175
المجلد 9 العدد 3 سبتمبر 2008

الوحدة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من طلبة كلية العلوم التربوية بجامعة آل البيت

د. يوسف موسى مقدادي
كلية العلوم التربوية
جامعة آل البيت- الاردن

الوحدة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من طلبة كلية العلوم التربوية بجامعة آل البيت

د. يوسف موسى مقدادي
كلية العلوم التربوية
جامعة آل البيت- الأردن

الملخص

استهدفت هذه الدراسة تعرف علاقة الوحدة النفسية بالاكتئاب لدى عينة من ٥١٠ طالبا وطالبة من طلبة البكالوريوس في كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت منهم ٣١٢ من الإناث و١٩٨ من الذكور. تم اختيارهم عشوائيا. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس الشعور بالوحدة النفسية، وقائمة بيك للاكتئاب بعد التأكد من صدق وثبات تلك المقاييس.

وللإجابة عن فرضيات الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية، وحساب معامل ارتباط بيرسون، واستخدام اختبار ت حيث أشارت النتائج إلى ما يلي:

- تقترن الزيادة في الاكتئاب بالزيادة في الشعور بالوحدة النفسية.
- مستوى الشعور بالوحدة أعلى لدى مجموعة المكتئبين مقارنة بمجموعة غير المكتئبين.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مستوى الاكتئاب، وأن مستوى الاكتئاب أعلى لدى الإناث.
- لا يوجد اختلاف في الشعور بالوحدة النفسية بين الذكور والإناث.

إن نتائج هذه الدراسة تشير إلى أهمية تضمين البرامج الإرشادية والتربوية التي تقدم لطلبة الجامعات تدريبات لزيادة الاتصال الاجتماعي؛ لأنها تساعد في الوقاية من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب.

الكلمات المفتاحية: الوحدة النفسية، الاكتئاب، الطالب الجامعي.

* تاريخ تسلم البحث: ٢٠٠٦/١٢/٢٤م * تاريخ قبوله للنشر: ٢٠٠٧/١١/٢٠م

Relationship between Loneliness and Depression Among Students in the Department of Education at Al al–Bayt University

Dr. Yusef M. Migdady
College of Education Sciences
Al al-Bayt University

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between loneliness and depression using a sample of 510 undergraduate students from the faculty of Education at Al al-Bayt University (312 females and 198 males).were distributed randomly. The researcher used Loneliness scale and Depression scale after its validity and reliability. To answer the hypotheses of the study, the following scales were use: means and standard derivations, person's relational coefficients, and t-test. The results of the study indicated that:

- There is correlation between increase in depression and the increase in loneliness.
- The level of loneliness is higher among the depressed students than the unrepressed ones.
- There are statistically significant differences between males and females in the level of depression. Depression is higher among females.
-There are no differences in the level of loneliness between males and females.

The findings of this study indicated that it is important that counseling and educational programs designed for University students should include training programs aiming at developing social communication skills, which in turn would help in preventing loneliness and depression.

Key words: loneliness, depression, university student.

الوحدة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من طلبة كلية العلوم التربوية بجامعة آل البيت

د. يوسف موسى مقدادي
كلية العلوم التربوية
جامعة آل البيت- الأردن

مقدمة الدراسة

رغم أن الاكتئاب اضطراب معروف منذ ما يزيد على (٢٠٠٠) عام، فإنه لم يتم التوصل إلى تعريف ثابت لهذه الحالة المزاجية، وذلك لوجود اتجاهات مختلفة، ففي إطار المدرسة السلوكية تم تبني مصطلح التعزيز بوصفه مرتكزاً أساسيا في تفسير الاكتئاب، حيث افترض لازاروس (Lazarus) المشار إليه في (Bellack, et al., 1985) بأن الاكتئاب ينشأ نتيجة لنقص التعزيز أو عدم ملاءمته، والذي يؤدي بدوره إلى إعاقة تأسيس السلوك التوافقي للفرد.

ويعزو روجرز الاكتئاب إلى فشل الفرد في تحقيق الذات المثالية، بسبب الفجوة الواسعة بين الذات المثالية والذات الواقعية (Collins, 1983).

أما المنظرون المعروفون امثال بيك وايليس وسيلجمان (Beck, 1976) فقد قدموا فرضيات تعزو الاكتئاب من حيث أسبابه إلى مدركات الشخص، فعزا بيك (Beck, 1976) الدور السببي الأولي في الاكتئاب إلى المدركات السلبية والمشوهة، والتي تؤدي إلى ردود فعل عاطفية مضطربة وسلوكيات أخرى مرتبطة بالاكتئاب. كما أكد ايليس (Eills) على دور المعتقدات غير العقلانية في نشوء الاكتئاب، حيث افترض بأن الاكتئاب ينشأ عندما يدرك الفرد حدث أو موقف معين بطريقة خاطئة أو غير عقلانية، ويترتب على هذا الإدراك الخاطئ ردة فعل عاطفية سلبية تجاه الموقف كالاكتئاب والقلق ومشاعر الرفض وعدم الأهمية، في حين نظر سليجمان (Seligman) (المشار إليه في Bellack, et al., 1985) إلى الاكتئاب بأنه نتيجة للإحساس بالعجز الناشئ عن الاعتقاد بفقدان السيطرة على الموقف، وينشأ الإحساس بالعجز عندما يشعر الفرد بعدم القدرة على تجنب حدث غير ملائم أو الفشل في تحقيق نتيجة مرغوب فيها بجهوده أو بجهود الآخرين، فيعتقد الفرد بأن كل أفعاله وأفكاره غير مجدية.

والاكتئاب Depression هو شعور بالحزن والغم مصحوب غالباً بانخفاض في الفاعلية (Watkins, 1997). ويعرفه بيك (Beck, 1976) بأنه الأفكار السلبية التي يحملها الفرد عن نفسه وعن الآخرين وعن المستقبل، وهذه الأفكار هي المسئولة عن تفسير الخبرات والمثيرات، والأحداث بالإضافة إلى المشاعر. ويعرفه جولدنسون (Goldenson) (المشار إليه

في عبدالخالق، ١٩٩١) بأنه حالة انفعالية من الغم والهم المستمر والتي تتراوح بين تثبيط الهمة البسيطة نسبياً والكآبة إلى مشاعر القنوط والجزع واليأس، ويصاحب هذه المشاعر عادة الافتقار إلى المبأداة، والشعور والكسل، وفتور الهمة والأرق، وفقد الشهية، وضعف الذاكرة، وصعوبة اتخاذ القرارات.

ويتفق العديد من الباحثين على أن الاكتئاب هو خبرة وجدانية ذاتية تتميز بأعراض متعددة كالحزن، والتشاؤم، وفقدان الاهتمام، واللامبالاة، والشعور بالفشل، والرغبة في إيذاء الذات، وفقدان الشهية، والإرهاق ومشاعر الذنب، واحتقار الذات، وبطء الاستجابة، وعدم القدرة على بذل أي جهد (Patchett, 2005).

ويمثل الاكتئاب حالة من المزاج السوداوي المصاحبة لفتور الهمة، وهو يبطئ النشاطين العقلي والجسمي، بمنظومة من التحريفات المعرفية السلبية، ويعكس الاكتئاب المشاعر الكئيبة وانخفاض الحماس، وقد يكون الاكتئاب عصابياً طفيفاً، وقد يكون ذهانياً ينتهي إلى تدمير الفرد (Beck, 1976). وغالباً ما يطلق على النوع الأول الاكتئاب الاستجابي أو النفسي، وهو تعبير يشير إلى أن حالة المريض هي استجابة واضحة، إلا أنها مبالغ فيها إزاء أحداث محددة، مثل: فقدان شخص عزيز، أو فشل في الحب، أو الرسوب في الامتحان، أو خسارة مالية، ويعد هذا النوع من الاكتئاب من خلال هذه الصورة خارجي المنشأ، أما النوع الذهاني فيشار إليه بأنه داخلي المنشأ، أي يرجع إلى شخصية المريض دون أن يرتبط بأية أحداث خارجية.

والاكتئاب بالنسبة للغالبية العظمى من الناس يعبر عن استجابة عادية تثيرها خبرة مؤلمة: كالفشل في الدراسة، أو فقدان شيء مهم كالعمل، أو وفاة إنسان غال، وهذا النوع من الاكتئاب يكون مرتبطاً بالموقف الذي أثاره (O'Leary& Wilson, 1978).

ويرى بيك (Beck, 1976) أن الفرد المكتئب يكون منعزلاً ويفتقر للمساندة الوجدانية والدعم الاجتماعي. ويرى ميلر وسيلجمان (Miller & Seligman, 1983). أن الفرد المكتئب يتصرف في المواقف الاجتماعية بطريقة تعكس تقدير منخفض للذات، وضعف في مستوى التكيف. وتبين الدراسات أن المكتئبين يجرون قدراً أقل من الاتصالات الاجتماعية مما يجريه غير المكتئبين، وأنهم لا يكونون قادرين على إثبات ذواتهم في المواقف البين شخصية (Leary, 1990).

ويؤكد وليامز (Williams, 1992) أن الاكتئاب وما يصاحبه من أعراض يؤدي إلى انسحاب الأفرد من العالم الاجتماعي، فهم يفتقرون إلى الإيجابية في المواقف الاجتماعية، مما يجعلهم يشعرون بالوحدة النفسية. وبالمقابل فهناك عدد من العوامل المسبقة المولدة للاكتئاب من بينها الخجل والشعور بالوحدة النفسية، والافتقار إلى الدعم الاجتماعي.

وحيث إن طلبة الجامعة يواجهون العديد من الضغوط التي تجعلهم عرضة للعديد من

المشكلات النفسية (Patchett, 2005). فإن الوحدة النفسية والاكتئاب مفهومان يهددان استقرار الفرد؛ لما ينطوي عليها عليه من الآثار السلبية، وفي حالة الطالب الجامعي أشارت نتائج دراسة أوليفر وبيركهام (Oliver & Burkham) (المشار إليه في عبدالخالق، ١٩٩١) في الولايات المتحدة الأمريكية أن واحداً من كل ستة طلاب في الجامعة يعاني من حالة الاكتئاب أثناء دراسته الجامعية (الريحاني ورفيقاه، ١٩٨٩). وأشارت دراسة أخرى إلى أن انتشار الاكتئاب بين طلاب الجامعة يتراوح بين (١٧-٢٣٪)، وأن (٤٥٪) من الطلبة الذين يبحثون عن خدمات الإرشاد النفسي يعانون من الاكتئاب (عبد الخالق، ١٩٩١).

واتفقت نتائج العديد من الدراسات على أن ارتفاع مستوى الاكتئاب يرتبط بزيادة مستوى الشعور بالوحدة النفسية (Yang & Clum, 1994). كما وجدت دراسات أخرى أن عدداً من الأفراد حصلوا على درجات مرتفعة على مقاييس الوحدة النفسية، وتناولت تلك الدراسات متغير الشعور بالوحدة النفسية، وعلاقته ببعض المتغيرات كالاكتئاب، ودلت نتائجها على وجود علاقة موجبة بين الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب (Wiseman, et al.، 1995؛ عطا، ١٩٩٣؛ الشناوي وخضر، ١٩٨٨).

وفيما يتعلق بالفروق بين الجنسين، فقد أظهرت نتائج بعض الدراسات التي أجريت على طلبة الجامعة أن درجة الاكتئاب لدى الإناث أعلى منها لدى الذكور (إبراهيم، ١٩٩٨؛ Hunt, 1988; Wiseman et al.,1995). غير أن دراسات أخرى أظهرت أن درجات الذكور على مقياس الاكتئاب كانت أعلى من درجات الإناث (حسين، ١٩٩٧؛ حداد، ١٩٩٠).

وفيما يتعلق بالوحدة النفسية فرغم تعدد التعريفات حول المفهوم، فإنها تتفق جميعها على أن الوحدة النفسية خبرة مزعجة بالنسبة للفرد تنتج عن عجز في علاقاته الاجتماعية، و أن الوحدة ليست مرادفة لكون الفرد وحيداً، كما أن وجود الفرد مع الآخرين لا يحميه من مشاعر الوحدة (Peplan & Perlman, 1982). ويرجع هذا التعدد إلى الأسس النظرية التي يستند إليها كل منهما. فعلى سبيل المثال يرى ويس (Wiess, 1973) أن الوحدة النفسية تحدث لا لكون الفرد منعزلاً عن الآخرين، ولكن لشعوره بعدم وجود الارتباط المطلوب مع الآخرين. ويعرّف جونز وزملاؤه (Jones, Steven & Den, 1982) الشعور بالوحدة النفسية بأنه خبرة سلبية ترتبط بالحاجة الإنسانية إلى التواد مع الآخرين.

والوحدة النفسية حالة ذاتية يعرفها الفرد عن نفسه، ويقررها الآخرون عنه، وهذه الحالة تتضمن مكونات معرفية وعاطفية وسلوكية ودافعية، وتتضمن حاجة الفرد إلى الرغبة في العلاقات الشخصية المتبادلة (Willims, 1983). وهناك عدة مؤشرات يمكن أن تنبئ عن الوحدة النفسية، منها إحساس الفرد بعدم الرضا، أو الإشباع تجاه بيئته الاجتماعية وأصدقائه (قشقوش، ١٩٨٣)، وبينما يكون المظهر الأساسي في الوحدة النفسية هو الوحشة، تكون الحالة الوجدانية في الاكتئاب هي الاستعداد النفسي، وعلى عكس المكتئب، فإن الشخص

الذي يشعر بالوحدة يصل إلى الناس ولكنه لا يستطيع التواصل معهم (Seligson, 1983).

ويشير ويس (Wiess, 1973) إلى أن هناك مجموعتين من الأسباب للوحدة النفسية: الأولى: وتتصل بالمواقف أو البيئة الاجتماعية، والثانية: وتتصل بالفروق الفردية، ويرى أن هناك نوعين من الوحدة النفسية:

– الوحدة الانفعالية Emotional Loneliness: وتنتج عن عدم وجود علاقات عاطفية ودية مع شخص آخر، ويمكن التخفيف منها من خلال إنشاء علاقة ودية مرضية أو من خلال تعويض علاقة مفقودة.

– الوحدة الاجتماعية Social Loneliness: وتنتج عن عدم كفاية شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد، ويمكن علاجها عن طريق بناء علاقات اجتماعية وصداقات مرضية مع الآخرين.

وقد يلجأ الفرد الذي يعاني من الشعور بالوحدة النفسية إلى استخدام بعض المواد المخدرة مثل المشروبات الكحولية، والمخدرات، والمحفزات النفسية كوسائل للتعايش مع الوحدة النفسية التي يعاني منها، ويمكن أن تقود الوحدة النفسية بعض الأفراد إلى التخلص من حياتهم، أو الإقدام على قتل الآخرين في محاولة مأساوية للهرب، أو لجذب الانتباه إليهم (Zakahi & Duran, 1982).

ويشير كل من حداد وسوالمة (١٩٩٨) إلى أن الشباب الذين يعانون من الشعور بالوحدة النفسية تكون لديهم سلوكيات عديدة غير مرغوب فيها مثل: الخجل، والخوف، والغضب، والعدوانية وغيرها. ويرى جونز وجونز (Gones & Gones, 1981). أن الشباب ذوي المستويات المرتفعة من الإحساس بالوحدة النفسية يقيمون أنفسهم على نحو أكثر سلبية، وتكشف استجاباتهم عن وجود قصور فيما لديهم من مهارات اجتماعية في مفاهيمهم عن ذواتهم، كما أن هؤلاء الشباب يقيمون الآخرين صفة عامة على نحو أكثر سلبية ويتوقعون أن تكون تقييمات الآخرين بشأنهم سلبية.

وحول العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والعمر فيرى ماجزكوفيك (Mijuskovic, 1986). أن الشعور بالوحدة في مرحلة الشباب يفوق الشعور بالوحدة في بقية المراحل العمرية الأخرى، وذلك نتيجة لظهور حاجات شخصية جديدة للفرد كحاجته إلى الود والألفة في علاقاته الشخصية وحاجته إلى الشعور بالانتماء من خلال تكوين علاقات ودية حميمة مع الآخرين، وأن فشل الفرد في بناء مثل هذه العلاقات الاجتماعية يساهم بدرجة كبيرة في شعوره بالوحدة النفسية.

وفيما يتعلق بالفروق بين الجنسين، فقد أظهرت نتائج بعض الدراسات أن الإناث أكثر عرضة للشعور بالوحدة النفسية مقارنة بالذكور (النيال، ١٩٩٣؛ الراعي، ١٩٩٠؛ Wiess، 1973, Borys & Perlman, 1985)، بينما أظهرت نتائج دراسات أخرى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الشعور بالوحدة النفسية (شواقفة، ٢٠٠٠، Neto & Bares, 2000،

حداد وسوالمة، ١٩٩٨؛ الربيعة، ١٩٩٧؛ Borys & Perlman, 1985).

وعليه، فإن تناول العلاقة بين الشعور بالوحدة لنفسية والاكتئاب لدى الشباب الجامعي يمثل أهمية لما لهذه المرحلة من طبيعة خاصة تجعلها مرحلة قرارات تتعلق بأسلوب الحياة، وأن الفشل في تحقيق ذلك قد يؤدي إلى الشعور بالوحدة النفسية.

وثمة عدد من الدراسات تناولت الشعور بالوحدة النفسية، وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل الاكتئاب فقد أجرى باتشيت (Patchett, 2005) دراسة هدفت إلى بحث العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب وعلاقتهما بتكيف الطلبة في الجامعة، وتناولت الدراسة متغيرات أخرى مثل مكان الإقامة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٧) طالبا من طلبة السنة الأولى. دلت نتائج الدراسة أن الطلبة الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الوحدة النفسية ومقياس الاكتئاب يعانون من صعوبات في التكيف حسب ما أظهرته مقاييس التكيف المستخدمة في الدراسة. كما دلت النتائج أيضاً على أن الطلبة الذين حصلوا على درجات منخفضة على مقياس الوحدة النفسية، ومقياس الاكتئاب أظهروا وجود مستوى مرتفع من التكيف حسب ما أظهرته أيضا مقاييس التكيف المستخدمة في الدراسة.

وقام هيرمان (Herman, 2005) بدراسة استقصاء العلاقة بين الكفاءة الذاتية الاجتماعية، وتقدير الذات وعلاقتهما بالشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى طلبة الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (٦٩٦) طالبا جامعيا. دلت نتائج الدراسة على أن الطلبة الذين يتصفون بالكفاءة الذاتية الاجتماعية، وتقدير الذات المرتفع يتمتعون بحماية ضد ظهور الأعراض الاكتئابية والشعور بالوحدة، و أن الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية الاجتماعية المنخفضة وتقدير الذات المنخفض لديهم بعض الأعراض الاكتئابية وأعراض الشعور بالوحدة النفسية.

وفي دراسة نوعية أجراها سبيجت (Speight, 2005) لبحث درجة الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى طلبة كورادو وعلاقتهما بالأوضاع الأسرية تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبا جامعيا من طلبة كورادو. دلت نتائج الدراسة أن الطلبة ذوي الصعوبات المالية والانعزاليين ظهرت لديهم أعراض الاكتئاب والشعور بالوحدة لنفسية، وأن ذلك انعكس سلبا على أوضاعهم الأسرية، بحيث أجابوا عبر تقاريرهم الذاتية، أنهم غير مساهمين في إيجاد الجو الإيجابي داخل أسرهم، وأنهم لايتمتعون بأساليب لحل المشكلات التي تعترض أسرهم.

وأجرى شواقفة (٢٠٠٠) دراسة بعنوان الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعة آل البيت، تكونت عينة الدراسة من (١٦٥) طالباً و(١٨٥) طالبة، في مختلف التخصصات في الجامعة، توصل الباحث إلى نتائج تفيد بعدم وجود أثر للجنس والجنسية في شعور الطلبة بالوحدة النفسية.

وقام وايزمن وزملاؤه (Wiseman, et al., 1995) بدراسة لفحص العلاقة بين الشعور

بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى طلبة جامعة حيفا، تكونت عينة الدراسة من (١٠٧) ذكور و (٢١٨) إناث، ودلت نتائجها على وجود علاقة إيجابية بين الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب.

وأجرى عطا الله (١٩٩٣) دراسة أشارت إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين تقدير الذات، وكل من الشعور بالوحدة النفسية، والاكتئاب.

وفي دراسة أجراها إبراهيم والنافي (Ibrahim & Alnafie, 1991) على عينة من الطلبة السعوديين في إحدى الجامعات السعودية هدفت إلى تحديد نسبة الزملات الاكتئابية عند الطلبة، وذلك من خلال استخدام مقاييس نفسية متعددة. أشارت نتائج الدراسة إلى ما يلي: الميل إلى لوم الذات (٦٤٪)، والشعور بالعجز (٥٢٪)، وفقدان الشهية (٤٩٪)، واضطراب في النوم (٣٨٪). وبالمثل عبر أفراد كثيرون من العينة نفسها عن أعراض أخرى ذات متضمنات مرضية منها العجز عن التركيز (٥٤٪)، والخجل الشديد (٥٣٪)، والتشنج (٤٢٪٩)، والصعوبات الدراسية (٣٣٪).

وأجرى الشناوي وخضر (١٩٨٨) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الاكتئاب، وكل من الشعور بالوحدة النفسية، والعلاقات الاجتماعية المتبادلة لدى طلبة المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية، تكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالباً. دلت نتائج الدراسة على أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الشعور بالوحدة النفسية وبين الاكتئاب، ودلت أيضا على وجود علاقات عكسية دالة إحصائياً بين العلاقات الاجتماعية المتبادلة، والاكتئاب.

بعد عرض الدراسات السابقة ونتائجها يمكن استخلاص الآتي :

– أوضحت نتائج الدراسات علاقة الوحدة النفسية بالاكتئاب والانعكاسات السلبية لارتباط الوحدة النفسية بالاكتئاب على كل من الأوضاع الأسرية وتقدير الذات والتكيف وتدني التحصيل الأكاديمي.

– أوضحت نتائج بعض الدراسات أن الشعور بالوحدة النفسية في المرحلة الجامعية أكثر وضوحا مقارنة مع بقية المراحل العمرية الأخرى.

– عدم وجود أي تعارض بين نتائج جميع الدراسات التي أجريت لبحث العلاقة التي تربط الوحدة النفسية بالاكتئاب باستثناء الدراسات التي تناولت متغير الجنس حيث أظهرت نتائج بعض الدراسات أن الإناث أكثر عرضة للشعور بالوحدة النفسية، بينما أظهرت نتائج دراسات أخرى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فيما يخص الشعور بالوحدة النفسية.

– رغم التأثير السلبي الواضح للوحدة النفسية والاكتئاب في حياة بعض الطلبة الجامعيين، فإنه ما زال هناك قصور في الدراسات العربية التي تناولت الوحدة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى الطلبة الجامعيين.

مشكلة الدراسة

يعاني بعض الطلبة في الجامعة من نقص في المهارات اللازمة لتحقيق الذات، وقد يؤدي بهم إلى الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب، مما يفقدهم توازنهم النفسي. وتؤدي هذه المشاعر بدورها إلى مزيد من المشكلات الدراسية والاجتماعية. كما أكدت الكثير من الدراسات أن هناك علاقات إيجابية بين الوحدة النفسية، وكثير من الاضطرابات النفسية. والشعور بالوحدة النفسية أحد المشاكل التي تواجه الطلبة الجامعيين؛ وذلك نتيجة لظهور الحاجات الشخصية الجديدة للفرد كحاجته إلى الانتماء إلى الآخرين، والألفة في علاقاته الشخصية، وحاجته إلى تكوين علاقات ودية. وعليه فإن تناول العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية، والاكتئاب لدى الشباب الجامعي يمثل أهمية؛ لما لهذه المرحلة من طبيعة خاصة تجعلها مرحلة قرارات تتعلق بأسلوب الحياة الأكاديمية والاجتماعية، وأن الفشل في تحقيق ذلك قد يؤدي إلى شعور الطالب الجامعي باليأس، بل إن كثيراً من المشكلات النفسية والاجتماعية تشهدها هذه المرحلة، وحتى يمثل الشاب الجامعي مصدر دعم لمجتمعه، لابد من دراسة أهم المشكلات التي تعترض سبل نموه حتى يصبح مصدراً رئيساً لمساندة المجتمع على النهوض والتقدم.

أهداف الدراسة

يتمثل الهدف الرئيس للدراسة في تعرف علاقة الوحدة النفسية بالاكتئاب لدى عينة من طلبة كلية العلوم التربوية بجامعة آل البيت، ويتفرع من هذا الهدف أهداف أخرى هي:

١- تحديد الفروق بين مجموعة المكتئبين ومجموعة غير المكتئبين في درجات الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية.

٢- تحديد الفروق في درجات الاكتئاب ودرجات الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية.

٣- التوصل إلى بعض المقترحات التي يمكن أن تفيد في التخفيف من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب ضمن برامج إرشادية بحيث تستثير إمكانات الطلبة وقدراتهم بحيث ينعكس إيجابا في التمتع بالصحة النفسية.

فروض الدراسة

١- توجد ارتباطات جوهرية بين درجات الاكتئاب ودرجات مقياس الوحدة النفسية.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة المكتئبين ومجموعة غير المكتئبين في درجات الشعور بالوحدة النفسية.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في درجات الاكتئاب ودرجات الشعور بالوحدة النفسية.

أهمية الدراسة

تأتي أهمية هذه الدراسة في كونها من الدراسات المهتمة بالشباب الجامعي، كما تحاول الدراسة التأكد من نتائج بدت متناقضة، وذلك بشأن الفروق بين الجنسين في ضوء ما استجد على ساحة الواقع من تغيرات اجتماعية واقتصادية وثقافية وغيرها، وهذا يزود القائمين بمعلومات حول العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب، تساعدهم في وضع خطط مستقبلية لتلبية حاجات الطلبة، مما ينعكس على صحتهم النفسية والجسمية، وبالتالي يساعدهم في تحقيق أهدافهم.

وتسعى هذه الدراسة إلى استقصاء نمط العلاقة بين الوحدة النفسية والاكتئاب في جامعة آل البيت، ويساعد هذا الاستقصاء في تعرف مدى إمكانية تعميم نتائج الدراسة عبر الجامعات العربية.

محددات الدراسة

اقتصرت الدراسة على طلبة كلية العلوم التربوية بجامعة آل البيت في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٠٥/٢٠٠٦ ولذا تتحدد نتائج هذه الدراسة بالإطارين المكاني والزماني. كما تتحدد بمدى صدق الأدوات المستخدمة وثباتها. إن حدود هذه الدراسة لا تتجاوز عمر الفئة التي تم التطبيق عليها.

مصطلحات الدراسة

الاكتئاب: حالة تتضمن تغيرا محددا في المزاج، وذلك مثل الشعور بالحزن والوحدة واللامبالاة، بالإضافة إلى مفهوم سالب عن الذات مصاحب بتوبيخ للذات وتحقيرها ولومها ورغبات في عقاب الذات مع الرغبة في الهروب، والاختفاء والموت، يضاف إلى ذلك تغيرات في مستوى النشاط، كما تظهر في صعوبة النوم، وفقدان الشهية، وتغيرات في مستوى النشاط العام بالنقصان (Beck, 1976) ويعرف إجرائيا لأغراض هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على قائمة الاكتئاب.

الوحدة النفسية: الخبرة غير السارة الناشئة عن وجود خلل في شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد بنوعيها الكمي والكيفي (Peplan & Perlman, 1982). وتعرف إجرائيا لأغراض هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الوحدة النفسية.

الطالب الجامعي: الطالب المنتظم في الدراسة في كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت (تعريف إجرائي).

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة

قام الباحث بتوزيع مقياس الشعور بالوحدة النفسية وقائمة بيك للاكتئاب على أفراد الدراسة في كلية العلوم التربوية بجامعة آل البيت. ولاختبار صحة الفرضيات، تم استخدام المتوسطات الحسابية وحساب معامل ارتباط بيرسون، واستخدام اختبار (ت).

مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة كلية العوم التربوية في جامعة آل البيت ممن هم في مستوى البكالوريوس للسنوات الأولى والثانية والثالثة والرابعة، وذلك للفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠٠٥/٢٠٠٦ والذين بلغ عددهم (٢٣٠٥) حسب السجلات الرسمية لدائرة القبول والتسجيل في الجامعة. واختيرت عينة الدراسة بطريقة عشوائية، وذلك بأن خصص الباحث لكل طالب من الطلاب في مجتمع الدراسة رقما ابتداء من ١– ٢٣٠٥ ثم قام الباحث باستخدام برنامج الحاسوب الذي قام باختيار أفراد العينة، وقد بلغت العينة التي تم اختيارها (٥١٠) طالبا وطالبة (١٩٨طالبة، و٣١٢ طالبة) بمتوسط عمري (١٩,٢) وانحراف معياري قدره (١,٨) ، ويذكر أن الطلبة استجابوا إلى أداتي الدراسة: مقياس الشعور بالوحدة النفسية، ومقياس الاكتئاب.

ادوات الدراسة

أولاً: مقياس الشعور بالوحدة النفسية

استخدم مقياس الشعور بالوحدة النفسية الذي أعده رسل وكترونا (Russell & Cutrona,1984) والذي قام بتقنينه على البيئة السعودية الشناوي وخضر (١٩٨٨)، ويتكون هذا المقياس من (٢٠) فقرة نصفها إيجابية، ونصفها الآخر سلبي وفقا لمقياس ليكرت بحيث يجيب المفحوص على كل فقرة طبقا للتدرج الرباعي التالي (أبداً نادراً، أحيانا، غالباً)، وأعطيت هذه الأوزان (١،٢،٣،٤) على التوالي.

وبخصوص طريقة تصحيح الأداة اعتمد الباحث على مدرج رباعي مكون من الخيارات التالية:(أبداً، نادراً، أحياناً، غالباً)، وكان المقياس ينطوي على الفقرات السالبة ذات الرقم (١،٢،٣،٧،٨،١١،١٢،١٣،١٤،١٧،٨) وهي فقرات تعكس المشاعر السلبية تجاه التفاعلات الاجتماعية، وتبعا لذلك فإن الإجابة بـ(أبداً) تأخذ الدرجة (١)، والإجابة (نادراً) تأخذ الدرجة (٢)، والإجابة (أحياناً) تأخذ الدرجة (٣)، والإجابة (غالباً) تأخذ الدرجة (٤)، وفي حالة الفقرات الإيجابية ذات الأرقام (٥،٦،٩،١٠،١٥،١٦،١٩،٢٠، ٤،١) وهي تعكس المشاعر الإيجابية، وتاخذ وفقا للبدائل الأربعة: (٤) درجات إذا كان

الاختيار أبدا، و(٣) درجات إذا كانت الإجابة عليها نادرا، و(٢) درجتين إذا كانت الإجابة عليها أحيانا، و(١) درجة واحدة إذا كانت الإجابة غالبا.

وبذا تكون أعلى درجة للطالب هي (٨٠) درجة و أقل درجة هي (٢٠) درجة، فإذا انحصرت متوسطات الطلبة على مقياس بين(١,٥-٠٠,٥) تكون الإجابة أبدا، وإذا حصل على متوسط أداء بين (٢,٥-١,٥) تكون إجابته أحيانا، وإذا حصل على متوسط بين (٣,٥-٢,٥) يكون شعور الطالب نادرا ما يشعر بالوحدة النفسية، أما إذا كان متوسط يقع بين (٤,٥-٣,٥) يكون غالبا ما يشعر بالوحدة النفسية.

صدق المقياس وثباته

قام رسل وكترونا بتقدير معاملات صدق وثبات المقياس، وتوصلا إلى معامل ثبات المقياس والذي بلغ (٠,٩٤)، وذلك بحساب معامل ألفا كرونباخ. بعد ذلك قام الباحث بحساب معاملات صدق وثبات للأداة عن طريق إجراء صدق البناء وثبات الأداة، أما صدق البناء فقد تم حسابه على عينة قوامها (٩٥) طالبا وطالبة في إحدى الشعب في جامعة آل البيت خارج عينة الدراسة للفصل الدراسي الأول الجامعي ٢٠٠٥/٢٠٠٦، وقد اعتمد الباحث حساب معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس ، وقد كان معامل الارتباط بين الفقرات والمقياس (٠,٣٨)، وهو ارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وحسبت درجة ثبات القائمة على عينة من (٩٢) طالبا وطالبة من طلبة جامعة آل البيت عن طريق إعادة الاختبار بفاصل زمني مدته أسبوعان فكانت قيمته (٠,٨٥)، كما حسب الثبات على أساس الاتساق الداخلي في عينة تألفت من (٥٣٠) طالبا وطالبة من طلبة جامعة آل البيت فكانت قيمة معامل ثبات كرونباخ ألفا (٠,٨٨).

ثانياً: قائمة بيك للاكتئاب

استخدمت الصورة المعربة لقائمة بيك للاكتئاب (حمدي وآخرون، ١٩٨٨) وتتألف هذه القائمة من (٢١) فقرة، تتناول كل فقرة عرضا من أعراض الاكتئاب، وقد درجت هذه الفقرات على سلم من (٤) نقاط، درجة الصفر فيه تعني عدم وجود العرض، ودرجة (٣) تعني وجود العرض بدرجة مرتفعة الشدة، ويتم تصحيح القائمة بجمع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على جميع الفقرات، وبذا فإن القائمة تعطي درجة عالية تتراوح بين (صفر و٦٣)، وتفسر الدرجات على القائمة بالشكل التالي:

غير مكتئب من (٠-٩)، اكتئاب خفيف من (١٠-١٥)، اكتئاب متوسط من(١٦-٢٣)، اكتئاب شديد من (٢٤-٦٣)، وتعد الدرجة (١٠) كما ذكر بيك (Beck, 1976) هي الحد الفاصل بين المكتئبين وغير المكتئبين.

صدق القائمة وثباتها

أجرى حمدي، وأبو حجلة وأبوطالب (١٩٨٨) حساب معاملات الصدق والثبات للقائمة، وقد ظهر صدق القائمة في الصورة المعربة من خلال التمييز بين مجموعتين من طلبة الجامعة تم تصنيفهما إلى الاكتئابية، وغير الاكتئابية من خلال المقابلات الاكتئابية، كما أجرى حساب ثبات الاستقرار على عينة من (٨٠) طالبا من طلبة الجامعة الأردنية، عن طريق إعادة الاختبار بفاصل زمني مدته أسبوعان وبلغت قيمته (٠,٨٨)، وحسب ثبات الاتساق الداخلي في عينة تألفت من (٦٣٥) طالبا من طلبة الجامعة فكانت قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ (٠,٨٧).

الأساليب الإحصائية

للإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية :

١–للإجابة عن السؤال الأول والمتضمن هل يوجد ارتباط ذات دلالة بين درجة الاكتئاب ودرجات مقياس الوحدة النفسية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت، تم حساب معامل ارتباط بيرسون.

٢–للإجابة عن السؤال الثاني والمتضمن هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة المكتئبين ومجموعة غير المكتئبين في درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت، تم حساب المتوسطات الحسابية لمجموعة المكتئبين وغير المكتئبين، وتم إجراء اختبار (ت) لعينتين مستقلتين.

٣– للإجابة عن السؤال الثالث والمتضمن هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاكتئاب ودرجة الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت تعزى لمتغير الجنس، تم حساب المتوسطات الحسابية لعينة الذكور، وعينة الإناث، وتم إجراء اختبار "ت" لعينتين مستقلتين.

عرض النتائج

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

نصت الفرضية الأولى على "توجد ارتباطات جوهرية بين درجات الاكتئاب ودرجات مقياس الوحدة النفسية".

وللإجابة عن هذه الفرضية تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الاكتئاب والوحدة النفيسة، واتضح أن العلاقة بين الاكتئاب والوحدة النفسية بلغت (٠,٣٣) وأن هذه العلاقة دالة عند مستوى (٠,٠١)، لذا هناك ارتباط جوهري موجب بين درجات الاكتئاب، وبين درجات مقياس الوحدة النفسية، وهذا يشير إلى أن علاقة الاكتئاب والشعور بالوحدة

النفسية علاقة طردية، حيث إن الزيادة في الاكتئاب تقترن في زيادة الشعور بالوحدة النفيسة. وبالتالي فقد تحقق صدق الفرضية الأولى.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

نصت الفرضية الثانية على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة المكتئبين ومجموعة غير المكتئبين في درجة الشعور بالوحدة النفسية".

وللإجابة عن هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية لمجموعة المكتئبين وغير المكتئبين، وثم إجراء اختبار (ت) لعينتين مستقلتين والجدول رقم (١) يبين نتائج اختبار (ت).

الجدول رقم (١)
نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للاختلاف في الشعور بالوحدة بين مجموعة المكتئبين ومجموعة غير المكتئبين

المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	«ت»	الدلالة
مكتئبين	٥٤,٨١	١٦,٥١	٢,٧١	٠,٠١
غير مكتئبين	٥٠,٩١	١٥,٩٥		

يتبين من الجدول رقم (١) بأن هناك اختلاف بين مجموعة المكتئبين ومجموعة غير المكتئبين في مستوى الشعور بالوحدة، حيث بلغت قيمة «ت» (٢,٧١) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١)، لذا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة المكتئبين ومجموعة غير المكتئبين في درجة الشعور بالوحدة لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت.

وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية يتضح أن مستوى الشعور بالوحدة أعلى لدى مجموعة المكتئبين مقارنة بمجموعة غير المكتئبين. وبالتالي فقد تحقق صدق الفرضية الثانية.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

نصت الفرضية الثالثة على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في درجة الاكتئاب، ودرجة الشعور بالوحدة النفسية".

وللإجابة عن هذه الفرضية، تم حساب المتوسطات الحسابية لعينة الذكور، وعينة الإناث، وتم إجراء اختبار "ت" لعينتين مستقلتين والجدول رقم (٢) يوضح نتائج (ت)

الجدول رقم (٢)
نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين للاختلاف في الاكتئاب والشعور بالوحدة تبعا لمتغير الجنس

ت / المتغيرات	ذكور		إناث		ت	الدلالة
الاكتئاب	١٥ر١٩	٢٦ر٥١	١٢ر٢٨	٢٠ر٣١	٠ر٠٠	-٤ر٨٣
الشعور بالوحدة	١٥ر٨١	٥٣ر١٦	١٧ر١٨	٥٢ر٥٧	٠ر٦٩	-٠ر٤٠

يتضح من الجدول رقم (٢) أن هناك اختلافا في مستوى الاكتئاب تبعا لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة "ت (-٤,٨٣) وأن هذه قيمة دالة عند مستوى (٠,٠١) فأقل، لذا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الاكتئاب، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية يتضح أن مستوى الاكتئاب أعلى لدى الإناث.

أما الاختلاف بين الذكور والإناث في الشعور بالوحدة فلم يبلغ مستوى الدلالة الإحصائية. لذا لا يوجد هناك اختلاف في الشعور بالوحدة تبعا لمتغير الجنس. وبالتالي فقد تحقق صدق الفرضية الثالثة فيما يخص الفروق بين الجنسين في درجة الاكتئاب، و لم تتحقق صدق الفرضية فيما يخص الفروق بين الجنسين في درجة الشعور بالوحدة النفسية.

مناقشة النتائج

أسفرت نتائج الدراسة أن الزيادة في الاكتئاب تقترن بالزيادة في الشعور بالوحدة النفسية. ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن الفرد المكتئب يفقد القدرة على التعامل مع الواقع وعادة يطلب هذا الفرد الحلول الجاهزة؛ فتفشل الحلول ويهرب من الواقع ويلجأ إلى إيلام الذات. ومن هنا يلجأ الفرد إلى الوحدة النفسية التي تؤدي بالشخص إلى كراهية لذاته. وكثيراً من طلبة الجامعة يعيشون في أجواء من فقدان الامل فيما يتعلق بالمستقبل المهني والزواجي الذي يغلب عليهم بمشاعر من الاكتئاب، ويؤدي ذلك إلى صعوبات تتعلق بالتوافق مع متغيرات الحياة والعجز عن التكيف، وبالتالي الشعور بالوحدة النفسية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسات يانغ وكلم (Yang & Clum, 1994) وايزمان (Wiseman, et al, 1995)؛ وعطا (١٩٩٣)، وروسكو وسكومسكي (Roscoe & skomski, 1984) و(الشناوي وخضر، ١٩٩٨).

كما أظهر اختبار (ت) أن مستوى الشعور بالوحدة أعلى لدى مجموعة المكتئبين مقارنة بمجموعة غير المكتئبين. ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن الشخص عندما يدرك أن لديه القدرة على ضبط سلوكه وأفكاره يصبح أكثر قدرة على التعامل مع الضغوطات، وعلى بناء علاقات سليمة وتقترن حالات الاكتئاب بوجود معتقدات بأن الأشياء الجيدة في الحياة لا يمكن الحصول عليها، وأن الأشياء السيئة لا يمكن تجنبها من خلال الجهود التي يبذلها

الشخص، وبالتالي فإن وجود معتقدات كهذه لدى المكتئب سيزيد من مستوى الشعور بالوحدة، كما أن الطلبة المكتئبين لديهم ميل إلى لوم الذات كخاصية شخصية أكثر من الطلبة غير المكتئبين؛ وبسبب عدم قدرتهم على إقامة علاقات تفاعلية اجتماعية مع الآخرين، وانعدام الثقة بالنفس والنقص في المهارات فإنهم غالبا ما يميلون إلى الوحدة النفسية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسات روسكو وسكومسكي (Roscoe & Skomski, 1984) والشناوي وخضر (١٩٨٨).

كما أظهر اختبار (ت) وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مستوى الاكتئاب، وأن مستوى الاكتئاب أعلى لدى الإناث، ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن الذكور أكثر تحملا للإحباط والقدرة على مواجهة المواقف الضاغطة، والصدمات النفسية. وأن الذكورة بالنسبة للرجل تعني أن يكون فعالاً وأن يتجاهل مشاعره، كما تؤدى اتجاهات الرجل الاستجابية نحو الاكتئاب إلى التقليل من فرص دوام حالات الاكتئاب لديه، وبالتالى التقليل من نسبة المكتئبين من الرجال بالمقارنة بنسبة المكتئبات من النساء. بينما بالنسبة للمرأة فإن نمط الأنوثة يقتضى منها أن تكون عاطفية وأقل فاعلية. وفي المقابل فإن الإناث قد ينتابهن الخجل، والقلق النفسي، والشعور بالعجز في مهارات التعبير، والاتصال الاجتماعي والتقدير السلبي لذاتهن كما تميل الإناث إلى الاستجابة للمشاعر الاكتئابية بطريقة فيها تضخيم أدى بهن إلى الاكتئاب، وإن الإناث أقل كفاءة في مهارات التفاعل الاجتماعي مقارنة بالذكور، وأنهن أقل امتلاكاً للمهارات اللازمة لتحقيق الذات، والميل إلى تكوين العلاقات الاجتماعية، وأنهن أكثر ميلا للانعزال النفسي والشعور بعدم الثقة والعجز في مهارات التعبير والاتصال الاجتماعي. وتتفق هذه النتيجة مع دراسات هنت (Hunt, 1988)، وإبراهيم (١٩٩٨)، و وايزمان وزملائه (Wisemen, et al., 1995). غير أن دراسات أخرى أظهرت أن درجات الذكور على مقاييس الاكتئاب أعلى من درجات الإناث (حسين، ١٩٩٧؛ حداد، ١٩٩٠).

كما أظهر اختبار (ت) عدم وجود فروق في الشعور بالوحدة النفسية بين الذكور والإناث، ويفسر الباحث هذه النتيجة أن الشعور بالوحدة ظاهرة عامة يعاني منها الشباب الجامعي بصفة عامة بغض النظر عن الجنس، ويعزي الباحث هذه النتيجة إلى أن عينة الدراسة بنوعيها (ذكور وإناث) قد يمرون بظروف متشابهة في درجة إحساسهم بالوحدة، وقد يعاني البعض منهم من عجز في المهارات الاجتماعية في الصداقات، والتعبير، والتواصل مع الآخرين. وهذه العوامل تؤثر على مشاركتهم؛ مما يقلل من اتصالهم ليكونوا أطرافاً إيجابية في علاقاتهم مع الآخرين؛ الأمر الذي سيؤدي إلى شعورهم بالوحدة النفسية، والتي من سماتها الانعزال والخوف، والقلق النفسي، مما يؤكد للمهنيين في شؤون الطلبة حاجة الشباب الجامعي إلى المهارات الاجتماعية لإقامة علاقات ناجحة وإيجابية مع الآخرين

للتغلب على هذه المشاعر السلبية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات أظهرت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الشعور بالوحدة النفسية مثل دراسة شواقفه (٢٠٠٠)، ودراسة نيتو وباريز (Neto & Bares, 2000)، ودراسة حداد وسوالمه (١٩٩٨)، ودراسة الربيعة (١٩٩٧).

التوصيات

وفي ضوء ما أشارت إليه نتائج الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

١- تخصيص معايير منفصلة لكل جنس على مقاييس الاكتئاب.

٢-إعداد مقاييس مناسبة لقياس الاكتئاب وقياس الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة.

٣-تنمية المهارات الاجتماعية من خلال برامج إرشادية واجتماعية بحيث يتم تدريبهم على التعبير اللفظي وغير اللفظي والضبط الانفعالي والاجتماعي؛ لإحداث أكبر قدر من التوازن بين أبعاد المهارات الاجتماعية في شخصيتهم.

٤-مساعدة طلبة الجامعة على التغلب على الشعور بالوحدة النفسية وشغل وقت الفراغ عن طريق الاشتراك في الأنشطة الاجتماعية وغيرها.

٥-الاهتمام ببرامج التدريب على المهارات الاجتماعية والسلوك التوكيدي في برامج الجامعة؛ لما لها من آثار إيجابية في الوقاية والعلاج من العديد من الاضطرابات النفسية كالاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية.

المراجع

إبراهيم، عبد الستار (١٩٩٨). الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه. **مجلة عالم المعرفة**. الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب. **٢٣٩**(١)، ١٥-١٦.

حداد، عفاف، ويوسف السوالمة (١٩٩٨). قياس الشعور بالوحدة لدى عينة من الطلبة الجامعيين وتحديد أبعاده وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية. **مجلة جامعة مؤتة، ١٣**(١)، ١٧٣-٢١٠.

حداد، ياسمين (١٩٩٠). أساليب العزو وتقدير الذات والاكتئاب: ارتباطاتها المتبادلة وعلاقتها بالممارسات الوالدية. **مجلة دراسات**، الجامعة الأردنية، **١٧**(٣)، ٣٢-٦٥.

حسين، سمير (١٩٩٧). **الاضطرابات النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك وعلاقتها ببعض المتغيرات**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد.

حمدي، نزيه، أبو حجلة، نظام، وأبوطالب، صابر (١٩٨٨). البناء العاملي ودلالات صدق وثبات صوره معربة لقائمة بيك للاكتئاب. **مجلة دراسات**. الجامعة الأردنية، **١**(١٥)، ٣٠-٤٠.

الراعي، هدى (١٩٩٠). **أثر نمط التنشئة الأسرية والحياة المدرسية في شعور طلبة المرحلة الثانوية بالوحدة**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان.

الربيعة، فهد (١٩٩٧). الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة: دراسة ميدانية. **مجلة علم النفس، ٤٣**، ١١٩–١٤٨

الشناوي، محمد، وعلي خضر (١٩٨٨). **الاكتئاب وعلاقته بالشعور بالوحدة وتبادل العلاقات الاجتماعية**. ورقة قدمت إلى المؤتمر الرابع لعلم النفس، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، القاهرة.

شواقفه، صالح (٢٠٠٠). **الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعة آل البيت**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الاردن.

عبد الخالق، أحمد (١٩٩١). قياس الاكتئاب: مقارنة بين أربعة مقاييس. **دراسات نفسية**، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، **١**(١)، ٧٩–٩٦.

عطا، محمود (١٩٩٣). تقدير الذات وعلاقته بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى طلبة الجامعة. **مجلة دراسات نفسية، ٣**(٣) ٢٦٩–٢٨٧.

قشقوش، إبراهيم (١٩٨٣). خبرة الإحساس بالوحدة النفسية. **حولية كلية التربية**، جامعة قطر، (٢)، ١٨٧–٢١٨.

النيال، مايسة (١٩٩٣). بناء مقياس الوحدة النفسية ومدى انتشارها لدى مجموعة متباينة من أطفال المدارس لدولة قطر. **مجلة علم النفس**، (٢)، ١٠٢–١٠٧.

Beck, A. T. (1976). **Cognitive therapy and emotional disorder.** New York: International University Press.

Bellack, A.& Hersen, M.& Kazdin, A. (1985). **International handbook of behavior modification and therapy.** New York and London: Plenum press.

Borys, S & Perlman, D. (1985). Gender Differences in Loneliness. **Personality and Social Psychology Bulletin, 11** (1), 63-74.

Collins, M.(1983). **Communication in healthcare :the human connection in the life cycle (2nd ed.). ST: louis-Toronto.**

Gones, W. &Gones, H (1981). The persistence of loneliness: self and other determinants. **Journal of Personality, 44**(1) 27-48.

Jones, W & Steven, H. & Den, I. (1982). Loneliness and social skill difficulties. **Journal of Personality and Social Psychology, 42**(4), 682-689.

Hermann, K . (2005). The influence of social self- efficacy, self-esteem, and personality differences on loneliness and depression. **Dissertation Abstracts International, 66,03**.p1720.Sep.Ohio State University. Degree :PhD.

Hunt, d. (1988). The effects of stressful life experiences on the adjustment of adolescents. **Dissertations Abstracts International, 48** 4, 3254-a. California State University Degree: M S.

Ibrahim, A. & Alnafie, A. (1991). Perception concern about socio culture; change and psychopathology in saudi arabia, **Journal of Social Psychology, 13**(41) 179-186.

Leary, M .(1990). Responses to social exclusion: social; anxiety, jealousy, coneliness, depression and low self- esteem. **Journal of Social and Clinical, 26** (85), 491-510.

Mijuskovic, B .(1986). Loneliness: counseling adolescents. **Adolescence, 21**(84), 941- 950.

Miller, W. & Seligman, M. (1983). Depression and the perception of reinforcement. **Journal of Abnormal Psychology, 21**(82), 62-73.

Neto, F & Barros, J (2000). Psychosocial concomitants loneliness among students of cape verd and portugal. **Journal of psychology, 134**(5), 503-514.

O'Leary, K . & Willson, G. (1978). **Behavior therapy: Applications and outcome.** Englewood Cliffs, N. Prentice. Hall.

Patchett, E. (2005). Negative mood regulation expectancies and residence location as predictors of college student's adaptation to college, depression and coneliness. **Dissertation Abstracts International Mal 43L05,** p. 2449. Des. California State University Degree: M S.

Peplau, L & Perlman, D. (1982). **Loneliness: A source book of current theory,** research and therapy. New York, Jon Willey and Sons.

Roscoe, B & Slcomski, G. (1984). Loneliness among late adolescents. **Adolescence, 7** (96), 947- 955.

Russel, D & Cutrona ,C (1984). Social and emotional loneliness an exploration of weiss typology of loneliness. **Journal of Personality and Social Psychology, 39**(56), 472-480.

Seligson, A. (1983). The presentation of loneliness as aspirate diagnostic category and its disentanglement from depression. Psychotherapy in Private Practice, 1, (3). 33057.**Dissertation Abstracts International. a88,01.**p776,aug Capella University .Degree; PhD.

Speight, S. (2005). An analysis of loneliness and depression as experienced by Colorado Southern Baptist Ministers Wives. **Dissertation Abstracts International, B66,01** .p576, jul Capella University .Degree; PhD.

Watkins, C, E. (1997). **Handbook of psychotherapy supervision.** New York, John Wiley & Sons, inc.

Wiess. (1973). **The experience of emotional and social isolation.** New York: MIT Press.

Williams, J. (1992). **The Psychological Treatment Of Depression: A Guide To The Theory And Practice Of Cognitive Behavior Therapy.** London: Rutledge.

Willims, E. (1983). Adolescent loneliness. **Adolescence, 18** (69), 51-61

Wiseman, H.,& Guttfreund, D.& Lurie, I. (1995). Gender differences in loneliness and depression of university students. **British Journal Of Guidance Counseling, 2**(3), 231-243.

Yang, B., & Clum, G. (1994). Life stress, social support, and problem solving skills predictive of depressive symptoms. **Counseling Psychology Quarterly, 4**(1), 45-58.

Zakahi, W. & Duran, R. (1982). All the lonely people. The relationship among loneliness, communication competence and communication anxiety. **Communication Quarterly, 30** (3), 203-209.