

Social support: its concept, dimensions and tools

Dr. Abeer Ahmed*

(Received 10 / 10 / 2023. Accepted 11 / 12 / 2023)

□ ABSTRACT □

The concept of social support is one of the psychological health concepts that has been the subject of many studies and researches. Such researches aim generally to prove the relationship that social support has with psychological and mental health and its impact on it.

During the 1970s, there were numerous studies dealing with the subject of social support in the fields of psychology, social psychology and sociology. In fact, this concept is characterized by the diversity of its definitions, and by the absence of agreement towards its concept, in addition to the diversity of the tools applied in measuring it. Different and varied methodologies were applied in studying this concept, and it was dealt with according to the different intellectual frameworks and backgrounds of the researcher, and according to the different goals sought from each research. We notice that locally, there have been more emphasis and attention paid to the psychological-social support, compared to the social support itself, even though this latter similarly focuses on the internal aspects of the individual.

This research aims therefore to achieve two main goals: the first is to shed light on the concept of social support, and the second is to represent the forms and dimensions of the social support. This will help the reader to distinguish between psychological-social support and social support throughout the definition of social support and the representation of its importance.

Key words: social support concept, social support dimensions, social support tools.



Copyright :Tishreen University journal-Syria, The authors retain the copyright under a CC BY-NC-SA 04

* Assistant Professor, Department of Sociology, Faculty of Arts and Human Sciences, Tishreen University, Latakia, Syria

الدعم الاجتماعي: مفهومه، أبعاده وأدواته

د. عبير أحمد*

(تاريخ الإيداع 10 / 10 / 2023. قبل للنشر في 11 / 12 / 2023)

□ ملخص □

شكل مفهوم الدعم الاجتماعي أحد المفاهيم الصحة النفسية التي كثرت الدراسات والأبحاث حوله، في محاولة لإثبات علاقته وتأثيره على الصحة النفسية والعقلية. زحرت فترة سبعينيات القرن بالدراسات حول موضوع الدعم الاجتماعي في كل من ميدان علم النفس، وعلم النفس الاجتماعي وكذلك علم الاجتماع. يتميز مفهوم الدعم الاجتماعي بتنوع التعاريف وبعدم الاتفاق في تحديد مفهوم الدعم الاجتماعي، بالإضافة إلى تنوع الأدوات المعتمدة في قياسه. أثبتت منهجيات مختلفة ومتنوعة في دراسته، وكما تم تناوله وفقاً لأطر وخلفيات فكرية مختلفة للباحث واختلاف الأهداف المرجوة من كل بحث. محلياً، تم التركيز والاهتمام بالدعم النفسي-الاجتماعي أكثر من الدعم الاجتماعي، على الرغم من أن الأخير يركز أيضاً على الجوانب الداخلية للفرد.

هذا البحث إذاً يأتي محاولة في تحقيق هدفين رئيسيين: الأول تسليط الضوء على مفهوم الدعم الاجتماعي، والثاني، التعريف بأشكال الدعم الاجتماعي وأبعاده. الأمر الذي سوف يساعد في التمييز بين الدعم النفسي-الاجتماعي والدعم الاجتماعي، من خلال التعريف بالدعم الاجتماعي، والتعريف بأهميته.

الكلمات المفتاحية: مفهوم الدعم الاجتماعي، أبعاد الدعم الاجتماعي، أدوات الدعم الاجتماعي



حقوق النشر: مجلة جامعة تشرين- سورية، يحتفظ المؤلفون بحقوق النشر بموجب الترخيص 04 CC BY-NC-SA

*مدرس، قسم علم الاجتماع، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة تشرين، اللاذقية، سورية

مقدمة:

تنتشر المشكلات النفسية في مختلف المجتمعات سواء المتقدمة منها أو التي هي في طور التقدم، إلا أن هذه المشكلات تكون أكثر انتشاراً في المجتمعات التي عانت من حروب وأزمات. تُشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية إلى الارتفاع المتزايد للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات سلوكية ومشاكل نفسية، وفق تقرير اللجنة الدولية للصليب الأحمر لعام 2017، بلغ عدد الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات سلوكية ومشاكل نفسية في العالم 450 مليون شخص، في حين قارب عددهم المليار في عام 2020 حسب ما ورد في رسالة منظمة الصحة العالمية في اليوم العالمي للصحة النفسية 10-2020. كما أن لانتشار فيروس كورونا في السنوات الأخيرة، كان له الأثر الكبير في رفع أعداد ممن يعانون من اضطرابات سلوكية ونفسية، ولكن تبقى النزاعات والحروب التي تشهدها المجتمعات هي العامل الرئيسي والأهم في خلق اضطرابات ومشاكل نفسية واجتماعية، دون أن ننسى الكوارث الطبيعية وما تخلفه من صدمات نفسية واضطرابات نفسية واجتماعية.

راكمت مظاهر العنف والدمار جراء الحرب على سورية أثراً نفسية واجتماعية كثيرة ظهرت لدى مختلف الشرائح العمرية والاجتماعية. تفاوتت تلك المشكلات من حيث شدتها تبعاً لحجم الصدمات التي تعرض لها الأشخاص، وتبعاً فيما إذا عايشوا الأزمة أو الحالة بكامل تفاصيلها أم جزء منها أم أنهم عايشوا انعكاسات هذه الأزمات فقط. فالبعض عاش وعرف تجربة الفقد، بفقده لأحد أفراد أسرته أو أقرانه أو فقداً جسدياً متمثلاً في خسارة أحد أعضاء جسده، والبعض الآخر عاش تجربة النزوح وهجر المنزل والحي والمدينة، ومنهم من عرف العنف الجسدي وصولاً لأقل أنواع العنف ألا وهو العنف اللفظي.

نتيجة للوضع الراهن الذي تمر به البلاد، ظهرت الكثير من الجمعيات والمنظمات المجتمعية والأهلية المهتمة بالشؤون الإنسانية في محاولة لتخفيف من حدة الآثار النفسية والاجتماعية، فدخلت على ثقافتنا المتعلقة بالصحة النفسية مصطلحات جديدة لم تكن من قبل موجودة: كمصطلح الدعم النفسي-الاجتماعي والدعم الاجتماعي وكثير الحديث عن المشاكل النفسية والصحة النفسية والراحة النفسية. من خلال ممارستنا الميدانية وعملنا التطوعي في العديد من الجمعيات الأهلية المعنية بالشؤون الإنسانية وعلى وجه الخصوص فيما يخص مسألة الدعم النفسي الاجتماعي، لاحظنا تداخل واختلاط لتلك المصطلحات لدى عامة الناس كما لدى بعض المُستغلين في هذا المجال من غير المختصين. كما لاحظنا أيضاً أنه تم التركيز على الدعم النفسي-الاجتماعي بشكل كبير مع تجاهل الدعم الاجتماعي. بناءً على ما تقدم نطرح التساؤل الآتي: لماذا لم يحظَ الدعم الاجتماعي بالاهتمام على الصعيد المحلي كما هو حال الدعم النفسي-الاجتماعي؟ للإجابة والإحاطة بهذا التساؤل نطرح عدة تساؤلات فرعية: ما الدعم الاجتماعي؟ ما أبعاد وأشكال الدعم الاجتماعي؟ وما الأدوات التي يتم من خلالها قياس الدعم الاجتماعي؟

أهمية البحث وأهدافه

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تسليط الضوء مفهوم الدعم الاجتماعي، وعرض لأهم التعريفات التي تناولت هذا المفهوم في المرجعيات الأدبية، وكذلك نهدف إلى التعريف بأشكال الدعم الاجتماعي وأبعاده. كما نهدف من خلال ذلك إلى القدرة على التمييز بين الدعم النفسي-الاجتماعي والدعم الاجتماعي، من خلال التعريف بالدعم الاجتماعي. بالتأكيد نهدف من هذا البحث إلى تقديم جملة من المقترحات والتوصيات ذات صلة بالدعم الاجتماعي وبممارسته.

أهمية البحث:

يعتبر موضوع الدعم الاجتماعي من المواضيع التي تركز على حاجات الفرد الداخلية، وعلى تحقيق الصحة النفسية للفرد من خلال تخفيف حدة المشاكل والأزمات وكذلك الضغوط التي يعاني منها الفرد، فهو من المواضيع بالغة الأهمية في مجال الصحة النفسية، إلا الدراسات العربية حوله تعد خجولة. كما أن البحث سوف يقدم توضيحاً لمفهوم الدعم الاجتماعي عن الدعم النفسي- الاجتماعي. من الناحية التطبيقية، تكمن أهمية البحث في معرفة أبعاد ومصادر الدعم الاجتماعي وأشكاله أيضاً، مما يساعد مقدمي الرعاية الصحية النفسية في تقديم الدعم الاجتماعي بالطرق المثلى والتعرف على احتياجات متلقي الدعم، ومن خلال عرض أهم أدوات قياسه سوف يساعد على اختيار الأداة المناسبة لقياس الدعم.

منهجية البحث:

تم الاعتماد في هذا البحث على المنهج الوصفي التحليلي، من أجل وصف وتحليل مفهوم الدعم الاجتماعي، وعرض أشكاله وأبعاده، وكذلك من أجل تحليل ووصف الأدوات المستخدمة في قياسه.

الدراسات السابقة:

بداية لا بد من الإشارة إلى أهم الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع الدعم الاجتماعي. فمن الدراسات العربية، لدينا:

الدراسة الأولى: دراسة لموشي وعزاق (2022)، والتي جاءت بعنوان: الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين. تمحور هدف هذه الدراسة في التعرف على مستوى كل من الدعم الاجتماعي المدرك ومستوى الرضا عن الحياة لدى المسن، وكذلك هدفت إلى معرفة هل يوجد علاقة بين الدعم الاجتماعي والرضا عن الحياة لدى الرجل المسن. أهم ما تم التوصل إليه من نتائج وجود علاقة ارتباطية طردية بين الدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى المسن.

الدراسة الثانية: فاطمة الرشدي (2018)، بعنوان: الدعم الاجتماعي المدرك لدى طلبة كلية التربية في جامعة القصيم في ضوء بعض التغيرات الديموغرافية. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الدعم الاجتماعي المدرك لدى طلاب كلية التربية في جامعة القصيم، شملت عينة البحث 228 طالباً وطالبة، حيث تم استخدام المنهج الوصفي المسحي، وتم اعتماد مقياس الدعم الاجتماعي المدرك الموضوع من قبل زيمت وفريقه (Zimet, at el) عام 1988، وذلك بعد أن قامت الباحثة بترجمته. أهم ما تم التوصل إليه هو أن مستوى الدعم الاجتماعي المدرك لدى أفراد العينة كان متوسطاً، كما أوضحت النتائج عدم وجود فروقات تعزى لمتغير النوع الاجتماعي، باستثناء بعد الأصدقاء، حيث جاءت النتائج لمصلحة الذكور؛ ودلت النتائج على وجود فروقات تعزى لمتغير مستوى التحصيل الدراسي لصالح التحصيل الدراسي المرتفع وبشكل خاص في بعد العائلة. كما أظهرت النتائج وجود فروقات بين التحصيل المتوسط والتحصيل المنخفض، وكانت لصالح التحصيل المنخفض في كل من بعد الأصدقاء، وبعد الأفراد الآخرين.

الدراسة الثالثة: حداد والزيتاوي (2002)، بعنوان الدعم الاجتماعي وعلاقته بالاكنتاب لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. تم استخدام المقياس الدعم الاجتماعي المدرك وذلك بهدف قياس الدعم الاجتماعي المقدم من قبل الأسرة والأصدقاء. أهم النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة تمثلت في وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الدعم الاجتماعي المدرك المقدم من قبل الأسرة والاكنتاب، وجود فروقات في قوة العلاقة الارتباطية تبعاً لمتغير مكان الإقامة وهذه الفروق أتت لمصلحة الطلاب القاطنين في الريف. وجود فروقات تبعاً لمتغير المستوى الدراسي ولصالح

طلاب السنة الأولى، وجود فروقات تعزى لمتغير الجنس. فيما يخص الدعم المقدم من قبل الأصدقاء وجود علاقة عكسية أيضاً في بعض أبعاد هذا الدعم والاكتئاب.

من الدراسات الأجنبية التي تطرقت إلى موضوع الدعم الاجتماعي لدينا:

الدراسة الرابعة: رودريغ وآخرون (2019)، بعنوان: تأثير العلاقات والتفاعلات الشخصية والدعم الاجتماعي في الصحة النفسية للشرطة. L'impact des relations interpersonnelles et du soutien social sur la santé psychologique des policiers. هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير كل من العلاقات الشخصية والدعم الاجتماعي في الصحة النفسية للشرطة في مقاطعة كيبيك الكندية، حيث اعتبرت العلاقات الشخصية متغيراً مستقلاً وكذلك الدعم الاجتماعي، انطلقت هذه الدراسة من فرضية مفادها أن العلاقات الجيدة مع الزملاء وكذلك مع المرؤوسين وكذلك الدعم الاجتماعي له تأثير إيجابي على الراحة والصحة النفسية في مكان العمل. من أهم النتائج التي تم التوصل إليها: إنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين نوعية العلاقات مع زملاء العمل وكذلك الدعم الاجتماعي المقدم من قبلهم والصحة النفسية في مكان العمل، كما أظهرت النتائج أهمية إقامة علاقات ثقة وقوية مع المرؤوسين الأمر الذي يساهم في التقليل من حالة التوتر وتحسين الحالة النفسية في مكان العمل.

الدراسة الخامسة: سيزار وإيسكور (2017)، بعنوان: نمط الحياة والدعم الاجتماعي: دور الكمبيوتر والانترنت المستخدم Life style and social support: The role of Computer/Internet Use هدفت الدراسة إلى معرفة فيما إذا كان الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الفرد من البيئة المحيطة به، وأسلوب حياته، يؤثران في الوقت الذي يقضيه الفرد على الإنترنت. شملت العينة 303 طالب وطالبة وكذلك عدد من المحاضرين في الجامعات التركية. أظهرت نتائج هذه الدراسة أن الدعم الذي يتصوره الفرد ونمط حياته المتمتع يؤثر حسب الوقت الذي يقضيه على الانترنت. الدراسة السادسة: لينكلون (2000)، بعنوان: الدعم الاجتماعي، التأثيرات السلبية للتفاعلات الاجتماعية على الصحة النفسية. Social Support, Negative Social Interactions, and Psychological Well-Being. هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين الدعم الاجتماعي والرفاه النفسي والجانب السلبي للتفاعلات الاجتماعية، حيث تم مراجعة 28 دراسة نظرية وتطبيقية ذات صلة بموضوع الدعم الاجتماعي، وكذلك إلى تحديد القيود والصعوبات التي تضمنتها الأبحاث المتعلقة بدراسة العلاقة بين التفاعلات الاجتماعية الإيجابية والسلبية والرفاه النفسي، كما هدفت إلى معالجة تلك القيود، وتبسيط الضوء على ثلاثة نماذج مفاهيمية لفهم تلك العلاقة. يتفق البحث الحالي مع هذه الدراسات في تناول موضوع الدعم الاجتماعي، إلا أنه يتميز عنها في أنه يتناول الدعم الاجتماعي من الناحية النظرية، في حين الدراسات السابقة تناولت الدعم الاجتماعي من الناحية التطبيقية، وذلك من خلال دراسة مدى تأثيره أو علاقته ببعض الجوانب والقضايا النفسية والصحة النفسية.

أولاً: إشكالية مفهوم وأبعاد الدعم الاجتماعي:

أ - مفهوم الدعم الاجتماعي: soutien social

عرفت فترة السبعينيات من القرن الفائت اهتماماً كبيراً بموضوع الدعم الاجتماعي، وغزارة في الإنتاج من قبل الباحثين في مجال علم النفس، وعلم النفس الاجتماعي وكذلك من قبل الباحثين الاجتماعيين. حيث نُظر إلى الدعم الاجتماعي على أنه متغير وعامل مؤثر في الصحة النفسية والعقلية. ولكن اكتنف ذلك الاهتمام بعض المشكلات، وخاصة تلك المتعلقة بتحديد مفهوم الدعم الاجتماعي. ففي عام 1985، أشار كل من كوهن وسيم Cohen & Syme إلى صعوبة دراسة الأدبيات المتعلقة بالدعم الاجتماعي، وذلك حسب رأيهما "بأنه يوجد أدوات قياس الدعم الاجتماعي بالقدر الذي

يوجد فيه دراسات حوله". في حين دل هيبسي Hupcey عام 1998، على أنه توجد مشكلة وصعوبة في تحديد مفهوم الدعم الاجتماعي منذ عام 1980 (Hupcey, 1998, p.1236-1237). كذلك الأمر بالنسبة لباريرا Barerra وفو Vaux وكذلك دورشام، دارتي وغيرهم، الذين أشاروا إلى وجود اختلافات فيما يتعلق بتعريف الدعم الاجتماعي، وبأنه في معظم الأحيان لا يتم تعريفه بشكل دقيق، بالإضافة إلى الصعوبات المتعلقة بأدوات قياسه. يُرجع بورجاراد وديمون ذلك، إلى تنوع المنهجيات والآليات التي ركن إليها الباحثون في تناولهم وقياسهم لموضوع الدعم الاجتماعي، تلك الآليات التي أتت تلبية لأهداف وخصوصية كل بحث ومتوافقة مع ما يبحث عنه الباحث (Beurgard & Dumont, 1996, 56). هذا التعقيد والتشابك الذي يلف مفهوم الدعم الاجتماعي من الناحية المفاهيمية، دعا الكثير من الباحثين والمهتمين في مجال الدعم الاجتماعي أمثال باريرا إلى التخلي عن فكرة إعطاء تعريف محدد للدعم الاجتماعي واللجوء إلى استخدام مصطلحات مثل التوتر والضيق. إلى يومنا هذا مازال مفهوم الدعم الاجتماعي محط اهتمام ودراسة من قبل الباحثين. فيما يأتي سوف ندرج بعض التعريفات التي تناولت موضوع الدعم الاجتماعي، والتي تعتبر من التعاريف الأكثر اعتماداً من قبل الباحثين المهتمين بالدعم الاجتماعي.

عرف كوب Cobb الدعم الاجتماعي على أنه المعلومات التي يمكن أن تتدرج تحت إحدى الفئات الثلاثة الآتية: المعلومات يمكن أن تجعل الفرد يعتقد بأنه محبوب أو بأنه محط اهتمام؛ أو المعلومات التي تقود الفرد إلى الاعتقاد بأنه يشكل جزءاً من شبكة اتصالات وبأنه ملزم بها؛ أو المعلومات التي تجعله يعتقد بأنه ذو قدر وبأنه محترم (Cobb, 1976, p.300). في حين ذهب House إلى تعريف الدعم الاجتماعي على أنه المعاملة الشخصية التي تتطوي على إحدى العناصر الأربعة الآتية: اهتمام عاطفي مثل التقدير والحب والتعاطف؛ أو المساعدة المادية والتي يمكن أن تشمل على تقديم الخدمات؛ والعنصر الثالث يتمثل في المعلومات والتي غالباً ما تكون عن البيئة المحيطة؛ أما العنصر الرابع والأخير يشمل عنصر التقييم الذي يقوم على المقارنة الاجتماعية (House, 1981, p.39).

كان الجانب الاجتماعي حاضراً بقوة لدى باريرا، حيث عرفت الدعم الاجتماعي بأنه درجة وقوة الاندماج الاجتماعي، الذي ينطوي على الروابط والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين والمحيط بالفرد (Barerra, 1986). هذا التعريف الذي نجد جذوره عند دوركهيم، في دراسته للانتحار وعلاقة الروابط الاجتماعية والاندماج الاجتماعي بالانتحار. أما الدعم الاجتماعي وفق لسارسون Sarason وفريقه فهو يعني وجود أفراد أو إمكانية وجود أشخاص يمكننا أن نعتمد عليهم، والذين يمكن أن يخبرونا بأنهم يدعموننا وبأنهم يقدرونا ويحبونا (Sarason et al, 1983, p.127). الدعم الاجتماعي أخذ عدد من التعريفات عند فو Vaux، ففي بداية أعماله حول الدعم الاجتماعي عرف الدعم الاجتماعي بأنه عملية معقدة من المعاملات والتفاعلات التي تتطوي على تفاعل الفرد مع شبكته (Vaux, 1988, P.28-29). ليعود ويعرف الدعم الاجتماعي بدقة أكثر فيما بعد على أنه عبارة عن بناء يتكون من ثلاث عناصر هي مصادر الدعم الاجتماعي، وتصرفات أو سلوكيات الدعم الاجتماعي وأخيراً التقييم الذاتي للدعم (Vaux, 1990, p.508). هذه العناصر الثلاث نجد أنها تشكل أهم أبعاد الدعم الاجتماعي كما سنرى في الفقرة التالية. إن كانت التعريفات السابقة تركز على التكيف والاندماج الاجتماعي، وكذلك على فكرة العلاقات والشبكة الاجتماعية التي تعتبر كانت نقطة الانطلاق لظهور مفهوم الدعم الاجتماعي، فإن التعريفات الحديثة ركزت على الجانب النفسي في تحديد مفهوم الدعم الاجتماعي. من تلك التعريفات، يمكننا أن نذكر تعريف كوهن الذي يرى أن الدعم الاجتماعي هو مجمل الأحكام النفسية أو المادية للشبكة الاجتماعية والتي تهدف إلى تحسين قدرة الفرد على التعامل أو مواجهة التوتر (Cohen, 2004, p.676). في حين يُشير الدعم الاجتماعي عند كارون وكاي على أنه القدرة على الاستغناء عن

الموارد العاطفية أو الآلية أو المعلوماتية أو تبادلها من قبل غير المختصين ضمن إطار الاستجابة بأن الآخرين يحتاجون إلى ذلك (Caron et Guay, 2005, p.16-17). وفي عام 2015، تم تعريف الدعم الاجتماعي من قبل فيني وكولينس بأنه عملية أو عمليات مشتركة بين الأشخاص يمكن أن تسمح لبعض الأفراد بإدارة المشاكل والأزمات لديهم وتعزيز النمو الشخصي في ظل غياب هذه الشدائد (Feeney et Collins, 2015, p.23). على الرغم من المحاولات الكثيرة لتوضيح وتحديد مفهوم ومصطلح الدعم الاجتماعي لا يوجد توافق في هذه التعريفات. فهذه المحاولات اندرجت ضمن ثلاث تيارات: التيار الاجتماعي، المعرفي والتيار التفاعلي بين الأشخاص. فمثلاً نجد بعض الباحثين رأوا بأن الدعم ما هو إلا معلومات مثل كوب، أو أنه عبارة عن معاملة شخصية مثل هوس، أو على أنه عطاء وتبادل بين الأفراد مثل كارون وكاي. نلاحظ أن جميع التعاريف المطروحة حول الدعم الاجتماعي تفترض الأثر الإيجابي لهذا النوع من الدعم على الصحة النفسية.

ب- أبعاد الدعم الاجتماعي

إن الاختلاف في التعريفات قابله اتفاق فيما يخص موضوع تحديد أبعاد الدعم الاجتماعي. تم قياس الدعم الاجتماعي من خلال ثلاثة أبعاد رئيسية هي بعد الشبكة الداعمة، بعد السلوكيات أو طريقة الدعم وأخيراً تقدير الدعم أو تقييمه، كل بعد من هذه الأبعاد تضمن أبعاد فرعية أيضاً.

1- **شبكة الدعم** «réseau de soutien»: بشكل عام تشمل هذه الشبكة على مجموعة الروابط الاجتماعية المستقرة التي يحتفظ بها الفرد، والتي يمكن تحديدها من خلال الهيكلية والبناء، وكذلك بحجم وعدد الأفراد التي تضمهم، وبكثافتهم أي عدد الأشخاص المتصلين في هذه الشبكة (Caron & Guay, 2005, p.16). إلا أنه توجد مشكلة في هذا التعريف تتعلق بكيفية تحديد الروابط أو العلاقات الاجتماعية الثابتة والمستقرة. هل يمكن تحديدها من خلال الأدوار الاجتماعية الثابتة كدور الأب والأم... إلخ، أو من خلال المشاعر مدى تقارب الشخص من الآخرين وارتباطه بهم عاطفياً، أم من خلال علاقات التبادل والتفاعل التي تنشأ بين الأفراد. حاول كل من باريرا 1986 وكذلك سترنر وفرانكلين 1992 اللجوء إلى مفهوم الاندماج الاجتماعي لتحديد الروابط أو علاقات الفرد مع الآخرين والمحيطين به؛ حيث يرتبط هنا الاندماج الاجتماعي بمشاعر الانتماء إلى الجماعة التي يوجد فيها الفرد (Caron & Guay, 2005, Barerra, 1986) كما أن باريرا ميزت بين شبكة الدعم وبين الشبكة الاجتماعية «réseau social»، واعتبرت بأن شبكة الدعم هي شبكة ثانوية أو فرع من الشبكة الاجتماعية. عرف فو شبكة الدعم بأنها المجموعة الفرعية للعلاقات الاجتماعية التي يلجأ أو يمكن أن يلجأ إليها الفرد ويطلب المساعدة منها. (Vaux, 1988, p.28). يرى فو بأنه يوجد خمس صفات تحدد شبكة الدعم وهي: حجمها والمقصود بها الأشخاص المشكلين لتلك الشبكة، وكذلك القدر أي الرابط بين أعضاء الشبكة، والتنوع وهنا المقصود به طبيعة الدعم الذي يمكن أن يقدمه أعضاء الشبكة، ونوعية العلاقات والتي تمثل قرب الفرد من أعضاء التي تشكل مجموعته أو شبكته، والمكون الأخير يتمثل في الأدوار والصفات التي يشكلها الأفراد مثل أخ، صديق زميل... إلخ.

2- **سلوكيات أو تصرفات الدعم** «comportement de soutien»: والمقصود بهذا البعد وفق لباريرا هو مجمل التصرفات والأفعال التي تؤدي بالفعل على مساعدة الشخص، يتصف هذا الدعم بأنه فعال (actifs)، يتكون من عدد من الأفعال أو السلوكيات التي تحدث بشكل خاص لدعم الآخر بحيث تظهر للعلن على أنها تعبير للدعم أو للمساعدة. وبالتالي يستند الدعم المستقبلي «le soutien reçu» على الاستخدام الحالي لمصادر الدعم الاجتماعي وفق لتعبير تاردي (Tardy, 1985, p.187). يمكن أن تتمثل أو أن تظهر تلك السلوكيات بطرق مختلفة وتتبع من شخص إلى

آخر (Finfgeld-Connett, 2005 ; House, 1981 ; Vaux, 1990). على الرغم من تنوع تلك التصرفات أو السلوكيات من شخص إلى آخر، إلا أنه يمكن أجمالها بين نمطين إلى خمسة أنماط. فبعض الباحثين أمثال فينفجديل-كونيت وهوفول (Finfgedl-Connett, 2005 ; Hobfoll, 2001)، تحدثوا عن نمطين من السلوكيات التي يمكن أن تُظهر الدعم الاجتماعي، وهي السلوكيات المتمثلة بتقديم الدعم المادي والعاطفي. بينما ذهب تايلور إلى القول بأن تصرفات الدعم يمكن أن تظهر في ثلاثة أشكال مُضيفاً بذلك إلى التصرفات ذات الصلة بالدعم المادي والعاطفي، السلوكيات المتعلقة بالدعم المعلوماتي (Taylor, 2011). حدد هاوس عام 1981، أربع أنماط للسلوكيات التي توضح الدعم الاجتماعي، والتي أيدها كل من بوندس وجينكينس (Bounds et Jenkins, 2016)، وهذه الأنماط هي الدعم العاطفي، والدعم المادي، الدعم المعلوماتي، والدعم التقييمي. أضاف كوترونا وسيور عام 1992 نمط خامس من السلوكيات الداعمة للفرد كتقديم النصائح والتوجيه.

إن الأدوات العامة ضمن هذا المنظور العام هو مجرد السلوكيات المحددة والموجهة التي تحدث في إطار وسياق العلاقات. ومن هذا المنطلق يمكن أن يكون مجرد الاستماع أو النظر أو حتى مجرد وضع اليد على كتف الآخر والتربيت عليها يمكن أن يقع ضمن نطاق وأشكال الدعم الاجتماعي. (Finfgedl-Connett, 2005).

3-تقدير أو تقييم الدعم «évaluation de soutien» : يقوم هذا البعد على تقييم الفرد للدعم الذي يتوقع أن يحصل عليه من الآخرين (Streeter et Franklin, 1992, p.81). يشمل تقييم الفرد المُتلقّي للدعم عدة جوانب هي: كفاية العواطف والمشاعر، مدى الرضا على الدعم المقدم، وكذلك التصور عن الحاجات التي يمكن إشباعها من خلال هذا الدعم، وتصور أو إدراك مدى توافر الدعم وكفايته، وأخيراً الثقة بأنّ الدعم سيتوفر في حال الحاجة إليه. (Barrera, 1992 ; Streeter et Franklin, 1992 ; Vaux, 1992). لا يختلف هذا البعد كثيراً عن الأبعاد الأخرى بل إنه يتشابه معهم في أنّه يمكن أن يتصل أو يتحقق على أنماط مختلفة، نذكر منها الدعم المادي والدعم المعلوماتي وحتى الدعم العاطفي. فتقييم الدعم هنا كما يذكر بوشنان 1995 Buchanan، يرتبط بتجربة شخصية محضة ولا يقوم على جملة ظروف موضوعية. كثير من الباحثين ركزوا على موضوع خصائص شبكة الدعم في دراستهم وقياسهم لبعد التقييم. وبشكل خاص تم التركيز على حجم شبكة الدعم ومدى اتساعها، وربطوا ذلك بنوعية وكمية الدعم المقدم. فكلما اتسع حجم شبكة الدعم كلما كان الدعم بحجم ونوعية أفضل. إلا أنّ تريسي وأبيل أثبتا في دراسة أجراها بأنّ شبكات الدعم الصّغيرة في كثير من الأحيان تقدم دعماً أفضل بكثير من شبكات الدعم الكبيرة. (mesure de soutien).

ثانياً: أشكال الدعم الاجتماعي:

لفهم الدعم الاجتماعي لا بد من التطرق إلى أشكال الدعم الاجتماعي، في حقيقة الأمر توجد ركيزتان يتم الانطلاق منها في تحديد وتصنيف أشكال الدعم الاجتماعي على أساس الوظيفة التي يؤديها الدعم. يعتبر تصنيف هاوس لأشكال الدعم الاجتماعي التصنيف الأساسي الذي تركز عليه مختلف الدراسات عند تناول موضوع أشكال الدعم الاجتماعي، يقوم هذا التصنيف على أربع أشكال أو أنماط هي: الدعم الاجتماعي العاطفي (Soutien émotionnel)، والدعم المادي (soutien pratique ou instrumental)، والدعم المعرفي (soutien informatif)، والدعم الذاتي وتقديرها (soutien d'estime de soi). كل شكل من هذه الأشكال يقوم أو يركز على جانب معين ومحدد لدى الفرد مُتلقّي الدعم. فالدعم العاطفي يتمثل في تعبير الشخص عن التأثيرات الإيجابية والتي يشعُر بها مُتلقّي الدعم، وهذا يحدث غالباً مع الأشخاص الذين يشكلون ويمثلون مصدر للثقة وفي هذه الحالة علاقات الصداقة تُمثل أهم مصادر الدعم العاطفي. يوفر هذا النوع من الدعم من قبل الأصدقاء مشاعر

الطمأنينة والراحة وكذلك الحماية. الأمر الذي يُساعد الفرد مُتلقي الدعم على تخطي الأزمات والأوقات الصعبة التي يمر فيها، وكمثال على ذلك تقديم الدعم العاطفي في حالة فقدان أحد أفراد العائلة. (Bruchon-Schweitzer, 2002, 328). ويُشير **الدعم المادي** أو **الفعل** إلى تقديم المساعدة المباشرة إلى الشخص، من الأمثلة التي يقدمها هاوس (1981)، مساعدة أحد الأفراد على تأمين فرصة عمل أو تقديم المساعدة المادية المباشرة. لا يقتصر تقديم الدعم المادي بالناحية المادية الملموسة، وإنما يمكن أن يتمثل في تقديم بعض الخدمات في لحظات الأزمات. فعلى سبيل المثال يأخذ **الدعم المادي** في المدرسة شكلاً آخر يتمثل في القيام بواجبات أحد الزملاء الذي يمر في أزمة ووقت عصيب. (Mamprin. C, 2020, p.84). بينما يتمثل الشكل الثالث من الدعم الاجتماعي، في **الدعم المعرفي** أو **المعلوماتي**: والذي يتمثل في تقديم النصائح أو المقترحات التي يمكن أن توضح الرؤية للفرد وتسهم في إيجاد الحلول للمشاكل التي يعاني منها، أو تساعده في تجاوز الأوقات الصعبة التي يمر بها. والشكل الأخير من أشكال الدعم الاجتماعي هو **الدعم المتعلق بتقدير الذات**: والذي يتمثل في تعزيز الفرد بقدراته وإمكانياته ومهاراته وزيادة ثقته بنفسه في لحظات تكون فيها ثقته بذاته منخفضة، فقد يعتقد الفرد بأنه غير قادر على تأدية عمل ما أو مهمة ما نتيجة لتغيير دوره أو لأي سبب آخر قد يُسبب له ضغطاً نفسياً وتوتراً.

على أهمية كل نوع أو كل شكل من أشكال الدعم الاجتماعي في تحسين من حالة وظروف مُتلقي الدعم، إلا أن الدعم العاطفي يأتي في مقدمة أشكال الدعم المُقدمة من حيث الأهمية، وفق ما أكدته الكثير من الدراسات التي تناولت موضوع الدعم الاجتماعي. نذكر على سبيل المثال بعض تلك الدراسات: دراسة وينوبست (Winnubst et al, 1988)، ودراسة بروشون سشويتزر (Bruchon-Schweitzer, 2002)، ودراسة كارون، ليكومت، ستيب (Caron, 2005) (Lecomte, Stip, 2005). تؤكد نتائج تلك الدراسات، أن الدعم العاطفي يُعد من أهم أشكال الدعم الاجتماعي، الذي يمكن لأي فرد أن يتلقاه، وذلك للدور الكبير الذي يؤدي في الصحة العقلية، وفي حماية الفرد من الاضطرابات النفسية، وذلك من خلال تأثيره في السيطرة على المساعدات المتوقعة، ومن خلال الإسهام في البحث عن آلية للحماية، كما أن الدعم العاطفي يعمل كعامل وسيط بين تأثير القلق والضغوطات وتخفيف وطأتها على الفرد. كثيرة هي الدراسات والأبحاث التي تناولت تأثير الدعم العاطفي على الصحة النفسية وبشكل خاص في تخفيف آثار القلق والتوتر، ففي دراسة أجراها كابوني وآخرون Capponi. I et all, 2013 حول الدعم الاجتماعي وتأثيره على الأم في فترة ما بعد الولادة، يُشير إلى أهمية الدعم العاطفي في عملية التكيف مع الوضع الجديد وتجاوز الأزمات النفسية، هذه الفترة تتميز بحالة من القلق والعجز.

من ناحية أخرى، أثبتت بعض الدراسات أن تقديم الدعم العاطفي بشكل منخفض يكون له تأثير عكسي وسلبى على الفرد، حيث قد يؤدي إلى زيادة الأزمات النفسية. وفي هذا السياق يمكننا أن نذكر دراسة بيرناتزاني وكول (Bernazzani et coll, 2005) ودراسة (Norbeck, Peterson Tilden, 1983). في هذا السياق يُشير كذلك يُشير برشون أن الأشكال المختلفة للدعم الاجتماعي يجب ألا تؤخذ بعين الاعتبار فقط وفق وظيفتها أو وفق ما تقدمه للفرد، بل يجب موازنتها مع الخصائص والظروف المحيطة بالفرد من قلق وتوتر ومع ما يتوقعه الفرد ووفق حاجاته أيضاً. من جهة أخرى، يذكر أنه يجب أن نأخذ بالحسبان مصدر الدعم هل مقدم من زميل عمل أم من صديق أم من أحد أفراد العائلة... إلخ. ففي دراسة أجراها حول الدعم الاجتماعي وعلاقته في خفض توتر العمل، خلص إلى أن الدعم العاطفي المقدم من المرؤوسين أو من زملاء العمل أعطى نتائج أقل مما هو متوقع، في حين أن الدعم العاطفي المقدم سواء من العائلة أو من دائرة الأصدقاء كان له نتائج وتأثير أقوى على التخفيف من حدة القلق.

على الرغم مما يؤديه الدعم الاجتماعي بمختلف أشكاله وأنماطه من دور إيجابي وما يتركه من نتائج إيجابية، إلا أنه في بعض الحالات يمكن أن يكون له تأثير سلبي حتى في ظل الظروف الأمثل للدعم، يمكن للسلوكيات والتصرفات الداعمة أن تؤدي وأن تحمل في طياتها آثاراً سلبية، وذلك من خلال تفاقم حالة القلق والتوتر أو تزايد الضغوطات أو جعل الفرد يعتمد على هذا الدعم المقدم له على سبيل المثال. في هذا السياق، يشير كارين د. لينكلون إلى أن التفاعلات والتصرفات السلبية التي يمكن أن يقوم بها أحد أعضاء شبكة الدعم، تتمثل في تثبيط التعبير عن المشاعر، أو الإدلاء بملاحظات انتقادية، أو انتهاك خصوصية شخص آخر، أو التدخل في شؤون شخص آخر أو الفشل في تقديم المساعدة المرجوة (Karen D. Lincoln p. 233). ففي دراسته لينكلون يركز على النواحي التي يُنظر إليها على أنها السلبية والتي يمكن أن تُثير بعض التحفظات لدى الشخص مُتلقي الدعم.

ثالثاً: أدوات قياس الدعم الاجتماعي:

تعددت أدوات قياس الدعم الاجتماعي تبعاً لتعدد تعريفات الدعم الاجتماعي وكذلك تبعاً لأبعاده ومصادر الدعم وأشكاله. حيث يمكننا أن نحصي 40 أداة لقياس الدعم الاجتماعي (Beauregard. L et Dumont. S). سنقوم بعرض أهم تلك الأدوات وأكثرها تطبيقاً واستخداماً في قياس الدعم الاجتماعي.

الأداة الأولى: تتمثل في مقياس قائمة السلوكيات الاجتماعية الداعمة: Inventory Of Socially Supportive Behaviour وضعت هذه الأداة من قبل باريرا وساندلر وكذلك رامسي عالم 1981، من أجل قياس تصرفات وسلوكيات الأفراد مُقدمي الدعم. تتكون الأداة من 40 بنداً، تتوزع الإجابات على مقياس خماسي تتراوح من " أبداً على الإطلاق" إلى " تقريباً بشكل يومي"، تصف هذه السلوكيات خلال الأسابيع الأربعة الأخيرة. فعلى سبيل المثال: على الشخص أن يُشير إلى عدد المرات التي تلقى فيها دعماً من شخص ما والتي شعر بالراحة من خلالها، وكذلك يتوجب على المبحوث الإشارة إلى عدد المرات التي أمن شخص ما له وسيلة نقل كنوع من المساعدة. فالأداة أو المقياس يقيس الأمور الملموسة وغير الملموسة. (Barerra, Sandler et Ramsy, 1981, p.435)

الأداة الثانية: جدول مقابلة الدعم في أيرزونا Arizona Social Support Interview ASSIS وهي أداة مطورة عن الأداة الأولى، طوت هذه الأداة من قبل باريرا وفريقها البحثي، وذلك من أجل تقييم شبكة الدعم والرضا المتعلق بالدعم المُقدم. حيث تم تقييم ذلك من خلال ستة أنواع للدعم المُقدم: مساعدة مادية وتشمل على مساعدة المادية أو أي مساعدة مادية أخرى؛ الحضور الجسدي ويتمثل في مشاركة بعض الأفعال؛ التفاعل الحميمي ويشمل على التعبير عن المشاعر والمخاوف أو القلق الشخصية؛ تقديم النصائح والرأي والمشورة؛ وكذلك تعزيز المعلومات عن الذات؛ المشاركة الاجتماعية مثل القيام بأنشطة ترفيهية. كل نوع أو شكل من أشكال الدعم تم السؤال المبحوث عن تحديد الأشخاص الذين يمكن أن يطلب منهم المساعدة. فعلى سبيل المثال: إذا كنت بحاجة إلى مساعدة مادية، من الشخص الذي يمكن أن يُساعدك؟ ومن ثم تم طرح سؤال الآتي: فيما إن كان المبحوث كان قد تلقى هذا النوع من الدعم خلال الشهر الماضي؟ في حال تأكيد الموضوع، يتبع ذلك سؤال يتعلق فيما إذا كان المبحوث راضٍ عن الدعم الذي تلقاه أم غير راضٍ؟ كما طُلب من المبحوثين تحديد الأشخاص الذين كان معهم تجارب غير جيدة، وفي نهاية المطاف، تم طلب تحديد أفراد وعناصر شبكة الدعم هل هم العائلة، الأصدقاء، أم زملاء العمل إلخ. (Beauregard. L et Dumont. S, p.66).

الأداة الثالثة: تقييم الدعم الشخصي: (Interpersonal Support Evaluation Liste (ISEL)

تم وضع هذه الأداة عام 1985، من قبل كل من كوهن Cohen ميرميلستين Mermelstein وكارماك Karmack وهونيرمان Honerman. تقوم الفكرة الأساسية لهذه الأداة على قياس وتقييم إلى أي مدى مصادر الدعم الاجتماعي متاحة. ومن أجل تحقيق ذلك تضمنت هذه الأداة 40 عبارة تتعلق بإدراك وتصور مصادر الدعم الاجتماعي المتاحة. توزعت هذه العبارات على أربع أبعاد تقيس أربعة أشكال من الدعم: الدعم أو المساعدة المادية، التقدير، تقدير أو تقييم الذات والبعد الأخير مشاعر الانتماء. نصف عبارات وبنود هذا المقياس كانت بالاتجاه والمعنى الإيجابي، والنصف الآخر كان بالاتجاه والمعنى السلبي. فمن العبارات ذات الاتجاه الإيجابي يمكن أن نذكر: لديك العديد من الأشخاص الذين أشعر معهم بالراحة، ومن العبارات ذات الاتجاه السلبي نذكر على سبيل المثال: اعتقد أنه ليس لدي أشخاص أستطيع أن أتحدث معهم عن مشاكلي وأتشارك معهم مخاوفي. وإجابات المبحوثين كانت تتراوح بين خيارين فقط " ربما صحيحة" أو " ربما خاطئة". (Caron & Guay, 2005, p.23)

الأداة الرابعة: استبيان الدعم الاجتماعي لنوريك (Norbeck Social Support Questionnaire (NSSQ)

تقيس هذه الأداة أكثر من بعد من أبعاد الدعم الاجتماعي، وبشكل خاص مصادر الدعم وتقدير الدعم. يتألف المقياس من تسع أسئلة فقط، حيث تم التركيز على تحديد نوع العلاقة هل هي علاقة عائلية، زملاء، أصدقاء أو جيران وغير ذلك، وعلى مدى قوة العلاقة بين مُتلقي الدعم وبين الداعم. من الأمثلة على ذلك النوع من الأسئلة: إلى أي حد يُشعرك هذا الشخص أنك محبوب أو مقرب منه؟ نتائج هذا المقياس أثبتت أنه غير فعال لقياس الرغبة الاجتماعية.

الأداة الخامسة: مقياس الدعم المدرك من قبل العائلة والأصدقاء Perceived Social Support from Friends and from Family (PSS-fr et PSS-fa)

صُمم هذا المقياس من قبل بروسدانو وهيلر عام 1983 Procidano et Heller، من أجل قياس كيف أن حاجات الدعم، كالمعلومات والتعليقات ترتبط وتتعلق بالأصدقاء (PSS-Fr) وبالعائلة أيضاً (PSS-Fa)، يقوم هذا القياس على تصور الدعم المُتلقي. يتضمن المقياس أربعين عبارة، عشرون عبارة تتعلق بالدعم المُقدم من قبل الأصدقاء، وعشرون تبدأ تتعلق بالدعم المُقدم من قبل العائلة. على مقياس ثلاثي، حيث الأجوبة تتراوح بين "نعم" أو "لا" أو "لا أدري" لكل بند. مثال على ذلك: أصدقائي يدعمونني معنوياً عندما أكون بحاجة إلى ذلك، مثال عن بنود دعم العائلة: "عائلتي حساسة بشكل كبير لحاجاتي الشخصية". (Beauregard. L et Dumont. S, p. 67).

الأداة السادسة: الدعم الاجتماعي (Social Support Behaviors Scale (SS-B)

وضع هذه الأداة فو عام 1982، وهي تشكل جزء من جملة الأدوات الثلاث التي وضعها وطورها فو عام 1982. كل أداة من هذه الأدوات تقيس بعداً محدداً من أبعاد الدعم الاجتماعي. تقيس هذه الأداة SS-B بشكل خاص السلوكيات الخمسة الداعمة والتي هي: الدعم العاطفي، الدعم المادي، الدعم المعلوماتي، تقديم النصائح والمشورة، التنشئة الاجتماعية. حيث تشكل العائلة والأصدقاء مصادر الدعم الأساسية لهذه السلوكيات. تتألف هذه الأداة من 45 عبارة، تقيس مدى المساعدة التي تلقاها الفرد سواء من جهة العائلة أو جهة الأصدقاء، على سبيل المثال "الذهاب إلى السينما" أو "تقديم المساعدة المادية"، تتراوح إجابات الأفراد على مقياس خماسي من "أبدأ على الإطلاق" إلى "بشكل يومي تقريباً". (Ruiller, C, 2007, p.3)

الأداة السابعة: مقياس الدعم الاجتماعي المصّور (المدرّك) Le Questionnaire de Soutien Social Perçu (QSSP)

يعتبر من المقاييس الحديثة، فقد تم وضعه من قبل بروشون-سشويتز وفريقه عام 2001، يُتيح هذا المقياس معرفة كل نوع من أنواع الدعم الأربعة وفقاً لتصنيف هاوس، وعدد الأشخاص القادرين على تقديم كل نوع من أنواع الدعم الاجتماعي، ومن هم هؤلاء الأشخاص هل من أفراد العائلة أم من الأصدقاء أو زملاء عمل أم أشخاص ذو طابع خاص؛ كما يسمح هذا المقياس بقياس رضا متلقي الدعم عن الدعم المُقدّم له. من هذا المنظور يقيس المقياس الدعم المتلقى وعدد الأشخاص المتاحين لتقديم الدعم. يتضح أن الاتساق والارتباط بين نوع الدعم والموقف أو السياق الذي يتم فيه تقديم الدعم هو من أكثر النقاط أهمية التي يركز عليها هذا المقياس. ومن ناحية أخرى، يبدو أنّ الرضا الذي يشعر به متلقي الدعم هو المؤشر الأكثر صلة بمدى كفاية الدعم المُقدّم لتوقعات واحتياجات الفرد مُتلقي الدعم. (Beauregard. L et Dumont. S,p.68).

الاستنتاجات والتوصيات

أتى هذا البحث محاولة لتسليط الضوء على الدعم الاجتماعي وإظهاراً لأهميته في الصحة النفسية، وذلك من خلال توضيح مفهومه والأبعاد التي يقوم عليها، بالإضافة إلى عرض وتقديم لأهم الأدوات التي يتم من خلالها قياس الدعم الاجتماعي، لما لهذا الموضوع من أهمية في تحقيق الصحة النفسية والتخفيف من ضغوطات الحياة. من خلال العرض السابق وجدنا أنّ الأدبيات الغربية ذات الصلة بالصحة النفسية تزخر بالدراسات والأبحاث التي تظهر أهمية وتؤكد دور وعلاقة الدعم الاجتماعي بتحقيق الصحة النفسية. فما كثرت التعريفات واختلافها في تلك الدراسات إلا دليل على الاهتمام المتزايد بهذا النوع من الدعم، والذي كانت بداياته في عمل دوركهام حول الانتحار وربط ازدياد احتمالية الانتحار بمدى قوة وصلابة الروابط والعلاقات الاجتماعية للفرد. وجدنا أيضاً أنّ الدعم الاجتماعي كمفهوم واضح ومستقل ظهر في فترة السبعينيات من القرن الفائت. كما لاحظنا تنوع الأدوات والمقاييس المعتمدة في قياس الدعم الاجتماعي، وذلك تبعاً للبعد الذي تقيسه الأداة، والهدف من تلك الأداة. إنّ عرض عدد من النماذج لتلك الأدوات لا يعني أنّها الأدوات الوحيدة المتبعة في قياس الدعم الاجتماعي، بل هي فقط إشارة إلى أهم النماذج المعتمدة في قياس الدعم الاجتماعي، والتي تم تطبيقها والتأكد من صحتها في مجتمعات أخرى كالمجتمع الفرنسي على سبيل المثال لا الحصر. كما لا بد من التنويه إلى أن بعض هذه الأدوات عمل على تطويرها لتناسب مع عينة البحث وأهدافه، بمعنى آخر تم تطويرها وفقاً لمقتضيات البحث وإجراءاته الميدانية.

أيضاً نلاحظ أنّ الدراسات العربية المتعلقة بالصحة النفسية بدأت الاهتمام بموضوع الدعم الاجتماعي مؤخراً، وذلك من خلال الدراسات الميدانية، التي ركزت على دراسة جانب أو بعد من أبعاد الدعم الاجتماعي لدى شريحة اجتماعية معينة، أو من خلال دراسة تأثير الدعم الاجتماعي على جانب ما من جوانب الحياة والصحة النفسية. الأمر الذي يستدعي إلى ضرورة تكثيف الدراسات التي تأطر نظرياً لمفهوم الدعم الاجتماعي، وإلى ضرورة اختبار أدوات قياس الدعم الاجتماعي وتكييفها وموائمتها مع طبيعة المجتمع العربي وحاجات الإنسان العربي النفسية والاجتماعية. أيضاً نقترح إقامة ورشات وتدريبات مع المنظمات المختصة في مجال تقديم الرعاية الصحية النفسية حول أهمية الدعم الاجتماعي، وآليات تطبيقه وتقديمه، وكيفية تقديمه. وكذلك إقامة ورشات تدريبية لتوضيح الفرق بين الدعم الاجتماعي والدعم النفسي الاجتماعي.

المراجع

باللغة العربية

- 1- تقرير اللجنة الدولية للصليب الأحمر، تقرير الصحة النفسية والدعم النفسي - الاجتماعي، شباط، 2017.
- 2- حداد، عفاف والزيتاوي، عبد الله، العلاقة بين الدعم الاجتماعي والاكتئاب لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات، مجلة المنارة، مجلد (8)، العدد (3)، 9-35.
- 3- الرشيد، فاطمة، الدعم الاجتماعي المدرك لدى طلبة كلية التربية في جامعة القصيم في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث، مجلد (4)، العدد (2)، 2018، 136-157.
- 4- لموشي، حياة وعلى، لوني، 2022، الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين، مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية، مجلد (5)، العدد (2)، 2022، 140-150.
- 5- موقع منظمة الصحة العالمية فيما يتعلق برسالته 2020. <https://www.who.int/ar/campaigns/world-mental-health-day/world-mental-health-day-2020>

the reviewer

In the arabic language

- 1- Report of the International Committee of the Red Cross, Mental Health and Psychosocial Support Report, February 2017.
- 2- Haddad, Afaf and Al-Zitawi, Abdullah, the relationship between social support and depression among Yarmouk University students in light of some variables, Al-Manara Magazine, Volume (8), Issue (3), 9-35.
- 3- Al-Rashidi, Fatima, Perceived social support among students of the College of Education at Qassim University in light of some variables, Arab American University Journal of Research, Volume (4), Issue (2), 2018, 136-157.
- 4- Lamouchi, Hayat and Ali, Lounisi, 2022, Perceived social support and its relationship to life satisfaction among a sample of the elderly, Al-Shamel Journal of Educational and Social Sciences, Volume (5), Issue (2), 2022, 140-150.
- 5- World Health Organization website regarding its 2020 mission. <https://www.who.int/ar/campaigns/world-mental-health-day/world-mental-health-day-2020>

باللغة الأجنبية

- BEAURGARD.L et DUMONT,S. *La mesure du soutien social*. Service Social, Vol. 45, N. 3, 1996, 55-76.
- BARERRA, M., *Distinctions between social support concepts, measures, and models*. American journal of community psychology, Vol. 14, N. 4, 1986, 413-445.
- CARON, J. et GUAY, S., *Soutien social et santé mentale : Concept, mesures, recherches récentes et implication pour les cliniciens*. Santé mentale au Québec, Vol. 30, N. 2, 2005, 15-41.
- RODRIGUR, A., et all., *L'impact des relations interpersonnelles et du soutien social sur la santé psychologique des policiers*. Ad Machina, revue scientifique L'avenir de l'homme au travail, Vol. 3, N. 1, 2019.
- COBB, S. *Social support as a moderator of life stress*. Psychosomatic medicine, Vol. 38, N.5, 1976, 300-314.
- COHEN S., SYME S.L., *Issues in the study and application of social support*, In, *Social Support and Health*, COHEN S., SYME S.L., 1985, p. 3-22, Orlando, Florida, Academic Press.

- COHAN.S, Social relationships and health. American psychologist, Vol. 59, N. 8, 2004, 676-684.
- FEENEY, B. C. et COLLINS, N. L. *A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships*. Personality and Social Psychology Review, Vol. 19, N. 2, 2015, 113-147.
- FINGELD-CONNETT, D., Clarification of social support, Journal of Nursing Scholarship, Vol. 37, N. 1, 2005, 4-9.
- HOUS, J. S. Work stress and social support. Addison-Wesley Publishing Company, 1981, <https://doi.org/10.7202/012137ar>.
- KAREN, D. LINCOLN, *Social Interactions, and Psychological Well-Being*, in Social Service Review, 2000, 231-252.
- MAMPRIN, C., *Etude du soutien social mis en œuvre lors d'activités collectives conçues et menées pour favoriser le développement du bien-être au travail chez les enseignants*, Université de Montréal, 2020.
- RUILLON, C. Construction d'une échelle de la perception du soutien social : premiers résultats d'une étude de cas sur un Centre hospitalier.
- SEZER, et ISGOR, I. *Life style and social support: The role of Computer/Internet Use*. International Online, Journal of Educational Sciences, Vol. 9, N. 2, 2017, 356 – 369.
- TARDY, C.H., Social Support Measurement, American Journal of Community Psychology, Vol. 13, N. 2, 1985, 187-203.