

اسم الباحثة : سلمى بنت صالح السبيعي .

عنوان الدراسة :

فاعلية الإرشاد السلوكي المعرفي لخفض خبرة الشعور بالوحدة لدى طالبات المرحلة الجامعية.

أهداف الدراسة :

- ١ - تصميم برنامج إرشاد سلوكي معرفي لخفض أو إزالة الشعور بالوحدة النفسية .
- ٢ - اختبار مدى فاعلية البرنامج المصمم في خفض الشعور بالوحدة النفسية.

عينة الدراسة :

٣٠ طالبة من طالبات المرحلة الجامعية - جامعة أم القرى، من كافة التخصصات.

الأدوات :

- ١ - استمارة جمع بيانات عامة.
 - ٢ - مقياس الإحساس بالوحدة النفسية، من إعداد عبد الرقيب البحيري (١٩٨٥م) .
 - ٣ - البرنامج الإرشادي، إعداد الباحثة.
- الأسلوب الإحصائي :
- ١ - حساب المتوسط، المنوال، الالتواء، التفرطح.
 - ٢ - التكرارات والنسب المئوية.
 - ٣ - اختبار (ت) (T.Test) لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات .

نتائج الدراسة :

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- ١ - إن الأسلوب المستخدم بالبرنامج الإرشادي وهو الإرشاد السلوكي المعرفي أدى إلى خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى.
- ٢ - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة الكلية للبحث على مقياس الإحساس بالوحدة النفسية المستخدم لصالح التطبيق البعدي.

التوصيات :

- ١ - ضرورة توفر المرشد النفسي وتفعيل دوره في الجامعة للتعرف على مشكلات الطالبات وحلها.
- ٢ - إعداد البرامج التي تسهم في إكساب الطالبات القدرة على التفاعل الإيجابي وإقامة العلاقات الاجتماعية الناضجة.
- ٣ - تفعيل دورة أستاذة الجامعة بحيث تكون مرشدة تتولى مساعدة الطالبات وتوجيههن إلى الطرق السليمة لحل مشكلاتهن (عن طريق عقد دورات لأستاذات الجامعة) وأن لا يقتصر دورهن فقط على مجرد إعطاء المادة العلمية.
- ٤ - توفير الإمكانات اللازمة لممارسة بعض الأنشطة الحركية أو الفنية التي تساعد طالبة على الاندماج الاجتماعي والتخلص من حالات الانطواء والخجل .