

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة

صلاح حمدان الحاج أحمد

جمعية الوفاق للإغاثة والتنمية

ملخص:

هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة، وعلاقته ببعض المتغيرات (النوع، مكان السكن)، ولتحقيق هذا الهدف استخدم المنهج الوصفي، وأعد الباحث مقياسين طبقهما على عينة عشوائية بسيطة مكونة من (380) طالب وطالبة تراوحت أعمارهم بين (15-18) من المرحلة الأساسية والعليا بمداس محافظة غزة (شرق غزة، غرب غزة)، وتوصلت الى النتائج الآتية:

1. وجود علاقة ارتباط سالبة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والضغط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة.
 2. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة تعزى لمتغير النوع (ذكر، أنثى) في المساندة النفسية الاجتماعية والمساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء ومساندة المؤسسات الأهلية.
 3. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع في الضغوط الانفعالية والشخصية والصحية والسياسية والأمنية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع (ذكور، إناث) ولقد كانت الفروق لصالح الذكور.
 4. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة، غرب غزة).
- الكلمات المفتاحية:** الدعم الاجتماعي، الأزمات.

Abstract

The study aimed to identify the relationship between social support and psychological stress in Palestinian children in Gaza governorate and its relation to some variables (type, place of residence). To achieve this goal, the descriptive approach was used. The researcher prepared two random sample measures, consisting of (380) (15-18) of the primary and upper stage of the district of Gaza governorate (east of Gaza, west of Gaza), Reached the following conclusions:

1. There is a statistically significant negative correlation between social support and psychological stress among Palestinian children in Gaza governorate.
2. There are no statistically significant differences in the social support of Palestinian children in Gaza Governorate due to gender variable (male, female) in psychosocial support, social support by friends and support of NGOs.

3. There were no statistically significant differences due to the gender variable in the emotional, personal, health, political and security pressures, and there were differences of statistical significance due to gender variable (males, females).
4. No statistically significant differences in social support among Palestinian children in Gaza Governorate due to the variable of residence (East Gaza, West Gaza). **Keywords:** social support ,Crisis.

مقدمة

يعيش الطفل الفلسطيني في قطاع غزة واقعاً مريعاً مليئاً بالأحداث الضاغطة نتيجة الممارسات التي يقوم بها الاحتلال الذي يتمثل في سياسة القتل والهدم والتشريد، والإغلاق والاعتقالات وممارسة سياسة العقاب الجماعي من إغلاق وهدم وتدمير، إضافة لسياسة التخويف والإهانات والمضايقات الاقتصادية التي يسببها إغلاق المعابر، والإرهاب الثقافي المتمثل في منع الطلبة من الوصول إلى مدارسهم وجامعاتهم وقصف المدارس.

ويعد إدراك الأطفال الضغوط النفسية والاجتماعية -ممن تعرضوا للعدوان الإسرائيلي- له أهمية كبيرة في فهم ماهية الضغوط بصفة عامة والضغوط النفسية والاجتماعية التي يعاني منها هؤلاء الأطفال بصفة خاصة بوصفها مفهوماً ينتج عن إدراكها الكثير من مشاكل سوء التوافق بجميع أنواعها، خاصة عندما يعاني الأطفال من هذه الضغوط ويعانون منها باعتبارهم مستقبل الأمة الذي تعتمد عليه أي دولة في بناء تقدمها وحضارتها.

ولهذا تعتبر المساندة الاجتماعية أحد تكتيكات التكيف والتأقلم مع الضغوط فأهمية وجود الناس في حياة الإنسان الوظيفية يشكل افتراضاً هاماً في معظم النظريات التنظيمية والنفسية التي تقترح وجود نوع معين من التفاعل بين عوامل الضغوط والتأييد الاجتماعي. (الكردى، 2012: 7)

وهذا ما دعا الباحث لدراسة المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة ومحاولة التعرف على طبيعتها وأنواعها وأبعادها ومستوياتها وآثارها وأهم التحديات والعوامل المرتبطة بها.

مشكلة الدراسة:

يتعرض الشعب الفلسطيني بشكل ممنهج لحرب نفسية بجانب الحرب الفعلية التي يكون حصيلتها الشهداء والجرحى والأيتام والأرامل وتهجير وطرد الشعب الفلسطيني من أرضه وتدمير المنشآت الصناعية والتجارية والزراعية، فهذه المواقف والضغوط والشدائد التي يتعرض لها الشعب الفلسطيني جراء العدوان

الإسرائيلي أقل ما توصف به أنها تفوق طاقة الاحتمال الإنساني، وتخرج عن المدى العادي للخبرات البشرية فتصل إلي حد الأزمات أو الصدمات وما تؤدي إليه من ضغوط نفسية وخبرات أليمة يستجيب الإنسان لها استجابات منها ما هو سوي، ومنها ما هو مرضي، وتسمى الاستجابات المرضية للضغوط باضطرابات ما بعد الخبرة الصادمة (PTSD) Post Traumatic Stress disorder.

والمجتمع الفلسطيني يتعرض لضغوط شديدة من نوعها فرضها عليه الواقع السياسي والاقتصادي والاجتماعي والثقافي الذي يعيشه ويتفاعل معه منذ أكثر من ستين عاماً، حيث يعاني الشعب الفلسطيني من قتل، وتهجير، وتشريد، واحتلال، واستيلاء على أملاكه وأرضه، والمضايقات الاقتصادية التي يسببها إغلاق المعابر، وفي ظل هذه المعاناة يعيش الطفل الفلسطيني في قطاع غزة واقعاً مريعاً مليئاً بالأحداث الضاغطة نتيجة البطش الإسرائيلي والممارسات التي يقوم بها الاحتلال التي تتمثل في : سياسة القتل، والهدم والتشريد، والإغلاق، والاعتقالات وممارسة سياسة العقاب الجماعي من إغلاق وهدم وتدمير، إضافة لسياسة التخويف والإهانات، والإرهاب الثقافي المتمثل في منع الطلبة من الوصول إلى مدارسهم وجامعاتهم وقصف المدارس.

إن دراسة الضغوط النفسية والاجتماعية كما يدركها الأطفال ممن تعرضوا للعدوان الإسرائيلي له أهمية كبيرة في فهم ماهية الضغوط بصفة عامة، والضغوط النفسية والاجتماعية التي يعاني منها هؤلاء الأطفال بصفة خاصة بوصفها مفهوماً ينتج عن إدراكه الكثير من مشاكل سوء التوافق بجميع أنواعها، خاصة عندما يعاني الأطفال من هذه الضغوط باعتبارهم مستقبل الأمة الذي تعتمد عليه أي دولة في بناء تقدمها وحضارتها.

وإن ظهور الكثير من التغيرات السلوكية والمعرفية والجسمية والتي غالباً ما يكون مصدرها الضغوط النفسية والاجتماعية تنعكس سلباً على سلوكياتهم واتجاهاتهم وتوافقهم الشخصي والاجتماعي، فنجد بعض الأشخاص لا يحتفظون بصحتهم الجسمية والنفسية عند تعرضهم للضغوط النفسية، مما يؤدي إلى ضرورة الاهتمام بمصادر مقاومة الضغوط النفسية، أي تلك المتغيرات النفسية والاجتماعية التي يمكن أن تخفف من الآثار السلبية للضغوط النفسية، فهي تمثل نقاط قوة لدى الفرد وتساعد على أن يظل محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية حين تحل به ضغوط حتمية لا يمكنه تجنبها، ومن بين هذه العوامل ما يتاح للفرد من مساندة اجتماعية كالتفاعل الاجتماعي والعلاقات المتبادلة بينه وبين البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، وما تقدمه له من مساندة أثناء تعرضه للضغوط النفسية. (الصبان ، 2003 : 6-7) ويحصل الأفراد على المساندة الاجتماعية من خلال شبكة علاقاتهم الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص

الذين لهم اتصال اجتماعي منتظم بشكل أو بآخر معهم، وتضم هذه الشبكة في الغالب الأسرة والأصدقاء، وليست كل شبكات العلاقات مساندة لأنها أحياناً تعتمد على دعم وصحة متلقي المساندة، أي أن المساندة الاجتماعية تعتمد على صحة الفرد وسلامته النفسية، وليس على كثرة علاقاته الاجتماعية. (الصبان، 2003: 7)

إن الإنسان بحاجة إلى المساندة الوجدانية والصلات والدعم الاجتماعي والمؤازرة حيث أن الانتماء لجماعة كالأسرة أو الأصدقاء يجعل للحياة معنى مما يعين على مواجهة الضغوط، فالمساندة الاجتماعية مخففة من الآثار السالبة الناتجة عن التعرض للأحداث الضاغطة وتعمل على رفع تقدير الفرد لذاته، وتزيد من فاعليته فالمساندة الاجتماعية تشعر الفرد بقيمته وبقدرته على المواجهة، وافتقاد هذه المساندة حال الحاجة إليها يشعر الفرد بفقدان القيمة وعدم القدرة على المواجهة، وقد يكون بداية لظهور أعراض اكتئابيه. (حسنين، 2004: 29)

فالحياة المعاصرة مليئة بالضغوطات خاصة في المجالات التي تستدعي التكيف مع المشكلات المتعددة، ويختلف الأفراد في الطرق والأساليب التي يتعاملون بها مع الضغوط النفسية والأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها، ويستخدم مفهوم استراتيجيات المواجهة للإشارة إلى الطرق التي يستخدمها الأفراد للتكيف مع الضغوط النفسية والاجتماعية التي يواجهونها مما يدل على أهمية دراسة متغير المساندة الاجتماعية في علاقته بالضغوط النفسية.

ولهذا تعتبر المساندة الاجتماعية أحد تكتيكات التكيف والتأقلم مع الضغوط، فأهمية وجود الناس في حياة الإنسان الوظيفية يشكل افتراضاً هاماً في معظم النظريات التنظيمية والنفسية التي تقترح وجود نوع معين من التفاعل بين عوامل الضغوط والتأييد الاجتماعي. (الكري، 2012: 7)

ومن هنا بدأ شعور الباحث بأهمية موضوع الدراسة من خلال معاشته للواقع المهني والوظيفي للطلبة في المدارس الحكومية كون الباحث يعمل في وزارة الشؤون الاجتماعية أحد وزارات الاختصاص وجمعيات المجتمع المدني خصوصاً العاملة في مجال الأسرة والطفولة لاحظ مدى حجم المشكلة وانتشارها لدى الأطفال وتأثيرها على كافة مناحي حياتهم الاجتماعية والنفسية وانعكاسها على علاقاتهم المجتمعية وشخصياتهم ومستواهم الدراسي وعدم قدرة برامج المساندة الاجتماعية المقدمة من الجهات الرسمية والمؤسسات الأهلية لوحدها على مواجهة تداعيات وتأثيرات الوضع الفلسطيني على الأطفال بكافة أشكاله ومظاهره السياسية والأمنية والاقتصادية والاجتماعية وتحسين جودة الحياة لدى الأطفال، مما دفع

الباحث لتناول هذا الموضوع ، وأهمية فئة الطلبة في هذه المرحلة التي تمثل ركناً أساسياً في المجتمع ومستقبله، وعليه تتحدد مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤل الرئيس الآتي:

ما العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من الضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة . ويتفرع عن هذا التساؤل العام عدد من التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة تعزى لمتغير النوع ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة تعزى لمتغير النوع ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة تعزى لمتغير مكان السكن؟

أهداف الدراسة

- التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة.
- التحقق من الفروق بين المساندة الاجتماعية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة ومتغير النوع.
- التحقق من الفروق بين الضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة ومتغير النوع.
- التحقق من الفروق بين المساندة الاجتماعية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة ومتغير مكان السكن.

أهمية الدراسة:

أ- الأهمية النظرية:

تتمثل الأهمية النظرية للدراسة الحالية في أهمية الموضوع التي تتناوله، وهو العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية حيث ارتبطت الضغوط النفسية بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية، وتعد أساليب المواجهة بمثابة عوامل تلطف تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً، كما تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء المواقف الضاغطة في حياته، وتفيد في إعداد برامج تدريبية للمعلمين والأساتذة العاملين في مجال التعليم المدرسي والجامعي على آليات

استخدام مهارات المساندة الاجتماعية والدعم النفسي وجودة الحياة، وتوجيه اهتمام الجامعات الفلسطينية لتبني مناهج دراسية لجميع الطلاب تلقي الضوء على المساندة الاجتماعية والدعم النفسي وجودة الحياة التي أظهرت الحاجة إليها أوقات الحروب والازمات كمبدأ أساسي لتنمية شخصية الطالب وتطوير الذات، ويمكن أن يعتبر إضافة إلى ما هو منشور من أدبيات هذا الموضوع .

ب- الأهمية التطبيقية :

وتتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة فيما ينبثق عنها من نتائج تسهم في تقديم حلول عملية لتخفيف الضغوط النفسية التي تواجه الأطفال وفي تقديم المساندة الاجتماعية اللازمة للأطفال من قبل المؤسسات الاجتماعية المحيطة بالأطفال، كما تساعد نتائج الدراسة في توجيه مؤسسات المجتمع للقيام بدورها في المساندة الاجتماعية للأطفال في حالة تعرضهم للضغوط النفسية، مما يساعد على حل كثير من المشكلات النفسية والاجتماعية، ويدعم استقرار الأسرة والمجتمع.

فروض الدراسة

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة تعزى لمتغير النوع (ذكر، أنثى).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة تعزى لمتغير النوع (ذكر، أنثى).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة، غرب غزة)

مفاهيم الدراسة

- تعد المساندة الاجتماعية من المصطلحات التي يختلف الباحثون حول تعريفها وفقاً لتوجهاتهم النظرية، إلا أن معظم المقاييس المرتبطة بها تشير إلى تقديم المساعدات المادية أو المعنوية للفرد التي تتمثل في أشكال التشجيع أو التوجيه أو المشورة. (علي، 2000:9)
- فيعرفها كل من جاب الله، وهريدي (2001، 86) بأنها مقدار ما يتلقاه الفرد من دعم وجداني، ومعرفي، وسلوكي، ومادي من خلال الآخرين في بيئته الاجتماعية.

- تعرفها شحته (2001 , 9) أن المساندة الاجتماعية اعتقاد الفرد بأنه مُقدر ومُراعٍ من قبل الآخرين، وأنهم متاحون له في أوقات الحاجة، كما أنه راضٍ عن علاقاته الاجتماعية بالآخرين.
 - ويعرفها تقاحة (2005 , 130): هي ذلك الدعم والعون الذي يشعر من خلاله الفرد بأنه محبوب ومقبول وموضع رعاية الآخرين وتقديرهم، مما يساعده على حل مشكلة والتغلب على الصعوبات التي يواجهها وتلبية حاجته المادية والنفسية، الأمر الذي يعكس آثاره على إحساسه بالأمن والاستقرار والطمأنينة، وأنه جزء من شبكة علاقات اجتماعية ودودة وآمنة وتتنال القبول لديه.
- وتأخذ المساندة الاجتماعية اشكالا متعددة كما حددها مارتين هيرا (Martine Habra, 2005:12) كالتالي:

1. **مساندة التقدير:** ويتمثل هذا النوع من الدعم في تقديم أشكال مختلفة من المعلومات لمساعدة الفرد على تعميق إحساسه بأنه مقبول من الآخرين، ولديه مقومات التقدير الذاتي من المحيطين به، وهذا يعطى الإحساس بالقيمة الشخصية واحترام الذات، وهذا النوع من الدعم الاجتماعي يطلق عليه العديد من المسميات الأخرى مثل، المساندة النفسية والمساندة التعبيرية، ومساندة احترام الذات، ومساندة التنفيس، والمساندة الوثيقة.
 - المساندة بالمعلومات:** وهذا النوع من المساندة يظهر في إمداد متلقي الدعم بالمعلومات التي تقيدة في حل مشكلة صعبة يواجهها في حياته اليومية، ويساعد في تحديد وتفهم آلية التعامل مع الأحداث المشكلة الضاغطة، ومن خلال إبداء النصح له أو توجيهه أو إرشاده، ويطلق على هذا النوع من المساندة بعض المفاهيم الأخرى مثل، مساندة التوجيه المعرفي ، والمساندة بالنصح والإرشاد.
 2. **المساندة الأدائية أو الإجرائية:** ويشمل هذا النوع تقديم المساعدات المادية وقت حاجة المتلقي لها في حل مشكلاته اليومية، أو تقديم الخدمات العينية لتخفيف أعباء الحياة عليه، ويطلق على هذا النوع بضع مسميات مثل مساعدة العون، أو المساعدات المادية، أو المساندة الملموسة.
- (Cohen, S.&wills. T., 2011,p.88)

3. **الصحة الاجتماعية:** مصطلح الصحة الاجتماعية أُدخل تحت مفهوم المساندة الاجتماعية ويعني قضاء وقت الفراغ مع الآخرين المحيطين بالفرد في ممارسة بعض الأنشطة الترفيهية والترفيهية والمشاركة الاجتماعية في المناسبات المختلفة لإشباع الحاجة إلى الانتماء، والتواصل مع الآخرين، ومساعدة الفرد على التخلص من قلقه وهمومه والتخفيف عنه في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ولقد

أشار بعض الباحثين لمصطلح الصحة الاجتماعية بأنه يمثل الوظيفة الوقائية للدعم. J. Oxford, (1994: p.73)

ثانياً: الضغوط النفسية

اشتق مصطلح الضغط Stress من الكلمة الفرنسية distress والتي تعني الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم، وقد تحولت في الإنجليزية إلى distress إشارة إلى الشيء غير المحبب أو غير المرغوب، وقد استخدمت كلمة Stress للتعبير عن معاناة وضيق واضطهاد، وهي حالة يعاني فيها الفرد من الإحساس بظلم ما، وفي السياق اللفظي للمصطلح يفرق عبد المعطي (2006) بين ثلاثة معاني:

- **الضواغط: Stressors** وتشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي - الفيزيقي - الاجتماعي - النفسي، والتي يكون لها القدرة على إنشاء حالة ضغط ما.
- **أما الضغوط: Stress** فتعبر عن الحادث ذاته، أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط أي أن الفرد قد وقع تحت طائلة ضغط ما.
- **أما الانضغاط: Strain** فيشير إلى حالة الانضغاط التي يعانيها ويئن منها الفرد والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء والإنهاك ويعبر عنها الفرد بصفات مثل أنه خائف، قلق، مشدود، متوجس، متوتر ... الخ. (عبد المعطي، 2006 : 18-19) ، انقسمت اتجاهات العلماء في دراسة الضغوط إلى ثلاثة اتجاهات وهي:

- **الاتجاه الأول: تعريف الضغط النفسي على أساس المثير الخارجي:** ينظر أصحاب هذا الاتجاه إلى الضغوط كمثير، وعلى هذا يكون الضغط هو أي حدث يدركه الفرد على أنه يمثل تهديداً له، ولهذا فهم ينظرون للضغط على أنه متغير مستقل، وأن المثيرات قد تكون داخلية تنشأ من داخل الفرد مثل الصراعات وقد تنشأ من الأحداث الخارجية الموجودة في البيئة المحيطة بالفرد، مثل وفاة شخص عزيز والبطالة والكوارث الطبيعية والحروب وغيرها. (حسين، وحسين، 2006: 50)

ومنها تعريف (غانم، 2006، 13-14) الضغوط عبارة عن عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه، وبدرجة تخلق إحساساً بالتوتر أو تحدث تشوشاً في تكامل شخصيته مما يؤدي إلى حدوث عدم اتزان الفرد .

وتعريف (جرينبيرج وبارون: 2000) Greenberg & Baron ينظر إلي الضغوط على أنها ردود أفعال تصدر عن الفرد تجاه المثيرات، حيث يعرفانها بأنها نوع من الحالات الوجدانية وردود الأفعال الفسيولوجية التي تحدث في مواقف معينة، حيث يشعر الأفراد أنهم غير قادرين على تحقيق أهداف المنظمة، ولكي يتم فهم الضغوط بشكل كامل يجب تناول وفهم ردود الأفعال الانفعالية والفسيولوجية التي تتضمنها، هذا

بالإضافة إلى العوامل الخارجية والعمليات المعرفية التي تلعب دوراً في حدوثها. (حسين، وحسين، 2006:22)

- **الاتجاه الثاني: تعريف الضغط على أساس الاستجابة:** ينظر علماء هذا الاتجاه إلى الضغوط على أنها استجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة، ولهذا فهي تمثل ردود الفعل التي تصدر عن الفرد إزاء الحدث، وفي ضوء ذلك فإن هذا الاتجاه يركز على الحالة الداخلية للكائن العضوي، ومن الذين عرفوا الضغط كاستجابة العالم الفسيولوجي هانز سيلاي (Hans Selye (1976)، من خلال ما سماه بزملة التكيف العام، وهي بشكل جوهري ميكانيزم دفاعي لدى جسم الفرد لمواجهة المثيرات التي تهدد الاتزان، ولقد ركز في دراسته للضغط على الاستجابة الفسيولوجية للضغط دون الاهتمام بالمثير أو الحدث. (حسين، وحسين، 2006: 50-52)، ومنها تعريف زينب شقير (2001): للضغوط النفسية علي أنها : مجموعة من المصادر الخارجية والضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته علي أحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسيولوجية تؤثر علي جوانب الأخرى. (زهران، 2003: 101)

- **الاتجاه الثالث: تعريف الضغط على أساس التفاعل بين المثير والاستجابة:** ينظر علماء هذا الاتجاه إلى الضغوط على أنها عبارة عن الاتجاه الجامع للمدخلين السابقين، بالإضافة إلى تأكيدهم على علاقة الفرد بالبيئة، حيث يصف كابلان وآخرون، Kaplan and others، الضغط بأنه "عملية تفاعلية ودينامكية مستمرة بين مثيرات الضغط (المشقة) الموجودة في البيئة من ناحية وبين الفرد من ناحية أخرى"، وقدم هذا الاتجاه كلاً من "لازاروس وفولكمان" فَعَرَّفَا الضغط بأنه العلاقة الخاصة بين الفرد والبيئة، والتي يُقيّمها الفرد على أنها مهددة لذاته ومتجاوزة لمصادره وإمكاناته. (شويخ، 2007: 13)

وقد أشار جرين (Green) إلى أن عملية الضغوط تحدث من خلال ثلاثة مراحل رئيسية ، وهي كالتالي: أولاً: **الأحداث الخارجية:** وهي الأحداث الخارجية التي تحدث للفرد بدون إرادته مثل الفيضانات، فترة الحبس، السجن، وفاة شخص عزيز.

ثانياً: مرحلة التقييم: وهي مرحلة تقدير الحدث الضاغط وتقييمه، هل هو يمثل تهديداً ؟ ، هل هو شيء جيد ؟ أو أنه شيء سيء ؟ ونتيجة لتقييم هذه المرحلة يصل الفرد إلي المرحلة الثالثة.

ثالثاً: رد الفعل النفسي: وينتج الضغط من التفاعل بين الأحداث الخارجية، والاستجابات المعرفية، والانفعالية للفرد، وقد تكون نتائج الضغط سلبية كالتعاسة والكرب أو قد يتجنب الفرد تأثيرها ويستطيع إعادة توافقه النفسي بعد الحدث الضاغط فيشعر بالسعادة.

3- الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة: هم الأطفال من طلبة المرحلة الأساسية والعليا بمحافظة غزة من الفئة العمرية (15-18) سنة، والذين يعيشون في المناطق التي تقع ضمن مناطق الاستهداف المباشر والمتواصل للعوان الإسرائيلي، وهي الأكثر تضرراً وتدميراً وتهجيراً.

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: المساندة الاجتماعية

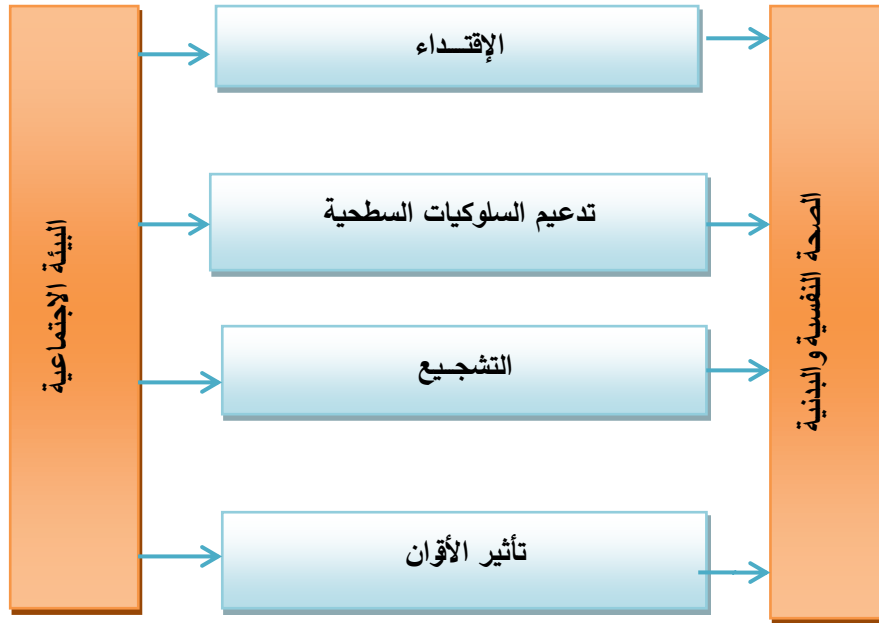
يعتبر بداية ظهور مصطلح المساندة الاجتماعية حديثاً في العلوم الإنسانية حيث تناول علماء الاجتماع هذا المفهوم في إطار تناولهم للعلاقات الاجتماعية، حين صاغوا مصطلح الشبكة الاجتماعية (Social network) الذي يعتبر البداية الحقيقية لظهور مصطلح المساندة الاجتماعية (Social support) والذي يطلق عليه البعض مسمى الموارد الاجتماعية (Social resources)، بينما يحدده البعض الآخر على أنه إمدادات اجتماعية (Social provisions) وتعتمد المساندة في تقديرها على إدراك الأفراد لشبكاتهم الاجتماعية باعتبارها الأطر التي تشتمل على الأفراد الذين يثقون فيهم ويستندون على علاقاتهم بهم. (الصبان، 2003 : 3)

النماذج الرئيسية والنظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية: ومن خلال وقوف الباحث على ما أورده الباحثون بخصوص الدور الذي تقوم به المساندة، توصل إلى أن الإرث النظري للمساندة الاجتماعية قد توصل إلى عدة نماذج ونظريات تفسر هذا الدور وهي:

1. **نموذج الأثر الرئيسي للمساندة The Main Effect Model :** اشتق هذا النموذج أدلته من واقع التحليلات الإحصائية التي أظهرت وجود أثر رئيسي لمتغير المساندة وعدم وجود تأثير للتفاعل بين الضغط والمساندة مما جعل البعض يطلق عليه نموذج الأثر الرئيسي. (Loesch, 2005 : 55)
- ويقوم هذا النموذج على مسلمة مفادها أن المساندة الاجتماعية ذات تأثير إيجابي على الصحة النفسية والبدنية للفرد تتمثل في زيادة الهرمونات العصبية وتؤدي إلى انخفاض كفاءة جهاز المناعة أو عن طريق التأثير على أنماط السلوك المتصل بالصحة، وفي الصورة القصوى فإن نموذج الأثر الرئيسي يفترض أن زيادة المساندة الاجتماعية يؤدي إلى زيادة تحسن أو طيب الحياة بصرف النظر عن المستوى الموجود للمساندة. (على، 2005 : 23)، كما أن التكامل في الشبكة الاجتماعية يمكن أن يساعد أيضاً في تجنب الخبرات السالبة مثلاً المشكلات المالية والقانونية، والتي كان من الممكن بدون وجود المساندة أن تزيد من احتمال حدوث الاضطراب النفسي أو البدني. (شوكت، 2002 : 197)

شكل (1)

يوضح نموذج الآثار الرئيسة للمساندة نقلا عن (جاب وهريدي، 2001: 75)



يعتبر نموذج الآثار الرئيسة للمساندة أن المساندة الاجتماعية أحد المتغيرات الاجتماعية المعدلة، أو الملطفة الوقائية للعلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والإصابة بالمرض على اعتبار أن المساندة ترتبط سلبيا بالمرض، فمن خلال المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من أعضاء أسرته وأصدقائه، والمتمثلة في العلاقات الدافئة الحميمة تقل نسبة الأشخاص الذين يتعرضون للإصابة بالمرض. (القطراوي، 2013: 25)

إن الدور الرئيسي الذي تقوم به المساندة الاجتماعية كنموذج يخفف من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة في نقطتين أساسيتين هما:

النقطة الأولى: يمكن للمساندة أن تتدخل بين الحدث الضاغط وبين رد فعل الضغط حيث تقوم بتخفيف أو منع استجابة تقدير الضغط بمعنى أن إدراك الشخص أن الآخرين يمكنهم أن يقدموا له الموارد والإمكانات اللازمة قد يجعله يعيد تقدير إمكانية وجود ضرر نتيجة الموقف أو تقوى لديه القدرة على التعامل مع المطالب التي يفرضها عليه الموقف ومن ثم فإن الفرد لا يقدر الموقف على أنه شديد الضغط.

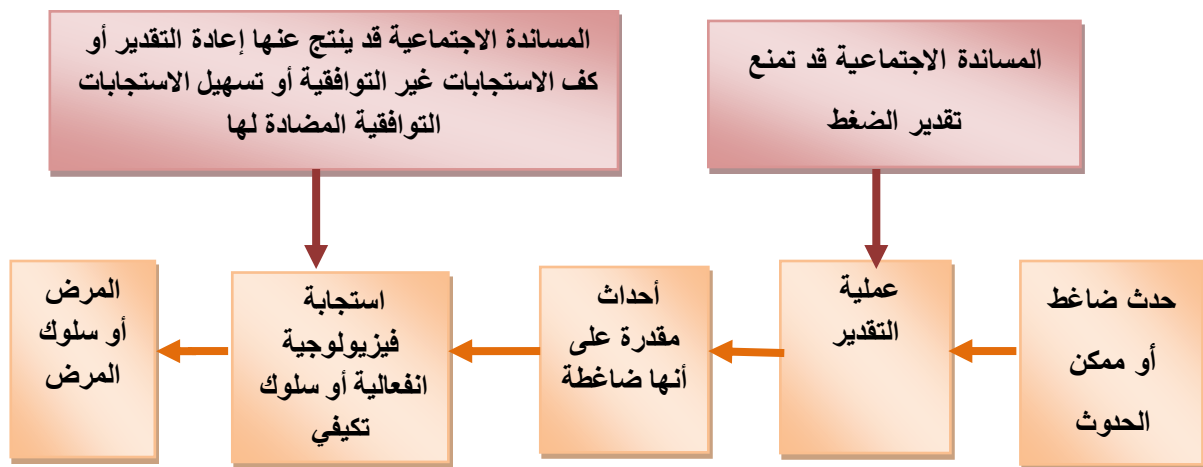
النقطة الثانية : إن المساندة المناسبة قد تتدخل بين خبرة الضغط وظهور حالة مرضية (باثولوجية)، وذلك عن طريق تقليل أو استبعاد رد فعل الضغط أو بالتأثير المباشر على العمليات الفسيولوجية، وقد تزيل المساندة الأثر المترتب على تقدير الضغط عن طريق تقديم حل للمشكلة، وذلك بالتخفيف أو

التهوين من الأهمية التي يدركها الشخص لهذه المشكلة حيث يحدث كبح للهرمونات العصبية بحيث يصبح الشخص أقل استجابة للضغط المدرك أو عن طريق تيسير السلوكيات الصحية الصحيحة. (الديداوني, 2009: 18)

ويوضح (على, 2005) السببية بين عمل المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة الذي يربط بين الضغط والمرض, يمكن تصويره كما في الشكل الآتي:

شكل (2)

يوضح العلاقة السببية بين الضغط والمرض ونقاط عمل المساندة الاجتماعية



والشكل السابق يشير إلى أهمية توافر مصادر المساندة الاجتماعية في عملية تقدير الفرد لأحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها في البيئة المحيطة, والتي تقوم بدور أساسي يشكل النموذج الواقعي أو المخفف للفرد من أي أثار نفسية سلبية يمكن أن يتعرض لها في حياته. (على, 2005 : 25)

2. النموذج الشامل:

- وضع هذا النموذج ليبرمان وبيرلن (Liberman & Pearlin) وهو يرى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تحقق تأثيرها حتى قبل وقوع الحدث الضاغط على النحو الآتي :
- يمكن أن تحد المساندة الاجتماعية من احتمال وقوع الحدث الضاغط.
- إذا وقع الحدث الضاغط فإن المساندة من خلال تفاعلها مع العوامل ذات الأهمية قد تعدل أو تغير من إدراك الفرد للحدث, ومن ثم تلطف أو تخفف من التوتر المحتمل.
- إذا وصل التوتر إلى درجة تجعل الحدث المتوقع يغير من وظائف الدور يمكن للمساندة أن تؤثر على العلاقة بين الحدث الضاغط والإجهاد المصاحب.
- يمكن أن تؤثر المساندة الاجتماعية في استراتيجيات المواجهة أو التعامل مع الحدث الضاغط, وبذلك

- تعدل من العلاقة بين الحدث وما يسببه من إجهاد.
- بمقدار الدرجة التي ينحدر عندها الحدث الضاغط فإن عوامل شخصية مثل تقدير الذات تجعل في إمكانية المساندة أن تعجل من هذه الآثار.
- قد يكون هناك تأثير مباشر من المساندة على مستوى التوافق. (الصبان , 2003 : 29)

3. النظرية الكلية The General Theory

يشير كل من (Duck & Silver) إلى أن هذه النظرية تؤكد حاجة الفرد إلى المساندة الاجتماعية خاصة في المواقف الصعبة التي يمكن يمر بها الفرد وتركز أيضاً على الخصائص الشخصية التي يمكن أن تؤثر في شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد والخاضعة للمواقف الاجتماعية التي يواجهها الفرد في حياته اليومية، وتهتم النظرية الكلية أيضاً بقياس الإدراك الكلي لمصادر المساندة المتاحة للفرد ودرجة رضاه عن هذه المصادر وهذا الإدراك الكلي لمصادر المساندة الاجتماعية يشكل الأساس النظري لعدد من مقاييس المساندة الاجتماعية أهمها استبيان إدراك المساندة الاجتماعية من الأسرة والأصدقاء، وأن الميزة الهامة لهذه المقاييس والخاصة بالمساندة المدركة تركز على الشعور بالقبول والتقدير من الآخرين وتقدم أيضاً الأفعال المتعددة للمساندة الاجتماعية. (سليمان، 2009: 24)

توضح النماذج والنظريات السابقة أن المساندة الاجتماعية تقوم بدور فعال في حماية الفرد من سيطرة الضغوط النفسية وتأثيرها السلبي على حياته الصحية البدنية أو النفسية، كما أن لها تأثير إيجابي على حياة الفرد إذ أنها تخفف من احتمالية وقوع الحدث الضاغط على الفرد، وتدعم شبكة العلاقات الاجتماعية، وتزيد من شعور الفرد بالانتماء، وإدراكه لشبكة العلاقات الاجتماعية.

أشكال المساندة الاجتماعية

من خلال عرض الآراء ووجهات النظر حول مفهوم المساندة الاجتماعية فقد اختلفت تلك التعريفات في تحديد أشكالها حيث تراوحت من بعد واحد إلى عدة أبعاد، ويستند هذا الاختلاف إلى المنطلقات النظرية التي انطلق منها أصحاب تلك التعريفات ، ويقصد بأشكال المساندة هي الكيفية أو الصور التي تقدم بها المساندة الاجتماعية، ويحدد مارتين هيرا (Martine Habra, 2005 : 12) أشكال المساندة الاجتماعية كالتالي:

1. **مساندة التقدير: Esteem Support** ويتمثل هذا النوع من الدعم في تقديم أشكال مختلفة من المعلومات لمساعدة الفرد على تعميق إحساسه بأنه مقبول **Accepted** من الآخرين، ولديه مقومات التقدير الذاتي من المحيطين به، وهذا يعطى الإحساس بالقيمة الشخصية واحترام الذات، وهذا النوع من

الدعم الاجتماعي يطلق عليه العديد من المسميات الأخرى مثل، المساندة النفسية والمساندة التعبيري Expressive, ومساندة احترام الذات Support Self Esteem ومساندة التنفيس Ventilation, upport, والمساندة الوثيقة Support Close .

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

3. المساندة بالمعلومات: Information Support : وهذا النوع من المساندة يظهر في إمداد متلقي الدعم بالمعلومات التي تفيدة في حل مشكلة صعبة يواجهها في حياته اليومية، ويساعد في تحديد وتفهم آلية التعامل مع الأحداث المشكلة الضاغطة، ومن خلال إبداء النصح له أو توجيهه أو إرشاده، ويطلق على هذا النوع من المساندة بعض المفاهيم الأخرى مثل، مساندة التوجيه المعرفي Cognitive Guidance Support, والمساندة بالنصح والإرشاد.

4. المساندة الأدائية أو الإجرائية: Instrumental Support : ويشمل هذا النوع على تقديم المساعدات المادية وقت حاجة المتلقي لها في حل مشكلاته اليومية، أو تقديم الخدمات العينية لتخفيف أعباء الحياة عليه، ويطلق على هذا النوع بضع مسميات مثل مساعدة العون، أو المساعدات المادية، أو المساندة الملموسة. (Cohen, S.&wills. T., 2011,p.88)

5. الصحبة الاجتماعية: Social Companionship : مصطلح الصحبة الاجتماعية أدخل تحت مفهوم المساندة الاجتماعية ويعني قضاء وقت الفراغ مع الآخرين المحيطين بالفرد في ممارسة بعض الأنشطة الترفيهية والترفيهية والمشاركة الاجتماعية في المناسبات المختلفة لإشباع الحاجة إلى الانتماء، والتواصل مع الآخرين، ومساعدة الفرد على التخلص من قلقه وهمومه والتخفيف عنه في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ولقد أشار بعض الباحثين لمصطلح الصحبة الاجتماعية بأنه يمثل الوظيفة الوقائية للدعم. (Oxford, J. 1994: p.73)

وقد أجمل جنكيز (jenkes) المساندة الاجتماعية في أربعة أنواع وهي :

6. المساندة الوجدانية: وهي مساندة نفسية يجدها الإنسان في وقوف الناس معه، ومشاركتهم له أفراحه، والثناء عليه في السراء وفي عبارات المواساة والشفقة في الضراء فيجد في تهنئة الناس له الاستحسان والتقدير والتقبل والحب المتبادل ويجد في مواساتهم له التخفيف من مشاعر التوتر والقلق والجزع، والتشجيع علي التفكير فيما أصابه بطريقة تفاؤلية فيها رضا بقضاء الله وقدره مما يجعله يشعر بالثقة مع نفسه والناس.

7. **المساندة المعنوية أو الإدراكية:** وهي مساندة نفسية أيضاً يجدها الإنسان في كلمات حين الثناء عليه في السراء وفي عبارات المواساة والشفقة في الضراء فيجد الاستحسان والتقدير والتفاؤل والتقبل في تهنئتهم له والتخفيف من مشاعر التوتر والقلق بمواساتهم له.

8. **المساندة التبصيرية أو المعلوماتية:** وهي مساندة فكرية عقلية تقوم علي النصح والإرشاد وتقديم المعلومات التي تساعد الإنسان علي فهم الموقف بطريقة واقعية موضوعية، وتجعله أكثر تبصراً بعوامل النجاح أو الفشل فيزداد قدرة علي مواصلة النجاح وعلي تحمل الفشل والإحباط، بل قد يجد في النصائح ما يساعده علي تحويل الفشل إلي نجاح.

9. **المساندة المادية أو المساندة العملية :** وهي مساندة مباشرة وفاعله في الموقف، ويحصل عليها الإنسان من مساعدة الناس له بالأموال والأدوات، أو مشاركته في بذل الجهد، وتحمل الموقف وتخفيف المسؤولية وتقليل الخسائر وتقدم المساندة المادية في صورة هدايا أو منح أو قروض ميسرة أو أشياء عينية أو التطوع في عمل يزيد الفرح في السراء أو يخفف التوتر والألم في الضراء.

(القطراوي، 2013: 30-31)

ويرى الباحث أن الفرد يحصل المساندة الاجتماعية إما بشكل رسمي أو بشكل غير رسمي، حيث تكون المساندة رسمية إذا قام بتقديمها أخصائون نفسيون واجتماعيون ومؤهلون في مساعدة الناس في الأزمات والنكبات والمشكلات، وإما عن طريق مؤسسات حكومية متخصصة أو جمعيات أهلية متطوعة، حيث يقومون بتقديم المساندة للمتضررين لتخفيف آلامهم ومعاناتهم ومشاكلهم في مواقف الشدة، أما المساندة غير الرسمية فهي المساعدات التي يحصل عليها الإنسان من الأهل والأصدقاء والزملاء والجيران بدوافع المحبة والمصالح المشتركة، والالتزامات الأسرية والاجتماعية والدينية، وأن المساندة الاجتماعية بأشكالها المختلفة تساعد على تخفيف أحداث الحياة والعمل على مواجهتها، والعمل على بناء شبكة من العلاقات الاجتماعية، والتي يستطيع من خلالها الفرد إشباع حاجاته وصولاً إلى أن يصبح الفرد راضياً عن الحياة ولو بنسبة معينة، ويتضح أيضاً أن المساندة الاجتماعية بأشكالها المختلفة لها أثراً مخففاً وأثراً واقعياً لضغوط الحياة التي يعيشها الفرد، وكذلك التخفيف من حدة المشكلات التي يعيشها والعقبات التي يواجهها أثناء ممارسته لحياته اليومية.

ثانياً: الضغوط النفسية

لقد أصبحت كلمة الضغط من الكلمات المتداولة، ويعتبر مفهوم الضغط مشكلة اصطلاحية نظراً لتعدد المعاني التي قد يحملها، فكلمات الضغط، الحزن، الإنهاك، التوتر الإحباط، الاحتراق النفسي كلها كلمات

يحلّ بعضها محل الآخر لذلك اختلفت التعاريف من قبل الباحثين والكتاب في هذا المجال، فليس هناك تعريف دقيق ومحدّد لهذا المفهوم، ويرجع ذلك أساساً إلى ارتباط كلمة الضغط بكثير من العلوم الأخرى . (عسكر, 2005: 91)

النظريات المفسرة للضغوط النفسية

اختلفت وجهات نظر العلماء في تعريف ماهية الضغوط النفسية وذلك لاختلاف مشاربهم العلمية, فاختلّفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط طبقاً لاختلاف الأطر النظرية التي انطلقت منها، فهناك نظريات ذات أسس نفسية أو فسيولوجية أو اجتماعية، هناك العديد من النظريات التي اهتمت بتفسير طبيعة الضغط النفسي وآثاره ، ومن هنا كان لابد من عرض أهم النظريات التي قامت بدراسة هذه الظاهرة هي على النحو التالي:

أولاً: نظرية هانز سيلبي Hans Selye

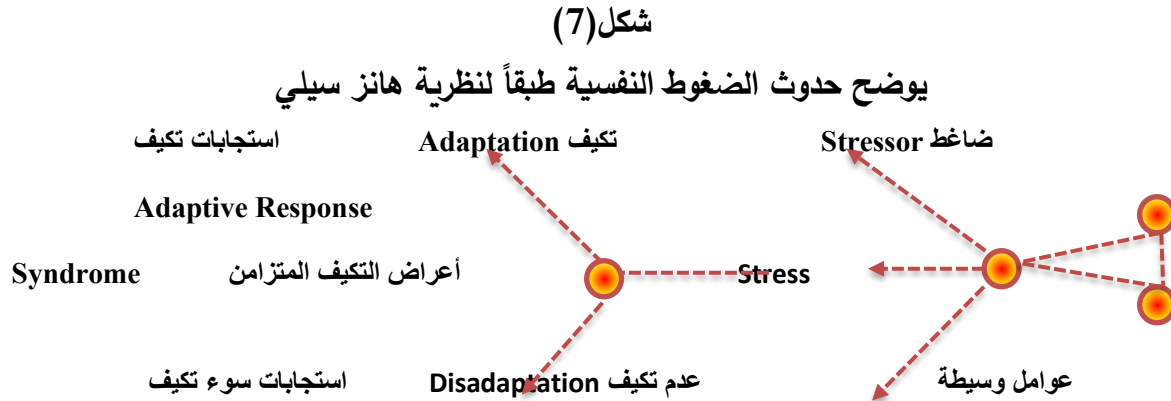
يتكون النسق الفكري لنظرية Hans Selye (هانز سيليا) في الضغوط بأن الضغوط متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط، كما يربط بين الدفاع أو التقدم ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة، وقد أطلق (سيليا) على الأعراض التي تظهر على العضوية أثناء ذلك اسم : زملة تناذر أعراض التكيف العام General Adaptation Syndrome ، هذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل وهي :

1. **مرحلة استجابة الإنذار: Alarm Response** وفي هذه المرحلة يستدعى الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة التهديد الذي يتعرض له، فتحدث نتيجة للتعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيباً لها وإذا ما استمر الضغط والتوتر انتقل الجسم إلى المرحلة الثانية.
2. **مرحلة المقاومة: Resistance Stage** وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة على التكيف معها.
3. **مرحلة الإجهاد: (استنفاد الطاقة) Exhaustion Stage** لا يمكن لجسم الإنسان الاستمرار بالمقاومة إلى ما لا نهاية، حيث إذا طال تعرض الفرد للضغوط لمدة طويلة فإنه سيصل إلى نقطة
4. يعجز فيها عن الاستمرار في المقاومة ، ويدخل في مرحلة الإنهاك أو الإعياء ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل. (الشخانة, 2009: 110)

ويختتم سيلبي نظريته بتعريف الضغط على أنه حالة من حالات الكائن الحي التي تشكل أساساً للتفاعلات

التي يبدي فيها تكيفاً أو التي يبدو فيها سوء تكيف، وقد جاء في كتابات ليفين وسكوتش & Levin
Scotch

أن سيلي قد رسم توضيحاً لنظريته:



وفي إطار هذا الرسم التوضيحي نميز الضاغطة وهو متغير مستقل ينتج عنه ضغوط العوامل الوسيطة وهي تلك التي يكون لها دور هام في أن تقلل أو تزيد من تأثير الضاغطة مثل المناخ والطعام، وأعراض التكيف المتزامن (تظهر في وقت واحد) ويقصد بها الضغوط الطارئة التي تظهر في الكائن الحي مثل التغيرات الكيميائية وأخيراً استجابات التكيف أو سوء التكيف مثل ضغط الدم أو أمراض القلب. (عبد اللطيف، 2001: 26)

ثانياً: نظرية هنري موراي: (Murray)

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة (Need) ومفهوم الضغط (Stress) مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهوده للوصول إلى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما :

1. **ضغوط بيتا: Beta Stress:** وهي دلالات الموضوعات كما يدركها الفرد ويفسرها.
2. **ضغوط ألفا: Alpha Stress:** وتشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي. (عثمان، 2001: 100)

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول من الضغوط ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا. (عثمان، 2001: 100) ولقد استعرض موراي الضغط كآلاتي (ضغط نقص التأييد الأسري، ضغط

الصراع والتعرض للكوارث، وضغط العدوان، والانقياد، والانتماء، والصداقات، والنبذ، والنوع، وطلب العطف من الآخرين، والدونية، والعطف، والخداع، والخصوم، والأقران، والسيطرة، والمنع، وضغط الاحتجاز، والموضوعات الكابحة)، وبهذا استطاع موري أن يقدم لنا قائمة شاملة للضغوط استطاع أن يجمع فيها معظم الضغوط البيئية، مصادر الضغوط التي تكون ناتجة من الفرد نفسه، أو من خلال دائرة علاقاته، سواء علاقته بالمجتمع أو أسرته. (الهاللي، ١٤٣٠ هـ: 33)

ثالثاً: نموذج كوبر:

يوضح كوبر أسباب وتأثير الضغوط على الفرد، ويذكر أن بيئة الفرد تعتبر مصدراً للضغوط مما يؤدي إلي وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد أو تشكل خطراً يهدد الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بحالة الضغط ويحاول استخدام بعض الإستراتيجيات للتوافق مع الموقف وإذا لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترات طويلة فإنها تؤدي إلى بعض الأمراض مثل أمراض القلب والأمراض العقلية كما تؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب وانخفاض تقدير الذات.

رابعاً: نظرية سبيلبيرجر : Spielberger

تعتبر نظرية سبيلبيرجر في القلق ضرورية لفهم الضغوط عنده فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة Trait Anxiety والقلق كحالة State Anxiety ويقول أن للقلق شقين "سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، وقلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقعي يعتمد على الظروف الضاغطة. (عثمان، 2001: 99)

وعلى هذا الأساس يربط سبيلبيرجر بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً في هذا الإطار المرجعي للنظرية، واهتم سبيلبيرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويتميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويفسر العلاقات بينهما وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت - إنكار - إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب. (علي، هالة، 2004: 29)

ويميز سبيلبيرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، كما يميز بين مفهوم الضغط والتهديد، من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أمّا كلمة

تهديد فتشير إلى التفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف، وكان لنظرية "سبيلبرجر" قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق واستفاد منها الفرد والبيئة الضغوط التلوث الإجهاد التغلب على المشكلات التهديد الفشل في التعامل مع الضغوط كثير من الدراسات تحقق خلالها من صدق وفروض ومسلمات نظريته. (عثمان، 2001: 99-100)

تعليق على نماذج ونظريات الضغوط بعد عرض بعض النظريات والنماذج التي حاولت تفسير الضغط النفسي يمكن القول أنه رغم تعدد واختلاف النظريات في تفسيرها لهذا المفهوم، إلا أن تكامل العقل والجسد والجانب النفسي والاجتماعي والتأثير المتبادل بين مختلف هذه الجوانب هو الإطار والأساس الذي يساهم في الكشف عن الأبعاد المختلفة للضغط، فلا يمكن فهم السلوك من زاوية واحدة باعتبار الإنسان وحدة آلية لا تتجزأ وتربطها علاقة تأثير وتأثر فنجد أن بعض النظريات اهتمت بتقديم الاستجابات الفسيولوجية للضغوط وما يصاحبها من تغيرات دون الالتفات إلى تحديد مصادرها مثل سيللي في نمودجه البيولوجي، واهتم موراي بالضغوط كمحركات للسلوك ودون الالتفات لمصادرها، وكذلك عند سبيلبرجر لم يهتم بمصادرها، وأما موراي فقد قدم فهماً أكثر ديناميكية حيث تتبع الضغط في البيئة المحيطة بالفرد ومن هنا فإن الضغط يصبح خاصية لموضوع بيئي أو لشخص يعوق أو يسهل تحقيق هدف ما، تجمع النظريات والنماذج التي تم عرضها على التأثيرات الضارة للضغوط على الصحة النفسية والجسدية إذا تركت بلا مواجهة إيجابية.

ومن الدراسات التي اهتمت بالتعرف على الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية دراسة فايد (2001) التي هدفت إلى تناول أحداث الحياة المثيرة للضغوط ومعرفة ما قد تسببه هذه الأحداث في اختلال صحتهم النفسية، أجريت الدراسة على عينة مكونة من (324) من الذكور الراشدين المقيمين بحي حلوان بمدينة القاهرة، وقد تراوحت أعمارهم بين (24-35)، استخدم الباحث استبيان المساندة، استبانته أحداث الحياة الضاغطة من إعداد الباحث، وكشفت عن أن أحداث الحياة الضاغطة تؤثر سلباً على الصحة النفسية فقد حصل مرتفعي الضغوط الحياتية، كما تؤثر المساندة الاجتماعية تأثيراً إيجابياً في خفض ضغوط الحياة وخفض شدة الأعراض الاكتئابية وحسب الدراسة تمثل المساندة الاجتماعية عاملاً وقائياً مخففاً من الآثار السلبية الناتجة عن ارتفاع مستوى ضغوط الحياة. (فايد، 2001: 330-375)، ودراسة روس وكوهين (2004) التي سعت إلى التعرف على دور المساندة الاجتماعية كعامل وسيط في التخفيف من التأثير السلبي للضغوط الحياتية، تكونت عينة الدراسة من (109) طالب، كشفت عن دور المساندة الاجتماعية كعامل ملطف أو واقٍ من وقع أحداث الحياة الضاغطة. كذلك أشارت نتائج

الدراسة إلى التأثير الإيجابي للمساندة الاجتماعية على الصحة النفسية للأفراد. (الكردى، 2012: 54-55)، أما دراسة: **على عبد السلام على (2005)** هدفت إلى إلقاء الضوء على الدور الهام للمساندة الاجتماعية والعاطفية وجماعة الأقران في تخفيف تأثير الصراعات النفسية التي تواجه طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية، طبقت على عينة منهم (50) طالباً من المقيمين في المدن الجامعية ويمثلون المجموعة التجريبية، (50) طالباً مقيمين مع أسرهم ويمثلون المجموعة الضابطة ممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (18-25) سنة، استخدم استبيان للمساندة الاجتماعية، واستبيان مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كشفت عن وجود علاقة سالبة بين درجة المساندة الاجتماعية والإقامة الداخلية، حيث كان الطلاب المقيمون في المدن الداخلية لديهم إدراك أقل للمساندة الاجتماعية عن الطلاب المقيمين مع أسرهم. (على، 2005: 124-148)، دراسة: **أنور البرعاوي (2001)** هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغوط النفسية، والكشف عن مستوى معاناة الطلبة من الضغوط النفسية، تكوّنت عيّنة الدراسة من (650) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة الإسلامية بغزة، استخدم الباحث استبانته مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، كشفت عن وجود ضغوط يعاني منها طلبة الجامعة منها الضغوط النفسية، والدراسية، والانفعالية، والبيئية، والشخصية، والاجتماعية، والمالية، والأسرية، ولم تظهر فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تعزى للنوع ونوع الدراسة بينما توجد فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تعزى لمستوى الدراسة، ومكان الإقامة. (البرعاوي، 2001: 245-256)، دراسة: **عربيات والخرابشة (2007)** سعت إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون وقد تكوّنت عيّنة الدراسة من (256) طالباً وطالبة من الطلبة المتفوقين الدارسين في المؤسسات التعليمية التي أنشأتها وزارة التربية والتعليم في الأردن، أوضحت النتائج أنّ أكثر الاستراتيجيات استخداماً في

واجهة الضغوط النفسية هي: استخدام المهدئات، وأقلها الاستفادة من الخبرة السابقة، وكشفت عن وجود فروق بين الطلبة المتفوقين في التعرض إلى الضغط النفسي تعزى إلى متغير النوع حيث وجد أنّ الطلبة أكثر تعرّضاً للضغوط. (عربيات، والخرابشة، 2007: 53)، أما دراسة: **محمد عودة (2010)** هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وبين أساليب التكيف مع الضغوط، ومستوى المساندة الاجتماعية، استخدم الباحث المنهج الوصفي، تكونت العينة من (600) طفلاً وطفلة من أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، استخدم الباحث استبانته أساليب التكيف مع الضغوط، واستبانته المساندة الاجتماعية. كشفت الدراسة أن هناك فروقاً في المساندة الاجتماعية لصالح الإناث في حين وجد

أن هناك فروقاً في المساندة الاجتماعية لصالح الأطفال الذين درس والدوهم في المرحلة الثانوية. وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في تصميم أدوات جمع المعلومات اللازمة، ومقارنة النتائج التي وردت في الدراسات السابقة بما سوف تسفر عنه الدراسة الحالية، وفي معرفة الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات، وفي بناء أداة ومقياس الدراسة وذلك في ضوء الأسئلة التي أجابت عنها الدراسة الحالية، وفي إثراء الإطار النظري للدراسة الحالية.

أما دراسة: أبو طالب(2011) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من المساندة الاجتماعية والأمن النفسي، والتحقق من وجود علاقة بين كل من المساندة الاجتماعية والأمن النفسي، والتحقق من وجود فروق بين المساندة الاجتماعية(الأبعاد - الدرجة الكلية) والأمن النفسي، تكونت عينة الدراسة من 4000 طالب، مقسمة بالتساوي بين النازحين وغير النازحين من المدارس الثانوية في الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة جازان، استخدم الباحث مقياسي المساندة الاجتماعية وقت الأزمات من إعداد الباحث، ومقياس الأمن النفسي من إعداد الدليم وآخرون، كشفت النتائج إلى بلوغ مستوى أبعاد المساندة الاجتماعية أعلى من المتوسط، لدى النازحين وغير النازحين، وكانت أكثر أبعاد المساندة الاجتماعية شيوعاً هو بعد المساندة من قبل الحكومة، يليه المساندة من قبل الأسرة ثم بعد الشعور بالرضا عن المساندة الاجتماعية، وأخيراً بعد المساندة من قبل الأصدقاء والزملاء والجيران، كما أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة عكسية ذات دلالة إحصائية بين درجات المساندة الاجتماعية(الأبعاد الدرجة الكلية) والأمن النفسي لدى الطلاب النازحين والطلاب غير النازحين من الحدود الجنوبية بمنطقة جازان. (أبو طالب، 2011)، ودراسة إسماعيل الهلول، وعون محيسن(2013) هدفت الدراسة الحالية إلى

تعرف علاقة المساندة الاجتماعية بالرضا عن الحياة والصلابة

النفسية لدى المرأة الفلسطينية فاقدة الزوج، تكون مجتمع الدراسة من (٧١٩٤)، تم اخذ عينة من(129) امرأة ممن فقدن أزواجهن، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان مقياس المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة والصلابة النفسية، وبعد التحقق من ثبات الأدوات وصدقها تم تطبيقها على عينة الدراسة، كشفت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى المرأة فاقدة الزوج، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة والصلابة النفسية تعزى لنوع الفقدان (شهيد - غير شهيد) في حين وجدت فروق في متغيرات الدراسة تعزى لنوع السكن (مستقل - مشترك) كذلك كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق في الرضا عن الحياة لدى المرأة فاقدة الزوج تعزى للعمر ولصالح كيبيرات السن، ووجود

أثر دال للمساندة الاجتماعية على الرضا والصلابة النفسية. (الهلول , ومحيسن , 2013: 2208)

تعقيب على الدراسات السابقة

الدراسات السابقة التي تتعلق بالضغط النفسي:

1. من حيث الأهداف:

تفاوتت أهداف الدراسات السابقة فيما بينها حيث اتفقت دراسة كل من البرعاوي (2001) في تحديد مصادر الضغوط، واتفقت دراسة كل من عربيات والخرابشة (2007) في التعرف الضغوط النفسية وأنواعها.

2. من حيث الأدوات:

تعددت الأدوات والمقاييس المستخدمة من دراسة لأخرى، وذلك تبعاً لطبيعة الهدف لكل منها، فمنها ما قام الباحثون باعدها أو تعريبها أو تكييفها مع البيئة التي أجريت فيها الدراسة، ومنهم من استخدم مقاييس وأدوات من إعداد باحثين آخرين لملائمتها لطبيعة دراساتهم، أو لكونها قننت في نفس بيئة الدراسة المعنية، فقد استخدم البرعاوي (2001) مقياس الضغوط النفسية بالإضافة لاستخدام مقياس التوافق النفسي، ومقياس تقدير الذات، ودراسة فايد (2001) استخدم الباحث استبيان، استبانته أحداث الحياة الضاغطة من إعداده.

3. من حيث العينة:

إذا ما نظرنا للعينة فنجد هناك تفاوتاً في الأعداد، والأعمار فقد تراوحت أعداد العينات كما في دراسة البرعاوي (2001) إلى (650) طالباً، وطالبة، أما الأعمار فتراوحت عند البرعاوي (2001) من (18-25)، أما روس وكوهين (2004) تكونت عينة الدراسة من (109) طالب.

الدراسات التي تناولت المساندة الاجتماعية:

1. من حيث الأهداف:

تعددت الأهداف الموضوعية للدراسات التي اهتمت بالمساندة الاجتماعية فالكثير من الدراسات السابقة قد وضعت المساندة كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية والجسمية والأعراض الاكتئابية وذلك كما في دراسة روس وكوهين (2004)، وقد اهتمت بعض الدراسات بالتعرف على الدور الذي تلعبه المساندة في التخفيف من حدة وقع الأحداث الصادمة وذلك في دراسة علي (2005)، وقد هدفت بعض الدراسات التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والصحة النفسية والجسمية، ودراسة عودة (2010) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وبين أساليب

التكيف مع الضغوط، ومستوى المساندة الاجتماعية دراسة أبو طالب (2011) التي هدفت إلى التعرف على مستوى كل من المساندة الاجتماعية والأمن النفسي.

2. من حيث العينة:

اختلفت العينات للدراسات السابقة وذلك لاختلاف الأهداف المرجوة من تلك الدراسات، فنجد أن علي (2005)، قد أجرى دراسته على الطلاب في الجامعات بمتوسط عمري (21.5) سنة، ودراسة روس وكوهين (2004) فقد أجريت على الذكور فقط خريجين وطلاب، واهتمت الدراسات المعروضة بدراسة فئات عمرية مختلفة فمنها من استهدف طلاب الجامعات، أما دراسة أبو طالب (2011) تكونت عينة الدراسة من 4000 طالب مقسمة بالتساوي بين النازحين وغير النازحين من المدارس الثانوية.

3. من حيث الأدوات:

اتفق جميع الباحثين على استخدام مقياس المساندة الاجتماعية إلا أنهم اختلفوا في إعداد هذه المقاييس، فمنها من إعداد الباحثين أنفسهم كما في دراسة علي (2005) ، ومنها من إعداد آخرين مثل دراسة: فايد (2001)، ومنها من إعداد الباحث وآخرين مثل دراسة أبو طالب (2011).

وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة فيما يلي:

1. في تصميم أدوات جمع المعلومات اللازمة، ومقارنة النتائج التي وردت في الدراسات السابقة بما سوف تسفر عنه الدراسة الحالية.

2. في معرفة الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات.

3. في بناء أداة واستبيان الدراسة وذلك في ضوء الأسئلة التي أجابت عنها الدراسة الحالية.

في إثراء الإطار النظري للدراسة الحالية.

حدود الدراسة : تتحدد نتائج الدراسة بالحدود الآتية:

1. الحد البشري : يشمل عينة من طلبة المرحلة الأساسية والعليا بمدارس محافظة غزة مكونه من (380) طالب وطالبة.

2. الحد الموضوعي : تقتصر حدود الدراسة على معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية بالضغط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة وفقا للمقاسين التي تم اعدادهما لهذا الغرض.

3. الحد المكاني : تقتصر حدود الدراسة الحالية على طلبة المرحلة الأساسية والعليا بمدارس محافظة غزة (شرق ، وغرب غزة)

4. الحد الزمني: تم إجراء الدراسة الميدانية من شهر مارس/ ٢٠١٦ حتى شهر ابريل/ ٢٠١٦م

من نفس العام

الإجراءات (الضوابط) المنهجية للدراسة:

أولاً: منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي للتعرف إلى المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي للتعرف على المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الأطفال في محافظة غزة بغرض التحليل والتفسير والفهم.

ثانياً: مجتمع الدراسة: ضم مجتمع الدراسة جميع طلبة المرحلة الأساسية والعليا بمحافظة غزة من الفئة العمرية (15-18) سنة والبالغ عددهم (37902)، منهم (17512) طالباً ، و(20390) طالبة، للعام الدراسي (2015-2016)

ثالثاً: عينات الدراسة:

1. العينة الاستطلاعية : تم اختيار عينة عشوائية مكونة من (50) طالب وطالبة، وذلك بهدف قياس ثبات وصدق أدوات الدراسة.

العينة الأساسية للدراسة : التي طبقت عليها أدوات الدراسة: مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس الضغوط النفسية، وتم تحديد العينة الفعلية وفق معادلة روبيرت ماسو والتي تكونت من (380) طالباً وطالبة من الطلاب الذين تراوحت أعمارهم من (15-18) سنة بمحافظة غزة للعام الدراسي (2015-2016)، والشكل التالي يوضح معادلة روبيرت ماسو لتحديد حجم العينة:

شكل (16)

معادلة روبيرت ماسو لتحديد حجم العينة

37092		ادخل حجم المجتمع N في الخلية المقابلة	
0.05	1.96	0.02551	0.000651
37091			
380	إذا _____ حجم العينة =		
$n = \frac{M}{\left[\frac{S^2 \times (M-1)}{pq} \right] + 1}$		معادلة روبيرت ماسون	
		لتحديد حجم العينة	
M	حجم المجتمع		
S	الدرجة المعيارية المقابلة لمستوى الدلالة ٠.٩٥ أي قسمة ١.٩٦ على معدل الخطأ		
p	نسبة توافر الخاصية وهي ٠.٥٠		
q	النسبة المتبقية للخاصية وهي ٠.٥٠		

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس المساندة الاجتماعية : (إعداد الباحث) يهدف المقياس إلى التعرف على مستوى المساندة الاجتماعية لدى الطلبة، وتضمن المقياس في صورته الأولية (37) فقرة، ويحتوي المقياس على خمسة أبعاد وهي (المساندة النفسية والاجتماعية، والمساندة الاجتماعية من قبل الأسرة، والمساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء، ومساندة المؤسسات الأهلية، ومساندة المعلومات)، وكل عبارة في المقياس ترتبط بالمساندة الاجتماعية ، وأمام كل عبارة خمسة إجابات تبدأ الإجابة الأولى كثيراً جداً والثانية كثيراً والثالثة أحياناً والرابعة قليلاً والخامسة لا تحدث إطلاقاً ، ويضع المبحوث إشارة (X) أمام العبارة التي تتفق وتعبر عن مشاعره والعبارات كلها صحيحة وبها تدرج يبدأ من النفي المطلق وينتهي بالتأكيد والتلازم لهذه المشاعر. ويتم الإجابة علي واحدة من الخيارات التي أمام العبارة.

تصحيح المقياس: تقع الإجابة على الاستبانة في خمسة مستويات (كثيراً جداً، كثيراً، أحياناً، قليلاً، لا تحدث إطلاقاً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين (خمسة درجات، ودرجة واحدة)، بمعنى إذا كانت الإجابة (5 : كثيراً جداً، 4: كثيراً، 3: أحياناً، 2: قليلاً، 1: لا تحدث إطلاقاً) حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى إدراك المستجيب حول الشعور ارتفاع مستوى المساندة الاجتماعية .

معاملات الصدق لمقياس المساندة الاجتماعية:

أ- صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من أساتذة جامعيين من المتخصصين ممن يعملون في الجامعات الفلسطينية ، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم ، وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر .

ب- صدق الاتساق الداخلي: جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للاستبانة، وسجل درجات ارتباط اعلى من (50). عدا العبارة رقم (6) و(28) قام الباحث بحذفهما، وأصبح المقياس مكوناً بصورته النهائية (35) فقرة.

ثبات المقياس: تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام:

أ- طريقة التجزئة النصفية : تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون التي بيت أن معامل الثبات الكلي (0.769) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة

عالية من الثبات.

ب- **معامل ثبات ألفا كرونباخ** : استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس، فتم تطبيق معادلة ألفا كرونباخ ، فحصل الباحث على أن معامل الثبات الكلي (0.906) ، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ثانياً: مقياس الضغوط النفسية : (إعداد الباحث)

يهدف المقياس إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة، وتضمن المقياس في صورته الأولى (62) فقرة، ويحتوي المقياس على ثمانية أبعاد وهي (الضغوط الأسرية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الدراسية، الضغوط الانفعالية، الضغوط الشخصية، الضغوط الصحية، الضغوط السياسية، الضغوط الأمنية)، وكل عبارة في المقياس ترتبط بالضغوط النفسية، وأمام كل عبارة خمسة إجابات تبدأ الإجابة الأولى كثيراً جداً والثانية كثيراً والثالثة أحياناً والرابعة قليلاً والخامسة لا تحدث إطلاقاً ، ويضع المبحوث إشارة (X) أمام العبارة التي تتفق وتعبّر عن مشاعره والعبارة كلها صحيحة وبها تدرج يبدأ من النفي المطلق وينتهي بالتأكيد والتلازم لهذه المشاعر. ويتم الإجابة علي واحدة من الخيارات التي أمام العبارة.

تصحيح المقياس: تقع الإجابة على المقياس في خمسة مستويات (كثيراً جداً، كثيراً، أحياناً، قليلاً، لا تحدث إطلاقاً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين (خمسة درجات، ودرجة واحدة)، بمعنى إذا كانت الإجابة (5 : كثيراً جداً، 4: كثيراً، 3: أحياناً، 2: قليلاً، 1: لا تحدث إطلاقاً)، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى إدراك المستجيب حول الشعور بارتفاع مستوى الضغوط النفسية .

معاملات الصدق لمقياس الضغوط النفسية:

أ- **صدق المحكمين**: تم عرض المقياس في صورته الأولى على مجموعة من الأساتذة جامعيين المتخصصين ممن يعملون في الجامعات الفلسطينية حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر .

صدق الاتساق الداخلي: جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للاستبانة اتضح أن معاملات الارتباط بين الفقرات والمجموع الكلي للمقياس دالة عند مستوى دلالة (0.01 ، 0.05)، عدا الفقرتين رقم (30، 52) فهي غير دالة فقد قام الباحث بحذفهما وأصبح المقياس مكوناً بصورته النهائية (60) فقرة.

ثبات المقياس: تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام :

أ- **طريقة التجزئة النصفية:** تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون التي بينت أن معامل الثبات الكلي (0.841) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ب- **معامل ثبات ألفا كرونباخ:** استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس، فتم تطبيق معادلة ألفا كرونباخ، فحصل الباحث على أن معامل الثبات الكلي (0.937)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

ت- **المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة :**

ث- التكرارات والمتوسطات والانحراف المعياري والأوزان النسبية، لوصف خصائص أفراد عينة الدراسة، وإجاباتهم على عبارات المقياس، واختبار ألفا كرونباخ للتعرف على درجة ثبات أداة الدراسة، ومعامل ارتباط بيرسون، للتحقق من العلاقة بين المتغيرات، واختبار (ت) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات مجموعتين.

ج- **عرض وتحليل ومناقشة البيانات النتائج:**

الفرض الأول: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والضغط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة، وللتحقق من صحة هذا للفرض قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة والجدول (1) يوضح ذلك:

جدول (1)

معامل الارتباط بين المساندة الاجتماعية والضغط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة

البعد	المساندة النفسية الاجتماعية	المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة	المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء	مساندة المؤسسات الأهلية	مساندة المعلومات	درجة ارتباط مقياس المساندة الاجتماعية
الضغط الأسرية	-0.003	** -0.314	** -0.022	-0.009	* -0.114	* -0.117
الضغط الاقتصادية	-0.046	** -0.259	-0.080	-0.083	-0.039	** -0.143
الضغط الدراسية	-0.085	** -0.284	** -0.155	* -0.102	** -0.145	** -0.217
الضغط الانفعالية	-0.084	** -0.356	* -0.102	-0.042	** -0.180	** -0.206
الضغط الشخصية	-0.073	** -0.234	-0.085	-0.064	** -0.137	** -0.164

الضغوط الصحية	-0.047	** -0.145	-0.078	-0.069	-0.091	* -0.113
الضغوط السياسية	* -0.115	-0.022	-0.054	** -0.143	-0.045	* -0.101
الضغوط الأمنية	** -0.134	-0.013	* -0.102	** -0.185	** -0.152	** -0.176
درجة ارتباط مقياس الضغوط النفسية	-0.023	-0.310	-0.074	-0.008	* -0.104	** -0.133

* دال إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05%

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباط سالبة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة

أي أنه كلما ازدادت مظاهر المساندة الاجتماعية في المجتمع وكلما كانت العلاقات الاجتماعية قوية بين الأفراد، حيث أن مساندة الآخرين للفرد ووقوفهم إلى جانبه عند مواجهته لمشكلة معينة يخفف عنه مشاعر الألم والضيق، ويساعده على مواجهة المواقف الصعبة والمشكلات التي تعترضه، وفقاً لما أشارت إليه نتائج دراسة روس وكوهين (2004) Ross & Cohen التي بينت التأثير الإيجابي للمساندة الاجتماعية على الصحة النفسية للأفراد، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (علي: 2000) التي توصلت إلى أهمية دور المساندة الاجتماعية في التخفيف من الآثار السلبية للضغوط النفسية ويتضح كذلك من خلال هذه النتائج أن فعالية المساندة الاجتماعية تظهر أكثر عندما يكون هناك حدث ضاغط يعمل على تعديل درجة تأثير الضغوط في الصحة النفسية ويعمل على ارتفاع مستوى ضغوط الحياة، وتتنفق أيضاً مع نتائج دراسة فايد (2001) بأن المساندة الاجتماعية تؤثر تأثيراً إيجابياً في خفض ضغوط الحياة، وتمثل المساندة الاجتماعية عاملاً وقائياً مخففاً من الآثار السلبية الناتجة عن ارتفاع مستوى ضغوط الحياة كما تتفق نتائج دراسة مورال وآخرون (Murall 2000) et al التي أوضحت أن المساندة الاجتماعية تلعب دوراً فاعلاً في التخفيف من خبرة الفقد المرتبط بالضغوط.

ويرى الباحث أن زيادة حجم المساندة الاجتماعية المدركة تساعد على خفض مستوى الضغوط النفسية، وهذا يعني أن مستوى المساندة الاجتماعية المرتفع يعمل على وقاية الأطفال من الضغوط النفسية التي يتعرضون لها أو تساعدهم على إدراكها بشكل أفضل مما يمنحهم القدرة على مواجهة هذه الضغوط، والتعامل معها بشكل سليم، كما أن افتقارهم إلى المساندة الاجتماعية وما يتحملونه من أعباء يومية يزيد من شعورهم بالمعاناة من الضغوط الانفعالية الأخرى.

الفرض الثاني: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة تعزى لمتغير النوع (ذكر ، أنثى).

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار "T. test" والجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للمقياس المساندة الاجتماعية تعزى لمتغير النوع

(ذكور، إناث)

الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"
المساندة النفسية الاجتماعية	ذكر	162	24.827	3.249	** 0.081
	أنثى	218	24.853	3.003	
المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة	ذكر	162	26.889	4.273	* 2.765
	أنثى	218	28.133	4.386	
المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء	ذكر	162	25.901	4.784	* 1.961
	أنثى	218	26.904	5.033	
مساندة المؤسسات الأهلية	ذكر	162	21.938	6.998	* 4.318
	أنثى	218	24.908	6.346	
مساندة المعلومات	ذكر	162	31.698	5.443	** 0.052
	أنثى	218	31.725	4.696	
درجة ارتباط مقياس المساندة الاجتماعية	ذكر	162	131.253	17.821	* 3.013
	أنثى	218	136.523	16.110	

* دال إحصائيا عند مستوى معنوية 0.05%

** دال إحصائيا عند مستوى معنوية 0.01%

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في المساندة النفسية الاجتماعية والمساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء ومساندة المؤسسات الأهلية، وهذا يدل على عدم وجود تعزى لمتغير النوع، كما يتضح أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية في المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة ومساندة المؤسسات الأهلية والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع (ذكور، إناث) ولقد كانت الفروق لصالح الإناث وتتفق هذه النتائج مع دراسة عودة (2010) التي بينت أن هناك فروقا في المساندة الاجتماعية لصالح الإناث ودراسة الهنداوي (2011) وجود فروق في مصدر مؤسسات المجتمع للدعم الاجتماعي والبعد النفسي الانفعالي والدعم الاجتماعي ككل تبعاً لاختلاف العمر، والفروق لصالح مجموعة العمر 25 سنة فما دون.

ويفسر الباحث هذه النتائج بأن المساندة الاجتماعية لها تأثير فعال في إدراك الإناث أكثر من الذكور، وإن افتقادهن للمساندة الاجتماعية يجعلهن أكثر حساسية في إدراك الأحداث الضاغطة اليومية، ويؤدي إلى انخفاض قدرتهن على مواجهة طبيعة الحدث الذي تتعاملن معه، وإلى تعثر أساليب تفاعلهن مع الضغوط التي تواجههن

الفرض الثالث: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة تعزى لمتغير النوع (ذكر، أنثى).

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار "T- test" والجدول (3) يوضح ذلك:

جدول (3)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للمقياس الضغوط النفسية تعزى

لمتغير النوع (ذكور، إناث)

الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"
الضغوط الأسرية	ذكر	162	19.086	5.977	* 4.466
	أنثى	218	16.257	6.203	
الضغوط الاقتصادية	ذكر	162	15.432	6.653	* 5.766
	أنثى	218	11.665	6.022	
الضغوط الدراسية	ذكر	162	20.784	6.620	* 5.277
	أنثى	218	17.454	5.651	
الضغوط الانفعالية	ذكر	162	25.068	6.893	** 0.774
	أنثى	218	24.514	6.910	
الضغوط الشخصية	ذكر	162	21.302	5.842	* 1.959
	أنثى	218	20.188	5.202	
الضغوط الصحية	ذكر	162	14.136	5.020	** 0.902
	أنثى	218	14.587	4.676	
الضغوط السياسية	ذكر	162	24.358	5.419	* 1.191
	أنثى	218	25.023	5.358	
الضغوط الأمنية	ذكر	162	21.821	4.863	* 1.732
	أنثى	218	22.706	4.976	
درجة ارتباط مقياس الضغوط النفسية	ذكر	162	161.988	32.768	* 2.908
	أنثى	218	152.394	31.064	

* دال إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05%

** دال إحصائياً عند مستوى معنوية 0.01%

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في الضغوط الانفعالية والشخصية والصحية والسياسية والأمنية وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع وأن قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية في الضغوط الأسرية والاقتصادية والدراسية والدرجة الكلية وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع (ذكور، إناث) ولقد كانت الفروق لصالح الذكور، أن وجود فروق في الضغوط الأسرية والاقتصادية والدراسية لصالح الذكور رغم تشابه الظروف الضاغطة وشدها قد أثرت على مدى إدراك الفئة العمرية من (15-18) من الذكور لها حيث أن الطفل الفلسطيني من الذكور في محافظة غزة مغموراً ومثقلاً بالضغوط بكل فئاته

العمرية، ونظراً لتعدد مسؤولياتهم ودورهم الوطني والاجتماعي، وإحساسهم بالمسؤولية الاجتماعية، والوطنية مع الأخذ بعين الاعتبار أن الأطفال الفلسطينيين يعيشون مواقف صعبة من حيث تعرضهم الدائم والمستمر للأحداث الضاغطة وتأثرهم الشديد بهذه الأحداث والذي يؤثر بدوره على قدرتهم فإن ذلك يجعلهم أكثر إدراكاً للضغوط الأسرية والاقتصادية من الإناث

وتتفق هذه النتائج مع دراسة البرعاوي (2001) التي لم تظهر فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تعزى لعامل النوع وتختلف مع نتائج دراسة عربيات والخرابشة (2007) التي وتوصلت إلى وجود فروق بين الطلبة في التعرض إلى الضغط النفسي تعزى إلى متغير النوع حيث وجد أن الطلبة أكثر تعرضاً للضغوط

ويري الباحث أن الأسرة الفلسطينية تلعب دوراً هاماً في تنشئة أبنائها على حب الوطن والفداء من أجله وحثهم على التعليم مهما كانت الظروف لأن الجهل الواضح لدى أبناء الجيل الفلسطيني الأول قد ساهم في احتلال بلادهم وتهجيرهم في الشتات لذلك يسعى الفلسطينيون جاهدين إلى تعليم أبنائهم إلى جانب إشراكهم في الأحداث السياسية وإعطائهم الفرصة للتعبير عن آرائهم مما يؤدي إلى توسيع مداركهم، وآفاقهم والتفكير في حلول ومخارج لهذه الضغوط وهذا ما يخلق لديهم القدرة على المثابرة وتحمل المشاق وزيادة الدافعية وارتفاع مستوى التحصيل الدراسي فإدراك الطلاب للبيئة المدرسية بأنها تمثل أمناً لهم وتسهم في تحقيق درجة كافية من الإشباع النفسي والاجتماعي لحاجاتهم المختلفة من علاقات مع المدرسين والزملاء، ووجود عناصر الجذب والتشويق في المدارس الأمر الذي له تأثيره الإيجابي على قدرتهم على مواجهة الضغوط أما الضغوط الاقتصادية ترجع هذه النتيجة إلى اختلاف طبيعة كل من النوعين فسمات شخصية الذكور تؤهلهم لأن يظهروا وتوافقاً واعتماداً أكثر على أنفسهم لأنهم يعرفون جيداً أنهم سيتحملون مسؤولية بناء أسرة والإنفاق عليها مما يؤدي إلى إثبات وجودهم.

الفرض الرابع : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة ، غرب غزة).

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار "T. test" والجدول (4) يوضح ذلك

جدول (4)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للمقياس المساندة الاجتماعية

تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة ، غرب غزة)

الأبعاد	مكان السكن	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"
المساندة النفسية الاجتماعية	شرق غزة	215	24.967	3.164	**0.898
	غرب غزة	165	24.679	3.030	
المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة	شرق غزة	215	27.647	4.488	** 0.223
المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء	شرق غزة	215	26.693	4.586	** 0.975
	غرب غزة	165	26.194	5.383	
مساندة المؤسسات الأهلية	شرق غزة	215	24.140	6.360	*1.635
	غرب غزة	165	22.994	7.268	
مساندة المعلومات	شرق غزة	215	31.953	5.114	*1.065
	غرب غزة	165	31.400	4.895	
درجة ارتباط مقياس المساندة الاجتماعية	شرق غزة	215	135.400	16.646	* 1.470
	شرق غزة	215	31.953	5.114	

* دال إحصائيا عند مستوى معنوية 0.05%

** دال إحصائيا عند مستوى معنوية 0.01%

اتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في جميع الأبعاد والدرجة الكلية، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مكان السكن .

إن المساندة الاجتماعية تعمل محركات للسلوك الإيجابي للفرد في علاقته بنفسه وبالبيئة المحيطة به وهي ضرورية لنموه في ميادين الحياة المختلفة الاجتماعية والاقتصادية والتعليمية، ونجاح الطفل في الحصول على المساندة من مصادرها المختلفة يزيد من إدراكه لجودة الحياة كما أن زيادة المساندة الاجتماعية بأبعادها المختلفة التي إذا زود بها الطفل أدت إلى نجاحه في الحياة ومن ثم شعوره بالرضا عنها وهو مظهر أساسي لإدراك جودة الحياة، وتحسينها والارتقاء بها ويدرك ما لديه من استعدادات وقدرات وإمكانات وقدرته على توظيفها، وبالتالي يكون إنساناً ناجحاً وفعالاً في حياته الأسرية، وفي علاقاته الاجتماعية وفي دراسته مما يؤدي إلى ارتفاع جودة الحياة لديه، ففي المجتمع الفلسطيني مصادر المساندة الاجتماعية متاحة لجميع الأطفال في نفس الوقت فجميعها مصادر متوفرة في بيئة الطالب ومتاحة ويسهل الوصول إليها فمجتمع غزة مجتمع كبير ومفتوح يستطيع الطفل التثقل للحصول على الخدمة المناسبة له أينما وجدت والاستفادة من البرامج الإرشادية والدورات التدريبية الخاصة بالأطفال التي تقدمها مؤسسات المجتمع المدني من برامج وأنشطة دعم نفسي واجتماعي، ومعلومات عن الحماية

والسلامة الشخصية توفر قدراً كبيراً من إمكانيات التصرف الجيد في المواقف الصعبة وأساليب مواجهة مما يؤدي الي الشعور بالنجاح، وبناء ثقة عالية في قدراته وإمكانياته وهذا هو جوهر جودة الحياة. ويرى الباحث أن هذه النتيجة ربما تكون إضافة جديدة أيضاً الى التراث السيكولوجي والسيكولوجي الذي يؤكد على أهمية المساندة الاجتماعية في حماية الأطفال في المواقف الصعبة التي تشعرهم بالنجاح والثقة بنفسهم وهذا هو جوهر جودة الحياة.

توصيات ومقترحات الدراسة : في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحث بالآتي:

- رفع مستوى المساندة الاجتماعية المقدمة من قبل الأسرة والأصدقاء ومؤسسات المجتمع وإعطاء الاطفال القدر الكافي من الاهتمام من أجل الحفاظ علي مستوى جودة الحياة لديهم للوصول بهم نحو تحقيق الأفضل لجودة حياتهم.
- الاهتمام بمراكز الإرشاد النفسي المجتمعية نظرا لحاجة الاطفال الماسة إلى النصح والإرشاد والتوجيه في هذه المرحلة، وقد لاحظ الباحث افتقار الطلاب إلى هذه الخدمة.
- مراعاة توفير أماكن مجهزة بوسائل تدريبية وتقنيات الكترونية حديثة مخصصة لتدريب للأطفال على أنشطة المساندة الاجتماعية والدعم النفسي سواء داخل أو خارج المؤسسة.
- إجراء دراسة حول مستوى المساندة الاجتماعية المقدمة من قبل الأسرة والأصدقاء ومؤسسات المجتمع من أجل الحفاظ علي مستوى جودة الحياة لدي الاطفال للوصول بهم نحو تحقيق الأفضل لجودة حياتهم.
- إجراء بحوث تقييمية للمؤسسات النفسية والاجتماعية ومعرفة مدى قدرتها على العطاء وخدمة الجمهور في التخفيف من حالة الضغوط الجماعية التي يعيشها المجتمع الفلسطيني عموماً نتيجة الانتفاضة والحروب.

المصادر المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. احمد عيد الشخانية (2009): "التكيف مع الضغوط النفسية، دراسة ميدانية"، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
2. حسن عبد المعطي (2006): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، سلسلة في الصحة النفسية (6)، مكتبة زهراء الشرق، ط 1، القاهرة.

3. حسين طه عبد العظيم ، حسين سلامة عبد العظيم (2006)، إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع (سلسلة الإدارة التربوية الحديثة)، الطبعة الأولى، عمان .
4. حسين فايد(2001) : الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة وأعراض الاكتئاب " من كتاب " دراسات في الصحة النفسية، ط 1، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
5. على عبد السلام (2005) المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية في حياتنا اليومية، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
6. علي عسكر:(2000)، ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها، ط 1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.
7. محمد غانم(2006): الضغوط الاجتماعية والنفسية لدى الطفل، سلسلة : كيف نربي أطفالنا، المكتبة المصرية، القاهرة.

ثانياً: المجالات والدوريات والرسائل العلمية:

1. أحمد عبد الحليم عربيات، وعمر محمد الخرابشة (2007)" الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقين وإستراتيجية التعامل معها"، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، جامعة دمشق، المجلد الخامس، العدد الثاني.
2. إسماعيل الهلول ، ومحيسن عون(2013): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية فاقدة الزوج، مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية، المجلد ٢٧(11).
- أمل سليمان تركي العنزي (2004): أساليب مواجهة الضغوط عند الصغيرات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية "السيكوسوماتية" دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، السعودية.
3. أنور البرعاوي (2001): الضغوطات النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة - فلسطين.
4. جمال السيد تفاحة (2005): الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية من الآباء والأقران لدى الأطفال العميان، مجلة كلية التربية بالمنصورة، العدد 58 ، الجزء 130.

5. حسن عبد المعطي (2005): الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، المؤتمر العلمي الثالث، الإنماء - النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، كلية التربية: جامعة الزقازيق 15-16، مارس 2005، ص ص 13-23.
6. الديداموني شيماء أحمد محمد (2009): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالموهبة الابتكارية للمراهقين، رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية، جامعة الزقازيق، كلية التربية.
7. رغداء علي نعيصة (2011): جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق، المجلد 28، العدد الأول، 2012.
8. رمزي شحدة السويركي (2013) الأمن النفسي وعلاقته بالاستقلال / الاعتمادية وجودة الحياة لدى المعاقين بصرياً بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، غزة.
9. سعاد، غيث، سهيلة بنات، حنان طقش، (2009) :مصادر الضغط النفسي لدى طلاب المراكز الرياضية للموهوبين والمتفوقين واستراتيجيات التعامل معها، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة البحرين. مج 10 ، ع 1.
10. شعبان جاب الله، وعادل محمد هريدي (2001): العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، عدد 58.
11. عيبر الصبان (2003): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
12. علي منصور أبو طالب (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، مكة المكرمة.
13. علي مهدي كاظم، ومحمود عبد الحليم منسي، (2006) : مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، 91/17 ديسمبر، جامعة السلطان قابوس.
14. عواطف شوكت (2002):المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالوحدة النفسية والتفاؤل والتشاؤم لدى المسنين المقيمين بدور الرعاية، دراسة مقارنة، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الاجتماعية.

15. فاروق السيد عثمان (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي للطبع والنشر، القاهرة.
16. فوزية الكردي (2012): الإسناد الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى أفراد الجالية الفلسطينية المقيمة في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك.
17. القطراوي، حسن عبد الرؤوف (2013): المساند الاجتماعي (الإهمال والرضا) عن خدمات الرعاية وعلاقتها بالصلابة النفس للمعاقين حركاً بقطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية ، غزة .
18. محمد احمد عرافي (1434هـ/2013): أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
19. محمد عودة (2010) "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، بغزة.
20. مروى شحته (2001) إدراك المساندة الاجتماعية وعلاقته بالوحدة النفسية لدى المسنين المتقاعدين، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة حلون.
21. نشوة كرم دردير (2010): فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة. مصر .
22. نفين محمد زهران (2003): وجهة الضبط وعلاقته بكل من الضغوط النفسية وبعض أساليب الآباء في تربية الأبناء لدى عينة من المراهقين من النوعين، بحث غير منشور، معهد دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة.
23. نوال عبد اللطيف (2001) : الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أطفال المقابر، رسالة ماجستير ، معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة عين شمس.

24. هالة رمضان علي (2004) : الاستجابة للضغط البيئية لدى عينة من الأطفال المقيمين بالقرب من الطرق السريعة، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة عين شمس.
25. الهلالي، عادل عبد الرحمن عبد الله (١٤٣٠ هـ / 2009): بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.
26. هناء أحمد شويخ (2007) :أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية: سلسلة علم النفس الإكلينيكي المعاصر، إيتراك للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، القاهرة .

ثالثاً:المراجع الأجنبية:

1. Beregman, C.S. Plomi, R. Pedersen, N. L & McClean, G. E. (2003) “Genetic Mediation of the relationship between social support and psychological well-being”, Psychology and aging, 6(4),pp. 640-646.
2. Cohen, S.&wills. T.(2011). stress social support and the buffering hypothesi spsychological bulletin,vol.(98) no.(2) p88.
3. Habra, M.E. (2005). An exploration of hostility and social support: A focus on joint cognitive echanisms.- University of British Columbia, PHD.p.12.
4. Loesch, M.E. (2005): Social support, contact with siblings, and contact with extended family members as predictors of the development of social skills. Alliant international University, Los Angeles, California, PHD,p55.
5. Oxford, J. (1994): community psychology: theory and practice. Journal wiley &sons ltd.p, new York.p.73.
6. rself-esteem against depression in older adults facing liners or bereavement’، Psychology and aging، 6(3)، 352-360.
7. Ryff,C,etal,(2006). Psychological Well-Being and Ill-Being: Do They Have Distinct or Mirrored Biological Correlates?. Psychotherapy Psychosomatics;75:85–95.
8. Widar , M ; Ahltrom, G & EK , A.(2003) : Health-related Quality of Life in persons with long – Term pain after a stroke , Journal of clinical nursing , vol . (13)pp.497-505.