

البحث الثالث:

**فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين التوافق النفسي وخفض
أعراض قلق المستقبل والاكتئاب لدى عينة من
طالبات كلية التربية بالزلفى**

المصادر :

د/ رجوات عبد اللطيف متولي
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية بالزلفى جامعة المجمعة
مدرس بكلية الآداب جامعة حلوان

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين التوافق النفسي وخفض أعراض قلق المستقبل والاكتئاب لدى عينة من طالبات كلية التربية بالزلفى.

د/رجوات عبد اللطيف متولى

هذا البحث مدعوم من مركز العلوم الإنسانية والإدارية جامعة المجمعة

للعام الجامعي ١٤٣٥-١٤٣٦

•المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين التوافق النفسي وخفض أعراض قلق المستقبل والاكتئاب لدى عينة من طالبات كلية التربية بالزلفى، تكونت عينة البحث من (٣٦) طالبة في المدى العمري من (١٩ - ٢٢)، والذين لديهم انخفاض في التوافق النفسي وارتفاع في درجتي الاكتئاب وقلق المستقبل، وذلك بناء على درجاتهن على مقاييس التوافق النفسي والاكتئاب وقلق المستقبل، حيث اعتبرت درجاتهن اختباراً قالياً، ثم وزعوا عشوائياً إلى مجموعتين. المجموعة الأولى: التجريبية وبلغ عدد أفرادها (١٨) طالبة تم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهن. تكون البرنامج من ١٠ جلسات إرشادية استغرق كل منها (٦٠) دقيقة المجموعة الثانية: هي المجموعة الضابطة بلغ عدد أفرادها (١٨) طالبة لم يتلقين أي تدريب، ثم أعيد قياس قلق المستقبل والاكتئاب والتوافق النفسي وباستخدام اختبارات، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى أن البرنامج الإرشادي أدى إلى زيادة التوافق النفسي وخفض أعراض قلق المستقبل والاكتئاب لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. وفي ضوء نتائج البحث وضعت مجموعة من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: برامج الارشاد -الارشاد المعرفي السلوكي -طلاب الجامعة - الاكتئاب -قلق المستقبل. -التوافق النفسي

Effectiveness of Cognitive- behavioral Counselling Program in improvement of Psychological Adjustment and reduction symptoms of future anxiety and depression among a sample of female students in the college of Education in Zulfi

Dr.Ragwat Abdel-Latif Metwally

Abstract:

This research aims to examine the effectiveness of cognitive-behavioral counselling Program in Improvement of Psychological Adjustment and reduction symptoms of future anxiety, and depression among a sample of female students of the college of Education-Zulfi. The sample contains 36 female students in age range between 19-22, who have low average on Psychological Adjustment and high average on depression and future anxiety depending on their grades on measures of Psychological Adjustment, depression and future anxiety, which considered a prior test. Then, they were distributed randomly into two groups. The first was experimental group contains (n=18) female student. The counseling Program was applied on them it

contains 10 sessions (each session took 60 minutes). The second group the control group contains (n=18) female student did not receive any training. Then re-measure feature anxiety; depression and psychological adjustment. Using t. Test The results showed a statically significant difference in favor of experimental group which indicated that the counselling program leads to increase psychological adjustment and reduction symptoms of future anxiety and depression in the experimental group compared to control group in light of the results a number of recommendation have been stetted.

Keywords: Counselling Program, Cognitive- behavioral counselling - university students, depression- future anxiety, psychological adjustment.

• المقدمة:

تُعدُّ المرحلة الجامعية من أهم وأخطر المراحل العمرية التي يمر بها الفرد عبر مساره النمائي؛ فهي مرحلة انتقالية بين المراهقة والرشد، يتعرض خلالها طلبة الجامعة إلى مشكلات سلوكية وانفعالية ربما تؤثر سلباً على تكيفهم وصحتهم النفسية بصورة عامة. حيث انها مرحلة تغير كمي ونوعي في ملامح الشخصية التي تتميز بدرجة عالية من التعقيد إذ تختلط فيها الرغبة في تأكيد الذات مع البحث عن دور اجتماعي والتمرد على ما سبق إنجازه، إلى جانب الإحساس بالمسؤولية والرغبة في مجتمع أكثر مثالية مع السعي المستمر إلى التغيير. (حسن، ٢٠٠٩) ولذلك فإن هذا الانتقال هو أحد أهم الانتقالات بالنسبة للمراهقين (Sevinc&Gizir,2014) نظراً لأن هذه المرحلة تكون مصحوبة بتحديات وضغوط قوية نابعة من حاجة البالغين لتحقيق المطالب الشخصية *Personal demands* للبيئة الأكاديمية والاجتماعية الجديدة كما انها تحمل بين طياتها متطلبات تكيفية، وضغوط نفسية، وتحصيلية، ومادية، واجتماعية لذلك فإن الضغوط الشديدة من أجل التكيف قد تجعل الفرد عرضة لتطویر اضطرابات نفسية مختلفة كالإكتئاب والقلق. (الزيادات وجبريل، ٢٠١٤)

كما ذكر ببيترا وزملاؤه (Beiter et al.,2015) أن المطالب الأكاديمية وضغوط التفوق وخطط ما بعد التخرج هي مصادر رئيسية لشعور الشباب بالضغوط والإكتئاب في هذه المرحلة

وكنتيجة للإكتئاب فإن الشباب ربما يفقدوا اهتمامهم بالحياة ويشعروا بالانهيار وقد يقودهم هذا إلى التفكير في أن الحياة غير ذات معنى وهذه النظرة السلبية ربما تؤثر على تواصلهم الشخصي. وتكيفهم بشكل عام. (Izgar,2009)

ويؤيد ذلك ما ذكره ميسدور وسيلي (Mesidor & Sly,2016) من أن الفرد يخبر القلق والإكتئاب أثناء محاولته التوافق مع بيئة جديدة .

فقد تبين من دراسة سورتييس وزملاؤه (Surtees et al., 2002) وجود معدلات مرتفعة من الإصابة بالاكتئاب بين طلبة الجامعة.

كما وجد جلوزا (Glozah, 2013) أن الطالبات خبرن مزيداً من الاكتئاب في حين أن الذكور شعروا بضغوط أكاديمية أكبر .

والاكتئاب موضوع هام ليس فقط بسبب زيادة خطر الانتحار خلال الإصابة به ولكن أيضا لما له من تأثير دال وفعال على الوظائف الأخرى. Blanco et al., (2008)

حيث تكمن خطورة الاكتئاب أيضا في ارتباطه بمتغيرات أخرى كالاعتمادية ونقد الذات والتشاؤم وغيرها من الاضطرابات النفسية. (البرزنجي، ٢٠٠٩)

كما تكمن خطورته أيضا في أن هناك أكثر من مليون شخص يعانون من الاكتئاب وأن هؤلاء قد يتركون تأثيرات سلبية في اعداد مماثلة. (ابراهيم، ٢٠٠٥)

وأشار كل من بروان وشيرلد وازجار (Brown& Schiraldi, 2004, Izgar, 2009) إلى أن معدلات القلق والاكتئاب تؤدي إلى التفكير في ان الحياة غير ذات معنى وهذه النظرة السلبية ربما تؤثر على تواصل الافراد وتكيفهم بشكل عام .

حيث يعمل الاكتئاب على إعاقة النمو الانفعالي والاجتماعي السوي وينظر إليه على أنه السبب الرئيسي للشعور بالعجز حيث يؤدي إلى الحزن الشديد، وفقدان الاهتمام بالأنشطة وانخفاض احترام الذات والوحدة وضعف التواصل مع الآخرين مما يؤدي إلى انخفاض معدل التوافق الاجتماعي وبالتالي فقدان الشعور بالأمن النفسي. (Vitasari et al., 2010)

كما تبين من نتائج الدراسات أن الاحداث السلبية سواء (الماضية، الحالية، المستقبلية) ترتبط بالمستويات المرتفعة من القلق والاكتئاب غير أن الاكتئاب يرتبط بالأحداث الماضية أكثر من كونه مرتبطا بالأحداث المستقبلية على حين أن القلق أكثر ارتباطا بالأحداث المستقبلية. (Eysenck et al., 2006)

ويرى زاليسكي zaleski ١٩٩٧ أن كل أنواع القلق المعروفة لها بعد مستقبلي حيث يشير قلق المستقبل إلى المستقبل المتمثل بمدة زمنية طويلة، ويتم تصويره على شكل حالة من الغموض بشأن أمور متوقعة الحدوث في المستقبل البعيد، أو توقع حدوث أمر سيء. (المومني، ونعيم ٢٠١٣)

ويمثل قلق المستقبل أحد أنظمة القلق منذ أن أطلق توفلر (Toffler) مصطلح صدمة المستقبل future shock على اعتبار أن العصر الحالي يخلق توتر خطير بسبب المطالب المتغيرة لاستيعاب متغيراته والسيطرة عليها. (المشيخي، ٢٠٠٩)

كما ينظر إلى قلق المستقبل على أنه حالة من الانشغال وعدم الراحة والخوف بشأن التمثيل المعرفي للمستقبل الأكثر بعداً، ولذلك فإن قلق المستقبل معرفياً أكثر منه انفعالياً لأن الآليات المعرفية هي المصدر الأساسي لقلق المستقبل حيث تشكل خصائص الأفكار واحدة من المقدمات المنطقية لقلق المستقبل ولذلك فإن المعرفة أولاً ثم القلق ويواكب هذا التمثيل المعرفي حالات عاطفية سلبية نتيجة الإنذار باقتراب الخطر في أحداث المستقبل كما يتضمن تهديداً متوقع الحدوث عندما يصبح المستقبل مجالاً للتفكير في شتى التغيرات المتلاحقة والسريعة وعدم القدرة على ملاحقتها، ويعد هذا من أكبر العوامل المؤدية لظهور قلق المستقبل . (الفقى، ٢٠١٣)

كما أن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة ولا عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك المواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي. (فراج، ٢٠٠٦)

والطالبات في المرحلة الجامعية من أكثر الفئات عرضة لتبنى أفكاراً غير عقلانية وذلك لطبيعة مرحلتهم العمرية من حيث توسيع شبكة علاقاتهم الاجتماعية عن ذي قبل، بالاختلاط بالزميلات، والانفتاح الأكثر على العالم الخارجي بخبراته وأحداثه، وبطبيعة هذه العلاقات تكتسب العديد من الأفكار التي قد تكون غير منطقية ولا عقلانية. (عبد القوى، ٢٠١٣) وبصفة عامة يرتبط كلا المتغيرين (قلق المستقبل والاكتئاب) بسوء التوافق وقد وجد ماهيددان وزملاؤه (Mahyddin et al.,) عام ٢٠١٠ أن هناك تباين في توقعات الطلاب وانطباعاتهم عن الحياة الجامعية من طالب إلى آخر وذلك من كثرة الضغوط التي يتعرضون لها في الحياة الجامعية، والتي تتباين ما بين ضغوط (أكاديمية ونفسية واقتصادية واجتماعية وخلقية... إلخ) مما قد يؤثر على توافقهم . (في قاسم وعلى، ٢٠١٢)

كما أشار أبو عليا و محافظة (١٩٩٧) إلى أن سوء توافق الطلبة الجامعيين يرتبط إلى حد كبير برسوبهما أو انذارهم أو فصلهم من الجامعة وأن هذا يعد هدراً في التعليم الجامعي وهنا ينبغي أن يكون الجهد موجهاً نحو خفض درجة القلق والاكتئاب لدى الطلاب ومساعدتهم على تحمل المسؤولية ومواجهة مشكلاتهم، ولن يتحقق ذلك إلا من خلال توجيههم توجيهاً سليماً من خلال البرامج الإرشادية المخططة والهادفة التي تعطي أهمية للجانبين النفسي والمعرفي ويعد العلاج المعرفي السلوكي منهجاً تفسيرياً علاجياً للاضطرابات الانفعالية كالاكتئاب والقلق هو محاولة دمج الفنيات المستخدمة في العلاج

السلوكي والتي ثبت نجاحها في التعامل مع السلوك مع الجوانب المعرفية لطالب المساعدة بهدف احداث تغييرات مطلوبة في سلوكه.

• مشكلة البحث:

تعد الجامعات في مختلف الدول نظاماً اجتماعياً مميزاً له خصائصه وسماته الخاصة التي يطلب من المنتمين إليه التوافق له بصورة جيدة من أجل تحقيق أهداف التربية، فالتربية اليوم لم تعد تهتم بالجانب المعرفي فقط، بل أصبحت تهتم ببناء الطلبة ونموهم السليم على مختلف المجالات التربوية والنفسية والاجتماعية، كما تهتم بمساعدة الطلبة على التوافق ذلك لأن الخبرات والمهارات التربوية التي يحصل عليها الطلبة داخل الجامعة تعد مصدراً مهماً في توافقيهم مع الحياة بصفة عامة، وتساعدهم على تنمية القدرة على اتخاذ استجابات ايجابية في مختلف الجوانب الاجتماعية. فالحياة الجامعية ليست مجرد تحصيل دراسي فقط، بل هي إلى جانب هذا علاقات اجتماعية أما أن يتوافق لها الطلاب أولاً، فقد يكون الطالب بمثابة جسم غريب عن محيطه وبيئته الدراسية فتنبذه وترفضه. (اسعد، ١٩٨٣)

وبقدر ما يعنى المجتمع بهذه المؤسسة التربوية والتعليمية والتصدي لحل مشكلاتها الأساسية بقدر ما يستطيع أن يسهم في الحضارة الإنسانية بصفة عامة وحضارته بصفة خاصة. (الصبان ١٩٩٩، الكايد ١٩٩٤)

فقد أثبتت العديد من الدراسات والأبحاث أن الشباب متباينون كما وكيفا في حاجاتهم وأن تعدد حاجات الطلبة الجامعيين ومعاناتهم من بعض المشكلات التربوية والاجتماعية والانفعالية في نطاق الوضع الاجتماعي الجديد الذي يجدون فيه انفسهم وما يحملونه معهم من الاسرة والمجتمع، ومشكلات الإعداد لمهنة المستقبل وما يرتبط به من اتخاذ قرارات لها سواء على المستوى النفسي أو الاجتماعي أو الأكاديمي لابد من تلبية حاجات الشباب الجامعي وذلك بتزويدهم بالتوجيه والإرشاد عند بداية التحاقهم بالجامعات نظراً لحاجتهم الشديدة لذلك نتيجة مرورهم بخبرات جديدة تتعلق بحاجاتهم إلى الاستقلال وتحمل المسؤولية بعيداً عن الأهل والأصدقاء وأن ارشادهم يتجلى في مساعدتهم على تحقيق حاجاتهم ومطالبهم وحل ما يصادفهم من مشكلات أي تحقيق النمو السوي وافضل مستوى من الصحة النفسية.

تأسيسياً على ما سبق وبصورة إجرائية يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في أثر الارشاد المعرفي السلوكي في تحسين التوافق النفسي وخفض أعراض قلق المستقبل والاكثاب وتحاول الدراسة الحالية الإجابة عن الأسئلة التالية:
« ما أثر البرنامج المعرفي السلوكي في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى طالبات كلية التربية بالزلفى؟

« ما أثر البرنامج المعرفي السلوكي في خفض أعراض قلق المستقبل والاكئاب النفسي لدى طالبات كلية التربية بالزلفى؟

• أهداف البحث:

في ضوء ما تقدم هناك عدد من الأهداف يسعى إليها البحث الحالي نعرضها فيما يلي:

- « بناء برنامج إرشادي قائم على أسس العلاج المعرفي السلوكي.
- « تحسين التوافق النفسي وخفض أعراض قلق المستقبل والاكئاب لدى الطالبات.

• أهمية البحث:

يستمد البحث الحالي أهميته من خلال النقاط التالية:

• أولاً: الأهمية النظرية:

- « أهمية الفئة التي تتناولها الدراسة والمتمثلة في طالبات الجامعة حيث أنه في فترة التعليم الجامعي تتشكل شخصية الطالبة وصورتها الذاتية المستقبلية.
- « تلبى الدراسة حاجة الطلبة الجامعيين الماسة إلى التوجيه والإرشاد وذلك نظراً لمرورهم بخبرات جديدة تتعلق بحاجاتهم إلى الاستقلال وتحمل المسؤولية بعيداً عن الأهل والأصدقاء.

« ان اجراء مثل هذه الدراسات التي تعنى بتقديم البرامج الارشادية تعكس للطلاب مدى اهتمام الادارة الجامعية بهم والسعي نحو حل مشكلاتهم وهذا في حد ذاته ينمى اتجاهاتهم الايجابية نحو الجامعة مما يثير من دافعيّتهم للتعلم ويحد من التوتر والشعور بالإحباط ويمهد الطريق أمام الجهود الرامية لحل مشكلاتهم بصورة مباشرة. كما يتيح للمسؤولين الفهم الدقيق لسلوك الطلاب وحاجاتهم مما يمكنهم من تحقيق الأثر المطلوب ويسهم في إعادة التوازن النفسي للطلاب ومن ثم التخطيط لبرامج الارشاد النفسي التي تهدف إلى تنمية قدرات الطلاب التوافقية. (عبد الحميد، ٢٠٠٢)

- « يتضح أهمية الدراسة الحالية من خلال مساعدتها للطالبات على تحقيق النمو السوي وأفضل مستوى من الصحة النفسية ولن يتأتى هذا الا من خلال البرامج الارشادية التي تعنى بتحسين درجة توافقهن النفسي والاجتماعي وخفض أعراض الاكئاب لديهن، مما يسهم بدوره في تحقيق توافقهن الأكاديمي اثناء دراستهن الجامعية بدلاً من شعورهن بالقلق واليأس والرغبة في الانسحاب من التفاعلات الاجتماعية أو من الحياة الجامعية بصفة عامة.

« تجنب الأثر السيء الذي قد تتركه هذه الاضطرابات على توافق الطالبات النفسي والأكاديمي ما لم يتم معالجتها.

• ثانياً: الأهمية التطبيقية:

تتمثل الأهمية التطبيقية في اعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي يمكن أن يستخدمه العاملون في مجال تقديم الخدمات الارشادية للطلّابات بالإضافة إمكانية الاستفادة منه من قبل المتخصصين في مجال الصحة النفسية كل حسب رؤيته.

• حدود البحث:

يلتزم البحث الحالي بالحدود التالية:

◀ الحدود البشرية: طالبات كلية التربية بالزلفى بالمملكة العربية السعودية.

◀ الحدود الزمانية

◀ ترتبط الحدود الزمانية بفترة تطبيق هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ١٤٣٦ - ١٤٣٧هـ.

◀ الحدود المكانية: تمثلت الحدود المكانية بكلية التربية بالزلفى بمحافظة الزلفى المملكة العربية السعودية.

• مصطلحات البحث:

هناك عدة مصطلحات في هذا البحث تحتاج إلى تحديد على النحو التالي :

• التوافق النفسي (Psychological Adjustment)

يشير مفهوم التوافق إلى وجود علاقة منسجمة متناغمة بين الفرد مع البيئة التي يعيش فيها ويتضمن القدرة على إشباع حاجاته البيولوجية وتلبية مطالبية الاجتماعية بالقدر الذي يحقق له نوعاً من الارتياح النفسي، ويبعده عن الضيق والاستياء، كما يعنى التغيرات والتعديلات السلوكية الضرورية لإشباع الحاجات والاستجابة للمتطلبات مما يمكن الفرد من إقامة علاقة متناغمة مع البيئة. (يونس، ٢٠٠٩)

ويعرفه شوكت (٢٠٠٠) بأنه سلوك أو نشاط يقوم به الإنسان خاصة والكائن الحي عامة يهدف إلى تحقيق الفرد نجاحاً في حياته.

كما عرف شقير (٢٠٠٣) التوافق على أنه عملية دينامية وظيفية تهدف إلى تحقيق التوازن والتلاؤم بين جوانب السلوك الداخلية والخارجية للفرد بما يساعد على حل الصراعات وخفض التوتر، بل يتخطى ذلك إلى الجوانب الإيجابية لتحقيق الذات والرضا عنها وتحقيق الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي مع الإيجابية والمرونة في التعامل مع المجتمع من حوله.

أما سوبر super فيعرفه على أنه المحصلة الكلية أو التركيبية المكونة من الأنواع أو الجوانب الخاصة للتكيف والذي يتخذ مظهرين هما التوافق الذاتي للفرد والذي يتعلق بالتنظيم النفسي الذاتي للفرد، والتوافق الاجتماعي ويعنى بالعلاقات بين الذات والاخرين، وهذان المظهران يعبران عن نفسيهما في مواقف

الحياة المختلفة التي يوجد فيها الفرد سواء في الأسرة، العمل أو غيرهما. (الخالدي، ٢٠٠٢).

اجرائياً: يقصد بالتوافق النفسي اجرائياً في هذا البحث الدرجة التي سيحصل عليها المستجيب على مقياس التوافق النفسي المستخدم في الدراسة الحالية.

• قلق المستقبل (Future Anxiety)

يعرف سارسون (sarson (٢٠٠٥) القلق بأنه انفعال emotion إنساني أساسي يتضمن مشاعر الخوف والشك والتي تظهر عندما يدرك الفرد موقف ما على أنه مهدد لذاته أو لتقديره لذاته. (Vistasari et al.,2010)

أما قلق المستقبل فيعرف على أنه " خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة ، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة ، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع ، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن ، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث ، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل ، وقلق التفكير في المستقبل ، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة ، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس". (شقيز، ٢٠٠٥)

ويعرفه محمد (٢٠١٣) بأنه "ترقب الفرد للمستقبل آلات، بأحداثه القريبة أو البعيدة بشكل تسوده الريبة، وعدم الاطمئنان، وهو لا يأمل منه بشر أو سرور، فنظرته إليه تشاؤمية، وتفكيره في كل أحداثه الغيبية صفتها السلبية واللامبالاة، مما قد ينتج عنه أن يعيش الفرد على نحو دائم في ارتباك، وضيق، وإحساس بالغموض، ويصحب ذلك فقدان الفرد للتفاعل مع كل من حوله، وينصرف للتمحور مع نفسه بشكل يسبب له بعض من الاضطرابات النفسية والجسمية".

أما السبعائي (٢٠٠٨) فيعرف قلق المستقبل على أنه حالة انفعالية مضطربة غير سارة تحدث لدى فرد الفرد من وقت لآخر تتميز هذه الحالة بعدة خصائص منها شعوره بالتوتر والضيق والخوف الدائم وعدم الارتياح والكدر والغم وفقدان الامن النفسي تجاه الموضوعات التي تهدد قيمه أو كيانه ويقترن بتوقع وترقب خطر مجهول يمكن حدوثه في المستقبل.

اجرائياً: يقاس قلق المستقبل بالدرجة الكلية التي سيحصل عليها المستجيب في ضوء استجابته على مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة الحالية

• الاكتئاب (Depression)

يعرفه انجرام (Ingram) بأنه اضطراب مزاجي أو وجداني يتسم ذلك الاضطراب بانحرافات مزاجية تفوق التقلبات الأخرى (فايد ، ٢٠٠٤)

ويعرفه أبو فايد (٢٠١٠) على أنه اضطراب وجداني يتمثل في ارتفاع الدرجة على مقياس الاكتئاب والتي تدل على توافر بعض هذه الاعراض أو أغلبها: الشعور بالحزن، الفراغ والنقص الملحوظ في الاهتمامات أو فقد الاستمتاع بأغلب الأنشطة اليومية، وفقد ملحوظ بالوزن نتيجة فقدان الشهية، الارق وصعوبة النوم والاجهاد أو فقد الطاقة وتكرار فكرة الموت والأفكار الانتحارية.

اجرائياً: يعرف بمستوى شعور الفرد بشدة الاكتئاب كما تعكسه درجته على فقرات قائمة بيك الثانية للاكتئاب BD-II .

• البرنامج الإرشادي: (counselling program)

برنامج علمي مخطط قائم على استخدام فنيات الإرشاد المعرفي - السلوكي ويتضمن مجموعة من الخطوات المنظمة التي تهدف إلى تحقيق النمو السوي وتحسين مستوى التوافق وخفض أعراض قلق المستقبل والاكتئاب لدى الطالبات وتحقيق صحتهن النفسية، يتضمن البرنامج (١٠) جلسات والأنشطة المتضمنة فيها .

اجرائياً: هو البرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة والذي يتكون من عشر جلسات مدة كل جلسة (٦٠ دقيقة) بواقع جلسة واحدة أسبوعياً وتتضمن كل جلسة مجموعة من الأساليب والتمارين والنشاطات الخاصة التي - تستند إلى فنيات الارشاد المعرفي السلوكي - من خلال ارشاد جمعي ويطبق البرنامج خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ١٤٣٦ - ١٤٣٧ ويتم التأكد من فاعلية البرنامج بعد التطبيق وفق الإجابة على مقاييس الدراسة المستخدمة.

• الاطار النظري للبحث:

• مفهوم الشباب:

الشباب مرحلة عمرية لها حدود تقريبية معينة ويلازم هذا التحديد إبراز الخصائص التي تميز هذه المرحلة عن غيرها من المراحل في أطار الثقافة التي يعيش فيها الأفراد. ويتحدد مفهوم الشباب عموماً بالمرحلة العمرية من حياة الإنسان التي تقع بين الخامسة عشر والرابعة والعشرين. ولقد أصبح هذا التحديد مقبولاً على المستوى الدولي لاعتبارات نفسية واجتماعية وثقافية مؤداها أن مرحلة الشباب تضم في الواقع فترتين من فترات العمر: الأولى من ١٥ - ١٨ ويكون الفرد فيها قد تجاوز الطفرة من التغيرات التي تحدث مع بداية المراهقة. أما الفترة الثانية من الشباب فتقع ما بين ١٩ - ٢٤ وهى فتره يكون

الفرد فيها قد استكمل الكثير من المقومات التي تيسر له المشاركة أو الاسهام الفعال في شتى ميادين التنمية وكذلك الممارسة الناضجة لحقوق الراشدين والالتزام الواعي بواجباتهم. (إسماعيل، ١٩٨٦)

وتشير الدراسات والبحوث إلى أن مرحلة الشباب تتميز في المرحلة الجامعية بخصائص عدة ومتطلبات نمائية منها: استمرار النمو الجسدي نحو الاكتمال واهتمام الشباب بالحياة المهنية وتحديد الميول والحاجات النفسية وتفضيلهم للنشاطات التي توفرها لهم المكانة الاجتماعية وزيادة النزعة الاستقلالية لديهم وتأكيدهم لذواتهم (القيسي، ٢٠١٤)

أن تناول رؤى ومشكلات الشباب يمثل في حد ذاته الاهتمام بمصير الامة ومستقبلها، حيث يشكل الشباب في أي مجتمع قوه بناءه إذا ما أحسن استخدامها فهم قادرون على العطاء والمشاركة بإيجابية في قضايا مجتمعهم. كما تعد مرحلة الشباب بمثابة إعداد للدور الاجتماعي الذي يتولاه الفرد في حياته مما يستوجب فهم طبيعة المشكلات التي تواجه الشباب ومن ثم العمل على تجنبها مما يساعد على توفير ظروف نفسية واجتماعية مناسبة لتولى الدور المستقبلي. (الطراح، ٢٠٠٣)

• التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة:

التوافق مفهوم مركزي في علم النفس بصفة عامة والصحة النفسية بصفة خاصة. وهو استجابة يلجا إليها الفرد عندما يحتاج أن يحدث توازن بين احتياجاته المختلفة واحتياجات البيئة ونتائج التوافق تظهر عندما تنتهي الحاجة أو يتم اشباعها (Abubakar&ishak,2014)

لذلك فمعظم سلوك الفرد هي محاولات من جانبه لتحقيق التوافق أما على المستوى الشخصي أو على المستوى الاجتماعي. كذلك فإن مظاهر عدم السواء ليست الا تعبيراً عن سوء التوافق أو الفشل في تحقيقه. (كفافى، ٢٠٠٣)

كما أن التوافق مطلب اجتماعي يرتبط بالتكوين الطبيعي للفرد متأثراً في ذلك بخبرات الافراد الحالية واستعدادهم لإصدار استجابات في موقف ما تفرضه عليهم البيئة المحيطة به، وكل فرد يصور الاستجابة التي تتناسب مع تكوينه الشخصي ومع الموقف البيئي الذي يتعرض له. (يونس، ٢٠٠٩)

وينظر إلى التوافق النفسي على أنه استجابة عقلية من الشخص للأشكال المختلفة من عدم الراحة في الحياة وبعد الشخص متوافقاً من الناحية النفسية عندما يشعر بالسعادة أو الالتزام تجاه الحياة وهو أيضاً حالة عقلية إيجابية وبصفة عامة هو قدرة الشخص على أن يكون سعيداً ومشبعاً وراضياً. (Sevinc&Gizir,2014)

ويرى جون وزملاؤه (John et al., 2015) أن التوافق داخل الجامعة يمثل تحدياً بالنسبة للطلاب حيث يطلب منهم أن يجتازوا الطريق عبر ممارسات أكاديمية وثقافية واجتماعية جديدة بعض الطلاب قد يشعر بأنه مهمش بسبب خلفياتهم، ويقول آخر فإن الحياة الجامعية تتطلب من الشباب أن يتعلموا كيفية مواجهة التحديات المختلفة والقيام بالأفعال المطلوبة منهم لتحقيق التوافق مع الحياة الأكاديمية والاجتماعية داخل الجامعة وبناء شبكة علاقات اجتماعية جديدة وتحمل مسؤولياتهم الشخصية وتحقيق الاحتياجات الأكاديمية وبذلك يصبحوا أكثر استقلالية ويقرروا الاختيارات المرتبطة بالمستقبل *career choices* البعض قادر على التعامل مع هذه المرحلة الانتقالية والتكيف مع مطالب الحياة الجامعية بنجاح والبعض الآخر يشعر بالارتباك overwhelmed ويخبرون المزيد من المشكلات التكيفية التي تقودهم إلى الفشل في الحياة الجامعية. (Sevinc&Gizir, 2014)

أن انتقال الطلبة للدراسة في الجامعة يعد حدثاً مهماً في حياتهم، وتعد خبرة جديدة ومختلفة عما سبق حيث تقوم فكرة الجامعة على تجميع الطلبة والأساتذة من كافة التخصصات في مكان واحد من أجل توسيع المدارك والمساعدة في فهم القيم المتبادلة. لذا يتأثرون في تفكيرهم وأحلامهم وأمالهم بما يتوقعونه في المستقبل، ويرتبط هذا الانتقال بظهور صعوبات جديدة في حياة الطلبة فقد لا تتوافق الظروف مع متطلباتهم وتوقعاتهم. لذا فقد تشكل عائقاً يحول بينهم وبين تحقيق آمالهم وطموحاتهم فيعكس ذلك سلباً على حياتهم، ويوقعهم في صعوبات ومشكلات عديدة تتعلق بجوانب مختلفة: كالجوانب الأكاديمية المتمثلة باختيار المواد، والتسجيل واستخدام المكتبة، وكتابة البحوث والتقارير، والجوانب الاجتماعية المتمثلة بالتعامل مع المدرسين والمشاركة بالنشاطات اللا منهجية. (القبسى، ٢٠١٤)

ويرى دايسون ورنك (Dyson & Renk, 2006) أن التوافق في الجامعة ظاهرة متعددة الأوجه ومركبة وعلى هذا النحو فإن التوافق داخل الجامعة يعرف بشكل رئيسي من خلال أربعة أشكال من التوافق على النحو التالي:

١٠- التوافق الأكاديمي:

يتضمن القدرة المركبة على تحقيق متطلبات العمل الجامعي وتقبل البيئة الأكاديمية ويعتبر التوافق الأكاديمي للطالب واحداً من أقوى المؤشرات المتعلقة بصحته النفسية، إذ أنه يقضي فترة طويلة في حياته داخل الجامعة ولا شك أن تكيفه مع مناخ الجامعة وشعوره بالرضا والارتياح عن نوعية حياته الجامعية يساهم في تحديد استعداداته لتقبل الاتجاهات والقيم التي تعمل الجامعة على تطويرها لدى طلابها كما أن الطلبة المتوافقين من الناحية

الأكاديمية يحصلون على نتائج افضل ويشاركون بالبرامج الطلابية وأكثر احتمالاً لإنهاء دراستهم في الجامعة من الطلبة غير المتوافقين. (كريمة، ٢٠١٢)

٢- التوافق الاجتماعي:

يتضمن التعامل مع بيئة اجتماعية جديدة بشكل فعال عن طريق بناء علاقات صداقة إيجابية ومتقبلة وأداء الأدوار في الأنشطة الاجتماعية.

٣- التوافق الشخصي:

يتضمن الشعور بالسعادة *well being* والتوافق الجيد للطلاب.

• الهدف الإلزامي والتعلق بالمؤسسة *institutional attachment*

هو شعور الطلاب تجاه الجامعة والرضا بهذا الشعور وتحقيق الاشباع في الحضور للجامعة. وقد أظهرت نتائج الأبحاث التي أجريت على طلبة الجامعة أن المتغيرات النفسية المختلفة ترتبط بقوة بمستوى تكيف الطلاب. (Dyson & Renk, 2006)

كما تبين أن أكثر المشاكل التي واجهت الطلاب خلال السنوات الأولى للمرحلة الجامعية في تركيا هي كيف يكونوا متوافقين. (Abubakar&ishak,2014))

ويتضمن التوافق أحداث تغيير في طريقة تفكيرنا وطريقتنا في الحياة لتتماشى مع مطالب الموقف ووفقا للنظرية المعرفية الاجتماعية فإن الدافعية الإنسانية غالبا ما تكون منظمة أو محكومة بالتوقعات المسبقة وهذا الاستباق يتضمن اشكال من التوقع كما يلي:

«توقعات مخرجات الموقف وفيها يتم التحكم في النتائج من خلال الهاديات وبدون أي تدخل من الفرد.

«النتائج أو المخرجات تأتي بناء على فعل الفرد. *Action-outcome expectancies*

«إدراك الفعالية الذاتية وترتبط بقدرة الفرد على أداء فعل معين مرتبط بالحصول على ناتج مرغوب.

ويرى شمسان (٢٠٠٥) أن الطلاب المتوافقون مع الحياة الجامعية بأبعادها المختلفة يتميزون بالإيجابية والنضج والثبات الانفعالي والقدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ولديهم دافعية للإنجاز الأكاديمي. (في، فايد، ٢٠١٠)

• قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة:

طلبة الجامعة لديهم قدر كبير من القلق فهم قلقون لأسباب تتعلق بالماضي وخبراته السلبية وقلقون لأسباب تتعلق بالحاضر وضغوطه ومشكلاته وقلقون لأسباب تتعلق بالمستقبل وتغييراته والمجهول الذي يكتنفه فالتفكير في المستقبل

عامل يسبب القلق لدى الطلبة في هذه المرحلة حيث يسعون بشكل مستمر نحو تحقيق ذاتهم وإيجاد معنى لوجودهم (العناني، ٢٠٠٠، الشبؤون، ٢٠١١) وهم أيضا يواجهون قلق بشأن أزمة الهوية، الصدمة الثقافية، ومشكلات العلاقات فيما بينهم وبين بعضهم لذلك فإن اضطرابات القلق أخذه في الارتفاع بين الطلاب ويؤثر الشعور بالقلق على أداء الطلاب ونستطيع القول أن الشعور بالقلق بصفة عامة لا يدعم العملية التعليمية على أي مستوى فقد تبين أن الأفراد ذوي مستويات القلق المرتفعة خبروا أعراض القلق خلال سنوات الجامعة وبالأخص ما يتعلق بالعملية التعليمية فمستويات القلق المرتفعة تؤثر على التركيز والذاكرة وهما متغيرين هامين للتحصيل الدراسي. (Kugbey et al., 2015)

وقد أشار فيتسرا وزملاؤه (Vitasari et al., 2010) إلى أن العديد من أشكال القلق المعيقة للطلاب خلال سنوات الدراسة من بينها قلق الدراسة، قلق الرياضيات، القلق الاجتماعي قلق الأسرة، القلق حيث الدراسة هي المنبئ الأول بالأداء الأكاديمي .

وترى شقير (٢٠٠٥) أن قلق المستقبل يمثل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد والتي تمثل خوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضية (وحاضرة أيضا) يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الامن وتوقع الخطر ويشعر بعدم الاستقرار وتسبب لديه هذه الحالة شيء من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الامر إلى اضطراب حقيقي وخطير مثل الاكتئاب أو اضطراب نفسى عصبي خطير . كما أنه قد ينشأ عن أفكار خاطئة ولا عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حولة وكذلك المواقف والاحداث والتفاعلات بشكل خاطئ ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعرة وعلى أفكاره العقلانية ومن ثم عدم الامن والاستقرار النفسي .

• الاكتئاب لدى طلبة الجامعة:

أوضحت الدراسات أن الأداء في كل المراحل التعليمية يتأثر بالأعراض العديدة للاكتئاب مثل صعوبة التركيز، نقصان الدافعية الفتور، والغياب المتكرر وبالمقابل أظهرت العديد من الدراسات تأثير السعادة wellbeing على أداء الطلاب إلى الدرجة التي أوضحت أن الطلاب الاصحاء من الناحية الفيزيائية والنفسية يؤدون بشكل أفضل (Kugbey et al., 2015)

والمزاج الاكتئابى مألوف لأغلب الناس إذ يعنى خبره عدم السعادة أو الكدر distress وقد يتضمن مشاعر اليأس ومشاعر الذنب والشعور بفقدان القيمة وانخفاض قيمة الذات وفتور الهمة. (انخفاض الدافعية) واللامبالاة (معمرية، ٢٠١٠)

وأشار موهنراج وشبايا (Mohanraj&Subbiah,2010) إلى أن الاكتئاب يتم تعريفه من خلال أنماط سلوكية ووجدانية وفكرية.

و ازداد معدل ظهور الاكتئاب في الآونة الأخيرة وذلك على الرغم من التطور الحاصل في المجال الطبي وتشخيص الأمراض وعلاجها ووفقا لمنظمة الصحة العالمية يعد الاكتئاب المسهم الرئيسي في العبء العالمي للمرض (Christensen et al., 2015) وتتوقع منظمة الصحة العالمية تزايد مضطربا في نسب الاكتئاب في الأجيال القادمة حيث أشارت بياناتها إلى أن معدل حدوث الاضطرابات المزاجية ومن بينها الاكتئاب في أوروبا وجد بدرجة أكبر لدى الفئة العمرية من (١٨ - ٢٤) وذلك مقارنة بالفئات الأقل كما تنبأت المنظمة أن الاكتئاب سوف يصبح ثاني أحد الأسباب للأمراض العقلية خلال عام ٢٠٢٠. (Bitsika et al.,2010)

كما أشارت دراسة ايلجل وبايرام (Ilgel &Bayram, 2014) إلى وجود فروق ملحوظة بين الجنسين في الاكتئاب حيث أظهرت النتائج أن الاناث لديهن مستويات اكتئاب مرتفعة ذات دلالة وأن الذكور لديهم اكتئاب بسيط وقلق وضغوط .

ويؤكد عبد العزيز (٢٠٠١) أن مرضى الاكتئاب في تزايد مستمر خصوصا بين طلاب الجامعة وذلك مقارنة بالأمراض النفسية الأخرى ولعل التحولات الاقتصادية والاجتماعية قد ساهمت كثيرا في ظهور الاضطراب على هذا النحو الذي أصبح ظاهرة تحتاج إلى دراسة فضلا عن هذا ، فإن اثار الإصابة بهذا الاضطراب تمتد لتشمل كل حياة الفرد النفسية والاجتماعية حيث يعمل الاكتئاب على إعاقة النمو الانفعالي والاجتماعي السوي كما ينظر إليه على أنه السبب الرئيسي للشعور بالعجز حيث يؤدي إلى الحزن الشديد وفقدان الاهتمام بالأنشطة وانخفاض احترام الذات والوحدة وضعف التواصل مع الآخرين مما يؤدي إلى انخفاض في معدل التوافق الاجتماعي وبالتالي فقدان الشعور بالأمن النفسي(Naeni et al.,2014)

كذلك يرتبط الاكتئاب بفقر واضح في المهارات الاجتماعية حيث تبين من محكات التشخيص الطبي للاكتئاب أن هناك جوانب كثيرة من الاكتئاب تجعل علاقة المكتئب بالعالم الاجتماعي مصدرا للضيق والتعاسة والاضطراب: فالمكتئبون يفتقرون للإيجابية في المواقف الاجتماعية يجدون صعوبة شديدة في بدء علاقة، أو المبادرة عند الرغبة في خلق علاقة جديدة كما تبين من ملاحظة سلوك المكتئبين في المواقف الاجتماعية المختلفة أنهم أقل من غيرهم تفاعلا وتبادلا سواء تعلق ذلك بحجم الكلام أو لأفعال المطلوبة في مثل هذه المواقف وملاءمتها لموقف التفاعل وطبيعة العلاقة الاجتماعية . (إبراهيم،٢٠٠٨)

ومن حيث إدراك الذات نجد أن الشخص في حالة الاكتئاب يرى نفسه ويصفها بالقصور، وعدم اللياقة، والنقص، ويسبب ما يمر به من خبرات غير سارة إلى عوامل قصور جسمي أو عقلي أو اجتماعي في شخصيته. ويرفض الشخص نفسه نتيجة لما يدركه في نفسه من قصور مستنتجا منها الصفات التي تشيع بين المكتئبين بما فيها الإحساس بالتفاهة والنقص والعجز ويمثل الإدراك السلبي للموقف الخارجي أو الخبرة جانباً من جوانب التفكير كذلك فإن اضطراب الوظائف العضوية يطول إذا كان مصحوباً بشخصية تميل للاكتئاب ولا ترى منافذ الأمل في الحياة مما يجعل دراسة هذا الموضوع على المستوى الصحي والطبي العام من المطالب الأساسية. (المرجع السابق، ٢٠٠٨)

ولذلك أصبح المفهوم يحظى بأهمية كبيرة في الدراسات التي تجرى بشكل واسع سواء في تشخيصه أو الوقاية منه أو معالجته أو بناء الأدوات والمقاييس الفاعلة التي تكشف عنه. (الجندي، ٢٠٠٨)

شأن الاكتئاب إذن شأن كثير من الاضطرابات النفسية والوجدانية يفصح عن نفسه في مجموعة من الأعراض المتزامنة بعضها مادي (عضوي) وبعضها معنوي (ذهني ومزاجي) وبعضها الثالث اجتماعي وهذه الأعراض هي ما نطلق عليها الزملة الاكتئابية. (إبراهيم، ٢٠٠٢) وتتضمن الزملة الاكتئابية Depressive Syndrome تجمعاً من الأعراض التي تلاحظ عادة خلال الممارسات العيادية وهي تتضمن بشكل عام المزاج العام الاكتئابي وفقدان الاهتمام، القلق، اضطرابات النوم، فقدان الشهية، نقص الطاقة، الأفكار الانتحارية وقد توجد فيها حالات بكاء وبطء في الحديث والفعل وتوجد أحياناً أعراض انسحابية. (معمرية، ٢٠١٠)

• نظريات الاكتئاب:

هناك العديد من النظريات التي فسرت الاكتئاب نعرض لهم على النحو التالي:

• النظرية المعرفية:

يرى بيك أن الاكتئاب اضطراب في مخططات التفكير وتكوين نظم فكرية سلبية تجاه الذات والعالم والمستقبل، ومن ثم يتجه العلاج نحو تغيير هذه النظم الفكرية السلبية بأسلوب العلاج المعرفي. (عكاشة، ٢٠٠٣) كما أكد بيك على وجود أربعة مكونات رئيسية للاكتئاب تتمثل في المكونات المعرفية التي تتضمن الشعور بالعجز واليأس والميل إلى تضخيم المشكلات وتدنى قيمة الذات والمكونات الانفعالية وتتضمن عدم القدرة على الشعور بالسعادة والبهجة والسرور فضلاً عن المكونات الجسدية وتظهر في الأرق وسرعة الاجهاد. (مجيد، ٢٠١٢)

فالشخص لا يرى في العالم والحوادث التي تمر به الا انها مليئة بالعوائق والاحباطات التي تحول بينه وبين تحقيق أهدافه وطموحاته في الحياة وأنها تفتقد للبهجة والاشباع ويتعمم ذلك الشعور على كل ما يمر به الفرد من علاقات وتفاعلات اجتماعية فيفسرها على نحو سلبي وبمزيج من الهزيمة والحرمان. (إبراهيم، ٢٠٠٨)

كما يرى بيك أن الشخص المكتئب يميل إلى مقارنة نفسه بالآخرين وهذه المقارنة من شأنها أن تخفض تقديره لذاته وهذا ما يجعل عملية التقويم تتسم بالسلبية. (فايد، ٢٠٠١)

وقد قام سليجمان بتطوير نظرية معرفية أكثر تخصصية عن الاكتئاب تعرف بنظرية اليأس ووفقا لهذه النظرية فإن الاكتئاب ينشأ من نمط تفكير بالخبرات السلبية يعمل على تقليل أو الغاء أي أمل بأن الحياة سوف تصبح أفضل وتركز النظرية على أن الناس الذين يميلون إلى الاكتئاب بدرجة أكبر وبشكل مستمر يعززون الخبرات السلبية لأسباب ثابتة (أي من غير المحتمل أن تتغير) وكلية أي انها تنطبق على مدى واسع من المجالات في حين أن الناس الذين هم أقل ميلا للاكتئاب يعززون الخبرات السلبية إلى أسباب غير ثابتة (أي محتمل ان تتغير) ومحدده أي تنطبق على مجال ضيق من النشاطات والخبرات. (معجيل، ٢٠١٠)

أن المكتئبين -من وجهة نظر سليجمان -لا يعترفون بالتطابق بين سلوكهم والنتائج في البيئة. بمعنى اخر، انهم يشعرون بالعجز لأنهم لا يستطيعون السيطرة على الاحداث في حياتهم كما يعتقدون. (يوسف، ٢٠٠١)

وبذلك لا يمكن عزل الاكتئاب عن الطريقة التي يفكر بها الفرد ويدرك من خلالها الأمور وعما يحمله من آراء ومعتقدات عن نفسه وعن الاحداث الخارجية التي تمر به فالشخص في حالة الاكتئاب يرى ويصف نفسه بالقصور وعدم اللياقة والنقص وينسب ما يمر به من خبرات غير سارة إلى عوامل شخصية فيه كالقصور النفسي، العقلي أو أنه قاصر اجتماعيا. (إبراهيم، ٢٠٠٨)

٢٠- المنظور البين شخصي:

يركز المنظور البين شخصي في فهم الاكتئاب على ضغوط الحياة وأساليب المواجهة كما يهتم أيضا بالتفاعلات بين الأشخاص المكتئبين وبيئاتهم وكيف أن هذه التفاعلات تعمل على إبقاء واستمرار الاضطراب الاكتئابي .

وقد افترض كوين (Coyne&Downey عام ١٩٩١ أن الاكتئاب قد يفهم كفشل في المواجهة الفعالة لضغوط الحياة وقد افترض أن المواجهة الفعالة مع المشكلات و الضغوط يمكن أن تقلل من تأثير هذه المشكلات وتساعد على منعها

من أن تصبح مزمنة فالمرضى المكتئبون يظهرون شفاء أقل إذا كانت لديهم مهارات مواجهة فقيرة أو غير جيدة وتعتبر استراتيجيات التجنب والمواجهة المركزة على الانفعال (مثل التفكير الخطأ الذي يرغب فيه الشخص نفسه ، ولوم الذات ، والوحدة النفسية) من أهم العوامل في تفسير الاكتئاب حيث انها تساعد على بقاء نوبات الاكتئاب. (في فايد، ٢٠٠٤)

• ٣- النظرية السلوكية:

ترى النظرية السلوكية أن الاكتئاب سلوك متعلم كسائر أنماط السلوك السوي يمكن تفسيره من خلال مفهومي التعزيز والاشتراط وينجم عن مستوى التدعيم الإيجابي وارتفاع مستوى الخبرات السلبية وغير السارة من خلال البيئة الخارجية فالأنشطة التي يقوم بها الفرد ويوفرها له الآخرون تمنحه الفرح والسعادة وبالمقابل فالأحداث الأليمة تؤدي إلى التوتر والقلق وبالتالي الاكتئاب. (اليحقوني، ٢٠٠٣)

• الدراسات السابقة:

فيما يلي نعرض لأهم الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث الحالي وسيتم تناول هذه الدراسات في محورين أساسيين:

• المحور الأول: الدراسات التي تناولت العلاقة بين قلق المستقبل والاكتئاب ::

قام كل من نورزا وزملاؤه (Nuworza et al., 2015) بأجراء دراسة تناولت العلاقة بين قلق المستقبل والاكتئاب وهدفت إلى بيان تأثير دور المساندة الاجتماعية من الأسرة والأصدقاء والآخرين ذوي الدلالة في حياة الفرد على مستويات الاكتئاب والقلق والتوتر بين طلبة المرحلة الجامعية في غانا تكونت عينه الدراسة من ١٦٥ طالبا وطالبة تم اختيارهم من جميع المراحل الدراسية وأظهرت النتائج أن مستوى الاكتئاب يمكن التنبؤ به بشكل دال من خلال الدعم من الأصدقاء والآخرين ذوي الدلالة في حياة الفرد أما مستوى القلق لم يكن ذو دلالة في التنبؤ بأي شكل من الدعم الاجتماعي كما تبين أن الفروق بين الجنسين موجودة بشكل كبير في مستويات الاكتئاب والقلق والتوتر. ومع ذلك، كانت للمراحل الدراسية للطلاب تأثير كبير على مستوى الاكتئاب ولكن ليس على القلق والتوتر.

كما أجرى الأنصاري وكاظم (٢٠٠٧) دراسة عنوانها الفروق في القلق والاكتئاب بين طلاب وطالبات جامعتي الكويت وجامعة السلطان قابوس أجريت الدراسة في الكويت وعمان تكونت عينه الدراسة من (١٨٧٠) طالبا و(٩٥٢) طالبة من جامعة الكويت و٩١٨ طالبا من جامعة عمان استخدمت الدراسة مقياس الكويت للقلق من اعداد أحمد محمد عبد الخالق وقائمة بيك للاكتئاب

وأُسفرت النتائج عن وجود فروق دالة احصائية بين الطلاب والطالبات في القلق والاكتئاب والفروق لصالح الاناث.

وهدفَت دراسة الغامدي (٢٠١٣) إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والتوافق النفسي والتحقق من إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال التوافق النفسي ومعرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التوافق النفسي في قلق المستقبل ومعرفة الفروق في قلق المستقبل بين الطلاب في التخصصات الجامعية، وتم إجراء الدراسة على عينة من الطلاب عددهم (١٦٢) طالباً منهم (٥٤) طالباً من كلية الآداب والعلوم الانسانية بجامعة الملك عبد العزيز و(٥٤) طالباً من كلية العلوم بجامعة الملك سعود، و(٥٤) طالب من الكلية التقنية بالدمام واستخدم الباحث مقياس قلق المستقبل إعداد المشيخي (٢٠٠٩) ومقياس التوافق النفسي إعداد شقير (٢٠٠٣)، وللتحقق من فروض الدراسة استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الارتباط وتحليل الانحدار الخطي البسيط، واختبار (ت) T.test وتحليل التباين الاحادي واختبار شيفيه، وتبين وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في التوافق النفسي وأنه يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال التوافق النفسي كما تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي التوافق النفسي ومتوسطات درجات الطلاب منخفضي التوافق النفسي وأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية الآداب والعلوم الانسانية وطلاب كلية العلوم وطلاب الكلية التقنية في قلق المستقبل عدا المحور الثاني النظرة السلبية للحياة لصالح الكلية التقنية وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحث عدداً من التوصيات منها : تشجيع الطلاب على التعليم والعمل المهني من خلال الحوار واقامة الندوات والمحاضرات التي تسهم في تغيير المفاهيم الخاطئة وتبديل الثقافة المعطلة للعمل المهني بثقافة مشجعة والنظر إلى صاحب العمل المهني نظرة اعتزاز والاهتمام بالطلاب وتقديم الدعم النفسي الذي يمكنهم من التفاؤل والتفكير تجاه المستقبل بطريقة ايجابية.

كما أشارت نتائج دراسة بدر (٢٠٠٣) عن مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي -دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية -أن هناك علاقة موجبة دالة بين انخفاض مستوى التوجه نحو المستقبل وكل من الاكتئاب والاغتراب والضغط النفسية بالنسبة لكل من الذكور والاناث في البيئة المصرية والسعودية.

وقد افترض العشري (٢٠٠٤) أن الذكور أكثر قلقاً تجاه المستقبل من الاناث ويرجع ذلك إلى اعتبارات اجتماعية، ومنها تعاضم الدور الاجتماعي الملقى على عاتق الشاب من خلال التركيز على أنه المسئول عن تأمين وترسيخ مستقبله

ولأنه هو المطالب بتوفير متطلبات الحياة الاسرية المتكاملة .ورغم أن الاناث أكثر استهدافاً للقلق بحكم تكوينهم البيولوجي إلا أن الموضوعات التي يعكسها قلق المستقبل تحمل في طياتها توقعات سياسية واقتصادية بالنسبة للفرد وهذا النشاط خاص بالذكر إلى حد ما في المجتمع المصري.

أما دراسة الأنصاري (٢٠٠٣) فقد هدفت إلى التعرف على الفروق بين طلاب وطالبات جامعة الكويت من الجنسين في معدلات انتشار القلق والاكتئاب وكذلك تحديد أكثر الأعراض انتشاراً لديهم تكونت عينة الدراسة الكلية من (١١٠٣) طالبا وطالبة بواقع (٣٦١ طالبا و٧٤٢ طالبة. استخدم الباحث في الدراسة مقياس جامعة الكويت للقلق KUAS وقائمة بيك" الثانية للاكتئاب، BDI-II) وأظهرت النتائج أن الطالبات أكثر قلقاً، واكتئاباً من الطلاب، كما كشفت النتائج أن من بين أكثر عشرة أعراض القلق لدى الطلاب والطالبات قلق المستقبل.

وتناولت دراسة الحلج (٢٠١١) العلاقة بين قلق المستقبل والاكتئاب حيث هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والاكتئاب ودراسة الفروق في درجة قلق المستقبل لدى عينة البحث من طلاب الصف الثاني الثانوي تبعاً لكل من متغير الجنس، والتخصص الدراسي ومستوى تعليم الوالدين وقد تم سحب العينة من الصف الثاني -ثانوي في ثانويات محافظة ريف دمشق العامة الرسمية للعام الدراسي سحبت العينة بطريقة المعاينة الطبقية العشوائية النسبية، وقد اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي واستخدمت الباحثة: مقياس قلق المستقبل من إعداد ناهد سعود. والقائمة العربية لاكتئاب الأطفال إعداد أحمد عبد الخالق وتقنين سامر رضوان. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل والاكتئاب. وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على اختبار قلق المستقبل وفقاً لمتغير الجنس) (لصالح عينة الاناث).

وتوصلت نتيجة دراسة محمد (٢٠٠١) إلى أن الإناث أكثر قلقاً تجاه المستقبل من الذكور خاصة فيما يتعلق بتكوين الأسرة والزواج والتعليم وذلك نتيجة لأسلوب التنشئة الاجتماعية والتربية المتبعة معهن في المجتمع الشرقي.

أما الانصاري (٢٠٠٤) فقد أشار أن الاناث أكثر قلقاً من الذكور، لأننا في مجتمعنا الشرقي عادة ما نعطي المرأة فرصة أقل للتعبير عن نفسها، وهذا الانطباع يؤدي الى مزيد من الاحباط والقلق، حيث أن الاناث أكثر ميلاً إلى تفسير أكثر مرونة وواقعية.

وقد جمع عيد (٢٠٠٢) أدلة أكد فيها أن الاناث يظهرن قلقاً تجاه المستقبل أكثر من الذكور، وقد تركزت مخاوف الاناث وقلقهن في المستقبل من الجريمة والاغتصاب والحروب النووية والعجز والوحدة والخوف من العنف عندما يتقدم بهن السن.

كما أجري المشيخي (٢٠٠٩) دراسة استهدفت معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وفعالية الذات والطموح لدى طلاب جامعة الطائف طبق الباحث مقياس قلق المستقبل ومقياس فعالية الذات ومستوى الطموح على عينة مكونه من ٧٢٠ طالباً وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في فعالية الذات كما وجدت علاقة سلبية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في مستوى الطموح.

اما العكاشي (٢٠٠٠) فقد أجرى دراسة بعنوان قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة على عينة قوامها ٣٢٠ طالباً وطالبة أشارت نتائجها أن الاناث اكثر قلقاً من الذكور.

وتناولت دراسة الجميلي (٢٠٠٩) أثر أسلوب التدريب على حل المشكلات في خفض قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية ، اشتملت العينة على (٤٤) طالباً من طلاب كلية التربية/ المرحلة الثالثة، الذين يعانون من قلق المستقبل بناءً على درجاتهم على مقياس قلق المستقبل، حيث اعتبرت درجاتهم اختباراً قلياً، ثم وزعوا عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تلقى أفرادها التدريب على أسلوب حل المشكلات من خلال إرشاد جمعي ولمدة عشر جلسات إرشادية ومجموعة ضابطة لم يتلق أفرادها أي تدريب، وبعد استخدام اختبار ولكوكسن للمجموعات المترابطة واختبار "مان وتني" للمجموعات المستقلة في التحليل الإحصائي أظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وبدلالة إحصائية بلغت ٠.٠٥ لصالح المجموعة التجريبية بعد تلقي أفرادها التدريب على أسلوب حل المشكلات.

• **المحور الثاني: دراسات تناولت برامج إرشادية مختلفة لمعرفة آثارها في خفض قلق المستقبل والاكتمال وتحسين التوافق النفسي**

دراسة حنتول (٢٠١٢) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي نفسي مقترح لتخفيف قلق المستقبل وأثره على دافعية الانجاز ومستوى الطموح تكونت عينة البحث من طلاب جامعة جازان وأستخدم الباحث مقياس قلق المستقبل وتوصلت الدراسة إلى وجود فعالية للبرنامج الإرشادي في تخفيف قلق المستقبل لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

كما أجرى منصور وزملاؤه (Mansour et al.,2009) دراسة هدفت إلى فحص مدى فعالية العلاج المعرفي السلوكي (CBT) لدى طلبة الجامعة الذين

يعانون من اكتئاب متوسط إلى شديد في الأردن أجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها ٨٤ طالبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة تلقت المجموعة التجريبية البرنامج الذي يهدف الى خفض الضغوط وخفض أعراض الاكتئاب وتحسين استراتيجيات المواجهة وأشارت النتائج الى ان هناك تحسنا كبيرا لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة تمثل في انخفاض اعراض الاكتئاب واستخدام اقل لاستراتيجيات تجنب المواجهة والمزيد من الاستخدام لاستراتيجيات المواجهة.

وهو ما أيدته دراسة جنتيلو و جليمر (Jeannette & Guillermo, 1999) وانتهت إليه أيضا دراسة هولن وزملاؤه (Hollon et al., 2005) من ان العلاج المعرفي السلوكي كان فعالا في علاج كل من القلق والاكتئاب .

أما دراسة القرعاوي (٢٠١٢) فقد هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي معرفي في خفض قلق المستقبل لدى التلاميذ الأيتام في منطقة القصيم. تكونت المجموعة التجريبية من (٥١ طالبا) من المرحلة المتوسطة وتكونت المجموعة الضابطة من (٥١) طالبا وأستخدم الباحث في دراسته أداتين هما مقياس قلق المستقبل من إعداد زينب شقير مع القيام بتقنيته على البيئة السعودية، والبرنامج الإرشادي المعرفي لخفض قلق المستقبل من إعداد الباحث. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية، وذلك لصالح القياس البعدي حيث انخفض مستوى قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج العلاجي، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي المستخدم في هذه الدراسة.

أما دراسة دهراب (٢٠٠٨) هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي باستخدام فنيات الارشاد النفسي الجماعي لخفض حدة اضطراب القلق لدى طلاب جامعة الكويت وتكونت عينة الدراسة من (٢٢) طالبا وطالبة تم تقسيمها إلى مجموعة تجريبية قوامها (١١) طالب تعرضوا للتدخل الإرشادي وقامت الباحثة بأعداد برنامج إرشادي باستخدام فنيات الارشاد النفسي الجماعي الذي يحتوى على أنشطة وفنيات مخطط لها للتأثير على العمليات المعرفية المولدة للمخاوف الاجتماعية والتحكم في القلق والتوتر وبعض تعرض المجموعة التجريبية إلى مجموعة الفنيات الإرشادية المنتقاة أنخفض اضطراب القلق الاجتماعي لدى الطلاب في مواقف التفاعل الاجتماعي وتحسين مفهوم الذات وتغيير القناعات السلبية وتعديل السلوك الاجتماعي.

كما أجرى المعاضيدى (٢٠١٥) دراسة بعنوان بناء برنامج إرشادي علاجي معرفي لمعالجة الاضطرابات الانفعالية القلق والاكتئاب نموذجا. وقد قام الباحث ببناء البرنامج وفقا للنظريات المهمة والمختصة بالإرشاد التربوي وأطلع

على عدد كبير من الدراسات المتوافرة في هذا الميدان، كما تم عرض البرنامج على عدد من المختصين في التربية وعلم النفس وتم اعتماد الصيغة النهائية للبرنامج الإرشادي، بما يتوافق مع العينة التي تم بناؤه عليها تم تحديد عدد جلسات البرنامج ب (١٢) جلسة بعد حذف جلستين فأصبح البرنامج الإرشادي ومحتوياته جاهزا للتطبيق بصيغته النهائية.

أما دراسة الجميلي (٢٠١٢) فقد كانت بعنوان فاعلية برنامج إرشادي في خفض مستوى الاكتئاب لدى الطلبة المكتئبين، تكونت عينة البحث من (١٦) طالبا وطالبة من كلية التربية الصف الثالث الذين يعانون من الاكتئاب بناء على درجاتهم على مقياس الاكتئاب ثم وزعوا عشوائيا إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تلقى أفرادها برنامجا إرشاديا وفق العلاج المعرفي السلوكي من خلال إرشاد جمعي وواقع (١٤) جلسة إرشادية ومجموعة ضابطة لم تلق أفرادها تدريب وأستخدم الباحث اختبار ولوكوكسن للمجموعات المترابطة واختبار مان وتني للمجموعات المستقلة وأظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة عند مستوى (٠.٠٥) في صالح المجموعة التجريبية بعد تلقى أفرادها برنامجا إرشاديا وفق العلاج السلوكي.

وأجرى العطوي (٢٠١٣) دراسة بعنوان فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لرفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي وخفض الرغبة في التسرب الدراسي لطالب المرحلة الثانوية بمنطقة تبوك أجريت الدراسة على عينة قوامها ٣٠ طالبا تم اختبارهم ومزاوجتهم بطريقة عشوائية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وتم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية وبعدها تم تطبيق القياس البعدي على المجموعتين التجريبية والضابطة وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في رفع مستوى التوافق النفسي والاجتماعي حيث جاءت الفروق في اتجاه المجموعة التجريبية للتوافق النفسي والاجتماعي.

وأجرى بركات (٢٠٠٨) دراسة بعنوان التوافق النفسي لدى الفتاة الجامعية وعلاقته بالحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي والمعدل التراكمي هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة أم لقرى بمكة المكرمة تكونت عينة الدراسة من ١٠٥ طالبة استخدمت الباحثة مقياس التوافق النفسي لزيب شقير وأظهرت الدراسة أن ما يقارب ٨٢٪ من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى لديهن شعور مرتفع بالتوافق النفسي كما أظهرت النتائج أنه لا يوجد تأثير دال للتفاعل بين متغيري المعدل التراكمي والحالة الاجتماعية ولا للتفاعل بين متغيري المعدل

التراكمي والحالة الاقتصادية ولا للتفاعل بين متغيري الحالة الاجتماعية والحالة الاقتصادية في تباين الدرجات التي يحصل عليها الطالبات في التوافق العام.

كما أجرى البشير وأحمد (٢٠١٥) دراسة هدفت إلى التعرف على السمة العامة للتوافق النفسي وفاعلية برنامج إرشادي نفسي في تحسين التوافق النفسي لدى طالبات السكن الخاص بالصندوق القومي لرعاية الطلاب بولاية الخرطوم طالبات ، تكونت عينة البحث من (٤٠) طالبة تم اختيارهن بالطريقة القصدية، واستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي ،وأشارت نتائج البحث إلى أن مستوي التوافق النفسي يتميز بالتدن وسط طالبات السكن الخاص بصندوق القومي لرعاية الطلاب، كما وجد الباحثان أن البرنامج المصمم ذو فعالية عالية في تحسين التوافق النفسي لدى عينة البحث وبناء على ذلك أوصى البحث بضرورة زيادة تدريب المرشدين التربويين في كافة المدن الجامعية على استخدام وتوظيف برامج إرشادية عبر دورات وورش عمل ممنهجة، وتزويدهم بكافة الأدوات والوسائل التي تساعد في تطبيقها .

وهدف دراسة الوليدي (٢٠١٣) إلى اعداد برنامج ارشادي عقلاني انفعالي سلوكي في خفض مستوي قلق المستقبل لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية و التحقق من مدي فاعلية هذا البرنامج في التخفيف من مستوي قلق المستقبل كما هدفت إلى التعرف على مدي استمرارية فاعلية هذا البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية وذلك من خلال نتائج القياس التتبعي واستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي من خلال تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك بأجراء القياس القبلي والبعدي للمجموعتين ثم القياس التتبعي للمجموعة التجريبية وتكونت عينة الدراسة من (٢٨) طالبا من طلاب الصف الثالث الثانوي تم توزيعهم على مجموعتين الأولى مجموعة تجريبية ويبلغ عددها (١٤) طالبا والثانية مجموعة ضابطة ويبلغ عددها (١٤) طالبا و استخدم الباحث الأدوات التالية: استمارة البيانات الأولية مقياس قلق المستقبل اعداد الباحث، البرنامج الارشادي العقلاني الانفعالي السلوكي (اعداد الباحث) وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ،أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل في القياسين البعدي والتتبعي.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يظهر تناولنا للدراسات السابقة التي تناولت البرامج الارشادية على اختلاف أنواعها ارشاد عقلاني ، انفعالي سلوكي (الوليدي ٢٠١٣) والإرشاد العلاجي المعرفي (الجميلي ٢٠١٥) او الارشاد بصفة عامة (البشير، واحمد ٢٠١٥) أن جميع البرامج الارشادية على اختلاف نوع الارشاد المستخدم أظهرت فعالية الارشاد النفسي في تحقيق التوافق النفسي وخفض أعراض قلق المستقبل والاكتئاب حيث كانت الفروق بين المجموعات التجريبية والضابطة ترجع إلى فعالية البرامج الارشادية المستخدمة في هذه الدراسات ويظهر تناولنا لهذه الدراسات أن الحاجة لاتزال ملحة لوضع المزيد من هذه البرامج الارشادية حيث أن الموقف الإرشادي يضمن نجاح الموقف التعليمي في مهمته بتعليم الافراد المستهدفين الخبرات المراد تعليمها لهم بدقة واتقان.

• فروض البحث:

في ضوء الاطلاع على نتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة فروض البحث على النحو التالي:

« توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة الضابطة ودرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التوافق النفسي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

« توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة الضابطة ودرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل والاكتئاب في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

• إجراءات البحث:

• أولاً: منهج البحث وإجراءاته:

استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية المنهج التجريبي حيث هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي (متغير مستقل) في تحسين التوافق النفسي وخفض أعراض قلق المستقبل والاكتئاب (متغيرات تابعة) لدى عينة من الطالبات.

• ثانياً : مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من جميع الطالبات المنتظمات في الدراسة بكلية التربية بالزلفى بالمملكة العربية السعودية وذلك للفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ١٤٣٦ - ١٤٣٧ هـ

• ثالثاً : عينة البحث:

اشتمل البحث الحالي على عينة أساسية وأخري استطلاعية نعرض لهما بالتفصيل على النحو التالي:

« العينة الاستطلاعية: أجريت الدراسة على عينة استطلاعية للتحقق من الخصائص السيكومترية ومدى صلاحية الأدوات للتطبيق على العينة الأساسية - حيث قامت الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة الحالية على عينة قوامها (٣٠ طالبة) من خارج عينة الدراسة من طالبات كلية التربية بالزلفى.

« عينة البحث : تكونت عينة البحث من (٣٦) طالبة تم اختيارهن من بين طالبات كلية التربية بالزلفى - جامعة المجمعة - وهن من تخصصات مختلفة بالكلية وتراوحت أعمارهن من ١٩ - ٢٢ عاماً ممن لديهن انخفاض في مستوى التوافق النفسي وارتفاع في الاكتئاب وقلق المستقبل وذلك بناء على درجاتهن على مقاييس التوافق النفسي والاكتئاب وقلق المستقبل حيث اعتبرت درجاتهن اختباراً قليلاً وتم تقسيم العينة عشوائياً بعد تطبيق الاختبار القبلي إلى مجموعتين مجموعة تجريبية تلقى أفرادها برنامجاً إرشادياً لرفع مستوى التوافق النفسي وخفض أعراض قلق المستقبل والاكتئاب وفقاً لأسس العلاج المعرفي السلوكي وبلغ عدد أفرادها (١٨) طالبة وأخرى ضابطة لم يطبق عليهن أي برنامج وبلغ عدد المشاركين فيها (١٨) طالبة واقتصرت العينة على الإناث فقط لصعوبة التطبيق على الذكور.

• رابعا : أدوات البحث:

اشتملت الأدوات على ثلاثة مقاييس للإجابة على تساؤلات البحث الراهن تمثلت فيما يلي:

١٠- قائمة بيك الثانية للاكتئاب BD-II

تعد قائمة أرون بيك أحدث صورة قوائم بيك لقياس الاكتئاب وتتكون من ٢١ مجموعة من البنود لقياس شدة الاكتئاب ابتداءً من عمر ١٦ سنة، وكل مجموعة تصف أحد الأعراض السريرية للاكتئاب، ويطلب من الشخص الذي يريد معرفة درجة اكتنابه أن يقرأ كل عبارة من كل مجموعة، وأن يقرر أي عبارة تنطبق عليه وتصف حالته ومشاعره ثم يضع دائرة حول رقم العبارة وتتكون الدرجة الكلية للمقياس من خلال جمع الدرجات التي اختارها المبحوث لكل فقره من فقرات المقياس وتتراوح الدرجة الكلية من (٠ - ٦٣) وأشار مركز العلاج المعرفي الأمريكي إلى أن الدرجات الفاصلة على تلك القائمة هي: من صفر - ٩ داخل المدى الأقل، ومن ١٠ - ١٦ اكتئاب معتدل، ومن ١٧ - ٢٩ اكتئاب متوسط ومن ٣٠ - ٦٣ اكتئاب شديد وتتميز هذه القائمة بأن بناءها تم بهدف تقييم أعراض الاكتئاب المتضمنة محكات تشخيص الاكتئاب في الدليل الإحصائي والتشخيصي الرابع (DSM-IV) للاضطرابات العقلية الصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي (معمرية، ٢٠١٠) وتعتبر القائمة

سهولة التطبيق لا تحتاج لأكثر من عشر دقائق للأشخاص "العاديين" وقد يستغرق تطبيقها فترة أطول في حال كون المفحوص مكتئباً ويعاني من كُفٍ الدافعية أو نقص في القدرة على اتخاذ القرار أو عندما يكون المفحوص متقدماً في السن.

• صدق القائمة :

قام بترجمة القائمة وتعليماتها د غريب عبد الفتاح وتم عرضها على عدد من أساتذة علم النفس في مصر والولايات المتحدة الأمريكية وقام المترجم بعقد جلسات مع البعض منهم وتناول كل مجموعة بنود على حده بالمناقشة من أجل الوصول إلى قدر كبير من صدق الترجمة وقام الباحث بحساب الصدق التمييزي بأسلوب الجماعة المحكية حيث قام بتطبيق المقياس على عيّنتين الأولى من الاسوياء وعددهم (٣٦) (١٨ ذكور و١٨ اناث) والثانية من المرضى باضطرابات نفسية (جماعة محكية) وعددهم (٣٦) (١٨ ذكور و١٨ اناث) وطبقت على المجموعتين قائمة بيك الثانية لقياس الاكتئاب فحصلت عينة العاديين على متوسط حسابي ٢١.٦٩ وانحراف معياري ٩.٤٥ وحصلت عينة المرضى على متوسط حسابي ٣٤.٨٩ وانحراف معياري قدره ٩.٤٥ وجاءت قيمة ت لدلالة الفرق بين المتوسطين ٥٨.١٥ دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠١، وهذا مؤشر على قدرة قائمة بيك الثانية لقياس الاكتئاب على التمييز بين المرضى والعاديين. (غريب، ٢٠٠٠)

• ثبات القائمة :

قام مترجم قائمة بيك الثانية لقياس الاكتئاب بحساب ثبات القائمة بطريقتين هما إعادة تطبيق القائمة ومعامل الفا كرو نباخ وبلغ معامل الثبات بطريقتي إعادة الاختبار ٠,٧٥ وبطريقة معامل الفا ٠,٨٨.

وفي الدراسة الحالية قامت الباحثة بالتحقق من الخصائص السيكومترية من صدق وثبات القائمة ومدي صلاحيتها للتطبيق على عينة الدراسة الحالية من خلال تطبيق القائمة على عينة استطلاعية (ن=٣٠) وظهر التطبيق ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق الظاهري حيث يتميز بوضوح التعليمات وقصر العبارات وسهولة فهمها. اما الثبات فقد تم حسابه بطريقتي إعادة الاختبار وبطريقة معامل الفا وبلغ معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار بقااصل زمنى أسبوعين بين التطبيقين ٠,٦٨ وبطريقة معامل الفا ٠,٧٣، وقد اعتبر مقبولا لأغراض الدراسة.

٢٠ - مقياس التوافق النفسي: اعداد زينب شقير

استخدمت الباحثة مقياس التوافق النفسي من اعداد زينب شقير ويتكون المقياس من (٨٠) فقرة تهدف إلى معرفة التوافق النفسي والفقرات مقسمة

لأربعة أبعاد وهي بعد التوافق الشخصي (الانفعالي)، التوافق الاسرى، التوافق الاجتماعي التوافق الصحي (الجسمي) ويجب عليها بنعم ولا ومحاييد " أحيانا" وأدنى درجة صفر وأعلاها (١٦٠) والجدولين التاليين يوضحان مستويات التوافق النفسي ومستويات الأبعاد الفرعية الأربعة للمقياس.

جدول رقم (١) يوضح مستويات التوافق النفسي

المستوى	التفسير
٤-٠	سوء توافق
٨-٤١	توافق منخفض
١٢٠-٨١	توافق متوسط
١٦٠-١٢١	توافق مرتفع

جدول رقم (٢) يوضح مستويات الأبعاد الفرعية الأربعة لمقياس التوافق النفسي

الأبعاد	المستوى	التفسير
توافق شخصي انفعالي	١-٠	سوء توافق
توافق صحي	٢-١١	توافق منخفض
توافق اسرى	٣-٢١	توافق متوسط
توافق اجتماعي	٤-٣١	توافق مرتفع

وقامت شقير بحساب صدق المقياس من خلال طريقتي صدق التكوين والصدق التمييزي وذلك على عينة من الذكور والانات (ن=١٠٠) أما الثبات فقد تم حسابة من خلال طريقتي إعادة الاختبار والتجزئة النصفية وبلغ معامل الثبات (٠,٧٤ - ٠,٥٣)

- الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق النفسي في الدراسة الحالية:
- صدق المقياس:

وفى إطار الدراسة الحالية قامت الباحثة بحساب صدق مقياس التوافق النفسي من خلال صدق التكوين والذي يعد التجانس الداخلي أحد مؤشرات حيث تم حساب الاتساق بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية للمقياس ككل، وجاءت النتائج كما هي مبينة بالجدول التالي:

(جدول رقم ٣) يوضح معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي.

مسلسل	الأبعاد	معامل الارتباط
١-	توافق الشخصي الانفعالي	٠,٨٦
٢-	التوافق الصحي	٠,٨٨
٣-	التوافق الاسرى	٠,٨٩
٤-	التوافق الاجتماعي	٠,٧٣

❖ قيم دالة عند (٠,٠١)

ومن الجدول (٣) يتضح أن قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت ما بين (٠,٧٣ - ٠,٨٩)، وجميعها دال إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهذا يعنى ارتباط الدرجة الكلية لكل بعد بالدرجة الكلية للمقياس مما يعنى أيضا وجود اتساق داخلي بين الأبعاد المكونة

للمقياس وهذا يدل على أن المقياس يقيس ما وضع لقياسه، كما يمكن تطبيقه على عينات مماثلة لعينة التقنين.

• ثبات المقياس:

تم حساب ثبات مقياس التوافق النفسي في الدراسة الحالية بطريقتي إعادة الاختبار والفا كرو نباخ وحسب الثبات بطريقة إعادة الاختبار بفواصل زمنية أسبوعين بين مرتتي التطبيق وجاءت معاملات الارتباط لأبعاد المقياس كما يلي: التوافق الشخصي (٠,٦٨) التوافق الصحي (٠,٧١) التوافق الاسرى (٠,٦٥) التوافق الاجتماعي (٠,٨١) التوافق النفسي (٠,٧٥) كما تم حساب الثبات بطريقة الفا كرو نباخ والجدول التالي يوضح معاملات الثبات بطريقة الفا كرو نباخ.

جدول رقم (٤) يوضح معاملات ثبات مقياس التوافق النفسي بطريقة الفا كرو نباخ

مسلسل	الأبعاد	معامل الفا
١-	التوافق الشخصي الانفعالي	٠,٧٣
٢-	التوافق الصحي	٠,٧٢
٣-	التوافق الاسرى	٠,٧١
٤-	التوافق الاجتماعي	٠,٨٥
	الدرجة الكلية	٠,٧٥

ومن الجدول (٤) يتضح أن قيم معاملات ثبات الفا تراوحت بين (٠,٨٥، ٠,٧١) وللأبعاد والدرجة الكلية ٠,٧٥ وهي معاملات ثبات عالية وتدل على ثبات أبعاد المقياس كما تدل على ثبات المقياس ككل.

• ٣- مقياس قلق المستقبل: اعداد زينب شقير

يهدف المقياس إلى معرفة رأي الفرد بوضوح في المستقبل وذلك على مقياس متدرج من معترض بشدة (لا) معترض أحياناً (قليلاً)، بدرجة متوسطة، عادة (كثيراً) دائماً (تماماً) وموضوع امام هذه التقديرات خمس درجات هي (٠,١، ٢, ٣, ٤) وذلك عندما يكون اتجاه البنود نحو قلق المستقبل سلبي بينما تكون هذه التقديرات في اتجاه عكسي (١ - ٣ - ٤) وذلك عندما يكون اتجاه التقديرات نحو قلق المستقبل إيجابي وبذلك تشير التقديرات إلى ارتفاع قلق المستقبل لدى الفرد ويتكون المقياس من (٢٨) مفردة موزعة على خمسة محاور كالآتي:

- ◀ القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية ويشمل أرقام المفردات (١٧ - ٢٠ - ٢١ - ٢٢ - ٢٤)
- ◀ قلق الصحة وقلق الموت ويشمل أرقام المفردات (١٠ - ١٨ - ١٩ - ٢٥ - ٢٦)
- ◀ القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل) ويشمل أرقام المفردات (٣ - ٦ - ١١ - ١٣ - ١٤ - ٢٣ - ٢٨)
- ◀ اليأس في المستقبل ويشمل أرقام المفردات (٤ - ٧ - ٨ - ٩ - ١٢ - ١٦)

«الخوف والقلق من الفشل في المستقبل ويشمل أرقام المفردات (١- ٢- ٥- - ١٥- ٢٧)

تتراوح الدرجة الكلية على المقياس ما بين (صفر - ١١٢ درجة) واستخدمت الباحثة الصدق الظاهري حيث تم عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي وصدق المحك (الصدق التجريبي) حيث تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (١٢٠) طالب وطالبة كما تم تطبيق مقياس القلق اعداد غريب عبد الفتاح على ذات العينة وكان معامل الارتباط بين درجات المقياسين (٠.٨٧، ٠.٨٣، ٠.٨٤) لكل من عينة الذكور وعينة الاناث والعينة الكلية على التوالي وهو ارتباط دال ومرتفع مما يضمن صلاحية المقياس للاستخدام

كما تم حساب صدق التكوين حيث تم إيجاد معاملات الارتباط بين محاور المقياس وبين بعضهم البعض وكذلك بين كل محور وبين الدرجة الكلية للمقياس وجميعها معاملات ارتباط مرتفعة وموجبة ودالة عند مستوى (٠.٠١) حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٩٣ . ٠.٦٧) اما الثبات فقد قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (٠.٨٤) كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان - بروان Sperman-Bron لعينة عددها (١٦٠) طالبا من الجنسين وبلغ معامل الارتباط بين البنود الزوجية والفردية (٠.٨١)

- حساب الثبات والصدق في الدراسة الحالية:
- صدق المقياس:

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس الحالي بطريقة الاتساق الداخلي حيث تم حساب الاتساق بين الدرجة الكلية لكل بعد وبين الدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية للمقياس ككل، وجاءت النتائج كما هي مبينة بالجدول التالي:

(جدول رقم ٥) يوضح معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل

مسلسل	الأبعاد	معامل الارتباط
١-١	الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	٠.٦٦
٢	القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	٠.٦٠
٣-٣	قلق الصحة وقلق الموت	٠.٥٣
٤-٤	قلق الذهني	٠.٧٢
٥-٥	الاناس في المستقبل	٠.٧٨

❖ قيم دالة عند (٠.٠١)

ومن الجدول (٥) يتضح أن قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت ما بين (٠.٥٣ - ٠.٧٨)، وجميعها دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وهذا يعني ارتباط الدرجة الكلية لكل بعد

بالدرجة الكلية للمقياس مما يعنى أيضاً وجود اتساق داخلي بين الأبعاد المكونة للمقياس، وكذلك يعنى وجود اتساق بين العبارات والأبعاد التي تنتمي إليها، وهذا يدل على أن المقياس يقيس ما وضع لقياسه، كما يمكن تطبيقه على عينات مماثلة لعينة التقنين.

• حساب ثبات مقياس قلق المستقبل:

قامت الباحثة بحساب الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ لجميع أبعاد قلق المستقبل والدرجة الكلية له والجدول التالي يوضح معامل ثبات الفا كرونباخ

جدول (٦) يوضح معامل ثبات الفا كرونباخ لمقياس قلق المستقبل

الابعاد	معامل ثبات الفا كرونباخ
الخوف والقلق الفضل في المستقبل	٠,٧٣
القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	٠,٧٤
قلق الصحة وقلق الموت	٠,٧٦
القلق الذهني	٠,٧١
الاياس في المستقبل	٠,٦٩
الدرجة الكلية	٠,٦٨

ومن الجدول (٦) يتضح ان معاملات الثبات التي تم الحصول عليها معاملات مقبولة إحصائياً حيث تراوحت قيمتها بين (٠,٦٨ - ٠,٧١) وهي معاملات يمكن الوثوق بها والاعتماد عليها؛ مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بالصدق والثبات المطلوبين للتطبيق وفق الدراسة الحالية.

• البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي

قامت الباحثة لأغراض الدراسة الحالية بتصميم برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين التوافق النفسي وخفض أعراض قلق المستقبل والاكتئاب لدى الطالبات وجاءت الأسس التي أستند عليها البرنامج وفقاً للنظرية المعرفية السلوكية حيث تم وضع البرنامج من خلال مراجعة الاطار النظري المتعلق بالنظرية المعرفية السلوكية وبناء على ذلك تم بناء برنامجاً إرشادياً مكون من ١٠ جلسات ارشادية مدة كل جلسة (٦٠) دقيقة وتم تطبيق البرنامج بصورة جماعية للاستفادة من طبيعة العمل الجماعي وما يحققه من تفاعل ومشاركة وقامت الباحثة بأجراء الصدق المنطقي تقويم البرنامج من خلال عرضة على مجموعة من المختصين في مجال الارشاد النفسي والصحة النفسية لمعرفة آرائهم في مدى مناسبة محتوى البرنامج للأهداف والمهارات المستخدمة في التدريب ومدة تطبيق البرنامج وقد تم الاستفادة من توجهات المحكمين .

• الهدف العام من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تحسين مستوى التوافق النفسي لدى الطالبات وخفض أعراض قلق المستقبل والاكتئاب لديهن وذلك من خلال تدريبات داخل الجلسة

الارشادية وواجبات منزلية حيث يتم تدريب الطالبات على مهارات معرفية سلوكية تساعدهم على التوافق النفسي وتعديل الأفكار اللاعقلانية.

• الفنيات المستخدمة في البرنامج:

استخدم البرنامج عدد من الفنيات وهي كالتالي:

«المحاضرة: يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تقديم معلومات عن قلق المستقبل والاكتئاب ومعرفة الأفكار الخاطئة وإمكانية تعديلها.

«المناقشة الجماعية: يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تبادل الرأي حول موضوع المحاضرة بين الباحثة والطالبات وبين الطالبات وبعضهن البعض وبهذا فإن المادة العلمية للمحاضرة تصبح موضوع نقاش وحوار. والهدف من استخدام هذه الفنية هو إعادة البناء المعرفي للطالبات وتعديل الأفكار الخاطئة نحو المستقبل والتي تتسبب في حدوث سوء التوافق لديهن وتزيد من شعورهن بالاكتئاب.

«الواجب المنزلي: تهدف هذه الفنية إلى تطبيق فنيات البرنامج في العالم الواقعي ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تكليف الطالبات ببعض الواجبات في نهاية كل جلسة.

«إعادة البناء المعرفي: تهدف هذه الفنية إلى توعية الطالبات بأسباب المشكلة، والتعرف على افكارهن السلبية ومقارنتها مع الأفكار الايجابية البديلة لها.

«فنيات الاسترخاء: كتقنيات سلوكية ضرورية من أجل خفض الشعور بالقلق.

• صدق البرنامج الإرشادي:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق البرنامج وذلك بعرضه على عدد من أعضاء هيئة التدريس في جامعتي الامام محمد والملك فيصل وأشار المحكمون إلى ملائمة البرنامج الإرشادي للهدف الرئيس للدراسة وهو تحسين التوافق النفسي وخفض أعراض قلق المستقبل والاكتئاب حيث أشار المحكمون إلى مناسبة التدريبات التي تم وضعها لتحقيق هدف البرنامج.

ويوضح جدول رقم (٧) البرنامج الإرشادي المعرفي - السلوكي والفنيات المستخدمة فيه

جدول رقم (٧) يوضح البرنامج الإرشادي وهدف كل جلسة وفناتها

الجلسة	موضوعها	الفنيات المستخدمة	أهداف الجلسة
الأولى والثانية	التمهيد وبناء العلاقة الارشادية والامداد للبرنامج	المناقشة حول البرنامج - الحوار - المحاضرة	التعريف بالبرنامج - التعرف المتبادل بين الباحث والمشاركات - توضيح أهداف البرنامج ومناقشتها - توقعات المشاركات المرتقبة من البرنامج وتصحيحها والفائدة التي تعود عليهن من تطبيق البرنامج - الاتفاق على مواعيد الجلسات وعددها وضوابطها وحثهن على أهمية الحضور - تقييم استجابات الطالبات ودافعيتن للمشاركة في البرنامج.

الثالثة	مفهوم قلق المستقبل مظاهره والآثار السلبية له	- المناقشة والحوار عرض بوربوينت مراقبة الذات المناقشة التفاعلية مجموعات عمل صغيرة للحوار الواجب المنزلي	- التعرف على ما تعرفه الطالبات عن مفهوم قلق المستقبل التعريف بمفهوم قلق المستقبل - إعطاء تصور واضح وشامل عن مفهوم القلق بصفة عامة وقلق المستقبل بصفة خاصة - مناقشة مظاهر قلق المستقبل (النفسية والجسمية والعقلية) - الحديث عن أسباب قلق المستقبل - الاستبصار بالآثار السلبية الناتجة عن الشعور بقلق المستقبل - التعرف على أسباب الفشل في التخلص من قلق المستقبل - أساليب مواجهة قلق المستقبل - إيجاد اتجاه سلمي نحو قلق المستقبل
الرابعة والخامسة	مفهوم الاكتئاب	المحاضرة المناقشة التفاعلية مراقبة الذات الواجب المنزلي	- التعرف على ما تعرفه الطالبات عن الاكتئاب كمفهوم وكاضطراب - تزويد الطالبات بتعريف الاكتئاب - التعرف بأسباب حدوث الاكتئاب - الاستبصار بأعراض الاكتئاب الأكثر شيوعاً وعلاقته الاكتئاب بقلق المستقبل - التعرف على أسباب عجز الطالبات عن التخلص من الأفكار الاكتئابية
السادسة	دحض الأفكار اللاعقلانية	المراقبة الذاتية للأفكار والتخيلات السلبية الواجب المنزلي	- الكشف عن العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك باعتبارها علاقة تفاعلية. - التعرف على الأفكار اللاعقلانية التي تؤدي في الغالب إلى زيادة معدل تكرار السلوكيات غير المرغوب فيها لدى الطالبات نظر لكونها ذات محتوى معرّبي سلبي. - تدريب الطالبات على تصحيح ما لديهن من أفكار خاطئة أو تشوهات فكرية - دحض الأفكار اللاعقلانية عن طريق اختبار عدم صحتها. - استبدال الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية
السابعة	الاسترخاء الجسدي والعقلي	الاسترخاء الأحداث الإيجابية لتنفس مراقبة الذات الواجب المنزلي	- تدريب الطالبات على الاسترخاء الجسدي والعقلي
الثامنة	تدريب على المهارات الاجتماعية وتطويرها	المراقبة الذاتية صرف الأفكار إعادة البناء المعرّبي	- معرفة العلاقة الدائرية بين الاضطراب النفسي والسلوك الاجتماعي - التدريب على مهارات اجتماعية جديدة - تدريب الطالبات على تأكيد الذات أو التوكيدية القدرة على قول لا - التصرف بما يناسب الموقف، والوعي بالأنظمة الاجتماعية التي تحكم السلوك في موقف ما، - التحكم في الأفكار اللاعقلانية - تأسيس علاقات اجتماعية جديدة
التاسعة	التحسين المستمر (جودة الحياة)	الواجبات المنزلية	بناء الوعي بضرورة التحسين والتطوير - أن تتبنى الطالبات التحسين المستمر لجوانب شخصيتها وابعادها الجسمية والعقلية والانفعالية توظيف قدرات الطالبات الإيجابية مع إمكانيات البيئة المحيطة بشكل يسمح لها العيش في رضا وسعادة وتحقيق التوافق النفسي.
العاشرة	التوجه الإيجابي نحو المستقبل	المحاضرة	مساعدة الطالبات على التوجه الإيجابي نحو المستقبل - النظر إلى المستقبل على أنه مساحة لتحقيق الأهداف مملوءة بالأمل ومولد للأفعال البناءة

• إجراءات البحث :

تم تطبيق مقاييس الدراسة (الاختبار القبلي) على جميع الطالبات وذلك قبل البدء في تطبيق البرنامج الإرشادي على العينة التجريبية، وبعد ذلك تم توزيع أفراد الدراسة بطريقة عشوائية إلى عينة تجريبية بلغ عدد أفرادها (١٨) وعينة ضابطة بلغ عدد أفرادها (١٨) ثم قامت الباحثة بتطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية وذلك في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ١٤٣٦ - ١٤٣٧ وقد نكون البرنامج من (١٠) جلسات إرشادية مدة كل جلسة (٦٠) دقيقة وبعد انتهاء البرنامج الإرشادي قامت الباحثة بإعادة تطبيق مقاييس الدراسة على مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة للتعرف على مدى التغير الذي أحدثته البرنامج.

• المعالجات الإحصائية للبيانات:

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية لاختبار الفروض الأساسية للدراسة:

◀ المتوسطات الحسابية.

◀ الانحرافات المعيارية.

◀ اختبارات.

• عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة الضابطة ودرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التوافق النفسي في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب اختبار (ت) وذلك لمعرفة أثر البرنامج الإرشادي المستند على فنيات العلاج المعرفي السلوكي في رفع مستوى التوافق النفسي لدى الطالبات والجدول (٨) يوضح نتائج ذلك

جدول رقم (٨) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبارات والدلالة الإحصائية للفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي في أبعاد التوافق النفسي.

المجال	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	الدلالة
التوافق الشخصي	التجريبية	١٨	٢٧,٦	٥,٠٨	٧,٥١	٠,٠١
	الضابطة	١٨	١٧,٢٨	٢,١٧		
التوافق الصحي	التجريبية	١٨	٣٠,٦	٣,٩	١١,٥١	٠,٠١
	الضابطة	١٨	١٨,٣٣	٣,١٩		
التوافق الأسرى	التجريبية	١٨	٢٦,٨	٥,٧	٦,٧١	٠,٠١
	الضابطة	١٨	١٦,٤	٢,٤		
لتوافق الاجتماعي	التجريبية	١٨	٣٠,٧	٣,٠٨	١١,٥٦	٠,٠١
	الضابطة	١٨	٢٢,٦	٣,٣٨		

ومن الجدول (٨) يتضح أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية (٠.٠١) بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في أبعاد التوافق النفسي وهي على التوالي التوافق الشخصي والصحي والأسرى والاجتماعي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي حيث جاءت جميع قيم ت دالة على هذه الأبعاد مما يشير إلى أن البرنامج الإرشادي فعال وذو تأثير في رفع مستوى التوافق النفسي.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة الضابطة ودرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياسي قلق المستقبل والاكتئاب لصالح أفراد المجموعة التجريبية واختبار صحة هذا الفرض تم حساب اختبار (ت) وذلك لمعرفة أثر البرنامج الإرشادي المستند على فنيات العلاج المعرفي السلوكي في خفض الشعور بقلق المستقبل والاكتئاب لدى الطالبات لدى الطالبات والجدول (٩) يوضح نتائج ذلك

جدول رقم (٩) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبارات والدلالة الإحصائية للفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي في مقياسي الاكتئاب وقلق المستقبل

المتوسط	الانحراف المعياري	ت	الدلالة
١٨	٤.٤	٣.٧٤	٠.٠١
١٨	٧.١٣		
١٨	٥.٣٤	٧.٧٤	٠.٠١
١٨	٩١.٢		

ومن الجدول (٩) يتضح أن هناك فروقاً ذات دلالة عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاكتئاب وقلق المستقبل وذلك بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) مستوى الدلالة مما يشير إلى أن البرنامج الإرشادي أدى إلى خفض أعراض قلق المستقبل والاكتئاب لدى الطالبات

• مناقشة النتائج:

في هذا الجزء يتم مناقشة نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها مرتبة وفق أسئلة الدراسة وفروضها ومدى اتفاق النتائج أو اختلافهما مع الدراسات السابقة والتصورات النظرية المتاحة وما توحى به النتائج الحالية من دراسات مستقبلية وقد أجرينا الدراسة بهدف التعرف على فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين التوافق النفسي وخفض أعراض قلق المستقبل والاكتئاب لدى الطالبات.

أولاً مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

ما أثر فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين التوافق النفسي لدى الطالبات؟

كشفت نتائج الدراسة عن صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة الضابطة ودرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التوافق النفسي في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية. حيث أظهرت النتائج فروقا دالة بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في أبعاد التوافق النفسي وهي على التوالي التوافق الشخصي والصحي والأسرى والاجتماعي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي حيث جاءت جميع قيم ت داله على هذه الأبعاد عند مستوى (٠,٠١)

مما يشير إلى ان البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة ذو فعالية في رفع مستوى التوافق النفسي لدى الطالبات. وربما يعزى هذا لأنه جمع بين المنحى المعرفي بفنياته والذي تم من خلاله إعادة البناء المعرفي عن طريق التعرف على الأفكار اللاعقلانية والأفكار السلبية لدى الطالبات والمنحى السلوكي بفنياته وذلك من خلال إعادة البناء السلوكي وتحدي الأفكار اللاعقلانية السلوكية التي تمثلت في الانعزال وكثرة التغيب والرغبة في ترك الدراسة

وبالتالي ساعدت الفنيات المستخدمة من كلا المنحنيين وما توفره من خبرات وممارسات ومواقف وحوارات ومناقشات أفراد المجموعة التجريبية ليس فقط على تحديد السلوكيات والأفكار الخاطئة ، بل العمل على تعديلها ودحض الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية حيث ركز البرنامج على أحداث تغيير في طريقة التفكير ودحض الأفكار السلبية نحو الذات وذلك استنادا إلى أن من مؤشرات التوافق النفسي التقبل الواقعي لإمكانات الفرد و المرونة والاستفادة من الخبرات السابقة.(وافى ،٢٠٠٦) وأدى ذلك إلى أحداث التغيير المطلوب في السلوك ورفع مستوى التوافق النفسي والتصرف باتزان وثبات انفعالي وهذا بدوره ساعد الطالبات على فهم ذواتهن بصورة إيجابية و أسهم في تطوير قدراتهن في السيطرة على أنفسهن وتحقيق مزيدا من التوافق النفسي.

وبهذا فإن ما توصلت إليه الدراسة الحالية يتفق مع نتائج بعض الدراسات السابقة مثل دراسة (مديرج،٢٠١٤، العطوى ،٢٠١٣، Cohn, & Pakenham 2008) والتي اشارت نتائجها إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين مستوى التوافق النفسي للمجموعة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج الإرشادي عليها وذلك مقارنة بنتائج المجموعة الضابطة الذين لم يطبق عليهم أي برنامج.

وربما يرجع ذلك أيضا -من وجهة نظر الباحثة -إلى تركيز البرنامج على مساعدة الطالبات على إدراك أهمية التوافق النفسي ودوره في تحقيق صحتهن النفسية والتي عكستها مجموعة المؤشرات التي من بينها تغير نظرتهم السلبية للحياة والنظر للحياة بصورة أكثر واقعية وشعورهن بإشباع حاجتهن

النفسية وتحقيقهن لذواتهن كما يدلل أيضا على أن الإرشاد النفسي يعد من أهم العوامل الأساسية في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى الطالبات ، والتغلب على ضغوطهن الحياتية ، فهو في جميع عملياته وإجراءاته ومجالاته يستهدف الوصول إلى جودة الحياة التي يعيشها الفرد وصولا به إلى أعلى مستويات النضج والصحة النفسية والكفاية والسعادة والتوافق النفسي، ومواجهة أية مشكلات تعترض طريقه في رحلة حياته اليومية، (الطنطاوي ٢٠٠٥،

السؤال الثاني :

ما أثر البرنامج المعرفي السلوكي في خفض مستوى قلق المستقبل والاكثئاب النفسي لدى طالبات كلية التربية بالزلفى ؟

أشارت نتائج الدراسة إلى صحة الفرض الثاني والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية (٠,٠١) بين درجات أفراد المجموعة الضابطة ودرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياسي قلق المستقبل والاكثئاب لصالح أفراد المجموعة التجريبية. مما يشير إلى ان البرنامج الإرشادي أدى خفض أعراض قلق المستقبل والاكثئاب لدى الطالبات أفراد المجموعة التجريبية وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (فتحى نصر، ٢٠٠٩) والتي أشارت إلى فاعلية وكفاءة الارشاد المعرفي السلوكي في خفض مستوى الاكثئاب لدى طلبة الجامعة كما تتفق مع ما توصل إليه المعاضيدى (٢٠١٥) من دراسته لبناء برنامج إرشادي معرفي لمعالجة الاضطرابات الانفعالية. (القلق والاكثئاب نموذجا)

وتتفق أيضا مع ما توصل إليه ببتلر وزملاؤه (Butler et al.,2006) من أن العلاج المعرفي السلوكي كان فعالا في خفض الاكثئاب لدى البالغين حيث يستند إلى تغيير المعارف السلبية وجعلهم يفكرون بشكل أكثر منطقية وعقلانية وهذا بدوره يؤدي الى تغيير الوجدان والسلوك. كما تتفق النتائج أيضا مع ما توصل إليه على الجميلي (٢٠١٢) من دراسته والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية (٠,٥) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية بعد تلقى أفرادها برنامجا ارشاديا لخفض مستوى الاكثئاب وفق أسلوب العلاج المعرفي السلوكي وتتفق جزئيا كذلك مع نتائج دراسة بلتمان وزملاؤه (Beltman et al.,2010) من أن العلاج المعرفي السلوكي في خفض أعراض الاكثئاب لدى مرضى اضطرابات المعدة . وتتفق أيضا ونتائج دراسة سيرفتى وزملاؤه (Serfaty et al., 2009) والتي أشارت إلى أن العلاج السلوكي المعرفي كان فعالا مع مرضى الاكثئاب وتتفق كذلك مع نتائج دراسة لندن واخرون (linden, et al 2005) من أن العلاج المعرفي السلوكي كان فعالا في علاج اضطراب القلق حيث أظهرت العينة التجريبية تحسنا مقارنة

بالضابطة (حنان محمد إسماعيل، ٢٠١٤) كما تتفق جزئياً مع ما توصل إليه هتون وزملاؤه (Hatton et al., 2004) من أن العلاج المعرفي السلوكي كان فعالاً في علاج القلق وتتنفق كذلك مع نتائج دراسة هوفمان وسميث & Smits, 2008 Hofmann من أن العلاج المعرفي السلوكي كان فعالاً في علاج القلق. كما أشارت نتائج دراسة (عبد الرحيم، ٢٠٠٧) إلى أن برنامج العلاج المعرفي السلوكي كان فعالاً في التخفيف من حدة قلق المستقبل لدى المراهقين ذوي كف البصر، وذلك باستثناء البعد الخاص بقلق الزواج وتكوين الأسرة. وأشارت أيضاً نتائج دراسة (سعود، ٢٠٠٥) إلى وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات قلق المستقبل والتشاؤم بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

أن نجاح البرنامج المعرفي السلوكي في خفض أعراض قلق المستقبل والاكتئاب يرجع إلى أن كليهما يمكن وصفه من خلال المنحى المعرفي حيث ينظر إلى قلق المستقبل من خلال المنحى المعرفي على أنه إطار لمختلف العمليات المعرفية والمواقف الانفعالية فالقلق هنا يترافق بتخمينات الخطر المتعلقة بالمستقبل بناء على ما يتوافر في الواقع من معطيات وعلى نوعية التصورات الشخصية فبعض الافراد هم أكثر قابلية لتخمين الحالات المستقبلية بكونها خطره، لأنهم يملكون تصورات تتضمن معلومات عن المعنى الخطر للحالات وعن مقدرتهم المنخفضة التعامل مع الخطر بشكل فعال فعندما تنشط المخططات المتعلقة بالخطر المستقبلي تحفز أفكاراً تلقائية سلبية عن الخطر تعكس مواضيع أو كوارث جسدية اجتماعية نفسية تتضمن بصورة مباشرة أو غير مباشرة (مسعود، ٢٠٠٥)

وبما انه لا يمكن عزل الاكتئاب أيضاً عن الطريقة التي يفكر بها الشخص ويدرك من خلالها الأمور وعما يحمله من آراء ومعتقدات عن نفسه وعن الاحداث الخارجية التي تمر به فقد اعتمد البرنامج على استنباط الأفكار التلقائية المشوهة سلبياً وكذلك استنباط المعتقدات (المخططات) وتوظيفها لعكس الثالث المعرفي السلبي (الذات، العالم، المستقبل) فالعلاج المعرفي يعلم المكتئب كيف يظهر أفكاره الالية ومخططات سوء توافقه وعندئذ توضع هذه المعارف موضع الاختيار من خلال فحص الدلائل وتصميم مواقف تجريبية حية وموازنة المزايا مقابل العيوب والقيام بمهام متدرجة واستخدام استراتيجيات ومن خلال هذه الإجراءات يبدأ الفرد في النظر الى نفسه ومشكلاته بشكل أكثر واقعية و يغير نمط سلوكه اللاتوافقي ويعدل إدراكاته المشوهة.

• توصيات البحث :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي توصى الباحثة بما يلي :

« ضرورة زيادة البرامج والخدمات التي تعنى بالحاجات الارشادية للطالبات لما لها من أهمية في تحقيق توافقهن النفسي وتحسين صحتهن النفسية.

« ضرورة الاهتمام بالمدخل المعرفي - السلوكي للاضطرابات النفسية والتعرف على المفاهيم والاشارات الذاتية الخاطئة وتحديد لها لدى الطالبات والعمل على تصحيحها وتعديلها.

• المراجع العربية

- إبراهيم، عبد الستار (٢٠٠٢). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث. القاهرة: دار الفجر للطباعة والنشر.
- إبراهيم، عبد الستار (٢٠٠٥). عين العقل: دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير الإيجابي، سلسلة الممارس النفسي (١) القاهرة : دار الفجر للطباعة والنشر .
- إبراهيم، عبد الستار (٢٠٠٨). انه من حقك يا أخي! دليل في العلاج السلوكي المعرفي لتنمية التوكيدية ومهارات الحياة الاجتماعية. القاهرة: دار الكاتب للطباعة والنشر.
- أبو عليا، محمد ومحافظة سامح (١٩٩٧). مشكلات طلبة الجامعة الهامشية كما يراها الطلبة أنفسهم، مجلة دراسات العلوم التربوية الجامعة الأردنية. ٢٤ (٢)، ١١٧- ١٣٤.
- أبو فايد، ريم محمود يوسف (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتخفيف حدة الاكتئاب لدى مرضى الفشل الكلوي. رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية التربية الجامعة الإسلامية. غزة.
- اسعد، يوسف مخائيل. (١٩٨٣). سيكولوجيا الشك. القاهرة، دار غريب للطباعة.
- إسماعيل، محمد عماد الدين. (١٩٨٦). مشكلات الشباب الاجتماعية في الدول العربية الخليجية والأوضاع المتغيرة في: الشباب العربي في الخليج ومشكلاته المعاصرة "دراسات مختارة"، سلسلة (٢٤٢)، المنامة (البحرين)، مكتب المتابعة، الدراسات الاجتماعية والعمالية (٧) لمجلس وزراء العمل والشئون الاجتماعية بالدول العربية الخليجي.
- الأنصاري، بدر محمد. (١٩٩٧). المشكلات النفسية لدى الشباب من الجنسين في الكويت بحث مقدم للمؤتمر العالمي الثامن للندوة العالمية للشباب الإسلامي بعنوان " الشباب المسلم والتحديات المعاصرة " المنعقد في الفترة من ٣ - ٦ سبتمبر الرياض - السعودية.
- الأنصاري، بدر محمد. (٢٠٠٣). الفروق بين طلاب وطالبات جامعة الكويت في القلق والاكتئاب مجلد المؤتمر العاشر لمركز الارشاد النفسي بجامعة عين شمس للفترة من ١٣ - ١٥ ديسمبر، القاهرة - مصر.
- الأنصاري، بدر محمد. (٢٠٠٤). القلق لدى الشباب في بعض الدول العربية دراسة ثقافية مقارنه، مجلة دراسات نفسية، ١٤ (٣)، ٣٣٧- ٣٧٠.
- الأنصاري، بدر محمد، كاظم، على مهدي. (٢٠٠٧). الفروق في القلق والاكتئاب بين طلاب وطالبات جامعتي الكويت والسلطان قابوس، حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، الحولية الثالثة، القاهرة.
- البرزنجي، دينا طيب. (٢٠٠٩). الشعور بالذنب وعلاقته بالاكتئاب دراسة ميدانية، مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية، ٤ (٢)، ٢١٤- ٢٣٢.

- بركات، اسيا على راجح. (٢٠٠٨). التوافق النفسي لدى الفتاة الجامعية وعلاقته بالحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي والمعدل التراكمي رسالة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة ام القرى.
- بدر، إبراهيم محمود إبراهيم. (٢٠٠٣). مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية " المجلة المصرية للدراسات النفسية. المجلد ١٣ - العدد ٤٠، ٣٤ - ٨٢.
- البشير، وصال. و احمد فرح على فرح. (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشاد نفسي في تحسين التوافق النفسي لدى طالبات السكن الخاص بصندوق القومي لرعاية الطلاب بولاية الخرطوم مجلة العلوم الإنسانية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- الجميلي، على عليج (٢٠٠٩). اثر التدريب على حل المشكلات في خفض قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية، جامعة الموصل ٨، (٤) ٣٧- ٦٥.
- الجميلي، على عليج (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي في خفض مستوى الاكتئاب لدى الطلبة المكتئبين مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ١٢، (٣) ٣١- ٣٨.
- الجندي، نبيل جبرين (٢٠٠٨). الصورة العربية لاختبار الشيوخوخة: دراسة عاملية على عينة من المسنين الفلسطينيين، مجلة جامعة الأقصى، ١٢ (١)، ١٧٣ - ١٩٥.
- حسن، احمد فاروق احمد. (٢٠٠٩). تحليل سوسيولوجي لأزمة القيم الأخلاقية بين الشباب المصري دراسة ميدانية. المجلة العلمية بكلية الآداب بقنا -جامعة جنوب الوادي، ١٨٢- ٦٩٠ (٢٦)
- الحلج، سمر وليد. (٢٠١١). العلاقة بين قلق المستقبل والاكتئاب لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي في محافظة ريف دمشق، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة دمشق.
- حنتول، احمد موسى (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي نفسي مقترح لتخفيف قلق المستقبل وأثره على دافعية الإنجاز ومستوى الطموح لدى طلاب كلية المجتمع بجامعة جازان، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- الزيادات، مريم عواد وجبريل موسى عبد الخالق. (٢٠١٤). فعالية برنامج تدريبي للمهارات الاجتماعية في خفض الخجل والاكتئاب لدى طلبة الجامعة الأردنية. استرجعت من www.researchgate.net.
- السباعوي، فضيلة عرفات محمد. (٢٠٠٨). قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي مجلة العلم والتربية ١٥، (٢) جامعة الموصل، العراق .
- سعود، ناهد. (٢٠١١). قلق المستقبل، دار المنتجب للدراسات والنشر.
- الشبؤون، دانيا. (٢٠١١). القلق وعلاقته بالاكتئاب عند المراهقين "دراسة ميدانية ارتباطية لدى عينة من تلاميذ الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق الرسمية مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية ٢٧، (٣ - ٤) ٧٥٩ - ٧٩٧.
- شقير، زينب محمود. (٢٠٠٣). مقياس التوافق النفسي. القاهرة: النهضة المصرية.
- شقير، زينب محمود. (٢٠٠٥). مقياس قلق المستقبل. القاهرة: الانجلو المصرية.

- شمسان، محمد عبد الله. (٢٠٠٥). علاقة الضغوط والدافعية للإنجاز ومركز التحكم بالتوافق الدراسي للطلاب في الريف والحضر، رسالة دكتوراه (غير منشورة) كلية التربية، جامعة عدن.
- شوكت، عواطف. (٢٠٠٠). التوافق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات وعلاقته ببعدي الكفاية الشخصية والثبات الانفعالي. دراسات نفسية، القاهرة ١٠، (١) ١٧-٩٩.
- الطراح، على احمد. (٢٠٠٣). المشكلات الشخصية والمجتمعية للشباب الجامعي الكويتي دراسة ميدانية مقارنة، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٩، (٢) ١٧-٦٩.
- عبد الحميد، إبراهيم شوقي. (٢٠٠٢). أهم مشكلات طلبة جامعة الإمارات العربية المتحدة مشكلات المستقبل الزوجي والأكاديمي مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (دولة الامارات العربية المتحدة) ١٨، (١) ٣٩-٩٦.
- عبد الرحيم، محمد محمد السيد. (٢٠٠٧). فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في تخفيف قلق المستقبل عينة من المراهقين ذوي كف البصر. مجلة كلية التربية -جامعة بني سويف، أغسطس.
- عبد العزيز، مفتاح محمد. (٢٠٠١). علم النفس العلاجي اتجاهات حديثة. القاهرة: دار قباء.
- عبد القوى، رانيا الصاوي عبده. (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك. مجلة دراسات نفسية وتربوية ١، ٣٠-.
- عسيري، عبد الله إبراهيم. (٢٠٠٧). مستويات القلق لدى طلاب الجامعة دراسة وصفية مطبقة على عينة من طلاب جامعة الملك سعود. رسالة ماجستير، (منشورة) جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- العشري، محمود محي الدين. (٢٠٠٤). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية دراسة عبر حضارية مقارنة بين طلاب كلية التربية بمصر وسلطنة عمان. المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي جامعة عين شمس.
- العطوى، محمد عودة. (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لرفع مستوى التوافق النفسي وخفض الرغبة في التسرب الدراسي لطلاب المرحلة الثانوية بتبوك رسالة دكتوراه (غير منشورة) كلية التربية جامعة طيبة.
- عكاشة، احمد. (٢٠٠٣). الطب النفسي الحديث. القاهرة: الانجلو المصرية.
- العكايشي، بشرى احمد جاسم. (٢٠٠٠). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة العراق رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية التربية الجامعة المستنصرية، بغداد.
- عمر، احمد احمد متولى. (١٩٩٣). مدى فاعلية التدريب على المهارات الاجتماعية والعلاج السلوكي المعرفي في تخفيف الفوبيا الاجتماعية لدى طلاب الجامعة رسالة دكتوراه (غير منشورة) كلية التربية، جامعة طنطا.
- العناني، حنان عبد الحميد. (٢٠٠٠). الصحة النفسية. الأردن. دار الفكر للطباعة والنشر.
- عيد، محمد إبراهيم. (٢٠٠٢). الهوية والقلق والابداع. القاهرة: دار القاهرة.

- الغامدي، ابراهيم مشني. (٢٠١٣). قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى عينة من الطلبة من تخصصات جامعية. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب والعلوم الإنسانية جامعة الملك عبد العزيز.
- غريب، غريب عبد الفتاح. (٢٠٠٠). مقياس الاكتئاب (د - ٢) التعليمات ودراسات الثبات والصدق وقوائم المعايير والدرجات الفاصلة الطبعة الأولى القاهرة: مكتبة الانجلو
- فايد، حسين على. (٢٠٠١). دراسات في الصحة النفسية، الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- فايد، حسين على. (٢٠٠٤) دراسات في السلوك والشخصية: الاكتئاب النفسي - الهلع اضطرابات الأكل - الانتحار الغضب. الإسكندرية: مؤسسة طبية للنشر.
- فراج، محمد انور إبراهيم. (٢٠٠٦). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية (دراسة وصفية - تنبؤية) مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية ١٦، (٢).
- قاسم، عبد المريد عبد الجابر، على، فريد. (٢٠١٢). التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته باحتمالية التسرب الدراسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الارشاد النفسي ١، (٣٢) ٢٢٧ - ٢٧٣.
- القنبي، لما ماجد موسى. (٢٠١٤). مشكلات الشباب الجامعي في جامعة الطفيلة التقنية مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٢، (٦)، ٣٦٥ - ٣٩٢
- القرعاوي، أديب محمد. (٢٠١٢). فعالية برنامج إرشادي معرفي لخفض قلق المستقبل لدى التلاميذ الأيتام في عنيزة، مشروع بحثي ماجستير، برنامج الدراسات التربوية العليا، جامعة الملك سعود.
- كريمة، يونس. (٢٠١٢). الاغتراب النفسي وعلاقته بالتكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة مولود معمري رسالة ماجستير، (منشورة)، الجزائر.
- كفافي، علاء الدين. (٢٠٠٣). الصحة النفسية والإرشاد النفسي-الرياض: دار النشر الدولي، المملكة العربية السعودية.
- مجيد، ياسر نظام الدين. (٢٠١٢). قياس الاكتئاب لدى طلبة الجامعة وفق مؤشرات مقياس بيك الثاني، مجلة آداب المستنصرية، العراق.
- محمد، السيد فهمي على. (٢٠١٣). أبعاد كل من الضغوط الحياتية وقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين من الجنسين "دراسة عاملية"، المؤتمر الدولي للأكاديميات والجامعات والمنظمات الدولية ومؤسسات المجتمع المدني، تحت شعار "الرعاية النفسية والاجتماعية لضحايا الثورات والحروب والعنف السياسي ودور الصحافة والإعلام والمسرح في إعادة التأهيل"، خلال الفترة من ١٥ - ١٧ مارس، بمدينة بنغازي بليبيا، برعاية المنظمة الليبية للعمل الاجتماعي والثقافي والتنمية.
- مديرج ، عوشه محمد سعيد. (٢٠١٤). فعالية برنامج إرشادي معرفي لسلوكي لتحسين التوافق النفسي وأثره على التوجه نحو المستقبل لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة الإمارات رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية التربية، جامعة عين شمس.
- المشيخي، غالب بن محمد بن غالب. (٢٠٠٩). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة منه طلبة جامعة الطائف رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة ام القرى.

- المعاضدي، سفيان صائب. (٢٠١٥). برنامج إرشادي علاجي معرفي لمعالجة الاضطرابات الانفعالية (القلق والاكتئاب نموذجاً) مجلة البحوث التربوية والنفسية، (٢٦، ٢٧).
- معجيل، سهام متشنر. (٢٠١٠). اليأس وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، (٢٤)، ٣٠٥-٣٣٤.
- معمريه، بشير (٢٠١٠). تقنين قائمة ارون بيك الثانية للاكتئاب على عينات من الجنسين في البيئة الجزائرية صورة الراشدين BDI-11، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية (٢٥)، ٩٢-١٠٥.
- المومني، محمد احمد، نعيم، مازن محمود (٢٠١٣). قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ٩ (٢)، ١٨٥-١٧٣.
- وافي، ليلي احمد مصطفى (٢٠٠٦). الاضطرابات السلوكية وعلاقتها بمستوى التوافق النفسي لدى الأطفال الصم والمكفوفين رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية التربية الجامعة الإسلامية.
- الوليدي، على بن محمد. (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي انفعالي عقلاني سلوكي في خفض قلق المستقبل لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمنطقة عسير مجلة كلية التربية ببها، ٢٤ (٩٣).
- اليحقوني، نجوى. (٢٠٠٣). الاكتئاب وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية لدى طلاب الجامعة اللبنانية، المجلة التربوية، ١٨ (٦٩).
- يوسف، جمعة سيد. (٢٠٠١). النظريات الحديثة في تفسير الامراض النفسية: القاهرة: دار غريب للطباعة.
- يونس، ربيع شعبان. (٢٠٠٩). الصحة النفسية والإرشاد النفسي: الأطفال والمراهقين والكبار. الدمام، مكتبة المتنبي.

• المراجع الأجنبية:

- Abu Bakar,A.Y., & Ishak, N.M .(2014). Depression, anxiety stress, and adjustments among malaysian gifted learners: Implication towards school counseling provision. International Education Studies, 7 (13), 6-13.
- Beiter, R., Nash, R., Mccrady, M., Rhoades, D., Inscumb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlate of depression anxiety, and stress in a sample of college students. Journal of Affective Disorders, 173, 90-96.
- Beltman, M.W., Voshaar, R.C., & Speckens, A.E.(2010). Cognitive-behavioral therapy for depression in people with a somatic disease: meta-analysis of randomized controlled trials. Birth Journal of Psychiatry, 197, 9-11.
- Bitsika,V., Sharply,C.F., &Melham,T . C.(2010). Gender differences in factor scores of anxiety and depression among

- australian university students: Implications for counselling interventions .*Canadian Journal of Counselling*,v44 (1) 51-64.
- Blanco, C., Okuda, M., Wright, C., Hasin, D. S., Grant, B. F., Liu, S., & Olfson, M. (2008). Mental health of college students and their non-college-attending peers: Results from the national epidemiological study on alcohol and related conditions. *Archives of General Psychiatry*.65 (12), 1429-1437
- Brown, L.S., & Schiraldi, R.G.(2004).Reducing subclinical symptoms of anxiety and depression: A comparison of two college courses. *American Journal of Health Education*, 35, (3), 158-164.
- Butler, A.C., Chapman, J.E., Forman, E.M.,& Beck, A.T.(2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychological Review*, 26(1), 17-31
- Christensen ,S.K., Haugen,W., Sirpal,K.M., &Haavet,R.O.(2015).Diagnosis of depressed people—criterion article was published 5-27
- Cohn, A., & Pekenham, k. (2008). Efficacy of a cognitive-behavioral program to improve psychological adjustment among soldiers in recruit training. *Military Medicine*, 173(12), 1151-1157.
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244.
- Eysenck, M. ,Payne,S., & Santos,R. (2006). Anxiety and depression: Past, present, and future events. *Cognition and Emotion*, 20 (2)274-294.
- Glozah, F. N. (2013). Effects of academic stress and perceived social support on the psychological well-being of adolescents in Ghana. *Journal of Medical Psychology*, 2,(4), 143-150.
- Hatton, C. S., Roberts, C., Chitsabesan, P., Fothergill, C., & Harrington,R.(2004). Systematic review of the efficacy of cognitive behavior therapies for childhood and adolescent anxiety disorders *Birth Journal of clinical Psychology* ,43 (4) 421-36.
- Hofmann, S.G., Smits, A.J. (2008). Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Journal of clinical Psychiatry*, 69 (4), 621-632.
- Hollon,S.D., Stewart,M.O.,& Strunk,D. Enduring Effects for Cognitive Behavior Therapy in the treatment of depression and anxiety. *Annual Review of Psychology*,57, 285-315.

- Jeannette,R.,& Guillermo,B(1999). The efficacy of cognitive-behavioral and interpersonal treatments for depression in Puerto Rican adolescents *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67(5), 734-74.
- Izgar, H. (2009) An investigation of depression and loneliness among school principals Education Faculty, Sciences. *Theory & Practice*, 9 (1), 247-258.
- John,B., Lesley, L., & Damian ,M. (2015) . On the Borders: Adjusting to academic, social and cultural practices at an Australian university. *Teacher Development*, 19,(3) 294-310.
- Kugbey, N., Boadi, O., &Atefoe,S. E. A.(2, Guillermo 015). The Influence of Social Support on the levels of depression, anxiety and stress among students in Ghana. *Journal of Education and practice*, 6 ,(25) 135-14
- Mansour,A.M.H.,Puskar,K., Bandak ,A.G . Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy on Depressive Symptomatology, Stress and Coping Strategies among Jordanian University Students. *Issues in Mental Health Nursing*, 30,(3).
- Mesidor,K.J.,& Sly, F.K.(2016). Factors that Contribute to the adjustment of International Students *Journal of International Students*, 6 (1),262-282 .
- Mohanraj,R.,& Subbaiah,K. (2010). Prevalence of depressive symptoms among urban adolescents in south India .*Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*. 6,(2)33-43.
- Naeeni,N.V.,Mahumd,Z .,Salleh,A.B., Amat ,S .,&Morgan ,M .(2014). Psycho-educational support groups and international university student Adjustment in Malaysia: A qualitative inquiry *Australasian Journal of Social Science*, 1,(1)
- Serfaty, M.A., Haworth .D., Blanchard, M., Buszewicz, M., Murad S., & King M. (2009). Clinical effectiveness of individual cognitive behavioral therapy for depressed older people in primary care: A randomized controlled trial. *Arch Gen Psychiatry*, 66,(12)1332-13340
- Sevinc,S.,&Gizir, C.A.(2014). Factors negatively affecting university adjustment from the views of first-year university Students: The Case of Mersin university. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(4), 1301-1308.

- Surtees,p. G., Wainwright, N. W. J., & Pharoah, P. D. (2002). Psychosocial factors and sex differences in high academic attainment at Cambridge University. *Oxford Review of Education*, 28,(1)21-38.
- Vitasari,P., Wahab,M. N., Othman,A., Awang ,M.G (2010). A research for identifying Study anxiety sources among university students. *International Education Studies*. 3, (2), 189-196.

