

## البحث الأول:

” فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض اليأس وأثره على جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية ذوات والدين مطلقين ”

## المحاضر :

د/ منى عبد الرازق أبوشنب

أستاذ ورئيس قسم الاقتصاد المنزلي والتربية المساعد  
كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية



## ” فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض اليأس وأثره على جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية ذوات والدين مطلقين ”

د/ منى عبد الرازق أبو شنب

### • مستخلص :

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض اليأس وأثره على جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية ذوات والدين مطلقين، والتحقق من مدى استمرار فاعلية البرنامج بعد فترة المتابعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٨) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين ضابطة وتضم (٩) طالبات وتجريبية وتضم (٩) طالبات، وأستخدمت الباحثة لتحقيق هدف الدراسة مقياس لكل من اليأس (إعداد الباحثة) وجودة الحياة النفسية (إعداد أبوزيد، ٢٠١٣) بعد التأكد من صدقها وثباتها .. بجانب البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي (إعداد الباحثة). وأسفرت النتائج عن وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس اليأس - لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس جودة الحياة النفسية - لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمتبعي لمقياس اليأس وكذلك عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمتبعي لمقياس جودة الحياة النفسية، مما يشير إلى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة. ووفقاً لنتائج الدراسة قدمت الباحثة بعض المقترحات والتطبيقات التربوية التي يمكن أن تساهم في خفض اليأس ورفع مستوى جودة الحياة النفسية لدى الطالبات .

كلمات مفتاحية : الطلاق، اليأس، جودة الحياة النفسية، برنامج إرشادي معرفي سلوكي

*The Effectiveness of a Counseling Cognitive Behavioral Program in Hopelessness Reduction and It's Effect on Psychological Well Being for Students at Home Economics Faculty, Menoufia University Who Have Divorced Parents.*

Dr. Mona Abd El-razek Abu Shanab

### Abstract:

The Study aimed to identify the effectiveness of behavioral knowledge-based program in reduction of the Hopelessness and its impact on the Psychological Well Being of students of the College of Home Economics Monofia University who have divorced parents, check the extent to which the effectiveness of the program continues after the follow-up period, the study sample consisted of 18 students, it has been divided into two groups. a control group include (9) students and an experimental group includes (9) students, the researcher used to achieve the objective of the study metrics for each of Hopelessness (the researcher preparation) and the Psychological Well Being (AbuZayd, 2013 preparation) after the confirmation of it's

validity and reliability .. next to an indicative cognitive-behavioral Programme (prepared by the researcher ), the results showed that there is presence of a statistically significant difference between the averages of grades' ranks of students in the experimental and control groups in the dimensional measurement scale of psychological well-being - for the experimental group. And the lack of a statistically significant difference among the averages of grades' ranks of the experimental group in the two measurements dimensional and trackable to the scale of despair , as well as the lack of a statistically significant difference among the averages of grades' ranks of the experimental group in the two measurements dimensional and trackable to the scale of Psychological Well Being, which indicates the continuity of the effectiveness of the counseling program used in this study

**Keywords:** Cognitive Behavioral Counseling program, Hopelessness, psychological well being, divorced.

• مقدمة :

يُعد الطلاق من الظواهر السلبية التي تزايدت معدلاتها بالمجتمع العالمي والعربي والمصري في الآونة الأخيرة، وصاحب ذلك ازدياد الخطر على تماسك الأسر، وتصدعها مما أثر بالسلب على الصحة النفسية للأبناء (عبد السميع، ٢٠١٦: ١٠).

فالطلاق عبارة عن نوع من أنواع التفكك الأسري و إنهاء الوحدة الأسرية وإنحلال بناء الأدوار الاجتماعية المرتبطة بها ، عندما يفشل عضو أو أكثر في القيام بالتزامات دوره بصورة مرضية (بوكنوس، ٢٠١٤: ٥١)، وبذلك يترك الطلاق بصمته وأثاره السلبية على المطلقين وعلى أبنائهم، فيفقد الأبناء معاني الإحساس بالحماية والإستقرار ويصبحوا فريسة صراعات بين والديهم (الشقير، ٢٠٠٨: ٣٥).

كما يؤدي إلى شعور الأبناء بالدونية لأنهم مختلفون عن أقرانهم، فهم لا يعيشون مع والديهم والأسرة السعيدة التي يحتاجونها، ويعتقد هؤلاء الأبناء بأنهم مهملين ومهجورين من قبل الوالدين، كما يحملون معتقدات تتعلق بسخرية الآخرين منهم وخاصة الرفاق لأن والديهم مطلقين، مما يشعرهم بالحزن والأسى، والإنسحاب من مجتمع الرفاق، هذه المعتقدات تجلب لهم مشاعر من تدني لتقدير الذات (مهيدات، ٢٠١١: ٤).

ويذكر (بلميهوب وآخرون، ٢٠٠٩: ٤٠) أن الطالب الذي أتى من بيت يفتقر إلى الإستقرار والهدوء يكون أكثر تعرضاً إلى الأزمات والإضطرابات النفسية وهو ما يؤكد (بوزيد، ٢٠٠٩: ٢٩) فيذكر أن الأسرة التي يسودها الصراع وتفتقد إلى التماسك هي أسرة تؤدي إلى شعور أبنائها بعدم الأمن النفسي وعدم القيمة واليأس .

ويُعد اليأس واحداً من الإضطرابات النفسية الذي تتنوع أسبابه وأعراضه وتتداخل فيه مجموعة من العوامل الجسدية والنفسية والاجتماعية، والشعور باليأس شأنه شأن الكثير من المشكلات النفسية والوجدانية، يفصح عن نفسه في مجموعة من الأعراض بعضها مادي (عضوي) وبعضها اجتماعي، تشتمل هذه الأعراض على جوانب من السلوك والأفكار والمشاعر التي تحدث مترابطة والتي تساعد في النهاية على وصف السلوك اليائس وتشخيصه (التميمي، ٢٠١٤: ٢)، حيث يتسم مرتفعي الشعور باليأس بالتقييم السلبي للذات والنظرة السلبية للذات والحاضر والمستقبل، وتوقع الفشل في كل محاولة وتعميم الفشل، والتشويه المعرفي، وفقدان الأمل والقابلية للإستثارة (الإمارة، ٢٠١٢: ٢٣٢).

واليأس هو إحدى الأمراض التي لوحظت زيادة إنتشارها في العصر الحالي وأصبحت ضمن قائمة طويلة يطلق عليها أمراض العصر، حيث تشير الإحصائيات التي صدرت من منظمة الصحة العالمية إلى أن ما يقرب من ٧٪ -١٠٪ من سكان العالم يعانون من الشعور باليأس، وأن هذا الشعور تسبب في وفاة أعداد كبيرة من البشر (التميمي، ٢٠١٤: ٤).

ويشير (Farquharson, 2002: 22) إلى أن اليأس ينتج من إعتقاد أن المستقبل سوف يسفر عن نتائج سيئة، وأن هذه التوقعات السلبية تنتج عن عدد من الأحداث العصبية التي تعرض لها الفرد.

ولذلك فإن النظرة الإيجابية للحياة والتمسك بالأمل لهما تأثير مفيد على الصحة، كما يعززان نظام المناعة في الجسم وعادة ما يعيش المتفائل أكثر من اليائس (الأشقر، ٢٠١٣: ٦)، مما يؤكد ضرورة الإهتمام بالمستوى النفسي للفرد ونوعيته، فهو انعكاس لجودة الحياة لديه (الكرخي، ٢٠١١: ١٤)، لذا فقد ركز علماء النفس في السنوات الأخيرة على الجوانب الإيجابية للأفراد بدلا من مشاكلهم، حيث يهتم علم النفس الإيجابي بالتغيير الذي يركز على تزويد الأفراد بالعديد من الجوانب الإيجابية بدلا من تركيز الإهتمام على تغيير الجوانب السلبية فقط، وتُعد جودة الحياة النفسية واحدة من المفاهيم الحديثة التي إهتم بها علم النفس الإيجابي (Saricaoglu & Arslan, ٢٠١٤: ٢٠٩٨).

وتُعد جودة الحياة النفسية المكون المحوري لجودة الحياة بصفة عامة وبالإضافة أنها تعني تحرر المرء أو خلوه من الأعراض الدالة على الإضطراب النفسي فهي كذلك تتضمن التقدير الإيجابي للذات والإقبال على الحياة (المغربي، ٢٠١٥: ٤).

وإدراك الفرد لجودة حياته النفسية تعتبر من العوامل الأساسية المساعدة على حسن استثمار ما لديه من طاقات وإمكانات، وتؤثر بصورة مباشرة

على تكيفه واستقراره ومدى إيجابيته وأدائه لأدواره الطبيعية في الحياة ويستطيع الفرد أن يحقق جودة الحياة النفسية عندما يتلاشى التوتر والاضيق خاصة في ظل ظروف الحياة المعاصرة التي توصف بأنها منتجة لكافة أشكال وصيغ الضيق والكدر الإنفعالي (محمد، ٢٠١٥: ٥)، فالحياة لا يمكن اعتبارها رحلة مستقيمة في تقدم لنا أشياء جيدة وأخرى سيئة، إذ أنها مجموعة من العواصف والضغوط والمد والجزر للأشياء الإيجابية والسلبية، ولا يمكن تجنبها بأي حال من الأحوال (أرنوط، ٢٠١٦: ٤٣)

لذا سعت الدراسة الحالية لتقديم المساعدات الإرشادية من خلال برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتغلب على الآثار السلبية للإضطرابات النفسية (كاليأس) لدى أبناء المطلقين كمحاولة لرفع مستوى الشعور بجودة الحياة النفسية لديهم .

#### • مشكلة الدراسة :

تنبع مشكلة الدراسة الحالية مما لاحظته الباحثة كمستشار للجنة الاجتماعية بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، حيث لاحظت أن الطالبات ذوات والدين مطلقين يبدو عليهن فقدان الأمل، و الإتجاهات السلبية نحو الذات والمستقبل، كما يظهر عليهن التشاؤم والقنوط، ومشاعر عدم جدوى الحياة .

وفي هذا الصدد تشير دراسة (عبد الرحمن: ٢٠١١: ٥) أنه لوحظ إرتفاع معدل الأمراض النفسية لدى أبناء الأسر المطلقة عنه لدى أبناء الأسر المستقرة وذلك لما يتعرضون له من ظروف بيئية مشبعة بعوامل الحرمان العاطفي والقسوة والإهمال، كما يضيف (الهيبة، ٢٠١٢: ٣) أن المناخ الأسري المضطرب يخلق أفراداً مضطربين .

ولأن هؤلاء الطالبات أيضاً بالإضافة إلى معاناتهن الأسرية، فإنهن كطالبات جامعيات يمثلن شريحة من شرائح المجتمع ممن يعانون في العصر الحالي من اختلاف الثوابت القيمية والصراعات والأزمات وتناقضات الحاضر، وتزايد معدلات العنف والإرهاب والإختلال القيمي والعجز عن إيجاد أساليب المواءمة بين متطلباتهن ومقتضيات الواقع الذي يعيشنه، ولذلك فإنهن في أشد الحاجة إلى البرامج الإرشادية .

حيث تُعد البرامج الإرشادية بمثابة حجر الزوية لعلم النفس وعلم الصحة النفسية، فهي تُقدم للأفراد لمساعدتهم على فهم أنفسهم، وإدراك مشكلاتهم ومحاولة حلها ومواجهتها، وإتخاذ القرارات، مما يؤدي بهم إلى التوافق مع أنفسهم ومع الآخرين (عبد الرحيم، ٢٠١٣: ١٢٧)

وهو ما أثار إهتمام الباحثة لإعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض اليأس وتحديد أثره على جودة الحياة النفسية لدى هؤلاء الطالبات، خاصة وقد

أشارت دراسة (عبود، ٢٠١٤: ١٦٧) إلى أن الإرشاد المعرفي السلوكي هو أحد الأساليب المهمة في الإرشاد النفسي حيث يستند على فكرة أن المشاعر والسلوكيات تنتج عن أفكار الشخص وليس من مؤثرات خارجية، فالأفراد قد لا يكونون قادرين على تغيير ظروفهم ولكن يمكن تغيير الطريقة التي يفكرون بها وبالتالي الطريقة التي يشعرون ويتصرفون وفقاً لها، ويذكر (الشعلان، ٢٠١١: ١٠٨) أن الفرد هو المسئول عن اضطرابه، فالإضطراب ينتج من نشاط المخطوطات المعرفية السلبية، أي أنه لا يترتب على الأحداث والمثيرات بل على تفسير الانسان و تقييمه لتلك الأحداث و المثيرات .

كما تنبُح مشكلة الدراسة أيضا من أهمية خفض اليأس بصفة عامة - وفي المجال التربوي - بشكل خاص - وما له من دور هام وفعال في حياة جميع أفراد المجتمع ، وبالأخص طلاب الجامعة حيث تشير دراسة (زيدان، ٢٠١١: ١٢٦) إلى أن اليأس كمفهوم نفسي لم يحظ سوى بقليل من البحث بالرغم من انتشار مشاعر اليأس والأفكار الانتحارية بين طلاب الجامعة بصورة مذهلة تبعث على الإستغراب والتساؤل ، وهو ما أشارت إليه أيضا دراسة (Cunningham,2006: 20) كما أشارت دراسة (التميمي، ٢٠١٤: ٥) إلى أن اليأس هو أحد عوامل الخطر القابلة للتعديل والتي يمكن أن تتضاءل بسبب تدخلات الإرشاد النفسي السليم وأكدت أن الدراسات التجريبية في هذا المجال لا تزال محدودة ، وأوصت دراسة كل من (Forintos&Rózsa,2010:318)،(الإمارة، ٢٠١٢: ١٠٨) بضرورة الإهتمام بتوفير برامج الإرشاد التدخلية في مواجهة حالات الشعور باليأس لدى الشباب .

ومن جهة أخرى فإن الدراسة الحالية تنبع من نتائج بعض الدراسات التي أجريت على أبناء المطلقين كدراسة (مهيدات، ٢٠١١: ٨٨) و(عبد السميع، ٢٠١٦: ١٧٠) والتي أشارتا للأثار السلبية للطلاق على الأبناء ، وأوصتا بضرورة العمل على بناء البرامج الإرشادية للخفض من حدة تلك الأثار .

وكذلك فإن الدراسات التي أهتمت بجودة الحياة النفسية كدراسة (المالكي ٢٠١١: ٢٨٣) أشارت إلى ندرة الدراسات في هذا المجال ، وأوصت بإجراء المزيد من الدراسات حول هذا المتغير بما يتناسب مع أهميته ، وأوصت دراسة (رجيعة، ٢٠٠٩) و(Cardak, 2013) بضرورة عمل برامج إرشادية لتنمية الشعور بجودة الحياة النفسية .

لذا فقد توجهت الباحثة نحو استخدام أسلوباً تدخلياً Intervention من خلال استخدام فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي في إطار برنامج أعدته لهذا الغرض ، حيث يُعد الإرشاد المعرفي السلوكي من المداخل العلمية الحديثة في خدمة الفرد والذي أثبت فاعليته في التعامل مع الأفكار السلبية والإنفعالات غير المنضبطة والسلوكيات الخاطئة، وفي هذا تصحيح لفكر المسترشد مما يجعله قادراً على الضبط الداخلي ، ومساعدته على أن يكون شخص يتفاعل بإيجابية مع الأحداث في ضوء إنفعالات رشيدة وأفكار منطقية وسلوك سوي .

ومن ثم تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيس التالي :

**ما فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض اليأس وتحديد أثره على جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية ذوات والدين مطلقين ؟** وينبثق من السؤال الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:

- ◀ ما صورة البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي ؟
- ◀ ما فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض اليأس لدى طالبات المجموعة التجريبية ؟
- ◀ ما أثر البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض اليأس على جودة الحياة النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية ؟
- ◀ هل تستمر فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض اليأس ويستمر أثره على جودة الحياة النفسية في مرحلة المتابعة ؟

#### • أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:
- ◀ إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لعينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي ذوات والدين مطلقين
- ◀ تقصي فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض اليأس لدى طالبات المجموعة التجريبية.
- ◀ تحديد أثر البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض اليأس على جودة الحياة النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية.
- ◀ التحقق من استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض اليأس، وإستمرار أثره على جودة الحياة النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية في مرحلة المتابعة .
- ◀ الخروج ببعض التوصيات والتطبيقات النفسية والتربوية التي من شأنها مواجهة المشكلات الناتجة عن إرتفاع الشعور باليأس وانخفاض الشعور بجودة الحياة النفسية لدى طالبات الجامعة ذوات والدين مطلقين .

#### • أهمية الدراسة :

- تتمثل مؤشرات الأهمية النظرية للدراسة في النقاط التالية :
- ◀ الوقوف على أهم العوامل و الصراعات لدى طالبات الجامعة ذوات والدين مطلقين واللائي يشعرن باليأس ، من أجل تعديل أفكارهن عن أنفسهن وعن مستقبلهن .
- ◀ الإنتقال من مجرد وصف العلاقات والعوامل المرتبطة باليأس لدى عينة من طالبات الجامعة ذوات والدين مطلقين إلى مستوى التدخل السيكولوجي لمواجهة واحدا من أهم عوامل المخاطر النفسية ،بوسمة مميزة لنمط التفكير الإكتئابي ، كما يُعد منبئا مهما للسلوك الانتحاري ، وذلك عن طريق البرامج الإرشادية المقدمة لهم.

◀ تناولها لمتغير جودة الحياة النفسية بإعتباره من متغيرات علم النفس الإيجابي ، الذي يسعى لتحسين حياة الأفراد في إطار البيئة المادية والنفسية والاجتماعية التي يعيشون فيها ، وتنمية جوانب شخصيتهم والوصول بها إلى أسمى معاني الحياة .

وتتمثل مؤشرات الأهمية التطبيقية للدراسة في النقاط التالية :

◀ إعداد أداة لقياس اليأس وتقنينها والتأكد من صدقها وثباتها وتحقيق الشروط السيكومترية فيها لدى عينة من طالبات الجامعة ذوات والدين مطلقين .

◀ تنشيط البحث في حقل الدراسات النفسية في مجال الأسرة ، وخاصة الأسر المضطربة بسبب الطلاق .

◀ الإستفادة من نتائج البرنامج إن تبين أن له فاعلية في مساعدة المسئولين والمعنيين بأمر الطالبات ذوات والدين مطلقين بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية على الإهتمام بهن وتدعيمهن نفسياً .

◀ البحث في مشكلات فئة جديرة بالإهتمام وهن طالبات الجامعة حيث تعتبر مرحلة الجامعة من المراحل الأكثر أهمية في حياة الإنسان والتي تحدد ماذا سيكون عليه الفرد في المستقبل بمختلف أشكاله ، وبالتالي فمن الأهمية الإهتمام بهذه المرحلة وما يصاحبها من اضطرابات نفسية ، مما يستدعي مساعدة هؤلاء الطالبات على تجاوز أزماتهن و تحدي الواقع من أجل مستقبل أفضل .

◀ مساعدة المهتمين بهذه المرحلة العمرية في التعرف على بعض الأساليب والفنيات التي يمكن أن تسهم في خفض اليأس لهذه الفئة .

◀ الإستفادة من الأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج الحالي في إرشاد وعلاج مشكلات أخرى تقع خارج أهداف هذه الدراسة .

◀ يمثل الجانب التطبيقي لهذه الدراسة بمحتواه قاعدة بداية لكثير من الدراسات التدخلية مما يمهّد الطريق أمام إجراء العديد من الدراسات المرتبطة بهذا الموضوع بصورة علمية وشاملة ، ويساهم في زيادة التراكم المعرفي والبحثي في هذا المجال .

#### • مصطلحات الدراسة :

##### • الطلاق Divorced :

يُعرف بأنه إنتهاء علاقة شرعية ورسمية بين الزوجين نتيجة لعدم التوافق النفسي والاجتماعي بينهم ، وظهور حالات إختلال الأدوار وتفاقم صور الصراع (عبد التواب، ٢٠١٦: ١٠٠).

##### • اليأس Hopelessness:

يُعرف إجرائياً بأنه: الشعور بفقدان القيمة وتدني الذات ، وعدم الرضا عن النفس ، والشعور أن المستقبل مظلم وغامض، وعدم الحماس لفعل كل شئ

وفقدان الإهتمام بالحياة ، ومن هذا التعريف تحدد الباحثة محاور اليأس في أربعة محاور هي : (الإتجاه السلبي نحو الذات ، الإتجاه السلبي نحو المستقبل الشعور بالعجز وضعف الإرادة ، النظرة السلبية للحياة) واليأس هو الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس اليأس ومحاوره المستخدم في الدراسة والدرجة العالية تعبر عن إرتفاع الشعور باليأس .

• **جودة الحياة النفسية psychological well being :**

تتبني الباحثة تعريف (أبو زيد، ٢٠١٣) كتعريف إجرائي في دراستها حيث عرف جودة الحياة النفسية بأنها الإحساس الإيجابي بحسن الحال ، كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على إرتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدره وذات قيمة ومعنى بالنسبة له ، واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته وإقامته لعلاقات إيجابية متبادلة مع الآخرين والإستمرار فيها ، والإحساس العام بالسعادة والسكينة .

• **برنامج إرشادي معرفي سلوكي Cognitive Behavioral Counseling program :**

يُعرف إجرائياً بأنه :مجموعة من الفنيات المعرفية السلوكية ، الإجراءت المنظمة ، الأنشطة الهادفة والخبرات المخططة بصورة علمية والمحددة بخطة زمنية والهادفة إلى تغيير الأفكار والمعتقدات الخاطئة إلى معتقدات وأفكار صحيحة ، والتي تم تدريب طالبات كلية الاقتصاد المنزلي ذوات والدين مطلقين عليها، من خلال الجلسات الإرشادية من أجل خفض اليأس وتحديد أثره في تحسين جودة الحياة النفسية لديهن .

• **حدود الدراسة :**

تقتصر الدراسة على الحدود التالية :

◀ **الحدود المكانية :** كلية الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية .

◀ **الحدود الزمنية :** الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٥ / ٢٠١٦ م .

◀ **الحدود البشرية :** عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي ذوات والدين مطلقين .

◀ **الحدود الموضوعية :** برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض اليأس وأثره على جودة الحياة النفسية .

• **الإطار النظري والدراسات السابقة :**

• **أولاً : الطلاق :**

تُعد مشكلة الطلاق من الظواهر التي تمتاز بطابع الخصوصية رغم أن تأثيرها يتسع ويتعدى الأفراد ليشمل المجتمع ككل، فالأذى المادي والمعنوي الذي يلحق بأطراف العلاقة المتضررة من الطلاق يترتب عليه خلل في العلاقة الشخصية والأسرية والاجتماعية ،وعليه فقد أضحت ظاهرة الطلاق مشكلة واضحة في مجتمعاتنا .

وتشير دراسة (أرنوط، ٢٠١٦: ٤٢) إلى تزايد معدلات إنتشار الطلاق سواء كان ذلك في الدول الأجنبية أو العربية على حد سواء ، حيث نقل عن إحصائيات الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (٢٠١٥: ١٧) أن هناك ١٦٠ ألف حالة طلاق سنويا من واقع ٩٥٠ الف حالة زواج .

والطلاق لغويا مشتق من فعل طلق . بمعنى الترك أو المفارقة و لقد خصص استعمال طلق في رفع القيد المعنوي ، و أطلق في رفع القيد الحسي فيقال : طلق الرجل زوجته و لا يقال أطلقها كما يقال أطلق الرجل البعير بمعنى فك قيده و لا يقال طلق البعير ، فالطلاق إذن هو تحديد طريفي عقد الزواج عن بعضهما البعض، بحل القيد المعنوي الذي يربط بينهما و هو قيد النكاح، والطلاق إجتماعيا هو فصم أو فسخ الرابطة الزوجية التي يثبتها المجتمع وفسخ عقد الزواج الذي يثبته كل من المجتمع و القانون (بوكنوس، ٢٠١٤: ٥٢) .

ولقد تحول الطلاق من حل لمشكلة إلى مصدر لمشكلات عدة، لما يترتب عليه من آثار سلبية وتفكك للأسرة وما يصاحبه من إنحراف الأحداث والجرائم الأخلاقية وغيرها، ومن هنا فقد حاز موضوع الطلاق على إهتمام كثير من الدراسات والبحوث الاجتماعية والديمغرافية لأنه يؤثر على أداء الأسرة لمهامها وعلى تكوينها الداخلي وإستقرارها الاجتماعي، وعلى مستقبل أبنائها، وبالتالي مستقبل الأجيال في المجتمع (الشعوبي، ٢٠١٣: ٤٠)، وفي هذا الصدد أشارت نتائج دراسة (الدوسري، ٢٠١٦: ١٢٠) والتي أجريت على عينة من الطالبات بأسر مطلقة بمدارس التعليم العام (المتوسط والثانوي) إلى أن طلاق الوالدين أدى إلى شعور الأبناء بالقلق على المستقبل، والمعاناة من الحرمان والفرغ العاطفي والإفتقار للشعور بالإمان و إنخفاض الدافعية للتعلم ، كما توصلت دراسة (عبد القادر، ٢٠١٦) إلى أن أبناء المطلقين لديهم أفكار لاعقلانية مرتبطة بالزواج والطلاق ، والأفكار عن المستقبل ولوم الوالدين والعزلة وسخرية الآخرين .

وتعدد دراسة (أيديو، ٢٠١٣: ٤٥) مراحل الطلاق كالتالي :

- ◀ **مرحلة الكمون :** وهي فترة محدودة قد تكون قصيرة جدا بحيث لا يمكن ملاحظتها، والخلافات فيها سواء كانت صغيرة أو كبيرة لا يتم مناقشتها أو التعامل معها بواقعية.
- ◀ **مرحلة الإستثارة :** وفيها يشعر أحد الزوجين أو كلاهما بنوع من الارتباك وبأنه مهدد وغير قانع بالإشباع الذي يحصل عليه.
- ◀ **مرحلة الإصطدام :** و فيها يحدث الإصطدام أو الانفجار نتيجة للأفعال المترسبة، حيث تظهر الإنفعالات المكبوتة لمدة طويلة.
- ◀ **مرحلة إنتشار النزاع :** إذا زاد التحدي والصراع والرغبة في الإنتقام فإن الأمور تزداد حدة ، ويؤدي ذلك لزيادة العداة والخصومة بين الزوجين والنقد المتبادل بينهما، حيث يكون هدف كل طرف هو الإنتصار على الطرف الآخر

دون محاولة الوصول إلى التسوية، وينظر كل منهما إلى نفسه على أنه الإنسان المتكامل على حساب الطرف الآخر، ويزداد السلوك السلبي، وإذا كان النزاع في البداية يتعلق بناحية معينة فإنه سرعان ما ينتشر ليغطي النواحي الأخرى المتعددة.

◀ **مرحلة البحث عن الحلفاء** : إذا لم يستطع الزوجان حل المشكلة بمفردهما فإنهما يبحثان عن من يساعدهما في تحقيق ذلك من الأهل و الأقارب والأصدقاء ، و إذا أستمروا النزاع لفترة طويلة فإن القيم و المعايير التي تحكم بناء الأسرة تصبح مهددة ، و هنا قد يلجأ أحد الطرفين أو كلاهما للحصول على إشباع من خلال المصادر الأخرى البديلة مثل التركيز على الاهتمام بالأطفال، أو المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والتركيز على النجاح في العمل على حساب الإشباع الذي يتحقق داخل الأسرة.

◀ **مرحلة إنهاء الزواج** : عندما يكون لدى الزوجين على الأقل الدافعية و الرغبة لتحمل مسؤولية القرار المتعلق بالانفصال تبدأ إجراءات الانفصال ، والتي تعني عدم التفكير في العودة مرة أخرى للحياة الزوجية ، و هنا يوكل أحد الطرفين أو كليهما محاميا لذلك و يلجأ للقضاء.

وقد أجريت دراسة (متولي، ٢٠٠٩) على تلك المرحلة من مراحل الطلاق على عينة مكونة من (٢٠٠) طالب وطالبة ، منهم (١٠٠) من أبناء أمهات طالبات الطلاق أو الخلع ، (١٠٠) من أبناء أمهات غير طالبات الطلاق أو الخلع ، وذلك بهدف تحديد الفروق بينهم في الضغوط النفسية وتوصلت الدراسة إلى أن أبناء أمهات طالبات الطلاق أو الخلع لديهم ضغوطا مرتفعة فيما يتعلق بالعلاقة مع الوالدين ، والعلاقة بالآخرين ، و التواجد داخل المحكمة ، و المخاوف نحو المستقبل .

#### • **ثانيا : اليأس :**

اليأس هو شعور بالغ الإيلام ، باعث على الكآبة و التثبيط إلى حد ينجم عنه إفتقاد الأمل في تحقيق الأمنيات .

حيث يصيب الفرد بالعجز، و عدم الرغبة في الحياة ، ويصاحبه أعراض الإنطواء والخوف و القلق (خليل ، ٢٠١٤ : ٦١) ، فينظر اليائس إلى الحياة على أنها قائمة ليس بها سبب ليعيش من أجله ، كما تسيطر عليه التوقعات السلبية تجاه المستقبل والنظرة التشاؤمية نحوه ، وبذلك يفقد القدرة على الخروج من معاناة عميقة (Kylma,2005 :817).

وهو ما توصلت إليه (Farquharson,2002) حيث هدفت إلى الكشف عن مستوى اليأس لدى (٢٤) طالبا من طلاب المدرسة الثانوية ، قسموا لمجموعتين الأولى تضم ١٢ طالبا ممن يتصفون بسلوك المشاغبة ، والثانية تضم ١٢ طالبا ملتزما في السلوك وأظهرت النتائج أن اليأس كان سببا قويا لإحداث

سلوك المشاغبة حيث ساهم في تغيير التصورات الذاتية للطلاب و نظرتهم الإيجابية للمستقبل .

وفي ظل ظروف الحياة الضاغطة التي نعيشها ومع التقدم التكنولوجي السريع والضغوط الإقتصادية الشديدة التي يتميز بها العصر الحالي فإن اليأس أضحى ظاهرة واسعة الانتشار، تكاد تشمل العالم بأسره، وذلك نتيجة الإحباطات التي يقابلها الأفراد وعجزهم عن ملاحقة هذا العصر .

وفي هذا الصدد تشير دراسة (خليل، ٢٠١٤: ٦٠) أن اليأس ينشأ من الظروف الضاغطة التي يصعب تعديلها مثل : الخلافات الأسرية، وعدم وجود ما يدعو للتوقعات الإيجابية في الحاضر والمستقبل، بالإضافة إلى بعض المعتقدات اللاعقلانية مثل (لا يوجد مجال للتفاؤل)، (أسرتي لا تحبني) (الظروف الحالية لن تتغير و سوف تكون أسوأ في المستقبل)، وترى دراسة (إبراهيم، ٢٠٠٥، ٤٤٦) أن هناك عنصران معرفيان يحددان حالة اليأس وهما : توقع حدوث نتائج مرغوب عنها (منفرة) بشدة، والإعتقاد بأن الشخص لا يمكن أن يفعل أي شئ ليغير أرجحية وقوع تلك الأحداث .

لذا يشير (بوزيد، ٢٠٠٩: ١٠٤) إلى أن خصائص الأفراد اليائسين تتمثل في : الإفتقاد إلى التغذية الراجعة التي من شأنها مساعدة الفرد على تعديل أو تغيير أو الإستمرار في التمسك بالخطط الملائمة لتحقيق أهداف مرغوبة النظر إلى السلبيات وتضخيمها، إنخفاض الدافعية للإنجاز، إنخفاض الدافعية للعمل، الإنسحاب عند مواجهة مهام صعبة، ويضيف (خليل، ٢٠١٤: ٦١) أن الأشخاص اليائسون يعتقدون أنه لا شئ ممكن أن يتحول ليكون في صالحهم ويعجزون عن النجاح في أي عمل يقومون به، ويعجزون عن تحقيق أهدافهم .

وفي هذا الصدد أكدت دراسة (الإمارة، ٢٠١٢: ٢٥٨) والتي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين اليأس ومركز السيطرة، وذلك على عينة من الذكور تراوحت أعمارهم ما بين (٢٠ - ٤٦) سنة بمحافظتي واسط والبصرة ومن مختلف المهن، على ضرورة الأخذ بالإعتبار الأعراض المصاحبة للشعور باليأس والتي قد تقود إلى إضطرابات مختلفة، ومنها الإكتئاب وإضطراب القلق المزمن، وكشفت دراسة (Cunningham, 2006) عن وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين القلق و الاكتئاب واليأس، حيث سعت إلى فحص تطور العلاقة بينهم لدى المراهقين، وأوصت الدراسة بضرورة الإهتمام بإعداد برامج إرشادية لتخفيف حدة تلك الإضطرابات .

واليأس شعور تراكمي مركب يختتم سلسلة من مشاعر الإحباط والدونية والفشل المتكرر والندم وضياع الأمل وفقدان القيمة والمعنى من الحياة وزيادة الآلام والمعاناة، وهذا كله قد يدفع الفرد إلى الهاوية، فيلقى بنفسه إلى التهلكة

ويفكر في الانتحار لكي ينهي هذه السلسلة ويتخلص من أعبائها الثقيلة (زيدان، ٢٠١١: ١٤١)، حيث أشارت دراسة (مسبلي، ٢٠١٣: ٣٢٨) أن اليأس يكبر ويتعظم ويحطم أعمدة الشخصية الواحد تلو الآخر حتى يحطم العمود الأخير وهو الإيمان فيتجه الفرد للانتحار.

وهو ما توصلت إليه دراسة (Abbey, et.al, 2006: ١٨٠) حيث كشفت عن العلاقة الإرتباطية الموجبة بين اليأس وتعدد محاولات الانتحار لدى (210) مريضا بالسرطان وبحالة صحية متردية، كما كشفت دراسة (زيدان، ٢٠١١) عن وجود علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين اليأس والتفكير الانتحاري لدى (٤٩٧) طالبا بكلية التربية، جامعة المنصورة، و فحصت دراسة (مسبلي، ٢٠١٣) العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة ومعاودة المحاولة الانتحارية في ضوء أساليب التعامل ومستوى الشعور بالاكئاب واليأس، وتوصلت إلى عدة نتائج منها أن الأفراد الذين سجلوا أعلى درجات في اليأس قد قاموا بعدة محاولات للانتحار بلغت (أربع محاولات على وجه الخصوص)، وتوصلت دراسة (الشعلان ٢٠١٤) إلى نموذج تفاعل يفسر الانتحار بحيث ظهرت الكمالية كعامل مؤثر في اليأس وأرتبطت الكمالية و اليأس معا بعلاقة مباشرة مع الانتحار .

#### • ثالثا : جودة الحياة النفسية :

إهتم علم النفس الإيجابي بالنظر إلى الفرد نظرة مختلفة تماما ، فأشار إلى أن الأصل هو الصحة و ليس المرض، وأن الفرد يستطيع أن يتوافق مع نفسه وكل ما يحيط به إذا ما ركز على الجوانب الإيجابية في حياته كجودة الحياة النفسية.

وجودة الحياة النفسية هي حالة كلية توجد لدى الفرد من إكمال السلامة البدنية والحيوية ، والرضا عن العلاقات الاجتماعية ، والرضا عن الذات (Pandya&Korat, 2015:6)، ويشير (Huppert, 2009:138) أن جودة الحياة النفسية للفرد هي حالة عامة من الإحساس بحسن الحال ، يدرك الفرد فيها قدراته الخاصة ، و يتمكن من التعامل مع الضغوط العادية للحياة و يسيطر عليها ، ويستطيع العمل في البيئة حوله بشكل منتج ومثمر و يسيطر في المسئوليات التي تفرضها عليه، ويكون قادرا على تحديد أغراضه في كل جوانب الحياة حوله، ويضيف (Bowman, 2010:718) أن جودة الحياة النفسية للفرد تعني قدرته على صنع القرار، السعي إلى فرص نمو الشخصية، الحفاظ على علاقات إيجابية مع الآخرين، والتفكير بشكل إيجابي عن نفسه .

وبذلك فجودة الحياة النفسية هي التفكير الإيجابي البناء للأفراد عن أنفسهم ، وهي حالة كلية ذاتية توجد عندما تتوازن الجوانب الإنفعالية والروحانية والاجتماعية لدى الفرد ، وتسيطر عليه مشاعر الثقة و السعادة . (Gómez, et.al, 2010:٧٢) .

وهو ما توصلت إليه دراسة (رجيعه، ٢٠٠٩) حيث أثبتت وجود علاقة موجبة ودالة إحصائية بين الذكاء الاجتماعي وإدراك جودة الحياة النفسية لدى عينة مكونة من (٤٥١) طالبا وطالبة بكلية التربية بالسويس، كما أثبتت دراسة (Tiago,et.al,2011) وجود علاقة إرتباطية موجبة ودالة إحصائية بين جودة الحياة النفسية والرضا عن الحياة والتوافق النفسي لدى (١٤٠) طالبا وطالبة بكلية الآداب والعلوم الإنسانية في جامعة ساو باولو .

كما سعت دراسة (Bordbar,et.al,٢٠١١) إلى فحص العلاقة بين جودة الحياة النفسية والأداء الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى (٥٠٠) طالب وطالبة من جامعة شيراز بإيران ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة ودالة إحصائية بين جودة الحياة النفسية والأداء الأكاديمي المرتفع ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور بجودة الحياة النفسية تعزى للنوع لصالح الذكور ، وتوصلت دراسة ( Cardak ,2013 ) إلى وجود علاقة سالبة ودالة إحصائية بين جودة الحياة النفسية و إدمان طلاب الجامعة للإنترنت ، وفحصت دراسة ( Saricaoglu& Arslan ,2014 ) العلاقة بين جودة الحياة النفسية والسمات الشخصية ومستوى التعاطف الذاتي ، وذلك على عينة مكونة من (٦٣٦) طالبا وطالبة ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين جميع محاور جودة الحياة النفسية والتعاطف الذاتي ، ووجود علاقة سالبة ودالة إحصائية بين جودة الحياة النفسية وسمة العصابية ، وأن أكثر السمات تنبؤا بجودة الحياة النفسية هو سمة الإنساطية، وتوصلت دراسة (Kim,et.al,2015) إلى أن حُسن إستغلال الطلاب الجامعيين لأوقات فراغهم داخل الجامعة يرتبط بعلاقة موجبة ودالة إحصائية مع شعورهم بالرضا وجودة الحياة النفسية .

ولقد قدمت (Ryff& Keyes,1995) نموذجا لجودة الحياة النفسية ويعرف باسم نموذج العوامل الستة وهي (تقبل الذات ، العلاقات الإيجابية مع الآخرين الإستقلال الذاتي ، السيطرة على البيئة ، الغرض من الحياة ، والتطور الشخصي).

وتم بناء هذا النموذج وفقا لعدة معايير وهي أنه مجموعة من المؤشرات التي تدل على الأداء الوظيفي الإيجابي وقدرته على الدمج بين العقل والجسم وعمل المؤشرات الستة بصورة متناغمة و متكاملة ومتفاعلة (بدر،٢٠١٤: ١٠١) .

كما قدم (Nastasi,et.al,1998) نموذجا آخر لتفسير جودة الحياة النفسية حيث يرى أنها دالة للتفاعل بين عوامل خاصة بالفرد وتشمل الإمكانيات الشخصية،الكفاءات(البدنية،أوالدراسية،أوالفنية) التي يتمتع بها الفرد والإستهداف الشخصي لعوامل الخطورة(كما يظهر في التاريخ الشخصي أوالأسري )، والعوامل الثقافية وتشمل أساليب التنشئة الاجتماعية ، والقائمون بالتنشئة الاجتماعية (الأباء، المعلمون ، الأقران ، وسائل الإعلام والمؤسسات

الدينية) ، وكذلك الضغوط الاجتماعية والثقافية التي يتعرض لها الفرد حيث تتكامل كل العوامل السابقة مع بعضها البعض لتكون المحصلة النهائية هي شعور الفرد بجودة الحياة النفسية أو شعوره بالإضطرابات النفسية .

ولذلك يختلف الشعور بجودة الحياة النفسية والتعبير عنها من فرد لآخر ومن ثقافة لأخرى ومن مرحلة عمرية لأخرى (محمد، ٢٠١٥: ٥)، وهو ما أثبتته دراسة (Tomás, et.al, ٢٠١٢) حيث توصلت إلى إمكانية التنبؤ بجودة الحياة النفسية لدى الفرد من خلال ما يمتلكه من المرونة وإستراتيجيات المواجهة الإيجابية ، وهدفت دراسة (بدر، ٢٠١٤) إلى فحص العلاقة بين المناخ المدرسي كما يدركه المعلمون والطلاب وجودة الحياة النفسية لديهم ، وتوصلت الدراسة لوجود علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين المتغيرين ، وسعت دراسة (محمد، ٢٠١٥) إلى الكشف عن دور جودة الحياة النفسية كمنبئ لأساليب إدارة الغضب لدى (١٦٠) معلما ومعلمة بمدينة المنيا ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطيه موجبة ودالة إحصائيا بين جودة الحياة النفسية وأساليب إدارة الغضب ، ووجود فروق في جودة الحياة النفسية بين المعلمين والمعلمات لصالح المعلمين ، كما تسهم جودة الحياة النفسية في التنبؤ بأساليب إدارة الغضب.

وتوصلت دراسة (Akbarzadeh, et.al, 2015) إلى الإسهام النسبي لكل من العدوان و إنخفاض جودة الحياة النفسية و توكيد الذات في التنبؤ بالقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة .

ويوجد عدد من المفاهيم التي يحدث بينها وبين جودة الحياة النفسية تداخل مثل مفهوم جودة الحياة ، جودة الحياة الذاتية ، جودة الحياة الإنفعالية والمرونة النفسية ويمكن إستخلاص العلاقة بين جودة الحياة النفسية وهذه المفاهيم المتداخلة حيث يمكن القول أن جودة الحياة النفسية تمثل البعد النفسي أوالسيكولوجي لجودة الحياة ، كما أن جودة الحياة الذاتية تمثل الجانب الداخلي المعبر عنها بالرضا عن الحياة وعن العلاقات مع الآخرين ، وبالتالي تعد جزءا من جودة الحياة النفسية ، وجودة الحياة الإنفعالية تمثل البعد الخاص بالكفاءة في التعامل مع الإنفعالات والمشاعر بما يؤدي إلى تلقي الفرد تدعيمات إجتماعية إيجابية من الآخرين أثناء التفاعل معهم مما يفضي إلى تقبله لذاته ورضاه عن حياته ، وأخيرا المرونة النفسية تجسد القدرة على تجاوز الفرد للمحن وسرعة تعافيه من تداعياتها السلبية مما يزيد من قابلية تحسين جودة حياته النفسية بشكل عام (أحمد وحسين، ٢٠٠٩: ٢٢٣).

#### • رابعا : الشعور باليأس وعلاقته بجودة الحياة النفسية :

يشكل مفهوم جودة الحياة النفسية بعدا مهما للصحة النفسية الإيجابية وهو مفهوم متعدد الأبعاد ويتطور مع تقدم وعي الفرد بذاته ( Ismail & Desmukh, 2012: 23)، ويشير (المالكي، ٢٠١١: ٢٨٢) إلى أن إنتضاء وجود الصحة النفسية بوجود إضطراب نفسي سيؤدي إلى إنخفاض الشعور بجودة الحياة النفسية .

حيث تُعد جودة الحياة النفسية والإضطراب النفسي النهائيتين الحديتين على متصل ثنائي القطب ، ويؤكد أنصار هذا الإتجاه على أن دراسة الإضطراب النفسي أمرا حتميا لتفهم جودة الحياة النفسية ، وأن ذوي المستويات المرتفعة من الإضطرابات النفسية كاليأس والإكتئاب مثلا يتوقع أن تكون مستويات جودة الحياة النفسية متدنية لديهم (محمد، ٢٠١٤: ٤٩)، فيشير (الإمارة، ٢٠١٢: ٢٣٦) أن اليأس يُعد أحد أهم الأسباب المؤثرة على الصحة النفسية للفرد، حيث إنه ربما يكون من الأسباب المباشرة لمعاناته للعديد من الإضطرابات النفسية ويحذر (Cakar,2014: 1682) من أن تأثير اليأس لا يقف عند حد ، ولكنه قد يمتد على قدرة الأفراد أنفسهم على مهارات حل مشكلتهم، تقديرهم لذواتهم وشعورهم بالعجز ويحدث كنتيجة للأفكار التلقائية السلبية .

لذا يؤكد (Andrade,2015:55) أن اليأس يؤثر بصورة سلبية على جودة حياة الفرد ، وهو ما أثبتته دراسة (خليل، ٢٠١٤) حيث كشفت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين اليأس وإضطراب الكرب الحاد ، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيا بين اليأس والأمل ، وذلك على عينة مكونة من (٧٦) طفلا من مرضى السرطان ، في حين توصلت دراسة Ciarrocchi& (Deneke,2006) إلى الكشف عن الإسهام النسبي للتفاؤل والأمل ومستوى التدين في إرتفاع الشعور بجودة الحياة النفسية .

#### • خامسا : الإرشاد المعرفي السلوكي :

تكمن الفكرة الرئيسية للإرشاد المعرفي السلوكي في تصحيح الخلل الوظيفي في الإدراك ، أو عيوب وأخطاء التفكير التي تسبب الإضطرابات (السقا، ٢٠١٣: ١٥) .

ويذكر (Rector,2010: 18) أن الإرشاد المعرفي السلوكي يهدف إلى أن يصبح الفرد واعيا بأفكاره ، وأن يتعلم كيف يتعرف على الأفكار المغلوطة لديه وقيمها ويستبدلها بأفكار أخرى أكثر موضوعية ، مما يمكنه في من إنتاج بدائل مناسبة وفي هذا الصدد تشير دراسة ( باشا ، ٢٠١٦: ٣٠٨) إلى أن الإرشاد المعرفي السلوكي عندما ركز على الدور السلبي للتفكير في حدوث الإنفعالات والسلوك لم يهمل دور تغيير السلوك في تغيير الإنفعالات والتفكير .

وهو ما توصلت له دراسة (Mosalanejad,et.al,2012) حيث أثبتت فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في تعديل الأفكار المغلوطة ، وخفض التوتر والضغط النفسية وتحسين مستوى الصلابة النفسية لدى النساء العقيمات .

ويذكر كل من (شند ، ٢٠٠٥: ٣٢٣) و (البكوش ، ٢٠١١: ٧٤) أن الأطر النظرية للإرشاد المعرفي السلوكي تتمثل في ثلاث نماذج معرفية سلوكية وهي :

« نموذج بيك : ويرى أن الإضطرابات النفسية تنشأ نتيجة لعدم الإتساق بين البناء المعرفي للفرد ، والمثيرات التي يتعرض لها في بيئته التي يفسرها

إنطلاقاً من الطريقة التي يفكر بها الفرد نحو نفسه والآخرين ، ولذلك يعمل نموذج "بيك" على ضرورة التعرف على تفكير المسترشد وتعديله .

« نموذج أليس : ويعتبر أن المشاعر اللاتكيفية تكون نتاج التفكير اللاعقلاني ومن الافتراضات الخاطئة للأفراد حيث يلزمون أنفسهم بتحقيق مستويات عالية عن قدراتهم ، لذا فمن المهم في الإرشاد العقلاني المعرفي السلوكي أن يتخلص المسترشد من تلك الافتراضات ويستبدلها بأخرى عقلانية ومنطقية .

« نموذج ميتشنيوم : ويجمع هذا الأسلوب الإرشادي بين الطرق والإستراتيجيات المعرفية والسلوكية وذلك بالإهتمام بالتفكير في الجانب المعرفي ، والإهتمام بالتجارب السلوكية في المجال السلوكي ، وتتمر عملية الإرشاد وفقاً لهذا النموذج بثلاث مراحل ، المرحلة الأولى هي الملاحظة الذاتية أو فيما يسمى بالحوار الداخلي الذي يتصف في بداية العلاج بالسلبية ويساعد المرشد المسترشد على زيادة الوعي بالأفكار والمشاعر والإنفعالات ، وتمثل المرحلة الثانية في توليد سلوكيات جديدة تتنافر مع السلوكيات القديمة لتغيير السلوكيات المشككة ، والمرحلة الثالثة هي تعلم مهارات جديدة وتطوير الأبنية المعرفية المتصلة بالتغيير ونقل ممارسة المهارات المتعلمة إلى مواقف الحياة الواقعية .

ويذكر (محمد، ١٩٩٩: ١١) أن نموذج ميتشنيوم لم يرق إلى مستوى النظرية حيث قدم تفسيرات للتغيرات المعرفية التي تحدث من جراء الإرشاد على هيئة تقرير وليس من خلال دراسات إمبيريقية بما تكشف عنه من نتائج .

ويستند الإرشاد المعرفي السلوكي لعدة مبادئ وهي : التغيير المعرفي مما يجعل الفرد نشطا وبالتالي نجاح الإرشاد ، التركيز على فهم الفرد للجزء المراد تعديله ، تقديم الخبرة المتكاملة بكافة الجوانب المعرفية والإنفعالية والسلوكية وتعتبر العلاقة الإرشادية السليمة شرطاً ضرورياً للإرشاد المعرفي الفعال (مالكي والقحطاني، ٢٠١٣: ١٨٠)

ويعتمد الإرشاد المعرفي السلوكي على أساليب متعددة، وهي مجموعة من الإجراءات التي تهدف إلى تبصير الفرد بأسباب الإضطراب لديه، وتعليمه الإستراتيجيات اللازمة للتعامل مع هذا الإضطراب، بحيث يصبح جزءاً من ذخيرته السلوكية على شكل أبنية معرفية، ويوظف لهذا الغرض العديد من الأساليب التي وضعها النظرية المعرفية (عبد الجواد، ٢٠١٣: ٣٥٠).

لذا ترى الباحثة أن الإرشاد المعرفي السلوكي يُعد أكثر الأساليب مناسبة لخفض اليأس لدى الطالبات ذوات والدين مطلقين ، لأن طلاق الوالدين يرتبط لدى الأبناء بنماذج من التفكير السلبي والخوف من المستقبل ، فهؤلاء الطالبات

لديهن أفكاراً سلبية عن أنفسهن وعن مستقبلهن ، كما يعجزن عن النجاح في أي عمل يقومن به ، ويعجزن عن تحقيق أهدافهن .

ومن هنا يشير (حبيب وآخرون، ٢٠١٥: ٤٦٣) إلى أهمية الإرشاد المعرفي السلوكي كأسلوب تدخلي في خفض الإضطرابات النفسية حيث يتميز بالصيغة التعليمية فيعتبر عملية تعلم داخلية تشمل إعادة تنظيم الأفكار المرتبطة بالعلاقات بين الأحداث والمؤثرات البيئية المختلفة، والتي تظهر من خلال سيرورة العمل الإرشادي والتي تبدأ من التعليم النفسى للمسترد وإقناعه بمنطق الإرشاد والمسئولية التي تقع عليه، مع توضيح العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وما يعانیه من مشكلات، ويتم هذا من خلال بناء علاقة تعاون بين المرشد والمسترد ، يكون المسترد فيها مشاركا إيجابيا .

وهو ما توصلت إليه دراسة (إبراهيم: ٢٠٠٥) حيث أثبتت فعالية الإرشاد المعرفي في تخفيف اليأس لدى الطلاب بالمرحلة الثانوية، كما أثبتت دراسة (القطار ٢٠٠٨) فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في تخفيف اليأس لدى طلاب الجامعة المكتئبين، ودراسة (التميمي، ٢٠١٤) والتي توصلت لفاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في تخفيف اليأس لطلاب المرحلة الإعدادية .

#### • التعقيب :

نستخلص من العرض السابق للإطار النظري و الدراسات السابقة ما يلي :

◀ يعتمد الإرشاد المعرفي السلوكي على فكرة رئيسية وهي وجود ارتباط بين التفكير والإفعال والسلوك ، فالأفكار السلبية والإعتقادات الخاطئة يكمن وراءها العديد من المشاعر والإنفعالات الحادة ، مما يتسبب في وجود الإضطرابات النفسية .

◀ اليأس يحدث للأفراد الأسوياء كنتيجة للتعرض لظروف ضاغطة كالأخلافات الأسرية مع وجود أفكار سلبية ، ويصاحبه شعور بفقدان القيمة الإتجاهات السلبية نحو المستقبل ، الشعور بالعجز و النظرة السلبية للحياة ككل .

◀ رغم اختلاف التصورات والمنطلقات النظرية التي استند إليها كل باحث إلا أنها جميعا أكدت على خطورة الشعور باليأس ، وضرورة مواجهته للحماية من العديد من المشكلات النفسية والاضطرابات السلوكية، كما أنه منبئ قوي بمحاولات الانتحار .

◀ بالرغم من إختلاف الباحثين فيما يتعلق بمفهوم جودة الحياة النفسية إلا أنهم أتفقوا على أنها كيفية تقويم الأفراد للجوانب المختلفة لحياتهم النفسية من حيث رؤيتهم لذواتهم ، ولدى سيطرتهم على حياتهم الشخصية وشعورهم أن لحياتهم معنى وقيمة ، وقدرتهم على إقامة علاقات إجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين .

◀ هناك ندرة واضحة في الدراسات العربية التي تناولت متغير جودة الحياة النفسية، كما أن معظم الدراسات والبحوث التي أهتمت به دراسات أجنبية طبقت في بيئة مختلفة عن البيئة العربية بصفة عامة والمصرية بصفة خاصة وبالتالي يصعب تعميم نتائجها .

◀ أهتمت الدراسات السابقة بمتغير اليأس في دراسات وصفية إرتباطية ومقارنة من حيث الكشف عن مستواه لدى مجموعات المشاغبين والمتزمين من الطلاب، وكذلك أهتمت بدراسة متغير اليأس في دراسات وصفية إرتباطية للكشف عن العلاقة بين اليأس وكل من (مركز السيطرة الإكتئاب وإضطراب القلق المزمن، تعدد محاولات الانتحار) كما حاولت بعض الدراسات استخدام المنهج التجريبي لتخفيف اليأس من خلال برامج إرشادية بدون أن يكون للبرنامج أثر على متغير آخر، كما أهتمت الدراسات بالكشف عن العلاقة الإرتباطية بين جودة الحياة النفسية وكل من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي، السمات الشخصية ومستوى التعاطف الذاتي إدمان طلاب الجامعة للإنترنت، حُسن إستغلال وقت الفراغ، وجودة الحياة والأداء الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، وأهتمت دراسات أخرى بالكشف عن العوامل المنبئة بجودة الحياة النفسية لدى الفرد كالمرونة و إستراتيجيات المواجهة الإيجابية، وأدراسة دور جودة الحياة النفسية كمنبئ لأساليب إدارة الغضب، أو للقلق الاجتماعي، لكن الدراسة الحالية تختلف عن تلك الدراسات في إعداد برنامج إرشادي معرّف في سلوكي لخفض اليأس والتحقق من أثره على جودة الحياة النفسية لدى طالبات الجامعة ذوات والدين مطلّقين، وهو ما لم تتطرق إليه أي من الدراسات والبحوث السابقة من حيث الموضوع أو عينة الدراسة.

#### • فروض الدراسة :

في ضوء مشكلة الدراسة والإطار النظري وما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي، علماً بأن التساؤل الأول في الدراسة يترجم إلى إجراءات عملية، وبالتالي لا يحتاج إلى فروض وذلك على النحو التالي :

◀ يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس اليأس - لصالح المجموعة التجريبية.

◀ يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس جودة الحياة النفسية - لصالح المجموعة التجريبية.

◀ لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية بعد تلقى البرنامج الإرشادي المعرّف في السلوكي وبين درجاتهم التبعية على مقياس اليأس.

« لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية بعد تلقى البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وبين درجاتهم التتبعية علي مقياس جودة الحياة النفسية.

#### • الإجراءات الميدانية للدراسة :

##### • منهج الدراسة :

تعتمد الباحثة على :

##### • المنهج الوصفي :

ويستخدم لتحليل الدراسات والبحوث السابقة لإعداد الإطار النظري ووصف وتحليل النتائج ومناقشتها، والمنهج التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) القائم على تصميم المعالجات القبلية – البعدية – التتبعية ، حيث تم تطبيق أدوات الدراسة على المجموعتين قبل إجراء البرنامج (القياس القبلي)، ثم إخضاع المجموعة التجريبية للمتغير المستقل (البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي)، ثم إعيد تطبيق أدوات الدراسة على المجموعتين بعد إنتهاء البرنامج (القياس البعدي)، كما تم تطبيقها بعد شهرين من توقف البرنامج على المجموعة التجريبية (القياس التتبعي) ، وتمت المقارنة بين نتائج القياسات السابقة .

##### • عينة التقنين ( للتحقق من المؤشرات السيكومترية لأدوات الدراسة ) :

تكونت من (٢٠) طالبا وطالبة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية ذوي والدين مطلقين ، تراوحت أعمارهم من ١٨ إلى ٢١ سنة ، بمتوسط ١٩,٩ وإنحراف معياري ٠,٨٩٦ .

##### • العينة التجريبية :

تكونت من عينة عمدية مكونة من (18) طالبة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي ذوات والدين مطلقين ممن يتسمن بإرتفاع الشعور باليأس وتدني الشعور بجودة الحياة النفسية ،وممن أبدین الرغبة في إنتظام البرنامج الإرشادي وتتوافر لديهن بعض الشروط (من خلال إستمارة المستوى الإجتماعي الإقتصادي لإستبعاد أثار العوامل الدخيلة ، تراوحت أعمارهن بين (١٨ – ٢١) عاما تقريبا، تم تقسيمهن لمجموعة تجريبية مكونة من (٩) طالبات ،ومجموعة ضابطة مكونة من (٩) طالبات ، وقد أشارت دراسة كل من (بوزيد، ٢٠٠٩ :٤٨)، (زيدان، ٢٠١١ :١٤١) أن الإناث أكثر شعورا باليأس من الذكور ، كما توصلت دراسة كل من (رجيعه، ٢٠٠٩) ، (Bordbar,et.al,٢٠١١) ، (محمد، ٢٠١٥) و (et.al,٢٠١٦) ، (Straatmann) إلى أن الإناث أقل إدراكا لجودة الحياة النفسية من الذكور ، لذا فقد أقتصرت الدراسة الحالية على الطالبات، وقد روعي تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) من حيث متغيرات المستوى الاجتماعي الاقتصادي العمر الزمني، مستوى اليأس وجودة الحياة النفسية ،وهو ما يتضح من جدول (١) :

جدول (١) نتائج تطبيق اختبار مان ويتني للفرق بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة علي المتغيرات الأربعة

المتغير	المجموعتين	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة الاحصائية
المستوى الاجتماعي الاقتصادي	تجريبية	٩	١٠.١١	٩١	٠.٤٨	غير دالة
	ضابطة	٩	٨.٨٩	٨٠		
العمر الزمني	تجريبية	٩	٨.٥٦	٧٧	٠.٧٥	غير دالة
	ضابطة	٩	١٠.٤٤	٩٤		
اليأس	تجريبية	٩	١٠.٢٢	٩٢	٠.٥٧	غير دالة
	ضابطة	٩	٨.٧٨	٧٩		
جودة الحياة النفسية	تجريبية	٩	١٠.٥٦	٩٥	٠.٨٤	غير دالة
	ضابطة	٩	٨.٤٤	٧٦		

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة مما يعني تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) علي متغيرات المستوى الاجتماعي الاقتصادي العمر الزمني ، مستوى اليأس وجودة الحياة النفسية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي .

#### • أدوات الدراسة :

• أولاً : أداة تحقيق التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة و التجريبية) وتمثل في :

• مقياس المستوى الاجتماعي الإقتصادي للأسرة (إعداد الشخص ، ٢٠١٣):

قام (الشخص ، ٢٠١٣) بإعداد الطبعة المعدلة من مقياس المستوى الاجتماعي الإقتصادي للأسرة لتحديثه في ضوء المستجدات التي طرأت على المجتمع المصري من خلال خمسة محاور أساسية هي : متوسط دخل الفرد في الشهر وظيفه رب الأسرة ، مستوى تعليم رب الأسرة ، وظيفه ربة الأسرة ، مستوى تعليم ربة الأسرة ، وقد قام مُعد الأداة بحساب الصدق والثبات بطرق متعددة ، حيث توصل إلى معاملات صدق وثبات عالية تُطمئن إلى إستخدام المقياس .

• ثانياً : أدواتي القياس السيكومتري وكذلك التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة):

وتشتمل على ما يلي :

« مقياس اليأس (إعداد الباحثة) : يهدف إلى قياس اليأس لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي ذوات والدين مطلقين .

• مبررات إعداد المقياس :

« الندرة الشديدة للمقاييس التي أعدت لقياس اليأس حيث إعتمدت معظم الدراسات على مقياس (Beck,1988) .

« المقاييس التي أعدت لقياس اليأس لعينات تختلف عن عينة الدراسة الحالية .

• خطوات إعداد المقياس:

مرت عليه إعداد الأداة المستخدمة في الدراسة الحالية بالمراحل التالية :

◀ **المرحلة الأولى:** الإطلاع على التراث الأدبي لليأس لتحديد المفهوم الدقيق له ، والإطلاع على بعض المقاييس السابقة لكل من: مقياس اليأس للمرضى المحتجزين بالمستشفيات (Lester&Trexler, 1979) ، مقياس (Beck&Steer, 1988) لليأس ، مقياس اليأس للأطفال (عبد الرحمن ١٩٩٨) ، مقياس بيك لليأس ترجمة (الأنصاري، ٢٠٠١) ، مقياس اليأس للنساء الراشدات المعرضات للإساءة الزوجية (الدسوقي، ٢٠٠٦) ، إستبيان اليأس لدى الراشدين (معمرية، ٢٠٠٦) ، مقياس اليأس لطلاب الجامعة المكتئبين (القطار، ٢٠٠٨) .

◀ **المرحلة الثانية:** قامت الباحثة بإعداد إستبيان مفتوح تضمن السؤال التالي - صف نظرتك الآن لنفسك و لمستقبلك وللحياة من حولك ؟ تم تطبيقه على (٢٥) طالبا وطالبة ذوي والدين مطلقين لتحديد أهم الأسباب المدعمة لإرتفاع الشعور باليأس بالنسبة إليهم .

◀ **المرحلة الثالثة:** إستنادا إلى ما تم في المرحلتين السابقتين تم إعداد المقياس وتكون من عدد من العبارات مجموعها (٥٤) عبارة ، وبعد إتمام الصياغة الأولى لعبارات المقياس قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من السادة المحكمين في مجال علم النفس والصحة النفسية (ملحق ١) للحكم على مدى صلاحية ومناسبة العبارات في قياس المحاور التي تمثلها ، وكذلك للتأكد من عدم وجود إية عبارة غامضة أو تحمل أكثر من معنى واقترح عبارات أخرى ، وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم حذف العبارات التي تقل نسبه الاتفاق فيها عن (٩٠٪) فأصبح عدد العبارات (٤٩) عبارة

#### • حساب صدق وثبات المقياس :

##### • صدق المقياس :

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس كالتالي:

◀ **صدق المحكمين :** حيث تم عرض المقياس خلال فترة إعدادة على مجموعة من السادة المحكمين في مجال علم النفس و الصحة النفسية كما سبق عرضه .

◀ **صدق المحك (الصدق التلازمي):** تم تطبيق المقياس الحالي على عينة قوامها (٢٠) طالبا وطالبة بكلية الاقتصاد المنزلي ذوي والدين مطلقين كما تم تطبيق مقياس بيك الثاني للإكتئاب إعداد (غريب ، ٢٠٠٠) وكان معامل الارتباط بين درجات المقياسين (٠.٨٠) وهو معامل دال إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يضمن صلاحية المقياس للتطبيق .

##### • ثبات المقياس :

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس كالتالي:

◀ **طريقة إعادة التطبيق :** حيث تم تطبيق المقياس مرتين متتاليتين على عينة التقنين بفاصل زمني قدره خمسة عشر يوما ، و بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (٠.٨٢) .

« طريقة كرونباخ (معامل الفا) Alpha Coefficient : حيث تم حساب معامل الفا لكرونباخ لمحاور المقياس وهو ما يوضحه جدول (٢).

جدول (٢) معاملات ثبات مقياس النياس باستخدام معادلة الفا - كرونباخ

معامل الثبات	المحاور
٠.٨٠	الإتجاه السلبي نحو الذات
٠.٨٣	الإتجاه السلبي نحو المستقبل
٠.٧٥	الشعور بالعجز وضعف الارادة
٠.٦٠	النظرة السلبية للحياة
٠.٨٠	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الثبات مرتفعة بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس ومحاور المقياس وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠١).

• الصورة النهائية للمقياس (ملحق ٢) :

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٩) عبارة موزعة على أربع محاور رئيسية كما يتضح في الجدول (٣).

جدول (٣) توزيع العبارات على المحاور الرئيسية

عدد العبارات	أرقام العبارات	المحور
١٢	١، ١٣، ٥، ٩، ١٧، ٢٥، ٢١، ٣٧، ٣٣، ٤١، ٤٥، ٤٥	الإتجاه السلبي نحو الذات
١٣	٢، ٦، ١٠، ١٤، ١٨، ٢٢، ٢٦، ٣٠، ٣٤، ٣٨، ٤٢، ٤٦، ٤٨	الإتجاه السلبي نحو المستقبل
١١	٣، ٧، ١١، ١٥، ١٩، ٢٣، ٢٧، ٣١، ٣٥، ٣٩، ٤٣، ٤٣	الشعور بالعجز وضعف الارادة
١٣	٤، ٨، ١٢، ١٦، ٢٠، ٢٤، ٢٨، ٣٢، ٣٦، ٤٠، ٤٤، ٤٧، ٤٩	النظرة السلبية للحياة
٤٩	المجموع	

❖ العبارة السالبة

« المحور الأول (الإتجاه السلبي نحو الذات) : ويعني شعور الطالبة بأنها لاقيمة لها في الحياة، وبأنها مهملة ومنبوذة، وفي عزلة عن الآخرين، وبأنها ليست جديرة بثقة الآخرين

« المحور الثاني (الإتجاه السلبي نحو المستقبل) : ويعني شعور الطالبة بأن مستقبلها مظلم، وغامض وأنه سيكون مليئاً بالأحداث السيئة، وأن التفكير في المستقبل يجعلها متشائمة، وأن حياتها في المستقبل ستكون باعثة على التعاسة والشقاء .

« المحور الثالث (الشعور بالعجز وضعف الارادة) : ويعني شعور الطالبة بعدم الحماس أو الرغبة لفعل كل شئ، وعدم وجود شئ يثير إهتمامها واحتياجها لجهد كبير لكي تبدأ في أي عمل مهما كان، وشعورها بأنها مسلوبة الإرادة .

« المحور الرابع (النظرة السلبية للحياة) : ويعني شعور الطالبة بفقدان الإهتمام بالحياة، وبأن حياتها لا معنى لها، وشعورها بالضيق وإنشغال الفكر والحزن طوال الوقت، وكذلك شعورها بفقدان المتعة بمباهج الحياة .

• **تصحيح المقياس :**

أستخدمت الباحثة طريقه ليكرت لقياس الإتجاه في تقدير درجات المقياس حيث وضع للمقياس خمس إستجابات متدرجة لكل عبارة وهي (موافق بشدة موافق ، محايد ، معارض بشدة) أعطيت لها القيم (١،٢،٣،٤،٥) في حالة العبارات السلبية ، ثم عكست هذه القيم في حالة العبارات الإيجابية ثم جمعت البدائل للحصول على الدرجة الكلية والتي تتراوح بين (٤٩ - ٢٤٥) درجة .

• **مقياس طيب الحياة النفسية إعداد (أبوزيد ، ٢٠١٣) :**• **أسباب إختيار المقياس :**

من خلال إجراء دراسة مسحية - في حدود ما توفر للباحثة الإطلاع عليه - لبعض مقاييس جودة الحياة النفسية ومنها مقياس (Ryff, 1989) ، مقياس طيب الحياة النفسية (أبوزيد، ٢٠١٣) وطبق على عينة من طلاب كلية التربية جامعة جنوب الوادي ، مقياس جودة الحياة النفسية (أحمد وحسين، ٢٠٠٩) وطبق على عينة من طالبات رياض الاطفال بكلية التربية ، جامعة الطائف مقياس جودة الحياة النفسية (خليل، ٢٠١٣) وطبق على عينة من الأطفال المساء معاملتهم، مقياس جودة الحياة النفسية (بدر، ٢٠١٤) وطبق على عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية ومعلميهم .

ومن خلال الإطلاع على هذه المقاييس وجدت الباحثة أن جميع المقاييس السابقة تبنت مقياس (Ryff) ولذلك فمن المناسب إستخدام مقياس طيب الحياة النفسية (أبوزيد، ٢٠١٣) لعدة أسباب وهي مناسبتها لعينة الدراسة الحالية كما يشتمل على ستة محاور تمثل جودة الحياة النفسية وفقا لنموذج (Ryff, 1989)، وصياغة عباراته بصورة إيجابية وسلبية ، وإستخدامه لتدرج ليكرت الخماسي ، كما يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة ، كما راعى الباحث بعض جوانب القصور في مقياس (Ryff) وهي أن المفردة تحمل أكثر من فكرة كما توجد بعض المفردات لا تنتمي للبعد الموضوع له .

• **وصف المقياس :**

يتكون المقياس من ٦٣ عبارة موزعة على ستة محاور تمثل جودة الحياة النفسية وهي :

« **الاستقلال الذاتي :** ويعني مقدرة الفرد على الإعتماد على ذاته وإتخاذ قراراته وضبط وتنظيم سلوكه .

« **تقبل الذات :** ويعني شعور الفرد بالإنسجام و الإيجابية مع ذاته وتقبله لها بما تحمله من خصائص .

« **الكفاءة في التعامل مع البيئة :** وتعني مقدرة الفرد على تنظيم الظروف البيئية و التوافق معها ، والإستفادة من الإمكانيات المتاحة في الحدود المناسبة .

« **العلاقات الإيجابية مع الآخرين :** وتشمل مهارات الفرد في التفاعل والتواصل الإيجابي مع الآخرين ، و الثقة المتبادلة وتكوين الصداقات .

« النمو الشخصي : وتعني مقدرة الفرد على تطوير وتنمية إمكاناته ومهاراته الشخصية .

« الحياة الهادفة : وتعني مقدرة الفرد على التوجه الذاتي وتحديد أهدافه بطريقة موضوعية .

ويتم تصحيح المقياس وفقا لتدرج ليكرت الخماسي (موافق بشدة، موافق محايد، معارض، معارض بشدة) بوضع الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب للعبارات الإيجابية و الدرجات معكوسة للعبارات السلبية .

• الخصائص السيكومترية للمقياس :

إعتمد الباحث على صدق المحكمين ، وصدق الإتساق الداخلي حيث تراوحت الدرجات بين ٠.٩٨ : ٠.٩٩ .

كما تم حساب الثبات عن طريق إعادة تطبيق المقياس وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (٠.٨٩)، مما يعطي مؤشرا جيدا عن صدق وثبات المقياس .

• حساب صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية:

• صدق المقياس :

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس في الدراسة الحالية كالتالي:

• صدق الملح (الصدق التلازمي):

تم تطبيق مقياس (أبوزيد، ٢٠١٣) على عينه قوامها (٢٠) طالبا وطالبة ذوي والدين مطلقين ، كما تم تطبيق مقياس جودة الحياة النفسية (أحمد وحسين ٢٠٠٩) وكان معامل الارتباط بين درجات المقياسين (٠.٨٠) وهو معامل دال إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) .

• ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقتين وهما :

« طريقة إعادة التطبيق : حيث تم تطبيق المقياس مرتين متتاليتين على عينة التقنين بفاصل زمني قدره خمسة عشر يوما ، وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (٠.٧٩) .

« طريقة كرونباخ (معامل الفا) Alpha Coefficient : حيث تم حساب معامل الفا لكرونباخ لمحاوير المقياس وهو ما يوضحه جدول (٤)

جدول (٤) معاملات ثبات مقياس طيب الحياة النفسية باستخدام معادلة الفا - كرونباخ

معامل الثبات	المحاور
٠.٧٦	الاستقلال الذاتي
٠.٨٤	تقبل الذات
٠.٦٦	الكفاءة في التعامل مع البيئة
٠.٧٤	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
٠.٦٩	الحياة الهادفة
٠.٨٢	النمو الشخصي
٠.٩٢	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الثبات مرتفعة بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس ولحاو المقياس وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يضمن صلاحية المقياس للتطبيق (ملحق ٣).

#### • ثالثاً : أداة التدخل الإرشادي :

وتتمثل في :

#### • البرنامج الإرشاد المعرفي السلوكي (إعداد الباحثة) :

استخدمت الباحثة برنامج للإرشاد المعرفي السلوكي في خفض اليأس وأثره على جودة الحياة النفسية (ملحق ٤) ، إستناداً للمبادئ والأسس والنظريات التي تقوم عليها البرامج الإرشادية ، وفيما يلي عرض " تفصيل " للبرنامج من جميع جوانبه :

#### • أولاً : أهداف البرنامج :

يُعد البرنامج الحالي ترجمة لأهداف الدراسة في شكل إجراءات عملية تقوم طالبات المجموعة التجريبية بإجرائها من خلال جلسات البرنامج من أجل تحقيق مجموعة من الأهداف ، يُمكن تلخيصها فيما يلي :

#### • الهدف العام :

خفض اليأس وتحديد الأثر على جودة الحياة النفسية لدى عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية ذوات والدين مطلقين ، باستخدام الخطوات والفتيات الإرشادية المختارة التي تستند إلى مبادئ النظرية المعرفية السلوكية.

#### • الأهداف الإجرائية :

وهي مجموعة من الأهداف تتكامل لتحقيق الهدف العام وتتضمن :

« أن تتعارف طالبات المجموعة التجريبية على بعضهن البعض ، لتوفير مناخ إجتماعي ملائم لبداية البرنامج .

« أن تتعرف طالبات المجموعة التجريبية على مفهوم اليأس .

« أن تتعرف طالبات المجموعة التجريبية على النتائج المترتبة على إرتفاع الشعور باليأس .

« أن تُفند طالبات المجموعة التجريبية أفكارهن السلبية المسؤولة عن شعورهن باليأس .

« أن يُنمى لدى طالبات المجموعة التجريبية القدرة على تصحيح الأفكار التلقائية السلبية المسببة للشعور باليأس

« أن تتدرب طالبات المجموعة التجريبية على إستبدال التعبيرات الذاتية السلبية المسببة للشعور باليأس بالحديث الداخلي الإيجابي .

« أن تتدرب طالبات المجموعة التجريبية على كيفية الإسترخاء لمواجهة المواقف المسببة للشعور باليأس .

◀ أن تُعطي طالبات المجموعة التجريبية الفرصة للتعبير عن أنفسهن ليكتسبن ثقة بأنفسهن .

◀ أن تُنفذ طالبات المجموعة التجريبية تكليفات منزلية للتدرب عليها خارج الجلسات الإرشادية .

• **ثانياً: أهمية البرنامج والحاجة إليه :**

إنطلاقاً مما أشار إليه (بوزيد، ٢٠٠٩: ٤٥) من أن الشعور باليأس يؤدي إلى الكآبة والشعور بالعجز والفشل، والتوقعات السلبية نحو الذات والعالم والمستقبل، وخيبة الأمل والتعاسة، كما أشارت دراسة كل من (Abbey, et. al, 2006: ١٨٠) و(مسبلي، ٢٠١٣: ٣٢٨) و(الشعلان، ٢٠١٤) إلى أن اليأس يُعد منبئاً قوياً للتفكير الانتحاري، كانت أهمية هذا البرنامج كما يُعد البرنامج وسيلة إجرائية تشتمل على العديد من الأساليب والفنيات لتمنح من تعاني الشعور باليأس فهم آليات نشوئه، وتفحص العلاقة بين جوانبه المعرفية و السلوكية، كما يسمح باكتشاف التشويهاات المعرفية، وتعديل المخططات المعرفية، وتنفيذ الأفكار التلقائية السلبية، وإعادة تشكيل المواقف بتفكير منطقي إيجابي، إذ تتعلم ذلك كل طالبة في المجموعة التجريبية أثناء الجلسات وتعزز مكتسباتها باستخدام الواجبات المنزلية، مما يقوي من أهميته ويزيد من توقع فاعليته في خفض اليأس، ومن ثم يظهر الأثر على جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية الإقتصاد المنزلي ذوات والدين مطلقين .

• **ثالثاً: خطوات بناء البرنامج :**

• **مصادر بناء البرنامج :**

إعتمدت الباحثة في بناء البرنامج على العديد من المصادر منها :

◀ الإطار النظري للدراسة، والذي تناول المفاهيم والنظريات المتعلقة بمتغيرات الدراسة .

◀ الإطلاع على العديد من الدراسات السابقة العربية والإجنبية ذات العلاقة بموضوع البرنامج .

◀ الإطلاع على العديد من الكتابات الخاصة بالإرشاد المعرفي السلوكي (ليهى، ٢٠٠٦) و(إس جي، ٢٠١٢) وغيرهم .

◀ الإطلاع على بعض البرامج الإرشادية المتعلقة باستخدام الإرشاد المعرفي السلوكي بشكل عام، حتى تتمكن الباحثة من معرفة أهم الأساليب والفنيات التي أستخدمتها تلك البرامج، والإستفادة منها في البرنامج الحالي .

◀ الإطلاع على بعض البرامج الإرشادية المتعلقة باستخدام الإرشاد المعرفي السلوكي بشكل خاص في خفض اليأس، للإستفادة منها في تخطيط الإطار العام للبرنامج، وصياغة محتوى جلسات البرنامج، وإختيار الأساليب والفنيات المناسبة، ومنها برامج (إبراهيم، ٢٠٠٥)، (العطار، ٢٠٠٨) و(التميمي، ٢٠١٤) .

### • الأساليب و الفنيات الإرشادية المستخدمة في البرنامج :

تضمن البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة الحالية مجموعة من الأساليب و الفنيات الإرشادية (المعرفية والسلوكية) تم إنتقاؤها ودمجها لخدمة أهداف البرنامج وهي :

#### • الفنيات المعرفية وتشمل :

◀◀ **الحوار الذاتي:** تحاول هذه الفنية أن تعلم المسترشد أن يتجنب الحديث السلبي للنفس، وأن يحدث نفسه بشكل إيجابي لما لذلك من أثر واضح في السلوك (العطار، ٢٠٠٨: ١٧١)، المحاضرة :وتعني إستخدام محاضرات مبسطة تتخللها المناقشات وتستخدم عند الحاجة لعرض معلومات معينة أو الحاجة لتوصيل وشرح بعض الأفكار عن متغيرات الدراسة (عبد الرحيم، ٢٠١٣: ١٣٦).

◀◀ **المناقشة الجماعية:** وتعني التحوار مع المسترشد بكل الطرق المنطقية الممكنة حتى يمكنه إستبدال فكرة بفكرة أخرى، وحتى يتبين له الجانب الخاطئ من معتقداته (السقا، ٢٠١٣: ٥٧).

◀◀ **إيقاف التفكير الخاطئ:** تستخدم هذه الفنية عندما تراود الفرد أفكار وخواطر لا يستطيع السيطرة عليها ففي البداية يطلب من المسترشد أن يفكر مليا بالأفكار التي تزعجه، وبعد فترة يصرخ المرشد قائلاً "توقف عن ذلك" ويستمر ذلك حتى يصبح المسترشد قادرا على أن يتحدث هو مع نفسه (عبد الرحيم، ٢٠١٣: ٤١).

◀◀ **ملء الفراغ:** تلك الفنية تساعد الفرد على تبين أفكاره الأوتوماتيكية، وتدرية على ملاحظة سلسلة الأحداث الخارجية، وردود أفعاله حيالها، وذلك من خلال ملء الفجوة ما بين المؤثر والاستجابة الانفعالية (بركات، ٢٠١٤: ٢٨٠).

◀◀ **إعادة البناء المعرفي:** فالهدف من هذا الأسلوب هو أن يقوم المرشد بمساعدة المسترشد على إكتساب جوانب معرفية جديدة ترتبط بمشكلته لتحل محل الأفكار والمعارف الخاطئة حتي يستطيع أن يوظف هذه الأفكار الجديدة في ممارساته اليومية (السيد، ٢٠٠٩: ٧١٤)، لذا فهي تركز على الإهتمام بتعديل تفكير الفرد، وإستدلالاته وإفتراضاته وإتجاهاته الخاطئة (السقا، ٢٠١٣: ٨٩).

◀◀ **القراءة الموجهة:** وتعني توجيه المسترشد وتشجيعه على قراءة نوعية معينة من الكتب أو المطبوعات التي يرى القارئ بالتدريب أنها تفيد (عبيد، ٢٠١٤: ٤٠٧).

◀◀ **صرف الإنتباه:** ويستخدم بهدف صرف إنتباه المسترشد عن الأعراض التي يشعر بها، لأن التركيز عليها يجعلها تزداد سوءا، ويكون ذلك من خلال عدد من الأساليب مثل التركيز على شيء محدد ووصفه لنفسه بالتفصيل ملاحظة البيئة المحيطة به بإستخدام الحواس، القيام بالتمرنات العقلية (مثل العد العكسي و تذكر أسماء وفق تصنيف محدد)، و تذكر الذكريات السارة بقدر من الوضوح (أبوقورة، ٢٠١٢: ٨٥).

◀ **أسلوب حل المشكلات** : ويساعد المسترشدين على إكتساب أفكار عقلانية صحيحة بدلا من الأفكار المشوهة الخاطئة ، ومهارات عديدة تمكنهم من التفكير الصحيح ، ويتم ذلك عن طريق : التفكير من خلال الحلول البديلة ، والتفكير من خلال العواقب (السقا، ٢٠١٣ : ٥٦).

• **الفتيات السلوكية وتشمل :**

◀ **التعزيز اللفظي الإيجابي** : يستخدم في تعديل السلوك حيث تقدم المعززات عقب الإستجابة المرغوبة ، مما يساعد على تكرارها (أمين، ٢٠١٥ : ٨٩٠) النمذجة : أسلوب إرشادي يقوم على عرض نموذج للمسترشد يؤدي السلوك المطلوب عرضه ، مع إعطاء ملاحظات حوله و تكليفه بتقليد ما شاهده (أبوقورة، ٢٠١٢ : ٨٨).

◀ **التغذية الراجعة** : إعلام المسترشد بمعلومات عن سير أدائه بشكل مستمر لمساعدته في تثبيت ذلك الأداء إذا كان يسير في الإتجاه الصحيح ، أو تعديله إن كان بحاجة إلى تعديل (أبوقورة، ٢٠١٢ : ٨٨).

◀ **المراقبة الذاتية** : ويقصد بها أن يقوم المسترشد بملاحظة وتسجيل المواقف الضاغطة التي يتعرض لها ، وما يصاحبها من أفكار تلقائية وإستجابات إنفعالية في مفكرة أو نماذج معدة مسبقا لذلك وفقا لطبيعة المشكلة (عبيد، ٢٠١٤ : ٤٠٦).

◀ **التدريب على توكيد الذات** : هو مجموعة متنوعة من الأساليب المعرفية والسلوكية الهادفة إلى تعديل معارف وسلوك المسترشدين ، وتدريبهم على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم وآرائهم بطريقة إيجابية ومقبولة (إسماعيل، ٢٠١٢ : ٣٥).

◀ **الإسترخاء** : تقوم هذه الفنية على وجود علاقة قوية بين حالة التوتر النفسي التي يتعرض لها الفرد في مواقف الإنفعالات والتوتر العضلي المصاحب لها وأن خفض التوتر العضلي يؤدي إلى خفض حالة التوتر النفسي (السقا، ٢٠١٣ : ٥٨).

◀ **الواجب المنزلي** : وهو فنية أساسية وفعالة ، حيث تساعد المسترشد على إكتساب العديد من المفاهيم والمهارات ودمجها في الحياة اليومية (Cully & Teten, 2008).

• **رابعاً : الأسس التي يقوم عليها البرنامج :**

إعتمدت الباحثة على الأسس التالية :

◀ **حق طالبات المجموعة التجريبية في التقبل دون قيد أو شرط**  
◀ **قابلية السلوك للتعديل والتغيير.**

◀ **ضرورة الإستمرار بشكل منظم في جلسات الإرشاد المعرفي السلوكي.**

◀ **أن تتناسب محتويات البرنامج مع خصائص النمو للمرحلة السنية قيد الدراسة.**

- ◀ مراعاة التسلسل المنطقي في جلسات البرنامج بحيث تكون متتابعة وكل جلسة تمهد لما بعدها .
- ◀ الإهتمام بأخلاقيات الإرشاد المعرفي السلوكي ، وسرية المعلومات .
- ◀ إستخدام الإرشاد المعرفي السلوكي بطريقة جماعية .
- ◀ أن تحقق محتويات البرنامج الهدف منها ، وأن تتميز بالوضوح و التشويق .
- ◀ تحديد مواعيد الجلسات بما يتفق وظروف الطالبات .
- **خامسا : إجراءات تنفيذ البرنامج : اتبعت الباحثة في تنفيذ البرنامج الإجراءات التالية :**

- ◀ **تحديد الفئة المستهدفة :** طالبات كلية الاقتصاد المنزلي ذوات والدين مطلقين
- ◀ **الأسلوب الإرشادي المتبع في تنفيذ البرنامج :** إستخدمت الباحثة أسلوب الإرشاد الجماعي بغرض تحقيق الهدف من البرنامج .
- ◀ **الحدود الزمنية للبرنامج :** تم تنفيذ البرنامج على مدى (٦) أسابيع .
- ◀ **تحديد عدد جلسات البرنامج :** جلستان اسبوعيا .
- ◀ **الزمن الذي تستغرقه جلسات البرنامج :** من ٦٠ : ٩٠ دقيقة حسب موضوع الجلسة وما تتضمنه من تدريب على الأساليب والفتيات الإرشادية وتوظيفها بصورة جيدة ، مع إتاحة فرصة المشاركة لطالبات المجموعة التجريبية .
- ◀ **تحديد موضوعات جلسات البرنامج :** وذلك كما هو موضح بجدول (٥)

جدول (٥) تحديد موضوعات جلسات البرنامج

م	العنوان	الأساليب والفتيات المستخدمة	الزمن
الأولى	جلسة تمهيد وتعارف	الإلقاء - المناقشة الجماعية - التعزيز اللفظي - الواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
الثانية	التدريب التنفسي الأسترخائي	المحاضرة المبسطة - المناقشة الجماعية - الأسترخاء (التنفس العميق) - التغذية الراجعة - النمذجة - الواجب المنزلي .	٦٠ دقيقة
الجلسة الثالثة والرابعة	مأصعب الشعور باليأس	المناقشة الجماعية - الأسترخاء (التنفس العميق) - التدريب على توكيد الذات - الحوار الذاتي - التعزيز اللفظي - الواجب المنزلي .	٦٠ دقيقة
الخامسة	كيف تعيدي بناء أفكارك	المناقشة الجماعية - الأسترخاء (التنفس العميق) - المراقبة الذاتية - التدريب على توكيد الذات - التعزيز اللفظي - الواجب المنزلي .	٦٠ دقيقة
السادسة	أعرني ذاك	المناقشة الجماعية - الأسترخاء (التنفس العميق) - التدريب على توكيد الذات - إيقاف التفكير الخاطئ - التغذية الراجعة - التعزيز اللفظي - الواجب المنزلي	٩٠ دقيقة
السابعة	غيري اتجاهاتك السلبية نحو المستقبل	المناقشة الجماعية - الأسترخاء (التنفس العميق) - التدريب على توكيد الذات - التعزيز اللفظي - صرف الإنتباه - الواجب المنزلي	٩٠ دقيقة
الثامنة	تنمية الأمل	المناقشة الجماعية - التعزيز اللفظي - الأسترخاء (التنفس العميق) - التدريب على توكيد الذات - إعادة البنية المعرفية - المحاضرة المبسطة - القراءة الموجهة - الواجب المنزلي .	٩٠ دقيقة
التاسعة	تنمية الإرادة	المحاضرة - المناقشة الجماعية - الأسترخاء (التنفس العميق) - التدريب على توكيد الذات - ملء الفراغ - التعزيز اللفظي - التغذية الراجعة - الواجب المنزلي	٩٠ دقيقة
العاشرة	مواجهة المشكلات	الأسترخاء (التنفس العميق) - التدريب على توكيد الذات - المناقشة الجماعية - التدريب على حل المشكلات - التدريب على المهارات الاجتماعية - التعزيز اللفظي - الواجب المنزلي .	٦٠ دقيقة
الحادية عشر	الجلسة الختامية	المناقشة الجماعية - التعزيز اللفظي .	٦٠ دقيقة
الثانية عشر	جلسة المتابعة	المناقشة الجماعية - التعزيز اللفظي .	٦٠ دقيقة

### • تقويم البرنامج :

سوف يتم تقويم البرنامج كما يلي :

« **التقويم المبدئي** : وتمثل في عرض البرنامج على عدد من السادة المحكمين في مجال علم النفس والصحة النفسية (ملحق ١) ، وكذلك تطبيق مقياسي (الشعور باليأس و جودة الحياة النفسية) لتسجيل القياس القبلي .

« **التقويم البنائي** : وتمثل في التقويم المصاحب لعملية تطبيق البرنامج عقب انتهاء كل جلسة من خلال إستمارة تقويم الجلسات (إعداد الباحثة) (ملحق ٥)

« **التقويم النهائي** : وتم ذلك بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج ككل للتعرف على مدى فاعليته في تحقيق أهدافه ، وذلك بتطبيق مقياسي (الشعور باليأس و جودة الحياة النفسية) لتسجيل القياس البعدي ، وكذلك تقييم طالبات المجموعة التجريبية للبرنامج من خلال إستمارة تقييم البرنامج (إعداد الباحثة) (ملحق ٦) للتعرف على مدى رضاهن وإستفادتهن من البرنامج .

« **التقويم التبعي** : وتم ذلك بإعادة تطبيق مقياسي (الشعور باليأس و جودة الحياة النفسية) على طالبات المجموعة التجريبية بعد إنتهاء جلسات البرنامج بشهرين (فترة المتابعة) للتعرف على مدى فاعلية إستمرارية البرنامج ، و بيان أثره بعد توقف جلسات البرنامج .

### • نتائج الدراسة وتفسيرها

#### • النتائج المتعلقة بالفرض الأول وتفسيره :

نص الفرض الأول : " يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس اليأس - لصالح المجموعة التجريبية" .

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بتطبيق إختبار مان ويتنى -Mann Whitney Test على متوسطي الرتب لدرجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس اليأس ، وحساب إحصاء مربع إيتا (إيتا٢) لحساب حجم التأثير للبرنامج ، كما هو موضح بجدول (٦) .

جدول (٦) قيمة " z " ودلالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس اليأس

مصدر التباين	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	مربع إيتا $\eta^2$	مستوى الدلالة
المجموعة التجريبية	٩	٥	٤٥	٠	٣.٥٨٠	٠.٨٤	دالة عند مستوى $\geq ٠.٠٥$
المجموعة الضابطة	٩	١٤	١٢٦				
الإجمالي	١٨	-	-				

من جدول (٦) يتضح : أن متوسط رتب المجموعة الضابطة أكبر من متوسط رتب المجموعة التجريبية في مستوى اليأس ، مما يشير إلى انخفاض اليأس لدى

المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة وذلك بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي ، وبالتالي يمكن للباحثة قبول الفرض الذي ينص على " يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس اليأس - لصالح المجموعة التجريبية" ، كما جاءت قيمة إيتا  $\eta^2 = 0.83$  أي أن حجم تأثير البرنامج المعرفي السلوكي على مستوى اليأس ٨٤٪.

وهذا يُعد مؤشراً على نجاح البرنامج الإرشادي الحالي المطبق من قبل الباحثة ، وتري الباحثة أن تلك النتيجة قد ترجع إلى الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي ، والتي أهتمت بتعديل الأفكار والسلوكيات والمشاعر التي تُعبر عن الشعور باليأس ، حيث تكاملت فنية الحوار الذاتي مع فنية إيقاف التفكير الخاطئ في مساعدة الطالبات على إستبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية مما غير من اتجاهاتهن السلبية نحو الذات ، ودعم مشاركتهن بفاعلية في الجلسات ، كما أن المحاضرة المبسطة والتي يعقبها مناقشة جماعية مع الإهتمام بتقديم التعزيز اللفظي الموجب ساعد الطالبات على التعبير عن أفكارهن ورسخ الأفكار الصحيحة الإيجابية لديهن ، كما أعطت فنية النمذجة الفرصة للطالبات لتعلم مهارات جديدة ، وساعد تقديم التغذية الراجعة على جذب إنتباههن للمهارات وزيادة حماسهن للأداء .

وإستخدمت فنية إعادة البناء المعرفي للأفكار لتعديل الأنماط السلوكية الخاطئة التي تدعم الأفكار الإنهزامية بخصوص الشعور باليأس ، وكذلك ساعد التدريب على توكيد الذات في تنمية قدرة الطالبات على التعبير عن مشاعرهن وذواتهن بحرية ، وحققت فنية الإسترخاء فاعلية في التعامل مع الإنفعالات السالبة بهدوء ، كما ساعد أسلوب حل المشكلات الطالبات في التعامل مع المشكلات بموضوعية ، وتجنب الأساليب غير السوية في معالجتها وبذلك فإن الفنيات المستخدمة في البرنامج أسهمت مجتمعة بطريقة فعالة في تطوير مهارات الطالبات في التحكم بالأفكار التلقائية والإعتقادات غير المنطقية والمشوهة المؤدية للشعور باليأس ، وإستبدالها بأخرى منطقية وإيجابية وبالتالي تعديل طريقة إدراكهن للأمور بشكل سلبي ، والسيطرة على الإنفعالات والتعبير عنها بصورة مباشرة ، كما ساعدت الطالبات على تحسين صورة الذات لديهن ، وتصحيح اتجاهاتهن نحو المستقبل ، والتغلب على شعورهن بضعف الإرادة وتحسين نظرتهم للحياة مما خفف من شعورهن باليأس و تتفق نتيجة هذا الفرض مع ما أوضحه (عزب وآخرون ، ٢٠١٦ : ٤٤٠) أن التراث السيكلوجي يؤكد أن من أهم سمات أصحاب الإضطرابات النفسية التفكير الخاطيء والتشويه المعرفي مما يجعل للبرامج الإرشادية المعرفية السلوكية قدرة كبيرة على تغيير كل نقاط الضعف إلى نقاط قوة لديهم بسبب المكتسبات الإيجابية من البرنامج.

ويُفسر (Li,2007:128) ذلك حيث يركز عمل المرشد على تحديد أنماط التفكير المختل وظيفيا لدى المرشد الناتج عن الأفكار التلقائية، والإفترافات والمعتقدات السلبية ليصبح أكثر تكيفا ومرونة في التعامل الإيجابي مع البيئة الاجتماعية، ويصبح تفكيره أكثر نضجا مما يساعد على الضبط السلوكي والإنفعالي لديه .

ويُضيف (القطاونة ويوسف، ٢٠١٤: ٥٨٩) أن الإرشاد المعرفي السلوكي يساعد الفرد على التخلص من الأعراض والخبرات الشخصية غير السارة، ويعمل على خفض أعراض التوتر ومواجهتها بفاعلية في المستقبل، وكذلك مساعدة الأفراد على أن يكونوا قادرين على التكيف السليم مع بيئاتهم ومجتمعهم ويذكر (سالم، ٢٠١٤: ٤٣) أن الإرشاد المعرفي السلوكي يهيئ للفرد طريقة تساعد على التقليل من لوم الذات، ولوم الآخرين، والظروف، وذلك من خلال التحليل المنطقي للمشكلات.

كما ترى الباحثة ان استخدام أسلوب الإرشاد الجماعي كان له أثره الفعال لخفض اليأس حيث أستمعت كل طالبة لإحدى زميلاتها متحدثه عن خبراتها الذاتية المسببة لليأس، والنتائج التي تربت على هذا الشعور مما ساعد على كسر حاجز العزلة لدى الطالبات، وساعد على التفاعل والإتصال اللفظي وغير اللفظي بينهن وبين الباحثة، وبين بعضهن البعض، كما أتاح فرصة كبيرة للتنفيس الإنفعالي والتعبير عن الذات، وأن المشكلة مشتركة بينهن، وهو ما أكدته دراسة (التميمي، ٢٠١٤: ١٠٦) حيث أشارت ان الإرشاد الجماعي للطلاب الذين تتشابه مشكلاتهم يؤدي إلى التفاعل و التعاطف بينهم، و أيضا فإن مراجعة الواجب المنزلي في بداية كل جلسة بصورة جماعية علنية ساعد الطالبات على التحدث عن مشكلاتهن و خبراتهن وما يواجهنه من مواقف أتاح الفرصة للطالبات لمشاركة بعضهن البعض في الخبرات .

إضافة إلى الترابط المنطقي بين جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي إبتداء بالتعارف وبناء العلاقة الإرشادية بين الباحثة وطالبات المجموعة التجريبية، ثم تزويد الطالبات بالمعلومات الضرورية عن مفهوم اليأس والنتائج المترتبة على هذا الشعور، وخطورة إفتقاد الإتجاهات الإيجابية نحو الذات والمستقبل والإرادة القوية، وإفتقاد الهدف في الحياة، مع تدريبهن بالتوازي على الفنيات المناسبة لمواجهة تلك المشاعر والأفكار والسلوكيات السلبية، ثم التدريب على كيفية تطبيق تلك الفنيات في الحياة اليومية حتى يتسنى لهن الرجوع إليها، و إستخدامها عند شعورهن باليأس في حياتهن المستقبلية .

كما أتاحت الباحثة جو من التفاهم والدفء و الثقة بينها وبين الطالبات خلال جلسات البرنامج وهي عوامل ضرورية لنجاح العملية الإرشادية، وتتفق

تلك النتيجة مع دراسة كل من (إبراهيم، ٢٠٠٥)، (القطار، ٢٠٠٨)، (التميمي، ٢٠١٤) في أهمية برامج الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض اليأس .

• **النتائج المتعلقة بالفرض الثاني وتفسيره :**

نص الفرض الثاني : " يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس جودة الحياة النفسية - لصالح المجموعة التجريبية " .

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بتطبيق إختبار مان ويتنى -Mann Whitney Test على متوسطي الرتب لدرجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس جودة الحياة النفسية ، كما هو موضح بجدول (٧) .

جدول (٧) قيمة " z " ودلالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس جودة الحياة النفسية

مصدر التباين	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
المجموعة التجريبية	٩	١٤	١٢٦	٠	٣.٥٧٨	دالة عند مستوى ٠.٠٥ ≥
المجموعة الضابطة	٩	٥	٤٥			
الإجمالي	١٨	-	-			

من جدول (٧) يتضح : أن متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة أقل من متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في مستوى جودة الحياة النفسية، مما يشير إلى إرتفاع جودة الحياة النفسية لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة وذلك بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي ، وبالتالي يمكن للباحثة قبول الفرض الذي ينص على " يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس جودة الحياة النفسية - لصالح المجموعة التجريبية " .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (أحمد وحسين، ٢٠٠٩) في التأثير الإيجابي لبرامج الإرشادية على تحسين جودة الحياة النفسية ، ولذلك ترى الباحثة أن البرنامج ببنياته المتعددة عندما ساهم في خفض اليأس ، وتحسين نظرة الطالبات لذواتهن و للمستقبل وتنمية قوة الإرادة ، وتحسين النظرة للحياة ككل فقد ساهم بالتالي في تحسين جودة الحياة النفسية لديهن ، حيث يذكر(خليل، ٢٠١٣ : ١٠٩) أنه لكي يصل الفرد إلى الشعور بجودة الحياة النفسية فلا بد من تضافر مجموعة من العوامل تتمثل في : تقدير الفرد لذاته ، التوجه الإيجابي نحو المستقبل ، الوقوف على معنى إيجابي للحياة ، وجود علاقات إجتماعية ودعم إجتماعي والشعور بالسعادة .

ويضيف (فيصل، ٢٠١٣ : ٢٠٢) أن الأفراد مرتفعي الشعور بجودة الحياة النفسية لديهم القدرة على تحقيق وإنجاز إمكاناتهم وقدراتهم ويفكرون ويتصرفون بطريقة إيجابية .

كما أن البرنامج قد ساهم في تغيير اتجاهات طالبات المجموعة التجريبية نحو واقعهن بكونهن من أسر مضطربة بحدوث الطلاق، والتي تمثل أحد الأسباب المهمة في انخفاض الشعور بجودة الحياة النفسية لديهن من خلال توجيه أنظارهن إلى أن أفكارهن ليست حقائق لا تقبل الجدل ولكنها فروضا قابلة للإختبار والتغيير، وذلك من خلال المناقشات الفردية والجماعية مع إتاحة الفرصة لهن وتشجيعهن على التعبير عن أنفسهن وآرائهن وأفكارهن بحرية تامة وكذلك تدريبهن على التحكم بالإنفعالات وعدم الإستسلام للحزن، وفي هذا الصدد تذكر دراسة (محمد، ٢٠١٥: ١١٣) أن الفرد لكي يشعر بجودة حياته النفسية فالابد أن يفكر بطريقة إيجابية، فيها رضا وليس فيها سخط، فيها تحكم بالإحباط وليس فيها عجز ويئس، وأن يكون لديه القدرة على مواجهة الضغوط والتكيف معها من خلال التحكم بالإنفعالات والمشاعر وعدم الإستسلام للقلق والخوف والحزن، وهو ما سعى البرنامج الحالي بفنياته المتعددة لتحقيقه.

#### • النتائج المتعلقة بالفرض الثالث وتفسيره :

نص الفرض الثالث : " لا يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية بعد تلقى البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وبين درجاتهم التتبعية علي مقياس اليأس " .

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة باستخدام إختبار ويلكوكسون Wilcoxon Signed Rank Test لعينتين مرتبطتين لقياس الفرق بين متوسطي رتب المجموعات المرتبطة قليلة العدد، وذلك للتعرف على إستمرار تأثير البرنامج الإرشادي على مستوى اليأس لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد مرور فاصل زمني (شهرين)، كما هو موضح بجدول (٨) .

جدول (٨) قيمة " Z " ودلالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعية لقياس اليأس

رتب الإشارات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
السالبة	٣.٧٥	٢٢.٥٠	٠.٠٠٠	غير دال
الموجبة	٧.٥٠	٢٣.٥٠		

من جدول (٨) يتضح : عدم وجود فرق دال إحصائيا بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعية لقياس اليأس، وبالتالي يمكن للباحثة قبول الفرض الذي ينص على " لا يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطى رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية بعد تلقى البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وبين درجاتهم التتبعية علي مقياس اليأس "، مما يعني إستمرار تأثير البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي على مستوى اليأس لدى الطالبات حتى بعد إنتهاء تطبيقه بفاصل زمني بين القياس البعدي والتتبعية وترى الباحثة أن هذه النتيجة يمكن تفسيرها في ضوء فنيات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم .

فالفرضيات التي أدت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي هي نفسها التي أدت إلى استمرار التحسن بعد فترة المتابعة ، وكذلك رغبة الطالبات في تغيير أفكارهن المشوهة المسببة لليأس ، وتعلمهن للأفكار المنطقية حيث أعطى البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي الفرصة للطالبات لنقد أفكارهن غير المنطقية ونقد أفكار الأخريات من خلال المناقشة الجماعية ، وبالتالي التوصل إلى تغيير تلك الأفكار المغلوطة وغير المنطقية بأخرى منطقية وإستمرارها لديهن لأنها تكونت نتيجة لإقتناع كامل بها من جانبهن ، وكذلك ما أبدته الطالبات من تفاعل وتعاون ومشاركة فعالة أثناء الجلسات والذي انعكس أثره على إستخدامهن لفنيات البرنامج في المواقف الحياتية المختلفة ، وتدريبهن علي مهارات التفاعل الاجتماعي ووقف الأفكار السلبية التي تساعدن في مواجهة ضغوط ومشكلات الحياة والتي تزيد من شعورهن باليأس ، وكذلك التزامهن بحضور الجلسات بانتظام وفي الموعد المتفق عليه ، ومراعاة التعليمات الملقاه عليهن أثناء الجلسات وخارجها ، كل هذه العوامل أدت إلى نجاح البرنامج وإستمرار تأثيره الإيجابي على طالبات المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة

• **النتائج المتعلقة بالفرض الرابع وتفسيره :**

نص الفرض الرابع : " لا يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية بعد تلقى البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وبين درجاتهم التتبعية علي مقياس جودة الحياة النفسية " .

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بإستخدام إختبار ويلكوكسون Wilcoxon Signed Rank Test لعينتين مرتبطتين لقياس الفرق بين متوسطي رتب المجموعات المرتبطة قليلة العدد ، وذلك للتعرف على إستمرار تأثير البرنامج الإرشادي على مستوى جودة الحياة النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد مرور فاصل زمني (شهرين) ، كما هو موضح بجدول (٩) .

جدول (٩) قيمة " Z " ودلالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس جودة الحياة النفسية

رتب الإشارات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
السالبة	٠٠.٥	٠٠.٢٠	٠.٢٩٧	غير دال
الموجبة	٠٠.٥	٠٠.٢٥		

من جدول (٩) يتضح : عدم وجود فرق دال إحصائيا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس جودة الحياة النفسية ، مما يعني إستمرار تأثير البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي على مستوى جودة الحياة النفسية لدى الطالبات حتى بعد إنتهاء تطبيقه بفاصل زمني بين القياس البعدي والتتبعي . وبالتالي يمكن للباحثة قبول الفرض الذي ينص على " لا يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي رتب درجات

طالبات المجموعة التجريبية بعد تلقي البرنامج الإرشادي المعرف السلوكي وبين درجاتهم التتبعية علي مقياس جودة الحياة النفسية "

ويفسر ذلك باستمرار ممارسة طالبات المجموعة التجريبية للفنيات التي تدربن عليها أثناء تنفيذ البرنامج مما ساعد على ثباتها معهن بعد فترة التدريب ، حيث شعرت الطالبات بالقدرة على ضبط وتنظيم سلوكهن الإنسجام الإيجابي مع ذواتهن ، التوافق مع البيئة المحيطة ، والقدرة على النظر للحياة بإيجابية من خلال ممارستهن لما تعلموه في الجلسات الإرشادية من فنيات ، وما لسنه من تحسن في طريقة تفكيرهن و سلوكياتهن مما كان دافعا لهن إلى المزيد من إستخدام تلك الفنيات .

#### • التوصيات :

في إطار ما توصلت إليه الدراسة من نتائج تضع الدراسة مجموعة من التوصيات وهي :

◀ إنشاء مركز للإرشاد النفسي و التربوي في جامعة المنوفية مجهز بالمختصين في هذا المجال ،وتفعيل نشاطاته لتقديم خدمات إرشادية للطلاب تساعدهم على حل الإضطرابات النفسية ، وتحسين جودة الحياة النفسية لديهم .

◀ إضافة مقرر الإرشاد النفسي لمقررات الفرقة الأولى (عام) بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية لتعريف الطلاب بسبل الوقاية من الإضطرابات النفسية المختلفة ، وعلى وجه الخصوص اليأس .

◀ العمل على تنمية وعي الأباء والأمهات عامة ،و المطلقين خاصة من خلال أجهزة الإعلام المسموعة والمرئية و المقروءة على أهمية الإهتمام بالجوانب النفسية لإبنائهم

◀ عقد ندوات مع متخصصي الصحة النفسية تدور فيها حوارات ومناقشات حول علم النفس الإيجابي ، وسبل تحسين جودة الحياة النفسية لدى الشباب الجامعي .

◀ إهتمام أجهزة الإعلام المسموعة والمرئية و المقروءة بتثقيف الشباب حول كيفية إختيار شريك الحياة المناسب للحد من إنتشار الطلاق .

◀ إعادة النظر في برنامج البكالوريوس بكلية الاقتصاد المنزلي من حيث الإهتمام بإدراج مقررات خاصة بعلم النفس الإيجابي بصفة عامة ،وبجودة الحياة النفسية بصفة خاصة نظرا لإحتياج الطلاب بكافة تخصصاتهم لتلك المقررات .

◀ إستخدام البرنامج الإرشادي المعرف السلوكي المستخدم في الدراسة الحالية على فئات أخرى من المجتمع للتعرف على مدى فاعليته وحدوده مع كل فئة من الفئات الأخرى .

◀ بناء برامج إرشادية تستند إلى أطر نظرية أخرى ، وتقصي فاعليتها في خفض اليأس لدى الطالبات ذوات والدين مطلقين .

◀ الإكتشاف المبكر والتدخل الإرشادي للحالات التي تشير إلى وجود مشكلات واضطرابات نفسية لدى الشباب الجامعي لتقديم المساعدة الإرشادية في الوقت المناسب .

◀ إجراء دراسة مسحية للتعرف على مدى إنتشار اليأس بين طلاب الجامعات المصرية ، وما يتعلق به من عوامل للعمل على وضع خطة بناء على المعطيات .

### • مقترحات بحوث مستقبلية :

بناء على نتائج الدراسة الحالية تقترح الباحثة بعض الموضوعات لإجراء الدراسات والبحوث المستقبلية عليها وهي:

◀ علاقة الدور الاجتماعي للذكر والأنثى بالضغوط النفسية واليأس .

◀ فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية السعادة النفسية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي فاقد الأب .

◀ أثر طلاق الوالدين على الإستمتاع بالحياة والقدرة على المواجهة لدى طلاب كليات الاقتصاد المنزلي

◀ فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تخفيف القلق الاجتماعي وأثره على جودة الحياة النفسية لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية .

◀ اليأس وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب كليات الاقتصاد المنزلي .

◀ فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية المرونة الإيجابية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي ذوي والدين مطلقين .

◀ جودة الحياة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والديموجرافية والاجتماعية لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي ذوات والدين مطلقين .

### • المراجع :

- إبراهيم، فاطمة محمود(٢٠٠٥). مدى فاعلية كل من الإرشاد النفسي المعرفي والتحكم الذاتي في التخفيف من حدة الشعور بالاكئاب واليأس لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي ( دراسة مقارنة )، المؤتمر العلمي للجمعية العربية لتكنولوجيا التربية - تكنولوجيا التربية في مجتمع المعرفة ، ٣ - ٤ مايو، ٤٢٨ - ٥٠٧ .

- أبو قورة ، هديل خالد و محمد ، محمد درويش (٢٠١٢) . فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في تخفيف الضغوط الاجتماعية لدى عينة طالبات المرحلة الإعدادية ، مجلة الطفولة والتربية ، مج (٤)، ع(١٠)، ج(١)، ٨٣ - ١٤٩ .

- أحمد ، سمية على عبد الوارث وحسين ، بوفاء سيد محمد (٢٠٠٩) . فاعلية برنامج إرشادي بالمعنى في تحسين جودة الحياة النفسية لطالبات كلية التربية ، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، مج (٣) ، ع (١) ، ٢١٧ - ٢٤٢ .

- أنروط، بشرى إسماعيل أحمد(٢٠١٦). التوجه نحو الحياة وعلاقته باضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقين ، مجلة الإرشاد النفسي ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، ع(٤٥) ، ٣٧ - ٨٢ .

- إس جي، هوفمان (٢٠١٢) . العلاج المعرفي السلوكي المعاصر "الحلول النفسية لمشكلات الصحة" (ترجمة: مراد علي عيسى) ، القاهرة ، دار الفجر للنشر والتوزيع .

- إسماعيل ، عبد الوهاب عبد العزيز(٢٠١٢). فاعلية المزاجية بين أسلوبَي العلاج التخاطبي والعلاج المعرفي السلوكي في تقليل أعراض تدافع الكلام ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية الآداب ، جامعة المنوفية .
- الأشقر، ريهام (٢٠١٣) .أهم الإضطرابات النفسية المنتشرة نتيجة لضغوطات الحياة العصرية ، دمشق ، دارالعصماء .
- الإمارة ،أسعد شريف(٢٠١٢). الشعور باليأس وعلاقته بمركز السيطرة ، مجلة واسط للعلوم الإنسانية،ع(٢٧)، ٢٢٩ - ٢٦١ .
- الأنصاري ، بدر محمد (٢٠٠١) . إعداد صورة عربية لمقياس " بيك " لليأس ، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس، ع (١٤)، ١١٩ - ١٧٢ .
- البكوش ، خيرية عبد الله (٢٠١١). فعالية برنامج معرفي سلوكي لخفض الأعراض المصاحبة للإضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من مريضات آلام أسفل الظهر ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية البنات للآداب والعلوم و التربية ،جامعة عين شمس .
- التميمي ، ياسر هيمتي جاسم (٢٠١٤).أثر برنامج إرشادي في تخفيف الشعور باليأس لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة ديالى .
- الدسوقي ، مجدي محمد (٢٠٠٦). الشعور باليأس والعجز وتصور الانتحار لدى عينة من النساء المرشدات المعرضات للإساءة الزوجية ، مجلة الإرشاد النفسي ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، ع (٢٠) ، ٥٣ - ١٦٠ .
- الدوسري ، مسلم طليميس (٢٠١٦) . دور الطلاق في تشكيل أزمة التحصيل الدراسي للأبناء بالتعليم العام في المجتمع السعودي - محافظة الإحساء نموذجاً ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس .
- السقا ، رزق أبو زيد محمد (٢٠١٣) . فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتعديل بعض الخصائص النفسية لدى عينة من المراهقين ذوي الشخصية النرجسية وأثره على التوافق النفسي لديهم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنوفية .
- السيد ، نفين صابر عبد الحكيم (٢٠٠٩). ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد لتعديل السلوك اللا توافقي للأطفال المعرضين للانحراف ، مجلة كلية الآداب، جامعة حلوان ، ع (٢٦)، ٦٩٥ - ٧٤٨ .
- الشخص ، عبد العزيز السيد (٢٠١٣). مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية .
- الشعلان ، لطيفة(٢٠١١).الانتحار في إطار الكمالية واليأس والدعم الاجتماعي والمعنى المعرفي للموت "نموذج تفاعلي لحالة الروائي والشاعر الاردني المنتحرتيسير سبول" مجلة كلية التربية،جامعة عين شمس،ع(٣٥)،ج(٤)،٩١:١٣٤ .
- الشعوبي ، فضيلة (٢٠١٣) . أسباب إنتشار الطلاق في مدينة تقرت " دراسة ميدانية على عينة من المطلقين والمطلقات بمدينة تقرت " ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرياح ورقلة .
- الشقير ، صالح سليمان عبد الله (٢٠٠٨). الطلاق وأثره في الجريمة "دراسة تحليلية تطبيقية" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا - جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية .
- العطار ،محمود مغازي علي (٢٠٠٨) . فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الشعور باليأس لدى عينة من طلاب الجامعة المكتئبين ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية ، جامعة كفر الشيخ .

- القطاونة ،لامة محمد ويوسف، عبد الرحمن(٢٠١٤).فاعلية برنامج إرشادي جمعي معرفي سلوكي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأحداث في جنوب الأردن مجلة كلية التربية،جامعة الازهر،ع(١٥٩)،ج(٤)، ٥٧٥ - ٦٠٨ .
- الكرخي،خنساء خلف نوري(٢٠١١).جودة الحياة لدى المرشدين التربويين وعلاقتها بالذكاء الانفعالي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.
- المالكي، حنان عبدالرحيم عبدالله (٢٠١١). الإكتئاب، والمعنى الشخصي، و جودة الحياة النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية / جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات مجلة التربية، جامعة الازهر، ع (١٤٥)، ج (٣)، ٢٤٣ - ٢٨٧ .
- المغربي، أمل حسن إبراهيم (٢٠١٥). استخدام أنشطة إثرائية في تنمية المهبة الفنية و أثرها على جودة الحياة النفسية لدى تلميذات الفصل الواحد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية بالاسماعيلية، جامعة قناة السويس .
- الهبيدة، جابر مبارك(٢٠١٢).الذكاء الوجداني للوالدين وعلاقته بالمناخ الاسري والتوافق النفسي للأبناء في الأسر المضطربة دراسة "سيكومترية"كلينيكية، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة .
- أمين، ليلي صبحي(٢٠١٥).برنامج إرشادي معرفي سلوكي للحد من الاضطرابات السلوكية لدى عينة من الشباب، مجلة الإرشاد النفسى، مركز الإرشاد النفسى جامعة عين شمس، ع(٤٢)،ج(٢)، ٨٧١ - ٩٠٩ .
- أيديو، ليلي (٢٠١٣). التفكك الأسري و أثره على البناء النفسي والشخصي للطفل "مقاربة سوسيونفسية"، مجلة العلوم النفسية والاجتماعية، ع (١)، ٤٥ - ٦٤ .
- باشا، ياسمين(٢٠١٦).فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي لخفض الضغوط النفسية لدى أم الطفل التوحدي"دراسة حالة"، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية،ع(٨)،٣٠٥ - ٣١٩ .
- بدر، أميرة محمد (٢٠١٤). المناخ المدرسي وعلاقته بكل من سلوكيات المواطنة التنظيمية وإدراك جودة الحياة النفسية لدى معلمي وتلاميذ المرحلة الإعدادية،رسالة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية، جامعة الزقازيق .
- بركات، عفاف إبراهيم إبراهيم(٢٠١٤).فاعلية العلاج المعرفي السلوكي لخفض حدة فقدان الشهية العصبي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مج (٢٥)،ع(٩)، ٢٧٣ - ٢٩٣ .
- بلميهور، كلثوم ويدوي، مسعودة وماري، ماري (٢٠٠٩). أثر اضطراب العلاقة الزوجية على الصحة النفسية للأبناء، مجلة شبكة العلوم النفسية والعربية،ع(٢١)، ٣٥ - ٦٠ .
- بوزيد، إبراهيم (٢٠٠٩). علاقة وجهة الضبط باليأس لدى عينة من العائدين إلى الجريمة رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة محمد خيضر بسكرة .
- بوكنوس، عائشة (٢٠١٤). الإكتئاب واستراتيجيات المقاومة عند الأبناء ذوي الوالدين المطلقين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر.
- حبيب، أحمد أمين ومحمد، عبد الصبور منصور ورضوان، مايفيل مصطفى(٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج المعرفي السلوكي لخفض سلوك العنف لدى الأطفال الصم،مجلة كلية التربية،جامعة بور سعيد، ع (١٨)، ٤٥٥ - ٤٩٢ .
- خليل، شيماء محمد بيومي (٢٠١٤).الأمل والمساندة الاسرية كمتغيرين وسيطين بين اضطراب الكرب الحاد و اليأس لدى الأطفال مرضى السرطان، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الزقازيق .

- خليل ، محمد أحمد سيد (٢٠١٣) . فعالية برنامج إرشادي متعدد الأنساق في تحسين جودة الحياة النفسية للأطفال المساء معاملتهم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية جامعة الزقازيق .
- رجيلة، عبد الحميد عبد العظيم (٢٠٠٩) . التحصيل الأكاديمي وإدراك جودة الحياة النفسية لدى مرتفعي ومنخفضي الذكاء الاجتماعي من طلاب كلية التربية بالسويس مجلة كلية التربية ، جامعة الاسكندرية ، مج(١٩) ، ع(١) ، ١٧٢ - ٢٢٧ .
- زيدان، عصام محمد(٢٠١١) . سوء المعاملة والإهمال في الطفولة وعلاقته باليأس والتفكير الانتحاري في الرشد ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، ع (٤٣) ، ١٢١ - ١٩٢ .
- سالم، اسامة فاروق مصطفى(٢٠١٤) . فعالية برنامج إرشاد أسري معرفي سلوكي لخفض القلق الاجتماعي وتحسين التفاعل الاجتماعي لدى الأبناء ذوي اضطرابات طيف التوحد، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، مج (٢٥) ع(٩٧) - ٩٨ .
- شند، سميرة محمد (٢٠٠٥) . فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية المهارات الاجتماعية في تحسين تقدير الذات لدى عينة من طالبات كلية التربية، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، مج(١١) ع(٣) ، ٣٠٩ - ٣٨١ .
- عبد التواب ، أمينة حسن (٢٠١٦) . أبناء المطلقين " المكانة والدور بحث في الانثروبولوجيا الاجتماعية في مجتمع بني سويف " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بني سويف .
- عبدالجواد، وفاء محمد(٢٠١٣) . فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي لخفض أعراض الإكتئاب لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية، مجلة العلوم التربوية ، مج (٢١) ع(١) ٣٤٣ - ٣٧٤ .
- عبد الرحمن ، جيهان محمد بكري (٢٠١١) . مدى فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف حدة بعض المشكلات السلوكية لدى عينة من أبناء المطلقين خلعا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة جنوب الوادي .
- عبد الرحمن ، محمد السيد (١٩٩٨) : المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالاكئاب واليأس لدى الأطفال ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، ع(١٣) ، ٢٤١ - ٣٠٠ .
- عبد الرحيم ، رحاب محمد بخيت (٢٠١٣) . فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض اضطراب الشرح العصبي لدى عينة من المترددين على مراكز السمونة والنحافة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة المنوفية .
- عبد السميع ، فاطمة محمد عرفان (٢٠١٦) . فعالية برنامج قائم على العلاج السلوكي المعرفي في الحد من بعض المشكلات الإنفعالية لدى أبناء الأسر المتصدعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة بني سويف .
- عبد القادر، محمد عبد الرحمن (٢٠١٦) . الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من أبناء الأزواج المطلقين وغير المطلقين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بني سويف .
- عبود، سحر عبدالغني(٢٠١٤) . فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض حدة الإحترق النفسي لدى المعلمات ، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس، ع (٣٧) ، ١٤٥ - ١٩٢ .
- عبيد، معتز محمد (٢٠١٤) . فاعلية برنامج إرشادي تكاملي لخفض أعراض اضطراب الحساسية بين الشخصية من الشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسي ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، ع (٣٩) - ٣٧٣ - ٤٢٩ .
- عزب ، حسام الدين محمود وحسين ، محمود رامت وشحاته ، محمد على (٢٠١٦) . فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي لخفض الإجهاد النفسي لدى عينة من الأمهات متعددات الأبناء

- الصم ، مجلة الإرشاد النفسي ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، ع(٤٥) ، ٤٠٧ ، ٤٥٦ .
- غريب ، عبد الفتاح غريب (٢٠٠٠) . البناء العاملي لمقياس بيك الثاني للإكتئاب على عينة مصرية من طلاب الجامعة . مجلة دراسات نفسية ، مج(١٠) ، ع(٣) ، ٣٨٢ - ٣٩٧ .
- فيصل ، ضياء أبوعاصي(٢٠١٣) . فعالية برنامج تدريبي لتحسين جودة الحياة النفسية للأطفال ضعاف السمع ، مجلة القراءة والمعرفة ، ع(١٣٦) ، ١٩١ - ٢١٦ .
- ليهي، روبرت(٢٠٠٦) . دليل عملي تفصيلي لممارسة العلاج النفسي المعرفي في الإضطرابات النفسية(ترجمة :جمعة يوسف ونجيب الصفوة ) ، القاهرة ، إيتراك للنشر و التوزيع .
- مالكي ، حمزة خليل والقحطاني ، ناصر سعيد(٢٠١٣) . فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية بعض القيم الخلقية لدى الطلاب في المرحلة الثانوية ، مجلة مستقبل التربية العربية ، مج (٢٠) ، ع (٨٧) ، ١٦٥ - ٢٤٦ .
- متولي ، أميرة شعبان نبيه (٢٠٠٩) . الضغوط النفسية لأبناء الأمهات طالبات الطلاق "دراسة سيكومترية - كLINيكية" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق .
- محمد ، أمينة أحمد ناجي (٢٠١٥) . جودة الحياة النفسية كمنبئ لأساليب إدارة الغضب لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة المنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية ، جامعة المنيا .
- محمد ، عادل عبدالله (١٩٩٩) . العلاج المعرفي السلوكي "أسس وتطبيقات" ، الرياض ، دار الرشد .
- محمد ، فاطمة الزهراء زاهر(٢٠١٤) . الحاجات النفسية والاجتماعية المنبئة بجودة الحياة النفسية في ضوء نظرية محددات الذات لدى مرضى الصرع (دراسة سيكومترية اكلينيكية) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق .
- مسبلي ، رشيد(٢٠١٣) . الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بمعاودة المحاولة الانتحارية : دراسة مقارنة بين أساليب التعامل ومستوى الشعور بالإكتئاب واليأس ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة ، الجزائر ، ع(١٣) ، ٣٠٥ - ٣٣١ .
- معمريه ، بشير(٢٠٠٦) . تصميم إستبيان لقياس الشعور باليأس لدى الراشدين ، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية ، ع(٧٢) ، ٤ - ٨١ .
- مهيدات ، فاتن عبدالرحمن حسين (٢٠١١) . المشكلات التكيفية لدى المراهقات في الأسر المطلقة و أثر تصحيح التشويبهات المعرفية في خفض هذه المشكلات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية .
- Abbey, J.G., Pessin, H., & Breitbart, W. (2006). Hopelessness at the end of life: The utility of the hopelessness scale with terminally ill cancer patients, *British Journal of Health Psychology*, 11, 173-183.
- Akbarzadeh, D., Akbarzadeh, H., & Ahmadi, E. (2015). Correlation between assertiveness, psychological well-being, and aggression with social anxiety, *Qom University of Medical Sciences Journal*, 9(1/2), 22-29.
- Andrade, S.V. (201٥). Hopelessness, suicide ideation, and depression in chronic kidney disease patients on hemodialysis or transplant recipients, *JBras Nefrol*, 37 (1), 55-63.

- Beck, A. T., & Steer, R. A. (1988). Manual for the Beck Hopelessness Scale. San Antonio, TX: Psychological Corp.
- Bordbar, F, T., Nikkar, M., Yazdani, F., & Alipoor, A. (2011). Comparing the psychological well-being level of the students of Shiraz Payame Noor University in view of demographic and academic performance variables, Procedia - Social and Behavioral Sciences, 29, 663 – 669.
- Bowman, M.O. (2010).The Development of Psychological Well-Being among First-Year College Students, Journal of College Student Development, 32, 711-724.
- Cakar. F.S. (2014). The Effect of Automatic Thoughts on Hopelessness: Role of Self-esteem as a Mediator, Educational Sciences: Theory & Practice, 14(5), 1682-1687.
- Cardak, M. (2013). Psychological Well-being and Internet Addiction among University Students, Journal of Educational Technology, 12 (3), 134- 141.
- Ciarrocchi, J.W., & Deneke, E. (2006). Hope, Optimism, Pessimism, and Spirituality as Predictors of Well-Being Controlling for Personality, Research in the Social Scientific Study of Religion, 16,160- 183.
- Cully J.A., & Teten, A.L. (2008). A therapist's Guide Tobrief Cognitive Behavioral Therapy, Houston, Department of Veterans Affairs South Central MIRECC.
- Cunningham, S. (2006). Anxiety, Depression and Hopelessness in Adolescents: a Structural Equation Model, Master of Education, Faculty of Education, University of Lethbridge.
- Farquharson,A,B.(2002).The Effect of Hopelessness on Students Engaged in Pattern Misbehavior– A Replication, Master of Science Degree,School Guidance Counseling ,Nniversity of Wisconsin-Stout.
- Forintos,D.P.,&Rózsa,S.(2010).Adaptation of the Beck Hopelessness Scale in Hungary, Psychological Topics,19(2),307-321.
- Gómez, M.N., Gutiérrez, R.M., Vergara, M.P., & Pradilla, Y.K.(2010). Psychological well-being and quality of life in patients treated for thyroid cancer after surgery, Terapia Psicológica, 28(1), 69-84.
- Huppert, F.A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences, Journal compilation International Association of Applied Psychology, 1 (2), 137–164.

- Ismail,Z.,& Desmukh ,S.(2012). Religiosity and Psychological Well-Being, International Journal of Business and Social Science, 3(11), 20-28.
- Kim, S.Y., Sung, J.M.O., Park, J., &Dittmore, S.W. (2015). The relationship among leisure attitude, satisfaction, and psychological well-being for college students., Journal of Physical Education and Sport, 15(1), 70-76.
- Kylma, J. (2005).Despair and hopelessness in the context of HIV– a meta-synthesis on qualitative research findings, Journal of Clinical Nursing,(14), 813–821.
- Lester, D., & Trexler, L. (1979). The Measurement of Pessimism: The Hopelessness Scale, Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42(6), 861-865.
- Li, S.L. (2007). Application of Cognitive Therapy to Hopelessness Depression, Asian Journal of Counselling, 14(2), 125–140.
- Mosalanejad, L., Koolae, A., & Jamali, S. (2012). Effect of cognitive behavioral therapy in mental health and hardness of infertile women receiving assisted reproductive therapy (ART), Iranian Journal of Reproductive Medicine, 10(5), 483-488.
- Tomás ,J., Sancho ,P.,Melendez,J.C., & Mayordomo,T.(2012). Resilience and coping as predictors of general well-being in the elderly: A structural equation modeling approach, Journal Aging & Mental Health, 16(3), 317-326.
- Pandya,M,M&Korat,N,R(2015).Internet Addiction and Psychological Well-being among Youths of Rajkot District,The International Journal of Indian Psychology,2(2),5 -9.
- Rector, N.A. (2010).Cognitive Behavioural Therapy an Information Guide, Canada, Library and Archives Cataloguing in Publication.
- Ryff, C.D., &Keyes, C.L. (1995).The Structure of Psychological Well-Being Revisited, Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719-727.
- Ryff, C.D. (1989).Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being, Journal of Personality and Social Psychology, 57(3), 1069-1081.
- Saricaoglu, H., & Arslan, C. (2014). An Investigation into Psychological Well-being Levels of Higher Education Students with Respect to Personality Traits and Self-compassion, Educational Sciences: Theory & Practice , 13(4), 2098 – 2104.

- Straatmann, V.S., Oliveira, A.J., Rostila, M., & Lopes, C.S. (2016). Changes in Physical Activity and Screen Time related to Psychological well-being in early adolescence: findings from longitudinal study ELANA. BMC Public Health, 16(977), ٤٠-59.
- Tiago, T.N., Silva, T.B., & Cachioni, M. (2011). Subjective and psychological well-being of students of a University of the Third Age, Dement Neuropsychol, 5(3), 216-225.
- Nastasi, B.K., Vargas, K., Sarkar, S., & Jayasena, A. (1998). Participatory model of mental health programming: Lessons learned from work in a developing country, School Psychology Review, 27(2), 260-276.

