



جامعة السادات

كلية التربية

قسم علم النفس

فعالية برنامج معرفي سلوكي قائم على المساندة الإجتماعية لتخفيف الإنهاك النفسي وتحسين
التوافق الدراسي لدي طلاب الثانوية العامة

مستخلص بحث مقدم لاستكمال الحصول علي درجة الماجستير في التربية قسم علم النفس

تخصص "صحة نفسية "

إعداد

الباحثة | أمينة فتحي زكي زنون

د. رحاب سمير طاحون

مدرسة الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة السادات

أ.د | عبد الهادي السيد عبده

استاذ علم النفس التربوي

كلية التربية – جامعة المنوفية

٢٠١٩-٢٠٢٠ م

ملخص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية لتحقيق من مدي فعالية برنامج معرفي سلوكي قائم علي المساعدة الاجتماعية لتخفيف الانهاك النفسي وتحسين التوافق الدراسي لدي طلاب الثانوية العامة .

تتكون عينة الدراسة من ٥٠ (ن = ٥٠) من طلاب الثانوية العامة المراهقين , في الاعمار بين ١٤ – ١٩ , تم اختيارهم عشوائيا من مدرسة زاوية رزين الثانوية المشتركة بمدينة منوف – المنوفية وطبق عليهم المجموعة الواحدة , القياس القبلي ثم تطبيق البرنامج الارشادي علي افراد العينة ثم القياس البعدي ثم التتبعي.

الادوات : تم تطبيق مقياس الانهاك النفسي (فاروق السيد ٢٠٠١-٢٣) , مقياس التوافق الدراسي (زكريا الشربيني – زكي نجيب) , البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي (اعداد الباحثة) علي افراد العينة .

النتائج : باستخدام الاساليب الاحصائية المناسبة وهي اختبار T, معامل الفا كرونباخ , اختبار ويلكوكسون وجاءت نتائج الدراسة كالتالي :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي على مقياس الانهاك النفسي لصالح القياس البعدي".-

- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الانهاك النفسي .

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي على مقياس التوافق الدراسي لصالح القياس البعدي".

- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التوافق الدراسي ".

مقدمة الدراسة

أصبحت العناية بالصحة النفسية للأفراد والعمل على تكامل شخصياتهم، موضوع اهتمام المسؤولين على مختلف المستويات، سواء في الأسرة، أم المدرسة، أم المجتمع العام. ويرجع ذلك إلى تعقد الحياة والعمل في المجتمع المعاصر، ومواصلة الكفاح في سبيل العيش والإنتاج. ففي القرن الحادي والعشرين، والذي يمتاز بسيادة عوامل الصراع والضغوط النفسية، لدرجة جعلت الباحثين في العلوم السلوكية يطلقون على هذا العصر لقباً مميزاً هو عصر القلق، ينبغي على الإنسان أن يفهم ذاته وعمله بما يمكنه من السيطرة عليهما وتوجيههما، ويبدأ بالتفكير في نفسه عندما يدرك أن مقدراته على التوافق قد انعدمت وأن علاقته بالبيئة المحيطة به وبالعامل لم تعد علاقة ود وأمن، حيث أن الفرد يشعر بكثير من الضغوط النفسية لأسباب كثيرة .

فمنذ أن وجد الإنسان على سطح هذا الكوكب وهو معرض لكثير من الضغوط والازمات والصدمات لكنه دائم السعي لتجنب المخاطر والدفاع عن نفسه ومع زيادة الضغوط النفسية في ظل التقدم الذي وصلنا له واثارها على شخصية الفرد ظهرت الاضطرابات النفسية التي أدت إلى خفض امكانيات الفرد وقدراته وشعوره الدائم بالضيق والملل والقلق، وتلك الضغوط التي يتعرض لها الإنسان تؤدي إلى حدوث سوء توافق والتي ظهور العديد من الاضطرابات النفسية والفسولوجية كما يؤثر على ذلك وجهات نظر الافراد لذاتهم ول مستقبلهم (احمد عكاشة، ١٩٩٨ - ٣٦).

فالإنسان قد يعيش فترة رغد بسبب الثروة المعلوماتية والتقدم التكنولوجي الكبير الذي نشهده لكن رغم كل هذا الرغد الذي يعيشه إلا أن هذا الترف والرغد قد أدى إلى انتشار القلق والتوتر والضغوط (ابراهيم الفقي، ٢٠١٠ - ٩) ولكننا نجد أن أكثر من يتعرض لضغوط نفسية هم الطلاب وبخاصة طالب المرحلة الثانوية،

فطالب المرحلة الثانوية يمر بكثير من الضغوط النفسية لأنه يدرس مناهج كثيرة ومعقدة يتزامن هذا مع مروره باخطر مراحل حياته (مرحلة المراهقة)، وهي مرحلة عمرية تتوسط الطفولة واكتمال الرجولة فتختلف بدايتها ونهايتها باختلاف الافراد والجماعات ويمر خلالها الفرد بتغيرات فسيولوجية مما يجعله يشعر ببعض الاضطرابات الانفعالية فيشعر الطالب بالقلق والاجهاد والتعب مما يجعله غير قادر على التوافق النفسي والدراسي وكان للارشاد المعرفي السلوكي دوره في مواجهة تلك الضغوط والاضطرابات فاذا تعرض الفرد لحدث ضاغط أدى ذلك إلى العديد من المشكلات التي تنتج من سوء تقدير المواقف، فالاسلوب المعرفي السلوكي يساعد الفرد على توليد

وانتاج تفسيرات اكثر واقعية وعقلانية للاحداث التي يمرون بها في حياتهم (Vollrath,2006,318).

فالاسلوب المعرفي السلوكي هو اسلوب يجمع بين عناصر الارشاد المعرفي والارشاد السلوكي , الجانب السلوكي يهتم بالطريقة التي يؤثر فيها السلوك علي الصحة النفسية , بينما يهتم الجانب المعرفي بالطريقة التي يفكر بها الفرد وكيف يري نفسه والآخرين . (Wood&Wood ,2008,33)

يمر طالب المرحلة الثانوية بكثير من الضغوط فاذا ما استسلم لها يصاب بالانهك النفسي Burnout ويعني الانهك النفسي " شعور الفرد بأعراض الإنهك العاطفي، وفقدان الشعور الإنساني وتدنى الانجاز الشخصي، ويحدث عادة للأفراد الذين يعملون في خدمة الآخرين " (Maslach,1982:32) وكان احدي مصادر الانهك النفسي نقص المساندة الاجتماعية فالمساندة الاجتماعية لها دورامهما في وقوع أو وقاية الفرد من الوقوع في الإنهك النفسي حيث انها تعتبرمن الحلول التي يمكن من خلالها التغلب على تأثيرات الضغوط التي يتعرض لها الفرد فتعمل علي رفع الروح المعنوية والإنتاجية للفرد المعلم من خلال الدعم المقدم من الادارة والزملاء في العمل . ولذلك عرفها **عماد عبد الرزاق (١٩٩٨)** , (٩٠ - ١٩) بانها النظام الذي يتضمن الروابط الاجتماعية طويلة المدي والثابتة بمجموعة من الناس ؛ حيث يمكن اللجوء اليهم والوثوق بهم ليمنحو للفرد السند العاطفي.

مشكلة الدراسة

وتتبلور في التساؤل الرئيسي الاتي : وهو ما فعالية برنامج معرفي سلوكي قائم علي المساندة الاجتماعية لتخفيف الانهك النفسي وتحسينالتوافق الدراسي ؟
وينبثق من السؤال الرئيسي مجموعة من الاسئلة الفرعية وهي كالآتي :
- ما فعالية الارشاد المعرفي السلوكي القائم علي المساندة الاجتماعية لتخفيف الانهك النفسي وتحسين التوافق الدراسي لدي عينة من طلاب الثانوية العامة المراهقين ؟
- هل سيعمل البرنامج الارشادي علي تخفيف الانهك النفسي ؟
- هل بعد تطبيق البرنامج الارشادي سيتحسن التوافق الدراسي ؟

- هل هناك استمرارية لاثـر البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي في تخفيف الانهاك النفسي وتحسين التوافق الدراسي علي افراد المجموعة التجريبية بعد الانتهاء من تقديم البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي لهم ؟

هدف الدراسة :

هدفت الدراسة الي التعرف علي فعالية برنامج معرفي سلوكي قائم علي المساندة الاجتماعية لتخفيف مستوى الانهاك النفسي وتحسين التوافق الدراسي لدى عينة من طلاب الثانوية العامة (المراهقين) .

اهمية الدراسة

وتشمل الدراسة علي جانبين من الاهمية وهما :

-الاهمية النظرية :

- تلك الدراسة تتمثل اهميتها في تناولها مرحلة عمرية نمائية مهمة ألا وهي(مرحلة المراهقة) لما لها من أهمية بالغة في تكوين الشخصية ، حيث يرى العديد من الباحثين أن المراهقين في حاجة ماسة إلى المساندة الاجتماعية خاصة من الأسرة والأصدقاء حتى يتمكنوا من الاستقلال والتكيف مع البيئة المحيطة بهم (Dunn,S.et al. ١٩٨٧ -) .

- كما انها تلقي الضوء عليعينة الدراسة من طلبة المرحلة الثانوية (المراهقين) الذين يتعرضون للكثير من الضغوط النفسية حيث انها مرحلة تحديد مصير بالنسبة للطالب كما انه يمر خلالها بمرحلة حرجة من مراحل المراهقة وتحديد هويته ..

- تسهم الدراسة في معرفة مصادر الانهاك النفسي التي يتعرض لها المراهق وكيفية تخفيفها عن طريق فنيات البرنامج المعرفي السلوكي القائم علي المساندة الاجتماعية .

- الاهمية التطبيقية:

- يهدف هذا البحث إلى إثراء البحوث التربوية بمعلومات جديدة تفيد الباحثين مستقبلا .
- تكمن اهمية الجانب العملي في بناء برنامج لتخفيف الانهاك النفسي وتحسين التوافق الدراسي علي اسس تربوية , بفنيات متنوعة سلوكية ونفسية ومعرفية .
- تساعد الاسرة والمعلمين والاختصاصيين في اختيار الاسلوب الافضل في التعامل مع ابنائهم وطلابهم خاصة في مرحلة المراهقة للتقليل من الانهاك النفسي وتحسين التوافق الدراسي .
- تجنب المجتمع ما قد يصاب به المراهق من ضغوط نفسية كثيرة تؤدي به الي الانهاك النفسي .

حدود الدراسة

تتحدد نتائج الدراسة الحالية بحدودها البشرية , والمكانية , والزمنية كالآتي :

١- **الحدود البشرية** : عينة الدراسة تكونت عينة الدراسة من (٥٠) طالب وطالبة , وقد تراوحت اعمارهم ما بين (١٤ : ١٦) وقد تم تطبيق الاختبار القبلي عليهم ثم قامت الباحثة بتطبيق خطوات البرنامج , ومن ثم القيام بالاختبار البعدي ثم عمل اختبار تتبعي للمجموعة .

٢- **الحدود المكانية** : ويقصد بها المكان الذي نفذت فيه الدراسة وقد تم تطبيق البحث بمدرسة زاوية رزين الثانوية المشتركة بمدينة منوف – المنوفية.

٣- **المحددات الزمنية** : وتعني الفترة الزمنية التي استغرقتها الدراسة الحالية في الفترة الزمنية الممتدة من ٧ \ ٢٠١٩ \ ٢٠٢٠ م . وتم تنفيذ جلسات البرنامج المكون من ١٨ جلسة استغرقت شهرين ونص بواقع جلستين اسبوعيا , ويتراوح زمن كل جلسة من ٤٥ – ٦٠ دقيقة , ثم قامت الباحثة بتتبع العينة التجريبية بعد مرور شهرين من الانتهاء من تنفيذ البرنامج .

مصطلحات الدراسة

فعالية : تعرف اجرائيا بانها مدي نجاح البرنامج المرعفي السلوكي في تحقيق ما وضع من اجله وهو تخفيف مستوي الانهاك النفسي وتحسين التوافق الدراسي لدي طلاب الثانوية العامة .

تعريف البرنامج : يعرف اجرائيا بانه بناء منظم ومخطط يتكون من عدد من الجلسات قائمة علي اساس علمي يستهدف تقديم خدمة ارشادية لعينة من المراهقين وتقدمها باحثة ملمة بفتيات وطرق الارشاد , كما يرتبط بفترة زمنية محددة يتم تطبيقه فيها .

الارشاد المعرفي السلوكي : هو اتجاها يعمل علي الدمج بين الارشاد المعرفي بفتياته المتعددة والارشاد السلوكي بما يضمنه من فنيات ويتعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الابعاد اذ يتعامل معها وانفعاليا وسلوكيا بحيث يستخدم العديد من الفنيات سواء من المنظور المعرفي او الانفعالي او السلوكي (محمد عمارة ٢٠٠٨ , ١٢٢) .

و يعرف اجرائيا بانه بناء منظم ومخطط يتكون من عدد من الجلسات قائمة علي اساس علمي يستهدف تقديم خدمة ارشادية لعينة من المراهقين وتقدمها باحثة ملمة بفتيات وطرق الارشاد , كما انه يرتبط بفترة زمنية محددة يتم تطبيقه فيها .

وهو عبارة عن مجموعة من المعارف والمفاهيم والخبرات التي تقدم في ظل مؤسسه تربوية , حيث يشتمل على العناصر الآتية : الاهداف , والمحتوى , والفنيات المستخدمة , والوسائل التعليمية , واساليب التقويم وذلك بقصد تعديل السلوك وتحقيق الاهداف التعليمية المنشودة (محمد محروس ١٩٩٦ : ٤٨) .

١- **المساندة الاجتماعية: Social Support** المساندة الاجتماعية هي درجة شعور الفرد بمدى توافر المساعدة والمشاركة والتشجيع والنصح والإرشاد من جانب الآخرين (الأُسرة، الأقران، الأصدقاء والزملاء، والمعلمين)، وتكوين معهم علاقات اجتماعية عميقة، وإشباعه لحاجاته الأساسية خلال التفاعل معهم.

فيعرف **كابلان (Caplan, 1981)** المساندة الاجتماعية بالنظام الذي يتضمن مجموعة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين، وتتسم بأنها طويلة المدى، ويمكن الاعتماد عليها والثقة بها وفق إحساس الفرد بالحاجة إليها لتمده بالسند العاطفي (إيمان محمد، ٢٠٠١).

تعددت التصنيفات التي وضعت للمساندة الاجتماعية تبعاً للتوجهات النظرية للباحثين ولكنها في أغلبها تتفق والتصنيف الذي وضعه (Cohen & Wills, 1985:336-357) والذي قسم المساندة إلى أربع فئات: (مساندة التقدير – المساندة بالمعلومات - الصحبة الاجتماعية - المساندة الإجرائية).

٢- **الانهك النفسي: Burn out** وقد تبنت الباحثة تعريف فاروق السيد (٢٠٠١، ص ٢٣) للانهك النفسي بأنه " عبارة عن زملة من الاعراض البدنية العاطفية والعقلية المرتبطة بالطاقة الحيوية للفرد وادائها في الاعمال التي يقوم بها , وهذه الزملة لها علاقة سلبية بمفهوم الذات والاتجاهات نحو العمل وفقدان الثقة بالنفس وفقدان الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين " .

٣- **التوافق الدراسي: Scholastic Adjustment** .: هو " الاندماج الايجابي مع الزملاء والشعور نحو الاساتذة بالمودة والاحياء والاحترام والاشترار وفي اوجه النشاط الاجتماعي بالجامعة والاتجاه الموجب نحو مواد الدراسة وحسن استخرام الوقت والاقبال علي المحاضرات " , ويعرف محمود الزيايدي التوافق بأنه "القدرة على اقامة علاقات اجتماعية مثمرة مع الآخرين وممتعة تنسم بقدرة الفرد علي الحب والعطاء مع القدرة علي العمل المنتج الفعال الذي يجعل من الفرد شخص نافعا في محيطه الاجتماعي" (الزيايدي ١٩٦٩ – ٢٠٣) .

ويعرفه حامد زهران (١٩٧٨ - ٢٩) : بأنه عملية ديناميكية مستمرة يتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتي يحدث توازن بين الفرد وبيئته .

٤- **طلاب الثانوية العامة (المرهقين) :**

الثانوية العامة ومرحلة المراهقة Adolescence الثانوية العامة مرحلة تقع داخل نطاق مرحلة المراهقة

فالمراهقة مرحلة من مراحل النمو الارتقائياتي تحدث تدريجيا في حياة الفرد حيث يمر بعدة تغيرات فسيولوجية وعقلية وجسمية ونفسية واجتماعية ،وهى مرحلة انتقالية بين مرحلة الطفولة والرشد وتبدأ ببداية البلوغ وظهور تغيرات جسمية على المراهقين (ذكور وإناث) .

فتعتبر مرحلة المراهقة التي تمتد بين الطفولة والشباب فترة هامة جدا من حياة الانسان بل هي من اخطر مراحل حياته علي الاطلاق فالتغيرات النمائية والمشكلات والضغوط المختلفة التي يتعرض لها المراهق تؤرق الاهل والعاملين في مجال التربوي وكل من له اهتمام خاص بالمراهقين وتهز المراهقة اعماقه , ولهذا يري علماء النفس والتربية ان الصحة الجسدية والنفسية للإنسان تتوقفان على اجتياز مرحلة المراهقة بأمان واطمئنان فالنمو بأشكاله الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية يتسارع في تلك المرحلة , خليل ميخائيل معوض (١٩٧١- ص٢٧)

الدراسات السابقة

قامت **سوزان ديون وآخرون.Dunn,S.et al (١٩٨٧)** بدراسة موضوعها : المساندة الاجتماعية والتوافق لدى المراهقين الموهوبين ، وذلك بهدف دراسة أثر إدراك المساندة الاجتماعية فى تسهيل عملية التوافق (دراسي، نفسى،عضوى) لدى المراهقين المتفوقين فى العلوم والرياضيات المقيمين فى مدارس ثانوية داخلية، وذلك على عينة كلية قوامها(٢٠٢) من المراهقين والمراهقات(١٠٣ ذكر،٩٩ انثي) ممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين(١٤-١٨) عاما ، بمتوسط عمرى قدره (١٥,٩) سنة،ومستخدماً فى ذلك عدة أدوات تضمنت: مقياس للمساندة الاجتماعية ، ومقاييس للتوافق(١٠مقاييس) .

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة بين التوافق النفسى والمساندة الاجتماعية من قبل النظراء ، وأوضح الذكور مستوى توافق نفسى أفضل من الإناث . كما كان إدراك الذكور للمساندة الاجتماعية من قبل النظراء أقل من الإناث مما أدى إلى ظهور العديد من المشكلات النفسية. كما أظهرت النتائج أن المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة أدت إلى توافق مدرسي أفضل بالنسبة لكل من الإناث والذكور, واستخلصت الدراسة نتيجة مؤداها أن المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة ومن قبل النظراء كانت أهم من المساندة بصفة عامة في التنبؤ بمستوى التوافق لدى المراهقين . وأن العلاقة بين المساندة والتوافق لدى المراهقين تختلف باختلاف الجنس ، وطبيعة التوافق ، ومصدر المساندة المدركة. وأن إدراك

المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة أدى إلى التوافق الدراسي ،بينما إدراك المساندة الاجتماعية من قبل النظراء (بالنسبة للذكور) وإدراك المساندة بصفة عامة (لكل من الذكور والإناث) أدى إلى التوافق النفسى.

- وقام **ديفيدوآخرون.David,et al (١٩٩٢)** بدراسة موضوعها ضغوط الحياة والمساندة الاجتماعية والتكيف فى مرحلة المراهقة المبكرة ، وذلك بهدف دراسة العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والمساندة الاجتماعية والتكيف النفسى/ الاجتماعى ، وأثر ذلك على التعرض للاضطرابات

النفسية ، وذلك على عينة كلية قوامها (١٦٦) من الأطفال والمراهقين الذين متوسط أعمارهم الزمنية (١٣,٥) سنة فى الصفوف من السابع إلى التاسع ،مستخدمين فى ذلك عدة أدوات تضمنت :مقياساً لأحداث الحياة الضاغطة ،ومقياس للمساندة الاجتماعية المدركة.

- **حسين على فايد** (١٩٩٨) بدراسة موضوعها الدور الدينامى للمساندة الاجتماعية فى العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية ، وذلك بهدف معرفة التأثير الإيجابى للمساندة فى خفض كل من الضغوط والأعراض الاكتئابية الناتجة عن ارتفاع مستوى الضغوط . وذلك على عينة كلية قوامها (٣٢٤) طالبا من خريجي الجامعة (الذكور) ، ممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (٢٤-٣٥) سنة بمتوسط عمرى قدره ٢٨,٩٦ سنة ،ومستخدماً عدة أدوات تضمنت: استبيان للمساندة الاجتماعية ، وقائمة بيك للاكتئاب ، واستبيان أحداث الحياة الضاغطة .

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق جوهرية بين منخفضى ومرتفعى الضغوط فى الأعراض الاكتئابية لصالح مرتفعى الضغوط ، ووجود فروق جوهرية بين منخفضى ومرتفعى الضغوط فى المساندة الاجتماعية لصالح منخفضى الضغوط، وجود فروق جوهرية بين منخفضى ومرتفعى المساندة الاجتماعية فى الأعراض الاكتئابية لصالح منخفضى المساندة، ووجود فروق جوهرية بين منخفضى ومرتفعى الأعراض الاكتئابية من نوى الضغوط المرتفعة فى المساندة الاجتماعية لصالح منخفضى الأعراض الاكتئابية من نوى الضغوط المرتفعة ، ويلاحظ على هذه الدراسة أن الباحث اكتفى فى دراسته على الطلاب الذكور فقط، ومن ثم لم يتضح اثر الجنس على درجة التعرض لضغوط الحياة أو الأعراض الاكتئابية أو درجة إدراك المساندة الاجتماعية .

-دراسة **إيمان محمد صقر**(٢٠٠١)هدفت هذه الدراسة إلى تصميم أنسب نموذج يوضح العلاقة بين ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى طلاب الجامعة، كما هدفت للتعرف على تأثير كل من عاملي النوع والتخصص والتفاعل بينهما على الاكتئاب، وأساليب مواجهة الضغوط والمساندة الاجتماعية، إضافة إلى التنبؤ بالاكتئاب من خلال بعض تأثيرات الضغوط وبعض أساليب المواجهة، وبعض أبعاد المساندة.

وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة بمعدل عمر (٢٠.٥) سنة وبتطبيق مقاييس ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة والمساندة الاجتماعية واختبار الاكتئاب المتعدد أسفرت النتائج عن :

- وجود تأثير مباشر موجب دال لشدة الضغوط على الاكتئاب وعدم وجود تأثير دال لشدة الضغوط على المساندة الاجتماعية وأساليب المواجهة.

- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاكتئاب وحجم المساندة الاجتماعية.

- وجود فروق دالة بين الذكور والإناث فى حجم المساندة الاجتماعية لصالح الإناث.

- وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين الأساليب الايجابية لمواجهة الضغوط والاكتئاب لدى طلاب الجامعة. إضافة إلى نتائج أخرى.

- وفي دراسة **محمد مزنوق** (٢٠٠٥) بعنوان فعالية برنامج عقلائي انفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى المراهقين , وتكونت عينة الدراسة من (٧٠) طالب وطالبة وتم توزيعهم علي مجموعتين ضابطة وتجريبية , وظهرت البرنامج ايجابية البرنامج في خفض حدة الضغوط النفسية لدي المراهقين وبعد شهرين تم متابعة المجموعة تاكدت صحة النتائج وفروض الدراسة

- دراسة **مروان دياب** (٢٠٠٦) التي هدفت إلى التعرف على دور المساندة الاجتماعية كاحد العوامل الواقية (متغير وسيط) من الأثر النفسي الناتج عن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة ، كما هدفت إلى تحديد التأثير السلبي للأحداث الضاغطة على الصحة النفسية للمراهقين ، واشتملت علي عينة (٥٥٠) الدراسة طالبا وطالبة من المرحلة الثانوية. واستخدم مقياس الصحة النفسية من إعداد: ، القريبي والشخص ومقياس المساندة الاجتماعية من إعداد: شقير، ومقياس الأحداث الضاغطة ، من إعداد : أسماء السرسري، وأمانى عبد المقصود، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها المراهقون متوسطة ، كما توجد فروق جوهريه ذات دلالة إحصائية في درجة المساندة الاجتماعية لصالح الإناث، كما بينت نتائج الدراسة وجود علاقة عكسية بين الأحداث الضاغطة التي تعرض لها المراهقون

والمساندة الاجتماعية، كما بينت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية بين درجات الصحة النفسية للمراهقين ودرجات المساندة الاجتماعية.

- دراسة قام بها **عباس خليفة** (٢٠٠٩) بعنوان فعالية برنامج ارشادي في خفض الضغوط النفسية لدي المراهقين هدفت الدراسة الي الكشف عن مدي فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض الضغوط النفسية لدي المراهقين وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية وطبق عليهم الباحث مقياس الضغوط النفسية والبرنامج المعرفي السلوكي الذي اعتمد علي مجموعة من الفنيات والتدريب علي المهارات التكيفية وكشفت النتائج عن فاعلية البرنامج ارشادي في خفض الضغوط النفسية واثبتت النتائج فعالية البرنامج الذي ادي الي خفض حدة الضغوط النفسية لدي المراهقين , وقد اعتمد البرنامج الارشادي علي فنية حل المشكلات و دور المساندة الاجتماعية في التخفيف من حدة الضغوط النفسية ومن خلال التدريب الذي استمر ٨ جلسات استطاع افراد المجموعة التجريبية التفوق علي افراد المجموعة الضابطة , كما اشارت النتائج لوجود علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية , كما اشارت الي وجود فروق دالة احصائية عند بين متوسطات الطلاب افراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

- دراسة **بن صالح هداية**(٢٠١٥) بعنوان (الضغطالنفسي وتأثيره علي التوافق المدرسي لدي المراهق المتمدرس دراسة ميدانية في المرحلة الثانوية , وكانت تهدف الي التعرف علي تاثير الضغوط النفسسة علي التوافق المدرسي في المرحلة الثانوية بمدينة تلمسان , بلغت عينة الدراسة(٢٠٠) طالب وطالبة في المدرسة الثانوية . حيث تم الاعتماد علي مقياس الضغط النفسي لعبد الحق لبوازة جامعة الجزائر والمكيف من طرف الباحثة علي فئة المراهقين .
- دراسة **اولاد شايب مروة و حمومو هاجر**(٢٠١٦) بعنوان التوافق الدراسي وعلاقته بدافعية الانجاز لدي المراهق المتمدرس بالمرحلة المتوسطة لعام , التوافق النفسي والدراسي للمراهقين من طلبة المرحلة المتوسطة والاعدادية لاقليم كوردستان العراق : حيث يهدف البحث التعرف علي التوافق النفسي والدراسي للمراهقين من طلبة المرحلة المتوسطة والاعدادية , وكذلك التعرف علي الفروق الموجودة في التوافق النفسي والدراسي بين المراهقين تبعا لمتغير الجنس (ذكور , اناث).

فروض الدراسة :-

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الانهاك النفسي لصالح القياس البعدي".
- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الانهاك النفسي .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التوافق الدراسي لصالح القياس البعدي".
- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التوافق الدراسي " .

منهج الدراسة وادواتها

اولا: منهج الدراسة :

استخدمت الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي وذلك لملائمته مع العينة وطبيعتها ومجتمع الدراسة .

ثانيا : ادوات الدراسة :

- مقياس الانهاك النفسي لطلاب الثانوية العامة (فاروق السيد).
- مقياس التوافق الدراسي لطلاب الثانوية العامة (زكريا الشربيني – زكي نجيب) .
- البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي القائم علي المساندة الاجتماعية (اعداد الباحثة) .

الاساليب الاحصائية:

تستخدم الدراسة الحالية عدة اساليب احصائية بما يتناسب مع حجم وطبيعة العينة , والتقييمات القبلية والبعدي والتتبعية في الدراسة الحالية وهي :

- معادلة الفا كرونباخ: Alpha Cronbach

- طريقة التجزئة النصفية .

- اختبار النسبة التائية T

نتائج الدراسة ومناقشتها

الفرض الاول : ينص الفرض الأول على أنه : " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الانهاك النفسي لصالح القياس البعدي". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار النسبة التائية للعينات المرتبطة ، وجدول (١) يوضح نتيجة هذا الإجراء :

جدول (١)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس

الانهاك النفسي

مستوى دلالة حجم الأثر	حجم الأثر	مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة التجريبية في القياس البعدي (ن=٥٠)		مجموعة التجريبية في القياس القبلي (ن=٥٠)		البعد
				ع	م	ع	م	
مرتفع	٠.٧٥	داله عند مستوى ٠.٠١	٢١.٥٧	٤.٢٦	٣٣.٤٤	٥.٩٦	٥٣.٢٤	البدني
مرتفع	٠.٧٦	داله عند مستوى ٠.٠١	٢٢.٢٥	٣.٤٦	٣١.١٨	٥.٩٢	٥٠.٠٢	العقلي
مرتفع	٠.٧٨	داله عند مستوى ٠.٠١	٢٣.٢٦	٦.٥٧	٦٤.٦٢	١١.٨٦	١٠٣.٢٦	درجة الكلية

يتضح من جدول (١) وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في كل من (البعد العقلي، والبعد البدني) والدرجة الكلية لمقياس الانهاك النفسي لصالح القياس القبلي مما يدل على خفض الانهاك النفسي لدى طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي، كما يتضح من الجدول السابق وجود حجم أثر للبرنامج على الانهاك النفسي ، وذلك الأثر

مرتفع ؛ حيث تراوح حجم الأثر ما بين (٠.٧٥ - ٠.٧٨) ، وحيث أن جميع القيم أكثر من (٠.٢٠) فإن البرنامج المستخدم في خفض الانهاك النفسي ذو كفاءة معقولة.

ويمكن تفسير نتائج الفرض الاول في ضوء ان العينة التجريبية تعرضت لجلسات البرنامج المقترح ،

اي ان البرنامج المعرفي السلوكي القائم علي المساندة الاجتماعية له تاثير دال احصائيا علي تخفيف

الانهاك النفسي وجميع ابعاده لدي طلاب الثانوية العامة (المراهقين) ، وذلك لان البرنامج زود

الطلاب بالعديد من المعارف عن طريق الفنيات المستخدمة وقد اثبتت الدراسة بالنتائج فعالية البرنامج

المقترح وتوافق ذلك مع دراسة محمد مزنوق (٢٠٠٥) ، ودراسة (إيمان محمد صقر: ٢٠٠١) التي

هدفت إلى تصميم أنسب نموذج يوضح العلاقة بين ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها عن

طريق المساندة الاجتماعية حيث ان برنامج الدراسة قائما علي المساندة الاجتماعية والدور الذي تلعبه

المساندة الاجتماعية في تخفيف الضغوط النفسية . وكذلك دراسة عباس خليفة (٢٠٠٩) ، ودراسة

مروان دياب (٢٠٠٦) ، وحسين فايد (٢٠٠٨) .

الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني على أنه : " لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات

طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الانهاك النفسي . ولاختبار

صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار النسبة التائية للعينات المرتبطة ، والجدول التالي يوضح

نتيجة هذا الإجراء :

الجدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس

الإنهاك النفسي

البيان	القيمة ت	المجموعة التجريبية في القياس		المجموعة التجريبية في القياس		البعد
		التتبعي (ن=٥٠)		البعدي (ن=٥٠)		
		ع	م	ع	م	
غير داله	٠.٥٢	٤.١٦	٣٣.٥٠	٤.٢٦	٣٣.٤٤	البدني
غير داله	٠.٩٠	٣.٤١	٣١.١٢	٣.٤٦	٣١.١٨	العقلي
غير داله	٠.٠٠	٦.٤٦	٦٤.٦٢	٦.٥٧	٦٤.٦٢	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (٢) عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في كل من (البعد العقلي، والبعد البدني) والدرجة الكلية لمقياس الإنهاك النفسي.

تفسير نتائج الفرض الثاني : تتفق نتائج الفرض الثاني لتحقيق اهداف البرنامج الارشادي المقترح في تخفيف الإنهاك النفسي , فإظهرت نتائج الفروض وجود فروق داله احصائيا عند مستوي (٠.٠١) . فقد حرصت الباحثة علي التاكيد علي جميع اعضاء المجموعة ان يتبعو نفس خطوات البرنامج في اي حدث ضاغط يتعرضو له , مع الاخذ بالاعتبار وضبط المتغيرات وقد قامت الباحثة بعمل جروب علي وسائل التواصل الاجتماعي للاتصال المباشر مع الطلاب في اي حدث يتعرضو له ويحتاجو الي مساعدة فكان الطلاب دائماً يشعرون بالدعم والمساندة من قبل الباحثة وذلك يدل علي فعالية البرنامج المقترح واهمية الدور الذي تلعبه المساندة الاجتماعية في تخفيف الإنهاك النفسي لدي طلاب الثانوية العامة المراهقين فتلك الفئة من الطلاب بحاجة الي كثير من البرامج الارشادية لما يمرؤ به من ضغوط نفسية لطبيعة المرحلة التي يمرؤ بها .

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في كل من (الانضباط، والاجتهاد، التفاعل مع الاستاذ، الألفة مع زملاء، والاعتزاز بالمدرسة، والرضا عن المحتوى، والرضا عن الاستاذ، الرضا عن أسلوب التدريس، والدرجة الكلية لمقياس التوافق الدراسي لصالح القياس البعدي مما يدل على تحسن التوافق الدراسي لدى طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي، كما يتضح من الجدول السابق وجود حجم أثر للبرنامج على التوافق الدراسي ، وذلك الأثر مرتفع ؛ حيث تراوح حجم الأثر ما بين (٠.٧٠ - ٠.٨٩) ، وحيث أن جميع القيم أكثر من (٠.٢٠) فإن البرنامج المستخدم في تحسين التوافق الدراسي ذو كفاءة معقولة.

تفسير نتائج الفرض الثالث هناك تحسناً طرأ على أفراد المجموعة التجريبية من طلاب الثانوية العامة في الدرجة الكلية علي مقياس التوافق الدراسي بعد تطبيق البرنامج القائم علي المساندة الاجتماعية وذلك بعد التطبيق القبلي والبعدي ويمكن ارجاع فعالية البرنامج المقترح للأسباب الآتية :

- ان البرنامج يقوم علي المساندة الاجتماعية والتي تلعب دور ايجابي في تحسين التوافق الدراسي فالطالب الذي يشعر بالدعم والمساندة الاجتماعية يتحسن لديه التوافق الدراسي بنسبة كبيرة .

- ان البرنامج اعتمد علي تقنية الفنيات المعرفية السلوكية الذي يهتم بتعديل الافكار لان الافكار والمعتقدات الغير عقلانية هي سبب حدوث السلوك واتقنت الدراسة مع دراسة (Dunn,1987) ودراسة بن صالح هداية (٢٠١٥) .

الفرض الرابع ونتائجه: ينص الفرض الرابع على أنه : " لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التوافق الدراسي ". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار النسبة التائية للعينات المرتبطة والجدول(٤) التالي يوضح نتيجة هذا الإجراء :

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على

مقياس التوافق الدراسي

مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة التجريبية في		لمجموعة التجريبية في		البعد
		قياس التتبعي (ن=٥٠)	قياس البعدي (ن=٥٠)	قياس التتبعي (ن=٥٠)	قياس البعدي (ن=٥٠)	
		ع	م	ع	م	
غير داله	٠.٣٣	٢.٦٨	٢٦.٧٦	٢.٩٠	٢٦.٧٢	الانضباط
غير داله	٠.٧٠	٢.٢٩	٣٨.٣٦	٢.٢٣	٣٨.٤٠	الاجتهاد
غير داله	١.٠٠	٢.١٢	٢٩.١٨	٢.٢١	٢٩.١٢	التفاعل مع الاستاذ
غير داله	٠.٨٥	٢.٣٠	٤٠.٠٢	٢.٣٥	٤٠.١٠	الألفة مع الزملاء
غير داله	١.٢٧	٤.٢٨	٣١.٨٨	٤.٣٧	٣١.٨٠	الاعتزاز بالمدرسة
غير داله	٠.٧٠	٢.١٣	١٧.١٨	٢.٢٤	١٧.١٤	الرضا عن المحتوى
غير داله	١.٠٠	٣.١٢	٢١.٢٦	٣.١٤	٢١.٢٨	الرضا عن الاستاذ
غير داله	١.١٤	٢.٥٢	٤٨.٢٤	٢.٥١	٤٨.٣٠	الرضا عن أسلوب التدريس
غير داله	٠.٩	٨.٢٤	٢٥٢.٨٨	٨.٧٢	٢٥٢.٨٦	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (٤) عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في كل من (الانضباط، والاجتهاد، التفاعل مع الاستاذ، الألفة مع الزملاء، والاعتزاز بالمدرسة، والرضا عن المحتوى، والرضا عن الاستاذ، الرضا عن أسلوب التدريس، والدرجة الكلية لمقياس التوافق الدراسي).

التعقيب على الدراسات

فمن خلال البحث في التراث السيكولوجي والدراسات السابقة نجد بعض الدراسات قد اهتمت بالشباب في مرحلة الجامعة والبعض الآخر اهتم بالشباب في مرحلة المراهقة لما لها من اهمية وخطورة , فقد

اثبتت نتائج الدراسة فعالية البرنامج المعرفي السلوكي الحالي , فقد استفادت من هذه الدراسات السابقة في صياغة فروض الدراسة مثال دراسة كونيل (Connelle , ٢٠١٦) عن برنامج معرفي سلوكي لتخفيف حدة الضغوط النفسية لدي عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية وقد اثبتت النتائج فعالية البرنامج , كذلك دراسة جاسبير وانجيلا (Jasper & Angela) عن فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية وايضا اثبتت النتائج فعالية البرنامج , كما اثبتت النتائج فعالية برنامج (محمد مزنونق ٢٠٠٩) وكان عنوانه فعالية برنامج عقلائي انفعالي في خفض الضغوط النفسية لدي المراهقين ... وكان من اكثر الدراسات التي استفادت منها الباحثة في دراستها كانت دراسة (٢٠٠٩ , عباس خليفة) تحت عنوان فعالية برنامج ارشادي في خفض الضغوط النفسية لدي المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية , وقد اعتمد علي فنية حل المشكلات ودور المساندة الاجتماعية في التخفيف من حدة الضغوط النفسية وكانت ايضا الدراسة الحالية برنامج قائم علي المساندة الاجتماعية وقد اثبت النتائج فعاليته بعد الاختبار القبلي والبعدي وايضا التتبعي .

توصيات الدراسة

- الاستفادة من البرنامج الدراسي الحالي نظرا لفاعليته في تخفيف الانهاك النفسي لدي طلاب المرحلة الثانوية المراهقين .
- تقديم وتنفيذ المقاييس النفسية والبرامج الارشادية والنفسية للمراهقين في شكل صور وافلام وثائقية .
- توعية كل من الاسرة والمدرسة بالدور الذي تلعبه المساندة الاجتماعية وترسيخ بعض الافكار والمعتقدات العقلية والمنطقية في اذهان ابنائنا المراهقين عن طريق الندوات التي تعقد في المدرسة .
- عقد ندوات تعليمية يتم فيها تعليم وتدريب المراهقين علي اتباع اسلوب حياة صحي وكيفية الاعتناء بانفسهم .
- اجراء برامج ارشادية مختلفة لتخفيف حدة الضغوط النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية .
- حاجة طلاب المرحلة الثانوية (المراهقين) الي الحد من الضغوط النفسية التي تسبب الانهاك النفسي للطالب , لاسيما في ظل تحديات العولمة وخطارها الاجتماعية والثقافية واثر ذلك علي الطالب وشخصيته .
- حاجة الطلاب للمساندة والدعم الاجتماعي من قبل الاسرة والمدرسة فالطالب الذي لديه اي نوع من انواع الدعم الاجتماعي يصعب عليه الوقوع تحت شبكة الضغوط النفسية.
- حاجة الطلاب لمساندة الاجتماعية لتخفيف من حدة الانهاك النفسي .

- حاجة طلاب المرحلة الثانوية لمزيد من البرامج المعرفية السلوكية والارشادية للتخفيف من الضغوط التي تعترضهم في تحديد هويتهم ومصيرهم في تلك المرحلة الخطر من حياتهم .
- من الضروري ان تتضافر مؤسسات الدولة لبناء الانسان السوي نفسيا ودراسيا وضرورة المشاركة بين الاسرة والمدرسة للتخفيف من حدة الضغوط النفسية , التي تؤدي كثرتها للاصابة بمتلازمة الانهاك النفسي .
- محاولة ربط الدراسات العلمية ببرامج النشاط التربوي بالمدرسة لشعور الطالب بالدعم الاجتماعي من حوله فيزداد توافقه النفسي ومن ثم الدراسي .
- تفيد هذه الدراسة الأباء والمهتمين في مجال التربية وعلم النفس في توجيه الاهتمام بتقوية شبكة العلاقات الاجتماعية الفعالة.
- بث برامج اعلامية ارشادية موجهة للأباء بغرض التأكيد على الدور الإيجابي لمساندة الأباء للأبناء .
- شغل أوقات الفراغ للمراهقين من خلال الأنشطة والبرامج الهادفة المشبعة لاحتياجاتهم والتي تتناسب مع ميولهم واهتماماتهم .

مقترحات الدراسة :

- ١- العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية.
- ٢- العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتوافق الدراسي .
- ٣- العلاقة بين الصورة النمطية الزائفة والاصابة بالانهاك النفسي .
- ٤- فعالية برنامج معرفي سلوكي قائم علي التخيل العقلاني الانفعالي والعصف الذهني للتخفيف من حدة الانهاك النفسي .
- ٥- فعالية برنامج ارشادي قائم علي اعادة البناء المعرفي للحد من الضغوط النفسية وتحسين التوافق الدراسي .

المراجع:

- ابراهيم الفقي (٢٠١٠) : دع القلق وابدأ الحياة , القاهرة , مكتبة الحياة للدعاية.
- احمد اوزي (١٩٨٦) : سيكولوجية المراهقة , منشورات مجلة الدراسات النفسية والتربوية , الرباط , المغرب , ط ١ , ص ٢٧.
- احمد عكاشة (١٩٩٨) : علم النفس الفسيولوجي , القاهرة , مكتبة الانجلو المصرية.
- اولاد شايب مروة حمومو هاجر (٢٠١٦) : التوافق الدراسي وعلاقته بدافعية الانجاز لدي المراهق التمدرس بالمرح , دراسة ميدانية بمتوسطة بودهان عبدالله – قالمة , كلية العلوم الانسانية والاجتماعية , قسم علم النفس , جامعة ٨ ماي .
- ايمان محمد صقر (٢٠٠١) :النموذج السببي للعلاقات بين ضغوط أحداث الحياة وأساليب والمساندة الاجتماعية و اساليب مواجهة الضغوط و الاكتئاب لدى طلاب الجامعة . رسالة دكتوراه غير منشوره , كلية التربية , جامعة الزقازيق .
- بن صالح هداية (٢٠١٥) : العلاج المعرفي السلوكي للضغوط النفسية , مجلة جيل العلوم الانسانية والاجتماعية , جامعة تلمسان , الجزائر .
- حامد زهران(١٩٨٦) : علم النفس النمو الطفولة والمراهقة , مصر : دار المعرفة.
- حسين على فايد (١٩٩٨).الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية فى العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية،دراسات نفسية،رابطة الأخصائيين النفسيين ،المجلد الثامن، العدد الثانى.القاهرة.
- خليل ميخائيل معوض (١٩٧١) : مشكلات المراهقين في المدن والريف , دار المعارف بمصر , القاهرة , ص ٢٧ .
- زكريا احمد الشربيني , نجيب محفوظ ابو بكر (١٩٩٨) : مقياس التوافق الدراسي ,مكتبة الانجلو المصرية . القاهرة.
- عباس خليفة (٢٠٠٩) : فاعلية برنامج ارشادي في خفض الضغوط النفسية لدي المراهقين , مجلة كلية التربية , جامعة البلقاء بالاردن , العدد (٣٦).
- عماد علي عبد الرازق (١٩٩٨) , المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين المعاناة الاقتصادية والخلافات الزوجية , مجلة دراسات نفسية , رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم) , المجلد (٨) , العدد (١) , ٣٩-١٣.
- فاروق السيد (٢٠٠١) : ادارة الضغوط النفسية والقلق , ٢٣ . القاهرة .دار الفكر الحديث.

- محمد الشناوي, ومحمد عبد الرحمن(١٩٩٨) : المساندة الاجتماعية والصحة النفسية- مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية, القاهرة. دار الفكر العربي , ص١٠٨ .
- محمد عمارة (٢٠١٢) : برامج علاجية لخفض مستوى السلوك العدوانى لدى المراهقين , ط٢ , دار الكتب والوثائق القومية , القاهرة .
- محمود الزياىى (١٩٦٩) : علم النفس الاكلينيكي التشخيص , القاهرة , مكتبة الانجلو المصرية . ص٣-٤ .

المراجع الأجنبية

- Caplan,G.(1981).Mastry of stress: Psychosocial aspects. American Journal of Psychiatry .vol.138,pp.41
- Cohen,S.and Wills,T.A .n Stress, Sochial support and the buffering hypothesis, psychological Bulletin,1985,98(2),310-357
- Connelle (2016) : the effectiveness of cognitive theraby sox programe to rivceunite concern the future Jornal of personality Vol (32) . P 27 .
- adaptation - David,l.D.etal.(1992).A prospective study of life stress, social support, and in early adolescence.Child development ,vol.63, pp. 542-557.
- Dunn,Susanne,E.etal.(1987). Social support and adjustment in gifted adolescent .Journal of Educational Psychology ,vol.79, no.4, pp. 467-47
- Ellis, A (1999): the effect of the emotional cognitive perspective in facing Defferentin . Jornal of rational emotive and cognitive Behavior .
- Jasper &Angela(2010): the efficacy of cognitive behavioral enterventionsfor redacting Jornal of Abnormal psychology Vol (11) , .P 104 –106.
- Maslach ,C &Jackson , s . E (1982) the measurement of experienced burnout ,journal of Occupational Behavior,vol 2,p99-113.
- Vollrath ,M,E .(ed) .(2006) : Handbook of personality and health .
- Wood,j.c & Wood, M (2008) : therapy 101. -