الترقيم الدولي الموحد للطباعة 2735-5209 الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني 2805-2455

فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلبة الثانوية التجارية

أ. د/نهلة فرج علي الشافعي

أستاذ الصحة النفسية– كلية التربية – جامعة المنيا

أ. د/ أحمد رمضان محمد علي

أستاذ علم النفس التربوي ورئيس قسم علم النفس بكلية التربية – جامعة الوادي الجديد

ريهام صابر محمد حسن أبو زيد

باحثة ماجستير بقسم الصحة النفسية بكلية التربية جامعة الوادي الجديد

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين باستخدام برنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، وتكونت عينة الدراسة من (15) طالبًا من الصف الأول والثاني من مدرسة موط الثانوية التجارية بمحافظة الوادي الجديد، وقد تراوحت أعمارهم بين (17: 18) عامًا بمتوسط عمري قدره (17.01) سنة ، وانحراف معياري قدره (0.81) سنة ، وتندرج هذه الدراسة تحت المنهج شبه التجريبي نظرًا لأن طبيعة الدراسة الحالية تعمل على تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلبة الثانوية التجارية باستخدام الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، وقد تم تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية وبرنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي وكلاهما من إعداد الباحثة، وأسفرت النتائج عن تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة الإرشادية، واستمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية في فترة المتابعة، حيث وُجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية في اتجاه القياس البعدي، وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الأفكار اللاعقلانية، وعلى ضوء ما وأسفرت عنه نتائج الدراسة تم صياغة بعض التوصيات والبحوث المقترحة.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، الأفكار اللاعقلانية، طلبة الثانوية التجارية

The Effectiveness of Behavioral Emotional Rational Counseling in modifying irrational thoughts among a sample of commercial high school students.

Abstract:

The study aimed to reduce irrational thoughts among adolescents using the Rational Emotional Behavioral Counseling Programme. The study sample consisted of (15) students from the first and second grades from Mout Commercial Secondary School in New Valley Governorate. Their ages ranged between (17:18) in g general, with an average age of (17.01) years, and a standard deviation of (0.81) year, and this study falls under the quasi-experimental approach since the nature of the current study works on reducing irrational thoughts among A sample of commercial high school students by using rational-emotive-behavioral counseling, The Irrational Thoughts Scale and the Rational Emotive Behavioral Counseling Program were applied, both of them were prepared by the researcher, The results resulted in reducing irrational thoughts among members of the counseling sample, and the continuing effectiveness of the counseling program in reducing irrational thoughts in the follow-up period, There were statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental group members in the pre- and post-measurements on the irrational thoughts scale in the direction of the post-measurement, as well as the absence of statistically significant differences between the average

ranks of the scores of the experimental group members in the post- and follow-up measurements of the irrational thoughts scale. In light of the results of the study, some recommendations and proposed research were formulated

Keywords: Rational Emotive Behavioral Counseling, Irrational Thoughts, Commercial High School Students

مقدمة:

يمر ابناؤنا الطلاب بالعديد من التحديات والصعوبات خاصة طلاب المدارس الفنية (الزراعية والصناعية والتجارية)، حيث يعاني معظمهم من نظرة المجتمع الدونية إليهم، بالإضافة إلى التغيرات الفسيولوجية والنفسية والعقلية والاجتماعية، بالإضافة إلى معاناته من الصراعات الداخلية ومنها : الصراع بين غرائزه الداخلية وبين التقاليد الاجتماعية، والصراع الديني بين ما تعلمه من شعائر ومبادئ ومسلمات وهو صغير وبين تفكيره الناقد الجديد وفلسفته الخاصة للحياة بالإضافة إلى صراعه الثقافي بين جيله الذي يعيش فيه بما له من آراء وأفكار والجيل السابق، كل ذلك قد يجعله يعاني من العديد من الاضطرابات النفسية والانفعالية كالإحباط والاكتئاب، كما قد تظهر لديه بعض السلوكيات كالتمرد والمكابرة والتعصب والعدوانية، ويرجع ذلك إلى معتقداتهم وأفكارهم اللاعقلانية، حيث يعتقدون أنهم محط أنظار الأخرين، مما يجعلهم يعانون من الخوف غير الواقعي من التقييم السلبي للسلوك من قبل الأخرين ، والتشوه الإدراكي للمواقف الاجتماعية.

أن ما يعانيه بعض الطلاب من مشاكل واضطرابات نفسية ما هي إلا نتيجة سوء تفسيره وتأويله للأمور وذلك بناء على الأفكار اللاعقلانية والمعتقدات غير المنطقية والهدامة التي يتبناها، فمعتقدات الفرد اللاعقلانية تؤدي إلى حدوث خلل انفعالي وسلوكي قد يعصف بحياة الفرد وتجعله لا يستطيع التكيف مع البيئة المحيطة به، كما تعوقه عن التعامل الإيجابي مع الأخرين ، مما يؤدي به في النهاية إلى الشعور بالوحدة والمعاناة من التوتر والقلق، بالإضافة إلى عدم قدرته على تحقيق أهدافه وسوء التوافق النفسي والاجتماعي (مسعودة سالمي، الطاهر سعد الله، 2022، 23).

لذا كان لابد من التركيز على الجوانب المعرفية من شخصية هؤلاء الطلاب في تقدير انفعالاتهم وتكيفهم النفسي والاجتماعي، ومن أبرز نظريات الإرشاد النفسي التي تقوم بتوظيف الجانب المعرفي العقلاني، وتفسير الاضطرابات الانفعالية في علاقتها بالتفكير اللاعقلاني هي نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، حيث تسعى هذه النظرية إلى تغيير الاتجاهات والمدركات العقلية للفرد لتعديل سلوكه والتأثير على انفعالاته، وذلك انطلاقًا من أن المعتقدات تؤدي دورًا أساسيًا في إحداث الاضطرابات الوجدانية التي تتجلى بعدها في السلوك الظاهر.(شايع مجلي، 2011 ، 22؛ سعاد عبد الله بشار، 2019، 15)

وما للإرشاد النفسي بصفة عامة من أهمية في العمل مع الفرد للوصول إلى تحقيق التوافق النفسي، وحيث أن الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي الذي يعتمد على نظرية ألبرت اليس التي تستخدم فنيات معرفية وانفعالية لمساعدة المسترشدين في التغلب على ما لديهم من أفكار ومعتقدات خاطئة وغير عقلانية (لا تكيفية) التي يصاحبها اضطراب في السلوك والشخصية، والعمل على استبدالها بأفكار ومعتقدات أكثر عقلانية وإيجابية تساعده على التوافق مع المجتمع، بالإضافة إلى اكتساب فلسفة تتميز بالمرونة والواقعية نحو الذات والحياة مما يسهم في خفض ما لديهم من اضطراب (رياض نايل العاسمي، 2015)

ومن أبرز النظريات التي استخدمت في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي نظرية ألبرت إليس، وهي نموذج (ABC) لمساعدة المسترشدين على فهم دور أفكارهم في حدوث الاضطرابات الانفعالية، حيث (A) يرمز إلى الحدث النشط، و(B) يرمز إلى الاعتقاد الخاطئ الذي يحمله الإنسان حول الحدث وهو الذي يؤدي إلى الاضطراب، أما (C) فيرمز إلى السلوك أو الانفعالات أو رد الفعل. (منذر الضامن، 2003، 152)

ومن هنا جاءت فكرة الدراسة الحالية لتناول مشكلة الأفكار اللاعقلانية من خلال اتباع الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي الذي يعتمد على تعديل الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية، ويؤكد على تقبل الفرد لذاته، ومساعدة الفرد على التحكم بالطريقة التي ينظر بها الفرد إلى الأحداث وتحديد ردود الأفعال المناسبة لمواجهة تلك الأحداث، كما يؤكد على مبدأ تحمل المسئولية وذلك في مرحلة لها من الأهمية النفسية، والتربوية، والاجتماعية مما يجعلها جديرة أن تكون موضع اهتمام الباحثين ألا وهي مرحلة المراهقة.

مشكلة الدراسة:

من خلال عمل الباحثة التطوعي كأخصائية اجتماعية في المدرسة الثانوية التجارية المشتركة بمدينة موط بالداخلة، لاحظت شكوى العديد من المعلمين والمعلمات من سلوكيات بعض الطلاب، حيث يغلب عليها العصيان، وعدم إطاعة الأوامر، بالإضافة إلى استخدام العدوان تجاه زملائهم، والتمرد على قوانين المدرسة وعدم تحمل أدنى مسئولية في الواجبات التي تسند إليهم، مما أدى إلى تدني المستوى التعليمي لديهم، وعدم القدرة على التفاعل الإيجابي مع الأخرين ، وبتطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية (إعداد: محمد عرفات حسين،2020) على عينة مقصودة من طلبة المدرسة الثانوية التجارية بمدينة موط، قوامها (120) طالبا من الصف الأول والثاني التجاري حيث يبلغ عدد الطلاب بالمدرسة (680) طالبا وطالبة وتم اختيارهم بواسطة الأخصائيين بالمدرسة حيث شملت العينة كثيرا من الطلاب الذين لديهم مشكلات مع المعلمين أو مع زملائهم، اسفرت النتيجة عن انتشار الأفكار اللاعقلانية بنسبة 60٪ بين الطلاب الذين يعانون من مشكلات مع زملائهم أو المعلمين، الأمر الذي يستوجب التدخل الإرشادي في محاولة لخفض تلك المشكلة لديهم،

ووقع اختيار الباحثة على الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لأن هذا النوع من الإرشاد لا يتعامل فقط مع الجوانب السلوكية والانفعالية لاضطرابات البشر، ولكنه يركز أيضًا على تفكير الفرد ومعتقداته. ويعد الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي من أفضل الطرق الإرشادية للتعامل مع الفئة المعنية بالدراسة (من وجهة نظر الباحثة) حيث يعتمد على العقل وإقناع الفرد، وهذا أيضًا ما أكدته دراسة كل من (Naomi 2016؛ مريم علي، 2018؛ محمد معتز، 2014) وتحاول الدراسة الحالية تعرف فاعليته.

وعليه تحدد مشكلة الدراسة في الإجابة على السؤالين الآتيين:

1- ما فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية؟

2- ما استمرارية فاعلية برنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة (مرور شهرين ونصف من انتهاء البرنامج الإرشادي)؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

1- هدفت الدراسة إلى تعرف فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

2- هدفت الدراسة إلى تعرف استمرارية فاعلية برنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة (مرور شهرين ونصف من انتهاء البرنامج الإرشادي).

أهمية الدراسة:

وتستمد الدراسة الحالية أهميتها مما يلي:

1-تقديم إطار نظري حول مفهوم الأفكار اللاعقلانية والإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي.

2- أهمية الشريحة العمرية التي تتناولها الدراسة التي تضم طلاب المدارس الفنية (زراعي، صناعي، تجاري) التي يمكن اعتبارها مرحلة يضع فيها الإنسان قدمه على مرحلة الإنتاج الفكري والاجتماعي والمادي الحقيقي.

3- إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة في تزويد القائمين على العملية التعليمية بالتعليم الفني بالمعلومات اللازمة لإعداد دورات تدريبية وإرشادية لمساعدة الطلاب على التوافق السوي.

4- إعداد برنامج قائم على الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لخفض اضطراب الأكل واضطراب النوم لدى المراهقين، ممكن الاستفادة منه في التعامل مع بعض المشكلات الأخرى للمراهقين.

المفاهيم الإجرائية للدراسة:

الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي Behavioral rational emotive counseling:

يقصد بالإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي إجرائيًا في الدراسة الحالية بأنه الأساليب الإرشادية القائمة على نظرية ألبرت إليس المستهدف من خلالها خفض اضطراب الشخصية المضادة للمجتمع لدى المراهقين وذلك بإعداد وتطبيق مجموعة من الجلسات الإرشادية في ضوء الأسس النظرية والأساليب الفنية التي قدمها البرت إليس، ويتحدد إجرائيًا في هذه الدراسة بالفنيات المختارة مثل: (دحض الأفكار الخاطئة، التخيل العقلاني الانفعالي، تسجيل المشاعر، الاستبصار بالذات، العلاج بالاستمتاع، الأسلوب الترفيهي، الواجب المنزلي، التغذية الرجعية، التغذية الرجعية، المحاضرة والمناقشة) وكذلك يتحدد أيضًا بعدد الجلسات والأنشطة المستخدمة فيها والإجراءات تطبيق البرنامج.

الأفكار اللاعقلانية:

عرفها محمد عرفات حسين (2020) أنها مجموعة من الأفكار اللاعقلانية والخاطئة غير المنطقية التي تتميز بعدم الموضوعية، وتؤدي إلى التقييم السلبي للذات، والشعور بالفشل، والاعتمادية، والشعور بالغضب الشديد، مما يؤدي في النهاية بالفرد إلى حدوث اضطرابات انفعالية وسلوكية.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

المحور الأول: الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي

الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي هو أحد طرق وأساليب الإرشاد النفسي التي تستخدم فنيات معرفية وانفعالية وسلوكية لمساعدة المسترشدين لتصحيح معتقداتهم غير العقلانية التي يصاحبها خلل انفعالي سلوكي، وحديث سلبي عن الذات بامتهانها واحتقارها، وهو يهتم بالتوازن والمرونة بين الفنيات المعرفية والسلوكية والانفعالية (محمد عبيد،2014، 34).

أ- أهداف الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي

-تعريف العميل بأفكاره غير العقلانية التي تسبب ردود فعل غير مناسبة لديه.

-حث العميل على الاعتراض على أفكاره غير العقلانية.

-محاربة الأفكار والمعتقدات غير العقلانية والخاطئة لدى العميل.

-التخلص من الأفكار والمعتقدات غير العقلانية بالإقناع العقلي المنطقي، وإعادة تنظيم نظام المعتقدات .

–تحقيق المرونة والانفتاح الفكري وتقبل التغيير، وإعادة العميل إلى التفكير العلمي. (نبيل الفحل، 2009، 39).

ولقد أثبتت البرامج الإرشادية العقلانية الانفعالية السلوكي التي أُستخدمت في العديد من الدراسات فعاليتها في تعديل الأفكار اللاعقلانية كدراسة كل من: (Patrick. & Kehinde،2017 ؛ نسرين جرجرة، 2019؛ Alina Schenk, etal.,2020 ؛ ريما محمد سعيد، 2021؛ Ravneet Kaur,etal ,2022)

ب –مميزات الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي:

1–من أكثر النظريات المعرفية المهمة في وصف الاضطرابات الانفعالية 0

2–اهتمامه بالعلاقة بين طريقة تفكير الفرد والناحية الانفعالية لديه والتأثير المتبادل بينهما0

3–يسمح للمعالج "المرشد" أن يعلم العميل "المسترشد" كيف يعترض على الافتراضات المتخاذلة عن نفسه وعن الأخرين0

4–نظرًا لكون هذا الأسلوب من العلاج مبني على نموذج تعليمي إقناعي فانه يعلم العميل "المسترشد" كيف أنه يسبب الإزعاج لنفسه بأفكار والمعتقدات غير العقلانية ‘كي يعلمه كيف يغيرها0

5–لايسعى إلى مجرد إزالة الأعراض، بل يسعى إلى تغير فلسفي عميق ودائم للفرد0

6–اهتمام هذا الاتجاه بالخبرات السابقة للفرد من حيث تفسير المسترشد لها ومن ثم الوصول لعلاقتها بأفكاره الخاطئة 0

7–التأكيد على تقبل الذاتي للفرد بدون قيود أو شروط0

المحور الثاني: الأفكار اللاعقلانية

عرفها ألبرت إليس (1995) أنها مجموعة من الأفكار اللاعقلانية والخاطئة غير المنطقية والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة وعلى مزيج من التنبؤ والظن والتهويل بدرجة لا تتفق مع الإمكانات الفعلية للفرد. (سعاد عبد الله بشار،2019، 14) وترى النظرية الانفعالية العقلانية (نظرية أليس ABCE) أن المعتقدات اللاعقلانية تسبب اضطرابات سلوكية وانفعالية واسعة الانتشار ويقوم هذا النوع من الإرشاد بتغيير هذه المعتقدات اللاعقلانية المسببة للاضطراب بدحضها، وتعليم المسترشد معتقدات عقلانية، وذلك للوصول إلى تبديل السلوك والانفعال غير السويين إلى سلوك وانفعال سويين وصحيحين (كمال بلان، 2007، 205)

حدد إليس مجموعة من الأفكار غير عقلانية تكمن وراء السلوك المضطرب، منها ما يلي:

1–أن أساليب التفكير العقلانية والمنطقية تتوقف على انسجامها مع أهدافنا العامة وقيامنا في الحياة وتحقيق السعادة والفاعلية الاجتماعية، وأم الأفكار غير المنطقية وغير العقلانية عندما لا تكون صحيحة ومنطقية في

ذاتها ولا تخدم توافقنا مع الواقع وتحكم علينا بالسلبية والهزيمة والانفعال والانسحاب، ويحدد (أليس) **إحدى عشرة فكرة غير عقلانية أو غير منطقية أو خرافية تكمن وراء السلوك المضطرب وهي: –**

2–اعتقاد الفرد بضرورة أن يكون محبوبًا ومرضيًا عنه من كل شخص مهم في بيئته، والفكرة العقلانية المقابلة هي احترام الذات والسلوك السوي الذي يقدره الأخرون وتقديم الحب للآخرين ليبادله الأخرون نفس الحب.

هذه الفكرة غير منطقية حسب أليس، لأن إرضاء الناس غاية لا تدرك يكون من المستحيل تحققها، وإذا اجتهد الفرد في الحصول على هذه المحبة والرضا، فقد يكون معرضا لمشاعر الإحباط والاتكالية على الآخرين.

3– اعتقاد الفرد أنه من الضروري أن يكون كفؤا وملائمًا ومنجزًا في جميع مجالات الحياة وأن هذا الأمر يؤدي إلى إحساسه بقيمته، والفكرة العقلانية المقابلة هي أن الإنسان العقلاني هو الذي يعرف أن عليه المحاولة في بذل أقصى جهد لتحقيق أهدافه دون تسابق مرهق مع الآخرين.

هذه الفكرة غير المنطقية حيث الفرد هنا يصر على تحقيقها بشكل كامل قد لا يستمتع بحياته الشخصية اضافة إلى أنه قد يكون معرضًا للعديد من الاضطرابات النفسية والجسمية.

4– اعتقاد الفرد أنه من الضروري لوم ومعاقبة الأشخاص السيئين والوقحين والمزعجين، والفكرة العقلانية المقابلة هي أن كل انسان خطاء، وأن عقاب الناس لا يؤدي إلى تحسين السلوك وإنما ينتج عنه مزيدا من الاضطراب تصرفات بعض الناس خاطئة وغير مناسبة وهي غالبا ما تكون ناتجة عن جهل أو غباء اضطراب انفعالي. (Ravneet Kaur, etal.2022 :12547)

***الدراسات السابقة:**

ولقد أثبتت البرامج الإرشادية العقلانية الانفعالية السلوكي التي أُستخدمت في العديد من الدراسات فعاليتها في خفض الأفكار اللاعقلانية، منها دراسة نسرين جرجرة (2019) حيث هدفت إلي تعرف مدى فعالية العلاج العقلاني الانفعالي للتخفيف من حدة الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقات اللاتي يعانين من أعراض القلق الاجتماعي، تكونت عينة الدراسة من حالة واحدة، طبق عليها البرنامج العلاجي في غضون (4) أسابيع بواقع 13 جلسة، استخدمت مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني (1985)، ومقياس القلق الاجتماعي(2008) لشافعي إبراهيم في صورتيه (أ) و(ب)، والبرنامج العلاجي وتوصلت الدراسة إلي الدور الفعال للبرنامج العلاج العقلاني الانفعالي في التخفيف من حدة الأفكار اللاعقلانية المسببة لظهور أعراض القلق الاجتماعي، ودراسة التخفيف من حدة الأفكار اللاعقلانية المسببة لظهور أعراض القلق

الاجتماعي، ودراسة Patrick. & Kehinde (2017) التي هدفت إلى خفض القلق الاجتماعي والأفكار غير عقلانية بخصوص تطعيمات كورونا لدى عينة ن المراهقين في جنوب نيجيريا، بلغت العينة (88) من المراهقين، (51) من الإناث، و(37) من الذكور، تراوحت أعمارهم بين (14: 19) عامًا، استخدم الباحث مقياسي القلق الاجتماعي، والأفكار غير عقلانية (إعداد الباحث)، اسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج الارشادي العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض القلق الاجتماعي والأفكار غير عقلانية المصاحبة للخوف من التطعيمات،وفقا لنتائج الدراسة الحالية، يوصى المرشدين والأخصائيين النفسيين في المدارس والجامعات بالمزيد من الاهتمام لتحسين مفهوم الذات والتكيف الاجتماعي لدى الطلاب المراهقين، ودراسة Alina Schenk,etal.(2020) التي هدفت إلى خفض اضطراب القلق والأفكار غير عقلانية لدى عينة من المراهقين باستخدام الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، تكونت العينة من (40) من المراهقين، (33) من الفتيات، و(79) من الذكور، تتراوح أعمارهم بين (18: 19) عاما، استخدم الباحثون مقياسي القلق والأفكار غير العقلانية (إعداد: الباحثون)، واسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي عن خفض اضطراب القلق والأفكار غير عقلانية، ودراسة ريما محمد سعيد (2021) التي هدفت إلي تعرف برنامج إرشادي يستند إلي نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تعديل الافكار اللاعقلانية وخفض الضغط النفسي لدى عينة من أمهات ذو متلازمة داون، بلغت عينة الدراسة من مجموعة تجريبية مكونة من (15) أم، ومجموعة ضابطة مكونة من(15) أم، واستخدم مقياسي الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسي، اسفرت النتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة a=005 علي مقياس الأفكار العقلانية والضغط النفسي تعزو للبرنامج الارشادي، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، ودراسة (2022) ,.Ravneet Kaur,etal التي هدفت إلى تحسين تقدير الذات والتغلب على الأفكار اللاعقلانية المصاحبة لعدم تقدير الذات، باستخدام برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي، لدى عينة من المراهقين بمدارس مختلفة في مقاطعة سنجاري بالهند، تألفت العينة من (100) من المراهقين، (50) من الذكور، و(50) من الإناث، استخدم الباحثون مقياس تقدير الذات (إعداد: Coopersmith, 2002) ومقياس الأفكار اللاعقلانية (إعداد: Lindner,etal.,1999)، واسفرت النتائج عن البرنامج الإرشادي له تأثير إيجابي كبير على خفض المعتقدات غير العقلانية وتعزيز احترام الذات.

فروض الدراسة:

1- توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية وابعاده في اتجاه القياس البعدي.

2- لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي (بعد التطبيق مباشرة) والتتبعي (بعد فترة متابعة شهرين ونصف) على مقياس الأفكار اللاعقلانية وابعاده في اتجاه القياس البعدي.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

أولًا: منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج شبه التجريبي، ذو المجموعة الواحدة، للتحقق من هدف الدراسة وهو " فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلبة الثانوية التجارية." وذلك لمناسبة هذا المنهج لطبيعة الدراسة وأهدافها.

ثانيًا: عينة الدراسة:

بلغت عينة الدراسة الحالية (15) طالبًا من مدرسة موط الثانوية التجارية ممن يعانين من الأفكار العقلانية، تم تطبيق أدوات الدراسة عليها للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، تراوحت أعمارهم بين (16: 18) سنة. بمتوسط عمر قدره (17.01) سنة، وانحراف معياري قدره (0.81) سنة.

ثالثًا: أدوات الدراسة:

أ- **مقياس الافكار اللاعقلانية:**

لتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي أعده محمد عرفات حسين (2020) بهدف تقدير الأفكار اللاعقلانية، ويتكون المقياس من (34) عبارة، موزعة على أربعة أبعاد فرعية وهي: (التقييم السلبي للذات، العزو الداخلي للفشل، الاعتمادية، النزق (سرعة الغضب)، ثم قامت الباحثة بعرض مقياس الافكار اللاعقلانية على (9) من المحكمين بغرض التأكد من صدقه، واعتبرت الباحثة العبارات التي حصلت على (100%) من موافقة المحكمين عبارات مقبولة.

أما بالنسبة لطريقة التصحيح فقد وضع معد الأداة لكل بند من بنود المقياس خمس اختيارات، بحيث يختار المفحوص واحدة منها فقط، والتي تتناسب مع ما يراه وهي:(دائما= 5، وغالبا = 4، وأحيانا =3، ونادرا =2، وأبدا = 1)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس لكل مفحوص ما بين (34: 170)

1-الاتساق الداخلي للمقياس:

للتحقق من الاتساق الداخلي تم حساب معامل (بيرسون) بين كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وبين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك لمعرفة مدى ارتباط واتساق بنود المقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، والجدول التالي يوضح هذه النتائج التالية:

جدول (1) معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وبين الدرجة الكلية للبعد مع الدرجة الكلية لمقياس الافكار اللاعقلانية (ن=100)

التقييم السلبي للذات	معامل الارتباط	العزو الداخلي للفشل	معامل الارتباط	الاعتمادية	معامل الارتباط	النزق (سرعة الغضب)	معامل الارتباط
1	0.54**	2	0.47**	3	0.73**	4	0.69**
5	0.66**	6	0.70**	7	0.80**	8	0.68**
9	0.63**	10	0.66**	11	0.66**	12	0.61**
13	0.67**	14	0.62**	15	0.78**	16	0.65**
17	0.57**	18	0.72**	19	0.76**	20	0.71**
21	0.65**	22	0.69**	23	0.69**	24	0.62**
25	0.58**	26	0.72**	27	0.70**	28	0.66**
29	0.61**	30	0.65**	31		32	0.61**
33	0.62**	34	0.57**	0.63**			
البعد بالمقياس ككل	0.93**	البعد بالمقياس ككل	0.93**	البعد بالمقياس ككل	0.92**	البعد بالمقياس ككل	0.92**

***دال عند (0.05) ، ** دال عند (0.01)**

يتضح من الجدول السابق أن بنود المقياس تتمتع بمعاملات ارتباط جيدة، ودالة إحصائيًا عند مستوي (0.01)، و(0.05)، مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي، وكذلك بين الدرجة الكلية للبعد مع الدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على أن المقياس ببنوده يتمتع باتساق داخلي عالي.

2–صدق المقارنة الطرفية:

قامت الباحثة بالتأكد من صدق مقياس الأفكار اللاعقلانية من خلال طريقة المقارنة الطرفية، حيث قامت بمقارنة متوسطات درجات المرتفعين في مقياس الافكار اللاعقلانية من أفراد العينة الاستطلاعية والتي بلغ عددها (100) طالب بمتوسطات درجات المنخفضين ثم حساب دلالة الفروق بين هذه المتوسطات عن طريق حساب النسبة الحرجة. ويوضح جدول رقم (2) هذه الفروق.

جدول رقم (2) الفروق بين المرتفعين والمنخفضين بالعينة الاستطلاعية في مقياس الافكار اللاعقلانية

م	البعد	درجة الحرية	قيمة "ت"
1	التقييم السلبي للذات	99	31.64**
2	العزو الداخلي للفشل	99	30.02**

م	البعد	درجة الحرية	قيمة "ت"
3	الاعتمادية	99	26.29**
4	النزق (سرعة الغضب)	99	29.63**
5	الدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية للمجتمع	99	31.67**

** دالة عند مستوى*دال عند (0.05)، ** دال عند (0.01)

يتضح من خلال جدول رقم (2) أنه هناك فروقا جوهرية بين المرتفعين في مقياس الافكار اللاعقلانية والمنخفضين فيه، أي أن مقياس الأفكار اللاعقلانية يميز بين المرتفعين والمنخفضين في الاستبانة؛ مما يؤكد صدق مقياس الافكار اللاعقلانية.

3-ثبات المقياس:

بهدف معرفة مدي تأثير كل بند من بنود المقياس على قيمة معامل الثبات سواء ارتفاعاً أو انخفاضاً فقد تم استخراج سلسلة من معاملات ألفا كرونباخ بحيث يمثل كل معامل قيمة ثبات المقياس بعد حذف بنوده وهو في الوقت نفسه نوع من صدق المحك للبنود، وبالمثل فقد تم حساب متوسط وتباين كل بند من بنود المقياس بعد حذف أحد البنود، والجدول رقم (3) يوضح هذه القيم.

جدول (3) المتوسط والتباين ومعامل الارتباط المصحح ومعامل الفا لمقياس الافكار اللاعقلانية للمجتمع بعد حذف درجة البند (ن=100)

العبارة	المتوسط	التباين	معامل الارتباط المصحح	معامل ألفا	العبارة	المتوسط	التباين	معامل الارتباط المصحح	معامل ألفا
1	90.4545	812.740	.404	.951	18	90.1111	792.916	.646	.949
2	90.0606	818.078	.395	.951	19	90.1414	793.817	.633	.950
3	90.3535	799.027	.675	.949	20	90.0202	793.244	.634	.950
4	90.0909	800.043	.587	.950	21	90.0303	801.866	.569	.950
5	90.1515	798.252	.638	.950	22	90.0202	794.204	.649	.949
6	90.1717	795.409	.660	.949	23	90.1313	794.830	.627	.950
7	90.1717	793.552	.685	.949	24	90.0404	800.427	.580	.950
8	90.1717	795.756	.626	.950	25	90.0000	812.204	.447	.951
9	89.9798	803.755	.589	.950	26	90.1414	801.449	.581	.950
10	90.0606	801.894	.559	.950	27	90.0202	795.469	.633	.950
11	90.0404	799.917	.583	.950	28	90.0707	796.924	.630	.950
12	90.1010	808.500	.488	.951	29	90.0202	790.183	.690	.949

العبارة	المتوسط	التباين	معامل الارتباط المصحح	معامل ألفا	العبارة	المتوسط	التباين	معامل الارتباط المصحح	معامل ألفا
13	89.9394	796.486	.641	.949	30	90.0202	800.142	.600	.950
14	90.0505	804.538	.514	.950	31	90.0303	797.560	.633	.950
15	90.0404	787.713	.712	.949	32	90.2121	803.475	.602	.950
16	90.0303	802.581	.573	.950	33	90.1010	807.357	.518	.950
17	90.0303	804.764	.505	.951	34	90.9899	809.398	.515	.950
معامل ألفا للمقياس ككل									**0.97**

يتضح من الجدول رقم (3) ما يلي:

–عند مقارنة قيمتي المتوسط والتباين لكل بند على حدة بقيم المتوسط والتباين للبند بعد حذف درجته يتضح عدم اختلاف القيم في الحالتين وتقاربها بدرجة كبيرة، بالإضافة إلى أن المدى الذي تذبذب فيها هذه القيم صغيرة جدًا، وهذا يؤكد أن جميع البنود متجانسة إلى حد كبير في قياس ما وضعت من أجله.

–جميع قيم معاملات الارتباط المصحح بين البند والدرجة الكلية للمقياس عند حذف درجة البند تزيد عن (0.2)، ويؤكد هذا تمتع جميع البنود بدرجة مقبولة من الصدق باعتبار بقية البنود محكًا لقياس صدق البند، وهذه المعاملات تعتبر معامل تميز لكل بند باعتبار بقية البنود كمحك.

–أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ للبنود لا يتأثر بعد حذف أي بند وهذا يعد مناسبًا.

****الثبات عن طريق معاملات الفا وجتمان لمقياس الأفكار اللاعقلانية**

جدول (4) معاملات ألفا وجتمان

المعامل	التقييم السلبي للذات	العزو الداخلي للفشل	الاعتمادية	النزق (سرعة الغضب)	الكلي
ألفا	**0.96**	**0.96**	**0.96**	**0.96**	**0.97**
جتمان	**0.95**	**0.94**	**0.95**	**0.95**	**0.96**

يتضح من الجدول رقم (4) السابق ما يلي:

1. ارتفاع قيم الثبات بالطرق المختلفة وجاءت جميع هذه القيم (أكبر من 0.7).
2. تقارب قيم معاملات الثبات، وهذا يدل على أنه يناسب البيانات بشكل جيد.

من خلال ما سبق يتضح أن مقياس الأفكار اللاعقلانية يتمتع بخصائص سيكو مترية جيدة.

ب–البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي:

قامت الباحثة بإعداد وبناء البرنامج من خلال مجموعة من الإجراءات وهي:

1- أهداف البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي

ويمكن تقسيم اهداف البرنامج الإرشادي إلى قسمين:

(أ) الهدف العام للبرنامج الإرشادي:

يهدف البرنامج الإرشادي إلى تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين المشاركين في البرنامج من خلال الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي.

(ب) الأهداف الفرعية الإجرائية:

1-أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على مفهوم وأسباب الأفكار اللاعقلانية وآثارها السلبية على الفرد والمجتمع.

2- أن يفند ويدحض أفراد المجموعة التجريبية الأفكار غير العقلانية.

3- أن يتدرب أفراد المجموعة التجريبية على استبدال الأفكار غير العقلانية بأخرى عقلانية.

4 – أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على مفهوم الاسترخاء العضلي وأهميته في خفض التوتر.

5- أن يكتسب أفراد المجموعة التجريبية مهارة مواجهة الضغوط عن طريق تعلم الاسترخاء.

6-أن يكتسب أفراد المجموعة التجريبية السيطرة على انفعالاتهم تدريجيا.

2- أهمية البرنامج الإرشادي:

(أ) التأكيد على الدور الإيجابي للإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي وفاعليته في تعديل الأفكار اللاعقلانية.

(ب) تنمية الجوانب الإيجابية من الشخصية مما يساعدهم على التفاعل الايجابي في المواقف الاجتماعية المختلفة.

(ج) التأكيد على مبدأ التعاون وتشجيع المراهقين على المشاركة الاجتماعية الفعالة بما يحقق لهم التوافق النفسي والاجتماعي.

(د) الاستفادة من هذه الدراسة في مجال التربية والتعليم عند وضع البرامج التربوية والأنشطة وتدريب المرشدين في المدارس على كيفية التعامل مع المراهقين في ضوء الدراسة الحالية.

(هـ) تقديم برنامج يفيد أولياء الأمور والمعلمين في التعامل مع المراهقين.

3-مصادر بناء البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي:

تم الاطلاع على البرامج الإرشادية العقلانية الانفعالية السلوكي التي أُستخدمت في العديد من الدراسات واثبتت فعاليتها في تعديل الأفكار اللاعقلانية كدراسة كل من: (Patrick. & Kehinde،2017 ؛ نسرين

جرجرة، 2019؛ Alina Schenk, etal.,2020 ؛ ريما محمد سعيد، 2021؛ Ravneet ,2022 Kaur,etal)

4–الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي:

1–التفكير والانفعال جانبان لزاوية واحدة، وكلاهما يصاحب الأخر في التأثير والتأثر.

2– يكون الإنسان عقلاني أو غبر عقلاني أحيانا، وحين يفكر ويسلك طريقة عقلانية يكون فعالًا وسعيدًا، وحين يفكر ويسلك طريقة غير عقلانية يكون غير سعيد.

3–أن الاضطرابات النفسية ناتجة عن التفكير غير العقلاني، وأن الأفكار والعواطف ليست منفصلة عن بعضها البعض.

4–أن التفكير غير العقلاني ينشأ من خلال التعلم المبكر في سن الطفولة، والأسرة بنظامها الفكري ومعتقداتها اللاعقلانية مسؤولة عن ذلك التفكير اللاعقلاني. (مسعودة، والطاهر،2022، 167)

5– يجوز مهاجمة الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي تؤدي إلى تحقير الذات، وبالتالي تتسبب في الاضطرابات النفسية للفرد، وبإعادة البناء المعرفي للفرد نتيجة مهاجمة تلك الأفكار يصبح تفكير الفرد أكثر عقلانية ومنطقية.

6–تستمر الاضطرابات الانفعالية لدى الشخص طالما استمرت حالة التفكير غير العقلاني لديه.

7–يقوم الإنسان عادة بعمليات متتالية فهو يدرك فيفكر فيسلك (إدراك، تفكير، سلوك) وتتفاعل هذه العمليات فيما بينها فهو لا يسلك إلا بعد أن يكون قد فكر، ولا يفكر إلا بعد أن يكون قد أدرك وبهذا نتعرف سبب السلوك وضبطه إذا عرفنا كيف فكر وكيف أدرك. (نبيل الفحل، 2009، 128)

5–مراحل البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي:

أولًا: مرحلة الإعداد والتهيئة: تم تحديد مكتبة مدرسة موط الثانوية التجارية كمكان للعملية الإرشادية، وتم التعارف بين الباحثة والمسترشدين، وتم تعريفهم بماهية البرنامج الإرشادي والأهداف المنشودة منه، وتم الاتفاق على عدد الجلسات والمدة الزمنية لكل جلسة، وتم تعرف توقعات المسترشدين عن البرنامج.

ثانيًا: مرحلة التشخيص: تم تعريف أفراد المجموعة التجريبية بمرحلة المراهقة المتوسطة خصائصها ومتطلباتها، وكذلك تعرف الأفكار اللاعقلانية مفهومها وأسبابها وآثارها السيئة عليهم كأفراد وعلى المجتمع، بالإضافة إلى تم تعريفهم بنموذج (ABCDE) وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية.

ثالثًا: مرحلة تنفيذ الإجراء الإرشادي: في هذه المرحلة تم تدريب المسترشدين على كيفية المواجهة واكتشاف الأفكار اللاعقلانية والمشاعر السلبية والسلوكيات الخاطئة المصاحبة لاضطراب الشخصية المضادة

للمجتمع، وكذلك تم تدريبهم على كيفية إبدال الأفكار اللاعقلانية والمشاعر السلبية والسلوكيات الخاطئة بأخرى إيجابية وإكسابهم مهارات التواصل الفعال مع الأخرين، بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي تم تطبيق مقاييس الدراسة السيكو مترية للتأكد من فاعلية البرنامج، ثم تم تقويم استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي في تعديل بعد شهرين (التقويم التتبعي).

6-الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي: استخدمت الباحثة بعض الفنيات المستمدة من الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي ومنها: (دحض الأفكار الخاطئة، التخيل العقلاني الانفعالي، تسجيل المشاعر، الاستبصار بالذات، العلاج بالاستمتاع، الأسلوب الترفيهي، الواجب المنزلي، التغذية الرجعية، التغذية الرجعية، المحاضرة والمناقشة)

7-الوسائل والأدوات المستخدمة في البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي: تم استخدام الأدوات التالية داخل الجلسات منها: جهاز كمبيوتر، وسبورة، وأوراق، وأقلام، بعض النشرات الإرشادية، بعض الفيديوهات الخاصة بالأفكار اللاعقلانية.

8- إجراءات تنفيذ البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي:

قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لخفض أفكار اللاعقلانية والخاطئة التي يعاني منها أفراد المجموعة الإرشادية من طلبة الثانوية التجارية، ويهدف البرنامج إلى تعرف هذه الأفكار وتفنيدها، ومن ثم تعديلها وصولاً للتفكير الفعال وفقًا لنموذج أليس (ABC)، ويطبق البرنامج على مدى (10) أسابيع بواقع جلسة أسبوعيًا، مدة كل جلسة (50) دقيقة، وبذلك يبلغ عددها (10) جلسات، تم عرض البرنامج على عدد (9) من المحكمين من أساتذة الصحة النفسية (قسم علم النفس) لإبداء رأيهم فيه، واتفقت جميع الآراء على صلاحية البرنامج وبأنه مناسب لعينة الدراسة الحالية.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

للتحقق من الفرض الأول والذي ينص على "" توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية وأبعاده في اتجاه القياس البعدي "

استخدمت الباحثة اختبار ويلككسون **(Wilcoxon Signed Ranks Test)** وهو اختبار لابارامتري يستخدم لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي رتب القياس القبلي والبعدي (عند صغر حجم العينة) أي دلالة الفرق بين مجموعتين مرتبطتين، والجدول رقم (5) يوضح نتائج هذا الاختبار.

جدول (5) يبين قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الافكار اللاعقلانية وكذلك حجم التأثير (ن= 15)

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	حجم الأثر
التقييم السلبي للذات	الرتب السالبة	15	8.00	120	3.42 دالة عند 0.01	0.88
	الرتب الموجبة	0	00	00		مرتفع
	الرتب المحايدة	0				
	المجموع	15				
العزو الداخلي للفشل	الرتب السالبة	15	8.00	120	3.41 دالة عند 0.01	0.88
	الرتب الموجبة	0	00	00		مرتفع
	الرتب المحايدة	0				
	المجموع	15				
الاعتمادية	الرتب السالبة	15	8.00	120	3.41 دالة عند 0.01	0.88
	الرتب الموجبة	0	00	00		مرتفع
	الرتب المحايدة	0				
	المجموع	15				
سرعة الغضب	الرتب السالبة	15	8.00	120	3.41 دالة عند 0.01	0.88
	الرتب الموجبة	0	00	00		مرتفع
	الرتب المحايدة	0				
	المجموع	15				
الدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية	الرتب السالبة	15	8.00	120	3.40 دالة عند 0.01	0.87
	الرتب الموجبة	0	00	00		مرتفع
	الرتب المحايدة	0				
	المجموع	15				

يتضح من الجدول رقم (5) السابق أن قيم (Z) لأبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (0.01). وهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الافكار اللاعقلانية على المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي. وهذا يعني أن استخدام البرنامج حقق تحسنًا ملحوظًا لأفراد المجموعة التجريبية التي تلقت البرنامج وهذا يتضح عند حساب قيم حجم الأثر كما بالجدول السابق. وهي قيم مرتفعة حيث يكون حجم الأثر صغير من (0.1) فأقل، متوسط (0.3) فأكثر كبير من (0.5) فأكثر، ويمكن إرجاعه ما قدمه البرنامج من فنيات.

ويمكن تفسير ومناقشة النتيجة الخاصة بالفرض الأول في ضوء محتوى وإجراءات البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي المستخدم في الدراسة الحالية، حيث أتاحت أنشطة وجلسات البرنامج الفرصة أمام الطلاب للتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم بحرية دون قيود، والتفاعل الإيجابي مع بعضهم البعض، كما تعرفوا على مفهوم الأفكار اللاعقلانية، والربط بين السبب والنتيجة، وتعديل الأفكار اللاعقلانية، كما تم تحديد أفكار أكثر عقلانية تقابل كل فكرة لاعقلانية. كما أنه من خلال استخدام مقاطع الفيديو والمناقشة الجماعية أمكن استثارة أفكار أفراد المجموعة التجريبية، وتبادلوا الآراء والمناقشات حول الأفكار المطروحة، وأمكن تغيير أفكارهم اللاعقلانية من خلال تفنيد ودحض تلك الأفكار ومناهضتها، كما تم تعديل الأحاديث الذاتية للطلاب، من خلال دحض وتفنيد الأحاديث السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية كوسيلة للتخلص من تلك الأفكار اللاعقلانية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة نشوة كرم عمار (2010)، ودراسة محمد إبراهيم محمد (2015)، ودراسة Patrick & Kehinde (2017)، ودراسة نسرين جرجرة (2019)، ودراسة Alin Schenk,etal.(2020)، ودراسة Ravneet Kaur,etal., (2022)، حيث أكدت معظم الدراسات السابقة على فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينات المختلفة التي تناولتها، حيث يرى أليس (Ellis) أن المشكلات الانفعالية أو السلوكية تنتج من عوامل معرفية وأن القناعات المطلقة التي تتخذ طابعا وجوبيا حادا هي سبب الانفعالات أو التصرفات الخاطئة، ويساعد المرشد المسترشد على أن يلاحظ العلاقة بين القناعات المطلقة الموجودة لديه والمشكلات الانفعالية أو السلوكية التي يعاني منها ويمكن للمسترشد أن يتخلص من الاضطرابات الانفعالية والسلوكية عندما يتخلص من القناعات غير منطقية ويحل محلها أفكارًا منطقية تسمى نظرية أليس(ABC) .(مسعودة، والطاهر،2022 ، 164)

– نتائج الفرض الثاني ومناقشته:

للتحقق من الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية وابعاده في اتجاه القياس البعدي ".

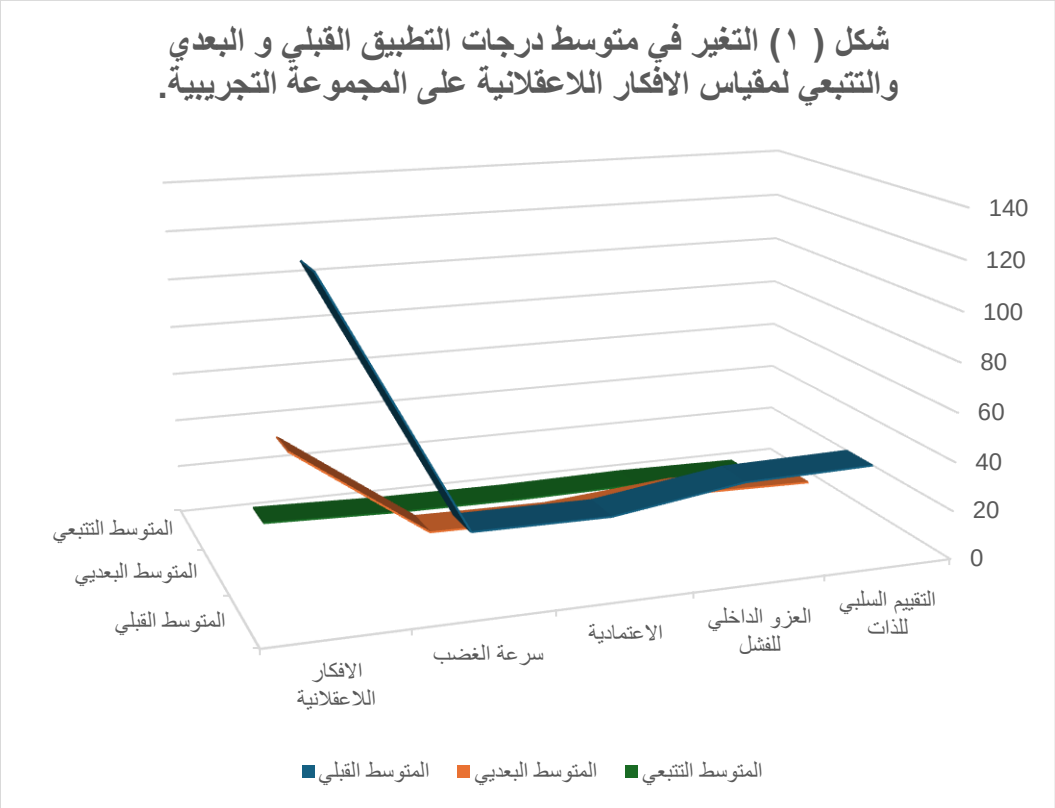
استخدمت الباحثة اختبار ويلككسون **(Wilcoxon Signed Ranks Test)** وهو اختبار لابارامتري يستخدم لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي رتب القياس القبلي والبعدي (عند صغر حجم العينة) أي دلالة الفروق بين مجموعتين مرتبطتين، والجدول رقم (6) التالي يوضح نتائج هذا الاختبار.

جدول (6) يبين قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي لمقياس الافكار اللاعقلانية (ن= 15)

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)
التقييم السلبي للذات	الرتب السالبة	1	1.00	1.00	1 (مستوى الدلالة يساوي 3.17 أي غير دالة)
	الرتب الموجبة	0	00	00	
	الرتب المحايدة	140			
	المجموع	15			
العزو الداخلي للفشل	الرتب السالبة	0	00	00	1 (مستوى الدلالة يساوي 3.17 أي غير دالة)
	الرتب الموجبة	1	1.00	1.00	
	الرتب المحايدة	14			
	المجموع	15			
الاعتمادية	الرتب السالبة	1	1.00	1.00	0 (مستوى الدلالة يساوي 1 أي غير دالة)
	الرتب الموجبة	0	00	00	
	الرتب المحايدة	14			
	المجموع	15			
سرعة الغضب	الرتب السالبة	0	00	00	1.41 (مستوى الدلالة يساوي 0.157 أي غير دالة)
	الرتب الموجبة	1	1.00	1.00	
	الرتب المحايدة	14			
	المجموع	15			
الدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية	الرتب السالبة	2	2.50	5.00	1.41 (مستوى الدلالة يساوي 0.157 أي غير دالة)
	الرتب الموجبة	2	2.50	5.00	
	الرتب المحايدة	11			
	المجموع	15			

يتضح من الجدول رقم (6) أن جميع قيم (Z) لأبعاد مقياس الافكار اللاعقلانية، غير دالة احصائياً، وهذا يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الافكار اللاعقلانية على المجموعة التجريبية.

وهذا يعني أن استخدام البرنامج حقق تحسناً ملحوظاً لأفراد المجموعة التجريبية التي تلقت البرنامج واستمر هذا التحسن بمرور الزمن، والشكل رقم (1) التالي يوضح الفروق بين متوسطي درجات التطبيق القبلي البعدي والتتبعي لمقياس الافكار اللاعقلانية على المجموعة التجريبية.



شكل (1) التغير في متوسط درجات التطبيق القبلي والبعدي والتتبعي لمقياس الافكار اللاعقلانية على المجموعة التجريبية.

أي أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الافكار اللاعقلانية على المجموعة التجريبية.

ويمكن تفسير ومناقشة النتيجة الخاصة بالفرض الثاني استمرار انخفاض الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية، أنه كان للبرنامج فاعليته من خلال ما تضمنه من فنيات: معرفية، وانفعالية، وسلوكية؛ أمكن من خلالها إعادة البناء المعرفي لأفراد المجموعة التجريبية، وإقناعهم بلاعقلانية أفكارهم ولا منطقيتها، وأنها السبب في اضطرابهم وتعاستهم، وأن عليهم التخلي عنها، واستبدالها بأخرى أكثر عقلانية ومنطقية، إضافة إلى تفسير الأحداث والمواقف الحياتية الخارجية التي يتعرضوا لها باستخدام نموذج (ABC) في خلال فترة المتابعة، والتي كانت بمثابة تجربة عملية لهذه الأفكار الجديدة التي اعتنقها أفراد المجموعة التجريبية، والتأكد من أن الأفكار الجديدة تؤدي بدورها إلى الشعور بالراحة النفسية، وعدم التعرض للاضطرابات الانفعالية التي سبق وتعرضوا لها نتيجة لأفكارهم اللاعقلانية واللامنطقية، ولذلك استمر أفراد

المجموعة التجريبية مقتنعون بتلك الأفكار العقلانية التي تعلموها بالبرنامج، مما أدى إلى استمرار انخفاض الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وهذا تأكيدا لاستمرارية أثر البرنامج في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد مرور شهرين من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة نسرين جرجرة (2019)، ودراسة (2020) .Alina Schenk,etal ، ودراسة ريما محمد سعيد (2021) ، ودراسة (2022) ,.Ravneet Kaur, etal ، التي أكدت على استمرار فاعلية البرنامج في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة التجريبية بعد شهرين من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي.

توصيات ومقترحات الدراسة:

– الاهتمام بالإرشاد الأسري للأولياء الأمور حتى يتسنى لهم تقديم الدعم المعنوي والاجتماعي لأبنائهم.

– التأكيد على أهمية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، واستخدامه في برامج إرشادية مع فئات عمرية مختلفة.

–إجراء دراسات تتناول فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تنمية وتحسين جوانب أخرى في الشخصية كالصحة النفسة، والمهارات الحياتية.

المراجع:

رياض نايل العاسمي (2015). ***العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي*****، دمشق: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.**

ريما محمد سعيد (2021). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية وخفض الضغط النفسي لدى عينة من أمهات ذو متلازمة داون في الأردن، ***مجلة العلوم التربوية والنفسية***، 5(18)، 129– 146.

سعاد عبد الله البشر (2019). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من السيدات اللاتي يعانين من القلق الاجتماعي، ***مجلة العلوم الاجتماعية***، (47) 1، 11–35.

شايع مجلي (2011). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة، جامعة عمران، **مجلة جامعة دمشق**، (27)، 101– 155.

كمال بلان (2007). ***نظريات الإرشاد النفسي***، دمشق: منشورات جامعة دمشق.

محمد عرفات حسين (2020). **مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين:** القاهرة، مكتبة الأنجلو.

محمد معتز عبيد (2014). برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لخفض الاعتمادية لدى عينة من الطلاب المراهقين، ***مجلة الإرشاد النفسي***، (40) 8 ، 2- 57.

مريم علي علي (2018). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي **لدى** الطالبات الجامعيات، ***رسالة ماجستير***، كلية التربية، جامعة الشهيد حمه لخضر بالجزائر.

مسعودة سالمي، الطاهر سعد الله (2022). العملية الإرشادية وفق نظرية ألبرت أليس للإرشاد العقلاني الانفعالي، ***مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية***، (1) 14، 2121- 2170.

نبيل محمد الفحل (2009). ***برامج الإرشاد النفسي النظرية والتطبيق***، ط 1، القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع .

نسرين جرجرة (2019). فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي للتخفيف من حدة الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقات اللاتي يعانين من أعراض القلق الاجتماعي، ***مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية***،53(29)، 7(3).

منذر الضامن (3003). ***الإرشاد النفسي "أسسه التطبيقية والنظرية***": الكويت، مكتبة الفلاح.

Alina, S., Cosmin, O, P., Peter, O, Nicoleta, S.&Cristiana,C.(2020). The Efficacy of Rational Emotive Behavior Therapy Intervention in Generalized Anxiety Disorder**, *International Journal of Developmental***, 66(4), *148 – 151*.

Naomi, J. (2016) . Effectiveness of Behavioral and Rational Emotive Behavior Therapies on Conduct Disorder among Juvenile Delinquents in Selected Rehabilitation Schools in Kenya. ***A dissertation***, Daystar University, Keny.

Patrick.O.I. & Kehinde, C.L. (2017). Reducing Social A nxiety among Adolescents in the Covid-19 Era: Rational Emotive Behavior Therapy as a Counselling Approach, ***International Journal of Psychology & Psychological Therapy***, 22 (1), 77-87.

Ravneet, K., Heenakshik, B., Yagyima N.& Aratrika, R. (2022). Efficacy of rational emotive education: Enhancing self-esteem by dealing with irrational beliefs, beliefs. ***International Journal of Health Sciences***, 6(1), 12545 -12560.