شكر وتقدير

أتوجه إلى الله سبحانه وتعالى بالشكر والحمد الكثير على ما أمدني به من الصبر وقوة التحمل في مواجهة الصعوبات والتحديات التي واجهتني في تلك الدراسة، اللهم لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك ويأتي الشكر بعد الله سبحانه وتعالى إلى أستاذتي **الأستاذة الدكتورة/ سوسن إسماعيل عبد الهادي** أستاذة علم النفس، بكلية البنات جامعة عين شمس. على قبول سيادتها الإشراف على الرسالة وإمدادي بالنصائح والمعلومات والتوجيهات التي كان لها اكبر الأثر في خروج هذا العمل بهذه الصورة.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير والعرفان إلى **الأستاذة الدكتورة/ سامية سامي عزيز** أستاذة بقسم الدراسات الطبية بمعهد الدراسات الطفولة بجامعة عين شمس. على ما قدمته لي من تسهيل وتذليل الصعوبات، وتدعيمها وتوجيهاتها البناءة التي ساهمت في خروج هذا العمل المتواضع، فإذا كان ثمة تقصير فحسبي أن الكمال لله وحده ...

كما أتقدم بالشكر الجزيل **للأستاذة الدكتورة/ هويدا حسني الجبالي** أستاذة بقسم الدراسات الطبية بمعهد الدراسات الطفولة بجامعة عين شمس لتفضل سيادتها وقبولها الاشتراك في لجنة الحكم والمناقشة، وعلى ما قدمته من توجيهات صائبة ونصائح غالية.

وكذلك أتقدم بالشكر العميق إلى **الأستاذة الدكتورة/ ماجي وليم يوسف** أستاذ علم النفس المساعد بكلية البنات جامعة عين شمس على تفضلها وقبولها الاشتراك في لجنة الحكم والمناقشة.

وختاما أسجد لله شاكرة على إنجاز هذا العمل فإن أصبت فمن الله توفيقي وإن كان غير ذلك فمن نفسي فقوموني.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

الباحثة

المساندة الأسرية ودورها في تخفيف الضغوط النفسية لدى الأطفال المصابين بمرض السرطان

(دراسة مقارنة في ضوء المتغيرات البيئية)

رسالة مقدمة من

شيماء أحمد عبد الغني أحمد

بكالوريوس خدمة اجتماعية، المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة، 2003

دبلوم في فلسفة العلوم الإنسانية البيئية، 2006

لإستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير

في العلوم البيئية

قسم العلوم الإنسانية البيئية

معهد الدراسات والبحوث البيئية

جامعة عين شمس

2013

صفحة الموافقة على الرسالة

المساندة الأسرية ودورها في تخفيف الضغوط النفسية لدى الأطفال المصابين بمرض السرطان

(دراسة مقارنة في ضوء المتغيرات البيئية)

رسالة مقدمة من

شيماء أحمد عبد الغني أحمد

بكالوريوس خدمة اجتماعية، المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة، 2003

دبلوم في فلسفة العلوم الإنسانية البيئية، 2006

لإستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير

في العلوم البيئية

قسم العلوم الإنسانية البيئية

وقد تمت مناقشة الرسالة والموافقة عليها:

اللجنة: التوقيع

١. **أ.د/ سوسن إسماعيل عبد الهادي**
أستاذ علم النفس بكلية البنات
جامعة عين شمس

٢. **أ.د/ سامية سامي عزيز**
أستاذ بقسم الدراسات الطبية بمعهد الدراسات العليا للطفولة
جامعة عين شمس

٣. **أ.د/ هويدا حسني الجبالي**
أستاذ بقسم الدراسات الطبية بمعهد الدراسات العليا للطفولة
جامعة عين شمس

٤. **أ.م.د/ ماجي وليم يوسف**
أستاذ علم النفس المساعد بكلية البنات
جامعة عين شمس

2013

المساندة الأسرية ودورها في تخفيف الضغوط النفسية لدى الأطفال المصابين بمرض السرطان

(دراسة مقارنة في ضوء المتغيرات البيئية)

رسالة مقدمة من

شيماء أحمد عبد الغني أحمد

بكالوريوس خدمة اجتماعية، المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة، 2003

دبلوم في فلسفة العلوم الإنسانية البيئية، 2006

لإستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير

في العلوم البيئية

قسم العلوم الإنسانية البيئية

تحت إشراف:

١. **أ.د/ سوسن إسماعيل عبد الهادي**
أستاذ علم النفس بكلية البنات
جامعة عين شمس

٢. **أ.د/ سامية سامي عزيز**
أستاذ بقسم الدراسات الطبية بمعهد الدراسات العليا للطفولة
جامعة عين شمس

ختم الإجازة

أجيزت الرسالة بتاريخ / /2013

موافقة مجلس المعهد	**موافقة الجامعة**
/ /2013	/ /2013

2013

Π

فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاء وَأَمَّا مَا يَنفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الأَرْضِ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللّهُ الأَمْثَالَ ﴿17﴾

ω

(سورة الرعد – الآية 17)

إهـــداء

إلى روح أمي الطاهرة
رحمه الله عليها التي كانت رمز الصدق
والصبر والتفاني في العمل
والى والدي بارك الله فيه
الذي لا ينقطع دعائه دائمًا لي

والى أختي الغالية التي كانت باعث النور والأمل
في أوقات الظلام

وإلى زوج أختي العزيز الذي أتى بالفرح والسعادة

الفصل الأول

مدخل الدراسة

أولاً: مقدمة الدراسة:-

تعتبر الضغوط النفسية من أهم ظواهر المجتمع المصري بما فيه من مشكلات صحية واقتصادية واجتماعية والخ ... تجعل الفرد فيه دائماً فريسة للاضطرابات النفسية والانفعالية كالقلق والصراع والإحباط والعدوان وغيرها من الانفعالات التي هي من طبيعة الوجود الإنساني.

فالضغوط النفسية تؤدى إلى العديد من الانفعالات والتوتر التي تجعل نظرة الإنسان للحياة نظرة تشاؤمية فضلاً عن ما يشعر به الفرد من قلق وضيق وغضب ورفض لنظم وقواعد البيئة التي يعيش فيها.

(فؤاد أبو حطب وآخرون،1980، ص 273)

وتعتبر الأمراض المزمنة من أهم العقبات الصحية والنفسية التي تواجه الطفل، وليس بخاف أن من الصعب بل من أخطر هذه الأمراض هو مرض السرطان الذي يعوق الطفل لفترة طويلة على مدى حياته، بل إنه قد يهاجمه مرة تلو الأخرى وما يزيد الأمر تعقيداً أنه قد يؤدى بحياة الطفل إلى الهلاك.

وتشير لأحدث الإحصاءات الوبائية أن السرطان يعتبر حالياً من أهم أسباب وفاة الأطفال. إضافة إلى التزايد المستمر في إعداد الأطفال الذين يصابون به.

(المعهد القومي للأورام، 1993، ص15)

فمرض السرطان مشكلة قومية في مصر، حيث تؤكد الدارسات الإحصائية أن هناك حوالي مائة ألف مريض جديد بالسرطان كل عام في مصر، يستقبل المعهد منهم حوالي 120 ألف مريض جديد منهم 6% أطفال وهناك لا يقل عن خمسون ألف حالة متراكمة من السنوات السابقة ومازالت تحت العلاج مما يتطلب معه جهود مكثفه ومصروفات باهظة لمواجهه إعداد المرضي.

(المعهد القومي للأورام، 1997، ص19)

وتشير أحدث الإحصائيات إلى التزايد السريع في إعداد المرضى عامة والأطفال خاصة حيث استقبلت مستشفى الأطفال وحدها 2515 طفل في الفترة من يوليو 2007 وحتى نوفمبر 2008، والوفيات التي تتضاعف كل ستة أشهر تقريبا، فمثلا 20% من أسباب وفيات الإنسان بسب السرطان 25% من عدد السكان في وقت ما في أثناء حياتهم يصابون بهذا المرض.

(المعهد القومي للأورام، 2008)

ويعتبر مرض السرطان من أكثر الأمراض تكلفة في العلاج، حيث أن اكتشافه وتشخيصه يحتاج إلى العديد من التحليل المعملية، والفحوص بالأشعة والعلاج الجراحي ويحتاج العلاج الكيميائي أو الإشعاعي إلى تجهيزات خاصة وأدوية باهظة التكاليف وفي بعض الحالات يحتاج إلى عمليات زرع نخاع لحالات سرطان الدم.

(نجية إسحاق ورأفت عبد السيد، 1990، ص 147،141)

ويضيف (بيريت باسرت) **(Briet Basrt)**:-

إن الإصابة بالآلام الجسمية الحادة الناتجة عن المرض وغلبة مشاعر الاكتئاب والحزن قد تؤدى في كثير من الحالات إلى الانتحار لدى مرضى السرطان بالذات.

(Briet Basrt, 1989, p.p 75: 81)

كما أشار (جمال شفيق) إلى ضرورة الوضع في الاعتبار العوامل النفسية التي تؤثر على تشخيص وعلاج مرض السرطان وكذلك دراسة آثاره على شخصية المريض وكذلك ضرورة وضع الخدمات الصحية والنفسية والاجتماعية....

حتى يمكننا مواجهه نواحي القصور التي تصيب كافه جوانب الشخصية لدى الأطفال نتيجة تعرضهم لأنواع العلاج الكيميائي والإشعاعي متفقاً مع ذلك الجمعية الأمريكية للسرطان (A.A.C).

(جمال شفيق احمد، 1998، ص2، 3)

وقد أشار وولف (Wolff) إلى ذلك بقوله: "إن إصابة الطفل بهذا المرض تعد من الضغوط التي تسبب المشكلات النفسية والاضطراب في السلوك عند الأطفال".

(Wolff 1987: p.p 11:12)

ثانياً: مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:-

١ -ما مدى درجة مستوى الضغوط النفسية لدى الأطفال مرضى السرطان؟

٢ -هل هناك علاقة ارتباط بين مرض السرطان والضغوط النفسية لدى الأطفال المصابين به؟

٣ -هل تختلف الضغوط النفسية التي يعانى منها الأطفال المصابين بمرض السرطان باختلاف المتغيرات البيئية؟

٤ –هل تختلف الضغوط النفسية التي يعانى منها الأطفال المصابين بمرض السرطان بإختلاف الجنس (ذكور– إناث)؟

٥ –هل تخفف المساندة الأسرية من الضغوط النفسية التي يعانى منها الأطفال المصابين بالسرطان؟

ثالثاً: أهداف الدراسة:

١ –الكشف عن الضغوط النفسية الأكثر شيوعا لدى عينة من الأطفال المصابين بالسرطان.

٢ –الكشف عما إذا كانت الضغوط النفسية تختلف باختلاف الجنس (ذكور – إناث).

٣ –الكشف عما إذا كانت هنا علاقة بين الضغوط النفسية والمساندة الأسرية للأطفال المصابين بالسرطان.

٤ –الكشف عما إذا كانت الضغوط النفسية تختلف بإختلاف المتغيرات البيئية.

رابعاً: أهمية الدراسة:-

١ –توجيه نظر الوالدين لأهمية المساندة الأسرية لأطفالهم المصابين بمرض السرطان.

٢ –أهمية المرحلة العمرية والموضوع الذي تتصدى لدراسته ألا وهو الضغوط النفسية وعلاقتها بالمساندة الأسرية، حيث أن عينه الدراسة في مرحلة الطفولة المتأخرة.

٣ –توفير مقياس لقياس: الضغوط النفسية لدى الأطفال المصابين بمرض السرطان من (9–12) سنة، ويرجع ذلك في حدود علم الباحثة إلى أن المقاييس التي تناولت الضغوط النفسية لم تضع في اعتبارها المتغيرات البيئية التي سوف تتناولها الدراسة.

٤ –توقع مساهمة النتائج المستخلصة من الدراسة الحالية في وضع برامج إرشاديه تهدف لتخفيف الضغوط النفسية التي تؤثر على الأطفال المصابين بمرض السرطان.

خامساً: مفاهيم الدراسة:-

أولاً: الضغوط النفسية.

ثانياً: مرض السرطان.

ثالثاً: المساندة الأسرية.

رابعاً: المتغيرات البيئية.

أولاً: الضغوط النفسية:-

الضغوط Stress كلمة استخرجت من اللغة اللاتينية، وانتشرت في القرن السابع عشر لتعنى المشقة، العسر، المحنة، الأسى، وفى أواخر القرن الثامن عشر استخدم المصطلح مرتبطا بالضغوط والعناء أو الجهد الشديد.

(Cooper C.,1981, p.6)

وقد استخدم مفهوم الضغوط في علم وظائف الأعضاء وعلم النفس ولكنه في الأساس مستعاراً من علم الفيزياء ويشير المصطلح في الفيزياء إلى " قوة ميكانيكية تقع على جسم ما).

(Endler N., 1988, p.29)

لا تزال الضغوط النفسية مصطلح غامض غير محدد إذ انه لا يوجد تعريف واحد ثابت رغم شيوع هذا المفهوم لدى العامة من الناس والمتخصصين، إن الاختلاف ليس فقط على مجرد التعريف وإنما الاختلاف حول المصطلحات البديلة لمصطلح الضغوط النفسية التي تستخدم في المواقف المختلفة.

(Cox. R. 1978, p. 30)

ثانياً: مرض السرطان:-

يعرف لغوياً بأنه ورم خبيث ناتج عن تحول أو تغير يصيب الخلايا البشرية ولا يعرف على وجه التحديد سبب هذا التغيير في نمو الخلايا البشرية التي يصيبها تغير مرضي يجعلها تنمو وتتكاثر بسرعة وبطريقة غير منتظمة وتغزو الأنسجة المجاورة لها الدموية إلى الغدد الليمفاوية والى أعضاء بعيدة من الجسم مثل (الرئتين – الكبد– العظام) وهذه الظاهرة الخاصة بانفصال بعض الخلايا السرطانية من الورم الأساسي وانتشارها في أجزاء متعددة من الجسم ونموها أوراماً ثانوية هي ما تسمى بظاهرة الإنذار للأورام الخبيثة، وهى من أهم الصفات المميزة لهذه الأورام.

(الموسوعة العربية الميسرة 1986، ص66)

وفى نفس السياق يعرفه المعجم الوجيز "بأنه ورم خبيث يتولد في الخلايا الظاهرية الغددية ويتفشى في الأنسجة المجاورة. ويعرف طبياً بأنه مجموعة من الأمراض التي تخرج فيها خلايا الجسم عن نظام نموها الطبيعي وتوصف هذه الخلايا بأنها خلايا متمردة تخرج عن سيطرة الجسم وحكمه لتنمو خارج النظام له ومعنى ذلك أن الخلايا السرطانية تختلف عن الخلايا

الطبيعية للجسم حيث أن الخلايا الطبيعية لها وظيفة محددة تؤديها بالتناسق مع الخلايا الأخرى.

(شريف عمر، 1984، ص8)

ثالثاً: المساندة الأسرية:-

عندما يهاجم الألم الطفل المصاب بالسرطان، فأنه يصرخ أو يتلوى أو يدق رأسه في الحائط أو يبكى طالباً ما يسكن ويخمد ثورة آلامه.

(جمال شفيق، 1998، ص2)

فيأتي دور المساندة الأسرية التي يقوم بها أفراد الطفل المصاب بالسرطان لمساندته نفسياً من خلال بعض الأساليب المتعددة للمساندة النفسية والاجتماعية التي يذكرها محمد بيومي ومنها:-

(أ) **الطمأنة على الحالة الصحية:** يلعب التطمين الذي يقوم به الطبيب للمريض دوراً بالغاً في تقبله لحالته المرضية ويتدعم بموقف المحيطين بالمريض من إشعارهم له بأنه بخير وفى تحسن مستمر.

(ب) **تقوية أمل المريض في الحياة:** ما يعانيه الطفل من المرض يجعله يرفض الحياة، فيرفض الطعام والشراب والدواء، فيجب ترغيب الطفل في الحياة وبأمله في الشفاء والعودة مرة أخرى لحياته المبهجة.

(ج) **تقبل المريض:** ما يدعم قدرة المريض على التعايش مع مرضه، تقبله لذاته وتقبل الآخرين له ولمصاحبات مرضه والمتاعب النفسية التي يترك المريض آثارها على المحيطين به وهذا يعتمد على ما توافر لديه من المساندة من الأسرة والعائلة.

(محمد بيومي، 1996، ص 93: 97)

تعقيب: وهذا هو ما تتبناه الباحثة في هذه الدراسة وهو المساندة الأسرية التي تقوم بها أفرادها وعلاقتهما بأنواع الضغوط النفسية التي يشعر بها الطفل المريض بالسرطان.

رابعاً: المتغيرات البيئية:-

١ -المتغيرات البيئية The Environmental Variables:-

المتغير في الإحصاء هو البيانات التي تتغير من قيمه إلى أخرى ويهتم الباحث بقياسها وبإيجاد العلاقة بينها، والمتغير في مناهج البحث **(الظاهرة الاجتماعية: في إطار مجموعه بشرية معينة)** هو الذي يتغير في السلوك الاجتماعي والذي يسمح للباحث الاجتماعي أن يفهم

من خلاله الظاهرة التي يقوم بدراستها ويطلق عليها المتغير ويمكن تصنيف المتغيرات على أساس مضمونها فهناك متغيرات كمية فإما أن تكون متغيرات دائمة مثل الدخل أو السكان، وقد تصنف المتغيرات على أساس العلاقة بينها كالمتغيرات المستقلة والتابعة.
(عبد الفتاح مراد: موسوعة البحث العلمي، الكرنك للكمبيوتر، الإسكندرية، بدون سنه نشر ص 1542: 1543)

ويعرف المتغير: في قاموس المورد الوسيط على أنه شيء متقلب أو متغير قابل للتغير.
(منير البعلبكى: المورد الوسيط، در العلم للملايين، بيروت ط1996، ص 629)

وترى الباحثة: أنه لدراسة المتغيرات البيئية فإنه سوف تقسمها إلى جزأين:-

أولاً: جزء فيزيقي: وهو يهتم بالعلاقات بين الإنسان والجوانب المادية الملموسة والتي تؤثر في الحالة النفسية للطفل المريض بالسرطان.

وهذه تنقسم إلى:-

(أ) **دراسة المسكن:** أي دراسة تأثيره في الحالة النفسية للفرد بما هو متوفر فيه من إمكانيات من عدد الحجرات – وتوافر المياه النقية – الصرف الصحي بالمنزل – ومساحته واسع أم ضيق.

(ب) **دراسة مكان السكن:** دراسة النمط العام للحياة والعادات والتقاليد السلبية التي تحدث ضغوط نفسية على الطفل المصاب بالسرطان.

ثانياً: جزء اجتماعي: وهو يهتم بالعلاقات المتفاعلة بين الأفراد بعضهم وبعض وبينهم وبين النظم المختلفة فمثلاً دراسة العلاقات بين أفراد الأسرة والمريض وعلاقاته مع الأصدقاء والجيران وكذلك النواحي الاقتصادية من دخل وإنفاق وأيضاً المستوى التعليمي والجنس والسن للطفل المصاب بمرض السرطان.

الفصل الثاني

الإطار النظري للدراسة

المحور الأول: المساندة الأسرية:

إن المساندة الأسرية هي جزء لا يتجزأ من المساندة الاجتماعية والتي من الضرورة الإشارة إليها بما يلي:-

مفهوم المساندة الاجتماعية:-

يعرفها كوهين وآخرون بأنها تعنى متطلبات الفرد بمساندة ودعم البيئية المحيطة به سواء من أفراد أم جماعات تخفف من إحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها وتمكنه من المشاركة الاجتماعية الفعالة في مواجهة هذه الأحداث والتكيف معها.

ويعرفها سار اسوف وآخرون Sarason بأنها تعنى (إحساس الفرد بوجود بعض المقربين منه، والذين يثق فيهم في الوقوف بجانبه عن الحاجة) ويعرفها ليفى Leavy بأنها (توافر أشخاص مقربين في أفراد الأسرة ومجموعة من الأصدقاء سواء الجيران أو في العمل يتسمون بالمشاركة الوجدانية والدعم المعنوي) أما على عبد السلام على فيعرفها بأنها (المشاركة الفعالة للأسرة والبيئة عمومًا لتعزيز مواجهة أحداث الضاغطة والتكيف معها من اجل الشعور بالقيمة واحترام الذات والتخفيف من هذه الأحداث حتى لا يقع الفرد فريسة للإصابة بالاضطرابات النفسية).

(على عبد السلام على، 1997، ص21)

ويعرف حسين على فايد المساندة الاجتماعية Support Social بأنها (إدراك الفرد أنه يوجد عدد كاف من الأشخاص في حياته يمكنه الرجوع إليهم عند الحاجة وأف يكون لدى هذا الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له).

(فايد، 2001، ص337)

والمساندة الاجتماعية تعتبر مصدراً هاماً من مصادر الأمن الذي يحتاجه الإنسان من عالمه الذي يعيش فيه بعد لجوئه إلى الله سبحانه وتعالى وذلك عندما يشعر أن هناك ما يهدده، وان طاقته قد استنفذت وانه لم يعد بوسعه أن يجابه الخطر ومن ثم الحاجة إلى المدد والعون من خارجه.

(محمد محروس الشناوى، محمد السيد عبد الرحمن، 1994، ص2)

لقد أوضحت النظريات النفسية الحديثة أن العامل النفسي يكمن وراء معظم الاضطرابات العضوية تزداد علما ارتفعت معنويات المريض وتحسن حالته النفسية حتى في الأمراض الخطيرة.

(ناجى عباس إسماعيل الخشاب، 2002، ص67)

ولقد أكد علماء نفس الصحة أن المساندة تعد من الموضوعات المهمة التي يجب دراستها من الناحية الوظيفية لدى الأورام السرطانية، وارجعوا ذلك لسببين واضحين، وهما:-

١ - إن البيئة الاجتماعية للمريض تمثل درعًا واقيًا له من التأثيرات الضارة للمشقة، المصاحبة للإصابة بمرض السرطان، ولقد وجد أن الأشكال البنائية لشبكة العلاقات الاجتماعية للفرد، مثل حجم العلاقات، والأشكال الوظيفية كالمساندة الوجدانية ترتبط بمعدلات الوفاة والبقاء لدى مرضى السرطان.

٢ - ومن ناحية أخرى ت ؤثر الإصابة بمرضى السرطان على شبكة العلاقات الاجتماعية للمريض، فلكون هذا المرض يتصف بأنه مرضى مهلك ومميت مما يجعل أعضاء هذه الشبكة الاجتماعية يبتعدون عن المريض، وثم عدم حصوله على نمط المساندة المطلوبة.

(هناء أحمد محمد شريخ، 2004، ص62: 63)

أنماط المساندة الاجتماعية:-

بالرغم من أنه لا يوجد تعريف واحد للمساندة الاجتماعية إلا أن هناك اتفاق بأن المساندة الاجتماعية ألا أن هناك اتفاق بأن المساندة وتقديم العون. أو المساندة الأدائية مثل المساعدة المادية لمواجهة المشكلات وحلها. حيث إن هناك اتفاقًا كبيرًا بين الباحثين بأن المساندة الاجتماعية هي مركب "متغير" متعدد الأبعاد فبينما يذهب كوب Cobb إلى أن هناك ثلاثة أنواع من المعلومات المساندة هي:

١ - المعلومات التي تؤدى بالشخص إلى الاعتقاد بأنه محبوب ويتلقى الرعاية.

٢ - المعلومات التي تؤدى بالفرد إلى الاعتقاد بأنه مقدر.

٣ - المعلومات التي تؤدى إلى اعتقاده بأنه ينتمي إلى شبكة التواصل الاجتماعي وبأن له التزامات متبادلة بينه وبين أفراد هذه الشبكة.

(بشرى إسماعيل، 2004، ص18)

ويلاحظ أن كيلى وزملاءه Kelly al et., 1979 يقترحون ثلاثة أنواع من المساندة الاجتماعية وهى: المساندة الشخصية، والمساندة داخل المؤسسات، والمساندة بين المؤسسات وبعضها. في

حين اقترح Copper, 1981 ثلاثة أنواع من المساندة الاجتماعية هي مساندة الأسرة والأصدقاء والمساندة في العمل.

(حمدي سعد محمد شعبان، 2002، ص40)

ويرى كوهين وويلز 1985 في مراجعتها للدراسات التي أجريت على الأثر الواقي "المخفف" للمساندة الاجتماعية على الضغط انه نتيجة لمراجعة مجموعة من الآراء والبحوث والمصطلحات والتصنيفات التي نتجت عنها. فإنه يمكن الحديث عن أربع فئات من المساندة هي: مساندة التقدير، والمساندة بالمعلومات والصحبة الاجتماعية والمساندة الإجرائية وفى ضوء ماسبق عرضه من تصنيفات وأنواع متعددة للمساندة الاجتماعية سوف تعرض الباحثة.

أنماط المساندة الاجتماعية في الأنواع التالية:-

أولا: المساندة الانفعالية Emotional Support، يعرضنا تولسدرووف Tolsdrof 1976 بأنها "ذلك التشجيع والدفء الشخص والحب"، أما ليفي Leavy, 1983 فيعرفها بأنها "تلك المساندة التي تتضمن الاهتمام والثقة والدف" كما عرفها جاكيسوف Jaccobson 1986 بأنها "ذلك السلوك الذي يعزز الشعور بارتياح الفرد واعتقاده بأنه محبوب، ويعطى بالتقدير والاحترام". وقد قسم كاهن وانتينوسى Kahn and Antenucci 1980 هذا النوع من المساندة الاجتماعية إلى ثلاثة أقسام هي الحب والتأييد، المساعدة.

(بشرى إسماعيل، 2004، ص18)

ويرى سارفينو Sarafino 1990 أن "المساندة الانفعالية تتضمن تعبيرات التعاطف والرعاية والاهتمام تجاه الشخصي، في تمد الشخص بالإحساس بالراحة وإعادة الطمأنينة والانتماء وبكونه محبوبا في أوقات الضغوط.

(Sarafion, E.P., 108)

ويرى كوهين Cohen 1996 أنه يمكن تقديم مظاهر والتعاطف والطمأنة وتتيح تلك المساندة الفرصة للتعبير عن المشاعر التي ربما تخفض من المشقة وبالتالي تؤدى إلى تحسين العلاقات بين الأفراد وبالتالي التزويد ببعض الأهداف أو المعاني لخبرات الحياة.

ثانيًا: المساندة المعرفية Cognitive Support: ويطلق عليها أحياناً النصح Advice ومساندة التقييم Appraisal support، والمساندة بإعطاء المعلومات informational support، والتوجيه المعرفي cognitive Guidance، وهذا النوع من المساندة يساعد في تحديد التعامل مع الأحداث المشكلة- الضاغطة.

(حمدي سعد محمد شعبان، 2002، ص40)