

البحث الثالث :

” فاعلية برنامج سلوكي معرفي لخفض بعض الاضطرابات النفسية
المصاحبة لمشاهدة الفضائيات لدى عينة من طالبات جامعة الملك خالد ”

المصادر :

د/ نجوى السيد بنيس

أستاذ مساعد بقسم علم النفس

د/ إيمان على شاهين

أستاذ مساعد بقسم علم النفس

د/سميحة عبد الفتاح إسماعيل

أستاذ مساعد بقسم علم النفس

د/ ولاء بدوي محمد بدوي

أستاذ مساعد بقسم علم النفس

بكلتي الآداب والتربية جامعة الملك خالد السعودية

” فاعلية برنامج سلوكي معرفي لخفض بعض الاضطرابات النفسية المصاحبة لمشاهدة الفضائيات لدى عينة من طالبات جامعة الملك خالد“

د/ سميحة عبد الفتاح إسماعيل
د/ نجوى السيد بنيس
د/ ولاء بدوي محمد بدوي
د/ إيمان على شاهين

• مستخلص :

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج معرفي سلوكي مؤسس على نظريات العلاج المعرفي عند بيك واليس واختبار مدى فاعليته لخفض بعض الاضطرابات النفسية المصاحبة لمشاهدة الفضائيات لدى عينة من طالبات جامعة الملك خالد ،وقد بلغ عدد أفراد الدراسة (٨٠) طالبة تراوحت أعمارهم من ١٨ - ٢٥ سنة تم توزيعهم إلى مجموعتين : مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، كل مجموعة تكونت من (٤٠) طالبة تم تقديم البرنامج للمجموعة التجريبية فقط. وقد استغرق تطبيق البرنامج ستة أسابيع (١٢) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً. وأشارت النتائج الإحصائية إلى فاعلية البرنامج في خفض القلق والاكتئاب والآثار السلبية المصاحبة لمشاهدة الفضائيات لدى أفراد المجموعة التجريبية واستمرار التحسن بعد انتهاء تطبيق البرنامج وأثناء فترة المتابعة

Abstract

The purpose of this study was to construct a program cognitive behavior therapy based on Cognitive theories Beck and Ellis and test Effectiveness of cognitive behavioral program to reduce some co-morbidity psychological symptoms associated with watch satellite TV in students at King Khalid University. The subjects of the study consisted of (80) student ranging in age from 18 - 35 years old divided into two groups: experimental group and control group, each group was composed of (40) student. The program was administered to the experimental group only. The whole program, lasted six weeks in which (12) session had been taken by two session every week and session take one hour. The statistical results indicated effectiveness of the program in reducing anxiety and depression and the associated negative effects to watch satellite TV with the members of the experimental group and the continued improvement after the implementation of the program and during the follow-up period.

• مقدمه البحث :

يشهد العالم ثورة تكنولوجية كبيرة تتمثل في ثورة المعلومات وهي من أهم ما يميز عالمنا الآن عن العوالم التي تسبقه . إن الثورة التي حدثت في مجال الفضائيات جعلت الكثيرون يختزلون كل التقدم الذي أنجزه العالم المعاصر في تلك النقلة النوعية في تكنولوجيا عصر المعلومات ومن هنا انتقل مركز ثقل العالم من الثروة إلى المعرفة ، حيث تعتبر الفضائيات وخصوصاً في أيامنا هذه من أخطر الوسائل تأثيراً على المجتمعات والشعوب ومن ثم فهي من المؤثرات التي توليها الحكومات والجماعات أهمية قصوى ؛ نظراً لتعدد القنوات الفضائية وسهولة وصولها إلى قطاعات عريضة جداً من المجتمع تؤثر في عقولهم ونفوسهم ومن ثم تؤثر في اتجاهاتهم ومواقفهم التي يتخذونها حيال كثير من القضايا .

يعد المراهقون الجمهور الأول لتلك الفضائيات والتي تسعى إلى اجتذابهم بمختلف الوسائل فنحن نعلم أن مرحلة المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها

الإنسان خلال مراحل نموه لما تتضمنه من بلوغ النضج الجنسي والسيولوجي ، فالطاقة المتزايدة للدافع الجنسي قد تزيد من دوافع العدوان فإننا نجد أن بعض المسلسلات والأفلام تشعل هذه الدوافع لما تعرضه من مشاهد تثير الشعور بالحرمان لدى المراهقين من خلال نماذج غير واقعية وأحداث غير منطقية .

فقد شهد مطلع التسعينيات تزايد في القنوات التليفزيونية الدولية العابرة للقارات وأصبحت المنطقة العربية في مجملها تحت تغطية عدد كبير من القنوات الأجنبية ، والممولة عربيا وأجنيبا ، وأصبح بالإمكان التقاط عدد غير قليل من هذه القنوات بالمنازل لذلك أصبحت مشاهدة وسائل الإعلام كثيرة الإنتاج سريعة الحركة واسعة الانتشار وغير خاضعة للرقابة لذلك بعدت هذه القنوات الفضائية كل البعد عن الهوية العربية الإسلامية وبالتالي أفرزت ظواهر سلبية عديدة أثرت على شخصية طالبتا .

لقد تحولت القنوات الفضائية إلى أداة للتأثير على الشباب مُشكلة لشخصياتهم وسلوكهم الاجتماعي ، حيث أصبحت القنوات الفضائية ذو أهمية بالغة الأثر ليس على الصعيد الإعلامي فحسب، وإنما على جميع الأنساق النفسية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية والأمنية ، تستهدف جميع شرائح المجتمع وأطيافه دون استثناء، فهي تعمل بطريقه أو بأخرى في التأثير والتغيير خاصة على الشباب إيجابيا أو سلبيا . وقد تحولت الأطباق الفضائية إلى ظاهرة اجتماعية عامة مما دفع بالعديد من الباحثين في مجال علم النفس والاجتماع والإعلام إلى دراستها كظاهرة لها أثارها الثقافية والاجتماعية والنفسية .

ويذكر سعيد عبدا لله حارب المهيري (٢٠٠٩) في استبيان أجرته مجلة ولدي على عدد من الآباء والأمهات في الكويت والسعودية والإمارات حول مشاهدة أطفالهم للفيديو كليب فوجدوا أن نسبة مشاهدة الأطفال بانتظام تصل إلى ٩٢.٣%، ونسبة الأطفال التي لا تحرص على متابعته تصل إلى ٧.٧% فقط، لما فيه من التأثير السلبي الكبير على سلوكيات الأبناء مما يعطي جرس إنذار كبير للآباء والأمهات والمربين حول خطورة الوسائل الإعلامية على تربيتهم لأولادهم .

ومرحلة الشباب مرحلة لها مميزاتا وخصائصها وتكثر اضطراباتها المختلفة فهي مرحلة استلام المسئوليات وليست بحدث عادي، وتكثر هذه المسئوليات عند الشباب الجامعي حيث يعترى القلق طلاب الجامعة، فارتباط القلق بالطالب الجامعي يرجع لأسباب كثيرة منها أن الطالب في المرحلة الجامعية يمر بمرحلة تعرف بمرحلة تحديد الهوية وسوف يظل هناك هامش من الصراع بين الطالب الجامعي ومطالب المجتمع مما يؤدي إلى الإحساس بالقلق والتوتر (احمد عثمان، ٢٠٠١: ٣١)

• أولا : مشكلة البحث :

بدأ التركيز في اختيار موضوع القنوات الفضائية التي لم تدرس بصورة شاملة على البيئة السعودية من وجهة نظر فريق البحث استنادا إلي الدراسات التي تمت في هذا المجال : كدراسة إبراهيم الدعيلج ١٩٩٥ بعنوان البث المباشر الموجهة ترويا وإعلاميا انتهى إلي عدد من النتائج هي إضعاف التماسك

الأسري ، نشر المشاهد الفاضحة وأثاره الغرائز، وإضعاف روح الولاء والامة الإسلامية .

ومن الملاحظ قيام الشباب بسلوكيات تخالف القيم الاجتماعية التي يقدرها المجتمع وخاصة ممن هم في سن المراهقة وتحديدًا في المرحلة الجامعية،

ولما كانت شريحة الشباب هي الأكبر في المجتمع وأكثرها عرضة وقبولاً للتغيير بما يعرض في القنوات الفضائية من أفلام وبرامج ومسلسلات مختلفة فإن هذا البحث يسعى للتعرف على الآثار السلبية لمشاهدة القنوات الفضائية وقدرتها على تغيير الحالة النفسية لدى طالبات جامعة الملك خالد بابها ولذا فقد حرص فريق البحث على تناول مشكله البحث بالدراسة وتم صياغتها في ضوء التساؤلات الآتية

• تساؤلات البحث :

ومما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في التساؤلات الآتية:

« هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس (القلق . الاكتئاب . الفضائيات) قبل وبعد تطبيق البرنامج ؟

« هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس (القلق . الاكتئاب . الفضائيات) بعد تطبيق البرنامج ؟

« هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس (القلق . الاكتئاب . الفضائيات) بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج ؟

• ثانياً : أهداف البحث :

« التعرف على الفروق بين متوسط رتب أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط رتب أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي على مقياس (الآثار السلبية لمشاهدة الفضائيات . القلق . الاكتئاب)؟

« التعرف على الفروق بين متوسط رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس (الآثار السلبية لمشاهدة الفضائيات . القلق . الاكتئاب) ؟

« التعرف على الفروق بين متوسط أداء المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي لمدة شهرين؟

• ثالثاً : أهمية البحث:

تنطوي هذه الدراسة على جانبين :

أ- الأهمية النظرية : وتتضمن الآتي :

« إلقاء الضوء على الأطر النظرية المرتبطة بمشاهدة الفضائيات وعلاقتها بالقلق والاكتئاب .

- « إثراء البحوث النفسية في البيئة السعودية بوجه خاص في إعداد البرامج لفئة الشباب وهم الشريحة الأكبر للمجتمع
- « هناك الكثير من البحوث والدراسات التي تناولت تأثير البرامج الفضائية ولكنها لم تتناول برامج العلاج المعرفي السلوكي في خفض الاضطرابات النفسية المصاحبة لمشاهدة الفضائيات لدى طالبات الجامعة.
- « توجيه الأنظار لإجراء المزيد من الدراسات حول الآثار السلبية والإيجابية للبرامج الفضائية على اتجاه الطالبة الجامعية.
- « ما تضيفه هذه الدراسة (للتراث الإعلامي والاجتماعي) فيما يتعلق بتأثير احد الوسائل الإعلامية الهامة والمتميزة في العصر الحاضر وهي القنوات الفضائية.

ب- الأهمية التطبيقية وتمثل في :

- « تتيح هذه الدراسة للمهتمين بأثر البرامج الفضائية على الفتاة السعودية في مرحلة الشباب معرفة حجم الظاهرة على المجتمع.
- « تقديم النصائح والتوصيات وتوجيه الطالبات للبرامج المفيدة وتحذيرهن من البرامج التي قد تخالف ديننا وقيمنا وتقاليدنا.
- « تفيد الدراسة المجتمع والأسرة على تشخيص واقع القنوات الفضائية والتعرف على القنوات الضارة على سلوك الشباب والعمل على التخفيف من أثارها وإيجاد البدائل لها وتشجيع الأبناء على مشاهدة برامج محددة والامتناع عن مشاهدة البعض الآخر، وقيام الوالدين والمجتمع بالرقابة بما يبث ويعرض فيها من مواد إعلامية.
- « إجراء العديد من البرامج للحد من الآثار السلبية لمشاهدة الفضائيات

• رابعا مصطلحات البحث :

١-العلاج المعرفي السلوكي :

يعد العلاج المعرفي السلوكي أسلوبا جديدا من أساليب العلاج النفسي، وهو علاج مباشر وتوجيهي، تستخدم فيه آليات وأدوات معينة وفتيات ومهارات معرفية وسلوكية لمساعدة المريض لتحديد أفكاره السلبية ومعتقداته اللاعقلانية التي يصاحبها خلل انفعالي وسلوكي وتحويلها إلى معتقدات يصطحبها ضبط انفعالي وسلوكي (علاء فرغلي، ٢٠٠٨: ١٥).

ويعرف كيندال Kendall, 1993 في (ناصر إبراهيم المحارب، ٢٠٠٠: ١) العلاج المعرفي السلوكي بأنه "محاولة دمج الفنيات المستخدمة في العلاج السلوكي التي أثبتت نجاحها في التعامل مع السلوك، ومع الجوانب المعرفية لطالب المساعدة بهدف إحداث تغييرات مطلوبة في سلوكه، بالإضافة إلى ذلك يهتم العلاج المعرفي السلوكي بالجانب الوجداني للمريض، وبالسياق الاجتماعي من حوله، من خلال استخدام إستراتيجيات معرفية وسلوكية وانفعالية واجتماعية وبيئية لإحداث التغيير المرغوب فيه.

٢- القناة الفضائية :

هي وسيلة لإرسال البرامج التلفزيونية عبر الاقمار الصناعية، بشبكات اتصال أرضية ترسل وتستقبل من احد الأقمار الصناعية. أي أنها وسيلة لبث البرامج

من محطة أرضية إلى الأقمار الصناعية، ليتم استقبالها من خلال الإطباق اللاقطة المنتشرة على سطوح المنازل أو الأماكن المرتفعة. (عيسى الشماس، ١٧، ٢٠٠٥)

وتعرف إجرائيا بأنها برامج القنوات التلفزيونية الفضائية التي تفضلها الطالبات سواء كانت دراما أو أفلام أو برامج تركية.

التأثير: عنصر اساسي من عناصر الاتصال، وهو المحصلة النهائية لعملية الاتصال ويتم بتغيير السلوك الانساني أو تعديله نحو الأفضل أو نحو الأسوأ والتأثير في هذا البحث هو ما تقوم به الفضائية التركية من تغيير في سلوك طالبات الجامعة من خلال المسلسلات والدراما المعروضة على الفضائيات.

ويعرف التأثير إجرائيا بأنه التغير الذي يحدث للفرد نتيجة لمشاهدته برامج القنوات الفضائية، ويتعلم منها شيئا جديدا يغير من سلوكه السابق (المرجع السابق، ٢٠٠٥: ١٧).

• خامسا: حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بالمحددات الموضوعية والبشرية والمكانية والزمنية التالية:

◀ الحدود الموضوعية : يتحدد البحث بالموضوع برنامج معرفي سلوكي لخفض بعض الاضطرابات النفسية المصاحبة لمشاهدة الفضائيات لدي طالبات جامعه الملك خالد

◀ كما تحدد بالأدوات المستخدمة

◀ الحدود البشرية: يقتصر هذا البحث علي عينة من طالبات جامعه الملك خالد قوامها ١٥٠٠ طالبة.

◀ الحدود المكانية: كليتي الآداب والتربية – كلية العلوم والآداب (مجمع ١ - ٢)

◀ الحدود الزمنية: استغرق إعداد هذا البحث خلال عام (٢٠١٢ - ٢٠١٣ م)

• الإطار النظري :

• أولاً : الفضائيات والاضطرابات النفسية المصاحبة لمشاهدة الفضائيات :

في خضم التغيرات والمستجدات التي تدعم مشاهدة التلفاز ومتابعة الأحداث وارتفاع شعبيته بين مختلف الفئات البشرية وتزايد أعداد الفضائيات العربية وظهور نسخ لقنوات عالمية باللغة العربية علاوة على البرامج المستنسخة من تلك القنوات، هناك برامج بلا هدف تؤدي إلى الإفساد ومخاطبة المشاعر بلغة رخيصة جدا، وغسل الأدمغة تدريجيا وزعزعة المبادئ والقيم والأخلاق الحميدة .

• أهمية القنوات الفضائية وتأثيرها على المجتمع :

تنبع أهمية القنوات الفضائية من قدرتها على احتواء أفراد المجتمع بجميع طبقاته وأطيافه فهي تشبع احتياجات جميع الأفراد من الجنسين، في أي مكان وزمان، كما إنها تحقق أهداف الأنساق الاجتماعية، السياسية، التربوية، الصحية.

يمكن تلخيصها في النقاط التالية :

« القنوات الفضائية تجمع بين الكلمة المسموعة والصورة المرئية مما يزيد من قوة تأثيرها .

« تتميز بقدرتها على جذب المشاهد وخاصة المراهقين وتحقيق درجة عالية من المشاركة من خلال ما تقدمه من مواد تعليمية وترفيهية إضافة إلى التأثير الاجتماعي الذي تقوم به .

« تتعامل مع المشاهد مباشرة، فالمرسل في هذه الوسيلة يخاطب المستقبل وجهاً لوجه، حيث يخزن الوقائع والصور ويختصر الزمن بين وقوع الأحداث وعرضها على المشاهدين مباشرة أو بعد حين (محمد الأصغر، ٢١٢: ١٩٩٣) .

« إمكانية نقل الأحداث الاجتماعية على الهواء ساعة وقوعها ونقل الكثير من الجوانب الثقافية والمعنوية والمادية للمشاهد ونقل خبرات الأشخاص ذوي المواهب والتخصصات النادرة، وإلقاء المحاضرات وعرض البرامج والندوات والأفلام العلمية والوثائقية والتاريخية ونقل حياة الشعوب وأساليب حياتها (محمد شراب، ١٩٩٦: ١١١)

« الصورة المتحركة الناطقة التي تقدمها القنوات الفضائية تجعل المشاهد يتابع الأحداث في مكانه دون أن يكلف نفسه عناء السفر أو الخروج من منزله للبحث عنها ، مما يوفر الوقت والجهد والمال (زكريا عبد العزيز، ٢٠٠٢: ٢٢) .

• إيجابيات القنوات الفضائية :

« الحصول على معلومات مفيدة عن دول العالم من مختلف القارات .

« الإسهام في تطوير التبادل العلمي والثقافي .

« يمكن للدول أن تقدم الخدمات التعليمية في جميع مدارسها من خلال التلفاز .

« يمكن للمسافرين بالجو والبحر متابعة الأحداث العالمية بالصوت والصورة .

« يمكن للطلبة في الدول النامية الاستفادة من انجازات العلماء في التخصصات النادرة .

« تعتبر وسيلة هامة للدعاة يمكن من خلالها نشر دين الله الإسلام في مختلف أنحاء العالم .

• سلبيات القناة الفضائية :

لاشك أن القنوات الفضائية وما تحملها من إبهار في الصورة والصوت معاً وما تملكه من سعة الانتشار لها تأثيرها السلبي على المستوى الثقافي والاجتماعي، تتمثل فيما يلي:

« إضاعة الوقت والعمر بإدمان مشاهدتها .

« إدخال كثير من العادات الغربية إلى بيوت المسلمين وخصوصاً ما يتعلق بالأزياء والاختلاط .

« تأصيل الأنانية وحب الذات وضعف الروح الجماعية والتفكك الأسري .

« تقليل فرص الاحتكاك بين المراهقين ووالديهم وإبعادهم عن الحياة الأسرية والعامة .

« هبوط مستوى التحصيل لدى المدارس والجامعات .

« الإسهام في نشر الأمراض النفسية والاجتماعية وأفلام العنف والجريمة.

ويرى فريق البحث هذه المنظومة من القيم أصبحت توطئة لما لا تحمد عقباه كلما زادت الفضائيات التي تقدم برامج سلبية دون محتوى كلما قلت مساحة حرية الرأي والتعبير، ولا بد من التأكيد على دور الأسرة في التوعية والتنبيه على سلبيات تلك الفضائيات.

• ثانياً: القلق:

يعد القلق من الانفعالات الإنسانية الأساسية وجزء طبيعي في كل آليات السلوك الإنساني وهو يمثل أحد أهم الاضطرابات المؤثرة على صحة الفرد ومستقبله، إضافة إلى تأثيره السلبي على مجالات الحياة المختلفة.

• تعريف القلق:

يعرفه إبراهيم عبد الستار (٢٠٠٢: ٩) بأنه انفعال يتسم بالخوف والتوجس من أشياء مرتقبة، تنطوي على تهديد حقيقي أو مجهول. لكن كثيراً من المواقف المثيرة للقلق لا يكون فيها الخطر حقيقياً بل متوهماً ومجهول المصدر.

كما يعرفه أحمد عبد الخالق (٢٠٠١: ٣٣٧) بأنه خوف مزمن دون مبرر موضوعي مع توافر أعراض نفسية وجسمية شتى دائمة إلى حد كبير.

ويذكر فاروق عثمان (٢٠٠١: ١٨) بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يملك الإنسان ويسبب له كثيراً من الضيق والألم، والقلق يعنى الانزعاج والشخص القلق يتوقع الشر ويبدو متشائماً ومتوتر الأعصاب ومضطرب، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه ويبدو متردداً وعاجزاً عن البت في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز.

وتعرفه زينب شقير (٢٠٠٥: ٥) بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، تجعل صاحبه في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير فيه، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المتوقعة، والأفكار الوساوسية وقلق الموت واليأس

أهم العوامل التي تؤدي إلى ظاهرة القلق:

- « أحاديث الفرد الذاتية وأفكاره الخاصة الهازمة للذات.
- « التوتر الناشئ عن مسئولية اتخاذ القرار باعتباره نوعاً من الصراع العقلي .
- « ضغوط الحياة التي ظهرت كنتيجة للتطورات الحضارية والتي لا يستطيع الإنسان تحملها والتكيف معها، وخاصة لدى طلاب الجامعة لأن الحياة الاجتماعية مليئة بالظروف المثيرة للقلق سواء على الصعيد الدراسي أو الاجتماعي مما يؤثر على سلوك الطالب ويصبح مهدداً له ومعرقلاً لمسيرة حياته الاعتيادية. (غالب محمد علي المشيخي، ٢٠٠٩: ٥٣)

• ثالثاً: الاكتئاب

يعرفه بيك في غريب عبد الفتاح (١٩٨٧: ٢٨) بأنه حالة انفعالية تتضمن تغير محدد في المزاج مثل مشاعر الحزن والوحدة وتضمن مفهوم سلبي للذات

مع توبيخ الذات وتحقيرها ولها مع تغيرات في النشاط مثل تغيرات في النشاط مثل النقص أو الزيادة في النشاط والطاقة.

هو ناتج عن تعزيز غير ملائم يمكن أن تعزوه إلى كل معرفة مدركة أو إلى العجز في العلاقات الاجتماعية بين الأشخاص وغالبا ينسب للاكتئاب إحداثه لحالات المقاومة للمهارات والاتجاهات الاجتماعية، وذلك لعدم الكفاية في التفاعلات الاجتماعية. (Blechman et al, 1986:23-22)

هو الشخص المكتئب من ينقصه بعض المهارات التي حرم من إثابتها من خلال التفاعل والتواصل الاجتماعي مع الآخرين وفي النهاية فإن الفرد يفتقر القدرة على أن يكتسب الدعم المحتمل والذي يعتبر باعثا على قبوله اجتماعيا. (Thorpe & Olson, 1990:155)

• نظريات الاكتئاب :

قامت التوجهات النظرية بفحص الاكتئاب فتعددت رؤية تلك التوجهات فمفاهيم التحليل النفسي تؤكد على الصراعات اللاشعورية المرتبطة بالفقد والإحباط . والنظريات المعرفية تركز على عمليات التفكير التي تدور حول الذات ، بينما يركز ذوي التوجه السلوكي على السلوك المرتبط بالاكتئاب (ممدوحة سلامه وعبد الله عسكر ، ١٩٩٢ : ١٠٢)

١- النظرية التحليلية والاكتئاب :

وضع فرويد (١٩١٧) أول تفسير لهذا الاضطراب يتلخص في أن : الاكتئاب ما هو إلا رد فعل لفقد الإنسان لشيء محبوب ذو قيمة ، هذا الفقد قد يكون معنوي أو رمزي حيث أنه لو تولد لدى الشخص الإحساس بأنه فاقد حب الناس لأدى ذلك إلى شعوره بالغضب يظهر على هيئة انفعالات ، لأن السبب في حد ذاته غير مادي وبالتالي يصب كامل غضبه على نفسه فيؤدى إلى شعوره بالإحباط وكراهية النفس ومعاقبة الذات (Formanek , Gurjar, 1987: 68).

٢- النظرية المعرفية :

يعتبر المعرفيون أن التشويه المعرفي وتحريف التفكير وأخطائه وراء ما يبدو من أعراض الاكتئاب ، فكثير من الأشخاص ما تسيطر عليهم تلقائيا أفكار سلبية عن أنفسهم وعن الناس والعالم أجمع وتعمل مثل هذه الخواطر السلبية كقوى داخلية تضخم من السلبيات ونواحي الفشل وتتغاضى عن الايجابيات أو تقلل من شأنها. (ممدوحة سلامه، ١٩٨٨ : ١١٣)

ثانيا : المبحث الثاني: الإطار النظري لبرنامج العلاج السلوكي المعرفي :

يعد العلاج المعرفي السلوكي من أشكال العلاج النفسي الحديثة نسبياً ، ويركز على كيفية إدراك الفرد للمثيرات المختلفة وتفسيراته لها ، وإعطاء المعاني لخبراته المتعددة ، ويستند هذا النمط العلاجي على نموذج التشغيل المعرفي للمعلومات (العمليات العقلية) الذي يري أنه في خلال فترات التوتر النفسي يصبح تفكير الفرد أكثر جمودا وأكثر تشويها ، وتصبح أحكامه

مطلقة ويسيطر عليها التعميم الزائد ، كما تصبح المعتقدات الأساسية للفرد حول نفسه والعالم من حوله محددة بدرجة كبيرة ويمثل العلاج المعرفي السلوكي في هذا الإطار شكلا من أشكال العلاج يتسم بالفاعلية والتنظيم ، كما يتحدد أيضا بوقت معين.

ويستمد هذا الأسلوب العلاجي جذوره من أعمال (إليس) منذ الخمسينيات وأعمال (أرون بيك) في الستينيات من القرن الماضي على مرضى الاكتئاب (١٩٦٣- ١٩٦٤- ١٩٦٧). ومنذ ذلك الوقت والعلاج المعرفي السلوكي يلقي تأييدا إمبريقيا للجوانب النظرية التي قدمها (بيك) وتطبيقاتها المتعددة ، وذلك على مدى واسع من الممارسة الإكلينيكية وعينات مختلفة من المرضى. ويركز كل من (إليس) و(بيك) على أفكار واعتقادات المريض الخاطئة أو المشوهة على أنها السبب في الاضطرابات الانفعالية السلوكية، ويعتقد أن الأفراد يمكن لهم على المستوى الشعوري أن يستخدموا المنطق في دحض هذه الأفكار. كما أنهما يستخدمان الحوار النشط مع المرضى بدلا من أن يكونوا مستمعين سلبيين.

ويشير العلاج المعرفي السلوكي إلى مجموعة من المبادئ والإجراءات التي تشترك في افتراض أن العمليات المعرفية تؤثر في السلوك، وهذه العمليات تتغير من خلال الفنيات المعرفية والسلوكية.(عادل عبد الله محمد، ٢٠٠٠: ٢١- ٢٣)

فالعلاج المعرفي يساعد المرضى على استخدام الطرق العلمية لحل المشكلات، تُستخدم هذه الطرق في الفترات العادية من حياتهم.

وبإيجاز فإن الهدف من العلاج المعرفي تصحيح نمط التفكير لدى المريض. بحيث تصحح صورة الواقع في نظره، ويصبح التفكير منطقيًا، ويركز العلاج المعرفي على حل المشكلات.(محمد محروس الشناوي، ١٩٩٤، ١٥١)

أما تعريف محمد محروس الشناوي ومحمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٨: ١٣) للعلاج السلوكي بأنه أسلوب من الأساليب الحديثة فيقوم على أساس استخدام نظريات وقواعد التعلم ، ويشتمل على مجموعة كبيرة من الفنيات العلاجية ، التي تهدف إلى إحداث تغيير إيجابي بناء في سلوك الإنسان وبصفة خاصة سلوك عدم التوافق .

ويعنى العلاج السلوكي استخدام أساليب ووسائل مختلفة تعود أصولها إلى نظريات التعلم. حيث إن تطبيقها يكون على مبادئ التعلم في تغيير السلوك أي يكون الفرد أكثر انسجاما مع البيئة.

ويذكر عادل عبد الله محمد (٢٠٠٠، ٣٧) أن العلاج المعرفي السلوكي يعتمد في الأساس على ما يعرف (بالعلاقة العلاجية بين المعالج والمريض) ، وهذه العلاقة تلعب دورا أساسيا في العلاج، ويشترط في ضوء هذا الأسلوب العلاجي أن تكون تعاونية، وتشير العلاقة العلاجية إلى تلك الارتباطات التي تنشأ بين المعالج

والمريض، والفهم المشترك الذي ينشأ بينهما، والأنشطة التي يتم أداؤها من جانب كلا الطرفين، والتي تهدف إلى قيام المعالج بتقديم المساعدة للمريض؛ حتى يتمكن من مواجهة مشكلاته النفسية وخفض حدتها أو التخلص منها.

وفيما يلي شرحاً لأهم طرق العلاج المعرفي السلوكي موضوع الدراسة الراهنة.

• العلاج المعرفي عند بيك :

يقوم العلاج المعرفي على الفكرة القائلة بأن ما يفكر فيه الناس وما يقولونه حول أنفسهم واتجاهاتهم وإرادتهم ومثلهم إنما هو أمور مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكهم الصحيح ولقد ظهر علاج بيك المعرفي (١٩٦٧ - ١٩٧٦) كعلاج للاكتئاب . ومع ذلك فقد وضع بيك أهمية كبرى على إمكانية تكيف المعتقدات من عدمه، وعلى اختبار المعتقدات، والواقع من خلال الخبرة الشخصية، وعلى النقيض أكد (أليس) على المنطق والإقناع. فالمعالج المعرفي يساعد العميل في التعرف على تفكيره الشخصي وأن يتعلم طرقاً أكثر واقعية لصياغة خبراته وهذه الطريقة تعطى معنى للعميل؛ لأنها تتيح لهم استخدام معرفتهم عن المفاهيم والتفسيرات الخاطئة في وقت مبكر (محمد محروس الشناوي، ١٩٩٨: ١٤٩)

التدريب التحصيلي ضد الضغوط واضع هذا الاتجاه دونالد هيربرت ميتشبنوم Donald Herbert Meichenbaum 1940 في (علاء فرغلي، ٢٠٠٨: ٣٩) الذي درس في طفولته الأولى في مدينة نيويورك وحصل على الدكتوراه في فلسفة علم النفس الإكلينيكي سنة ١٩٦٦، وأصبح أستاذاً لعلم النفس وألف كتاب (تعديل السلوك المعرفي) وكانت دراسته في بحثه الخاص بالدكتوراه البداية لتطور البحث والنظرية في أسلوبه المعرفي الخاص بتعديل السلوك والعلاج النفسي .

ويعرف هذا الاتجاه بالتحصين ضد الضغوط النفسية ١، ويستخدم خلاله تعليمات تجريبية تتمثل في الحديث الذاتي، وهو ما يعد ابتعاداً عن الاشتراط الإجرائي، حيث يتم إدخال عنصر معرفي في العلاج، وقد كشف استخدام هذه التعليمات الذاتية من جانب (ميتشبنوم) مع مرضى الفصام ومع الأطفال زائدي النشاط والمدفوعين عن حدوث قدر معقول من التحسن حيث تم تعديل كم كبير من تلك السلوكيات .

هذا وتقوم فكرة الأحاديث الذاتية أو التعليمات الذاتية على فرض مؤداه أن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تحدد باقي الأشياء التي يفعلونها. إلا أن مثل هذه الأحاديث لا تظهر بشكل مباشر في حالة تناول الضغوط وكيفية مواجهتها، وإنما يشير الأمر إلى أن الكيفية التي يتعامل بها الفرد مع الضغوط

تتأثر إلى حد كبير بكيفية تقديره لقدرته على التعامل مع مصدر الضغط ، أي إنه يشجع نفسه على مواجهة مصدر الضغط مستخدماً عبارات تعكس قدرته على التعامل معه وإمكانية السيطرة عليه ، وهو ما يؤثر على سلوكه في هذا الموقف ، فإذا كانت هذه الأحاديث إيجابية فإن معدل القلق ينخفض معها ، والعكس صحيح . (عادل عبد الله محمد، ٢٠٠٠: ٧٥)

٣- اتجاه (ألبرت إيليس) في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي :

واضع هذه النظرية : ألبرت Ellis ، فزي بداية الخمسينيات بدأت قناعة (إيليس) وثقته في التحليل النفسي في الهبوط ؛ مما دفعه إلى البحث عن طريق له في المدرسة الفرويدية الحديثة ومنها إلى العلاج النفسي الموجه بالتحليل ، وزاد اهتمامه بعد ذلك بنظرية التعلم والإشراف ، الأمر الذي جعله أكثر فاعلية ونشاطاً ، ومن هنا بدأ إيليس ١٩٥٤ Ellis طريقه نحو أسلوب منطقي للعلاج النفسي تأسيساً على نموذج فلسفي أكثر منه على نموذج نفسي ، وقد بدأ الكتابة عن أسلوبه الجديد في العلاج في سلسلة من المقالات منذ عام (١٩٦٢) عندما نشر كتابه " السبب والانفعال في العلاج النفسي ٢ ، ويركز (إيليس) في علاجه على التفسير والحكم والتقدير والتحليل والفعل (التصرف)

• ثالثاً : البحث الثالث : الدراسات السابقة : الدراسات التي تناولت تأثيراً مشاهدة الفضائيات

هناك دراسات عديدة تناولت اثر التلفزيون بوجه عام و اثر الفضائيات بشكل خاص كانت قليلة جداً ولذلك سيعرض الباحثين فيما يلي بعض الدراسات التي لها علاقة بموضوع هذا البحث أو القريبة منه، في (عيسى الشماس، ٢٠٠٥) keven bokell دراسة كيفن بوكل ١٩٩٨ .

هدفت الدراسة إلى قياس مدى تأثير التلفزيون ببرامجه ومواده المتنوعة في أداء المطالعة عند الشباب . جمعت المعلومات بوساطة استبانة وزعت على عينة من الطلبة الشباب قوامها ٥٥ فرداً منهم ٢٦ طالبا و ٢٩ طالبة وبعد تحليل المعطيات توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج كان من أبرزها : إن ٨٦.٩% من عينة البحث أجابوا بان مشاهدة التلفزيون تؤثر على أداء المطالعة لديهم . وتزداد ساعات مشاهدة التلفزيون على حساب أوقات المطالعة، ولا سيما عند الطلاب الذكور ومن جهة أخرى أوصت الدراسة بمراقبة البرامج التلفزيونية التي يشاهدها الشباب وتقديم ما يمكن أن يفيدهم ثقافياً وعلمياً .

• دراسة محسن خضر (١٩٩٤)

هدفت الدراسة إلى توضيح مدى هيمنة الفضائيات وتحدياتها الثقافية والتربوية في المجتمع العربي المعاصر ، وتقديم إستراتيجية تقوم تلك الهيمنة بتحدد محاورها في السعي من أجل تصحيح اللاتوازن الإعلامي الدولي ، بناء تكامل إعلامي قومي عربي ، وأخيراً بناء الإنسان .

• **دراسة ديان وماركا** (Duane and Marika, 2002)

تهدف إلى دراسة اثر البرامج والإعلانات التلفزيونية التي تبث من خلال وسائل الإعلام على صورة الجسم وانخفاض الثقة بالنفس. أجريت الدراسة على ١٩٥ أنثى و ٢٠٦ ذكر المراهقين شوهدت ٢٠ الإعلانات التلفزيونية ذات الصلة المتعلقة عدم الرضا عن المظهر وأظهرت النتائج أن مشاهدة الإعلانات التجارية أدى إلى زيادة تفعيل المخطط، والغضب، وعدم الرضا عن الجسم، وكذلك إلى انخفاض الثقة في النساء مقارنة مع عرض من الإعلانات التجارية الأخرى وتدعم هذه النتائج فائدة نظرية المخطط الذاتي في اقتراح تفعيل وسائل الإعلام التي يمكن أن تزيد من حالة الرضا عن الجسم، والمظهر وتفسير السبب في أن بعض الأفراد أكثر عرضة من غيرهم لتأثيرات وسائل الإعلام

• **عيسى الشماس** (٢٠٠٥)

عنوان الدراسة تأثير الفضائيات التلفزيونية الاجنبية فى الشباب (دراسة ميدانية على طلبة كلية التربية بجامعة دمشق) تكونت عينة الدراسة من ١١٦ فردا من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية للكشف عن عادات مشاهدة الشباب للفضائيات الاجنبية . وأوضحت النتائج ظهور نسبة كبيرة من الشباب يشاهدون الفضائيات ما بين ٢ و٤ ساعات فى اليوم مما يعوق دراستهم. كذلك يفضل الشباب مشاهدة البرامج الاجتماعية والثقافية والموسيقية.

• **دراسة سعيد ناصر** (٢٠٠٧)

عنوان الدراسة " " ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثيرات القنوات الفضائية على قيم الشباب في المجتمعات العربية ، وتحديد الجوانب الإيجابية والسلبية التي تركت بصماتها على الشباب المشاهدين للقنوات الفضائية في هذه المجتمعات ، وكذلك تحديد الدور المنوط بالمؤسسات الرسمية وغير الرسمية للحد من خطورة هذه الظاهرة ، ولقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي وقام الباحث بعمل تحليل محتوى لما ورد في التراث السيكلوجي الذي يخص الآثار المترتبة على مشاهدة القنوات الفضائية . وأوصت الدراسة بزيادة عدد الأندية الاجتماعية والرياضية والثقافية مع توفير وسائل التثقيف مثل المكتبات وذلك للتغلب على سطوة الفضائيات ، ضرورة اعتماد الأسرة المسلمة على أسلوب الحوار والنقاش وتبادل الآراء لأنه من أنجح الوسائل للتعامل مع مضامين الفضائيات وتوضيح إيجابياتها وسلبياتها، وأخيرا أوصت الدراسة بضرورة التنسيق بين القنوات الفضائية العربية في مجال الإنتاج لزيادة المادة الثقافية بما يؤدي إلى مصداقيتها .

• **دراسة فايز المجالي** (٢٠٠٩)

تستهدف الدراسة معرفة اتجاهات الشباب الجامعي لتأثير القنوات الفضائية العربية، من خلال عينة بلغ حجمها (٥٠٠) من طلبة جامعة مؤتة، وقد استخدمت لاستبانته لجمع البيانات وعولجت باستخدام برنامج SPSS . وأظهرت نتائج الدراسة إن معظم الباحثين يشاهدون القنوات الفضائية مدة تتراوح بين ساعتين وثلاث ساعات يوميا، وتتركز المشاهدة في فترتي المساء والسهرة، وجاءت

مشاهدتها لغايات الترفيه والتسلية في المرتبة الأولى، كما بينت النتائج أن نوعية البرامج المفضلة لمشاهداتها مرتبة حسب أهميتها. البرامج الترفيهية- الرياضية. الإخبارية والسياسية والدينية. العلمية الثقافية وأخيرا الاجتماعية. وأظهرت النتائج وجود فروق بين الباحثين ترجع إلى متغيرات النوع، والكلية والعمر والسنة الدراسية.

• دراسة محمد معوض إبراهيم (٢٠٠٩م)

عنوان الدراسة " هدفت الدراسة إلى التعرف على كيفية تقديم اغتراب الشباب في المسلسلات الأجنبية في القنوات الفضائية واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وشملت عينة الدراسة (٤٠٠) مشاركا من سكان أحياء محافظة القاهرة تتراوح أعمارهم من (١٨ : ٣٠) سنة. وأظهرت نتائج الدراسة أن أدوار الشباب في المسلسلات الأجنبية تنوعت بين أدوار محورية وأخرى ثانوية، كما تعددت صور الاغتراب الواردة في المسلسلات ما بين اغتراب نفسي بنسبة ٢٥,٨%، واغتراب اجتماعي بنسبة ٣٣%، واغتراب سياسي بنسبة مشهدا. اغتراب ديني بنسبة ٣,١% وأخيرا اغتراب ثقافي بنسبة ١٧,٤% وذلك من جملة المشاهد التي تم تحليلها وعددها (٨٠٦) مشهدا.

• دراسة سعيد أمين ناصف وزينب محمد زهري وانتصار حمد الزاوي (٢٠١٠)

عنوان الدراسة "، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مشاهدة الأفلام السينمائية الرومانسية المقدمة في القنوات الفضائية الدرامية المتخصصة وأنماط الارتباط العاطفي لدى المراهقين وكذلك التعرف على مدى تأثير نوع المراهق (ذكرا - أنثى) في أنماط الارتباط العاطفي لدى المراهقين المشاهدين للأفلام السينمائية وأخيرا التعرف على المضمون الرومانسي الذي تقدمه الأفلام السينمائية الرومانسية المقدمة في القنوات الفضائية، لذا تم تحليل الأفلام السينمائية المقدمة على قناتي ميلودي وروتانا لمدة شهر، وبلغ حجم العينة (٤٠٠) ذكرا وأنثى تراوحت أعمارهم ما بين (١٥ - ١٧) سنة تم اختيارهم بطريقة عمدية ممن تمتلك أسرهم أطباق البث الفضائي، وطبقت عليهم استمارة تحليل مضمون الأفلام السينمائية الرومانسية، ثم طبق استبيان للتعرف على علاقة الأفلام السينمائية الرومانسية المقدمة في القنوات الفضائية بأنماط الارتباط العاطفي. وأظهرت الدراسة عدة نتائج من أهمها أن ٧١,٥% من أفراد العينة يشاهد القنوات الفضائية بصفة مستمرة، وأن ٩٣,٥% من أفراد العينة يشاهدون الأفلام الرومانسية، وأن ٣٠% من أفراد العينة يشاهدون الأفلام السينمائية بحرفة طريقة التعامل في المواقف الرومانسية، وأخيرا وجد أن الإناث أكثر من الذكور تأثرا بالأفلام الرومانسية في جانب ارتباطها العاطفي.

• دراسة إبراهيم حمد المبرز (٢٠١١)

اهتمت بدراسة القنوات الفضائية وتأثيرها على منظومة القيم الاجتماعية لدى طلاب الثانوية العامة بمدينة الرياض. تهدف الدراسة إلى تحديد تأثير القنوات الفضائية على منظومة قيمة التعاون والمشاركة الاجتماعية وقيمة التسامح والعضو الاجتماعي وقيمة الترابط الأسري لدى طلاب الثانوية العامة

بمدينة الرياض. تكونت عينة الدراسة من ٢٥٣ طالب في المرحلة الثانوية للسنة الدراسية ثاني وثالث علمي وأدبي، ممن تتراوح أعمارهم بين ١٦ - ١٨ سنة بمدارس مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية من أربع مدارس بجنوب وشمال وغرب وشرق الرياض وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن عينة الدراسة محايدتين في موافقتهم على تأثير القنوات الفضائية على منظومة قيمة الترابط الأسري لدى طلاب الثانوية العامة بمدينة الرياض كذلك تأثير القنوات الفضائية على منظومة قيمة التعاون والمشاركة الاجتماعية وقيمة التسامح والعضو الاجتماعي لدى طلاب الثانوية العامة بمدينة الرياض

• دراسة (عبد الله الدبدوي وعلى عمر ٢٠١١)

عنوان الدراسة " " ، هدفت الدراسة إلى معرفة اتجاهات طلبة جامعة العلوم التطبيقية نحو الفضائيات ، وأثرها في شخصياتهم وآرائهم ، والآثار المترتبة لمشاهدتهم لهذه الفضائيات اجتماعيا ونفسيا ، فقد تم تحقيق أهداف هذه الدراسة وذلك بإجراء الدراسة على عينة عشوائية من (٣٤١) طالبا وطالبة من جامعة العلوم التطبيقية عمان / الأردن . وأظهرت نتائج الدراسة إلى عدة نتائج بينت أثر الفضائيات في قيم الطلبة ومدى خوفهم من الدور السلبي لها ، وأثرها في انحراف الشباب ، وتأثيرها في ثقافتهم وسلوكهم داخل الجامعة كما بينت الدراسة مدى وعي الطلبة بأهمية ودور القيم الدينية في حياتهم وضرورة استغلال الفضائيات لنشر الوعي الديني والأهداف التي تسعى هذه الفضائيات إلى تحقيقها من خلال مجموعة البرامج والمسلسلات والأفلام التي تعرضها ، ووعيهم بأثر هذه البرامج في التحصيل الدراسي .

• دراسة ليندسي و تيفني (Lindsay and Tiffany ,2009) :

تهدف الى دراسة اثر مشاهد التلفزيون على المراهقين طلاب المدارس الثانوية وتأثير مشاهدة العروض الكوميديية والسياسية فى وقت متأخر من الليل مثل برامج التوك شو أثبتت النتائج أن مشاهدة التلفزيون في وقت متأخر من الليل وأخبار التلفزيون المحلي كان إيجابيا، وله تأثير كبير على المشاركة المدنية، دراسات تناولت فعالية العلاج المعرفي السلوكي في خفض الاضطرابات النفسية لدى طالبات الجامعة.

• دراسة قام بها الخطيب (1998) :

لاستقصاء فعالية برنامج إرشاد جمعي للتخفيف من حدة القلق لدى المراهقين والمراهقات في قطاع غزة المحتل، حيث قام الباحث بأعداد برنامج إرشاد جمعي تكون من (2١) جلسة إرشادية تتضمن طرح موضوعات الشخصية، محددات السلوك الإنساني، فيسيولوجيا السلوك الإنساني، مشكلات المراهقة، التوافق النفسي لتحقيق الصحة النفسية، أساليب التوافق النفسي، الأحلام والعلاج الديني للقلق، وقد قسم الباحث عينة الدراسة إلى أربع مجموعات، الأولى والثانية مجموعتين تجريبيتين (إناث وذكور)، والثالثة والرابعة مجموعتين ضابقتين (إناث وذكور)، وقد أظهرت النتائج وجود فروق

ذات دلالة في مستوى القلق لصالح المجموعتين التجريبيتين؛ وهذا يظهر فعالية البرنامج الإرشادي في مساعدة الطلبة المشاركين في التقليل من حدة الضغوط النفسية.

• دراسة قطب عبده خليل جنور (٢٠٠٤)

هدفت الدراسة الحالية إلى التأكد من فعالية برنامج معرفي سلوكي لتخفيف حدة الأرق لدى عينة من بعنوان طلاب وطالبات الجامعة تكونت عينة الدراسة التجريبية : تتضمن العينة الدراسة التجريبية على (٢٠) طالب وطالبة من الفرقة الثانية والثالثة للتعليم الجامعي بكلية التربية بكفر الشيخ يتراوح أعمار أفراد العينة من (١٨ - ٢١ عاماً) ، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين هما :

« مجموعة ضابطة : يصل عددها نحو ١٠ (٥ ذكور - ٥ إناث) ب- مجموعة تجريبية : يصل عددها نحو ١٠ (٥ ذكور - ٥ إناث) وأضحت نتائج الدراسة فعالية البرامج المعرفي السلوكي في تخفيف حدة الأرق لدى طلاب وطالبات الجامعة ٢- فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في تعديل الأفكار السلبية وغير العقلانية الخاصة بالنوم .

« عدم وجود تأثير للجنس في درجة الاستجابة للبرنامج العلاجي لتخفيف الأرق لدى طلبة الجامعة .

« استمرار فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في تخفيف حدة الأرق لدى المجموعة التجريبية خلال فترة المتابعة التي تصل إلى شهر

وقام كل من جاسبر وانجيلا وكاندي ومارك & Angela & Jasper
(2008) Candyce & MARK

بدراسة هدفت إلى مراجعة تحليلية للدراسات التي تناولت فاعلية البرامج التدريبية المعتمدة على السلوك المعرفي في خفض القلق والضغوط النفسية لدى الطلبة، تكون مجتمع الدراسة من (989) دراسة اختار الباحثان (16) دراسة، دلت نتائج الدراسة على فاعلية قوية للبرامج التدريبية المستندة إلى العلاج السلوكي المعرفي في خفض القلق والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة. كما أظهرت معظم هذه الدراسات فعالية برامج التدريب على مساعدة الطلبة على اكتساب مهارات التوافق من خلال التعامل مع المواقف الضاغطة مثل الشجار، الامتحان، القلق؛ وذلك عن طريق استخدام عدد من مهارات الاسترخاء وحل المشكلات.

• دراسة ماجد محمد الفياط و ملوح مفضي السليحات (2012)

هدفت الدراسة الحالية إلى التأكد من فعالية برنامج سلوكي معرفي في خفض الضغوط النفسية؛ وتحسين التحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة كلية الأميرة رحمة الجامعية /جامعة البلقاء التطبيقية، تكونت عينة الدراسة من (40) طالبا؛ تم توزيعهم عشوائيا على مجموعتين تجريبية وضابطة، (20) طالبا لكل مجموعة، وقد أظهرت نتائج تحليل التباين المشترك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين المجموعة التجريبية

والمجموعة الضابطة فيما يتعلق بمتغير الضغط النفسي، بينما لم يكن هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين فيما يتعلق بمتغير التحصيل الدراسي. وأوصى الباحثان بإجراء دراسات أخرى حول العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي بعد تدريب الطلبة على أسلوب حل المشكلات وأساليب خفض الضغط النفسي.

• تعقيب على الدراسات السابقة :

من خلال عرض الدراسات والبحوث السابقة يتضح اختلافها من حيث الموضوع والهدف ، والعينة والأدوات المستخدمة والنتائج . وفيما يلي عرضاً لأهم النقاط التي تم استخلاصها من تحليل هذه الدراسات.

قد اختلفت هذه الدراسات في الهدف الذي تسعى إليه كل دراسة حيث هدفت بعض الدراسات إلى قياس مدى تأثير التليفزيون ببرامجه ومواده المتنوعة في أداء المطالعة عند الشباب ، ودراسة أخرى هدفت إلى التعرف على الآثار النفسية والاجتماعية للبهت الوافد من الفضاء في المجتمع العربي ، وهناك دراسات أخرى هدفت إلى تأثير وسائل الإعلام وخاصة التليفزيون في تشكيل وإعادة تشكيل القيم الثقافية والمعتقدات ، والبعض الآخر هدف إلى التعرف على أثر البرامج والإعلانات التليفزيونية التي تبث من خلال وسائل الإعلام على صورة الجسم وانخفاض الثقة بالنفس ، وهناك دراسات هدفت إلى التعرف على البرامج والموضوعات التي يفضل الشباب مشاهدتها في الفضائيات الأجنبية ، ودراسات هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مشاهدة بعض الأفلام السينمائية الرومانسية المقدمة في القنوات الفضائية الدرامية المتخصصة وأنماط الارتباط العاطفي لدى المراهقين ، وقد اتفقت جميع الدراسات السابقة مثل دراسة فارما (Varma, 2000) ، دراسة سعيد ناصر (٢٠٠٧) ، دراسة اعتماد خلف معبد (٢٠١٠) ودراسة حمد المبرز (٢٠١١) ، دراسة نعيم المصري (٢٠١٣) فيما توصلت إليه من نتائج وهو وجود تغيرات في اتجاهات المراهقين تجاه الأفكار والمعتقدات بشكل يتعارض مع القيم والعادات السائدة ، وقد اتفقت جميع الدراسات أيضاً على أن نسبة كبيرة من المراهقين يشاهدون الفضائيات بصفة مستمرة وخاصة الأفلام الرومانسية وأن الإناث أكثر تأثراً بهذه الأفلام مثل دراسة مصطفى زيدان (٢٠٠٩) ، ودراسة سعيد أمين ناصف وآخرون (٢٠١٠) . وفي ضوء ذلك النتائج قد ركز البحث الحالي على استخدام برنامج سلوكي معرفي لخفض حده بعض الاضطرابات النفسية لدى طالبات جامعة الملك خالد .

• فروض البحث :

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة التي تم عرضها يمكن طرح الفروض التالية:

◀ توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق والاكتئاب والفضائيات بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية .

◀ توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس القلق والاكتئاب والفضائيات بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي .

« لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس القلق والاكتئاب والفضائيات بعد مرور شهرين من انتهاء تطبيق البرنامج.

• منهج البحث:

يصنف البحث الحالي ضمن البحوث التجريبية التي تعتمد على المنهج التجريبي، ويقوم التصميم التجريبي في البحث الحالي على ما يلي:
« المتغير المستقل وهو البرنامج المعرفي السلوكي، والمتغير التابع وهو الاضطرابات النفسية المصاحبة للمشاهد والآثار السلبية المصاحبة لمشاهدة الفضائيات.

• عينة البحث:

تم استخلاص عينة البحث بطريقة قصديه من عينة أساسية مكونة من ١٧٧٣ طالبة عن طريق استخراج الربيع الأدنى والربيع الأعلى حيث وقع ٤٠ طالبة مرتفعي القلق مع الآثار السلبية للمشاهدة و ٤٠ طالبة مرتفعي الاكتئاب مع الآثار السلبية للمشاهدة

تكونت عينة البرنامج من ٨٠ طالبة تراوحت أعمارهم بين (١٨ - ٢٥) سنة، وتم تقسيمهم مجموعتين:

« مجموعة تجريبية (ن = ٤٠) طالبة تم تطبيق البرنامج عليهم مقسمين إلى (٢٠) طالبة مرتفعي القلق + الآثار السلبية لمشاهدة الفضائيات - ٢٠ طالبة مرتفعي الاكتئاب مع الآثار السلبية لمشاهدة الفضائيات)

« مجموعة ضابطة (ن = ٤٠) طالبة وهذه المجموعة لم يطبق عليها البرنامج، خطوات سحب عينة الدراسة

« تم اختيار العينة من طالبات الجامعة بالأقسام الأدبية وكلية العلوم والآداب بأبها.

« تم سحب عينة الدراسة المطبق عليها البرنامج من عينة أساسية مكونة من ١٥٠٠ طالبة، مطبق عليهم ثلاثة مقاييس (مقياس تايلور للقلق الصريح و مقياس بيك للاكتئاب و مقياس الآثار النفسية لمشاهدة الفضائيات (إعداد الباحثين)

• الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثين بأعداد استبانة وتطبيقها على عينة من طالبات جامعة الملك خالد بهدف التعرف على مدى انتشار مشاهدة الفضائيات ومتابعتها وارى البرامج أكثر تأثيرا على الطالبات لا بد من التنويه بأن الهدف من تطبيق الاستبانة هو الحصول على مؤشرات توضح تأثير الفضائيات على الطالبات.

• خلاصة نتائج الاستبانة :

أظهرت نتائج الاستبانة ان أفضل المواقع التي ترتادها الطالبات البرامج المسلية والحوارية والدراما التركية.

الجدول التالي يوضح الفرض القائل بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي على مقاييس الدراسة

جدول (١) : قيمة (Z) للفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية "في القياس القبلي" على المقاييس المستخدمة القلق والاكتئاب والآثار السلبية لمشاهدة الفضائيات

الاختبار	المجموعات	ن	م الرتب	مج الرتب	قيمة Z	الدلالة
القلق	المجموعة التجريبية	٢٠	١٨,٧٥	٣٧٥,٠٠	٠,٣ ٣٤	غير دالة
	المجموعة الضابطة	٢٠	٢٢,٢٥	٤٤٥,٠٠		
القلق + الآثار السلبية للفضائيات	المجموعة التجريبية	٢٠	١٩,٢٨	٣٨٥,٥٠	٠,٥ ٥٥	غير دالة
	المجموعة الضابطة	٢٠	٢١,٧٢	٤٣٤,٥٠		
الاكتئاب	المجموعة التجريبية	٢٠	١٩,٧٨	٣٩٥,٥٠	٠,٦ ٩٤	غير دالة
	المجموعة الضابطة	٢٠	٢١,٢٢	٤٢٤,٥٠		
الاكتئاب + الآثار السلبية للفضائيات	المجموعة التجريبية	٢٠	٢٠,٧٥	٤١٥,٠٠	٠,٨ ٩٢	غير دالة
	المجموعة الضابطة	٢٠	٢٠,٢٥	٤٠٥,٠٠		

يتضح من الجدول (١) ان قيمة (ي) المحسوبة اكبر من قيمة (ي) الجدولية وهذا يعنى عدم وجود فروق فردية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلي على مقاييس الدراسة وهذا يحقق صحة الفرض . وبذلك نطمئن الى ان المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئتان قبل اجراء الدراسة وتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية.

• أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية :

« مقياس تايلور للقلق الصريح إعداد د/مصطفى فهمي ود/ محمد احمد غالى يقيس مستوى القلق الذي يعاينه الأفراد عن طريق ما يشعرون به من أعراض ظاهرة صريحة ويصلح الاختبار لجميع الأعمار وقد استعمل الاختبار فى كثير من الدراسات المصرية وتم تقنينه على البيئة المصرية

• طريقة تصحيح الاختبار:

الدرجة على كل بند تتراوح من صفر إلى ١ درجة تتراوح الدرجة الكلية من صفر إلى ٥٠ ولقد وضع احتمالين للإجابة على كل بند من بنود المقياس وهى (نعم - لا)

« تعطى درجة واحدة عن كل إجابة (نعم)

« صفر إذا كانت الإجابة (لا)

• التحقق من الخصائص السيكمترية للاختبار:

• الثبات:

قام الباحثين بحساب معامل الثبات على عينة مكونة من ٥٠ طالبة بطريقة ألفا كرونباخ وكانت (٠,٧٤٧) والتجزئة النصفية وكانت (٠,٦٩٠) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليها فى التطبيق الميداني للدراسة.

• **الصدق:**

الصدق الذاتي

الصدق الذاتي = V معامل الثبات = $V = 0.747$ ، 0.863 = وهو معامل صدق مرتفع

• **صدق المفردات :**

كما قام فريق البحث بحساب صدق المفردات عن طريق حساب معامل ارتباط المفردة مع الدرجة الكلية للمقياس في حالة حذف المفردة ، وذلك باعتبار أن (المجموع - درجة المفردة) هو محك للمفردة ، وأشارت النتائج إلى أن معاملات الارتباط امتدت من $0.307 - 0.0$.

٢- **اختبار بيك للاكتئاب :**

قام بوضع هذا المقياس العالم والطبيب النفسي الأمريكي المعروف (Aaron Beck) عبد الستار إبراهيم . ويتكون هذا المقياس من ٢١ مجموعة من الأسئلة ، وكل مجموعة تصف أحد الأعراض السريرية للاكتئاب ، ويطلب من الشخص أن يقرأ كل عبارة من كل مجموعة ، وأن يقرر أي عبارة تنطبق عليه ، وتصف حالته ومشاعره ، بوضع دائرة حول رقم العبارة:

• **مفتاح التصحيح :**

٠ - ٩ لا يوجد اكتئاب ١٠ - ١٥ اكتئاب بسيط ١٦ - ٢٣ اكتئاب متوسط ٢٤ - ٣٦ اكتئاب شديد - 37 فأكثر اكتئاب شديد جدا

• **التحقق من الخصائص السيكومترية للاختبار:**

• **الثبات:**

قام الباحثين بحساب معامل الثبات على عينة مكونة من ٥٠ طالبة بطريقة ألفا كرونباخ وكانت (٠.٩٠٧) والتجزئة النصفية وكانت (٠.٨٧٩) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليها في التطبيق الميداني للدراسة.

• **الصدق:**

الصدق العاملي الاستكشافي:

قام فريق البحث بعمل التحليل العاملي الاستكشافي ويوضحه الجدول التالي:

جدول (٢) التباين الكلي المفسر للعوامل الثلاثة لمقياس بيك

القيمة الذاتية		العوامل
التباين المفسر	المجموع	
٣٨.٦%	٨.١١	الأول
٥.٨٥%	١.٢٣	الثاني
٥.٢٦%	١.١	الثالث

وتوضع مصفوفة التشعبات أن العامل الأول قد تشبعت عليه جميع العبارات وهذا يطلق عليه العامل العام ، بينما تشبعت بعض العبارات وعددها (٦) على العاملين الآخرين ، ولذلك اكتفى فريق البحث بالعامل العام أي أن المقياس يمثله بعد واحد فقط.

◀ مقياس الآثار السلبية لمشاهدة الفضائيات (إعداد الباحثين)

◀ يتكون المقياس من (٣٠) بنداً يطبق المقياس فردياً ويطلب من المفحوص كتابة بياناته في ورقة الاجابة المنفصلة، والاجابة على جميع البنود بوضع علامة صح تحت الاختيار المناسب والمعبر عن رايه.

• **طريقة التصحيح :**

الدرجة على كل بند تتراوح من ١ إلى ٣ درجات تتراوح الدرجة الكلية من ٣٠ إلى ٩٠ ولقد وضعت ثلاث احتمالات للإجابة على كل بند من بنود المقياس وهى (غالباً . أحياناً . دائماً)
التحقق من الخصائص السيكومترية للاختبار:

• **الثبات:**

قام الباحثين بحساب معامل الثبات على عينة مكونة من ٥٠ طالبة بطريقة ألفا كرونباخ وكانت (٠,٩٣٦) والتجزئة النصفية وكانت (٠,٨٣٩) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليها فى التطبيق الميداني للدراسة.

• **الصدق :**

• **صدق الحكمين:**

وللتعرف على مدى صدق أداة الدراسة في قياس ما وضعت لقياسه تم عرضها على عدد من الحكمين المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك خالد بمنطقة ابها، وبلغ عدد الحكمين (١٥) محكم وفي ضوء آراء الحكمين قام الباحث بإعداد أداة هذه الدراسة بصورتها النهائية

• **د- البرنامج المستخدم (إعداد الباحثين)**

• **التخطيط العام للبرنامج**

• **هدف البرنامج:**

• **الهدف العام:**

خفض الاضطرابات النفسية المصاحبة لمشاهدة الفضائيات لدى الطالبات بجامعة الملك خالد من خلال استخدام أساليب العلاج المعرفي السلوكي المتضمنة في البرنامج ويتبق منه عدة أهداف إجرائية هي:

• **أهداف إجرائية:**

وتتحقق الأهداف الإجرائية للبرنامج من خلال العمل داخل الجلسات وتطبيق الفنيات المختلفة وتتلخص الأهداف فيما يلي:

« التدريب على الحوار الذاتي ونقد الذات

« تنمية مهارات حل الصراعات والمشكلات بطريقة صحيحة

« تنمية قدرة الطالبات على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة ، وكذلك تنمية مهارات التواصل الايجابي مع الآخرين .

« إكساب الطالبات فنيات الضبط الذاتي كعلاج ذاتي يمكن ممارسته في فترة المتابعة

• **أسلوب العلاج المستخدم في البرنامج الحالي:**

استخدمت الباحثة في البرنامج العلاجي الحالي الأسلوب الجماعي على وفق ما يناسب طبيعة العملية العلاجية وأهدافها

• **التعليمات العامة للبرنامج:**

« يسود الجلسات جو من الود والألفة والراحة.

« الالتزام قدر الإمكان بالزمن المخصص لكل جلسة.

« توضيح المهام لكل من المعالج وأفراد عينة الدراسة التجريبية.

« كتابة وقائع الجلسات بعد الانتهاء منها مباشرة.
« يتم الحصول على تقييم من قبل الطالبات في نهاية الجلسات لمعرفة مدى تحقق الأهداف المرجوة.

• مدة البرنامج :

أستغرق تطبيق البرنامج العلاجي الحالي ستة أسابيع، حيث تكون من ١٢ جلسة بواقع جلستين في الأسبوع الجلسة الواحدة ساعة تقريبا أما عن فترة المتابعة للبرنامج فكانت شهرين للتأكد من استمرارية التحسن في الأداء.

• الفنيات المستخدمة :

المراقبة الذاتية - التعرض - إعادة البناء المعرفي - المناقشة - المحاضرة - الثقة بالنفس - توكيد الذات - السيطرة على الأفكار المقلقة - إدارة الوقت - حل المشكلة - صرف الانتباه - الحوار الذاتي الايجابي - الأنشطة السارة - تحديد الأفكار اللاعقلانية - الواجب المنزلي - التغذية الرجعية - لعب الدور

• الإجراءات :

للإجابة عن أسئلة البحث والتحقيق من صحة فروضه قامت الباحثة بعدد من الإجراءات كما يلي:

« تطبيق مقياس (الأثار السلبية لمشاهدة الفضائيات -القلق - الاكتئاب)على المجموعة التجريبية والضابطة ،وذلك في القياس القبلي .
« تطبيق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية في الدراسة.
« تطبيق مقياس (الأثار السلبية لمشاهدة الفضائيات -القلق - الاكتئاب)على المجموعة التجريبية والضابطة ،وذلك في القياس البعدي.
« إعادة تطبيق الاختبارات بعد شهرين من انتهاء البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية (قياس المتابعة) بغرض التأكد من فعالية العلاج

• مكان تطبيق البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج على طالبات الجامعة بمركز الإرشاد الطلابي بكلية الآداب والتربية جامعة الملك خالد
وفي الجدول (٣) تلخيص لتوزيع الجلسات وموضوعاتها وفنياتها واجراءاتها.

• تفسير النتائج:

في إطار التحقق من البرنامج يتناول هذا الجزء نتائج البحث الحالي التي تم التوصل إليه من خلال الدراسة الميدانية والتحليل الإحصائي لهذه النتائج ومناقشتها في ضوء مشكلة وأهداف وفروض البحث:

• نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه" توجد فروق دالة إحصائيةً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق والاكتئاب والفضائيات بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية (U- Mann- Whitney) وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتنى لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق والاكتئاب والفضائيات في القياس البعدي ، وتوضح النتائج بالجدول (٤) :

جدول (٣) جلسات البرنامج

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	اهداف الجلسة	فنياتها
الأولى	التعارف وخلق جومن الألفة	إقامة علاقة ايجابية بين الباحث وأفراد المجموعة التجريبية	المحاضرة والمناقشة
الثانية	إعادة الخبرة الانفعالية وتوكيد الذات	التغلب على السلبية وانخفاض تقدير الذات. إعادة اكتشاف الذات ونقاط القوة فيها.	المحاضرة والمناقشة - فنية الاسترخاء- إعادة الخبرة الانفعالية-توكيد الذات
الثالثة	التدريب على مهارة إدارة الوقت	أن تدرك الطالبة أهمية الأنشطة التي تمارس في أوقات الفراغ تدريب الطالبات على كيفية الاستفادة من وقت الفراغ وكيفية إدارة الوقت.	المحاضرة والمناقشة- الضبط الذاتي- ادارة الوقت- الواجب المنزلي- التغذية الرجعية
الرابعة والخامسة	السيطرة على الأفكار المقلقة اللاعقلانية	تقييم المواقف التي تثير القلق أو أي صراعات داخلية. التدريب على فنية التعريض التدريجي تدريب الطالبة على مواجهة القلق	التعريض - استخراج العبارات السالبة صرف الانتباه- مراقبة الذات- الواجب المنزلي - التغذية الرجعية-
السادسة	ممارسة بعض الأساليب المستخدمة في صرف الانتباه. الذات .	تدريب الطالبات على صرف الانتباه ومراقبة الذات	المحاضرة - المناقشة- التدريب على صرف الانتباه- مراقبة الذات- واجب المنزلي - التغذية الرجعية
السابعة	التخطيط للأنشطة السارة	١- التغلب على فقدان الرضا . ٢- التغلب على مشاعر الإحباط واليأس.	مراقبة الذات- الأنشطة السارة - الواجب المنزلي - التغذية الرجعية
الثامنة	تعديل الأفكار السلبية المشوهة	مراقبة وملاحظة الذات تعديل الأفكار السلبية إلى أفكار أكثر ايجابية	المحاضرة- المناقشة - مناقشة الأفكار المشوهة - الواجب المنزلي - التغذية الرجعية
والثامنة	تعديل الأفكار السلبية المشوهة وإعادة البناء المعرفي	التدريب على تعديل الأفكار السلبية إلى أفكار أكثر ايجابية	إعادة البناء المعرفي- الواجب المنزلي - التغذية الرجعية
العاشرة والحادية عشر	حل المشكلات والتعرف على أساليب مواجهتها	التدريب على حل المشكلات	المحاضرة والمناقشة - خطوات حل المشكلة مناقشة الأفكار المشوهة - إعادة البناء المعرفي - الواجب المنزلي - التغذية الرجعية
الثانية عشر	التقييم وإنهاء البرنامج	التطبيق البعدي لمقاييس الدراسة التطبيقية التتبعي بعد مرور شهرين	المحاضرة والمناقشة- القياس البعدي- التقييم

جدول (٤) :قيمة (Z) للفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية "في القياس البعدي" على المقاييس المستخدمة للقلق والاكتئاب والآثار السلبية لمشاهدة الفضائيات

الاختبار	المجموعات	ن	م الترتب	مج الترتب	قيمة Z	الدلالة
تايلور للقلق الصريح	المجموعة التجريبية	٢٠	١٠.٥٠	٢١٠.٠٠	٠.٠١	دالة
	المجموعة الضابطة	٢٠	٣٠.٥٠	٦١٠.٠٠		
القلق + الآثار السلبية للفضائيات	المجموعة التجريبية	٢٠	١١.٥٠	٢٣٠.٠٠	٠.٠١	دالة
	المجموعة الضابطة	٢٠	٢٩.٥٠	٥٩٠.٠٠		
بيك للاكتئاب	المجموعة التجريبية	٢٠	١١.٤٠	٢٢٨.٠٠	٠.٠١	دالة
	المجموعة الضابطة	٢٠	٢٩.٦٠	٥٩٢.٠٠		
الاكتئاب + الآثار السلبية للفضائيات	المجموعة التجريبية	٢٠	١٠.٥٠	٢١٠.٠٠	٠.٠١	دالة
	المجموعة الضابطة	٢٠	٣٠.٥٠	٦١٠.٠٠		

وترجع هذه النتيجة التي أكدت وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق والاكتئاب والفضائيات في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية إلى فعالية البرنامج لدى طالبات المجموعة التجريبية وممارستهم للأنشطة المختلفة خلال البرنامج أدى إلى خض القلق والاكتئاب وتقليل ساعات المشاهدة بصورة ايجابية.

• نتائج الفرض الثاني :

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية على مقياس القلق والاكتئاب والفضائيات بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدى. ولتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon كأسلوب إحصائى لآبارامترى لحساب الفروق بين متوسطى رتب درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية على مقياس القلق والاكتئاب والفضائيات ، وتوضح النتائج بالجدول التالى

جدول (٥) : يوضح نتائج ويلكوكسون لدلالة الفروق فى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية على المقاييس المستخدمة القلق والاكتئاب والآثار السلبية لمشاهدة الفضائيات

الاختبار	التطبيق	الرتب السالبة	الرتب الموجبة	م الرتب	مج الرتب	قيمة Z
تايلور للقلق الصريح	قبلى	٢٠	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠١
	بعدي			٢١٠,٠٠	١٠,٥٠	
القلق + الآثار السلبية للفضائيات	قبلى	٢٠	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠١
	بعدي			٢١٠,٠٠	١٠,٥٠	
بيك للاكتئاب	قبلى	٢٠	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠١
	بعدي			٢١٠,٠٠	١٠,٥٠	
الاكتئاب + الآثار السلبية للفضائيات	قبلى	٢٠	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠١
	بعدي			٢١٠,٠٠	١٠,٥٠	

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية على مقياس القلق والاكتئاب والفضائيات ، مما يؤكد ذلك على التأثير الإيجابى للبرنامج فى خفض مستوى القلق والاكتئاب وتقليل ساعات المشاهدة لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.

• نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات القياسين البعدى والتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس القلق والاكتئاب والفضائيات بعد مرور شهرين من انتهاء تطبيق البرنامج. ولتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon كأسلوب إحصائى لآبارامترى لحساب الفروق بين متوسطى رتب درجات القياسين البعدى والتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس القلق والاكتئاب والفضائيات ، وتوضح النتائج بالجدول التالى :

جدول (٦) : يوضح نتائج ويلكوكسون لدلالة الفروق فى القياسين البعدى والتبعي للمجموعة التجريبية على المقاييس المستخدمة القلق والاكتئاب والآثار السلبية لمشاهدة الفضائيات

الاختبار	التطبيق	الرتب السالبة	الرتب الموجبة	م الرتب	م— الرتب	قيمة Z
تايلور للقلق الصريح	بعدي	٧	١	٤٥٠	٤٥٠	٠,٠٣٤
	تتبعي			٣١,٥٠	٤٥٠	
القلق + الآثار السلبية للفضائيات	بعدي	٥	١	٣٠٠	٣٠٠	٠,٠٩٦
	تتبعي			١٨,٠٠	٣٦,٠	
بيك للاكتئاب	بعدي	٢	٢	٢٥٠	٥٠٥	١,٠٠
	تتبعي			٥٠٠	٢٥٠	
الاكتئاب + الآثار السلبية للفضائيات	بعدي	٣	صفر	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٨٣
	تتبعي			٦,٠٠	٢,٠٠	

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس القلق والاكتئاب والفضائيات بعد مرور شهرين من انتهاء تطبيق البرنامج، مما يؤكد ذلك على بقاء الأثر الإيجابي للبرنامج فى خفض الاضطرابات النفسية المتمثلة فى القلق والاكتئاب المصاحبة لمشاهدة الفضائيات لدى المجموعة التجريبية بعد الانتهاء من تطبيق جلسات البرنامج.

• مناقشة النتائج:

اظهرت نتائج البحث وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس القلق والاكتئاب والفضائيات، مما يؤكد ذلك على التأثير الإيجابي للبرنامج فى خفض مستوى القلق والاكتئاب وتقليل ساعات المشاهدة لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.

واتفقت نتائج الدراسة مع كلا من وفي دراسة قام بها الخطيب (1998) وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة في مستوى القلق لصالح المجموعتين التجريبيتين؛ وهذا يظهر فعالية البرنامج الإرشادي في مساعدة الطلبة المشاركين في التقليل من حدة الضغوط النفسية. ووضحت نتائج دراسة قطب عبده خليل حنور (٢٠٠٤)

- ◀◀ فعالية البرامج المعرفي السلوكي في تخفيف حدة الأرق لدي طلاب وطالبات الجامعة.
- ◀◀ فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في تعديل الأفكار السلبية وغير العقلانية الخاصة بالنوم .
- ◀◀ عدم وجود تأثير للجنس في درجة الاستجابة للبرنامج العلاجي لتخفيف الأرق لدي طلبة الجامعة .
- ◀◀ استمرار فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في تخفيف حدة الأرق لدي المجموعة التجريبية خلال فترة المتابعة التي تصل إلى شهر

وأظهرت كل من جاسبر وانجيلا وكاندي ومارك & Angela & Jasper و Candyce & MARK (2008) فعالية برامج التدريب على مساعدة الطلبة على اكتساب مهارات التوافق من خلال التعامل مع المواقف الضاغطة مثل الشجار،

الامتحان، القلق؛ وذلك عن طريق استخدام عدد من مهارات الاسترخاء وحل المشكلات.

وأوصى الباحثان ماجد محمد الخياط و ملوح مفضي السليحات (2012) بإجراء دراسات أخرى حول العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي بعد تدريب الطلبة على أسلوب حل المشكلات وأساليب خفض الضغط النفسي.

• توصيات الدراسة :

- ◀ توعية الوالدين بأهمية رقابة سلوك الأبناء في مجال المشاهدة والاستماع للقنوات الفضائية وأن يكونا قدوة لأبنائهما، مع عقد الندوات والدورات التي تحت على كيفية اختيار ما نشاهده من مواد إعلامية هادفة.
- ◀ تنمية الرقابة الداخلية للأبناء بعدم مشاهدة كل ما يعرض على القنوات الفضائية مع اختيار البرامج الهادفة والمفيدة و تحديد زمن ومدة المشاهدة .
- ◀ التأكيد على عدم انعزال المراهقين في غرفهم الخاصة لمشاهدة القنوات الفضائية، وتشجيعهم للجلوس مع أفراد الأسرة.
- ◀ توعية الشباب بمخاطر الأخذ بقشور الحضارة الغربية التي تبثها الفضائيات الأجنبية.
- ◀ توعية الشباب بالآثار السلبية (النفسية والاجتماعية) التي تتركها مشاهدة أفلام العنف على سلوكيات الشباب وأساليب تعاملهم الأخلاقي والاجتماعي.

• المراجع :

- إبراهيم الدعبلج (١٩٩٥) . البث المباشر "الأثار والمواجهة تربوياً وإعلامياً ، ط١ ، مكة المكرمة : دار القبله للنشر والتوزيع .
- إبراهيم حمد المبرز (٢٠١١) . القنوات الفضائية وتأثيرها على منظومة القيم الاجتماعية لدى طلاب الثانوية العامة بمدينة الرياض.رسالة ماجستير ، المملكة العربية السعودية .
- أحمد عبد الخالق (٢٠٠١) . أصول الصحة النفسية، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية .
- أحمد محمد حسانين (٢٠٠٠) . قلق المستقبل وقلق الامتحان فى علاقتهما ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي .رسالة ماجستير غير منشورة . كلية الآداب . جامعة المنيا .
- أسماء عبد العزيز الحسين (٢٠٠٢) . المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي . القاهرة : دار عالم الكتب .
- زكريا عبد العزيز محمد (٢٠٠٢) . التليفزيون والقيم الاجتماعية للشباب والمراهقين . الإسكندرية : مركز الإسكندرية للكتاب . صص ٢٢ - ٢٤ .
- زينب محمود شقير، (٢٠٠٥) . مقياس قلق المستقبل، القاهرة. مكتبة النهضة المصرية. سعيد أمين ناصف وزينب محمد زمهرى وانتصار حمد الزوي (٢٠١٠) . الفضائيات وتأثيرها على نسق العلاقات الأسرية دراسة سوسلوجية على عينة من طلاب جامعة قاريونس - ليبيا دراسات الطفولة - مصر العدد ١٣ ص ص ١٧١ - ١٨٦ .
- سعيد عبد الله حارب المهيري (٢٠٠٩) . الإعلام المعاصر بين حرية التعبير والإساءة إلى الدين وذلك في الفترة من ٧ - ٩ / ٢ / ٢٠٠٩ م . جامعة أم القري .

- سعيد ناصر حمدان (٢٠٠٧). الآثار الايجابية والسلبية للقنوات الفضائية على الشباب العربي . حولية كلية المعلمين في أبها ، العدد ١٠ ، ص ص ١٣ - ٤٧ .
- عادل عبد الله محمد (٢٠٠٠). العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات . القاهرة : دار الرشاد
- عبد الستار إبراهيم (١٩٩٤) . العلاج المعرفي السلوكي ، القاهرة : دار الانجلو للنشر .
- عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٢) . القلق قيود من الوهم – القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
- عبد المطلب القريطى (١٩٩٨) . فى الصحة النفسية . القاهرة : دار الفكر العربى .
- عبد الله الدوبوي وعلى عمر(٢٠١١). اتجاهات طلبة جامعة العلوم التطبيقية نحو الفضائيات . مجلة جامعة النجاح للعلوم الإنسانية - فلسطين ، مج 25 ، ع ٣ ، ص ص ٥٧٥ - ٦١٢ .
- علاء الدين كفافى (١٩٩٠) . الصحة النفسية . القاهرة : دار هجر للنشر والتوزيع .
- علاء فرغلي (٢٠٠٨) . مهارات العلاج المعرفي السلوكي . مكتبة النهضة المصرية القاهرة
- عيسى الشماس (٢٠٠٥) . تأثير الفضائيات التلفزيونية الأجنبية فى الشباب دراسة ميدانية على طلبة كلية التربية بجامعة دمشق . مجلة جامعة دمشق - ٢١ . العدد ٢٢٥ . ص ص ٤٤ - ١١
- غالب محمد علي المشيخي (٢٠٠٩) . قلق المستقبل وعلاقتك بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف . رسالة دكتوراه . جامعة أم القرى .
- غريب عبد الفتاح (١٩٨٧) . دراسة تحليلية بين الاكثاب وتوكيد الذات لدى عينات مصرية . مجلة الصحة النفسية . مجلد ٢٨ . القاهرة .
- فاروق عثمان (٢٠٠١) . القلق وادارة الضغوط النفسية، القاهرة، دار الفكر العربى . ط١
- فايز المجالى (٢٠٠٩) . تأثير القنوات الفضائية العربية فى الشباب دراسة ميدانية لاتجاهات عينة من طلبة جامعة مؤتة . حوليات اداب عين شمس ، مجلد ٣٧ .
- قطب عبده خليل حنور (٢٠٠٤) . فعالية برنامج معرفي سلوكي لتخفيف حدة الأرق لدى عينة من بعنوان طلاب وطالبات الجامعة . رسالة ماجستير غير منشورة جامعة طنطا .
- ماجد محمد الخياط وملوح مفضي السليحات (٢٠١٢) . فاعلية برنامج تدريبي سلوكي -معرفي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الأميرة رحمة الجامعية مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد العشرن، العدد الثاني، ص ص ٢٢ - ١
- محمد على الأصفر (١٩٩٣) . أطفالنا والخيالة المرئية . مجلة البحوث الإعلامية . العدد ٧ . ص ص ٢٠٧ - ٢٢٢ .
- محمد الخطيب (١٩٩٨) . العلاقة بين مستوى القلق والتحصيل الدراسي لدى المرهقين الفلسطينيين وتصميم برنامج إرشادي للتخفيف من حدة القلق النفسي، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس ، القاهرة .
- محمد شراب (١٩٩٦) . الإذاعة المرئية وأهميتها فى حياة المجتمع . المجلة الإعلامية . العدد ٣ . طرابلس .
- محمد محروس الشناوي (١٩٩٤) . نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر

- محمد محروس الشناوي (١٩٩٨) . موسوعة الإرشاد والعلاج النفسي(١) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي- . القاهرة : دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- محمد معوض إبراهيم (٢٠٠٩) . اغتراب الشباب كما تعكسه الدراما الأجنبية في القنوات الفضائية : دراسات الطفولة - مصر ، مجلد١٢ . العدد ٤٥ ، صص ٢٣٣ - ٢٥١ .
- محمود شمال حسن (١٩٩٩) . التعرف على آراء واتجاهات مجموعة من طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الملك سعود نحو البث التلفزيوني الفضائي، وما يترتب عليه من آثار سلبية وإيجابية على الجانب التربوي ، مجلة دراسات اجتماعية، بيت الحكمة، العدد الثاني، بغداد.
- مصطفى محمود زيدان (٢٠٠٩) . علاقة بعض الأفلام السينمائية الرومانسية المقدمة في القنوات الفضائية بأنماط الارتباط العاطفي لدى المراهقين ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية الأعلام ، جامعة القاهرة .
- ممدوحه محمد سلامه (١٩٨٨) . الخروج من الاكتئاب . مجلة علم النفس . العدد ٨ . القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- ناصر بن إبراهيم المحارب(٢٠٠٠) . المرشد في العلاج الاستعرافي السلوكي . جامعة الملك سعود
- نعيم فيصل المصري (٢٠١٣) . أثر المسلسلات المدبلجة في القنوات الفضائية العربية على القيم لدى الشباب الجامعي الفلسطيني " دراسة ميدانية " . مجلة الجامعة الإسلامية للبحوث الإنسانية . المجلد ٢١ . العدد ٢ . ص ٣٦٣ .
- Al-Musalamy, Hassan (2000). "American television and the cultural adjustment of Muslim immigrant youths to American culture", **Howard University, United States-District of Columbia, Dissertation Ph.D.**
- Blechman, E. A., Mcenroe, M. J., and Carella, E. T., (1986). Childhood Competence and Depression. **Journal of Abnormal Psychology, Vol. (95), No. (3), PP. 223-227.**
- Duane Hargreave and Marika Tiggemann.,(2002).The Effect Of Television Commercials On Mood And Body Dissatisfaction: The Role Of Appearance-Schema Activation, **Journal of Social and Clinical Psychology: Vol. 21, pp. 287-308.**
- Formanek, R.,& Guriar, A., (1987). Women and Depression, a life span perspective **Springer Publishing Company, New York, P.41.**
- Jasper A. J. Smits, Angela C. Berry, Candyce D. Tart and Mark B. powers: (2008). the efficacy of cognitive-behavioral interventions for reducing anxiety sensitivity: **A meta-analytic review, Retrieved from.**
- Keven Bokell (1998). Effect of Television on The Reading of Youth : **Princeton University.**

- Lindsay H. Hoffman & Tiffany L. Thomson. , 2009The Effect of Television Viewing on Adolescents' Civic Participation: Political Efficacy as a Mediating Mechanism: *Journal of Broadcasting & Electronic Media Vol 53, Issue 1*
- Varma Archita, (2000) . Impact of watching International Television Programs on Adolescents India, *Journal of Comparative Family studies. Vol. 31, pp117-126.*

