

المساندة الاجتماعية بين تحقيق الصحة النفسية و الاندماج الاجتماعي للشباب

د. عمومن رمضان - جامعة الأغواط

أ. جقيدل سمية - جامعة الأغواط

الملخص:

تهدف الدراسة إلى تحقيق مبادئ الصحة النفسية للشباب وذلك من خلال المساندة والدعم الاجتماعي ولإيجاد أساليب التكفل والرعاية و الإندماج الاجتماعي ، كما أن للتوافق الإيجابي والنمو الشخصي للفرد دور كبير في مواجهة الأحداث الضاغطة . حيث يؤثر حجم المساندة الاجتماعية ومستوى الرضا عنها في كيفية إدراك الفرد لضغوط الحياة المختلفة، وأساليب مواجهته وتعامله مع هذه الضغوط، كما أنها تلعب دوراً هاماً في إشباع الحاجة للأمن النفسي وخفض مستوى المعاناة .

Summary:

The study aimed to achieve the principles of the mental health of young people through the support and social support and to find methods provide for the care and social integration, and the compatibility of the positive and personal growth of the individual major role in the face of stressful events. Where social support affects the size and the level of satisfaction about how to recognize an individual for various pressures of life, and the ways to confront it and dealing with these pressures, it also plays an important role in satisfying the need for psychological security and reduce the level of suffering.

مقدمة :

لقد شهد العالم في العصر الحديث تغييرات واسعة، وعميقة في الجوانب السياسية والاقتصادية والاجتماعية والديمقراطية، وأصبحت ظاهرة التغيير الاجتماعي تؤثر على المجتمعات البشرية التي لا يمكن قياسها بثروتها المادية، بل بقدرة أبنائها على تحمل المسؤولية، والتغيير ومواجهة الضغوطات باستراتيجيات مناسبة تحقق لهم التوافق والتماسك، والرضا عن المجتمع .

فالشباب من أهم شرائح المجتمع، عليهم تبنى آمال الأمة ومستقبلها، وإلهم تؤول مسؤولية حمل أمانة العمل الوطني، لذلك فالشباب يشكلون طليعة متقدمة من هذه الشريحة الاجتماعية، لأنهم الأساس

في إحداث التغييرات الشاملة في مختلف مجالات الحياة، بطبيعة دورهم المؤثر في المجتمع، وقدرتهم على التفاعل مع الآخرين .

ولمرحلة الشباب أهمية خاصة على المستويين الاجتماعي والإنساني ، لأنها مرحلة الطاقة الدفاعة والعقلية المبدعة والإرادة المغيرة ، يصل عدد سكان العالم من الشباب في الفئة العمرية 12-24 في الوقت الحاضر إلى 1.5 مليار نسمة يعيش منهم 1.3 مليار في الدول النامية وبذلك يمثل الشباب أكبر قطاع من سكان الدول النامية في التاريخ المسجل. الأهم من ذلك أن الشباب يمثل جزءاً كبيراً غير متناسب من فئة الفقراء في العالم. فبينما يمثل الشباب 50% من سكان الدول النامية فإنه يمثل حوالي 60% من فئة الفقراء في هذه الدول.

ويمكن للشباب أن يصبح مصدراً للنمو والتنمية لهذه الدول، ولكن في نفس الوقت تعتبر فئة جزئية من الشباب والمعروفة باسم الشباب المعرض للخطر مصدراً لعدم المساواة والفقر والاستبعاد، بالإضافة إلى الكثير من الجريمة والعنف المنتشر في كل إقليم من أقاليم العالم وبذلك تتسبب هذه الفئة في أن تكبد نفسها وذويها والمجتمع بأسره تكاليف ضخمة.

مما استوجب التصدي لمجالات الخطر الرئيسية بالنسبة للشباب في العالم كما هو مذكور أدناه:
أ. البطالة بين الشباب وعدم ملاءمة الوظائف لمؤهلاتهم ونقص فرص التوظيف في القطاع

الرسمي.

ب. التسرب من الدراسة في سن مبكرة.

ج. السلوك الجنسي الخطر الذي يؤدي إلى الحمل المبكر والإصابة بمرض نقص

المناعة البشرية المكتسب/ الإيدز. والجريمة والعنف.

د. إدمان المخدرات أو الخمر.

من التصرفات التي تعوق تطور ونمو إمكانيات الشخص الشاب، ذكراً أو أنثى، وقدراته البشرية علاوة على عرقلة اندماجه في المجتمع بنجاح. نذكر فيما يلي بعض السلوكيات كعدم الانتظام في المدرسة وضعف الأداء الأكاديمي والعمل في بيئة ضارة بنمو الشاب (وهذا يشمل دخول سوق العمل في سن مبكرة أو الإكراه على العمل في أنشطة غير قانونية) وممارسة الجنس غير الآمن والاشتراك في الأنشطة الإجرامية أو العنيفة وتجارة المخدرات وتعاطي وإدمان المخدرات والخمر. وهو الذي يتكامل فيه أعضاء المجموعة الواحدة من حيث الوظائف التي يؤديونها لبعضهم بعضاً، مثلهم في ذلك مثل تكامل أعضاء الجسد السليم في أداء وظائفها، وبعبارة أخرى فإنّ الاندماج الاجتماعي أو هو " تماثل وآنساق في الفكر والعمل بين المواطنين " ، (Assimilation) (1).

1 - تعريف المساندة الاجتماعية:

يؤكد كثير من الباحثين على أن المساندة المدركة أو المساندة المقدمة عن طريق العلاقات الاجتماعية وتعلم المهارات الاجتماعية من العوامل المهمة التي تقى الفرد من العديد من الاضطرابات

النفسية والتي قد تتمثل في القلق، والاكتئاب، والشعور بالوحدة النفسية، والفرد الذي لديه شعور بالوحدة النفسية مثلاً يفتقر إلى المهارات الاجتماعية ومن ثم يجد صعوبة في مشاركة الآخرين له مما يؤدي إلى شعوره بعدم التقدير الكافي لذاته فيما يعيش من مواقف اجتماعية .

كما تعد المساندة الاجتماعية من أهم عوامل الضاغطة ، و يعبر السند الاجتماعي عن شبكة العلاقات الاجتماعية التي تمنح الفرد الاهتمام و الرعاية و التواصل و عضوية الجماعة و المساعدة الملموسة وقت الحاجة و جملة المعارف و الخبرات لمواجهة المشكلات.(2)

تعتبر المساندة الاجتماعية ظاهرة قديمة قدم الإنسان و إن لم يهتم بها الباحثون إلا Killilea ودراسات "Wiess" في منتصف السبعينات من هذا القرن مع دراسات وقد وضع كل منهم الأساس للعمل في مجال المساندة الاجتماعية،"Caplan & وأوضحوا أن أفعال المساندة الاجتماعية تخفف من التأثيرات الضارة للضغط التي قد تكون تأثيرات نفسية أو جسدية .(3)

لهذا تعتبر المساندة الاجتماعية مصدراً هاماً من مصادر الدعم الاجتماعي الفاعل الذي يحتاجه الإنسان، حيث يؤثر حجم المساندة الاجتماعية ومستوى الرضا عنها في كيفية إدراك الفرد لضغوط الحياة المختلفة، وأساليب مواجهته وتعامله مع هذه الضغوط، كما أنها تلعب دوراً هاماً في إشباع الحاجة للأمن النفسي وخفض مستوى المعاناة الناتجة عن شدة الأحداث الضاغطة وذات أثر في تخفيف حدة الأعراض المرضية التي منها على سبيل المثال القلق والاكتئاب (4)

2 - تعريفات الصحة النفسية:

يرى بعض العلماء أن مجرد غياب المرض والأعراض النفسية ليس كافياً لكي ينجح الفرد في الوفاء بمتطلبات التوافق السابق الإشارة إليها .ويذهبون إلى ضرورة توافر عناصر إيجابية، بالإضافة إلى غياب العناصر السلبية مثل الشعور بالرضا والكفاية والسعادة والتفاؤل والمشاعر الإيجابية نحو الذات والآخرين .لذلك يعرف هؤلاء العلماء الصحة النفسية من زاوية تحدي المظاهر التي بتوافرها توجد الصحة النفسية. التابعة للأمم المتحدة إلى الصحة (W.H.O) وتتنظر منظمة الصحة العالمية بصفة عامة من الزاوية الإيجابية، فمفهوم الصحة لديها" حالة تشير إلى إكمال الجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية وليست مجرد غياب المرض أو الوهن."

ويشير تعريف المنظمة للصحة النفسية إلى توافق الأفراد مع أنفسهم ومع العالم عموماً في حد أقصى من النجاح والرضا والانتشراح، والسلوك الاجتماعي السليم، والقدرة على مواجهة حقائق الحياة وقبولها.

ويشير "نعيم الرفاعي " إلى القول أن الصحة النفسية تبدو في مجموعة من شروط تحيط بالوظائف النفسية التي تنطوي عليها الشخصية وتتفق أيضاً على أن الصحة النفسية الكاملة مثل أعلى نسعى كلنا نحوه .وقبل أن نصل إليه في كل ساعات حياتنا.

ولكن هذه التعريفات تختلف بعد ذلك حين تصل إلى الحديث عن الشروط التي تظهر فيها الصحة النفسية والتي يعبر وجودها عن درجة مناسبة من توافر الصحة النفسية الجيدة، كما يعبر الاضطراب الظاهر فيها أو في بعضها عن وجود اختلال في الصحة النفسية يؤدي درجة جودتها. (5)

3 - الاتجاهات النظرية في تعريف الصحة النفسية:

يرى "Coleman" بعد استعراضه لأعمال أربعة عشر من العلماء في مفهوم الصحة النفسية، علماً بأن كل اتجاه من هذه الاتجاهات يقوم بالطبع على تصوّر معين للطبيعة الإنسانية وهذه الاتجاهات هي:

1. الاتجاه الطبيعي

:ويركز على الدوافع الغريزية في الإنسان مثل الجوع، والجنس، ويرى أن الصحة النفسية هي القدرة على إشباع هذه الدوافع. على أن يتم هذا الإشباع في الحدود التي وضعتها البيئة وهي ما يسمى بالمواعمة، والاضطراب العقلي هو الفشل في تحقيق هذه المواعمة.

2. الاتجاه الإنساني :

ويركز على وجهة النظر القائلة بأن الإنسان كائن عاقل ومفكر ومسئول ويستطيع أن يسلك سلوكاً حسناً ينمي به ذاته ويحققها إذا تهيأت الظروف لذلك، والسلوك الشاذ في هذه الحال ينتج عن إعاقة الإنسان في تحقيق ذاته.

3. الاتجاه الثقافي :

ويؤكد الطبيعة الاجتماعية للإنسان، ويرى أن الهدف الأساس أمام الإنسان هو التوافق مع المتطلبات الاجتماعية. وبذلك تكون الصحة النفسية رهناً بقدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية مثمرة مع الآخرين، وفشله في ذلك يعني الاضطراب النفسي.

4. الاتجاه الوجودي:

:ويشير إلى انهيار القيم التقليدية وضرورة بحث الإنسان عن هوية خاصة به، وأن يعرف معنى وجوده، وأن يسعى لتحقيق هذا الوجود. والفشل في تحقيق هذا الهدف يعني الاضطراب بكل صورته.

5. الاتجاه الديني :

ويؤكد هذا الاتجاه على ضعف الإنسان، واعتماده على الله، وعلى أن خلاص الإنسان لن يتم إلا بالتجاء لله - عز وجل - واعتماده عليه.

أن كثيراً من العلماء يعتمدون الاتجاه الانتقائي الذي يتضمن "Coleman" ويذكر منها مشتقاً من كل هذه الاتجاهات (6)

4 - أهمية المساندة الاجتماعية:

يرى الكثير أن المساندة في حد ذاتها ليست هي المهمة بل إدراك الشخص لهذه المساندة هو الذي يمكن أن يقلل من أثر الضغوط النفسية فالدعم الاجتماعي الضئيل و المدرك على هذا الشكل من قبل

الفرد هو الذي يزيد من احتمال المرض حيث بينت التقارير الاكلينيكية إن نظم المساندة الاجتماعية الضعيفة لها دور في تطوير اضطرابات و الضغوط النفسية.

و جاء عن عسكر (1988) أن المساندة الاجتماعية تعمل كمصدر أو وسادة لمنع أو تخفيف النتائج السلبية للمواقف الضاغطة ، و أظهرت إحدى الدراسات الاجتماعية أن هناك علاقة عكسية معنوية قوية تبين المساندة الاجتماعية و ضغط العمل و كلما زادت المساندة الاجتماعية قلت الشكوى المرتبطة بصحة الأفراد كما توصل لوفالو (1997) إلى أن شبكات المساندة الاجتماعية القوية تحسن الصحة لأنها تحسن وظيفة الجهاز المناعي.

و في دراسة أخرى ل كسلر (1982) تمخض البحث على أن الضعف الدعم الاجتماعي يعتبر مصدرا قويا من مصادر ضغوط الحياة ، كما أن الإناث أكثر شعورا بالضغط و أكثر تعرضا له . يرى (Turner & Marino 1994) أن المساندة الاجتماعية تؤثر بطريقة مباشرة على سعادة الفرد عن طريق الدور المهم الذي تلعبه حينما يكون مستوى الضغوط مرتفعاً، أو بالنسبة للصحة النفسية مستقلة عن مستوى الضغط، أو كمتغير وسيط مخفف من الآثار السلبية الناتجة عن ارتفاع مستوى الضغط. (7)

وكذلك يرى كل من (Coyne & Downey 1991) أن المساندة الاجتماعية من الآخرين الموثق فيهم لها أهمية رئيسة في مواجهة الأحداث الضاغطة وأن المساندة الاجتماعية يمكن أن تخفض أو تستبعد عواقب هذه الأحداث على الصحة. (8)

ويرى (Bowlby 1980) أن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على المقاومة والتغلب على الإحباطات وتجعله قادرا على حل مشاكله بطريقة جيدة. (9)

كما يشير (Sarason et al 1983) إلى أن الفرد الذي ينشأ وسط أسر مترابطة تسود المودة والألفة بين أفرادها يصبحون أفراداً قادرين على تحمل المسؤولية ولديهم صفات قيادية لذا نجد أن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على مقاومة الإحباط وتقلل من المعاناة النفسية في حياته الاجتماعية.

وأن المساندة الاجتماعية يمكن أن تلعب دوراً هاماً في الشفاء من الاضطرابات النفسية، كما تسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي للفرد، وكذلك تلقي الفرد من الأثر الناتج عن الأحداث الضاغطة أو أنها تخفف من حدة هذا الأثر، وعليه فإن هناك عنصرين هامين ينبغي أخذهما في الاعتبار وهما:

✓ إدراك الفرد أن هناك عدداً كافياً من الأشخاص في حياته يمكن أن يعتمد عليهم عند الحاجة.

✓ إدراك الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له، وإعتقاده في كفاية وكفاءة وقوة المساندة.

مع ملاحظة أن هذين العنصرين يرتبطان ببعضهما البعض ويعتمدان في المقام الأول - على الخصائص الشخصية التي يتسم بها الفرد.

ويخلص (عبد الرازق، 1998) إلى الدور الهام للمساندة الاجتماعية في التخفيف من حدة الضغوط إلى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تقوم بما يلي: لها قيمة شفاءية من الأمراض النفسية، تسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي، تقي الفرد من الأثر الناتج عن الأحداث الضاغطة أو تخفف من حدة هذا الأثر. (10)

ينظر عدد من الباحثين والمنظرين إلى المساندة الاجتماعية باعتبارها عاملاً واقعياً من الآثار السلبية للأحداث الضاغطة فعلى سبيل المثال، يستخدم (Kessler et al 1985) مفهوم المساندة الاجتماعية للإشارة إلى تلك الميكانيزمات التي تقوم بها العلاقات الشخصية المتبادلة بين الأفراد لوقايتهم من الآثار الشديدة لمشقة الحياة.

ووفقاً لهذا التصور حول دور المساندة الاجتماعية، فقد اتجهت بعض الدراسات إلى التعامل مع مفهوم المساندة باعتباره متغيراً معدلاً في العلاقة بين الأحداث الضاغطة ومظاهر الاضطراب النفسي لدى فئات من المرضى النفسيين، أو في العلاقة بين

هذه الأحداث ومظاهر الاكتئاب لدى الأسوياء. ويشير (Kaplan, et al, 1993) إلى أن هناك ثلاثة تفسيرات متكافئة حول دور المساندة الاجتماعية في الصحة وهي: (11)

✓ **الأول:** يشير إلى أن العلاقة بين نقص المساندة الاجتماعية والمرض سببية، حيث تقي المساندة المرتفعة من التعرض للمرض.

✓ **الثاني:** يرى أن الأفراد الذين يمرضون يبتعدون عن نسق المساندة الخاص بهم، حيث تؤدي الإصابة المبكرة بالمرض إلى تغيرات في المساندة الاجتماعية.

✓ **الثالث:** يشير إلى أن هناك متغيراً ثالثاً كالطبقة الاجتماعية أو خصال الشخصية يسبب كلا من ضعف المساندة الاجتماعية، والنواتج الصحية.

كما يرى "Kaplan" بأن هناك أنموذجين يفسران تأثير المساندة الاجتماعية، حسب الصحة النفسية والبدنية للفرد، هي كالتالي:

- النموذج الأول :

وهو أنموذج الآثار الرئيسية للمساندة و يقوم هذا الأنموذج على مسلمة مفادها أن المساندة الاجتماعية ذات تأثير إيجابي على الصحة النفسية والبدنية للفرد، وذلك بغض النظر عن ما إذا كان يتعرض لأحداث ضاغطة أم لا، وقد اشتق هذا الأنموذج أدلته من خلال التحليلات الإحصائية التي أظهرت وجود تأثير للتفاعل بين الأحداث الضاغطة والمساندة، مما دعا البعض إلى أن يطلق عليه أنموذج الآثار الرئيسية.

- النموذج الثاني:

يفترض هذا النموذج أن المساندة الاجتماعية لها تأثير مفيد على حياة الفرد وسعادته بصرف النظر عن ما إذا كان هذا الفرد يقع تحت ضغط أم لا وقد اشتق هذا النموذج أدلته من واقع التحليلات

الإحصائية التي أظهرت وجود تأثير للتفاعل بين الضغط والمساندة ، مما دعا البعض أن يطلق عليه نموذج الأثر الرئيسي ولقد أوضحت دراسات عديدة أن المساندة ترتبط بالتناسب الخاص بالصحة النفسية والصحة البدنية.

وقد أوضحت مجموعة من الدراسات الطولية أن هناك علاقة بين المساندة الاجتماعية ومعدلات الوفاة إذا اتضح أن الوفيات راجعة إلى الأسباب الاجتماعية ،كذلك فقد أوضحت دراسات عديدة في مجال الصحة النفسية والعقلية أن هناك علاقات ارتباطية موجبة بين المساندة الاجتماعية والصحة النفسية، وهناك أثر عالي مفيد للمساندة الاجتماعية على الصحة البدنية والنفسية يمكن أن يحدث لأن الشبكات الاجتماعية الكبيرة يمكن أن تزود الأشخاص بخبرات إيجابية منتظمة ومجموعة من الأدوار التي تتلقى مكافأة من المجتمع وهذا النوع من المساندة يمكن أن يرتبط مع السعادة إذ أنها توفر حالة إيجابية من الوجدان و إحساسا بالاستقرار في مواقف الحياة والاعتراف ف بأهمية الذات كذلك فان التكامل في الشبكة الاجتماعية يمكن أن يساعد أيضاً في تجنب الخبرات السالبة (مثلا : المشكلات المالية والقانونية) والتي كان من الممكن بدون وجود المساندة أن تزيد من احتمال حدوث الاضطراب النفسي أو البدني، ويصور هذا النموذج للمساندة من وجهة نظر سوسولوجية (علم الاجتماع)على أنه تفاعل اجتماعي منظم او "انغماس في الأدوار الاجتماعية" أما من ناحية سيكولوجية "المنظور السيكولوجي" فإنه ينظر للمساندة على أنها تفاعل اجتماعي واندماج اجتماعي ومكافأة العلاقات ومساندة الحالة.

وهذا النوع من المساندة الخاصة بالشبكة الاجتماعية يمكن أن يرتبط بالصحة البدنية عن طريق آثار الانفعال على الهرمونات العصبية أو وظائف جهاز المناعة أو عن طريق التأثير على أنماط السلوك المتصل بالصحة مثل تدخين السجائر وتعاطي الخمر أو البحث عن المساعدة الطبية.

5 - أنماط المساندة الاجتماعية:

و يشير (House, 1981) إلى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تأخذ عدة أشكال، ومنها: (12)

1- المساندة الانفعالية: والتي تنطوي على الرعاية والثقة والقبول والتعاطف.

2-المساندة الأدائية: والتي تنطوي على المساعدة في العمل، و المساعدة بالمال.

3-المساندة بالمعلومات : التي تنطوي على إعطاء نصائح أو معلومات أو تعليم مهارة تؤدي إلى

حل مشكلة أو موقف ضاغط.

4- مساندة الأصدقاء:

والتي تنطوي على ما يمكن أن يقدمه الأصدقاء لبعضهم البعض وقت الشدة.

ويرى (Cohen, et. al1986) أنه يمكن الحديث عن أربع فئات من المساندة وهي :

1- مساندة التقدير:

وهذا النوع من المساندة يكون في شكل معلومات بان هذا الشخص مقدر ومقبول، ويتحسن تقدير الذات بان ننقل للأشخاص أنهم مقدرون لقيمتهم الذاتية وخبراتهم، وإنهم مقبولون بالرغم من أي صعوبات

أو أخطاء شخصية .وهذا النوع من المساندة يشار إليه بمسميات مختلفة مثل المساندة النفسية، والتعبيرية، ومساندة تقدير الذات، ومساندة التنفيس، والمساندة الوثيقة.

2-المساندة بالمعلومات :

هذا النوع من المساندة يساعد في تحديد وتفهم والتعامل مع الأحداث الضاغطة .ويطلق عليه أحيانا مساندة التقدير (Appraisal Support) والتوجيه المعرفي (Cognitive Guidance).

3-الصحة الاجتماعية:

وتشمل على قضاء بعض الوقت مع الآخرين في أنشطة الفراغ والترفيه، وهذه المساندة تخفف الضغوط من حيث أنها تشبع الحاجة إلى الانتماء والاتصال مع الآخرين، وكذلك بالمساعدة على أبعاد الفرد عن الانشغالات بالمشكلات، أو عن طريق تيسير الجوانب الوجدانية الموجبة، ويشار إلى هذا النوع من المساندة أحيانا بأنه مساندة الانتشار والانتماء.

4-المساندة الإجرائية:

وتشتمل على تقديم العون المالي والإمكانات المادية والخدمات اللازمة، وقد يساعد العون الإجرائي على تخفيف الضغط عن طريق الحل المباشر للمشكلات الإجرائية، أو عن طريق إتاحة بعض الوقت للفرد المتلقي للخدمة، أو العون للأنشطة مثل الاسترخاء، أو الراحة.

ويطلق على المساندة الإجرائية أيضا مسميات مثل العون، المساندة المادية، والمساندة الملموسة. وعلى الرغم من أن أشكال المساندة يمكن تمييزها نظريا فانه من المواقف الطبيعية لا نجدها منفصلة عن بعضها، فعلى سبيل المثال، فانه من الممكن لأولئك الذين لديهم صحة اجتماعية أكبر أن يكون لديهم أيضا فرصة للحصول على المساندة الإجرائية ومساندة التقدير.

وقد توصلت نتائج العديد من الدراسات إلى أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الآخرين سواء في الأسرة أو خارجها، تعد عاملا هاما في صحته النفسية، ومن ثم يمكن التنبؤ بأنه في ظل غياب المساندة أو انخفاضها يمكن أن ينشط الآثار السلبية للأحداث والمواقف السيئة التي يتعرض لها الفرد، بما يؤدي إلى اختلال وآخرون (1991) نقلا عن Coyne الصحة النفسية لديه .وفي هذا السياق، يذهب عثمان يخلف 2001 إلى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تخفف أو تستبعد عواقب أحداث الحياة على الصحة.

إن عدم التوافق النفسي والاضطرابات الشخصية التي يتعرض لها الفرد نتيجة البطالة قد لا يقتصر تأثيرها السلبي على الفرد ، بل كثيرا ما تؤثر على أسرته أيضا. وتبرز المشكلة الأسرية بصورة خاصة، إذا كان الفرد متزوجا أو عائلا، عندها تعيش الأسرة في أجواء يشوبها فترات من التوترات النفسية وسوء التوافق النفسي والاجتماعي، وقد ينجر عن ذلك غياب التكافل والمساندة الاجتماعية والأسرية. وفي هذا الصدد، يرى الزواوي خالد محمد (2004) أن العلاقات الإنسانية الايجابية مع العاطل عن العمل والوقوف بجانبه ومساندته من شأنها أن ترفع من معنوياته وتعزيز ثقته في نفسه وتساعد على تجاوز

الوضعية الضاغطة التي تمثلها البطالة، وهو ما يساعد على تفادي الكثير من الانعكاسات السلبية للبطالة مثلا على الصحة النفسية والحياة الاجتماعية للعاطل. (13)

يتضح مما تقدم أن للمساندة الاجتماعية دور كبير في الأحداث الضاغطة ، لذلك يزداد احتمال التعرض لسوء التوافق النفسي كلما نقص مقدار الدعم من الأسرة والأصدقاء .

6 - العلاقة بين المساندة والصحة النفسية للشباب :

من الضروري أن نضع في حسابنا أهمية الصحة النفسية في المجتمع بمؤسساته المختلفة الطبية، والاجتماعية، والاقتصادية... الخ، وأن نعمل على تحقيق التناسق بين هذه المؤسسات وبصفة خاصة بينها وبين الأسرة والمدرسة. وهذا يحتم تطبيق اتجاهات الصحة النفسية في المجتمع لتجنب أفراد وجماعاته كل ما يؤدي إلى الاضطراب النفسي حتى يتحقق الإنتاج والتقدم والسعادة . (14)

يرى (Cutrona, 1996) أن هناك علاقة إرتباطية بين نقص المساندة الاجتماعية ونشأة واستمرار الأعراض الاكتئابية والشعور باليأس لدى فئات عمرية مختلفة، فالأشخاص منخفضي المساندة الاجتماعية من المكتئبين يتسمون بالتقييم السلبي للذات، والنظرة السلبية للعالم والمستقبل، وتوقع الفشل في كل محاولة، وتعميم هذا الفشل، والتشويه المعرفي، وفقدان الأمل، والقابلية للاستئثار.

كما أشار (Rutter1990) إلى أن العلاقة التي يسودها الحب والدفء بالإضافة إلى أنها تمثل مصدرا للوقاية من الآثار السلبية الناتجة عن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة، فإنها ترفع من تقدير الفرد لذاته وفاعليته، وهما عاملان واثقان يساعدان الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة، ويخففان من الآثار المترتبة على التعرض لها. أما إدراك الفرد لعدم وجود مساندة اجتماعية، فإنه يشعر بعدم القيمة وعدم القدرة على المواجهة وتكون هنا بداية انخفاض مستوى الصحة النفسية، حيث يفقد الفرد الشعور بالقيمة ويفتقد السند عند المحن والأزمات . (15)

خاتمة :

إن تحقيق المساندة الاجتماعية للشباب يساهم في توافقه النفسي وصحته النفسية ، فالفرد المتوافق والسليم نفسيا يسعى إلى أن تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين البيئة من جهة أخرى، والبيئة هنا تشمل كل المؤثرات والإمكانات للحصول على الاستقرار النفسي والبدني في معيشته. ولهذه البيئة ثلاثة جوانب: البيئة الطبيعية المادية، والبيئة الاجتماعية، ولاندماج الشباب لابد من استراتيجيات وسياسات تراعي شخصية الشباب ، فالشخص المتوافق توافقاً ضعيفاً هو الشخص غير الواقعي وغير المشبع بل والشخص المحبط الذي يميل إلى التضحية باهتمامات الآخرين كما يميل إلى التضحية باهتماماته، أما الشخص حسن التوافق فهو الذي يستطيع أن يقابل العقبات والصراعات بطريقة بناءة تحقق له إشباع حاجاته، ولا تعوق قدرته على إيجاد حلول للمشكلات والصعوبات اليومية .

* قائمة المراجع :

- 1- سهيل إدريس (1986) المنهل، الطبعة التاسعة، أيلول سيمير ، ص 561 .
- 2- حسين، راوية محمود (1996) النموذج السببي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات *مجلة علم النفس*، العدد التاسع والثلاثون، الهيئة المصرية العامة للكتاب ص ص 44-58
- 3- الشناوي، محمد محروس، عبد الرحمن، محمد السيد (1994) *المساندة الاجتماعية والصحة النفسية: مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية*. الطبعة الأولى مكتبة الانجلو المصرية ص 4 .
- 4- علي، علي عبد السلام (2000). *المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم، والمقيمين في المدن الجامعية* مجلة علم النفس، العدد الثالث والخمسون، السنة الرابعة، الهيئة المصرية العامة للكتاب - ص 140
- 5- الرفاعي، نعيم (1987) *الصحة النفسية، دراسة في سيكولوجية التكيف*. الطبعة السابعة جامعة دمشق. ص 50 .
- 6- كفاي، علاء الدين (1997) *الصحة النفسية*. الطبعة الرابعة. القاهرة: هجر للطباعة والتوزيع، ص 80
- 7- Turner, R. & Marino, F. (1994). *Social support and social structure: a descriptive epidemiology. Journal of Health & social behavior, Vol. 35, 193-212.:p203*
- 8- Coyne, J. & Downey, G. (1991) *Social factors and Psychopathology: stress, social support and coping processes. Annual Review of Psychology, vol.42, 401-429.; p 421*
- 9- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss, Vol. 3 in Loss and Sadness and depression. New York: Penguin Books.:p318.*
- 10- عبد الرازق، عماد علي (1998) *المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين المعاناة الاقتصادية والخلافات الزوجية* *مجلة دراسات نفسية*، المجلد الثامن، العدد 1، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية .
- 11- Kaplan, R. M., Sallis, J. F. & Patterson, T.L., (1993). *Health and human behavior, New York: McGraw-Hill, Inc.:p139*
- 12- House, J. S. (1981). *Work stress and social support, New York: Reading Mass, Addison-Wesley.p158.*
- 13- آيت حمودة حكيمة وآخرون، جوان (2012) ، أهمية المساندة الاجتماعية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى الشباب البطال " *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية* ، جامعة الجزائر ، العدد 2 ، ص ص 1-38 .
- 14- حامد عبد السلام زهران، (2003) *دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي*. الطبعة الأولى، القاهرة :عالم الكتب ص 21 .
- 15- مروان عبدالله دياب (2006) ، دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين ، رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس ص 68-69 .