

**العلاقة بين المساندة الاجتماعية والاكتئاب
لدى معلمي المرحلة الابتدائية المتقاعدين بدولة الكويت**

إعداد

د/ فيصل محمد نهار العجمي

أستاذ علم النفس ورئيس قسم المواد الفلسفية
واستشاري نفسي وسلوكي - وزارة التربية - الكويت

العلاقة بين المساندة الاجتماعية والاكنتاب

لدى معلمي المرحلة الابتدائية المتقاعدين بدولة الكويت

د/ فيصل محمد نهار العجمي*

ملخص البحث:

هدف البحث تعرف العلاقة بين المساندة الاجتماعية والاكنتاب لدى معلمي المرحلة الابتدائية المتقاعدين بدولة الكويت، تكونت عينة البحث من مجموعة قوامها (٢٠٣) معلماً متقاعداً بالمرحلة الابتدائية بدولة الكويت، وإستعان الباحث بمقياس الاكنتاب لبنيك ترجمة (عبد الستار إبراهيم) ومقياس المساندة الاجتماعية من خلال تحليل إستجابات الأفراد عينة البحث على أداتا البحث ومن خلال ذلك تم التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

- ١- يوجد مستوى مرتفع في المساندة الاجتماعية لدى الأفراد عينة البحث.
- ٢- يوجد مستوى منخفض في الاكنتاب لدى الأفراد عينة البحث.
- ٣- توجد علاقة بين المساندة الاجتماعية المرتفعة ودرجة الاكنتاب المنخفضة لدى الأفراد عينة البحث.

كما أمكن الباحث أن يوصى بـ:

- ١- ضرورة تعزيز أهمية المساندة الاجتماعية من جانب الأسرة والأصدقاء لتحقيق الدعم النفسي للمعلمين المتقاعدين .
 - ٢- الإهتمام بمعالجة الاكنتاب لدى معلمي المرحلة الابتدائية المتقاعدين من خلال المساندة الاجتماعية من قبل الأطراف المشاركة في الدعم النفسي للمعلم المتقاعد.
 - ٣- إجراء دراسات وقائية لمواجهة مرض الاكنتاب لدى فئات وظيفية من المتقاعدين بوزارة التربية بدولة الكويت.
 - ٤- إجراء دراسات لبرامج نفسية إرشادية لتدعيم المساندة الاجتماعية لدى فئات متنوعة من المعلمين.
- الكلمات الدالة:** المساندة الاجتماعية- الاكنتاب.

* د/ فيصل محمد نهار العجمي: أستاذ علم النفس ورئيس قسم المواد الفلسفية، واستشاري نفسي وسلوكي - وزارة التربية - الكويت.

**The relationship between social support and depression
among Elementary stage retirees' teachers
in the State of Kuwait**

***Dr / Faisal Mohamed Nahar Alagamy**

Abstract

The aim of the research is to know the relationship between social support and depression among retired primary school teachers in the State of Kuwait. The research sample consisted of a group of (203) retired primary school teachers in the State of Kuwait. Individuals who are the sample of the research on the two research tools and through that the following conclusions were reached:

- 1- There is a high level of social support among the research sample.
- 2- There is a low level of depression among the subjects.
- 3- There is a relationship between the high social support and the low degree of depression among the subjects.

The researcher can also recommend:

- The need to reinforce the importance of social support on the part of family and friends to achieve psychological support for retired teachers.
- Attention to treating depression among retired primary school teachers through social support by the parties participating in the psychological support of the retired teacher.
- Conducting preventive studies to confront depression among job groups of retired persons in the Ministry of Education in the State of Kuwait.
- Conducting studies for psychological counseling programs to support social support among various groups of teachers.

Keywords: social support - depression.

* Professor of Psychology, Head of Philosophical Subjects Department, and Psychological and Behavioral Consultant - Ministry of Education - Kuwait.

المقدمة:

يعتبر الإنسان كائنًا إجتماعيًا يعيش ويقضي معظم وقته في جماعة يؤثر فيها ويتأثر بها ويتحدد سلوكه الاجتماعي علي أساس السلوك الاجتماعي المتعارف عليه فالفرد في علاقاته مع الجماعة يجد نفسه أمام مسائل عديدة منها علاقاته مع الأفراد الآخرين في الجماعة سواء كان عضواً عادياً أم قائداً وعليه أن يشترك مع الجماعة في كثير من أوجه السلوك سواء في العمل أم المدرسة فالجماعة هي حجر الزاوية.

وينظر إلى المساندة الاجتماعية على أنها إحدى المحددات الاجتماعية للصحة النفسية للإنسان، ووجدت الدراسات احتمالية أكبر للإصابة بالاكتئاب بين الأشخاص الذين يفتقرون إلى الدعم الاجتماعي، وأن تصور الأشخاص الذاتي بأن الدعم سيكون متاحاً إذا لزم الأمر قد يقلل ويمنع الاكتئاب والمعاناة غير الضرورية، حيث يتزود الفرد بالمساندة الاجتماعية من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي منتظم به بشكل أو بآخر حيث تضم هذه الشبكة في الغالب الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل، حيث إن المساندة الاجتماعية تولد درجة من المشاعر الإيجابية التي تحقق الصحة النفسية وتخفف المعاناة من بعض الاضطرابات النفسية كالاكتئاب، والوحدة النفسية، كما أن لها وظيفة نمائية عندما يكون لدى الفرد شبكة من العلاقات الاجتماعية الحميمة التي تساعده على تحقيق التوافق الإيجابي، ولها وظيفة وقائية في مساعدة الفرد على مواجهة الأحداث الخارجية التي يدركها وتمثل ضغوط عليه.

ويحتاج كل منا إلي المساندة الاجتماعية حتي يخفف من العناء، ويزيد من الشعور بالسعادة، وهذا الدعم يوفر تقديراً عالياً للذات والثقة بها، ويولد المشاعر الإيجابية، ويقلل من التأثير السلبي للأحداث الخارجية، وتعد المساندة النفسي الاجتماعي البناء مهماً للأفراد، فهو يساعد علي تنمية جوانب السلوك الاجتماعي البناء، الذي يتمثل في مزيد من الإيثار وتحمل المسؤولية، وكفاءة التفاعل مع المحيطين داخل البيئة الأسرية وخارجها (نوفاليس، ١٩٩٨م:٦٥).

ويعتبر الاكتئاب من العلل الشائعة على مستوى العالم برمته، حيث يؤثر على أكثر من ٣٠٠ مليون شخص، ويختلف الاكتئاب عن التقلبات المزاجية العادية والانفعالات العاطفية التي لا تدوم طويلاً، كاستجابة لتحديات الحياة اليومية، وقد

يصبح الاكتئاب حالة صحية خطيرة، لاسيما عندما يكون طويل الأمد وبكثافة معتدلة أو شديدة. ويمكن للاكتئاب أن يسبب معاناة كبيرة للشخص المصاب به، وتردي أدائه في العمل أو في المدرسة أو في الأسرة، ويمكنه أن يفضي في أسوأ حالاته إلى الانتحار. وفي كل عام يموت ما يقارب ٨٠٠٠٠٠ شخص من جراء الانتحار الذي يمثل ثاني سبب رئيسي للوفيات.

وهو من أكثر الإضطرابات النفسية (Sass Henning et, al.1996,45) إنتشاراً بعد القلق ومن أكثر المشكلات التي يلجأ الناس بسببها للعلاج، كما أنه يصنف ضمن الإضطرابات النفسية التي تتسم بخلل في المزاج وأهم ما يميز الاكتئاب هو الإنخفاض التدريجي - أو الحاد والمتسارع أحياناً في المزاج- والذي يظهر علي شكل شعور بالحزن والضيق والكآبة التي قد لا يوجد لها ما يبررها، وللاكتئاب أنواع يتم تصنيفها كالتالي:

- ١- الاكتئاب الخفيف: وهو أخف صور الاكتئاب .
- ٢- الاكتئاب المتوسط: وهو أبسط صور الاكتئاب .
- ٣- الاكتئاب الحاد: وهو أشد صور الاكتئاب .
- ٤- الاكتئاب المزمن: وهو دائم وليس في مناسبة فقط .
- ٥- الاكتئاب التفاعلي: وهو رد فعل لحلول الكوارث وهو قصير المدى .

مشكلة البحث:

نظراً لتعدد حدوث حالات الاكتئاب بين فئة الموظفين عموماً والمعلمين المتقاعدين خصوصاً، بعد أن كانت حياته الوظيفية والتدريسية حافلة بالنشاط والعلاقات طوال اليوم الدراسي، وفجأة أصبح هذا الزخم شيئاً من المستحيل تحقيقه وخاصة في مثل هذا السن الذي يمكن أن تشمله مجموعة من الاضطرابات النفسية كمرض الاكتئاب، حيث إنه ظاهرة مواكبة لتعقيدات الحياة المعاصرة ولا يمكن تفادي أضرارها، مما دعى الباحث الى القيام بهذا البحث.

ويؤكد الباحثون على أهمية المساندة الاجتماعية وتحقيق الصحة النفسية للفرد والوقاية من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية لدى فئات متنوعة، حيث أشارت دراسة (مروى عبدالرحمن، ٢٠١٢م) إلى تقنين مقياس للمساندة الاجتماعية في البيئة المصرية حيث تغطي بنودة مواقف المساندة في فئة المسنين ويهدف إلى تحديد أبعاد المساندة الاجتماعية لدى المسنين إنطلاقاً من

التصور النظرى بأن المساندة الاجتماعية مفهوم متعدد الأبعاد وتكون المصادر الاجتماعية للمساندة في هذا المقياس هي مصادر غير رسمية من خلال الأسرة والأصدقاء والمحيطين المقربين للمسئ وتوصل الباحث إلى تقنين مستوى المساندة الاجتماعية لدى فئة الدراسة.

كما اشار (Siv Grav, et al. 2012) بأن هناك إرتباط بين المساندة الاجتماعية والاكنتاب لفئات مختلفة فى الجنس والعمر، حيث تم استخدام المسح لمجموعه من الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين ٢٠ و ٨٩ عامًا والذين يعيشون في مقاطعة نورد ترونديلاغ في النرويج وإستخدام مقياس القلق والاكنتاب حيث أظهرت النتائج التأثيرات الإيجابية للمساندة الاجتماعية فى تخفيض حدة الاكنتاب لدى عينة البحث.

كما أفادت دراسة (سعد فطيمة وآخرون، ٢٠١٣م) فى الكشف عن مدى وجود علاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية والكشف عن الفروق التي قد تظهر في الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية.

وبناء على ماسبق تتحدد مشكلة البحث فى الإجابة على التساؤلات التالية:

١. ما مستوى المساندة الاجتماعية لدى الأفراد عينة البحث.
٢. ما مستوى الاكنتاب لدى الأفراد عينة البحث.
٣. هل توجد علاقة بين المساندة الاجتماعية المرتفعة ودرجة الاكنتاب المنخفضة لدى الأفراد عينة البحث.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في أهمية الجانب الذي يتصدى لدراسته، حيث إنه يسعى لتعرف العلاقة بين المساندة الاجتماعية والاكنتاب، وذلك لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية المتقاعدين بدولة الكويت، حيث انطوت أهميته من الناحية النظرية على أهمية المساندة الاجتماعية ودأب كثير من الباحثين على توضيح مفهومها والتأكيد على تأثيراتها الإيجابية بأشكالها المتعددة للوصول إلى مستوى مناسب من الصحة النفسية وضمان فاعلية الفرد فى المجتمع وتحقيق سعادته، كما انطوت أهميته التطبيقية فى توفير المعلومات عن المساندة الاجتماعية بأشكالها المختلفة وأهميتها فى تقديم الدعم النفسي والمساعدة ودورها الإيجابي فى الوقاية من

الاضطرابات النفسية وتخفيف حدة حدوثها لدى فئة البحث من المعلمين المتقاعدين.

الإطار النظري:

تهدف المساندة الاجتماعية الى رفع قدرات الإنسان وطاقاته الفسيولوجية من أجل مواجهة متطلبات الحياة، واستعادة صورته التي قد تكون هزتها الأحداث المؤلمة وضغوط الحياة، وتسمح له بالتمتع والاسترخاء وتوفر له قاعدة آمنة لحياته، وتساعده في إتخاذ الأساليب الفعالة التي تمكنه من مقاومة ما يعترضه من ضغوط الحياة، لذلك تعتبر المساندة الاجتماعية احد عوامل التكيف والتأقلم مع الضغوط. (عدلي محمود، رولا عودة، ٢٠١٥، ٢٨٥)، كما تؤدي وظائف هامة تدور حول تلبية احتياجات الفرد وحمائته من التأثير الضار للحزن، وتقدم له خبرات الآخرين في مواقف مشابهة لموقفه ليقارن سلوكه ومشاعره وأفكاره إزاء هذه الخبرة الجديدة.

وتؤكد (آمال تركي، ٢٠١٧: ٨٩) أن المساندة الاجتماعية أحد الوسائل البالغة الأهمية والتي يمكن أن يقدمها أفراد الأسرة أو المحيطين به للتخفيف من حدة الاكتئاب والقلق التي يعاني منها حيث يعتبره البعض بمثابة لقاح للوقاية من الأمراض العضوية أي يسمح بتنمية العلاقات الاجتماعية الحميمة بين الأفراد وبالتالي الإبتعاد عن مشاعر الوحدة والعزلة، وتنمية مشاعر السعادة والتفاؤل والرضا، وتساعد على سرعة الشفاء من مختلف الأمراض .

وتشير (أسماء إبراهيم، ٢٠٠١م، ١٣) نقلاً عن هوس إلى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تأخذ عدة أشكال هي:

١- **المساندة الانفعالية:** التي تنطوي على الأفعال التي تنقل التقدير والرعاية والثقة والتعاطف.

٢- **المساندة الحسية الأدائية:** التي تنطوي على المساعدة في العمل والمال.

٣- **المساندة المعلوماتية:** التي تنطوي على إعطاء نصائح أو تسهل حل مشكلة أو موقف ضاغط.

٤- **المساندة التقويمية:** التي تنطوي على التغذية الرجعية المتعلقة بآراء الفرد.

ويحصل الإنسان علي الدعم النفسي (علي عبدالسلام، ٢٠٠٠م: ٣٢) أما بشكل متخصص (رسمي) أو غير متخصص (غير رسمي)، فهما:

- **الدعم النفسي الاجتماعي الرسمي:** يقوم بتقديمه أخصائيو مرشدون نفسيون واجتماعيون مؤهلون في مساعدة الناس في الأزمات والنكبات والمشكلات، إما عن طريق مؤسسات حكومية متخصصة، أو جمعيات أهلية متطوعة، حيث يهرع هؤلاء الإخصائيون إلي تقديم الدعم الاجتماعي للمتضررين لتخفيف آلامهم ومعاناتهم ومشكلهم في مواقف الأزمات ويشمل الدعم الاجتماعي الرسمي تقديم الإرشاد النفسي والاجتماعي في حل المشكلات، وتقديم المساعدة المادية - المالية والعينية - للمتضررين بهدف التخفيف عنهم والأخذ بأيديهم في هذه المواقف الصعبة. وتحرص جميع المجتمعات علي توفير الدعم الاجتماعي، ومراكز الأسعافات الأولية والخطوط التليفونية ومجالس إدارة الأزمات وشرطة النجدة والإطفاء .

- **الدعم النفسي الاجتماعي غير الرسمي:** هو مساعدة يحصل عليها الإنسان من الأهل والأصدقاء والزملاء والجيران بدوافع المودة والمحبة والمصالح المشتركة، والإلتزامات الأسرية والاجتماعية والأخلاقية والإنسانية والدينية، حيث يساعد القريب قريبه أو الصديق صديقه أو الزميل زميله أو الجار جاره مسانده متبادلة ويقدم الدعم الاجتماعي غير الرسمي بعدة طرق، من أهمها تبادل الزيارات والإتصالات التليفونية والمراسلات، والتجمع في الأعياد والمناسبات، وتقديم الهدايا والمساعدات المالية والعينية في الأزمات والنكبات.

كما يوضح (أحمد جمال وآخرون، ٢٠١٣م: ٥٦) أن الاكتئاب ملئ بالأعراض المختلفة والمتباينة كما وليس كيقاً، حسث ان الاكتئاب النفسى العصابى والاكتئاب العقلى الذهاني غير مستقلة عن بعضها بينما الفرق الذى بينها هو فى شدة الأعراض الإكلينيكية وتعقيدها.

وللوصول بالأفراد الذين يعانون من الاكتئاب إلى التغلب علي تأثيرات التقاعد من العمل الوظيفي والتربوي، فإن الدراسات والبحوث العلمية أظهرت من الناحيتين النظرية والميدانية الكثير من أساليب التدخل العلاجي (Interventions) ومنها المساندة الاجتماعية من الأسرة والاصدقاء والآخرين حيث إن تلك المساندة تمثل الدعم النفسي الى جانب العلاج الدوائي للتغلب علي أعراض الاكتئاب.

هدف البحث:

تعرف العلاقة بين المساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى معلمي المرحلة الابتدائية المتقاعدين بدولة الكويت.

فروض البحث:

١. يوجد مستوى مرتفع للمساندة الاجتماعية لدى الأفراد عينة البحث.
٢. يوجد مستوى منخفض للاكتئاب لدى الأفراد عينة البحث.
٣. توجد علاقة بين المساندة الاجتماعية المرتفعة ودرجة الاكتئاب المنخفضة لدى الأفراد عينة البحث.

تعريف بعض المفاهيم والمصطلحات الواردة بالبحث:

مصطلحات البحث:

• المساندة الاجتماعية (Social Support):

يُعرفها (سعد فطيمة وآخرون، ٢٠١٢م: ٦٣) إصطلاحاً بأنها: "المجموعة الفرعية من الأشخاص في شبكة الفرد الاجتماعية والتي يعتمد عليها الفرد من أجل الحصول على المساعدات العاطفية الاجتماعية أو الوسيلة أو كليهما". وتعرف إجرائياً بأنها: القيمة التي يتحصل عليها المعلم المتقاعد نتيجة الاجابة على بنود مقياس المساندة الاجتماعية.

• الاكتئاب (Depression):

يعرف دليل الإضرابات الاكتئاب في (رغداء نعيسة، سياد بدره، ٢٠١٤م): بأنه: "إضطراب مزاج وذلك في حال توفر خمسة أعراض مما يلي لمدة أسبوعين على الأقل: مزاج مكتئب، انخفاض واضح في الاهتمام والاستمتاع بالأنشطة التي كان يستمتع بيا الشخص سابقاً، فقدان في الوزن أو زيادة واضحة به دون اتباع حمية، ضعف في الشهية أو قوة بها، أرق في النوم أو إفراط به، اهتياج نفسي حركي أو هبوط، تعب في الطاقة أو تدن بها، مشاعر الذنب المفرطة والضبابية وتشوش التفكير وتكرار التفكير بالموت والانتحار والمحاولة أحياناً".

كما يُعرفه (Schafer, W. 2001) بأنه: "حالة من الحزن الشديد والمستمر تنتج عن الظروف المحزنة الأليمة وتعبر عن شئ مفقود وإن كان المريض لا يعي المصدر الحقيقي لحزنه".

أما إجرائياً فيُعرف بأنه: "درجة المعلم المتقاعد على بنود لقائمة بيك للاكتئاب، والتي تعكس تقديره الذاتي لوجود أعراض الاكتئاب لديه في فترة سابقة لاتقل عن أسبوع قبل إجابته عن بنود القائمة.

إجراءات البحث:**عينة البحث:**

تكونت عينة البحث من مجموعة قوامها (٢٠٣) معلماً متقاعداً بالمرحلة الابتدائية بدولة الكويت.

أداتي البحث:**١. مقياس الاكتئاب:****وصف المقياس:**

استعان الباحث بمقياس الاكتئاب لبيك ترجمة (عبد الستار إبراهيم) الذي تم استخدامه في الدراسات السابقة مثل دراسة (Siv Grav, et al. 2012)، ودراسة (رغداء نعيصة، سياد بدره، ٢٠١٤م)، ودراسة (أحمد جمال وآخرون، ٢٠١٣)، ودراسة (سعيد على، ٢٠١٩م)، وقد قام بوضع هذا المقياس العالم والطبيب النفسي الأمريكي المعروف (Aaron Beck) الأستاذ بجامعة بنسلفانيا عام (٢٠٠٠) وهو من المساهمين في تطوير حركة العلاج السلوكي المعرفي للإكتئاب وغيره من الأمراض النفسية، وقام بترجمة هذا المقياس إلي اللغة العربية ونشره عبد الستار إبراهيم ويتكون هذا المقياس من ٢١ مجموعة من الأسئلة، وكل مجموعة تصف أحد الأعراض السريرية للإكتئاب، ويطلب من الشخص أن يقرأ كل عبارة من كل مجموعة، وأن يقرر أي عبارة تنطبق عليه، وتصف حالته ومشاعره، وهو مقياس تقدير ذاتي، تتراوح الدرجة علي كل فقرة من (صفر - ٣)، في حين تتراوح الدرجة الكلية علي القائمة بين (صفر - ٦٣)، علماً بأن النقطة الفاصلة بين المكتئبين وغير المكتئبين في الصورة الأصلية للقائمة هي الدرجة (١٠)، وتقسم الدرجات علي النحو التالي: من (٦-١٥) إكتئاب طبيعي وسوف يتلاشي، إذ كانت الدرجة (١٦-٢٤) إكتئاب بسيط، يمكن التغلب عليه إذا كانت الدرجة (٢٥-٣٦) إكتئاب شديد إذا كانت الدرجة (٣٧ فما فوق) شديد جداً، وتمثل فقرات القائمة الأعراض السلوكية التي تميز المكتئبين إكلينيكياً، وهذه الأعراض هي: تدني المزاج، والإحساس بالفشل، والتشاؤم، وعدم الرضا، والشعور بالذنب، وكراهية الذات، والرغبة في الانتحار، وإتهام الذات، ونوبات البكاء، واضطراب النوم، والانسحاب الاجتماعي، وفقدان الطاقة، وفقدان الشهية، وفقدان الرغبة الجنسية، وضعف القدرة على اتخاذ القرارات.

صدق المقياس:

تم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المقياس والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (١) مدى ترابط الفقرات بالدرجة، ويتضح ذلك من خلال جدول (١):

جدول (١)

معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس الاكتئاب والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	العبارات	م
**٠.٣٤١	أشعر بالحزن لتوقفي عن العمل.	١
**٠.٣٧١	أشعر بالتشاؤم بالنسبة للمستقبل.	٢
**٠.٤١٠	أشعر أنني لم أحقق ما أريد.	٣
**٠.٤١٣	لا أستمتع بجوانب الحياة على النحو الذي تعودت عليه.	٤
**٠.٥٤١	أشعر بالذنب لكوني أصبحت غير قادر على العمل.	٥
**٠.٦٣٠	أشعر بأنني قد أتعرض لمشاكل نفسية كثيرة.	٦
**٠.٦١٠	أنا غير راضى عن نفسي .	٧
**٠.٤٦٩	أشعر بالضيق من الحياة .	٨
**٠.٤٣٤	أشعر بالاهتمام بالناس الآخرين.	٩
**٠.٤٤٦	أعاني من صعوبة واضحة في اتخاذ القرارات.	١٠
**٠.٦٧٥	أشعر بالقلق من أني أبدو أكبر سناً وأقل جاذبية.	١١
**٠.٦٨٤	أحتاج لجهد كبير لكي أبدأ في عمل شيء ما.	١٢
**٠.٣٢٠	لا أنام كالمعتاد وأستيقظ مرهق في الصباح أكثر من قبل.	١٣
**٠.٢٥١	أشعر بالتعب والإرهاق أسرع من ذي قبل.	١٤
**٠.٤١٠	إن شهيتي للطعام ليست جيدة كالمعتاد.	١٥
**٠.٢١٠	لم ينقص وزني في الأونة الأخيرة.	١٦
**٠.٥٤١	أصبحت أقل إهتماماً بالحياة من قبل .	١٧
**٠.٦٣١	لست منشغل على صحتي أكثر من ذي قبل.	١٨

- ثبات المقياس:

بلغت قيمة معامل ثبات القائمة بصورتها المعربة المحسوب بطريقة إعادة الاختبار، بفواصل زمني أسبوع على عينة من (٢٠) فرداً (٠.٨٨) وبلغت قيمة معامل الثبات المحسوبة بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا على عينة مكونة من (٢٠) فرداً (٠.٨٧)، وقد اعتمد الباحث هذه المعاملات العلمية لقائمة بيك للاكتئاب.

١. مقياس المساندة الاجتماعية:

وصف المقياس:

أعد هذا المقياس زيميت Zemit وماندى ميشل (٢٠٠٠) ويطلق على المقياس، المقياس المتعدد الأبعاد للمساندة الاجتماعية، ويتكون هذا المقياس من ١٢ عبارة تتوزع على (٣) أبعاد بواقع أربع عبارات لكل بعد وهي المساندة من العائلة، المساندة من الأصدقاء، المساندة من الآخرين، واستخدمته الدراسات مثل دراسة (مروى عبدالرحمن ٢٠١٢م)، ودراسة (سعد فطيمة وآخرون، ٢٠١٣م)، ودراسة (آمال تركي، ٢٠١٧م)، ودراسة (M. M. Alsubaie, et al.2019).

صدق المقياس:

تم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المقياس والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح مدي ترابط الفقرات بالدرجة، ويتضح ذلك من خلال جدول (٢):

جدول (٢) معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس المساندة الاجتماعية

م	العبارات	معامل الارتباط
١	عندما أحتاج للمساعدة أجد أصدقائي بجانبى .	٠.٣٣٠**
٢	عندما أكون فى مشكلة يمكننى طلب المساعدة من أسرتى	٠.٣٥١**
٣	اشعر بان ثقتى بمن حولى ضعيفة	٠.٤١٠**
٤	طوال حياتى أجد من يساعدننى عندما احتاج الى المساعدة.	٠.٣١٠**
٥	يشعرنى أصدقائى بأهميتى حتى ولو كانت تصرفاتى خاطئة	٠.٥٤١**
٦	تشعرنى أسرتى بالرضا والقوة.	٠.٦٣٠**
٧	أتكتم عند مواجهتى المشاكل.	٠.٦١٠**
٨	أصدقائى لطفاء معى بغض النظر عن معاملتى السيئة لهم.	٠.٦٩٥**
٩	اشعر أننى فقدت أصدقائى الذين كنت احكى لهم أسرارى	٠.٣٨١**
١٠	اشعر بالوحدة وفقدان أصدقائى الذين كنت اعرفهم.	٠.٣٤٦**
١١	أتقبل واقع التقاعد من الوظيفة أكثر من الرغبة فى تغييره .	٠.٦٨٤**
١٢	يوجد أفراد ألجا إليهم لمساعدتى عندما اشعر بعدم السعادة أو أواجه المشاكل النفسية.	٠.٣٢٠**
١٣	أنا غير منتمى إلى أى جماعات اجتماعية .	٠.٤١٠**
١٤	اعتقد أنى لا أحتاج الى أحد ويمكننى الاعتماد على نفسى فقط.	٠.٥٤١**
١٥	المساعدة المعنوية من الأصدقاء هامة بالنسبة لى.	٠.٦٣٠**
١٦	اشعر بالراحة عندما ألجا إلى رجال الدين طلبا للمساعدة	٠.٦٢٠**

جدول (٣) معاملات إرتباط الأبعاد ببعضها البعض

وبالدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية

الدرجة الكلية	الأخرين	الأصدقاء	الأسرة	البعد
**٠.٦٤١	**٠.٦٤٤	**٠.٥٤٧	٢	الأسرة
**٠.٧١١	**٠.٥٧٤	٢	**٠.٥٧٤	الأصدقاء
**٠.٥٢١	٢	**٠.٣٩٦	**٠.٦٤٤	الأخرين
٢	**٠.٦٩٠	**٠.٤٢٥	**٠.٥٥٢	الدرجة الكلية

** دالة عند مستوى (٠.٠١)

ويتضح من جدول (٣) أن جميع القيم دالة عند مستوى ٠.٠١ ويشير ذلك إلى إرتباط أبعاد المقياس ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٤) قيم الثبات بإستخدام التجزئة النصفية

ومعامل ألفا كرونباخ لمقياس المساندة الاجتماعية

قيم ثبات ألفا كرونباخ	قيم ثبات التجزئة النصفية	مقياس المساندة الاجتماعية
٠.٦٣١	٠.٧٨٥	الأسرة
٠.٢٥٨	٠.٤٧٨	الأصدقاء
٠.٦٣١	٠.١٢٨	الأخرين
٠.٨١٥	٠.٦٥٨	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٤) أن قيم الصدق والثبات لمقياس المساندة الاجتماعية مرتفعة مما يدل على أن المقياس يتمتع بصدق وثبات عال مما يجعله مناسباً للأفراد عينة البحث.

عرض ومناقشة النتائج:

ينص الفرض الأول للبحث على مايلي:

- يوجد مستوى مرتفع للمساندة الاجتماعية لدى الأفراد عينة البحث.

وللتحقق من ذلك قام الباحث بإيجاد المتوسطات والانحراف المعياري والوزن النسبي لإجابات أفراد عينة البحث على المقياس، وجدول (٥) يوضح ذلك. من خلال تحليل إستجابات الأفراد عينة البحث لبنود مقياس المساندة الاجتماعية، تم إستخدام المتوسطات والانحراف المعياري، كما هو مبين في جدول (٥).

جدول (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

لأفراد عينة البحث على أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية ن=٢٠٣

المستوى	ع	م	مقياس المساندة الاجتماعية
مرتفع	٠.٥٧	٤.٦٣	الأسرة
مرتفع	٠.٤٧	٤.٢٥	الأصدقاء
مرتفع	٠.٢٥	٤.١٠	الآخرين
مرتفع	٠.٤٢	٤.١٢	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٥) إرتفاع مستوى المساندة الاجتماعية لدى المعلمين المتقاعدين أفراد العينة على أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية والدرجة الكلية وهذا يشير إلي صحة الفرض الأول.

ينص الفرض الثاني للبحث على مايلي:

- يوجد مستوى منخفض للاكتئاب لدى الأفراد عينة البحث.

جدول (٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

لعينة البحث على بنود مقياس الاكتئاب ن=٢٠٣

المستوى	ع	م	المقياس
منخفض	٠.٥٥	١.٢٣	مقياس الاكتئاب

يتضح من جدول (٦) أن متوسطات درجة استجابة أفراد العينة على بنود مقياس الاكتئاب جاءت منخفضة بمتوسط قدره (١.٢٣)، وانحراف معياري قدره (٠.٥٥)، مما يدل على أن مستوى الاكتئاب لدى الأفراد عينة البحث منخفضة. ينص الفرض الثالث للبحث على ما يلي:

-توجد علاقة بين المساندة الاجتماعية المرتفعة ودرجة الاكتئاب المنخفضة لدى الأفراد عينة البحث.

جدول (٧) معاملات الارتباط بين مقياس المساندة الاجتماعية

ومقياس الاكتئاب ن=٢٠٣

الآخرين	الأصدقاء	الأسرة	المتغيرات
٠.٦٥٣**	٠.٥٤٣**	٠.٤٢١**	الاكتئاب

يتضح من النتائج الواردة في جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) ومستوي (٠.٠٥) بين أبعاد المساندة الاجتماعية وبين درجة الاكتئاب.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج الدراسات التي أوضحت العلاقة الارتباطية بين المساندة الاجتماعية المرتفعة ودرجة الاكتئاب المنخفضة لدى الأفراد من خلال

مساعدة تلك المساندة الاجتماعية في تحسين الحالة الصحية النفسية لدى الأفراد من خلال دعم الأسرة والاصدقاء والآخرين مثل دراسة (رغداء نعيسة، سياد بدره، ٢٠١٤م) في الكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية الأسرية والاكتئاب في ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من المسنين في دور الرعاية بمحافظة اللاذقية، واستخدم مقياس المساندة الاجتماعية الأسرية المدركة، وقائمة بيك للاكتئاب، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج منها وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة بين درجة المساندة الاجتماعية الأسرية والاكتئاب لدى أفراد عينة الدراسة.

وإضافة إلى ذلك، هدفت تعرف العلاقة بين المساندة الاجتماعية وقلق الموت والاكتئاب لدى عينة من أطفال مرضى السرطان، وتهدف أيضاً إلى تعرف الفروق بين الذكور والإناث عند تطبيق مقياس المساندة الاجتماعية، الاكتئاب، قلق الموت على عينة من أطفال مرضى سرطان الدم الحاد من سن (١٢-١٥) عاماً، وتوصلت الدراسة إلى أنه يوجد ارتباط دال إحصائياً (عكسي) ضعيف بين المساندة الاجتماعية وقلق الموت، كما أنها أثبتت انه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الذكور والإناث على مقياس المساندة الاجتماعية في إتجاه الإناث، وتوصلت نتائج الدراسة أيضاً إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الذكور والإناث على مقياس الاكتئاب، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الذكور والإناث على مقياس قلق الموت.

وإضافة إلى ذلك، هدفت تعرف العلاقة بين المساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من مرضى الضابط بنوعية الحياة لدى المصابين بداء السكري.

وإضافة إلى ذلك، هدفت تعرف العلاقة بين المساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من مرضى الاكتئاب السعوديين من الذكور والإناث، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أحداث الحياة الضاغطة والاكتئاب لدى عينة من مرضى الاكتئاب، كما بينت وجود علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) بين المساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من مرضى

الاكتئاب، كما تبين وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) بين المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة.

كما أشارت دراسة (M. M. Alsubaie, et al.2019) الى تزايد انتشار مشاكل الصحة العقلية بين طلاب الجامعات ويعزى ذلك إلى الضغوط الأكاديمية والمالية والاجتماعية، وعدم وجود مساندة اجتماعية، كما أشارت أيضاً الى تأثير مصادر الدعم الاجتماعي على رفاهية الطلاب، من خلال مسحاً عبر الإنترنت لقياس أعراض الاكتئاب، ومقياس المساندة الاجتماعية (الدعم الاجتماعي المتصور متعدد الأبعاد (MPSS)، ونوعية الحياة (WHOQOL-BREF)، حيث كانت العينة ٤٦١ طالباً، وكان انتشار أعراض الاكتئاب ٣٣٪، وأسفرت النتائج أن المساندة الاجتماعية من الأسرة والأصدقاء مؤشراً هاماً لأعراض الاكتئاب، حيث كانت المساندة الاجتماعية من الأسرة والأصدقاء مؤثراً في جودة الحياة (الاجتماعية العلاقات) حيث تمثل مصادر الدعم الاجتماعي مورداً قيماً للجامعات في حماية الصحة النفسية للطلاب.

وبذلك أمكن للباحث الإجابة على فروض البحث والمتمثلة في:

١. يوجد مستوى مرتفع للمساندة الاجتماعية لدى الأفراد عينة البحث.
٢. يوجد مستوى منخفض للاكتئاب لدى الأفراد عينة البحث.
٣. توجد علاقة بين المساندة الاجتماعية المرتفعة ودرجة الاكتئاب المنخفضة لدى الأفراد عينة البحث.

الاستخلاصات:

١. يوجد مستوى مرتفع في المساندة الاجتماعية لدى الأفراد عينة البحث.
٢. يوجد مستوى منخفض في الاكتئاب لدى الأفراد عينة البحث .
٣. توجد علاقة بين المساندة الاجتماعية المرتفعة ودرجة الاكتئاب المنخفضة لدى الأفراد عينة البحث.

التوصيات:

١. ضرورة تعزيز أهمية المساندة الاجتماعية من جانب الأسرة والأصدقاء لتحقيق الدعم النفسي للمعلمين المتقاعدين.

٢. الإهتمام بمعالجة الاكتئاب لدى معلمي المرحلة الابتدائية المتقاعدين من خلال المساندة الاجتماعية من قبل الأطراف المشاركة في الدعم النفسي للمعلم المتقاعد.
٣. إجراء دراسات وقائية لمواجهة مرض الاكتئاب لدى فئات وظيفية من المتقاعدين بوزارة التربية بدولة الكويت.
٤. إجراء دراسات لبرامج نفسية إرشادية لتدعيم المساندة الاجتماعية لدى فئات متنوعة من المعلمين.

المراجع

أولاً- المراجع العربية:

- أحمد جمال شفيق، حسين، أحمد يحي عبدالمنعم، كمال، أكمل مصطفى، الجبري، أسماء عبدالعال محمد (٢٠١٣): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بكل من قلق الموت والاكئاب لدى عينة من أطفال مرضى السرطان، مجلة دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، كلية الدراسات العليا للطفولة، مج ١٦، ٥٩٤.
- آمال تركي (٢٠١٧): علاقة المساندة الاجتماعية ومركز الضبط بنوعية الحياة لدى المصابين بداء السكري، مجلة دراسات في علم نفس الصحة، جامعة الجزائر، ٣٤.
- حسن شحاته، زينب النجار (٢٠٠٣م): مراجعة: حامد نصار معجم المصطلحات التربوية والنفسية، عربي إنجليزي عربي، ط١، القاهرة، الدار المصرية اللبنانية .
- ديفيد هيندز (٢٠٠٥م): إقهر الاكئاب، ترجمة مكتبة جرير، مكتب جرير للنشر والتوزيع.
- رغداء نعيسة، سياد بدره (٢٠١٤م): المساندة الاجتماعية الأسرية وعلاقتها بمستوى الاكئاب لدى المسنين في دور الرعاية بمحافظة اللاذقية، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، مج ٣٦، ٢٤.
- سعد فطيمة، نعي فائزة، اسماعيلي يامنة (٢٠١٢م): الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية، كلية الآداب، جامعة مسيلة، الجزائر.
- سعيد على المالكى (٢٠١٦م): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة والاكئاب لدى عينة من المرضى، مجلة القراءة والمعرفة، جامعة عين شمس، كلية التربية، ٢٠٩٤.
- صالح حسن الدايري (٢٠٠٥م): مبادئ الصحة النفسية، عمان، الأردن، دار وائل للنشر.
- عبد الستار إبراهيم (٢٠١١م): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، أساليبه وميادين تطبيقه، ط٥، القاهرة الهيئة المصرية العامة للكتاب، مصر.

علي عبد السلام (٢٠٠٠م): دور المساندة الاجتماعية في التخفيف من الصراعات النفسية لدى الطلاب، مجلة علم النفس، ع ٥٣، السنة ٤، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

عدلى محمود السمري، رولا عودة والسوالقة (٢٠١٥م): علم الاجتماع الإكلينيكي، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.

مروى محمد شحته (٢٠١٢): مقياس إدراك المساندة الاجتماعية للمسنين، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع ٣٠، ج ١.

نوفاليس بيتير (١٩٩٨م): العلاج النفسي التدعيمي، (ترجمة لطفي فطيم، عادل دمرداش)، المجلس الأعلى للثقافة.

ثانياً- المراجع الأجنبية:

M. M. Alsubaie, H. J. Stain, L. A. D. Webster & R. Wadman (٢٠١٩): The role of sources of social support on depression and quality of life for university students, International Journal of Adolescence and Youth.

Sass, Henning, Wittchen, Hans-Ulrick & Zaudig, Micheal (1996): Diagnostisches und Statisches Manual Psychischer Stoerungen. DSM-IV Germany, Gottingen, Bem. Toronto. Hogrefe Verlag flier Psychologie.

Siv Grav, Ove Hellzèn, Ulla Romild, Eystein Stordal (2012): Association between social support and depression in the general population: the HUNT study a cross-sectional survey, Journal of Clinical Nursing, Nord-Trøndelag University College, Namsos, Norway.

Schafer, W. (1992): Stress Management for Wellness, Harcourt Brace Joranovich College Publishers, Philadelphia.