

الدعم النفسي.. قراءة في نظرياته النفسية دراسة نظرية..

جاسم محمد عيدي

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية
Jassim_tht@yahoo.com

الملخص:

يتضمن البحث تمهيداً لمفهوم الدعم النفسي لما كانت الأمة العراقية أمةً مُبتلاةً بكثرة الحروب عبر تاريخها المعاصر والمضطرب والمُجترٍ معه الآلاف من الأفراد الذين يعوزهم الدعم والرعاية، يأتي هذا البحث للتعريف بالدعم النفسي كصورةٍ للرعاية النفسية الاجتماعية، فنحنُ أمةٌ مُتقلبةٌ بالأزمات نتاج لما مرَّ بها من حروبٍ وكوارثٍ وحصارٍ وطائفيةٍ ومظاهرٍ خوفٍ وعجزٍ ويأسٍ وعدميةٍ وأغترابٍ وفكرةٍ وتعريفٍ هذا المفهوم، وكيف تمَّ تناول الدعم النفسي قانونياً وفلسفياً وعبر الكتب السماوية وإجتماعياً ونفسياً، ثم قراءةٌ لعددٍ من النظريات النفسية التي حاولت تبين وتفسير مفهوم الدعم النفسي وختمَ البحث بمجموعة من الاستنتاجات.

الكلمات المفتاحية: الدعم النفسي، الرعاية الاجتماعية، نظريات نفسية.

Psychological Support... A Reading of its Psychological Theories: A Theoretical Study

Jassim Mohammad Eidey

Mustansiriyah University/ College of Education

Abstract:

As the Iraqi nation has endured numerous wars throughout its modern history, leaving behind thousands of individuals in need of support and care, this study seeks to introduce psychological support as a form of psychosocial care. Ours is a nation burdened by successive crises resulting from wars, disasters, economic sanctions, sectarian conflict, and the widespread experiences of fear, helplessness, despair, nihilism, and alienation. Consequently, the need for psychological support has become an essential component of promoting mental well-being, strengthening resilience, and enabling individuals and communities to cope with the profound psychological and social. The research includes an introduction to the concept of psychological support, its idea and definition, and how it has been addressed legally, philosophically, through scriptures, socially, and psychologically. It then reviews a number of psychological theories that attempted to explain the concept of psychological support, and concludes with a set of findings..

Keywords: Social Care, Psychological Theories Psychological Support,

1.1: مشكلة البحث وأهميته: لما كانت الأمة العراقية أمةً مُبتلاةً بكثرة الحروب عبر تاريخها المعاصر والمضطرب والمُجترٍ معه الآلاف من الأفراد الذين يعوزهم الدعم والرعاية، يأتي هذا البحث للتعريف بالدعم النفسي كصورةٍ للرعاية النفسية الاجتماعية، فنحنُ أمةٌ مُتقلبةٌ بالأزمات نتاج لما مرَّ بها من حروبٍ وكوارثٍ وحصارٍ وطائفيةٍ ومظاهرٍ خوفٍ وعجزٍ ويأسٍ وعدميةٍ وأغترابٍ، وتعميقٍ وتجذيرٍ للجهل، وتهراً للحياة وفقدانٍ البصيرة والبطء والتردد والإحباط، وكل ذلك يُقدم ويفرض حاجةً حقيقيةً للدعم النفسي، إلاَّ إنَّه ورغمَ كل ما تقدم من الآلام المتراكمة والخيبيات فإننا يُمكن أن نتجاوز ونعبّرُ ذلك بالدعم النفسي والرعاية الاجتماعية، ليُحقق لنا القوة والصلابة النفسية وصولاً لتحقيق الأمن النفسي والصحة النفسية في حياة الأفراد، ليؤسس للأملِ الباعث على العيش المُنتج العقلاني وأملٌ فاضل بوطن آمِنٍ وعدالة ومساواة اجتماعية.

الجذر الديني لمفهوم الدعم النفسي وَرَدَ في الكتب السماوية.. ففي القرآن الكريم وردت العديد من الآيات من قبيل "أما اليتيم فلا تقهر" وأما السائل فلا تنهر" الضحى (الآيات 8,9). وفي الأنجيل المقدس "طوبى للرحماء فإنهم أبناء الله يُدْعَوْنَ" وفي التوراة "أفتح يدك لأخيك المسكين والفقير في أرضك، مَنْ يرحم الفقير يُقرض الرب، لا تُظلموا الأرملة واليتيم (ماهر، 2010) (ماهر، 2010، صفحة 15)". وفي حديث قُدسي "الناسُ عيالي وأنفعهم لهم أحبهم لي" (مصطفى، 2010، صفحة 19).

والجذر القانوني لمفهوم الدعم النفسي ورد في الإعلان العالمي لحقوق الإنسان وفي المادتين الثانية والعشرين "إنَّ لكل شخصٍ بصفته عضواً في المجتمع الحق في الضمانة الاجتماعية وحصوله على حاجته الاقتصادية والاجتماعية والثقافية التي لا غنى عنها لكرامته وللنمو الحر للشخصية، والمادة الثالثة والعشرون تنص على "إنَّ لكل فردٍ الحق في الضمان في حالة مرضه وعجزه وترمله وشيخوخته وفي الحالات التي يفقد فيها وسائل معيشته لأسبابٍ خارجةٍ عن إرادته تُضافُ إليها عند اللزوم وسائلٌ أخرى للحماية الاجتماعية" (الإنسان، 2000). والضمانة والحماية الاجتماعية تتضمن الدعم النفسي للأفراد.

والجذر الفلسفي لمفهوم الدعم النفسي وَرَدَ عند فلاسفة المصريين القدماء فأظهرت نقوشهم التي على المعابد الحث على الدعم النفسي والرعاية المادية والاجتماعية مثال ذلك "كنتُ أباً لليتيم وزوجاً للأرمل ومساعدٌ للفقير وأعطى الخبز للجائع وأعطى القارب لمن يرد عبور النهر" بما يُقدم صوراً للدعم المادي والنفسي.

أما الفيلسوف اليوناني "أفلاطون" (428-348 ق.م) صاحب مفهوم **المدينة الفاضلة**... فقد ذَكَرَ "إنَّ المدينة الفاضلة تتحقق فيها العدالة وتقديم المساعدات في حالات الطوارئ، وظهرت أفكار الفيلسوف الروماني "جايوس موسونيوس" (25-95 م). والذي ذَكَرَ "أن السلطة لا بد أن تقوم على خير وإنَّ العبودية غير سوية وناذى بضرورة إنَّ تسود الأخلاق كقانون طبيعي" ويقول الفيلسوف الألماني "كارل ماركس" (1818-1883) "لما كانت مظاهر الشقاء والظلم حتمية في كل زمانٍ ومكان، ومازال الإنسان يُعانيها فإنَّ المهمة تكمنُ في إشباع احتياجات أفرادها، والنظام الاشتراكي يكفل و يحول الرعاية إلى قيمةٍ أساسية وتُصبحُ الدولة دولة الرعاية" (محمد، 1999، صفحة 266).

والجذر الاجتماعي لمفهوم الدعم النفسي تناولته تعريفاتٌ عديدةٌ ومنها فتعريف الأمريكي ذي الأصل الألماني "والتر فريدلاندر" (1891-1984) وهو المختص بالخدمة النفسية الاجتماعية، يرى إنَّ الرعاية الاجتماعية "نسقٌ منظمٌ من الخدمات والأجهزة التي يتم إعدادها لمساعدة الأفراد والجماعة على تحقيق مستويات مناسبة للصحة والمعيشة ولتدعيم العلاقات الشخصية والاجتماعية بما يمكنهم من تنمية قدراتهم وتحسين مستوى حياتهم بما يتماشى مع احتياجاتهم ومجتمعاتهم". (ابو المعاطي، 2010، ص15). كما عرّفها هيئة الأمم المتحدة "بأنها نشاط منظم يستهدف تحقيق التكيف المتبادل بين الأفراد وبيئاتهم الاجتماعية (محمد، 1999، صفحة 266).

أما الجذر النفسي لمفهوم الدعم النفسي فقد إشتغل عليه الكثيرون من علماء النفس ومنهم "سيد أويس" (1919-2020). فقد كان "أويس" عالم نفس أمريكي معروف بأبحاثه عن الدعم النفسي والاجتماعي، وقد عمل على تطوير مفهوم "الاستعداد النفسي" وعمل "أويس" في جامعة بيل، حيث أسس برنامجاً لدراسة الدعم النفسي والاجتماعي وساهم في فهم أهمية الدعم النفسي والاجتماعي في الصحة النفسية والرفاهية. و"هاري هارلو" (1905-1981). عالم النفس الأمريكي المعروف بأبحاثه عن التعلق والارتباط، وقد أجرى تجارب على القردة لدراسة تأثير الحرمان الاجتماعي على التطور النفسي، ساهم "هارلو" في فهم أهمية الدعم النفسي والارتباط في التطور النفسي للطفل، و"كارل روجرز" (1900-1980). الذي يرى إنَّ الاحترام الإيجابي يتمثل بما يحظى به الفرد من دعم نفسي من الذين يُحيطون به، وتُعدُّ الأم المصدر الأكثر أهمية لتحقيق الاحترام الإيجابي للذات لاسيما في فترة الرضاعة، والذي يؤدي الى الشعور بالرضا، وإنَّ عدم الحصول عليه يؤدي الى الاحباط، فاذا لم يحصل الطفل على هذا الاحترام من قبل الأم فإنَّ الميل الى تحقيق الذات وأثراتها يُعاق، ويُدرِكُ الطفل عند ذلك عدم استحسان الأم لكل جوانب ذاته (دون، 1983، صفحة 27). و"ألبرت بندورا" (1925-2023). الذي فسر الدعم النفسي ضمن نظرية التعلم الاجتماعي، فيرى إنَّ **الدعم النفسي** يؤثر على سلوك الفرد من خلال التعزيز فالناس يحصلون على دعم من الآخرين، وهذا يعزز سلوكهم الإيجابي والكفاءة الذاتية للإفراد بالدعم من الآخرين تُريد من شعورنا بالقدرة على التعامل مع التحديات. و"ألبرت بندورا" يرى إنَّ **الدعم النفسي** مهمٌ جداً للكفاءة الذاتية Self-Efficacy. فالناس يحصلوا على دعم من الآخرين، فيزيد شعورهم بالقدرة على السيطرة على حياتهم وتحقيق أهدافهم.

و"سيغموند فرويد" (1856-1939). وهو الرائد للتحليل النفسي والذي يذكر .. إنَّ حُبَّ البشرية هو بكلِّ بساطةٍ أداةٌ لتجنبِ قلقٍ حقيقيٍّ " (نظمي، 2009).

فالدعم النفسي Psychological Support يأتي كنتاجٍ لما يتعرض له الفرد وتعرض له من أزماتٍ وإحباطاتٍ وعقباتٍ تُعيق نموه النفسي، وفكرة الدعم النفسي هي إعادة بناء شخصية الفرد وأقناده النفسي وفاعليته الذاتية وفعله الحي الأصيل وصلابته النفسية، فغير التاريخ ثمة قوانين تضبط السلوك الاجتماعي وتؤطره في مآلاتٍ لا يمكن إنكارها أو تجاهلها ولعل منها قانون الدعم النفسي بما يُقدمه من إسنادٍ وتعزيزٍ وتشجيعٍ للأفراد وهو أحد خيارات المجتمع للتنمية والتقدم، والتي تتجذر كل ساعة، لتورق في خارطة الغد القريب.

وأحد أدوات الدعم النفسي هو الإرشاد لما يُمثله من مساعدةٍ Helping تُقدم للآخرين، إذ يشير "كلادنك" (Gladding, 1996) إلى إنَّ الإرشادَ يمثل مهنةً متميزةً نمت وتطورت بطرقٍ متعددةٍ خلال القرن العشرين، ركز الإرشادُ على التنمية والعناية بالمشكلات النفسية الحادة من خلال التعليم والتدخلات قصيرة الأمد، إنَّ المرشدين يعملون مع الأفراد والجماعات والعائلات والمؤسسات من الذين يعيشون مواقفًا أو مشكلاتٍ موقفيةٍ أو مستديمة (Gladding, 1996).

1.2: أهداف البحث:

1. قراءة لمفهوم الدعم النفسي بعددٍ من النظريات النفسية.
2. تقديم عددٍ من الاستنتاجات المعرفية المتعلقة بمفهوم الدعم النفسي.

2: نظريات مُفسرة لمفهوم الدعم النفسي:

2.1: نظرية التحليل النفسي.

إذ يرى "سيغموند فرويد" Sigmund Freud (1856-1939). إنَّ **الدعم النفسي** والرعاية المُقدمة للطفل من قبل الام قد يكون مادياً أو معنوياً، حيث إنَّ الدعم المادي يتمثل بالتغذية المناسبة والرعاية من مأكَل وملبسٍ مُناسبين له، أما الدعم المعنوي فيتمثل بالعطف والحنان والخُب والاحتضان من قبل الام للطفل ويُنتج عن ذلك شخصٌ مُتمتع بالامل لا يعاني من عُقدة نفسية مُعينة في مرحلة الرشد كذلك يُنتج عنها السمات النفسية الايجابية للفرد في مرحلة الرشد والتي تتكون من ارتباطها بذكرات سارة وسوية، حيث تتسم شخصية الفرد في هذه المرحلة بالسرور وتكون عندهم الانا الاعلى مثالية وغير قياسية ومتسامحة في محاسبة الفرد، مما ينتج عنه الشعور بالامل والتفاؤل والرضا (الرحمن، 2010، صفحة 30).

2.2: نظرية هورناي:

"كارين هورناي" (Karen Horney) (1885-1952). كانت عالمة نفس ألمانية-أمريكية، وهي من رواد النظرية النفسية الاجتماعية و طورت نظرية عن الحاجات العصابية (Neurotic Needs) التي تشير إلى أن الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية غالبًا ما يكون لديهم حاجات غير ملابة أو مكبوتة، الحاجات العصابية عند "هورناي" هي:

1. الحاجة إلى الحب والقبول: الشعور بالحب والقبول من الآخرين.
2. الحاجة إلى السيطرة والتحكم: الشعور بالقدرة على التحكم في البيئة والآخرين.
3. الحاجة إلى الاستقلالية: الشعور بالاستقلالية والحرية.
4. الحاجة إلى الإنجاز: الشعور بالإنجاز والنجاح.
5. الحاجة إلى التقدير: الشعور بالتقدير والاحترام من الآخرين.

"هورناي" ترى أنَّ **الدعم النفسي** يأتي من خلال تلبية الحاجات العصابية الأساسية للأفراد. عندما يتم تلبية هذه الحاجات، يشعر الفرد بالأمان والاستقرار النفسي. إذا لم يتم تلبية هذه الحاجات، قد يؤدي ذلك إلى اضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب. فحصول الفرد على الدعم والرعاية من وجهة "هورني" والذي يتم من خلال التحرك نحو الآخرين، والذي يؤلف الحاجة الى المحبة والاستحسان والحاجة الى شخصٍ آخر والحصول على علاقاتٍ حقيقيةٍ مع الآخرين، وشعور الفرد بالامان معهم وذلك لوجوده في بيئةٍ خاليةٍ من

العداء له أثره على سلوك الفرد في جعله مُتمتعاً بنظرة طيبة للحياة والمستقبل ويطور لديه الشعور بالأمل والنجاح وتحقيق الذات (السلام، 2000، الصفحات 6-19) .

2.3: نظرية سوليفان:

"هاري ستاك سوليفان" Harry Stack Sullivan هو عالم نفس أمريكي، (1892-1949). افترض "سوليفان" إنَّ الناس مدفوعين بنوعين من الحاجات: الحاجات البيولوجية وحاجات الأمن وإنَّ عدم إشباع هذه الحاجات يؤدي إلى القلق والاضطراب، وإنَّ مظاهر هذا الاضطراب ينشأ من الصراع بين حاجات الإنسان وطريقة إشباعها من جهة وبين الإنسان وعدم تكيفه في إقامة علاقات شخصية مُتبادلة من جهة أخرى. وطبقاً لما تقدم **فالدعم النفسي** يأتي من خلال العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد، والتي من خلالها يتمكن الفرد من إشباع حاجاته البيولوجية المادية وحاجاته المعنوية المُتمثلة بالأمن والاطمئنان، ويُساعد ذلك الفرد على تجاوز أي اضطراب ويعمل على خفض القلق والتوتر الذي يُصيب الفرد، وتجعله شخصاً مُتمتعاً بالأمل شاعراً بالأمان والاطمئنان، على العكس مما إذا كان الفرد لم ينجح في إقامة علاقات شخصية مُتبادلة ولم يحصل على **الدعم النفسي** فهذا يؤدي إلى شعوره بالعزلة واليأس والاغتراب **فالدعم النفسي** يتركز على أهمية العلاقات الشخصية في تكوين الشخصية ويعتقد "سوليفان" أن الشخصية تتكون من خلال التفاعل مع الآخرين، وأن الاضطرابات النفسية تنشأ من خلال العلاقات الشخصية المضطربة وكما يشدد "سوليفان" على أهمية التواصل والاتصال في العلاج النفسي، ويعتبر المرشد شريكاً في عملية العلاج (فيصل، 1982، صفحة 170) .

2.4: نظرية فروم.

يُكرر "إريك فروم" Erich Fromm (1900-1980). في أغلب مؤلفاته فكرته الرئيسية إنَّ الإنسان يحسُّ بالوحدة والعزلة، لإنَّه قد انفصل عن الطبيعة وعن بقية البشر (جارنر، 1971، صفحة 173).

فالمجتمع يؤثر في الإنسان بطريقتين في آنٍ واحد: إنَّه سيُصبح مُستقلاً وإعتمادياً على النفس وأكثر إنقاداً، وهو يُصبح أيضاً أكثر عزلة وأكثر وحدة وأكثر خوفاً (إريك، 1994، صفحة 90).

وقوام التناقض في الإنسان لدى "فروم" إنَّ الإنسان هو في آنٍ واحد جزء من الطبيعة ومُنفصل عنها، وإنَّه حيوان وكائن بشري؛ وهو كحيوان له حاجات فيزيولوجية مُعينة لا بدَّ من إشباعها، وهو ككائن بشري يمتلك الشعور بذاته والعقل والخيال، ويكون هذان الجانبان الظروف الأساسية لوجود الإنسان؛ ونتيجة لهذا الوضع نتجت **خمس حاجات أساسية** للإنسان نابعة من ظروف وجوده هي الحاجة إلى الانتماء والحاجة التعالي والحاجة إلى الارتباط بالجذور والحاجة إلى الهوية، والحاجة إلى إطار توجيهي (هول ولندزي، 1971، ص174). فالإنسان تجاوز أشباعاته العيانية المحسوسة وأصبح لديه مجموعة من الحاجات التي يُشبعها له الآخرون ومنها حاجة الانتماء فالانتماء إلى الوطن أو إلى مكان العمل أو العائلة أو إلى نادٍ أو مدرسة فنية مُعينة كلها حاجات ضرورية للإنسان ليرتفع فوق طابعه الحيواني (ناظم، 1990، صفحة 173).

ويرى "إريك فروم" **الدعم النفسي** كجزء أساسي من تحقيق الصحة النفسية. **فالدعم النفسي** يتعلق بالحاجة الإنسانية الأساسية للارتباط والانتماء. فالإنسان لديه حاجة قوية للارتباط مع الآخرين، **والدعم النفسي** يساعد على تحقيق هذه الحاجة. **والدعم النفسي** يساعد على التحرر من العزلة والانتواء، ويعزز الشعور بالانتماء. تعزيز القدرة على الحب.. **والدعم النفسي** يعزز القدرة على الحب وال إعطاء، ويقلل من القلق والتوتر وله دور في بناء شخصية صحية ومستقلة. (إريك، 1960، صفحة 151).

2.5: نظرية أريكسون.

"إريك إريكسون" Erik Erikson (1903-1994). هو عالم نفس ألماني-أمريكي، طور نظرية التطور النفسي الاجتماعي Psychosocial Development Theory. في نظرية إريكسون، **الدعم النفسي** يلعب دوراً هاماً في تحقيق المراحل التطورية النفسية. **الدعم النفسي** لتحقيق الثقة: في مرحلة الطفولة الأولى (0-1.5 سنة)، **الدعم النفسي** من الأهل يساعد على تحقيق الثقة الأساسية، **الدعم النفسي** لتحقيق الاستقلالية: في مرحلة الطفولة الثانية (1.5-3 سنوات)، **الدعم النفسي** يساعد على تحقيق الاستقلالية. **الدعم النفسي** لتحقيق الهوية: في مرحلة المراهقة (12-18 سنة)، **الدعم النفسي** يساعد على تحقيق الهوية... "إريكسون" يؤكد على أهمية **الدعم النفسي** في كل مرحلة من مراحل التطور النفسي، لتحقيق التوازن النفسي والاستقرار. **الدعم النفسي** والرعاية

الاجتماعية وبخاصة في مرحلة الطفولة ضرورة وتساعد على حل أزمات النمو بشكل إيجابي ومن ثم انعكاسها على المراحل اللاحقة، إذ إن التغيرات النمائية في المراحل اللاحقة تعكس محتوى العمليات التي مر بها الفرد أو حققها في الطفولة المبكرة .

2.6: نظرية موري.

"هنري موري" Henry Murray (1893-1998). هو عالم نفس أمريكي، طور نظرية الحاجات (Need Theory). الدعم النفسي في نظرية "موري" يتعلق بتلبية الحاجات النفسية الأساسية. مثل الحاجة للانتماء، الحاجة للقدرة، الحاجة للاستقلالية.. ومهما كان مصدر هذه الحاجات فهي تنشط السلوك وتوجهه نحو الهدف المناسب لغرض تحقيق الاشباع اللازم وإن احدى أهم هذه الحاجات التي عن طريقها يتغلب الفرد فيها على المعوقات التي تعترض حياته والتي عن طريقها كذلك يتفوق على الآخرين ويشعر بالانجاز واللذة في التمتع بالامل، والتي يُسميها "موري" اللذة المحضة، وهي حاجة للعطف من الآخر، وهي ارضاء حاجات الفرد عن طريق تلقي العون والمواساة والبقاء ملتصقاً بمن يُخلص له في حياته الدعم النفسي يساعد على تلبية هذه الحاجات، ويُعزز الشعور بالرضا والاستقرار النفسي والتفاعل بين الحاجات والضغط إذ أن الدعم النفسي يساعد على التفاعل بين الحاجات النفسية والضغط البيئية، ويعزز القدرة على التكيف ويؤكد على أهمية فهم الحاجات النفسية في بناء شخصية قوية ومستقلة.. (جارنر، 1971، صفحة 23) .

2.7: نظرية "ماسلو"

يرى "إبراهيم ماسلو" Abraham Maslow (1908-1970). إن هناك عدد من الحاجات لدى الأفراد هي حاجات تحتاج الى دعم مادي هي الحاجات الفسيولوجية، وحاجات تحتاج الى دعم معنوي وهي حاجات الأمان والحب والانتماء والتقدير، وهذا الحاجات تتسم بأنها تُشبع حالات النقص التي يحسها الكائن الحي وتقلل من التوتر الناتج من هذا النقص؛ وعند مستوى معين من الحاجات المعنوية يكون الفرد في حالة اعتمادية على الآخرين والتعاطف والأهتمام الاجتماعي والتعاون معهم والذين يعتمدهم في أشباع حاجاته ويكون مُجرد مُستجيب لما حوله ويُغلب على سلوكه طابع رد الفعل للمُنبهات وضغوط الحاجات والأثابة والعقاب والألم والخوف من فقدان مصادر الأشباع، وبالضرورة يُمكن وصف سلوك الفرد عند هذا المستوى بأنه يميل الى الاعتماد (Maslow، 1954، صفحة 27) ويرى "ماسلو" وجود أبعادٍ يتمظهرُ شعور الفرد بها هي:

1- شعور الفرد بأن الآخرين يحبونه ويتقبلونه وينظرونه ويُعاملونه بدفء ومودة.

2- شعور الفرد بالانتماء وأحاساسه بأن له مكاناً في الجماعة.

"ماسلو" يرى الدعم النفسي كجزء أساسي من تحقيق الصحة النفسية وتحقيق الذاتي. في نظرية ماسلو، الدعم النفسي يساعد على تلبية الحاجات الأساسية والانتقال إلى مستويات أعلى من الحاجات. الدعم النفسي يساعد على تلبية هذه الحاجات، ويعزز الشعور بالرضا والاستقرار النفسي. والدعم النفسي يعزز القدرة على تحقيق الذاتي، وهو أعلى مستوى من الحاجات. "ماسلو" يؤكد على أهمية الدعم النفسي في بناء شخصية قوية ومستقلة (الرحمن، 2010، الصفحات 48-50).

3. الإستنتاجات...

1- الدعم النفسي ضرورة لتحقيق الصحة النفسية فجميع النظريات تؤكد على أهمية الدعم النفسي في تحقيق الصحة النفسية والاستقرار النفسي

2- الدعم النفسي يشمل الجانب المادي والمعنوي: فالدعم النفسي لا يقتصر على الجانب المادي فقط، بل يشمل أيضاً الجانب المعنوي مثل الحب والاحترام والتقدير.

3- العلاقات الاجتماعية تلعب دوراً هاماً فالعلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين تلعب دوراً هاماً في تحقيق الدعم النفسي.

4- الحاجات النفسية الأساسية فهناك حاجات نفسية أساسية مثل الحاجة إلى الحب والاحترام والتقدير والانتماء، والتي يجب تلبيتها لتحقيق الدعم النفسي.

5- البيئة الاجتماعية تؤثر على الصحة النفسية فالبيئة الاجتماعية والتنشئة الوالدية تلعب دوراً هاماً في تشكيل الصحة النفسية والاستقرار النفسي.

- 6- الدعم النفسي يساعد على تحقيق الأهداف فالدعم النفسي يساعد على تحقيق الأهداف والطموحات، ويزيد من الثقة بالنفس والاستقلالية.
- 7- الدعم النفسي يقلل من القلق والاكتئاب.. فالدعم النفسي يمكن أن يقلل من القلق والاكتئاب، ويزيد من الشعور بالسعادة والرضا.
- 8- الدعم النفسي يجب أن يكون متوازنًا.. فالدعم النفسي لا يجب أن يكون مُفرطًا أو ناقصًا، حتى لا يؤدي إلى الاعتماد على الآخرين أو الشعور بالعزلة.
- 9- الدعم النفسي يمكن أن يكون من خلال العلاج النفسي.. والذي يمكن أن يُساعد الأفراد على تحقيق الصحة النفسية والاستقرار النفسي.
- 10- الاحتياجات النفسية تتغير مع النمو.. ويجب على الأفراد تلبية هذه الاحتياجات لتحقيق الصحة النفسية عن طريق الدعم النفسي.

المصادر:

- أريك، ف. (1960). *المجتمع السليم*، ترجمه، محمود محمود. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- أريك، ف. (1994). *ما وراء الأوهام*، ترجمه، صلاح حاتم. اللاذقية: دار الحوار للنشر والتوزيع.
- الأنسان، و. ح. (n.d.). *الإعلان العالمي لحقوق الإنسان*. المركز الإعلامي.
- الرحمن، أ. ز. (2010). *دراسة مقارنة في الأحاساس بالأمل لدى النساء الأرامل على وفق الأسناد الاجتماعي*، رسالته ماجستير غير منشوره، بغداد: الجامعة المستنصرية: كلية الآداب.
- السلام، ع. ع. (2000). *المُساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية*، العدد (53) مجلة علم النفس.
- جارنر، ه. ك. (1971). *نظريات الشخصية*، ترجمه، فرج أحمد فرج وآخرون. القاهرة: الهيئة المصرية للتأليف والنشر.
- دوان، ش. (1983). *نظريات الشخصية*، ترجمه، حمد الكربولي وعبد القيسي. بغداد: مطبعة التعليم العالي.
- فيصل، ع. (1982). *الشخصية في ضوء التحليل النفسي*، بيروت: دار المسيره.
- ماهر، أ. أ. (2010). *الاتجاهات الحديثة في الرعاية الاجتماعية*. جامعة حلوان: المكتب الجامعي.
- محمد، أ. أ. (1999). *موسوعة علم الاجتماع*. بيروت: الدار العربية للموسوعات.
- مصطفى، م. (2010). *العقلانية والمعنوية*، ترجمه، عبد الجبار الرفاعي وحيدر نجف. بغداد: مركز دراسات فلسفة الدين.
- ناظم، ح. ع. (1990). *علم نفس الشخصية*. بغداد: مطبعة التعليم العالي.

References

- Maslow, A. (1954). *Motivation and Personalit*. NewJercy: Harper &Row publish.
- Erik, F. (1960). *The sane society* (M. Mahmoud, Trans.). Cairo, Egypt: Anglo Egyptian Bookshop. (Original work published 1955)
- Erik, F. (1994). *Beyond the chains of illusion* (S. Hatem, Trans.). Latakia, Syria: Dar Al-Hiwar for Publishing and Distribution.
- Gardner, H. K. (1971). *Theories of personality* (F. A. Faraj et al., Trans.). Cairo, Egypt: Egyptian Organization for Authorship and Publishing.
- Duan, S. (1983). *Theories of personality* (H. Al-Karbouli & A. Al-Qaisi, Trans.). Baghdad, Iraq: Higher Education Press.
- Faisal, A. (1982). *Personality in the light of psychoanalysis*. Beirut, Lebanon: Dar Al-Masirah.
- Maher, A. A. (2010). *Modern trends in social welfare*. Helwan University Press.
- Mohammed, A. A. (1999). *Encyclopedia of sociology*. Beirut, Lebanon: Arab Encyclopedia House.
- Mustafa, M. (2010). *Rationality and spirituality* (A. A. Al-Rifa'i & H. Najaf, Trans.). Baghdad, Iraq: Center for Philosophy of Religion Studies.
- Nazim, H. A. (1990). *Personality psychology*. Baghdad, Iraq: Higher Education Press.
- Abdul Rahman, A. Z. (2010). *A comparative study of the sense of hope among widowed women according to social support* (Unpublished master's thesis). Al-Mustansiriyah University, College of Arts, Baghdad, Iraq.
- Abdul Salam, A. A. (2000). Social support, stressful life events, and their relationship to adjustment to university life. *Journal of Psychology*, (53).
- Universal Declaration of Human Rights. (n.d.). Media Center.