تاريخ استقبال المقال: 2016/07/19 تاريخ قبول نشر المقال:2016/08/18 تاريخ نشر المقال: 2016/12/01

العوامل المعرفية- السلوكية المخففة من حدة الوحدة لنفسية لدى الطالبات المقيمات

دراسة تجريبية على عينة من الطالبات المقيمات بالإقامة الجامعية بورقلة

د. محمد عرفات جخراب جامعة قاصدي مرباح ورقلة – الجزائر
adjoukhrab@gmail.com
أ.فضيلة نقايس جامعة قاصدي مرباح ورقلة– الجزائر
fadilaanfal@gmail.com

ملخص الدراسة:

هدفت الدارسة إلى معرفة العوامل المعرفية والسلوكية المخففة من الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من الطالبات المقيمات بالإقامة الجامعية للبنات، وقد تكونت عينة الدراسة من (400) طالبة مقيمة، حيث بلغ عدد طالبات المجموعة التجريبية (12)، والمجموعة الضابطة (12)، وقد تبنت الدراسة المنهج التجريبي ذو المجموعتين بتصميم قبلي وبعدي، وللتحقق من فرضيات الدراسة تم إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي، كما تمت الاستعانة بمقياس الشعور بالوحدة النفسية (للدسوقي) في القياسين القبلي والبعدي وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا باستخدام عدد من الأساليب الإحصائية باستخدام برنامج (spss17)، توصلت الدراسة الى النتائج الآتية:

1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الشعور بالوحدة النفسية.

2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية وفي القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الشعور بالوحدة النفسية.

الكلمات المفتاحية:

العوامل المعرفية _ السلوكية، الوحدة النفسية، البرنامج الإرشادي، الطالبات المقيمات

the cognitive and behavioral factors to mitigate the feeling of loneliness among students residing university residence

Abstract:

The purpose of the study is to know the cognitive and behavioral factors to mitigate the feeling of loneliness among a sample of students residing university compass. The study sample is consisted of 400 student-resident, where the number of students in the experimental group (12), and the control group (12), The study adopted the experimental method the two designs before test and after it, and to verify the hypotheses of the study, a pilot program of cognitive

behavioral preparation was put , as the use of scale, a sense of loneliness (for Desouki) in two measurements pre and post and after data collection and processing statistically using some statistical methods such as averages, standard deviations, and testing (v) of the differences and disparities test and Mann-Whitney test and analysis program using Cookson (spss17), where the study found the following results:

1-There are significant differences between the average scores arranged the experimental group and the control group members in the dimensional measurement on the feeling of loneliness scale

2- There are significant differences between the average scores arranged the experimental group and in the initial measurement and telemetric the feeling of loneliness scale.

مقدمة الدراسة:

يعتبر الشعور بالوحدة النفسية مشكلة ملحة في حياة إنسان اليوم فهو بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات التي يعانيها ويشكو منها وذلك ناتج عن تعقد نمط الحياة الحديثة، ونتيجة للتغيرات الاقتصادية والثقافيةوالاجتماعية والسياسية التي شهدها المجتمع العالمي في القرن الحادي والعشرين والتي أدت إلى الكثير من المواقف الضاغطة على نفسية الإنسان؛ مما يدفعه إلى الشعور بالعزلة والوحدةالنفسية، والتي أصبحت مجالاً خصباً للأبحاث التجريبية.

وقد ركز العلماء انتباههم على الخبرة الذاتية الخاصة بالوحدة النفسية، وعادة يمكن أن نفرق بين أن يكون الإنسان وحيداً وأن يكون بمفرده،" فالوحدة النفسية حالة ذاتية تُشير إلى كيفية إدراك الفرد لعلاقاته بالآخرين، بينما الإنفراد حالة موضوعية تُشير إلى أي الأفراد وعدد الأفراد الذين للفرد علاقات معهم، ورغم أن كل من الحالتين قد تظهران معاً، إلا أنهما ليستا بالضرورة متلازمتين بمعنى أن الفرد قد يكون بمفردة لكنه لا يشعر بالوحدة النفسية، كما أنه قد يشعر بالوحدة النفسية حتى مع وجود الآخرين"([1]).

من هنا باتت ظاهرة الوحدة النفسية مشكلة تتطلب مزيدا من جهد الباحثين وتفكيرهم للكشف عن طبيعتها ومسبباتها وسبل التخفيف من نتائجها وأثارها قدر الإمكان.

فيرى **بنديكت** (1990) "أن هذه الظاهرة لم تلقى الاهتمام الكافي على المستوى البحث العلاجي إلا في الثمانينات من القرن العشرين، لاسيما بعد أن أوضحت نتائج عدة دراسات أن مفهوم الوحدة النفسية هو مفهوم مستقل عن المفاهيم ذات العلاقة كمفهوم الاكتئاب والقلق"([2]).

ويرى كل من **كارديكوسكميت** (Kurdek& Schmitt ,1985)أنه " يوجد متغيرات شخصية تترابط مع الشعور بالوحدة النفسية مثل تقدير الذات المنخفض، والخجل، والشعور بالاغتراب، والضجر، وعدم السعادة، والاكتئاب النفسي، ولذلك فالأشخاص الذين يشعرون بالوحدة النفسية يتصفون باللامبالاة وينسبونها إلى البيئة الاجتماعية التي سلبت منهم إيجابيتهم وفاعليتهم"

كما أشارت دراسة(**آل مشرف، 1998**) إلى سمات الشخص الذي يعاني الشعور بالوحدة النفسية، من هذه السمات" الانعزال والحزن وعدم الشعور بالراحة والضيق العام، والاتصاف بالحساسية الشخصية المفرطة والتقدير المنخفض للذات والاكتئاب والقلق الاجتماعي والشعور بالخجل بدرجة كبيرة "

وقد ركز العديد من العلماء والباحثين اهتمامهم على فئة الشباب والمراهقين في دراسة موضوع الوحدة النفسية، ولعل السبب في ذلك هو" أن الشباب كثيراً ما يمرون لدى مواجهتهم للكثير من المواقف التي تفرض عليهم القيام باختيارات معينة وما يصاحب هذه القرارات من ضغوط ومشقة سواء كانت تتعلق بالجوانب الأكاديمية أو الاختيارات المهنية المتاحة، والصداقات والعلاقات بالجنس الآخر"[3]

و توصلت"**كونستاس**"(**Constance, 2004**)على أن " طلاب الجامعة عرضة لمواجهة الكثير من الاضطراباتالنفسية والصراعات نتيجة للمواقف والأحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهونها في حياتهم الجامعية وتظهر في إحساسهم بالاستقلالية، وتحمل المسئولية، واكتساب الدورالاكاديمى والمهني"[4].

وتوصل ايضا "**كيسكر**" **في** دراسة له(**Kisker,1977**)إلى أن " طلاب الجامعة في المرحلة الانتقالية بين مرحلتي المراهقة والرشد لهم أنماط خاصة من الضغوط التي يواجهنها في حياتهم وتتمثل في مواجهة ضغوط الامتحانات، والمنافسة من اجل النجاح وبعض المشكلات الجنسية، وإقامة بعض الطلاب بالمدن الجامعية، وتعرضهم للعديد من المشكلات العاطفية والاجتماعية "[5].

وعليه فان ما تفرضه" المرحلة الجامعية من مطالب وتحديات يؤدى الفشل في مواجهتها إلى ظهور مجموعة من المشكلات النفسية والاجتماعية من بينها السلبية، والقلق، والاكتئاب، والمخاوف المرضية، الذي يعد طلاب الجامعة أكثر استهدافا له بمقارنتهم بغير الدارسين من نفس العمر"[6].

ويتضح من الدراسات التي تناولت الوحدة النفسية بالبحث والدراسة أن هناك علاقة ارتباطيه إيجابية بين كل من الوحدة النفسية والاكتئاب كما أوضحت ذلك دراسة كل من (جودة ،2006) والتي بينت وجود علاقة ارتباط موجبة بين الوحدة النفسية والاكتئاب النفسي لدى طلاب جامعة الأقصى، كذلك ما بينته دراسة (غانم، 2002) من أن الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب يزيد لدى المقيمين في دور الإيواء، وذلك يتضح أيضا في دراسة كل من (راضي،2001)، و(عطا ، 1993)، كما تناولت دراسات أخرى العلاقة بين الوحدة النفسية وتقدير، الذات بالبحث والدراسة مما نتج عنها وجود علاقة عكسية بينهما كما في دراسة كل من (جودة، 2005)، (حمزة، 2003)، (مبروك، 2002).(راضي، 2001).(عطا، 1993)، (سلامة،1991).

كما تشير دراسة "**ماجزكوفيك**" (Mijuskovice, 1986) إلى وجود علاقة ارتباط إيجابية بين الإحساس بالوحدة النفسية والعمر، وأن الإحساس بالوحدة النفسية في مرحلة الشباب، وخاصة في مرحلة التعليم الجامعي يفوق الشعور بالوحدة النفسية عن بقية المراحل العمرية الأخرى.

وفي ضوء ما تقدم من آراء وتصورات بخصوص مفهوم الشعور بالوحدة النفسية ومدىأهميتها، وانطلاقا من نتائج الدراسات التي أثبتت فاعلية الأساليب المعرفية السلوكية جاءت هذه الدراسة لتتناول هذه الظاهرة والوقوف على مدى أثر برنامج معرفي- سلوكي مصمم للتخفيف من الشعور بالوحدة النفسية لدى الطالبات المقيمات.

تساؤلات الدراسة:

- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الشعور بالوحدة النفسية.

– هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية وفي القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الشعور بالوحدة النفسية.

فرضيات الدراسة:

تم صياغة الفرضيات التالية:

1– توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الشعور بالوحدة النفسية.

2– توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية وفي القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الشعور بالوحدة النفسية.

أهداف الدراسة:

تم إعداد برنامج إرشادي لتنمية مهارات معرفية وسلوكية تسهم في التخفيف من الشعور بالوحدة النفسية والتأكد من أثره على العينة المستهدفة بالبحث ويتحقق هذا الهدف من خلال الأهداف الفرعية التالية:

1– التحقق من أثر البرنامج الإرشادي المقترح في التخفيف من حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج مباشرة (القياس البعدي).

2– مساعدة العاملين في مجال الإرشاد النفسي التربوي ببعض المهارات لمواجهة الشعور بالوحدة النفسية.

3– التوصل إلى بعض المقترحات التي يمكن أن تسهم في التخفيف من حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى الطالبات المقيمات بالإقامة الجامعية وذلك في ضوء النتائج التي ستخلص إليها الدراسة.

حدود الدراسة:

أ– الحدود البشرية: الطالبات المقيمات بالإقامة الجامعية عددهم (400) طالبة وتم اختيار (24) طالبة منهن قسمن إلى(12) طالبة مجموعة تجريبية و(12) طالبة مجموعة ضابطة بعد حصولهن على أعلى الدرجات على مقياس الوحدة النفسية.

ب– الحدود الزمنية: تمت الدراسة خلال الموسم الجامعي2015 /2016.

التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

– **برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي:** هو مدخل يتم من خلاله تحديد وتقييم وتتابع السلوك ويركز هذا المدخل على تطور وتكيف السلوك وأيضاً نتيجة السلوك غير التكيفي، من خلال هذا المدخل يتم تعديل العديد من المشكلات الإكلينيكية مثل القلق والاكتئاب والعدوان وغيرها من المشكلات، ويستخدم هذا التكنيك في تعديل سلوك كل الأشخاص، ويشمل ذلك الأطفال والمراهقين والكبار وفي أماكن مختلفة في المنزل وفي المدرسة والعمل، وقد وجد تداخل بين كل من الأساس المعرفي للإرشاد السلوكي المعرفي والنظرية المعرفية حيث أن كل منهما يتضمن نفس المحتوى، حيث أنهما يعتمدان على العمليات المعرفية وتخيل السلوك المشكل ووضع خطة للعمل على علاجه، حيث أن الإرشاد السلوكي المعرفي يعمل على تغيير السلوك بعدة طرق واضحة هي (التدخل المعرفي – لعب الدور – التعزيز الإيجابي)[7]

– **ويعرف برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي إجرائيا:** بأنه التدخل الإرشادي المراد قياس أثره والمعد وفقا للنظرية المعرفية السلوكية مثل: إعادة البناء المعرفي (صياغة الأفكار معرفيا) ،الحوار والنقاش، لعب الأدوار، المحاضرات، التدرب على الحوار الذاتي (إعادة تنظيم حديث الذات)، والتدريب على مهارات

التواصل والتدريب على مهارة حل المشكلات و تعديل الأفكار حول المساندة و الدعم الاجتماعي(تعديل الأفكار اللاعقلانية)، والعلاج بالتخيل، والتعزيز، والعلاج بإزالة الحساسية التدريجي ((التحصين ضد التوتر)، المواجهة، والواجبات المنزلية، لتخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة المجموعة التجريبية من الطالبات.

– **الوحدة النفسية:**هي" إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين أشخاص وموضوعات مجاله النفسي إلى درجة يشعر معها بافتقاد التقبل والتواد والحب من جانب الآخرين، بحيث يترتب على ذلك حرمان الفرد من أهلية الانخراط في علاقات مثمرة ومشبعة مع أي من أشخاص وموضوعات الوسط الذي يعيش فيه ويمارس دوره من خلاله"[8].

ويرى **الدسوقي** أن الوحدة النفسية " خبرة عامة لا مفر منها ويشيع وجودها بصور متباينة وفي أوقات مختلفة لدي الناس جميعاً ويكون هذا الإحساس أو هذا الشعور نتيجة حتمية لما ينتج عن إدراك الفرد للفجوة القائمة بين ما يتوقع وما هو قائم فعلاً "[9].

وتعرف **الوحدة النفسية إجرائيا** في هذه الدراسة عن طريق الدرجة المرتفعة التي تحصل عليها الطالبة المقيمة على مقياس الوحدة النفسية (للدسوقي) والمستخدم في هذه الدراسة .

الأساس النظري للبرنامج:

اعتمدت الدراسة الحالية على إعداد برنامج إرشادي بالاستناد إلى النظرية السلوكية المعرفية خاصة ما جاء به "ميكنبوم" حول توضيح المفاهيم التي تتعلق بالتحصين ضد التوتر وتوكيد الذات من خلال جمع المعلومات التي توضح حالة المسترشد قبل بدء برنامج الإرشاد لمعرفة الخبرة الشخصية المؤلمة للمسترشد مثل الشعور بالألم، أو التوتر، أو الغضب والذي يؤثر في صحته النفسية ثم العمل على إكسابه مهارات التوافق من خلال تغيير الأفكار السلبية، والتحدث مع الذات، أو التعلم الداخلي والعمل على تنظيم المجال الإدراكي لديه والتدريب على التعبير عن المشاعر والأفكار التي تتناسب مع مواقف حياته اليومية ثم تجريب هذه المهارات أو تكرارها في مواقف الحياة ومتابعة تطبيقها.

فالعلاج المعرفي السلوكي عبارة عن؛ مظلة تنطوي على العديد من أنواع العلاج التي تتشابه في جوهرها وتختلف في مدى تأكيدها على أنواع معينة من الفنيات. وعلى الرغم من أنه من الممكن رصد أكثر من عشرين نوعاً من هذه الأنواع إلا أن أشهرها ما يأتي:

1- التصورات الشخصية لكيلي Kelly

2- العلاج العقلاني الانفعالي لإليسEllis

3- العلاج المعرفي لبيك Beck

4- أسلوب حل المشكلات عند جولد فريد وجولد فريدGoldfred&Goldfred

5- تعديل السلوك المعرفي عند ميكنباومMeichenbaum.[10]

وصف البرنامج:

يتضمن هذا البرنامج (12) جلسة مدته ستة أسابيع بواقع جلستين في الأسبوع مدة الجلسة (90) دقيقة. تم في الجلسة الأولى القياس القبلي وفي الجلسة الأخيرة القياس البعدي وتضمن عدة أساليب وتقنيات

مناسبة طبقت باللغة العربية البسيطة، كما شمل البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي على أسس عامة، أسس الفلسفية، أسس الاجتماعية، أسس الفسيولوجية والعصبية، أسس النفسية، أسس التربوية.

أهداف البرنامج:

– **الهدف العام:**يهدف البرنامج الحالي إلى تخفيف درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية عن طريق الإرشاد المعرفي السلوكي واستخدام فنياته المختلفة، وذلك بتدريبهم على بعض المهارات والفنيات المعرفيةوالسلوكية لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي.

– الأهداف الإجرائية للبرنامج:

– أن يعرف أفراد المجموعة التجريبية معنى الوحدة وأثرها على حياتهم المستقبلية وأن يناقشوا الأفكار السلبية والمشوهة التي تتعلق بالصحة النفسية مع الباحثة.

– تدريبهن على تحمل مسؤولياتهن في التخلص من مشكلة الوحدة النفسية، ولعب دور أساسي في ذلك باستخدام الواجبات المنزلية.

– أن يتعرفن على العناصر المعرفية في إحداث التغيير الانفعالي والسلوكي بمعنى التعرف على العلاقة بين الأفكار والانفعالات والسلوك والاستفادة من تجارب الفشل وخبراتهن السلبية، وإكسابهن التفكير الإيجابي والمعرفة الإيجابية لتقبل الذات وتعديل صورة الذات أثناء مواقف التفاعل الاجتماعي، وتخفيض التوقعات السلبية الخاصة بتعليقات الآخرين.

– أن يتعرفن على أنماط التفكير من خلال الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية، ومن ثمّ تعديل سلوكهن وطريقتهن المعتادة في التفكير باستخدام فنية الحوار الداخلي.

– تدريبهن على مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة.

الفنيات والأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج:

يعتمد البرنامج الإرشادي على فنيات متعددة ومن أهم الفنيات التي استخدمت في هذه الدراسة: المحاضرات والمناقشات الجماعية، وتحديد الأفكار اللاعقلانية والعمل على تصحيحها، والمواجهة، والواجبات المنزلية، و الحوار السقراطي والاكتشاف الموجه، و التعزيز، والتدريب على المهارات الاجتماعية، والنمذجة، وإعادة البنية المعرفية، والحوار الذاتي، ونموذج إليس، و مهارة حل المشكلات.

الموضوع: الدراسة الميدانية(الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية)

المنهج المستخدم في الدراسة:

لتحقيق الهدف الأساسي للدراسة المتمثل في التحقق من أثر برنامج معرفي سلوكي للتخفيف من الشعور بالوحدة النفسية لدى الطالبات المقيمات بالإقامة الجامعية استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، والذي يعد من أنسب المناهج اتساقا مع مشكلة الدراسة وأهدافها.

الجدول رقم (01): يوضح التصميم التجريبي لمجموعتي الدراسة (الضابطة والتجريبية)

المجموعة	القياس القبلي	البرنامج الإرشادي	القياس البعدي
الضابطة	مقياس الوحدة النفسية	لم يطبق عليها	مقياس الوحدة النفسية
التجريبية	مقياس الوحدة النفسية	طبق عليها	مقياس الوحدة النفسية

عينة الدراسة الأساسية :

وهي عينة متكونة من (24) فرداً تم اختيارهمبطريقة قصدية لارتفاع درجاتهم على مقياس الوحدة النفسية، ثم تم تقسيمهم بطريقة عشوائية، إلى عينة ضابطة عددها (12) فردا، وعينة تجريبية عددها (12) فردا، اختيروا من إقامة واحدة باستخدام الطريقة العشوائية، لكون أفراد مجتمع الدراسة (كل الطالبات المقيمات في الخمس إقامات الخاصة بالإناث) يشكلون مساحةجغرافية كبيرة، وإنَ اختيار أفراد من إقامات مختلفة بشكل عشوائيوتجميعهن غير متاح من الناحيةالعملية، إضافة إلى أن الوقت والإمكانات المتاحة تشكل عقبة في تحقيق ذلك.

أدوات الدراسة:مقياس الوحدة النفسية (للدسوقي)– البرنامج الإرشادي (فريق البحث).

الدراسة الاستطلاعية للمقياس (مقياس الوحدة النفسية للدسوقي) في الدراسة الحالية :

– **العينة:** تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (30) طالبة مقيمة في الاقامة الجامعية بجامعة ورقلة وتم اختيارهن عشوائيا من مختلف الاقامات الخمسة لجامعة ورقلة، وقد تم تطبيق المقياس جماعيا .

دراسةالخصائصالسيكومترية للمقياسعلىعينةالدراسةالحالية:

اولا الثبات :– حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

جدول رقم (02): يوضح قيمة معامل الإرتباط " ر" للتجزئة النصفية لحساب الثبات.

مؤشرات إحصائية المتغيرات	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الارتباط بعد التعديل	مستوى الدلالة عند درجة الحرية ن–2
الفقرات الزوجية	0.78	0.86	دالـــــة عند 0.01
الفقرات الفردية			

من خلال الجدول رقم (02) تبين أن معامل الارتباط وصل بين الفقرات الفردية و الزوجية إلى (0.78) قبل التعديل وبعد تعديله بمعادلة سبيرمان براون وصل إلى (0.86) وعليه فالأداة على قدر عال من الثبات.

– **حساب الثبات بمعامل ألفا كرونباخ:**

الجدول رقم (03): يوضح قيمة معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات.

الأداة	عدد الفقرات	معامل ألفا (α)	مستوى الدلالة
مقياس الوحدة النفسية	20	0.90	دالة عند0.01

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10): إن قيمة معامل الارتباط ألفا كرومباخ =**0.90** وعليه فالاختبار ثابت.

- **ثانيا الصدق :** تم حساب معامل الصدق بـ :

- **طريقة المقارنة الطرفية:**

جدول رقم (04): يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين المتطرفتين (صدق المقارنة الطرفية).

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الفئة العليا	8	36.25	2.71	16.12	3.05	14	دالة عند 0.01
الفئة الدنيا	8	64.62	4.17				

من خلال الجدول رقم (03): يتضح بأن الفروق دالة إحصائيا، حيث أن (ت) المحسوبة أكبر من (ت) المجدولة عند مستوى الدلالة (0.01) حيث قيمة (ت) المحسوبة تساوي(16.12) في حين (ت) المجدولة تساوي (3.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، ومنه بنود الاختبار تميز تميزا واضحا بين المستويات الدنيا والعليا وهذا ما يدل على أن الأداة الصادقة.

نتائج الدراسة الاستطلاعية : قد تبين من خلال نتائج الدراسة الاستطلاعية أن المقياس ثابت وصادق، وبالتالي يمكن تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي

تحكيم البرنامج الإرشادي: تم عرض البرنامج في صورته الأولية على هيئة الأساتذة المحكمين.وبعد تحكيمه وإجراء بعض التعديلات عليه، تم إعداد الصورة النهائية للبرنامج

- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

المتوسط الحسابي – الانحراف المعياري – معامل الارتباط بيرسون – معادلة الفا كرونباخ – اختبار (ت) للفروق – اختبار مان ويتني– اختبار ولكوكسون.

ولقد تمت المعالجة الإحصائية باستعمال برنامج (17SPSS)

-عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

1-عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية الأولى: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الشعور بالوحدة النفسية.

وللتأكد من صحة الفرضية: تم استخدام اختبار مان_ويتني للدلالة اللابرامترية بين مجموعتين مستقلتين متساويتين لأن العينة صغيرة، وذلك على النحو التالي:

الجدول رقم (05): يوضح نتيجة اختبار" مان_ويتني" لدراسة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الشعور بالوحدة النفسية.

الشعور بالوحدة النفسية	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة u	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة	12	17.79	213.50	8.50	دالة عند0.01
المجموعة التجريبية	12	7.21	86.50		

يتضح من **الجدول رقم (04):** أن قيمة (u) المحسوبة قدرت ب(8.50) وهي قيمة دالة عند (0.01). حيث بلغ متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (7.21) اقل من متوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة الذي بلغ (17.79)، وهذا يعني أن أفراد المجموعة التجريبية أصبح مستواهم أقل في الشعور بالوحدة النفسية بعد تطبيق البرنامج، وبذلك نقبل الفرضية الأولى أيتوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الشعور بالوحدة النفسية لصالح المجموعة التجريبية.

ونفسر ذلك بأن ما تم إجراؤه من عمل مكثف مع أفراد المجموعة التجريبية لم يقابله أي تدخل في المقابل مع أفراد المجموعة الضابطة، وفي ضوء التنوع والتميز للفنيات الإرشادية للاتجاه المعرفي السلوكي ضمن بيئة إرشادية هادئة ومنظمة، شملت تبصير المسترشدات بمجموعة من المهارات التي تساعدهم على مواجهة المواقف التي تشعرهن بالوحدة النفسية، وصولا إلى تحديد الأنماط السلوكية التي تحظى بالقبول الاجتماعي، والتعامل مع الآخرين بفاعلية وإيجابية، حيث أكدت ذلك (**روكاتش**)بقولها "حتى يستطيع الفرد الذي يعاني من تجربة الوحدة النفسية أن يمارس حياته بشكل أفضل عليه أن يتوافق ويتكيف مع الوحدة النفسية، وأن يحاول تحويل الجوانب السلبية للوحدة إلى جوانب ايجابية"[11]

وهذا أيضا ما بينته دراسة جونز وزملائه (**Jones et al**) التي كانت حول الشعور بالوحدة النفسية وقصور المهارات الاجتماعية لدي طلاب الجامعة [12]

ودراسة **هاني عتريس** بينت ذلك ايضا في توضيح علاقة المهارات الاجتماعية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدي طلاب الجامعة"[13]

2- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية وفي القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الشعور بالوحدة النفسية.

وللتأكد من صحة الفرضية الثانية: تم استخدام اختبار ولكوكسون كاختبار لابارامتري للمقارنة بين العينات المتماثلة والمرتبطة، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

الجدول رقم (06): يوضح الفرق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشعور بالوحدة النفسية.

الأداء		العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
القبلي-	الرتب السالبة	12	6.50	78.00	-3.05	دالة عند 0.05
البعدي	الرتب الموجبة	0	0.00	0.00		

يتضح من **الجدول رقم (05)**: أن قيمة (z) المحسوبة قدرت ب(3.05-) وهي قيمة دالة عند (0.05) حيث بلغ متوسط الرتب الموجبة (0.00) اقل من متوسط الرتب السالبة الذي بلغ (6.50)، فإن ذلك يدل على أن متوسط درجات الشعور بالوحدة النفسية للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج أقل من متوسط درجات الشعور بالوحدة النفسية لنفس المجموعة قبل تطبيق البرنامج وبذلك نقبل الفرضية الثانية أي توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية وفي القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الشعور بالوحدة النفسية، لصالح القياس البعدي.

ونفسر هذه النتيجة في ضوء تأثير استخدام البرنامج الإرشادي حيث تم تصميم برنامج انتقائي، قائم علي نتائج وتوصيات أحدث ما اطلع عليه من دراسات في هذا المجال، وعلى إطار نظري شامل وعميق.ونبين ضرورة التركيز على تعديل الأفكار الخاطئة حول الصورة المشوهة عن الذات وكيفية الظهور الاجتماعي المدرك من قبل الطالبة إجراء هام من شأنه تحسين تلك الصورة، حيث أكدت نتائج الدراسات دور التخيل السلبي عن الذات في زيادة القلق وانخفاض الأداء لدى الأشخاص الراشدين من ذوي القلق الاجتماعي، وهي الفكرة التي ينطوي عليها **نموذج (كلارك وويلز، 1995)**، و**دراسة (الزهراني)** التي أثبتت فاعلية البرنامج الإرشادي في تخفيض درجة الإحساس بالوحدة النفسية وزيادة درجة عدم الأمن النفسي لدى عينة الدراسة[14].

دراسة (المزروع) التي بينت الفعالية الإيجابية لبعض الفنيات الإرشادية المنتقاة التي تم تطبيقها على عينة الدراسة بهدف زيادة درجة المهارات الاجتماعية لديهن، ثم خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية[15]

ودراسة **(ناجيه مصطفي)** التي توصلت إلى فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية[16].

ودراسة (أماني عبد المقصود) التي بينت فاعلية برنامج إرشادي في خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين مكفوفي البصر[17]

ودراسة (كريمهالعيدانى) التي توصلت إلى فاعلية برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقات في دولة الإمارات[18]

خاتمة الدراسة:

مما سبق ذكره نستنتج الباحثة من النتائج التي توصلت إليها الدراسة والتي تؤكد استفادة المجموعة التجريبية للإرشاد الجماعي الذي يوفر لأفرادها النمو المعرفي واكتساب المهارات اللازمة لحل المشكلات، والتواصل الايجابي مع الآخرين وفهم الذات، والتفكير الايجابي وجميع ما تم الإشارة إليه في العرض السابق يتفق مع ما أشار إليه العديد من الباحثين في أن الأساليب المعرفية السلوكية تمنح للمرشد حرية تطبيقها نظرا للمرونة التي تمتاز بها وجعلها تتناسب مع شخصيات المستهدفين بالإرشاد ونوعية المشكلات التي يعانون منها ، وتعتبر التدخلات الإرشادية القائمة على التعديل السلوكي المعرفي فعالة في النتائج التي تحققها، ولا تحتاج إلى وقت كبير فهي محدودة الوقت، ويتم بناء هذه التدخلات بطريقة منصفة لكل من " المرشد " و " المسترشد " ، وبالتالي يصبح المسترشد أكثر وعيًا بذاته.

التوصيات والاقتراحات:

في ضوء النتائج وما أسفرت عنه الدراسة الحالية نوصي بما يلي :

1-تطبيق البرامج الإرشادية المعتمدة على الاتجاه المعرفي السلوكي في جميع المراحل التعليمية.

2-الاهتمام بالأنشطة اللاصفية في مجال التوجيه والإرشاد وخاصة ما يتعلق بالمجال المهني كالزيارات الميدانية ،وتنفيذ المشروعات المهنية لمساعدة الطلاب على اكتشاف ميولهم وقدراتهم .

3 -التأكيد على تفعيل وسائل الإعلام في إبراز الممارسات السلوكية السوية التي تدعو إلى التفاهم والحوار العقلاني الهادئ الذي يركز على التواصل مع الآخرين وفهم الأدوار المناطة بالفرد والمجتمع.

الهوامش:

1-ممدوحة سلامة (2000)، علم النفس الاجتماعي " أنا و أنت و الآخرين" مكتبة الانجلو المصرية ، ص27.

2- جودة آمال (2006): الوحدة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، مجلة كلية التربية بجامعة عين شمس، العدد(30)، الجزء (1)، ص97.

3- ممدوحة سلامة ، مرجع سابق ، ص29.

4- Constance , H . (2004) . Intergenerational Transmission ofDepression Test of an Interpersonal Stress Model in a Community Sample.Jouranl of Counseling and Clinical Psychology , 72 , 3 , p 515

5- Kisker, G. (1977). The Disorganized Personality. Third Edition. McGraHillCompany Publisher. U.S.A , p32

6- أبو بكر مرسى (1997): أزمة الهوية والأكتئاب النفسي لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد الثالث، ص238.

7- حمزة دعاء أحمد (2004): فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض حدة السلوك العدواني لدى الأطفال المحرومين أسرياً، رسالة ماجستير غ م، كلية التربية جامعة طنطا، مصر، ص86.

8- قشقوش إبراهيم (1988): العلاقة بين الإحساس بالوحدة النفسية وعدد من الأبعاد لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة من الصف الأول الثانوي في دولة قطر، حولية كلية التربية، المجلد (8)، العدد(2)، جامعة قطر، ص19.

9- مجدي الدسوقي، 2007)- مجدي محمد الدسوقي (2007): دراسات في الصحة النفسية، المجلد (1)، الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ص

10- ناصر المحارب (2000): المرشد في العلاج الإستعرافي السلوكي، دار الزهراء، الرياض، السعودية، ص02.

11- Rokach , A .(1988), " The Experience of Loneliness : Atri – Level (6) Model" The Journal of Psychology , Vol . 122 , No .6.pp.531-544.

12Jones, H., Hobbes, S., &Hockenbury, D. (1982). Loneliness and social skills deficits. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 42.p 470.-

13- هاني عتريس (1997): المهارات الاجتماعية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة الزقازيق، ص-ص:188-210.

14- بالخير بن محمد الزهراني(2010): فاعلية برامج إرشادي معرفي- سلوكي في تخفيض درجة الوحدة النفسية وزيادة درجة الأمن النفسي لدى طلاب الثانوية بمدينة جدة، كلية التربية، جامعة أم القرى، رسالة ماجستير منشورة، السعودية، ص-ص:145-165.

15- المزروع ليلى بنت عبد الله (2003): فعالية برنامج إرشادي لتنمية المهارات الاجتماعية في تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، مجلة الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس العدد (16)

16-ناجيه مصطفي (2004): فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه غ م، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، ص-ص:228-240.

17- أماني عبد المقصود (1993): مدى فاعلية برنامج إرشادي في خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين مكفوفي البصر، رسالة ماجستير غ م، كلية التربية، جامعة عين شمس، ص-ص:180-205.

18- كريمه العيدانى (1996): مدى فاعلية برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقات في دولة الإمارات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، ص 04.