

تأثير أسلوب بيك في خفض التفكير الانتحاري لدى طلبة الجامعة

أ.د. نبراس طه خماس محمد

الجامعة المستنصرية / كلية التربية / قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

م.د. ميسون طه خماس محمد الجامعة العراقية / كلية التربية للبنات

The effect of Beck's method in reducing suicidal thinking among university students

Professor Dr.Nebras Taha Khammas Mohammed

Al-Mustansiriya University / College of Education / Department of Psychological Counseling and Educational Guidance

dr.nebras@uomustansiriyah.edu.iq

Dr.Maysoon Taha Khammas Mohammed

University of Iraq / College of Education for Girls

Maysoon.T.Khammas.mohammed@aliraqia.edu.iq

مستخلص :

يستهدف البحث الحالي التعرف على تأثير أسلوب بيك في خفض التفكير الانتحاري لدى طلبة الجامعة ، ويتحدد بطلبة المرحلة الجامعية في الجامعة المستنصرية للعام ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ ، ولتحقيق هدف البحث تم الاعتماد على نظرية الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي لبيك في بناء المقياس والبرنامج الإرشادي وتم التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس ، وظهرت نتائج البحث بان البرنامج الإرشادي ناجح ، وخرجت الباحثتان بمجموعة من التوصيات والمقترحات.الكلمات المفتاحية : أسلوب بيك ، التفكير الانتحاري ، طلبة الجامعة ، نظرية الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي.

Abstract:

The current research aims to identify the effect of Beck's method in reducing suicidal thinking among university students, and is determined by undergraduate students at Al-Mustansiriya University for the year 2024-2025. To achieve the research objective, Beck's theory of counseling and cognitive behavioral therapy was relied upon in constructing the scale and counseling program, and the psychometric properties of the scale were verified. The research results showed that the counseling program was successful, and the researchers came up with a set of recommendations and proposals. **Keywords:** Beck's method, suicidal thinking, university students, counseling theory and cognitive behavioral therapy.

الفصل الأول (التعريف بالبحث)

مشكلة البحث :

يمثل الانتحار سلسلة متصلة ومعقدة من التفاعلات بين الأفكار والايماءات والخطط والمحاولات التي تؤدي الى قتل النفس (Hallfors,2006:55) نتيجة شعور الافرد بالكابة التي انعكست بشكل سلبي على سلوكهم مما تحد من مستوى أدائهم الشخصي والاجتماعي فلا يجدون لهم دوافع للعمل والدراسة والمشاركة الاجتماعية ويقضون معظم اوقاتهم بدون اهتمام او اشتراك بالأنشطة والفعاليات الإيجابية فكل شيء في نظرهم ليس له أهمية (عبد الله ومجيد ومهدي ، ٢٠٢٤ : ٢٤٠) ، سيما عند الطلبة. ففي عام (٢٠٠٣) فكر (١٧ %) طالب وطالبة من المدارس الثانوية في الولايات المتحدة بجدية بالانتحار ، وحاول (٩ %) بالانتحار ولو مرة واحدة على الأقل في السنة السابقة للدراسة ومن اهم أسباب الانتحار لديهم هو الاكتئاب وتعاطي المخدرات والسلوكيات العدوانية والتخريب هذا بشكل عام فيما يخص الطلاب منهم اما

الطالبات فان من اكثر الأسباب الانتحار لديهم الاكتئاب الشديد (Hallfors,2006: 550 - 55) ، وبذلك يتضح ان الطلبة هم اكثر عرضه من غيرهم له لكونهم اكثر عرضه للتأثر بالمتغيرات الاجتماعية وبوسائل التواصل الاجتماعي ، وهذا ما وجدته الباحثتان باعتبارهن من الكوادر التدريسية الجامعية بوجود طلبة اسوياء يعانون من نظرة سلبية لذاتهم واهدافهم المستقبلية مبهمة وعلاقتهم بالآخرين تتسم بالفنور ويغلب على حياتهم الشعور الياس والرغبة في الهروب مما يستوجب معالجات إرشادية للحد من هذه الأنماط السلوكية التي تشير الى التفكير الانتحاري لاجل تكوين اتجاهات إيجابية لهم نحو ذواتهم ومجتمعهم ومستقبلهم واقبالهم على الحياة بقبول والاندماج فيها بحلولها ومرها ، ومن ما تقدم انفاً تكمن مشكلة البحث الحالي بالاجابة عن السؤال الاتي :ما تأثير أسلوب بيك في خفض التفكير الانتحاري لدى طلبة الجامعة .

اهمية البحث :

ان الاهتمام بالتربية البشرية يحتاج الى النمو المتكامل السليم لجميع جوانب الفرد الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية والذنية وتتم من خلال عمليات التعلم المستمر للمهارات والاتجاهات والعادات وحل المشكلات والتوافق والتكيف مع الحياة (عبد الكريم ، ٢٠٠٦ : ٨١) ، ونتيجة لذلك في تسعينيات القرن العشرين ظهر الاتجاه الإيجابي على يد (Seligman) الذي نظر الى الفرد نظرة إيجابية لكونه يستطيع التوافق مع الآخرين اذ ما ركز على جوانب حياته المضيئة وشعر بالتوافق والامل والرضا والسعادة عن ذاته وعن الآخرين المحطين به وتعامل مع الحياة بمرونة ، وبذلك اكد على أهمية الصحة النفسية والنظرة الإيجابية للحياة (Seligman , 2011: 23) ، وتم دراسة الانتحار من قبل العديد من المنظرين والباحثين ومنهم (Kovacs & Beck,1977) التي درسة الرغبة في الموت والرغبة في الحياة في محاولات الانتحار ودراسة (Hallfors,2006: 550) التي بحثت في جدوى فحص المراهقين بحثاً عن خطر الانتحار في بيئات المدارس الثانوية ، ودراسة (Martin et al , 2019) التي بحثت العلاقة بين التحالف العلاجي ورغبة الأفراد في الموت أو الحياة ، ودراسة (عبد الله ومجيد ومهدي ، ٢٠٢٤) التي بحثت التسرب وعلاقته بمشاعر بيك للاكتئاب لدى لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم ، وعليه استوجب التعامل مع مشكلة الانتحار من خلال التداخلات الإرشادية ومن هذه التداخلات أسلوب دحض الأفكار اللاعقلانية لبيك والمتمثل بالطريقة التي يتم من خلالها إزالة الألم النفسي عن طريق تصحيح المفاهيم الخاطئة وادرك الفرد لذاته وللمحطين به وللمستقبل ، ويهدف الى تحقيق التوافق النفسي له (Beck,1967: 319) ، وتم استعمال هذا الأسلوب الإرشادي والعلاجي في العديد من الدراسات والبحوث ومنها (عذاب ومحمود ، ٢٠١٦) الذي درس اثر برنامج إرشادي باستعمال اساليب نظرية بيك الإرشادية في خفض التوهم المرضي لدى المسنين ، و (خماس ، ٢٠٢٢) التي درست تأثير أسلوب بيك في خفض لوم الذات لدى طلبة الجامعة ، و (سامي ، ٢٠٢٢) التي درست اثر برنامج ارشادي معرفي - سلوكي في تنمية مهارة الاتصال الفعال لدى طالبات اقسام الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في كليات التربية الأساسية ، و (عباس ، ٢٠٢٢) التي درست اثر برنامج ارشادي يستند الى النظرية المعرفية السلوكية في خفض استجابة الحزن لدى الطلاب المعيّدين في الصف السادس الاعدادي وغيرها من الدراسات والأبحاث التي تناولت هذا الأسلوب الإرشادي . وتتبع أهمية البحث الحالي بتناول انتشار ظاهرة الانتحار في العراق خصوصاً عند الطلبة وبموجبها تطلب استعمال خدمات الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي واستوجب استعمال تداخلات إرشادية لخفض التفكير الانتحاري بين الطلبة سيما لدى فئة عينة البحث وهم فئة طلبة الجامعات . مما تقدم انفاً تكمن أهمية البحث الحالي بالاهميات الاتي :

أولاً : الأهمية النظرية

: تتمثل بعرض مفاهيم واسس وكل ما يتعلق بنظرية الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي لبيك وهي تمثل النظرية التي تبنتها الباحثتان في بناء المقياس وبناء البرنامج الإرشادي .

ثانياً : الأهمية التطبيقية

: تتمثل ببناء ودراسة تأثير البرنامج الإرشادي المستند على نظرية الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي لبيك في خفض التفكير الانتحاري لدى طلبة الجامعة فضلاً عن بناء مقياس الأفكار الانتحارية .

هدف البحث :

يستهدف البحث الحالي التعرف على تأثير اسلوب بيك في خفض التفكير الانتحاري لدى طلبة الجامعة ، ولتحقيق هدف البحث تم وضع الفرضيات الاتية :

- أ) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في رتب درجات التفكير الانتحاري (للمجموعة التجريبية) في الاختبارين القبلي والبعدي .
- ب) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في رتب درجات التفكير الانتحاري (للمجموعة الضابطة) في الاختبارين القبلي والبعدي .

ج) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في رتب درجات التفكير الانتحاري (للمجموعة التجريبية والضابطة) بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المستند على نظرية الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي لبيك .
حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي على طلبة الجامعة المستنصرية للدراسات الأولية (الصباحية ، المسائية) للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥).
تحديد المصطلحات :

البرنامج الإرشادي (Counseling Program) : عرفه (النجمة ، ٢٠٠٨) : " برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية يتكون من مجموعة من الخبرات البناءة المخطط لها والمصممة بطريقة مترابطة ومنظمة ، وتشمل هذه الخبرات في طياتها العديد من الأنشطة والأساليب المتنوعة وذلك من أجل تحقيق أهداف محددة في السابق " (النجمة ، ٢٠٠٨ : ٧).

أسلوب بيك (Beck's Style) عرفه بيك (Beck, 1993) بالأسلوب الذي يهدف الى تنمية التفكير العقلاني والتوافق لدى المسترشد من قبل المرشد خلال خمس مراحل متتالية وممثلة بمراحل زيادة الوعي بالأفكار ، ومرحلة التعرف على الأفكار المشوشة ، ومرحلة استبدال الأفكار غير العقلانية ، ومرحلة مساعدة المسترشد على التغير ، ومرحلة استعمال الأساليب المعرفية (Beck, 1993: 70-90) .

التعريف النظري للإرشاد والعلاجي : تبنت الباحثتان تعريف (Beck, 1993) لانسجامه مع هدف البحث ، ويمثل الفكر النظري للمنظر **التعريف الاجرائي** : يتمثل بمجموعة النشاطات والفعاليات المعتمدة على أسلوب بيك المستعملة في جلسات البرنامج الإرشادي الذي يهدف الى خفض التفكير الانتحاري لدى طلبة الجامعة ، ويتم التحقق منه من خلال التغير الحاصل في إجابات طلبة العينة عن فقرات مقياس التفكير الانتحاري الذي تم بناءه من قبل الباحثتين لهذا الغرض . **التفكير الانتحاري (suicidal ideation)** : عرفه (Beck, 1967) مجموعة من المعتقدات غير العقلانية تدفع الفرد نحو الانتحار نتيجة شعوره باليأس الشديد ونظرته السلبية نحو الذات والآخرين والمستقبل وتمثل محاولته للتعبير النهائي عن الرغبة في الهروب ورفع عبئا ثقل عن الآخرين نتيجة رؤيته للمستقبل مثقل بالألم والعناد وبذلك يسيء لتفسير الوقائع وفقا لافكاره السلبية واستنتاجته غير المنطقية (Kovacs & Beck, 1977: 361) عرفه (Hall Fors, 2006) طريقة للتعبير عن وقوع مشكلة ما بشكل رسمي ويعبر عنها بصورة درامية وكذلك تمثل وسيلة لطلب المساعدة بشكل غير رسمي (Hallfors, 2006: 550). **التعريف النظري للتفكير الانتحاري** : تبنت الباحثتان تعريف (Beck, 1967) لانسجامه مع هدف البحث ويمثل الفكر النظري للمنظر . **التعريف الاجرائي** : يتمثل باستجابة طلبة الجامعة على مقياس التفكير الانتحاري الذي قامت الباحثتان ببنائه في البحث الحالي .

الفصل الثاني (الاطار النظري والدراسات السابقة)

الانتحار يعد الموت من المشكلات التي تواجه البشرية وعلى الرغم من الجهود الحثيثة التي تبذلها المجتمعات بكافة مؤسساتها لتقليل مخاطر الموت الا ان الأزمات والكوارث والحروب تزيد من نسبة القلق من الموت لدى الافراد (عبد الخالق ، ١٩٨٧ : ٧) ، وبذلك اختلفت أسباب الموت فمنها أسباب طبيعية ومنها أسباب مرضية ومنها أسباب تتعلق بالأزمات والكوارث والحروب ومن أسباب الموت الأخرى الانتحار ، وعرف (Berne, 1961) بقتل النفس نتيجة نقص الاحتكاك الاجتماعي في الطفولة مما يؤدي بالفرد الى اليأس والاكتئاب والحزن والعزلة الاجتماعية ، ويشير الخطيب ان الفرد صاحب موقف (I am not Ok – You are not Ok) يشعر بانه معزول اجتماعياً وحزين ومكتئب (الخطيب ، ٢٠٠٩ : ٣٥٧) ، ويشير (Beck, 1967) ان سبب انتحار الفرد هو الأفكار غير العقلانية التي تؤدي به الى لوم ذاته وتحجيم سلوكه الاجتماعي وان ذاته قاصره وليست ذات قيمة (Kovacs & Beck, 1977: 361) ، مما يدفعه نحو قتل نفسه حتى لو لم ينجح وهذه تسمى محاولة الانتحار اما السلوك الانتحار فيتمثل بقتل النفس بارض الواقع ، فمحاولة القتل يمكن عدها الخطوة الممهدة للانتحار (karthick & Barwa , 2017 : 102) ، اما فرويد فارجح ان سبب الانتحار يتمثل بغيرة الموت فعندما يفشل الفرد في خفض توتره فإنه سوف يقتل نفسه (Barzilay – Levkowitz & Apter , 2014: 3) ، ومن السمات الأساسية للفرد الذي يقدم على الانتحار هي العدائية الشديدة ، والكراهية الموجه للذات ، والشعور بالذنب ، ولوم الذات ، والانخفاض الشديد والمفاجيء في التركيز العقلي وضعف القدرة على رؤية البدائل ، واخيراً التشوش الشديد الذي يضعف القدرة على اختيار البديل المناسبة (Motel , 1996 : 200) **نظرية الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي لبيك (١٩٦٧)** ان نظرية الإرشاد والعلاج السلوكي لبيك من اشهر النظريات التي طورة الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي واستعمل بيك هذا المنحى الإرشادي في التعامل مع الكثير من حالات الهستيريا والوسواس القهري والخوف والقلق والاكتئاب والانتحار ويقوم على إعادة البناء المعرفي للأفراد من خلال إيجاد أنماط من التفكير العقلاني لهم وبذلك تستبدل الأفكار المشوهة وغير الفعالة بأفكار أخرى متوافقة ومقبولة اجتماعياً (Beck et

8:1979, al)، فالمنهج المعرفي يجعل من الفرد أكثر اتصال بخبراته الحياتية مما يشعره بأن مشكلته هي سوء فهم لمواقف في الماضي تولد له أفكار غير منطقية في الوقت الحاضر وعليه ان يصحح هذه الأفكار فيما يتوفر له من معلومات صحيحة وواقعية (بيك ، ٢٠٢٤ : ١٥) ، ويمثل الانتحار عند بيك بنمط سلبي من التفكير يمكن وصفه بخط متصل من قوى تشمل :

- ١ - تصور الانتحار .
- ٢ - التاملات الانتحارية .
- ٣ - محاولات الانتحار .
- ٤ - الانتحار الفعلي ويتم الانتحار نتيجة النظرة السلبية للذات وللآخرين المحيطين به وللحياة وللعالم من حوله فضلا عن النظرة اليأسية والقائمة للمستقبل (بيك ، ٢٠٠٠ : ٧٨) فهم يمتلكون صيغ معرفية ذاتية سلبية من معلومات انتقائية عن الذات وفي نقطة معينة من حياة الفرد سيما فترة الطفولة اذ ينمي الفرد هذه الصيغة نتيجة الانتقاد اللادع من الآخرين خصوصا والوالدين مما يصعب الحياة عليهم وحينما تقرر مع احداث مماثلة في الرشد والسنوات اللاحقة فان الصيغة السلبية تنشط في اظهار خبراتهم الشخصية السلبية ، وان الأفكار السلبية تلعب دورا أساسيا في حدوث محاولات الانتحار والاستمرار فيها وربما تؤدي الى الانتحار الفعلي (Kovacs & Beck,1977: 361) . ومن مسلمات النظرية ان جزءاً كبيراً من مشكلات الفرد النفسية تتم بفعل التفكير الخاطئ او نتيجة لكونه لا يعرف الطريقة الصحيحة للتفكير وتلعب وجهات النظر ونقص التفكير السليم والمعتقدات الخاطئة دورا كبير في نشوء هذه المشكلات وعليه وجدت النظرية أسلوب إرشادي وعلاجي متميز للتعامل مع الجانب الذهني وبذلك ينحو الأسلوب الإرشادي نحواً عقليا وتربوياً فالدحض المستمر للأفكار الخاطئة وزيادتها وقوة تأثيرها فضلا عن الاقناع يساعد الافراد على كشف طرق تفكيرهم السابق ومن ثم تعديل للأفكار والسلوك الخاطئ (إبراهيم ، ١٩٩٤ : ٣١٤ - ٣١٥) . ويصنف الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي من اهم أساليب الإرشاد النفسي الذي يؤمن بكون الأفكار تمثل مصدر للانفعالات وبالتالي مصدر للسلوك ويركز على حل المشكلات الانية للفرد ، فالفكرة الأساسية لهذا الأسلوب الإرشادي يتمثل بكون الاستجابات الوجدانية والسلوكية للأفراد تتأثر بشكل كبير بأفكارهم التي تحدد الكيفية التي يستقبلون بها الأشياء ويدركونها فهم يشعرون بالقلق والغضب او بالحزن فقط اذ يوجد مبرر لذلك فالموقف بحد ذاته لا يشعرهم بالمشاعر السلبية ولكن مدركاتهم وتصوراتهم وتوقعاتهم للموقف هم المسؤولين عن مشاعرهم وبذلك فان استجاباتهم الوجدانية تتأثر بشكل كبير بأفكارهم والطريقة التي يدركون بها العالم المحيط بهم وادراك انفسهم والآخرين والمستقبل فالتغير للاحداث والمواقف من شأنه ان يغير الاستجابات الانفعالية المصاحبة لهم (هوفمان ، ٢٠١٢ : ١٧ - ١٨) فالمشاكل النفسية بهذا المنهج العلاجي يتم حلها بالفهم ، والتمييز ، وتصحيح المفاهيم الخاطئة ، وتعلم اتجاهات أكثر تكيف وفق العمليات المعرفية الممثلة بالاستبطان والتبصر واختبار الواقع والتعلم (Beck,1967: 318) ومن اهم الغنيات المستعملة عند بيك : (فهم المعنى الخاص ، تحدي ما هو مطلق ، إعادة الغزو ، تسمية التشوهات ، اللامصيبة ، تحدي التفكير ثنائي القطب ، قائمة الاستجابات والسلبيات ، التخيل ، الارشاد والعلاج الشخصي الداخلي ، ضبط الذات والتقليل من الاحداث غير السارة وزيادة الاحداث السارة) (أبو اسعد ، ٢٠١١ : ٣١٥ - ٣١٦) تبنت الباحثتان نظرية الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي لبيك (Beck,1967) في بنائهما للبرنامج الإرشادي ، وكذلك في بناء مقياس التفكير الانتحاري.

الفصل الثالث (منهجية البحث وإجراءاته)

أولا : منهج البحث : تم الاعتماد على المنهج التجريبي لانسجامه مع هدف البحث الحالي .
ثانيا : التصميم التجريبي : تم الاعتماد على تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي ، وكما موضح في الشكل رقم (١) .

Post-test	Beck -style treatments	Pre-test	Experimental group	Sample application of the counseling program
	No treatment		Control group	

شكل (١) التصاميم شبه التجريبية (تصاميم المجموعة الضابطة اللاعشوائية)

ثانيا : مجتمع البحث : يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة كليات الجامعة المستنصرية للدراسات الأولية للعام الدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ ، ويبلغ عدد الطلبة (٤٦٤٣٨) بواقع (٣٤٥٦٦) للدراسة الصباحية و (١٨٧٢) للدراسة المسائية موزع على (١٣) كلية ممثلة بالكليات : (

الطب ، وطب الاسنان ، والصيدلة، والهندسة ، والعلوم ، والإدارة والاقتصاد ، والتربية ، والقانون ، والعلوم السياسية ، والاداب ، والتربية الرياضية ، والتربية الأساسية ، والعلوم السياحية) .

ثالثا : عينات البحث : تتمثل بالبحث الحالي بعينة بناء المقياس وعينة تطبيق البرنامج الإرشادي، وكالاتي:

١ - **عينة التحليل الاحصائي لمقياس التفكير الانتحاري:** بلغت (٣٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة المستنصرية للدراسات الأولية للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) من الكليات (التربية ، العلوم ، الاداب) بوقع (١٠٠) طالب وطالبة من كل كلية .

٢ - **عينة الثبات لمقياس التفكير الانتحاري:** بلغت (٥٠) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية / الجامعة المستنصرية للدراسات الأولية للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) .

٣ - **عينة وضوح فقرات مقياس التفكير الانتحاري:** بلغت (٣٠) طالب وطالبة من طلبة كلية الاداب/ الجامعة المستنصرية للدراسات الأولية للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) .

٤ - **عينة التطبيق وبناء البرنامج :** بلغت (١٠٠) طالب وطالبة من طلبة كلية العلوم الجامعة المستنصرية للدراسات الأولية للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) .

رابعا : أداتي البحث : يتمثل بالبحث الحالي أولا بمقياس التفكير الانتحاري ، وثانياً بالبرنامج الإرشادي والمتمثل بأسلوب الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي لبيك .

أولاً : مقياس التفكير الانتحاري:

١ - **بناء مقياس التفكير الانتحاري:** تم بناء المقياس في ضوء نظرية الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي لبيك والاستبيان المفتوح ، ويتمثل بمجموعة من المعتقدات غير العقلانية تدفع الفرد نحو الانتحار نتيجة شعوره باليأس الشديد ونظرته السلبية نحو الذات والآخرين والمستقبل وتمثل محاولته للتعبير النهائي عن الرغبة في الهروب ورفع عبئا الثقيل عن الآخرين نتيجة رؤيته للمستقبل مثقل بالألم والعناد وبذلك يسيء لتفسير الوقائع وفقا لافكاره السلبية واستنتاجه غير المنطقية (Kovacs & Beck,1977: 361) .

٢ - **استخرج الصدق الظاهري للمقياس :** تم عن طريق عرض فقرات المقياس على المحكمين المكون من (١٦) فقرة على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (١٠) محكماً ، وتم الإبقاء على جميع الفقرات اذ كانت القيمة المحسوبة لمربع كاي (٥) اعلى من القيمة الجدولية (٣.٨٤) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (١) فضلا عن حصول جميع الفقرات على نسبة اتفاق (١٠٠ %) .

٣ - **وضوح فقرات المقياس :** تم عن طريق توزيع المقياس على عينة عشوائية مكونة من (٣٠) طالب وطالبة من كلية الاداب ، ووجد ان جميع الفقرات واضحة بالنسبة للطلبة والبدايل الموضوعية مناسبة للحصول على الإجابة ، والوقت الملائم للإجابة (١٥) دقيقة تمثل متوسط إجابات الطلبة من (١٠) دقيقة الى (٢٠) دقيقة .

٤ - **تصحيح المقياس :** تم عن طريق تحديد امام كل فقرة من فقرات المقياس (١٦) خمس بدائل (اتفق تماما ، اتفق غالباً ، اتفق احياناً ، اتفق نادراً ، لا اتفق) ، ولكل بديل وزن ، وتتمثل الازان على التوالي (١،٢،٣،٤،٥) .

٥ - **القوة التمييزية للمقياس :** تم عن طريق استعمال اسلوبين لتحليل الفقرات ممثلين :

أ (**أسلوب المجموعتين المتطرفتين :** بلغ عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل (١٦٤) استمارة ، وتمثلت حدود درجات المقياس للمجموعة العليا (٤٨ ، ٨٠) ، وللمجموعة الدنيا (١٦ ، ٢٩) ومثلا موضح في الجدول (١) الجدول (١) القوة التمييزية لفقرات مقياس التفكير الانتحاري

ف	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري		القيمة التائية المحسوبة*	ف	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري		القيمة التائية المحسوبة*
	الدنيا	العليا	الدنيا	العليا			الدنيا	العليا	الدنيا	العليا	
١	١.٦٥	٣.٨٣	٠.٧٩	٠.٨٦	٢.٧٢	٩	١.٤٨	٣.٨٢	٠.٨٢	٠.٨٦	٢.٧١
٢	١.٤٠	٣.٦٢	٠.٥١	٠.٨٠	٢٩.٠٠	١٠	١.٢٨	٣.٦٢	٠.٤٥	٠.٨٠	٤٩.١٨
٣	١.١٤	٣.٤٩	٠.٣٦	٠.٨٤	٧٤.٠٤	١١	١.٢٠	٣.٥١	٠.٤٣	٠.٨٢	٤٧.٢١
٤	١.٥٨	٣.٨٢	٠.٧٣	٠.٨٦	٦.٩٨	١٢	١.١٨	٣.٥٨	٠.٤٥	٠.٧٣	٤٦.٣٦
٥	١.٢٦	٢.٦٢	٠.٤٩	٠.٨٠	٤٠.٣٦	١٣	١.١٩	٣.٤٦	٠.٣٩	٠.٨٠	٥٤.٧١

مجلة الجامعة العراقية المجلد (٧٤) العدد (٢) أيلول (٢٠٢٥)

٦	١.٣٦	٢.٧٨	٠.٥٣	٠.٨٨	٣٠.٢١	١٤	١.٣٠	٣.٦٥	٠.٤٩	٠.٨١	٤١.٠٨
٧	١.٤٠	٣.٣٧	٠.٥٤	٠.٨٦	٢٤.٤٤	١٥	١.٢٧	٣.٧١	٠.٥٤	٠.٧٨	٢٣.٦٧
٨	١.٤٩	٢.٦٧	٠.٨٢	٠.٨٦	٢.٥٢	١٦	١.٤٠	٣.٦٧	٠.٥٤	٠.٨٠	٢٥.٢٤

* القيمة الثانية الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٦٢) تساوي (١.٩٨) .

ب) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية : تتمثل بعلاقة كل فقرة من فقرات مقياس التفكير الانتحاري بالدرجة الكلية للمقياس ، وكانت جميع فقرات المقياس صادقة ودالة احصائياً ، ومثلما موضح في الجدول (٢) الجدول (٢) علاقة الفقرة بالمجموع الكلي لمقياس التفكير الانتحاري

ت	معامل ارتباط	ت	معامل ارتباط	ت	معامل ارتباط	ت	معامل ارتباط
١	٠.٨٧	٥	٠.٩٢	٩	٠.٨٨	١٣	٠.٩٠
٢	٠.٩٢	٦	٠.٨٧	١٠	٠.٩٠	١٤	٠.٩١
٣	٠.٩١	٧	٠.٨٩	١١	٠.٩٠	١٥	٠.٨٧
٤	٠.٨٨	٨	٠.٨٨	١٢	٠.٩٢	١٦	٠.٩٢

٦ - صدق المقياس : تم عن طريق مؤشرين ممثلين :

أ) (الصدق الظاهري : تحقق عن طريق عرض فقرات مقياس التفكير الانتحاري على مجموعة من المحكمين ذوي الاختصاص ، وعليه عدت جميع فقرات المقياس صادقة لحصولها على نسبة اتفاق (١٠٠ %) وقيمة كاي البالغة (٥) ، وهي اعلى من قيمة كاي الجدولية والبالغة (٣.٨٤) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (١) .

ب) صدق البناء : تحقق عن طريق الاتي :

- المجموعتان المتضادة : تم عن طريق اختيار مجموعتين متطرفتين من الطلبة تختلفان في درجة التفكير الانتحاري ، واعطي لهم المقياس ، وعد المقياس بموجبه صادقا بنائياً ، ومثلما موضح في الجدول (١) المذكور انفاً .

- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس : تم عن طريق إيجاد العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس البالغ (١٦) فقرة مع الدرجة الكلية له ، وعد المقياس بموجبه صادقا بنائياً ، ومثلما موضح في الجدول (٢) المذكور انفاً .

٧ - مؤشرات الثبات : تم عن طريق مؤشرين ممثلين :

أ) (الثبات بالاعادة : تحقق عن طريق حساب العلاقة الارتباطية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني الذي تم بعد (١٥) يوما من التطبيق الأول والذي بلغ (٠.٧٥) .

ب) (الثبات بطريقة التجانس : تحقق عن طريق حساب معامل الارتباط لنصفي المقياس بين الفقرات الفردية والزوجية والذي بلغ (٠.٩٣) ، ولاستخرج معامل الثبات للمقياس ككل تم استعمال المعادلة التصحيحية والذي بلغ بموجبه (٠.٩٧) ، وعدت هذه العلاقة وفق (Foran , 1961) جيدة .

ج) طريقة الثبات بوساطة معامل الاتساق الداخلي : تحقق عن طريق استعمال معادلة الفا - كرونباخ وبلغت (٠.٩٧) ، وعدت هذه العلاقة وفق (Anastasi , 1988) عالية ووجود ثبات بين تباين الاجزاء والتباين الكلي للمقياس .

٨ - الصيغة النهائية لمقياس التفكير الانتحاري: تالف المقياس بصيغته النهائية من (١٦) فقرة ، وتضمنت البدائل الممثلة (اتفق تماماً ، اتفق غالباً ، اتفق احياناً ، اتفق نادراً ، لا اتفق ابداً) ، واعلى درجة نظرياً (٨٠) واقل درجة (١٦) ، وبمتوسط فرضي (٤٨) ، واتصف المقياس بعدة مؤشرات إحصائية كانت ضمن المدى المطلوب تتمثل بالمتوسط الحسابي (٣٩.٥٦) ، والانحراف المعياري (١٥.٧٣) ، والمدى (٦٤) ، والتباين (٢٤٧,٧٣) ، والاتواء (٠.٦٤) ، والتقلطح (٠.٠١) ، وهذا يشير ان العينة تتوزع توزيع طبيعي .

ثانياً : البرنامج الإرشادي : يتمثل بأسلوب الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي لبيك ، وتحقيق من خلال تطبيق الباحثان لمقياس التفكير الانتحاري على (١٠٠) طالب وطالبة من كلية العلوم / قسم الانواء الجوية / الصف الثالث للدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) تم بصورة قصدية اختيار (٢٠) طالب وطالبة من الطلبة الذين حصلوا على الربع الأعلى على المقياس وتراوحت درجاتهم بين (٦٤ - ٨٠) درجة وأخيرا توزيع (٢٠) بشكل عشوائي على مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (١٠) لكل مجموعة على ان يحدد بكل مجموعة (٥) ذكور و (٥) اناث .

التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة : تحقق من خلال اجراء التكافؤ بعد توزيع الطلبة على المجموعتين بشكل عشوائي ، وتم التكافؤ كالاتي :

١ - درجات الاختبار القبلي : تم عن طريق استعمال اختبار مان وتني قبل تطبيق البرنامج الإرشادي على وفق أسلوب الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي لبيك ، وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٧٥.٢٠)، والانحراف المعياري (٦.٣٣) ، ومجموع الرتب (١٠٦.٠٠) ، ومتوسط الرتب (١٠.٦٠)، اما للمجموعة الضابطة فبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٧٥.٥٠) ، والانحراف المعياري (٦.٢٩) ، ومجموع الرتب (١٠٤.٠٠) ، ومتوسط الرتب (١٠.٤٠) ، واتضح ان القيمة المحسوبة (٤٩.٠٠) اكبر من القيمة الجدولية (٥.٩٩) عند مستوى (٠.٠٥) ، وعليه لم تظهر فروق دالة احصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في هذا المتغير مما يدل على ان المجموعتين متكافئتين على مقياس التفكير الانتحاري قبل تطبيق البرنامج الإرشادي .

٢ - تكافؤ العمر : تم عن طريق استعمال اختبار مان وتني لمعرفة دلالة الفرق بين متوسط اعمار افراد عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة ، وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٢٦٠.٩٠)، والانحراف المعياري (٨.٢٧) ، ومجموع الرتب (١٠٣.٥٠) ، ومتوسط الرتب (١٠.٣٥) ، اما للمجموعة الضابطة فبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٢٦٠.٦٠) ، والانحراف المعياري (٥.٨٣) ، ومجموع الرتب (١٠٦.٥٠) ، ومتوسط الرتب (١٠.٦٥) ، واتضح ان القيمة المحسوبة (٤٨.٥٠) اكبر من القيمة الجدولية (٥.٩٩) عند مستوى (٠.٠٥) ، وعليه لم تظهر فروق دالة احصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في هذا المتغير مما يدل على ان المجموعتين متكافئتين في العمر قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الوسائل الإحصائية : استعملت الباحثان الوسائل الإحصائية المناسبة بالاستعانة بالبرنامج الاحصائي (SPSS) .

الفصل الرابع (البرنامج الإرشادي بأسلوب الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي لبيك)

خطوات بناء البرنامج الإرشادي :

أولاً : تحديد عناوات الجلسات : تحقق من خلال تحديد الباحثان عناوات جلسات البرنامج بالاعتماد على جميع فقرات المقياس ، ومن ثم عرضها على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال الإرشاد النفسي، واتفق المحكمون على صلاحية عناوات الجلسات وانها تمثل ما مراد معالجتها ، وكما موضح في الجدول (٣) الجدول (٣) صلاحية عناوات الجلسات الخاصة ببرنامج خفض التفكير الانتحاري

ترتيب الجلسات	الفقرات	عنوان الجلسة
الأولى	الافتتاحية (تهيئة الطلبة للبرنامج الإرشادي)	
الثانية	الحياة التي اعيشها غير مجدية .	التفائل والامل وحب الحياة
الثالثة	تعامل مع الآخرين المحطيين بي بسلبية ولا استمتع بعلاقتي معهم .	
الرابعة	اميل الى ضعف التركيز على الجوانب المضيئة في حياتي .	
	اشعر بضعف الرضا عن الحياة والاستمتاع فيها ووجودي فيها يشعري بالضيق .	
	عند تعرضي للضغوط النفسية فان مشاعري السلبية تغلب على مشاعري الإيجابية .	
	اميل الى البكاء والحزن بدون سبب واضح .	
الخامسة	اشعر اني عبيء على الآخرين.	النظرة الإيجابية للذات
السادسة	اشعر اني سبب أي مشكلة تحدث من حولي واليوم نفسي عليها .	
السابعة	حديثي مع نفسي يتسم باللوم لكوني لا استطيع تحقيق شيء على ارض الواقع.	
	اشعر بضعف الرضا عن الذات وعن الحياة والاستمتاع فيها .	
	اشعر بالوحدة وبضعف قيمتي ووجودي بين الآخرين.	
	اشعر اني لا استطيع اتخاذ قرارات المصيرية في حياتي .	
الثامنة	تطلعاتي للمستقبل قاتمة .	
التاسعة	مستقبلي مجهول لا اعرف عنه شيء .	

العاشر	- أخاف من الانفتاح على الخبرات الجديدة نتيجة توقع الفشل . - اشعر اني عاجز عن تحقيق احلامي واهدافي المستقبلية .	النظرة الإيجابية للمستقبل
الحادية عشرة	الختامية (انتهاء البرنامج)	

ثانيا : الهدف من البرنامج الإرشادي : يتضمن الاتي :

- أ (**الهدف العام من البرنامج الإرشادي :** يتمثل بخفض التفكير الانتحاري لدى طلبة الجامعة بأسلوب الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي لبيك .
- أ (**الهدف الخاص لكل جلسة إرشادية :** يتمثل بتحديد هدف خاص لكل جلسة إرشادية في ضوء موضوع الجلسة وأسلوب الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي لبيك ، وبما يتلائم مع طبيعة افراد المجموعة التجريبية ونوع المشكلة وحسب النظرية المتبناة في البحث الحالي .
- ثالثا : صدق البرنامج الإرشادي:** يتمثل بعرض الباحثان للبرنامج الإرشادي بعد تصميمه بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين المختصين لمعرفة مدى مناسبة الأسلوب والاجراءات والتقنيات المستعملة في البرنامج الإرشادي لتحقيق الأهداف والمدة الزمنية المقترحة لكل جلسة إرشادية ، وثم الاخذ بالمقترحات والتعديلات التي أشار اليها السادة الخبراء .
- رابعا : الفنيات والأنشطة والفعاليات المستعملة في البرنامج الإرشادي:** لتحقيق هدف البحث الحالي استعملت الباحثان أسلوب الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي وفق نظرية بيك ، وتتمثل : (فهم المعنى الخاص ، تحدي ما هو مطلق ، إعادة الغزو ، تسمية التشوهات ، اللامصيبة ، تحدي التفكير ثنائي القطب، قائمة الاستجابات والسلبيات ، التخيل ، الارشاد والعلاج الشخصي الداخلي ، ضبط الذات والتقليل من الاحداث غير السارة وزيادة الاحداث السارة) .

خامسا : تقييم البرنامج الإرشادي: اعتمدت الباحثتان في تقييم البرنامج الإرشادي على :

- **التقييم التمهيدي الاول:** يتمثل في عرض البرنامج على الخبراء ، وتوزيع الطلبة على مجاميع البحث وتسمية الحاجات الإرشادية .
- **التقييم البنائي :** يتمثل في تقييم الجلسة الإرشادية بعد اختتامها بطرح أسئلة تدور حول اهداف الجلسة في نهاية كل جلسة إرشادية او في بداية الجلسة الإرشادية اللاحقة .
- **التقييم النهائي :** يتمثل بتقييم الاختبار البعدي لمقياس التفكير الانتحاري لاجزاء المجموعة التجريبية والضابطة لمعرفة التغيير الذي حدث في المجموعتين .

تطبيق البرنامج الإرشادي وفق أسلوب الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي لبيك

تم تطبيق الأسلوب الإرشادي من خلال توزيع افراد عينة التطبيق على مجموعتين (تجريبية ، وضابطة) بالطريقة العشوائية ، ثم تطبيق أسلوب الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي لبيك على المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة دون تطبيق ، واستغرق التطبيق (٢٣) يوما بواقع (١١) جلسة إرشادية وابتداء من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/١١/٥ والى يوم الخميس ٢٠٢٤/١١/٢٨ ، ومدة الجلسة (٣٥) دقيقة في المختبر الثاني لقسم علوم الجو في كلية العلوم في تمام الساعة (١) ظهرا ، وتم تحديد يوم الاحد الموافق (٢٠٢٤/١١/٣) موعدا لاجراء الاختبار القبلي لمقياس التفكير الانتحاري، وتم تحديد يوم الخميس (٢٠٢٤/١١/٢٨) موعدا لآخر جلسة إرشادية ويوم الاحد الموافق (٢٠٢٤/١٢/١) موعدا للاختبار البعدي ، ومثلما موضح في الجدول (٤) جدول (٤) الجلسات الإرشادية لاسلوب الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي للمجموعة التجريبية ومواعيد انعقادها

ت	عنوان الجلسات	الاستراتيجيات والنشاطات المساعدة	تاريخ ومدة انعقادها
١	الافتتاحية	التشجيع ، السؤال ، المناقشة	الثلاثاء ٢٠٢٤/١١/٥ س ١ ظ لمدة ٣٥ دقيقة
٢	التفاؤل والامل	تسمية التشوهات ، قائمة الإيجابيات والسلبيات والموازنة بينهما ، التخيل	الخميس ٢٠٢٤/١١/٧ س ١ ظ لمدة ٣٥ دقيقة
٣		فهم المعنى الخاص ، إعادة الغزو ، تحدي ما هو مطلق	الاحد ٢٠٢٤/١١/١٠ س ١ ظ

مجلة الجامعة العراقية المجلد (٧٤) العدد (٢) أيلول (٢٠٢٥)

٤	وحد الحياة	تحدي التفكير القائم على الإيجابيات والسلبيات والموازنة بينهما ، اللامصيبة ، إعادة الغزو	لمدة ٣٥ دقيقة
٥	النظرة الإيجابية	تحدي ما هو مطلق ، العلاج الشخصي الداخلي، تسمية التشوهات	الخميس ٢٠٢٤/١١/١٤ س ١ ظ لمدة ٣٥ دقيقة
٦	للذات	فهم المعنى الخاص، تحدي التفكير القائم على الإيجابيات والسلبيات والموازنة بينهما ، الارشاد والعلاج الشخصي الداخلي	الاحد ٢٠٢٤/١١/١٧ س ١ ظ لمدة ٣٥ دقيقة
٧		التقليل من الاحداث غير السارة ، اللامصيبة ، تحدي التفكير ثنائي القطب	الثلاثاء ٢٠٢٤/١١/١٩ س ١ ظ لمدة ٣٥ دقيقة
٨	النظرة الإيجابية	التخيل ، تحدي ما هو مطلق ، اللامصيبة	الخميس ٢٠٢٤/١١/٢١ س ١ ظ لمدة ٣٥ دقيقة
٩	للمستقبل	إعادة الغزو ، اللامصيبة ، ضبط الذات والتقليل من الاحداث غير السارة وزيادة الاحداث السارة	الاحد ٢٠٢٤/١١/٢٤ س ١ ظ لمدة ٣٥ دقيقة
١٠		التخيل ، التقليل من الاحداث غير السارة، اللامصيبة	الثلاثاء ٢٠٢٤/١١/٢٦ س ١ ظ لمدة ٣٥ دقيقة
١١	الختامية	التشجيع ، السؤال ، المناقشة	الخميس ٢٠٢٤/١١/٢٨ س ١ ظ لمدة ٣٥ دقيقة

تطبيق الجلسات الإرشادية وفق أسلوب الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي لبيك تم تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي مثلما موضح في الجدول (٤) على وفق أسلوب الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي لبيك وكانت (١١) جلسة ، وفيما يلي استعراض مفصل لاحدى جلسات البرنامج الإرشادي والمتمثل بالجلسة الثانية الجلسة الثانية / عنوان الجلسة التفاؤل والامل وحب الحياة / مدة الجلسة ٣٥ دقيقة / تاريخ الجلسة: الخميس ٢٠٢٤/١١/٧

الاهداف	الاستراتيجيات والانشطة	النشاط المقدم	التقويم البنائي	التدريب البيئي
- تعريف طلبة الجامعات بقيمة الحياة. - تنمية تقبل طلبة الجامعات للحياة والاقبال عليها بتفاؤل وامل . - تنمية التفاؤل والامل وحب الحياة . - تدريب الطلبة على تقبل واظهار مشاعر الحب	- تسمية التشوهات - قائمة الإيجابيات والسلبيات والموازنة بينهما - التخيل	- سؤال الباحثان للطلبة عن الواجب البيئي . - قيام الباحثان بالطلب من الطلبة بذكر أفكارهم عن الحياة ومن قيام الباحثان باعلام الطلبة بالافكار المشوه لديهم عن الحياة . - قيام الباحثان بالطلب من الطلبة بعمل قائمتان الأولى تحتوي ايجابيات الحياة والأخرى تحتوي سلبيات الحياة ومن ثم مناقشتهم عنها . - طلب الباحثان من الطلبة تخيل انفسهم يعملون أشياء لا يستطيعون	-حث الطلبة على التحدث بكل حرية عن رأيهم بالجلسة الإرشادية . -تلخص الباحثان لما دار في الجلسة والوقوف على السلبيات والايجابيات	- تطلب الباحثان من الطلبة التحدث عن قيمة الإنسان واهمية احترامها .

المادة لذوي الاحتياجات الخاصة .	عملها في الواقع تدل على رغبتهم في الحياة . - تقديم الشكر والتناء لكافة الطلبة .		
---------------------------------	--	--	--

كيفية إدارة الجلسة الثانية :

- استقبال الطلبة في تمام الساعة (١) ظهراً يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/١١/٧ .
- سؤال الباحثان للطلبة عن الواجب البيتي ومناقشة الواجب معهم .
- قيام الباحثان بالطلب من الطلبة بذكر أفكارهم عن الحياة ومن ثم قيام الباحثان باعلام الطلبة بالافكار المشوه لديهم عن الحياة مثلا الطالب (ر) ذكرت ضمن افكارها عن الحياة ان حياتها لا معنى لها وهنا قامت الباحثان باعلام الطالبة ان هذه الفكرة غير صائبة ومشوه .
- قيام الباحثان بالطلب من الطلبة بعمل قائمتان الأولى تحتوي ايجابيات الحياة والأخرى تحتوي سلبيات الحياة ومن ثم مناقشتهم عنها ، وبذلك يتم التوضيح للطلبة بان الحياة تحتوي الحلو والمر ويجب على كافة الطلبة الاستمتاع بالحياة والاقبال عليها .
- طلب الباحثان من الطلبة تخيل انفسهم يعملون أشياء لا يستطيعون عملها في الواقع تدل على رغبتهم في الحياة مثلا الطالبة (ج) تخيلت نفسها بانها تعمل مدرسة وان كل الطلبة والمدرسين يحبونها ويعرون الاهتمام لها.
- تقديم الشكر والتناء لكافة الطلبة .
- تلخص الباحثان لما دار في الجلسة والوقوف على السلبيات والايجابيات وتشجيع الطلبة على المشاركة معها في الحديث .
- حث الطلبة على التحدث بكل حرية عن رأيهم بالجلسة الإرشادية .
- تلخص الباحثان لما دار في الجلسة الإرشادية والوقوف على السلبيات والايجابيات .
- تطلب الباحثان من الطلبة واجب بيتي حول قيمة الإنسان واهمية احترامها .
- تودع الباحثان الطلبة وتكرهم بموعد الجلسة الإرشادية التالية والتي ستكون في تمام الساعة (١) ظهرا من يوم الاحد الموافق ٢٠٢٤/١١/١٠

الفصل الخامس (عرض وتفسير النتائج)

أولاً : عرض النتائج : يستهدف البحث الحالي التعرف على تأثير برنامج إرشادي مستند على نظرية الإرشاد و العلاج السلوكي المعرفي لخفض الافكار الانتحارية فبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على عينة البحث بواقع (١١) جلسة تم التحقق من معرفة تأثير البرنامج الإرشادي من خلال اختبار الفرضيات الصغرى الآتية :

أ) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في رتب درجات الأفكار الانتحارية (للمجموعة التجريبية) في الاختبارين القبلي والبعدي ، وتم التحقق من صحة هذه الفرضية باستعمال اختبار ولكوكسن لعينتين مترابطتين ، واستعملت الباحثان هذا الاختبار لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لافراد المجموعة التجريبية اذ تبين ان قيمة ولكوكسن (٠.٨٠) اصغر من القيمة الجدولية والبالغة (٢) عند مستوى (٠.٠٥) وهي دالة احصائية ، وبذلك ترفض الفرضية الصغرى وتقبل البديلة التي تؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات تطبيق الاختبارين القبلي والبعدي لافراد المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ، ومثلما موضح في الجدول (٥)

جدول (٥) الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية باستعمال (ولكوكسن)

المجموعة	المقارنة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	قيمة ولكوكسن	مستوى الدلالة
التجريبية	القبلي	١٠	٧٥.٢٠	٢.٠٠	٥٥.٠٠	٥.٠٠	المحسوبة الجدولية	دالة
	البعدي		٤٦.٤٠	٠.٧٤	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٨٠	٢
للبعدي								صاحبة

ب) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في رتب درجات درجات الأفكار الانتحارية (للمجموعة الضابطة) في الاختبارين القبلي والبعدي ، وتم التحقق من صحة هذه الفرضية باستعمال اختبار ولكوكسن لعينتين مترابطتين ، واستعملت الباحثتان هذا الاختبار لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لافراد المجموعة الضابطة اذ تبين ان قيمة ولكوكسن (٢٠٠٤) اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٢) عند مستوى (٠٠٥) وهي غير دالة احصائياً ، وبذلك تقبل الفرضية الصفرية وترفض البديلة التي تؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات تطبيق الاختبارين القبلي والبعدي لافراد المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ، ومثلما موضح في الجدول (٦) جدول (٦) الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة باستعمال (ولكوكسن)

المجموعة	المقارنة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة ولكوكسن	مستوى الدلالة
التجريبية	القبلي	١٠	٧٥.٥٠	١.٩٩	٠.٠٠	٠.٠٠	المحسوبة	غير
	البعدي		٦٧.٨٠	١.٥١	١٥.٠٠	٣.٠٠	٢.٠٤	دالة

ج) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في رتب درجات درجات الأفكار الانتحارية (للمجموعة التجريبية والضابطة) بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المستند على نظرية الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي لبيك ، واختبار صحة هذه الفرضية تم اللجوء لاختبار مان وتني لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس التفكير الانتحاري اذ ظهر ان القيمة المحسوبة والتي تساوي صفر وهي دالة احصائيا عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (٥.٩٩) عند مستوى (٠٠٥) ، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل البديلة أي انها توجد فروق معنوية بين درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة التي بقيت كما هي مع ارتفاع درجات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ، ومثلما موضح في الجدول (٧) جدول (٧) اختبار مان وتني

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان وتني	مستوى الدلالة
التجريبية	١٠	٤٦.٤٠	٠.٧٤	٥٥.٠٠	٥.٥٠	المحسوبة	دالة
الضابطة	١٠	٧٦.٨٠	١.٥١	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	صفر	صالحة للتجريبية

ثانيا : تفسير النتائج ومناقشتها : من خلال استعراض نتائج البحث الحالي تبين وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الانتحاري للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المستعمل في البحث الحالي ، بينما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لدرجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للمقياس ، وهذا يدل على تأثير البرنامج الإرشادي وفق أسلوب الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي ، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على المقياس ، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ، وهذا مؤشر على تأثير البرنامج الإرشادي بأسلوب الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي في خفض التفكير الانتحاري لدى طلبة الجامعة ، ويمكن تفسير ذلك نتيجة بسبب ان جزءاً كبيراً من مشكلات الفرد النفسية تتم بفعل التفكير الخاطئ او نتيجة لكونه لا يعرف الطريقة الصحيحة للتفكير وتلعب وجهات النظر ونقص التفكير السليم والمعتقدات الخاطئة دورا كبيرا في نشوء هذه المشكلات وعليه وجدت النظرية أسلوب ارشادي وعلاجي متميز للتعامل مع الجانب الذهني وبذلك ينحو الأسلوب الإرشادي نحواً عقليا وتربوياً فالدحض المستمر للأفكار الخاطئة وزيادتها وقوة تأثيرها فضلا عن الاقناع يساعد الافراد على كشف طرق تفكيرهم السابق ومن ثم تعديل للأفكار والسلوك الخاطئ ، ومن اهم أساليب الإرشاد النفسي الذي يؤمن بكون الأفكار تمثل مصدر للانفعالات وبالتالي مصدر للسلوك ويركز على حل المشكلات الانية للفرد ، فالفكرة الأساسية لهذا الأسلوب الإرشادي يتمثل بكون الاستجابات الوجدانية والسلوكية للافراد تتأثر بشكل كبير بافكارهم التي تحدد الكيفية التي يستقبلون بها الأشياء ويدركونها فهم يشعرون بالقلق والغضب او بالحزن فقط اذ يوجد مبرر لذلك فالموقف بحد ذاته لا يشعروهم بالمشاعر السلبية ولكن مدركاتهم وتصوراتهم وتوقعاتهم للموقف هم المسؤولين عن مشاعرهم وبذلك فان استجاباتهم الوجدانية تتأثر بشكل كبير بافكارهم والطريقة التي يدركون بها العالم المحيط بهم وادراك انفسهم والآخرين والمقبل والتغير للأحداث والمواقف من شأنه ان يغير الاستجابات الانفعالية المصاحبة لهم فالمشاكل النفسية بهذا المنهج العلاجي يتم حلها بالفهم ، والتميز ، وتصحيح المفاهيم الخاطئة ، وتعلم

اتجاهات أكثر تكيف وفق العمليات المعرفية الممثلة بالاستبطان والتبصر واختبار الواقع والتعلم وبذلك يصحح الفرد أفكاره الخاطئة كالتفكير الانتحاري ، وهذا هو الهدف من البرنامج الإرشادي المعد في البحث الحالي .

التوصيات

: في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثتان بالاتي :

١ - أهمية تفعيل دور الجامعات في تعريف الطلبة بقيمة الحياة .

٢ - أهمية شعب ووحدات ولجان الإرشاد النفسي وشؤون المرأة في الجامعات بتنمية الاتجاهات والأفكار الإيجابية لطلبتها ورفع معنوياتهم وحب الحياة والتعاؤل لديهم .

٣ - الاستفادة من مقياس التفكير الانتحاري الذي تم بناءه في البحث الحالي سما انه يختص بشريحة طلبة الجامعات وهم بناء المستقبل .

٤ - الاستفادة من البرنامج الإرشادي الذي تم بناءه في البحث الحالي من قبل المرشدين النفسيين والعاملين في الشعب والوحدات واللجان الإرشادية

المقترحات :

١ - اجراء دراسات باستعمال أساليب وفنيات إرشادية أخرى في خفض الأفكار الانتحارية لدى طلبة الجامعة كاستعمال أساليب النظريات المعرفية الأخرى .

٢ - اجراء دراسات للتعرف على الأفكار الانتحارية عند عينات أخرى كعينة طلبة المدارس والمدرسين والموظفين والأطباء .

٢ - اجراء دراسة مقارنة لخفض التفكير الانتحاري بين طلبة المرحلة الجامعية وطلبة المراحل الأخرى كالمرحلة الثانوية .

المصادر والمراجع

References

- القرآن الكريم .

- ابراهيم ، عبد الستار (١٩٩٤) : العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث : أساليبه ومبادئ تطبيقه ، القاهرة ، دار الفجر للنشر والتوزيع .

- أبو اسعد ، احمد عبد اللطيف (٢٠١١) : تعديل السلوك ، ط ١ ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع.

- بيك ، ارون (٢٠٠٠) : العلاج المعرفي والاضطراب الانفعالي ، ترجمة عادل مصطفى ، مراجعة غسان يعقوب ، القاهرة ، دار الافاق العربية .

- بيك ، ارون (٢٠٢٤) : العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية ، ترجمة عادل مصطفى ، مراجعة غسان يعقوب ، القاهرة ، مؤسسة هندواي .

- الخطيب ، صالح (٢٠٠٩) : الإرشاد النفسي في المدرسة : اسسه ونظرياته وتطبيقاته ، ط ٣ ، العين ، دار الكتاب الجامعة .

- خماس ، نبراس طه (٢٠٢٢) : تأثير أسلوب بيك في خفض لوم الذات لدى طلبة الجامعة ، مجلد ديالى للبحوث الانسانية ، العدد ٩٤ ، كلية التربية / جامعة ديالى .

- سامي ، ناهده وليد (٢٠٢٢) : اثر برنامج ارشادي معرفي - سلوكي في تنمية مهارة الاتصال الفعال لدى طالبات اقسام الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في كليات التربية الأساسية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية الأساسية .

- عباس ، علاء عبد المنعم (٢٠٢٢) : اثر برنامج ارشادي يستند الى النظرية المعرفية السلوكية في خفض استجابة الحزن لدى الطلاب المعيين في الصف السادس الاعدادي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية الأساسية .

- عبد الخالق ، احمد محمد (١٩٨٧) : قلق الموت ، الكويت ، سلسلة عالم المعارف .

- عبد الكريم ، حبيب حمدي (٢٠٠٦) : فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق ابعاد جودة الحياة لدى عينات من الطلاب العمانيين ، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة ١٧ - ١٩ كانون الأول ، جامعة السلطان قابوس ، سلطنة عمان .

- عبد الله ، طه غافل ، ومجيد ، فرج حميد ومهدي ، دريد ضياء (٢٠٢٤) : التسرب وعلاقته بمشاعر بيك للاكتئاب لدى لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم ، مجلد علوم الرياضة ، المجلد الرابع عشر ، العدد ٥٤ ، كلية التربية والعلوم الرياضية / جامعة ديالى .

- عذاب ، نشعة كريم ، ومحمود ، عباس اسمة صالح (٢٠١٦) : اثر برنامج ارشادي باستعمال اسايب نظرية بيك الإرشادية في خفض التوهم المرضي لدى المسنين ، مجلد كلية التربية الاساسية ، المجلد ٢٢ ، العدد ٩٥ ، كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية .
- عزى ، نعيمة صالح ، وصاقي ، فاطمة (٢٠١٩) : العلاج المعرفي السلوكي مقارنة نظرية حول نظرية ارون بيك وجيفري يونغ ، مجلد افاق علمية ، المجلد ١١ ، العدد ٣ ، الجزائر / المركز الجامعي تمنغست.
- النجمة ، علاء الدين ابراهيم (٢٠٠٨) : مدى فعالية برنامج ارشادي نفسي في التخفيف من اعراض الاكتئاب عند طلبة المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة / الجامعة الإسلامية ، كلية التربية ، قطاع غزة .
- هوفمان ، إسي جي (٢٠١٢) : العلاج المعرفي السلوكي، ترجمة مراد علي عيسى ، القاهرة ، دار الفجر للنشر والتوزيع .
- Barzilay – Levkowitz, S. & Apter,A. (2014). Psychological Models of Suicide ,Archives of Suicide . Icahn School of Medicine at Mount Sinai.
- Beck, A. T. (1967). Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects. New York: Harper & Row.
- Beck, A. T. Rush J , Shaw B F, & Emery. G (1979). Cognitive Therapy of Depression. Guilford, New York .
- Berne, E. (1961). Transactional analysis in Psychotherapy. A systematic individual and social Psychiatry , Grove Press.
- Hallfors (2006): Feasibility of Screening Adolescents for Suicide Risk in " Real –Word " High School , American , Journal Tornal of Public Health .
- karthick . S. & Barwa. S. (2017). A review on theoretical models of suicide. International Journal of Advances in Scientific Research , 3(90).
- Kovacs, M., & Beck, A. T. (1977). The Wish to Die and the Wish to Live in Attempted Suicides. Journal of Clinical Psychology, 33.
- Mariann .R , Sebastian. W, Anja C. Gysin-Maillart (2019) : The Association between Therapeutic Alliance and Individuals' Wish to Die or Live , Psychology, Vol.10 No.12 .
- Motel (1996) : Suicide in Crossing Auerbachian Concise Encyclopedia of Psychology , Second edition , New York .
- Seligman , M. (2011): Flourish : A visionary new Understanding of happiness and Well – being , New York : Simon & Schuster .

ملحق (١) مقياس التفكير الانتحاري عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة تحية طيبة : نضع بين يديك مجموعة من الفقرات يرجى تعاونك معنا في الإجابة عن كل فقرة من فقرات المقياس بكل دقة وموضوعية بوضع علامة (√) امام احد البدائل الخمس التي تنطبق عليك وتعبر عن رغبتك الحقيقية فيها ، علماً انه لا يوجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة وعليك ان لا تترك أي فقرة دون إجابة ، واعلم (عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة) ان الإجابة تستعمل لأغراض البحث العلمي ولن يطلع احد سوى الباحثتان ، ولا داعي لذكر الاسم . **الجامعة والكلية والقسم والصف : الجنس : العمر : الحالة الاجتماعية : مقياس التفكير الانتحاري**

ت	الفقرات	اتفق تماماً	اتفق غالباً	اتفق احياناً	اتفق نادراً	لا اتفق
١	الحياة التي اعيشها غير مجدية					
٢	اشعر اني عبء على الآخرين					
٣	تطلعاتي للمستقبل قاتمة					
٤	اتعامل مع الآخرين المحطين بي بسلبية ولا استمتع بعلاقتي معهم					
٥	اشعر اني سبب أي مشكلة تحدث من حولي والوم نفسي عليها					
٦	مستقبلي مجهول لا اعرف عنه شيء					

٧	حديثي مع نفسي يتسم باللوم لكوني لا استطيع تحقيق شيء على ارض الواقع				
٨	اميل الى ضعف التركيز على الجوانب المضيئة في حياتي				
٩	اشعر بضعف الرضا عن الحياة والاستمتاع فيها ووجودي فيها يشعرني بالضيق				
١٠	أخاف من الانفتاح على الخبرات الجديدة نتيجة توقع الفشل				
١١	اشعر بالوحدة وبضعف قيمتي ووجودي بين الآخرين				
١٢	اشعر بضعف الرضا عن الذات وعن الحياة والاستمتاع فيها				
١٣	اشعر اني عاجز عن تحقيق احلامي واهدافي المستقبلية				
١٤	عند تعرضي للضغط النفسي فان مشاعري السلبية تغلب على مشاعري الإيجابية				
١٥	اميل الى البكاء والحزن بدون سبب واضح				
١٦	اشعر اني لا استطيع اتخاذ القرارات المصيرية في حياتي				