

فاعلية برنامج قائم على بعض فنيات علم النفس
الايجابى لتنمية المساندة الاجتماعية لدى عينة من
طلاب الجامعة.

إعداد

الباحثة / سامية مقيطف معاش الضفيري

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتنمية المساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة، وطبقت على عينة قوامها (20) طالب من طلاب الجامعة، تراوحت أعمارهم ما بين (18-21) طالب، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين (10) كمجموعة تجريبية و(10) مجموعة ضابطة، واستخدمت الأدوات الآتية: مقياس المساندة الاجتماعية (إعداد الباحثة)، البرنامج القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي (إعداد الباحثة)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، البعدي) على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية في اتجاه القياس البعدي، كما توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية في اتجاه المجموعة التجريبية، وكذلك لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي، التتبعي) على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية.

الكلمات المفتاحية:

- علم النفس الإيجابي.
- المساندة الاجتماعية.
- طلاب الجامعة.

مقدمة الدراسة:

تعد المرحلة الجامعية بالنسبة للطلاب هي نهاية مرحلة المراهقة وبداية مرحلة الرشد وزيادة التوقعات الاجتماعية ومطالب النمو وما يصاحبها من صراع نفسى واجتماعى والعديد من التحديات مما يجعلهم فى حاجة إلى الدعم والسند والإرشاد من الأسرة (براهمى إبراهيم، يمينة زندى، 2013، 412).

وبما أن شعور الفرد بأنه محبوب أسريا واجتماعيا وأنه ينتمى إلى جماعة ما تقدم له كل ما يحتاجه من الحب والانتماء والتقدير ومساعدته على التكيف والتوافق لها تأثير إيجابى على صحته النفسية، كما تزيد من قدرته على مواجهة الصراعات والإحباطات (حنان موسى، 2021، 68).

وتتطلب أهمية المساندة الاجتماعية من كون الإنسان كائن اجتماعى بطبعه متفاعل مع من حوله فى حالات القوة والضعف والصحة والمرض، وبالتالي فهو بحاجة إلى المساندة فى جميع حالاته، ومن خلال المساندة الاجتماعية يستطيع الفرد تبادل القيم والأفكار والمشاعر ويقدر الآخرين ويتلقى منهم أيضا التقدير ويشاركهم مشاعرهم.

وبالتالى فإن أهمية المساندة الاجتماعية تعد عاملا هاما من عوامل تعزيز التحصيل والتخفيف من الضغوط لدى طلاب الجامعة، حيث أنهم يعانون من وجود بعض التحديات والعراقيل التى تقف حاجزا أمام توافقهم واندماجهم مع البيئة الجامعية، وبالتالي فهم فى أمس الحاجة للشعور بالاهتمام والدعم والمساندة من المحيطين بهم.

ومن هذا المنطلق تكمن أهمية علم النفس الإيجابى من خلال المواقف الإيجابية التى يتعامل بها مع الفرد، وذلك لأنه يساعد على الاستقرار النفسى واستطاعته على التوازن فى شخصيته، كما أنه يزيد من قدرة الفرد على مواجهة التحديات واتخاذ القرارات ويمنحه القوة لتحقيق ما يسعى إليه من أهداف مستقبلية (Seligman, 2011, 84).

مشكلة الدراسة:

تحدد مشكلة الدراسة من خلال احتياج الأفراد إلى المزيد من المساندة الاجتماعية ولا سيما طلاب الجامعة حتى يستطيعون مواجهة الضغوط النفسية والمشكلات التى يتعرضون لها، حيث أن طلاب الجامعة يعانون من قلة المساندة الاجتماعية المتلقية من الأصدقاء والأسرة الأمر الذى يمكن أن يؤثر على التفكير السليم لديهم وعدم الشعور بالطمأنينة والدعم الاجتماعى.

ومن هذا المنطلق تكمن أهمية علم النفس الإيجابى فى قدرته على تنمية المساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، وتأهيلهم حتى يكونوا أكثر تفاؤلا وأمل فى الحياة لمواجهة الضغوط والعراقيل

وفى هذا السياق أثبتت العديد من الدراسات أهمية المساندة الاجتماعية كما فى دراسة أحمد صالح (2020) والتى هدفت إلى بناء برنامج تدريبي مستند إلى المساندة الاجتماعية وفاعليته فى تنمية مهارات التفاعل الاجتماعى والشعور بالمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة

المرحلة الثانوية، ودراسة نجلاء أحمد (2019) والتي توصلت نتائجها إلى أن المساندة الاجتماعية مصدر هام من مصادر الأمن التي يحتاجها المريض بأمراض مزمنة بوجه عام ومرض التصلب المتعدد بوجه خاص

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي تم تصميمه لتنمية المساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

- توجيه الأنظار البحثية إلى أهمية المساندة الاجتماعية ودورها لدى طلاب الجامعة.
- طرح إطار نظري يوضح دور المساندة الاجتماعية وكذلك البرنامج القائم على فنيات علم النفس الإيجابي.

الأهمية التطبيقية:

- بناء مقياس للمساندة الاجتماعية يمكن أن يستخدم كأداة تشخيصية.
- تصميم برنامج قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتنمية المساندة الاجتماعية يمكن استخدامه من قبل الأخصائيين النفسيين والعاملين بالمجال النفسى.

مصطلحات الدراسة:

علم النفس الإيجابي:

هو علم الإقترار والسعادة والانفعالات الإيجابية، وإذا كان لانفعالات القلق والاكتئاب والخوف أثر على سلوك الإنسان، فإن المشاعر والانفعالات الإيجابية كالسعادة والبهجة لها وظائف وأثر كبير على سلوك الإنسان وإنجازه وإنتاجه (إبراهيم يونس، 2018، 107).

برنامج قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي:

البرنامج هو تخطيط منظم يساعد الأفراد من خلال تقديم الخدمات الإرشادية وتدريبهم على مهارات وفنيات علم النفس الإيجابي التي تساهم فى تنمية الجوانب الشخصية والسلوكيات الإيجابية والوصول إلى الكفاءة الذاتية والشعور بالسعادة والثقة بالنفس وتحقيق الأهداف.

المساندة الاجتماعية:

تمثل المساندة الاجتماعية المشاركة بتقديم الدعم الاجتماعى والمشورة وكذلك الدعم العاطفى كالحب والاهتمام والرعاية والتعاطف من خلال كل من الأسرة والمجتمع وما يقدمونه لأبنائهم من مساعدة ومشاركة ونصح وإرشاد (Ballantine& Stephenson, 2011,333).

الإطار النظري:

تعتبر المساندة الاجتماعية هي دعم العلاقات وهي أن تحقيق الذات لا يمكن تحقيقه إلا من خلال الاهتمام بالآخرين والعناية بهم، حيث أن الاهتمام بالآخرين هو الاهتمام بأنفسنا وأنا لدينا تأثير على الآخرين من خلال الاعتراف بتأثيرهم علينا، كما أننا ننمو من خلال دعم الآخرين وإنشاء نظام قيم ذو معنى وتعاون ومشاركة الحب مع الآخرين والوفاء الذي يأتي مع نظام المعنى (Morang, 2020, 5).

أولاً: مفاهيم المساندة الاجتماعية.

يشير (Taylor, 2011, 189) إلى أن المساندة الاجتماعية تعنى التصور بأن يكون الشخص محبوب ويهتم به الآخرين ويحظى بالاحترام والتقدير ويشعر بأنه جزء من شبكة اجتماعية من المساعدة والالتزامات المتبادلة، وقد تأتي المساندة والدعم من الشريك والأقارب وزملاء العمل والعلاقات الاجتماعية. بينما أوضح بشرى إسماعيل (2004، 90) أن المساندة الاجتماعية عبارة عن الإمدادات التي يقدمها الآخرون للفرد لمساعدته على مواجهة الضغوط حيث أنها تنقل الاحساس والشعور بأننا ليس بمفردنا في مواجهة الضغوط. في حين أن عرفت زينب أحمد (2018، 48) بأنها تمثل الروابط الاجتماعية طويلة المدى والثابتة بأفراد معينين يمكن الاعتماد عليهم والثقة بهم ليمنحوا الفرد السند العاطفي ويقدموا له العون ويكونوا ملاذاً وقت الشدة. التعريف الأجرائي للباحثة: تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها تتمثل في المشاركة الاجتماعية والعلاقات التي يسودها روح الحب والتعاون والتكامل الاجتماعي وتقدير واحترام الفرد وتقديم المساعدة والمساندة المتبادلة بين الأشخاص.

أهمية المساندة الاجتماعية:

أثبتت الدراسات أن المساندة الاجتماعية ذات أهمية للأفراد حيث أنها تقلل من الضيق النفسي مثل الاكتئاب والقلق أثناء أوقات التوتر، كما أنها تعزز التكيف النفسي مع حالات التوتر المزمن مثل مرض الشريات التاجي والسكري، كما تحمي من التدهور المعرفي لدى المسنين، وتساهم في الصحة البدنية والنفسية، حيث أن العديد من الأبحاث اعتبرت أن المساندة لها تأثير إيجابي على الصحة العقلية من خلال أن إذا قام شخص بمساعدة شخص آخر فإن ذلك الآخر يستفيد بشكل ملموس ويشعر بالمساندة الاجتماعية مما يقلل التوتر (Taylor & Friedman, 2007, 146-151).

أنواع المساندة الاجتماعية:

تعد المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة والزملاء مصدر من مصادر شعور الفرد بالأمن النفسي خلال قيامه بأداء مهنته، وخاصة عندما يواجه بعض الصعوبات والمخاطر التي

- تهده، ويدرك أنه لم يعد قادرا على مقاومتها وأنه بحاجة إلى العون والمساندة من الزملاء، وتتعدد أنواع المساندة فيما يلي:
- المساندة الانفعالية: تتمثل في السلوك الذى يعزز بارتياح الفرد واعتقاده بأنه محبوب ويحظى بالحب والتقدير والقبول.
 - المساندة الأدائية: وهى تظهر فى العديد من الصور كالدعم المالى أوقات التعرض للآزمات، كما تظهر فى الاجراءات التى يقدمها الآخرون للفرد عند تعرضه للمواقف الصعبة.
 - المساندة بالمعلومات: وهى التى تقوم على التوجيه وتقديم النصح والمعلومات التى تساعد على فهم المواقف بطريقة موضوعية وواقعية، وتجعل الفرد أكثر استبصارا بعوامل النجاح والفشل فيزداد قدرة على مواصلة النجاح.
 - مساندة الأصدقاء: تتمثل فى ما يمكن أن يقدمه الأصدقاء لبعضهم البعض فى أوقات الشدة، من خلال الوقوف مع الفرد فى مواقف الشدة أو المفرحة (إيمان عباس، 2019، 305-306).

النظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية:

أ/ نظرية التبادل الاجتماعى:

افترض أصحاب هذه النظرية أن الأفراد فى العلاقات التبادلية يقدمون الفائدة مع توقع تلقىها فى نفس الوقت، كما وضح أصحاب هذه النظرية أن السلوك الإنسانى هو سلوك متعلم ومكتسب ومن ثم فإن السلوك الاجتماعى هو تبادلى يسعى فيه الأشخاص بعقلانية لتحقيق أقصى قدر من الأرباح وتقليل التكاليف فى تفاعلهم مع الآخريين، وسلوك المساندة ينشأ فى مجتمع يحتاج الأشخاص بعضهم البعض فيساعدون بعضهم ويقدم كل منهم الدعم والمساندة للآخر (Alimoradi, et al, 2014, 271).

ب/ نظرية المقارنة الاجتماعية:

تؤكد النظرية أن الأشخاص عند تعرضهم لأحداث ضاغطة وشعورهم بالاحتياج للدعم فإنهم يسعون للاندماج وطلب المساعدة من الآخريين، الذين يفضلونهم أو الذين يمكن أن يكونوا مروا بنفس الخبرات الضاغطة، حيق يقدم لهم هذا النمط من الاندماج معلومات ضرورية تعمل على تحسن موقفهم فى التعامل مع الخبرات الضاغطة (فوقيه حسن، 2008، 33).

ج/ نموذج الأثر الرئيسى:

يقرر هذا النموذج وجود أثر عام ومفيد للمساندة الاجتماعية على الصحة البدنية بصرف النظر عما إذا كان هذا الفرد يقع تحت ضغط أم لا، وذلك من خلال تزويد الشبكات الاجتماعية للفرد بخبرات إيجابية منتظمة ومجموعة من الأدوار التى تتلقى مكافاه من المجتمع ويعمل هذا النوع من المساندة على تحسن ظروف الحياة والاحساس بالإستقرار،

وتعمل أيضا على تجنب الخبرات السيئة والتي من الممكن أن تزيد من احتمالية حدوث الاضطرابات النفسية والبدنية في حالة عدم توفر المساندة الاجتماعية (محمد السيد، 2001، 321).

ثانيا: علم النفس الإيجابي.

1/ التعريف بعلم النفس الإيجابي.

يعتبر علم النفس الإيجابي مظلة عامة لدراسة الانفعالات الإيجابية والسمات الإيجابية للشخصية ومؤسسات التمكين أى مؤسسات تمكين الإنسان من توظيف وتفعل طاقته وقدراته ليعيش حياة منتجة وهادئة، وتهدف نتائج بحوث ميدان علم النفس الإيجابي إلى إكمال وليس حذف أو إلغاء ما هو معروف بالفعل عن المعاناة الإنسانية والضعف الإنساني، والهدف اذن هو التوصل إلى فهم عملي كامل متوازن للخبرة الإنسانية في بعديها الإيجابي والسلبي (محمد السعيد، 2013، 12).

ويعتبر علم النفس الإيجابي هو الدراسة العلمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات والصفات الشخصية الإيجابية والمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تيسير تنمية تلك الخبرات والصفات والارتقاء بها لخلق إنسان ذى شخصية إيجابية ومؤثرة (محمد الصبوة، 2010، 1).

ويركز علم النفس الإيجابي على تنمية الجوانب وسمات الشخصية الإيجابية فهو ينادى بتطوير الجوانب الشخصية والسمات الإيجابية لدى الفرد، فبدلا من استخدام العنف في مواجهه المشكلات يجب علينا تطوير الإدارة الذاتية وتحويل مشاعر العنف والكرهية إلى مشاعر الحب والود (Kelley, 2003, 72).

بالإضافة إلى ذلك فإن علم النفس الإيجابي هو دراسة التجارب الذاتية الإيجابية والسمات الفردية الإيجابية والبرامج التي تساعد على تحسين نوعية حياة الفرد مع منع أو تقليل حدوث الأمراض النفسية، حيث يركز علم النفس الإيجابي على الجوانب الإيجابية والتجارب الشخصية مثل مشاعر الرضا والرفاهية والأمل في المستقبل (Akin- Little, et al, 2004, 157).

ووفقا لما سبق من تعريفات علم النفس الإيجابي ترى الباحثة أن علم النفس الإيجابي يساعد الفرد في التعرف على نقاط القوة والضعف في الشخصية وتطوير الجوانب والصفات الإيجابية في شخصية الفرد، ومحاولة الوصول وإيجاد الطرق الإيجابية لتحقيق الأهداف، وتركيز الفرد على مناطق القوة لديه بدلا من الضعف، وتنمية قدرة الفرد على المواجهة وتعزيز القدرات بدلا من التوقف والتفكير في المعوقات.

2/ أهمية علم النفس الإيجابي:

يهتم علم النفس الإيجابي بدراسة السلوك البشرى من وجهات نظر مختلفة اختلافا جوهريا عن ما هو سائد في دراسات علم النفس، ولكن تتكامل معها للوصول إلى فكرة شمولية عن

- طبيعة السلوك حتى يمكن فهمه والتمكن من ضبطه والتحكم فيه، لذلك يقوم علم النفس الإيجابي برعاية اهتمامات أساسية رئيسية أبرزها:
- فهم الانفعالات الإيجابية والتي ترتبط بعلم النفس الإيجابي.
 - فهم الخصائص الفردية الإيجابية، ويشتمل على دراسة مصادر القوى والفضائل مثل القدرة على الحب والعمل والإبداع والحكمة.
 - فهم المؤسسات الإيجابية من خلال دراسة القوى التي تعزز تحرك الأشخاص تجاه المواطنة والمواطنة الصالحة والمسؤولية والتعاطف مع الآخر والإيثار وعمل الفريق.
 - تعلم المشاعر الجيدة بتكرارها بتعمق ليسهل إستدائها.
 - تعلم الخبرات الإيجابية المكثفة وربطها بالشخصية عقليا وروحيا وعاطفيا ليسهل إستدائها والتحكم بها.
 - يحدث ذلك كله من خلال تنمية التفكير الإيجابي الذي يرفع الوعي والإدراك عند الأفراد بأهمية التوجه إلى الأداء الأمثل للمهارات العقلية والسلوكية والتحكم بالانفعالات (محمد سعيد، 2014، 8).

كما يهتم علم النفس الإيجابي بفحص العوامل والمتغيرات النفسية والبيئية ذات الصلة بالجوانب الإيجابية في حياة الأفراد، ومساعدة الأفراد في الاستفادة من مصادر قدراتهم الذاتية وتفعيل طاقاتهم وتصحيح نقاط إخفاقهم، واكتشاف أفضل الطرق التي تمكنهم من استخدام قواهم في اتجاه تحقيق التطور والنموغ (صلاح حسن، زهير عبد الحميد، 2019، 12).

كما أن لعلم النفس الإيجابي دور هام في عملية الإرشاد والعلاج النفسي وذلك لأنه يقدم العديد من التقنيات الإيجابية في الإرشاد والعلاج النفسي، ولأجل ذلك أفرد لنفسه فرعاً من العلاج النفسي يسمى بالعلاج النفسي الإيجابي الذي يقوم على الاهتمام بالسمات الإنسانية الإيجابية إلى اهتمامه بعلاج نقاط الضعف لدى الفرد (حسن الفجرى، 2008، 42).

كما يهتم علم النفس الإيجابي بدراسة وظائف الإنسان المثالية التي تهدف إلى اكتشاف وإظهار العوامل التي تسمح للفرد والمجتمعات بأن تزدهر، فهو يعيد تقنية التزام جديد في جزء من بحوث علم النفس لتركيز الانتباه (هنا شريفى، 2016، 110).

3/ أهداف علم النفس الإيجابي:

يعتبر الهدف الرئيسي لعلم النفس الإيجابي هو تشخيص الاضطرابات وتصنيفها وعلاجها، وهو يلعب دور فعال في عملية الوقاية بمستوياتها المختلفة سواء من حيث سعيه نحو تحسين نوعية الحياة وتعديل الظروف السالبة التي تحيط بالفرد، ومن هنا فإن هناك مجموعة من الأهداف منها:

الأهداف الإنمائية: والتي تتضمن العمل على تنمية قوة الإنسان وقدراته وإمكاناته في مواجهة المشكلات.

الأهداف الوقائية: وهو العمل على وقاية الإنسان من الوقوع كفريسة للاضطراب أو المرض.

الأهداف العلاجية: وهي تشخيص وتصنيف وعلاج ما يوجد لدى الشخص من اضطرابات نفسية باستخدام مناهج العلاج النفسى العديدة (Santos, et al, 2021,43).

4/ تطبيقات علم النفس الإيجابي:

أ/ **فى مجال التشخيص:** تعتبر اختبارات التشخيص من الأدوات التى يهتم بها القائم بجمع البيانات للوصول إلى توصيف دقيق لما هو موجود من أعراض ومظاهر للاضطراب لدى المريض مع ملاحظة أن أدوات التشخيص التى تبني على أنظمة التصنيف العالمية للأمراض النفسية تنوع فى بنائها منها المقاييس التى تهتم بتشخيص واحد من الاضطرابات الكلينيكية بشكل منفرد (محمد أحمد وآخرون، 2016، 12).

ب/ **فى مجال الإرشاد النفسى:** يعتبر الإرشاد النفسى أحد فروع علم النفس التطبيقي الذى يستند على أساس نظريات علمية راسخة ويتم الوصول إلى هذه النظريات عن طريق تسلسل علمي يبدأ بتجريب ظاهرة تحتاج إلى تفسير كما أنه يوجد اتجاهين للإرشاد النفسى وهما:

الاتجاه الأول: الذى يرى أن استخدام الاختبارات فى مجال الإرشاد هى مسألة أساسية فى العلاج والإرشاد ذلك لأنها أدوات يتحدد من خلالها تشخيص نوع الصعوبة التى يعانى منها العميل.

كما توضح عائشة بية عبيد (2017، 354) أن تطبيقات علم النفس الإيجابي تتمثل فى:

- تحسين العلاج النفسى من خلال تطوير تدخلات علاجية تركز على الأمل والمعنى والتفاؤل ومساندة الذات.
- تحسين أساليب معاملة وتربية الأطفال والتركيز على الدافعية الداخلية والوجدان الإيجابي والإبداع داخل المنزل والمدرسة.
- تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم وتنمية الدوافع والقيم الأخلاقية والروحية وغرسها داخل الشخصية البشرية.
- تحسين المنظمات والمجتمعات من خلال اكتشاف الظروف والشروط التى تعزز الثقة والتواصل.
- تحسين الحياة الأسرية من خلال فهم ديناميات الحب التلقائية والأصالة والالتزام والانتماء.
- تحسين الرضا الوظيفي عن العمل عبر مختلف مراحل الحياة بمساعدة الأفراد على الاندماج فى العمل ومعايشة ما يعرف بخبرة التدفق وصولاً إلى تحقيق إنجازات مبدعة.

الاتجاه الثاني: وهو ينظر إلى استعمال الاختبارات في العلاج النفسي نظرة مغايرة ويميل هذا الاتجاه إلى روجرز حيث يركز الاهتمام على الجوانب العلاجية في الإرشاد النفسي ويتبعون طريقة خاصة (يوسف إبراهيم، سليمان عبد الواحد، 2010، 289).
كما أن هدف الإرشاد النفسي في علم النفس الإيجابي يتعدى التخلص من أعراض الاضطرابات النفسية إلى تحقيق أهداف أعلى كنشر جودة الحياة والتركيز على الهدف الذي يرغب العميل في تحقيقه وكيفية استخدام إيجابيات وإيجابيات البيئة التي تساعد في الوصول إلى الهدف (مصطفى خليل، فضل إبراهيم، 2013، 10).

دراسات وبحوث سابقة:

أولاً: دراسات تناولت علم النفس الإيجابي:

دراسة (Gander, et al (2016) بعنوان " فاعلية التدخلات النفسية الإيجابية التي تتناول المتعة والمشاركة والمعنى والعلاقات الإيجابية والإنجاز لزيادة الرفاهية وخفض أعراض الاكتئاب: دراسة عشوائية عبر الإنترنت "

هدفت الدراسة إلى الكشف عن التدخلات النفسية الإيجابية التي تتناول المتعة والمشاركة والمعنى والعلاقات الإيجابية والإنجاز لزيادة الرفاهية وخفض أعراض الاكتئاب، وطبقت على عينة قوامها (1624) شخصاً بالغاً، تراوحت أعمارهم ما بين (18-78) عاماً، واستخدمت الأدوات التالية: تقييم السعادة، الاكتئاب قبل وبعد التدخل، بالإضافة إلى اعتبار التأثيرات المعتدلة للمستويات الرفاهية، وتوصلت للنتائج التالية: أن جميع التدخلات كانت فعالة في زيادة السعادة وخفض أعراض الاكتئاب، كما نجحت التدخلات بشكل أفضل لأولئك الموجودين في المتوسط لمستوى الرفاهية، وأن التدخلات القائمة على المشاركة والمعنى والإنجاز والعلاقات الإيجابية هي استراتيجيات فعالة لزيادة الرفاهية وتخفيف أعراض الاكتئاب، وأن التدخل القائم على علم النفس الإيجابي كانت أكثر فعالية.

دراسة (Gelfin, et al (2018) بعنوان " فاعلية علم النفس الإيجابي في تغيير الشخصية والمكاسب العلاجية: تجربة عشوائية محكمة "

هدفت الدراسة إلى التعرف على إمكانية تغيير سمات الشخصية في سياق التدخل النفسي الإيجابي ومن ثم زيادة المكاسب العلاجية، وطبقت على عينة قوامها (89) طالب، واختيار (45) كمجموعة تجريبية و(44) كمجموعة ضابطة، واستخدمت الأدوات التالية: مؤشر ستين للسعادة، ومؤشر العلاج النفسي الإيجابي، ومقياس الرضا عن الحياة، وكذلك مقياس المزاج والمثابرة والتوجيه الذاتي وتجنب الضرر، وتوصلت للنتائج التالية: اكتسبت المجموعة التجريبية في جميع مقاييس السعادة والتوجيه الذاتي والمثابرة، وانخفضت في تجنب الضرر مقارنة بالمجموعة الضابطة، كما كشفت تحليلات الإنحدار أن التغيير في سمات الشخصية وخاصة في التوجيه الذاتي تتوسط في المكاسب العلاجية، بمعنى أن التدخلات الناجحة يمكن أن تحدث تغييرات مفيدة في الشخصية والتي بدورها يمكن أن تحافظ على المكاسب العلاجية.

دراسة (Lambert, et al (2019) بعنوان " برامج التدخل القائمة على علم النفس الإيجابي في جامعات متنوعة ثقافياً: تعزيز السعادة وخفض الخوف" هدفت الدراسة إلى الكشف عن برنامج تدخل علم النفس الإيجابي (PPI) لطلاب الجامعات من 39 دولة مختلفة يدرسون في الإمارات العربية المتحدة (ن = 159)، وتعرض الطلاب لـ 18 تدخلاً مختلفاً في علم النفس الإيجابي. تم اتخاذ الإجراءات قبل وبعد وبعد 3 أشهر لتقييم الرفاهية النفسية والسعادة، والمعتقدات المتعلقة بالخوف في نهاية الفصل الدراسي، مقارنةً بالمجموعة الضابطة (ن = 108)، توصلت النتائج إلى: أن الذين تعرضوا للبرنامج حصلوا على السعادة بمستويات أعلى من الرفاهية النفسية، ومستويات أقل من الخوف من السعادة، وتم الحفاظ على زيادة الرضا عن الحياة والتأثير الإيجابي، وتقليل الخوف من السعادة والاعتقاد بأن السعادة هشة في مجموعة السعادة 101 بعد 3 أشهر من التدخل.

دراسة محمد سيد (2021) بعنوان " فاعلية برنامج تدريبي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض العجز المكتسب وتنمية التدفق النفسي لطلاب الجامعة المتأخرين دراسياً"

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض العجز المكتسب وتنمية التدفق النفسي لطلاب الجامعة المتأخرين دراسياً، والتأكد من استمرارية البرنامج بعد مرور فترة المتابعة، وتكونت عينة الدراسة من (11) طالبا كمجموعة تجريبية واحدة، واستخدمت الأدوات التالية: البرنامج التدريبي، مقياس العجز المكتسب (إعداد الباحث)، مقياس التدفق النفسي (إعداد Jackson & Marsh, 1996)، وتوصلت للنتائج التالية: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياسي (العجز المكتسب ومكوناته، التدفق النفسي ومكوناته) في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياسي (العجز المكتسب ومكوناته، التدفق النفسي ومكوناته) في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور شهر.

دراسة ساره عبد السلام (2022) بعنوان " فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة، تكونت عينة الدراسة من (100) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة المنصورة، منها (50) طالبة تمثل المجموعة التجريبية و(50) طالبة تمثل المجموعة الضابطة، واستخدمت الأدوات التالية: برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي (إعداد الباحثة)، مقياس الصلابة النفسية، ومقياس خفض قلق البطالة (إعداد الباحثة)، وتوصلت للنتائج التالية: فعالية البرنامج الإرشادي

القائم على فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة.

ثانياً: دراسات تناولت المساندة الاجتماعية:

دراسة عبير حمدي (2018) بعنوان " فاعلية برنامج إرشادي قائم على التفريغ الانفعالي لتحسين مستوى الاستبصار الاجتماعي والمساندة الاجتماعية وخفض الإساءة الزوجية"

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنية التفريغ الإنفعالي لتحسين مستوى الاستبصار الاجتماعي والمساندة الاجتماعية لدى طالبات الجامعات المساء لهن زواجياً، وطبقت على عينة قوامها (32) طالبة من طالبات الدراسات العليا بكلية التربية جامعة المنوفية، واستخدمت الأدوات التالية: مقياس الاستبصار الاجتماعي لشابن (ترجمة نبيه إبراهيم، 1991) ومقياس المساندة الاجتماعية للنساء المساء لهن زواجياً، والبرنامج الإرشادي القائم على التفريغ الانفعالي (إعداد الباحثة)، وتوصلت للنتائج التالية: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية على كل من مقياسي الاستبصار الاجتماعي، والمساندة الاجتماعية وتقدير مستوى الإساءة الزوجية في التطبيقين القبلي والبعدي وذلك لصالح التطبيق البعدي، كما وجدت فروق دالة إحصائية بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الاستبصار الاجتماعي والمساندة الاجتماعية في القياسين البعدي والتتبعي وذلك لصالح التطبيق البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس تقدير الإساءة الزوجية في القياسين البعدي والتتبعي.

دراسة سمير سالم الجهيني (2020) بعنوان " أثر المساندة الاجتماعية على كل من التحصيل الدراسي وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة بالمملكة العربية السعودية" هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية وتقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة، وطبقت على عينة قوامها (150) طالب وطالبة من طلاب السنة الثالثة والرابعة من كلية الآداب والعلوم بإحدى جامعات المملكة العربية السعودية تخصص (تاريخ- لغة عربية- علم النفس)، واستخدمت الأدوات التالية: مقياس المساندة الاجتماعية، مقياس تقدير الذات، استمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي للأسرة، درجات التحصيل الدراسي من واقع كشوفات درجات النجاح، وتوصلت للنتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المساندة الاجتماعية وتقدير الذات، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المساندة الاجتماعية والمستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة لدى طلاب الجامعة، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي والمستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين طلبة وطالبات الجامعة في المساندة الاجتماعية وتقدير الذات، توجد فروق في المساندة لدى طلاب وطالبات الجامعة

وفقا للمستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة (مرتفع- متوسط- منخفض) لصالح مرتفعى المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة.

دراسة (Ho & Gu, 2020) بعنوان " ضحايا التنمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعات الفتنامية: دراسة المساندة الاجتماعية كمعدل وسيط:

هدفت الدراسة إلى تحديد ما إذا كانت المساندة الاجتماعية يتوسط العلاقة بين بين الإيذاء والتنمر الإلكتروني

وأعراض الاكتئاب لدى طلاب الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (606) من طلاب الجامعات الفتنامية، الذين أكملوا استبيانات تتعلق بتجربتهم مع ضحايا التنمر الإلكتروني وأعراض الاكتئاب والمساندة الاجتماعية، وتوصلت النتائج إلى: أ) يرتبط إيذاء التنمر الإلكتروني بشكل إيجابي بأعراض الاكتئاب في العلاقة بين ضحايا التنمر الإلكتروني وأعراض الاكتئاب في الجامعة الفتنامية الطلاب، ويتم التوسط في المساندة الاجتماعية جزئياً، كما تساهم الدراسة في التوضيح و توسيع الآليات الوسيطة المتعلقة بتطور أعراض الاكتئاب لدى طلاب الجامعات الذين أبلغوا عن تعرضهم للتنمر الإلكتروني.

دراسة (Zhang, et al (2021) بعنوان " تأثير العلاقات الشخصية على التكيف المدرسي لدى عينة طلاب الجامعات الصينية خلال فترة كوفيد-19: متعدد الأدوار الوسيطة للمساندة الاجتماعية والقدرة على الصمود"

هدفت الدراسة إلى التحقق من أدوار المساندة الاجتماعية والمرونة في توسط العلاقة بين الجامعات الصينية والعلاقات الشخصية بين الطلاب وتكيفهم المدرسي خلال فترة فيروس كورونا، تكونت عينة الدراسة من (4534) طالب جامعي صيني ($Mage = 19.70$ ، $SD = 1.14$) في جامعتين في مقاطعة جيانغشي. وكان المتغير المستقل هو العلاقات الشخصية، وكانت المتغيرات الوسيطة هي المساندة الاجتماعية والمرونة وكان المتغير التابع هو التكيف المدرسي، وتوصلت النتائج إلى: من خلال التحكم بالمتغيرات الديموغرافية كانت جودة العلاقات الشخصية بين الطلاب مرتبطة بشكل كبير وإيجابي بتكيفهم مع المدرسة، مع تقييمات الطلاب للمساندة الاجتماعية والمرونة، والأمر الأكثر إثارة للاهتمام هو أن المساندة الاجتماعية والمرونة لعبا أدواراً وسيطة متعددة في العلاقة بين العلاقات الشخصية والتكيف المدرسي، كما تشير النتائج إلى أن تؤثر المرحلة العمرية للعينة والطرق التي تم بها جمع البيانات على تعميم النتائج، كما أن خلال فترة السيطرة على كوفيد-19، يمكن أن تؤثر العلاقات الشخصية على التكيف المدرسي أيضاً بشكل مباشر أو غير مباشر من خلال تعزيز المساندة الاجتماعية أو المرونة (الوساطة الموازية) أو من خلال تفعيل المرونة عبر تجربة المساندة الاجتماعية (الوساطة التسلسلية)، وتؤكد نتائج هذه الدراسة على دور العلاقات الشخصية فضلاً عن مساهمات العوامل الخارجية والداخلية الإيجابية في تكيف الطلاب مع المدرسة خلال فترة مكافحة الوباء.

دراسة مصطفى على نمر (2022) بعنوان "مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على المساعدة الاجتماعية لتنمية التواصل الاجتماعي وأثره في خفض التمر الإلكتروني لدى عينة من طلاب الجامعة"

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادي قائم على المساعدة الاجتماعية لتنمية التواصل الاجتماعي وأثره في خفض التمر الإلكتروني لدى عينة من طلاب الجامعة، وطبقت على عينة قوامها (60) طالبا وطالبة بكلية الآداب جامعة المنيا من الطلاب المقيدون بالفرقة الثالثة من جميع أقسام الكلية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية بلغ عددها (30) طالب وطالبة، ومجموعة ضابطة بلغ عددها (30) طالب وطالبة، واستخدمت الأدوات التالية: مقياس التواصل الاجتماعي، مقياس التمر الإلكتروني (إعداد الباحث)، برنامج قائم على المساعدة الاجتماعية (إعداد الباحث)، وتوصلت للنتائج التالية: فاعلية البرنامج القائم على المساعدة الاجتماعية في خفض التمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة، كما أشارت النتائج إلى بقاء أثر البرنامج القائم على المسؤولية الاجتماعية لتنمية التواصل الاجتماعي والتقليل من التمر الإلكتروني بعد التطبيق البعدي بفترة متابعة استمرت شهرين.

دراسة Malak, et al (2023) بعنوان "المساعدة الاجتماعية كوسيط للعلاقة بين ألعاب الإنترنت والاضطرابات والمشكلات النفسية لدى طلبة الجامعة"

هدفت الدراسة إلى اقتراح أن المشاكل النفسية (التوتر والقلق والاكتئاب) والمساعدة الاجتماعية يمكن أن تكون كذلك تكون مرتبطة بـ IGD والمساعدة الاجتماعية كان له دور وسيط بين هذه المشاكل النفسية و اضطراب ألعاب الإنترنت بين طلبة الجامعات في الأردن، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (1020)، تم اختيارهم عشوائياً من أربع جامعات (اثنتان حكوميتان واثنتان خاصتان) في الأردن، وتم استخدام استبيان ذاتي التنظيم لجمع البيانات باستخدام اختبار اضطراب ألعاب الإنترنت، والقلق الاكتنابي. مقياس الإجهاد 21 (DASS-21)، ومقياس المساعدة الاجتماعية متعدد الأبعاد (MSPSS)، والبيانات الاجتماعية والديموغرافية، وتوصلت النتائج إلى: وجدت نتائج هذه الدراسة أن متوسط عمر المشاركين كان $(21.38 \pm SD)$ و 55.9% من كان معدل انتشار اضطراب ألعاب الإنترنت 12.16% بين المشاركين، حيث كانت النقطة الفاصلة لاضطراب ألعاب الإنترنت 71 من أصل 100. وارتبط اضطراب ألعاب الإنترنت بشكل كبير مع التوتر والقلق والمساعدة الاجتماعية والاكتئاب، ومع ذلك كان للتوتر والقلق والمساعدة الاجتماعية تأثير مباشر على اضطراب الألعاب عبر الإنترنت، في حين كان للمساعدة الاجتماعية التأثير الأقوى على اضطراب الألعاب عبر الإنترنت، ويمكن لهذه الدراسة أن تساعد صانعي السياسات والمعلمين على تطوير برامج التثقيف الصحي و البرامج تدريبية تركز على استخدام الدعم الاجتماعي

كوسيلة للتكيف عند التعرض للتجربة النفسية والمشاكل بما في ذلك التوتر والقلق واعتماد المساعدة الاجتماعية في برامج إدارة الاستخدام المفرط ألعاب الإنترنت.

دراسة (Yichen & Chuntian 2024) بعنوان " هل نمط الحياة جسر بين المساعدة الاجتماعية والاكتئاب لدى طلاب الجامعات الصينية"

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفعالية المحتملة للمساعدة الاجتماعية في تخفيف أعراض الاكتئاب بين طلاب الجامعات الصينية، مع الأخذ في الاعتبار التأثير الوسيط لأسلوب الحياة، تكونت عينة الدراسة من (1043) طالب جامعي (العدد = 1006 بعد معالجة البيانات) من 6 جامعات في شمال غرب الصين تم اختيارهم من خلال مزيج من أساليب أخذ العينات الملائمة المجمع تم تحليل بيانات المسح باستخدام نموذج المعادلة الهيكلية (SEM)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المساعدة الاجتماعية والاكتئاب لدى طلاب الجامعات الصينية، علاوة على ذلك تم العثور على نمط الحياة للتوسط جزئياً في العلاقة بين المساعدة الاجتماعية والاكتئاب، ومن الجدير بالذكر أن سلوكاً واحداً محددًا في نمط الحياة وهو نوعية النوم، مما يشير إلى ذلك تعد جودة النوم بمثابة المتغير الوسيط الفعلي وليس البناء الأوسع لنمط الحياة نفسه، وتؤكد النتائج على أهمية إنشاء شبكة مساندة اجتماعية قوية ونمط حياة صحي للتركيز بشكل خاص على تنمية عادات النوم الصحية، مثل هذه التدخلات تبشر بتخفيف أعراض الاكتئاب، وتقليل خطر الإصابة بالاكتئاب، والحفاظ على السلامة النفسية لطلاب الجامعات.

دراسة (Mo, et al 2024) بعنوان " التواصل وعدم التواصل عبر مواقع الشبكات الاجتماعية: المساعدة الاجتماعية والرضا عن الحياة كمتغيرات وسيطة لدى طلاب الجامعة"

هدفت للدراسة إلى الكشف عن آثار التفاعل الاجتماعي مع الروابط القوية والروابط الضعيفة على مواقع التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت والمساعدة الاجتماعية دون اتصال بالإنترنت كما تناولت الدراسة العلاقة بين التفاعل الاجتماعي مع روابط ضعيفة وروابط قوية حول خدمات الشبكات الاجتماعية والرضا عن الحياة بين الكليات والجامعات الصينية، كما تم فحص الدور الوسيط للمساعدة الاجتماعية عبر الإنترنت والمساعدة الاجتماعية خارج الإنترنت، تكونت عينة الدراسة من (26547) طالباً من 30 كلية/جامعة في مقاطعة شانشي، الصين، وتوصلت النتائج إلى: ارتبط التفاعل الاجتماعي مع الروابط القوية على مواقع التواصل الاجتماعي بزيادة التواصل الاجتماعي خارج الإنترنت، ولكن لم يكن له ارتباط كبير بالمساعدة عبر الإنترنت. التفاعل الاجتماعي مع ضعف العلاقات، كما ارتبطت مواقع التواصل الاجتماعي بمستوى أعلى من المساعدة عبر الإنترنت، ولكن بمستوى أقل من المساعدة الاجتماعية خارج الإنترنت، وارتبط كل من المساعدة الاجتماعية عبر الإنترنت وغير متصل بالرضا عن الحياة، ولم يكن التفاعل الاجتماعي ذو الروابط القوية والروابط الضعيفة على الرضا عن الحياة معنوياً، بينما يتم التوسط في المساعدة عبر

الإنترنت وغير متصل العلاقة بين التفاعل الاجتماعي مع ضعف الروابط والرضا عن الحياة.

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

يتضح مما سبق عرضه من الدراسات السابقة أن هناك اهتماما كبيرا بأهمية المساندة الاجتماعية ودورها في حياة طلاب الجامعة، وقد استخدمت الدراسات التي اهتمت بدراسة المساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة نظرا لأهمية المساندة الاجتماعية لدى هذه الفئة العمرية التي تحتاج المساندة والدعم والقبول من الأسرة والأصدقاء وممن حولهم لكي يشعروا بوجودهم وأنهم مقبولون في مجتمعهم، فقد اتفقت معظم الدراسات بتناول البرامج الإرشادية التي اهتمت بدراسة أثر ودور المساندة الاجتماعية، وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة من خلال تناولها للمساندة الاجتماعية من جميع جوانبها وأهميتها، حيث تنوعت الدراسات ما بين دراسات وصفية ودراسات تدخلية بحثت في المساندة الاجتماعية.

ففي المحور الأول تناولت الباحثة بعض الدراسات التي تناولت فاعلية علم النفس الإيجابي ففي دراسة (Gelfin, et al (2018) والتي هدفت إلى التعرف على إمكانية تغيير سمات الشخصية في سياق التدخل النفسي الإيجابي وزيادة المكاسب العلاجية، وفي دراسة (Lambert, et al (2019) والتي هدفت إلى الكشف عن برنامج لتدخل علم النفس الإيجابي لطلاب الجامعة، وفي دراسة سارة عبد السلام (2022) والتي أكدت على فاعلية علم النفس الإيجابي من خلال التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة. أما بالنسبة للمحور الثاني فقد فامت الباحثة بعرض دراسات وضحت أهمية المساندة الاجتماعية لدى عينة الدراسة، مع توضيح البرامج التي أثبتت فاعليتها في تنمية المساندة الاجتماعية ومنها دراسة مصطفى على نمر (2022) والتي توصلت نتائجها إلى فاعلية البرنامج القائم على المساندة الاجتماعية في خفض التمرر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة، ودراسة (Zhang, et al, 2021) والتي وضحت أن المساندة الاجتماعية تلعب دورا هاما كوسيط بين العلاقات الشخصية والتكيف المدرسي للطلاب.

كما تناولت الباحثة في المحور الثاني دراسات تناولت المساندة الاجتماعية ودورها لدى طلاب الجامعة، ففي دراسة مصطفى على نمر (2022) والتي هدفت إلى إعداد برنامج إرشادي قائم على المساندة الاجتماعية لتنمية التواصل الاجتماعي وأثره في خفض التمرر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة،

فروض الدراسة:

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين (القبلى، البعدى) على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية فى اتجاه القياس البعدى.
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية فى اتجاه المجموعة التجريبية.
3. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين (البعدى، التبعى) على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية.

إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة باعتباره المنهج المناسب للتحقق من هدف الدراسة.

ثانياً: عينة الدراسة.

أ/ عينة التحقق من الخصائص السيكومترية:

شملت عينة الدراسة (150) طالب من طلاب الجامعة الذين تراوحت أعمارهم ما بين (18-21) للتحقق من صدق وثبات مقياس المساندة الاجتماعية.

ب/ عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (20) طالب من طلاب الجامعة الذين تراوحت أعمارهم ما بين (18-21)، وتم تقسيمهم (10) كمجموعة تجريبية و (10) طلاب كمجموعة ضابطة.

ثالثاً: أدوات الدراسة.

أ/ مقياس المساندة الاجتماعية:

بعد الاطلاع على الإطار النظرى والدراسات السابقة والنظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية، وكذلك الإطلاع على العديد من المقاييس السابقة العربية والأجنبية قامت الباحثة بإعداد مقياس المساندة الاجتماعية المكون من ثلاث أبعاد (بعد المساندة الجامعية، بعد مساندة الإصدقاء، بعد المساندة الإسرية)

الخصائص السيكومترية للمقياس:

الإحصاءات الوصفية لمتغيرات البحث ثم تطرق الي التحقق من صحة الفروض الإحصائية، ثم تناول تفسير نتائج البحث ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة وتوصيات البحث ومقترحاته.

جدول (1)

الإحصاءات الوصفية المتمثلة في (المتوسطات الحسابية- الانحرافات المعيارية) للتطبيق القبلي والتطبيق البعدي والتنبئي

الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية			العينة	ابعاد المقياس
	قبلي	بعدي	تنبئي		
9.37	2.71	4.82	23.20	10	البعد الأول: المساندة الاسرية
3.65	1.41	2.75	20.30	10	البعد الثاني: المساندة من الأصدقاء
3.27	1.82	2.26	20.60	10	البعد الثالث: المساندة من الجامعة
12.72	3.59	7.46	64.10	10	المساندة الاجتماعية ككل

يوضح الجدول (1) نتائج الإحصاء الوصفي لمجموعة البحث في كل بعد من ابعاد المقياس، في التطبيق قبليا وبعديا وتبعيا للمقياس، ويلاحظ من البيانات المعروضة في الجدول، ان المتوسط الحسابي للتطبيق قبليا لمقياس المساندة الاجتماعية وابعاده، حيث بلغ المتوسط الحسابي لبعد المساندة الاسرية (17.70)، والمتوسط الحسابي لبعد المساندة من الاصدقاء (17.30)، والمتوسط الحسابي لبعد المساندة من الجامعة (19.00)، والمتوسط الحسابي للمقياس ككل (54).
ثانيا: ثبات المقياس:

تم استخدام اختبار الفا كرو نباخ للتأكد من ثبات أداة الدراسة الميدانية ككل، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجول الاتي:

جدول (2)

معامل الفا كرو نباخ لابعاد المقياس في حالة حذف العبارة

رقم المفردة	البعد	معامل الثبات	الدلالة الإحصائية
1	البعد الأول	0.746	ثبات مرتفع
2	البعد الثاني	0.733	ثبات مرتفع
3	البعد الثالث	0.749	ثبات مرتفع
4	المقياس ككل	0.774	ثبات مرتفع

ومما سبق يتضح ان جميع قيم معاملات الثبات جاءت موجبة ودالة احصائيا عند مستوي (0.01) حيث تراوحت قيم معاملات ثبات الاستبانة (0.733، 0.774) وتشير هذه القيم المرتفعة من معاملات الثبات الي إمكانية الاعتماد على المقياس والوثوق بنتائجها
ثالثا: الاتساق الداخلي.

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليها، وذلك كما موضح بالجدول التالي:

جدول (3)

معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي

اليها

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
المساندة من الجامعة		المساندة الاصدقاء		المساندة الاجتماعية	
**0.356	1	**0.668	1	**0.660	1
**0.655	2	**0.504	2	**0.521	2
**0.723	3	**0.634	3	**0.617	3
**0.653	4	**0.625	4	**0.700	4
**0.548	5	**0.514	5	**0.455	5
**0.920	6	**0.616	6	**0.566	6
**0.463	7	**0.564	7	**0.634	7
**0.543	8	**0.489	8	**0.600	8
**0.725	9	**0.698	9	**0.527	9
**0.652	10	**0.524	10	**0.602	10

ويتضح من نتائج الجدول ان قيم معاملات ارتباط عبارات المقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي جاءت جميعها دالة احصائيا عند مستوي دلالة (0.01) حيث تراوحت معاملات الارتباط لعبارات الاستبانة ما بين (0.455-0.920) مما يدل على توافر درجة عالية من صدق الاتساق الداخلي بين كافة عبارات المقياس. كما تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك كما موضح بالجدول التالي:

جدول (4)

معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

م	البعد	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
1	البعد الأول	**0.591	0.001<
2	البعد الثاني	**0.827	0.001<
3	البعد الثالث	**0.474	0.001<

ب/ البرنامج القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي (إعداد الباحثة).
وصف البرنامج: قامت الباحثة بوصف وتوضيح البرنامج القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي والذي يهدف إلى تنمية المساندة الاجتماعية لعينة الدراسة وهي طلاب الجامعة.
التخطيط للبرنامج: قامت الباحثة بعرض للدراسات التي تناولت علم النفس الإيجابي، ومن ثم وضع مخطط للبرنامج الذي اشتمل على الأهداف العامة والإجرائية والجلسات وزمن كل جلسة.
أهداف البرنامج:
الهدف العام للبرنامج: توضح الباحثة الهدف العام للبرنامج وهو تنمية المساندة الاجتماعية لعينة الدراسة وهي طلاب الجامعة، وذلك من خلال تدريبهم على مجموعة من الفنيات الإرشادية والمهارات اللازمة لتنمية المساندة الاجتماعية.
الأهداف الإجرائية للبرنامج:
 1/ أن يدرك طلاب المجموعة التجريبية أهمية المساندة الاجتماعية.
 2/ أن يتدرب على كيفية استخدام مهارات المساندة الاجتماعية في كافة مجالات الحياة.

3/ أن يتعرف على الآثار السلبية الناتجة عن الجهل بقيمة المساندة الاجتماعية.

4/ أن يشارك طلاب المجموعة فى العملية الإرشادية للبرنامج.

5/ أن يمارس فنيات علم النفس الإيجابى فى شتى جوانب الحياة.

الأسس العامة والفلسفة للبرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج مع مراعاة الأسس العامة للبرنامج نفسيا وتربويا، كما راعت الباحثة الجوانب الأخلاقية للبرنامج وتحرى السرية التامة واحترام كل شخص، كما راعت الفروق الفردية والخصائص النفسية والاحتياجات والميول لكل طالب.

الأهداف الإجرائية للبرنامج:

1/ أن يشارك طلاب المجموعة التجريبية فى العملية الإرشادية.

2/ أن يتعرف طلاب المجموعة التجريبية على أهداف وجلسات البرنامج.

3/ أن يتدرب طلاب المجموعة على المهارات اللازمة لتنمية مهارات المساندة الاجتماعية.

4/ أن يتدرب طلاب المجموعة على مهارات التفكير الإيجابى وتنمية التفاؤل.

5/ أن يمارس طلاب المجموعة التجريبية المساندة الاجتماعية مع الأسرة والأصدقاء.

6/ أن يطبق طلاب المجموعة التجريبية فنيات علم النفس الإيجابى فى الحياة اليومية.

أ/ الحدود الزمنية: طبقت الباحثة البرنامج فى مدة شهرين، بواقع 15 جلسة، جلستين أسبوعيا ، تراوح زمن الجلسة من (60- 90) دقيقة يتخللها فترات من الراحة ثم إجراء التطبيق التتبعى بعد شهرين من تطبيق البرنامج.

ب/ الحدود المكانية:

ج/ الحدود البشرية: تم تطبيق البرنامج على عينة قوامها (20) طالب من طلاب الجامعة

ممن يعانون من انخفاض فى المساندة الاجتماعية، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين (10) طلاب كمجموعة تجريبية و (10) كمجموعة ضابطة ، وتم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية.

تطبيق جلسات البرنامج: تم تطبيق البرنامج المكون من (15) جلسة بواقع جلستين أسبوعيا وتراوح زمن الجلسة من (60- 90) دقيقة.

جدول (5)
مخطط جلسات البرنامج

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفيئات المستخدمة
الجلسة الأولى	جلسة التعارف	أن يتعاون طلاب المجموعة التجريبية أن يشارك طلاب المجموعة في الجلسات أن يشعر الطلاب بالموودة والحب مع الباحثة.	الحوار والمناقشة الجماعية
الجلسة الثانية	مفهوم علم النفس الإيجابي وأهميته وأهدافه	أن يتعرف الطلاب على مفهوم علم النفس الإيجابي. أن يدرك الطلاب أهمية علم النفس الإيجابي. أن يمارس الطلاب فنيات علم النفس الإيجابي في الحياة اليومية.	الحوار والمناقشة الجماعية، الواجب المنزلي.
الجلسة الثالثة	مفهوم المساندة الاجتماعية	أن يتعرف الطلاب على مفهوم المساندة الاجتماعية أن يعي الطلاب بأهمية المساندة الاجتماعية في حياتهم أن يشارك الطلاب الباحثة أثناء الجلسة.	الحوار والمناقشة الجماعية، التعزيز، الواجب المنزلي.
الجلسة الرابعة	التدريب على مهارات المساندة الاجتماعية ودورها في شتى مجالات الحياة	أن يتعرف الطلاب على مهارات المساندة الاجتماعية. أن يتدرب الطلاب على مهارات المساندة الاجتماعية. أن يمارس الطلاب مهارات المساندة الاجتماعية في شتى مجالات الحياة	الحوار والمناقشة الجماعية، الواجب المنزلي.
الجلسة الخامسة	تنمية التفاؤل وغرس الأمل.	أن يتعرف الطلاب على قيمة التفاؤل أن يشعر الطلاب بالتفاؤل في حياتهم بما يساعدهم في تحقيق أهدافهم. أن يتدرب الطلاب على كيفية استبعاد التوقعات السلبية في مستقبلهم.	الحوار والمناقشة الجماعية، الواجب المنزلي، التفاؤل
الجلسة السادسة	التدريب على أبعاد المساندة	أن يتعرف الطلاب على مفهوم أبعاد المساندة الاجتماعية.	الحوار والمناقشة الجماعية، الواجب المنزلي.

الاجتماعية	أن يتدرب الطلاب على كيفية تلقي المساعدة من الأسرة والأصدقاء والجامعة. أن يمارس الطلاب المساعدة ومهاراتها في حياتهم الأكاديمية	المنزلي، النمذجة
الجلسة السابعة	التدريب على مهارة الاسترخاء	الحوار والمناقشة الجماعية، الاسترخاء، الواجب المنزلي.
الجلسة الثامنة	ممارسة التدفق النفسي	الحوار والمناقشة الجماعية، التفاوض، الواجب المنزلي.
الجلسة التاسعة	التعرف على استراتيجيات تعزيز السعادة	الحوار والمناقشة الجماعية، النمذجة، التعزيز، الواجب المنزلي.
الجلسة العاشرة	دور الفاعلية الذاتية في تنمية المساعدة الاجتماعية.	الحوار والمناقشة الجماعية، الواجب المنزلي،
الجلسة الحادية عشر	الحديث الإيجابي مع الذات.	الحوار والمناقشة الجماعية، ضبط

الذات، الواجب المنزلى.	أن يتدرب الطلاب على كيفية تحويل أحاديثهم السلبية إلى إيجابية. أن يكتشف الطلاب الخصائص الإيجابية ومواطن القوة فى الشخصية.		
الحوار والمناقشة الجماعية، التعزيز، الواجب المنزلى.	أن يتعرف الطلاب على أهمية ودور الامتنان فى الحياة أن يذكر الطلاب مواقف قاموا فيها بالامتنان لأشخاص آخرين. أن يذكر كل طالب عدد من الخصائص الإيجابية التى تميز شخصيته.	التعرف على دور الامتنان فى تنمية المساندة الاجتماعية	الجلسة الثانية عشر
الحوار والمناقشة الجماعية، التدفق النفسى.	أن يتعرف الطلاب على أهمية أن يفكروا بإيجابية. أن يشارك الطلاب بذكر مواقف قاموا بالتفكير الإيجابى والانفعالات الإيجابية فيها. أن يطبق الطلاب مهارات التفكير الإيجابى فى شتى مواقف الحياة.	التفكير بإيجابية	الجلسة الثالثة عشر
الحوار والمناقشة الجماعية، التفاؤل، الفاعلية الذاتية، الواجب المنزلى.	أن يتعرف الطلاب على مهارة الثقة بالنفس. أن يقدر الطلاب قيمتهم الشخصية والذاتية. أن يعزز الطلاب ثقتهم بأنفسهم من خلال مواقف الحياة.	التدريب على مهارة الثقة بالنفس	الجلسة الرابعة عشر
الحوار والمناقشة الجماعية	أن يذكر الطلاب ما تم تعلمه من الجلسات السابقة أن يجيب الطلاب على التطبيق التتبعى.	إجراء التطبيق التتبعى	الجلسة الخامسة عشر

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها: أولاً: التحقق من صحة الفرض الأول.

ولاختبار الفرض تم مقارنة متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية فى التطبيق القبلي والتطبيق البعدي فى المقياس، وقد استخدم اختبار (z- test) للمجموعات المترابطة للكشف عن دلالة الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي، ويوضح الجدول (2) نتيجة ذلك.

جدول (6)

معدل الكسب لبلاك لدلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في كل بعد من ابعاد مقياس المساندة الاجتماعية

المقياس	المجموعة التجريبية	العدد	المتوسطات الحسابية	الفرق بين المتوسطات	معدل الكسب	الدلالة																
المساندة الاسرية	قبلي	10	17.70	5.10	1.22	فعال																
	بعدي	10	22.80				مساندة الأصدقاء	قبلي	10	17.30	2.30	1.19	فعال	بعدي	10	19.60	المساندة الجامعية	قبلي	10	19.00	2.70	1.20
مساندة الأصدقاء	قبلي	10	17.30	2.30	1.19	فعال																
	بعدي	10	19.60				المساندة الجامعية	قبلي	10	19.00	2.70	1.20	فعال	بعدي	10	21.70						
المساندة الجامعية	قبلي	10	19.00	2.70	1.20	فعال																
	بعدي	10	21.70																			

واتضح من جدول (2) ان قيمة معدل الكسب لبلاك بلغت (1.22) وهي مساوية الحد الأدنى لبلاك البالغ (1.22) وهذا يشير الي وجود فاعلية للبرنامج في تنمية المساندة الاسرية لطلاب الجامعة، كما يتضح ان قيمة معدل الكسب لبلاك بلغت (1.19) وهي تقترب من الحد الأدنى لبلاك البالغ (1.22) وهذا يشير الي وجود فاعلية للبرنامج في تنمية المساندة الاصدقاء لطلاب الجامعة كما يتضح ان قيمة معدل الكسب لبلاك بلغت (1.20) وهي تقترب من الحد الأدنى لبلاك البالغ (1.22) وهذا يشير الي وجود فاعلية للبرنامج في تنمية المساندة الجامعية لطلاب الجامعة وهو ما يتفق مع النتائج السابقة في وجود فروق لصالح التطبيق البعدي.

جدول (7)

نتائج اختبار (z) لدلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعة

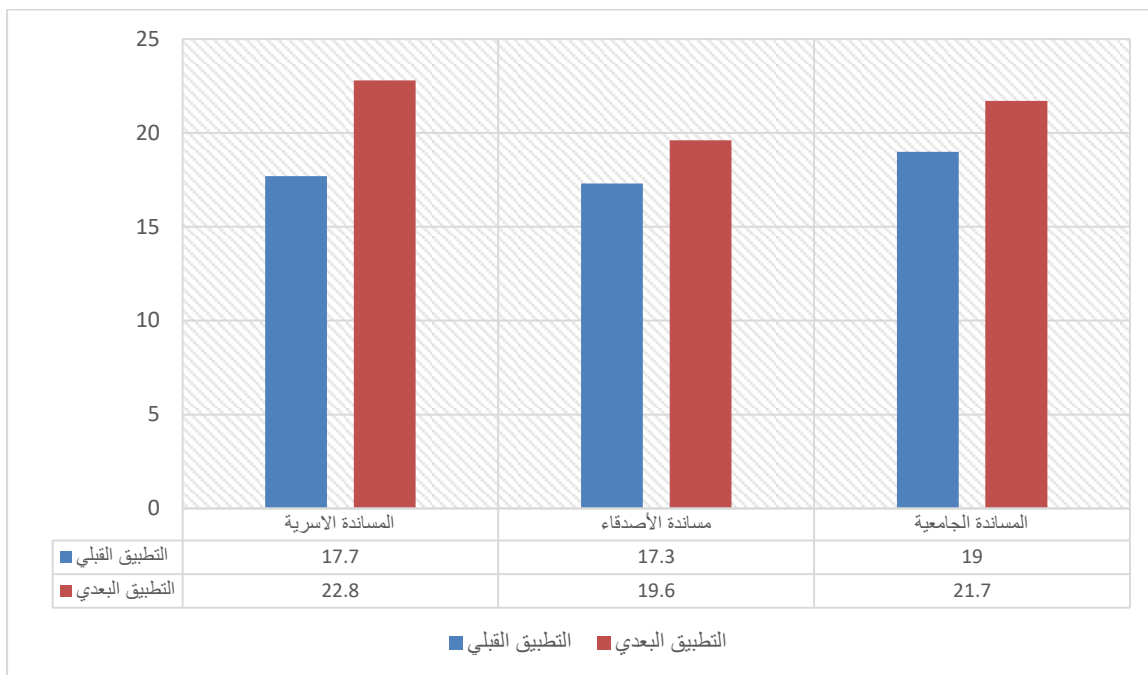
التجريبية في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي في مقياس المساندة الاجتماعية

المقياس	نوع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدالة
	الرتب السالبة	1	2	2			
الدرجة الكلية	الرتب الموجبة	9	5.89	53.00	2.60	0.009	دالة
	الرتب المتعادلة	0	-	-			
	المجموع	10	-	-			

ويتضح من نتائج جدول (7): وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي في تنمية المساندة الاجتماعية ككل لصالح التطبيق البعدي، حيث بلغت قيمة (z) المحسوبة (2.60) وهي دالة احصائيا وذلك لان القيمة الاحتمالية البالغة (0.009) أقل من مستوي الدلالة (0.05) وهذا يدل على فاعلية البرنامج القائم على بعض فنيات علم النفس الايجابي في تنمية المساندة الاجتماعية ككل؛ حيث أظهرت نتائج جدول (1) ارتفاع متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي عن متوسط درجات طلاب المجموعة نفسها في التطبيق القبلي؛ حيث بلغ متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي (64.10) بينما بلغ متوسط درجات المجموعة نفسها في التطبيق القبلي (54.00)، والشكل التالي يوضح الفرق بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للدرجة الكلية للمقياس:

شكل (1)

الفرق بين درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لكل بعد من ابعاد مقياس المساندة الاجتماعية



ثالثا: نتائج الفرض الثالث.

الفرض الثالث: لا يوجد فرق دال احصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي في مقياس المساندة الاجتماعية ككل.

ولاختبار الفرض تم مقارنة متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي في المقياس، وقد استخدم اختبار (z- test) للمجموعات المترابطة للكشف عن دلالة الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي، ويوضح الجدول () نتيجة ذلك.

جدول (4)

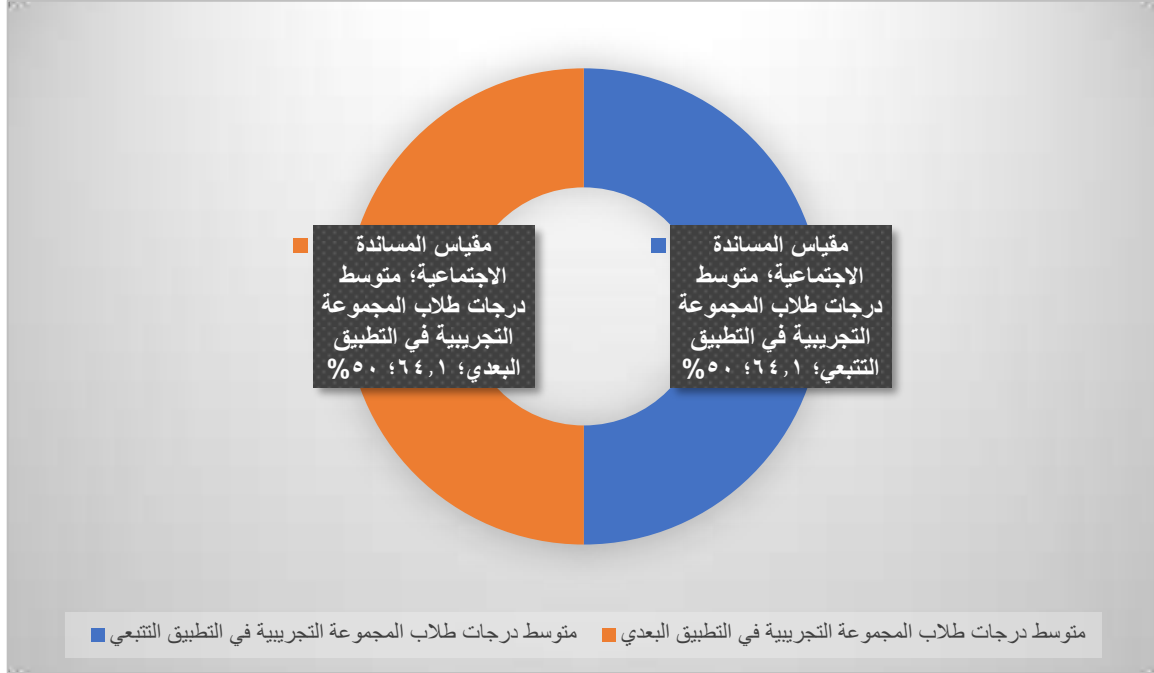
نتائج اختبار (z) لدلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي في مقياس المساندة الاجتماعية

المقياس	نوع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
	الرتب السالبة	5	4.60	23			
الدرجة الكلية	الرتب الموجبة	4	5.50	22	0.059	0.953	غير دالة
	الرتب المتعادلة	1	-	-			
	المجموع	10	-	-			

ويتضح من نتائج جدول (8): عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي في تنمية المساندة الاجتماعية ككل ، حيث بلغت قيمة (z) المحسوبة (0.059) وهي غير دالة احصائيا وذلك لان القيمة الاحتمالية البالغة (0.953) اكبر من مستوي الدلالة (0.05) وهذا يدل على استمرارية البرنامج القائم على بعض فنيات علم النفس الايجابي في تنمية المساندة الاجتماعية ككل؛ حيث أظهرت نتائج جدول (1) تقارب متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي عن متوسط درجات طلاب المجموعة في التطبيق التتبعي؛ حيث بلغ متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي (64.10) بينما بلغ متوسط درجات المجموعة نفسها في التطبيق التتبعي (64.10)، والشكل التالي يوضح الفرق بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتطبيق التتبعي للدرجة الكلية للمقياس:

شكل (2)

الفرق بين درجات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتطبيق التتبعي لمقياس المساندة الاجتماعية



تعقيب عام على نتائج الدراسة:

أكدت نتائج الدراسة على فاعلية البرنامج القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتنمية المساندة الاجتماعية لدى أفراد المجموعة التجريبية، واتضح ذلك من خلال التوصل إلى الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (القياس القبلي- البعدي) حيث انخفضت درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي بشكل ملحوظ، كما توصلت النتائج إلى فروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج حيث انخفضت درجات المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياس البعدي، كما توصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج وبقاء أثره. ولقد كان لفنيات البرنامج الأثر في تنمية المساندة الاجتماعية مثل فنية التفاوض حيث كان لها أثر كبير في تنمية المساندة الاجتماعية لما تتضمنه هذه الفنية من توقعات الجانب الإيجابي للأمور بدلا من التشاؤم وتوقع الأحداث السيئة، كما شجعت فنية الأمل في تنمية المساندة الاجتماعية حيث كان لها أثر من خلال توقع موثوق بأن ما يرغب فيه الفرد سوف يتحقق، كما تساعد فنية غرس الأمل في ارتفاع مستوى الفاعلية الذاتية والسعي نحو إيجاد الوسائل التي تجعلهم يحققون أهدافهم، كما كان لفنية التدفق النفسي الأثر الكبير في تنمية المساندة

الاجتماعية من خلال استغراق الفرد في المهام المكلف بها حتى إنجازها ويصل إلى درجة الامتياز، كما أكدت نتائج الدراسة أن علم النفس الإيجابي بما يقدمه من مبادئ وأسس تدعو للأمل والتفاؤل وتحقيق الذات والثقة بالنفس والتركيز على اكتشاف الجوانب والسمات الإيجابية في شخصية الفرد، كما تعتبر هذه الفنيات والمبادئ بمثابة وقاية للفرد ومساعدته للتغلب على ما يواجهه من مشكلات وعراقيل، كما أن استمرار أثر البرنامج القائم على فنيات علم النفس الإيجابي المستخدم لدى طلاب المجموعة التجريبية لأتقانهم فنيات علم النفس الإيجابي، وظهر أثر الفنيات كالتفاؤل وغرس الأمل والتدفق النفسى والثقة بالنفس والأمتنان، كذلك محتوى البرنامج ساعد في العمل المستمر والتفاؤل وتجاوز تجارب الفشل، ومن هذا المنطلق فإن علم النفس الإيجابي يهدف إلى التغيير في جميع جوانب الشخصية، كما أن آليات علم النفس الإيجابي تهتم بتنمية المساندة الاجتماعية وتلقى المساندة من الأسرة والأصدقاء والجامعة، كما ساعدت معرفة طلاب المجموعة بهدف الجلسات والأهداف المرجوه بوضوح إلى نجاح البرنامج وبقاء أثره، كما تضمنت جلسات البرنامج أنشطة وتدرجات متنوعة للتعامل مع أبعاد المساندة الاجتماعية والتي ساعدت في تغيير مدركات الفرد وتصورات وانفعالاته وجعله يمتلك نظرة إيجابية وتفاؤلية مليئة بالأمل والسعادة.

كما أدت العلاقة الإرشادية التعاونية بين الباحثة والطلاب وما تميزت به من تعاون وجو من الألفة والثقة دورا هاما في تحقيق أهداف البرنامج والوصول إلى النتائج المرجوة.

التوصيات التربوية:

1. الاهتمام بدور وأهمية المساندة الاجتماعية لدى أفراد المجتمع بصفة عامة ولطلاب الجامعة بصفة خاصة.
2. التأكيد على أهمية البرامج الإرشادية والعلاجية التي توضح أهمية المساندة الاجتماعية ودورها في تطوير الجوانب الإيجابية لدى الفرد.
3. مساعدة طلاب الجامعة وتقديم الدعم والمساندة لهم حتى يتمكن من تحقيق أهدافه.
4. قيام المرشدين والمربين بالاهتمام بالطلاب وتقديم الدعم والمساندة وإشراكهم في كافة الأنشطة.
5. ضرورة القيام بعقد ندوات وإرشادات للأسرة لتوضيح دور المساندة الاجتماعية والتعرف على الحاجات النفسية لهذه الفئة العمرية وكذلك متطلباتهم.

قائمة المراجع:

- إبراهيم يونس (2018) *قوة علم النفس الإيجابي*، القاهرة، مؤسسة حورس الدولية.
- أحمد صالح نوافلة (2020) *فاعلية برنامج المساندة الاجتماعية في تنمية مهارات التفاعل الاجتماعي وتربية الشعور بالمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، 28(5)، 243-260.
- إيمان عباس الخفاف (2019) *الضغوط النفسية*، دار غيداء للنشر والتوزيع.
- براهمي إبراهيم، يمنية زندی (3013) *المساندة الاجتماعية ودورها في التخفيف من شدة الضغوط الدراسية لدى الطلاب الجامعيين: دراسة مقارنة بين الطلاب المقيمين مع أسرهم والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية، دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 13(1)، 411-431.
- بشرى إسماعيل أحمد (2004) *ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية*، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- حسن عبد الفتاح الفنجري (2008) *فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل، المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 8(58)، 37-77.
- حنان موسى السيد عبدالله (2021) *البنية العاملية لقلق البطالة وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى طلاب السنة النهائية بجامعة الأزهر، مجلة التربية*، 189(1)، 68-139.
- زينب أحمد لموم (2018) *الاحترق النفسي للمعلم*، القاهرة، مركز الكتاب الأكاديمي
- سمير سالم سعيد الجهيني (2020) *أثر المساندة الاجتماعية على كل من التحصيل الدراسي وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة بالمملكة العربية السعودية، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة*، ع(226)، 313-340.
- صلاح حسن العاور، زهير عبد الحميد النواحة (2019) *فاعلية برنامج إرشادي لتنمية بعض أشكال الإيجابية وأثره في جودة الحياة لدى عينة من المراهقين بمحافظة غزة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، 10(27)، 1-18.
- عبير حمدي حسنين (2018) *فاعلية برنامج إرشادي قائم على التفرغ الانفعالي لتحسين مستوى الاستبصار الاجتماعي والمساندة الاجتماعية وخفض الإساءة الزوجية، المجلة الدولية للعلوم التربوية*، ع(15)، 40-99.
- عائشة بية عبيد (2017) *جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الإيجابي، مجلة تاريخ العلوم*، 3(6)، 352-362.
- فوقية حسن رضوان (2008) *العلاقات الإنسانية*، القاهرة، دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع.
- محمد أحمد شلبي، محمد إبراهيم الدسوقي وزيزي السيد إبراهيم (2016) *تشخيص الأمراض النفسية للراشدين مستمدة من DSM4، DSM5*، مصر، مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة (2013) *حالة التدفق: المفهوم والأبعاد والقياس، شبكة العلوم النفسية العربية*، 50-129.

- محمد السيد عبد الرحمن (2001) *نظريات النمو*، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.
محمد سعيد عبد الجواد (2014) *علم النفس الإيجابي: ماهيته ومنطقاته النظرية وأفاقه المستقبلية*، مؤسسة العلوم النفسية العربية، (34)، 1-95.
- محمد سيد عبد اللطيف (2021) *فاعلية برنامج تدريبي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض العجز المكتسب وتنمية التدفق النفسي لطلاب الجامعة المتأخرين دراسيا*، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث، غزة، 5 (14)، 154-186.
- محمد نجيب الصبوة (2010) *دور علم النفس الإيجابي في تفعيل إجراءات الوقاية والعلاج النفسي*، مجلة دراسات عربية، 9 (1)، 1-25.
- مصطفى خليل عطا الله، فضل إبراهيم عبد الصمد (2013) *علم النفس الإيجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية: رؤية مستقبلية لدورة في التدخلات العلاجية*، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، 26 (1) كلية التربية، جامعة المنيا، 339-357.
- مصطفى على نمر (2022) *مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على المساندة الاجتماعية للتنمية التواصل الاجتماعي وأثره في خفض التئمر الإلكتروني لدى عينة من طلاب الجامعة*، مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، 1 (94)، 401-478.
- نجلاء أحمد المصيلحي (2019) *فاعلية برنامج المساندة الاجتماعية بالممارسة العامة للخدمة الاجتماعية في التخفيف من حدة مشكلات مرض التصلب العصبي المتعدد "M"*، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، (47)، 1، 340-383.
- هناء شريفى (2016) *الصحة النفسية من منظور علم النفس الإيجابي*، مركز البصيرة للبحوث والإستشارات، (13)، 109-117.
- يوسف إبراهيم، سليمان عبد الواحد (2010) *سيكولوجية الإعاقة العقلية: رؤية في إطار علم النفس الإيجابي*، مصر، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.

المراجع الأجنبية:

- Akin-Little, K. A., Little, S. G., & Delligatti, N. (2004). A preventative model of school consultation: Incorporating perspectives from positive psychology. *Psychology in the Schools, 41*(1), 155-162.
- Alimoradi, M., Asadi, H., Asadbeigy, H., & Asadniya, R. (2014). The study of links between social support and psychological problems among youth. *International Journal of Basic Sciences & Applied Research, 3*, 270-274.
- Ballantine, P. W., & Stephenson, R. J. (2011). Help me, I'm fat! Social support in online weight loss networks. *Journal of Consumer Behaviour, 10*(6), 332-337.
- Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2016). Positive psychology interventions addressing pleasure, engagement, meaning, positive relationships, and accomplishment increase well-being and ameliorate depressive symptoms: A randomized, placebo-controlled online study. *Frontiers in psychology, 7*, 190055.
- Gelfin, M., Zohar, A. H., & Ari, L. L. (2018). Personality change and therapeutic gain: Randomized controlled trial of a positive psychology intervention. *International journal of psychology and psychological therapy, 18*(2), 193-205.
- Ho, T. T. Q., Li, C., & Gu, C. (2020). Cyberbullying victimization and depressive symptoms in Vietnamese university students: Examining social support as a mediator. *International journal of law, crime and justice, 63*, 100422.
- Kelley, T. M. (2003, February). Health realization: A principle-based psychology of positive youth development. In *Child and Youth Care Forum* (Vol. 32, pp. 47-72). Kluwer Academic Publishers-Plenum Publishers.
- Lambert, L., Passmore, H. A., & Joshanloo, M. (2019). A positive psychology intervention program in a culturally-diverse university: Boosting happiness and reducing fear. *Journal of Happiness Studies, 20*, 1141-1162.
- Malak, M. Z., Shuhaiber, A. H., Alsswey, A., & Tarawneh, A. (2023). Social support as the mediator for the relationship between internet

- gaming disorder and psychological problems among university students. *Journal of Psychiatric Research*, 164, 243-250.
- Mo, P. K. H., Ma, L., Li, J., Xie, L., Liu, X., Jiang, H., ... & Lau, J. T. F. (2024). Communication in Social Networking Sites on Offline and Online Social Support and Life Satisfaction Among University Students: Tie Strength Matters. *Journal of Adolescent Health*.
- Morgan, J. D. (Ed.). (2020). *Social support: A reflection of humanity*. Routledge.
- Santos, F. R. D., Lacerda, S. S., Coelho, C. C., Barrichello, C. R., Tobo, P. R., & Kozasa, E. H. (2021). The integration of meditation and positive psychology practices to relieve stress in women workers (flourish): effects in two pilot studies. *Behavioral Sciences*, 11(4), 43.
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. *The Oxford handbook of health psychology*, 1, 189-214.
- Taylor, S. E., & Friedman, H. S. (2007). Social support. *Foundations of health psychology*, 145171.
- Yichen, M., & Chuntian, L. (2024). Is lifestyle a bridge between perceived social support and depression in Chinese university students?. *Children and Youth Services Review*, 156, 107283.
- Zhang, X., Huang, P. F., Li, B. Q., Xu, W. J., Li, W., & Zhou, B. (2021). The influence of interpersonal relationships on school adaptation among Chinese university students during COVID-19 control period: Multiple mediating roles of social support and resilience. *Journal of affective disorders*, 285, 97-104.