



**فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية
العافية النفسية وخفض نسبة التسرب الجامعي
لدى طلبة التخصصات الطبية في جامعة القدس**

إعداد

أ/ ناريمان عبد الرحمن موسى طه

باحثة دكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي

قسم الإرشاد والتربية الخاصة، كلية العلوم التربوية -

جامعة مؤتة، الأردن

أ. د/ أحمد عبد الحليم عبد المهدي عربيات

قسم الإرشاد والتربية الخاصة، كلية العلوم التربوية -

جامعة مؤتة، الأردن

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية العافية النفسية وخفض نسبة التسرب الجامعي لدى طلبة التخصصات الطبية في جامعة القدس

ناريمان عبد الرحمن موسى طه¹، أحمد عبد الحليم عبد المهدي عربيات

قسم الإرشاد والتربية الخاصة، كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة، الأردن

¹البريد الإلكتروني للباحث الرئيس: Tahanareman1@gmail.com

الملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية العافية النفسية وخفض نسبة التسرب الجامعي لدى طلبة التخصصات الطبية في جامعة القدس. ولتحقيق هدف الدراسة استخدم المنهج التجريبي بتصميم قبلي - بعدي لمجموعتين متكافئتين. وتكونت عينة الدراسة من (60) طالباً وطالبة بالاعتماد على أقل الدرجات على مقياس العافية النفسية، وعلى أعلى الدرجات على مقياس التسرب الجامعي، ثم جرى التعيين العشوائي للعينة في مجموعتين، هما: المجموعة الضابطة وتكونت من (30) طالباً وطالبة لم تخضع للمعالجة، والمجموعة التجريبية وتكونت من (30) طالباً وطالبة خضعت للمعالجة (التدريب باستخدام برنامج إرشادي معرفي سلوكي). واستخدم مقياس العافية النفسية، ومقياس التسرب الجامعي، والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العافية النفسية والتسرب الجامعي في القياس البعدي وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد المعرفي السلوكي، العافية النفسية، التسرب الجامعي، طلبة التخصصات الطبية، جامعة القدس.



The Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Counseling Program in Developing Psychological Well-Being and Reducing the University Dropout among Students with medical majors at Al-Quds University

Nareman Abed Alrahman Mousa Taha¹, Ahmad Abd al-Halim Abd al-Mahdi Arabiyat

Department of Counseling and Special Education, College of Educational Sciences, Mutah University, Jordan

¹Corresponding author E-mail: Tahanareman1@gmail.com

Abstract:

The study aimed to reveal the effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program in developing psychological well-being and reducing the university dropout among students of medical majors at Al-Quds University. To achieve the aim of the study, the designs experimental was used with a pre-post design for two equal groups. The study sample consisted of (60) male and female students based on the lowest scores on the psychological well-being scale, and the highest scores on the university dropout scale. The experimental group consisted of (30) male and female students who underwent treatment (training using a behavioral cognitive counseling program). The psychological well-being scale, the university dropout scale, and the cognitive behavioral counseling program were used. The results showed that there were statistically significant differences in the level of psychological well-being and university dropout in the post-measurement, and the differences were in favor of the experimental group.

Keywords: Cognitive-Behavioral Counseling, Psychological Well-Being Dropout, Students with medical majors, Al-Quds University.

مقدمة:

يعدّ التعليم الجامعي ذو مكانة عالية لما له من غايات وأهداف يسعى لتحقيقها كل طالب جامعي، إذ إنه يسهم في تطوره من مختلف النواحي، وفي تحديد أسلوب حياته وطريقتها، وأوجه النشاطات التي يمارسها في أوقات فراغه، إضافة إلى إسهامه في تلبية الحاجات النفسية وإشباعها وتطوير مهاراته الشخصية، فالنظام الاجتماعي في الجامعة، وطريقة سير العلاقات الاجتماعية والنظم الأكاديمية التي تسود الحياة الجامعية، لها أثرٌ على النمو النفسي الإيجابي للطلبة الجامعيين.

وبالرغم من وصف الجامعة بأنها مرحلة للراحة والتكيف والهدوء وتكوين الصداقات والعلاقات الطيبة، إلا أن الواقع يثبت أنها ليست هكذا فحسب، بل يدل على أنها مرحلة حرجة تصبح مطالب النمو خلالها أكثر الحاحاً من المراحل السابقة (العنزي وعبدالرزاق، 2015). حيث أن طلبة الجامعة يعانون من أزمات عديدة تؤدي إلى توليد الضغوط وسوء التكيف النفسي والاجتماعي، وتؤثر صحتهم النفسية، وتتمثل في مواجهة الامتحانات والعلاقات مع الزملاء والأساتذة، والمنافسة من أجل النجاح، والمشكلات العاطفية، والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها، وما تفرضه من قيود على حركتهم وحريةهم (قشمر، 2019).

وفي ظل الظروف والضغوط النفسية والأوضاع الاجتماعية والاقتصادية التي يعيشها الطلبة الجامعيين نتيجة آثار جائحة كورونا وما تلاها، فإنهم لا يندمجون في أعمالهم الدراسية ولا يشاركون في المحاضرات بشكل فعال، ولا يستمتعون بالأجواء الأكاديمية والتي تتخذ صور متعددة تنعكس على سلوكيات هؤلاء الطلبة (عباس، 2021). ومن هنا يجد الباحثان أن هذا الأمر ينتهي بهم إلى ضعف في التوافق مع الحياة الجامعية، ويشكل خطراً حقيقياً على عافيتهم النفسية، وكذلك شعورهم بعدم الرضا عن الجامعة، مما قد يولد لديهم رغبة مرتفعة في ترك الدراسة والجامعة، والتخلي عنهما أو حتى تركهما فعلاً.

ويستنتج مما سبق، أن ضعف العافية النفسية لدى طلبة الجامعة، وارتفاع نسبة التسرب الجامعي، يقودان إلى خطر انحراف الطالب الجامعي المتسرب نحو السلوكيات الخطرة على المجتمع، أو ممارسة سلوكيات سلبية، مثل الإقدام على المخدرات، وإيذاء الآخرين، وضعف الرغبة في العمل الجماعي والتعاون مع الآخرين، وضعف روح الانتماء، وضعف القدرة على الإبداع والإنجاز، وعدم تقدير الوقت وتثمين أهميته، وبالتالي إعاقه عملية الإنتاج والتنمية الشاملة الاجتماعية والاقتصادية في المجتمع. ومن هنا جاءت الحاجة لإجراء هذه الدراسة التي تهدف إلى تطبيق الإرشاد المعرفي السلوكي لتنمية العافية النفسية وخفض نسبة التسرب الجامعي لدى طلبة التخصصات الطبية في جامعة القدس.

مشكلة الدراسة:

انبثقت مشكلة هذه الدراسة من زيادة الضغوط النفسية والمالية لدى طلبة الجامعات خاصة في فترة جائحة كورونا وما بعدها، مما أدى بهم إلى تأثر عافيتهم النفسية، ورغبتهم في متابعة الدراسة الجامعية (Dodd, et al, 2021). كما انبثقت مشكلة هذه الدراسة من فكرة أن طلبة الجامعات عمومًا ومنهم طلبة التخصصات الطبية على وجه الخصوص يتعرضون إلى مجموعة من المشكلات النفسية أو الاجتماعية أو الأكاديمية أو الاقتصادية، ومما لا شك فيه أن لهذه المشكلات آثارًا سلبية على الطالب بمختلف الجوانب الأكاديمية

والانفعالية والنفسية. وأن الطلبة الجامعيين في التخصصات الطبية في الآونة الأخيرة يواجهون الكثير من الضغوطات والمشكلات نتيجة المشكلات المرتبطة بالتكيف مع بيئة الكلية والجامعة، والسعي نحو التفوق الأكاديمي، أو الخوف من المستقبل الوظيفي وغموضه الناجم عن الظروف والوضع الاقتصادي السيئ الذي يعيشه المجتمع العربي في فلسطين، مما يؤثر على درجات عافيتهم النفسية، ورغبتهم في ترك الجامعة. حيث أكدت ذلك دراسة الجندي وتلاحمة (2017) التي كشفت أن درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية كان متوسطاً، وأن هناك انخفاض في درجات الشعور بالعافية النفسية لدى الطلاب بالمقارنة مع الطالبات، وطلبة الكليات العلمية بالمقارنة مع طلبة الكليات الإنسانية. وهذا ما أكدته أيضاً دراسة الجندي والطلول (2020) التي بينت أن درجات العافية النفسية لدى طلبة الجامعات في فلسطين جاءت بدرجة تقدير متوسطة؛ مما يقتضي نحو تزويد الطلبة ببرامج للتوجيه والإرشاد الجامعي.

وانطلاقاً من ندرة الدراسات العربية والمحلية التي تطرقت إلى دراسة فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية العافية النفسية وخفض التسرب الجامعي لدى طلبة الجامعة. برزت مشكلة هذه الدراسة التي سعت إلى تصميم وتطبيق برنامج إرشادي معرفي سلوكي وقياس فاعليته في تنمية العافية النفسية وخفض نسبة التسرب الجامعي لدى طلبة التخصصات الطبية في جامعة القدس. وسعت بالتحديد إلى الإجابة عن السؤالين الآتيين:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha=0.05$) بين متوسطي أداء المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تنمية درجات العافية النفسية في القياس البعدي تعزى لبرنامج إرشادي معرفي سلوكي؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha=0.05$) بين متوسطي أداء المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في خفض مستوى التسرب الجامعي في القياس البعدي تعزى لبرنامج إرشادي معرفي سلوكي؟

أهداف الدراسة:

جرت هذه الدراسة لتحقيق الأهداف الآتية:

- الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية العافية النفسية لدى عينة من طلبة التخصصات الطبية في جامعة القدس.
- الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض التسرب الجامعي لدى عينة من طلبة التخصصات الطبية في جامعة القدس.

أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة من الجوانب الآتية:

1. قد تكون نتائج هذه الدراسة إضافة جديدة إلى البحوث العلمية السابقة التي أجريت في مجال الإرشاد المعرفي السلوكي، حيث يتبين أهمية الإرشاد للطلبة الجامعيين في التخصصات الطبية.

2. ما وفرته هذه الدراسة من أدبيات تربوية ودراسات سابقة تتناول متغيرات الدراسة تمثل إضافة ومساهمة في زيادة الحصيلة المعرفية الإنسانية حول تصميم وتطبيق برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية العافية النفسية وخفض التسرب الجامعي، قد يُشكل ركيزة للمهتمين والباحثين في المجال الإرشادي النفسي.

3. من المأمول أن تسهم نتائج هذه الدراسة والمعارف المتضمنة فيه في رفع مستوى الوعي المعرفي لدى المرشدين النفسيين والمشرفين على الإرشاد الجامعي، ومسؤولي العملية التعليمية في الجامعة عن الاستفادة من إجراءات تصميم وتطبيق برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية العافية النفسية وخفض التسرب الجامعي، مما ينعكس على تطبيقه عملياً في الميدان الإرشادي.

4. تُقدم تطبيقاً عملياً للمرشدين النفسيين العاملين في وحدات الإرشاد النفسي في الجامعة، في توظيف الإرشاد المعرفي السلوكي؛ مما يفتح الآفاق لاستخدامه في خفض مستوى مشكلات أخرى أو تحسين مهارات معينة.

التعريفات الإجرائية للمصطلحات:

عُرفت مصطلحات الدراسة إجرائياً على النحو الآتي:

1. البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي: برنامج يعتمد في إطاره النظري على كل من النظرية المعرفية والنظرية السلوكية، ويقوم على مبدأ أن سلوك الأفراد ليس مجرد ردود أفعال على مثيرات بيئية، وإنما بناء على عوامل معرفية لدى الأفراد تكون مسؤولة عن سلوكياتهم، أي أن العوامل المعرفية تأخذ مكانها بين المثير والاستجابة. وهو برنامج مخطط ومنظم يتكون من مجموعة جلسات إرشادية تتضمن العديد من الأنشطة والخبرات المحددة المبينة وفقاً لفنيات الإرشاد المعرفي السلوكي بهدف تنمية العافية النفسية وخفض مستوى التسرب الجامعي لدى طلبة الجامعة (أفراد الدراسة).

2. العافية النفسية: الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة الشخصية لدى طلبة التخصصات الطبية، وامتلاك عاطفة إيجابية وتحقيق علاقات إيجابية مع الآخرين والسيطرة على البيئة، وتقاس بدرجة الطالب المتحصلة نتيجة استجابته على مقياس العافية النفسية الذي تم استخدامه في هذه الدراسة.

3. التسرب الجامعي: رغبة الطالب الجامعي في ترك الطالب الدراسة لسبب أو لآخر قبل نهاية السنة الأخيرة من المرحلة التعليمية التي سجل فيها، أو الانقطاع عن الدراسة الجامعية انقطاعاً كلياً قبل أن يتم السنة التي يدرس فيها، ويقاس بدرجة الطالب المتحصلة نتيجة استجابته على مقياس التسرب الجامعي الذي تم استخدامه في هذه الدراسة.

4. طلبة الجامعة: هم الطلبة المسجلين لنيل درجة البكالوريوس في تخصص الطب البشري في جامعة القدس في فلسطين في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2022-2023م.



حدود الدراسة:

1. الحدود البشرية: اقتصر تطبيق هذه الدراسة على طلبة كلية الطب البشري في جامعة القدس.
2. الحدود المكانية: جرت هذه الدراسة في كلية الطب البشري في جامعة القدس في فلسطين.
3. الحدود الزمانية: جرت هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2022-2023م.

الإطار النظري:

تم في هذا الجزء توضيحاً نظرياً لأهم مصطلحات الدراسة الرئيسية، طلبة الجامعة، العافية النفسية، التسرب الجامعي، الإرشاد المعرفي السلوكي، وذلك على النحو الآتي:

المحور الأول: طلبة الجامعة (University Students)

إن البيئة الجامعية بما تتضمنه من قوانين وأنظمة ضابطة، قد تضع الطلبة الجامعيين أمام مواقف ضاغطة، وقد يجدون صعوبة في مواجهتها أو التغلب عليها. ويواجه الطلبة الجامعيين ضغوطاً نفسية كثيرة نتيجة العديد من الأعباء والمتطلبات الملقاة على عاتقهم، منها المتطلبات الأكاديمية المتعلقة بالدراسة، ومتطلبات متعلقة بالوضع الاقتصادي (سلمان والعلوي، 2021).

ونظراً لازتياد الدراسة الجامعية بقلق المستقبل الوظيفي، فإنه بالإمكان وصف سنوات الدراسة الجامعية بأنها قد تمثل بيئة خصبة لظهور الاضطرابات النفسية لدى بعض الطلبة، وأن الطلبة الجامعيين غالباً ما يتعرضون للعديد من المشكلات النفسية خلال دراستهم الجامعية، مثل الإصابة بالقلق المرضي، والخوف، والاكتئاب، والإجهاد، Gallego, et al, (2014). وأحياناً قد يواجهون طلبة الجامعة انخفاض في مستوى الوعي واليقظة العقلية، وتدهور الصحة والعافية النفسية، وضعف القدرة على التعلم، والدافعية نحو التعلم (Yamada and Victor, 2012).

ويمكن أن تكون الحياة الجامعية مرهقة للطلاب الجامعي بسبب العديد من التحديات المعرفية والتعدديات الاجتماعية والمتطلبات المالية. كطالب جامعي، قد يواجه الطالب الانتقال من منطقة ريفية نائية إلى مكان به ثقافات مختلفة نوعاً ما، الأمر الذي قد يتطلب التأقلم مع تلك الأوضاع، مما يسبب مشكلات في سوء التكيف (Cabrera, Daya and Echague, 2020).

ويضاف إلى ما تقدم، أن المسؤوليات المناطة بهم من دراسة وعمل وحياة اجتماعية، يجعلهم يتسمون بضعف القدرة على كشف مشاعرهم الداخلية وصعوبة إدارة الوقت والتخطيط وتنظيم جهودهم نحو تحقيق أهدافهم وامتلاكهم مشاعر سلبية تميل إلى مسaire الآخرين ولو على حساب حقوقهم وصعوبة اتخاذ القرارات التي تحدد مصيرهم (محمد، 2021).

ويستنتج مما سبق، أن طلبة الجامعات غالبًا ما يعانون من مشكلات تكيفية متعددة، أبرزها، الشعور بالقلق، وعدم الشعور بالاستقلالية، وضعف تكوين الهوية، والغربة، والعصبية والحساسية الزائدة، والشعور بالتوتر والنبت من بعض الطلبة الجامعيين، وعادة ما يعانون من مشكلات العلاقات الاجتماعية، وصعوبة اتخاذ القرارات المهنية والمستقبلية، ونشوء المشكلات مع الزملاء وأعضاء هيئة التدريس مما يؤثر في مشاركتهم بالأنشطة المنهجية واللامنهجية، وسوء تكيفهم الجامعي.

المحور الثاني: العافية النفسية (Psychological Well-Being)

تُعدّ العافية النفسية واحدة من أهم مفاهيم علم النفس الإيجابي، التي ركزت على تقوية حياة الفرد وتنظيمها، والعيش باستقلالية، وتحقيق الحياة الهادفة والرضا عنها، والشعور بدرجات عالية من التفاؤل والسعادة (Villarosa and Ganoticem, 2018). وتمثل العافية النفسية طريقة للحياة موجبة نحو الصحة والرفاه الأمثل، وتمثل في اندماج الجسد والعقل والروح للوصول إلى الصحة المثلى، والعيش في الحياة بهناء وسعادة (عويضة وطنوس، 2018).

وحظيت العافية النفسية باهتمام الباحثين، ونالت الحظ الوفير من التعريفات، أهمها، تُعرف العافية النفسية بأنها "عدد من الممارسات السلوكية التي تقود إلى ارتفاع في مستوى الرضا لدى الفرد عن حياته عمومًا، وتقوم على عوامل هي "تقبل الذات، والاستقلال الذاتي، والتقبل في التراث النفسي، والنمو الشخصي" (Ryff and Singer 2008, 22). وعرفت العافية النفسية من وجهة نظر ستوارت- براون (Stewart-Brown) بأنها "حالة انفعالية شعورية، تتخلق لدى الفرد عندما تصبح مشاعره الانفعالية الإيجابية كالحيوية والحب وحسن التعامل مع الآخرين وطيب العيش والثقة بالنفس في حالة توازن" (الجندي وتلاحمة، 2017، 339). وعرفت أيضًا بأنها "حالة انفعالية عاطفية إيجابية تعكس مشاعر الفرد بالسعادة والتفاؤل نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية" (الجير، 2023، 298).

ويستنتج من التعريفات السابقة، أن العافية النفسية هي شعور الطالب الجامعي بالارتياح من الناحية النفسية، والقدرة العالية على تجاوز الظروف الصعبة والمواقف الضاغطة بكفاءة ونجاح بالمقارنة مع غيره، كما أنها تشير إلى المشاركة الفردية الهادفة في الحياة والرضا عنها والأداء النفسي الأمثل إلى أعلى مستوى ممكن.

وتشير العافية النفسية إلى الرضا الشخصي، والخبرات الإيجابية المتصلة بالعقل والجسم والروح، مثل تعلم أشياء جديدة، وتطوير الكفايات، وتحقيق التوجيه الذاتي، والمساهمة في المجتمع؛ مما يجعل من الفرد أكثر إحساسًا بالصحة والتوازن الشامل بين إشباع حاجاته المتنوعة، وبالتالي تأثير في أداءه ليظهر بصورة أمثل وأميز، ويتمتع بصحة نفسية مثلى (Lui & Fernando, 2018).

وعلى صعيد حياة الطلبة الجامعيين، فإن العافية النفسية مهمة لهم، من أجل تمكينهم من تحقيق أهدافهم الأكاديمية والوصول إلى أقصى درجات ممكنهم في التحصيل الدراسي والتكيف مع الجامعة، وتحقيق الهدف من الالتحاق بالجامعة وهو التخرج دون عقبات وبأقل وقت وجهد ممكن (Arslan and Asici, 2021).

وأشارت رايف وسنجر (Ryff and Singer, 2008) وكابريرا ، دايا وإيكاج (Cabrera, Daya and Echague, 2020) إلى ستة عناصر رئيسية للعافية النفسية هي: قبول الذات، والعلاقات الإيجابية، والاستقلالية، والإتقان أو التمكن البيئي، والهدف من الحياة، والنمو الشخصي، وأن حقيقة العافية النفسية تكمن في تكامل هذه العناصر فيما بينها من خلال أداء الوظائف الإيجابية المنوطة بها، وهذه العناصر، هي: قبول الذات: وتعني تنمية اتجاهات إيجابية نحو الذات والرضا عنها، والاعتراف بأوجه الذات المتعددة وتقبلها، والإحساس بمشاعر إيجابية نحو الماضي. والعلاقات الإيجابية: ويقصد بها بناء علاقات دافئة يسودها القناعة والثقة من خلال تعزيز النوايا الحسنة تجاه الآخرين، وتنمية مشاعر التعاطف والود معهم، وفهم مبادئ الأخذ والعطاء فيها. والاستقلالية: تنمية اتجاهات العزيمة ومهارات والتنظيم الذاتي من خلال عمليات تخطيط وتقويم ذاتية حسب معايير شخصية تقاوم الضغوط الاجتماعية ولا تهتم بنظرة الآخرين وتقييمهم لهم. والإتقان/التمكن البيئي: تنمية مهارات إدارة شؤون الحياة اليومية والظروف الخارجية بالاستفادة من الفرص المتاحة واستخداماتها الفعالة، وصنع السياقات والمواقف المناسبة للقيم والحاجات الشخصية. والهدف من الحياة: وضع الأهداف وتوجيه الأفعال نحو تحقيق غاية لها مقاصد ذات معنى حسب منظومة معتقدات راسخة، مما يزيد من الإحساس بمعنى الحياة في الماضي و/أو الحاضر. والنمو الشخصي: الكشف عن الإمكانيات، وتطوير الأفكار، وتوسيع المدارك، والانفتاح على الخبرات، مما يظهر التحسن الذاتي مع الوقت ويزيد من الفعالية الذاتية.

ويستنتج مما سبق، أن العافية النفسية لدى طلبة الجامعة تظهر في مؤشرات أساسية، هي تقبل الذات والرضا عنها، وبناء العلاقات الإيجابية الدافئة مع الزملاء وأعضاء هيئة التدريس والعاملين في الجامعة، والاستقلالية والتنظيم الذاتي للعمل، والتمكن البيئي من خلال استثمار الفرصة المتاحة في محيطهم، ووجود مستوى مرتفع من التوجه نحو الحياة العامة والحياة الجامعية والإحساس بمعناها، والنمو الشخصي من حيث القدرة على الكشف عن الإمكانيات وتطوير الأفكار والانفتاح على الخبرات.

المحور الثالث: التسرب الجامعي (University Dropping)

تعد ظاهرة التسرب الجامعي تُشكل تحديًا كبيرًا للجامعات وللدول، وهي واحدة من أكثر مشكلات النظام التعليمي، حيث أن هذه الظاهرة تقلل من مخرجات التعليم الجامعي، ولها تأثيرها السلبي على النظام التعليمي، لما تسببه من ضغوط واستنزاف الميزانيات المالية للتعليم العالي، وتبديد الموارد البشرية التي تنعكس سلبيًا على التقدم والتنمية الاقتصادية، وكذلك تأثيرها في بطء حركة الجامعات في تلبية احتياجات التنمية من الكوادر البشرية الوطنية المؤهلة (النعيبي، 2018).

ويعرف التسرب بصورة عامة بأنه "صورة من صور الفقد التربوي في المجال التعليمي، وترك الطالب الدراسة في إحدى مراحلها المختلفة، مما يمثل إهدارًا لطاقت المجتمع المستقبلية، وفقد اقتصادي سلبي للعملية التعليمية من الناحية الاقتصادية" (المطيري، 2013، 86).

أما التسرب الجامعي فيعرف بأنه "انقطاع الطالب الجامعي عن الدراسة الجامعية في مرحلة معينة من الدراسة قبل إتمام الدراسة فيها" (العتيبي، 2016، 199). ويعرف أيضاً بأنه "ترك الطالب للدراسة الجامعية بصورة نهائية، دون أن يلتحق بمؤسسة تعليمية أخرى، ودون أن يعود لدراسته الجامعية مرة أخرى كمتحن خارجي" (النعيمي، 2018، 2046). أما الطالب المتسرب فيعرف بأنه "كل طالب يترك الدراسة بصورة نهائية لسبب من الأسباب قبل نهاية السنة الأخيرة من المرحلة التعليمية المقيد بها" (الجبني، 2012، 255).

ويستنتج من التعريفات السابقة، أن التسرب الجامعي هو صورة من صور الهدر التربوي والتعليمي في الجامعة، ويبدو من خلال ترك الطالب الجامعي الدراسة في الجامعة نهائياً أو في أي مرحلة من مراحل الدراسة فيها قبل إتمام الدراسة فيها، وذلك لوجود مجموعة من الأسباب تدفع الطالب إلى ترك الجامعة.

وبين كروننيك وهاركيز (Kronick and Hargis) أن خصائص الطلبة المتسربين، تظهر في ضعف قدراتهم ومهاراتهم الأكاديمية، وأنهم يتميزون بنسب ذكاء منخفضة مقارنة بزملائهم من هم على مقاعد الدراسة. والعمر، فغالباً ما يكون الطلبة المتسربين أكثر بسنة أو سنتين من أقرانهم. وتميل حالتهم الاجتماعية والاقتصادية إلى الانخفاض بالمقارنة بمن هم على مقاعد الدراسة. كما أن الذكور أكثر تسرباً من الإناث، نظراً للنواحي المادية ورغبتهم بالحصول على المال، أو مساعدة أسرهم مادياً، وفيما يتعلق بتسرب الإناث يكون لأسباب الزواج أو الحمل. وكذلك الخليفة الأسرية، فغالبا الطلبة المتسربين يكونوا من آباء وامهات لم يكملوا دراستهم الثانوية، وتفتقر بيئتهم الأسرية إلى أن تكون بيئة مناسبة لهم ولدعم تعليمهم (النعيمي، 2018). وعلاوة على ذلك، يتصف الطلبة المتسربين من الجامعة، بأنهم يمتلكون قدرات عقلية محددة يتم التعرف عليهم من تدني تحصيلهم الدراسي، كما يتصفون بظروف اقتصادية صعبة تجبرهم على ترك الدراسة والبحث عن فرص عمل سهلة، وأنهم أيضاً ينتمون إلى أسر مفككة اجتماعياً مثل انفصال الوالدين، وفاة أحد الوالدين، النزاعات الأسرية، مما يحرم هؤلاء الطلبة من الدور الأسري، فضلاً عن أن معظمهم يعاني من مستويات منخفضة في الكفاءة مما يشكل لهم مصدراً حقيقياً للمشكلات مع أعضاء هيئة التدريس وزملائهم (المطيري، 2013).

وأشارت نتائج الدراسات السابقة إلى أن أهم الأسباب المؤدية إلى التسرب الجامعي، ترجع إلى أسباب وعوامل مختلفة، حيث أكدت دراسة الشامي (2012) على وجود مجموعة من الأسباب النفسية تكمن وراء التسرب الجامعي، وترتبط بالطالب نفسه وما يمر به من مشكلات ومعتقدات وأفكار تؤثر على قدرته لمواصلة الدراسة، مثل نقص الدافعية وانخفاض مفهوم الذات، وسوء العلاقة مع الزملاء، وضعف التكيف الجامعي، والشعور بالنقص والدونية، وتعاطي المخدرات، والشعور بالملل والاتجاهات السلبية نحو الدراسة والمواد الدراسية، وضعف الثقة بالنفس. وبينت دراسة الحولي وشلطان (2013) أن هناك مجموعة من الأسباب الاقتصادية تقود الطالب إلى التسرب من الجامعة، تتمثل في التكاليف المالية للأبحاث والنفقات والمواصلات وارتفاع الرسوم الدراسية وتفشي البطالة. فضلاً عن ظروف بعض الأسر الاقتصادية والتي تفضل عمل الطالب على دراسته. وبينت دراسة الجبني (2012) وجود أسباب أخرى اجتماعية، مثل زواج الطالبة المبكر، والتفكك الأسري، وتدخل الأسرة في اختيار تخصص الطالبة. وبينت دراسة قاسم وفايد (2012) أن ضعف التوافق الاجتماعي مع الحياة الجامعية يؤدي على احتمالية التسرب من الجامعة، وكثرة النزاعات الأسرية، ونقص الاهتمام بالطالب من النواحي النفسية والعاطفية، أو غياب الأب وانشغال الطالب بمساعدة أسرته.

وأشارت دراسة العتيبي (2016) أن بُعد الجامعة عن مقر سكن الطالب، والسهر، وانشغال الطالب بأمور أخرى غير الدراسة، وتدني مستوى الطموح من الأسباب الشخصية في ترك الطالب الجامعة. وبينت دراسة النعيمي (2018) أن من أسباب التسرب الجامعي، زيادة أعداد الطلبة، والتراحم في القاعات الدراسية، وزيادة الضغط النفسي، والميل إلى التنافس العام، مع الإغلاء من شأن المتفوقين دراسيًا، وإهمال عملية التوجيه والإرشاد، وضعف الإمكانيات بصفة عامة.

ويستنتج مما سبق، أن العوامل والأسباب الرئيسة المؤدية إلى تسرب الطلبة الجامعيين، تظهر في الآتي: العوامل الاجتماعية، مثل العلاقات مع الطلبة والأصدقاء وأعضاء هيئة التدريس، والمساندة الاجتماعية من الأسرة والأصدقاء، والوضع الاقتصادي، والخلافات الأسرية، والعوامل الأكاديمية، مثل صعوبة التخصص، والواجبات والتكليفات، والاقتناع بالتخصص والكلية، وقلة التوجيه والإرشاد. والاستعداد الأكاديمي، مثل الجنس والمهارات الدراسية. والأداء الأكاديمي، مثل المعدل التراكمي. والالتزام مثل الثقة بالنفس والدافعية نحو التعلم والعزيمة والرغبة بإكمال الدراسة.

المحور الرابع: الإرشاد المعرفي السلوكي (Cognitive Behavioral Counseling)

حظي الإرشاد المعرفي السلوكي باهتمام كبير من الباحثين، ونال تعريفات متعددة، أبرزها: أنه "عملية مساعدة الفرد على فهم ذاته، ومعرفة قدراته، وإمكاناته، وتعرف مشكلاته ومواجهتها، وتنمية سلوكه الايجابي، وتحقيق توافقه الداخلي (الشخصي الذاتي) والخارجي (البيئي) للوصول إلى مستوى مناسب من الصحة النفسية" (الشريبي، 2017، 60). وكذلك هو "مجموعة من الخطوات المنظمة والمرتبطة التي تجمع بين الجانب المعرفي وجانب التعلم السلوكي، ويقدم للأفراد لتحسين مهاراتهم وتغيير أفكارهم واعتقاداتهم غير العقلانية، وزيادة قدرتهم على مواجهة المشكلات، مما يؤدي إلى ضبط سلوكياتهم وأفعالهم غير الصحيحة، وتعزيز قدرتهم على تنظيم على الذات الانفعالية" (معوض، 2019، 917). وأيضًا عُرِف بأنه "أحد التيارات الحديثة في الإرشاد التي تهتم بصفة أساسية بالاتجاه المعرفي للاضطرابات والمشكلات النفسية، ويقوم بإقناع المسترشد أن معتقداته غير منطقية، وأفكاره السلبية، وعباراته الذاتية الخاطئة هي التي تحدث ردود الفعل الدالة على سوء التكيف، بهدف تعديل الجوانب المعرفية المشوهة والعمل على أن يحل مكانها طرق أكثر ملائمة للتفكير، وذلك بإحداث تغييرات معرفية وسلوكية ووجدانية لدى المسترشد" (باظه والسماحي والسيد، 2022، 265).

ويستنتج من التعريفات السابقة، أن الإرشاد المعرفي السلوكي نموذج إرشادي يركز على المهارات السلوكية والعمليات المعرفية بالدمج بين الفنيات المستخدمة في الإرشاد السلوكي التي ثبت نجاحها في التعامل مع السلوك، مع الجوانب المعرفية بهدف إحداث تغييرات مطلوبة في سلوك طالب المساعدة (المسترشد).

ويهدف الإرشاد المعرفي السلوكي إلى تعليم المسترشد كيف يصحح أداءه المعرفي الخاطئ والمشوه، وتغيير معتقداته المشوهة والتي تعرضه لخبرات مشوهة، وذلك بتصحيح التشغيل الخاطئ للمعلومات. والتعرف على العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك. وكذلك ملاحظة المسترشد وتحديد أفكاره الأوتوماتيكية السلبية، وتعليمه كيفية تحديد تلك الأفكار

الأوتوماتيكية المشوهة سواء كانت متفقة مع الأدلة المتاحة أو ضدها، وكيفية التعامل معها (معوض، 2019).

ويتميز الإرشاد المعرفي السلوكي بدوره الذي يستكشف العلاقة بين إدراك الفرد وعواطفه وسلوكه في سياق معين، كما أن له مساهمته الجادة في العمل مع الشباب الذين يعانون من مشكلات معقدة وغير قادرين على الوصول إلى أنواع الحلول والعلاج الشائعة. وقد يحجم بعض المراهقين عن حضور جلسات الإرشاد المعرفي السلوكي في العيادة أو المدرسة أو المنزل. أو قد يكون هؤلاء الشباب منعزلين اجتماعيًا (يتعذر الوصول إليهم). وقد يكون لديهم مشكلات سلوكية خطيرة لأنفسهم وللآخرين، تستوجب خضوعهم لهذا النوع من الإرشاد الذي يشكل تحديًا ناجحًا للطريقة التي يفكر بها المراهقين (Alkhozaleh, 2020). وتظهر مميزات الإرشاد المعرفي السلوكي في فعاليته بإسداء المشورة للطلبة، وتخفيف المخاطر عنهم مثل الاكتئاب، والغضب، وخيبة الأمل. كما أن الإرشاد المعرفي السلوكي يمكنه من تغيير التشوهات المعرفية للأفراد وإعادة ترتيبها، وبالتالي، يمكنهم تفسير سلوكياتهم بشكل إيجابي أو محايد، كما يسهل للأفراد تطوير طرق لإدارة تصوراتهم لظاهرة أو سلوك أو تفسير لشيء ما (Darimis, 2022).

ويعد الإرشاد المعرفي السلوكي واحد من أهم طرق الإرشاد النفسي التي ركزت على أهمية دور التفكير في التأثير على المشاعر والسلوك لدى الأفراد (المسترشدون)، وهو ليس تقنية واحدة بعينها، بل هو مصطلح عام يطلق على كل الأشكال التي تنطلق من القاعدة نفسها (معوض، 2019). وللإرشاد المعرفي السلوكي اتجاهات ونماذج مختلفة حسب وجهة نظر روادها، ومن أهمها:

1. نظرية بيك (Beak): يفترض "بيك" أن الإرشاد المعرفي السلوكي يقوم على تعديل أو تخفيف الاضطرابات النفسية القائمة عن طريق المفاهيم الذهنية الخاطئة أو العمليات المعرفية. وحسب "بيك" فإن الإرشاد المعرفي السلوكي هو مظلة تنطوي على أنواع الأساليب المتعددة التي تتشابه في جوهرها وتختلف في مدى تأكيدها على أنواع معينة من الفنيات (الشريفة، 2016). وركز هذا الاتجاه على النماذج العلاجية في تعديل المعارف والمعتقدات لدى الفرد في الحُنا والآن كسبب في اضطراب الشخصية، كما أنه يستعين ببعض الفنيات السلوكية لتعليم الفرد المهارات التي تتغير بتغيير معارفه ومدرجاته عن ذاته، وعن العالم والمستقبل. وأن سبب الاضطرابات النفسية يعود إلى نظرة المسترشد السلبية إلى نفسه وقدراته وشعوره العالي بالدونية، وكذلك نظرته السلبية لحياته وخبراته اليومية، بالإضافة إلى النظرة التشاؤمية إلى المستقبل وإلى قدراته، وأيضًا التشوهات المعرفية، والأفكار السلبية والمعتقدات والتفسيرات الخاطئة التي يعطيها الفرد للموقف (موسى والدسوقي، 2013).

2. العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لـ "ألبرت أليس": شدد "أليس" على العلاقة بين السلوك والإنفعال والتفكير، فإذا كانت طريق التفكير عقلية ومنطقية؛ فإن السلوك يكون جيدًا والإنفعال إيجابيًا ودافعًا لمزيد من النشاط والبناء. أما إذا كانت طريقة التفكير غير عقلانية وغير منطقية كان السلوك والإنفعال على درجات عالية من الاضطراب (عبيد، 2008). ويرى أليس أن الاضطرابات والأمراض النفسية تنشأ نتيجة ما تعلمه الفرد من الأفكار اللاعقلانية من الآخرين المهمين خلال فترة الطفولة من حياته وذلك بفعل التنشئة الاجتماعية، إضافة إلى ما يبتدعه الفرد في مرحلة الطفولة من اعتقادات غير منطقية وخرافة، ثم يقوم بإعادة تنشيط هذه الاعتقادات غير الفعالة وذلك بالإحياء الذاتي، والتكرار، وتنتج معظم الانفعالات من

التفكير، ويشكل اللوم للذات وللآخرين الركن الأساس في معظم الاضطرابات النفسية والانفعالية لدى الفرد، ولذلك فإن هذه الاضطرابات ناجمة عن أنماط التفكير الخاطئة وغير المنطقية. وعليه تركز هذه النظرية على مساعدة المسترشدين في تغلهم على أفكارهم اللاعقلانية وغير المنطقية واستبدالها بأفكار عقلانية ومنطقية، لتعود إلى تعديل السلوكات وتحقيق السعادة لدى الفرد (علي ومصطفى، 2011).

3. التعديل المعرفي السلوكي لـ "ماكينبوم": يركز نموذج التعديل المعرفي السلوكي " Cognitive Behavior Modification" من وجهة نظر رائده ماكينبوم (Meichenbaum) على تغيير الجانب اللفظي والشفوي للذات، حيث أن الأفكار والجمل والتعبيرات التي يخاطب بها الفرد ذاته (نفسه) تؤثر على سلوكه بالأثر نفسه الذي تتركه تعبيرات فرد آخر، وأن الركيزة الأساسية في هذا الاتجاه هي أن المسترشدين كمتطلب لتغيير السلوك يجب أن يلاحظوا أنفسهم كيف يفكرون، وكيف يشعرون، وكيف يسلكون، وملاحظة الأثر الذي يتركونه في الآخرين. ولذلك فإن التغيير لدى المسترشدين يتطلب التركيز على تعديل أو تغيير المسترشدون من طبيعة سلوكهم حتى يستطيعوا أن يقيموا سلوكهم وفقاً للمواقف المختلفة (كوري، 2013).

ويعتمد الإرشاد المعرفي السلوكي على تبادل الخبرات بين المرشد والمسترشد؛ إذ يقدم المرشد إلى المسترشد قواعد أساسية للإرشاد والعلاج، وتكون وظيفته القيام بدور الموجه وموضوعياً بعيد عن إصدار الأحكام الكمية، ويعتمد المرشد في تنفيذه الاستراتيجية المعرفية الإرشادية خليطاً من التقنيات السلوكية والمعرفية المبنية على طبيعة المشكلة ونوع التشوهات المعرفية، مع العناية بتقديم الواجبات المنزلية كالمطالعة والقراءة وممارسة الرياضة وغيرها؛ لزيادة مستوى النشاط لدى المسترشدين (بلمهوب ودليله، 2012).

ويستخدم الإرشاد المعرفي السلوكي فنيات متعددة، منها، فنيات معرفية: وتتضمن التعلم الذاتي، وتعديل الأفكار اللاعقلانية، وإعادة البناء المعرفي، والإرشاد الموجه بالاستبصار، والتحكم بالذات، والجدل المباشر، والتعبير عن الذات بطريقة لفظية، والمراقبة الذاتية، والحديث عن الذات بإيجابية، وحل المشكلات وغيرها. وفنيات انفعالية: وتتضمن النمذجة، ولعب الأدوار والحوار والمناقشة. وفنيات سلوكية: وتتضمن الاسترخاء، والقصص، والتعزيز الإيجابي، التحصين التدريجي، والواجبات المنزلية وغيرها من الفنيات (عبيد، 2008).

وقد أكدت بعض الدراسات السابقة، على فعالية فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية بعض السلوكات والمهارات الإيجابية لدى الطلبة الجامعين، وخفض مستوى الاضطرابات النفسية لديهم، مثل (الشريفة، 2016؛ إبراهيمي وبورحيلي، 2018؛ مصطفى وسوقي، 2021)، لذلك لجأ الباحثان إلى استخدام فلسفة نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي وفنياته في بناء البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في الدراسة الحالية، وإعداد جلسات والإجراءات؛ وكيفية تطبيقه على أفراد الدراسة، وذلك لتحقيق أغراض وأهداف الدراسة، والإجابة عن أسئلتها.

الدراسات السابقة:

تناول هذا الجزء الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة. وقد عرضت تسلسلاً زمنياً من الأقدم إلى الأحدث على النحو التالي:

أجرى الشريدة (2016) دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج معرفي انفعالي سلوكي لتخفيف حدة الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة القصيم. واستخدم المنهج شبه التجريبي. وتكونت عينة الدراسة من (40) طالبة من طالبات كلية التربية قسم علم النفس بالسنة الأولى في جامعة القصيم بالسعودية. واستخدم مقياس الضغوط النفسية، والبرنامج المعرفي الانفعالي السلوكي. وكانت أبرز النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطالبات لأفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وتشير هذه النتيجة إلى مدى فاعلية البرنامج المعرفي الانفعالي السلوكي في تخفيف حدة الضغوط النفسية لدى الطالبات بالمجموعة التجريبية.

وقام إبراهيم وبورحيلي (2018) بإجراء دراسة هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض ظاهرة التسرب المدرسي لدى عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط. واستخدم المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة بقياس قبلي وبعدي وتم اختيار عينة الدراسة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط من متوسطة مي زيادة بالمسيلة في الجزائر المكونة من (25) تلميذاً ممن حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس احتمالية التسرب المدرسي وممن أبدوا استعدادهم لتطبيق البرنامج. وتم تطبيق أداتين: مقياس احتمالية التسرب المدرسي والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي. وقد أظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض ظاهرة التسرب المدرسي لدى أفراد الدراسة.

وأجرت معوض (2019) دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الهزيمة النفسية والاكتماب لدى طلاب الجامعة. واستخدم المنهج شبه التجريبي. وتكونت عينة الدراسة من (20) طالب وطالبة من كلية التربية في جامعة كفر الشيخ بمصر، وجرى توزيعهم بالتساوي في مجموعتين ضابطة وتجريبية. واستخدم مقياس الهزيمة النفسية، ومقياس الاكتماب، والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي. وكشفت النتائج عن وجود فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لخفض الهزيمة النفسية والاكتماب لدى أفراد عينة الدراسة (المجموعة التجريبية)، وكذلك استمرارية فاعلية البرنامج لما بعد فترة المتابعة.

وأجرى مصطفى ودسوقي (2021) دراسة هدفت إلى الكشف عن دور الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين التدفق النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي. واستخدم المنهج شبه التجريبي. وتكونت عينة الدراسة من (20) طالب وطالبة من بعض كليات جامعة الزقازيق في مصر. وقد تم تقسيم عينة الدراسة بالتساوي في مجموعتين ضابطة وأخرى تجريبية. واستخدم برنامج إرشادي معرفي سلوكي، ومقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي، ومقياس التدفق النفسي. وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات أفراد عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية تعزى لبرنامج إرشادي معرفي سلوكي، كما بينت النتائج أنه لا توجد فروق داله إحصائياً في التدفق النفسي على القياسين البعدي والتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية.



وأجرت باظلة، السماحي، والسيد (2022) دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين الرفاهة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة كفر الشيخ بمصر. واستخدم المنهج شبه التجريبي. وتكونت عينة الدراسة من (30) طالب لديهم مستويات منخفضة من الرفاهة النفسية، وقد تم توزيعهم بالتساوي في مجموعتين ضابطة وأخرى تجريبية. واستخدم برنامج إرشادي معرفي سلوكي، ومقياس الرفاهة النفسية. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات أفراد عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية تعزى لبرنامج إرشادي معرفي سلوكي، كما بينت النتائج أنه لا توجد فروق داله إحصائياً في القياسين البعدي والتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

- تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة من حيث تناول عدة متغيرات معاً، وهي المتغير المستقل (برنامج إرشادي معرفي سلوكي) وفاعليته في متغيرين تابعين، هما: (تنمية العافية النفسية، وخفض التسرب الجامعي) وبذلك فإن هدف الدراسة الحالية والأسلوب المستخدم فيها لم تتطرق له الدراسات السابقة.

- تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة من حيث المجتمع المستهدف حيث استهدفت الدراسة الحالية في تطبيقها على طلبة الجامعة في التخصصات الطبية في جامعة القدس في فلسطين. في حين أن الدراسات السابقة تناولت مجتمعات وعينات أخرى مختلفة.

- تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أنها تُعدّ من الدراسات الرائدة في هذا المجال على المستوى المحلي المتمثل في فلسطين حيث تسعى للكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية العافية النفسية وخفض التسرب الجامعي لدى طلبة التخصصات الطبية في جامعة القدس من العام الدراسي 2022-2023م.

منهجية الدراسة وتصميمها:

اعتمد في تطبيق هذه الدراسة المنهج التجريبي "Experimental Designs" بـ (تصميم قبلي – بعدي لمجموعتين متكافئتين وقياس تتبعي للمجموعة التجريبية فقط). ويقوم هذا المنهج على أساس العلاقة السببية بين متغيرين أحدهما المتغير المستقل والآخر المتغير التابع. واستخدم في هذه الدراسة لقياس أثر المتغير المستقل (برنامج إرشادي معرفي سلوكي) على المتغيرين التابعين (العافية النفسية، ومستوى التسرب الجامعي) بتشكيل مجموعتين، مجموعة تجريبية خضعت للتدريب بواسطة البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي من إعداد الباحثان، وأخرى ضابطة لم تخضع للمعالجة، وتطبيق مقياس العافية النفسية، ومقياس مستوى التسرب الجامعي قبلي وبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وتطبيق تتبعي للمجموعة التجريبية فقط. والجدول (1) يوضح ذلك:

الجدول (1):

المنهج التجريبي بالتصميم قبلي - بعدي لمجموعتين متكافئتين

التعيين	القياس القبلي	التدريب	القياس البعدي	القياس التتبعي
EC	O1 O2	X	O1 O2	O1 O2
CC	O1 O2	-	O1 O2	

والرموز الواردة في الجدول (1) يُقصد بها: EC: المجموعة التجريبية. CC: المجموعة الضابطة. O1: مقياس العافية النفسية. O2: مقياس التسرب الجامعي. X: المعالجة التجريبية. - : بدون معالجة.

أفراد عينة الدراسة:

تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة مكونة من (168) طالبًا وطالبة منهم (78) طالب و (90) طالبة من طلبة كلية الطب البشري في جامعة القدس في فلسطين في مرحلة البكالوريوس خلال الفصل الدراسي الثاني من العام 2022-2023م. ثم اختير منهم عشوائيًا أفراد عينة الدراسة التي تكونت من (60) طالباً وطالبة بالاعتماد على أقل الدرجات على مقياس العافية النفسية، وعلى أعلى الدرجات على مقياس التسرب الجامعي، والتأكد من تعاونهم مع الباحثة ومشاركتهم في تطبيق التجربة. ثم جرى التعيين العشوائي للعينة في مجموعتين، هما: المجموعة الضابطة وتكونت من (30) طالباً وطالبة لم تخضع للمعالجة، والمجموعة التجريبية وتكونت من (30) طالباً وطالبة خضعت للمعالجة (التدريب باستخدام برنامج إرشادي معرفي سلوكي). والجدول (2) يوضح خصائص أفراد عينة الدراسة.

الجدول (2):

توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً للجنس والمجموعة

المجموعة	ذكر	أنثى	العدد	النسبة المئوية
الضابطة	17	13	30	50%
التجريبية	12	18	30	50%
الإجمالي	29	31	60	100%

أداتا الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام أداتين، هما:

أولاً: مقياس العافية النفسية

تم تطوير أداة لقياس العافية النفسية لدى طلبة التخصصات الطبية في جامعة القدس بالاستناد إلى المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة مثل دراسة الجندي والطلول (2020)، ودراسة المشاقبة (2018)، ودراسة الجندي وتلاحمة (2017)، ودراسة علاء الدين (2015)، وتكونت الأداة بصورتها النهائية من (28) فقرة توزعت على ستة مجالات وفق الآتي:

المجال الأول: تقبل الذات، وفقراته (1، 2، 3، 4، 5)، والمجال الثاني: الاستقلال وفقراته (6، 7، 8، 9، 10)، والمجال الثالث: الانتقان البيئي، وفقراته (11، 12، 13، 14)، والمجال الرابع: النمو الشخصي، وفقراته (15، 16، 17، 18، 19)، والمجال الخامس: العلاقات الإيجابية مع الآخرين، وفقراته (20، 21، 22، 23، 24)، والمجال السادس: الحياة الهادفة، وفقراته (25، 26، 27، 28). إذ يضع المستجيب إشارة (X) أمام كل فقرة من فقرات المجالات، وذلك على تدرج ليكرت (Likert) الخماسي (معارض بشدة، معارض، محايد، موافق، موافق بشدة)، وتم تصحيح المقياس بإعطاء الأوزان (1، 2، 3، 4، 5) للدرجات السابقة الذكر في حال كان اتجاه الفقرة إيجابياً وهي الفقرات ذوات الأرقام (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 15، 16، 17، 18، 19، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28)، وعكس تلك الأوزان في حال كان اتجاه الفقرات سلبياً، وهي الفقرات ذوات الأرقام (11، 12، 13، 14، 20).

صدق مقياس العافية النفسية:

تم التحقق من صدق محتوى مقياس العافية النفسية بعرضه في صورته الأولى على (10) محكماً من أصحاب التخصص في علم النفس الإرشادي والتربوي في الجامعات الأردنية وفلسطين. والأخذ بملاحظاتهم وتعديلاتهم، من حيث: معرفة مدى صحة الصياغة اللغوية، وانتماء الفقرة للمجال الذي أدرجت ضمنه، ومدى موائمة الفقرات وتوافقها مع مجال الدراسة. وإجراء أي تعديلات أو إضافة أو حذف يرونها مناسبة. وبناء على إجماع ما يزيد عن (80%) من آراء المحكمين الذين اقترحوا تعديل في الصياغة اللغوية، وحذف فقرتين، وذلك لعدم وضوح فكرتهما. وقد أخذ الباحثان بجميع تلك الملاحظات والتعديلات، وتم اعتماد أداة الدراسة بصورتها النهائية.

ثبات مقياس العافية النفسية:

تم حساب ثبات الاتساق الداخلي لمقياس العافية النفسية وللمجالات التابعة له، من خلال استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) وذلك اعتماداً على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية المكونة من (25) طالباً وطالبة من طلبة التخصصات الطبية في جامعة القدس في مرحلة البكالوريوس، وتم اختيارهم من خارج أفراد عينة الدراسة، كما جرى حساب ثبات إعادة المقياس وللمجالات التابعة له، بإعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest) بفواصل زمني مقداره أسبوعان بين التطبيقين الأول والثاني، حيث تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لعلاقة التطبيق الأول بالتطبيق الثاني للعينة الاستطلاعية. وذلك كما هو مبين في الجدول (3).

الجدول (3):

معاملات ثبات الاتساق الداخلي وإعادة لمقياس العافية النفسية ومجالاته

م	المجال	عدد الفقرات	معامل الثبات ألفا كرونباخ	معامل ثبات إعادة
1	تقبل الذات	5	0.79	0.81
2	الاستقلال الذاتي	5	0.88	0.92
3	الاتقان البيئي	4	0.85	0.91
4	النمو الشخصي	5	0.75	0.82
5	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	5	0.80	0.88
6	الحياة الهادفة	4	0.87	0.93
	الدرجة الكلية على المقياس	28	0.94	0.91

يتبين من الجدول (3) أنَّ ثبات الاتساق الداخلي لمقياس العافية النفسية قد وصلت قيمته إلى (0.94)، ولمجالاته تراوحت من (0.75) وحتى (0.88). في حين أنَّ ثبات إعادة لأداة الدراسة قد وصلت قيمته إلى (0.91)، ولمجالاته تراوحت من (0.81) وحتى (0.93)، مما يشير إلى أن أداة الدراسة قد تمتعت بمعاملات ثبات مرتفعة؛ مما يبرر الوثوق بها وصلاحيها لتحقيق أهداف الدراسة.

ثانياً: مقياس التسرب الجامعي

تم تطوير أداة لقياس مستوى التسرب الجامعي لدى طلبة التخصصات الطبية في جامعة القدس بالاستناد إلى الأدب التربوي والمقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة التي تناولت التسرب الجامعي مثل (الشامي، 2011؛ الجهني، 2012؛ فايد وقاسم، 2012؛ الحولي وشلطان، 2013؛ العتيبي، 2016؛ ورغي وبن معاشو، 2018). وتكونت أداة الدراسة بصورتها النهائية من (23) فقرة، توزعت على ثلاثة مجالات وفق الآتي: المجال الأول: العوامل الذاتية، وفقراته ذوات الأرقام (1-8). والمجال الثاني: العوامل الجامعية، وفقراته ذوات الأرقام (9-16). والمجال الثالث: العوامل الأسرية والاقتصادية وفقراته ذوات الأرقام (17-23). ولتقدير استجابات المفحوصين، طلب إليهم وضع إشارة (X) أمام كل فقرة من فقرات المجالات، وذلك على تدرج ليكرت (Likert) الخماسي (معارض بشدة، معارض، محايد، موافق، موافق بشدة)، وصحح المقياس بإعطاء الأوزان (1، 2، 3، 4، 5) للدرجات السابقة الذكر للفقرات ذات الاتجاه السلبي، وهي الفقرات ذوات الأرقام (1، 2، 3، 4، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23)، وعكس الأوزان في حال كان اتجاه الفقرة إيجابياً، وهي الفقرات ذوات الأرقام (5، 6، 7).



صدق مقياس التسرب الجامعي:

جرى التحقق من صدق محتوى مقياس التسرب الجامعي، وذلك بعرضه في صورته الأولية على (10) محكماً من أصحاب التخصص في علم النفس الإرشادي والتربوي في الجامعات الأردنية وفلسطين. وأخذ بملاحظاتهم وتعديلاتهم، من حيث: معرفة مدى صحة الصياغة اللغوية، وانتماء الفقرة للمجال الذي أدرجت ضمنه، ومدى موثمة الفقرات وتوافقها مع مجال الدراسة وهدفها. وإجراء أي تعديل أو إضافة أو حذف يرونها مناسبة. وبناء على إجماع ما يزيد عن (80%) من آراء المحكمين الذين اقترحوا تعديل في الصياغة اللغوية لبعض الفقرات لتكون أكثر ارتباطاً بالمجال والمقياس، ولتكون أكثر وضوحاً للمستجيبين وقابلية للمقياس، وبذلك تم اعتماد أداة الدراسة "مقياس التسرب الجامعي" بالصيغة النهائية.

ثبات مقياس التسرب الجامعي:

تم حساب معاملات الثبات على مجالات مقياس التسرب الجامعي وعلى الدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام معادلة الاتساق الداخلي "ألفا كرونباخ" (Cronbach Alpha) حيث تم تطبيق أداة الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (25) طالباً وطالبة اختبروا من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، كما تم احتساب الثبات من خلال إعادة التطبيق (Test-Retest) حيث تم إعادة تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول، بحيث تم إعطائهم أرقاماً تسلسلية (1 - 25)، وتم احتساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين. والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4):

معاملات ثبات ألفا كرونباخ للمجالات وعلى الدرجة الكلية للمقياس

م	المجال	عدد الفقرات	معامل الثبات ألفا كرونباخ	معامل ثبات الإعادة
1	العوامل الذاتية	8	0.78	0.85
2	العوامل الجامعية	8	0.87	0.82
3	العوامل الأسرية والاقتصادية	7	0.78	0.92
	الدرجة الكلية للمقياس	23	0.92	0.89

يبين الجدول (4) أن معامل الثبات الكلي بطريقة الاتساق الداخلي "ألفا كرونباخ" لمقياس التسرب الجامعي بلغ (0.92)، كما تراوحت معاملات الثبات على المجالات بالطريقة نفسها ما بين (0.78 - 0.87)، كما بلغ معامل ثبات الإعادة (معامل ارتباط بيرسون) على المقياس ككل (0.89) وتراوحت معاملات الثبات بالطريقة نفسها على المجالات ما بين (0.82 - 0.92)، وهي معاملات ثبات مرتفعة؛ وهذا يشير إلى تمتع مقياس التسرب الجامعي بالثبات المرتفع، وأنه ملائم لتحقيق أهداف الدراسة وغرضها.

برنامج إرشادي معرفي سلوكي:

تم بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي، وذلك بإتباع الاجراءات التالية:

1. الاطلاع على العديد من الكتب والمقالات والدراسات السابقة العربية التي تناولت العافية النفسية والتسرب الجامعي والإرشاد المعرفي السلوكي، على سبيل المثال لا الحصر، دراسة الجندي وتلاحمة (2017)، ودراسة الجندي والطلول (2020)، ودراسة الشريدة (2016)، ودراسة إبراهيمي وبورحيلي (2018)، ودراسة معوض (2019). وتم تصميم البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي بهدف تنمية العافية النفسية وخفض نسبة التسرب الجامعي لدى طلبة التخصصات الطبية في جامعة القدس.

قواعد البرنامج الإرشادي:

قام البرنامج الإرشادي الحالي على مجموعة من القواعد لغايات تحقيق أهداف الإرشادية، وهي:

1. **المشاركة الوجدانية:** ويتم ذلك من خلال بناء العلاقة الإرشادية بالتعاون بين المرشدة والمسترشدين.

2. **بناء الثقة:** ويتم من خلال تجنب المرشدة الطرائق والأساليب التسلطية في الحوار والمناقشة والعمل الإرشادي في جلسات البرنامج الإرشادي الحالي، والابتعاد عن المقارنة والرفض لدى بعض المسترشدين.

3. **اختزال المشكلة:** وتمت من خلال الوصول إلى المشكلات ذات الأسباب المتشابهة والأعراض المرافقة لها، بهدف تجميعها معاً لاختيار الأساليب المناسبة لكل مشكلة على حدا، والتي شكلت انخفاض العافية النفسية، وارتفاع نسبة التسرب الجامعي لدى المسترشدين.

4. **تعلم كيف تتعلم:** وفي هذه القاعدة تم اتباع أسلوب المشاركة الوجدانية لمساعدة المسترشدين ليتعلموا من خبراتهم كيفية استنباط طرائق ووسائل جديدة للتدرب على حل مشكلاتهم المرتبطة بانخفاض مستويات العافية النفسية، وارتفاع التسرب الجامعي.

أهداف البرنامج الإرشادي:

1. أن يكتسب المسترشدين المعلومات والمعارف اللازمة لفهم العافية النفسية والتسرب الجامعي.
2. أن يتعرف المسترشدون مفهوم الإرشاد المعرفي السلوكي وأسس وفنائه ودوره في تنمية العافية النفسية، وخفض مستويات التسرب الجامعي.
3. أن يتعرف المسترشدون إلى التحديات الحياتية التي تواجههم، وإلى الأحداث الطاغية التي يختبرونها، وعلى الاستمرار والمثابرة في مواجهة الشدائد والتكيف الحسن مع الحياة الجامعية.
4. أن يكتسب المسترشدون المقدرة على الصمود والاستمتاع العام بالحياة الجامعية.
5. أن يتمكن المسترشدون من إحداث تغييرات ايجابية في سلوكياتهم لإيجاد علاقة ايجابية بينهم وبين أنفسهم من جهة، وبينهم وبين الحياة الجامعية من جهة أخرى.
6. أن يتحسن لدى المسترشدين مستوى العافية النفسية لتحدي التسرب من الجامعة.

الفئة المستهدفة: استهدف هذا البرنامج الإرشادي طلبة البكالوريوس في التخصصات الطبية في جامعة القدس بفلسطين؛ ممن يعانون من انخفاض في مستويات العافية النفسية، وارتفاع نسبة التسرب الجامعي في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2022-2023م.

الفنيات الإرشادية: تم في هذا البرنامج الإرشادي استخدام مجموعة من الفنيات الإرشادية القائمة على الإرشاد المعرفي السلوكي، وهي: الحوار السقراطي، الاسترخاء، الحوار الجماعي الهادف، والحوار الذاتي، التخيل والتصور الذهني والمواجهة الإيجابية للمواقف والضغوط، تحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية، إدارة الذات، دحض الأفكار اللاعقلانية، التحكم الذاتي، الحديث الذاتي الايجابي والتخلص من التوقعات السلبية، التنفيس الانفعالي، حل المشكلات، الإقلاع عن العادات الضارة، التحصين، التعزيز، التدرب على المهارات، التساؤل والاستفسار، الواجبات المنزلية.

الوسائل المستخدمة: من أجل تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي، تم استخدام الوسائل الآتية: جهاز حاسب آلي، وجهاز عرض "داتا شو"، أوراق عمل، أقلام ملونة، السبورة.

المدة الزمنية للبرنامج الإرشادي: استغرق تنفيذ هذا البرنامج الإرشادي خمسة أسابيع بمعدل (10) جلسات إرشادية، منها جلسة تمهيدية وأخرى ختامية مدة كل منهما (100) دقيقة، و(8) جلسات تدريبية مدة كل منها (50) دقيقة، وأعطى البرنامج الإرشادي بمعدل جلستين أسبوعياً.

آلية تنفيذ البرنامج الإرشادي: تم تدريب أفراد المجموعة التجريبية، وذلك باستخدام الإرشاد المعرفي السلوكي بمعدل (10) جلسات، منها جلسة تمهيدية وأخرى ختامية، و (8) جلسات تدريبية مستندة إلى فنيات مختلفة من الإرشاد المعرفي السلوكي، وذلك بهدف تنمية العافية النفسية وخفض نسبة التسرب الجامعي لدى طلبة التخصصات الطبية في جامعة القدس (أفراد عينة الدراسة). إضافة إلى أنه استخدمت مجموعة من الأنشطة والتدريبات المختلفة المبنية على الإرشاد المعرفي السلوكي وتطبيقاته.

المسؤول عن تنفيذ البرنامج الإرشادي: قامت الباحثة الأولى بنفسها بالتطبيق والإشراف المباشر على جميع جلسات البرنامج الإرشادي.

مكان التدريب: تم تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي في قاعة خاصة في مقر عمادة شؤون الطلبة في جامعة القدس، ومجهزة بالمقاعد، والطاولات، والأجواء التي تتناسب مع بيئة تطبيق الإرشاد المعرفي السلوكي.

جلسات البرنامج الإرشادي: تكون البرنامج الإرشادي من العناصر المرفقة في الجدول (5):

الجدول (5):

عناصر جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في الدراسة الحالية

الجلسة	العنوان	الأسبوع	الزمن
الجلسة الأولى	التعارف والتهيئة	الأول	100دقيقة
الجلسة الثانية	مفهوم العافية النفسية	الأول	50دقيقة
الجلسة الثالثة	مفهوم التسرب الجامعي	الثاني	50دقيقة
الجلسة الرابعة	إدارة الذات للمواقف الضاغطة	الثاني	50دقيقة
الجلسة الخامسة	التدريب على التوازن في الحياة الجامعية (1)	الثالث	50دقيقة
الجلسة السادسة	التدريب على التوازن في الحياة الجامعية (2)	الثالث	50دقيقة
الجلسة السابعة	التحصين ضد ضغط الدراسة الجامعية	الرابع	50دقيقة
الجلسة الثامنة	مهارة التحكم الذاتي	الرابع	50دقيقة
الجلسة التاسعة	الحديث الذاتي والتخلص من التوقعات السلبية	الخامس	50دقيقة
الجلسة العاشرة	الختامية	الخامس	60دقيقة

تحكيم البرنامج الإرشادي:

تم التحقق من صدق محتوى البرنامج الإرشادي بعرضه في صورته الأولى على (10) محكماً من أصحاب الخبرة والاختصاص في علم النفس الإرشادي والتربوي في جامعات أردنية وفلسطين. وتم الأخذ بملاحظاتهم وتعديلاتهم حول عناصر البرنامج الإرشادي، والتحقق من مدى صلاحية الصياغة اللغوية، ومدى ملاءمة جلسات البرنامج والإجراءات المتبعة وتوافقها مع أهداف الدراسة. وإجراء أي تعديلات يرونها مناسبة. وبناء على إجماع ما يزيد عن (80%) من مجموعة المحكمين تم اعتماد البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في هذه الدراسة بالصورة النهائية، وكذلك اعتماد جلساته بصورتها النهائية.

إجراءات التطبيق:

1. صياغة مشكلة الدراسة وتحديد متغيراتها، وكتابة الإطار النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة، ومقارنتها بالدراسة الحالية، وتحديد موقع هذه الدراسة بين تلك الدراسات.
2. ثم جرى إعداد أدواتي الدراسة (مقياس العافية النفسية، ومقياس التسرب الجامعي) بصورتها الأولى، ثم جرى التحقق من صدقهما، بعرضهما على مجموعة من المختصين والخبراء في مجال علم النفس الإرشادي والتربوي العاملين في جامعات أردنية وفلسطين.

3. ثم جرى إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي بصورته النهائية، بعد أن تم تحكيمة من المختصين والخبراء في مجال علم النفس الإرشادي والتربوي العاملين في جامعات أردنية وفلسطين.
4. تم الحصول على الكتب الرسمية لتسهيل مهمة الباحثة من جامعة مؤتة، وجامعة القدس لتطبيق أدوات الدراسة.
5. ثم جرى إعداد أدوات الدراسة (مقياس العافية النفسية، ومقياس التسرب الجامعي) بصورتها النهائية بعد التحقق من دلالات ثباتهما في البيئة العربية في فلسطين، بعد أن تم تطبيقه على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة، وحساب قيم الثبات لهما.
6. ثم جرى تطبيق أدوات الدراسة على عينة مكونة من (168) طالباً وطالبة في كلية الطب البشري بجامعة القدس المفتوحة لتعرف مستوى العافية النفسية، ومستوى التسرب الجامعي لديهم.
7. تم اختيار أفراد الدراسة المكونة من (60) طالباً وطالبة بالاعتماد على أقل الدرجات على مقياس العافية النفسية، وعلى أعلى الدرجات على مقياس التسرب الجامعي، ثم جرى توزيعهم عشوائياً في مجموعتين (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) والاجتماع معهما لتطبيق أدوات الدراسة للقياس القبلي والتحقق من تكافؤ المجموعتين، وذلك باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة على وفق درجات أفراد الدراسة على مقياسي العافية النفسية ومستوى التسرب الجامعي القبلي تبعاً للمجموعة (تجريبية، ضابطة). والجدولان (6) و (7) يوضحان ذلك.

الجدول (6):

اختبار (ت) للعينات المستقلة لبيان دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس العافية النفسية في القياس القبلي

المجال	المجموعة	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	ت	درجات الحرية	الدلالة الاحصائية
المجال الأول: تقبل الذات	الضابطة	30	1.95	0.43	1.422	58	.160
	التجريبية	30	1.79	0.39			
المجال الثاني: الاستقلال الذاتي	الضابطة	30	1.86	0.44	.689	58	.493
	التجريبية	30	1.79	0.37			
المجال الثالث: الاتقان البيئي	الضابطة	30	1.93	0.52	.713	58	.479
	التجريبية	30	2.02	0.47			
المجال الرابع: النمو	الضابطة	30	1.92	0.51	.671	58	.505

الشخصي	التجريبية	30	2.01	0.56
المجال الخامس: الضابطة	الضابطة	30	2.14	0.62
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	التجريبية	30	2.23	0.63
المجال السادس: الحياة	الضابطة	30	1.82	0.48
الهادفة	التجريبية	30	1.92	0.49
الدرجة الكلية لمستوى العافية النفسية	الضابطة	30	1.94	0.40
	التجريبية	30	1.96	0.39

أظهر الجدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس العافية النفسية في القياس القبلي؛ مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية.

الجدول (7):

اختبار(ت) للعينات المستقلة لبيان دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس التسرب الجامعي في القياس القبلي

المجال	المجموعة	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	ت	درجات الحرية	الدلالة الاحصائية
المجال الأول: العوامل الذاتية	الضابطة	30	4.07	0.47	.530	58	.598
	التجريبية	30	4.00	0.55			
المجال الثاني: العوامل الجامعية	الضابطة	30	4.02	0.66	.380	58	.705
	التجريبية	30	4.08	0.68			
المجال الثالث: العوامل الأسرية والاقتصادية	الضابطة	30	3.94	0.62	.696	58	.489
	التجريبية	30	4.05	0.60			
الدرجة الكلية للتسرب الجامعي	الضابطة	30	4.01	0.53	.642	58	.523
	التجريبية	30	4.11	0.63			

أظهر الجدول (7) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس التسرب الجامعي في التطبيق القبلي؛ مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية.

8. ثم جرى تطبيق برنامج إرشادي معرفي سلوكي على أفراد عينة الدراسة (المجموعة التجريبية).
9. ثم تم تطبيق أدوات الدراسة للقياس البعدي (مقياس العافية النفسية، ومقياس التسرب الجامعي) على أفراد عينة الدراسة المجموعتين الضابطة والتجريبية.
10. استخدمت الحزمة التحليلية الإحصائية الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات، ثم استخرجت النتائج، وعرضت في جداول خاصة، وجرى التعليق عليها.
11. تمت مناقشة النتائج وتفسيرها وربطها بنتائج الدراسات السابقة، ثم جرى كتابة التوصيات والمقترحات البحثية.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتائج السؤال الأول ومناقشته: ونصه "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha=0.05$) بين متوسطي أداء المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تنمية درجات العافية النفسية في القياس البعدي تعزى لبرنامج إرشادي معرفي سلوكي؟"

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة (ن=60) على مقياس العافية النفسية في القياس القبلي والبعدي تبعاً للمجموعة (الضابطة، التجريبية)، وذلك كما يتضح في الجدول (8).

الجدول (8):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة (ن=60) على مقياس العافية النفسية للقياس القبلي والبعدي تبعاً للمجموعة (الضابطة، التجريبية)

المجالات	المجموعة	العدد	القياس القبلي		القياس البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المجال الأول: تقبل الذات	الضابطة	30	1.95	0.43	2.16	0.41
	التجريبية	30	1.79	0.39	3.28	0.67
	الكلي	60	1.87	0.42	2.72	0.79
المجال الثاني: الاستقلال الذاتي	الضابطة	30	1.86	0.44	2.03	0.47
	التجريبية	30	1.79	0.37	3.36	0.70
	الكلي	60	1.82	0.41	2.69	0.90
المجال الثالث:	الضابطة	30	1.93	0.52	2.15	0.54

القياس البعدي		القياس القبلي		العدد	المجموعة	المجالات
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
0.63	3.33	0.47	2.02	30	التجريبية	الاتقان البيئي
0.83	2.74	0.49	1.97	60	الكلية	
0.52	2.07	0.51	1.92	30	الضابطة	المجال الرابع: النمو الشخصي
0.71	3.38	0.56	2.01	30	التجريبية	
0.90	2.72	0.53	1.97	60	الكلية	
0.59	2.24	0.62	2.14	30	الضابطة	المجال الخامس: العلاقات الإيجابية مع الآخرين
0.58	3.32	0.63	2.23	30	التجريبية	
0.79	2.78	0.62	2.18	60	الكلية	
0.55	2.02	0.48	1.82	30	الضابطة	المجال السادس: الحياة الهادفة
0.73	3.36	0.49	1.92	30	التجريبية	
0.93	2.69	0.49	1.87	60	الكلية	
0.49	2.08	0.40	1.94	30	الضابطة	الدرجة الكلية لمستوى العافية النفسية
0.74	3.23	0.39	1.96	30	التجريبية	
0.85	2.66	0.39	1.95	60	الكلية	

يتضح من الجدول (8) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس العافية النفسية في القياسين القبلي والبعدي وفقاً للمجموعة (الضابطة، التجريبية)، ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق الظاهرية ذات دلالة إحصائية، تم استخدام تحليل التباين الأحادي المصاحب (One way ANCOVA) للقياس البعدي لمقياس العافية النفسية على المجالات وعلى الدرجة الكلية وفقاً للمجموعة (الضابطة، التجريبية)، بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم، وفيما يلي عرض لهذه النتائج كما هو مبين في الجدول (9).



الجدول (9):

نتائج تحليل التباين الأحادي المصاحب للقياس البعدي لدرجات أفراد عينة الدراسة (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) لبيان دلالة الفروق بين متوسطي أدائهم على مقياس العافية النفسية في القياس البعدي بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم

حجم الأثر مربع ايتا	الدلالة الاحصائية	ف	متوسط المرئعات	درجة الحرية	مجموع المرئعات	مصدر التباين	القبلي (المصاحب)	البعدي (المصاحب)
.078	.043	4.311	1.240	1	1.240	المجال الأول: تقبل الذات	المجال الأول: تقبل الذات	
.050	.108	2.676	.940	1	.940	المجال الثاني: الاستقلال الذاتي	المجال الثاني: الاستقلال الذاتي	
.010	.469	.533	.180	1	.180	المجال الثالث: الاتقان البيئي	المجال الثالث: الاتقان البيئي	
.127	.009	7.393	2.570	1	2.570	المجال الرابع: النمو الشخصي	المجال الرابع: النمو الشخصي	
.024	.267	1.259	.385	1	.385	المجال الخامس: العلاقات الإيجابية مع الآخرين	المجال الخامس: العلاقات الإيجابية مع الآخرين	
.051	.104	2.735	1.096	1	1.096	المجال السادس: الحياة الهادفة	المجال السادس: الحياة الهادفة	
.001	.830	.047	.016	1	.016	الدرجة الكلية للعافية النفسية	الدرجة الكلية للعافية النفسية	
.561	.000	65.281	18.782	1	18.782	المجال الأول: تقبل الذات	المجموعة	
.598	.000	75.911	26.667	1	26.667	المجال الثاني: الاستقلال الذاتي	(البعدي-المصاحب)	
.549	.000	62.025	20.992	1	20.992	المجال الثالث: الاتقان البيئي		
.593	.000	74.271	25.820	1	25.820	المجال الرابع: النمو الشخصي		
.527	.000	56.850	17.388	1	17.388	المجال الخامس: العلاقات الإيجابية مع الآخرين		
.570	.000	67.531	27.055	1	27.055	المجال السادس: الحياة الهادفة		
.533	.000	58.163	19.723	1	19.723	الدرجة الكلية للعافية النفسية		
			.288	51	14.673	المجال الأول: تقبل الذات	الخطأ	

حجم الأثر مربع	الدلالة الاحصائية	ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
			.351	51	17.916	المجال الثاني: الاستقلال الذاتي
			.338	51	17.261	المجال الثالث: الاتقان البيئي
			.348	51	17.730	المجال الرابع: النمو الشخصي
			.306	51	15.599	المجال الخامس: العلاقات الإيجابية مع الآخرين بعدي
			.401	51	20.432	المجال السادس: الحياة الهادفة
			.339	51	17.294	الدرجة الكلية للعافية النفسية
				59	37.008	المجال الأول: تقبل الذات الكلي المصحح
				59	47.739	المجال الثاني: الاستقلال الذاتي
				59	41.419	المجال الثالث: الاتقان البيئي
				59	48.278	المجال الرابع: النمو الشخصي
				59	37.399	المجال الخامس: العلاقات الإيجابية مع الآخرين
				59	51.445	المجال السادس: الحياة الهادفة
				59	42.968	الدرجة الكلية للعافية النفسية

يظهر من الجدول (9) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) وفقاً لأثر المجموعة (الضابطة، التجريبية) في جميع مجالات مقياس العافية النفسية وعلى الدرجة الكلية، ولتحديد لصالح أي من مجموعتي الدراسة كانت الفروق الجوهرية، فقد تم حساب المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية للأبعاد وفقاً للمجموعة، كما هو مبين في الجدول (10).

الجدول (10):

الأوساط الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية للقياس البعدي لمجالات مقياس العافية النفسية والدرجة الكلية وفقاً للمجموعة (الضابطة، التجريبية)

المتغير التابع	المجموعة	الوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
المجال الأول: تقبل الذات	الضابطة	2.141	.100
	التجريبية	3.298	.100
المجال الثاني: الاستقلال الذاتي	الضابطة	2.031	.110
	التجريبية	3.356	.110
المجال الثالث: الاتقان البيئي	الضابطة	2.164	.108
	التجريبية	3.309	.108
المجال الرابع: النمو الشخصي	الضابطة	2.086	.110

المتغير التابع	المجموعة	الوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
	التجريبية	3.358	.110
المجال الخامس: العلاقات الإيجابية مع الآخرين	الضابطة	2.259	.103
	التجريبية	3.299	.103
المجال السادس: الحياة الهادفة	الضابطة	2.041	.118
	التجريبية	3.334	.118
الدرجة الكلية للعافية النفسية	الضابطة	2.116	.108
	التجريبية	3.200	.108

يتضح من الجدول (10) أن الفروق الجوهرية بين الأوساط الحسابية المعدلة لقياس البعدي في جميع مجالات مقياس العافية النفسية، وكانت لصالح أفراد المجموعة التجريبية الذين تعرضوا للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة الذين لم يخضعوا للمعالجة، علماً بأن حجم الأثر للمجالات كان مرتفعاً وقد تراوح ما بين (0.533 - 0.598). مما يدل على وجود أثر للبرنامج المعرفي السلوكي في تنمية درجات العافية النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية (ن=30) من طلبة التخصصات الطبية في جامعة القدس.

وقد يعزى ذلك إلى فعالية جلسات الإرشاد المعرفي السلوكي في تأثيرها الإيجابي على المسترشدين من حيث أنه على سبيل المثال فنية التحصين التدريجي، والتعزيز، والتعبير عن الذات، والاسترخاء كانت وسيلة للدخول التدريجي في الإرشاد، حيث انعكست على إيجابية المسترشدين من خلال زيادة مستوى مشاركتهم بالأنشطة، والإقبال على ممارسة الأنشطة اليومية المدعمة؛ لذلك أصبح المسترشدين أكثر ثقة بأنفسهم واندماجاً مع زملائهم في الجامعة، وامتلكوا القدرة على اتخاذ القرارات بسهولة، وتحسنت نظرتهم لمستقبلهم المهني وحياتهم. كما أن الإرشاد الجمعي باستخدام البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي أدى إلى تعاون المسترشدين والتزامهم بالجلسات والإفادة من خبرات بعضهم البعض، ونشر الأفكار الإيجابية بينهم، وبث روح التفاؤل والأمل بين المسترشدين أسهم في تحسين عافيتهم النفسي بكافة جوانبها. كما أن الأنشطة المستخدمة في البرنامج الإرشادي الحالي أسهم في جعل المسترشدين (أفراد المجموعة التجريبية) قادرين على التوافق مع الجامعة وتحقيق التوازن النفسي، وعلى زيادة ثقتهم بأنفسهم من خلال ممارسة مختلف الأنشطة كالتركيز والاسترخاء وغيرها، وهو ما يحتاجه فعلاً طلبة الجامعة وبالتحديد طلبة الطب البشري الذين يعانون من انخفاض في مستوى العافية النفسية نتيجة تراكم الضغوط النفسية بسبب العبء الدراسي والمالي، وبالتالي برزت أهمية التدخل التجريبي الفعال في الدراسة الحالية التي ظهرت من خلال فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين مستوى العافية النفسية لدى أفراد العينة التجريبية.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة مصطفى ودسوقي (2021) التي كشفت عن فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين التدفق النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي. وكذلك دراسة باظة، السماحي، والسيد (2022) التي كشفت عن وجود فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين الرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب جامعة كفر الشيخ بمصر.

نتائج السؤال الثاني ومناقشته: ونصه "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha=0.05$) بين متوسطي أداء المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في خفض مستوى التسرب الجامعي في القياس البعدي تعزى لبرنامج إرشادي معرفي سلوكي"؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة (ن=60) على مقياس التسرب الجامعي في القياسين القبلي والبعدي تبعاً للمجموعة (الضابطة، التجريبية)، ويتضح ذلك في الجدول (11).

الجدول (11):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة (ن=60) على مقياس التسرب الجامعي للقياسين القبلي والبعدي تبعاً للمجموعة (الضابطة، التجريبية)

المجالات	المجموعة	العدد	القياس القبلي		القياس البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المجال الأول: العوامل الذاتية	الضابطة	30	4.07	0.47	3.76	0.52
	التجريبية	30	4.00	0.55	2.16	0.64
	الكلي	60	4.03	0.51	2.96	0.99
المجال الثاني: العوامل الجامعية	الضابطة	30	4.02	0.66	3.71	0.61
	التجريبية	30	4.08	0.68	2.11	0.57
	الكلي	60	4.05	0.67	2.91	0.99
المجال الثالث: العوامل الأسرية والاقتصادية	الضابطة	30	3.94	0.62	3.64	0.60
	التجريبية	30	4.05	0.60	2.09	0.53
	الكلي	60	4.00	0.60	2.86	0.96
الدرجة الكلية للتسرب الجامعي	الضابطة	30	4.01	0.53	3.70	0.55
	التجريبية	30	4.11	0.63	2.15	0.54
	الكلي	60	4.06	0.58	2.92	0.95

يتضح من الجدول (11) وجود فروق ظاهرية بين الأوساط الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة (ن=60) في مقياس التسرب الجامعي في القياسين القبلي والبعدي وفقاً للمجموعة (الضابطة، التجريبية)، ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق الظاهرية ذات دلالة إحصائية، تم استخدام تحليل التباين الأحادي المصاحب (One way ANCOVA) للقياس البعدي لمقياس التسرب الجامعي على العوامل وعلى الدرجة الكلية وفقاً للمجموعة (الضابطة، التجريبية) بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم، وفيما يلي عرض لهذه النتائج كما هو مبين في الجدول (12).



الجدول (12):

نتائج تحليل التباين الأحادي المصاحب للقياس البعدي لدرجات أفراد عينة الدراسة (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) لبيان دلالة الفروق بين متوسطي أدائهم على مقياس التسرب الجامعي في القياس البعدي بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم

مصدر التباين	مجموع المربعات الحرة	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة الاحصائية	حجم الأثر مربع أيتا
العوامل الذاتية القبلي (المصاحب)	4.981	1	4.981	18.798	.000	.258
العوامل الجامعية القبلي (المصاحب)	2.304	1	2.304	10.889	.002	.168
العوامل الأسرية والاقتصادية القبلي (المصاحب)	.898	1	.898	4.395	.041	.075
الدرجة الكلية للتسرب الجامعي القبلي (المصاحب)	.000	1	.000	.001	.979	.000
المجموعة	38.208	1	38.208	144.205	.000	.728
العوامل الجامعية-بعدي	38.224	1	38.224	180.685	.000	.770
العوامل الأسرية والاقتصادية-بعدي	35.929	1	35.929	175.926	.000	.765
الدرجة الكلية للتسرب الجامعي-بعدي	36.301	1	36.301	173.137	.000	.762
الخطأ	14.308	54	.265			
	11.424	54	.212			
	11.028	54	.204			
	11.322	54	.210			

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر مربع إيتا
الكلية المصحح البعدي (المصاحب)	58.229	59				
العوامل الجامعية بعدي	58.813	59				
العوامل الأسرية والاقتصادية بعدي	54.800	59				
الدرجة الكلية للتسرب الجامعي -بعدي	53.577	59				

يظهر من الجدول (12) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) وفقاً لأثر المجموعة (الضابطة، التجريبية) في جميع العوامل والدرجة الكلية، ولتحديد لصالح أي من مجموعتي الدراسة كانت الفروق الجوهرية، فقد تم حساب المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية للأبعاد وفقاً للمجموعة، كما هو مبين في الجدول (13).

الجدول (13):

الأوساط الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية للقياس البعدي لمجالات مقياس التسرب الجامعي وفقاً للمجموعة

المتغير التابع	المجموعة	الوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
العوامل الذاتية	الضابطة	3.754	.095
	التجريبية	2.161	.095
العوامل الجامعية	الضابطة	3.718	.085
	التجريبية	2.102	.085
العوامل الأسرية والاقتصادية	الضابطة	3.658	.084
	التجريبية	2.066	.084
الدرجة الكلية للتسرب الجامعي	الضابطة	3.712	.085
	التجريبية	2.137	.085

يتضح من الجدول (13) أن الفروق الجوهرية بين الأوساط الحسابية المعدلة للقياس البعدي في جميع العوامل على مقياس التسرب الجامعي والدرجة الكلية، وكانت لصالح أفراد المجموعة التجريبية الذين تعرضوا للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة، علماً بأن حجم الأثر للعوامل كان مرتفعاً وقد تراوح ما بين (0.72 – 0.77). مما يدل على وجود أثر للبرنامج المعرفي السلوكي في خفض مستوى التسرب الجامعي لدى أفراد

المجموعة التجريبية (ن=30) من طلبة التخصصات الطبية في جامعة القدس. ويعزى ذلك إلى أهمية التدخل التجريبي بهدف تصحيح وتعديل الأفكار الخاطئة واستبدالها بأفكار إيجابية، فالإرشاد المعرفي السلوكي يشير إلى أهمية إدراك الفرد للمثيرات المختلفة وتفسيراته لها. حيث أسهم هذا البرنامج في تعديل اتجاهات وآراء أفراد عينة الدراسة (المجموعة التجريبية) السلبية إلى إيجابية، فالأفكار السلبية لديهم التي كانت حول التسرب الجامعي تكون السبب في الانفعال غير الصحيح، وبالتالي تؤدي إلى توقع نتيجة غير سارة في النهاية، ومن هنا عمل هذا البرنامج على تعديل تلك الأفكار السلبية.

علاوة على أن الإرشاد المعرفي السلوكي المستخدم في الدراسة الحالية، كان غني بالفيئات المتنوعة التي تمكن الباحثان من استخدام أنشطة متنوعة أسهمت في جعل الطلبة (أفراد المجموعة التجريبية) قادرين على التكيف مع الجامعة، وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي، وعلى زيادة ثقتهم بأنفسهم؛ وذلك من خلال ممارسة مختلف الأنشطة كالتركيز والاسترخاء والتنفيس الانفعالي وحل المشكلات والحوار السقراطي وغيرها، وهو ما يحتاجه فعلاً طلبة التخصصات الطبية وبالتحديد طلبة كلية الطب البشري، وبالتالي برزت أهمية التدخل التجريبي الفعال في الدراسة الحالية التي ظهرت من خلال فعالية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى التسرب الجامعي لدى أفراد العينة التجريبية. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة إبراهيمي وبورحيلي (2018) التي أظهرت وجود فعالية لبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض ظاهرة التسرب المدرسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة، فإنه يوصي بالآتي:

1. لفت أنظار المسؤولين في جامعة القدس إلى تفعيل البرامج الإرشادية -ومنها البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وتدريب طلبة التخصصات الطبية؛ لما أظهره من دور فعال في تحسين العافية النفسية وخفض نسبة التسرب الجامعي لدى طلبة الجامعة.
2. مراعاة الجامعات الطلبة الجامعيين في التخصصات الطبية والمحافظة عليهم من خطر الاضطرابات النفسية وكذلك الانقطاع عن الدراسة.
3. إفادة الوحدات الإرشادية في جامعة القدس من المقاييس المستخدمين في الدراسة الحالية، ومن أنشطة البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.
4. إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية تسعى إلى الكشف عن أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين مهارة حل المشكلات، والأداء الأكاديمي، والأمن النفسي، وفي خفض مستوى قلق المستقبل المبني لدى طلبة التخصصات الطبية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- إبراهيمي، سامية، ويورحلي، دليلة. (2018). فاعلية برنامج إرشادي (معرفي-سلوكي) في خفض ظاهرة التسرب المدرسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط: دراسة تجريبية بمتوسطة مي زيادة. *مجلة دراسات نفسية وتربوية*، 11 (2)، 60-82.
- باطة، آمال، السماحي، فريدة، والسيد، مجيدة. (2022). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين الرفاهة النفسية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، 106 (106)، 281-259.
- بلمهوب، كثرثوم، ودليله، زناد. (2012). العلاج المعرفي السلوكي لاضطراب الضغط التالي للصدمة. *دراسات نفسية-مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية-الجزائر*، 7 (7)، 9-20.
- الجبر، عمر. (2023). العافية النفسية لدى طلبة جامعة بغداد. وقائع المؤتمر العلمي الدوري السادس "البحث العلمي والتحديات المعاصرة". *مجلة الجامعة العراقية*، 18 (1/18)، 308-297.
- الجندي، نبيل، والطلول، منتصر. (2020). التسويق الأكاديمي وعلاقته بالعافية النفسية لدى الطلبة الفلسطينيين بمحافظة الخليل. *مجلة جامعة الخليل للبحوث-العلوم الإنسانية*، 15 (1)، 149-179.
- الجندي، نبيل، وتلاحمة، اجبارة. (2017). درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية*، 11 (2)، 351-337.
- الجهني، ست الحسن. (2012). دراسة لظاهرة (الرسوب والتسرب) في كلية السنة التحضيرية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن. *مستقبل التربية العربية*، 19 (79)، 334-245.
- الحولي، عليان، وشلدان، فايز. (2013). أسباب الهدر التربوي بين الطلبة الدراسات العليا في الجامعة الإسلامية بغزة وسبل علاجها. *المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي*، 6 (12)، 3-34.
- الخياط، ماجد، والسليحات، محمد. (2012). فاعلية برنامج تدريبي سلوكي - معرفي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الأميرة رحمة الجامعية. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، 20 (2)، 22-1.
- الدراجي، حسن، والزبيدي، زهرة. (2021). التحرر الأخلاقي لدى طلبة الجامعة. *مجلة الآداب-جامعة بغداد*، 4 (136)، 207-232.
- سلمان، سارة، والعلي، ماجدة. (2021). أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة. *مجلة الآداب-جامعة بغداد*، 4 (137)، 358-341.



- الشامي، حمدان. (2012). علاقة بعض العوامل المؤثرة في التسرب الجامعي بعادات العقل عينة من الطلاب المتسربين من جامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (26)، 203-233.
- الشريبي، عماد. (2017). فعالية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية الأمل لدى طلاب كلية التربية جامعة دمنهور. مجلة كلية التربية: جامعة كفر الشيخ، (4)17، 49-106.
- الشريدة، أمل. (2016). فاعلية برنامج معرفي انفعالي سلوكي لتخفيف حدة الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية -جامعة القصيم. مجلة العلوم التربوية-جامعة القاهرة، (4) 24، 289-313.
- عباس، مهند. (2021). الاندماج الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية، (4) 28، 9-1.
- عبد الهادي، سامر. (2021). القدرة التنبؤية لفاعلية الذات الانفعالية في العافية النفسية الشخصية لدى عينة من طلبة مرحلتي البكالوريوس والماجستير في جامعة الفلاح. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 12 (34)، 105-122.
- عبيد، ماجدة. (2008). الضغوط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- العتيبي، عبدالله. (2016). أسباب تسرب طلاب كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالقويعية من الدراسة بالأقسام العلمية من وجهة نظرهم: دراسة وصفية. مجلة جامعة الملك عبدالعزيز - الآداب والعلوم الإنسانية، (1) 24، 195-224.
- علي، محمد، ومصطفى، علي. (2011). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث. الرياض: دار الزهراء.
- العنزي، خالد؛ عبدالرزاق، محمد. (2015). التكيف الجامعي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلاب وطالبات جامعة الحدود الشمالية. المجلة الدولية للتربية المتخصصة، (4) 3، 145-159.
- عويضة، شيماء، وطنوس، عادل. (2018). مستوى العافية تبعاً لمقياس العوامل الخمسة للعافية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من البالغين في الأردن. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، (5) 26، 667-711.
- فايد، فريد، وقاسم، عبدالمريد. (2012). التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته باحتمالية التسرب الدراسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي-جامعة عين شمس، (32)، 227-273.

قشمر، علي. (2019). التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي والدراسي لدى طلبة سنة أولى في الجامعات الفلسطينية. *مجلة دراسات-جامعة عمار ثلجي بالأغواط*، (77)، 67-92.

كوري، جيرالد. (2013). *النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي*. (ترجمة: سامح وديع الخفش). عمان: دار الفكر ناشرون.

محمد، فايق. (2021). هندسة الذات لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم الإنسانية-جامعة بابل*، 28 (4)، 1-9.

مصطفى، نجوان، ودسوقي، راوية. (2021). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين التدفق النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي. *المجلة العربية للأداب والدراسات الانسانية*، (18)، 455-499.

المطيري، نادية. (2013). العوامل المؤثرة على تسرب طالبات السنة التحضيرية في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن وجامعة الملك سعود من وجهة نظر أعضاء الهيئة التدريسية. *مجلة رابطة التربية الحديثة*، 6 (19)، 81-110.

معوض، مروة. (2019). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الهزيمة النفسية لدى طلاب الجامعة المكتئبين. *مجلة كلية التربية*، 74 (2)، 909-966.

موسى، رشاد، والدسوقي، مديحة. (2013). *علم النفس العلاجي*. القاهرة: عالم الكتب.

النعيمي، عز الدين. (2018). العوامل المنبئة بتسرب الطلبة ورسوبهم في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية باستخدام أسلوب الانحدار اللوجستي. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)*، 32 (11)، 2074-2043.

المراجع العربية مترجمة:

Ibrahimi, Samia, and Bourhli, Dalila. (2018). The effectiveness of a counseling program (cognitive-behavioral) in reducing the phenomenon of school dropout among fourth-year intermediate students: an experimental study at Mai Ziada Intermediate School. *Journal of Psychological and Educational Studies*, 11 (2), 82-60.

Baza, Amal, Al-Samahi, Farida, and Al-Sayed, Majeed. (2022). A cognitive-behavioral counseling program to improve the psychological well-being of university students. *Journal of the College of Education*, (106), 259-281.

Belmihoub, Kulthum, and Dalila, Zinad. (2012). Cognitive-behavioral therapy for post-traumatic stress disorder. *Psychological Studies - Insight Center for Research, Consultation and Educational Services - Algeria*, (7), 20-9.

Algebra, Omar. (2023). Psychological wellness among Baghdad University students. *Proceedings of the Sixth Periodic Scientific Conference "Scientific Research and Contemporary Challenges"*. *Iraqi University Journal*, (1/18), 297-308.



- Al-Jundi, Nabil, and Al-Talul, Montaser. (2020). Academic procrastination and its relationship to psychological well-being among Palestinian students in Hebron Governorate. *Hebron University Journal of Research-Humanities*, 15 (1), 179-149.
- Al-Juhani, Sitt Al-Hassan. (2012). A study of the phenomenon of (failure and dropout) in the College of Preparatory Year at Princess Noura bint Abdul Rahman University. *The Future of Arab Education*, 19 (79), 245-334.
- Al-Houli, Olayan, and Shaldan, Fayez. (2013). Causes of educational waste among postgraduate students at the Islamic University of Gaza and ways to treat them. *Arab Journal of Quality Assurance in University Education*, 6 (12), 34-3.
- Al-Khayyat, Majid, and Al-Sulaihat, Muhammad. (2012). The effectiveness of a behavioral-cognitive training program in reducing psychological stress among students of Princess Rahma University College. *Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies*, 20 (2), 1-22.
- Al-Daradji, Hassan, and Al-Zaidi, Zahra. (2021). Moral emancipation among university students. *Journal of Arts - University of Baghdad*, 4 (136), 232-207.
- Salman, Sarah, and Al-Ali, Magda. (2021). Coping styles of university students. *Journal of Arts - University of Baghdad*, 4 (137), 341-358.
- Al-Shami, Hamdan. (2012). The relationship of some factors affecting university dropout with habits of mind, a sample of students who dropped out of King Faisal University in the Kingdom of Saudi Arabia. *Arabic Studies in Education and Psychology*, (26), 233-203.
- El-Sherbiny, Imad. (2017). The effectiveness of a counseling program based on cognitive behavioral counseling in developing hope among students of the Faculty of Education, Damanshour University. *Journal of the Faculty of Education: Kafrelsheikh University*, 17 (4), 49-106.
- Sheridan, Amal. (2016). The effectiveness of a cognitive-emotional-behavioral program to reduce psychological stress in a sample of female students in the College of Education - Qassim University. *Journal of Educational Sciences - Cairo University*, 24 (4), 313-289.
- Abbas, Muhannad. (2021). Academic integration among university students. *Journal of Human Sciences*, 28 (4), 1-9.

- Abdul Hadi, Samer. (2021). The predictive ability of emotional self-efficacy in personal psychological well-being among a sample of undergraduate and master's students at Al Falah University. *Journal of Al-Quds Open University for Educational and Psychological Research and Studies*, 12 (34), 105-122.
- Obeid, Magda. (2008). *Psychological stress and its problems and its impact on mental health*. Amman: Dar Safaa for publication and distribution.
- Al-Otaibi, Abdullah. (2016). Reasons for students dropping out of the Faculty of Science and Humanities in Al-Quwaiyah from the scientific departments from their point of view: A descriptive study. *King Abdulaziz University Journal - Arts and Humanities*, 24 (1), 224-195.
- Ali, Muhammad, and Mustafa, Ali. (2011). *Modern cognitive behavioral psychotherapy*. Riyadh: Dar Al-Zahraa.
- Al-Enezi, Khaled; Abdul Razak, Muhammad. (2015). University adaptation and its relationship to some variables among male and female students of Northern Border University. *The International Specialized Educational Journal*, 4 (3), 145-159.
- Awida, Shaimaa, and Tannous, Adel. (2018). The level of wellness according to the five factors of wellness and its relationship to some variables among a sample of adults in Jordan. *Journal of the Islamic University of Educational and Psychological Studies*, 26 (5), 711-667.
- Fayed, Farid, and Qasim, Abdel-Muraid. (2012). Compatibility with university life and its relationship to the possibility of academic dropout among a sample of university students. *Journal of Psychological Counseling - Ain Shams University*, (32), 273-227.
- Qashmar, Ali. (2019). Adjustment with university life and its relationship to psychological, social and academic adjustment among first-year students in Palestinian universities. *Studies Journal - Ammar Thalji University in Laghouat*, (77), 92-67.
- Corey, Gerald. (2013). *Theory and practice in counseling and psychotherapy*. (Translation: Sameh Wadiah Al-Khuffash). Amman: Dar Al-Fikr Publishers.
- Mohammed, Fayek. (2021). Self-engineering among university students. *Journal of Humanities-University of Babylon*, 28 (4), 9-1.
- Mostafa, Najwan, and Desouky, narrator. (2021). The effectiveness of a behavioral cognitive counseling program in improving the psychological flow of a sample of university youth. *The Arab Journal of Literature and Human Studies*, (18), 499-455.



- Al-Mutairi, Nadia. (2013). Factors affecting the dropout of preparatory year female students at Princess Nora bint Abdul Rahman University and King Saud University from the faculty members' point of view. *Journal of the Modern Education Association*, 6 (19), 110-81.
- Mouawad, Marwa. (2019). The effectiveness of a behavioral cognitive counseling program to reduce psychological defeat among depressed university students. *Journal of the College of Education*, 74 (2), 966-909.
- Mousa, Rashad, and El-Desouki, Madiha. (2013). *Therapeutic psychology*. Cairo: World of Books.
- Al-Nuaimi, Izz al-Din. (2018). Factors predicting student dropout and failure at Imam Muhammad bin Saud Islamic University using the logistic regression method. *An-Najah University Journal for Research (Human Sciences)*, 32 (11), 2043-2074.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Alkhazaleh, Z. (2020). The Effectiveness of a cognitive behavioral counseling program in improving school adjustment for the gifted teenage students at king abduallah schools for excellence. *Universal Journal of Educational Research*, 8 (11), 6327-6339.
- Arslan, Ü and Asıcı, E. (2021). The mediating role of solution focused thinking in relation between mindfulness and psychological well-being in university students. *Current Psychology*, (41), 8052-8061.
- Cabrera, G. Daya, H and Echague, N. (2020). Psychological Well-Being of College Students: Validation of the Personal-Social Responsibility and Wellness Module. *Journal of Educational and Human Research Development*, (8), 59-70.
- Darimis, Hidayah N, Atmoko A, Ramli M, Fitriyah FK, Hanafi H (2022). Treating Verbal Bullying Among Students Between Cognitive Behavioral Counseling and Group Counseling with Discussion. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 12 (4), 253-259.

- Dodd, R.H.; Dadaczynski, K.; Okan, O.; McCaffery, K.J.; Pickles, K. (2021). Psychological wellbeing and academic experience of University students in Australia during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, (18), 866.
- Gallego, J. José M. Aguilar-Parra, J. Cangas, Á. Langer, A and Israel Mañas, I. (2014). Effect of a Mindfulness Program on Stress, Anxiety and Depression in University Students. *Spanish Journal of Psychology*, 17 (109), 1-6.
- Lui, P. & Fernando, G. (2018). Development & initial validation of a multidimensional scale assessing subjective well-being: The well-being scale (WeBS). *Psychological Reports*, 121(1), 135-160.
- Ryff, C. , & Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9 (1), 13-39.
- Villarosa, J. and Ganotice Jr., F. (2018). Construct validation of Ruff's Psychological Well-Being Scale: Evidence from Filipino teachers in the Philippines. *Philippine Journal of Psychology*, 51(1), 1-20.
- Yamada, K and Victor, T. (2012). The Impact of Mindful Awareness Practices on College Student Health, Well-being, and Capacity for Learning: a pilot study. *Psychology Learning and Teaching*, 11 (2), 139-145.