



جامعة المنصورة
كلية التربية



**فعالية برنامج ارشادي معرفي سلوكي للتخفيف من
الأفكار الانتحارية ورفع مستوى جودة الحياة لدى
المراهقين بالمملكة العربية السعودية**

إعداد

سالم بن محمد بن حسن الشهري

إشراف

د / منى سمير البهجي

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة المنصورة

أ.د / عصام محمد زيدان

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة

العدد ١٣٠ – إبريل ٢٠٢٥

فعالية برنامج ارشادي معرفي سلوكي للتخفيف من الأفكار الانتحارية ورفع مستوى جودة الحياة لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية

سالم بن محمد بن حسن الشهري

مقدمة :

إن العصر الحالي مليء بالتغيرات الاقتصادية والتكنولوجية في الحياة الإنسانية التي تؤدي إلى تعقدها ودخول الإنسان في الكثير من المشكلات والصراعات، مما يؤثر على الأفراد في حياتهم على اختلاف مراحلهم العمرية، ولكن المرحلة الأكثر تأثراً بالصراعات الديناميكية الدائمة هي مرحلة المراهقة، حيث جعلت المراهق يُرجع تفسيره لما يحيط به من أحداث إلى تفسير معرفي داخلي أو خارجي ويكون سبباً في ظهور الصراعات النفسية الداخلية لديه، والتي قد تجعله فرداً مليئاً بالإحباط والاكتئاب واليأس من التصدي لمشكلاته، ويدخل في حالة من عدم السيطرة على الثبات النفسي؛ وتوجهه للتفكير الانتحاري مما يشكل تهديداً على وجوده وعلى مستقبله.

فالمراهق يحيط به الكثير من الضغوطات كونه يمر بمرحلة عمرية صعبة تتراوح ما بين الثانية عشر إلى الخامسة عشر، والتي توصف بأنها فترة تؤثر تسيطر عليها الأزمات النفسية والمعاناة والإحباط والصراع الداخلي مع النفسي ومشكلات الخوف من المستقبل، مما قد تؤدي إلى تخاطر عدد من الأفكار السلبية كالأفكار الانتحارية كطريق لإنهاء حياته وعدم قدرته على مواجهة ما يعيشه من صعوبات نفسية (وفاء عبدالله الشهري ومجدة السيد الكشكي، ٢٠٢١: ٣٦١).

إن تعرض المراهقين للمعاناة من العزلة الاجتماعية وضعف تقدير الذات وسيطرتها على حياتهم، والعيش دون وجود غاية تولد لديهم الشعور بالتفكير السلبي فيما يتعلق بذاتهم وبحياتهم، وتزداد قناعتهم بعدم وجود ما يمكن لتحسين حياتهم والحالة التي يعيشونها، مما سينعكس ذلك على إلقاء اهتمامه حول نظرة الآخرين له، ويميل للسلوكيات العدوانية والاستفزازية والعنف اللفظي والجسدي، ويصاب بأزمة الهوية وتغيرات في علاقاته الاجتماعية (Naeem, Rajan & James, 2015: 169).

إن الأفكار الانتحارية Scuidal thoughts هي التي تتحدد في الأفكار التي تخطر ببال الفرد نحو قتل النفس، وتمثل خطراً كبيراً لكونها تولد حالة من ضعف الاعتدال النفسي، والذي يبدأ فيه الفرد من الاحساس بالفشل وصولاً لعدم قدرته من الخروج من المأزق التي يعيشها، وتبرز الأفكار الانتحارية كأزمة نفسية عند يجد الفرد نفسه عاجزاً من تحقيق أهدافه الهامة في الحياة، مما يظهر لديه خللاً في التنظيم، وتجسد احساساً بفقدان التلائم مع نفسه ومع العالم المحيط به، ويفقد السيطرة على حياته، مما يتطور ذلك للوصول للتفكير بالانتحار كحل لمشكلاته والخروج منها (Ziae, et al, 2017: 2).

وأضافت نايفة حمدان الشوبكي (٢٠١٤: ١٥٥) إلى أن التفكير بالانتحار للمراهقين ناتج عن الشعور باليأس والإحباط والاكتئاب، والعديد من الاضطرابات النفسية الشديدة، والاضطرابات الانفعالية والعجز والخجل، ونقص التفاعلات الاجتماعية، والحالة الاقتصادية، وضغوطات التحصيل الدراسي، والخلافات الأسرية، وتدني الترابط الأسري والتفكك الأسري والادمان، وجميعها تؤدي بالمراهق لعيش ظروف حياتية صعبة تجعله يلجأ للانتحار.

فقد تبين التقديرات الناتجة عن تقرير منظمة الصحة العالمية بأن الانتحار لعام (٢٠١٨) وصل لما يقارب (٨٠٠) ألف شخص قام بانتهاء حياته، وأن الانتحار جاء في المرتبة الثانية من أسباب الوفيات لدى الشباب في المرحلة العمرية (١٥-٢٩ سنة) (منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٨). تعد جودة الحياة (Quality Of Life) من المفاهيم التي تشتمل على العديد من العناصر الذاتية والاجتماعية والنفسية، حيث تجمع كافة مكونات الصحة النفسية الايجابية، وتمنح الأفراد قيمة لحياتهم وهدف، وأشعار الأفراد بامتلاكهم لعلاقات ايجابية مع الآخرين، حيث يضم الصحة النفسية، والتكيف والتوافق النفسي، والتفاؤل نحو المستقبل، والسعادة، والرضا عن الحياة الأسرية والاجتماعية، وذلك توافقا مع الرؤى الايجابية للحياة التي يتضمنها علم النفس الايجابي (Magiera&Pac,2022:11).

توضح صفاء صلاح سند (٢٠١٦: ١٦) إلى أن شعور الفرد بالرضا يمكنه من الاحساس بجودة الحياة، وقد يتحقق ذلك بانتهاز الفرد لقدراته في الأنشطة الإبداعية، وفي علاقاته الاجتماعية الجيدة، وبمقاصد ذات معنى، ولا سيما بأنها تعبير الشخص عن احساسه بالرضا والسعادة ومدى قدرته على اشباع متطلباته والرضا عن الحياة إلى جانب الصحة الجسدية الايجابية والتوافق مع القيم المجتمعية.

ومن أجل رفع جودة الحياة لدى المراهقين، لا بد من مساعدتهم على فهم أفضل للحياة من خلال البرامج الارشادية المعرفية السلوكية التي ترنو إلى رفع جودة الحياة لديهم والتخفيف من الأفكار الانتحارية.

ومن هنا يأتي دور البرامج الارشادية كعملية ارشاد لادراك المراهق لقدراته ومدى تهيئته واستعدادته، وتوظيفها لحل الأزمات النفسية التي يعيشها، وتعيين غايته ووضع خطط لتحسين الحياة المستقبلية، عبر فهمه للواقع والحاضر والاسهام في تحقيق السعادة في حياته (معتز محمد أحمد، ٢٠٢٠: ١١٦).

يرتكز الارشاد المعرفي السلوكي على نمط ايقاف التفكير على النموذج التي وضعه بيك (Beck) فهو نموذج قائم على الاستبصار، وايقاف الأفكار الخاطئة كالانتحار، حيث يُقر بيك على تبديل الأفكار السلبية والمعتقدات الخاطئة والمشوهة عند الفرد (McLeod, 2019). كما ويقوم العلاج المعرفي السلوكي على توظيف عدة أساليب مقننة للتعامل مع الضغوطات النفسية للمراهقين، كالاسترخاء، وضبط المثبرات، وتعلم المهارات المعرفية محل المشكلات والتكيف مع الضغوط النفسية، والحماية ضد التوترات، لمحاولة التغيير من الأفكار الخاطئة وتصويبها (أحمد عايد بني خالد، ٢٠٢٢: ٧).

ومما سبق يرى الباحث بأن جودة الحياة لدى المراهقين تتأثر بعدد من العوامل كالاكتئاب وقلة العلاقات الاجتماعية، وانخفاض الثقة بالنفس، والتي تؤدي للأفكار الانتحارية، والتي تعد بمثابة المشكلات التي يجاب عليها بناءً على محاور نفسية ومعرفية واجتماعية قائمة على امكانية الفرد على تفسير الضغوطات التي يتعرض لها ومحاولة حلها عبر اخضاعه لبرامج ارشادية معرفية سلوكية ملبئة بالفنيات والأساليب التي قد تحدث تحولاً ايجابياً في نواحي شخصية المراهقين ومساعدتهم على التوافق مع البيئة الخارجية، للتخفيف من الأفكار الانتحارية ورفع جودة الحياة وتحسينها، ومن هنا جاءت فكرة الدراسة الحالية التي تهدف إلى قياس " فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من الأفكار الانتحارية ورفع مستوى جودة الحياة لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية ".

مشكلة الدراسة:

تعتبر مرحلة المراهقة من المراحل العمرية التي تختلف عن غيرها نظراً للتغيرات النفسية التي ترتبط بهذه الفئة. وتتميز هذه المرحلة بأنها لمراهقة مرحلة فريدة وتكوينية. ويمكن لأي عامل من العوامل الاقتصادية أو الاجتماعية أو النفسية كالقفر أو إساءة المعاملة أو العنف، أن تجعل المراهقين من المراهق شخص مضطرب نفسياً ومعرض لمشاكل صحية ونفسية. مما يتطلب وجود دعائم صحية ونفسية تحمي المراهق من التعرض لمثل هذه المشكلات فوجود عوامل مساندة تعتبر عوامل حاسمة من أجل الصحة والرفاه خلال فترتي المراهقة والبلوغ (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢١).

تؤكد دراسة أنس عباس غزوان (٢٠١٨: ١) أن المراهقة هي أخطر المراحل العمرية التي يمكن أن تمر على الإنسان ضمن مراحلها المختلفة، وتكمن خطورة هذه المرحلة في كونها انتقال من مرحلة عمرية إلى أخرى حيث يشهد هذا الانتقال تغيرات في مظاهر النمو المختلفة الجسمية والفسولوجية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والدينية والخلقية، وأبرز ما يتعرض له المراهق في هذه المرحلة التعرض إلى صراعات متعددة، داخلية وخارجية تؤدي إلى تكوين نوازع وأفكار ومشاعر مضطربة تنعكس على طبيعة العلاقة بين المراهق وحياته مع الآخرين.

وتؤكد عائشة عبيد الله العازمي (2022، ص١٣٨) أن طبيعة التفكير تلعب دوراً مهماً عند المراهقون فالتفكير إما أن يكون خطوة ايجابية ومنجية للمراهق من الوقوع في افكار محظورة قد تؤثر على مسيرة حياته ولا سيما في وقتنا الحاضر الذي يمتاز بمجموعة من التغيرات والاحداث والمواقف المحبطة والتي ينعكس أثرها على طبيعة حياة المراهق وتجعل من مسألة تفكيره واختياره للقرارات أمر في غاية الصعوبة وربما يفوق قدرته على تحملها، ومن المهم ان يمتلك المراهق طريقة تفكير ايجابية وعقلانية تساعد في تخطي الازمات والاحداث التي تواجهه، والسائد في هذه الفترة هي الأفكار السلبية واللاعقلانية، والتي اظهرت سلوكيات انحرافية ومضطربة ادت الى تكوين شخصية سلبية.

ويؤكد ديفيليبس (DeFilippis, 2018, p2) على أن وجود اضطرابات ومشكلات في طريقة التفكير التي تؤثر بصورة كبيرة على عقل وجسم الإنسان في ذات الوقت، فهو يؤثر على أفكاره وتصرفاته وسلوكياته، ويظهر لديه اضطرابات نفسية وجسدية وانفعالية، ويتولد لديه مشاعر سلبية كفقدان الإحساس بقيمة الحياة وتغلب عليه مشاعر الحزن الشديد والرغبة في التخلص من الحياة.

وتشير دراسة رشا جاد الكريم (٢٠٢٢، ص١٣٤) بأن المراهقين يعيشون في مناخ نفسي مليء بالتوترات النفسية، التي تؤدي لزيادة في معدلات إصابتهم بالصراعات النفسية، وأبرزها الأفكار الانتحارية والتي تؤثر بشكل كبير ومباشر على حياتهم العامة والدراسية.

يوضح سعد بن عبدالله المشوح (٢٠١٦، ص١٤٠) في دراسته بأن الأفكار الانتحارية هي التي تنتج جراء وجود تفكير سلبي هي الافكار الانتحارية والتي ترتبط ارتباطاً كبيراً بطبيعة تفكير المراهق، وقد برزت هذه الأفكار في الفترة الأخيرة بصورة كبيرة نتيجة الضغوطات التي بات يشهدها المجتمع وانتشرت بين الأفراد على اختلاف جنسهم.

حيث ارتفعت معدلات الانتحار في دول منطقة الشرق الأوسط، فذكر تقرير منظمة الصحة العالمية أن معدلات الانتحار في دول الشرق الأوسط أقل من مثيلاتها في دول العالم، ومع ذلك فإن نسبة الانتحار بحسب منظمة الصحة العالمية التي أصدرت تقديراتها اليوم عن "الانتحار حول العالم في عام ٢٠١٩". ووفقاً للتقديرات، في عام ٢٠١٩ لقي أكثر من ٧٠٠ ألف شخص حتفهم انتحاراً، أي ما يعادل وفاة واحدة من كل ١٠٠ وفاة وقد اوصت منظمة الصحة العالمية بضرورة

تحسين سبل الوقاية والرعاية في هذا المجال وللمساعدة على بلوغ غاية خفض معدلات الانتحار بمقدار الثلث بحلول ٢٠٣٠ (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢١).

ومن الدراسات التي توصلت إلى انتشار الأفكار الانتحارية للمراهقين في المملكة العربية السعودية وأنها بتزايد مستمر وقد تكون أسبابها عائدة إلى الأسباب النفسية أو لاجتماعية أو الالكترونية وخاصة الألعاب الالكترونية والتتمر الالكتروني ، كدراسة (علي حمزة العمري، ٢٠٢٠، ص ٤٧).

لذا تعالت الصيحات المنادية نحو ضرورة الحد من ظاهرة الانتحار ولاسيما بايجاد الطرق والفنيات الاساليب والاستراتيجيات العلاجية النفسية والارشادية ، وبتعزيز البرامج الارشادية المعرفية السلوكية لرفع مستوى جودة الحياة لدى المراهقين وهو ما اكدته دراسة الضيدان الحميدي محمد (٢٠١٥، ص ٥٤٣).

كما دعت دراسة ربي هشام عوض (٢٠٢١، ص ٢٠٢) إلى ضرورة تسليط الضوء على هذه الظاهرة الخطيرة التي تُرخي بظلالها على كافة المراحل العمرية ولا سيما الفئة الشابة منها التي تعتبر ركيزة من ركائز المجتمع ودعائمه وكيفية الوقوف رفع مستوى جودة الحياة كوسيلة لتخفيف من حدة الضغوط المسببة للانتحار وتفعيل دور الإرشاد الصحي في المؤسسات التربوية وتسلط الضوء على أهمية الصحة النفسية لمن لديهم افكار انتحارية.

وتأتي هذه الدراسة تلبية لوثيقة برنامج جودة الحياة للعام ٢٠٢٠ والتي تعتبر أحد برامج تحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ التي تسعى إلى تحقيق أكبر قدر من الكرامة الحياتية ومراعاة حقوق الانسان وكفالة أكبر قدر من الجودة لعيش كريم ودعم البرامج التي من شأنها دعم جودة الحياة والذي بدوره يكفل خفض مستوى عدم الرضى والاقبال على الحياة بكل حب وعطاء(يمان علي المحمدي، وجوى ثواب العتيبي، ٢٠٢١).

وانبثقت مشكلة الدراسة الحالية من قلة الدراسات التي تناولت العلاقة بين متغيرات الدراسة – حسب رأي الباحث- ونظرا لما يواجهه المراهقين من صراعات في التصدي للعديد من مواقف الحياة وظروفها الضاغطة، لا بد من محاولة اخضاع المراهقين لبرنامج ارشادي معرفي سلوكي للتخفيف من حدة الأفكار الانتحارية عبر رفع مستوى جودة الحياة كوسيلة وعلاج مهم للتخفيف من الافكار الانتحارية وانتشارها. وعليه ونظراً لاهتمام الباحث بموضوع انتشار الأفكار الانتحارية فقد سعى إلى عمل مثل هذه الدراسة من خلال قياس "فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من الأفكار الانتحارية ورفع مستوى جودة الحياة لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية".

أسئلة الدراسة:

تحاول الدراسة الحالية الإجابة عن الأسئلة التالية:

١. ما فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من الأفكار الانتحارية ورفع مستوى جودة الحياة لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية؟
٢. هل تختلف درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الأفكار الانتحارية لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي؟
٣. هل تختلف درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس جودة الحياة لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي؟
٤. هل تختلف درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسيين البعدي والتتبعي بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي؟

فرضيات الدراسة:

تحاول الدراسة الحالية الإجابة عن الفرضيات التالية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي للتخفيف من الأفكار الانتحارية ورفع مستوى جودة الحياة لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية
٢. تختلف درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الأفكار الانتحارية لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.
٣. تختلف درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس جودة الحياة لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.
٤. تختلف درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسيين البعدي والتتبعي بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١. التعرف إلى فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من الأفكار الانتحارية ورفع مستوى جودة الحياة لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية.
٢. التعرف على أختلاف درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الأفكار الانتحارية لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.
٣. التعرف على أختلاف درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس جودة الحياة لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.
٤. التعرف على أختلاف درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسيين البعدي والتتبعي بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

- الأهمية النظرية: تتمثل الأهمية النظرية لهذه الدراسة في الآتي:

- . تكمن أهمية الدراسة في ندرة الدراسات التي تناولت " فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من الأفكار الانتحارية ورفع مستوى جودة الحياة لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية " ففي حدود علم الباحث تعد هذه الدراسة من الدراسات القليلة بهذا الميدان في الوسط العربي في المملكة العربية السعودية.
- . الإضافة الكمية إلى الأدب المتعلق بهذا المجال التي قد يتولد عنها مضامين عملية من حيث التعرف على " فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من الأفكار الانتحارية ورفع مستوى جودة الحياة لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية" مما يساعد المهتمين ببرامج الإرشاد المعرفي السلوكي إلى ضرورة الاهتمام بالتخفيف من الأفكار الانتحارية للمراهقين ورفع جودة الحياة لديهم.
- . ستسهم هذه الدراسة في تقديم الإفادة للمكتبة العربية بشكل عام والمكتبة السعودية بشكل خاص بإضافة معرفة جديدة.

- الأهمية التطبيقية:

تتمثل الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في الآتي:

١. جاءت هذه الدراسة في محاولة لسد النقص في المجتمع السعودي، وخاصة فيما يتعلق بـ "فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من الأفكار الانتحارية ورفع مستوى جودة الحياة لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية".
٢. تعرف الباحثين وأصحاب القرار والمهتمين على "فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من الأفكار الانتحارية ورفع مستوى جودة الحياة لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية".
٣. تزود الباحثين بأداة قياس عن الأفكار الانتحارية وجودة الحياة لدى المراهقين.
٤. يمكن لنتائج هذه الدراسة أن تفيد المهتمين التربويين والمرشدين النفسيين في المدارس من خلال تقديم مقترحات لحلول ممكنة لهذه التحديات استناداً إلى النتائج التي ستخرج بها الدراسة.

مصطلحات الدراسة:

- البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي:

اصطلاحاً: يعرف البرنامج الإرشادي بأنه: " خطة محددة ودقيقة تشمل مجموعة من الإجراءات المنظمةة والإجراءات التعليمية الإرشادية المقدمة للمسترشدين من أجل مساعدتهم على تحسين حياتهم وتشمل هذه الخطة أسلوب التنفيذ وأدوات التقييم والمدة الزمنية للتطبيق، وقيام المرشد بانتقاء واختيار عدد من الأساليب والفنيات العلاجية ودمجها معاً بما يتناسب وطبيعة المشكلة وحدتها وخصائص المسترشد بهدف تحقيق أفضل النتائج" (شيماء بدري فكري، ٢٠١٥: ٣٨).

أما الإرشاد المعرفي السلوكي (Cognitive- Behavioral Counseling): يعرف بيك (Beck) الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه: أسلوب بنائي مركب، ومحدد للوقت، وله أثر فعال في استخدامه لعلاج الاضطرابات والضغطات النفسية التي تصيب الفرد كالاكتئاب، والقلق، والخوف، والتوتر (Bhattacharya, Chaudari, Saldanha & Menon, 2016).

ويعرف إجرائياً بأنه: الأساليب والاستراتيجيات والفنيات المرتكزة على الإرشاد المعرفي السلوكي، وعدد الجلسات، والإجراءات والأنشطة المتبعة بشكل منظم في التطبيق والتي تتحدد بمدة زمنية، وتهدف إلى التخفيف من الأفكار الانتحارية ورفع مستوى جودة الحياة لدى عينة الدراسة التجريبية.

- الأفكار الانتحارية (Suicidal thoughts):

اصطلاحاً: هي: " التفكير في الانتحار أو التخطيط له، يختلف نطاق الأفكار الانتحارية من الأفكار العابرة إلى الأفكار الشاملة والتخطيط التفصيلي " (القاموس الشامل في العلاج الوظيفي، ٢٠٢١: ٣٤٥). **وتعرف إجرائياً:** بأنها: أفكار تتراكم نتيجة ضغوطات وأسباب كثيرة تساهم في تنشيط محاولات الإنتحار لدى المراهق. وهي عملية مركبة من مراحل مختلفة، تبدأ بتصور الانتحار الكامن، وتتقدم خلال مراحل من تأمل الانتحار، وستقاس من خلال مقياس الأفكار الانتحارية من إعداد الباحث الذي سيطبق على عينة الدراسة.

جودة الحياة: وهي: "مدى شعور الفرد بتحقيق التوازن الانفعالي والاجتماعي والنفسي، والحالة الصحية، والرضا عن المستوى الدراسي، والاستقرار الأسري، بالإضافة إلى استثمارية وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق الأسرة بشكل إيجابي" (عبد الرحمن صوفي عثمان وإبراهيم ومحمود محمد إبراهيم، ٢٠١٧: ٢٠). **وتعرف إجرائياً:** بأنها الدرجة التي يحصل عليها

المراهق على مقياس جودة الحياة، وتكمن في إحساسه وشعوره بالسعادة، والرضا، والرفاهية، والاستمتاع بالحياة، وستقاس من خلال مقياس جودة الحياة من إعداد الباحث الذي سيطبق على عينة الدراسة.

المراهقين: وهم الطلبة الذين يمرون بمرحلة انتقال من الطفولة إلى الرشد، وتبدأ بالبلوغ وتنسم بالتحويلات المتسارعة من الجانب الجسدي، والفيولوجي، والعقلي الانفعالي، والنفسي، والاجتماعي، وخلالها يواجه المراهق صراعات داخلية وخارجية تنعكس على شخصيته وأسرته ومجتمع(رشا جاد الكريم، ٢٠٢٢: ١٢٩). **اجرائياً:** هم من يمرون بمرحلة تتنوع من خلال اتجاهات واختلافات العلماء النفسيين والاجتماعيين والبيولوجيين، وتبدأ عند البلوغ وتنتهي بالرشد، وتتشابه عند البنين والبنات، إلا انها قد تتفاوت من فرد لآخر ومن جنس لآخر، وفي الدراسة الحالية سوف يتم قياس الأفكار الانتحارية لديهم وكيفية تخفيفها من خلال برنامج ارشادي معرفي سلوكي ورفع مستوى جودة الحياة.

حدود الدراسة:

- . **المحددات الموضوعية:** تناولت الدراسة " فعالية برنامج ارشادي معرفي سلوكي للتخفيف من الأفكار الانتحارية ورفع مستوى جودة الحياة لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية " .
- . **المحددات المكانية:** أجريت الدراسة في مدرسة ثانوية الملك عبدالعزيز بمحافظة بيشة بالمملكة العربية السعودية.
- . **المحددات البشرية:** أجريت الدراسة على طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة بيشة بالمملكة العربية السعودية.
- . **المحددات الزمانية:** اجريت الدراسة خلال العام الدراسي ١٤٤٥-١٤٤٦هـ.
- . **المحددات القياسية:** استخدم الباحث في الدراسة الأدوات الآتية:
 - مقياس الأفكار الإنتحارية (إعداد الباحث)
 - مقياس جودة الحياة (إعداد الباحث).
- المحددات المنهجية: استخدم الباحث في الدراسة المنهج التجريبي.
- المحددات الإحصائية: استخدم الباحث في الدراسة الأساليب الإحصائية التالية:
 - اختبار مان وتني للقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة
 - معامل الاختبار اللاباراميتري مان وتني لايجاد فعالية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي على مقياس الأفكار الإنتحارية و مقياس جودة الحياة.

منهج الدراسة:

اتبعت الدراسة الحالية المنهج التجريبي تصميم المجموعتين : التجريبية والضابطة ويتضمن المتغيرات الآتية : المتغير المستقل : برنامج ارشادي سلوكي معرفي: المتغيرات التابعة : الأفكار الانتحارية- وجود الحياة وتم اجراء قياسات قبلية وبعدية للمتغيرات التابعة للتعرف على اثر البرنامج الارشادي السلوكي المعرفي.

مجتمع الدراسة وعينته:

تكون مجتمع الدراسة من المراهقين بالمملكة العربية السعودية وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية للطلاب، حيث تكونت عينة الدراسة من (٣٢) طالب، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، المجموعة شبه التجريبية وعددها (١٦) طالب، والمجموعة الضابطة وعددها (١٦) طالب التابعين لمدارس ثانوية الملك عبدالعزيز في محافظة بيشة منطقة عسير، وهناك وتم اختيار عينة الدراسة بناء على مجموعة من الخصائص والمعايير وهي :

أ- الخصائص العمرية:

- جميع طلبة العينة يمثلون مرحلة عمرية واحدة من عمر (١٦-١٨) عاماً بمتوسط عمر زمني (16,68) وأنحراف معياري (٠,٧٤١)
- اختيار فئة عمرية متقاربة لضمان تجانس العينة.

ب- الخصائص النفسية والسلوكية:

- الطلاب الذين أظهروا ميولاً انتحارية والحاصلين على أعلى درجات على مقياس الأفكار الانتحارية، وجودة الحياة.
- من لديهم تاريخ من الأفكار الانتحارية أو محاولات سابقة (بعد التأكد من قابليتهم للعلاج السلوكي).
- الطلاب الذين لم يتلقوا علاجاً نفسياً مكثفاً سابقاً، لضمان قياس فاعلية البرنامج السلوكي بشكل أدق.

أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير أدوات الدراسة التالية:

مقياس الأفكار الانتحارية

هو مقياس قام الباحث بتطويره وفيما يلي عرض للخصائص السايكومترية للمقياس.

خطوات إعداد المقياس: تم إعداد المقياس وفقاً للخطوات الآتية:

- الاطلاع على الكتابات النظرية والدوريات في مجال الصحة النفسية، التي تناولت موضع الأفكار الانتحارية.
- الاطلاع على بعض الدراسات العربية والأجنبية، التي تناولت الأفكار الانتحارية ؛ منها دراسة مينتو وآخرون (٢٠٢٠)، ودراسة سعاد بن شيخ وبكري رمصياء وسارة محروق (٢٠٢٢)، ودراسة علي حمزة العمري (٢٠٢٠)، بالإضافة إلى دراسة رشا جاد الكريم (٢٠٢٢).
- الاطلاع على عدد من المقاييس العربية والأجنبية التي تناولت الأفكار الانتحارية أو أحد أبعادها، ما يوضحه الجدول الآتي:

جدول (١) المقاييس العربية والأجنبية، التي تناولت الضغوط النفسية

م	المقياس	إعداد	السنة
١	مقياس الأفكار الانتحارية	سيد، وسيد، جارجي، ورف الله	٢٠٢٤
٢	مقياس الأفكار الانتحارية	مينتو وآخرون	٢٠٢٠
٣	مقياس الأفكار الانتحارية	سعاد بن شيخ وبكري رمصياء وسارة محروق	٢٠٢٢
٤	مقياس الأفكار الانتحارية	حمزة العمري	٢٠٢٠
٥	مقياس الأفكار الانتحارية	رشا جاد الكريم	٢٠٢٢

- قام الباحث بإعداد مقابلة تتضمن مجموعة من الاسئلة لحصر الطلاب الذين لديهم افكار انتحارية، وتطبيقه على الطلبة بمدرسة ثانوية عبد الملك عبد العزيز الثانوية في منطقة بيئة بمحافظة عسير وبلغ عدد الطلبة الذي طبق عليهم المقابلة (٦٦) طالباً. وتضمن المقابلة سؤال عن ماهية الأفكار الانتحارية التي لدى الطلاب في ضوء قراءات الباحث للادبيات في هذا المجال وكذلك المقاييس السابقة إلى جانب استجابات الطلبة للمقابلة، قام الباحث بناءً على ماسبق بتحديد مفهوم الأفكار لانتحارية بإبعاده: (الرغبة في الانتحار، التفكير في الانتحار والتخطيط له ومحاولته، التعبير عن الميول الانتحارية).ومن ثم إعداد الصورة الأولية للمقياس وتضمن (٣٥) عبارة موزعة على أبعاده الثلاث.

٥. تم عرض الصورة الأولية لمقياس الافكار الانتحارية على عدد (١٠) من المحكمين بكلية التربية جامعة المنصورة، والجامعات السعودية الملحق رقم (١)، وقد أرفق الباحث بالمقياس المقدم غلافًا أوضح فيه عنوان الدراسة، وهدفها، والتعريف الإجرائي للافكار الانتحارية وأبعادها، وطلب من المحكمين إبداء وجهة نظرهم حول مدى ملاءمة عبارات المقياس للهدف الذي وضع من أجله، وطبيعة المرحلة العمرية، والحكم على مدى دقة صياغة العبارات، ومدى ملاءمتها للمقياس، بالإضافة إلى إبداء ما يقترحونه من ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف مما يلزم، وقد قام الباحث بالتعديلات اللازمة في ضوء ما أشار إليه السادة المحكمون.

٦. وبناءً على ما سبق وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس تكون مقياس الافكار الانتحارية في صورته النهائية من (٣٠) عبارة، موزعة على أبعاده الثلاث، ويتضح ذلك في وصف المقياس.

وصف مقياس الافكار الانتحارية:

يتكون مقياس الافكار الانتحارية من (٣٠) عبارة موزعة على (٣) أبعاد، وأمام كل عبارة (٤) احتمالات؛ هي: (دائماً - غالباً - نادراً - لا ينطبق)، يختار الفاحص بديلاً واحداً فقط من بينهم، ويعرف الباحث أبعاد المقياس إجرائياً على النحو الآتي:

- **أولاً: الرغبة في الانتحار وهي:** الميل أو النزعة النفسية التي تدفع الفرد إلى التفكير في إنهاء حياته، يتأثر هذا البعد بعوامل متعددة، مثل الاكتئاب، والألم النفسي، والشعور باليأس، وضعف الدعم الاجتماعي واشتملت على (١٠) عبارات.

- **ثانياً: التفكير في الانتحار والتخطيط له ومحاولته وهي:** ظهور أفكار عن إنهاء الحياة، ووضع خطة محددة مثل تحديد الطريقة والزمان والمكان. في حال تنفيذ الفعل، يُعتبر ذلك محاولة انتحار، واشتملت على (١٠) عبارات.

- **ثالثاً: التعبير عن الميول الانتحارية:** الطريقة التي يُظهر بها الفرد أفكاره أو مشاعره المتعلقة بالانتحار. قد يظهر ذلك من خلال الكلمات أو التصرفات التي تعكس الشعور باليأس، وفقدان الأمل، والرغبة في إنهاء الحياة. في بعض الحالات، قد يعبر الشخص عن رغبته في الموت بشكل غير مباشر، مثل التحدث عن شعور بالعجز أو عدم الجدوى من الحياة، أو حتى إعطاء ممتلكاته الشخصية أو التوديع المفاجئ، واشتملت على (١٠) عبارات.

طريقة تصحيح المقياس

تم تصحيح المقياس حيث يختار المفحوص بديل من بين البدائل حسب مدى انطباق العبارة على المفحوص (دائماً - غالباً - نادراً - لا ينطبق) وتعطى للبديل (دائماً) أربع درجات، وللبديل (غالباً) ثلاث درجات، وللبديل (نادراً) درجتين، وللبديل (لا ينطبق) درجة واحدة، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (٤٥) إلى (١٨٠) وتشير الدرجة المنخفضة على المقياس إلى انخفاض الافكار الانتحارية، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع الافكار الانتحارية.

- **الخصائص السيكومترية للمقياس:**

تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال ما يلي:

أ- **صدق المقياس:** تم حساب صدق المقياس الحالي بالطرق الآتية:

١. **الصدق الظاهري:** تم عرض المقياس على (١٠) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات السعودية من المختصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس، لإبداء ملاحظاتهم فيما يتعلق بصلاحيات الفقرات لمقياس ما وضعت لقياسه، وفيما يتعلق بصياغتها ومناسبتها للبيئة، وتم اعتماد إجماع (٨٠%) فأكثر من المحكمين على صلاحية الفقرة لتضمينها في المقياس

وتم الأخذ بملاحظاتهم من حيث الحذف والتعديل، حيث لم يكن هناك تعديلات جذرية على المقياس، بل كانت تغييرات طفيفة تمثلت في حذف بعض فقرات واحدة من كل بعد وتصحيح بعض الأخطاء الإملائية وإعادة صياغتها في الفقرات (٥-٧-٨) من البعد الأول و (٥-٩-١٠-٣) من البعد الثاني، و (١-٣-١٠-٦) من البعد الثالث والملحق (٢) يوضح المقياس بصورته الأولى

جدول (٢) النسب المئوية لاتفاق المحكمين علي صلاحية عبارات مقياس الأفكار الانتحارية

المفردة	نسبة الاتفاق (%)	المفردة	نسبة الاتفاق (%)	المفردة	نسبة الاتفاق (%)
١	%٩٠	١١	%٩٠	٢١	%١٠٠
٢	%٩٠	١٢	%٩٠	٢٢	%١٠٠
٣	%١٠٠	١٣	%١٠٠	٢٣	%١٠٠
٤	%١٠٠	١٤	%١٠٠	٢٤	%١٠٠
٥	%١٠٠	١٥	%١٠٠	٢٥	%٩٠
٦	%١٠٠	١٦	%١٠٠	٢٦	%٩٠
٧	%١٠٠	١٧	%١٠٠	٢٧	%١٠٠
٨	%١٠٠	١٨	%١٠٠	٢٨	%١٠٠
٩	%١٠٠	١٩	%١٠٠	٢٩	%١٠٠
١٠	%٩٠	٢٠	%١٠٠	٣٠	%١٠٠

يتضح من نتائج جدول (٢) أن نسبة الاتفاق علي صلاحية عبارات مقياس الأفكار الانتحارية تراوحت بين (٩٠ - ١٠٠%)، ومن ثم فقد أسفر صدق المحكمين عن حذف ثلاث عبارات، ومن ثم أصبح عدد عبارات المقياس (٣٠) عبارة بناءً على آراء المحكمين والنلحق رقم (٣) يوضح المقياس بصورته النهائية.

٢- مؤشر الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك من خلال:
- ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد: تم حساب معاملات ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وجاءت النتائج كما هي مبينة بالجدول (٣):

جدول (٣)

جدول (٢): قيم معاملات ارتباط درجة العبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

الرغبة في الانتحار		التفكير في الانتحار والتخطيط له ومحاولته		التعبير عن الميول الانتحارية	
الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط
١	.896**	١	0.431**	١	.895**
٢	.885**	٢	0.299**	٢	.896**
٣	.605**	٣	0.610**	٣	.885**
٤	.780**	٤	0.632**	٤	.605**
٥	.913**	٥	0.612**	٥	.780**
٦	.901**	٦	0.552**	٦	.913**
٧	.800**	٧	0.601**	٧	.901**
٨	.869**	٨	0.780**	٨	.780**
٩	.790**	٩	0.913**	٩	.913**
١٠	.911**	١٠	0.901**	١٠	.901**

** دال عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠,٠١) فأقل

يظهر من الجدول أعلاه أن هناك ارتباط بين فقرات مقياس الأفكار الانتحارية عند مستوى الدلالة ٠,٠١** حيث أن جميع قيم الارتباط لديها إشارة (**) والتي تدل على وجود علاقة بين فقرات المقياس.

- ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس: تم حساب معاملات ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هي مبينة بالجدول (٤):

جدول (٤) معاملات ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس	
معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للمقياس	البعد
0.820**	الرغبة في الانتحار
0.860**	التفكير في الانتحار والتخطيط له ومحاولته
0.865**	التعبير عن الميول الانتحارية

** (٠,٠١).

يتضح من نتائج جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط كانت موجبة ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما تراوحت قيم معاملات ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس من (٠,٨٢٠) إلى (٠,٨٧٦) مما يدل على وجود علاقة قوية بين درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس.

ب- ثبات مقياس الأفكار الانتحارية

تم حساب ثبات المقياس بالطرق الآتية:

١- الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ Alpha - Chornbach":

جدول (٥)

مقياس الأفكار الانتحارية	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
الرغبة بالانتحار	١٠	٠,٨٩
التفكير في الانتحار والتخطيط له ومحاولته	١٠	٠,٨٩
بعد التعبير عن الميول الانتحارية	١٠	٠,٩٠
المجموع	٣٠	٠,٩٢

يتضح من نتائج جدول (٥) أن قيم الثبات لأبعاد المقياس تراوحت من (٠,٨٩٠، ٠,٩٠) كما بلغت قيمة ثبات المقياس ككل (0.902)، وهي قيم ثبات عالية ومقبولة إحصائياً، مما يدل على ثبات المقياس.

٢- الثبات بطريقة إعادة التطبيق:

تم التحقق من ثبات مقياس الأفكار الانتحارية عن طريق إعادة تطبيقه على عينة تكونت من (50) طالباً وطالبة، وكان الفاصل الزمني بين التطبيقين (١٥) يوماً، وجاءت النتائج كما هي موضحة بجدول (٥) على النحو الآتي:

جدول (٦): معاملات الثبات ومستوى الدلالة عند إعادة التطبيق لمقياس الأفكار الانتحارية

البعد	قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين
الرغبة بالانتحار	0.859**
التفكير في الانتحار والتخطيط له ومحاولته	0.896**
بعد التعبير عن الميول الانتحارية	0.779**
المقياس ككل	0.918**

يتضح من نتائج جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس الأفكار الانتحارية موجبة ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط من (٠,٧٧٩) إلى (٠,٩٢٢) مما يدل على وجود علاقة قوية، وتمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

ثانياً: مقياس جودة الحياة

هو مقياس يهدف إلى قياس جودة الحياة الصحية، الحياة الأسرية والاجتماعية، الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة الحياة النفسية، جودة الحياة المدرسية خطوات إعداد المقياس: تم إعداد المقياس وفقاً للخطوات الآتية:

١. الاطلاع على الكتابات النظرية والدوريات في مجال الصحة النفسية، التي تناولت موضع **جودة الحياة**.
٢. الاطلاع على بعض الدراسات العربية والأجنبية، التي تناولت جودة الحياة ؛ منها دراسة دراسة حيدر وبدواد (٢٠٢١)، دراسة حسناء ساحسي وحليمة حنطوي (٢٠٢١)، دراسة الشعرواي (٢٠١٤) ، دراسة (2024) Haile. et al .
٣. الاطلاع على عدد من المقاييس العربية والأجنبية التي تناولت جودة الحياة أو أحد أبعادها، ما يوضحه الجدول الآتي:

جدول (٧) المقاييس العربية والأجنبية، التي تناولت الضغوط النفسية

م	المقياس	إعداد	السنة
١	مقياس جودة الحياة	دراسة حيدر وبدواد	٢٠٢١
٢	مقياس جودة الحياة	حسناء ساحسي وحليمة حنطوي	٢٠٢١
٣	مقياس جودة الحياة	الشعرواي	٢٠١٤
٤	مقياس جودة الحياة	Haile. et al	٢٠٢٤

٤. قام الباحث بإعداد مقابلة تتضمن مجموعة من الاسئلة لحصر الطلاب الذين يعانون من تدني في مفهوم جودة الحياة، وتطبيقها على الطلبة بمدرسة ثانوية عبد الملك عبد العزيز الثانوية في منطقة بيئة بمحافظة عسير وبلغ عدد الطلبة الذي طبق عليهم الاستبيان (٦٦) طالباً. وتضمن المقابلة سؤال عن ماهية جودة الحياة التي لدى الطلاب في ضوء قراءات الباحث للادبيات في هذا المجال وكذلك المقاييس السابقة إلى جانب استجابات الطلبة للمقابلة، قام الباحث بناءً على ماسبق بتحديد مفهوم جودة الحياة بإبعاده: (الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة الحياة الصحية، جودة الحياة النفسية، جودة الحياة المدرسية). ومن ثم تم إعداد الصورة الأولية للمقياس وتضمن (٣٥) عبارة موزعة على أربعة ابعاد وهي (جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة الحياة الصحية، جودة الحياة النفسية، جودة الحياة المدرسية كما هو موضح بالملحق رقم (٤) .
٥. تم عرض الصورة الأولية لمقياس جودة الحياة على عدد (١٠) من المحكمين بكلية التربية جامعة المنصورة، والجامعات السعودية الملحق رقم (١)، وقد أرفق الباحث بالمقياس المقدم غلافاً أوضح فيه عنوان الدراسة، وهدفها، والتعريف الإجرائي لجودة الحياة وأبعادها، وطلب من المحكمين إبداء وجهة نظرهم حول مدى ملاءمة عبارات المقياس للهدف الذي وضع من أجله، وطبيعة المرحلة العمرية، والحكم على مدى دقة صياغة العبارات، ومدى ملائمتها للمقياس، بالإضافة إلى إبداء ما يقترحونه من ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف مما يلزم، وقد قام الباحث بالتعديلات اللازمة في ضوء ما أشار إليه السادة المحكمون.
٦. وبناءً على ما سبق وبعد التحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس تكون مقياس الافكار الانتحارية في صورته النهائية من (٤٠) عبارة، موزعة على أبعاده الاربعة، ويتضح ذلك في وصف المقياس.

وصف مقياس جودة الحياة :

- يتكون مقياس الافكار الانتحارية من (٤٠) عبارة موزعة على (٣) أبعاد، وأمام كل عبارة (٤) احتمالات؛ هي: (دائماً- غالباً - نادراً- لا ينطبق)، يختار الفاحص بديلاً واحداً فقط من بينهم، ويعرف الباحث أبعاد المقياس إجرائياً على النحو الآتي:
- أولاً: جودة الحياة الصحية:** تشير إلى الحالة العامة لصحة الطالب وتأثيرها على حياته اليومية ورفاهيته النفسية والجسدية.

ثانياً: جودة الحياة الأسرية والاجتماعية: وهي ترتبط بالعلاقات والروابط التي يشترك فيها الطلاب داخل أسرهم والمجتمع الأوسع.

ثالثاً: جودة الحياة النفسية: تعامل الطالب مع تحديات الحياة المختلفة هي مزيج من الشعور بالرفاهية الداخلية، القدرة على التعامل مع الضغوطات النفسية، واستمرار تحقيق التوازن العاطفي.

رابعاً: جودة الحياة المدرسية : تشير إلى مستوى الرضا والرفاهية الذي يشعر به الطلاب داخل بيئة المدرسة، ويشمل مجموعة من العوامل التي تؤثر في تجربة الطالب التعليمية والاجتماعية والنفسية.

طريقة تصحيح المقياس

تم تصحيح المقياس حيث يختار المفحوص بديل من بين البدائل حسب مدى انطباق العبارة على المفحوص (دائماً - غالباً - نادراً - لا ينطبق) وتعطى للبديل (دائماً) أربع درجات، وللبديل (غالباً) ثلاث درجات، وللبديل (نادراً) درجتين، وللبديل (لا ينطبق) درجة واحدة، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (٤٥) إلى (١٨٠) وتشير الدرجة المنخفضة على المقياس إلى انخفاض جودة الحياة، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع جودة الحياة.

- الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال ما يلي:

ب- صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس الحالي بالطرق الآتية:

٢. الصدق الظاهري: تم عرض المقياس على (١٠) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في جامعة المنصورة و الجامعات السعودية من المختصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس، لإبداء ملاحظاتهم فيما يتعلق بصلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لقياسه، وفيما يتعلق بصياغتها ومناسبتها للبيئة ، وتم اعتماد إجماع (٨٠%) فأكثر من المحكمين على صلاحية الفقرة لتضمينها في المقياس وتم الأخذ بملاحظاتهم من حيث الحذف والتعديل، حيث لم يكن هناك تعديلات جذرية على المقياس، بل كانت تغييرات طفيفة تمثلت في حذف بعض الفقرات وتصحيح بعض الأخطاء الإملائية وإعادة صياغتها في الفقرات (٩-٨-٧-٤) من البعد الاول و (٩-٧-٣-١) من البعد الثاني، و (٣-٨-٢-١) من البعد الثالث والملحق وحذف فقرات غير مناسبة والملحق رقم (٥) يوضح المقياس بصورته النهائية.

جدول (٨) النسب المئوية لاتفاق المحكمين علي صلاحية عبارات مقياس جودة الحياة

المفردة	نسبة الاتفاق (%)	المفردة	نسبة الاتفاق (%)	المفردة	نسبة الاتفاق (%)	المفردة	نسبة الاتفاق (%)
١	%١٠٠	١١	%١٠٠	٢١	%١٠٠	٣١	%١٠٠
٢	%١٠٠	١٢	%١٠٠	٢٢	%١٠٠	٣٢	%١٠٠
٣	%١٠٠	١٣	%١٠٠	٢٣	%١٠٠	٣٣	%١٠٠
٤	%١٠٠	١٤	%١٠٠	٢٤	%١٠٠	٣٤	%١٠٠
٥	%١٠٠	١٥	%٩٠	٢٥	%٩٠	٣٥	%١٠٠
٦	%١٠٠	١٦	%٩٠	٢٦	%٩٠	٣٦	%٩٠
٧	%١٠٠	١٧	%١٠٠	٢٧	%١٠٠	٣٧	%١٠٠
٨	%١٠٠	١٨	%١٠٠	٢٨	%١٠٠	٣٨	%١٠٠
٩	%٩٠	١٩	%١٠٠	٢٩	%١٠٠	٣٩	%١٠٠
١٠	%٩٠	٢٠	%١٠٠	٣٠	%١٠٠	٤٠	%١٠٠

يتضح من نتائج جدول (٨) أن نسبة الاتفاق علي صلاحية عبارات مقياس الافكار
النتحارية تراوحت بين (٩٠ – ١٠٠%)، ومن ثم فقد أسفر صدق المحكمين عن حذف خمسة
عبارات، ومن ثم أصبح عدد عبارات المقياس (٤٠) عبارة بناءً على آراء المحكمين.
مؤشر الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك من خلال:
- ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد: تم حساب معاملات ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة
الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وجاءت النتائج كما هي مبينة بالجدول (٩)
الجدول (٩) معاملات ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

جودة الحياة الأسرية والاجتماعية		جودة الحياة النفسية		جودة الحياة المدرسية		جودة الحياة الصحية	
رقم الفقرة	قيمة الارتباط	رقم الفقرة	قيمة الارتباط	رقم الفقرة	قيمة الارتباط	رقم الفقرة	قيمة الارتباط
١	.896**	١	.913**	١	.911**	١	.780**
٢	.885**	٢	.901**	٢	.924**	٢	.913**
٣	.605**	٣	.896**	٣	.895**	٣	.901**
٤	.780**	٤	.885**	٤	.896**	٤	.800**
٥	.913**	٥	.605**	٥	.911**	٥	.869**
٦	.901**	٦	.780**	٦	.924**	٦	.913**
٧	.800**	٧	.913**	٧	.895**	٧	.901**
٨	.869**	٨	.901**	٨	.896**	٨	.800**
٩	.790**	٩	.800**	٩	.885**	٩	.869**
١٠	.911**	١٠	.869**	١٠	.605**	١٠	.913**

** دال عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠,٠١) فأقل

يظهر من الجدول أعلاه أن هناك ارتباط بين فقرات مقياس الاغتراب النفسيعند مستوى
الدلالة ٠,٠١** حيث أن جميع قيم الارتباط لديها إشارة (**) والتي تدل على وجود علاقة بين
فقرات المقياس.

- ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس: تم حساب معاملات ارتباط درجة كل عبارة
بالدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هي مبينة بالجدول (١٠):

جدول (١٠) معاملات ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للمقياس
جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	.٧٣٠**
جودة الحياة الصحية	.٧٧٠**
جودة الحياة المدرسية	.٨٠٥**
جودة الحياة النفسية	.٨٢٠

** (٠,٠١).

يتضح من نتائج جدول (١٠) أن جميع قيم معاملات الارتباط كانت موجبة ودالة عند مستوى دلالة
(٠,٠١)، كما تراوحت قيم معاملات ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس من (٠,٨٢٠)
الى (٠,٨٠٥) مما يدل على وجود علاقة قوية بين درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس.

ب- ثبات مقياس جودة الحياة

تم حساب ثبات المقياس بالطرق الآتية:

١- الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ Alpha – Chornbach":

جدول (١١)

مقياس الافكار الانتحارية	عدد الفقرات	كرونباخ الفا
جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	١٠	٠,٨١
جودة الحياة الصحية	١٠	٠,٨٥
جودة الحياة المدرسية	١٠	٠,٩٥
جودة الحياة النفسية	١٠	٠,٩١
المجموع	٤٠	٠,٩١

يتضح من نتائج جدول (١١) أن قيم الثبات لأبعاد المقياس تراوحت من (٠,٩٥ ، ٨١) كما بلغت قيمة ثبات المقياس ككل (١0.9)، وهى قيم ثبات عالية ومقبولة إحصائياً، مما يدل على ثبات المقياس.

٢- الثبات بطريقة إعادة التطبيق:

تم التحقق من ثبات مقياس الافكار الانتحارية عن طريق إعادة تطبيقه على عينة تكونت من (50) طالباً وطالبة، وكان الفاصل الزمني بين التطبيقين (١٥) يوماً، وجاءت النتائج كما هى موضحة بجدول (١٢) على النحو الآتي:

جدول (١٢) : معاملات الثبات ومستوى الدلالة عند إعادة التطبيق لمقياس جودة الحياة

قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين	البعد
**٠,٨٤٢	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية
**٠,٨٨١	جودة الحياة الصحية
**٠,٧٦٥	جودة الحياة المدرسية
**٠,٨٠٢	جودة الحياة النفسية
**٠,٩١٠	المقياس ككل

يتضح من نتائج جدول (١٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس الافكار الانتحارية موجبة ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط من (٠,٨٤٢) إلى (٠,٨٨١) مما يدل على وجود علاقة قوية ، وتمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات .

البرنامج الإرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من الأفكار الانتحارية ورفع مستوى جودة الحياة لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية.

الأسس التي يستند عليها البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي للتخفيف من الأفكار الانتحارية ورفع مستوى جودة الحياة للمراهقين:

يستند البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي على مجموعة من الأسس والمبادئ شأنه في ذلك شأن عملية التوجيه والإرشاد النفسي، والذي يركز على مبادئ متنوعة منها أسس عامة، وأسس نفسية وتربوية واجتماعية وأخلاقية، والمرشد في هذا الإطار يستعرض الأسس التي تمت مراعاتها عند بناء البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وهي كالتالي:

أولاً: الأسس العامة: انطلق المرشد/ الباحث في دراسته من الحاجة الماسة للتخفيف من الأفكار الانتحارية ورفع مستوى جودة الحياة لدى المراهقين الذين لديهم أفكار أو محاولات انتحارية سابقة ضمن الفئة العمرية من (١٦-١٨ سنة)، مستند إلى نموذج المعالجة المعرفية لأرون بيك، وذلك استناداً على مبدأ تميز السلوك الإنساني بالمرونة وقابليته للتعديل والتغيير من خلال التدريب والممارسة، وكذلك من وجود حاجة ماسة في الفرد للتوجيه والإرشاد، إضافة إلى حق الفرد في تلقي المساعدة الإرشادية في مراحل حياته المختلفة وتقرير مصيره، وواقعية البرنامج واستخدامه ضمن حدود الإمكانيات المتوفرة والممكنة للمرشد/ الباحث.

ثانياً: الأسس التربوية: أدرك المرشد/ الباحث ضرورة الاهتمام بالطلبة المراهقين أحد الفئات الأساسية في المجتمع، وتوضيح الدور المناط به داخل المؤسسة التربوية، ومساعدة البيئة المدرسية على تحسين المناخ المدرسي، مع التأكيد على تناغم أهداف البرنامج مع أهداف العملية التربوية والتي تؤكد على البناء السوي لسلوك المراهق، والتعاطي مع بعض العوائق التي تقف أمام أداء المدرسة لأدوارها التربوية والتعليمية كمؤسسة اجتماعية.

ثالثاً: الأسس الاجتماعية: أدرك المرشد/ الباحث أهمية توضيح دور المراهق داخل الجماعة، وضرورة الاهتمام به كعضو في جماعة من خلال تأثير السلوك الاجتماعي لديه بالجماعة التي ينتمي إليها مع التأكيد على بروز اتجاه ينظر أن يكون له الريادة في طرق الإرشاد النفسي مستقبلاً وهو الإرشاد الجماعي، وذلك كطريقة تربوية تقوم أساساً على الموقف التربوي والتعليمي، ومن أفضل الأساليب الإرشادية في التخفيف من الأفكار الانتحارية ورفع مستوى جودة الحياة لدى المراهقين.

رابعاً: الأسس الأخلاقية: يراعى المرشد/ الباحث الأسس المحددة لأخلاقيات العمل الإرشادي من خلال الاهتمام بالنظر إلى الموقف المراد التعامل معه من كافة النواحي والزوايا، والتأكيد على سرية المعلومات المتداولة أثناء الجلسات الإرشادية، والتأكيد على أن تكون العلاقة الإرشادية مع الطلاب المسترشدين/ المراهقين قائمة على الثقة المتبادلة والاحترام الأمر الذي يسهل العمل الإرشادي ويزيد فرص نجاحه، والإخلاص في العمل والحرص على بذل أكبر قدر ممكن من الجهد، وأيضاً الحرص على إظهار الاحترام لجميع أفراد المجموعة المطبق عليها البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، والالتزام بالنظم واللوائح الخاصة بوضع الطالب داخل المدرسة من حيث الانضباط وإدراك جميع مسؤولياته.

خامساً: الأسس النفسية: استشر المرشد/ الباحث أهمية المرحلة العمرية وهي الفئة العمرية من (١٦-١٨ سنة) من المراهقين، وماتحتاجه من مطالب نمو، إضافة إلى التأكيد على مبدأ الفروق الفردية في المحيط المدرسي، ووجود فئة من الطلاب تحتاج إلى تقديم الخدمة الإرشادية، الأمر الذي يساعد على إدراك معايير السلوك السوي داخل وخارج المحيط المدرسي، وتكوين اتجاهات سوية قائمة على التفاعل السوي بين عناصر العمل المدرسي. وهي التي تحتوي على المراحل التي يمر بها تصميم البرنامج، وذلك من خلال تحديد أهمية البرنامج، وأهدافه، والأسلوب الذي سيقوم عليه، والنهج الذي يسير عليه، ومحتوياته الأساسية كموضوعات الجلسات الإرشادية وأساليب تقويم فاعلية البرنامج، وخطوات سيره.

أهداف البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي

يعد تحديد أهداف البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي من أبرز الخطوات الأساسية التي يجب أخذها في عين الاعتبار عند بناء البرنامج، وتتنوع الأهداف المرجو تحقيقها من أهداف عامه وأهداف خاصة ويعرض المرشد/ الباحث في هذا الإطار أهداف البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وهي كالتالي:

الهدف العام من البرنامج:

يُقر المهتمون ببناء البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية وتصميمها على أن الهدف العام من إعداد تلك البرامج يتساوى تماماً مع الأهداف التي تسعى إليها عملية الإرشاد النفسي والتي تهدف إلى تحقيق التوافق النفسي، وفي إطار البرنامج الإرشادي الحالي فإن المرشد/ الباحث يحدد الهدف العام الذي يسعى إلى تحقيقه من خلال البرنامج الإرشادي إلى التخفيف من حدة الأفكار الانتحارية ورفع مستوى جودة الحياة لدى الطلاب المراهقين بأبعاده المختلفة باستخدام نموذج المعالجة المعرفية لأرون بيك من خلال إرشادهم وتدريبهم على عدد من مهارات التخفيف من حدة الأفكار الانتحارية

(الرغبة في الانتحار، التفكير في الانتحار والتخطيط له ومحاولته، التعبير عن الميل الانتحارية) والتحكم الذاتي والمراقبة الذاتي والتحصين ضد هذه الأفكار وتعزيز الثقة بالنفس، مما ينعكس بدوره على جودة الحياة، حيث يهدف البرنامج إلى تزويد الطلاب المراهقين بمهارات تمكنهم من استخدام أساليب وفتيات للتعامل مع الأفكار الانتحارية، والتعبير عن مشاعرهم بشكل ايجابي، مما يساعد في رفع مستوى جودة الحياة لديهم. وللتأكد من الأفكار الانتحارية لدى المراهقين تم توزيع مقياس الأفكار الانتحارية عليهم.

الاهداف الإجرائية للبرنامج الارشادي المعرفي السلوكي:

- التعرف على فاعلية البرنامج للتخفيف من الأفكار الانتحارية ورفع مستوى جودة الحياة لدى المراهقين.
- تعريف المراهقين بأهم الأفكار الانتحارية التي قد يتعرضون لها وأسبابها وطرق علاجها.
- تحسين سلوك وأفكار المراهقين، واكسابهم للأفكار الايجابية لحياتهم.
- تدريب الطلبة المراهقين على أساليب رفع الكفاءة الذاتية والتفؤل.
- تدريب الطلبة المراهقين على كيفية تعزيز الثقة بالنفس، وتحمل المسؤولية والشعور بالأمن والسلامة.
- تزويد الطلبة المراهقين بالمعلومات اللازمة والتي تتعلق بمفهوم الافكار الانتحارية.
- تعريف الطلبة المراهقين بالاثار السلبية المترتبة على الأفكار الانتحارية وضرورة التخلص من الأفكار السلبية الانتحارية.
- تعريف الطلبة المراهقين بجودة الحياة وأبعادها (جودة الحياة الصحية- جودة الحياة الأسرية والاجتماعية- جودة الحياة النفسية- جودة الحياة المدرسية).

أهمية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي:

برنامج ارشادي يؤدي إلى التخفيف من الأفكار الانتحارية ورفع مستوى جودة الحياة للطلبة المراهقين في المملكة العربية السعودية، ويتضمن مجموعة من الأشكال والصور والإجراءات التدريبية والتمارين والواجبات البيتية والتعزيز بحيث تساهم في الحد من الأفكار الانتحارية، صمم هذا البرنامج لتطبيق على فئة من المراهقين الذي لديهم أفكار أو محاولات انتحارية سابقة ضمن الفئة العمرية من (١٦-١٨ سنة)، حيث يساعد هذا البرنامج على تخفيف الأفكار الانتحارية لديهم. وتتمثل أهميته فيما يلي:

١. يسلط البرنامج الحالي الضوء على الأفكار الانتحارية (الرغبة في الانتحار، التفكير في الانتحار والتخطيط له ومحاولته، التعبير عن الميل الانتحارية) لدى المراهقين في المملكة العربية السعودية، الذين يعيشون في مجتمع مليء بالتطورات والتغيرات العالمية والانفتاح الكبير على العالم في ظل أجواء الصراعات والعنف والحروب التي شهدتها الوطن العربي، ومدى انعكاساتها على الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية تبعاً للاحداث على سلوكيات وأفكار المراهقين، لذا فإن تقديم هذا البرنامج سيحد من الأفكار الانتحارية وسيرفع من مستوى جودة الحياة لديهم.
٢. تبرز أهمية البرنامج في التعرف على خصائص الطلبة المراهقين وأثرها على أفكارهم، ومدى تأثيرها على حياتهم، والذي على ضوئه يتحدد مستقبلهم، لذا يعد هذا البرنامج نموذجاً واقعياً وعملاً وتدريبياً من الممكن أن يساعد المراهقين على اتباع أسلوب علمي وعملي ليحسنوا من أفكارهم السلبية ورغبتهم في الانتحار/ كي يتمكنوا من تحقيق التوافق الذي يساعد في ارتقاء مستواهم التعليمي، ويتخطوا تلك المرحلة بأمان.

٣. يساعد البرنامج الارشادي المعلمين في التعرف إلى طبيعية الأفكار الانتحارية وما يستوجب منهم للطلاب ليحاولوا التعديل والتحسين من الأفكار السلبية، وخاصة أنه يقدم خدمات ارشادية متميزة لفئة هامة قد تؤدي مستقبلاً خدمات للمجتمع.
٤. سيساعد البرنامج الارشادي الباحثين والمعلمين ولجان الارشادي التربوي والنفسي في قسم الارشاد في المدارس في التمكن من التخفيف من الأفكار الانتحارية للمراهقين.

الفنيات المستخدمة في البرنامج:

تشمل مجموعة متنوعة من الأدوات والتقنيات التي تهدف إلى تحسين جودة الحياة النفسية والاجتماعية للطلبة المراهقين، وتسهيل التفاعل والنمو الشخصي لديهم، وهذه بعض الفنيات التي تم استخدامها:

١. كسر الجمود: استخدام تقنيات لفتح الحوار بين المشاركين وتشجيعهم على التفاعل.
٢. التغذية الراجعة: تزويد الطلبة بالملاحظات والإرشادات البناءة لتعزيز فهمهم وتوجيه سلوكهم.
٣. المناقشة: تشجيع الحوار الجماعي حول المواضيع المتعلقة بالمشاعر والأفكار السلبية.
٤. التعزيز والتشجيع: تحفيز الطلاب للتفاعل والمشاركة، وزيادة ثقتهم بأنفسهم.
٥. ورقة القواعد: وضع قواعد واضحة لتمكين بيئة آمنة وداعمة في الجلسات.
٦. الاتفاقية بين المرشد والأعضاء: تحديد التوقعات المتبادلة بين المرشد والمشاركين.
٧. الواجب البيتي: إعطاء الطلاب مهام تفكيرية أو تطبيقية لتدعيم ما تم تعلمه.
٨. العصف الذهني: تحفيز التفكير الجماعي والإبداعي بين المشاركين.
٩. فهم المعاني الخاصة: مساعدة المشاركين على فهم وتحديد المشاعر والمعاني التي يحملها كل منهم.
١٠. إعطاء المعلومات: تقديم حقائق أو محتوى معرفي للطلبة لتوسيع مداركهم.
١١. الأنشطة التدريبية: استخدام تمارين عملية لتعزيز المهارات السلوكية والنفسية.
١٢. عكس المشاعر والاستجابات الإيجابية: تقنيات لمساعدة الطلاب على تعديل مشاعرهم السلبية إلى مشاعر إيجابية.
١٣. الاسترخاء: تطبيق تقنيات الاسترخاء للمساعدة في تقليل التوتر وتحسين الصحة النفسية.
١٤. التحفيز الذاتي: تعليم الطلاب كيفية تحفيز أنفسهم لتحقيق أهدافهم الشخصية.
١٥. طرد السلبية المحيطة: مساعدة الطلاب في التعامل مع البيئة المحيطة بشكل إيجابي.
١٦. الحديث الذاتي الإيجابي: تعليم الطلاب كيف يتحدثون إلى أنفسهم بشكل يعزز الثقة.
١٧. العمود الثلاثي: طريقة لتقوية الذات من خلال معالجة التفكير السلبي وتحويله إلى إيجابي.
١٨. النمذجة: عرض أمثلة على سلوكيات أو استراتيجيات فعالة للطلاب.
١٩. تمارين تفاعلية: تمارين تشجع على التفاعل بين المشاركين لزيادة فهمهم ووعيهم.
٢٠. دراسة الحالات: تحليل ومناقشة حالات معينة لتوضيح التحديات وكيفية التعامل معها.
٢١. تمارين استكشاف الذات: تمارين تساعد الطلاب على معرفة أنفسهم بشكل أفضل.
٢٢. سرد القصص: استخدام القصص لمساعدة الطلاب على فهم الدروس والمفاهيم المهمة.
٢٣. تقنيات الاستماع النشط: تدريب الطلاب على الاستماع بانتباه لفهم وجهات نظر الآخرين بشكل أفضل.
٢٤. تحليل الحالات الواقعية: دراسة حالات من الواقع لفهم كيفية تطبيق ما تعلموه في الحياة الحقيقية.
٢٥. فيديوهات تعليمية: عرض مقاطع فيديو لتوضيح المواضيع وتوسيع المعرفة لدى الطلاب.

٢٦. **النقاش الجماعي**: مناقشات مفتوحة حول موضوعات ذات أهمية للتأثير على المواقف والسلوكيات.

٢٧. **تلخيص عام للجلسات**: خاتمة للمراجعة وتوضيح ما تم تعلمه، وإجراء تقييمات ختامية.

المراحل التي مر بها البرنامج الإرشادي

١. **مرحلة البدء**: في هذه المرحلة، تم تقديم جلسة تمهيدية تهدف إلى التعارف بين المشاركين وبناء الألفة والثقة بينهم وبين المرشد. كما تم وضع قواعد العمل داخل الجلسات لضمان بيئة آمنة وداعمة للمشاركين.

٢. **مرحلة التقديم**: ركزت هذه المرحلة على تقديم المفاهيم الأساسية المتعلقة توعية الطلبة بمفهوم الأفكار الانتحارية وبجودة الحياة والصحة النفسية، بالإضافة إلى، أسبابها، وآثارها السلبية. تم استخدام تقنيات العصف الذهني، والمناقشة، والاستجابات الإيجابية لتعزيز فهم المشاركين للموضوعات المطروحة.

٣. **مرحلة الانتقال**: شهدت هذه المرحلة تحولاً في تركيز البرنامج من مجرد تقديم المعلومات إلى تفاعل أعمق مع المشاركين، حيث تم توجيههم نحو استراتيجيات عملية للتعامل مع المشاعر السلبية وتعزيز ثقتهم بأنفسهم. تم تدريبهم على تقنيات التفريغ الانفعالي، الحديث الذاتي الإيجابي، والاسترخاء.

٤. **مرحلة العمل**: في هذه المرحلة، خضع المشاركون لأنشطة وتدريبات عملية تهدف إلى تعزيز مهاراتهم في التفكير الإيجابي، بناء الأمل، واكتشاف المعنى في الحياة. كما تم التركيز على تطوير الذات، بناء العلاقات الاجتماعية الداعمة، وتعزيز الصحة النفسية من خلال استراتيجيات عملية.

٥. **مرحلة الإنهاء**: تضمنت هذه المرحلة مراجعة شاملة لما تم تقديمه في البرنامج، وتقييم مدى استفادة المشاركين منه. كما تم تطبيق القياس البعدي لمعرفة تأثير البرنامج على جودة حياة الطلبة، إلى جانب تقديم توصيات ومقترحات تساعد على الاستمرار في تطبيق المهارات التي تعلموها في حياتهم اليومية.

الفترة الزمنية المتعلقة بتطبيق البرنامج

تم تطبيق البرنامج الإرشادي على مدى 7 أسابيع، حيث تم عقد جلستين أسبوعياً: الأولى يوم **الأحد** والثانية يوم **الأربعاء**. بدأ البرنامج في 3 سبتمبر ٢٠٢٤، حيث كانت الجلسة الأولى للتعارف وبناء الألفة والثقة بين المرشد والطلاب. استمر تطبيق البرنامج بنجاح وفقاً للجدول الزمني المحدد، حيث انتهت الجلسات في 15 أكتوبر ٢٠٢٤ بعد إتمام 14 جلسة من الجلسات الإرشادية التي ركزت على مجموعة من المواضيع المتعلقة بتعزيز جودة الحياة والوقاية من الأفكار الانتحارية، وتحسين الصحة النفسية، وبناء الثقة بالنفس، وتطوير الذات.

الفئة المستهدفة:

تتألف الفئة المستهدفة في البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي من مجموعة من المراهقين الذين لديهم أفكار أو محاولات انتحارية سابقة ضمن الفئة العمرية من (١٦-١٨ سنة)، ويتحدد هدف البرنامج في التخفيف من حدة الأفكار الانتحارية لديهم، وعددهم (١٥) طالباً، والذين أحرزوا درجات مرتفعة على مقياس الأفكار الانتحارية، ودرجات منخفضة على مقياس جودة الحياة.

الجدول (١٣) الموضوعات العامة لجلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي

١	مدة الجلسة	عنوان الجلسة	عدد الجلسات	الموضوع الإرشادي	و الأنشطة (الأساليب المستخدمة)
١	٦٠ دقيقة	جلسة تمهيدية التعارف وبناء الألفة والثقة	جلسة	جلسة تمهيدية تعارفية بين الباحث والطلبة وتحديد قواعد العمل أثناء جلسات البرنامج الإرشادي.	كسر الجمود، التغذية الراجعة، المناقشة، التعزيز والتشجيع، ورقة القواعد، الاتفاقية بين المرشد والأعضاء، الواجب البيتي.
٢	٦٠ دقيقة	التعريف بالأفكار الانتحارية وتحديد	جلستين	يعرف المرشد/ الباحث الطلبة المراهقين بمفهوم الانتحار والأفكار الانتحارية وتحديد، ومناقشتها	- العصف الذهني. - فهم المعاني الخاصة. - الحوار والمناقشة. - إعطاء المعلومات. - الأنشطة التدريبية. - عكس المشاعر - والاستجابات الايجابية. - الاسترخاء. - الواجب البيتي
٣	٦٠ دقيقة	التعريف بالأفكار الانتحارية وتحديد	تابعة	يعرف المرشد/ الباحث الطلبة المراهقين بمفهوم الانتحار والأفكار الانتحارية وتحديد، ومناقشتها.	إعادة العزو والاستجابات الايجابية، الواجب البيتي
٤	٦٠ دقيقة	التفريغ الانفعالي للطاقة الكامنة للطلبة المراهقين للتخفيف من الأفكار الانتحارية	جلسة	يركز المرشد/الباحث على التفريغ الانفعالي للطاقة الكامنة لدى الطلبة المراهقين للتخلص من الطاقة السلبية والتمتع بصحة نفسية جيدة	العصف الذهني، الحوار والمناقشة، الكتابة، الاسترخاء، التحفيز الذاتي، طرد السلبية المحيطة، والحديث الذاتي الايجابي الواجب البيتي.
٥	٦٠ دقيقة	تدريب الطلبة المراهقين على كيفية تعزيز الثقة بالنفس	جلسة	يركز المرشد/ الباحث على تعزيز ثقة الفرد بذاته ومدى قدرته على الأداء الجيد والنجاح بما يقوم به	العصف الذهني، الحوار والمناقشة، طرد السلبية المحيطة، والحديث الذاتي الايجابي الواجب البيتي. بطريقة العمود الثلاثي التحفيز الذاتي النمذجة
٦	٦٠ دقيقة	تعريف الطلبة المراهقين بالآثار السلبية المترتبة على الأفكار الانتحارية وجوانب الشخصية الايجابية لدى	جلسة	يركز المرشد/ الباحث على الآثار السلبية المترتبة على الأفكار الانتحارية	انتزاع الفتيل، والحديث الذاتي الايجابي الواجب البيتي.
٧	٦٠ دقيقة	اكتشاف المعنى في الحياة	جلسة	يركز المرشد/ الباحث التركيز على تقديم المساعدة للطلاب المراهقين لاكتشاف المعنى في حياتهم من خلال تقديم الأنشطة التي تساعدهم في فهم ذاتهم وقيمهم وأهدافهم بشكل أفضل.	انتزاع الفتيل، والحديث الذاتي الايجابي الواجب البيتي.
٨	٦٠ دقيقة	اكتشاف المعنى للأشياء لرفع جودة الحياة	تابعة	يركز المرشد/ الباحث التركيز على تقديم المساعدة للطلاب المراهقين لاكتشاف المعنى في حياتهم من خلال تقديم الأنشطة التي تساعدهم في فهم ذاتهم وقيمهم وأهدافهم بشكل أفضل	انتزاع الفتيل، والحديث الذاتي الايجابي الواجب البيتي
٩	٦٠ دقيقة	غرس التفاؤل والأمل لحياة بشوق في نفوس الطلاب المراهقين لرفع مستوى جودة الحياة	جلستين	يركز المرشد/ الباحث التركيز على غرس التفاؤل والأمل لحياة بشوق في نفوس الطلاب المراهقين لرفع جودة حياتهم	الاسترخاء. المحاضرة واللقاء. الحوار والمناقشة.
١٠	٦٠ دقيقة	بناء علاقات اجتماعية داعمة لتعزيز جودة الحياة	جلسة	يركز المرشد/ الباحث على تنمية مهارات التواصل الاجتماعي وتعزيز الدعم الاجتماعي لتحسين جودة الحياة.	العصف الذهني التفكير الجماعي تحليل الحالات الواقعية تقنيات الاستماع النشط التمرينات العملية
١١	٦٠	تطوير الذات والاهتمام بالصحة	جلسة	يركز المرشد/ الباحث على تمكين	لعصف الذهني تمارين عملية تقنيات

٩	مدة الجلسة	عنوان الجلسة	عدد الجلسات	موضوع الجلسة الإرشادية	الأنشطة/التمارين المستخدمة
	دقيقة	النفسية لتحسين جودة الحياة		الأفراد من تبني استراتيجيات فعالة لتطوير الذات وتعزيز الصحة النفسية.	الاسترخاء والتركيز على النقاش الجماعي
١٢	٦٠ دقيقة	التفكير النقدي وصنع القرارات: أدوات لتحسين جودة الحياة	جلسة	يركز المرشد/ الباحث على تعزيز مهارات التفكير النقدي واتخاذ القرارات لتحسين جودة الحياة.	لعصف ذهني تمارين تفاعلية الحوارات الجماعية والمناقشات دراسة الحالات تمارين استكشاف الذات
١٣	٦٠ دقيقة	التغذية العقلية والجسدية: كيف نعتني بجودة عقولنا وأجسادنا معاً؟	جلستين	يركز المرشد/ الباحث توعية على الطلاب بأهمية التوازن بين الصحة العقلية والجسدية من أجل حياة أكثر جودة.	العصف الذهني سرد القصص الحوار والنقاش الجماعي
١٤		التغذية العقلية والجسدية: كيف نعتني بجودة عقولنا وأجسادنا معاً؟	تابعه	يركز المرشد/ الباحث توعية على الطلاب بأهمية التوازن بين الصحة العقلية والجسدية من أجل حياة أكثر جودة.	العصف الذهني سرد القصص الحوار والنقاش الجماعي
١٥	٦٠ دقيقة	الجلسة الختامية		تلخيص ما تم في الجلسات كاملة وربطها مع بعضها البعض بصورة متكاملة والخروج بخلاصة وانهاء البرنامج وتطبيق القياس البعدي.	تلخيص عام لجلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي. مساعدة الطلبة الى مراقبة وتقييم سلوكهم. انتهاء جلسات البرنامج الإرشادي. الاجابة على تساؤلات واستفسارات الطلاب. التعرف على تقييم واقتراحات الطلاب نحو البرنامج. القيام بتطبيق القياس البعدي.

- صدق البرنامج الإرشادي

للتحقق من صدق البرنامج وملاءمته تم عرضه على (١٠) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات السعودية من المختصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس للحكم على صلاحيته في تحقيق الغرض الذي بني من أجله، واية مقترحات يرونها مناسبة، وتم الأخذ بملاحظات المحكمين، حيث لم هناك تعديلات جذرية على البرنامج، بل كانت تغييرات طفيفة تمثلت في تصحيح بعض الأخطاء الإملائية وإعادة صياغتها والملحق رقم (٥) يبين صورة البرنامج بصورته النهائية .

ولتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن أسئلتها اتبعت الباحثة الإجراءات التالية:

١. تم أخذ خطاب من الجامعة لتسهيل مهمة تطبيق المقاييس وجمع البيانات.
٢. تم الحصول على موافقة من المسؤولين في المدرسة المختارة
٣. تطوير أدوات الدراسة، والتحقق من الصدق والثبات.
٤. تطبيق مقاييس الدراسة على أفراد الدراسة من الطلاب المراهقين والبالغ عددهم (٣٢) طالبة.
٥. توزيع أفراد عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين: إحداهما تجريبية وعددها (١٦) طالب، وأخرى ضابطة وعددها (١٦) طالب.
٦. إيجاد مؤشرات التكافؤ بين المجموعتين في التطبيق القبلي لمقاييس الدراسة.
٧. تطبيق برنامج إرشادي مرفي السلوكي أفراد الدراسة في المجموعة التجريبية.
٨. تطبيق القياس البعدي لمقاييس الدراسة على أفراد المجموعة التجريبية والضابطة.
٩. رصد وإدخال البيانات إلى برمجية (SPSS) وتحليلها إحصائياً، وتفسير النتائج، ووضع التوصيات.

المعالجة الإحصائية المستخدمة

تم استخدام الاختبار اللاباراميتري مان وتني (Mann-Whitney U test) لايجاد فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي للتخفيف من الأفكار الانتحارية ورفع مستوى جودة الحياة لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية.

نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل عرض نتائج الدراسة، وفيه يستعرض الباحث النتائج التي توصل إليها، بعد تحليل البيانات، ومعالجتها إحصائياً وفق الأساليب الإحصائية المشار إليها في الفصل الثالث، كما تم إجراء اختبار التوزيع الطبيعي لمعرفة ما إذا كانت العينة تتبع التوزيع الطبيعي أم لا وذلك على النحو الآتي:

البعد	شابيرو	درجة الحرية	الدلالة
الأفكار الانتحارية	0.323	16	0.049*
جودة الحياة	0.230	16	0.034*

يظهر من الجدول (١٤) ان العينة لا تتبع التوزيع الطبيعي لبعد الأفكار الانتحارية وبعد جودة الحياة حيث جاءت قيمة الدلالة الإحصائية لاختبار شابيرو اعلى من (٠,٠٥) وهذا يعني اننا سنقوم باستخدام الاختبارات اللابارامترية للإجابة على أسئلة الدراسة.

نتائج الفرض الأول:

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي تنص على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي للتخفيف من الأفكار الانتحارية ورفع مستوى جودة الحياة لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية

وللاجابة عن هذه الفرضية فقد تم إجراء الاختبار اللاباراميتري مان وتني لايجاد فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي للتخفيف من الأفكار الانتحارية ورفع مستوى جودة الحياة لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية كما يوضح الجدول (١٥)

جدول (١٥): تم إجراء اختبار مان وتني (Mann-Whitney U test) للقياس البعدي

للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار فعالية برنامج ارشادي معرفي سلوكي للتخفيف من الأفكار الانتحارية ورفع مستوى جودة الحياة لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية

البعد	المجموعة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	قيمة U	الدلالة الاحصائية	حجم الاثر
الأفكار الانتحارية	التجريبية	16	3.30	0.23	9.34	13.500	0.000**	0.575
	الضابطة	16	3.73	0.15	21.66			
جودة الحياة	التجريبية	16	3.34	0.14	24.38	2.000	0.000**	0.749
	الضابطة	16	2.84	0.13	8.63			

يظهر من الجدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لبعد الأفكار الانتحارية حيث جاءت قيمة (u) (١٣,٥٠٠) وقيمة الدلالة الإحصائية

(٠,٠٠٠) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) لصالح المجموعة التجريبية، حيث انخفضت قيمة المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية كما هو موضح في الجدول السابق، وهذا يدل على فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي للتخفيف من الأفكار الانتحارية، وكما يوضح الجدول السابق ان حجم التأثير جاء مرتفعاً، حيث ان قيمة مربع ايتا جاءت (٠,٥٧٥) وهذا يعني ان حجم التأثير كان كبيراً، حيث تعتبر قيمة مربع ايتا مرتفعة اذا جاءت اعلى من (٠,١٤) للعينات المستقلة.

يظهر من الجدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لبعد جودة الحياة حيث جاءت قيمة (u) (٢,٠٠٠) وقيمة الدلالة الإحصائية (٠,٠٠٠) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) لصالح المجموعة التجريبية، حيث ارتفعت قيمة المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية كما هو موضح في الجدول السابق، وهذا يدل على فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي للتحسين من جودة الحياة وكما يوضح الجدول السابق ان حجم التأثير جاء مرتفعاً، حيث ان قيمة مربع إيتا جاءت (٠,٧٤٩) وهذا يعني ان حجم التأثير كان كبيراً، حيث تعتبر قيمة مربع إيتا مرتفعة اذا جاءت اعلى من (٠,١٤) للعينات المستقلة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من Pablo , Raffaella , Francisca (2019) ، ودراسة دراسة Das (2024)، ودراسة رشا جاد الكريم (٢٠٢٢) والتي أكدت على فاعلية البرامج العلاجية السلوكية المعرفية في التخفيف من حدة الافكار الانتحارية، وكذلك مع دراسة كل الشعراوي (٢٠١٤) ودراسة Haile et al (2024) ، والتي أكدت اهمية البرامج العلاجية المعرفية الارشادية في الصحة النفسية للأفراد. ويعزو الباحث إلى هذه النتيجة يمكن تفسير النتائج بأن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي كان فعالاً في التخفيف من الأفكار الانتحارية وتحسين جودة الحياة لدى المشاركين، وذلك بفعل التقنيات والأساليب المستخدمة في البرنامج، والتي ساهمت في إحداث تغييرات إيجابية ملموسة، كما ان البرنامج بفعل ما تضمنه من فنيات واساليب ارشادية ساهمت تعديل أنماط التفكير السلبية التي قد تؤدي إلى الأفكار الانتحارية، من خلال مساعدة المشاركين على التعرف إلى الأفكار غير المنطقية واستبدالها بأفكار أكثر إيجابية وعقلانية، وكذلك تضمن البرنامج أنشطة إيجابية وسلوكيات منتظمة للمشاركين، مما أدى إلى تحسين حالتهم النفسية وتقليل المشاعر السلبية، والذي بدوره انعكس على ارتفاع جودة الحياة في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، حيث زادت القدرة على التفاعل الاجتماعي وممارسة الأنشطة الممتعة، وإعادة برمجة التفكير السلبي، وتعزيز السلوكيات الإيجابية، وتنمية المهارات النفسية والاجتماعية، مما أدى إلى تحقيق النتائج الإيجابية التي أظهرتها الدراسة.

نتائج الفرض الثاني:

للإجابة عن الفرضية الثانية والتي تنص على: تختلف درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الأفكار الانتحارية لدى المراهقين بالملكة العربية السعودية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي

وللإجابة عن هذه الفرضية فقد تم اجراء الاختبار اللاباراميتري مان وتني لايجاد فعالية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي على مقياس الأفكار الانتحارية لدى المراهقين بالملكة العربية السعودية قبل وبعد تطبيق البرنامج.

فعالية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي على مقياس الأفكار الانتحارية لدى المراهقين بالملكة العربية السعودية قبل تطبيق البرنامج

جدول (١٧): تم إجراء الاختبار اللاباراميتري مان وتني (Mann-Whitney U test) لايجاد فعالية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي على مقياس الأفكار الانتحارية لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية قبل تطبيق البرنامج

البعد	المجموعة	عدد العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	الدلالة الاحصائية
الرغبة في الانتحار	التجريبية	16	14.06	225.00	89.000	0.137
	الضابطة	16	18.94	303.00		
التفكير في الانتحار والتخطيط له ومحاولته	التجريبية	16	16.03	256.50	120.500	0.774
	الضابطة	16	16.97	271.50		
التعبير عن الميول الانتحارية	التجريبية	16	15.84	253.50	117.500	0.689
	الضابطة	16	17.16	274.50		

يظهر من الجدول (١٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمقياس الأفكار الانتحارية حيث جاءت قيمة الدلالة الإحصائية اعلى من ($\alpha \leq 0.05$) لجميع ابعاد التفكير في الانتحار. فعالية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي على مقياس الأفكار الانتحارية لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية بعد تطبيق البرنامج

جدول (١٧): تم إجراء الاختبار اللاباراميتري مان وتني (Mann-Whitney U test) لايجاد فعالية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي على مقياس الأفكار الانتحارية لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية بعد تطبيق البرنامج

البعد	المجموعة	عدد العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	الدلالة الاحصائية	حجم الاثر
الرغبة في الانتحار	التجريبية	16	11.25	180.00	44.000	0.001**	0.288
	الضابطة	16	21.75	348.00			
التفكير في الانتحار والتخطيط له ومحاولته	التجريبية	16	10.91	174.50	38.000	0.001**	0.342
	الضابطة	16	22.09	353.50			
التعبير عن الميول الانتحارية	التجريبية	16	9.28	148.50	12.500	0.000**	0.568
	الضابطة	16	23.72	379.50			

يظهر من الجدول (١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمقياس الأفكار الانتحارية حيث جاءت قيمة (u) ($44,000$) وقيمة الدلالة الإحصائية ($0,001$) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) لصالح المجموعة التجريبية، حيث انخفضت قيمة المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية كما هو موضح في الجدول السابق، وهذا يدل على فعالية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي للتخفيف من الأفكار الانتحارية، وكما يوضح الجدول السابق ان حجم التأثير جاء مرتفعاً، حيث ان قيمة مربع ايتا جاءت ($0,288$) وهذا يعني ان حجم التأثير كان كبيراً، حيث تعتبر قيمة مربع ايتا مرتفعة اذا جاءت اعلى من ($0,14$) للعينات المستقلة.

يظهر من الجدول (١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لبعء التفكير في الانتحار والتخطيط له ومحاولته حيث جاءت قيمة (u) ($38,000$) وقيمة الدلالة الإحصائية ($0,001$) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) لصالح المجموعة التجريبية، حيث انخفضت قيمة المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية كما هو موضح في الجدول السابق، وهذا يدل على فعالية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي للتخفيف من الأفكار الانتحارية، وكما يوضح الجدول السابق ان حجم التأثير جاء مرتفعاً، حيث ان قيمة مربع ايتا جاءت ($0,342$) وهذا يعني ان حجم التأثير كان كبيراً، حيث تعتبر قيمة مربع ايتا مرتفعة اذا جاءت اعلى من ($0,14$) للعينات المستقلة.

يظهر من الجدول (١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لبعد التعبير عن الميول الانتحارية حيث جاءت قيمة (u) (١٢,٠٠٠) وقيمة الدلالة الإحصائية (٠,٠٠٠) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ($\leq 0,05$) لصالح المجموعة التجريبية، حيث انخفضت قيمة المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية كما هو موضح في الجدول السابق، وهذا يدل على فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي **للتخفيف من الأفكار الانتحارية**، وكما يوضح الجدول السابق ان حجم التأثير جاء مرتفعاً، حيث ان قيمة مربع ايتا جاءت (٠,٥٦٨) وهذا يعني ان حجم التأثير كان كبيراً، حيث تعتبر قيمة مربع ايتا مرتفعة اذا جاءت اعلى من (٠,١٤) للعينات المستقلة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من Francisca , Raffaella , Pablo (2019) ، ودراسة دراسة Das (2024)، ودراسة رشا جاد الكريم (٢٠٢٢) والتي أكدت على فاعلية البرامج العلاجية السلوكية المعرفية في التخفيف من حدة الافكار الانتحارية،

ويعيد الباحث هذه النتيجة إلى أن البرنامج الإرشادي كان له تأثير كبير و ساهم بما تضمنه من فنيات وانشطة تفاعلية في إعادة تشكيل الأفكار السلبية المرتبطة بالانتحار من خلال تقنيات مثل الحوار والمناقشة، والتغذية الراجعة الإيجابية، وكذلك تطبيق استراتيجيات التفكير الترابطي والتي تساعد المشاركين على إعادة تقييم المواقف السلبية بطريقة أكثر منطقية وإيجابية، فمن خلال تقنيات مثل "العصف الذهني" و"الاسترخاء"، استطاع المشاركون تعلم كيفية التعامل مع مشاعرهم السلبية بطريقة بناءة، مما ساعدهم في تقليل التوجهات السلبية نحو التفكير في الانتحار، كما أن التقنيات المعرفية المتمثلة في "التأكيدات الإيجابية" و"الحديث الذاتي الإيجابي" قد ساعدت في تعزيز التفكير الايجابي لدى المشاركين، مما جعلهم أكثر قدرة على مواجهة التحديات النفسية بشكل أفضل. علاوة على ذلك، فإن البرنامج قد ساهم في تعزيز الوعي الذاتي للمشاركين من خلال "التدريبات العملية" والفيديوهات الواقعية أدرك المشاركون مدى تأثير أفكارهم السلبية على سلوكهم ومشاعرهم. كما أن تطبيق "الواجبات البيئية" و"النمذجة" قد حفز المشاركين على ممارسة وتطبيق ما تعلموه في حياتهم اليومية، مما زاد من فاعلية البرنامج في إحداث تغيير مستدام. بناءً على ذلك، يمكن القول أن البرنامج أسهم بشكل كبير في تغيير أفكار المشاركين وتوجيههم نحو التفكير الإيجابي والتعامل الفعال مع مشاعرهم، وهو ما أظهرته الفروق ذات الدلالة الإحصائية التي تبلورت في انخفاض الأفكار الانتحارية لدى المجموعة التجريبية. يُظهر حجم التأثير الكبير أن التغيرات التي حدثت كانت ذات تأثير ملحوظ وواضح، مما يعزز فعالية البرنامج الإرشادي في تخفيف نسبة الافكار الانتحارية.

نتائج الفرض الثالث :

للإجابة عن الفرضية الثالثة والتي تنص على: تختلف درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس جودة الحياة لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي؟

وللإجابة عن هذه الفرضية فقد تم إجراء الاختبار اللاباراميتري مان وتني (Mann-Whitney U test) لإيجاد فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي على مقياس جودة الحياة لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية بعد وقبل تطبيق البرنامج كما يوضح الجدول (١٨) فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي على مقياس جودة الحياة لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية قبل تطبيق البرنامج كما يوضح الجدول (١٨)

جدول (١٨): تم إجراء الاختبار اللاباراميتري مان وتني (Mann-Whitney U test) لايجاد فعالية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي على مقياس جودة الحياة لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية قبل تطبيق البرنامج

البعد	المجموعة	عدد العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	الدلالة الإحصائية
الحياة الصحية	التجريبية	16	18.22	291.50	100.50	0.295
	الضابطة	16	14.78	236.50		
الحياة الأسرية والاجتماعية	التجريبية	16	15.45	244.00	108.00	0.448
	الضابطة	16	17.75	284.00		
الحياة النفسية	التجريبية	16	15.63	250.00	114.00	0.594
	الضابطة	16	17.38	278.00		
الحياة المدرسية	التجريبية	16	15.63	250.00	100.00	0.288
	الضابطة	16	19.81	317.00		

يظهر من الجدول (١٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لبعد جودة الحياة حيث جاءت قيمة الدلالة الإحصائية اعلى من ($\alpha = 0.05$) لجميع ابعاد جودة الحياة. فعالية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي على مقياس جودة الحياة لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية بعد تطبيق البرنامج كما يوضح الجدول (١٩)

جدول (١٩): تم إجراء الاختبار اللاباراميتري مان وتني (Mann-Whitney U test) لايجاد فعالية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي على مقياس جودة الحياة لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية بعد تطبيق البرنامج

البعد	المجموعة	عدد العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	الدلالة الإحصائية	حجم الاثر
الحياة الصحية	التجريبية	16	23.72	379.50	12.500	0.000**	0.609
	الضابطة	16	9.28	148.50			
الحياة الأسرية والاجتماعية	التجريبية	16	23.70	379.00	12.500	0.000**	0.603
	الضابطة	16	9.28	148.50			
الحياة النفسية	التجريبية	16	21.69	347.00	45.000	0.002**	0.351
	الضابطة	16	11.31	181.00			
الحياة المدرسية	التجريبية	16	21.81	349.00	43.000	0.000**	0.334
	الضابطة	16	11.19	179.00			

يظهر من الجدول (١٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لبعد الحياة الصحية حيث جاءت قيمة (u) (12.500) وقيمة الدلالة الإحصائية (0.000) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) لصالح المجموعة التجريبية، حيث ارتفعت قيمة المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية كما هو موضح في الجدول السابق، وهذا يدل على فعالية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي للتحسين من جودة الحياة، وكما يوضح الجدول السابق فان حجم التأثير جاء مرتفعاً، حيث ان قيمة مربع ايتا جاءت (0.609) وهذا يعني ان حجم التأثير كان كبيراً، حيث تعتبر قيمة مربع ايتا مرتفعة اذا جاءت اعلى من (0.14) للعينات المستقلة.

يظهر من الجدول (١٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لبعد الحياة الاسرية والاجتماعية حيث جاءت قيمة (u) (12.500) وقيمة الدلالة الإحصائية (0.002) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) لصالح المجموعة التجريبية، حيث ارتفعت قيمة المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية كما هو موضح في الجدول السابق، وهذا يدل على فعالية البرنامج الارشادي

المعرفي السلوكي للتحسين من جودة الحياة، وكما يوضح الجدول السابق فإن حجم التأثير جاء مرتفعاً، حيث أن قيمة مربع ايتا جاءت (٠,٣٥١) وهذا يعني أن حجم التأثير كان كبيراً، حيث تعتبر قيمة مربع ايتا مرتفعة إذا جاءت أعلى من (٠,١٤) للعينات المستقلة.

يظهر من الجدول (١٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لبعد الحياة الصحية حيث جاءت قيمة (u) (٤٣,٠٠٠) وقيمة الدلالة الإحصائية (٠,٠٠١) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ($\leq 0,05$) لصالح المجموعة التجريبية، حيث ارتفعت قيمة المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية كما هو موضح في الجدول السابق، وهذا يدل على فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي للتحسين من جودة الحياة، وكما يوضح الجدول السابق فإن حجم التأثير جاء مرتفعاً، حيث أن قيمة مربع ايتا جاءت (٠,٦٠٩) وهذا يعني أن حجم التأثير كان كبيراً، حيث تعتبر قيمة مربع ايتا مرتفعة إذا جاءت أعلى من (٠,١٤) للعينات المستقلة. يظهر من الجدول (١٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لبعد الحياة الصحية حيث جاءت قيمة (u) (١٢,٥٠٠) وقيمة الدلالة الإحصائية (٠,٠٠٠) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ($\leq 0,05$) لصالح المجموعة التجريبية، حيث ارتفعت قيمة المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية كما هو موضح في الجدول السابق، وهذا يدل على فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي للتحسين من جودة الحياة، وكما يوضح الجدول السابق فإن حجم التأثير جاء مرتفعاً، حيث أن قيمة مربع ايتا جاءت (٠,٣٣٤) وهذا يعني أن حجم التأثير كان كبيراً، حيث تعتبر قيمة مربع ايتا مرتفعة إذا جاءت أعلى من (٠,١٤) للعينات المستقلة. وتتفق هذه النتائج مع دراسة ، وكذلك مع دراسة كل الشعراوي (٢٠١٤) ودراسة (Haile et al (2024).

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن البرنامج قد أثبت فعاليته في تحسين جودة حياة المشاركين من خلال تطوير مهاراتهم في التفاعل مع الذات والمحيط الاجتماعي. يُظهر حجم التأثير الكبير أن التغيرات التي حدثت كانت ذات تأثير ملحوظ وواضح، مما يعزز فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين الجوانب النفسية والاجتماعية والصحية للمشاركين، كما يعزو الباحث هذه النتيجة التحسين الكبير في جوانب جودة الحياة لدى المجموعة التجريبية إلى أن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي اعتمد على تقنيات متقدمة تهدف إلى إعادة تشكيل التفكير السلبي وتعزيز التفكير الإيجابي. من خلال هذه الأساليب، تمكن المشاركون من مواجهة الأفكار السلبية المتعلقة بصحتهم وحياتهم الاجتماعية بطريقة أكثر إيجابية وواقعية. إضافة إلى أن البرنامج الإرشادي ركز البرنامج على تطوير استراتيجيات التكيف الفعالة، مثل تقنيات التأمل، إدارة التوتر، والتوجيه المعرفي، مما ساعد الأفراد على تحسين حالتهم النفسية والعاطفية، إضافة إلى الأساليب المعرفية كانت حاسمة في تغيير مفاهيم المشاركين عن أنفسهم وحياتهم. عندما تدرب الأفراد على التفكير بشكل أكثر إيجابية وتكيفاً، انعكس ذلك بشكل مباشر على تحسين صحتهم العقلية والجسدية. بالإضافة إلى ذلك، تم تحسين مهارات التواصل الاجتماعي والعلاقات الأسرية من خلال البرنامج، حيث تم تشجيع المشاركين على استخدام تقنيات حل المشكلات بطرق تعزز من التفاعل الاجتماعي الإيجابي. وأخيراً، التجربة المتواصلة للبرنامج أتاح للمشاركين أن يدمجوا الاستراتيجيات والمهارات التي تعلموها في حياتهم اليومية، مما أدى إلى تحسن ملحوظ في جميع أبعاد الحياة الصحية والاجتماعية. قيم مربع ايتا المرتفعة تدل على أن التغييرات كانت ذات تأثير جوهري، حيث أظهر المشاركون تحسناً ملموساً في حياتهم بشكل عام.

نتائج الفرض الرابع :

للإجابة عن الفرضية الرابعة والتي تنص على: تختلف درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسيين البعدي والتتبعي بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي؟

وللاجابة عن هذه الفرضية فقد تم اجراء الاختبار اللاباراميتري مان وتني (Mann-Whitney U test) لايجاد الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي كما يوضح الجدول (٢٠)

جدول (٢٠): تم اجراء اختبار مان وتني (Mann-Whitney U test) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي

البعد	المجموعة	عدد العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	الدلالة الاحصائية	حجم الاثر
الأفكار الانتحارية	بعدي	16	16.97	271.50	121.500	0.806	0.002
	تتبعي	16	16.03	256.50			
جودة الحياة	بعدي	16	16.91	270.50	120.500	0.776	0.001
	تتبعي	16	16.09	257.50			

يلاحظ من الجدول (٢٠) انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين القياسين البعدي والتتبعي لبعد الأفكار الانتحارية وبعد جودة الحياة للمجموعة التجريبية بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي، حيث جاءت قيمة مستوى الدلالة اعلى من (0.05) لكلا البعدين، مما يدل على استمرارية فعالية البرنامج الارشادي في التخفيف من حدة الأفكار الإنتحارية وتحسين جودة الحياة لدى المراهقين في المملكة العربية السعودية. ل على أن التأثير الذي أحدثه البرنامج في تقليل الأفكار الانتحارية وتحسين جودة الحياة استمر بشكل ملحوظ لدى المشاركين. وهذا يشير إلى أن الأساليب المعرفية والسلوكية التي تم استخدامها في البرنامج كانت فعالة ليس فقط في تحسين الوضع في وقت تطبيقه، بل أيضاً في تعزيز التأثير الإيجابي طويل الأمد على الصحة النفسية والاجتماعية للمراهقين، قد يكون ذلك نتيجة لاستراتيجيات التكيف التي تعلمها المشاركون، مثل التفكير الإيجابي وتقنيات إدارة الضغوط، والتي تمكنهم من التعامل مع التحديات المستقبلية بشكل أكثر فعالية. كما أن البرنامج ربما ساعد في تعزيز الوعي الذاتي لدى المشاركين وطرق التفاعل الصحي مع المواقف الحياتية، مما أدى إلى استمرارية النتائج الإيجابية بعد فترة من الزمن.

المراجع العربية:

الإبراهيم ، موفق ؛ والزيتاوي، عبد الله.(٢٠١٩). أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي جمعي في خفض مستوى اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة جدارا. مجلة دراسات العلوم التربوية، ٤٦(١)، ٤٩٢-٥٠٧.

إبراهيم زكي قشقوش (٢٠١٨) مقياس جودة الحياة للمراهقين ضعاف السمع. **مجلة البحث العلمي في التربية**. ٢٣(٩). ٥٩-٧٢

أحمد أبو أسعد، ؛ ورياض الأزيادة، (٢٠١٥). الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي الجزء الأول. ط١ مركز دبيونو لتعليم الفكر.

أبو جزء، حلا.(٢٠٢٣). التفكير الانتحاري، أعراضه، أسبابه، تشخيصه وعلاجه. متاح على الرابط: <https://obstan.org/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%81%D9%83%D9%8A%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%86%D8%AA%D8%AD%D8%A7%D8%B1%D9%8A>

- أبو سيف، ساجدة. (٢٠١٥). التعليم القائم على المهام رؤية منهجية للمرحلة الثانوية. الملتقى الدولي الرابع "التداخل اللغوي وأثره التعليمي" - الجزائر.
- أحمد عايد بني خالد. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي قائم على المنحى المعرفي السلوكي في خفض شدة الاكتئاب وتحسين الشعور بتقدير الذات لدى عينة من المراهقين في لواء البادية الشمالية الغربية. **مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)**، ٣٦(٩)، ١٧٨٨-١٨٢٤.
- أسماء علي محمد الأطيوش. (٢٠١٦). **بعض العوامل الاجتماعية وعالقتها بظاهرة الانتحار (دراسة ميدانية اجتماعية علي محاولي الانتحار بمدينة بنغازي)**. رسالة ماجستير غير منشورة جامعة بنغازي. الجزائر.
- إسماعيل عباس الصادق. (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي لتخفيف الاكتئاب لدى مرضى الإيدز بمراكز الرعاية المتكاملة بولاية جنوب دارفور. **إطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا**.
- الأسود، الزهرة، وفخار، عيسى. (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف الضغط النفسي لدى طالبات جامعة الوادي الموظفات. **مجلة الوقاية والأرغوميا**، ٧(١)، ٤٨-٦٩.
- إسماعيل عبد القوي ناصر الأشول. (٢٠٢١). معوقات الإرشاد النفسي المدرسي بالمدارس الثانوية في مديرتي المشنة والظهار بمحافظة إب من وجهة نظر المتخصصين الاجتماعيين والنفسيين. **مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية**. (١١). ٤٠-٦٦.
- الأشول، عادل عز الدين. (٢٠١٨). علم نفس النمو من الجنين إلى الشيخوخة. مكتبة الأنجلو المصرية.
- آل مقبل، علي بن ناصر. (٢٠١٧). فاعلية نظام التعليم في المدارس الثانوية المطورة (نظام المقررات) بالملكة العربية السعودية من وجهة نظر الطلبة. **دراسات العلوم التربوية**. ٤٤(٣). ١١٩-١٣٦.
- أنس عباس غزوان (٢٠١٨) المشكلات الاجتماعية والنفسية للمراهقات في المدارس المتوسطة دراسة اجتماعية ميدانية في مدينة الحلة. **مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية / جامعة بابل**، ٤(٣٨)، ١٣٦٦-١٣٨٣.
- البستاني، بطرس. (٢٠٠٨). محيط المحيط قاموس مطول للغة العربية. مكتبة لبنان.
- بسي، محد العيد. (٢٠٢٠). **جودة الحياة من منظور فلسفي. أعمال الملتقى الوطني الأول: جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر- الأبعاد والتحديات**، ٤٣٣-٤٣٨.
- عفاف مصباح بلق. (٢٠١٩). مفهوم الحرية في الفكر الإسلامي. **مجلة كليات التربية**. (١٦). ٣٤٩-٣٧٤.
- محمد نواف البلوي. (٢٠١٤). مبادئ الإرشاد النفسي في المجال العسكري. ط ١ دار الجنان للنشر والتوزيع.
- بن شيخ، رزقية. (٢٠١٩). مطبوعة محاضرات في العلاجات السلوكية والمعرفية. بحث منشور، متاح على الرابط: https://dspace.univ-guelma.dz/jspui/bitstream/123456789/10271/1/memoire%20finale_BEN%20CHEIKH.pdf

بن عيسى، خالد. (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط المهنية لدى معلمي الطور الابتدائي. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي.

دلال بن قارة، محمد عابد. (٢٠٢١). الحاجات الإرشادية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة يحيى فارس المدية.

بوترة، فايزة. (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى قلق الأمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي- دراسة شبه تجريبية بمتقنة كركوبية خليفة الرباح ولاية الوادي. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي.

حكيم بوعمامة. (٢٠١٩). جودة الحياة: المفهوم والأبعاد (دراسة تحليلية). *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، ٨(١)، ٣٤٣-٣٦٠.

بومجان، نادية. (٢٠١٦). بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الاستاذة الجامعية المتزوجة. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة محمد خيضر- بسكرة.

عبيد عائشة بيه. (٢٠١٧). جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الايجابي. *مجلة تاريخ العلوم*، ٣(٦)، ٣٥٢-٣٦٢.

التركي، نازك. (٢٠١٥). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لخفض الوحدة النفسية وتحسين الأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت. *مجلة كلية التربية*، ١(١٦٢)، ١١-٦٥.

تلاحمة، أحمد ضرار؛ نزي، محمد؛ حمدي، عبد القادر. (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض سلوك التمرد والاعترا ب النفس وتنمية المهارات الاجتماعية لدى المراهقين. *مجلة دراسات العلوم التربوية*، ٤٦(١)، ٢٧١-٢٨٩.

نغم سليم جمال. (٢٠١٦). جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الإرشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية دراسة ميدانية على عينة من طلاب مرحلة التعليم الثانوي العام في محافظة السويداء. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق.

بروس جينغيز. ترجمة حمادي، رياض. (٢٠٢١). *جودة الحياة، الأبعاد الفلسفية والأخلاقية*. متاح على الرابط: <https://www.alfaisalmag.com/?p=20708>

حسناء ساحسي، وحليمة حنطاوي. (٢٠٢١). *جودة الحياة لدى المراهق في مجال التكوين المهني: دراسة ميدانية بمركز التكوين المهني للمجاهد بخدة عبد الله أولاد إبراهيم ادرار*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة احمد دراية -ادرار، الجزائر.

هالة محبوب خضر. (٢٠١٤). مفهوم فلسفة الحب عن كلا من أفلاطون وابن حزم الأندلسي دراسة تحليلية مقارنة. *مجلة وادي النيل للدراسات والبحوث*، ٣(٣)، ٥٣-٧٦.

الخطيب، عبد الله؛ ياسين، أحمد. (٢٠٢٢). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين معنى الحياة وأثره على التوافق النفسي والاجتماعي لدى الجرحى المبتورين بمسيرات العودة بقطاع غزة. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)*، ٣٦(٧)، ٤٠-١.

خيذر سميرة، بوداود حسين. (٢٠٢١). مستوى جودة الحياة لدى المراهق المتمدرس دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الثانية بمدينة المسيلة. *مجلة دراسات نفسية وتربوية*، ١٤(١)، ١٣٧-١٥٥.

خيرية ابراهيم محمد الخولي (٢٠١٩). فاعلية الدعم النفسي الايجابي في تنمية جودة الحياة واثرها في خفض أزمة الهوية لدى المراهقات الصم. *مجلة كلية التربية بالمنصورة*. ١٠٨، (٦) ١٥٥٥-١٥٨٩.

خيرية ابراهيم محمد الخولي (٢٠١٩) فاعلية الدعم النفسي الايجابي في تنمية جودة الحياة واثرها في خفض أزمة الهوية لدى المراهقات الصم. مجلة كلية التربية بالمنصورة. ١٠٨، (٦) ١٥٨٩-١٥٥٥.

داهم فوزية. (٢٠١٥). جودة الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي- دراسة وصفية ارتباطية في ثانويتي " حفيان محمد العبد ، عبد العزيز الشريف" بولاية الوادي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الشهيد حمة لخضر- الوادي.

راهبة عباس العادلي، وأشواق صبر ناصر. (٢٠١٦). العلاقة بين الإرادة والتفكير الانتحاري لدى ضحايا التتمر المدرسي من طلبة المرحلة المتوسطة . **مجلة كلية التربية الأساسية**. ٢٢(٩٣)،

راهبة عباس العادلي، وأشواق صبر ناصر. (٢٠١٦). العلاقة بين الإرادة والتفكير الانتحاري لدى ضحايا التتمر المدرسي من طلبة المرحلة المتوسطة . مجلة كلية التربية الأساسية. ٢٢(٩٣)،

ربي هشام عوض. (٢٠٢١) درجة انتشار الميول الانتحارية بين المتعلمين في مرحلة المراهقة في معهد برقائل الفني الرسمي شمالي لبنان. **مجلة العلوم الانسانية والطبيعة**. ٢(١١). رحمانى، إبتسام. (٢٠٢١). جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.

رشا جاد الكريم. (٢٠٢٢). فعالية العلاج بالتقبل والالتزام للتخفيف من حدة الافكار الانتحارية لدى عينة من المراهقات: **مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية**. ٦٠(١)، ١٢٥-١٦٢. روينة، سليمة. (٢٠٢٢). الإرشاد المعرفي السلوكي لـ "بيك" و دوره في رفع تقدير الذات لدى المراهقين. ١(٢٠). ٢٩٩-٣١٥.

زبيدي، نصر الدين. (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تربية الاختبارات الدراسية للتلميذ: دراسة تجريبية على عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي جذع مشترك علوم وتكنولوجيا. مجلة دفاتر المخبر، ٩(١)، ٢٤٨-٢٧٠.

زواوي، زكرياء؛ العزاوي، يمينية. (٢٠١٨). ثقافة المجتمع المحلي وعلاقتها بمواصلة الدراسة لتلاميذ السنة الثالثة الثانوية: دراسة ميدانية بثانوية المجاهد بن الطيب محمد أنجزمير. رسالة ماجستير غير منشورة.

زينب محمد سهيري. (٢٠١٣). دراسة استطلاعية عن ظاهرة الانتحار والمحاولة الانتحارية. **مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية**، ٢ (١٠)، ٤٩-٧٠.

زينب محمد سهيري. (٢٠١٣). دراسة استطلاعية عن ظاهرة الانتحار والمحاولة الانتحارية. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، ٢ (١٠)، ٤٩-٧٠.

سارة قشقاش، وباسمين محمدي. (٢٠٢١) **جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى المراهق المتمدرس - دراسة ميدانية بثانوية رغوددي أحمد قالمة** - رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة ٨ ماي، الجزائر.

محمد سالم. (٢٠٢١). جودة الحياة تعريف ومفهوم. بحث منشور. <https://sustainability-excellence.com/%D8%AC%D9%88%D8%AF%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%8A%D8%A7%D8%A9->

[%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%8A%D9%81-%D9%88%D9%85%D9%81%D9%87%D9%88%D9%85](#)

السدحان، عبد الله. (٢٠١٨). تصميم البرامج الإرشادية في الإرشاد الأسري. ج ٨، دليل الإرشاد الأسري تصميم البرامج الإرشادية.

الطاهر العربي سرگز. (٢٠٢٠). الاستقرار الأسري وانعكاسه على جودة الحياة الاجتماعية (دراسة ميدانية لاتجاهات طلبة كلية التربية العجالات). مجلة كلية الآداب، ٢٩ (١)، ١١٨ - ٢٠٠.

سعاد بن شيخ، وبكري رمصياء، وسارة محروق. (٢٠٢٢). الاكتئاب وعلاقته بالأفكار الانتحارية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية: دراسة ميدانية بثانوية محمد الشريف مساعدية بالمسيلة. مذكرة مكملة غير منشورة لنيل شهادة ليسانس في: شعبة علم النفس، تخصص: علم النفس العيادي.

سعد بن عبدالله المشوح (٢٠١٦) التفكير الانتحاري وعلاقته بالاكتئاب والغضب وخبرة الخزي لدى مرتكبات جرائم الشرف بمؤسسات رعاية الفتيات في المملكة العربية السعودية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. ٤٢ (٥) ١٣٥ - ٢١٣.

ياسمين سعد. (٢٠٢١). 5 طرق تساعدك على مواجهة الأفكار الانتحارية. متاح على الرابط: <https://www.shorouknews.com/news/view.aspx?cdate=27122021&id=3b0fc550-e885-4a13-af57-711795b20b5d>

السعدون، عبدالكريم بن عبدالله. (٢٠١٦). الدليل الإجرائي لخصائص النمو في المرحلتين المتوسطة والثانوية وتطبيقاتها التربوي. وزارة التعليم المملكة العربية السعودية. ط١ الإدارة العامة للتوجيه والإرشاد.

السعود، أسماء. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي مقترح لتخفيف الاكتئاب لدى أمهات الأطفال المصابين بتشوهات خلقية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٦ (١٠)، ١٦١ - ١٨٨.

المراجع الأجنبية:

Adetunji, J.(2023). Suicide prevention: Protective factors can build hope and mitigate risk. Retrieved from: <https://theconversation.com/suicide-prevention-protective-factors-can-build-hope-and-mitigate-risks-198474>

Alvarez-Subiela, X.& Castellano-Tejedor, C.& Villar-Cabeza, F.& Vila-Grifoll, M.& Palao-Vidal, D.(2022). Family Factors Related to Suicidal Behavior in Adolescents. *Int J Environ Res Public Health*, 19(16).

Andriessen, K.&Rahman, B.&Draper, B.&Dudley, M.&Mitchell, P.(2017). Prevalence of exposure to suicide:*Journal of Psychiatric Research*.88,113-120

Andriessen, K.&Rahman, B.&Draper, B.&Dudley, M.&Mitchell, P.(2017). Prevalence of exposure to suicide:*Journal of Psychiatric Research*.88,113-120

-
-
- Avasthi, A., Sahoo, S., & Grover, S. (2020). Clinical Practice Guidelines for Cognitive Behavioral therapy for Psychotic Disorders. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(8), 251. https://doi.org/10.4103/psychiatry.indianjpsychiatry_774_19
- azrafshan, M.R.&Sharif, F.&Molazem, Z.& Mani, A.(2021). Exploring the risk factors contributing to suicide attempt among adolescents: A qualitative study. *Iran J Nurs Midwifery Res*, 21(1).93-99 .
- Beatty, L., & Kissane, D. (2017). Anxiety and depression in women with breast cancer. *Cancer Forum*, 41(1), 55–61. <https://research.monash.edu/en/publications/anxiety-and-depression-in-women-with-breast-cancer>
- Beharry, J.(2017). Five steps to overcoming suicidal thoughts. Retrueved from: <https://headsupguys.org/five-steps-overcoming-suicidal-thoughts/>
- Bhandari, S.(2022). Recognizing Suicidal Behavior. Retrieved from: <https://www.webmd.com/mental-health/recognizing-suicidal-behavior>
- Bhattacharya, L., Chaudari, B., Saldanha, D., & Menon, P. (2016). Cognitive behavior therapy. *Medical Journal of Dr. D.Y. Patil University*, 6(2), :132-138.
- Byeon, K.H.&Jee, S.H.& Sull, J.W.& Choi, B.Y.& Kimm, H.(2018). Relationship between binge drinking experience and suicide attempts in Korean adolescents: based on the 2013 Korean Youth Risk Behavior Web-based Survey. *Epidemiol Health*, (40).