

2021

The Effectiveness of an Irrational Beliefs Elimination Based Counseling Program on Reducing Loneliness and Marital Future Anxiety Among University College Students of Rufaida for Supporting Professions Female Students

Amal Saleh Qozoq
Mutah University / Jordan, amelqazek@gmail.com

Gandih Mahmoud AL-Rayahneh
Mutah University / Jordan, Gdddg-74@yahoo.com

Follow this and additional works at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaou_edpsych

Recommended Citation

Qozoq, Amal Saleh and AL-Rayahneh, Gandih Mahmoud (2021) "The Effectiveness of an Irrational Beliefs Elimination Based Counseling Program on Reducing Loneliness and Marital Future Anxiety Among University College Students of Rufaida for Supporting Professions Female Students," *Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological Research & Studies*: Vol. 12 : No. 35 , Article 14. Available at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaou_edpsych/vol12/iss35/14

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological Research & Studies by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier platform. For more information, please contact rakan@aar.edu.jo, marah@aar.edu.jo, u.murad@aar.edu.jo.

فاعلية برنامج إرشادي يستند على تفنيد الافكار اللاعقلانية في تخفيض الوحدة النفسية وقلق المستقبل الزوجي لدى طالبات كلية رفيدة الجامعية للمهن الطبية المساندة

The Effectiveness of an Irrational Beliefs Elimination Based Counseling Program on Reducing Loneliness and Marital Future Anxiety Among University College Students of Rufaida

Amal Saleh Qozoq

Assistant lecturer / Mutah University / Jordan
amelqazek@gmail.com

أمل صالح قزق

محاضر مساعد / جامعة مؤتة / الأردن

Gandih Mahmoud AL-Rayahneh

Assistant Lecturer / Mutah University / Jordan
Gdddg-74@yahoo.com

غاندي محمود محمد الرياحنة

محاضر مساعد / جامعة مؤتة / الأردن

Received: 27/02/2020, Accepted: 03/02/2021

DOI: 10.33977/1182-012-035-002

<https://journals.qou.edu/index.php/nafsia>

تاريخ الاستلام: 2020/02/27، تاريخ القبول: 2021/02/03

E-ISSN: 2307-4655

P-ISSN: 2307-4647

counseling program maintained its positive effects on the posttest and the follow-up scores after 1 month. The study recommended the need to include courses addressing wellbeing, future marital anxiety, and irrational beliefs in the syllabus.

Keywords: *Counseling Program, Loneliness, Marital Future Anxiety, Irrational Beliefs, University Colleges Female Students.*

المقدمة

تسهم الأفكار التي يحملها الأفراد بدور كبير في طريقة تعاملهم، وتعايشهم مع الواقع، والأحداث الحياتية التي يعيشونها، فالأفراد يولدون ولديهم إمكانية أن يكونوا عقلانيين بتفكير سليم، وغير العقلانيين بتفكير مشوه، فالأفراد الذين لديهم سلوكيات وانفعالات غير تكيفية يكون لديهم أفكار لاعقلانية، فتفكيرنا، ومعرفتنا هي التي تقرر كيف نشعر ونسلك لتعديل السلوك، وتخفيف الاضطراب، وكذلك لا بد من إجراء تعديل، وتغيير بطريقة تفكير الفرد بالواقع، فالفرد الذي يحرم نفسه المتعة، والنوم، ورؤية الآخرين بسبب قلقه من حدوث طلاق، وامتحان، وعدم ترقية ليس الحدث بحد ذاته، وإنما الأفكار اللاعقلانية التي يحملها حول هذا الحدث، حيث إن أفكارنا اللاعقلانية هي التي تسبب لنا الانفعالات، والسلوكيات السلبية والمزعجة، وتعد من العوامل التي يتولد عنها عدم قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة، وشعوره بالفرد بالوحدة النفسية، وقلق حول الحياة الزوجية المستقبلية (الغنوسة).

تؤثر الأفكار اللاعقلانية في جميع جوانب حياة الأفراد الانفعالية، والنفسية، والاجتماعية، والصحية، بالتالي لا بد من الاهتمام بتفنيد الأفكار اللاعقلانية ذات الصلة بالاضطرابات النفسية الانفعالية لمساعدة الأفراد على التعايش، والتكامل مع المسؤوليات، والمتطلبات، والتحديات، كما تعد المرحلة الجامعية مرحلة حرجية في تنسيق الآمال، والتطلعات، ونتيجة للأفكار اللاعقلانية التي يتولد عنها الشعور بالوحدة النفسية، وقلق المستقبل الزواجي وخاصة لدى الطالبات، لا بد من اجتياز متطلبات هذه المرحلة بزيادة الوعي عند الطالبات بآليات التعامل المناسبة مع هذه المرحلة، من خلال تفنيد الأفكار اللاعقلانية، غالباً ما تنشأ الوحدة النفسية، بسبب عدم رضا الفرد عن علاقاته الاجتماعية (Abu Zaid & Samawi, 2014).

ويعرف جودة (2005) الوحدة النفسية بأنها خبرة مؤلمة خاصة، وحادة خاصة تتعلق بالفرد نتيجة إحساسه بفقدان الاهتمام، والتقبل، والحب من الآخرين، يترتب على ذلك عجزه في إقامة علاقات اجتماعية سليمة، ومشبعة، مليئة بالمودة، والألفة، وهذا ما يجعله وحيد بالرغم من وجود الآخرين حوله.

كما يعرفها جوني (2006) بأنها حالة انفعالية تحدث نتيجة فقدان العلاقات الجيدة، وتظهر كتعبير انفعالي عن مشاعر سلبية، مثل ذوبان العلاقة بين الأزواج، والأهل، والأقارب، والطلاق، وكما تبدو بأنها

المخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي يستند على تفنيد الأفكار اللاعقلانية في تخفيض الوحدة النفسية، وقلق المستقبل الزواجي لدى طالبات كلية رفيدة الجامعية للمهن المساندة في محافظة الزرقاء. لتحقيق هدف الدراسة تم اختيار العينة بالطريقة القصديّة، وتألّفت من (30) طالبة، تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم تطوير مقياس الوحدة النفسية، وقلق المستقبل الزواجي، اللذين تمتعا بدلالات صدق وثبات مناسبين. كما تم بناء برنامج إرشادي مستند على تفنيد الأفكار اللاعقلانية، حيث أظهرت النتائج إلى وجود مستوى عال في الشعور بالوحدة النفسية، وكذلك مستوى عال في قلق الحياة الزوجية المستقبلية (الغنوسة) المستقبل الزواجي لدى طالبات كلية رفيدة الجامعية للمهن المساندة، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة بين متوسطات أداء أفراد المجموعتين التجريبية، والضابطة في الشعور بالوحدة النفسية، وقلق الحياة الزوجية المستقبلية (الغنوسة) المستقبل الزواجي لصالح المجموعة التجريبية على القياس البعدي، وأظهرت النتائج أيضاً استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي في تخفيض الشعور بالوحدة النفسية، وقلق المستقبل الزواجي في القياسين البعدي، والتتبعي بعد شهر، وأوصت الدراسة بإدخال مواد في المنهج تتعلق بالصحة النفسية، وقلق المستقبل الزواجي، والأفكار اللاعقلانية.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، الشعور بالوحدة النفسية، قلق المستقبل الزواجي، الأفكار اللاعقلانية، طالبات كليات المجتمع.

Abstract

The aim of the study was to examine the effectiveness of an irrational beliefs elimination based-counseling program on reducing loneliness and future marital anxiety among university college students of Ruffaida for supporting professions for female students at Zarqa'. To achieve the objective of the study, a purposeful sample was selected consisting of 30 female students randomly assigned into two study groups: Experimental and control groups. A loneliness scale and a marital future anxiety scale were developed. Validity and reliability for both scales were obtained. Furthermore, an irrational beliefs elimination-based counseling program was constructed. The results of the study indicated high levels of loneliness and future marital anxiety among university college students of Ruffaida for supporting professions for female students. The results of the study indicated statistically significant differences between the means scores of the experimental and control study groups in loneliness and future marital anxiety posttests. The results of the study indicated that the

ويرى المعرفيون أمثال، أرون بيك (Aron Beck)، وويليامز (Williams)، وأليس (Ellis) إن القلق ناتج عن التشوهات المعرفية، والأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالذات، وعن المستقبل، هي التي تحدد سلوكياته، وانفعالاته، فتخلص من التشوهات المعرفية، والأفكار اللاعقلانية، من المحتمل أن يسهم في خفض الشعور بالوحدة النفسية، وقلق المستقبل الزوجي، وكما يسهم بحياة زوجية صحية، وعلاقات اجتماعية قوية، وأسرية سليمة (مقداوي وأبو زيتون، 2010).

وكما أن الفرد في مرحلة الشباب يبدأ بأخذ دوره الاجتماعي كراشد في مجتمعه، إذ تؤهله خبراته السابقة لممارسة هذا الدور، وللمشاركة في علاقات مع شريك الحياة من الجنس الآخر من خلال الزواج، والإحساس بالألفة هنا يتم من خلال هوية مشتركة للزوجين معا كأ أسرة واحدة، ولكن الفشل في إحدى المراحل الحياة قد يؤدي إلى الفشل في الزواج، والعزلة، حيث تنسم علاقاته بالآخرين بعدم الود، والتألف، والذي لا يقف عند حد الزواج، بل يتجاوزه إلى علاقة غير ودية سليم مع أفراد المجتمع الآخرين (الهنداوي، 2002).

وتنتشر مستويات من القلق حول الصراعات التي تتضمن العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، وحاجات الأفراد، والتنظيم الذي يعيشه الفرد ضمن الإطار الأسري والجماعات، والخبرات، والتجارب، والمثيرات، والمنهيات التي تؤثر في مستوى الصحة النفسية، وكذلك المشاعر السلبية المرتبطة بالخوف من المستقبل (السفاسفة وعربيات، 2014).

ومن خلال الاطلاع على الأدب النظري، والدراسات السابقة التي تناولت مستويات الوحدة النفسية، وقلق المستقبل الزوجي، وبرامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى تنفيذ الأفكار اللاعقلانية، لقد تبين قلة الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع الدراسة، في حدود علم الباحثة، لذلك ستقوم الدراسة الحالية بالتوظيف بعض الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة، وسيتم ترتيبها من الأقدم إلى الأحدث زمنياً وحسب إجراءاتها، ضمن محورين: الأولى الدراسات باللغة العربية، والثاني الدراسات باللغة الانجليزية.

أجريت دراسة (2005) هدفت إلى استقصاء فاعلية برنامج تدريبي في تنفيذ الأفكار اللاعقلانية، وتأكيد الذات في خفض مستوى الاكتئاب، تكونت العينة (30) طالباً في الصف الأول ثانوي من مدرسة أريد الثانوية للبنين، و(30) طالبة من مدرسة صفية للبنات في مدينة إربد، حيث استخدم مقياس (بيك) للاكتئاب، وقد تم توزيع العينة عشوائياً إلى (20) طالبة تلقوا تدريب الأفكار اللاعقلانية، و(20) طالبا وطالبة تلقوا تأكيد مفهوم الذات، و(20) ضابطة لم يتلقوا أي نوع من العلاج تم تدريب المجموعة التجريبية لمدة (15) جلسة. أظهرت النتائج وجود فروق بين المجموعات الثلاث فيما يتعلق بانخفاض مستوى الاكتئاب، وتحسين مفهوم تأكيد الذات في القياس البعدي لصالح المجموعتين التجريبيتين مقارنة مع المجموعة الضابطة، وكما أظهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث فيما يتعلق بانخفاض مستوى الاكتئاب وتحسين مفهوم الذات لقياس المتابعة، وذلك لصالح المجموعتين التجريبيتين مقارنة مع المجموعة الضابطة.

مميزة بإحساس مكثف بالفراغ، والهجر، وتجربة تبرز بسبب نقص في العلاقات كما، ونوعاً.

ويعد التنبؤ بالأحداث المستقبلية، وكذلك التهديد المعروف أو الغامض هو أحد مصادر القلق، ومن الواضح أن القلق غالباً لا ينشأ من الماضي، وأن القلق يتمثل بالحالة العاطفية التي ترتبط بشدة مع التفكير في المستقبل، ويصنف القلق في هذه الحالة بالقلق المزمن، ويرتبط ذلك مع المستقبل، والوظيفة، وكذلك المخاوف المتعلقة بالعمل، والزواج. وكما يعد قلق المستقبل الزوجي مشكلة حياتية يعاني منه معظم الشباب، ويعرف بأنه القلق الناتج عن التفكير بالمستقبل الزوجي، ويصاحبه عدم اطمئنان الفرد، وتوجسه، وخوفه من التغييرات غير المرغوبة التي من الممكن حدوثها بعد الزواج مستقبلاً، لذا فهو حالة من عدم الارتياح، والتوتر، والشعور بالضيق، والخوف من مستقبل مجهول يتعلق بالجانب الزوجي، وأهمية الزواج في حياة الأفراد كمرحلة انتقالية، وتأسيسية لحياة مستقلة، وأهميته المجتمعية، والثقافية، والدينية كأساس في تكوين الأسرة، التي تعد اللبنة الأولى لتكوين مجتمع صالح، وسوي، وضرورة إعداد الأفراد لهذه المرحلة، وتعزيز معرفتهم بمتطلباتها، وزيادة قدرتهم على فهم تبعات الزواج، وتعزيز إحساسهم بالمسؤولية فيما يتعلق بالشريك، والحياة الجديدة (Muschalla, Linden & Olbrich, 2010).

وتشير شقير (2005) إلى أن قلق المستقبل يمثل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد، والتي تمثل خوف من مجهول، ينجم عن خبرات ماضية، وحاضرة أيضاً، يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمن، وتوقع الخطر، ويشعر بعدم الاستقرار، وتسبب لديه هذه الحالة شيء من التشاؤم، واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي، وخطير مثل الاكتئاب، أو اضطراب نفسى عصبي خطير، وتشير أيضاً إلى أن قلق المستقبل الزوجي قد ينشأ عن أفكار غير صحيحة، ولا عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله، وكذلك الموقف والأحداث، والتفاعلات بشكل غير صحيح مما يدفعه إلى حالة من الخوف، والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره، وعلى أفكاره العقلانية، ومن ثم عدم الأمن، والاستقرار النفسي.

وقد يتسبب قلق المستقبل الزوجي في حالة من عدم الثقة بالنفس، وعدم القدرة على مواجهة المستقبل، والخوف، والذعر الشديد من التغيرات الاجتماعية، والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل مع التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل، ومن ثم الثورة النفسية الشديدة التي تأخذ أشكالاً مختلفة، والتي فيها الخوف من المجهول (المستقبل الزوجي) غير المستند على الأدلة، والبراهين المادية أي حالة قلق المستقبل، وبالتالي فإن قلق المستقبل يشكل خوف، ومزيج من الرعب، والأمل بالنسبة للمستقبل، والأفكار الوسواسية، وقلق الموت، واليأس بصورة غير معقولة تجعل صاحبة يعاني من التشاؤم من المستقبل، وقلق الموت، واليأس، والأفكار الوسواسية، وقد يعيش الحياة بشكل زائف، فيلجأ إلى الكذب وقد يصل إلى الخداع، والنفاق في التعامل مع الواقع، من حوله (شقير، 2005).

المهن الطبية المساندة، فقد لاحظت كثرة المشكلات التي تواجه هؤلاء الطالبات، ومن خلال ملاحظة الباحثة أيضاً لسلوك الطالبات في تلك المواقع، وبعد جمع المعلومات عن هؤلاء الطالبات، وتعاملها بشكل يومي مع هذه الفئة من الطالبات، تبين أن الطالبات ليس لديهن قلق مستقبل مهني، ولكن هنالك سلوكيات تدل على التوتر، والقلق الواضح، وعدم الانسحاب، وعدم قدرتهم على التواصل، والتعاون مع بعضهن في بيئة العمل، والشعور بالوحدة النفسية، وتزايد أعداد الطالبات المتأخرات عن الزواج، وقد لاحظت كذلك كثرة معاناة هؤلاء الطالبات من بعض المشكلات النفسية، بأبعادها الاجتماعية، والأسرية، والانفعالية، والشخصية، وضعف قدرتهن على مواجهة هذه القضايا مما قد يؤدي إلى خلل في طبيعة الحياة لديهن، وقلق مستقبل الزواجي، وسوء التكيف، وشعور بالوحدة النفسية.

وتشير الإحصائيات في الأردن لعام (2015) إلى ارتفاع نسبة أعداد الفتيات اللواتي لم تيسر لهن فرصة الزواج، حيث بلغت نسبة الفتيات اللواتي لم يسبق لهن الزواج (45%) من مجموع الفتيات في سن الزواج، ووصل أجمالي الفتيات من هن فوق (35 سنة) ولم يتزوجن (150) ألف فتاة، والتي بلغت (32%) خلال الربع الأول من العام الحالي، مقارنة في عام (2012)، حيث بلغت (18%)، حيث تعد نسبة العنوسة في الأردن هي سادس أعلى نسبة في الوطن العربي (دائرة الإحصاءات العامة، 2015).
وكما أظهر التقرير السنوي الصادر من دائرة قاضي القضاة لعام (2013) ارتفاعاً في سن الزواج لدى الجنسين، حيث بينت الأرقام أن (35%) من الأزواج يتجاوزون سن الثلاثين عند الزواج في حين تجاوزت (25%) من الزوجات سن السادسة والعشرين عند الزواج (دائرة قاضي القضاة).

وقد جاءت الدراسة للإجابة على السؤال الرئيس: "ما مدى فاعلية برنامج إرشادي يستند على تنفيذ الأفكار اللاعقلانية، في تخفيض الوحدة النفسية، وقلق المستقبل الزواجي لدى طالبات كلية رفيدة الجامعية للمهن الطبية المساندة؟" والتي تفرعت عنه الأسئلة الفرعية:

1. ما مستوى الوحدة النفسية لدى طالبات كلية رفيدة الجامعية للمهن الطبية المساندة؟
2. ما مستوى قلق المستقبل الزواجي لدى طالبات كلية رفيدة الجامعية للمهن الطبية المساندة؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين متوسط درجات أفراد المجموعة (التجريبية والضابطة) على مقياس الشعور بالوحدة النفسية البعدي تعزى للبرنامج الإرشادي؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين متوسط درجات أفراد المجموعة (التجريبية والضابطة) على مقياس قلق المستقبل الزواجي البعدي تعزى للبرنامج الإرشادي؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في

قام الخزاعلة (2010) بدراسة هدفت إلى استقصاء أثر برنامج إرشاد جمعي مستند إلى الاتجاه المعرفي العقلاني في تعديل الاتجاهات السلبية لدى عينة من الشباب الذكور المتأخرين عن سن الزواج في محافظة جرش، وتألقت العينة من عشرين شاباً عاملاً غير متزوج حتى وقت إجراء الدراسة، تجاوزت أعمارهم الثلاثين عاماً تم توزيعهم إلى مجموعتين بناء على رغبتهم بالمشاركة مجموعة تجريبية (10) والضابطة (10) تلاقى أفراد المجموعة التجريبية الإرشاد الجمعي المعرفي والعلاج العقلاني المكون (10) جلسة، كشفت النتائج وجود أثر دال إحصائياً لبرنامج الإرشاد الجمعي في تعديل الاتجاهات السلبية لدى المجموعة التجريبية، مقارنة بالمجموعة الضابطة على مقياس البعدي، والتتبعي.

وقام تاتليوغولو (Tatlilioglu, 2013) بدراسة في تركيا هدفت إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي انفعالي في تخفيض مستوى الوحدة النفسية، تكونت عينة الدراسة من (85) من طلبة الجامعة تم اختيارهم عشوائياً، وأجاب الطلبة المشاركون عينة الدراسة على مقياس جامعة (USLA) للوحدة النفسية قبل المشاركة في البرنامج الإرشادي، وتم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين، تجريبية الأولى عدد (43) حصلت على برنامج إرشادي سلوكي انفعالي معرفي، وضابطة تكونت من (42) طالباً وطالبة لم تحصل على الإرشاد النفسي. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود أثر إيجابي للإرشاد المعرفي الانفعالي السلوكي في تخفيض مستوى الوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة حيث حصل الطلبة في المجموعة الضابطة على علامات أعلى على مقياس الوحدة النفسية المستخدمة.

قام رابي، ولاينهام، ووثرنتش، وشاترتون، وهادسون، كانغاس وميهالوبولوس (Rapee, Lyneham, Wuthrich, Chatterton, Hodson, Kangas, & Mihalopoulos, 2017) بدراسة في أستراليا هدفت التعرف على أثر برنامج علاجي معرفي انفعالي سلوكي في تخفيض مستوى قلق المستقبل لدى الشباب. تكونت عينة الدراسة من (281) من المراهقين في الفئة العمرية (6-17) تم اختيارهم بناءً على علاماتهم على مقياس قلق المستقبل، ولتحقيق هدف الدراسة، تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين، تجريبية وضابطة، لمقياس أثر البرنامج العلاجي المعرفي والانفعالي السلوكي، أجاب الطلبة على مقياس قلق المستقبل بعد المشاركة في الدراسة، أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في علامات الطلبة على المقياس البعدي لقلق المستقبل، ولصالح طلبة المجموعة التجريبية، مما يثبت فاعلية البرنامج العلاجي المعرفي الانفعالي السلوكي.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

جاءت الدراسة نتيجة للشعور الواضح في تغيير العديد من العادات، السلوكات، والمتطلبات لدى الطالبات، ونتيجة تغيير متطلبات الحياة الأسرية، والزواجية، ومن خلال عمل الباحثة في وزارة الصحة الأردنية، رئيساً لقسم شؤون الموظفين في بنك الدم التابع لمستشفى الزرقاء الحكومي، واطلاعها على الدور الذي تمارسه طالبات كلية رفيدة الجامعة

حدود الدراسة ومحدداتها

تحدد نتائج هذه الدراسة بما يلي:

الحد الزمني: أجريت الدراسة في العام (2018).

الحد البشري: طالبات كلية رفيعة الجامعية للمهن الطبية

المساندة.

الحد المكاني: كلية رفيعة للمهن الطبية المساندة.

محددات موضوعية: تتمثل في مدى موضوعية ودقة الأدوات

المستخدمة في الدراسة من حيث، إعدادها، وخصائصها السيكمومترية

(الصدق الثبات)، وإجراءات البرنامج الإرشادي، المستند إلى تنفيذ الأفكار

اللاعقلانية، ودرجة جدية أفراد العينة في الاستجابات عن مقاييس

الدراسة.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

1. البرنامج الإرشادي: هو شكل من أشكال الإرشاد يضم عدداً من

المسترشدين الذين تتشابه مشكلاتهم، واضطراباتهم معاً في جماعات

صغيرة، ويهدف إلى مساعدة الأفراد على مواجهة العقبات التي تعترض

نموهم حيثما وجدت، وعلى تحقيق أقصى درجات النمو لإمكاناتهم

الشخصية (Corey, 2000). ويعرف إجرائياً بأنه عبارة عن برنامج

إرشادي، تم إعداده من الباحثة استناداً إلى مجموعة من الفنيات،

والمهارات المنظمة، والمخطط لها، والمستند على تنفيذ الأفكار

اللاعقلانية، ويتكون من (16) جلسة، بمعدل جلستين أسبوعياً، مدة

الجلسة تتراوح من (45-60) دقيقة.

2. الأفكار اللاعقلانية: بأنها أفكار متطرفة، تشكل عائقاً، لا يساعد الفرد

في تحقيق إنجازاته، وتؤدي إلى الاضطراب النفسي (Dryden,)

(2013).

3. الوحدة النفسية: يعرفها القيق (2008)، بأنها شعور مؤلم، غير

مرغوب فيه من الآخرين، تنجم عن الإحساس بالعجز، والعزلة

الاجتماعية، والانفعالية، وانعدام الروابط الاجتماعية، مما يؤدي إلى

الإحساس بالتعاسة، وعدم الراحة، والتوتر، والاكتئاب، والتشاؤم.

4. قلق المستقبل الزوجي: هو الاضطراب الحاصل في تصور الفرد السلبي

عن مستقبله الزوجي، وضعف ثقته بنفسه، والغموض، والتشاؤم،

وقلة الدافعية، والخوف المجهول حول اختيار شريك الحياة، مما

يؤدي إلى الضعف، وعدم الراحة، والخوف، والتوتر (علي، 2017).

ويعرف إجرائياً في الدراسة الحالية في ضوء الدرجة التي تحصل عليها

الطالبات بتطبيق مقياس قلق المستقبل الزوجي.

5. طالبات كلية رفيعة الجامعية للمهن الطبية المساندة: وهي كلية

جامعية متوسطة متخصصة في التمريض والقبالة، تأسست عام

(1991) تقع تحت مظلة جامعة البلقاء التطبيقية، حيث تقدم كلية

رفيعة للمهن الطبية المساندة التخصصات التالية: (التمريض،

القبالة، الأشعة، التعقيم، تخدير وأشعة، مراقب صحي)، وتتبع الكلية

لجامعة البلقاء التطبيقية أكاديمياً، وإدارياً، تابعة لوزارة الصحة

القياسين البعدي، والتبعي، للوحدة النفسية، وقلق المستقبل

الزواجي تعزى إلى استمرارية للبرنامج الإرشادي؟

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى:

أ. الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي، يستند إلى تنفيذ الأفكار

اللاعقلانية في تخفيض الوحدة النفسية، وقلق المستقبل الزوجي لدى

طالبات كلية رفيعة الجامعية للمهن الطبية المساندة

ب. استقصاء فاعلية برنامج إرشادي يستند على تنفيذ الأفكار

اللاعقلانية، والتعرف على مدى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي في

تخفيض الوحدة النفسية، وقلق المستقبل الزوجي، وذلك بعد شهر من

الانتهاء من تطبيق البرنامج، واختبار دلالة الفروق بالاختبارين البعدي

والمتابعة.

ج. الكشف عن مستوى الشعور بالوحدة النفسية، ومستوى قلق

المستقبل الزوجي لدى طالبات كلية رفيعة الجامعية للمهن الطبية

المساندة.

أهمية الدراسة

تتضح أهمية الدراسة الحالية من خلال:

أولاً: الأهمية النظرية

أ. تنبثق أهمية الدراسة من تركيزها على فئة من فئات المرحلة

الجامعية، وهن طالبات كلية رفيعة الجامعية، اللواتي هن بحاجة إلى

التخفيف من الشعور بالوحدة النفسية، وقلق المستقبل الزوجي.

ب. تكتسب هذه الدراسة أهميتها من أهمية البرامج الإرشادية،

ومنها البرنامج الذي سيركز على تنفيذ الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات كلية

رفيعة الجامعية للمهن المساندة.

ت. تكتسب هذه الدراسة أهميتها من أهمية موضوعين هما:

الشعور بالوحدة النفسية، وقلق المستقبل الزوجي لدى الطالبات، وتأثيره

على الصحة النفسية الإيجابية، والنمو السوي حيث يرتبط الشعور

بالوحدة النفسية، والقلق المستقبل الزوجي بعدة متغيرات سلبية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

أ. تطبيق البرنامج الإرشادي الذي يمكن أن يسفر عن نتائج تساعد

في تخفيض الشعور بالوحدة النفسية، وقلق المستقبل الزوجي، إذا ما

اتسقت نتائج الدراسة مع الإطار النظري.

ب. تشجيع الباحثين في إعداد برامج علاجية، وإنمائية، وقائية

تساعد في تخفيض الشعور بالوحدة النفسية، وقلق المستقبل الزوجي.

ت. تركيز الدراسة على قطاع عريض، ومرحلة مهمة من مراحل

حياة الطالبات الجامعية، والاستفادة من المواد الدراسية في حياتهن

المستقبلية.

ث. قامت الباحثة في هذه الدراسة بتحديث مقاييس هما: مقياس

الوحدة النفسية، ومقياس قلق المستقبل الزوجي، وبرنامج إرشادي جمعي..

الأردنية، وتضم مجموعة من الفتيات في مرحلة الرشد المبكرة، ويبلغن من العمر (18-19) عاماً، ويقطن مدينة الزرقاء.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

يتناول هذا الفصل منهج الدراسة المتبع، ومجتمعها وعينتها، وتطوير المقاييس والتأكد من صدقها وثباتها، وبناء البرنامج الإرشادي، وتحديد إجراءات الدراسة الميدانية، وأساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة.

منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي، حيث تم توزيع عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين، مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية، وتلقت المجموعة التجريبية البرنامج الإرشادي المستند على تنفيذ الأفكار اللاعقلانية لتخفيض الوحدة النفسية، وقلق المستقبل الزواجي، بينما لم تتلق المجموعة الضابطة أية معالجة، وتم تطبيق القياسات القبلية، والبعديّة على المجموعتين، وللتعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي، تم استخدام المنهج شبه التجريبي، كما في التصميم التالي:

جدول (1) التصميم التجريبي للدراسة

المجموعة	العدد	القياس القبلي	معالجة	القياس البعدي	قياس المتابعة
التجريبية	15	O1	×	O2	O3
الضابطة	15	O1	-	O2	

حيث إن: (O1) تعني: قياس قبلي، (O2) تعني: قياس بعدي، (O3) تعني: قياس المتابعة، (×) تعني: معالجة، (-) تعني: لا معالجة.

مجتمع الدراسة وعينتها: تكون مجتمع الدراسة من طالبات كلية ربيعة الجامعية للمهن الطبية المساندة للعام (2018)، والبالغ عددهن (759) طالبة على مقاعد الدراسة في مختلف التخصصات المهنية. وقد قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على كلية ربيعة للمهن الطبية المساندة، المملكة الأردنية الهاشمية، في إقليم الوسط، حيث يقطن معظم الطالبات في إقليم الوسط، والبالغ عددهن (759) طالبة، حيث تراوحت أعمارهن بين (19-22) عام، على مقاعد الدراسة في مختلف التخصصات المهنية، للفصل الدراسي الثاني (2017/2018).

لوصول إلى الحالات المستهدفة من الطالبات، ولتفرز الحالات من الطالبات المسجلات في تلك الكلية، قد تم مراجعة الكلية المعنية لاختيار أفراد الدراسة بإتباع الطريقة القصديّة، تكونت عينة الدراسة من الطالبات في كلية ربيعة الجامعية للمهن الطبية المساندة، والبالغ عددهن (30)، وهم الذين سجلوا أعلى الدرجات على مقياسي الوحدة النفسية، وقلق المستقبل الزواجي حيث تم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين مجموعة تجريبية (15)، ومجموعة ضابطة (15).

أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الشعور بالوحدة النفسية الذي أعده (راسل وبيلا ووفيرجوسون وكورتون) (Russell, & Ferguson, Cutrona, 1980) و Peplau, & Ferguson, Cutrona, 1980) والبيحييري (1985)، ومقياس قلق المستقبل الزواجي من إعداد علي (2017)، وتم بناء البرنامج الإرشاد الجمعي المستند إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تنفيذ الأفكار اللاعقلانية، وذلك بعد التحقق من صدقها، وثباتها ومناسبتها لأفراد الدراسة في البيئة الأردنية.

أولاً: مقياس الشعور بالوحدة

تم تطوير مقياس الشعور بالوحدة النفسية استناداً إلى الأدب النظري، وإلى مقياس الشعور بالوحدة من إعداد (راسل وبيلا ووفيرجوسون وكورتون) (Russell, Peplau, & Ferguson, Cutrona, 1980) والبيحييري (1985). والإفادة من ذلك في تحديد فقرات المقياس، حيث تكون المقياس بصورته الأولية من (20) فقرة، ملحق رقم (أ) صفحة (123)، تدرجت الإجابة على كل فقرة من فقرات المقياس وفق تدرج ليكرت الرباعي، ذلك وفق الترتيب الآتي: (أبداً، نادراً، أحياناً، غالباً)، وقد تكون المقياس بصورته الأولية من (20) فقرة.

صدق المقياس: تم تحقق من دلالات صدق المقياس بالطرق

التالية:

الصدق الظاهري (المحكّمين): تم استخراج الصدق الظاهري

لمقياس الشعور بالوحدة النفسية، من خلال عرضه على مجموعة من المحكّمين المختصّين، ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي وعلم النفس، وبلغ عددهم (10) عشرة من أساتذة الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة، وتألف المقياس بصورته الأولية من (20) فقرة، وطُلب من المحكّمين إبداء رأيهم في هذه الفقرات من حيث مدى ملاءمتها لمفهوم المقياس، ولطبيعية المفردات وغاية الدراسة، وإجراء التعديل لبعض الفقرات، وإضافة بعض الفقرات أو رفضها إذا كانت متكررة، وتم اعتماد نسبة اتفاق (80%) للتعديل أو الإضافة، وتجدر الإشارة إلى أنه تم اتفاق كافة المحكّمين على صلاحية المقياس ووضوح الفقرات تم تعديل (5) فقرات، وبالتالي بقيت عدد فقرات المقياس كما هي وعددها (20) فقرة في صورته النهائية، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) الفقرات التي تم تعديلها من مقياس الشعور بالوحدة النفسية

الرقم	الفقرة قبل التعديل أو الحذف	الفقرة بعد التعديل أو الحذف
2	أشعر أنني أفقد المحبة	أشعر أنني أفقد من يحبني
4	لا أشعر بأنني وحيد	لا ينتابني شعور أنني وحيدة
7	لا تدوم علاقتي بأحد لفترة طويلة	عادة تدوم علاقتي لفترة طويلة
19	هناك أناس يمكن التحدث إليهم	هناك أناس يمكنني التحدث إليهم عندما أرغب بالتحدث مع أحد
20	هناك أناس يمكنني الميل إليهم	هناك أناس يمكنني أن أنجذب إليهم

دلالات صدق البناء الداخلي:

تم حساب دلالات صدق البناء لمقياس الشعور بالوحدة النفسية، استخرجت معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية على عينة استطلاعية من داخل المجتمع ومن خارج عينة الدراسة، تكونت من (ن=30) طالبة من طالبات كلية ربيعة للمهن الطبية المساندة، حيث إن معامل الارتباط هنا يمثل دلالة للصدق بالنسبة لكل فقرة في صورة معامل ارتباط

المشاعر السلبية تجاه التفاعلات الاجتماعية وتحمل الأرقام (-8-7-3-2-17-14-13-12-11) وتأخذ الإجابة على كل فقرة من فقرات المقياس أربع بدائل على سلم تقدير ليكرت الرباعي (أبداً، نادراً، أحياناً، غالباً) وفي حال الفقرات الإيجابية تعطى أبداً (4) درجات، ونادراً (3)، أحياناً (2)، وغالباً (1)، أما إذا كانت الفقرة تعكس اتجاهها سلباً فتعطى الدرجات (1، 2، 3، 4) على التوالي في حالة الإجابة (أبداً، نادراً، أحياناً، غالباً)، بحيث تتراوح الدرجة التي يمكن أن يحصل عليها الفرد على هذا المقياس من (20-80)، وتمثل الدرجة المرتفعة شعوراً أعلى بالوحدة وتشير الدرجة الدنيا إلى عدم وجود الشعور بالوحدة.

ثانياً: مقياس قلق المستقبل الزوجي

تم تطوير مقياس قلق المستقبل الزوجي استناداً إلى الأدب النظري والدراسات السابقة، وتم اعتماداً مقياس قلق المستقبل الزوجي من أعداد علي (2017)، والإفادة من ذلك في تحديد فقرات المقياس ومجالاته، حيث تكون المقياس بصورته الأولية من (38) فقرة ملحق رقم (د) صفحة (130)، تدرجت الإجابة على كل فقرة من فقرات المقياس وفق تدرج ليكرت ثلاثي، ذلك وفق الترتيب الآتي: (دائماً، أحياناً، أبداً)، وقد تكون المقياس بصورته الأولية من أربعة أبعاد تضمنت مايلي:

أ. قلق الاختيار الزوجي: ويتضمن (12) فقرة

ب. قلق المستقبل الاقتصادي: يتضمن (7) فقرات.

ت. قلق المستقبل الاجتماعي: يتضمن (11) فقرة.

ث. القلق العاطفي: يتضمن (8) فقرات، الملحق (د) صفحة

(130) بين المقياس بصورته الأولية.

صدق المقياس: تم تحقق من دلالات صدق المقياس بالطرق

التالية:

الصدق الظاهري (المحكّمين): تم استخراج الصدق الظاهري

لمقياس قلق المستقبل الزوجي، من خلال عرضه بصورته الأولية على مجموعة من المحكّمين المختصين، ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي وعلم النفس، وبلغ عددهم (10)، من أساتذة الجامعات الأردنية الحكومية، والخاصة، وتألّف المقياس بصورته الأولية من (38) فقرة، وطُلب من المحكّمين إبداء رأيهم في هذه الفقرات من حيث مدى ملاءمتها لمفهوم المقياس ولطبيعية المفحوصات وغاية الدراسة، وإجراء التعديل لبعض الفقرات، وإضافة بعض الفقرات أو رفضها إذا كانت متكررة، وتم اعتماد نسبة اتفاق (80%) للتعديل أو الإضافة، وتجدر الإشارة إلى أنه تم اتفاق كافة المحكّمين على صلاحية المقياس، ووضوح الفقرات، وبالتالي تم حذف فقرة رقم (28)، والتي تنص (يزعجني تأخر سن زواج بعض الشباب)، وتعديل (3) فقرات، أصبح عدد فقرات المقياس بصورته النهائية (37) فقرة، والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5) الفقرات التي تم تعديلها من مقياس قلق المستقبل الزوجي

الرقم	الفقرة قبل التعديل أو الحذف	الفقرة بعد التعديل أو الحذف
1.	امتلاك القدرة على بناء أسرة	أشعر بعد قدرتي على بناء أسرة
12.	يمكنني رفض الزواج خوفاً من المستقبل	سأرفض الزواج خوفاً من المستقبل
17.	لا أخاف من خيانة زوجي لي مستقبلاً	أخاف من خيانة زوجي لي مستقبلاً

بين كل فقرة وبين الدرجة الكلية، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين (0.36-0.72)، والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (3) معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالوحدة النفسية

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة
1	**0.71	11	**0.70
2	*0.38	12	**0.62
3	*0.37	13	**0.62
4	*0.39	14	**0.68
5	**0.51	15	**0.72
6	**0.45	16	**0.59
7	**0.47	17	**0.58
8	*0.36	18	**0.65
9	**0.67	19	**0.50
10	**0.67	20	**0.52

دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

**دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

ويتضح من الجدول (3) أن قيم معاملات صدق البناء بين الفقرات والدرجة الكلية قد تراوحت بين (0.36-0.72) وكانت دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05). تجدر الإشارة أن معاملات الارتباط جميعها كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

ثبات المقياس: تمّ التحقق من دلالات ثبات المقياس بالطرق الآتية:

طريقة إعادة الاختبار، وطريقة الاتساق الداخلي:

تمّ التحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه، على عينة استطلاعية، بلغت (30) طالبة من كلية رفيعة للمهن المساندة، من داخل مجتمع الدّراسة، ومن خارج عينتها، باستخدام طريقيّ إعادة، وطريقة الاتساق الداخلي، واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة، كما هو موضح في جدول (4).

جدول (4) معامل الاتساق الداخلي وإعادة لمقياس الشعور بالوحدة النفسية

عدد الفقرات	ثبات إعادة	الاتساق الداخلي
20	.83	.87

تشير النتائج الإحصائية في الجدول (4) تمّ مقياس الشعور بالوحدة النفسية بالثبات باستخدام طريقة إعادة الاختبار، حيث بلغت معاملات الثبات للمقياس ككل (0.83)، كما تشير النتائج الإحصائية إلى تمّ مقياس الشعور بالوحدة النفسية بدرجة مرتفعة من الثبات باستخدام طريقة الاتساق الداخلي، حيث بلغت معاملات الثبات للمقياس ككل (0.87)، واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

ويتضح ممّا سبق بأنّه تحقق لمقياس الشعور بالوحدة النفسية معايير جيدة للصدق والثبات، مما يعني صلاحيته لأغراض الدّراسة الحالية، وقد جاء المقياس بصورته النهائية مكوناً من (20) فقرة، ومنها (10) فقرات تعكس المشاعر الإيجابية تجاه التفاعلات الاجتماعية وتحمل الأرقام (1-4-5-9-10-15-16-19-20-6)، (10) فقرات تعكس

دلالات صدق البناء الداخلي:

على عينة استطلاعية، بلغت (30) طالبة من كلية ربيعة ريفية للمهن المساندة، من داخل مجتمع الدراسة، ومن خارج عينتها، باستخدام طريقتي إعادة وطريقة الاتساق الداخلي، كما هو موضح في جدول (8).

المجال	ثبات إعادة	الاتساق الداخلي
قلق اختيار زواجي	.78	.85
القلق عاطفي	.81	.77
قلق اقتصادي	.84	.75
قلق اجتماعي	.79	.78
قلق المستقبل	.84	.93

تم حساب دلالات صدق البناء لمقياس قلق المستقبل الزواجي، على عينة استطلاعية من داخل المجتمع ومن خارج عينتها، تكونت من (ن=30) طالبة، من طالبات كلية ربيعة للمهن المساندة، حيث تم تحليل فقرات المقياس وحساب معامل ارتباط كل فقرة من الفقرات، حيث إنَّ معامل الارتباط هنا يمثل دالة للصدق بالنسبة لكل فقرة في صورة معامل ارتباط بين كل فقرة وبين الدرجة الكلية من جهة، وبين كل فقرة وبين ارتباطها بالبعد التي تنتمي إليه، وبين كل بعد والدرجة الكلية من جهة أخرى،

وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين (0.36-0.82)، ومع البعد (0.44-0.86)، والجدول (6) يبين ذلك.

جدول (6) معاملات الارتباط بين الفقرات والأداة والبعد لمقياس قلق المستقبل

الزواجي		معامل		معامل		معامل	
رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد
1	**0.53	*0.38	14	**0.68	**0.67	27	**0.58
2	**0.77	**0.68	15	**0.58	*0.43	28	**0.50
3	**0.52	*0.39	16	**0.60	**0.45	29	**0.53
4	**0.70	**0.68	17	**0.75	**0.59	30	**0.64
5	**0.73	**0.56	18	**0.52	*0.45	31	**0.70
6	**0.58	**0.60	19	**0.64	**0.65	32	**0.56
7	**0.54	*0.41	20	**0.80	**0.82	33	*0.44
8	**0.79	**0.62	21	**0.61	**0.57	34	**0.50
9	**0.86	**0.67	22	**0.71	**0.59	35	**0.49
10	**0.63	**0.53	23	**0.54	**0.57	36	**0.52
11	**0.72	**0.59	24	**0.55	**0.49	37	**0.54
12	**0.66	**0.61	25	**0.67	**0.57		
13	**0.51	**0.49	26	**0.62	**0.56		

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

تشير النتائج الإحصائية في الجدول (8) تَمَّتْ مقياس قلق المستقبل الزواجي بالثبات باستخدام طريقة إعادة الاختبار، حيث بلغت معاملات الثبات للمقياس ككل (0.84). كما تشير النتائج الإحصائية إلى تَمَّتْ مقياس قلق المستقبل الزواجي بدرجة مرتفعة من الثبات باستخدام طريقة الاتساق الداخلي، حيث بلغت معاملات الثبات للمقياس ككل (0.93)، واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

ويتضح ممَّا سبق بأنَّه تحقق لمقياس قلق المستقبل الزواجي معايير جيدة للصدق والثبات، مما يعني صلاحيته لأغراض الدراسة الحالية. وقد جاء المقياس بصورته النهائية مكوناً من (37) فقرة، وتأخذ الإجابة على كل فقرة من فقرات المقياس سلم تقدير (ليكرت ثلاثي) (دائماً، أحياناً، أبداً)، وفي حال الفقرات الإيجابية تعطى دائماً (3) درجات، وأحياناً (2) درجات، أبداً (1) أما إذا كانت الفقرة تعكس اتجاه سالباً فتعطى الدرجات (1، 2، 3) على التوالي في حالة الإجابة (أبداً، نادراً، أحياناً، غالباً)، وتم تحديد أبعاد مقياس قلق المستقبل في ضوء إجابات الطالبات، وقد تكون المقياس بصورته النهائية من أربعة أبعاد، ويمثل المقياس بالصورة النهائية للتطبيق.

ثالثاً: البرنامج الإرشاد الجمعي

عنوان البرنامج: فاعلية برنامج إرشادي يستند على تنفيذ الأفكار اللاعقلانية في تخفيض الوحدة النفسية، وقلق المستقبل الزواجي لدى طالبات كلية ربيعة الجامعية للمهن الطبية المساندة.

الآلية التي سارت عليها جلسات البرنامج الإرشادي جميعها والمركزة

في كل جلسة:

1. تم عمل اختبار قبلي وبعدي.
2. الترحيب بالأعضاء وشكرهم على الحضور في موعد الجلسة.
3. كسر الجمود بين الأعضاء بالسؤال عن أحوالهم، وطرح سؤال المرح لمن ترغب في الإجابة عليه.
4. مراجعة موضوع الجلسة السابقة بشكل سريع.
5. مراجعة قواعد الجلسات الإرشادية.
6. مراجعة الواجبات البيتية.
7. تقديم التعزيز، والتغذية الراجعة من الأعضاء والمرشدة.
8. تقديم موضوع الجلسة الحالية، واستخدام الفنيات المناسبة.

تجدر الإشارة أن معاملات الارتباط جميعها كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

جدول (7) معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها والدرجة الكلية

قلق اختيار زواجي	قلق عاطفي	قلق اقتصادي	قلق اجتماعي	قلق المستقبل
1				
**0.718	1			
**0.621	**0.618	1		
**0.742	**0.671	**0.671	1	
**0.908	**0.856	**0.816	**0.890	1

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

أظهرت النتائج في الجدول (7) بأن معاملات الارتباط جميعها، وأبعاد قلق المستقبل الزواجي مع بعضها البعض، والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث تراوحت بين (0.908-0.89). تمَّ التحقُّق من دلالات ثبات المقياس بالطرق الآتية: طريقة إعادة الاختبار، وطريقة الاتساق الداخلي. تمَّ التحقُّق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه،

جدول (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة على

الرتبة الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	لا أحد يعرفني جيداً	3.86	.427	عال
2	يحيط بي الناس ولكنهم بعيدون عني	3.81	.392	عال
3	أشعر أنني أفتقد المحبة	3.80	.403	عال
4	أستطيع أن أجِدِ الصحة عندما أرغب في ذلك	3.79	.478	عال
5	أشعر بأنني على فِراق مع المحيطين بي	3.71	.684	عال
5	ليس هناك شخص يمكن أن أميل إليه	3.71	.542	عال
5	علاقاتي الاجتماعية سطحية	3.71	.515	عال
8	إنني مخلوقة تعيسة ومنسحبة	3.69	.692	عال
9	لا أشعر بأنني وحيدة	3.67	.696	عال
10	هناك أناس يمكنني الميل إليهم	3.60	.575	عال
11	إنني شخصية اجتماعية	3.59	.789	عال
12	أشعر بأنني عضو في مجموعة أصدقاء	3.56	.555	عال
13	هناك أناس أشعر أنني قريبة منهم	3.50	.717	عال
14	لي تأثير واضح على المحيطين بي	3.41	.752	عال
15	لا يشاركوني من حولي اهتمامي وأفكاري	3.40	.858	عال
16	هناك أناس يمكنني التحدث إليهم	3.34	.883	عال
17	أشعر بأنني معزولة عن الآخرين	2.97	1.090	متوسط
18	أشعر أنني مهملة ممن حولي	2.03	1.103	متوسط
19	لا تدوم علاقتي بأحد لفترة طويلة	1.69	1.029	منخفض
20	هناك أناس يفهموني حقاً	1.34	.611	منخفض
	الشعور بالوحدة الكلي	3.31	.142	عال

يبين الجدول (10) ان مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الطالبات في كلية رفيعة الجامعية للمهن المساندة كان عال، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية ككل (3.31)، بانحراف معياري بلغ (1.142)، بينما المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (1.34-3.86)، حيث جاءت الفقرة رقم (13) والتي تنص على "لا أحد يعرفني جيداً" في المرتبة الأولى، وبمتوسط حسابي بلغ (3.86)، بينما جاءت الفقرة رقم (16) ونصها هناك أناس يفهموني حقاً بالمرتبة الأخيرة، وبمتوسط حسابي بلغ (1.34).

وتبين هذه النتيجة أن هناك ارتفاعاً في مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الطالبات، وتعود هذه النتيجة إلى عدم ثقة الطالبات بالمجتمع المحيط بهن كالأُسرة، والأصدقاء والأقارب، نتيجة التقدم والتطور الحضاري لدى الشعور، وتغيير حجم وشكل الأسرة، الأمر الذي يؤدي إلى عدم القدرة على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين؛ الذي يولد عدم القدرة على تكوين العلاقات الاجتماعية، والشخصية.

وفي هذا الصدد يرى الخالدي (2009) أن الشعور بالوحدة النفسية عبارة عن سلوك ناتج عن ردة فعل بشرية مدفوعة بدافع عدم إشباع حاجة مثل الانتماء، فالشخص الذي يعاني من الوحدة النفسية يكون مدفوع بحاجة الانتماء، ويبحث عن العلاقات، والصدقة الحميمة، وان فشل في إشباع هذه الحاجة غالباً ما تؤدي إلى الوحدة النفسية.

وكما أن الوحدة النفسية هي حالة عاطفية تتعلق بشدة بالتفكير بالمستقبل، وأنها تُصنّف ضمن حالة القلق، والقلق المزمن، وأنها مُتعلقة بمخاوف المستقبل، والوظيفة وتلك المتعلقة بالعمل وغيرها.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة، إلى أن الطالبات في مثل هذه المرحلة العمرية يتعرضن لنوع من المخاوف، وخاصة بقلق المستقبل الذي يبدو لهنّ غامضاً، الذي يرافقه عدم اهتمام، وتوعية من الأسرة، والأقارب،

9. تشجيع الأعضاء على التعاون وتقديم التعاطف والدعم لبعضهم بعضاً.

10. تلخيص المرشدة لحديث المشاركات، وعمل تلخيص نهائي لمحتوى الجلسة.

11. تقديم الواجبات البيتية وتوضيحها للأعضاء، وتحديد زمان الجلسة القادمة ومكانها وإنهاء الجلسة.

جدول (9) توزيع جلسات البرنامج الإرشادي حسب الوقت والتاريخ

رقم الجلسة	عنوانها	اليوم	التاريخ	الحضور	ملاحظات
1	التهيئة والتعارف.	الأحد	10/15	15	
2	مفهوم الوحدة النفسية	الأربعاء	10/18	15	
3	مفهوم قلق المستقبل الزوجي	الأحد	10/22	15	
4	الفكرة اللاعقلانية الأولى	الأربعاء	10/25	15	
5	الفكرة اللاعقلانية الثانية	الأحد	10/29	13	
6	الفكرة اللاعقلانية الثالثة	الأربعاء	11/1	15	
7	الفكرة اللاعقلانية الرابعة	الأحد	11/5	15	
8	الفكرة اللاعقلانية الخامسة	الأربعاء	11/8	15	
9	الفكرة اللاعقلانية السادسة	الأحد	11/12	14	
10	الفكرة اللاعقلانية السابعة	الأربعاء	11/15	15	
11	الفكرة اللاعقلانية الثامنة	الأحد	11/19	14	
12	الفكرة اللاعقلانية التاسعة	الأربعاء	11/22	15	
13	الفكرة اللاعقلانية العاشرة	الأحد	11/26	15	
14	الفكرة اللاعقلانية الحادية عشر.	الأربعاء	11/29	15	
15	الفكرة اللاعقلانية الثانية عشر.	الأحد	12/3	15	
16	الختامية.	الأربعاء	12/6	15	

متغيرات الدراسة: احتوت الدراسة على المتغيرات التالية:

المتغير المستقل: برنامج الإرشاد الجمعي المستند إلى تفنيد الأفكار

اللاعقلانية.

المتغيرات التابعة: الشعور بالوحدة النفسية، وقلق المستقبل

الزواجي.

نتائج الدراسة ومناقشتها

تضمن هذا الفصل عرضاً مفصلاً لنتائج الدراسة، ومناقشتها، والتوصيات في ضوء أسئلتها المطروحة، التي هدفت للكشف عن فاعلية برنامج إرشادي يستند على تفنيد الأفكار اللاعقلانية في تخفيف الوحدة النفسية، وقلق المستقبل الزوجي لدى طالبات كلية رفيعة الجامعية للمهن الطبية المساندة، وفيما يلي عرضاً لنتائج الدراسة وفقاً لتسلسل أسئلتها على النحو التالي:

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشتها، ونصه "ما مستوى الوحدة النفسية لدى طالبات كلية رفيعة للمهن الطبية المساندة؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة على مقياس الشعور بالوحدة النفسية، والجدول (10) يوضح ذلك.

المتوسطات الحسابية لمستوى قلق المستقبل الزواجي للأبعاد ما بين (2.70-2.76)، وبمستوى عال، حيث جاء قلق اختيار زوجي في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (2.76)، بينما جاء قلق اقتصادي في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.70).

تبين هذه النتيجة أن مستوى القلق الزواجي لدى الطالبات جاء عال، وتعود هذه النتيجة إلى قلق الطالبات للمستقبل الزواجي، والذي غالباً ما ينتج عن قلق نفسي ناتج عن حالة من الخوف من المستقبل الزواجي، لأسباب ظاهرة أو مجهولة تجعل من صاحبها في حالة من التوتر، أو السلبية، أو العجز تجاه الواقع، وتحدياته على المستوى الفردي، والجماعي، وهي عادةً ما تكون عبارة عن حالة من التوتر، غير آمنة، وخوفاً من التغيرات غير المرغوب فيها في المستقبل، في أقصى درجة، يمكن أن يكون سيحدث شيء ما.

لذا فإن الطالبات في مثل هذه المرحلة العمرية أقل خبرة، وأقل مرونة في التفكير في هذا الموضوع الذي يعد من أهم أهدافهن المستقبلية وعليه؛ فإن شقير (2005) ترى أن قلق المستقبل يمثل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد والتي تمثل خوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضية (وحاضرة أيضاً) يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر ويشعر بعدم الاستقرار وتسبب لديه هذه الحالة شيء من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير مثل الاكتئاب أو اضطراب نفسي عصبي خطير وترى أيضاً أن قلق المستقبل الزواجي قد ينشأ عن أفكار غير صحيحة ولا عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك الموقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي.

ويتضح من النتيجة أن بعد الاختيار الزواجي جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.76)، وانحراف معياري (1.26). وعليه؛ فإن زكي (2013) يرى أن الطلبة يعانون من قلق نتيجة للصعوبات من جانب المستقبل الزواجي منها صعوبات الاقتصادية، والاجتماعية في عدم وجود صديق، والقلق العاطفي من عدم الارتباط بالشخص المناسب الخوف من عدم القدرة على تكوين الأسرة السليمة، وكذلك الخوف من الفشل من تربية الأبناء، وتوفير جو صحي لهم، إضافة لوجود بعض الأفكار اللاعقلانية المتمثلة في عدم الثقة في النفس والخوف من الفشل والأحداث الذاتية السلبية والذي يبني على نظام المعتقدات لدى الطالب.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن اختيار شريك الحياة يعد عملية معقدة ومقلقة، وغالباً لا تكون سهلة، لأن الطالبات لا يقمن في اختيار الزوج بشكل فردي؛ أي أن تدخل الأسرة وربما بعض الأقارب لهم دور كبير في الاختيار.

وأن تفكير الطالبات في المستقبل الزواجي وقلقهن تجاهه هو عدم قدرتهن على الاختيار المناسب، يزداد لا سيما في وقتنا الحالي حيث أن اختيار الطالبات لأزواجهن مسؤولية كل من الزوجين معاً، وبالرغم من ذلك فهذا القرار ينشأ من بعض العوامل ومنها تدخل الوالدين، والأصدقاء

إضافةً إلى غياب دور المرشحات داخل الكلية، من خلال عدم إقامة الندوات والحاضرات، وعدم القدرة على التكيف، والتواصل الاجتماعي، والاندماج في المجتمع.

وكما أن الشعور بالوحدة لدى الطالبات ينتج عن عدم الاهتمام، والعناية الشخصية التي تعد إحدى الطرق التي تعمل على تحسين العلاقات الاجتماعية، من خلال جعلهن أكثر جاذبية جسدياً أو فكرياً، من خلال الحديث مع الآخرين، والانضمام إلى الأنشطة، والورش العلمية، وأماكن التجمعات، وتعميق العلاقات القائمة بصورة إيجابية، والزيارات المتبادلة ما بين الطالبات.

لذا فإن الشعور بالوحدة النفسية هو سلوك ناتج عن عدم إشباع حاجات الحب، والانتماء لديهن، والذي من شأنه أن يؤدي إلى صعوبة تحقيقهن لذاتهن.

وغالباً ما تنشأ الوحدة النفسية بسبب عدم رضا الفرد عن علاقاته الاجتماعية، حيث يشير كوفيل وأكاماتسو (Cuffel and Akamatsu, 1989) إلى أن أفضل أسلوب لتقييم الوحدة من خلال مستويات الرضا عن العلاقات الاجتماعية.

فالوحدة ترتبط ارتباطاً عالياً بالرضا عن العلاقات الاجتماعية، أكثر من العلاقات الشخصية، وكما تنشأ عن الانعزال الانفعالي، الناتج عن غياب الاتصال والتواصل مع الآخرين، والتعلق الانفعالي. ومن الأسباب المؤدية لوحدة النفسية عجز الشخص النمائي، وعجز عن إقامة العلاقات الهامشية الاجتماعية التي تعيشها الطالبات.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة تاتليوغولو (Tatilioglu, 2013) التي بينت نتائجها أن هناك مستوى عال من الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها، ونصه "ما مستوى قلق

المستقبل الزواجي لدى طالبات كلية رفيدة للمهن الطبية المساندة؟" للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى قلق المستقبل الزواجي لدى طالبات كلية رفيدة الإسلامية للمهن الطبية المساندة، والجدول (11) يوضح ذلك.

جدول (11) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى قلق المستقبل الزواجي لدى طالبات كلية رفيدة الإسلامية للمهن الطبية المساندة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.

الرتبة	الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	1	قلق اختيار زوجي	2.76	.126	عال
2	4	قلق اجتماعي	2.74	.140	عال
2	5	قلق اقتصادي	2.70	.142	عال
4	2	قلق عاطفي	2.73	.135	عال
5	3	قلق المستقبل الزواجي ككل	2.74	.097	عال

يبين الجدول (11) أن مستوى قلق المستقبل الزواجي لدى طالبات كلية رفيدة للمهن الطبية المساندة كان عال، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية ككل (20.74) وانحراف معياري (.097)، وتراوح قيم

وتتفق هذه الدراسة مع الدراسة التي قام بها كل من (راي، ولاينهام، ووثريتش، وشاترتون، وهادسون، كانغاس وميهالوبولوس) (Rapee, Lyneham, Wuthrich, Chatterton, Hodson, Kangas, Mihelopoulos, 2017) وجود أثر للبرنامج الإرشادي في تخفيض قلق المستقبل لدى الطلبة.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشتها، ونصه "هل توجد فروق

ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الوحدة النفسية البعدي تعزى للبرنامج الإرشادي؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، والمتوسطات الحسابية للوحدة النفسية لدى طالبات كلية رفيعة الجامعية تبعاً لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، والجدول (12) يوضح ذلك.

جدول (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسطات الحسابية لدرجات عينة الدراسة على مقياس الوحدة النفسية تبعاً لمتغير المجموعة

العدد	المتوسط الخطأ المعياري		البعدي		القبلي	
	المعدل	الخطأ المعياري	المتوسط الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المعياري	المتوسط الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المعياري
15	0.069	2.099	0.346	2.09	0.128	3.28
15	0.069	3.274	0.165	3.28	0.159	3.31
30	0.049	2.687	0.660	2.69	0.142	3.29

يبين الجدول (12) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسطات المعدلة لدرجات عينة الدراسة على مقياس الوحدة النفسية بسبب اختلاف فئات متغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الأحادي المصاحب والجدول (13) يوضح ذلك.

جدول (13) نتائج تحليل التباين الأحادي المصاحب لأثر المجموعة على درجات عينة الدراسة على مقياس الوحدة النفسية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة الإحصائي		حجم الأثر
				الدلالة	الإحصائية (ح)	
الاختبار القبلي المصاحب	0.118	1	0.118	1.648	0.210	0.058
الطريقة الخطأ	10.255	1	10.255	143.078	0.000	0.841
الكل المعدل	12.615	29	0.72			

يتبين من الجدول (13) وجود فرق ذي دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) يعزى لأثر المجموعة حيث بلغت قيمة ف (143.078) وبدلالة إحصائية (0.000)، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية. ومن أجل الكشف عن مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في تخفيض مستوى الوحدة النفسية، لدى طالبات كلية رفيعة الجامعية للمهن الطبية المساندة، ثم إيجاد مربع (ايتا) (η^2) لقياس حجم الأثر فكان (0.841)، وهذا يعني أن (84.1%) من تباين درجات أفراد العينة على مقياس الوحدة

والدين، وعملية الاختيار يجب أن تكون حرة، نابعة من الشخص نفسه في المقام الأول.

وهذا ما أكدته بلمهنيوب (2006) بأن الزواج القائم على الرضا يحقق التوافق الانفعالي، ويخفف من القلق، والخوف من المستقبل، كما ويعد وسيلة للوقاية، والعلاج من أعراض العصاب؛ لأن شعور الفرد بأنه مرغوب من الطرف الآخر يعطيه إحساساً بالقيمة، والتقدير، ويجنبه الخوف، والقلق من المستقبل.

أما بعد القلق الاقتصادي الزواجي فقد جاء بالمرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.70)، وانحراف معياري (0.142)، وترى الباحثة أن هذه النتيجة تتعلق بمستقبلهن الزواجي، ورغبتهم بالاستقرار في الحياة الزوجية، وتكوين الأسرة الصحية السليمة، من خلال تخفيف المتطلبات. أظهرت النتائج أن البعد الاقتصادي جاء بدرجة مرتفعة، وتعود هذه النتيجة إلى أسباب عدة من أهمها الحالة الاقتصادية التي يمر بها الشباب هذه الأيام، وعدم حرية الاختيار لزواج المستقبل من الفتاة، فضلاً عما تراه الفتاة من تجارب سواء الوالدين أو الأقارب أو الأصدقاء، الأمر الذي يسبب قلق عند الطالبات من هذا الجانب.

وتذكر شقير (2005) أن القلق المستقبل للزواج أنه ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الامن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة.

وبلغ المتوسط الحسابي للقلق العاطفي ككل (2.73)، وكما أظهرت النتائج أن هناك ارتفاعاً في مستوى القلق العاطفي، وتعود هذه النتيجة إلى عدم خبرة الطالبات في هذا المجال، حيث أن هناك ضوابط كثيرة تمنع الفتاة من مثل هذه التجارب من أهمها الجانب الديني والأخلاقي والعادات والتقاليد. يشير كوري (2011) إلى أن مجموعة المعارف والعواطف والسلوكيات تتفاعل مع بعض بقوة وتملك خاصية التفاعل بالمثل أي علاقة سبب ونتيجة، وركزت على تفاعل العناصر الثلاثة (معرفة، عواطف، سلوك) فيما بينهما.

وبلغ المتوسط الحسابي للقلق الاجتماعي ككل (2.74)، وكما أظهرت النتائج وجود ارتفاع في مستوى القلق الاجتماعي لدى الطالبات، ويتبين من هذه النتيجة أن هناك مخاوف تدور في أفكار الطالبات من قلق المستقبل الزواجي، وخصوصاً من الناحية الاجتماعية. ويشير داننيز روبين (2006) إلى أن التغيرات الاجتماعية من أهم الأسباب التي تؤدي إلى الشعور بالقلق نحو المستقبل بكافة أبعاده خاصة الزواجي، حيث إن ردة الفعل الوجداني للتغيرات الاخلاقية الاجتماعية وضغوط الحياة العصرية، ومشكلة تكوين العلاقات مع الآخرين والتخوف المستمر من الارتباط يولد لهم مشاعر الريبة والخوف والقلق من المستقبل.

جدول (14) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسطات الحسابية المعدلة لمستوى قلق المستقبل الزواجي لدى طالبات كلية ربيعة للمهن المساندة تبعاً لمتغير المجموعة

العدد	الخطأ المعياري	المتوسط المعدل	البعدي		القبلي		المجموعة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
15	.047	1.691	.235	1.69	.107	2.73	قلق اختبار
15	.047	2.775	.107	2.77	.138	2.77	زواجي
30	.033	2.233	.577	2.23	.123	2.75	المجموعة
15	.054	1.744	.241	1.75	.157	2.75	قلق عاطفي
15	.054	2.740	.148	2.73	.131	2.71	ضابطة
30	.037	2.242	.537	2.24	.143	2.73	المجموعة
15	.054	1.669	.208	1.65	.201	2.64	قلق
15	.054	2.712	.222	2.73	.275	2.71	اقتصادي
30	.037	2.190	.591	2.19	.240	2.68	المجموعة
15	.059	1.814	.279	1.81	.181	2.71	قلق اجتماعي
15	.059	2.746	.188	2.75	.123	2.77	ضابطة
30	.041	2.280	.535	2.28	.154	2.74	المجموعة
15	.035	1.730	.171	1.73	.099	2.71	قلق
15	.035	2.749	.074	2.75	.105	2.74	المستقبل
30	.024	2.240	.536	2.24	.102	2.73	المجموعة

يبين الجدول (14) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسطات المعدلة لدرجات عينة الدراسة على كل ابعاد والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل الزواجي بسبب اختلاف فئات متغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الأحادي المصاحب المتعدد للأبعاد، وتحليل التباين الأحادي المصاحب للدرجة الكلية والجدولين (15-16)، يوضحان ذلك.

جدول (15) تحليل التباين الأحادي المصاحب المتعدد لأثر المجموعة على ابعاد مقياس

قلق المستقبل الزواجي						
حجم العينة (n2)	الدلالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط	درجات الحرية	مجموع المربعات	المجال
.139	.060	3.886	.124	1	.124	قلق اختبار زواجي بعدي (المصاحب)
.010	.629	.240	.010	1	.010	قلق عاطفي قبلي (المصاحب)
.061	.225	1.551	.065	1	.065	قلق اقتصادي قبلي (المصاحب)
.138	.062	3.837	.189	1	.189	قلق اجتماعي قبلي (المصاحب)
.912	.000	249.786	7.986	1	7.986	قلق اختبار زواجي بعدي
.870	.000	160.222	6.743	1	6.743	قلق عاطفي بعدي
.880	.000	175.497	7.387	1	7.387	قلق اقتصادي بعدي
.833	.000	119.815	5.909	1	5.909	قلق اجتماعي بعدي
			.032	24	.767	قلق اختبار زواجي بعدي
			.042	24	1.010	قلق عاطفي بعدي
			.042	24	1.010	قلق اقتصادي بعدي
			.049	24	1.184	قلق اجتماعي بعدي
			29	9.644	قلق اختبار زواجي بعدي	
			29	8.373	قلق عاطفي بعدي	
			29	10.136	قلق اقتصادي بعدي	
			29	8.308	قلق اجتماعي بعدي	

النفسية ترجع للبرنامج الإرشادي، بينما يرجع المتبقي لعوامل أخرى غير متحكم بها.

وهنا تعزو الباحثة السبب في فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تخفيض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات كلية ربيعة الجامعية للمهن الطبية المساندة. إلى نوعية البرنامج المقدم للطالبات الذي سعى إلى تحقيق أهداف الدراسة، والذي تضمن العديد من الإجراءات، والفتيات، والنشاطات التي تناسب مع هذه الفئة من المجتمع. حيث نجح البرنامج في مساعدة الطالبات في تخفيض مستوى الوحدة النفسية لديهن.

إضافة إلى الجلسات التمهيدية التي تم تقديمها إلى الطالبات والتي ركزت على بناء الثقة، وأسس العلاقة المهنية بين الباحثة والطالبات، وخلق جو من الراحة والثقة، وحب المشاركة الجماعية في الأنشطة المختلفة، وبناء حب العمل التعاوني، وكما وفر البرنامج الإرشادي كذلك الفرص الإيجابية والتطبيقية التي تعمل وتزيد من تفاعل وتواصل الطالبات مع بعضهن البعض من خلال العديد من الفتيات والمهارات والتقنيات والاستراتيجيات التي تم استخدامها لتنفيذ الأفكار اللاعقلانية.

أن البرنامج الإرشادي يساهم في التركيز على أهمية الشعور بالوحدة النفسية لدى الطالبات، وتأثيره على الصحة النفسية الإيجابية، والنمو السوي حيث يرتبط الشعور بالوحدة النفسية بعدة متغيرات سلبية، تؤثر على الفرد، وأمنه النفسي فيختل توازنه النفسي، وتوافقه الاجتماعي ويسبب الاكتئاب، والافتقار، فقدان الحاجة إلى الألفة الاجتماعية، مما يؤدي إلى شعور الفرد بالعجز، وعدم قدرته على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين، وكما تؤثر خبرة الشعور بالوحدة النفسية سلباً على الثقة بالنفس، والشعور بالسعادة.

وأظهرت النتائج تقدماً في التخفيف من مستوى الشعور بالوحدة لدى الطالبات ومن الممكن أن يعود ذلك إلى الأنشطة المختلفة التي استخدمتها الباحثة خلال الجلسات في البرنامج في تنفيذها للأفكار اللاعقلانية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة قام بها تاتليوغلو (Tatlioglu, 2013) التي أشارت إلى وجود أثر إيجابي للإرشاد المعرفي الانفعالي السلوكي في تخفيض مستوى الوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة حيث حصل الطلبة في المجموعة الضابطة على علامات أعلى على مقياس الوحدة النفسية المستخدمة.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع ومناقشتها، ونصه "هل توجد فروق

ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل الزواجي البعدي تعزى للبرنامج الإرشادي؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسطات المعدلة لمستوى قلق المستقبل الزواجي لدى طالبات كلية ربيعة للمهن المساندة تبعاً لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، والجدول (14) يوضح ذلك.

خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس ومناقشتها، ونصه "هل توجد

فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمتابعة للوحدة النفسية وقلق المستقبل الزوجي تعزى لاستمرارية البرنامج الإرشادي؟" للإجابة عن هذا السؤال اتم استخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية على مقياس الوحدة النفسية في التطبيقين البعدي والتتبعي ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت" للبيانات المترابطة، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (17) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لدرجات

المجموعة التجريبية على مقياس الوحدة النفسية في التطبيقين البعدي والتتبعي						
التطبيق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الشعور بعدي	15	2.09	.346	-4.16	14	.001
بالمجموعة متابعة	15	2.48	.161			

يتبين من الجدول (17) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) بين التطبيقين البعدي والمتابعة لمقياس الوحدة النفسية، وجاءت الفروق لصالح التطبيق التتبعي واستمرارية البرنامج.

للإجابة عن هذا السؤال اتم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل الزوجي في التطبيقين البعدي والتتبعي، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت" للبيانات المترابطة، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (18) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لدرجات

المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل الزوجي في التطبيقين البعدي والمتابعة						
التطبيق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
قلق اختبار بعدي	15	1.69	.235	1.740	14	.104
زواجي متابعة	15	1.67	.226			
قلق عاطفي بعدي	15	1.75	.241	1.382	14	.189
متابعة	15	1.73	.228			
قلق بعدي	15	1.65	.208	1.468	14	.164
اقتصادي متابعة	15	1.63	.215			
قلق اجتماعي بعدي	15	1.81	.279	-6.19	14	.546
متابعة	15	1.82	.251			
قلق المستقبل بعدي	15	1.73	.171	1.164	14	.264
الزواجي متابعة	15	1.72	.167			

يتبين من الجدول (18) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين التطبيقين البعدي والمتابعة في أبعاد مقياس قلق جميعها المستقبل الزوجي وفي الدرجة الكلية.

وتؤكد هذه النتيجة بمجملها أن العلاج الإرشادي المقدم في صيغة مجموعة إرشادية صغيرة العدد يعتبر واحداً من الخيارات الناجحة في تحسين الأفكار اللاعقلانية وتخفيف قلق المستقبل الزوجي وفي الدرجة الكلية ويكون فعالاً للغاية ولا تقل كفاءته عن فاعلية الإرشاد الفردي.

يتبين من الجدول (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تعزى لأثر المجموعة في الأبعاد جميعها، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

الجدول (16) نتائج تحليل التباين الأحادي المصاحب لأثر المجموعة على الدرجة الكلية

لمقياس قلق المستقبل الزوجي						
مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة الإحصائي (ف)	الدلالة الإحصائية (ح)	حجم الأثر
الاختبار القبلي (المصاحب)	.004	1	.004	.245	.625	.009
الطريقة الخطأ	7.589	27	.279	424.170	.000	.940
الكلي المعدل	8.343	29				

يتبين من الجدول (16) وجود فرق ذي دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$)

يعزى لأثر المجموعة حيث بلغت قيمة ف (424.170) وبدلالة إحصائية (.00)، وجاءت الفروق لصالح الطريقة التجريبية.

ومن أجل الكشف عن مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في تخفيف قلق المستقبل الزوجي لدى طالبات كلية رفيعة الجامعة للمهن الطبية المساندة، تم إيجاد مربع ايتا (η^2) لمقياس حجم الأثر فكان (.940)، وهذا يعني أن (94.0%) من التباين في درجات أفراد المجموعة على مقياس قلق المستقبل الزوجي ترجع للبرنامج الإرشادي، بينما يرجع المتبقي لعوامل أخرى غير متحكم بها.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة الإيجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وتأثير البرنامج الإرشادي الجمعي في تخفيف قلق المستقبل الزوجي لدى طالبات كلية رفيعة الجامعة للمهن الطبية المساندة، بأنها قد تعود لعوامل عدة تتعلق بالشروط الميسرة وبالفتيات الإرشادية التي استخدمتها الباحثة خلال عملها مع هذه المجموعة الإرشادية، ومنها التقبل غير المشروط، والتعاطف، والأصالة، والاحترام المتبادل، وبناء عامل الثقة مع المسترشدين في بيئة آمنة، كما وتثير الانتباه لدور القوى الكامنة الخاصة داخل المجموعة والتي تنتج تغيرات بناءة. ولقد لمست الباحثة تأثير خبرة المجموعة الإرشادية التي كانت غنية بالأنشطة المقصودة والموجهة لهدف الجلسة، في كثير من الأنشطة التي قام بها المشاركين في البرنامج.

كما لوحظ خلال عمل المجموعة، التأثير الواضح للبرنامج التدريبي وخبرة المجموعة التي تقدمت بشكل تدريجي عبر مراحل في تطورها، وذلك انعكس خلال تأدية المشاركين لبعض الأنشطة التدريبية التي شملها البرنامج.

كما توصلت الدراسة فيما يتعلق بنتيجة السؤال أيضاً إلى فاعلية البرنامج الجمعي من حيث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي على مقياسي الدراسة: الوحدة النفسية وقلق المستقبل الزوجي. وتتفق هذه النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه بعض الدراسات التي استخدمت أسلوب الإرشاد الجمعي ومنها دراسة ماناسيس وسكابيلاتو (Scapillato & Manassis, 2002)، ودراسة حسن والجمالي (2003)، التي أظهرت نتائجها إلى نجاح البرامج الإرشادية المقدمة.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المصادر والمراجع العربية

- احصائيات دار قاضي القضاة. (2013). التقرير السنوي. عمان، الأردن.
- البحيري، عبد الرقيب. (1985). مقياس الشعور بالوحدة. مكتبة النهضة المصرية، جمهورية مصر العربية، القاهرة.
- بلمهوب، كلثوم. (2006). الاستقرار الزوجي- دراسة في علم النفس: منشورات العبر، الجزائر.
- جودة، أمل. (2005). الوحدة النفسية وعلاقتها بالاكْتئاب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى. مجلة العلوم التربوية بجامعة عين شمس، 1(3): 97-137.
- حسن، عبد الحميد والجمالي، فوزية. (2003). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس. مجلة العلوم التربوية، 4(2)، 195-249.
- الخالدي، أديب محمد. (2009). المرجع في الصحة النفسية نظرية جديدة. ط2، عمان، دار وائل للنشر.
- الخزاعلة، زياد. (2010). أثر برنامج إرشادي في تعديل الاتجاهات السلبية لدى الشباب المتأخرين عن سن الزواج، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية، الأردن.
- داننيز، روبين. (2006). إدارة القلق، ط 1 ترجمة دار الفاروق، القاهرة.
- دائرة الاحصاءات العامة. (2015). مسح العمالة والبطالة. التقرير السنوي، عمان، الأردن.
- دحادحة، باسم. (2005). أثر التدريب على تنفيذ الأفكار اللاعقلانية وتأكيده الذات في خفض مستوى الاكتئاب وتحسين مفهوم الذات لدى الطلبة المكتئبين. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، كلية الدراسات العليا، الأردن.
- زكي، حسام. (2013). قلق المستقبل الزوجي وعلاقته بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، 24(94)، 29-62.
- السفساسفة، محمد ابراهيم وعربيات، احمد عبد الحليم. (2014). مبادئ الصحة النفسية والمدرسية. الأردن: دار الاعصار للنشر والتوزيع.
- شقير، زينب محمود. (2005). مقياس قلق المستقبل. الطبعة 3، القاهرة، دار الانجلو المصرية، مصر.
- علي، حسام محمود زكي. (2017). الجديد من المقاييس والاختبارات النفسية. عمان: دار شهرزاد للنشر والتوزيع.
- غيث، سعاد. (2005). تطوير برنامج في التربية العقلانية وتقييم آثاره على التفكير العقلاني ومركز الضبط والتكيف النفسي لدى عينة من طلبة الصف التاسع، اطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان - الأردن.
- القيق، نمر صبح. (2008). الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الفنون الجميلة في جامعة الاقصى بغزة، مجلة العلوم الاسلامية، سلسلة الدراسات الإسلامية، 19(1)، 618 - 597.

كما وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية للأداء بين متوسط القياس البعدي ومتوسط القياس التبعي بعد مرور شهر على انتهاء البرنامج الإرشادي، لدى أفراد المجموعة التجريبية الذين تعرضوا للبرنامج الإرشادي، على مقاييس الدراسة.

وتشير هذه النتيجة بوجه عام إلى أنّ برنامج الإرشاد الجمعي المستند إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي الذي أعدته الباحثة، قد برهن على تأثيره نسبياً في احتفاظ أفراد عينة الدراسة بالماكاسب العلاجية التي أحرزوها في القياس البعدي، وذلك في فترة القياس التبعي بعد مرور شهر على انتهاء البرنامج، وذلك فيما يتعلق بتقدير الطالبات الذاتية من أفراد المجموعة التجريبية عن مستوى تخفيض قلق المستقبل الزوجي، حيث تغيرت درجات المجموعة التجريبية سلباً بصورة طفيفة وبدرجة ليست دالة إحصائياً.

ويمكن تفسير هذه النتيجة الأخيرة لكون تكتيكات البرنامج كانت تستهدف تحقيق أهداف أفراد العينة، والتي تركزت في مجملها على تخفيض مستويات قلق المستقبل الزوجي.

وترى الباحثة أن توفير المعالجة الملائمة من خلال البرامج الإرشادية للطالبات قد يكون عاملاً مهماً في حماية الطالبات من الشعور بالوحدة النفسية، وقلق المستقبل الزوجي. لذا فإن أنظمة الدعم وبرامج الإرشاد الأسري من الضروري أن تكون موجهة نحو العائلة ومتمركزة على الطالبات أكثر، وذلك في تدخلات المرشدين الأسريين لتقديم الرعاية النفسية والاجتماعية. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من غيث (2005) التي أظهرت عدم وجود فروق بين الاختبارين البعدي والتبعي، وتاتليوغللو (Tatilioglu, 2013)، وراي، ولاينهام، ووتريتش، وشاترتون، وهادسون، كانغاس وميهالوبولوس (Rapee, Lyneham, Wuthrich, Chatterton, Hodson, Kangas, & Mihalopoulos, 2017).

التوصيات

- في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يوصي الباحثين بما يلي:
1. ضرورة إدخال مواد في المنهاج تتعلق بالصحة النفسية، والأسرية، ومتطلبات الحياة الزوجية.
 2. إقامة الندوات والمحاضرات، التي تتعلق بالصحة النفسية، والأسرية، وكيفية التخلص من القلق بأنواعه لدى طالبات المرحلة الجامعية، والأسرة، والمعلمين وتوعيتهم بأهمية الصحة النفسية.
 3. تطوير مجموعة من البرامج الإرشادية، لمعالجة الأفكار اللاعقلانية، لدى طالبات المرحلة الجامعية.
 4. تطوير برامج تختص بالوحدة النفسية، وقلق المستقبل الزوجي لطالبات المرحلة الجامعية.
 5. توصي الباحثة بإجراء المزيد من الدراسات التي تتبنى البرامج الإرشادية المستندة لتنفيذ الأفكار اللاعقلانية، وتخفيض الشعور بالوحدة النفسية، وقلق المستقبل الزوجي، على عينات مختلفة.
 6. تعميم البرنامج، من خلال تطبيقه على فئات مشابهة.

- Miqdadi, Youssef Abu Zaitoun, Jamal. (2010). *The effect of a training program based on rational emotional education in improving social competence and problem-solving skills among students of the seventh and eighth primary grades. Journal of the Islamic University of Gaza Islamic Studies Series. (18) (2), 521-555.*
- Qiq, tiger Sobh. (2008). *Psychological loneliness among students of fine arts at Al-Aqsa University in Gaza, Journal of Islamic Sciences, Islamic Studies Series, 19(1), 618 - 597.*
- Quality, hope. (2005). *Psychological unit and its relationship to depression among a sample of Al-Aqsa University students. Journal of Educational Sciences at Ain Shams University ,1(3):137-97.*
- *Statistics of the Chief Justice House. (2013). Annual report . Ammaan Jordan.*
- Zaki, Hossam. (2013). *Future marital anxiety and its relationship to emotional intelligence among university students, Journal of the College of Education, 24 (94), 29-62.*

ثالثاً: المصادر والمراجع الأجنبية

- Abu Zaid, N., Samaw, f. (2014) *Social-psychological harmony and its relationship to both academic and achievement levels among female students at child education specialization at Princess Alia University College ISSN: Global Science Research Journal 2408-6894 Vol. 2 (4), pp. 235-24.*
- Corey, G. (2000). *Theory and practice of group counseling (5th., ed.). Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning, Inc.*
- Cuffel, B., & Akamatsu, T. (1989). *The Structure of Loneliness: A factor-analytic investigation. Cognitive Therapy and Research, 13 (5), 459-474.*
- Dryden, W. (2013) *The ABCs of REPT Revisited. New York: University of London.*
- Jenny, G. (2006). *Loneliness and Social Isolation, Cambridge University Press, P485-500.*
- Muschalla, B., Linden, M., & Olbrich, D. (2010). *The relationship between job-anxiety and trait-anxiety A differential diagnostic investigation with the Job-Anxiety-Scale and the State-Trait Anxiety Inventory , Journal of Anxiety Disorders, 24(3), 366-371*
- Rapee, RM.; Lyneham, HJ.; Wuthrich, V.; Chatterton, ML.; Hodson, JL.; Kangas, M. & Mihalopoulos. (2017). *Comparison of Stepped Care Delivery Against a Single, Empirically Validated Cognitive- Behavioral Therapy Program for Youth with Anxiety: A Randomized Clinical Trial. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 56 (10), 841-848.*
- Russell, D., Peplau, L., & Ferguson, M. (1980). *Developing a measure of loneliness. Journal of Personality Assessment, 42, 290-294.*
- Scapillato, d., & Manassis, k., (2002). *Cognitive Behavioral interpersonal group Treatment for Anxious Adolescents, Journal of American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, V 41, Issue, 6P. 739-741.*
- Tatlioglu, Kasim (2013). *The Effect of Cognitive Behavioral Oriented Psycho Education Program on Dealing with Loneliness: an Online Psychological Counseling Approach. The Effect of Cognitive Behavioral Oriented Psycho Education Program, 134 (1), 1-10.*

- كوري، جبرالد. (2011). *النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي. ترجمة سامح وديع الخفش الطبعة الأولى دار الفكر عمان الأردن.*
- مقدادي، يوسف وأبو زيتون، جمال. (2010). *أثر برنامج تدريبي مستند إلى التربية العقلانية الانفعالية في تحسين الكفاءة الاجتماعية ومهارة حل المشكلات لدى طلبة الصفين السابع والثامن الأساسيين. مجلة الجامعة الإسلامية بغزة (سلسلة الدراسات الإسلامية). 18 (2). 555-521.*
- الهنداوي، على فالح. (2002). *علم نفس النمو، ط2، دار الكتاب الجامعي، العين، الإمارات.*

ثانياً: المصادر والمراجع العربية مترجمة إلى اللغة الإنجليزية

- Al - Khalidi, Adeb Muhammad, (2009). *The reference in mental health, a new theory. I2, Amman, Wael Publishing House.*
- Al- Hindawi, On Faleh. (2002). *Science The same Growth , I 2, Dar: house the book Undergraduate, Al Ain, UAE.*
- Al- Sasafa, Mohamed Ibrahim and Arabiyat, Ahmed Abdel-Halim. (2014). *Principles of mental and school health. Jordan: Dar Al-Ayyar for Publishing and Distribution.*
- Al-Buhairy, Abdul-Ruraqib. (1985). *Loneliness scale . The Renaissance Library of Egypt, Arab Republic of Egypt, Cairo.*
- Ali, Hossam Mahmoud Zaki. (2017). *New from psychological scales and tests. Amman: Shahrazad House for Publishing and Distribution.*
- Belmihoub, Kalthoum. (2006). *Marital Stability- A Study in Psychology : Al-Habr Publications, Algeria.*
- Choucair, Zainab Mahmoud. (2005). *A measure of future anxiety . Edition 3 Cairo, the Anglo-Egyptian House, Egypt.*
- Corey, Gerald. (2011). *Theory and practice in counseling and psychotherapy. Translated by Sameh Wadih Al-Khuffash, First Edition, Dar Al-Fikr Amman, Jordan.*
- Dannes, Robin. (2006). *Anxiety management, i1 Translation of Dar Al-Farouk, Cairo.*
- Department of General Statistics, (2015). *Employment and Unemployment Survey . Annual Report, Amman, Jordan.*
- Dhadha, Basem. (2005). *The effect of training on refuting irrational thoughts and asserting oneself in reducing the level of depression and improving self-concept among depressed students. Unpublished PhD thesis, Amman Arab University, College of Graduate Studies, Jordan.*
- Ghaith, Souad. (2005). *Developing a program in rational education and evaluating its effects on rational thinking and the Center for Psychological Control and Adaptation for a sample of ninth grade students, unpublished PhD thesis, University of Jordan, Amman - Jordan.*
- Hassan, Abdul Hamid Jamali, Fawzia. (2003). *Irrational thoughts and their relationship to some emotional variables among a sample of Sultan Qaboos University students . Journal of Educational Sciences, 4 (2), 195-249*
- Khaza'leh, Ziyad. (2010). *The Impact of a Mentoring Program in Modifying the Negative Attitudes of Young People Late for Marriage , Unpublished Master Thesis, The Hashemite University, Jordan.*