Journal of Educational and Psychological Sciences
Volume (6), Issue (21): 30 May 2022
P: 121 - 150
ISSN: 2522-3399
مجلة العلوم التربوية والنفسية
المجلد (6)، العدد (21): 30 مايو 2022م
ص: 121 - 150

Social Support and its relationship to Psychological Hardiness among Adolescent Girls affected by the Corona Pandemic (COVID-19) in Medina

Fatima Atyah Al-Kehaili
Maria Al-Ahmadi
Faculty of Education || Taibah University || KSA

Abstract: This study aimed at recognizing the level of social support and psychological Hardiness of a sample of adolescent girls affected by the Corona (COVID-19) in Madinah, and the correlation between them was revealed, and the relational descriptive approach was used, where a measure of social support and psychological hardiness was applied from Sayed's study (2012), with the researcher's modification to fit the study sample. The research community consisted of (1285) female students, and their age range ranged from (13-19 years old). A sample was chosen consisting of (457) adolescent students affected by the Coronavirus (COVID-19) pandemic, and the study reached the following results :

-The social support scores in the study sample were of a grade level (high), and the average value of the scores was higher, the sum of the degrees of rise in height (high). The general arithmetic mean value, total share size (4.15), And the presence of a statistically significant positive moderate correlation relationship between degrees of psychological Hardiness and their degrees of appreciation for social support at the level of significance ($0.01 \geq \alpha$)

- The higher the level of appreciation for social support, the higher the level of psychological Hardiness.

The results also found that there are statistically significant differences between the averages of the total score for the scale of social support in the study sample due to the school stage variable in favor of middle school students, and there are no statistically significant differences between the means of the total score for the psychological Hardiness scale in the study sample due to the school stage variable. The study ended with recommendations that emphasize the provision of formal and informal nurturing and supportive environments to enhance the psychological Hardiness of adolescent girls affected by the pandemic.

Keywords: Social Support, Psychological Hardiness, Adolescence, Corona Pandemic.

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا (COVID-19) بالمدينة المنورة

فاطمة عطية الكحيلي
مارية طالب الأحمدي
كلية التربية || جامعة طيبة || المملكة العربية السعودية

المستخلص: هدفت هذه الدراسة إلى التعرّف على مستوى المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى عينة من المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا (COVID-19) بالمدينة المنورة، والكشف عن العلاقة الارتباطية بينهما، وتمّ استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تم تطبيق مقياس للمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية من دراسة سيد (2012) مع تعديل الباحثتين بما يناسب عينة الدراسة، وتكوّن

مجتمع البحث من (1285) طالبة يتراوح المدى العمري لهن من (سن 13-19سنة). وتكونت عينة الدراسة من (457) طالبة من المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا (COVID-19) وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- إن درجات المساندة الاجتماعية لدى عينة الدراسة جاء بمستوى تقدير عالي، فبلغت قيمة المتوسط الحسابي العام للمجموع الكلي (3.82)، وكذلك جاءت درجات الصلابة النفسية لديهن بمستوى تقدير عالي، حيث بلغت قيمة المتوسط العام للمجموع الكلي (4.15)، ووجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة دالة إحصائياً بين درجات الصلابة النفسية وبين درجات تقديرهم للمساندة الاجتماعية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) وكلما ارتفع مستوى تقدير المساندة الاجتماعية كلما ارتفع مستوى الصلابة النفسية. وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية لدى عينة الدراسة تُعزى لمتغير المرحلة الدراسية لصالح طالبات المرحلة المتوسطة.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة تُعزى لمتغير المرحلة الدراسية. وانتهت الدراسة بالتوصيات التي تؤكد على توفير البيئات الحاضنة والداعمة الرسمية وغير الرسمية لتعزيز الصلابة النفسية لدى المراهقات المتأثرات بالجائحة.

الكلمات المفتاحية: المساندة الاجتماعية، الصلابة النفسية، المراهقة، جائحة كورونا.

المقدمة.

يواجه الفرد في حياته العديد من الأزمات والكوارث، والتي قد تكون ناتجة عن أمور طبيعية مثل الزلازل والبراكين، أوقد تكون أزمات صحية مثل الأمراض والأوبئة، ويواجه العالم أزمة صحية عالمية، أدت إلى تغيير غير مسبوق في فترة زمنية قصيرة، وهي أزمة كورونا(كوفيد-19) التي اجتاحت العالم بشكل مفاجئ ومتسارع، مما أدى إلى التأثير السلبي على الأفراد والمجتمعات.

وتشير الإحصائيات للموقع الرسمي لوزارة الصحة (2020)، وللمركز الوطني السعودي للوقاية من الأمراض ومكافحتها وقاية (2020)، أن عدد الحالات المؤكدة للمصابين بفيروس كورونا في العالم بلغت (54370756) حالة، وفي دول الخليج العربي بلغت (628062) حالة، أما في المملكة العربية السعودية فقد بلغت الحالات المؤكدة (354208) حالة، منها المتعافين وعددهم (341515) حالة، ووصل إجمالي الوفيات إلى (5710) حالة وفاة، أما الحالات النشطة فبلغت (6983) حالة نشطة، وبازدياد عدد الحالات يزيد احتمالية الفئات التي تحتاج إلى الدعم النفسي والمساندة للحد من الآثار النفسية، والاجتماعية، والتربوية السلبية الناتجة عن الجائحة.

ولقد أثرت هذه الجائحة تأثيرًا سلبيًا على الحالة الصحية، والاقتصادية، والاجتماعية والنفسية للمجتمعات على مستوى العالم، وأكدت ذلك دراسة الأسمري (2020) بأن الجائحة تركت آثارًا صحية واقتصادية على العالم أجمع، ونتجت عنها مهددات وآثار نفسية، فقد تجاوزت تأثيرات وتداعيات هذا المرض الجانب الصحي إلى جوانب كثيرة في الحياة. (265)

ويذكر ليبراسر وآخرون (Lebrasseur, et al ,2021) أنّ هنالك أكثر من (40,000) بحثاً أو ورقة علمية ناتج عن البحث عن مصطلح "COVID-19" على PubMed أجراها في أغسطس 2020، فلاحظ قلة الدراسات التي تناولت الدعم النفسي والمساندة للحد من الآثار النفسية للجائحة، وكان هناك تركيز طبي واضح في تناولهم للجائحة، وهو أمر منطقي فيما يتعلق بطبيعة المرض، لذلك برزت الحاجة لدراسة العوامل والمتغيرات الوقائية لحماية الفرد من الإصابة بتلك الآثار والمشكلات النفسية.

ووفقًا للدليل الإرشادي للصحة النفسية والاجتماعية الخاص بفيروس كورونا، والصادر عن المركز الوطني وقاية (2020)، فإن الأطفال والمراهقين من الأشخاص المعرضين للخوف والقلق أكثر من غيرهم، لذلك يعدّ الاهتمام

بالصحة النفسية في مثل هذه الفترات العصيبة أمرًا غاية في الأهمية، مع الحاجة للتركيز على عوامل المقاومة النفسية والاجتماعية، والتي تساعد على تخطي الأزمات.

ومن أهم العوامل المؤثرة في مواجهة الأزمات وخاصة على الأطفال والمراهقين، المساندة الاجتماعية فهي تُعد بعدًا هامًا في مواجهة الضغوط لارتباطها بالصحة النفسية. حيث أكدت ذلك دراسة ريجين (Reginr,2020) ودراسة جمعة (2020) ودراسة Adam, et al, (2020,51) على أن المساندة الإيجابية من الأصدقاء والأسرة مرتبطة بشكل إيجابي بالصحة النفسية، وبشكل سلبي بأعراض القلق والاكتئاب، كما أكد أبو طالب (2011) في دراسته أن هناك ارتباط بين المساندة الاجتماعية وشعور الفرد بالأمن النفسي، فهي تساعد في تحسين الصحة النفسية ومواجهة الضغوط،

وتُعد الصلابة النفسية من العوامل المؤثرة أيضًا في مواجهة الأزمات، حيث أشارت علاء الدين (2016) إلى أن الصلابة النفسية مزيجٌ من العمليات المعرفية والسلوكية والانفعالية، وتشكل نمطًا فعّالًا للتعامل مع الضغوط، فَوُجِد أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يستجيبون للأحداث الضاغطة بالمواجهة الإيجابية الفعّالة. وهذا ما يحمي الفرد من الآثار السلبية للضغوط، ويحافظ على صحته النفسية والجسمية، وبسبب الآثار السلبية لجائحة كورونا، تبين مدى أهمية الكشف عن حقيقة ارتباط المساندة الاجتماعية المقدمة للمراهقات المتأثرات بالجائحة (مصابة، أو أصيب أحد أفراد أسرتها، أو فقدت أحد أفراد الأسرة بالجائحة)، بالصلابة النفسية.

ولذلك حاولت الدراسة الحالية، الكشف عن درجة المساندة الاجتماعية المقدمة للمراهقات وعلاقتها بالصلابة النفسية، لدى الطالبات المتأثرات بالجائحة.

مشكلة الدراسة:

يتسارع انتشار فيروس كورونا بشكل واسع ومقلق على مستوى العالم، مما أدى إلى تسارع التأثير السلبي لها في جميع جوانب الحياة الصحية والاجتماعية والنفسية والأكاديمية، وهذا الانتشار لم يكن مقصورًا على مرحلة عمرية معينة، بل شمل جميع المراحل العمرية، الأطفال، المراهقين، كبار السن، وتعتبر مرحلة المراهقة من المراحل العمرية ذات الخصوصية بجميع جوانبها، حيث يعتبر المراهقون فئة هامة في المجتمعات تأثيرًا وتأثرًا.

ووفقًا لمنظمة الصحة العالمية (2020)، من خلال حصرها لأهم استفسارات المراهقين حول كورونا، فقد تمثلت عددًا من الأسئلة حول شعورهم بالقلق، وتأثر التحصيل الدراسي، وعدم الشعور بالأمن، ويشير موقع وزارة الصحة (2020)، إلى اختلاف استجابة المراهقين، فقد يتكيف البعض بسهولة، بينما يتأثر الآخرون بشدة، وبحسب المسح الاستطلاعي من قبل إدارة الإرشاد الطلابي (بنات) بالمدينة المنورة لحصر المتأثرات بالجائحة بتاريخ 1442/3/2هـ (2020) وصل عدد المتأثرات من المرحلتين المتوسطة والثانوية إلى (1285) حالة.

ونتيجة لهذه الظروف الطارئة على مستوى العالم، هناك حاجة ماسة للمساندة الاجتماعية، وخاصة للمراهقين المتأثرين بهذه الجائحة، حيث أكدت الإدارة العامة للإرشاد الطلابي في وزارة التعليم في الدليل الإجرائي لها والصادر (2020) بضرورة متابعة المرشدة الطلابية للطالبات المتأثرات بالجائحة، وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي لهن. وأشار دليل الإرشاد وقت الأزمات إشراق (2017) إلى أهمية دور الأسرة والمدرسة والأصدقاء، في تقديم المؤازرة والدعم الانفعالي والمادي والمعرفي للمساعدة في مواجهة الأزمات.

ولا تقل الصلابة النفسية في أهميتها عن المساندة، وهذا ما أكدته الدراسات السابقة، كدراسة Markus,2012 التي وضحت وجود علاقة سلبية بين الصلابة والاكتئاب، ودراسة العيافي (2011) التي توصلت إلى أن

زيادة درجة الصلابة النفسية تؤدي إلى انخفاض مظاهر الضغوط. فهي تساعد في تقوية جهاز المناعة النفسية في الأزمات والكوارث.

تساؤلات الدراسة:

1- ما مستوى المساندة الاجتماعية المقدمة للمراهقات المتأثرات بجائحة كورونا بالمدينة المنورة؟
2- ما مستوى الصلابة النفسية لدى المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا بالمدينة المنورة؟
3- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا بالمدينة المنورة؟
4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية بأبعادهما لدى عينة الدراسة باختلاف متغير المرحلة الدراسية؟

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

1- التعرف على مستوى المساندة الاجتماعية المقدمة للمراهقات المتأثرات بجائحة كورونا بالمدينة.
2- التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا بالمدينة المنورة.
3- الكشف عن العلاقة بين كل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا بالمدينة المنورة.
4- التحقق من وجود اختلاف بين متوسطات درجات المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية بأبعادهما لدى عينة الدراسة باختلاف متغير المرحلة الدراسية.

أهمية الدراسة:

نتطرق في أهمية الدراسة إلى:

- أولاً: الأهمية النظرية:

- المساهمة في المعرفة التراكمية بإثراء الدراسات السابقة بما تقدمه من نتائج وتوصيات حول متغير المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا.
- وضع تصور نظري مبني على أسس علمية من واقع نتائج الدراسة بتسليط الضوء على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية، وما يمكن أن يسهما به في تخفيف الصدمات المصاحبة للأزمات.

- ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- تُفيد نتائج الدراسة المرشدات الطلابيات في التخطيط للبرامج الداعمة لمتغيرات الدراسة.
- يمكن أن تُفيد الدراسة الأخصائيين ومشرفي الإرشاد الطلابي بوزارة التعليم في إعداد أدلة الإرشاد التي توضح استراتيجيات وطرق المساندة الاجتماعية، للوقاية من الآثار النفسية والاجتماعية والأكاديمية التي تتعرض لها المراهقات عند الأزمات.
- يمكن أن تفيد نتائج الدراسة الأسرة للاهتمام بالمساندة ودعمها للصلابة لدى المراهقات.

حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا.

- الحدود البشرية: عينة من المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا.
- الحدود المكانية: المدينة المنورة.
- الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 1442هـ

هيكلة الدراسة:

تم تقسيم هذه الدراسة إلى ثلاثة مباحث، يتناول المبحث الأول منها الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة، بينما يتطرق المبحث الثاني إلى منهج الدراسة وإجراءاتها، وجاء المبحث الثالث يوضح نتائج الدراسة ومناقشتها.

2- الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً- الإطار النظري.

المبحث الأول: المساندة الاجتماعية:

المساندة الاجتماعية من المفاهيم القديمة التي استخدمت كمنهج وقائي وعلاجي، للتعامل مع الآثار النفسية الناتجة عن الضغوط المختلفة في حياة الأفراد، فالفرد بحاجة إلى التفاعل مع الآخرين، لزيادة قوته في الأزمات، وزيادة شعوره بالأمن النفسي، فالمساندة الاجتماعية ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالصحة النفسية، فغيابها يرتبط بزيادة الخوف والقلق.

والمساندة تعني في اللغة أن سنَدَ الشيء: أي دعّمهُ ووثّقهُ، وسَانَدَ، مُسَانَدةٌ، وسِنَاداً، وسَانَدَ الفرد أي عاضده وكاتفه. (معلوف،2010، ص354).

ويشير علي (2009)، إلى أن المساندة الاجتماعية تعني المعاضدة والمساعدة، والدعم والمؤازرة، والمساندة في مواجهة الأحداث المختلفة. (8).

أبعاد المساندة الاجتماعية:

يمكن الوقوف على أبعاد المساندة أو أنواعها، ويقصد بها الكيفية التي تقدم لمتلقي المساعدة، وهي كالتالي:

وَجَد جنكنس Jenkensفي الشهري (2019) أن للمساندة الاجتماعية أربعة أنواع منها:

المساندة الوجدانية Emotional Support: وهي مساندة نفسية يشعر بها الفرد بمساندة من حوله معه، واهتمامهم به، فيزداد صبرًا وتحملًا في وقت الشدة، وفرحًا في السراء. (53)

المساندة المعنوية أو الإدراكية Appraisal Support: وهي مساندة نفسية يلقاها الفرد في عبارات الثناء، وعبارات المواساة في الشدة.

المساندة المعرفية Information Support: وهي مساندة فكرية تقوم على تقديم المعلومات والإرشاد، لفهم الحدث بطريقة واقعية موضوعية، فيستطيع الفرد مواجهته وتحويل الإخفاق إلى نجاح. (عودة، 2010، ص55).

المساندة المادية أو العملية Instrumental Support: وهي مساندة فعّالة وفورية في الحدث، وتكون في صورة تقديم الأموال أو الأدوات لتخفيف التوتر والألم الناتج عن الأزمة.

تعقيب على العرض السابق لأبعاد المساندة الاجتماعية:

الأبعاد السابقة للمساندة الاجتماعية مهما اختلفت فإنها تساهم في مساعدة الفرد في مواجهة الأحداث الضاغطة والأزمات، وقد يكون اختلافها تبعًا لاختلاف المنطلقات النظرية للباحثين، ولوحظ أن البعد الذي وَجَدَ اتفاقًا هو بعد المساندة العاطفية، وهي تسعى جميعًا نحو تحقيق: مساعدة الشخص المكروب في دعم الذات وذلك بزيادة تقديره لذاته وزيادة ثقته بنفسه.

مصادر المساندة: Social support resources

1- **المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة:** وهي المساندة المقدمة للشخص من أسرته، سواءً مساندة وجدانية، معنوية، مادية، وإدراكه لها.
2- **المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء:** وهي المساندة المقدمة للشخص، من خلال العلاقات الاجتماعية، مع الأصدقاء والزملاء.
3- **الشعور بالرضا الذاتي عن المساندة:** وهي تعني مدى إدراك الشخص، لنوعية وكمية المساندة الاجتماعية المقدمة له، وإحساسه بها، ومدى رضاه عنها. (جربان،2013، ص14).
4- **المساندة من قبل المرشدة:** تعتبر المرشدة الطلابية من أهم مصادر الدعم النفسي للمراهقات،

حيث أكد أحمد وهنطش (2019) على أهمية الإرشاد النفسي في تعايش الشخص مع الأزمة بكفاءة عالية، وتعليمه الأساليب الفعّالة في التعامل معها، ولأهمية المساندة الاجتماعية المقدمة من المدرسة متمثلة في المرشدة أضافت الباحثتان للمقياس البعد الثالث وهو بعد المرشدة، وذلك باستبدال بعد الحكومة الوارد في مقياس سيد (2012).

ووُجِد مما سبق أن المساندة الاجتماعية المقدمة للمراهقات يمكن الحصول عليها من مصادر رسمية وأخرى غير رسمية، وجميعها تساعد في زيادة قدرتهن في مواجهة الأحداث الضاغطة بفعّالية، ومن هنا تبرز أهمية المساندة الاجتماعية.

أهمية المساندة الاجتماعية:

للمساندة الاجتماعية أهمية كبيرة لاستمرار الإنسان بصحة نفسية جيدة، فهي تؤكد كيان الفرد من خلال دعم المحيطين به، فلها دور نمائي في حياة الفرد، أما الدور الوقائي فهي تساعد على الفرد في مواجهة الأحداث الضاغطة بأساليب إيجابية فعّالة، كما أن لها دور علاجي لا يقل أهمية عن الدور الإنمائي، والوقائي، ويتضح في الشفاء من الاضطرابات النفسية والعقلية.

المبحث الثاني- الصلابة النفسية:

تُعد الصلابةُ النفسيةُ عاملًا هامًا من العوامل الوقائية لتجاوز الأزمات ومواجهة الضغوط والصدمات المختلفة، فهي أحد المتغيرات النفسية التي تسهم في حفظ الصحة النفسية، والتي تندرج في إطار الاتجاه المتنامي والذي يطلق عليه علم النفس الإيجابي Positive Psychology وهو توجه يركز على الصحة وعوامل القوة عند الإنسان، بعيدًا عن الطرح التقليدي القديم الذي ظل يهتم بعوامل الضعف والتعاسة كالقلق والاكتئاب، وغيرها من الاضطرابات النفسية.

لغة: صَلب، أي شديد. صَلُبَ الشيء صلابةً فهو صَلبٌ أي شديد. (معلوف،2010)

اصطلاحاً: تُعرف كوبازا الصلابة النفسية بأنها: العديد من السمات الشخصية تتمثل في اعتقاد الفرد في قدرته على استغلال مصادره وإمكانياته النفسية والبيئية، كي يدرك أحداث الحياة الضاغطة إدراكاً غير مشوه، ويفسرها بمنطقية وموضوعية، ويتعايش معها بشكل إيجابي، وتتضمن ثلاثة أبعاد رئيسية هي: (الالتزام التحكم والتحدي). (صالح،2014، ص203)

وتُعرف بأنها: تقبل الشخص للتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها وترحيبه بها، حيث تعمل الصلابة النفسية كمصدر واقٍ ضد الآثار السلبية للضغوط. (أبو أسعد/أ، 2015، ص167).

وتُوضح الخروف (2012) الصلابة بأنها: إحدى خصائص الشخصية السوية، تكونها الخبرات البيئية المحيطة بالفرد منذ صغره، وتساعده على استخدام جميع الموارد النفسية والاجتماعية، كي يستطيع التعايش مع الأحداث الضاغطة على نحو إيجابي، مما يضمن له صحة نفسية وجسمية عاليتين في مواجهتها. **(ص6)**

اتضح للباحثتين من دراسات مفاهيم الصلابة النفسية أن:

الصلابة سمةٌ من سمات الشخصية، وعاملٌ هامٌ من العوامل الوقائية، فهي تعمل كواقٍ يساعد في مواجهة الأحداث الضاغطة والتصدي لها، وتحولها فرصًا للنمو والارتقاء، وذلك يؤدي إلى تعزيز قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والأزمات بإيجابية عالية، وحماية صحته من آثارها السلبية، من خلال إدراك الأحداث الحياتية الضاغطة، والتعامل معها بشكل إيجابي وواقعي، وهو ما يؤدي إلى استجابات صحية سوية في مختلف جوانب الحياة.

أهمية الصلابة النفسية:

تتضح أهمية الصلابة النفسية فهي تعد مكونًا هامًا وعاملًا واقياً، وخاصة في ظل الأزمات والأحداث الضاغطة، فهي تساعد الفرد على أن يكون مرنًا ومتفائلًا وقادرًا على مواجهة ما يتعرض له من ضغوطات الحياة، وهذا ما أكدته دراسة الشواف(2010) فلها دورًا حاسمًا في تحسين الصحة النفسية والجسمية، وزيادة الدعم النفسي.

المبحث الثالث: المراهقة Adolescence

تُعد مرحلة المراهقة من أهم المراحل العمرية، وقد حظيت باهتمام المتخصصين وغير المتخصصين أكثر من غيرها من المراحل، خاصة العصر الحالي، فهي تعد مرحلة بينية بين مرحلتين متميزين وهما الطفولة والرشد، **فعرفها زهران** (2005، ص377) هي المرحلة التي ينتقل فيها الفرد من مرحلة الطفولة لمرحلة الرشد والنضج، وتعد مرحلة المراهقة مرحلة استعداد لمرحلة الرشد. **أما تعريف المراهقة في علم نفس النمو**: فإنه يقصد بها المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بدخول المراهق في مرحلة الرشد. (المفدي،2020، ص 294).

أهمية المراهقة:

تعتبر المراهقة من أهم الفترات النمائية في حياة الإنسان إذ تتميز بالتطورات السريعة الجسمية والنفسية والعقلية والانفعالية، فهي مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب، قد يسودها القلق والمشكلات، والإحباط.

المبحث الرابع- جائحة كورونا (Covid -19)

تعرض العالم لجائحة كورونا والتي تشكل تهديدًا ومصدرًا هامًا لانتشار القلق والخوف، الجائحة لغة كما ورد في العليان (2020، ص477) بأن الجائحة في اللغة تعني تهلكة أو داهية.

وأشارت دراسة(Chudasama, et al (2020, 3 إلى زيادة اضطرابات النمو العصبي لدى المراهقين، وزيادة السلوك العنيف، وإيذاء النفس، **وتؤكد ذلك دراسة شويخ (2020)** بأهمية المتغيرات النفسية الإيجابية لتحسين نوعية حياة المتأثرين بالجائحة. فهناك علاقة ارتباطية دالة بين جودة الحياة وكل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية، وما يعاش خلال جائحة كورونا.

ثانيًا- الدراسات السابقة

- **هدفت دراسة (April, et al, (2011**إلى فحص العلاقة بين أربعة مصادر للمساندة الاجتماعية (مساندة المراهق مريض السكر من الأسرة، و الأصدقاء وهي مصادر المساندة القريبة، أما مصادر المساندة البعيدة (شخص بالغ، ومقدم الرعاية الصحية)، بلغت العينة (141) مراهقاً مصاباً بالسكري، وتوصلت الدراسة إلى أن المساندة من العائلة والأصدقاء والمقدمة بشكل مباشر وإيجابي لها تأثير على سلوكيات العينة اليومية.
- **وهدفت دراسة العبدلي (2012)** الكشف عن الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين والعاديين بمدينة مكة المكرمة، وتم تطبيق المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، واستخدام مقياس الصلابة النفسية ومقياس أساليب مواجهة الضغوط، ولقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية طبقية، و توصلت الدراسة إلى أنّ مستوى الصلابة النفسية لدى الطلاب المتفوقين أعلى منها لدى العاديين، ووجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة بين غالبية أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة لدى جميع الطلاب.
- **وفي دراسة العوبلي (2018)** والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والصلابة النفسية أثناء الأزمات والحروب لدى طلبة الجامعة، بلغت العينة مكونة من (470) طالب وطالبة من جامعة إب. تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتطبيق مقياس قلق المستقبل ومقياس الصلابة النفسية، وتم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين درجات متوسطات أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل والصلابة النفسية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات متوسطات أفراد العينة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.
- **وهدفت دراسة أشتية (2018)** لمعرفة تأثير أبعاد المساندة الاجتماعية في الصلابة النفسية لدى المصابين بمرض السرطان من وجهة نظرهم، تم اتباع المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدام مقياس المساندة الاجتماعية، والصلابة النفسية، حيث بلغت عينة الدراسة (60) مريضاً من مشافي مدينة نابلس، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى المساندة المتلقاة كانت بدرجة كبيرة، أما مستوى الصلابة لديهم كان بدرجة متوسطة، وتبين وجود علاقة موجبة بين المساندة والصلابة النفسية.
- **أما دراسة بورزق وفريحة (2019)** فقد هدفت إلى التعرف على المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى المراهقين اليتامى بمدينة الأغواط، باستخدام المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة (49) مراهقاً يتيماً. تم اختيارهم بطريقة قصدية، ولقد تم استخدام مقياس المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الصلابة والمساندة الاجتماعية منخفضاً لدى المراهقين اليتامى، ووجود علاقة دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى المراهقين.
- **وأشارت دراسة الشهري (2019)** إلى أهمية الكشف عن دور المدرسة في تحقيق المساندة الاجتماعية لطلاب المرحلة المتوسطة بمدارس مدينة الرياض، وتم استخدام المنهج الوصفي، واختيار عينة عشوائية طبقية مكونة من (363) طالب، وتوصلت الدراسة إلى أن المدرسة تساند الطلاب في الجانبين الوجداني والمعرفي إلى حد ما، بينما جاءت مساندة المدرسة لهم في الجانب المادي بدرجة ضعيفة.

- **وأشارت دراسة أوزلم وآخرون(2020) Özlem, et al** إلى دراسة آثار تصورات المساندة الاجتماعية، على مستويات التوتر عند الأشخاص من بداية سن (18) عاماً فأكثر في تركيا، بلغت عينة الدراسة (802). تم استخدام مقياس المساندة المتصورة ومقياس الإجهاد، فوُجِد أن الزيادة في تصورات المشاركين حول البعد العائلي تقلل من مستويات الإجهاد، مما يؤكد علاقات سلبية ومتوسطة بين الإجهاد المتصور والبعد الأسري، ووجود على علاقات سلبية ومنخفضة المستوى بين الإجهاد وبعد الصديق.
- **وهدفت دراسة منغ وآخرين (2020) Meng, et al** إلى الكشف عن العلاقة بين مستويات المساندة الاجتماعية والصحة النفسية للمراهقين الصينيين أثناء تفشي مرض كوفيد-19، حيث بلغت عينة الدراسة (7202) من المراهقين وقد استخدم مقياس الاكتئاب، ومقياس القلق، ومقياس المساندة الاجتماعية، وتوصلت الدراسة إلى أن 24,6% من المراهقين لديهم مستويات عالية من المساندة، و70% لديهم مساندة متوسطة، و5,4% يتلقون مساندة منخفضة، وانتشار أعلى للقلق والاكتئاب عند المراهقين الذين يتمتعون بمستويات متوسطة ومنخفضة من المساندة الاجتماعية.
- **وتناولت دراسة يغمور وآخرون (2020) Yagmur, et al** التعرف على أثر المساندة الاجتماعية للوالدين، والأصدقاء، والمعلمين، ودور الصلابة النفسية كوسيط في تحقيق الصحة النفسية لهم، وبلغت عينة الدراسة (359) مراهقاً، ولتحقيق هدف الدراسة استخدم مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس الصلابة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى أن مساندة الوالدين والأصدقاء مرتبط بشكل مباشر وإيجابي بالصلابة النفسية والرفاهية ومرتبط بشكل سلبي بضيق المدرسة، ولم ترتبط مساندة المعلمين بشكل كبير بالصلابة النفسية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في المنهجية والأداة وبلورة الإطار النظري والربط بنتائج الدراسة الحالية، وكذلك في الإجراءات المنهجية وإجراءات التطبيق.

أولاً: من حيث الهدف: تنوعّت الأهداف تبعاً لموضوع كل دراسة، حيث هدفت دراسة الشهري (2019) إلى التعرف على علاقة المساندة مع متغيرات أخرى، وهدفت دراسة (2011) **April** إلى فحص العلاقة بين مصادر المساندة الأربعة وسلوك إدارة مرض السكر. وسعت دراسة (2020) Meng, et al إلى الكشف عن العلاقة بين مستويات المساندة الاجتماعية والصحة النفسية للمراهقين أثناء تفشي مرض كوفيد-19، بينما تناولت دراسة أوزلم وآخرون(2020) Özlem, et al دراسة آثار تصورات المساندة، على مستويات التوتر عند المراهقين، وتناولت دراسة العبدلي (2012م) والعوبلي(2018) العلاقة بين الصلابة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وهدفت دراسة أشتية (2018) ودراسة بورزق وفريحة (2019)، ودراسة (2020) Yagmur, et al للكشف عن العلاقة بين المساندة والصلابة، وهدفت الدراسة الحالية إلى بحث العلاقة بين المساندة الاجتماعية المقدمة للمراهقات المتأثرات بالجائحة والصلابة النفسية لديهن.

ثانياً: من حيث العينة: معظم الدراسات استهدفت المراهقين، كالدراسة الحالية بينما طُبقت بعض الدراسات على فئات غير الطلاب كدراسة أشتية (2018) على المصابين بمرض السرطان.

ثالثاً: من حيث الأدوات: تعددت الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة، وفقاً لعينة الدراسة والمتغيرات المتناولة فيها.

رابعاً: من حيث النتائج: أكدت نتائج الدراسات التي تناولت المساندة مع متغيرات أخرى والدراسات التي تناولت الصلابة مع متغيرات أخرى، على أهميتهما في تقوية جهاز المناعة النفسي والجسمي في مواجهة الضغوط والأزمات.

خامساً: منهج الدراسة: تنوعت المناهج المستخدمة في الدراسات السابقة تبعاً لطبيعة الدراسة.

بينما تنفرد الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة فيما يلي:

لا توجد – في حدود علم الباحثة- دراسات تناولت متغير المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لعينة المراهقات المتأثرات بالجائحة مما يؤكد أهمية إجراء الدراسة الحالية.

3- منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة:

لتحقيق هدف الدراسة اتّبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، والإجابة على تساؤلاتها، وكان المتغير المستقل بالدراسة الحالية هو المساندة الاجتماعية، والمتغير التابع هو الصلابة النفسية.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا(COVID-19) بالمدينة المنورة، ووفقًا لإحصائية إدارة توجيه وإرشاد الطالبات في إدارة التعليم بمنطقة المدينة المنورة (2020) وُجد أن عدد الطالبات المنتظمات المتأثرات بجائحة كورونا في المرحلتين المتوسطة والثانوية بلغ (1285)، ويتراوح المدى العمري لهن من (سن 13-19سنة).

عينة الدراسة:

اشتملت عينة الدراسة على ما يلي:

- عينة الدراسة الاستطلاعية: تم اختيارهم بطريقة عشوائية من المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا(COVID-19) بالمدينة المنورة من والبالغ عددهم (105) طالبة، وذلك للتأكد من الخصائص السيكو مترية لأداتي الدراسة التي تم استخدامها في الدراسة الحالية.
- عينة الدراسة الأساسية: تألفت من (457) من المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا(COVID-19) بالمدينة المنورة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، من المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا(COVID-19) بالمدينة المنورة أدخلت التحليل الإحصائي ويبين جدول (1) خصائص أفراد العينة وفقًا للمتغيرات الأولية.

جدول (1) التوزيع النسبي لأفراد عينة البحث وفقًا للمتغيرات الأولية

مستويات المتغير		العدد	النسبة المئوية
المرحلة الدراسية	المتوسطة	217	%47.5
	الثانوية	240	%52.5
	المجموع	457	%100
الفئات العمرية	من 13-15 سنة	230	%50.3

	مستويات المتغير	العدد	النسبة المئوية
	من 16-17 سنة	152	%33.3
	من 18-19 سنة	75	%16.4
	المجموع	457	%100
التأثر بجائحة كورونا	أصبت بجائحة كورونا	116	%25.4
	أحد أفراد عائلتي أصيب بكورونا	292	%63.9
	فقدت أحد أفراد العائلة بالجائحة	49	%10.7
	المجموع	457	%100

يتبين من جدول (1) أن نسبة المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا(COVID-19) بالمدينة المنورة من المرحلة الثانوية كانت (52.5%) وبلغت نسبة المرحلة المتوسطة (47.5%)، وكما مثلت الفئة العمرية (13-15) سنة نسبة (50.3%)، بينما فئة (16-17) سنة فمثلت (33.3%)، وأما فئة (18-19) سنة فمثلت نسبة (16.4%)، وفيما يتعلق بالتأثّر بجائحة كورونا، مثلت نسبة من أصيبت بالجائحة (25.4%)، ونسبة إصابة أحد أفراد العائلة كانت (63.9%)، وأقل نسبة كانت لمن فقدت أحد أفراد العائلة بسبب الجائحة حيث بلغت نسبة (10.7%).

رابعًا: أداوت الدراسة: تم استخدام مقياسي المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية من دراسة سيد (2012) مع تعديل الباحثتان على المقياسين بما يناسب عينة الدراسة الحالية على النحو الآتي:

أولاً: مقياس المساندة الاجتماعية: تم تطوير مقياس المساندة الاجتماعية الذي وضعه سيد (2012) والذي تم تطبيقه على المرحلة الثانوية بالإضافة إلى الاسترشاد بالدراسات التي تناولت المساندة الاجتماعية من خلال المراحل التي مرّ بها بناء المقياس كما يلي:

1- تم الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة بمجال المساندة الاجتماعية وتطبيقها بمجال الأزمات والكوارث مثل أبو طالب (2011) وأشتية (2018) وأمينة (2017) والاستفادة من مقياس سيد (2012) واختيار ما يناسب طبيعة المواقف الضاغطة بالأزمات والكوارث الصحية.

2- تم إعداد المقياس بصورته الأولية بعد تحديد مصادر المساندة والذي تكوّن من (32) عبارة بواقع (8) عبارات لكل بُعد من أبعاده، تمثّل مصادر المساندة الاجتماعية (الأسرة، الأصدقاء، المرشدة الطلابية، الرضا الذاتي عن المساندة الاجتماعية)، وبناء على الملاحظات التي أوردها المحكمون، تم تعديل الصياغة اللغوية لبعض عبارات المقياس وحذف (6) عبارات وأصبح في صورته ما قبل النهائية مكوّن من (26) عبارة.

3- تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من خارج أفراد عينة البحث الأصلي بلغت (105) طالبةً وذلك لأغراض التأكد من الصدق والثبات وتم التأكد من توافر الصدق والثبات وتجهيز المقياس وإعداده وتوزيعه على أفراد عينة الدراسة، وقد اشتمل المقياس بصورته النهائية على (26) عبارة توافر لها دلالات الصدق والثبات، ويوضح جدول (2) توزيع عبارات مقياس المساندة الاجتماعية على الابعاد والعبارات الإيجابية والسلبية.

جدول (2) توزيع عبارات مقياس المساندة الاجتماعية على الأبعاد والعبارات الإيجابية والسلبية.

أبعاد المساندة الاجتماعية	أرقام العبارات الايجابية	أرقام العبارات السلبية
الأسرة	1، 2، 3، 4، 5، 6	---
الأصدقاء	1، 2، 4، 5، 6	3

أبعاد المساندة الاجتماعية	أرقام العبارات الايجابية	أرقام العبارات السلبية
المرشدة	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8	----
الرضا الذاتي عن المساندة	3، 4	1، 2، 5، 6

الخصائص السيكو مترية لمقياس المساندة الاجتماعية

صدق مقياس المساندة الاجتماعية

تم التأكد من صدق المقياس باستخدام صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس وصدق الاتساق الداخلي للأبعاد (البناء) وكانت النتائج على النحو التالي.

1- صدق المحكمين الصدق الظاهري:Face Validity

تم عرض المقياس في صورته الاولية على لجنة من المحكمين عددهم (12) من أعضاء هيئة التدريس في تخصصات الإرشاد والصحة النفسية والتربية الخاصة وعلم النفس التربوي من جامعة طيبة، وجامعة الملك سعود والجامعة الإسلامية والمشرفات التربويات بإدارة تعليم المدينة المنورة، حيث تم تصميم استبانة للتحكيم مع توضيح السمة التي يقيسها المقياس، وتحديد معايير التحكيم المطلوبة من قبل السادة من المحكمين لإبداء ملاحظاتهم حول عبارات المقياس.

وبعد استعادة النسخ المُحكّمة تم تعديل صياغة بعض العبارات في ضوء آراء المحكمين، وقد تم الإبقاء على العبارات التي كانت نسبة اتفاق المحكمين عليها أعلى أو تساوي (80%) على أنها تنتمي لأبعاد المساندة الاجتماعية.

2- صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس المساندة الاجتماعية:

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس بعد تطبيقها على عينة استطلاعية شملت (105) طالبةً من المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا(COVID-19) بالمدينة من خارج عينة البحث الأصلية، لأغراض التأكد من صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس، حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبُعد كما تبين النتائج في جدول (3).

جدول (3) معاملات ارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه العبارة بمقياس المساندة الاجتماعية

الأسرة		الأصدقاء		المرشدة		الرضا الذاتي عن المساندة	
العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
1	**0.818	2	**0.827	3	**0.849	4	**0.783
5	**0.943	6	**0.860	7	**0.785	8	**0.901
9	**0.967	10	**0.630	11	**0.926	12	**0.416
13	**0.917	14	**0.760	15	**0.920	16	**0.413
17	**0.864	18	**0.835	19	**0.891	20	**0.834
21	**0.824	22	**0.853	23	**0.941	24	**0.880
				25	**0.877		
				26	**0.874**		

** دال عند مستوى الدلالة 0.01

تبين من جدول (3) أن معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لأبعاد المقياس دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.01) حيث تراوحت بالبُعد الأول " المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة من (0.818-0.967) وتراوحت بالبُعد الثاني " المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء من (0.630-0.860) وتراوحت بالبُعد الثالث" المساندة الاجتماعية من قبل المرشدة من (0.785-0.941) وتراوحت بالبُعد الرابع" الرضا الذاتي عن المساندة الاجتماعية من (0.413-0.901) وبالتالي يتوافر صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس وفقًا لاتساقها بالدرجة الكلية.

ثانيًا- مقياس الصلابة النفسية:

تم استخدام مقياس الصلابة النفسية الذي أعده مخيمر في سيد (2012) وهو عبارة عن مقياس يعطي تقديرًا كميًا لصلابة الفرد النفسية، والمقياس في صورته الأولية حسب ما أعده مخيمر مكون من (47) عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وقد قامت الباحثتان بتعديل عبارات المقياس ليناسب الفئة التي سيتم التطبيق عليها.

حيث يتكون مقياس الصلابة النفسية من ثلاثة أبعاد هي:

أ- الالتزام Commitment: وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد نحو نفسه، وأهدافه، وقيمه والآخرين من حوله.

ب- التحكم Control: ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه يمكنه التحكم فيما يحدث له من أحداث، ويتحمل المسؤولية عما يحدث له

ج- التحدي Challenge: وهو اعتقاد الفرد بأن ما يطرأ عليه من تغير في نواحي حياته، هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدًا له، مما يساعده على المبادأة والاستكشاف ومعرفة الموارد التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية.

وتم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من خارج أفراد عينة البحث الأصلي بلغت (105) طالبةً وذلك لأغراض التأكد من الصدق والثبات، وتم تطبيقه إلكترونيًا على أفراد عينة البحث نظرًا للأوضاع الراهنة. وقد اشتمل المقياس بصورته النهائية (27) عبارة توافر لها دلالات الصدق والثبات، ويوضح جدول (4) توزيع عبارات مقياس الصلابة النفسية على الأبعاد والعبارات الإيجابية والسلبية.

جدول (4) توزيع عبارات مقياس الصلابة النفسية على الأبعاد والعبارات الإيجابية والسلبية.

أبعاد الصلابة النفسية	أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية
الالتزام	1، 2،3، 4، 5، 6، 7، 9، 10	--
التحكم	1، 2، 3،4، 5، 6، 7، 8، 9، 10	8
التحدي	1،2، 3، 4، 6، 7، 8، 9	5

الخصائص السيكو مترية لمقياس الصلابة النفسية:

صدق مقياس الصلابة النفسية

تم التأكد من صدق المقياس باستخدام صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس وصدق الاتساق الداخلي للأبعاد (البناء) وكانت النتائج على النحو التالي:

1- صدق المحكمين لمقياس الصلابة النفسية:

نظرًا لاختلاف ظروف المواقف الضاغطة المسببة للصلابة النفسية، واختلاف العينة، فقد تطلب ذلك التأكد من الصدق الظاهري للمقياس (صدق المحكمين) حيث تم اختيار وتعديل عبارات المقياس وبناء (32) عبارة بالصورة الأولية، وعرضها على لجنة من المحكمين عددهم (12) من أعضاء هيئة التدريس، وتم تصميم استبانة للتحكيم مع توضيح السمة التي يقيسها المقياس، وتحديد معايير التحكيم المطلوبة من قبل المحكمين لإبداء ملاحظاتهم حول عبارات المقياس، واقتراح طرق تحسين الصياغة بالإضافة أو إعادة الصياغة أو الحذف أو غير ما ورد مما يرونه مناسبًا.

2- صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الصلابة النفسية:

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات كل عبارة مع الدرجة الكلية للبعد في المقياس كما في جدول (5).

جدول (5) معاملات ارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية لأبعاد مقياس الصلابة النفسية

الالتزام		التحكم		التحدي	
العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
1	**0.801	2	**0.724	3	**0.661
4	**0.698	5	**0.782	6	**0.613
7	**0.754	8	**0.485	9	**0.830
10	**0.693	11	**0.742	12	**0.836
13	**0.794	14	**0.444	15	*0.230
16	**0.788	17	**0.517	18	**0.649
19	**0.738	20	**0.603	21	**0.816
22	**0.582	23	**0.520	24	**0.697
25	**0.650			26	**0.670
27	**0.750				

** دال عند مستوى الدلالة (0.01) ** دال عند مستوى الدلالة (0.05)

يتبين من جدول (5) أن معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لأبعاد المقياس دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.05، 0.01) وقد تراوحت معاملات الارتباط بالبُعد الاول (الالتزام) من (0.650-0.801) وبالبعد الثاني (التحكم) من (0.444-0.782) وقد تراوحت للبعد الثالث (التحدي) من (0.230-0.836) مما يمكن تطبيقه على العينة الأساسية.

إجراءات تطبيق الدراسة:

قامت الباحثتان باتباع الخطوات التالية:

- تناول الأطر النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات البحث.
- تحديد المقاييس التي تم اعتمادها بالدراسة الحالية من خلال الاطلاع على المقاييس التي تناولت المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية.
- التأكد من الخصائص السيكو مترية للمقاييس بتطبيقها على عينة استطلاعية تكونت من (105) من خارج العينة الأساسية وقد تم التأكد من الصدق والثبات.

- تم تطبيق المقياسين على عينة البحث الأصلية والتي بلغت (457) طالبة بعد استكمال الاجراءات الرسمية، بتسهيل مهمة الباحثة، وقد استمرت العملية بين توزيع المقاييس وجمعها أسبوعين فكانت الاستمارات الإلكترونية المدخلة للتحليل الإحصائي (457).
- تم تصحيح المقياسين وتحليل النتائج وتفسيرها، بإدخال البيانات إلى جهاز الحاسوب وباستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) تم تحليل النتائج.

المعالجات الإحصائيةStatistical processors:

بالإضافة إلى ما سبق استخدامه لتقنين أداة الدراسة مثل معامل الارتباط لـ "بيرسون" (Person Product-moment correlation)، ومعامل "ألفا كرونباخ" (Cronbach Alpha)، فإنه تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

أ- **الإحصاء الوصفي:** وذلك من خلال:
- التكرارات والنسب المئوية لوصف مجتمع الدراسة بالنسبة للمعلومات الأولية.
- المتوسط الحسابي وذلك لحساب المتوسط الحسابي لكل عبارة ولكل بعد.
- الانحرافات المعيارية لكل عبارة ولكل بعد.

ب- **الإحصاء الاستدلالي:** وذلك من خلال:
- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent Samples T-Test) للتعرف على ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات مفردات عينة الدراسة نحو أبعاد الدراسة باختلاف متغير المرحلة الدراسية.

4- النتائج ومناقشتها.

- **نتائج السؤال الأول: "ما مستوى المساندة الاجتماعية المقدمة للمراهقات المتأثرات بجائحة كورونا في المدينة المنورة؟**

وللإجابة عن هذا السؤال تمَّ حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لجميع أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية، وكذلك تم حساب الدرجة الكلي. وفيما يلي عرض لنتائج المساندة الاجتماعية، والرتبة وفقًا للمتوسطات الحسابية كما بالجدول رقم (6).

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة لأبعاد المساندة الاجتماعية لدى المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا بالمدينة المنورة مرتبة تنازليًا

م	الأبعاد	المتوسط	الانحراف	الرتبة	مستوى المساندة
1	الأسرة	4.57	0.75	1	عالية جدًا
4	الرضا الذاتي عن المساندة الاجتماعية	3.79	0.90	2	عالية
2	الأصدقاء	3.62	0.94	3	عالية
3	المرشدة	3.44	1.41	4	عالية
	الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية	3.82	0.71		عالية

يتبين من جدول (6) السابق أن درجات المساندة الاجتماعية لدى المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا(COVID-19) بالمدينة المنورة جاء بمستوى تقدير (عالي)، فبلغت قيمة المتوسط الحسابي العام للمجموع الكلي (3.82)، بانحراف معياري قدره (0.71)، وتراوحت قيم الانحرافات المعيارية للأبعاد من (0.75-1.41)، وهي قيم بمعظمها تدل على اتفاق تقدير المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا(COVID-19) بالمدينة المنورة في تقديرهن للمساندة كما تقيسها الأداة.

ويُلاحظ أنّ أعلى بُعد من أبعاد المساندة الاجتماعية هو الأسرة، حيث بلغت قيمة متوسطها الحسابي (4.57) بدرجة عالية جدًا وانحراف معياري (0.75) تدل على اتفاق التقدير بين المراهقات، بينما جاء الرضا الذاتي عن المساندة الاجتماعية بالرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ (3.79) بدرجة عالية وانحراف معياري (0.90) يدل على اتفاق التقديرات، بينما جاء بُعد الدعم من الأصدقاء بالرتبة الثانية وبدرجة عالية حيث بلغت قيمة متوسطها الحسابي (3.62) بانحراف معياري (0.94)، بينما جاء بعد" المساندة الاجتماعية من قبل المرشدة" بالرتبة الأخيرة وبدرجة عالية فبلغت قيمة متوسطها الحسابي (3.44) بانحراف معياري (1.41).

وتُفسر هذه النتيجة أن استجابات المراهقات بدرجة مرتفعة على المقياس، إنما يدل دلالة واضحة على دور المساندة الاجتماعية المقدمة لهن للوقائية من الآثار السلبية لفيروس كورونا ومواجهته بأساليب إيجابية فعّالة، وبالتالي يقل لديهن القلق ويصبحن أقل عرضة للاضطرابات النفسية، وأكثر مقاومة للإحباط قادرات على حل مشكلاتهن بشكل إيجابي. فالمساندة العالية ساعدتهن على فهم الحدث الضاغط، ومحاولة السيطرة على آثاره ومواجهته، وبالتالي يرتفع تقدير الذات لديهن. واتفقت هذه النتيجة للدراسة مع نتائج دراسة كلاً من April(2011)و دراسة شويخ (2020) وكذلك اتفقت مع نتيجة دراسة(Özlem(2020 ، بينما اختلفت مع نتيجة دراسة الشهري (2019) التي كشفت عن مستوى متوسطاً للمساندة، ومع دراسة منغ وآخرين (Meng. et all.2020) التي تبين فيها أن 24.6% من المراهقين لديهم مستويات عالية من الدعم الاجتماعي، و70% لديهم مستوى متوسط، و5.4% يتلقون دعم اجتماعي منخفض، وانتشار أعلى للقلق والاكتئاب عند المراهقين الذين يتمتعون بمستويات متوسطة ومنخفضة من الدعم الاجتماعي، واختلفت مع نتيجة دراسة بورزق وفريحة (2019) التي تبين فيها أن مستوى المساندة منخفضاً.

وسوف يتم تناول نتائج أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية كالتالي:

1- المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة:

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة لدرجات المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة لدى المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا بالمدينة المنورة مرتبة تنازليًا.

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	مستوى المساندة
6	أشعر بالراحة والأمن داخل أسرتي أثناء فترة جائحة كورونا	4.74	0.74	1	عالية جدًا
2	تحرص أسرتي على تقديم الدعم والوقوف بجانبي أثناء جائحة كورونا	4.68	0.84	2	
1	أجد المساعدة من أمي وأبي عندما أكون في مشكلة خلال جائحة كورونا	4.63	0.87	3	
3	أتلقى قدرًا كبيرًا من المساندة من أمي وأبي دائمًا عند مروري بالأزمات	4.60	0.88	4	

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	مستوى المساندة
4	تهتم أسرتي لما أشعر به من حزن وألم أثناء فترة جائحة كورونا	4.41	1.09	5	عالية جدًا
5	أخوتي وأخواتي يساعدونني عندما أحتاج إلى المساعدة أثناء جائحة كورونا	4.39	1.00	6	
	الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية من قبل الأسرة	4.57	0.75		

يتبين من جدول (7) السابق أن درجات المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة للمراهقات المتأثرات بجائحة كورونا(COVID-19) بالمدينة المنورة جاء بمستوى تقدير (عالي جدًا)، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي العام للمجموع الكلي (4.57)، بانحراف معياري قدره (0.75)، وتراوحت قيم الانحرافات المعيارية للعبارات من (0.74-1.09)، وهي قيم بمعظمها أقل من الواحد الصحيح تدل على اتفاق استجابات المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا(COVID-19) بالمدينة المنورة في درجاتهن للمساندة الاجتماعية من قبل الأسرة كما تقيسها الأداة.

وجاءت عبارة "أشعر بالراحة والأمن داخل أسرتي أثناء فترة جائحة كورونا" بالرتبة الأولى حيث بلغت قيمة متوسطها الحسابي (4.74) بمستوى عالي جدًا، وحصلت العبارة الأولى على درجة عالية ويمكن تفسير هذه النتيجة كون الأمن والشعور به من أولى الاحتياجات النفسية للمراهقات من الدعم الأسري المقدم لهن، فالأسرة هي الملاذ الأول والأخير الذي تلجأ إليه بعد الله.

بينما جاءت العبارة" تهتم أسرتي لما أشعر به من حزن وألم أثناء فترة جائحة كورونا" بالرتبة قبل الأخيرة وبمستوى عالية جدًا حيث بلغت قيمة متوسطها الحسابي (4.41) وبمستوى انحراف معياري كبير بلغت (1.09) تدل على اختلاف التقديرات، وربما يُعزى سبب ذلك إلى درجة الاعتمادية على الأسرة، واختلاف درجات استقرار الأسر، وعدد الحالات بالأسرة، فهذه العوامل وغيرها لا تكون متشابهة لجميع المراهقات مما يُسهم في تباين التقديرات. وقد اتفقت نتائج الدراسة في ذلك مع نتائج دراسة أشتية (2018)، ودراسة سيد (2012) والتي احتلت فيه الأسرة المركز الأول، واختلفت مع دراسة أبو طالب (2011)، ويعود ذلك لاختلاف ظروف الحدث الضاغط، ونظرة المراهق للأصلح لتقديم الرعاية.

2- المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء

جدول رقم (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة لدرجات المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء لدى المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا بالمدينة المنورة مرتبة تنازليًا.

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	مستوى المساندة
6	الكثير من صديقاتي أوفياء ويكن بالقرب مني عندما أحتاج إليهم أثناء جائحة كورونا	3.91	1.21	1	عالية
1	صديقاتي يقفن بجانبي عندما أكون بحاجة للمساعدة أثناء جائحة كورونا	3.88	1.19	2	عالية
2	أشعر بالراحة عندما أجد صديقة أشكو لها حزني لما أصابني أثناء جائحة كورونا	3.85	1.41	3	عالية
5	أشعر أنني محل اهتمام من صديقاتي المقربات أثناء مروري بمشكلة بسبب جائحة كورونا	3.66	1.36	4	عالية

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	مستوى المساندة
4	أعتمد على صديقاتي المقربات لمساعدتي عندما أكون في مشكلة أثناء جائحة كورونا	3.33	1.39	5	متوسطة
3	أفتقد وجود صديقات للتحدث معهن عما يضايقني أثناء جائحة كورونا	3.12	1.53	6	متوسطة
	الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء	3.62	0.94		عالية

يتبين من جدول (8) السابق أن درجات المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء للمراهقات المتأثرات بجائحة كورونا(COVID-19) بالمدينة المنورة جاء بمستوى تقدير (عالية)، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي العام للدرجة الكلية للمساندة (3.62)، بانحراف معياري قدره (0.94)، وتراوحت قيم الانحرافات المعيارية للعبارات من (1.19-1.53)، وهي قيم عالية مما يدل على اختلاف استجابات المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا بالمدينة المنورة في تقدير درجاتهم للمساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء كما تقيسها الأداة.

وتُفسّر الباحثتان هذه النتيجة الكلية لحاجة المراهقات المتأثرات بظروف الجائحة في هذه المرحلة لدعم الأصدقاء لتتبادل معهم المشاعر المتعلقة بالخوف والقلق وهذا ما أكدته نظرية أريك فروم أن الفرد لديه القدرة على حل مشاكله وتجاوزها من خلال الأخوة والعلاقات الاجتماعية، وما ساهم في ظهور النتيجة بدرجة عالية لسهولة الاتصال الإلكتروني عبر شبكات التواصل الاجتماعي، مما تسهم في تقريب المسافات والمشاركة الاجتماعية التي تعزز الثقة لتجاوز الأزمات.

ويفسر ذلك اختلاف مستويات علاقات الصداقة وحدودها بين المراهقات كما أنّ البعض منهن ربما ترتبط علاقتها مع مجموعتها الصفية مما يقلل من الاعتمادية على صديقة محددة.

3- المساندة الاجتماعية من قبل المرشدة الطلابية

جدول رقم (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة لدرجات المساندة الاجتماعية من قبل المرشدة الطلابية لدى المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا بالمدينة المنورة مرتبة تنازليًا

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	مستوى المساندة
2	تقدم لي المرشدة النشرات التوعوية المستمرة الخاصة بجائحة كورونا	4.02	1.41	1	عالية
1	تساعدني المرشدة الطلابية عندما أشعر أني لست بحالة جيدة أثناء الجائحة	3.60	1.55	2	عالية
7	تشجعني المرشدة الطلابية على مواجهة مشكلتي والمثابرة لحلها	3.58	1.58	3	عالية
6	تساعدني المرشدة الطلابية في تعزيز ثقتي بنفسي وزيادة قدرتي على تخطي أثر الجائحة عليّ	3.45	1.63	4	عالية
4	تحرص المرشدة الطلابية على التواصل المستمر معي لمتابعة تحسن حالتي	3.30	1.66	5	متوسطة
8	تشجعني المرشدة على ممارسة النشاطات المختلفة (كالتنفس العميق، الاسترخاء) للمساعدة في تحسن حالتي النفسية أثناء	3.20	1.68	6	متوسطة

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	مستوى المساندة
	جائحة كورونا				
5	تساعدني المرشدة الطلابية في التعبير عن مشاعري المرتبطة بما تعرضت له بسبب جائحة كورونا	3.19	1.68	7	متوسطة
3	تخصص لي المرشدة الطلابية أوقاتًا محددة للجلسات الإرشادية لمساعدتي في تخطي مشكلتي أثناء جائحة كورونا	3.16	1.64	8	متوسطة
	الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية من قبل المرشدة الطلابية	3.44	1.41		عالية

يتبين من جدول (9) السابق أن درجات المساندة الاجتماعية من قبل المرشدة الطلابية للمراهقات المتأثرات بجائحة كورونا(COVID-19) بالمدينة المنورة جاءت بمستويات تقدير (عالية) حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي العام للدرجة الكلية (3.44)، بانحراف معياري قدره (1.41) تدل على اختلاف التقديرات، وتراوحت قيم الانحرافات المعيارية للعبارات من (1.55-1.68)، وهي قيم عالية تدل على اختلاف استجابات المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا(COVID-19) بالمدينة المنورة في درجاتهن للمساندة الاجتماعية من قبل المرشدة الطلابية كما تقيسها الأداة.

وتفسر الباحثتان اختلاف التقديرات لاختلاف احتياج المراهقات، واختلاف ظروف التواصل مع المرشدة، والبعض من الأسر ربما تشعر بوصمة العار نتيجة إصابة أحد أفرادها بعدوى الفيروس وتحافظ على خصوصيتها. وتتفق الدراسة مع دراسة Yagmur. et al (2020) في أن دعم الأسرة والأصدقاء كان أعلى من دعم المدرسة.

4- الرضا الذاتي عن المساندة الاجتماعية

جدول رقم (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة لدرجات الرضا الذاتي عن المساندة الاجتماعية لدى المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا بالمدينة المنورة مرتبة تنازلياً.

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	مستوى المساندة
4	أشعر بالسعادة عند مساعدة من حولي لي أثناء جائحة كورونا	4.58	0.87	1	عالية جدًا
3	أجد من يساعدني عندما أحتاج المساعدة أثناء جائحة كورونا	4.37	0.96	2	عالية جدًا
2	أشعر بالوحدة كما لو كان ليس لي أحدٌ أعرفه	3.69	1.48	3	عالية
5	ثقتي ضعيفة فيمن حولي	3.62	1.38	4	عالية
6	أشعر بأن طلب المساعدة من الآخرين أمر مذل وغير محبب	3.39	1.44	5	متوسطة
1	عندما أواجه مشاكل أثناء الجائحة أخفيها عن الآخرين	3.11	1.47	6	متوسطة
	الدرجة الكلية للرضا الذاتي عن المساندة الاجتماعية	3.79	0.90		عالية

يتبين من جدول (10) السابق أن درجات الرضا الذاتي عن المساندة الاجتماعية لدى المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا(COVID-19) بالمدينة المنورة بمستوى (عالي)، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي العام للدرجة الكلية للرضا الذاتي (3.79)، بانحراف معياري قدره (0.90)، وتراوحت قيم الانحرافات المعيارية للعبارات من (0.87-1.48)، وهي قيم بمعظمها عالية.

وجاءت العبارة" أشعر بالسعادة عند مساعدة من حولي لي أثناء جائحة كورونا " بالرتبة الأولى وبدرجة عالية جدًا حيث بلغت قيمة متوسطها الحسابي (4.58) بانحراف معياري (0.87). وتفسر الباحثتان ذلك شعور المراهقة المصابة بالفيروس أو المصاب أحد أفراد أسرتها أنها ليست وحيدة في هذه المحنة، وتتلقى من الآخرين المشاعر الإيجابية التي تُعزز ثقتها بنفسها وتشجعها على تجاوز أزمتها، وتشعر بأن الجميع متضامن معها، كما جاءت العبارة" أجد من يساعدني عندما أحتاج المساعدة أثناء جائحة كورونا " بالرتبة الثانية وأيضًا بدرجة عالية جدًا من حيث مستوى المساندة بمتوسط حسابي (4.37) وبانحراف معياري (0.96) تدل على اتفاق التقديرات، وتعزو الباحثتان ذلك لطبيعة المجتمع المتآلف والمتسامح والمتعاطف فساهم في ظهورها بدرجة عالية جدًا، كما أن أزمة الجائحة هي هم وطني مشترك والجميع معني بالمشاركة في الحد من انتشاره مثل الإجراءات الاحترازية بالإضافة إلى وجود دعم مجتمعي للتخفيف من المشاعر السلبية لذوي الإصابات عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

- **نتائج السؤال الثاني: "ما مستوى الصلابة النفسية لدى المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا في المدينة المنورة؟**

وللإجابة عن هذا السؤال تمَّ حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع أبعاد مقياس الصلابة النفسية لدى المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا (COVID-19) بالمدينة المنورة وكذلك تم حساب المتوسط الكلي كما يتبين في الجدول رقم (11).

جدول (11) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الصلابة النفسية وأبعادها لدى المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا بالمدينة المنورة مرتبة تنازليًا

م	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	مستوى الصلابة
1	الالتزام	4.33	0.63	1	عالية جدًا
3	التحدي	4.11	0.64	2	عالية
2	التحكم	3.97	0.49	3	عالية
الدرجة الكلية للصلابة		4.15	0.51		عالية

يتبين من جدول (11) السابق أن درجات الصلابة النفسية للمراهقات المتأثرات بجائحة كورونا(COVID-19) جاء بمستوى تقدير عالي، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (4.15)، بانحراف معياري قدره (0.51)، وتراوحت قيم الانحرافات المعيارية للمحاور التي تقيس الأبعاد بين (0.49-0.64)، وهي قيم تدل على تجانس استجابات المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا(COVID-19) بالمدينة المنورة في درجاتهم للصلابة النفسية كما تقيسها الأداة.

وبالنظر للجدول السابق جاء بُعد الالتزام بالرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (4.33) بمستوى عالي جدًا وانحراف معياري (0.63)، ويُلاحظ أنّ بُعد التحدي جاء بالرتبة الثانية بدرجة عالية حيث بلغت قيمة متوسطه الحسابي (4.11) بانحراف معياري (0.64) تدل على اتفاق التقديرات، وجاء بُعد التحكم بالرتبة الثالثة وبمستوى عالي حيث بلغت قيمة متوسطها الحسابي (3.97) وبانحراف معياري (0.49) تدل على اتفاق التقديرات.

وتعزو الباحثتان النتيجة الكلية التي ظهر فيها مستوى الصلابة النفسية عالية جدًا لدى المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا(COVID-19) بالمدينة المنورة، قد يكون لتوفر الدعم النفسي الذي تتلقاه المصابة بالفيروس أو التي أصيب أحد أفراد أسرتها، فساعد على زيادة ثقتها بنفسها وإحساسها بإن لحياتها هدفًا ومعنى يدفعها لمواجهة الأحداث الضاغطة، كل ذلك ساهم في تعزيز المظاهر الدالة على الصلابة النفسية من الالتزام والتحدي والتحكم،

وبالتالي ساهم في زيادة مناعتهم النفسية، وربما يُفسّر الالتزام العالي جدًا الذي ظهر بالدراسة إلى وجود أهداف مشتركة شكّلت قيم مجتمعية التزم بها غالبية الناس في ظروف جائحة كورونا مثل التدابير الاحترازية والتعليم عن بعد، والعمل بالبروتوكول الصحي، الذي انعكس تنفيذه على الثقة بأن هذه الجائحة ستمر.

كما يُلاحظ أنّ بُعد التحدي جاء بالرتبة الثانية بدرجة عالية تدل على اتفاق التقديرات، وربما يُعزى سبب ظهورها بالرتبة الثانية بدرجة عالية إلى الاهتمام المجتمعي المشترك بمواجهة الكارثة الصحية والتي عانى الجميع منها على المستوى الاقتصادي، والاجتماعي، والنفسي، والتربوي.

وجاء بُعد التحكم بالرتبة الثالثة وبمستوى عالي تدل على اتفاق التقديرات، ربما لوجود حالات تعافي كثيرة وشواهد حياتية حدثت مع الآخرين وتغلبوا عليها ساهمت في إدراك المراهقات أن بإمكانهم التحكم بالأحداث الضاغطة، كما أن الدعم والمساندة ساهمت في ثقتهم بأنفسهم بالقدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة، والقدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة والشواف (2010م) ودراسة (Markus. etall.2011) وعلاء الدين (2016)، بينما اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة العبدلي (2012) التي تبين فيها أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها متوسطة، كما اختلفت مع نتيجة دراسة سيد (2012) ودراسة الخروف (2012) ودراسة أشتية (2018) التي تبين فيها أن مستوى الصلابة كان متوسطاً، واختلفت مع دراسة بورزق وفريحة (2019) التي تبين فيها أن مستوى الصلابة والمساندة منخفضاً.

ولمزيد من التفصيل، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستويات المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا بالمدينة على أبعاد الصلابة النفسية كما يلي:

1- الالتزام:

جدول (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستويات الصلابة النفسية ببُعد الالتزام لدى المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا بالمدينة المنورة مرتبة تنازليًا

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب العبارة	مستوى الالتزام
9	إن النجاح الذي أحققه بالتزامي هو الذي أشعر معه بالمتعة والاعتزاز	4.70	0.69	1	عالية جدًا
2	لدي مبادئ وقيم ألتزم بها وأحافظ عليها	4.64	0.74	2	عالية جدًا
4	أعتقد أن لحياتي هدفًا ومعنى أعيش من أجله	4.53	0.94	3	عالية جدًا
7	أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة	4.52	0.82	4	عالية جدًا
5	يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها	4.46	0.91	5	عالية جدًا
3	أبقى ثابتًا على مبادئي وقيمي حتى إذا تغيرت الظروف	4.42	0.91	6	عالية جدًا
1	مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فاني أستطيع تحقيق أهدافي	4.40	0.92	7	عالية جدًا
10	أهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كلما أمكن ذلك	4.16	1.08	8	عالية
6	أشارك بالنشاطات التي تخدم أسرتي أو مجتمعي	4.09	1.11	9	عالية
8	اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق اهتمامي بنفسي	3.43	1.27	10	عالية
	الدرجة الكلية لبُعد الالتزام	4.33	0.63		عالية جدًا

من خلال الجدول رقم (12) يتضح أن متوسط درجات المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا (COVID-19) بالمدينة المنورة في الصلابة النفسية ببُعد الالتزام جاء بدرجة التزام (عالية جدًا) حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي (4.33 من 5) وهو متوسط يقع ضمن الفئة الخامسة من فئات مقياس ليكرت الخماسي (4.19 إلى 5.00) وهي الفئة التي تشير إلى درجة التزام (عالية جدًا).كما يتضح من النتائج أن هناك تفاوتًا في استجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات بُعد الالتزام حيث تراوحت المتوسطات ما بين (3.43 إلى 4.70 من 5) وهي متوسطات تقع ضمن الفئتين الرابعة والخامسة من فئات مقياس ليكرت الخماسي وتشير إلى درجة التزام (عالية، عالية جدًا) على التوالي.

وتفسر الباحثتان سبب ذلك شعور المراهقة بالحاجة الاجتماعية والاستيعاب الاجتماعي، فتبرز الحاجة للتفاعل الاجتماعي وتحقيق العلاقات الناجحة، وهذ ما أكدته نظرية سوليفان الذي ذكر أن الشخصية تمثل كيان فرضي لا يمكن عزله عن المواقف الاجتماعية، ويظهر الاهتمام بالأنشطة الجماعية كوسيلة لتحقيق الذات والبحث عن الهوية، ويكون الالتزام بالقيم والمبادئ الاجتماعية وسيلة لتحقيق المصالح الجماعية أكثر من الرغبات الشخصية.

2- التحكم

جدول (13) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستويات الصلابة النفسية ببُعد التحكم لدى المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا بالمدينة المنورة مرتبة تنازليًا

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب العبارة	مستوى التحكم
3	نجاحي وانجازي في أمور حياتي (دراسة-عمل...) يعتمد على جهدي واجتهادي	4.66	0.76	1	عالية جدًا
6	أعتقد أن قرارات الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم	4.28	0.91	2	عالية جدًا
2	عندما أضع خططي المستقبلية أكون متأكدةٌ من قدرتي على تنفيذها	4.27	0.93	3	عالية جدًا
4	أستطيع مواجهة المواقف الصعبة واتخاذ القرار تجاهها	4.10	0.94	4	عالية
7	أخطط لأمور حياتي ولا أتركها للحظ والظروف الخارجية	4.08	1.03	5	عالية
1	أتخذ قراراتي بنفسي	4.02	0.96	6	عالية
5	أعتقد أن العمل السيئ وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيط	3.98	1.06	7	عالية
8	أرى أن الحظ له دور في نجاح بعض الأشخاص	3.60	1.16	8	عالية
	الدرجة الكلية لبُعد التحكم	3.97	0.49		عالية

من خلال الجدول رقم (13) يتضح أن متوسط درجات المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا(COVID-19) بالمدينة المنورة في الصلابة النفسية ببُعد التحكم جاء بدرجة التزام (عالية) حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي (3.97 من 5) وهو متوسط يقع ضمن الفئة الرابعة من فئات مقياس ليكرت الخماسي (3.40 إلى 4.19) وهي الفئة التي تشير إلى درجة التزام (عالية). كما يتضح من النتائج أن هناك تفاوتًا في استجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات بُعد التحكم حيث تراوحت المتوسطات ما بين (3.60 إلى 4.66 من 5) وهي متوسطات تقع ضمن الفئتين الرابعة والخامسة من فئات مقياس ليكرت الخماسي وتشير إلى درجة التزام (عالية، عالية جدًا) على التوالي.

ويُفسر ذلك رغبة المراهقات في الاستقلالية، والتحكم بما يواجهن من أحداث ضاغطة.

3- التحدي:

جدول (14) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستويات الصلابة النفسية ببُعد التحدي لدى المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا بالمدينة المنورة مرتبة تنازليًا

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب العبارة	مستوى التحدي
9	التغيرات والمشكلات التي تحدث في الحياة هي أمور طبيعية وهي فرصة لنتعلم منها	4.58	0.77	1	عالية جدًا
1	أعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها	4.35	0.89	2	عالية جدًا
7	أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على لحلها	4.35	0.95	3	عالية جدًا
3	لدي القدرة على التحدي حتى انتهي من حل أي مشكلة تواجهني	4.34	0.94	4	عالية جدًا
2	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة كل جديد	4.32	0.97	5	عالية جدًا
6	عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	4.17	1.07	6	عالية
4	المشكلات تحفز قواي وقدرتي على التحدي	4.06	1.10	7	عالية
8	أبادر في مواجهة المشكلات لأني أثق في قدرتي على حلها	4.03	1.03	8	عالية
5	أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث صعبة	3.17	1.32	9	متوسطة
	الدرجة الكلية لبُعد التحدي	4.11	0.64		عالية

من خلال الجدول رقم (14) يتضح أن متوسط درجات المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا (COVID-19) بالمدينة المنورة في الصلابة النفسية ببُعد التحدي جاء بدرجة التزام (عالية جدًا) حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي (4.11 من 5) وهو متوسط يقع ضمن الفئة الرابعة من فئات مقياس ليكرت الخماسي (3.40 إلى 4.19) وهي الفئة التي تشير إلى درجة التزام (عالية).كما يتضح من النتائج أن هناك تفاوتًا في استجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات بُعد التحدي حيث تراوحت المتوسطات ما بين (3.17 إلى 4.58 من 5) وهي متوسطات تقع ما بين الفئتين الثالثة والخامسة من فئات مقياس ليكرت الخماسي وتشير إلى درجة التزام (متوسطة، عالية، عالية جدًا) على التوالي.

وتفسر الباحثتان أن ذلك يعود لطبيعة المرحلة العمرية في حب الاستكشاف ومعرفة الجديد والبحث عن فرص لتطوير الذات واعتبار أن ما يعترضها هو فرصة للنمو أكثر من كونه تهديدًا.

- **نتائج السؤال الثالث: "هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا في المدينة المنورة؟**

وللإجابة عن هذا السؤال، وللكشف عن العلاقة الارتباطية بين درجات الصلابة النفسية وأبعادها لدى المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا(COVID-19) بالمدينة المنورة ودرجات تقدير المساندة الاجتماعية لدى المراهقات

المتأثرات بجائحة كورونا(COVID-19) بالمدينة المنورة، تمَّ حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الصلابة النفسية وأبعادها، وبين درجات تقدير المساندة الاجتماعية كما يتبين بالجدول رقم (15) يوضح هذه العلاقة:

جدول رقم (15) معاملات الارتباط بيرسون بين الصلابة النفسية وأبعادها وبين المساندة الاجتماعية وأبعادها

الصلابة النفسية / المساندة الاجتماعية	الالتزام	التحكم	التحدي	الصلابة النفسية
الأسرة	**0.41	**0.19	**0.28	** 0.36
الأصدقاء	**0.24	**0.20	**0.19	**0.24
المرشدة الطلابية	** 0.31	**0.20	**0.22	** 0.29
الرضا الذاتي عن المساندة	**0.37	* 0.18	*0.27	**0.33
المساندة الاجتماعية	**0.47	**0.28	** 0.34	**0.43

** دالة عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$) * دالة عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة دالة إحصائيًا بين درجات الصلابة النفسية وبين درجات تقديرهم للمساندة الاجتماعية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرين (0.43)، ومعنى ذلك كلما ارتفع مستوى تقدير المساندة الاجتماعية كلما ارتفع مستوى الصلابة النفسية، وعند تربيع قيمة معامل الارتباط فإنّ المساندة الاجتماعية تُفسّر ما نسبته (19%) من التغير في درجات الصلابة النفسية بينما (81%) لعوامل أخرى، كما يمكن اعتبار (19%) أهمية نسبية لمصادر الدعم الاجتماعي تساهم في الصلابة النفسية، وكانت أعلى قيمة لمعامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية كانت مع بُعد الالتزام (0.47) ومع التحدي (0.34) ومع التحكم (0.28) ويمكن تصنيف قوة العلاقة حسب التصنيف الذي أورده (الزعبي وطلافحة، 2006) وهو: أقل من 0.30 علاقة ضعيفة. ومن 0.30 إلى أقل من0.70 علاقة متوسطة. ومن 0.70 إلى أقل من 1.00 علاقة قوية.

وتُفسر الباحثتان ذلك إن الصلابة النفسية حتى وإن كانت عالية لدى المراهقات، قد تتأثر بالأزمات، ولكن مصادر المساندة الاجتماعية تدعمها مما يجعلها متغير إيجابي يقوي الصلابة النفسية لدى المراهقات وربما يُفسر ذلك أنه كلما تلقت المراهقة المساندة من الأسرة كلما ساهم ذلك في تعزيز الثقة بالنفس والالتزام لديها، حيث يتبين دور الأسرة تحديدًا في تنشئة المراهقات وتنمية اعتقاداتهن بأن لحياتهن هدفًا ومعنى يعشن من أجله. وهذا يتفق مع نتائج دراسة Yagmur. et al (2020) و دراسة سيد(2012)، و الخروف (2012) وأشتية (2018) ودراسة بورزق وفريحة (2019).

- **نتائج السؤال الرابع: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المساندة الاجتماعية بأبعادها لدى عينة الدراسة باختلاف المرحلة الدراسية؟**

قامت الباحثتان باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لتحديد الفروق بين متوسطات درجات المساندة الاجتماعية بأبعادها لدى عينة الدراسة تُعزى لمتغير المرحلة الدراسية ويوضح الجدول رقم (16) نتيجة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات:

جدول (16) نتائج تحليل اختبار (ت) للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المساندة الاجتماعية بأبعادها لدى عينة الدراسة تُعزى لمتغير المرحلة الدراسية

البعد	المرحلة الدراسية	العدد	المتوسط	قيمة (ت)	الدلالة
مساندة الأسرة	المتوسطة	217	4.70	3.496	*0.001
	الثانوية	240	4.46		
مساندة الأصدقاء	المتوسطة	217	3.58	0.862-	0.389
	الثانوية	240	3.66		
مساندة المرشدة	المتوسطة	217	3.67	3.482	*0.001
	الثانوية	240	3.22		
الرضا الذاتي عن المساندة الاجتماعية	المتوسطة	217	4.01	5.001	*0.000
	الثانوية	240	3.60		
الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية	المتوسطة	217	3.97	4.154	*0.000
	الثانوية	240	3.70		

*وجود دلالة عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول رقم (16) التالي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مساندة الأسرة لدى عينة الدراسة تُعزى لمتغير المرحلة الدراسية لصالح طالبات المرحلة المتوسطة حيث كانت قيمة مستوى الدلالة في اختبار (ت) للعينات المستقلة تساوي (0.001) وهي قيمة دالة عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مساندة الأصدقاء لدى عينة الدراسة تُعزى لمتغير المرحلة الدراسية حيث كانت قيمة مستوى الدلالة في اختبار (ت) للعينات المستقلة تساوي (0.389) وهي قيمة غير دالة عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الرضا الذاتي عن المساندة لدى عينة الدراسة تُعزى لمتغير المرحلة الدراسية لصالح طالبات المتوسطة حيث كانت قيمة مستوى الدلالة في اختبار (ت) للعينات المستقلة تساوي (0.000) وهي قيمة دالة عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية لدى عينة الدراسة تُعزى لمتغير المرحلة الدراسية لصالح طالبات المرحلة المتوسطة حيث كانت قيمة مستوى الدلالة في اختبار (ت) للعينات المستقلة تساوي (0.000) وهي قيمة دالة عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$).

وتُفسر الباحثتان ما سبق إلى أنه قد يعود ذلك إلى خصائص المرحلة العمرية فالمراهقة المبكرة تعتبر بداية سعي المراهقة نحو الاستقلال الانفعالي، أي أنه لازال ارتباطها بالأسرة أكبر، أما مرحلة المراهقة المتوسطة والمتأخرة فتتضح فيها الرغبة الأكيدة في تأكيد الذات والاهتمام باختيار الأصدقاء ومشاركتهم، فتسعى المراهقة إلى تحقيق المزيد من الاستقلالية، وكذلك مرحلة المراهقة المتأخرة هي المرحلة التي تسبق مرحلة الرشد فهي مرحلة اتخاذ القرارات، وتتميز بالثبات الانفعالي والسعي نحو الاستقلال وإثبات الهوية، والسابق يوضح وجود فرق لصالح المرحلة المتوسطة فهن في مرحلة المراهقة المبكرة، وأيضًا وجود الاختلاف قد يعود إلى التنشئة الأسرية ولطبيعة البيئة التي تعيش فيها المراهقة.

- **نتائج السؤال الخامس: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الصلابة النفسية بأبعادها لدى عينة الدراسة باختلاف متغيرات المرحلة الدراسية؟**

قامت الباحثتان باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لتحديد الفروق بين متوسطات درجات الصلابة النفسية بأبعادها لدى عينة الدراسة تُعزى لمتغير المرحلة الدراسية ويوضح الجدول رقم (17) نتيجة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات:

جدول (17) نتائج تحليل اختبار (ت) للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الصلابة النفسية بأبعادها لدى عينة الدراسة تُعزى لمتغير المرحلة الدراسية

البعد	المرحلة الدراسية	العدد	المتوسط	قيمة (ت)	الدلالة
الالتزام	المتوسطة	217	4.39	1.922	0.055
	الثانوية	240	4.28		
التحكم	المتوسطة	217	3.97	0.079-	0.937
	الثانوية	240	3.98		
التحدي	المتوسطة	217	4.09	0.699-	0.485
	الثانوية	240	4.13		
الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية	المتوسطة	217	4.17	0.557	0.578
	الثانوية	240	4.14		

يتضح من الجدول رقم (17) التالي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الالتزام لدى عينة الدراسة تُعزى لمتغير المرحلة الدراسية حيث كانت قيمة مستوى الدلالة في اختبار (ت) للعينات المستقلة تساوي (0.055) وهي قيمة غير دالة عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التحدي لدى عينة الدراسة تُعزى لمتغير المرحلة الدراسية حيث كانت قيمة مستوى الدلالة في اختبار (ت) للعينات المستقلة تساوي (0.485) وهي قيمة غير دالة عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة تُعزى لمتغير المرحلة الدراسية حيث كانت قيمة مستوى الدلالة في اختبار (ت) للعينات المستقلة تساوي (0.578) وهي قيمة غير دالة عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$).

وتُفسر الباحثتان ذلك بأنه نظرًا لحداثة الأزمة وتفاعل معظم الأسر مع التوجيهات والاحترازات والحرص على الالتزام بالبروتوكول الصحي، وتوجيهات الدولة عكس تحملهم للمسؤولية وقدرتهم على اتخاذ القرارات والذي انعكس بالتالي على سلوك المراهقات. واتفقت في ذلك مع دراسة العوبلي (2018) في عدم وجود فروق في الصلابة تعزى للمرحلة الدراسية، واختلفت مع دراسة العياقي (2011) في وجود الصلابة تبعاً للمرحلة الدراسية لصالح المرحلة الثانوية. وقد يعود هذا الاختلاف تبعاً لاختلاف التنشئة الأسرية واختلاف طبيعة العينة والحدث الضاغط.

مناقشة النتائج

تعرض الباحثتان فيما يلي ملخصًا للنتائج التي توصل إليها البحث:

- ❖ إن درجات المساندة الاجتماعية لدى المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا(COVID-19) بالمدينة المنورة جاءت بمستوى تقدير عالي، فبلغت قيمة المتوسط الحسابي العام للدرجة الكلية (3.82) بانحراف معياري قدره (0.71)، وتراوحت قيم الانحرافات المعيارية للأبعاد من (0.75-1.41) وهي قيم بمعظمها تدل على اتفاق تقدير المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا(COVID-19) بالمدينة المنورة في تقديرهن للمساندة كما تقيسها الأداة.
- ❖ إن درجات الصلابة النفسية للمراهقات المتأثرات بجائحة كورونا(COVID-19) جاء بمستوى تقدير عالي، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي العام للدرجة الكلية (4.15)، بانحراف معياري قدره (0.51)، وتراوحت قيم الانحرافات المعيارية للمحاور التي تقيس الأبعاد بين (0.49-0.64)، وهي قيم تدل على تجانس استجابات المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا(COVID-19) بالمدينة المنورة في درجاتهم للصلابة النفسية كما تقيسها الأداة.
- ❖ وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة دالة إحصائيًا بين درجات الصلابة النفسية وبين درجات تقديرهم للمساندة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرين (0.43) ومعنى ذلك كلما ارتفع مستوى تقدير المساندة الاجتماعية كلما ارتفع مستوى الصلابة النفسية.
- ❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المساندة الاجتماعية بأبعادها الأسرة والمرشدة والرضا الذاتي لدى عينة الدراسة، تُعزى لمتغير المرحلة الدراسية لصالح طالبات المرحلة المتوسطة حيث كانت قيمة مستوى الدلالة في اختبار (ت) للعينات المستقلة تساوي (0.001) وهي قيمة دالة عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$).
- ❖ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية بأبعادها لدى عينة الدراسة تُعزى لمتغير المرحلة الدراسية، حيث كانت قيمة مستوى الدلالة في اختبار (ت) للعينات المستقلة تساوي (0.578) وهي قيمة غير دالة عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$).

التوصيات والمقترحات.

استنادا إلى نتائج الدراسة توصي الباحثتان وتقترحان ما يلي:

1- توفير البيئات الحاضنة والداعمة لتنمية سمة التحكم والتحدي لدى المراهقات.
2- الاهتمام بالتنشئة الوالدية لأهميتها في إكساب المراهقات الصلابة النفسية من مرحلة الطفولة.
3- توجيه وإرشاد المراهقات من خلال المرشدات الطلابيات لدعم الصلابة النفسية في البيئات التعليمية.
4- تقديم دورات للمتأثرات بالجائحة للتدريب على الأساليب الفاعلة في مواجهة الأحداث الضاغطة.
5- توفير الخدمات الإرشادية وخاصةً في مرحلة المراهقة لمساعدة الطالبات على تطوير مفهوم مستوى الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية الإيجابي لديهم.
6- التأكيد على أهمية الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وأثرهما في سلوك المراهقات وإقامة الندوات والبرامج الإرشادية المناسبة لذلك.
7- تصميم البرامج الإرشادية لتعزيز الثقة بالنفس وتوكيد الذات لدعم الصلابة النفسية لدى المراهقات.
8- كما تقترح الباحثتان إجراء بحوث في الموضوعات التالية:
   1. تصورات المراهقين حول الصلابة النفسية في البيئة التعليمية.
   2. التنشئة الاجتماعية ودورها في تشكيل الصلابة النفسية لدى المراهقين.
   3. الإرشاد المدرسي ودوره في الدعم النفسي للطالبات المتأثرات بجائحة كورونا.

4. العوامل المنبئة في تحقيق المساندة الاجتماعية لدى المراهقات المتأثرات بجائحة كورونا(COVID-19) بالمدينة المنورة.
5. دراسة مقارنة بين المراهقين والمراهقات المتأثرين بالأزمات ومستويات الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية المقدمة لهم.

قائمة المراجع.

أولًا- المراجع بالعربية:

- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2015أ). إرشاد مراحل النمو. عمان: دار المسيرة.
- أبوطالب، علي منصور. (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.
- أحمد، إبراهيم جابر السيد؛ هنطش، عصام محمود حسن. (2019). إدارة الضغوط ومعادلة التوترات. الجزائر: دار العلم والإيمان.
- الأسمري، سعيد سالم محسن. (2020). مهددات الصحة النفسية المرتبطة بالحجر المنزلي إثر فيروس كورونا المستجد (COVID-19). جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية. المجلة العربية للدراسات الأمنية،46(2)، 265-278.
- أشتية، عماد عبد اللطيف حسين. (2018). تأثير المساندة الاجتماعية في الصلابة النفسية لدى المصابين بمرض السرطان المصدر. مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الإنسانية والاجتماعية، (46)،103-122.
- بوزرق، كمال؛ وفريحة، صافي. (2019). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من المراهقين المتمدرسين اليتامى بمدينة الأغواط. جامعة الأغواط. مجلة العلوم القانونية والاجتماعية، 4 (2).
- جربان، بكر ناجي سليم. (2013). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء حيفا. [رسالة ماجستير منشورة]، جامعة عمان، كلية العلوم التربوية والنفسية: فلسطين،1-103.
- جمعة، أميرة سعد. (2020). علاقة المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية بنوعية الحياة المرتبطة بالصحة لدى مرضى النوع الثاني من مرض السكري. مجلة الخدمة النفسية، (13)، 381-414. جامعة عين شمس-كلية الآداب-مركز الخدمة النفسية.
- الخروف، آلاء داود. (2012). دور الدعم الاجتماعي المدرك من الأسرة والأصدقاء في الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك [رسالة ماجستير منشورة]. الأردن: كلية التربية1 -92.
- الزعبي، محمد بلال؛ والطلافحة، عباس. (2006). النظام الإحصائي SPSS فهم وتحليل البيانات الإحصائية، (ط3)، عمان: دار وائل.
- زهران، حامد عبد السلام. (2005). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة (ط6). القاهرة: عالم الكتب.
- سيد، الحسين حسن محمد. (2012). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة [ماجستير غير منشورة]. جامعة أم القرى.
- الشهري، عبد الله فايز. (2019). دور المدرسة المتوسطة في تحقيق المساندة الاجتماعية لدى طلابها "دراسة ميدانية بمدينة الرياض" [رسالة ماجستير منشورة]. جامعة الإمام محمد بن سعود. مجلة البحث العلمي 20، (12).

- الشواف، غادة علي. (2010) الصلابة النفسية كمتغير معدل بين القدرات الابداعية والضغوط النفسية لدى الفتيات المراهقات في المملكة العربية السعودية [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الخليج العربي، البحرين.
- شويخ، هناء أحمد محمد. (2020). إدراك جائحة "كوفيد-19" كحدث صدمي وأثره في بعض الاختلالات النفسية لدى عينة من المصريين. الجمعية المصرية للدراسات النفسية. المجلة المصرية للدراسات النفسية. 30، (109).41-78.
- صالح، علي عبدالرحيم. (2014). المعجم العربي لتحديد المصطلحات النفسية. عمان: دار ومكتبة الحامد للنشر.
- العبدلي، خالد محمد. (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين والعاديين بمكة المكرمة. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة أم القرى: كلية التربية.
- علاء الدين، هلكا عمر. (2016). الصلابة النفسية وعلاقتها بتحمل الضيق والأبعاد الأساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين اللبنانيين [رسالة دكتوراه محكمــة غير منشورة]. جامعة بيروت، كلية العلوم الإنسانية.
- علي، علي عبد السلام. (2009). المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- العليان، عبد الرحمن بريك. (2020). المناخ الأسري وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلاب كلية العلوم الاجتماعية كلية الاتصال والإعلام بجامعة جدة في ظل جائحة كورونا. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. رابطة التربويين العرب.
- العوبلي، طه ناجي محمد. (2018). قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية أثناء الحروب والأزمات. مجلة الجامعة الوطنية، (6)، 1-38، الجامعة الوطنية.
- عودة، محمد محمد. (2010). الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة [ماجستير منشورة]. الجامعة الإسلامية. كلية التربية.
- العيافي، أحمد عبد الله محمد. (2011). الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتــام والعاديين بمدينة مكة المكرمـة ومحافظة الليث [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة أم القرى، كلية التربية.
- معلوف، لويس. (2010). المنجد في اللغة والأدب والعلوم، ط (19). بيروت: المطبعة الكاثوليكية.
- المفدى، عمر عبد الرحمن. (2020). علم نفس المراحل العمرية النمو من الحمل إلى الشيخوخة والهرم. الرياض.
- وزارة التعليم. (2017) دليل الإرشاد وقت الأزمات- إشراق. الرياض.
- وزارة التعليم. (2020) الدليل الإجرائي للإرشاد عن بعد.

ثانياً- المراجع الأجنبية:

- Adam A., Thao H., Sydney O. (2020) Adolescents, Perceived Socio-Emotional Impact of COVID19 Implications for Mental Health: Results from U.S. Based Mixed-Methods Study Adolescent Health.
- April I., Deborah A., Arlene W. , Sylvie N., (2011). Social Support for Diabetes illness Management: Supporting Adolescents and Caregivers..NIH Public Access. Published in final edited form as: J Dev Behav Pediatr. 2011 October ; 32(8): 581-590. doi: I 0.1097,'DBP.ObO I 3e3I822c1 a27.

- Chanchlani, N., Buchanan, F., & Gill, P. J. (2020). Addressing the indirect effects of COVID-19 on the health of children and young people. CMAJ : Canadian Medical Association Journal = Journal de l'Association Medicale Canadienne, 192(32),E921–E927.https://doi-org.sdl.idm.oclc.org/10.1503/cmaj.201008
- Lebrasseur, A., Fortin-Bédard, N., Lettre, J., Bussières, E.-L., Best, K., Boucher, N., Hotton, M., Beaulieu-Bonneau, S., Mercier, C., Lamontagne, M.-E., & Routhier, F. (2021). Impact of COVID-19 on people with physical disabilities: A rapid review. Disability and Health Journal. https://doi-org.sdl.idm.oclc.org/10.1016/j.dhjo.2020.101014
- Markus G., Nadeem K., Saraki L., Peter J. Clough, J. Perry , Uwe P., Catherine E., Edith H. & Serge B. (2012) Are Adolescents With High Mental Toughness Level More Resilient Against Stress?. Research Article.
- Meng Qi, M.S. shuang –Jiang Zhou, M.S. Zhao- Chang Guo, Li- Gang Zhang, Hong-Jie Min. Xiao-Min Li, M.S. and Jing-Xu Chen , M.D. (2020). The Effect of social support on Mental Health in China Adolescent During the Outbreak of COVID-19. JOURNAL OF ADOLESCENT HEALTH. 1-5
- Ozlem O., Okan O., Fatih B. & Sumeyye O. (2020) Does social support affect perceived stress? A research during the COVID19 pandemic in turkey. Journal of Human Behavior in the Social Environment.
- REGINE R, GEIR A. E., MARY – E. B, HANNE N. B & UNNI K M. (2020) Social support, bullying, school-related stress and mental health in adolescence. ARTICLE.
- Yagmur S., Ali S. S., Yalcin O., (2020) The Effects Of Parent –Classmate- Teacher Support On Early Adolescents, School Mental Healt: Mediating Role Of Mental Toughness. California Association of psychologists. Contemporary School Psychology https://doi.org/l 0.1007 /s40688-020-00299-5

ثالثاً- المراجع الإلكترونية:

- الموقع الرسمي لوزارة الصحة السعودية؛ https://www.moh.gov.sa/Ministry/MediaCenter/News /Pages/News-2020-11-18-010.aspx تم الاسترجاع بتاريخ: 2020/11/18م الساعة: 12:20م
- المركز الوطني السعودي وقاية؛ https://covid19.cdc.gov.sa/ar/daily-updates-ar/ تم الاسترجاع بتاريخ: 2020/11/18م الساعة: 12:20م
- موقع منظمة الصحة العالمية؛ https://www.who.int/ar/news-room/q-a-detail/q-a-for-adolescents-and-youth-related-to-covid-19 تم الاسترجاع بتاريخ: 2020/11/18م الساعة: 12:20م