

الفصل الأول

المدخل إلى الدراسة

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

الفصل الأول المدخل للدراسة

مقدمة :

تتزايد 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 المترددين 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 التأخر 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 الوجداني [صراع الحب] .

(أحمد عكاشة 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 العادية، بل وقد يؤدي الاكتئاب في بعض الحالات إلى الرغبة في التخلص من الحياة نفسها، حيث يتسبب بالفعل في مليون حالة انتحار سنوياً.

(نادية العوضي، 2001، 9)

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 لتلك المشكلة من أهمية فإنه يمكن علاج الاكتئاب العصبي لدى طلاب الجامعة عن طريق المهارات الاجتماعية التوكيدية والأنشطة السارة ويؤكد ذلك ما يلي :-
نظرية باندورا، 1977 الذي اقوا عدها 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 يتمخض 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 الارتياح، 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 التداخل مع ارتباطات الفرد واستمتاعه بالأنشطة المجزية له .

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

(lewinsohon & harry 1982, 400)

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 ميكانيزم يؤثر من خلاله الفرد في بيئته بالتحرك نحو أشياء مرغوبة أو تجنب الأشياء غير المرغوبة دون أن يسبب ألماً أو إزعاجاً للآخرين، 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 قادراً على التصرف بطريقة تمكنه من الحصول على المكافأة الاجتماعية من البيئة وتجنب الاستجابات التي تؤدي إلى العقوبة أو الاستهجان من الآخرين وأيضاً تجعل الفرد قادراً على إدراك الحاجات ورغبات وانطباعات الآخرين بدقة

(ميشلون ومنارينو ، 1986 ، 93)

ويشير (لونيسون ، 1974):

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

(لونيسون ، 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

مرغوبة ، وهم يعتمدون في نظريتهم هذه على نظرية التعلم الاجتماعي (لباندورا)، ومن أهم فرضياتها أن السلوك الإنساني يكتسب عن طريق الملاحظة .

(بيلاك وهيرسن ، 1980 ، 108)

ويؤكد (بيلكونيس وزملاؤه ، 1980):

نظرية باندورا من حيث أن الفشل أو النقص في الأداء الاجتماعي ينظر إليه باعتباره سلوكا مكتسبا عن طريق الملاحظة 0 كما أن المعتقدات وأفكار الفرد وتوقعاته وتخيالاته تأخذ قسطا كبيرا0

ومن أهم فنيات المهارات الاجتماعية التوكيدية كما أشار إليها (جول د سميث، 1975، (وما كدول ، وبورنستين 1977) ، التعليمات، ولعب الدور ، والتغذية المرتدة ، والتدعيم والنمذجة ، والممارسة (جول د سميث 1975) (وماكول ، وبورنستين 1977) . وبالنسبة للأنشطة السارة فإنها تربط بحالة الفرد المزاجية حيث أن الناس يختلفون في تحديد أنواعها بالنسبة إليهم ، فضلا 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 معاييرها علي درجة تكرار الأحداث السارة ، ودرجة السرور المحتملة، من خلالها وتعتبر الأنشطة السارة دعامة هامة من فنيات التعلم الاجتماعي في علاج الاكتئاب فزيادتها يقل الاكتئاب لدى الأفراد ونقصها يؤثر عليهم .

(أمنية مختار ، 1993 ، 29) .

مشكلة الدراسة :

وفي ضوء ما سبق تتلخص مشكلة الدراسة الحالية في :

أن المتأمل لفئة طلاب الجامعة في المجتمع المصري، يرى أن كثيرًا من البحوث والدراسات، توصلت إلى كثرة إصابة طلاب الجامعة بالاكنتاب والاضطرابات العصبية، 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 الاكنتاب 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 الاكنتاب العصبي لدى طلاب الجامعة ؟
- 2 - هل يختلف تأثير البرنامج العلاجي في علاج الاكنتاب العصبي لدى الذكور عنه لدى الإناث ؟
- 3 - هل يمتد تأثير العلاج باستخدام الفنية السابقة في علاج أو تخفيف حدة الاكنتاب العصبي لدى طلاب الجامعة المكتتب إلي ما بعد انتهاء البرنامج بفترة (فترة المتابعة)

هدف الدراسة :

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

أهمية الدراسة :

تكمن 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 تتمثل في محاولة تقديم إطار تنظيري للفنية العلاجية من فنيات التعلم الاجتماعي المهارات 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 المصابين بالاكتئاب العصابي .

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

6- تحديد مصطلحات الدراسة :-

1- المهارات الاجتماعية التوكيدية : Social Assertive Skills

مجموعة من الأنماط المتعلمة والتي تجعل الفرد قادراً 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 قادراً على إدراك الحاجات ورغبات وانطباعات الآخرين بدقة . (ميشلون ومنارينو ، 1986 ، 93)

2- الأنشطة السارة : Pleasant Activities

يختلف الناس في تحديد أنواع الأنشطة السارة لهم ويرجع ذلك لحالتهم النفسية وتتمثل في التفاعلات الاجتماعية وخبرات النجاح والاستجابات المتأزمة .

(أمنية مختار ، 1993 ، 28)

3- الاكتئاب العصبي : Depressive Neurosis

هو اضطراب في الشخصية وعدم الثبات والقلق والأرق والتأخر السلوكي وانخفاض الاستجابة للتغيرات البيئية، وفقدان الاهتمام بالحياة وتساء حالة المريض في المساء وقد يحاول بعد المرضى الانتحار، ويرجع لأسباب خارجة المنشأ .

(مندلز ، كوشران ، 1968 ، 94)

تعريف الباحثة :

الاكتئابى أجرائيا :

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

عينة الدراسة :

تتكون العينة من (40) طالبا 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 .

أدوات الدراسة :-

- مقياس بيك للاكتئاب . ترجمة وإعداد : رشاد موسى (1989)
- استمارة المقابلة الشخصية . إعداد : صلاح مخيمر (1968) .
- كيفية التغلب على الاكتئاب تأليف : ارون بيك ترجمة : صلاح عراقي
- 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 الوصفي وتحليل التباين باستخدام اختبار بن فريون كأسلوب إحصائي لإيجاد الفروق بين المتوسطات والخطأ المعياري بين المجموعات الاربع للبحث وسوف يتم تجانس العينة واستخدام متغير الجنس .

بين المجموعات الأربعة واستخدام اختبار SPSS.