

الفصل الأول

المدخل إلى الدراسة

- مقدمة
- مشكلة الدراسة
- أهمية الدراسة
- تحديد مصطلحات الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة

الفصل الأول المدخل للدراسة

مقدمة :

تزايد الضغوط البيئية والنفسية على طلاب الجامعة في الوقت الحالي وتكثر المشاكل والمعوقات أمام طلاب الجامعة تعوقهم عن تحقيق طموحاتهم وأهدافهم، حتى أصبحت الأمراض الوجدانية (الهوس والاكتئاب) تشكل نسبة كبيرة من المتربدين على العيادات النفسية، وأن النسبة من 50 - 70 % من محاولات الانتحار الناجحة سببها الاكتئاب، ومن ثم يعد الاكتئاب من أهم المشكلات التي تواجه القرن الحالي وتمثل مشكلة أخطر المشاكل التي تعوق طلاب الجامعة في توافقاته وتطوره حتى إذا ما وصل إلى درجة شديدة كان التعطل أو التأخير بصفة عامة فيكون الاضطراب الانفعالي متمثلاً في عدم القدرة على الحب وكراهية الذات تلك التي تصل إلى التفكير في الموت والانتحار أو الإقدام الفعلي على الانتحار، حيث يسيطر التناقض الوجوداني [صراع الحب].

(أحمد عكاشه 1980 ، 1)

وتصف منظمة الصحة العالمية الاكتئاب بأنه اضطراب عقلي يصيب حوالي 340 مليون شخص في العالم. أعراض الاكتئاب تتضمن ضعف الحالة المزاجية، وفقدان الإحساس بالاهتمام أو السعادة، والإحساس بعدم الأهمية، وبالذنب. هناك أيضاً اضطراب في النوم والأكل، وعدم قدرة على التركيز، بالإضافة إلى إحساس عام بالخمول. قد تتطور هذه الأعراض بحيث تصبح مزمنة أو متكررة، وتؤثر على قدرة الشخص على تحمل مسؤولياته اليومية العادلة، بل وقد يؤدي الاكتئاب في بعض الحالات إلى الرغبة في التخلص من الحياة نفسها، حيث يتسبب بالفعل في مليون حالة انتحار سنويًا.

(نادية العوضي، 2001، 9)

الفصل الأول : المدخل للدراسة

يعتقد أن الاكتئاب سيكون هو المتسبب الأول للإعاقة، وثاني أسباب عبء المرض في العالم عند حلول عام 2020م. كما أن أقل من 25% من المصابين بالاكتئاب لديهم إمكانية الحصول على علاج.

ولما ل تلك المشكلة من أهمية فإنه يمكن علاج الاكتئاب العصبي لدى طلاب الجامعة عن طريق المهارات الاجتماعية التوكيدية والأنشطة السارة ويؤكد ذلك ما يلي :-

نظريه باندورا، 1977 الذي اقوعدها وفنياتها من الاتجاه الذي أرساه لوينسون وزملاؤه في دراساتهم عن الاكتئاب والتي ترى أن الاكتئاب يرتبط بالانخفاض في معدل التفاعلات السارة والارتفاع في معدل التفاعلات غير السارة بين الفرد والبيئة، وأن الاكتئاب والتعزيز ظاهرتان مرتبطتان ارتباطاً سالباً حيث لا يتم خض عن سلوك الأفراد المكتئبين المستوى الكافي من التعزيز الإيجابي ، الذي يؤدي بهم إلى الاحتفاظ بهذا السلوك وبالتالي يجدون صعوبة في بدء أو تدعيم سلوكهم ومن ثم ينقلبون إلى السلبية الشديدة، مما ينتج عن الحالة المزاجية القلقة والشعور بعدم الارتباط، اللذان يشكلان المظهر الأساسي للاكتئاب والافتراض المتناغم مع هذا الاتجاه هو أن خبرات العقاب ذات المعدل العالي، تسبب الاكتئاب من خلال التفاعل مع البيئة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة عن طريق التدخل مع ارتباطات الفرد واستمتاعه بالأنشطة المجزية له .

حيث يرتبط اكتئاب الفرد ارتباطاً سالباً بالمهارات الاجتماعية التوكيدية وعدم ممارسته لأنشطة السارة وممارسته لأنشطة غير السارة مما يجعله أكثر توافقاً

(lewinsohon & harry 1982, 400)

الفصل الأول : المدخل للدراسة

ويرى (رين وماكل ، 1979 :

أن المهارات الاجتماعية التوكيدية تعد حصيلة الفرد من السلوكيات اللفظية وغير اللفظية والتي بواسطتها يستطيع الفرد التأثير في استجابات الآخرين حيث تعمل كميكانزم يؤثر من خلاله الفرد في بيئته بالتحرك نحو أشياء مرغوبة أو تجنب الأشياء غير المرغوبة دون أن يسبب ألماً أو إزعاجاً لآخرين، يكون هو الحجم أو المدى الذي بناءً عليه يعتبر ماهراً من الناحية الاجتماعية.

(Rinn, R.C. markle A. 1979)

ويقدم (ميشلون ومنارينو، 1986 :

تعريفاً أكثر عمومية للمهارات الاجتماعية التوكيدية فيعتبرونها مجموعة من الأنماط المتعلمة والتي تجعل الفرد قادرًا على التصرف بطريقة تمكنه من الحصول على المكافأة الاجتماعية من البيئة وتجنب الاستجابات التي تردي إلى العقوبة أو الاستهجان من الآخرين وأيضاً تجعل الفرد قادرًا على إدراك الحاجات ورغبات وانطباعات الآخرين بدقة (ميشلون ومنارينو ، 1986 ، 93)

ويشير (لوينسون ، 1974 :

إلى أن نقص المهارات الاجتماعية، يجعل الشخصية أكثر عرضة للاكتئاب لأنه يجد شيئاً يحد من مصدر وكمية التدعيم الإيجابي .

(لوينسون ، 1974 ، 45)

ويرى المعالجون النفسيون أمثال (بيلاك وهيرسن ، 1980):

أن السلوك الاجتماعي يتأسس على مجموعة من المهارات الاجتماعية التوكيدية والتي تتمثل في القيام باستجابات توكيدية معينة مرغوبة، وتجنب استجابات أخرى غير

الفصل الأول : المدخل للدراسة

مرغوية ، وهم يعتمدون في نظرتهم هذه على نظرية التعلم الاجتماعي (باندورا) ، ومن أهم فرضياتها أن السلوك الإنساني يكتسب عن طريق الملاحظة .

(بيلاك وهيرسن ، 1980 ، 108)

ويؤكد (بيلكونيس وزملاؤه ، 1980) :

نظريّة باندورا من حيث أن الفشل أو النقص في الأداء الاجتماعي ينظر إليه باعتباره سلوكاً مكتسباً عن طريق الملاحظة (0) كما أن المعتقدات وأفكار الفرد وتوقعاته وتخيلاته تأخذ قسطاً كبيراً (0).

ومن أهم فنّيات المهارات الاجتماعية التوكيدية كما أشار إليها (جول د سميث، 1975، وما كدول ، ويورنستين 1977 ،) . التعليمات، ولعب الدور ، والتغذية المرتدة ، والتدريم والنماذج ، والممارسة (جولد سميث 1975) (وماكدول ، ويورنستين 1977) . وبالنسبة لأنشطة السارة فأنها تربط حالة الفرد المزاجية حيث أن الناس يختلفون في تحديد أنواعها بالنسبة إليهم ، فضلاً عن الشخص نفسه قد تختلف أنشطته السارة من وقت لآخر فقد تكون في وقت ما بالنسبة له سارة وفي وقت آخر عادية ، فهي ترتبط بالحالة المزاجية ، والتفاعلات الاجتماعية ، وخبرات النجاح ، والاستجابات المتناغمة ، وتتوقف معايرها على درجة تكرار الإحداث السارة ، ودرجة السرور المحتملة، من خلالها وتعتبر الأنشطة السارة دعامة هامة من فنّيات التعلم الاجتماعي في علاج الاكتئاب فزيادتها يقل الاكتئاب لدى الأفراد ونقصها يؤثر عليهم .

(أمينة مختار ، 1993 ، 29 ،)

الفصل الأول : المدخل للدراسة

مشكلة الدراسة :

وفي ضوء ما سبق تتلخص مشكلة الدراسة الحالية في :

أن المتأمل لفئة طلاب الجامعة في المجتمع المصري، يرى أن كثيراً من البحوث والدراسات، توصلت إلى كثرة إصابة طلاب الجامعة بالاكتئاب والاضطرابات العصابية، مما يؤدي إلى عرقلة المجتمع عن التقدم، مما يجعل طلاب الجامعة ينشأ لديهم عدم توافق مع المجتمع، ومع ذواتهم، وأفراد بيئتهم. ومن هنا تبرز مشكلة الدراسة كفنية في علاج الاكتئاب العصبي لدى طلاب الجامعة، عبر استخدام برنامج علاجي لتنمية المهارات الاجتماعية التوكيدية والأنشطة السارة كفنية علاجية لدى طلاب الجامعة .

وبالتالي يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية :-

- 1 - ما مدى فاعلية برنامج علاجي يقوم على المهارات الاجتماعية التوكيدية والأنشطة السارة في تخفيف حدة الاكتئاب العصبي لدى طلاب الجامعة ؟
- 2 - هل يختلف تأثير البرنامج العلاجي في علاج الاكتئاب العصبي لدى الذكور عنه لدى الإناث ؟
- 3 - هل يمتد تأثير العلاج باستخدام الفنية السابقة في علاج أو تخفيف حدة الاكتئاب العصبي لدى طلاب الجامعة المكتتب إلى ما بعد انتهاء البرنامج بفترة (فترة المتابعة)

هدف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى علاج الاكتئاب العصبي لدى طلاب الجامعة وذلك باستخدام فنية علاجية (المهارات الاجتماعية التوكيدية ، والأنشطة السارة)

أهمية الدراسة :

تكمّن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الجانب الذي تتصدى لدراسته حيث تسعى لدراسة فاعلية المهارات الاجتماعية (التوكيدية والأنشطة السارة) في علاج الاكتئاب العصابي، لدى طلاب الجامعة. ولهذا الدراسة أهمية من الناحية النظرية والتطبيقية، فمن الناحية النظرية تمثل في محاولة تقديم إطار تنظيري للفنية العلاجية من فنون التعلم الاجتماعي المهمات الاجتماعية (التوكيدية والأنشطة السارة) فضلاً عن إبراز دورهم في علاج الاكتئاب العصابي كمفهوم محوري في دراسة الشخصية، ودورها في تنمية السلوك السوي لدى طلاب الجامعة المصايبين بالاكتئاب العصابي .

أما عن أهمية الدراسة من الناحية التطبيقية ، فهي تمثل في أنها تتصدي لفئة من فئات طلاب الجامعة المصايبين بالاكتئاب العصابي ، الذين هم في أمس الحاجة إلى برامج إرشادية وعلاجية تسهم في تحسين حالتهم وتؤدي إلى توافقهم الشخصي والاجتماعي فضلاً عن تقديم برنامجين علاجيين متضمنين المهمات الاجتماعية (التوكيدية والأنشطة السارة) لعلاج طلاب الجامعة المكتئبين عصابياً .

6- تحديد مصطلحات الدراسة :-

1- المهارات الاجتماعية التوكيدية :

مجموعة من الأنماط المتعلمدة والتي تجعل الفرد قادرًا على التصرف بطريقة تمكنه من الحصول على مكافأة اجتماعية بأن يصبح سلوكه توكيدياً ويتجنب السلوك غير التوكيدي وذلك بممارسة المهارات الاجتماعية التوكيدية وتجنب الاستجابات التي تؤدي إلى العقوبة والاستهجان من الآخرين وتجعل الفرد قادرًا على إدراك الحاجات ورغبات وانطباعات الآخرين بدقة .
(ميتشلون ومنارينو ، 1986 ، 93)

2- الأنشطة السارة :

يختلف الناس في تحديد أنواع الأنشطة السارة لهم ويرجع ذلك لحالتهم النفسية وتمثل في التفاعلات الاجتماعية وخبرات النجاح والاستجابات المتناغمة .
(أمينة مختار ، 1993 ، 28)

3- الاكتئاب العصبي :

هو اضطراب في الشخصية وعدم الثبات والقلق والأرق والتأخر السلوكي وانخفاض الاستجابة للتغيرات البيئية، وفقدان الاهتمام بالحياة وتسوء حالة المريض في المساء وقد يحاول بعد المرض الانتحار، ويرجع لأسباب خارجة المنشأ .
(مندلز ، كوشران ، 1968 ، 94)

تعريف الباحثة :

الاكتئابي أجرياً :

الشخص الاكتئابي هو المفحوص الذي يحصل على درجة مرتفعة في مقاييس بياك للاكتئاب من طلاب الجامعة الذين يتراوح أعمارهم ما بين (18 - 24) عاماً .

عينة الدراسة :

ت تكون العينة من (40) طالباً من الجنسين ، (20) من الذكور ، (20) من الإناث ممن يعانون بشدة من الاكتئاب .

وسوف تقوم الباحثة بتقسيم عينة الدراسة إلى أربع مجموعات هم :-

- 1 - المجموعة التجريبية الأولى : وقوامها (10) ذكور من طلاب الجامعة .
- 2 - المجموعة التجريبية الثانية : وقوامها (10) إناث من طلاب الجامعة .
- 3 - المجموعة الضابطة الأولى : وقوامها (10) ذكور من طلاب الجامعة .
- 4 - المجموعة الضابطة الثانية : وقوامها (10) إناث من طلاب الجامعة .

الفصل الأول : المدخل للدراسة

أدوات الدراسة :-

- ترجمة وإعداد : رشاد موسى (1989) .
إعداد : صلاح مخيم (1968) .
ترجمة : صلاح عراقي
كيفية التغلب على الأكتئاب تأليف : ارون بيك
اعداد وتعديل : جيهان صقر
- برنامج المهارات الاجتماعية (التوكيدية والأنشطة السارة) لعلاج الاكتئاب العصبي لدى طلاب الجامعة .
إعداد الباحثة : جيهان صقر

منهج الدراسة :

سوف تعتمد الباحثة على المنهج التجريبي .

الأسلوب الإحصائي :

وسوف تستخدم الباحثة الإحصاء الوصفى وتحليل التباين باستخدام اختبار بن فريون كأسلوب إحصائى لإيجاد الفروق بين المتوسطات والخطأ المعياري بين المجموعات الأربع للبحث وسوف يتم تجانس العينة واستخدام متغير الجنس .
بين المجموعات الأربع واستخدام اختبار SPSS .