603 طالبا وطالبة ، واطهرت نتائج الدراسة أن أبرز مصادر المساندة الاجتماعية الاسرة والأصدقاء وتلتها مؤسسات المجتمع المدني ثم وسائل الاعلام على التوالي ، كما اشارت نتائج الدراسة الى ان مستوى الاستفادة من مصادر المساندة الاجتماعية حقق درجة مرتفعة بلغت 75.6% (الأسمري ، عبد الله ، 2021 ، ب ص) .

تعقيب على الدراسات ذات العلاقة بالمساندة الاجتماعية : -

من خلال ما تم عرضه من دراسات يلاحظ أنها تتفق مع الدراسة الحالية في تناول متغير المساندة الاجتماعية ودورها في التعافي من الصدمات والأزمات ، كما تتفق مع دراسة فاطمة عطية في دور المساندة الاجتماعية من الامل والأصدقاء وكافة مؤسسات المجتمع في تحقيق الصلابة النفسية للأفراد والتعافي من الأزمات.

النتائج والمناقشة

نتائج الدراسة الحالية :-

من خلال ما تم عرضه من ادبيات ودراسات سابقة تناولت موضوع الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرين مهمين وفاعلين لهما دورهما في تحقيق التعافي من آثار الصدمات والكوارث ، توصلت الباحثتان الى جملة من النتائج تم من خلالها الاجابة على تساؤلات الدراسة وتحقيق أهدافها ، والتي بينت أهمية الموضوع المدروس

- 1- إن امتلاك الفرد للصلابة النفسية يسهم في زيادة فرص التعافي من آثار الصدمات والكوارث ،
- 2- يسهم حصول الفرد على الدعم النفسي والاجتماعي من المحيطين به (المساندة الاجتماعية) في تحقيق التعافي من الصدمات.
- 3- تزداد فرص التعافي من الصدمات وأثارها عند تظافر العاملين الشخصي (الصلابة النفسية) والاجتماعي (المساندة الاجتماعية)

التوصيات :-

1. التأكيد على أهمية تنمية الذات وتطوير مهارات الافراد وضرورة امتلاكهم للصلابة النفسية .
2. أهمية غرس ودعم بعض القيم الهامة لدى الافراد مثل الالتزام والتحدي وتحمل المسؤولية .
3. التأكيد على دور الدعم الاجتماعي والمساندة الاجتماعية بكافة أشكالها وأنواعها .
4. أهمية الجانب الديني والايمان بالله والقضاء والقدر في نفوس الافراد .
5. الاهتمام بعقد المؤتمرات والندوات وورش العمل والدورات التدريبية المرتبطة باستراتيجيات التعامل والتعافي من الصدمات والكوارث .
6. التأكيد على ضرورة الاستفادة من التجارب السابقة في هذا المجال سواء كانت تجارب افراد أو مؤسسات او دول.

المقترحات :-

- 1- دراسة العلاقة بين القيم الدينية لدى الفرد ومستوى الصلابة النفسية لديه .
- 2- دراسة أكثر أنواع المساندة الاجتماعية تحقيقاً للتعافي .
- بناء برنامج متكامل وشامل للدعم النفسي والاجتماعي للأفراد الذين مروا بكوارث وازمات إنسانية وبيئية يكون جاهز للتطبيق .

المراجع

ولاً: الكتب

- الخشم، سارة، وآخرون. (2016). *ممارسة الخدمة الاجتماعية في الدفاع الاجتماعي*. مكتبة الشقري للنشر والتوزيع.
- العبدالله. (2010). *نظريات الاتصال*. دار النهضة العربية.
- عسكر، علي. (1996). *بضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. دار الكتاب الجديد.
- علي، عبدالسلام. (2005). *المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية*. مكتبة الأنجلو.
- مخيمر، عماد محمد. (د.ت). *الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة في العلاقات بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى شباب الجامعة*. القاهرة.

ثانياً: الدوريات

- أبو الفتوح، نهى عبدالرحمن. (2014). *الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة*. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 24 (85)، أكتوبر.

- أبو العلاء، مدحت عباس. (2010). الصلابة النفسية كمتنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط*، 26. (1)
- الأسمرى، عبدالله. (2021). واقع المساندة الاجتماعية للطلبة السعوديين المبتعثين إلى الخارج أثناء جائحة كورونا. *مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية*، (66)، جامعة الإمام محمد بن سعود.
- إسماعيل، هبة حسين، & الرشيدى، سميرة عمهوج. (2020). علاقة الصلابة النفسية بمستوى الرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 30. (107)
- بدري، أميرة، & يوسف، بابكر. (2016). المسؤولية الاجتماعية: تحليل مضمون معرفي، دراسة ميدانية. *المجلة العربية لعلم الاجتماع، جامعة الملك عبدالعزيز*.
- البهامي، سيد أحمد. (2002). الإنهاك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة. *مجلة كلية التربية، جامعة طنطا*، 31. (1)
- جمعة، أميرة. (2020). علاقة المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية بنوعية الحياة المرتبطة بالصحة لدى مرضى النوع الثاني من السكري. *مجلة الخدمة النفسية*، (13)، جامعة عين شمس.
- الخواجه، عبدالفتاح. (2022). الصلابة النفسية. *مجلة إشراف، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى*، 17. (156)
- الرشود، عبدالله بن محمد. (2024). دور المؤسسات الحكومية في الدعم الاجتماعي للأسر عند الأزمات والكوارث البيئية: دراسة ميدانية بالمملكة العربية السعودية. *مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة محمد بن سعود الإسلامية*.
- السنوسي، جميلة عبد الهادي، & السنوسي، منى عبد الهادي. (2021). دور المساندة الاجتماعية في خفض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى زوجات الشهداء: دراسة ميدانية بمدينة البيضاء. *مجلة العلوم الإنسانية*، (23).
- عاطف، شيماء، وآخرون. (2022). إسهام الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بخفض قلق الموت لدى مريضات سرطان الثدي. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 32. (161)
- عبدالرحمن، نورة أحمد. (2020). المساندة الاجتماعية لدى الأطفال. *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنصورة*، 7. (2)
- عمر المختار، عبدالمجيد. (2023). دور المساندة الاجتماعية خلال الخدمة الاجتماعية في دعم الأسر النازحة والمهجرة في المجتمع الليبي. *مجلة القرطاس*، (23)، الجمعية الليبية للعلوم التربوية والإنسانية.
- مدحت، عباس. (2010). الصلابة النفسية كمتنبئ لخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي الإعدادية. *مجلة كلية التربية*، 26.
- ثالثاً: الرسائل الجامعية**
- أبو الحسين، سناء إبراهيم. (2012). *الصلابة النفسية والأمل وعلاقتهما بالأعراض السيكوسوماتية لدى الأمهات المدمرة منازلهن في محافظة شمال غزة* [رسالة ماجستير غير منشورة].
- أبو طالب، علي. (2011). *المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من الطلاب النازحين وغير النازحين من الحدود الجنوبية بمنطقة جازان* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة أم القرى.
- الرشيدى، سعدة. (د.ت). *نظرية التبادل الاجتماعي* [رسالة ماجستير]. جامعة الملك عبدالعزيز.
- زين الدين، ميلانا يوسف. (2015). *الإحساس بالمضايقة وعلاقته بالميل العصائبي لدى العاملين في الدوائر الحكومية* [رسالة ماجستير]. جامعة دمشق.
- الطبيبي، عبدالكريم، & زينبو، حمزة. (2022). *الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية* [رسالة ماجستير]. جامعة أحمد دراية.
- عباس، ناجي، & الخشاب، إسماعيل. (1990). *دينامية العلاقة بين المساندة النفسية الاجتماعية وإدارة الحياة والاكتناب لدى مرضى الإيدز: دراسة إكلينيكية* [رسالة دكتوراه]. جامعة عين شمس.

عافل، جبران يوسف. (2015). *المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق الشخصي والاجتماعي: دراسة مقارنة بين التعليم الثانوي والجامعي بمدينة طرطوس* [رسالة ماجستير]. جامعة دمشق.

فاتح، سعيدة. (2015). *الصلابة النفسية لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي: دراسة ميدانية بمستشفى الحكيم سعدان، بسكرة* [رسالة ماجستير]. جامعة خيضر.

هلكا، عمر علاء الدين. (2016). *الصلابة النفسية وعلاقتها بتحمل الضيق والأبعاد الأساسية للشخصية لدى المراهقين اللبنانيين* [رسالة دكتوراه]. جامعة بيروت.

الهملان، أمل. (2008). *الاحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية وعلاقته باتجاه العاملين الكويتيين نحو التقاعد* [رسالة ماجستير]. جامعة الزقازيق.