

العلاقة بين الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي في المراهقة والرشد المبكر

عافية بنت جابر حسين الفيقي

جامعة جازان – المملكة العربية السعودية

afea1433@gmail.com

المستخلص:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي لدى الشباب في مرحلة المراهقة والرشد المبكر في السعودية، وقد جرى استخلاص المشاركين من الذكور والإناث من جميع مناطق المملكة العربية السعودية بلغ عددهم ن= ٢٤٤، بلغ الذكور = مشاركا ١٥٣ في حين بلغ عدد الإناث = ٥١ مشاركة تراوحت أعمارهم من ١٨ - ٣٠ سنة. تم تطبيق مقياسين لهذا الغرض وهما مقياس الصلابة النفسية من (كاهينه، ٢٠١٥) ومقياس الدعم الاجتماعي (الرشدي، ٢٠١٨). حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي والصلابة النفسية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بدرجة إحصائية قدرها $r = (٠.٢٨٤) \ast \ast$. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الصلابة النفسية لصالح الذكور حيث بلغت قيمة (ت) = ٢.٧٧ بقيمة احتمالية قدرها (٠.٠٠٦). لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الدعم الاجتماعي حيث بلغت (ت) = ١.٨٨٣ بقيمة احتمالية (٠.٠٦١) وهي أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥). وقد خلصت الدراسة إلى جملة من التوصيات أهمها زيادة برامج تعزيز الصلابة النفسية ورفع مهارات المواجهة لدى الفتيات كما قدمت بعض المقترحات وفق النتائج التي تحصلت عليها.

الكلمات المفتاحية: الدعم الاجتماعي – الصلابة النفسية.

The Relationship between Psychological Hardiness and Social Support among Adolescence and Early Adulthood

Abstract:

The study aims to find the relationship between psychological hardiness and social support among Adolescence and Early Adulthood. The sample consisted of (244) male and female in Saudi Arabia, M was (153) and F was (91), and SD of the participants ranged between 18- 30 years. Psychological Hardiness was assessed by Cahina Scale, and Social Support by Alrashidi Scal. The results showed astatistically significant relationship between the

العلاقة بين الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي في المراهقة والرشد المبكر عافية بنت جابر حسيه الفيفي

psychological hardiness and social support, $R = (0.0284^{**})$ in (0.01). There are statistically significant differences between the average Scores of males and females on the psychological hardiness Scale in favor of males, ($T = 2.77$) in level (0.006). There are no statistically significant differences between the average Scores social support Scale ($T = 1.883$) in level (0.061). The study suggested increasing program to enhance psychological hardiness and increasing training of girls' coping skills.

Keywords: Psychological hardiness – Social support - Adolescence and Early Adulthood.

مقدمة:

البحوث في ميدان علم النفس تشير إلى أهمية الدعم الاجتماعي كواحد من أهم العوامل المؤثرة في نشأة الفرد ونموه النفسي وتكوينه الشخصي، حيث ينطوي على أي شكل من أشكال المساندة والتشجيع والتحفيز والإيجابية التي يمكن أن يحصل عليها الفرد من محيطه الاجتماعي؛ الأمر الذي يمكن أن يساهم في الشعور بالرفاه النفسي الاجتماعي أو تعزيز الوقاية من الاضطرابات النفسية أو معالجتها (حسن، ٢٠١٣).

وإن من أهم مصادر هذا الدعم الاجتماعي تلك التي تتمثل في كيان الأسرة حيث تتطلب عملية التنشئة الأسرية الصحية إنشاء وتقوية العلاقات بين أفراد الأسرة مما يجعل الطريقة التي يتفاعل بها أعضاؤها ونوع العلاقات التي يخبرها الفرد في محيطه الأسري (كالدفع العاطفي، التعاون، العدوانية، أو القبول، إلخ) بمثابة النماذج التي ربما يكون لها دور في تشكل تفاعلاته وعلاقاته الاجتماعية الواسعة.

ويشير الأدب السيكولوجي إلى أهمية ذلك الدور الذي تلعبه الأسرة في تشكيل شخصية وهوية الطفل منذ ولادته وعبر مراحل نموه المختلفة حيث تؤثر في مكوناته النفسية بما فيها توافقه النفسي وصحته العقلية واتزانه الشخصي وفي تكوين اتجاهاته وأفكاره نحو العالم والحياة من حوله (البليهي، ٢٠٠٨). فالدعم الاجتماعي يعتبر عامل مهم في الصحة النفسية، ويرتبط بالعديد من المتغيرات ومنها على سبيل المثال، تحقيق الذات، الشعور بالأمان النفسي والمساندة الاجتماعية، وكذلك تحقيق الشعور بالذات والقيمة، الانتماء إلى المكون الجماعي، وكذلك إشباع الجانب المعنوي والنفسي للفرد عبر الشعور بالحب والتعاطف والمراعاة والشعور بالأهمية (الصبان، ٢٠٠٣).

على الجانب الآخر، فإن المدرسة تعد أيضا من أهم روافد الدعم الاجتماعي للفرد من حيث تأثيرها على شخصيته أو صحته النفسية سواءً كان هذا التأثير إيجابيا بإدراك الفرد لحصوله على الدعم المناسب من تفاعلاته داخل المدرسة، أو كان تأثيرا سلبيا في حال إدراكه عدم الحصول على هذا الدعم. الدراسات في هذا المجال تقترح (درغام، المواني، البناء، اسعاد، ٢٠١٠) الاهتمام بالعمل على تصميم وتنفيذ البرامج القائمة على الدعم النفسي لدى طلاب المدارس والجامعات وذلك بالاتساق مع مخرجات البحوث المتعلقة بعلم النفس الإيجابي والعلاج النفسي التي تشير إلى أهمية تدعيم وإنماء الجوانب الإيجابية لدى الطلاب وذلك عبر ما تقوم به المؤسسات التعليمية من خلال برامجها وأنشطتها المدرسية التفاعلية من دور في تعزيز وتدعيم القدرات والمهارات النفسية والاجتماعية. ويتبين على النقيض من هذا، ذلك الأثر السلبي الذي ربما يتمثل في افتقاد الطلاب والطالبات لبعض هذه المهارات والكفايات النفسية في حال عدم توفر الدعم الاجتماعي لهم داخل المؤسسات التعليمية. حيث يُمكن أن يُسهم الدعم الاجتماعي في المدرسة في القدرة على مواجهة ضغوطات الدراسة وإشباع الحاجة للأمن النفسي وخفض التوتر والقلق الدراسي لدى الطلبة وانعكاس ذلك على دافعية الإنجاز والتحصيل الدراسي. (خلوي، زايد، ٢٠١٨).

حيث تعتبر المدرسة من أكبر المحاضن التربوية والاجتماعية التي تنشأ وتتكون خلالها الصداقات والعلاقات فيما بين الأفراد بعضهم البعض وحيث تشير الأبحاث إلى أهمية تلك المهارات الحياتية والعلاقات بين الطلاب وبعضهم والتي تنشأ في البيئة المدرسية في القدرة على التفاعل مع الآخرين ومشاركتهم وإقامة علاقات إيجابية معهم تتسم بجو من الألفة والمودة والتقدير والإشباع العاطفي كذلك، كما أنها تعد من أوثق العوامل والأسباب التي تساعد على زيادة مستوى التكيف مع الآخرين ومع مواقف الحياة ومجرباتها بشكل عام وذلك استنادا إلى دراسة (الحارثي، ٢٠١٠).

وبالرغم من أهمية الأسرة ودورها المؤثر في البيئة العربية عامة والسعودية خاصة لما تحظى به من مكانة قيمة إضافة إلى أهمية المدرسة كبيئة اجتماعية لنمو الشخصية وما تعكسه الخبرات التي يجدها الفرد فيها على صحته النفسية، فإنه لا توجد دراسات كافية في البيئة العربية عموما ومنها السعودية التي تناولت إدراك الفرد لطبيعة الدعم الذي يجده من أسرته وانعكاس ذلك ربما في العديد من المتغيرات النفسية.

العلاقة بين الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي في المراهقة والرشد الطيكة عافية بنت جابر حسيه الفيقي

وحيث تعد الصلابة النفسية كواحدة من أهم تلك المتغيرات النفسية التي ترتبط بصحة الفرد وتوافقته النفسي حيث إنها تعني قدرة الفرد على مواجهة الضغوطات بكل إيجابية وصلابة حيث تلعب دورا وسيطا بين الضغوط والصحة النفسية إذ تتحد على أساسها الطريقة التي يدرك من خلالها الأفراد الأحداث الضاغطة من حولهم ويترجمونها على أنها فرصا إيجابية لرفع مستوى النمو النفسي والتطور الذاتي والتكيف مع البيئة (نصر، ٢٠١٨).

ومما سبق ولأهمية دور كل من الأسرة والأصدقاء المتمثل في بيئة المدرسة في تحقيق نوع من أهم ملامح الدعم الاجتماعي الذي لربما له علاقة في رفع مستوى الكفاءة الذاتية وتحقيق الدافعية للإنجاز والقوة والثقة مما يعزز الشعور بالرضا عن الذات الذي له أكبر الأثر في التوافق الشخصي التي هي أحد أهم مقومات السعادة النفسية، ونظرا لقللة الدراسات التي بحثت بهذا المجال الذي يُعنى بثقافة ممتدة قائمة على الترابط والتكوين الأسري، عبر ذلك النسيج الاجتماعي الفريد المستمد من تعاليم عربية وإسلامية، من هنا انبثقت أهمية هذه الدراسة حيث إنه لربما وجدت علاقة ذات دلالة ارتباطية ما بين الدعم الاجتماعي بجميع أنواعه وروافده التي سبقت الإشارة إليها وبين الصلابة النفسية للفرد في قدرته على مواجهة ضغوطات الحياة.

مشكلة البحث:

يعد موضوع الصلابة النفسية أحد أهم المواضيع التي تركز عليها صحة الفرد النفسية والعقلية، لما لها من دور كبير في القدرة على مواجهة التحديات والصعوبات وتخفيف حدة الضغوطات التي يتعامل معها الفرد بشكل يومي، نظرا لما يعايشه في الوقت الحالي من مشكلات متنوعة بسبب انفتاح الحياة على التقدم والتطور الحضاري المتعدد متمثلة في تلبية متطلبات الحياة عامة أو متطلباته الشخصية وكيفية تحقيق قدر من التوازن والإشباع النفسي ومواجهة العقبات والقدرة على التعامل معها بنفس الوقت، ولربما وجدت بعض المتغيرات التي تلعب دورا كبيرا في التأثير على هذه الصلابة سواء كان تأثيرا إيجابيا بالزيادة أو سلبيا بالنقص ومنها متغير الدعم الاجتماعي، وما يشهده الوقت الحالي من اعتماد الناس على أساليب التواصل الإلكتروني وغياب دور التفاعل الواقعي بشكل كبير مما قد يلقي بظلاله وآثاره النفسية على صحة الفرد.

وفي ضوء ما سبق يحاول البحث الحالي الإجابة على الأسئلة التالية:

_ هل توجد علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي لدى عينة من المراهقين والراشدين؟

_ هل توجد فروق في الصلابة النفسية بين أفراد العينة يعزى لمتغير النوع (ذكر، أنثى)؟

_ هل توجد فروق في الدعم الاجتماعي بين أفراد العينة يعزى لمتغير النوع (ذكر، أنثى)؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

_ الكشف عن طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي لدى أفراد العينة.

_ الكشف عن الفروقات في الصلابة النفسية لدى أفراد العينة وفقا لمتغير النوع.

الكشف عن الفروقات في الدعم الاجتماعي لدى أفراد العينة وفقا لمتغير النوع.

أهمية البحث:

يكتسب البحث الحالي أهميته من أهمية المتغيرات التي تم تناولها فيها وذلك من خلال:

الأهمية النظرية وهي:

_ محاولة التعرف على مقدار الصلابة النفسية لدى الأفراد وخصوصا الشباب وهم أهم فئة في المجتمع وذلك لمعرفة مدى تأثير متغير آخر فيها زيادة أو نقصانا وهو الدعم الاجتماعي، وذلك عبر المساهمة في رفع الوعي تجاه هذا المكون النفسي الهام والبحث في المتغيرات التي لربما ارتبطت به بشكل ما.

_ إثراء المكتبة العربية عموما والسعودية خصوصا بهذا النوع من الأبحاث التي تتناول جوانب هامة في سيكولوجية الفرد.

_ البحث يتيح المجال لإجراء المزيد من البحوث حول وسائل وسبل توفير الدعم الاجتماعي لفئة الشباب، وبحث علاقته مع بعض المتغيرات النفسية الأخرى.

العلاقة بين الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي في المراقبة والرشد الطبيك عافية بنت جابر حسيه الفيفي

الأهمية التطبيقية:

_ توجيه عناية المسؤولين في الإدارات التعليمية والمرافق التربوية ومراكز التدريب والتعليم لرسم الخطط اللازمة واقتراح عدة مناشط مختلفة من شأنها الإسهام في تعزيز الصلابة النفسية لدى الشباب ورفع كفاءة هذا المكون النفسي الهام.

_ الاستفادة من نتائج الدراسة في تصميم وتخطيط برامج التنمية لإكساب الشباب وتعليمهم طرق ومهارات جديدة في مواجهة التحديات والاستعانة بالمجتمع المحيط ليكون رافدا من روافد الدعم الاجتماعي.

مصطلحات البحث:

١_ الصلابة النفسية:

هي ذلك المكون النفسي الذي لو وجد عند الشخص بمقدار معين فإنه يسهم في رفع مستوى قوته النفسية وضبط جوانبه الانفعالية كما يسهم في رفع مهارته في حل المشكلات ومواجهة تحديات الحياة وأيضا في قدرته على مواجهة الضغوطات بكفاءة عالية، وعندما تختفي ملامح هذه الصلابة النفسية لدى الفرد أو يقل مقدارها فإن ذلك قد يؤدي إلى تدهور في مستوى الصحة النفسية والعقلية بوجه عام (الأحمري، ٢٠١٨).

وتعرف إجرائيا: بأنها تلك الخصائص التي تعبر عن مفاهيم متعلقة بالقوة والكفاءة الذاتية والقدرة النفسية المتمثلة في الالتزام والتحمدي والتحكم والتي تظهر بصورة كمية كدرجة على مقياس الصلابة النفسية.

٢_ الدعم الاجتماعي:

هو مفهوم يشير إلى تلك المعاني التي تحمل جملة من المصادر التي تعزز الجوانب النفسية لدى الفرد عن طريق التفاعلات التي تتم بينه وبين البيئة والمجتمع من حوله، حيث يكون كل من الأسرة والأصدقاء والأفراد الآخرون أحد مكونات هذا الدعم، وفي حال كان الفرد يتعرض لمجموعة من الضغوطات فإن كل هذه المكونات تعد مصدرا من مصادر الأمن النفسي الذي يحتاجه لمواجهةها (حداد، ١٩٩٥).

ويعرف إجرائيا بأنه: ذلك المقدار الذي يحصل عليه الفرد ممن حوله ويدركه كأحد مصادر التعزيز والدعم المعنوي والاجتماعي له وشعوره بالأمن النفسي والذي ينعكس في صورة استجابات على مقياس الدعم الاجتماعي المستخدم في هذه الدراسة.

الإطار النظري:

لقد تحدثت الأدبيات السيكولوجية من خلال عدة أبحاث ودراسات علمية عن تلك العوامل والخصائص النفسية التي إذا وجدت لدى الشخص فإن هذا يمنحه قدرة أكبر على مقاومة الضغوط والتحمل وهي تعتبر من أهم العوامل التي تكون نواحي التوافق النفسي والاتزان الانفعالي لدى الفرد وتساعد على التكيف مع متغيرات البيئة ومواجهة عقباتها بفضل ما يتمتع به من صلابة تمكنه من مواجهة تلك الضغوطات.

حيث أشارت دراسة يوسفى (٢٠١٣) إلى أنه نظرا للتقدم الهائل الذي تشهده البشرية في جميع مرافق الحياة على المستوى الفردي أو على المستوى الجماعي، ولما تشكلت تلك التطورات والتغيرات الحضارية والثقافية من آثار وتغيرات لها تبعاتها العميقة على النفس البشرية والتي تجعله في مواجهة مستمرة مع تلك التغيرات والتطورات الاقتصادية والحضارية المتسارعة الأمر الذي يتطلب أن يكون على وعي بها ومدركا لطبيعتها التي قد تجعله عرضة للإصابة ببعض تبعاتها النفسية كالقلق والخوف من المستقبل والتوتر ومشاعر الإحباط والنظرة التشاؤمية وهذا يستدعي قدرا من مهارات التعامل مع الضغوط الحياتية المختلفة وجانبا عاليا من الاتزان والصلابة النفسية.

وفيما يتعلق بمكونات الصلابة النفسية فقد جاء في دراسة الرحبي وحمود (٢٠١٨) نقلا عن الباحثة النفسية الأمريكية كوبازا، حيث اقترحت وجود ثلاثة أبعاد هي مكونات هذه الصلابة النفسية:

١_ الالتزام: هو الشخص القادر على بناء وتكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين ويكون أكثر ميلا نحو الاهتمام بطبيعة هذه العلاقات والحفاظ عليها من خلال القيام بما تتطلبه تلك الارتباطات من مسؤوليات نحوها أو من خلال المشاركة في الأنشطة الاجتماعية التي تتطلبها تلك الروابط.

٢/ التحكم: حيث تعرف التحكم بأنه قدرة الفرد على ضبط الذات والتحكم في انفعالاتها وحسن التعامل مع المواقف الضاغطة والقدرة على إدارتها بكفاءة وفاعلية نفسية عالية ومحاولة حلها والتعامل معها في محاولة للتقليل من آثارها وانعكاساتها السلبية على نفسه.

العلاقة بين الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي في المراجعة والرشد الطبيك عافية بنت جابر حسيه الفيفي

٣/ أما التحدي: فهو تلك الاستجابات التي تأتي كردة فعل على ما يواجه الفرد من صعوبات تتمثل في الاحتياجات النفسية الشخصية والمتطلبات الحياتية المختلفة، حيث تتشكل في صورة استجابات فعالة ذات طبيعة نفسية وسلوكية تنشأ رداً على المتطلبات البيئية.

وعلى مستوى نظريات علم النفس فقد بحث مفهوم الصلابة النفسية من حيث ارتباطه بمدى مقاومة الفرد للنظرة الدونية لذاته، فقد قرر (آرون بيك) Aaron Beck في نظريته المعرفية BCT، أن قدرة الفرد على مواجهة ما يعترض حياته من عوائق ومشكلات وصدمات نفسية يعتمد إلى جانب عدة عوامل أخرى، على مدى تقديره لذاته ونظراته الإيجابية لها والصورة الذهنية التي يرسمها عن نفسه، كما يعتمد كذلك على مفهوم هذه الأحداث الضاغطة وكيفية تفسيره المدرك لها، فالمعتقدات المؤلمة والتي تتلامس مع مجاله الشخصي الداخلي وتكون نظامه المعرفي نحو الأحداث وكيفية تفسيره لها تشكل عادةً ألماً نفسياً شديداً يتمثل في شعوره بالنقص وقلة تقديره لذاته وذلك بسبب إدراكه المنخفض لقيمته الذاتية مما يزيد من مشاعر الحزن والخيبة والخذلان لديه وهذا بدوره يتولد عنه أحاسيس بالرفض والغضب اللذان يتجهان به نحو الإحباط ومن ثم الاكتئاب. فعملية التشوه المعرفي الذي يكتسبه المكتئب من خلال كيفية رؤيته للمواقف من حوله وتفسيره للضغوط المحيطة تأتي أيضاً من انخفاض مستوى تقديره لذاته وشعوره بالنقص مما يهدد صلابته النفسية التي هي متطلب ضروري لمواجهة الظروف الحياتية الضاغطة (الشناوي، ٢٠٠٧).

وفي نفس السياق فإن وجود قدر عالٍ من تقدير الذات والنظرة الإيجابية لها والشعور بقوة الأنا هي إحدى أهم سمات الشخصية التي تتمتع بالصلابة النفسية، حيث ارتبطت معاني الصلابة النفسية بمفهوم الأنا إذ تتوفر بعض المبررات المميزة المشتركة بين مفهومي الأنا والصلابة النفسية تتمثل في تلك الخصائص التي تتسم بالقوة والقدرة والتحمل والمواجهة والتحدي وغيرها، إذ تركز نظرية التحليل النفسي من منظورها الذي تنطلق منه في تفسيراتها حول الدور الذي تلعبه الأنا في كيفية إدراك الفرد للضغوط الخارجية ومدى ما يتمتع به من طاقة وقدرة كامنة على التحمل والصلابة والمواجهة (بهنام، ٢٠١٠).

وقد جاء في كتاب الطبيعة البشرية للمحلل النفسي "ألفريد أدلر" حيث استند في مجمل حديثه عن أهمية كون الإنسان يعيش ضمن هدف يكون رافداً لمعنى وجوده في الحياة وأن مدى شعوره بالجدوى من حياته وأنها ذات قيمة ومعنى فإن هذا من شأنه أن يجعله أكثر توافقاً وأكثر ميلاً نحو تحقيق ذاته

وإشباع حاجته نحو الشعور بالأهمية، مما يعني قدرته على الفاعلية الذاتية والإنتاجية والكفاءة المتجهة نحو تحقيق الأهداف. كما أن الفرد كلما كان أكثر قدرة ومهارة على التفاعل المثمر مع مجريات البيئة المحيطة به والمساهمة بطريقة إيجابية محاولاً أن يستثمر كل طاقاته وإمكانياته لتعويض النقص الموجود في بنيته الجسدية أو إعاقته أو مرضه فإن هذا من شأنه أن يزيد من مستوى ثقته بنفسه وشعوره بالرضا وأن حياته ذات هدف ومعنى ولا تتوقف عند ما يعانیه من إعاقة جسدية أو نقص عضوي مما يعني مزيداً من الاتزان الانفعالي والنفسي والتوافق مع ذاته ومحيطه والمجتمع من حوله، وتلك هي أحد أهم ركائز الصحة العقلية والصلابة النفسية (الطبيعة البشرية، ترجمة: بشرى، ٢٠١٥).

وعلى صعيد آخر، تعتبر الصلابة النفسية أحد أهم مكونات علم النفس الإيجابي والذي يرتبط بمدى جودة الحياة لدى الأفراد وشعورهم بالفاعلية والرضا حيث تعد الصلابة أحد عوامل الصحة النفسية حيث تتدخل في كيفية نظرة الشخص للوقائع والمواقف من حوله وتفسيره للأحداث الضاغطة على أنها فرصاً للنمو الذاتي الإيجابي والتطور الشخصي والاجتماعي وهذا من شأنه أن ينعكس على جوانب حياته بشكل إيجابي مفعم بالنشاط والحماس نحو حل مشكلاته بطريقة أكثر فاعلية وابتكاراً (محمد، ٢٠١٣).

ومن زاوية أخرى أشارت دراسة بلعربي (٢٠١٩) إلى علاقة الصلابة النفسية بالأمن النفسي لدى عينة من الموظفين من مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي حيث أسفرت تلك النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى هؤلاء الموظفين وبين مستوى الشعور بالرضا الوظيفي لديهم.

وفي ذات السياق أوضحت دراسة القرعان (٢٠١٤) أهمية تلك العلاقة بين الصلابة النفسية ومتغير الأمن النفسي لدى عينة من المرشدين التربويين، حيث جاء في نتائجها ما يشير إلى وجود علاقة مرتبطة بين القدرة على تحدي الضغوط والتحكم في مجريات الأحداث وبين الشعور بالراحة والرضا الوظيفي والاستقرار النفسي وزيادة شعور الأمن والطمأنينة لدى أفراد العينة، حيث ساهم وجود قدر من الصلابة النفسية لديهم في جعلهم أكثر قدرة على تحمل ما يقابلهم من ضغوط، كما ساهم وجود مستوى عال من الفهم والوعي حول هذه الضغوط وكيفية تصورها وإدراكها على نحو إيجابي مرتبط ارتباطاً موجباً بمدى ما يتمتعون به من صلابة نفسية، مما يشكل عاملاً مهماً من عوامل دعم الشخصية الإيجابية والقدرة على التكيف مع الحياة.

العلاقة بين الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي في المراقبة والرشد الطيكة عافية بنت جابر حسيه الفيفي

ويعتبر التكيف مع الضغوط والقدرة على النمو في ظروف صعبة أمرا غاية في الأهمية إذ يعد من أبرز السمات المميزة للصحة النفسية، حيث ارتبطت قدرة الفرد على التفاعل والمقاومة والقدرة على التصدي لهذه الأحداث التي تنطوي على قدر من الألم والمعاناة والتي تتخذ شكلا من أشكال الصدمات النفسية أو الصعوبات والمتاعب الحياتية الضاغطة بمدى صلابة الأفراد النفسية وما يتميزون به من رؤية فريدة تتسم بالتحدي تجاه الخبرات المؤلمة على أنها خبرات مميزة وتساعد على النمو وتحمل في طياتها الكثير من الإيجابية (عودة، ٢٠١٠).

وعلى العكس من ذلك فإن وجود قدر منخفض من الصلابة النفسية قد يعرض الفرد للمتاعب النفسية والضعف التي تشكل عبئا إضافيا عليه نتيجة لتعامل الآخرين معه باعتباره شخصا سلبيا، فقد جاء في نتائج إحدى الدراسات على مجموعتين من النساء إحداهما تعرضت للعنف والأخرى لم تتعرض للعنف، حيث أسفرت النتائج عن أن النساء اللاتي تعرضن للعنف من قبل الأزواج أو أحد أفراد الأسرة ممن تحصلن على درجات منخفضة على مقياس الصلابة النفسية كن يفقدن لقدر من المهارات في المواجهة والتكيف والتعامل الإيجابي مع الضغوط وتحمل المسؤولية تجاه ما يحدث لهن في مجريات الحياة ومواقفها المختلفة مما جعلهن أكثر عرضة للعنف من قبل الآخرين، في حين حصلت المجموعة التي لم تتعرض للعنف على درجة مرتفعة على مقياس الصلابة النفسية وكان هذا إشارة لما يتمتعن به من مهارة وكفاءة ذاتية تؤهلن لحسن إدارة الأمور في حياتهن الشخصية وإدارة التعامل الجيد مع الآخرين والأحداث بقدر من المسؤولية والتحكم (الشرعة، فايز، ٢٠١٩).

وإضافة إلى ما سبق فقد ارتبط مفهوم الصلابة النفسية بعدة متغيرات على مستوى النمو الأكاديمي منها على سبيل المثال ما يتعلق بمدى التحصيل الدراسي والتكيف الأكاديمي لدى الطلاب، حيث جاء في إحدى الدراسات على مجموعة من الطالبات بإحدى الجامعات أنه قد وجد مقابل الارتفاع في مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات ارتفاع مماثل في مستوى التحصيل الدراسي مما يدل على قدرتهن ومهارتهن في التعامل مع صعوبات الدراسة في سبيل التكيف الأكاديمي والنفسي نتيجة ما يتمتعن به صلابة نفسية (الحمد، والبدارنه، والمومني، ٢٠١٧).

وحيث إن الفرد معرض بشكل يومي وباستمرار إلى قدر متفاوت من العوائق والمشاكل والمفاجآت الصادمة والأحداث المؤلمة أحيانا، فإن قدرته على تجاوزها بشكل أكثر نجاحا وإيجابية يعتمد على مدى ما يتمتع به من صلابة حيث تلعب الصلابة النفسية دورا متوسطا بين القدرة على المواجهة وبين تلك

الضغوط، بينما تلعب دورا وقائيا بين الفرد وبين إصابته بالمتاعب والاضطرابات النفسية في المستقبل (عبد اللطيف، عبد الجواد، ٢٠٢٠).

واستنادا إلى ما سبق قد تتعرض صحة الفرد النفسية لكثير من العوامل التي تهدد صلابته وقدرته على إدارة حياته بما فيها من صعوبات وعوائق، حيث إن قدرة الفرد على التكيف ومواجهة المحن تتأثر بكثرة تعرض الأفراد للضغوطات حيث تصبح قدرته على المواجهة والتكيف أقل بمرور الزمن فكلما ارتفعت مستويات تلك الضغوط والمتاعب التي يواجهونها كلما قلت صلابتهم النفسية مما يجعلهم عرضة لمزيد من المتاعب والمشاكل على مستوى الصحة النفسية والعقلية وقد تعرضهم لاحقا للاضطرابات النفسية لما تحمله بعض تلك المتاعب من سمة الإجهاد النفسي المستمر للفرد على المدى الطويل، مما يجعلهم كما أوصت بعض الدراسات بحاجة إلى التعرض لمزيد من أشكال الدعم النفسي والمجتمعي، وتعزيز مهارات التكيف والمواجهة وحل المشكلات كما أشارت إلى أهمية توافر الكثير من أشكال المساندة والدعم الاجتماعي للأفراد الذين قد يتعرضون للمتاعب النفسية، مما قد يكون له أبلغ الأثر في رفع مستوى صلابتهم النفسية لمواجهة متطلبات الحياة المختلفة (الساعدي، ٢٠١٩).

كما تأتي أهمية المساندة والدعم الاجتماعي لما ترتبط به من وشائج وثيقة مع الصحة النفسية والجسدية ومقاومة الأمراض، حيث جاء في إحدى الدراسات على عينة من المصابات بسرطان الثدي فقد أسفرت النتائج عن قدرتهن المرتفعة على مقاومة المرض ومواجهتهن للمتاعب والألام التي تتمثل في العلاج الكيميائي والآثار المترتبة على المرض وغير ذلك، حيث توقفت تلك القوة والقدرة على المقاومة على وجود قدر عال من تقبل المرض والإيجابية لديهن والتي ترتبت على مدى ما يتمتعن به من صلابة نفسية تحصلن عليها نتيجة قدر من الدعم النفسي والمعنوي والمساندة الاجتماعية ممن حولهن (فاتح، ٢٠١٤).

وللأسرة أهمية كبيرة في كونها أحد روافد الدعم الاجتماعي للفرد فقد أشارت الدراسات إلى أهمية الدور الذي تلعبه الأسرة في زيادة معدل الصلابة النفسية لدى عينة من الطالبات، حيث إن شعورهن بالأمن النفسي والاستقرار مع أسرهن قد انعكس ذلك إيجابيا على مدى صلابتهن الذاتية وتوافقهن الذاتي مما زاد من معدلات التكيف النفسي والأكاديمي، وعلى العكس من ذلك فإن انخفاض الدعم الذي تقدمه الأسر لأفرادهم المتمثل في علاقات تتسم بالدفء والانفتاح والتعبير عن المشاعر والثقة والأمان ومشاعر التقبل والطمأنينة قد أتى بنتائج عكسية على المستوى النفسي والتكيف الأكاديمي

العلاقة بين الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي في المراقبة والرشد الطيب عافية بنت جابر حسيه الفيفي

والصحة الجسدية والعقلية، مما يؤكد على الدور الوقائي الذي تؤديه الصلابة النفسية من ناحية وعلى دور الأسر في تقوية هذه الصلابة من ناحية أخرى (الحمد، والبدارنه، والمومني، ٢٠١٧).

في حين جاءت دراسة القصبي (٢٠١٤) مؤيدة للنتائج السابقة فيما يتعلق بأهمية دور الدعم الاجتماعي في تشكيل الصلابة النفسية لدى الأفراد فقد أوضحت نتائج الدراسة التي قام بها على عينة من طلاب الجامعة (ذكورا وإناثا) أن مدى ما يحصلون عليه من اهتمام من البيئة المحيطة من أسرهم وزملائهم ومعلميهم قد ساهم في ارتفاع سماتهم الشخصية الإيجابية المتمثلة في الثقة والقوة والدافعية، والقدرة على مواجهة الصعوبات، وقد أكدت الدراسة بنفس السياق على ضرورة الاهتمام بتقديم مزيد من برامج الدعم الاجتماعي بشتى صورته من ناحية، والعمل على تنمية وتحسين مستوى الصلابة النفسية من ناحية أخرى.

ولقد أصبح مفهوم الدعم الاجتماعي من المفاهيم الهامة ذات الانتشار الواسع في الوقت الراهن لما يتميز به هذا المفهوم من معاني الترابط والمساندة والأخوة وتقديم المساعدة للغير والتي ترتبط ارتباطا وثيقا بمبادئ مجتمعاتنا الأصيلة وثقافتنا العربية عموما والسعودية خصوصا.

حيث إن الدعم الاجتماعي يعد أحد المصادر الهامة التي يحتاجها كل فرد في حياته اليومية بل هو حاجة أساسية يتمناها كل فرد ويسعى إلى تحقيقها وخاصة كلما احتاج إليها في المواقف الحياتية والضغوطات المختلفة التي تواجهه في مجمل أموره وتصرفاته اليومية ومن هذا الدعم تلك المساندة النفسية والمجتمعية التي يتلقاها من الأسرة والمحيطين به كالأقارب والأصدقاء والزملاء سواء كانوا زملاء في العمل أو زملاء في الدراسة حيث أنه يستمد منهم الثقة والقدرة على مواجهة المواقف الحياتية والصعوبات التي يواجهها وكذلك الضغوطات بشكل عام (إبراهيم، ٢٠١٥).

ويأتي الدعم الاجتماعي كمفهوم يشير إلى تلك المشاعر الإيجابية المتنوعة من خلال إحساس الفرد بالقيمة لذاته ولوجوده في وسط بيئة معينة، وإحساسه بالتقدير وشعوره بالاحترام والاهتمام من قبل هؤلاء الأفراد مما ينعكس على تقديره لذاته بطريقة إيجابية ويأتي ذلك من خلال حصوله على الرعاية والعناية اللازمة المتمثلة في السند العاطفي أو المادي أو المعنوي الذي يستمده من خلال الآخرين (خميسة، ٢٠٠٦).

كما أنه يشير أيضا إلى ذلك الشعور الذي يدركه الفرد من خلال مشاعر الراحة والتقدير والاهتمام والمساعدة التي يحصل عليها من قبل أشخاص آخرين، أو من مجموعة أخرى سواء كانت الأسرة أو المجتمع الدراسي أو زملاء المهنة، ويعتقد الأشخاص ذوو الدعم الاجتماعي أنهم ومن خلال هذا القدر من الاهتمام محبوبون ومحترمون وذوو أهمية في أسرهم ومجتمعاتهم (الزعيبي، كري، ٢٠١٩).

وبالرغم من تعدد تعريفات مفهوم الدعم الاجتماعي وعدم اتفاق الباحثين على تعريف مجمع عليه إلا أن أكثر هذه التعريفات انتشارا وأغلبها استخداما هو تعريف كوب Cobb الذي يختصر هذا المفهوم في تصور الفرد لذاته أنه محبوب من قبل الآخرين وذو أهمية كما أنه موضع تقدير واحترام، وأنه ينتمي إلى مجموعة تتميز بتوفير سبل الدعم لأفرادها والاهتمام بكل ما يواجه هذه الجماعة من صعوبات وتحديات والفرد داخل هذه المجموعة عليه نفس القدر من الالتزام. هذه الجماعات توفر أشكالاً مختلفة من الدعم مثل الدعم العاطفي ودعم التقدير والدعم المعنوي والمادي أحيانا (حداد، ١٩٩٥).

وللدعم الاجتماعي أهمية كبيرة في الشعور بالرضا والاستقرار النفسي عندما يتوفر من قبل المحيطين بالشخص كالأصدقاء والأقرباء وزملاء العمل والدراسة ونحوهم حيث توصلت نتائج دراسة اللويس (٢٠١٢) إلى أن الدعم الذي يتلقاه الفرد من الأصدقاء قد جاء في المرتبة الأولى في الأهمية وتلاه الدعم النفسي والمعنوي من الأسرة في المرتبة الثانية ثم تلاه الدعم الاجتماعي من المعلمين الذي جاء في المرتبة الثالثة.

واستنادا إلى ما سبق نجد أن التأثيرات الإيجابية التي قد يكون للاندماج في شبكة اجتماعية تتسم بالاحترام والتقدير المتبادل والتصور الذي يدركه الفرد بأنه محبوب من قبل الآخرين ويتم الاهتمام به، آثارا كبيرة وعميقة البعد في كونها تعمل على تحسين الصحة العقلية والنفسية وذلك من خلال تعزيز مستوى عال من المشاعر الإيجابية والشعور بالاستقرار والتصور المدرك بأن المرء له دور ووجود مفيد في الحياة الاجتماعية لمن حوله (Daly, et al).

وفي ذات السياق يأتي الدعم الاجتماعي كعامل مهم له ارتباط بعدة متغيرات أخرى على الصعيد النفسي والسيكولوجي مما يعد أمرا مهما للنجاح الشخصي في الحياة وتنمية الذات الإيجابية والشعور بالرضا والسعادة والخلو من الاضطرابات النفسية حيث بحث العديد من الدراسات تلك العلاقة بين الدعم الاجتماعي والأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة وتوصلت إلى نتائج مفادها وجود علاقة ارتباطية بين الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الفرد وبين وجود هذه الأعراض حيث قلل وجود مستوى من

العلاقة بين الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي في المراقبة والرشد الطبيك عافية بنت جابر حسيه الفيفي

الدعم في ظهور تلك الأعراض من خلال تأثيره على تنمية الجوانب الإيجابية للأفراد ورفع مستوى الشعور بالقيمة (الزعبي، كري، ٢٠١٩).

كما تشير بعض الدراسات كذلك إلى ذلك الدور المحوري الهام للدعم الاجتماعي في الوقاية والتخفيف من حدة ووطأة الضغوط النفسية ومختلف المؤثرات السلبية المحيطة بالشخص والتي تؤثر بطريقة عكسية على صحته العقلية وتصيبه ببعض الأمراض النفسية كالإكتئاب والحزن واليأس (خميسة، ٢٠٠٦).

وفي ذات السياق أكدت الدراسات على أن للدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الفرد من المجتمع المحلي علاقة مباشرة بالصحة النفسية حيث أوضحت نتائج تلك الدراسة التي طبقت على عينة من الطلاب بلغ عددهم ٢٠٠ طالبا وطالبة في إحدى المدارس، حيث تبين من خلال نتائجها أن هنالك علاقة ارتباطية بين التعبير الانفعالي والدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الفرد من مجتمعه (إبراهيم، ٢٠١٥).

وعلى الجانب الآخر فيما يتعلق بعلاقة الدعم الاجتماعي ببعض الأعراض المرضية أشارت نتائج دراسة حداد (١٩٩٥) التي طبقت على عينة من طلبة الجامعة بهدف التعرف إلى العلاقة بين الدعم الاجتماعي ونسبة القلق لديهم فقد أظهرت نتائج الدراسة أن سمة القلق ارتبطت بمستويات متفاوتة من الدعم المقدم من الأصدقاء فالذين حصلوا على دعم مرتفع من أصدقائهم كانت مستويات القلق لديهم منخفضة مقارنة مع الذين لم يحصلوا على الدعم الكافي، وأن الذين سجلوا درجات مرتفعة على مقياس القلق كانوا قد حصلوا على دعم منخفض من زملائهم. وكان تفسير تلك النتائج بأن الذين حصلوا على درجات منخفضة في القلق ودرجات مرتفعة من الدعم الاجتماعي ممن حولهم لربما كانوا أكثر انفتاحا في تكوين علاقات طيبة مع الآخرين وأكثر قدرة على عقد الصداقات والحوارات المليئة بالقوة وتوكيد الذات والتعبير الانفعالي الجيد عن أنفسهم أمام أصدقائهم.

وإضافة إلى ذلك أشارت دراسة متعلقة بأثر الدعم الاجتماعي في ظل تفشي Covid-19 أن الأشخاص الذين لديهم مستويات مختلفة من الدعم الاجتماعي تظهر عليهم مستويات مختلفة من القلق، كما يمكن للدعم الاجتماعي أن يكون سببا رئيسا في التخفيف بشكل فعال من القلق والإكتئاب والتوتر كما يمكن للتفاعلات الاجتماعية والعلاقات أيضا أن تقلل من حدة المشاعر السلبية وتعمل على تحسين المزاج، خصوصا في حال كانت لديهم شبكات تواصل واسعة النطاق (Yao, et al, 2020).

وكما يتضح من هذه الدراسات أن الدعم الاجتماعي له تأثير مباشر بالإضافة إلى تأثير غير مباشر على القلق، كما أنه يمكن للأفراد الذين يحظون بمستويات أكبر من الدعم الاجتماعي من المجتمع المحيط أن يجعلهم أكثر قدرة على بناء مواقف إيجابية في حياتهم والتمتع بقدر من الصحة والإيجابية. وتأكيدا على ما سبق فقد أشارت دراسة أخرى قدمها اللويسى (٢٠١٢) للإشارة إلى العلاقة بين الدعم الاجتماعي وبعض الأعراض والاضطرابات النفسية الأخرى فقد أوضحت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائيا بين الرهاب الاجتماعي وبين الدعم الاجتماعي الذي يأتي من الأصدقاء أو الأسرة أو الآخرين بشكل عام.

وفيما يختص بالدور الذي يلعبه الدعم الاجتماعي في التغلب على الصعوبات المتعلقة ببعض الأمراض المزمنة وعلاقتها بالجوانب النفسية ذلك التأثير المرتبط بتخطي مرحلة الإصابة بالسرطان فقد برز في الآونة الأخيرة ذلك الدور الهام الذي تلعبه وسائل التواصل الاجتماعي في كل المجالات وعلى رأسها المجال الصحي ولم يعد يقتصر دورها على مجرد نشر المعلومات الصحية أو التوعية بالأمراض والتحذير من مسبباتها بل تخطت ذلك الدور واتجهت إلى توفير كافة سبل الدعم النفسي والمعنوي للمرضى عبر صفحات وسائل التواصل الاجتماعي أو عبر مجموعات تقوم بتقديم الدعم والمساندة من خلال شبكات التواصل الإلكترونية لهؤلاء المصابين (شاهين، ٢٠١٩).

كما تبرز أهمية الدعم النفسي الذي يتلقاه الأفراد ممن حولهم في مواجهة الأزمات والكوارث بالمقارنة مع الذين لا يتلقون أي دعم من مجتمعاتهم، حيث إن طبيعة الأزمة وتوفر مصادر الدعم النفسي والاجتماعي للمتضررين من الكوارث والأزمات وتوفر بعض الخدمات النفسية اللازمة في مثل هذه الأحداث المتمثلة في المساندة النفسية والاجتماعية والمادية للأفراد المتضررين كلها عوامل ساهمت بشكل أو بآخر في مدى قدرة هؤلاء الأشخاص المتضررين على التحمل والمواجهة وكيفية التعامل بصلافة مع هذه الأحداث المؤلمة والتحديات الكبيرة (البار، ٢٠١٣).

وللدعم الاجتماعي أهمية كبرى حيث إنه يرتبط ارتباطا ذا تأثير موجب بجوانب متعددة من مكونات الشخصية لدى الفرد التي تشكل البناء النفسي والحاجز السيكولوجي ضد ضغوطات الحياة ومن هذه المكونات ما هو مرتبط بمهاراته في كيفية مواجهة ضغوطات الحياة ومنها ما يرتبط بسماته الشخصية كالقوة والكفاءة الذاتية والقدرة على تجاوز العوائق ومواجهة وحل المشكلات، وهذا ما يسمى بالصلافة النفسية حيث يشير مفهوم الصلافة النفسية إلى أنه مجموعة من المهارات والإمكانات

العلاقة بين الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي في المراهقة والرشد الطيكة عافية بنت جابر حسيه الفيقي

والقدرات الشخصية التي يولد بها الفرد أو يكتسبها من خلال تفاعلاته البيئية والمجتمعية بالإضافة إلى خاصية التعلم والخبرة التي تكسبه بعض هذه المهارات، والتي تتضح من خلال الصبر والمثابرة والعزيمة والقدرة على مواجهة الضغوطات الحياتية، والقدرة على الانضباط والالتزام بالمهام وتنظيم الذات والقيام بالمسؤولية تجاه نفسه والآخرين، والقدرة على الضبط الانفعالي بالإضافة إلى التمكن من توليد الأفكار وإدارة المواقف وحل المشكلات ومحاولة التحكم فيها لتوجيهها نحو إشباع رغباته وحاجاته النفسية والاجتماعية (عرادات، ٢٠١٧).

وعليه فقد تم صياغة الفروض في البحث الحالي على النحو التالي:

- ١_ لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي لدى أفراد العينة.
- ٢_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في مقياس الصلابة النفسية.
- ٣_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في مقياس الدعم الاجتماعي.

منهجية البحث

مجتمع البحث:

تم اعتماد المنهج الوصفي في طريقة سير هذا البحث، وحيث إن العينة المستخدمة التي تكون منها مجتمع البحث اختيرت بطريقة عشوائية من عدة شرائح متنوعة من المجتمع حيث بلغت قرابة (٢٤٤) مشاركاً، في مختلف الأعمار ابتداءً من عمر الثامنة عشرة وحتى الثلاثين. شاركت في العينة مجموعة من الذكور والإناث، وقد استهدف البحث جميع الطلاب والطالبات الذين ما زالوا على قيد الدراسة بالمرحلة الجامعية، أو الخريجين الباحثين عن عمل أو الذين يعملون سواء كان عملهم في القطاعات الحكومية أو الخاصة أو يمتنون المهنة الحرة أو المشاريع الخاصة، وسيقوم البحث بالمقارنة فيما بينهم على مستوى النوع كذلك.

أدوات البحث:

اعتمدت الباحثة استخدام مقياسين وهما:

١/ مقياس الصلابة النفسية: من تعديل (كاهينة، ٢٠١٥) لمقياس الصلابة النفسية الأصلي (مخيمر، ٢٠٠٢) وهي أداة تستخدم التقدير الكمي في الحساب وهي تتكون من (٤٧) فقرة موزعة على أبعاد الصلابة النفسية الثلاث وهي بعد الالتزام والذي يعني القدرة على بناء العلاقات الاجتماعية والحفاظ عليها وتحمل المسؤولية نحوها على سبيل المثال فقرة: قيمة الفرد تكمن في ولاءه لبعض المبادئ والقيم، ويتكون من (١٦) عبارة، وبعد التحكم والذي احتوى (١٥) عبارة والذي يعني قدرة الشخص على الضبط الذاتي والقوة والقدرة على مواجهة التحديات ومثاله فقرة: أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها، وبعد التحدي والذي اشتمل على (١٦) فقرة والذي يعبر عن اعتقاد الفرد في أن ما يحصل حوله من عوائق ومشكلات ما هي إلا وسيلة من وسائل النمو والتطور وإظهار القدرة الذاتية لمواجهتها مثاله فقرة: أتخذ قراراتي بنفسى ولا تملى علي من مصدر خارجي. وتم احتساب الاستجابات بحيث كل فقرة من هذه الفقرات يقابلها ثلاث خيارات للإجابة مرتبة على النحو التالي (تنطبق دائما، تنطبق أحيانا، لا تنطبق أبدا)، ويكون توزيع الدرجات بتتابع من الأعلى للأقل حيث أن دائما = ٣ وأحيانا = ٢ وأبدا = ١ وكلما كانت الدرجات مرتفعة كان ذلك مؤشرا لارتفاع مستوى سمة الصلابة النفسية لدى المشارك، كما اختيرت بعض العبارات لتكون في عكس اتجاه العبارات الأخرى وذلك تحسبا لاتخاذ المشارك نمط إجابة ثابت على جميع عبارات المقياس بلغ عددها (١٥) عبارة، فيما بلغ عدد العبارات التي يتم الاستجابة عليها بطريقة عادية (٣١) عبارة.

تم حساب الخصائص السيكومترية من معاملات الصدق والثبات حسب دراسة كاهينة (٢٠١٥) حيث بلغت نسبة الصدق الظاهري بعد عرضه على المحكمين ومن ثم إيجاد معامل الاتفاق على كل فقرة من فقرات الاختبار باستخدام معادلة كوبر (cooper) نسبة قدرها = 88.093 % ولإيجاد الصدق الذاتي من خلال العلاقة بين الصدق الثبات تم إيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات وبالتالي فالصدق الذاتي = 0.770

ولحساب الثبات تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) فردا عن طريق حساب معامل الثبات الداخلي وذلك بحساب معامل ألفا كرونباخ والذي بلغت قيمته = (0.593) وهو معامل

العلاقة بين الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي في المراقبة والرشد الطيكة عافية بنت جابر حسيه الفيقي

مرتفع. وتم حساب معامل الثبات أيضا من عملية التجزئة النصفية وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين
نصفي المقياس = (0.601).

٢/ مقياس الدعم الاجتماعي:

سوف يستخدم البحث مقياسا مترجما إلى اللغة العربية من دراسة الرشيدى (٢٠١٨) والذي ترجمته
الباحثة عن مقياس الدعم الاجتماعي المدرك الذي طوره كل من زيمات وداهلم، Zimat, dahlem
وعرضه على مختصين في الترجمة واللغة الإنجليزية. ويتكون المقياس من (١٢) فقرة موزعة على (٣)
أبعاد هي: بعد العائلة ويعني مدى تحصل الفرد على دعم من خلال أسرته وعائلته التي يعيش معها مثال
ذلك عبارة: عائلتي تحاول مساعدتي فعلا، والبعد الثاني هم الأصدقاء حيث يمثل مدى ما يحصل عليه
الفرد من اهتمام ودعم خارجي متمثل في أصدقائه مثال ذلك: أصدقائي يحاولون فعلا مساعدتي،
والبعد الثالث والذي يشكل بقية أفراد المجتمع الآخرين الذين من الممكن أن يحصل الشخص على دعم
واهتمام اجتماعي من قبلهم على سبيل المثال عبارة: هناك شخص مميز يمكنني مشاركته أفراحي
وأحزاني. وتم احتساب الاستجابات بحيث كل فقرة من هذه الفقرات يقابلها ثلاث خيارات للإجابة
مرتبة على النحو التالي (تنطبق دائما، تنطبق أحيانا، لا تنطبق أبدا)، ويكون توزيع الدرجات بتتابع من
الأعلى للأقل حيث: دائما = ٣ وأحيانا = ٢ وأبدا = ١ وكلما كانت الدرجات مرتفعة كان ذلك مؤشرا
لارتفاع مستوى الدعم الاجتماعي الذي من الممكن ان يتحصل عليه المشارك.

وقد تم احتساب الصدق للمقياس من خلال عرضه على محكمين مختصين من أعضاء هيئة التدريس
بالسعودية. لبحث مدى صدق المقياس وقد أسفرت نتائج التحكيم على المقياس بنسبة = (90%) من
اتفاق المحكمين على فقرات المقياس، وتم احتساب الثبات عن طريق إعادة الاختبار حيث طبق المقياس
على عينة مكونة من (٤٤) مشاركا من خارج عينة الدراسة الأصلية ومن ثم احتساب معامل ارتباط
بيرسون بين الاختبارين عبر مقارنة التقديرات في المرتين، حيث بلغت الدرجة الكلية للمقياس في معامل
الارتباط = (0.88) وقد تم إيجاد معامل ألفا كرونباخ أيضا لاحتساب الثبات عن طريق الاتساق
الداخلي وقد بلغت النسبة = (0.84) وهي نسبة مرتفعة.

الإجراءات:

قامت الباحثة بجمع البيانات والمعلومات اللازمة لإتمامها وذلك من خلال توزيع عدة نسخ من المقياسين على عدة مناطق مختلفة بالمملكة وذلك عبر تضمينهما رابطا إلكترونيا خاصا لهذا الغرض، ويعد التنسيق اللازم مع الجهات المعنية تم توجيه الأشخاص المستهدفين بالبحث الحالي وحثهم إلى تعبئة جميع فقرات المقياس بما فيه البيانات الديموغرافية منها كالعمر والنوع الخاصة بالأفراد المستهدفين بالمقياس، ويتم التعاون مع الجهات المسؤولة والمنظمة لتسهيل عملية انتشاره في أوساط الفئة المعنية، حيث استغرقت عملية تعبئة جميع متطلبات المقياسين واكتمال العينة المقصودة فترة وصلت إلى ٤ أسابيع وهي المدة المخصصة لصلاحية الرابط الإلكتروني للمقياس.

بعد ذلك تحصلت الباحثة على استجابات من جميع أفراد العينة التي بلغت (٢٤٤) مشاركا من كافة أطراف المجتمع على تنوع خصائصهم ومميزاتهم من ناحية العمر والنوع وطبيعة العيش مع العائلة أو غيرها.

الأساليب الإحصائية:

تم الاستعانة بالأساليب الإحصائية التالية بغرض الحصول على تحليل نتائج البيانات التي تم الحصول عليها من خلال تطبيق كافة الإجراءات السابقة:

معامل ارتباط بيرسون

تحليل الانحدار البسيط

حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية واختبارات لمعرفة الفروق بين المجموعات.

التحليل الإحصائي

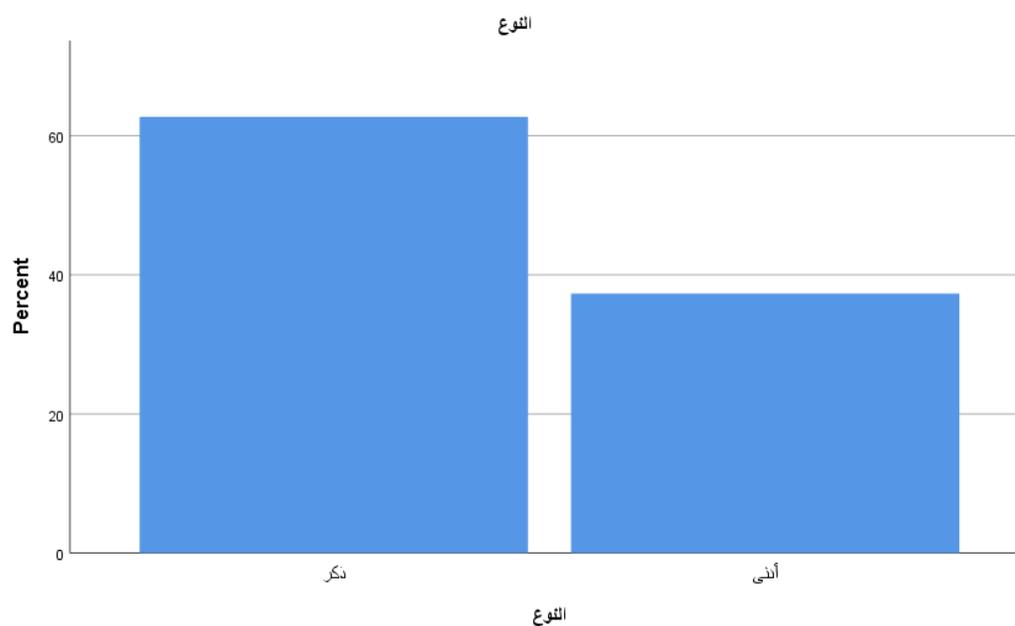
القسم الأول: تحليل البيانات الديموغرافية

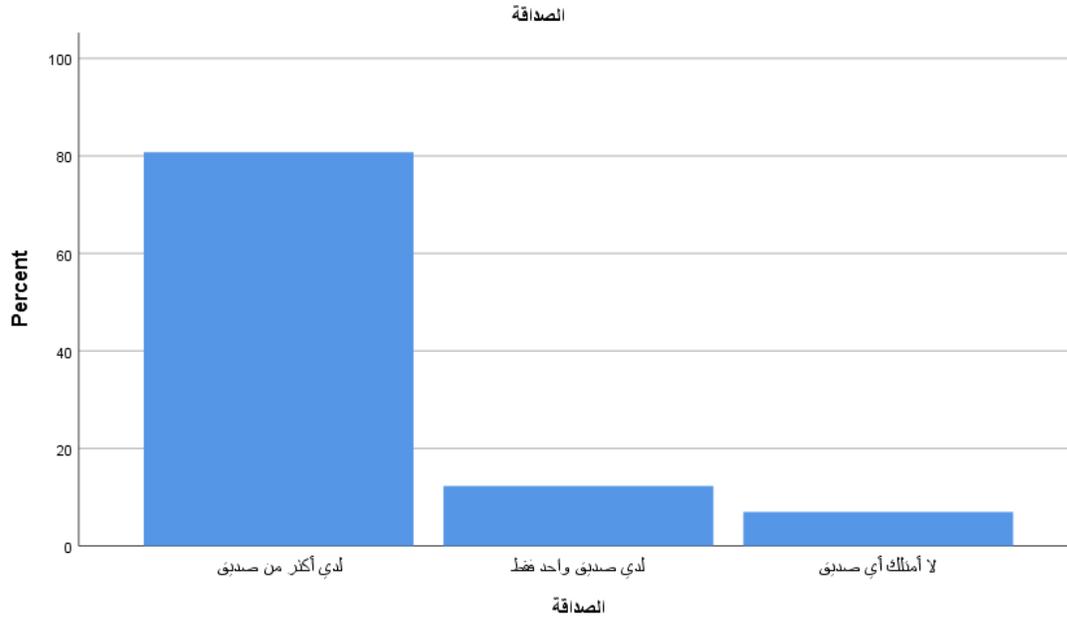
فيما يلي نستعرض بالجدول البياني الخصائص الديموغرافية لأفراد المجموعة من حيث متغير النوع والصدقة.

العلاقة بين الصلابة النفسية والدمج الاجتماعي في المراهقة والرشد المبكر
عافية بنت جابر حسيه الفيفي

جدول (١) توضيح بعض المتغيرات الديموغرافية

المتغير	العدد	النسبة المئوية
الذكر	١٥٣	٦٢.٧
الأنثى	٩١	٣٧.٣
المجموع	٢٤٤	%١٠٠
لدي أكثر من صديق	١٩٧	٨٠.٧
لدي صديق واحد فقط	٣٠	١٢.٣
لا أملك أي صديق	١٧	٧.٠
المجموع	٢٤٤	%١٠٠





يتضح من الجدول السابق رقم (١) والرسم البياني أن (١٥٣) من عدد أفراد العينة يمثلون ما نسبته (٦٢.٧%) من عدد أفراد الدراسة وهم الفئة الأكبر من عدد الأفراد الذين يمثلون نوع الذكور. بينما تحتل الإناث (٩١) من عدد أفراد الدراسة ما نسبته (٣٧.٣%) وهي الفئة الأقل عدداً.

بينما يحتل البند الأول من متغير الصداقة وهو (لدي أكثر من صديق) عدد (١٩٧) من الأفراد أي ما نسبته (٨٠.٧%) بينما يأتي بند (لدي صديق واحد فقط) ليحتوي عدد (٣٠) أي ما نسبته (١٢.٣%) من أفراد الدراسة في حين نجد أن بند (لا أملك أي صديق) يحتوي (١٧) من العدد الكلي أي ما نسبته (٧.٠%) من عدد أفراد الدراسة.

ثانياً: النتائج

١. السؤال الأول: هل توجد علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي لدى أفراد العينة؟

للإجابة على هذا السؤال تم الاستعانة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين متغيرين وأسفر التحليل عن النتيجة التالية: جدول (٢) معاملات الارتباط بين الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي وأبعاده

العلاقة بين الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي في المراقبة والرشد الطيب عافية بنت جابر حسيه الفيفي

المتغيرات	الصلابة النفسية (الكلي) معاملات الارتباط	الصلابة النفسية (الكلي) الدلالة الإحصائية
الدعم الاجتماعي (الكلي)	❖❖ ٠.٢٨٤	٠.٠٠٠
بُعد العائلة	❖❖ ٠.٢٧٣	٠.٠٠٠
بُعد الأصدقاء	❖❖ ٠.٢١١	٠.٠٠١
بُعد الآخرون	❖❖ ٠.٢١٠	٠.٠٠١

يوضح الجدول السابق معاملات ارتباط بيرسون بين الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي ككل وأبعاده على حدة، حيث يتضح بناء عليه وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١) بين متغيري الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي بدرجة إحصائية قدرها (❖❖ ٠.٢٨٤).

وقد أوضح الجدول كذلك وجود علاقة ارتباطية ما بين الصلابة النفسية وبعد العائلة على مقياس الدعم الاجتماعي بلغت قيمتها (❖❖ ٠.٢٧٣) ومستوى دلالة (٠.٠٠٠) وهو أعلى معامل ارتباط على أبعاد مقياس الدعم الاجتماعي مع الصلابة النفسية.

في حين جاءت العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية وبعد الآخرون هي الأقل حيث رصدت درجة بمقدار (❖❖ ٠.٢١٠) على مستوى دلالة (٠.٠٠١).

إذن النتيجة الأولى: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين متغيري الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي لدى أفراد العينة.

٢. السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مقياس الصلابة النفسية تعود إلى متغير نوع الجنس:

للتحقق من هذا السؤال تم إجراء اختبار (ت) للعينات المستقلة Independent Sample T.test وبعد التأكد من شروط هذا الاختبار من حيث التجانس كانت النتائج التالية:

جدول رقم (٣) نتائج اختبار(ت) لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات الصلابة النفسية بناء على نوع الجنس

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
١٥٣	١٤٢.٦٦٦٧	٠.٩٣٦٤٠			الذكور
٩١	١٣٨.٤٧٢٥	١.١٧٢٤٧			الإناث
٢٤٤			٢.٧٧	٠.٠٠٦	مجموع
					دال إحصائيا

يتضح من بيانات جدول رقم (٣) أن متوسط درجات الصلابة النفسية للذكور بلغ (١٤٢.٦٦٦٧) وانحراف معياري (٠.٩٣٦٤٠) وهو أعلى من متوسط الصلابة النفسية للإناث البالغ (١٣٨.٤٧٢٥) بانحراف معياري قدره (١.١٧٢٤٧)، كما جاءت نتيجة اختبار (ت) = ٢.٧٧ بقيمة احتمالية قدرها (٠.٠٠٦) وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) وعليه يمكن القول إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الصلابة النفسية لصالح الذكور.

إذن النتيجة الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مقياس الصلابة النفسية تعزى للنوع لصالح الذكور.

٣. السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مقياس الدعم الاجتماعي تعود إلى متغير نوع الجنس:

لإيجاد نتيجة هذا السؤال اعتمدت الدراسة اختبار (ت) لمعرفة الفرق بين متوسطي درجات الدعم الاجتماعي وفقا لنوع الجنس. والجدول التالي يوضح هذا:

جدول رقم (٤) نتائج اختبار(ت) على مقياس الدعم الاجتماعي لمعرفة فروق المتوسطات وفقا للنوع.

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
١٥٣	٢٩.٦١٤٤	٥.٨١٠٧٥			الذكور

العلاقة بين الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي في المراهقة والرشد الطويل حافية بنت جابر حسيه الفيفي

الدلالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	قيمة اختبار ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
			٥.٨٢٠٠١	٢٨.١٦٤٨	٩١	الإناث
غير دال	٠.٠٦١	١.٨٨٣			٢٤٤	مجموع

يتضح من الجدول السابق رقم (٤) أن متوسط الدعم الاجتماعي للذكور قد بلغ (٢٩.٦١٤٤) بانحراف معياري (٥.٨١٠٧٥) وهو أعلى بقليل من متوسط درجات الدعم الاجتماعي للإناث البالغ (٢٨.١٦٤٨) وانحراف معياري (٥.٨٢٠٠١)، كما جاءت نتيجة الاختبار (ت) = ١.٨٨٣ بقيمة احتمالية = ٠.٠٦١ وهو أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) وعليه فإنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الدعم الاجتماعي تعود إلى متغير النوع.

إذن النتيجة الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مقياس الدعم الاجتماعي تعزى للنوع.

مناقشة النتائج:

النتيجة الأولى:

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة كل من اللويس (٢٠١٢) ودراسة الزعبي، وكري (٢٠١٩) حيث تشير نتائج هاتين الدراستين إلى أن الدعم الاجتماعي المقدم من قبل الآخرين كالأُسرة والأصدقاء وغيرهم من شأنه أن يساعد في تنمية الجوانب الإيجابية للأفراد ورفع مستوى الشعور بالقيمة الذاتية التي تتسبب بدورها في الوقاية والحد من وطأة الضغوطات مما يساهم في رفع كفاءة الفرد في المقاومة ويزيد صلابته النفسية.

كما جاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة البار (٢٠١٣) وعرادات (٢٠١٧) حيث توصلت الدراستان إلى أن الدعم الاجتماعي يشكل حاجزا نفسيا ضد ضغوطات الحياة المختلفة حيث يتسبب في زيادة مهارات المقاومة المتصلة بسمات الشخصية كالقوة والكفاءة ومواجهة المشكلات. مما يتولد لدى المرء قوة داخلية يكتسبها من خلال تفاعلاته مع البيئة المحيطة كخبرات ذاتية تساهم في بروز مهارات التحكم بالذات والضبط الانفعالي وهي مكونات رئيسة في مفهوم الصلابة النفسية.

وفي ذات السياق أظهرت هذه النتائج اتساقا مع دراسة الرحبي، وحمود (٢٠١٨) في نتائج الدراسة ولكن بطريقة عكسية حيث أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والدعم المقدم من المجتمع في جانب قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة وأن هذه القدرة هي مهارات يتمتع بها الشخص تجعله مخولا في تلقي دعما ومساندة بناء على هذه العلاقات الجيدة، أي أنه يستند على مهارته في إقامة علاقات وروابط مجتمعية ملؤها الدفاء والتعاوض وهذه الميزة لا تتأتى إلا من خلال الالتزام نحو هذه العلاقات والحفاظ عليها والتحكم بها وهي أحد أهم مقومات الصلابة النفسية، وعليه من الممكن القول أن الفرد كلما زادت صلابته النفسية كلما كان قادرا بدرجة أكبر في التعرض والحصول على الدعم من محيطه نتيجة قدرته على التفاعل الإيجابي معهم وجذب الاهتمام وإيجاد العلاقات التي تتسم بالنمو والإشباع.

كما تتفق هذه الدراسة مع أظهرته نتائج دراسة محمد (٢٠١٣) من أن الصلابة النفسية هي أحد عناصر علم النفس الإيجابي الذي يرتبط ارتباطا وثيقا مع رغبة الفرد في الحياة الاجتماعية وإقامة العلاقات الإيجابية للتمتع بقدر من القبول المجتمعي، وعليه من الممكن القول كذلك أن الصلابة النفسية تساهم في مدى تلقي الفرد للدعم من محيطه لما يميزه من قدرات عالية وفاعلية إيجابية في إقامة وتكوين علاقات بناءة مع الآخرين.

وقد جاءت هذه النتيجة متوافقة مع إحدى نظريات علم النفس وهي النظرية المعرفية لأرون بيك BCT والتي تناولت الاكتئاب كأحد أهم الاضطرابات النفسية بالعلاج المعرفي إذ تقرر أن الشخص الذي لا يتلقى الدعم الكافي من مجتمعه ولا يشعر بالانتماء والحب ينخفض لديه مستوى تقدير الذات وتزداد مشاعر النقص والدونية عنده لأنه يعاني من احتياج شديد للتقبل والاهتمام وهذا يقل تبعا لقللة الدعم النفسي الذي يحتاج الحصول عليه ممن حوله، مما يفاقم لديه مشاعر الإحباط. وفي ذات السياق فإن النظرة الإيجابية للذات والشعور بقوة الأنا تحول بين الشخص والاكتئاب وهذا يعزز وجود مستوى دعم نفسي ومجتمعي كاف (الشناوي، ٢٠٠٧).

ومما يدعم النتيجة في الجزء المتعلق بارتفاع الدرجة الدالة إحصائيا بين دعم الأسرة ومتغير الصلابة النفسية فقد اتفقت مع ما أظهرته إحدى الدراسات أن للأسرة دور كبير في التأثير على مدى استقرار أفرادها وزيادة أمانهم وطمأنينتهم النفسية، حيث يؤثر هذا بدوره على رفع مهارات التكيف والمقاومة

العلاقة بين الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي في المراهقة والرشد المبكر عافية بنت جابر حسيه الفيحي

والقوة الذاتية في مواجهة ضغوطات ومشاكل الحياة المتنوعة مما ينعكس على صحتهم وسلامتهم العقلية والنفسية (الحمد، والبدارنه، والمومني، ٢٠١٧).

النتيجة الثانية:

وتأتي هذه النتيجة داعمة بشكل جزئي لما أظهرته نتائج دراسة قام بها كل من بلعربي (٢٠١٤) ودراسة القرعان (٢٠١٤) على مجموعة من الموظفين الذكور من مستشاري التوجيه والإرشاد النفسي حيث أسفرت النتائج عن ارتفاع بمستوى صلابتهم النفسية مرتبطا بارتفاع في مستوى رضاهم الوظيفي، ولكن تلك الدراسات لم تقف على مقارنة بين الذكور والإناث لأن الدراستين اقتصرتا فقط على الذكور ابتداء، ولم تظهر أي دراسة أخرى فيما اطلعت الباحثة أن الذكور يتمتعون بصلابة نفسية مقارنة بالإناث.

في حين جاءت دراسة الشرعة، وفايز (٢٠١٩) متفقة في أن الإناث سجلن مستويات منخفضة من الصلابة النفسية في المجموعة التي تعرضت للعنف المنزلي، ولكن الدراسة لم تأت في سياق المقارنة بين الذكور والإناث.

النتيجة الثالثة:

اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من القسبي (٢٠١٤) ودراسة فاتح (٢٠١٤) في أن الدعم الاجتماعي الذي تحصل عليه أفراد تلك العينات قد كان متوزعا بشكل متناسب بين أفراد العينة ذكورا وإناثا ولم تظهر ما يشير إلى تلقي فرد من الجنسين دعما اجتماعيا مختلفا أو متميزا بناء على نوعه الجنسي، وقد أشارت تلك الدراسات إلى أن ما سجلته تلك النتائج من تفاوت بين مستويات الدعم كان عائدا إلى عوامل أخرى لا تتعلق بنوعه الجنسي.

تفسير النتائج:

تفسير النتيجة الأولى:

ومما يفسر هذه النتيجة كون الشباب يتمتعون في هذه المرحلة العمرية بالذات مرحلة المراهقة والرشد المبكر بالانطلاق وحب الاكتشاف والانفتاح على المجتمعات الأخرى وتكوين الصداقات يتيح ذلك كثرة الانتقال من مرحلة لأخرى بتسارع ملحوظ مثل الانتقال من المرحلة الثانوية للجامعة

ومنها للدراسات العليا أو الانخراط في البيئة والبحث عن العمل أو الزواج فمثل هذه العوامل لربما ساهمت في زيادة نشاط الأفراد في مجتمعاتهم وإنشاء العلاقات التي قد تتطلبها المرحلة الراهنة التي يعيشونها مما يجعل الفرصة متاحة أكثر لحصولهم على دعم من المحيطين بهم كالأهل والأصدقاء مما يعزز ثقتهم بأنفسهم ويقوي صلابتهم ويزيد من مهاراتهم النفسية في مواجهة والتحمل.

كما أن البيئة قد تساهم كذلك بشكل أو بآخر في نشوء هذه العلاقة الارتباطية فالمجتمعات العربية خصوصا والإسلامية تحث على معاني القوة والتحمل والصبر وتربي أبناءها على الاقتداء بنماذج السابقين وهذا يزيد ما تتمتع به الجماعة من معاني اللحمة والترابط فيما بينها وسند بعضهم البعض مما ينعكس إيجابيا على صحة الفرد النفسية.

تفسير النتيجة الثانية:

قد يعزى هذا الاختلاف بين مستويات الصلابة النفسية ارتفاعا لصالح الذكور مقارنة بالإناث إلى ما يتمتع به الشباب بصفة عامة من معاني القوة والصلابة الجسدية والتي تساعدهم على قضاء مصالحهم الشخصية دون الحاجة إلى اللجوء إلى الآخرين أو طلب المساعدة منهم أحيانا.

وهذا لربما يعود أيضا إلى طبيعة التربية التي يتلقاها كل من الذكر والأنثى وبعض المعتقدات التي تحكم على الذكر بنوع من القسوة ووجوب التحمل ويتم تلقينهم في بعض المجتمعات العربية بوجود اختلاف بطبيعته عن الأنثى من ناحية الإفصاح عن آلامه أو إظهار الضعف والحزن والشكوى. فمثل هذه الثقافات قد تنعكس على شخصية الذكر والأنثى بحد سواء والتي تجعل من المفترض على الذكر أن يتبنى شخصية قوية غير مستسلمة ظاهرة الرجولة وافرة القوة، ولو كان ذلك غير حقيقيا وعلى العكس منه يتم تلقين الأنثى وقولبتها ضمن قوالب من الضعف والانكسار والخضوع في أحيان كثيرة لسلطة الآخرين ومنهم الذكر في أغلب الأوقات.

تفسير النتيجة الثالثة:

توضح هذه النتيجة وجود مستويات متقاربة من الدعم الاجتماعي تلقاها كل من الذكور والإناث على حد سواء ولم تسجل هناك أي فروق تعزى لنوع الجنس وهذا يترجمه ما تتمتع به البلاد العربية والإسلامية عامة والبلاد السعودية خاصة من توافر معاني التعاطف والمساعدة والتراحم الذي تستمد تعاليمه وتستقى من ديننا الحنيف الذي يحث المسلمين بعضهم البعض بالتآزر والتعاقد والحض على

العلاقة بين الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي في المراهقة والرشد الطيب حافيه بنت جابر حسيه الفيقي

حقوق الأخوة والأهل والأقارب والجيران والقيام بواجبات الاهتمام والمسؤولية نحوهم. بغض النظر كانوا ذكورا أو إناثا.

كما يمكن تفسير هذا التوزع المعتدل بين الذكور والإناث في حصولهم على الدعم إلى طبيعة المجتمع السعودي الذي يجعل الأسرة هي الأساس الأول في وجود الأبناء وتربيتهم ونشأتهم، ولذلك فهي المحضن الذي يجمع بين جنبه جميع أفرادهم وتمدهم بالاهتمام والرحمة.

كما أن لطبيعة المجتمع والتوزيع القبلي في كثير من المناطق بالمملكة دور كبير في تعزيز معاني اللحمة والانتماء والتكاتف. الذي تجعل الأفراد يتشربون منذ الصغر أهمية الترابط والتلاحم.

كما أن وسائل التواصل والتطور التقني وهذا التسارع الملحوظ في جميع نواحي الحياة سهل عملية الوصول إلى المحتاج أو الضعيف والقيام بحق المساندة أو الدعم المجتمعي المطلوب، وخاصة تلك الأصوات التي تنادي عبر وسائل التواصل المختلفة بحقوق الفئات الضعيفة أو المريضة أو غيرها.

التوصيات:

١. عقد الدورات وورش العمل لزيادة وعي الأسرة والمربين حول أهمية بناء الصلابة النفسية وتعلم مهارات التعامل مع المشكلات والتحلي بعوامل الضبط والتحكم والإرادة.
٢. ضرورة اهتمام الآباء والمربين بضرورة تعزيز ثقة البنات في أنفسهن بصفة خاصة وأن تفتح لهن مجالات المشاركات المجتمعية، لتحقيق ذواتهن وبناء أنفسهن.
٣. زيادة التركيز والتدريب على مهارات التواصل مع الآخرين وبناء العلاقات المجتمعية الناجحة وانتقاء ما يتلاءم منها والابتعاد عن العلاقات المسيئة.

مقترحات لبحوث علمية:

١. الصلابة النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية لدى فئة من فتيات المجتمع.

المراجع:

- إبراهيم، جواد سامي موسى. (٢٠١٥). التعبير الانفعالي والدعم الاجتماعي المدرك وعلاقتها بالإدمان على الفيس بوك رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عمان الأهلية.
- الأحمري، نورة بنت عبد الله محمد ال معيض. (٢٠١٨). الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين الصحة النفسية وجودة الحياة لدى مرضى السرطان. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأمير نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.
- البار، أحمد بن عبد الرحمن. (٢٠١٣). الدعم النفسي والاجتماعي لما بعد الأزمة [بحث مقدم]. المؤتمر السعودي الدولي الأولي، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض، ١٨ - ٣١.
- البدارنة، مهدي محمد توفيق، الحمد، نايف فدعوس علوان، والمومني، حازم عيسى. (٢٠١٧). الصلابة النفسية وعلاقتها بسوء التكيف النفسي والأكاديمي لدى الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات. مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٤٤ (١)، ١٥ - ٣١.
- بلعربي، وفاء. (٢٠١٩). الصلابة النفسية والأمن النفسي وعلاقتها بالاغتراب الوظيفي لدى مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة ابن باديس، مستغانم.
- البليهي، عبد الرحمن محمد سليمان. (٢٠٠٨). أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالتوافق النفسي رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأمير نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.
- بهنام، شوقي يوسف. (٢٠١٠). قياس قوة الأنا لدى عينة من أصحاب الوشم بمدينة الموصل. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، ٩ (٣)، ١٨٠ - ٢٠٣.
- الحارثي، صبحي سعيد. (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتنمية مهارات الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف. مجلة بحوث التربية النوعية، ١٦ (١)، ٣١ - ٨٠.
- حداد، عفاف شكري. (١٩٩). سمة القلق وعلاقتها بمستوى الدعم الاجتماعي. مجلة دراسات العلوم الإنسانية، ٢٢ (٢).

العلاقة بين الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي في المراهقة والرشد الطيكة حافية بنت جابر حسيه الفيقي

حسن، مرسلينا شعبان. (٢٠١٣). *الدعم النفسي ضرورة مجتمعية*. إصدارات شبكة العلوم النفسية والتربوية، كتاب إلكتروني، تم الاسترجاع من Arabpsynet Electronic Book.

خلويفي، لامية، وزايفي، وسيلة. (٢٠١٨، نوفمبر). دور المساندة الاجتماعية في التخفيف من المشكلات النفسية والاجتماعية للمرأة المكتئبة [عرض ورقة]. الملتقى الوطني حول علم النفس المرضي، الجزائر.

خميسة، قنون. (٢٠٠٧). *الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالاكئاب لدى المصابين بالأمراض الانتنانية* رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.

درغام، سمير، والمواني، فؤاد حامد، والبناء، فؤاد عبد العظيم، وإسعاد. (٢٠١٦). فعالية برنامج قائم على الدعم النفسي للجوانب الإيجابية في الشخصية في خفض انفعال الغضب لدى طلاب الجامعة. *مجلة بحوث التربية النوعية*، ٤٣ (١)، ٤٠١ - ٤٣٥.

الرحبي، يوسف بن سيف، وحمود، محمد عبد الحميد الشيخ. (٢٠١٨). *الصلابة النفسية لدى معلمي التعليم ما بعد الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية*. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية - جامعة السلطان قابوس*، ١٢ (١)، ٥٨ - ٧٥.

الرشيفي، فاطمة سحاب. (٢٠١٨). *الدعم الاجتماعي المدرك لدى طلبة كلية التربية في جامعة القصيم في ضوء بعض المتغيرات*. *مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث*، ٤ (٢)، ١٣٦ - ١٥٧.

الزعبى، أحمد، وكري، لينا. (٢٠١٩). *الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالاكئاب* رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة دمشق.

الساعدي، حنان شهاب عبيد جبوري. (٢٠١٩). *قياس الصلابة النفسية لدى طلبة المدارس الإعدادية*. *مجلة آداب المستنصرية*، ٤٣ (٨٨)، ٥٦٥ - ٥٨٩.

الشرعة، حسين سالم، وفايز إسراء رياض. (٢٠٢٠). *أنماط الاتصال والصلابة النفسية لدى النساء والمعنفات وغير المعنفات في الأردن*. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات النفسية والتربوية*، ٢٨ (٤)، ٣٠٩ - ٣٢٤.

الشناوي، محمد محروس (٢٠٠٧). نظريات علم النفس. دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر العربية.

الصبان، عبير بنت محمد حسن (٢٠٠٣). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات في مكة والمدينة رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

عبد اللطيف، محمد سيد محمد، وعبد الجواد، ميرفت عزمي زكي. (٢٠٢٠). نمذجة العلاقات بين عادات العقل ومهارات حل المشكلات والتفكير عالي الرتبة والصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة. المجلة التربوية لكلية التربية بجامعة سوهاج، ٧٤ (٧٤)، ٥٨٧ - ٦٥٣.

عزادات، هلا خليل أحمد. (٢٠١٧). الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة للفتيات المحرومات من أسرهن في منطقة أعلين رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان، الأردن.

عودة، محمد حسن. (٢٠١١). الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

فاتح، سعيدة. (٢٠١٥). الصلابة النفسية لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، الجزائر.

ألفريد أدلر. (٢٠٠٥). الطبيعة البشرية. (عادل نجيب بشرى، مترجم). منشورات مكتبة الجزيرة، القاهرة.

شاهين، إيمان صابر صادق. (٢٠١٩). مواقع التواصل الاجتماعي والدعم الاجتماعي المقدم لمرضى سرطان الثدي بمصر. المجلة العربية لبحوث الإعلام والاتصال، (٢٥)، ١٥٢ - ١٩٣.

القرعان، نجيب خليل محمود. (٢٠١٤). العلاقة بين مستوى الصلابة النفسية ومستوى التوافق الاجتماعي لدى المرشدين التربويين في قضاء بئر السبع رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن.

القصبي، فتحية العربي. (٢٠١٤). مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة. المجلة الجامعية _ جامعة الزاوية، ١٦ (٤)، ١٤١ - ١٦٦.

العلاقة بين الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي في المراهقة والرشد الطيكة عافية بنت جابر حسيه الفيقي

كاهينة، بوراس. (٢٠١٥). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
يتيمي أحد الوالدين رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مولود معمري.

اللويسي، علي أكرم. (٢٠١٢). العلاقة بين الرهاب الاجتماعي والدعم الاجتماعي لدى المراهقين رسالة
ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.

محمد، زينب محمد حسن. (٢٠١٣). الصلابة النفسية وعلاقتها بمعنى الحياة في ضوء التفكير الإيجابي
لدى عينة من طلاب الجامعة رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة أسوان.

نصر نصر، ناهيد السيد أحمد. (٢٠١٨). فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين الصلابة النفسية
لخفض الضغوط المهنية لدى معلمات التعليم الثانوي الأزهري. مجلة كلية التربية - عين
شمس، ٤٢ (٣)، ١٤٥ - ٢٠٦.

يوسفي، حدة. (٢٠١٣). الصلابة النفسية ودورها الوقائي من الضغوط النفسية. مجلة العلوم
الاجتماعية والإنسانية، ٢٨ (٢٨)، ٢١٣ - ٢٤٠.

المراجع الأجنبية:

Daly, Micheal, Baumeister, Roy F. (2019). Social support and mental health.
Salem Press Encyclopedia of Health, 2019.

Yibin, Ao., Hao, Z., Igor, M., Fanrong, M., Yan, W., Gu, i Y., Linchuan, Y and
Na, D. (2020) The Impact of Social Support on Public Anxitey
amidst the COVID-19

pandemic in China. International Journal of environmental Research and
Public Health, 17 (23), 1-14.