ISSN للنسخة الإلكترونية: 2523 – 1871

المساندة الاجتماعية وبعض المتغيرات الديمغرافية كمنبئات بالصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بنغازي

أ. خديجة محمد عبدالمالك المغربي•

المستخلص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى المساندة الاجتماعية وأبعادها، والصلابة النفسية وأبعادها، والتعرف على الفروق في المساندة الاجتماعية وأبعادها، والصلابة النفسية وأبعادها، تبعاً لمتغيرات النوع (ذكور/إناث)، والتخصص (أدبي/علمي)، والتعرف على ما إذا كان للمساندة الاجتماعية أو أحد أبعادها دور منبئ بالصلابة النفسية.

استُخدِم مقياسٌ للمساندة الاجتماعية إعداد سيد (2011)، ومقياس للصلابة النفسية إعداد مخيمر (2002)، وتكونت عينة الدراسة من (117) طالبًا وطالبةً من جامعة بنغازي، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عائدة للنوع والتخصص في المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وأبعادهما، كما توصلت الدراسة الحالية إلى أنَّ للمساندة الاجتماعية دورًا منبئًا بالصلابة النفسية، وأنَّ لبعد الشعور بالرضا الذاتي عن المساندة الاجتماعية بالتفاعل مع الدرجة الكلية للمساندة دورًا منبئًا بالصلابة النفسية، وأنَّه لا يوجد تأثير منبئ للنوع والتخصص في الصلابة النفسية.

الكلمات المفتاحية: المساندة الاجتماعية – الصلابة النفسية.

المدخل إلى مشكلة الدراسة وأهميتها:

الإنسان كائن بيولوجي، يحتاج إلى والديه حتى يشبع حاجاته، فالأسرة لا تلبي حاجات الفرد الأولية فقط، بل تعمل على تحويله من كائن بيولوجي إلى كائن اجتماعي؛ عن طريق التنشئة الاجتماعية، والتطبيع الاجتماعي، ولجماعة الرفاق والمدرسة دورٌ في تلبية حاجات الفرد النفسية؛ مثل: الحاجة للأمان والانتماء والدفء عن طريق المسايرة والتقدير والمساندة.

• محاضر مساعد بقسم علم النفس كلية الآداب جامعة بنغازي.

فالإنسان ذلك المخلوق الذي لا يمكنه أنْ يعيش بمنأى أو معزل عن غيره من البشر؛ لأنه مفطور على الاجتماع مع غيره والاتصال بهم، وعلى تبادل المنفعة معهم، ومن خلال هذا الاجتماع تتبادل الأفكار والقيم والمشاعر، ويتلقى من الآخرين التقدير والاحترام، فهو يحتاج إلى مدد وعون من خارجه، لذلك تعد البيئة الاجتماعية مجالاً مهمّاً لتوفير المساندة الاجتماعية (حكيمة وأحمد ورشيد، 2011).

المساندة التي يتلقاها الفرد من خلال الجماعات التي ينتمي إليها (كالأسرة، والأصدقاء، والزملاء في الدراسة والعمل... إلخ) تقوم بدور كبير في خفض الآثار السلبية للإحداث والمواقف الضاغطة، التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية (الخرعان، 2010). ويؤثر حجم المساندة الاجتماعية ومستوى الرضا عنها في كيفية إدراك الفرد، وطريقته لحل مشاكل الحياة المختلفة، وأساليب مواجهته وتعامله معها، حيث إنَّ المساندة ترتبط بالصحة والسعادة النفسية، لذا فهي تعتمد على العلاقات الاجتماعية المتبادلة بين الأشخاص (حسين وعباس، 2014).

كما أنَّ الحياة مع الجماعة، والانتماء لمجموعة من الأصدقاء، أو لشبكة من العلاقات الاجتماعية والأسرية المنظمة تعتبر من المصادر الرئيسية المنظمة التي تجعل للحياة معنى، ومن ثم توجهنا في عمومها للصحة والكفاح والرضا. وتعتبر البداية الحقيقية لدراسة المساندة الاجتماعية ونظرياتها في علم النفس ما قدمه كاسل وكوب Cobb & Cassel 1979 في ورقتيهما عن توضيح أهمية العلاقات والمساندة في الحفاظ على الصحة النفسية (الخرعان، 2010). إنَّ المساندة الاجتماعية تقوم بوظيفة حماية تقدير الشخص لذاته، وتشجيعه على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بشكل إيجابي.

إنَّ دراسة المساندة الاجتماعية هي مشكلة نفسية اجتماعية بطبيعتها، فقد أشار علماء النفس إلى أنَّ مقدار المساندة الاجتماعي الذي يتلقاه الشخص فعلاً قد يكون أكثر دلالة على مدى قدرة الأفراد على توليد العلاقات الداعمة واستخدامها، بقدر ما يتوفر الدعم من البيئة أو الهيكل الاجتماعي الذي نعيش فيه، فقد كان التركيز على إمكانيات العلاقات الاجتماعية في تعزيز الصحة البدنية والعقلية والحفاظ عليها، ولاسيما تخفيف الآثار المدمرة للضغوط النفسية على الصحة. وهناك أدلة على أنَّ المساندة الاجتماعية يمكن أنْ تقلل من معدلات الاعتلال، وتقلل من التعرض للإجهاد النفسي والاجتماعي، وربما الأخطار الصحية الأخرى (هاوس، House ،1987).

وعند دراسة المساندة الاجتماعية –كجانب من جوانب البيئة الاجتماعية– ثبت أنه يؤثر على الصحة العقلية، بمعنى أنه يحمل إمكانات كبيرة؛ للتخلص من الضائقة النفسية وتخفيف الضغوط، في حين أن عدم كفاية المساندة أو نقصها قد يسهم في الحفاظ على الأعراض النفسية وعدم تفاقمها (إلكليت وكجيير ولاسغارد وباليك، 2012، Elklit، Kjaer، Lasgaard & Palic).

الفرد الذي يتمتع بمساندة اجتماعية من الآخرين، يصبح شخصاً واثقاً من نفسه، وقادراً على تقديم المساندة الاجتماعية للآخرين، وأقل عرضة للاضطرابات النفسية، وأكثر قدرة على المقاومة والتغلب على المحبطات، ويكون قادراً على حل مشكلاته بطريقة إيجابية سليمة، لذلك نجد أن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على مقاومة الإحباط، وتقلل الكثير من المعاناة النفسية (الكردي، 2012)، كما أنها تسهم في التوافق الايجابي، والنمو الشخصي للفرد (دياب، 2006)، وأشارت النتائج التي توصل إليها كوبازا Kobasa 1982 إلى أن لبعض المصادر الاجتماعية دورًا في الوقاية من الإصابة بالاضطرابات، كالمساندة الاجتماعية من محيط الأسرة، ولكن في ظل اقترانها بعدد من المصادر الشخصية الأخرى المدعمة لها ولدورها كالصلابة النفسية (العبدلي، 2012).

قد أعطى معظم الباحثين أهمية كبيرة للعوامل الخارجية في تكوين الصلابة النفسية، ونموها وارتقائها عبر مراحل العمر المختلفة، بداية من الأسرة وحتى الأقران، وقد أوضح أريكسون 1983 الدور الأساسي للوالدين في تكوين هذه السمة، من خلال إشباعهم للحاجات الأساسية للطفل منذ الصغر، بالإضافة إلى إشباعهم للحاجات الثانوية، فالحاجة إلى الحب والحنان والشعور بالدفء، يشعر الطفل بالأمان والقيمة الذاتية، وبالثقة بالنفس وبالآخرين في مراحله العمرية التالية (العيافي، 2011).

كما أشار كوبازا 1984 Kobasa إلى أن الصلابة النفسية تتأصل في مرحلة الطفولة من خلال اكتساب الخبرات المعززة التي تثري الشخصية وتقوي دعائمها، كما تظهر من خلال المشاعر والسلوكيات التي تتصف بالالتزام والتحكم والتحدي. كما أشارت أمت 2006 Amat إلى وجود علاقة بين خصائص الشخصية والصلابة النفسية والتكيف الاجتماعي (المدهون، 2015). وعند وجود عوامل مقاومة للتخفيف من الآثار الضارة للضغوط فإنه من غير المحتمل أن يحدث انهيار في وقت الأزمة، وتشمل العوامل المقاومة الرئيسية: ممارسة الرياضة والتغذية، والمساندة الاجتماعية، والصلابة النفسية. حيث أشار كوبازا ومادي وبوكتّي وزولا 1985 Kobasa ، Maddi، Puccetti &Zola إلى أنَّ هناك تأثيرًا تآزريّاً بين الثلاثة جميعها عندما تكون

المواقف الصعبة أكثر العالقات فعالية ضد الأمراض، حيث تعزل الأفراد عن التأثير السلبي للإجهاد (كول وفيلد 2004، Cole & Feild).

عرف مخيمر 1996 في الجهني (2011: 210) الصلابة النفسية بأنها: "نمط من التعاقد النفسي، يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث، يتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو، أكثر من كونه تهديداً وإعاقة له".

اختلفت نتائج الدراسات السابقة من حيث النوع (ذكور/إناث) في الصلابة النفسية، فقد كانت نتائج دراسة كيامارسي 1999 Kiamarsi لصالح الذكور. بينما كانت نتائج دراسة شيرد 2009 Sheard لصالح الإناث. أما دراسة هوسين بور وإيتل 2008 Hosseinpour & etal فقد أشارت إلى عدم وجود فروق عائدة للنوع في الصلابة النفسية (هداية وخايز 2015، Hiedayati & Khaeez).

حيث إن أبرز ما يتصف به ذوو الصلابة النفسية: الصحةَ النفسيةَ، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة، وهذا ما توفره المساندة الاجتماعية للفرد؛ أي: توفر له بيئةً آمنةً، تساعده على أن يكون قادرًا على تخطي الضغوط، بالتالي أقرب إلى الصحة. من هنا جاءت أهمية الموضوع؛ لتأكد ما إذا كان للمساندة دورٌ في التنبؤ بظهور الشخصيات التي تتميز بالصلابة النفسية.

وفي ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة بالإجابة عن التساؤل الآتي: **ما مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة جامعة بنغازي؟ وما علاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم؟** ويتفرع من هذا التساؤل الرئيس التساؤلات الفرعية الآتية:

- ما مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة جامعة بنغازي؟
- ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة بنغازي؟
- هل توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية تعزى لمتغير النوع (ذكور، إناث) والتخصص (أدبي/علمي)؟
- هل لأبعاد المساندة الاجتماعية إمكانية للتنبؤ بالصلابة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة بنغازي؟

وتستمد الدراسة أهميتها من خلال المتغيرات التي تناولتها بالدراسة والبحث، وتعتبر هذه الدراسة إضافة إلى البحوث حول متغيرات المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية، يمكن أن تقدّم أطرًا نظرية مستقبلية لتفسير العلاقة بين المتغيرين، من حيث إمكانية أنْ يكون للمساندة دورٌ منبئ لظهور الشخصية الصلبة. وأيضا الشخصية الصلبة كيف تؤثر فيها المساندة، كما أنَّ هذه الدراسة تفيد في: تزويد العاملين –في الإرشاد الأسري– بمفاهيم إضافية تتعلق بالمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية، وإمداد الباحثين بمعلومات عن متغيرات الدراسة بجانبها النظري والعملي، كما تزوِّد طلبة الدراسات العليا والبحث العلمي ببحث جديد يربط بين مفهومين نفسيين؛ هما: المساندة، والصلابة.

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1- التعرف على مستوى المساندة الاجتماعية وأبعادها لدى طلبة جامعة بنغازي.

2- التعرف على مستوى الصلابة النفسية وإبعادها لدى طلبة جامعة بنغازي.

3- التعرف على الفروق في المساندة الاجتماعية وأبعادها، والصلابة النفسية وأبعادها، تبعاً لمتغيرات النوع (ذكور/إناث)، ونوع الكلية (العلوم/الآداب).

4- التعرف على المساندة الاجتماعية أو أحد أبعادها، وبعض المتغيرات الديمغرافية التي تمكن من التنبؤ بالصلابة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة بنغازي؟

مصطلحات الدراسة:

التعريف النظري للمساندة الاجتماعية: يعرفها عبد الرحمن (2009: 309): "هي أحد العوامل البيئية التي تتوسط العلاقة بين التوتر والمرض، وهي تعبر عن شبكة العلاقات الاجتماعية التي توفر أساساً قاعدياً للفرد، تمنحه الاهتمام والرعاية، والتقبل، والتواصل، والمساعدة الملموسة وقت الحاجة، والنصيحة وقت مواجهة المشكلات".

التعريف الإجرائي للمساندة الاجتماعية: هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب عند تطبيقه لمقياس المساندة الاجتماعية عند سيد 2011، التي تتراوح الدرجة فيه (25 – 75).

التعريف النظري للصلابة النفسية: عرف كوباسا ومادي 1984 Kobasa &Maddi الصلابة النفسية بأنها: "سمة بارزة، لها دور محدد في الإدراك البشري ككيان مستقل وقيم، وهذه الميزة تجعل الإنسان كفئاً وقادراً على الاستجابة بشكل منطقي وعقلاني في المواقف الحرجة للغاية، حيث إنَّ صحته العقلية والبدنية لا تزال محفوظة " (هداية وخايز 2015، Hiedayati & Khaeez: 2).

التعريف الإجرائي للصلابة النفسية: هي الدرجة التي يتحصل عليها الطالب عند تطبيقه مقياس الصلابة النفسية الذي أعدّه مخيمر 2002، التي تتراوح الدرجة فيه (47 – 104).

حدود الدراسة: الحدود المكانية: جامعة بنغازي، متمثلة في كليتي (الآداب/العلوم). الحدود الزمنية: متمثلة في العام الدراسي (2016 – 2017). الحدود الموضوعية: متمثلة في المقاييس المطبقة؛ لتحقيق أهداف الدراسة الحالية؛ وهما مقياس سيد(2011) لقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس مخيمر (2002) لقياس الصلابة النفسية.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولا: المساندة الاجتماعية:

مفهوم المساندة الاجتماعية:

ظهر مفهوم المساندة الاجتماعية في منتصف السبعينيات من القرن الماضي، وذلك من خلال دراسات ويس "Wiess"، ودراسات كليلا وكابلن "Killilea & Caphan" إلا أنها تعتبر قديمة قدم الإنسان، وأوضح هؤلاء العلماء أن أفعال المساندة الاجتماعية تخفف من التأثيرات الضارة للضغط، التي تتمثل في تأثيرات نفسية أو جسمية (الطباطيبي، 2015).

وفي القاموس المحيط: "ساند" بمعنى: عاضد، وكاتف، وكافأ على العمل، وتحمل المساندة الاجتماعية في طياتها معنى: المعاضدة، والمؤازرة، وشد الأزر، والتقوية، والمساعدة على مواجهة المواقف المختلفة (الخرعان، 2010: 50).

كما عرفها هوس1981 House الذكور في بوشدوب (2014: 167): "تلك المساعدات ذات الأثر المخفف، وهي جد مهمة ومعقدة في نفس الوقت؛ كونها مستمدة من مصادر شبكة العلاقات الاجتماعية، التي

ينتمي إليها الفرد، والتي تمنحه مساعدة عاطفية ومساعدة عملية (وسائلية – مالية) ومساعدة بالمعلومات إزاء الموقف المهدد".

ويمكننا أن نعرف المساندة بأنها: "جميع أشكال المساعدات والدعم الذي يتلقاه الفرد، سواء أكان مادياً أم معنوياً، ممن يثق بهم من الأهل والأصدقاء والحكومة في وقت الأزمات والظروف الضاغطة، حيث تساعده على المقاومة والصلابة اتجاه المواقف الحرجة أو المهددة له".

أبعاد المساندة الاجتماعية:

حدد مارتين هبرا 2005 Martine Habra أبعاد المساندة الاجتماعية في الآتي:

1) المساندة العاطفية Emotional Support: وهي التي تنطوي على الرعاية والثقة والقبول والتعاطف.

2) المساندة المعلوماتية Informational Support: وهي التي تنطوي على إعطاء المعلومات أو تعليم المهارات التي تؤدي إلى حل المشكلات، أو فهم كيفية التعامل مع الأحداث الضاغطة، ويطلق على هذا البعد –في بعض الأحيان– النصح والتوجيه المعرفي.

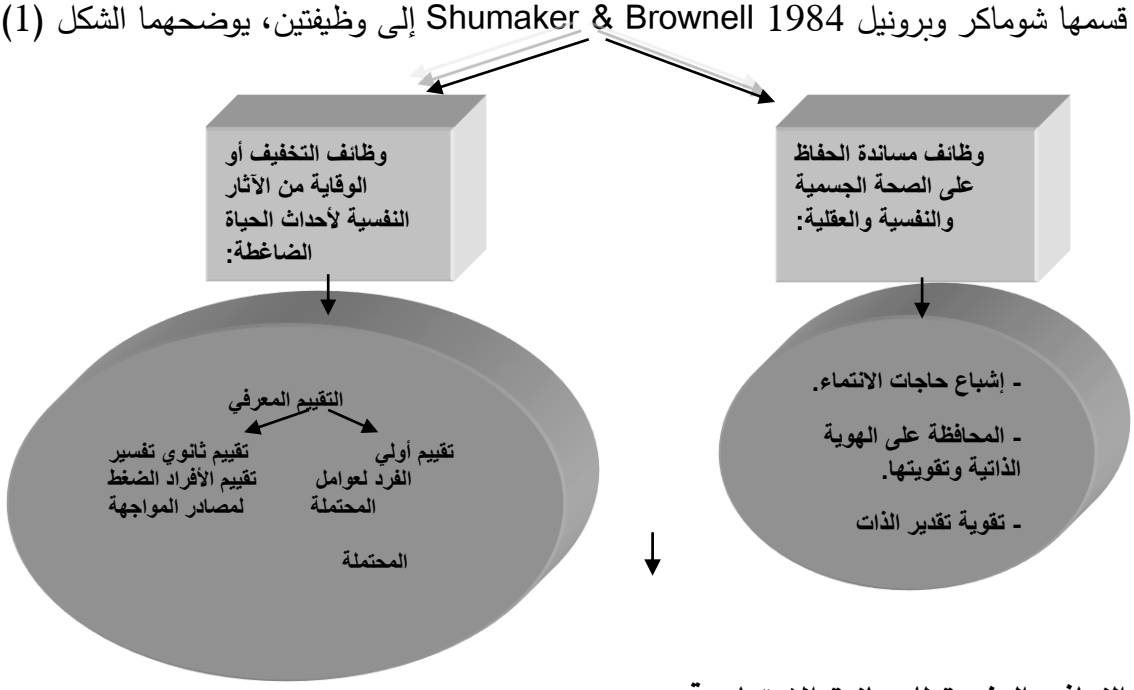
3) المساندة الأدائية أو بالفعل Instrumental Support: وهي التي تنطوي على المساعدة في العمل، أو المساعدة بالمال، ويطلق عليها مسميات؛ مثل: العون، والمساندة المادية، والمساندة الملموسة.

4) مساندة التقدير Esteem Support: ويظهر في دعم الآخرين وعلاقتهم الاجتماعية بالفرد، مما يشعره بالكفاءة؛ مثل: المساندة النفسية، والمساندة التعبيرية (أبو طالب، 2011). كما أنَّ للمساندة بُعدًا يسمى التكامل الاجتماعي، ويشير إلى مساندة شبكة العلاقات الاجتماعية كالعضوية في جماعة (العتيبي، 2008).

5) المساندة المادية: يشار إلى المساعدات المادية في جانبها الاجتماعي بأنها المبادرات العامة والخاصة، التي توفر المواد الاستهلاكية للفقراء، وحماية الضعفاء من مخاطر نقص سبل العيش، وتعزيز الوضع الاجتماعي وحقوق المهمّشين (موثاريكا، Mutharika، 2009).

وظائف المساندة الاجتماعية:

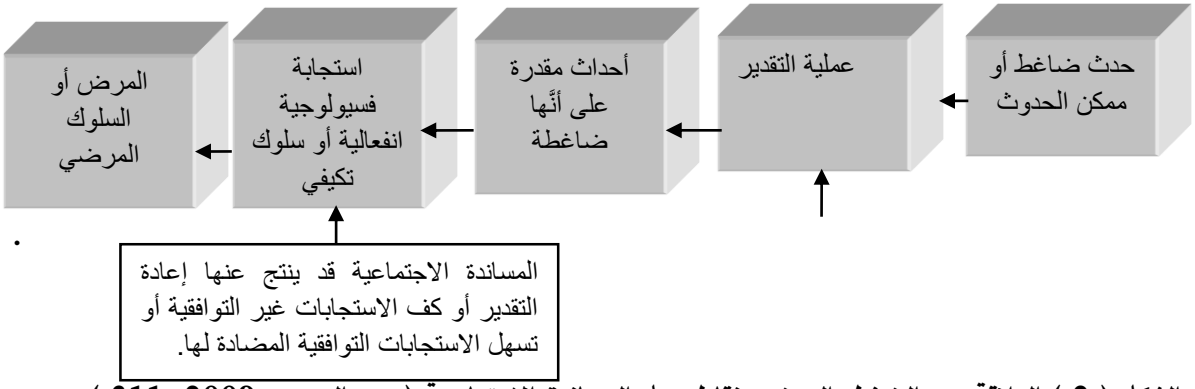
قسمها شوماكر وبرونيل Shumaker & Brownell 1984 إلى وظيفتين، يوضحهما الشكل (1):



النماذج المفسرة للمساندة الاجتماعية:

1) نموذج الأثر الواقي أو (المخفف من الضغط) The Buffering Model:

يرى هذا النموذج أنَّ التأييد والمساندة الاجتماعية سواء أكانت مساندة عاطفية أم مساندة عملية في المهام التي تثير التحدي، تمنحنا الحصانة ضد الآثار البيولوجية السلبية للتوتر (عبد الرحمن، 2009). حيث يفترض هذا النموذج أنَّ المساندة ترتبط بالصحة فقط بشكل أساسي للأشخاص الذين يقعون تحت الضغط (الخرعان، 2010). فالأشخاص الذين يتلقون مساندة اجتماعية مرتفعة لديهم وظائف مناعية عالية جدا مقارنة بغيرهم. ويوضح الشكل (2) العلاقة بين الضغط والمرض ونقاط عمل المساندة.

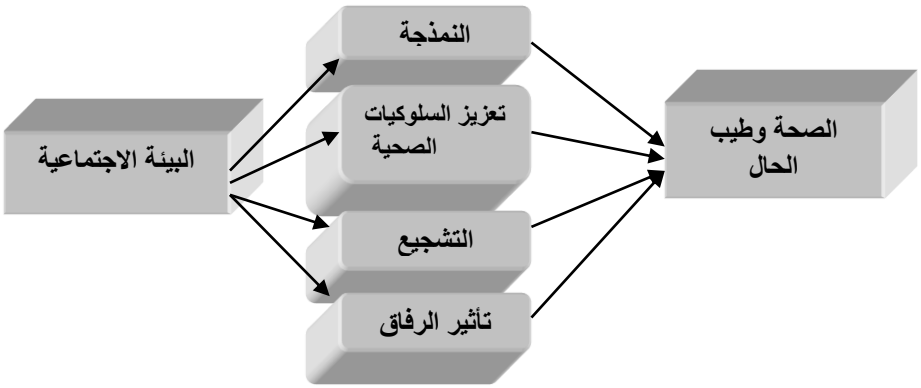


الشكل (2) العلاقة بين الضغط والمرض ونقاط عمل المساندة الاجتماعية (عبد الرحمن، 2009: 311)

كما يوضح الشكل (2) أن المساندة تقوم بدورها في نقطتين مختلفتين في هذا التتابع السببي، الذي يربط بين الضغط والمرض: **الاول:** يمكن للمساندة أن تدخل بين الحدث الضاغط وردود الفعل المصاحبة، حيث تقوم بتخفيف استجابة تقدير الضغط أو منعها. **الثاني:** قد تدخل المساندة بين خبرة الضغط وظهور الحالة المرضية أو السلوك المضطرب، فتقلل رد الفعل الضاغط أو تستبعده، بالتأثير المباشر على الحالة الفيزيولوجية. ومن ثم تؤدي إلى التخفيف من الأهمية التي يدركها الشخص للمشكلة (عبد الرحمن، 2009).

2) نموذج الأثر الرئيسي للمساندة:

حيث يقوم هذا النموذج بالتخفيف أو حماية الأفراد الذين يتعرضون لكثير من أنماط الحياة الضاغطة، وتزوده بخبرات إيجابية متعددة، وبمجموعة من الأدوار الاجتماعية المقبولة في المجتمع، وتفعيل دوره في إحساس الفرد بالاستقرار في مواقف حياته المختلفة، والاعتراف بأهمية الذات، والشعور بالكفاءة الشخصية (الخرعان، 2010). يقترح هذا النموذج أنَّ الزيادة في الدعم يؤدي إلى الزيادة في الرفاهية، بغض النظر عن المستوى الحالي للدعم؛ أي: أنَّه تأثير معمم للدعم الاجتماعي؛ لأنَّه يوفر تأثيرًا إيجابيّاً، وأحيانا القدرة على التنبؤ والاستقرار (Cohen & Wills، 1985). ويمكن تمثيل هذا النموذج كما صوره (كابلن وآخرون، 1993) في (عبد الرحمن، 2009) كما في الشكل (3):

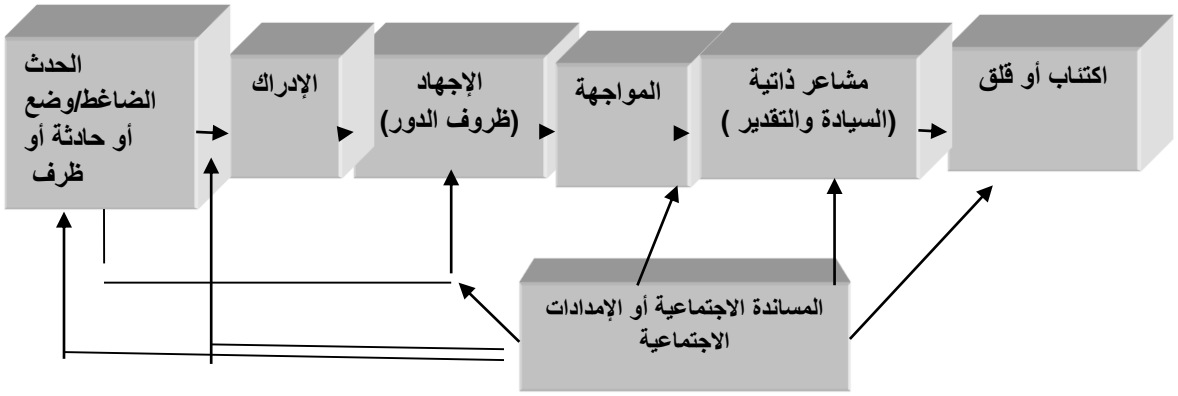


شكل (3) نموذج الأثر الرئيسي للمساندة كما يصوره كابلن وآخرون (عبد الرحمن، 2009: 313).

يتضح من النموذج أنَّ للبيئة الاجتماعية تأثيرًا على صحة الأفراد، من خلال ما تقدمه من تعزيز للسلوكيات الصحية والتشجيع وغيرها، وهذا بدوره يقود إلى شخصية تتمتع بالرضا والسعادة، ومفهوم إيجابي للذات، وقدرة على المقاومة، وصلابة نفسية ضد الأزمات.

3) النموذج الشامل:

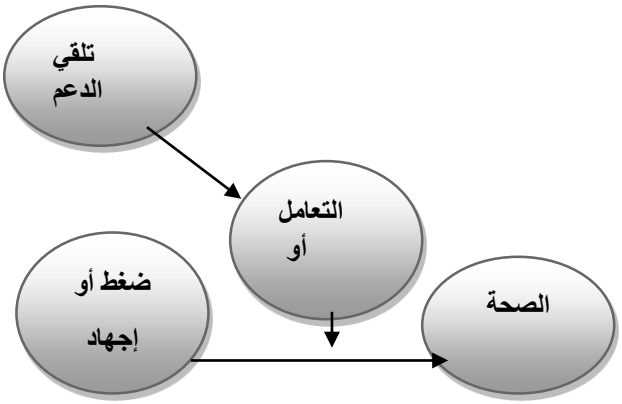
وضع هذا النموذج بيرلين وليبرمان Pearlin & Liberman 1979، وأعادا تطويره في 1981 بناءً على دراسات لهما بالاشتراك مع مينجهام ومولان وغيرهما، وهم يرون أنَّ المساندة الاجتماعية يمكن أنْ تحقق تأثيرها حتى قبل وقوع الحدث الضاغط، كما يوضحها الشكل(4).



الشكل (4) نموذج الأثر الشامل للمساندة الاجتماعية (عبد الرحمن، 2009: 314).

من خلال النماذج المفسرة للمساندة الاجتماعية نستطيع أنْ نلاحظ دور المساندة في أثناء وقوع الفرد في موقف ضاغط، وأيضا تعمل على وقاية الفرد قبل دخوله للمواقف الضاغطة، حيث تعدل إدراك الفرد للموقف الضاغط، وتجعله أكثر قدرة على التعايش والتوافق، وبهذا يكون أقرب إلى الصحة النفسية والعقلية.

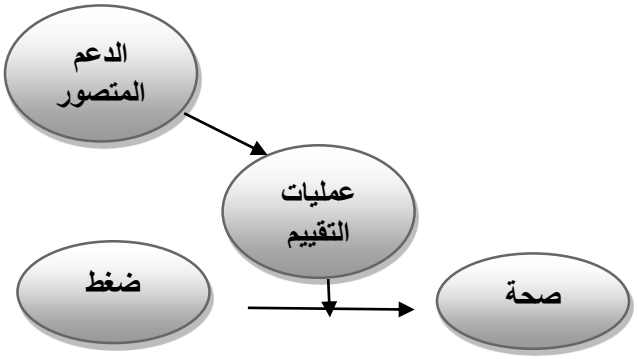
منظور الإجهاد والتصدي



الشكل (5) المساندة الاجتماعي من منظر الإجهاد والتصدي (لاكي وكوهن، 2000، Lakey & Cohen).

إنَّ منظور الإجراءات الداعمة يتنبأ بأنَّ الدعم الذي يتلقاه الفرد من شأنه أنَّ يعزّز العلاقة بين الضغوط والصحة.

منظور تقييم الدعم (المساندة):



الشكل (6) إجراءات المساندة الاجتماعية.

يتنبأ منظور التقييم بأنَّ المعتقدات في توافر المساندة (الدعم المدرك) تؤثر على تقييمات الفرد للمواقف المجهدة التي تعوقه؛ أي: تأثير الإجهاد على الصحة (لاكي وكوهن، 2000،Lakey & Cohen).

ثانيا: الصلابة النفسية:

مفهوم الصلابة النفسية:

يعتبر مفهوم الصلابة النفسية من المصطلحات الحديثة في علم النفس الإيجابي، يعتبر كوبازا Kopasa 1982 أول من توصل إلى تحديد مفهوم الصلابة النفسية من خلال دراستها لتحديد دور هذا المتغير الوقائي (الطباطيبي، 2015). ويمكن تسمية الصلابة النفسية كأحد أهم العناصر في الصحة النفسية. فهو ليس له دورٌ حيويٌّ في الصحة الجسدية والعقلية فقط، ولكنه –أيضاً– يعزز الميل إلى التقدم. حيث يتمتع الأشخاص الذين لديهم هذه الميزة بفهم عميق للحياة، ويتحكم بدرجة عالية من الدقة، وهذا الشخص مستعد دائماً لمواجهة أي تحديات في الحياة (هداية وخايز 2015، Hiedayati & Khaeez).

كما عرفها بارتون Bartone 2006 في كالانتار وخدري ونيكباخت وموتفاليان، Motvalian &Khedri، Kalantar Nikbakht، (2013: 68): "بأنها شيء أكثر عالمية من مجرد مواقف. إنه يراها أسلوب واسع للشخصية، أو نمط عام من الأداء، يشمل الصفات المعرفية والعاطفية والسلوكية".

ويمكننا تعريف الصلابة النفسية بأنها سمات تتوفر لدى الشخص ذي القدرة على استخدام استراتيجيات المواجهة ضد الأزمات بنجاح، وقادر على التحكم بزمام الأمور، والخروج بنتائج مرضية في المواقف الحاسمة، وله قدرة عالية على مواجهة الأزمات والمواقف الضاغطة.

أبعاد الصلابة:

وفقاً لكوباسا Kobasa 1979 أنَّ للصلابة النفسية ثلاثة أبعاد، هي:

1) الالتزام: هي نزعة للانخراط في أنشطة الحياة اليومية، والاهتمام الداخلي، والفضول في جميع أنحاء العالم، بما في ذلك المجتمع، وكذلك الناس.

2) السيطرة: هو ميل للاعتقاد والتصرف للتأثير على الأهداف التي تحدث حول الشخص.

3) التحدي: اعتقاد بالتغيير، وتجنب الركود، الذي بدوره يمكن أنْ يؤدي إلى نمو الشخص، أو تهديد الأمن. كما نظر مادي Maddi 2004 إلى الصلابة على أنها بناء من المكونات المذكورة أعلاه، التي تجعل الناس قادرين على تحويل المواقف المجهدة من التهديدات المحتملة إلى فرص (كالانتار وخدري ونيكباخت وموتفاليان، 2013، Khedri &Motvalian، Nikbakht، Kalantar) فقد أكد بارتون Bartone 2006 على الأهمية الجوهرية للإبعاد الثلاثة: الالتزام، والسيطرة، والتحدي. ويرى أنَّه أسلوب عام للعمل، يدمج: الالتزام (القناعة بأن الحياة ممتعة، وتستحق العيش)، والسيطرة (يمكن للمرء التحكم والتأثير على النتائج)، والتحدي (المغامرة واكتشاف نهج للعيش). (عيد وبريفيك وهيستاد وبارتون،2011، Eid، Brevik، Hystad، Bartone).

خصائص ذوي الصلابة النفسية:

ويقسم ذوو الصلابة النفسية إلى قسمين:

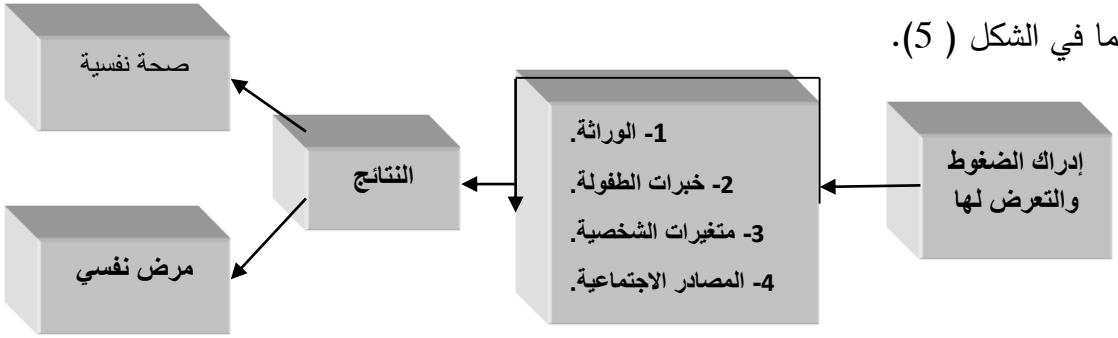
ذوو صلابة نفسية مرتفعة: يوضح كوباسا ومادي Kobasa & Maddi 1982 أنَّ الشخص القوي يقاوم بشدة الضغط النفسي والحالات العصبية، ويرحب بها؛ لأنه يراها ضرورية لتطور الحياة، كما درس باحثون آخرون سمات مشتركة في الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة، لخصوا أنَّ لديهم حكمًا ذاتيّاً أعلى، واستقلاليةً، وتعاطفًا، وإلتزامًا وظيفيّاً، ومهارات حل المشكلات، وعلاقات جيدة مع الزملاء (خالدين وباباي وأماني، 2016، Khaledian Babaee & Amani) بالإضافة إلى ذلك يتمتع الشخص ذو الصلابة بأسلوب قوي مرن، وبتوجه مستقبلي قوي، أو ميل إلى النظر إلى المستقبل، بينما في الوقت نفسه يتعلم من الماضي (عيد وبريفيك وهيستاد وبارتون، 2011، Eid، Brevik، Hystad، Bartone).

حيث إنَّ للصلابة أبعادًا ذكرت سابقا، وهي: (الالتزام، والسيطرة، والتحدي) تدعم أداء الأشخاص الذين يواجهون ظروفًا صعبةً على وجهة التحديد، فالأشخاص الذين يتمتعون بصلابة عالية لديهم تفاؤل، وقادرون على إدراك التحديات في ضوء إيجابي (كولي وفيلد، 2004، Cole & Feild).

ذوو صلابة منخفضة: يظهرون علامات متزايدة للاضطهاد، وزيادة في القلق والضيق النفسي (كولي وفيلد، 2004، Cole & Feild).

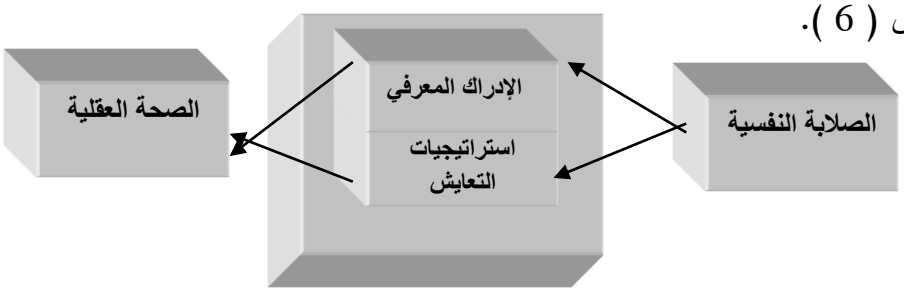
النماذج المفسرة للصلابة النفسية:

نموذج كوبازا في الصلابة النفسية: رأت كوبازا Kobasa أنَّ السبب في عدم تأثر الأشخاص بالضغوط هي العوامل الوسيطة Mediators بين التعرض للضغوط ومواجهتها، وقدمت نموذجًا أولاً عن العلاقة بين الضغوط والأمراض، كما في الشكل (5).



الشكل (5) نموذج يوضح العلاقة بين الضغوط والمرض Stress and illness connection (العيافي، 2011: 22)

نموذج فنك المحلل لنظرية كوبازا: قد ظهر حديثاً في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات أحدث النماذج المطورة التي قدمها فنك Funk 1992 من خلال دراسة أجراها لبحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الانفعالي من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى، ثم قدم نموذجه المعدل لنظرية كوبازا كما في الشكل (6).



الشكل (6) نموذج فنك المعدل لنموذج كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها (العيافي، 2011: 24)

حيث توصل فنك إلى ارتباط مكوني الصلابة النفسية (الالتزام والتحكم) بالصحة العقلية الجيدة للأفراد، ارتبط الالتزام جوهرياً بالصحة العقلية، من خلال تخفيض الشعور بالتهديد، واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال، خاصة استراتيجية ضبط الانفعال، حيث ارتبط بعد التحكم إيجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنَّه أقل مشقة، واستخدام استراتيجية حل المشكلات للتعايش (سيد، 2012).

من خلال النماذج المفسرة للصلابة نرى أنَّ للإدراك والجانب المعرفي دورًا كبيرًا في تحليل المواقف الضاغطة، من حيث إدراك أنَّها عادية ولازمة لاستمرار الحياة، أو أنَّها جالبة للمشقة. كما نرى –أيضًا– دور العوامل الاجتماعية من العلاقات الاجتماعية والتفاعلات التي تتمثل في المساندة في ظهور الشخصيات الصلبة؛ وذلك لما لخبرات الطفولة من دور في إبرازها.

الدراسات السابقة:

ستُرتَّبُ وفق ثلاثة محاور أساسية، منبثقة من أهداف الدراسة، وترتيبها بالبعد الزمني كما يأتي:

المحور الأول: الدراسات التي تناولت المساندة الاجتماعية من حيث (المستوى – وعلاقتها بالنوع – والتخصص):

قام **وايزمان وآخرون Wiseman، et al. (1995)** بدراسة موضوعها الفروق الجنسية في الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، وذلك بهدف دراسة العلاقة بين الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة كلية قوامها(150) طالبا وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة أنَّ الذكور حصلوا على درجات أقل من الإناث على مقياس المساندة الاجتماعية (السرسي وعبد المقصود، 2001).

دراسة **المعبود (2005)** وعنوانها (تأثير المساندة الاجتماعية على خفض الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث لدى عينة من طلبة الجامعة)، وهدفت إلى معرفة تأثير المساندة الاجتماعية على خفض الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث، وقد بلغت عينة الدراسة الكلية 35 طالبا وطالبة، ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد الباحثة، وتوصلت الباحثة إلى أنَّه توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس المساندة الاجتماعية، وذلك لصالح الإناث (الكردي، 2012).

دراسة **الجبلي (2006)** وعنوانها (المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب)، أجريت هذه الدراسة في اليمن بجامعة صنعاء، وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة صنعاء، وقد تكونت عينة البحث من (261) طالباً وطالبة، ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد النمراني (2001)، وتوصل البحث إلى أن مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية مرتفعة، وأنَّه لا توجد فروق دالة إحصائياً في المساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية الطب وفقاً لمتغير الجنس، والمستوى الدراسي، والتخصص (الكردي، 2012).

دراسة **المشعان (2010)** بعنوان (المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالعصبية والاكتئاب والعدوانية لدى المتعاطين والطلبة في الكويت)، تهدف الدراسة إلى بيان علاقة المساندة الاجتماعية بالعصبية والاكتئاب والعدوانية لدى المتعاطين وغير المتعاطين في دولة الكويت، وتكونت عينة الدراسة من (1217) بواقع (553) طالبًا، و(296) طالبةً، و(36) متعاطيًا، وأظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق جوهرية بين الإناث والذكور في المساندة الاجتماعية لعينة الطلبة.

المحور الثاني: الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية من حيث (المستوى – علاقتها بالنوع – التخصص):

دراسة **الرفاعي (2003)** هدفت الدراسة إلى بحث الصلابة النفسية –متغير وسيط– بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، وتكونت عينة الدراسة من (321) طالباً وطالبةً، منهم (161) من الذكور، و(160) من الإناث، تراوحت أعمارهم بين (26–19) سنة من طلبة جامعة حلوان، من المستوى الثالث والرابع من ذوي التخصصات النظرية، واسُخدِم مقياسُ الصلابة النفسية من إعداد كوبازا وترجمة عماد مخيمر 1996، وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية ومكوناتها: الالتزام، والتحكم، وظهرت هذه الفروق في مكون التحدي، وكانت إلى جانب الذكور (صالح والمصدر، 2013).

دراسة البيدقدار (2011) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى عينة كلية التربية بجامعة الموصل، وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، وتكونت عينة الدراسة من (843) طالبا وطالبة، وأسفرت نتائج الدراسة على أن معدل الصلابة النفسية لديهم (81. 41)، وهي نسبة منخفضة، تدل على عدم تمتع العينة بالصلابة النفسية مقارنة بالوسط الفرضي، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

الطلبة في مستوى الصلابة النفسية، والصلابة النفسية تعزى لمتغير النوع، وكانت لصالح الذكور ، وأن التخصص العلمي أعلى من الأدبي في الصلابة النفسية.

دراسة **المدهون (2015)** عنوانها (الذكاء الوجداني وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من طلاب كليات جامعة فلسطين بغزة)، هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين أبعاد الصلابة النفسية، التي تعزى لمتغير النوع (ذكور/إناث)، على عينة قوامها (200) طالبٍ وطالبة، من طلاب كليات الطب والتربية جامعة فلسطين، وقد استُخدِم مقياسُ الصلابة النفسية من إعداد مخيمر 2011، وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق عائدة للنوع في الصلابة النفسية وأبعادها الالتزام والتحكم والتحدي لصالح الذكور.

دراسة **مقداد (2015)** هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي، صمّم الباحث أداة لقياس الصلابة النفسية، أما فيما يخص عينة الدراسة فعددها (193) طالبةً، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى عينة الدراسة.

دراسة **راهول (Rahul 2017)** بعنوان (الصلابة النفسية بين طلاب الجامعات) هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الفروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية بين طلاب الجامعات. وقد استُخدِمتْ طريقة أخذ العينات العشوائية، وتكونت عينة الدراسة من (240) طالبًا وطالبةً؛ (120) ذكورًا، و(120) إناثًا. وقد استُخدِم مقياسُ المرونة الصحي (DRS) الذي وضعه بارتون (Bartone 1995) لقياس الصلابة النفسية. أظهرت النتائج أنَّ هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور.

المحور الثالث – الدراسات التي تناولت المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصلابة النفسية:

دراسة **مخيمر 1997** بعنوان (الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي)، هدفت هذه الدراسة إلى بيان دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التخفيف من الأثر الناتج عن ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (75) من الذكور، و(96) من الإناث، من طلاب السنة الثالثة والرابعة بكليات الآداب والعلوم والتربية بجامعة الزقازيق، وأشارت نتائج الدراسة إلى أنَّ الذكور أكثر صلابة من الإناث، وأنَّ الإناث أكثر سعيا للحصول على مساندة اجتماعية من الذكور (دياب، 2006).

تعقيب على الدراسات السابقة:

بالنظر إلى الدراسات السابقة نجد أنَّ جميع أفراد العينات فيها من طلاب الجامعة، وأنَّ الأهداف تناولت ما يمكن توظيفه في الدراسة الحالية، كما تناولت الدراسات المتعلقة بالمساندة الاجتماعية مع مجموعة من المتغيرات؛ كالوحدة النفسية، والضغوط النفسية، والاكتئاب، والعصبية. أمَّا فيما يتعلق بالصلابة النفسية فتناولت الدراسات هذا المتغير مع متغيرات؛ كالذكاء الوجداني، والضغوط النفسية، وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما أن نتائج الدراسة اختلفت من حيث الفروق العائدة للنوع والتخصص، وحسب اطلاع الباحثة لا توجد دراسة تناولت المساندة الاجتماعية كمتغير منبئ بالصلابة النفسية أو أحد أبعادها، بينما تميزت الدراسة الحالية في تناولها المساندة الاجتماعية أو أحد أبعادها كمتغير منبئ بظهور الشخصيات الصلبة.

الإجراءات المنهجية:

المجتمع وعينة الدراسة: تكوّن من طلاب جامعة بنغازي بكليتي (الآداب والعلوم) في مدينة بنغازي، البالغ عددهم بكلية الآداب: (6178)؛ منهم (1458) من الذكور، و(4720) من الإناث، وكلية العلوم: (3642)؛ منهم (1144) من الذكور، (2498) من الإناث. وأُخذتْ عينة قوامها: (120) طالبًا وطالبةً: (60) تمثل العلمي، و(60) الأدبي. وأُخذت العينة بالطريقة المقصودة.

المنهج: اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن؛ باعتباره أكثر المناهج ملاءمة لأهداف الدراسة الحالية.

أدوات الدراسة:

مقياس المساندة الاجتماعية: من إعداد سيد 2011، مكون من 34 فقرةً، تشمل المساندة وقت الأزمات، وتقسم إلى أربعة أبعاد، هي:

1) المساندة من قبل الأسرة: مكون من (6) فقرات.
2) المساندة من قبل الأصدقاء: مكون من (9) فقرات.
3) المساندة من قبل الحكومة: مكون من (10).
4) الشعور بالرضا الذاتي عن المساندة الاجتماعية: مكون من (10) فقرات. وبه ثلاثة بدائل (دائماً – أحيانا – نادراً)، وتأخذ الأوزان (3 – 2 – 1). وتتراوح الدرجة فيه (34 – 102)، حيث إنَّ ارتفاع الدرجة يعني

إدراكًا أعلى للمساندة. وللمقياس فقرات سلبية تصحح بالعكس (1 – 2 – 3). وقد حُذِفَ بُعْدُ المساندة من قبل الحكومة؛ لأنها لا تخدم أهداف البحث. وبعد الحذف أصبح للمقياس 25 فقرةً، تتراوح الدرجة فيه (25–75).

الخصائص السيكومترية لمقياس المساندة الاجتماعية: أولا الصدق:

استُخْرِجَ الصدقُ باستخدام طريقة الاتساق الداخلي للفقرات؛ أي ارتباط الفقرة بالمقياس ككل قبل وبعد الحذف كما في جدول (1).

البعد الأول	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	البعد الثاني	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	البعد الثالث	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	البعد الأول بعد الحذف	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	البعد الثاني بعد الحذف	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	البعد الثالث بعد الحذف	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس
1	437**	1	474**	1	521**	1	.712**	1	615**	1	.560**
2	735**	2	541**	2	541**	2	.669**	2	815**	2	.417*
3	112.	3	.369*	3	641**	3	526**	3	746**	3	.659**
4	020.	4	482**	4	231.	4		4	537**	4	.388*
5	962.	5	.447*	5	681**	5	361.*	5	697**	5	657**
6	315**	6	138.	6	326.	6	.600**	6		6	.444*
7	.430*	7	.195-	7	506**	7	447.*	7		7	.609**
8	.132	8		8	301.	8				8	.403*
9	.377*	9		9	089.	9	631**			9	
				10	671**					10	712**
				11	.103						

بعد حذف الفقرات السالبة والضعيفة أصبح المقياس يتمتع بصدق دال عند مستوى(0. 01- 0. 05)

الجدول (2) معامل ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس

اسم البعد	ارتباط البعد بالمقياس ككل
المساندة من قبل الأسرة	.699**
المساندة من قبل الأصدقاء	.778**
الشعور بالرضا الذاتي عن المساندة الاجتماعية	.878**

من خلال الجدول (2) نجد أنَّ جميع الأبعاد دالة إحصائياً عند مستوى (0. 01) أي أنه يتمتع بدرجة دلالة عالية.

الثبات: استُخْرِج الثباتُ بواسطة التجزئة النصفية لنصفين غير متساويين، باستخدام معادلة جُتمان، وكانت قيمته 554. وبمعامل التصحيح سبيرمان براون 596. ، وقيمة الثبات باستخدام ألفا كرونباخ، وكانت قيمته 70.، وقيمة ألفا للبعد الأول (65.)، وللبعد الثاني (62.)، وللبعد الثالث (84.).

مقياس الصلابة النفسية: من إعداد مخيمر(2002)، مكون من (47) فقرةً، وهي أداة تعطي تقديرًا كميّاً لصلابة الفرد النفسية، به ثلاثة بدائل (دائماً – أحياناً – أبداً) وتأخذ الأوزان (3–2–1) على التوالي، وللمقياس فقرات سلبية تأخذ الأوزان (1–2–3)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس (47 إلى 141)، وتشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية.

أبعاد المقياس:

1) الالتزام Commitment: يتكون من (16) فقرة.
2) التحدي Challenge: يتكون من (16) فقرة.

إذا كان مجموع الدرجات في بُعْدَي الالتزام والتحدي يتراوح بين (16–26) هذا يعني أنَّ مستوى الصلابة النفسية منخفض، وإذا كان يتراوح بين (27–37) فإنَّ مستواها متوسط، وإذا كان يتراوح بين (38–48) هذا يعني أنَّ مستواها مرتفع، أمَّا بُعْدُ التحكم فإذا كانت الدرجة فيه تتراوح بين (15–24) هذا يعني أنَّ مستواها منخفض، وإذا كانت تتراوح (25–35) هذا يعني أنَّ مستواها متوسط، وإذا كانت تتراوح بين (36–45) هذا يعني أنَّ مستواها مرتفع.

الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية:

أولا الصدق:

استُخْرِجَ الصدقُ باستخدام طريقة الاتساق الداخلي للفقرات؛ أي ارتباط الفقرة بالمقياس ككل، قبل وبعد الحذف كما في جدول (3).

البعد الأول	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	البعد الثاني	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	البعد الثالث	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	البعد الأول بعد الحذف	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	البعد الثاني بعد الحذف	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	البعد الثالث بعد الحذف	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس
1	491**	1	463**	1	.281	1	535**	1	.435*	1	.307
2	.406*	2	.281	2	.409*	2	.371*	2	.290	2	.388*
3	.356*	3	583**	3	.239	3	360*	3	552**	3	.186
4	.040	4	.299	4	.385*	4		4	.231	4	.441*
5	588**	5	.304	5	.446*	5	556**	5	.272	5	.462**
6	.087	6	.055-	6	.046	6		6		6	
7	530**	7	.073-	7	.182	7	552**	7		7	.172
8	153-	8	.338	8	.202	8		8	.330	8	.264
9	.100-	9	381*	9	.255	9		9	.363*	9	.287
10	.268	10	.259	10	.65**	10	.305	10	.250	10	.696**
11	.338	11	.437*	11	.202	11	.375*	11	.420*	11	.229
12	.088	12	.442*	12	.158-	12		12	.396*	12	
13	453*	13	616**	13	.303	13	.425*	13	.612**	13	.325
14	470**	14	487**	14	.145	14	531**	14	.525**	14	
15	.293	15	763**	15	.201	15	.357*	15	.741**	15	.147
16	.139	16			.224			16		16	.197

بعد حذف الفقرات السالبة والضعيفة أصبح المقياس يتمتع بصدق دال عند مستوى (0. 01- 0. 05)

الجدول (4) معامل ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس

اسم البعد	ارتباط البعد بالمقياس ككل
الالتزام	.89**
التحدي	.88**
التحكم	.80**

من خلال الجدول (4) نجد أنَّ جميع الأبعاد دالة إحصائياً عند مستوى (0. 01)؛ أي أنَّه يتمتع بدرجة صدق عالية.

الثبات: استُخْرِجَ الثباتُ بواسطة التجزئة النصفية لنصفين غير متساويين، باستخدام معادلة جُثمان، وكانت قيمته 781.، وبمعامل التصحيح سبيرمان براون 787.، وقيمة الثبات باستخدام ألفا كرونباخ، وكانت قيمته 83.، وقيمة ألفا للبعد الأول (71.)، وللبعد الثاني (78.)، وللبعد الثالث (84.).

وهذا يعني أنَّ المقياسين يتمتعان بصدق وثبات مقبولين، وهما جاهزان للاستخدام في الدراسة الحالية.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

الهدف الأول: التعرف على مستوى المساندة الاجتماعية وأبعادها لدى عينة من طلبة جامعة بنغازي:

المتغير	عدد الأفراد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	117	61	28 .81	54 .8	76 .11	دال
المساندة من قبل الأسرة	117	21	80 .23	33 .3	54 .156-	دال
المساندة من قبل الأصدقاء	117	15	10 .28	41 .3	35 .139-	دال
الشعور بالرضا الذاتي عن المساندة الاجتماعية	117	27	38 .29	68 .3	18 .125-	دال

يبين الجدول (5) أنَّ هناك فرقًا دالاً بين المتوسط النظري والمتوسط العيني في المساندة الاجتماعية وأبعادها لصالح المتوسط العيني؛ أي أنَّ مستوى المساندة الاجتماعية وأبعادها مرتفع لدى العينة. تتفق هذه

النتيجة مع دراسة الجبلي 2006. ربما تكون هذه النتيجة راجعة لكون المجتمعات العربية عامة والمجتمع الليبي خاصة يتمتع بالترابط الاجتماعي، والعائلات الممتدة المتآزرة، وروح التعاون في وقت الأزمات والمصاعب، منطلقين من دين إسلامي يحث على التعاضد، كما قال تعالى: ﴿سَنَشُدُّ عَضُدَكَ بِأَخِيكَ﴾، وعن السنة النبوية قوله –صلَّى الله عليه وسلَّم–: ((مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد الواحد؛ إذا اشتكى منه عضو، تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى)) متفق عليه. وقال عليه الصلاة والسلام –أيضاً–: ((المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً)) متفق عليه.

الهدف الثاني: التعرف على مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى عينة من طلبة جامعة بنغازي:

المتغير	عدد الأفراد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	**117**	**72**	**76 .47**	**43 .6**	**69 .9**	**دال**
الالتزام	**117**	**20**	**94 .16**	**90 .2**	**94 .16**	**دال**
التحدي	**117**	**26**	**14 .12**	**18 .2**	**13 .12**	**دال**
التحكم	**117**	**26**	**68 .18**	**13 .3**	**68 .18**	**دال**

يشير الجدول (6) إلى وجود فرقٍ دال بين المتوسط النظري والمتوسط العيني في الصلابة النفسية وأبعادها لصالح المتوسط الفرضي؛ أي أنَّ مستوى الصلابة النفسية وأبعادها منخفض لدى عينة الدراسة. ربما يرجع ذلك إلى أنَّ ما يمر به مجتمعنا من ضغوط مفاجئة وصادمة، خاصة طلاب الجامعة، أثر على قدرتهم على المواجهة، كما أنَّ كم الإحباط الذي يمر به شبابنا جعل من قدرتهم على التحمل والمواجهة محدودة، بالتالي أثر على مستوى الصلابة لديهم. كما قد أشار بارتون Barton 2006 على الأهمية الجوهرية للأبعاد الثلاثة: الالتزام، والسيطرة، والتحدي، حيث يراها أسلوبًا عامّاً للعمل، يدمج الالتزام (القناعة بأن الحياة ممتعة، وتستحق العيش)، والسيطرة (يمكن للمرء التحكم والتأثير على النتائج)، والتحدي (المغامرة واكتشاف نهج للعيش)، وهذا ما يصعب وجوده في مجتمعنا، الذي يواجه أقصى التحديات، وتقلب الحكومات وتعددها، والانقسامات، والحروب الأهلية.

الهدف الثالث: التعرف على الفروق في المساندة الاجتماعية وأبعادها، والصلابة النفسية وأبعادها، تبعاً لمتغيرات النوع (ذكور/إناث)، ونوع الكلية (العلوم/الآداب)، كما في الجدول (7–8–9–10):

المتغير	النوع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	ذكور 58	81 .47	28 .6	.082	غير دال
	إناث 59	71 .47	63 .6		
المساندة من قبل الأسرة	ذكور 58	84 .16	78 .2	.352-	غير دال
	إناث 59	03 .17	02 .3		
المساندة من قبل الأصدقاء	ذكور 58	10 .12	94 .1	.163-	غير دال
	إناث 59	17 .12	41 .2		
الشعور بالرضا الذاتي عن المساندة الاجتماعية	ذكور 58	86 .18	97 .2	.610	غير دال
	إناث 59	51 .18	29 .3		

يشير الجدول (7) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين (الذكور/الإناث) في المساندة الاجتماعية. تتفق هذه النتيجة مع دراسة التمراني (2001)، والجبلي (2006)، والمشعان (2010). وتختلف عن دراسة وازمان وآخرين (1995) **Wiseman، et al**، ودراسة المعبود (2005)؛ ربما لكون ذلك راجعاً إلى أنَّ مجتمعنا يتميز بالترابط بين أفراده، مما يجعل الذكور والإناث يحصلون على مقدار متقارب من المساندة العائلية لهم، والفرصة نفسها في التعليم، وهذا بدوره يجعل الفروق في المساندة الاجتماعية تتلاشى بين الذكور والإناث.

المتغير	النوع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	ذكور 58	40 .82	71 .8	41 .1	غير دال
	إناث 59	19 .80	30 .8		
الالتزام	ذكور 58	91 .23	65 .3	.35	غير دال
	إناث 59	69 .23	01 .3		
التحدي	ذكور 58	50 .28	40 .3	25 .1	غير دال
	إناث 59	71 .27	39 .3		
التحكم	ذكور 58	98 .29	63 .3	78 .1	غير دال
	إناث 59	78 .28	67 .3		

يشير الجدول (8) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عائدة إلى النوع (الذكور/الإناث) في الصلابة النفسية وأبعادها. اتفقت هذه النتيجة مع دراسة الرفاعي (2003) في الدرجة الكلية وبُعْدَي الالتزام والتحكم، واختلفت عن دراسة مخيمي 1997، ودراسة الرفاعي (2003) في بُعْدِ التحدي، ودراسة البيدقدار (2011)، ودراسة المدهون (2015)، ودراسة راهول (2017)، حيث كانت النتيجة لصالح الذكور؛ وذلك لأنهم يواجهون الضغط نفسه، ويتلقون الدعم نفسه، وتساوي الفرص جعل الفروق تتلاشى بينهم.

المتغير	النوع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	أدبي 57	30 .47	20 .6	.575-	غير دال
	علمي 60	20 .48	67 .6		
المساندة من قبل الأسرة	أدبي 57	41 .16	86 .2	.101-	غير دال
	علمي 60	97 .16	95 .2		
المساندة من قبل الأصدقاء	أدبي 57	02 .12	05 .2	.757-	غير دال
	علمي 60	25 .12	31 .2		
الشعور بالرضا الذاتي عن المساندة الاجتماعية	أدبي 57	91 .16	86 .2	1- .063	غير دال
	علمي 60	97 .16	95 .2		

يشير الجدول (9) إلى عدم وجود فروق عائدة إلى التخصص (أدبي/علمي) في المساندة الاجتماعية وأبعادها. ربما يرجع ذلك إلى أنَّ مجتمعنا –بصفة عامة– مجتمع ثقافته تعتمد على المساندة لكل الفئات، وأنَّ نوع المساندة المقدم لا يختلف باختلاف التخصص.

المتغير	النوع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	أدبي 57	93 .80	29 .8	.434-	غير دال
	علمي 60	62 .81	82 .8		
الالتزام	أدبي 57	61 .23	22 .3	.599-	غير دال
	علمي 60	98 .23	45 .3		
التحدي	أدبي 57	28 .28	26 .3	.551	غير دال
	علمي 60	93 .27	56 .3		

التحكم	أدبي 57	04 .29	38 .3	.980-	غير دال
	علمي 60	70 .29	95 .3		

يشير الجدول (10) إلى عدم وجود فروق عائدة للتخصص (أدبي/علمي) في الصلابة النفسية وأبعادها. تختلف هذه النتيجة عن دراسة الجبلي (2006)؛ ربما يرجع ذلك إلى طبيعة العينة التي من أبرز خصائصها الثبات النسبي في السمات والخصائص النفسية، وأيضا لأنهم من طلبة الجامعة، ويتلقون التربية ذاتها، والثقافة واحدة، حيث لم يؤثر عامل اختلاف التخصص في صلابتهم.

الهدف الرابع: التعرف على المساندة الاجتماعية أو أحد أبعادها وبعض المتغيرات الديمغرافية، التي تمكن من التنبؤ بالصلابة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة بنغازي.

المتغير التابع	المتغيرات المنبئة	الارتباط المتعدد	الإسهام في مربع الارتباط	ف	مستوى الدلالة	ت	مستوى الدلالة	معامل الانحدار
الصلابة النفسية	المساندة	420 .0	176 .0	63 .24	0001 .0	09 .10	0001 .0	420 .0
	المساندة Xالبعد الثالث للمساندة	452 .0	028 .0	66 .14	0001 .0	15 .10	0001 .0	665 .0 297 .0-

يشير الجدول (11) إلى أنَّ المساندة الاجتماعية تسهمُ في التنبؤ بالصلابة النفسية، وقد بلغت نسبة إسهامها 17. 6%. كما أنَّها تسهم الدرجة الكلية للمساندة بالتفاعل مع البعد الثالث للمساندة (الشعور بالرضا الذاتي عن المساندة الاجتماعية) في التنبؤ بالصلابة النفسية، وقد بلغت نسبة إسهامها 02. 8%. كما أنَّ المتغيرات الديمغرافية (النوع والتخصص) ليس لها قدرة تنبئية بالصلابة النفسية؛ ربما يرجع ذلك إلى التفسير الذي قدمه نموذج الأثر الواقي أو (المخفف من الضغط) The Buffering Model حيث يمكن للمساندة أنْ تدخل بين الحدث الضاغط وردود الفعل المصاحبة، حيث تقوم بتخفيف استجابة تقدير الضغط أو منعها، مما يزيد من صحة الفرد النفسية والعقلية؛ وربما يرجع ذلك إلى ما أشار إليه شوماكر وبرونيل 1984 Shumaker & Brownell أنَّه من وظائف المساندة الاجتماعية الحفاظ على الصحة الجسمية والنفسية والعقلية، وهذه تعدُّ

أبرز خصائص الشخصية الصلبة. ومن هنا يتضح ما للمساندة الاجتماعية من دور فعال في التنبؤ بالصلابة النفسية.

التوصيات:

1- توصي الباحثة بإلقاء الضوء على أهمية المساندة الاجتماعية في التخفيف من أحداث الحياة الضاغطة، من خلال الندوات والمؤتمرات، خاصة وأنَّ مجتمعنا يتمتع بالأسر الممتدة، وهذا بدوره لو وُظِّفَ بطريقة علمية سنخرج بأفراد لديهم قدرة على استخدام استراتيجيات مواجهة فعالة في الأزمات.

2- إعداد برامج إرشادية؛ لرفع مستوى الصلابة النفسية، وتعزيزها لدى الطلاب، خاصة وأن النتائج تشير إلى انخفاضها لديهم.

3- على اعتبار أنَّ المساندة الاجتماعية لها دور منبئ بالصلابة النفسية، عليه توصي الباحثة بتوعية الآباء والهيآت الحكومية بدعم أبنائها، ومساندتهم في مواجهة تحديات الحياة؛ حتى نستطيع أنْ نصنع مجتمعًا يتمتع بصلابة نفسية عالية، قادرًا على مواجهة الصعوبات، بالأخص في مجتمعات الأزمة كمجتمعنا.

قائمة المراجع:

1. أبو طالب، علي بن منصور بن باري (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، كلية التربية.
2. أبو شدوب، شهرزاد (2006). المساندة الاجتماعية وأثرها في بعض العوامل الشخصية واستراتجيات التعامل مع الضغط المدرسي. **مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس**، م (2) ع (1): 163 - 187.
3. البيدقدار، تنهيد عادل فاضل (2011). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية. **مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية**، م (11)، ع (1): 28 - 56.
4. الجهني، عبد الرحمن بن عيد (2011). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي في الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية. **مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية**، ج (4)، ع (1): 191 - 238.

5. حسين، عليا وعباس، سلطان (2011). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالعصبية والاكتئاب والعدوانية لدى المتعاطين والطلبة في دولة الكويت. **مجلة العلوم التربوية النفسية**، ج (12) ع (4): 255- 284.

6. حكيمة، آية حمودة وأحمد، فاضلي ورشيد، مسيلي (2011). أهمية المساندة الاجتماعية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى الشباب البطالة. **مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية**، ع (2): 1 – 38.

7. الخرعان، هيا بنت إبراهيم بن عبد العزيز (2010). **الرضا الزواجي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى عينة من الطالبات المتزوجات بجامعة أم القرى**. (رسالة ماجستير غير منشور) جامعة أم القرى، كلية التربية.

8. دياب، مروان عبد الله (2006). **دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين**. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية غزة، كلية التربية.

9. السرسي، أسماء وعبد المقصود، أماني (20011). **المساندة الاجتماعية كما يدركها المراهقين وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية**. (رسالة ماجستير غير منشورة).

10. سيد، الحسين بن حسن محمد (2012). **الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة**. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أم القرى كلية التربية.

11. صالح، عايدة شعبان و المصدر، عبد العظيم (2013). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعتي الأقصى والأزهر بمحافظة غزة. **مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات**، ع (29): 41 – 76.

12. الطباطيبي، هناء رأفت ثابت (2015). **الإسهام النسبي للصلابة النفسية والتسامح في التنبؤ بالرضا الزواجي لدى المتزوجات في مدينة جدة**. (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة أم القرى، كلية التربية.

13. عبد الرحمن، محمد السيد (2009). **موسوعة الصحة النفسية. ج2. علم الأمراض النفسية والعقلية** ط2. دار النشر زهراء الشرق: القاهرة.

14. العبدلي، خالد بن محمد بن عبد الله (2012). **الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة.** (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أم القرى، كلية التربية.

15. العتيبي، بندر بن محمد حسن الزيادي (2008). **اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف.** (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أم القرى، كلية التربية.

16. العيافي، أحمد بن عبد الله (2011). **الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة الليث.** (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أم القرى، كلية التربية.

17. الكردي، فوزية إبراهيم رباح (2012). **الإسناد الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى أفراد الجالية الفلسطينية المقيمة في المملكة العربية السعودية.** (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الآداب والتربية، قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية.

18. – المدهون، عبد الكريم سعيد (2015). الذكاء الوجداني وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من طلاب كليات جامعة فلسطين بغزة. **مجلة العلوم التربوية.** ج (1)، ع (3): 26 – 1.

19. المشعان، عويد سلطان (2011). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالعصبية والاكتئاب والعدوانية لدى المتعاطين والطلبة في دولة الكويت. **مجلة العلوم التربوية والنفسية.** ج (12)، ع (4): 255– 284.

20. مقداد، حنان (2015). **الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمات دراسة استكشافية بمدينة ورقلة.** (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، كلية العلوم الأساسية والاجتماعية.

المراجع الاجنبية:

21. -Cohen ،Sheldon & Wills ،Thomas. (1985). Stress ،Social Support ،and Buffering Hypothesis. **Psychological Bulletin** ،vol(98) No (2): 310-357.

22. -Cole ،Michael & Feild ،Hubert. (2004). Stucen Learning Motivation And Psychological Hardiness Interactive Effects On Students Reactions to a Mange ment Class. **Academy of Management Learning and Education** ،vol(3) No (1): 64 - 85.

23. Eid ،Jarle. Brerik ،J. Ivar. Hystad ،Sigurd W. & Bartone Col R Pault. (2011). Evaluation of Psychological. Hardiness and Coping Style as Risk / Resilience Factors for Health Risk Behavior. **NATO OTAN.** RTO-MP-HFM-205: 1-33.
24. -Elklit ،Ask. Kjaer ،Kamillaostergard. Laasgaard ،Mathias ،Palic ،Sabina. (2012). Scientific Article. vol (22) ،No (1).
25. Hiedayati ،Miehrnoosh & Khaeez ،Peyman. (2015). The Relationship Between Psychological Hardiness And Achiement Motivation. **International Journal Of Research In Social Sciences** ،vol(5) No (3): 1-9.
26. House ،James. (1987). Social Support and Social Structure. **Sociological Forum** ،vol (2) No (1): 135 - 146.
27. Kalantar ،Jahangir. Khedri ،Leyla. Nikbakht. Ali & Motvalian ،Mrhdi. (2013). Effect of Psychological Hardiness Training on Mental Health of Students. **International Journal Of and Academic Research in Business and Social Sciences** ،vol (3) No (3): 68 - 73.
28. Khaledian ،Mohamad. Babaee ،Hasan & Amani ،Morteza. (2016). The Relationship of Psychological Hardiness With Irrational Beliefs ،emotional intelligence and Work Holism. **World Scientific News.** 28: 86 - 100.
29. Lakey ،Brian & Cohen ،Sheldon. (2000). **Social Support Theory and Measurement. . www. researchg ate. net.**
30. Mutharika ،Binguma. (2009). Social Support Policy. **National social support Policy Republic of Malawi.**
31. Rahul. B. Desai. (2017). Psychological Hardiness among College Students. **The International Journal Of Indian Psychology** ،vol (4) No (103): 80 - 84.