دولة ليبيا

وزارة التربية والتعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الزاوية

إدارة الدراسات العليا والتدريب

كلية الآداب

قسم الدراسات التربوية والنفسية

شعبة الدراسات النفسية

فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج العقلاني لتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الزنتان

أطروحة مقدمة لاستكمال متطلبات الحصول على الاجازة الدقيقة (الدكتوراه) في الدراسات النفسية

إعداد الطالبة

منى محمد حسين ابوعلوة

إشراف

أ.د فاطمة رمضان صاكال

2026

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

﴿يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ﴾

صدق الله العظيم

(سورة البقرة، الآية:268) برواية قالون

الاهداء

إلى حكمتي وعلمي... إلى أدبي وحلمي

إلى من نذرت عمرها في أداء رسالة صنعتها من أوراق الصبر

رسالة تعلم العطاء وكيف يكون

إلى كل من في الوجود .... إلى **جنتي أمي**

إلى القلب الذي سقاني من بحار الصبر.. حُبا

وألهمني من فيض حكمته درساً

إلى من تعجز حروفي أن تجد له وصفاً

إلى **أبي** .... أهدي له ثمرة من ثمار غرسه برِاً وعرفاناً

إلى سندي وقوتي....

إلى من يملؤون أيامي حباً وعطاء

إلى من رافقوني الدرب خطوة ...خطوة

أخوتي الأعزاء

الباحثة

شُكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف خلق الله وسيد المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد،

فإنه لمن دواعي سـروري واعتزازي وعرفاني بالجميل أن أتقدم بخالص شـكري وتقديري للدكتورة الفاضلة / **فاطمة رمضان صاكال** على تكرمها وتفضلها الإشراف على رسالتي وإتاحة الفرصـة لي حتّى أنهل من خبراتها الواسـعة؛ فقد كان لتوجيهاتها الأثر الكبير في إخراج هذه الدراسـة بهذه الصـورة، حيث إنها لم تبخل عليَ طوال فترة الإعداد لهذه الدراسـة بوقتها وعلمها، فلها مني عظيم الشكر والاحترام والتقدير وجزاها الله عني خير الجزاء.

وأتقدم بالشـكر إلى أعضـاء لجنة المناقشـة، لتفضـلهم بمناقشـة الرسـالة، حيث سـيكون لملاحظاتهم وتوجيهاتهم عظيم التقدير والاهتمام.

وكل الشكر والتقدير لأساتذتي أعضاء لجنة التحكيم وإلى أساتذة قسم علم النفس بجامعة الزاوية على ما قدموه من فنون العلم والمعرفة.

كما أتقدم بجزيل الشـكر إلى كل من قدم لي يد العون والمسـاعدة من الأسـرة والأقارب والأصـدقاء؛ فجزى الله الجميع خير الجزاء، وبارك الله لي ولهم في العلم النافع وأعاننا على العمل به.

الباحثة

ملخص الدراسة

"فاعلية برنامج إرشـــادي قائم على العلاج العقلاني لتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الزنتان"

هدفت هذه الدراسة إلى تقويم فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني (REBT) في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الزنتان، إضافة إلى فحص أثر بعض المتغيرات الديمغرافية (العمر، المستوى الاقتصادي، المعدل الدراسي، الحالة الاجتماعية للوالدين)، والتأكد من استمرارية أثر البرنامج في القياس التتبعي.

تكونت عينة الدراسة من (30) طالبة من الصف الأول الثانوي بمدرسة معاذ بن جبل التابعة لمراقبة تعليم الزنتان بليبيا، وتم اختيارهن ضمن مجموعة تجريبية واحدة. واعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي بتصميم القياس القبلي–البعدي والتتبعي، كما تم بناء برنامج إرشادي قائم على مبادئ العلاج الانفعالي العقلاني وتطبيقه على أفراد العينة.

تم تحليل البيانات باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS-26)، حيث اســـتُخدم اختبار (t) للعينات المترابطة، وتحليل التباين الأحادي (ANOVA)، واختبار توكي للمقارنات البعدية، ومعامل ارتباط بيرسون، إضافة إلى حساب حجم الأثر (Eta squared)، بما يتناسب مع طبيعة الدراسة وأهدافها.

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصـــائية بين القياس القبلي والبعدي لصـــالح القياس البعدي، مع انخفاض واضح في مستوى الأفكار اللاعقلانية، أثر كبير للبرنامج الإرشادي لدى عينة الدراســـة، مما يؤكد فاعليته. كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية ســـالبة قوية بين القياسين القبلي والبعدي، بما يعكس تحسنًا جوهريًا بعد تطبيق البرنامج.

وفيما يتعلق بالمتغيرات الديموغرافية، لم تظهر فروق دالة تبعًا للمعدل الدراســـي أو المستوى الاقتصادي، بينما ظهر تأثير محدود لمتغير العمر لصالح الفئة الأكبر سنًا، في حين كان تأثير الحالة الاجتماعية للوالدين ضـــعيفًا جدًا وغير جوهري، كما أظهرت نتائج القياس التتبعي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية مقارنة بالقياس البعدي، مما يشير إلى استمرار أثر البرنامج واستقراره عبر الزمن.

وتخلص الدراسة إلى أن البرنامج الإرشادي القائم على REBT يتمتع بفاعلية عالية في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى الطالبات، مع استمرارية تأثيره، واستقلاله النسبي عن معظم المتغيرات الديموغرافية المدروسة.

واوصت الباحثة بتعميم البرامج الإرشادية القائمة على العلاج العقلاني الانفعالي في المدارس الثانوية نظراً لفاعليتها في تعديل الأفكار اللاعقلانية وتعزيز التكيف النفسي، ودمج مفاهيم العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي ضمن برامج الإرشاد المدرسي بصورة منهجية ومستدامة. كما توصي الدراسة بتدريب المرشدين التربويين والمعلمين على استخدام أساليب وفنيات العلاج العقلاني الانفعالي في التعامل مع المشكلات النفسية والسلوكية لدى الطلبة، مع مراعاة الفروق العمرية عند تصميم البرامج الإرشادية، وإعطاء اهتمام أكبر للفئات الأصغر سنًا لتعزيز الاستفادة العلاجية.

الكلمات المفتاحية / برنامج إرشادي– العلاج العقلاني – الأفكار اللاعقلانية –طالبات المرحلة الثانوية.

Study Summary

A Rational Counseling Program Based on Rational Emotive Behavior Therapy for Modifying Irrational Beliefs among a Sample of Secondary School Female Students

Abstract

This study aimed to evaluate the effectiveness of a Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)-based counseling program in modifying irrational beliefs among a sample of secondary school female students. It also examined the impact of selected demographic variables (age, socioeconomic status, academic achievement, and parental marital status) and assessed the sustainability of the program's effects through a follow-up measurement.

The sample consisted of 30 first-year secondary school female students from Muadh ibn Jabal School, Zentan, Libya. Participants were assigned to a single experimental group. The study adopted a quasi-experimental design employing pre-test, post-test, and follow-up measurements. A structured counseling program based on REBT principles was developed and implemented for the participants.

Data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS, version 26). The statistical procedures included paired-samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation coefficient, and eta squared effect size, in line with the study design and objectives.

The results revealed statistically significant differences between pre-test and post-test scores in favor of the post-test, indicating a marked reduction in irrational beliefs and a large effect size, which confirms the effectiveness of the counseling program. A strong negative correlation was also found between pre-test and post-test scores, reflecting substantial improvement following the intervention.

Regarding demographic variables, no statistically significant differences were found according to academic achievement or socioeconomic status. Age showed a limited effect, with older students demonstrating greater improvement, while parental marital status had a negligible and non-significant effect. Moreover, no statistically significant differences were found between post-test and follow-up scores, indicating the stability and persistence of the program's effects over time.

The study concludes that the REBT-based counseling program is highly effective in reducing irrational beliefs among secondary school students, with sustained effects and relative independence from most examined demographic variables.

Keywords/ Rational emotive behavioral therapy -home detainees-Irrational Thoughts - High Students.

قائمة الموضوعات

العنوان	الصفحة
الاهداء	ب
شُكر وتقدير	ج
ملخص الدراسة	د
STUDY SUMMARY	و
قائمة الموضوعات	ز
قائمة الجداول	ي
قائمة الأشكال	ل
قائمة الملاحق	م
الفصل الأول **الإطار العام للدراسة**	**1**
المقدمة	2
مشكلة الدراسة	4
اهداف الدراسة	6
أهمية الدراسة	7
مصطلحات الدراسة	8
حدود الدراسة	11
خلاصة الفصل	11
الفصل الثاني **الإطار النظري للدراسة**	**12**
المبحث الأول الإرشاد النفسي	13
تمهيد	13
مفهوم الإرشاد النفسي	13
أهداف الإرشاد النفسي	15
أساليب الإرشاد النفسي	15
ثانيا الإرشاد الجماعي	18
مفهوم الإرشاد الجماعي	19
رابعاً أهداف الإرشاد الجماعي	20
خامساً- مستويات تقديم الخدمات في الإرشاد الجماعي	21
سادساً- الأعداد للإرشاد الجماعي	21
المبحث الثاني: الأفكار العقلانية واللاعقلانية	24
تمهيد	24

مفهوم الأفكار العقلانية واللاعقلانية	24
خصائص الأفكار العقلانية	25
ثانياً: الأفكار اللاعقلانية	26
خصائص الاعتقادات اللاعقلانية	27
ELLIS الأفكار اللاعقلانية كما أوردها إليس	28
نظريه العلاج العقلاني الانفعالي	31
تعريف الإرشاد العقلاني الانفعالي	31
أهداف الإرشاد العقلاني الانفعالي	31
أساليب العلاج في النظرية العقلية الانفعالية	32
مسلمات العلاج العقلاني الانفعالي	33
وسائل العلاج العقلاني الانفعالي	33
الاتجاهات التي فسرت الأفكار اللاعقلانية	36
الفصل الثالث **الدراسات السابقة**	**39**
تمهيد	40
المحور الأول: دراسات تناولت العلاج العقلاني لتعديل الأفكار اللاعقلانية لطلاب المرحلة الثانوية	40
المحور الثاني: دراسات تناولت برامج إرشادية قائمة على العلاج العقلاني لتعديل الأفكار اللاعقلانية	46
المحور الثالث: دراسات تناولت العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والمتغيرات النفسية الأخرى	55
التعقيب على الدراسات السابقة	62
خلاصة الفصل	66
الفصل الرابع **الاجراءات المنهجية للدراسة**	**67**
تمهيد	68
أولاً: منهج الدراسة	68
ثانياً: مجتمع وعينة الدراسة	70
ثالثاً: أدوات الدراسة	77
رابعاً: صدق وثبات المقياس	80
(3) خامساً: البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني إعداد الباحثة انظر الملحق	81
خامسًا: الخدمات التي يقدمها البرنامج	84
سابعا: تحكيم البرنامج	86
رابعاً: الإجراءات الميدانية للدراسة	92
خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة	94

99	**الفصل الخامس** **عرض نتائج الدراسة وتفسيرها**
100	تمهيد
106	ثانياً: فرضيات الدراسة
125	النتائج والتوصيات والمقترحات
125	أولاً: النتائج
130	ثانياً: توصيات الدراسة
131	ثالثا: مقترحات الدراسة
132	قائمة المراجع
145	الملاحق

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
(1) جدول	توزيع عينة الدراسة وفقاً للعمر	70
(2) جدول	توزيع عينة الدراسة وفقاً للمعدل الدراسي	72
(3) جدول	توزيع عينة الدراسة وفقاً للمستوى الاقتصادي للأسرة	73
(4) جدول	توزيع عينة الدراسة وفقاً للحالة الاجتماعية للوالدين	74
(5) جدول	يبين التجانس داخل المجموعة التجريبية للمتغيرات الديمغرافية	76
(6) جدول	يبين الأفكار الرئيسية لاختبار الأفكار اللاعقلانية والفقرات التي تمثلها	77
(7) جدول	توزيع أبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية وطريقة احتساب الدرجات	79
(8) جدول	تفسير مستويات الدرجات على مقياس الأفكار اللاعقلانية	80
(9) جدول	معامل الثبات للمقياس	81
(10) جدول	يبين نتائج تحكيم البرنامج	87
(11) جدول	يبين العناصر الأساسية لمحتويات الجلسات للبرنامج الإرشادي	89
(12) جدول	(ANOVA) تحليل التباين	97
(13) جدول	نتائج اختبار شابيرو–ويلك للتأكد من اعتدالية التوزيع لأبعاد الأفكار اللاعقلانية	101
(14) جدول	يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لاستجابات أفراد العينة على مقياس الأفكار اللاعقلانية	102
(15) جدول	الوسط المرجح والوزن المئوي وترتيب الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة	104
(16) جدول	اختبار (ت) للكشف عن الفروقات بين التطبيق القبلي والبعدي لدى عينة الدراسة	106
(17) جدول	بين الاختبار القبلي (Pearson R) يوضح نتائج اختبار معامل الارتباط والبعدي	108
(18) جدول	يبين تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في الاختبار القبلي والبعدي تبعاً لمتغير العمر	110
(19) جدول	لتحديد مصدر الفروق وفقاً (Tukey HSD) يبين تحليل التباين الأحادي لمتغير العمر	111
(20) جدول	للمقارنات بين (Multiple Comparison) يبين تحليل التباين الأحادي المجموعات بناءً على المستوى الاقتصادي للأسرة	113
(21) جدول	المقارنات الثنائية لمتوسطات القياس البعدي للأفكار اللاعقلانية حسب المستوى الاقتصادي للأسرة مع قيم الدلالة وفترات الثقة وحجم التأثير	114
(22) جدول	لمقارنات متوسطات (Multiple Comparisons) يبين تحليل التباين الأحادي القياس القبلي والبعدي وفقاً لمتغير المعدل الدراسي	116

(23) جدول	يبين نتائج المقارنات الثنائية لمتوسطات القياس البعدي للأفكار اللاعقلانية بناءً على الفئات المختلفة مع قيم الدلالة الإحصائية وفترات الثقة وحجم التأثير	117
(24) جدول	يبين تحليل التباين الأحادي (Multiple Comparison) للمقارنات بين المجموعات بناءً على الحالة الاجتماعية للوالدين	119
(25) جدول	يبين حجم الأثر والتباين بين المجموعات وفقاً للحالة الاجتماعية للوالدين	121
(26) جدول	يبين نتائج اختبار (ت) للعينات المرتبطة لتوضيح فاعلية برنامج إرشادي قائم على الأفكار اللاعقلانية للاختبار البعدي والتتبعي	123

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
(1) الشكل	يوضح العلاقة الأساسية للدراسة: فاعلية البرنامج الإرشادي في تعديل الأفكار اللاعقلانية	69
(2) الشكل	يوضح التصميم التجريبي المستخدم للدراسة	70
(3) الشكل	توزيع عينة الدراسة وفقاً للعمر	71
(4) الشكل	توزيع مجتمع الدراسة وفقاً للمعدل الدراسي لعينة الدراسة	72
(5) الشكل	توزيع مجتمع الدراسة وفقاً للمستوى الاقتصادي للأسرة	73
(6) الشكل	توزيع مجتمع الدراسة وفقاً للحالة الاجتماعية للوالدين	75
(7) الشكل	يوضح الخدمات التي يقدمها البرنامج	85
(8) الشكل	يبين التخطيط العام للبرنامج الإرشادي إعداد الباحثة	85
(9) الشكل	يوضح خطوات وإجراءات البحث	93
(10) الشكل	يوضح اعتدالية التوزيع لأبعاد الأفكار اللاعقلانية	101

قائمة الملاحق

رقم الملحق	اسم الملحق	رقم الصفحة
ملحق(1)	مقياس الأفكار اللاعقلانية	146
ملحق(2)	قائمة المحكمين	151
ملحق(3)	جلسات البرنامج الإرشادي	152
ملحق(4)	مقياس الأفكار اللاعقلانية	–
ملحق(5)	يوضح خطاب موجه من إدارة الدراسات العليا بجامعة الزاوية لمدرسة معاذ بن جبل بمراقبة تعليم الزنتان.	–
ملحق(6)	يوضح إقرار من المدرسة بقيام الباحثة بالدراسة فيها.	–
ملحق(7)	يوضح بعض الصور لطالبات أثناء البرنامج الإرشادي.	–

الفصل الأول:
الإطار العام للدراسة

- مقدمة الدراسة.
- مشكلة الدراسة.
- أهمية الدراسة.
- أهداف الدراسة.
- مصطلحات الدراسة.
- حدود الدراسة.

المقدمة:

تتسم البيئة التربوية والنفسية المعاصرة بمفارقة لافتة؛ فبينما تتسارع وتيرة التطور التقني والمعرفي، تتصاعد في المقابل معدلات الاضطراب النفسي والخلل الوجداني لدى الشباب والمراهقين. ولا يُعدُّ هذا التناقض عَرَضاً عابراً، بل يكشف عن عجز المناهج التعليمية التقليدية عن تزويد الطلاب بالمهارات النفسية اللازمة لمواجهة متطلبات الحياة الحديثة، وفي مقدمتها التفكير العقلاني المتسق بوصفه منظومة تكيفية ودفاعية ضد الضغوط الوجودية.

وفي هذا السياق، ركز علم النفس المعرفي على البنية المعرفية للفرد باعتبارها المحدد الأساسي لتوافقه النفسي بدلاً من الحوادث ذاتها، وهو ما تجسد في نموذج العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) الذي طرحه إليس Ellis (1962) ويضع هذا النموذج التفكير اللاعقلاني في قلب المعاناة الإنسانية، مبيناً أن الاضطرابات تنشأ من معتقدات مشوهة تحوّل الأحداث المحايدة إلى كوارث؛ مما أحدث تحولاً جذرياً في الممارسة الإرشادية بجعل الانفعال محتوى عقلياً قابلاً للمراجعة والتعديل الفردي.

وتتجلى قيمة هذا النموذج عند تطبيقه في سياقات تربوية منظمة خلال المراحل النمائية الحرجة، وتحديداً المرحلة الثانوية التي تواجه فيها الطالبات توتراً مركباً يجمع بين مطالب الهوية، والضغوط الأكاديمية، والأسرية، وتوقعات المستقبل، ومن منظور بيولوجي، أكد Spear (2000) أن دماغ المراهق يمر بإعادة هيكلة عميقة تؤثر في التنظيم الانفعالي والمعالجة المعرفية، مما يجعل هذه المرحلة—رغم هشاشتها—بيئة خصبة للتدخلات الإرشادية المعنية بترسيخ التفكير المنطقي.

وقد ساهم Sburlati وآخرون (1990) في نقل هذه الأفكار إلى نماذج تدريبية قابلة للتعليم في الإرشاد الجماعي المدرسي. ومن جهة أخرى، أوضح بني خالد (2015) أهمية مراعاة البعد الثقافي؛ إذ تُنتج المجتمعات العربية أشكالاً خاصة من الأفكار اللاعقلانية ترتبط بالكمالية الاجتماعية وتوقعات الدور الاجتماعي للجنس، وهي أولويات تختلف عن الإطار الغربي وتؤكد ضرورة التدخلات المحلية المصممة خصيصاً للبيئة المستهدفة.

وتشهد المراهقة الأنثوية تعقيداً مضاعفاً يتقاطع التأثير البيولوجي بالاجتماعي؛ حيث قد تبرز تشوهات معرفية مثل التفكير الانتقائي والتعميم المفرط وفقاً لتصور Beck et al. (1979)، وقد تزداد حدتها لدى الإناث بفعل مستويات الكمالية المرتفعة المرتبطة بالجسد والذكاء والعلاقات،

وفي هذا الإطار، كشفت الدراسة الطولية لـــ Nolen-Hoeksema & Girgus (1994) أن الفتيات يملن بمعدل أعلى إلى أنماط الاستجابة الاسترجاعية التركيزية –وهي الميل إلى التركيز المطول على الضيق، مما يعزز الأفكار اللاعقلانية حول عدم الكفاءة.

وبيّنت دراسة بودربالة وبوضياف (2017) ارتفاع مستوى فكرتي "الحاجة المطلقة للقبول" و"انهيار الأمل عند الفشل" لدى الطالبات العربيات تحت تأثير الضغوط الامتحانية، وتتضح خطورة هذه الأفكار في تسربها إلى السلوك؛ فالطالبة التي تقيد ذاتها بنجاح مطلق تواجه الامتحانات بقلق وجودي، وتتعامل مع الإخفاق الجزئي كأنه انتقاص للذات، وقد أكد Hajzler & Bernard (1991) أن مجرد التعرف على هذه الأفكار دون تعديلها الفعلي لا يحقق أثراً علاجياً، مما يجعل التدخل العلاجي المنظم ضرورة ملحة.

ويؤكد الأدب النفسي فاعلية البرامج المستندة إلى العلاج العقلاني الانفعالي؛ إذ خلص التحليل البعدي Bernard (2004) لستين دراسة مدرسية إلى أن تعليم التمييز بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية يحسن التحكم الانفعالي ويخفض القلق والاكتئاب، شريطة تكيف البرنامج مع خصائص المجموعة، كذلك أكد سعيد (2019) في دراسته فاعلية برنامج عقلاني انفعالي في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات الثانوي في البيئة المصرية مع استمرار أثره تتبعياً، كما توصل عبد القوي (2013) الى أن دمج تقنيات التصوير العقلي والنمذجة المعرفية في الإرشاد الجماعي يضاعف الفاعلية مقارنة بالأساليب التقليدية، وهو ما يتطابق مع رؤية Sburlati وآخرون (2014) حول أهمية التنويع المنهجي داخل الجلسات عبر الحوار السقراطي والواجبات المنزلية لتحقيق تغيير معرفي عميق.

وترتكز فلسفة التدخل على استراتيجية "إعادة التقييم المعرفي Cognitive Reappraisal" التي وثق Gross (2002) فاعليتها الوجدانية والعصبية في إعادة صياغة الحدث بدلاً من كبت انفعالاته، وذلك عبر مراحل متدرجة تشمل التوعية بالتشوهات، المواجهة بالحوار السقراطي والتفنيد، ثم التعزيز السلوكي. وتتكامل مسوغات الدراسة إحصائياً وسياقياً؛ فعالمياً.

وتتضافر المعلومات والبيانات الإحصائية والسياقية لتشكل الأساس المبرر لهذه الدراسة وتجاوز فكرة الاستجابة النمطية للفجوات البحثية؛ فعلى الصعيد العالمي، حيث تُشير تقارير منظمة الصحة العالمية WHO (2021) إلى أن ما يقارب 15% من المراهقين يعانون اضطراباً

نفسياً محدداً دون دعم، ومحلياً، أظهرت الدراسات كدراسة سعيد (2019) أن طالبات الثانوي يمثلن الفئة الأعلى في مستويات القلق بما يؤثر سلباً على توافقهن ومستقبلهن الأكاديمي.

وفي ضوء هذه المعطيات، تتحدد غايات الدراسة الحالية في استكشاف الإطار النظري للأفكار اللاعقلانية ومرجعياتها الفلسفية، واستيعاب خصوصية المرحلة الثانوية الأنثوية ومواطن الهشاشة المعرفية فيها، مع تقديم مراجعة نقدية للتجارب الإرشادية السابقة لاستخلاص دروسها وتحاشي قصورها، للعمل على إعادة بناء طريقة للتفكير تفوق في قيمتها التكيفية أي محتوى معرفي تقدمه المناهج التقليدية، ومن ثم، تسعى الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية.

مشكلة الدراسة:

تنبثق مشكلة الدراسة الحالية من تقاطع ثلاث منطلقات بحثية رئيسة: طبيعة مرحلة المراهقة كعمر حرج لتشكّل البنى المعرفية ومقاومتها للتغيير، وتصاعد المؤشرات المقلقة للصحة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية، مقترنةً بوجود فجوة عميقة بين حجم هذه الظاهرة ومحدودية الاستجابة الإرشادية المؤسسية لها. وتتأكد خطورة المرحلة الثانوية تاريخياً من خلال ثبوت تجذّر الأفكار اللاعقلانية لدى الراشدين وعودتها في الأصل إلى هذه المرحلة العمرية، مما يفرض على المؤسسة التعليمية مسؤولية وقائية حتمية لتلافي استمرار تشوه الأنماط المعرفية وتداعياتها السلبية مستقبلاً.

وقد قدّمت الأدبيات التربوية شواهد تجريبية عديدة تؤكد انتشار هذه الأفكار؛ إذ كشفت دراسة العوفي (2021) في البيئة السعودية تصدُّر فكرة "الحاجة المطلقة لموافقة الآخرين"، بينما ربطت دراسة بودربالة وبوضياف (2017) هذه المعتقدات بمؤشرات الصحة النفسية السلبية والخوف البنيوي من الفشل، في حين رصد Bernard (2009) معدلات أعلى للأفكار اللاعقلانية لدى الإناث مقارنة بالذكور بفعل حساسيتهن الاجتماعية وطبيعة المرحلة التقييمية.

وتكتسب المشكلة طابعها الإشكالي من الهوة الواسعة بين انتشار الأفكار وقصور برامج الإرشاد المدرسي العربي، التي لا تزال تعتمد النمط الأزمي بدلاً من التدخلات البنائية، وهو ما وثّقته دراسة الضلاعين والسفاسفة (2016) من بقاء الاستجابة الإرشادية عاجزة ومقتصرة على

التدخل الارشـادي الوقتي، وفي ضـوء ذلك، أشـارت دراسـة سـعيد (2019) إلى أن الحاجة تظل قائمةً لمزيد من البحوث التجريبية المحكمة لتعديل هذه الأفكار، مع مراعاة البُعد الثقافي وتكييف النماذج الغربية كنموذج Dryden & Ellis (1997) الذي يظل صـــالحاً للتطبيق رغم تفاوت مضامين الأفكار بين السياقات.

وبناءً على ما تقدم، تتبلور مشـكلة الدراســة الحالية في ثلاثة أبعاد متكاملة: الانتشــار المرتفع للأفكار اللاعقلانية لدى طالبات الثانوي، والقصــور المنهجي للاســتجابة الإرشــادية، والنقص النسـبي في الدراسـات التجريبية العربية؛ وهي أضـلاع يُعزّز بعضـها خطورة بعض، مما استلزم بناء التدخل الحالي للتحقق من فاعلية برنامج إرشـادي عقلاني انفعالي مُصـمّم خصـيصـاً لسد هذه الفجوة المعرفية والتطبيقية.

ومن هذه المنطلقات مجتمعةً، وسداً لهذه الفجوة البحثية والتطبيقية، تتحدد مشكلة الدراسة في التسـاؤل الرئيس: **ما فاعلية برنامج إرشـادي قائم على العلاج العقلاني الانفعالي السـلوكي لتعديل الأفكار اللاعقلانيـة لدى عينـة من طالبات المرحلـة الثانويـة بمدينـة الزنتان؟** ويمكن التحقق من فروضها وهي كالتالي:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات اختبار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياســين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني، لصالح القياس البعدي.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصــائية عند مســتوى الدلالة (0.05) بين متوســطات اختبار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياســين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني حسب متغير العمر لصالح القياس البعدي.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصــائية عند مســتوى الدلالة (0.05) بين متوســطات اختبار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياســين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشـادي القائم على العلاج العقلاني حسـب متغير المسـتوى الاقتصـادي للأسـرة لصالح القياس البعدي.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات اختبار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياســين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني حسب المعدل الدراسي لصالح القياس البعدي.

5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات اختبار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياســـين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني حسب الحالة الاجتماعية للوالدين

6.لاتوجد فروق ذات دلالة إحصـائية عند مسـتوى دلالة (0.05) بين متوسـطات اختبار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس التتبعي والقياس البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني لصالح القياس التتبعي

اهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الى تحقيق الأهداف التالية:

1- الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لتعديل الأفكار اللاعقلانية لدي طالبات المرحلة الثانوية وذلك من خلال المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

2-التعرف على أثر متغير العمر في الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدي أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

3-الكشف عن أثر المستوى الاقتصادي للأسرة في الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

4-التعرف على أثر المعدل الدراســي في الفروق بين القياســين القبلي والبعدي لمســتوى الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

5-الكشـف عن أثر الحالة الاجتماعية للوالدين في الفروق بين القياسـين القبلي والبعدي لمسـتوى الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

6-التحقق من اسـتمرارية فاعلية البرنامج الإرشـادي عبر المقارنة بين القياسـين البعدي والتتبعي، للتأكد من ديمومة أثر البرنامج في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية على المدى البعيد.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في الجانبيين النظري والتطبيقي وذلك على النحو التالي:

(أ) الأهمية النظرية:

1-المساهمة في إثراء الأدبيات في مجال علم النفس والإرشاد النفسي من خلال دراسة فاعلية البرامج الإرشادية القائمة على العلاج العقلاني وتقديم إطار نظري لكيفية استخدام نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في البيئة الليبية.

2-تقديم إطار نظري لتوسيع الفهم العلمي لطبيعة الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة وعلاقتها بالجوانب الانفعالية والسلوكية.

3-إجراء الدراسة على فئة عمرية مهمة في المجتمع وهن طالبات المرحلة الثانوية، والتي تقابلها مرحلة المراهقة المتوسطة، حيث يقع عليهن الكثير من مسؤوليات الحياة المستقبلة، لذا كان من المهم بناء شخصياتهن بناءً سليماً، ومساعدتهن على تجاوز ما قد يعترضهن من مشكلات.

4-قد تسهم في تقديم دليل علمي لأهمية برامج العلاج العقلاني في البرامج التعليمية والإرشادية، مما يفتح المجال لتوسيع استخدام هذه البرامج لتعديل السلوكيات والأفكار اللاعقلانية في فئات أخرى من الأفراد.

(ب) الأهمية التطبيقية:

1-تصمم برنامج إرشادي علاجي لتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية، مما يساعد المربيين والمرشدين في تقديم الخدمات الإرشادية للطالبات بشكل أفضل خاصة فيما يتعلق بالأفكار اللاعقلانية.

2-ما قد تسفر عنه هذه الدراسة من نتائج يمكن أن تسهم في بناء برامج تدريبية وإرشادية وعلاجية لتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الطالبات.

3-توفير طرق وقائية يكون هدفها تنمية التفكير المنطقي العقلاني بين الطالبات كجزء من التربية النفسية والشخصية.

4-مساعدة المرشدين والمعلمين على استخدام استراتيجيات مستمدة من العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في التعامل مع المشكلات الفكرية والانفعالية لدى الطالبات.

5- الإسهام في تحسين الصحة النفسية للطالبات، وتقليل المشكلات المرتبطة بالأفكار اللاعقلانية مثل القلق والتوتر.

6-تتجلى الأهمية العملية لهذه الدراسة في كونها تنتهي بنموذج إجرائي قابل للتطبيق والتعميم في البيئة المدرسية الليبية، دون الحاجة إلى تخصيص موارد مؤسسية ضخمة؛ مما يجعلها أداةً يمكن للمرشد المدرسي استيعابها ضمن خططه التدخلية الدورية، كما تقدم الدراسة—بتصميمها التجريبي وأدواتها القياسية—سندًا منهجيًا يمكن أن تُبنى عليه تدخلات مستقبلية في سياقات عربية متنوعة.

مصطلحات الدراسة:

1-الفاعلية:

هي" حالة ناتجة عن القيام بعمل الأشياء والإجراءات الصحيحة بحسب متطلبات إنجاز الأعمال، ووفقا لمعايير عالية يتم قياس الفاعلية في ضوئها" (العتيبي,2003:53).

تعريف الباحثة للفاعلية إجرائياً بأنها:

مدى نجاح البرنامج الإرشادي المطبق في هذه الدراسة في تعديل الأفكار اللاعقلانية على الطالبات المشاركات، ويقاس بعدد استجابات المفحوصات على أداة القياس المعدة لذلك.

2-البرنامج الإرشادي:

هو"مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديًا وجماعيا، لجميع من تضمهم المؤسسة (المدرسة مثلاً)، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة (المدرسة مثلاً) وخارجها، ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين""(زهران،2005:499).

تعريف الباحثة للبرنامج الإرشادي إجرائياً بأنه:

الخطوات المنظمة التي احتوى عليها البرنامج الإرشادي لتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية، ويقاس بعدد استجابات المفحوصات على أداة القياس المعدة لذلك بعد تطبيق البرنامج.

3-العلاج العقلاني الانفعالي الســـلوكي: يعرف بأنه "برنامج مخطط ومنظم وفق نظرية العلاج العقلاني الانفعالي (لالبرت أليس) ومحدد بجدول زمني في ضـوء وأسـس علمية لتقديم الخدمات المبـاشـــرة وغير المبـاشـــرة، وبـدوره يركز على حلقـة الوصـــــل بين الفكرة والانفعـال. (مرسي,59:1991).

تعريف الباحثة للعلاج العقلاني إجرائياً بأنه:

"هو مجموعة من الإجراءات والأنشطة الإرشادية تتمثل في مجموعة من الإجراءات مثل محاضـرات والمناقشـات، تقوم بها الباحثة من خلال البرنامج الإرشـادي المعد لهذا الدراسـة، لكي يتم من خلالها تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية إلى أفكار عقلانية ويشمل البرنامج على جلسات إرشادية جماعية وأساليب إرشادية مختلفة".

4-الأفكار اللاعقلانية:

يعرفها(إليسEills) بأنها: "تلك المجموعة من الأفكار اللاعقلانية وغير المنطقية تتميز بعدم الموضوعية والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، ومن خصائصها أنها تعتمد على الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل بدرجة لا تتفق مع الإمكانات العملية للفرد"**(الزهراني،9:2010)**.

تعريف الباحثة للأفكار اللاعقلانية إجرائياً بأنه:

يتحدد التعريف الإجرائي للأفكار اللاعقلانية بمجموع الدرجات التي يتحصـــل عليها الطالب نتيجة استجاباته على مقياس الأفكار اللاعقلانية.

5-أبعاد الأفكار اللاعقلانية:

تتكون الأفكار اللاعقلانية من ثلاثة عشر بعداً وهي:

1- طلب التأييد والاستحسان:

بمعنى أن يكون الفرد محبوبـاً ومقبولاً من جميع أفراد مجتمعـه وبيئتـه وألاَ يتردد الفرد بالتضحية في سبيل رضا وحب الآخرين.

2- ابتغاء الكمال الشخصي:

يقصد به أن يكون الفرد على درجة عالية من الكفاءة، وأن ينجز ما يمكن أن يكون سبباً ذا قيمة وأهمية بأقصى ما يمكن من الكمال ومهما كانت الظروف وإلا فقد قيمته.

3- **اللوم القاسي للذات والآخرين:**

بعض البشـــر أشـــرار وجبناء، ويســـتحقون العقاب والتوبيخ؛ ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم

4- توقع الكوارث:

بمعنى أن من المصـائب الكبرى أن تسـير الأمور بعكس ما يتوقع الشـخص وعدم قبوله بالأمر الواقع.

5- التهور الانفعالي:

المصـائب والتعاسـة تعود أسـبابها إلى الظروف الخارجية وأن الحظ يلعب دورا كبيراً في مشكلات الناس وتعاستهم.

6- القلق الزائد:

الأشـياء الخطيرة أو المخيفة هي أسـباب الهم الكبير، وينبغي أن يتوقعها الفرد دائمًا وأن يكون على أهبة الاستعداد لمواجهتها والتعامل معها.

7- تجنب المشكلات:

من الأفضـل تجنب المشـكلات والصـعوبات وعدم مواجهتها وأن السـعادة تكمن في حياة خالية من تحمل المسؤوليات والصعوبات **(البلوى ،43:2014)**.

8- الاعتمادية:

تتمثل في أن الإنســان يحتاج إلى شــخص آخر أقوى وأعظم خبرة؛ لكي يعتمد عليه في تحقيق أهدافه في النجاح.

9- الشعور بالعجز:

الخبرات والأحداث الماضــية هي المحددات الأســاســية للســلوك الحاضــر، والمؤثرات الماضية لا يمكن استئصالها.

10- **الانزعاج لمشاكل الآخرين:**

من الواجب أن يشعر الإنسان بالتعاسة والحزن لما يشعر به الآخرون.

11- **ابتغاء الحلول الكاملة:**

هو وجود حل مثالي لكل مشــكلة، وهذا الحل يجب التوصــل إليه، أو ســتكون النتائج خطيرة.

12- **الجدية والرسمية:**

تكمن في تميز الفرد عن غيره بالجدية والرسمية في التعامل مع الناس، وإلا سيفقد احترامهم وهيبته.

13- **علاقة الرجل بالمرأة:**

بمعنى مكانة الرجل عند المرأة، رفض المساواة وألا يكون الرجل تابعًا للمرأة **(إبراهيم،1994:202)**.

حدود الدراسة:

1-الحد الموضوعي: فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج العقلاني لتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الزنتان.

2-الحد البشري: طالبات الصف الأول الثانوي العام.

3-الحد المكاني: مدرسة معاذ بن جبل للتعليم الثانوي مراقبة تعليم مدينة الزنتان.

4-الحد الزماني: العام الدراسي 2025/ 2026

خلاصة الفصل:

تناول هذا الفصل الإطار العام للدراسة، حيث بدأ بعرض مشكلة الدراسة في ضوء ما تعانيه طالبات المرحلة الثانوية من انتشار بعض الأفكار اللاعقلانية وتأثيرها في سلوكهن وتوافقهن النفسي والأكاديمي، كما تم تحديد أهداف الدراسة وفروضها الى جانب إبراز أهميتها النظرية والتطبيقية، واستعرض المفاهيم الأساسية المرتبطة بمتغيرات الدراسة، وفي مقدمتها العلاج العقلاني الانفعالي والأفكار اللاعقلانية وانتهت بتحديد حدود الدراسة.

الفصل الثاني:
الإطار النظري للدراسة

المبحث الأول- الإرشاد النفسي

المبحث الثاني-الأفكار العقلانية اللاعقلانية

المبحث الأول

الإرشاد النفسي:

تمهيد:

يُعد الإرشادي النفسي ركيزة أساسية في بناء المجتمعات وتطوير القوى البشرية، فهو ليس مجرد عملية تقديم نصائح عابرة، بل هو علاقة مهنية تخصصية تهدف الى مساعدة الفرد على فهم ذاته، واستغلال قدراته وإمكاناته لمواجهة مشكلات الحياة بمرونة واتزان.

مفهوم الإرشاد النفسي:

لتوضيح مفهوم الإرشاد النفسي ستعرض الباحثة بعد التعريفات التي وردت حول هذا المفهوم.

أ-مفهوم لإرشاد النفسي في لغة:

ورد في لسان العرب لابن منظور (1993) أن الإرشاد لغة " من (رَشَد) وهو الذي أرشد الخلق إلى مصالحهم وهداهم عليها، والرُشد، والرَشد، والرَشَاد، نقيض الغي، ورَشَد الإنسان بالفتح ويَرشُد رُشداً بالضم ورَشِد بالكسر ويرشَد رَشَداً رشَاداً، فهو راشِد ورشِيد وهو نقيض الضلال إذا أصاب وجه الأمر بالطريق "(ابن منظور، 1993 :175)

وفي أسرار اللغة في الكتاب والسنة للطناحي (2008) تدل مادة (رَشَدَ) على استقامة الطريق وتستعمل في معنى الهداية والاهتداء يقال: رشَد يَرشُد رُشْداً، ورَشِدَ يرشَدُ رشَداَ، والرُشَدُ، والرَشْدُ خلاف الغي، قال تقدست أسماؤه (وإذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنَي فَإِنِي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ ٱلدَاعِ إِذَا دَعَانَ فَليَسْتَجِيبُواَ لِي وَلْيُؤْمِنُواَ بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ) (سورة البقرة، الآية: 186) أي: يهتدون" (الطناحي2008:773)

أما في معجم اللغة العربية فهو: " رشد الصبي: بلغ سن الرُشد وهو سن من التكليف في الشريعة. (عمر،894: 2008)

كما وردت في القرآن الكريم معان كثيرة بمصطلح الإرشاد وهي كما يأتي: الرُشْد (لَآ إِكْرَاهَ فِي ٱلدَينِ قَد تَبَيَنَ ٱلرُشْدُ مِنَ ٱلْغَيِ) (سورة البقرة من الآية 256) بمعنى الشيء الواضح الجلي.

رشـــداً :**(وَابْتَلُوا الْيَتَامَىٰ حَتَّىٰ إِذَا بَلَغُوا النِّكَاحَ فَإِنْ آنَسْـــتُم مِّنْهُمْ رُشْـــدًا فَادْفَعُوا إِلَيْهِمْ أَمْوَالَهُم**) (سوره النساء، من الآية :6) بمعنى وصول الفتى البلوغ شرط لقدرته على إدارة أمواله.

الرَشـاد: (وَقَالَ ٱلَذيَ ءَامَنَ يَقَوْمِ ٱتَبِعُونِ أَهْدِكُمْ سَـبِيلَ ٱلرَشَـاد) (سـوره غافر، الآية: 38) بمعنى طريق الحق والصدق.

مُرشـداً: (وَمَن يُضْـلِلْ فَلَن تَجِدَ لَهُ وَليَا مُرْشِـدًا) (سـورة الكهف، من الآية: 17) بمعنى الواعظ الذي يهدي غيره إلى الصواب والحق (سعفان، 2005:9-10)

وفي اللغة الإنجليزية (Counseling) تعني العملية التي تتضـمن إعطاء نصـيحة أو اسـتشـارة للعملاء، ومسـاعدتهم وتوجيههم، بواسـطة تدريبهم على أسـاس مهني لحل مشـاكلهم الاجتماعية والنفسية ومصاعبهم الحياتية (Oxford، 1995:305)

مما سـبق يتضـح أن الإرشـاد لغة معناه الهدايا والوعظ والإرشـاد إلى طريق الصـواب والصـلاح عن طريق مسـاعدة الأفراد في حل المشـكلات التي يمرون بها، بما قدمه من أحكام وتفسـير في هذا الجانب ومسـاعدتهم على اتخاذ القرارات المناسـبة في كافة شـؤون حياتهم الشخصية والمهنية.

ب- مفهوم الإرشاد النفسي اصطلاحاً:

تعددت تعريفات الإرشاد النفسي وتنوعت فبعضها يركز على الإرشاد كمفهوم، وبعضها الآخر يركز على العلاقة بين المرشد والمسترشد، وبعضها يركز على العملية الإرشادية والنتائج المترتبة عليها، ومن هذه التعريفات ما يأتي:

عرفت احمد (2004) الإرشـاد النفسـي بأنه العلاقة المهنية التي يتحمل فيها المرشـد مسؤولية المسـاعدة الإيجابية للعميل، من خلال تغبير أنماطه السلوكية السلبية بأنماط سلوكية جديدة أكثر إيجابية ومن خلال الفهم وتحليل اسـتعداداته وقدراته وميوله، وتقويه قدراته على الاختيار واتخاذ القرار، وإعداده لمسـتقبله بهدف وضـعه في المكان المناسـب له لتحقيق أهداف سليمة وحياة ناجحة ومتواطئة صالحة.

كما عرفه جميل (2005) بأنه عبارة عن خدمة نفسية يقدمها مرشد نفسي متخصص على جانب من المعرفة والخبرة في علم النفس بفروعه المختلفة إلى فرد يحتاج هذه الخدمة.

وعرفه الداهري (2011) بأنه عملية تهدف إلى إرشاد المسترشد لفهم وتحليل استعداداته وقدراته وإمكانياته وميوله والفرص المتاحة أمامه والمشكلات التي يعاني منها وذلك للوصول إلى اتخاذ القرارات التي تحقق له التكييف والعيش السعيد.

يمكننا القول: يظهر الربط بين المعنى اللغوي والاصـــطلاحي أن الإرشـــاد ليس مجرد إملاء تعليمات، بل هو "هداية وتبصـير" حيث يقوم المرشـد بدور المضـيء للطريق، بينما يظل المسترشد هو صاحب الإرادة في السير وتحقيق التغيير المطلوب.

أهداف الإرشاد النفسي:

يمكن إجمال أهداف الإرشاد النفسي فيما يأتي:

1. **تحقيق الذات:** يهدف الإرشاد إلى مساعده الفرد في معرفة نفسه ومعرفة نقاط القوة والضعف لديه، ليتمكن من إحداث التغيير المطلوب، حيث إن الجهل بالذات قد يقع الفرد في مشكلات سلوكية او اجتماعية كثيرة، ومهمة الإرشاد مساعدته في تغيير وتعديل سلوكياته لتتلاءم مع متطلبات البيئة، أو تغيير وتعديل شروط البيئة المحيطة بالفرد لتتناسب مع الأبنية المعرفية لدى الفرد
2. **تحسين العملية التعليمية والتربوية:** تتصل عملية الإرشاد بشكل مباشر بقطبي عملية التعليم في المدرسة، وهما الطالب والمعلم، حيث يعمل الإرشاد على تحسين وتسهيل العملية التعليمية، وإزالة كافة العوائق التي قد تواجه هذه العملية، بالإضافة إلى الإسهام في صياغة البرامج والمناهج والنشاطات والفاعليات المناسبة للطلاب.
3. **تحقيق التوافق الشخصي:** ويقصد به إشباع دوافع الفرد وحاجاته، وتلبية مطالب نموه وهو يشمل التوافق المهني الذي يهدف إلى مساعدة الفرد في اختيار المهنة المناسبة له. وكذلك التوافق الاجتماعي الذي يتحقق للفرد عند إشباع حاجاته الاجتماعية، الانتماء الاجتماعي والتقبل الاجتماعي.

يتضح من استعراض أهداف الإرشاد النفسي. انها لا تقتصر على معالجة المشكلات فحسب، بل تمتد لتشمل تنمية شخصية الفرد بصرة شاملة ومتكاملة، فهي تسعى الى تعزيز وعي الفرد بذاته، وتنمية قدراته على اتخاد القرار وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

أساليب الإرشاد النفسي:

من أهم والأساليب المستخدمة في الإرشاد النفسي ما يلي:

1. خدمات الإرشاد النفسي وخدمات الإرشاد الجماعي، التي تهدف لمساعدة الفرد في التغلب على مشكلاته، وتحقيق النمو النفسي السوي.
2. خدمات الاستشارة والتدريب للعاملين بالمجال الإرشادي التي تهدف إلى وضع خطط خاصة هدفها رعاية المسترشدين.
3. خدمات وسائل الإعلام المرئية أو السمعية أو المكتوبة التي تهدف إلى تقديم الخدمات الإرشادية لهم عن طريق الإذاعة والكتب والنشرات ووسائل التكنولوجيا.

أولاً: الإرشاد النفسي الفردي:

1- طبيعة الإرشاد الفردي:

يعد الإرشاد الفردي النقطة الرئيسية في طرق الإرشاد النفسي وتتم عمليه الإرشاد الفردي بشكل مباشر بين المرسل وبين المرشد والمسترشد فقط في بيئة ودية، وفق أسلوب قائم على الاحترام والتقدير والحوار والسرية والتقبل والتفاعل الإيجابي.

ويعد الإنصات نشاطاً اساسياً للمرشد والإنصات عملية تتبع ايجابية لما يقوله المسترشد دون ان يظهر المسترشد أية استجابات شخصيه وللمسترشد المطلق الحرية في التعبير عن نفسه ومشكلته كما يرغب وتعدل علاقة الإرشادية تحالفا بين مرشد والمسترشد لمساعدته على التحرك في اتجاه الهدف أي في اتجاه سلوك أكثر ملائمة ولكي يشعر المسترشد بالقبول والتفهم من جانب المرشد فإنه يفترض من المرشد أن يكون على سجيته ولا يتكلف ولا يمثل الدور على المسترشد، بل يكون أصيلا حقيقيا.

كما أن الإرشاد الفردي يعد نقطة الارتكاز لا أنشطة متعددة في برنامج الإرشاد النفسي ويحتاج إلى عدد كبير من الأخصائيين لمواجهات الحالات الفردية ويتراوح وقت الجلسة الفردية بين (30-60) دقيقة ويتحدد طول أو قصر الفترة الزمنية بعده عوامل منها الهدف من الجلسة وطبيعة المشكلة وخصائص المسترشد وعمره ويستخدم مع الطلاب الذين يعانون من المشكلات ذات الطابع الشخصي والتي لا يصلح عرضها أمام الآخرين والجدير بالذكر أن الإرشاد الفردي يحتاج إلى الجهد والمال والوقت أكثر من الإرشاد الجماعي.

وذكر (الحياني 2011) أن الإرشاد الفردي هو تلك العلاقة المخططة بين المرشد المتخصص في الإرشاد النفسي والمسترشد الذي يعاني من مشكلة ولا يستطيع حلها بمفرده فيلجا الى طلب المساعدة والعون للتخلص منها ويستخدم هذا الأسلوب في التعامل مع الحالات الفردية

التي تحتاج من المرشد التعامل مع المسترشد ومع مشكلاته بشيء من الفردية والخصوصية لان الطريقة التي تناسب احد الأفراد قد لا تناسب غيره فلكل فرد ظروفه وأسبابه وقد بدا الإرشاد الفردي لمعالجة المشكلات الانفعالية الحادة أو المشكلات الخاصة التي لا يستطيع الفرد البوح بها وتعيق التكييف النفسي والاجتماعي ولا يستطيع إيجاد حل لها للوصول إلى الراحة والاطمئنان ما لم تقدم له المساعدة من المرشد النفسي.

- **2 مفهوم الإرشاد الفردي:**

للإرشاد الفردي عدة تعريفات منها تعريف ملحم (2011) بأنه إرشاد عميل واحد وجهاً لوجه في كل مرة وهذه العلاقة تتم في إطار الواقع وفي ضوء الأعراض وفي حدود الشخصية ومظاهر النمو عرفها الداهري(2011) بأنه عملية إرشاد مسترشد واحد وجها لوجه في كل جلسة وتعتمد فعاليته أساسا على العلاقة الإرشادية المهنية بين المرشد والمسترشد أي أنه علاقة مخططه بين طرفين.

أما سعفان(2005) فعرف الإرشاد النفسي بأنه تعامل بين مرشد نفسي ومسترشد قد يصل عدد المسترشدين إلى ثلاث ويتراوح زمن الجلسة الإرشادية في الإرشاد الفردي ما بين 30 إلى 60 دقيقه وقد يختلف الوقت باختلاف الهدف من الجلسة وطبيعة المشكلة وخصائص المرشد

في حين عرفه الحياني (2011) بأنه علاقة متفاعلة متبادلة بين شخصين أحدهما المرشد المتخصص في الإرشاد النفسي والآخر المسترشد الذي يعاني من المشكلة لا يستطيع أن يصل إلى حل لها بمفرده فيلجا إلى طالب المساعدة والعون للتخلص من المشكلة التي دفعته إلى الملجأ إلى المرشد.

ومن خلال التعريفات السابقة يمكن استخلاص التعريف الآتي للإرشاد الفردي فهو طريقة من طرق الإرشاد النفسي يستخدم مع المشكلات الخاصة أو المعقدة التي تحتاج إلى تركيز واهتمام بالغ من المرشد النفسي وتتميز بالسرية والتقبل والثقة يستخدم في الحالات التي لا يمكن تناولها بفعالية عن طريق الإرشاد الجماعي.

ثالثا الحالات التي يستخدم فيها الإرشاد الفردي أولاً– المشكلة المدرسية مثل التسرب والغياب وتكرار الرسوم والإعادة والتأخر الدراسي ثانياً– الحالات الاجتماعية مثل التفكك الأسري كانفصال الوالدين أو فقدان احدهما أو كليهما وتعاطي المخدرات والتدخين والسرقة ذات الحالات النفسية مثل الانطواء ورُهاب المدرسة والعزلة والعدوان والقلق رابعاً– الحالات الاقتصادية مثل

الفقر ونقص الموارد المالية وتدني المستوى الاقتصادي لدى أسرة الطالب وعدم المقدرة على شراء لوازم الدراسة خمسة الحالات الصحية مثل الإعاقة الحسية والحركية وصعوبة التنفس والربو والإصابة بأحد الأمراض المزمنة وغيرها

ثانيا الإرشاد الجماعي:

واحد طبيعة الإرشاد الجماعي أن الإنسان كائن اجتماعي بطبيعته ولا يستطيع العيش بمفرده ولديه حاجات نفسيه واجتماعيه لا يمكن إشباعها إلا من خلال الجماعة التي يعيش معها مثل الحاجة إلى الحب والأمان والانتماء الاجتماعي لذا فهو بحاجه إلى الإرشاد الجماعي ليحل مشاكله التي تسبب له سوء التوافق والوصول إلى حلول جديدة حيث يتمكن من خلال استبصاره أن يرى أن عاداته السيئة ووساوسه ومخاوفه ليست وقفا عليه وحده، وهي ليست مدعاة للخجل والعزلة والانطواء وان هناك من يعاني منها أيضا مما يجعله أكثر جرأة وحرية في مناقشه مشكلاته وطرحها للعلاج.

ويوضح عبد العظيم (2013) أهميه استخدام الإرشاد الجماعي للمرشد والأفراد بأنه يوفر وقت الأخصائي ويساعده على اتخاذ إجراءات قد لا يتخذها في الإرشاد الفردي باعتبار أن الناس يقضون معظم أوقاتهم في التفاعل مع الآخرين في المنزل وفي المدرسة وكثير من المشكلات التي يعانون منها تنشأ في سياق علاقات اجتماعيه ومن المنطق أن يتبع المرشد العلاج الجماعي ما دامت المشكلة لا تخص فردا واحدا كما أن كثيرا من المشكلات قد تكون تنشأ من العزلة وإذا تمكن الفرد من حل مشكلته في سياق علاقاته مع الجماعة فمن الأرجح أن ينقل ما تعلمه من الجماعة في موقف معين إلى مواقف أخرى مشابهه.

وتتفق هذه الرؤية مع الحياني (2011)الذي ذكر أن الإرشاد الجماعي عبارة عن طرائق علاجية يؤكد فيها المرشد على استخدام طرائق التعامل بين أفراد المجموعة بهدف مساعدتهم يتخطوا الصعوبات التي تواجههم وهذا النوع يتم بين المرشد ومجموعه من المسترشدين الذين لديهم مشكلات عامة ويرغبون من المرشد المشاركة في حلها وذكرت أبو عطية(2002) في هذا الصدد أن الإرشاد الجماعي إما أن يكون إرشاداً وقائياً يساعد الأفراد في التغلب على الصعوبات قبل أن تصبح مشكلة حقيقية أو إرشاداً علاجياً يساعد الأفراد الذين يعانون من مشاكل حقيقية تتطلب تغيير السلوك والتوافق مع الجماعة.

مفهوم الإرشاد الجماعي:

لمفهوم الإرشاد الجماعي عدة التعريفات نذكر منها ما يأتي:

عرف زهران (2005) الإرشـاد الجماعي بأنه إرشـاد عدد من العملاء الذين يحسـن أن تتشـابه مشـكلاتهم واضـطراباتهم معا في جماعات صـغيرة كما يحدث في جماعة إرشـادية أو فصل.

كما عرف حسين (2004) الإرشاد الجماعي بأنه طريقة من طرق الإرشاد النفسي يقوم على إرشاد مجموعة من العملاء تتشابه مشكلاتهم مع اضطراباتهم النفسية وتتضمن تلك العلاقة عرض ومناقشة موضوعات ذات أهمية خاصة أو عامة للجماعة مما يساعدهم على التنفيذ عن مشاعرهم وانفعالاتهم وتعديل اتجاهاتهم وأنماطهم السلوكية.

في حين عرف المشاقبة(2008) الإرشاد الجماعي بأنه التقاء المرشد النفسي مع عدد من الأفراد الذين تتشابه مشكلاتهم وقضاياهم من خلال المجموعة الإرشادية بعد أن تم تشكيلهم في مجموعات صغيرة ويتراوح عدد أعضاء المجموعة الواحدة ما بين خمسة إلى ثمانية أعضاء وفق أسس وخصائص معينة.

وعرف سعفان (2006) الإرشاد الجماعي بأنه أسلوب إرشادي يقدم به خدمات الإرشاد النفسي لعدد من المسترشدين لا يقل عن عدوان يجتمعوا معاً بحريةٍ ليشكلوا جماعة إرشادية لها تنظيم رسـمي متفق عليها ولها أهداف متفق عليها أيضـا وتتضـمن أحداث التغيير في أفكارهم واتجاهاتهم وسلوكياتهم بغرض تحسين توافقهم الشخصي والاجتماعي وتمتعهم بالصحة النفسية والإيجابية.

أما الصمادي والزعبي (2007) فقد عرفا الإرشاد الجماعي بأنه عمليه تفاعلية ديناميكية بين مرشد ومجموعة من المسترشدين تهدف إلى تقديم الدعم الاجتماعي والنفسي للمسترشدين ومساعدتهم على حل مشاكلهم بفعالية

من خلال التعريفات السـابقة يمكن اسـتخلاص التعريف الآتي للإرشـاد الجماعي بأنه عمليه تفاعلية اجتماعية تتكون من المرشـد النفسـي ومجموعة من الأفراد الذين يعانون من

مشكلات متشابهة تهدف إلى تغيير السلوك والأفكار والاتجاهات وتحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى المسترشدين والوصول بهم إلى الصحة النفسية المطلوبة.

ثالثا – مجالات استخدام الإرشاد الجماعي:

يشير حسين (2004) إلى أن مجالات استخدام الإرشاد الجماعي ما يأتي:

أ- إرشاد الأطفال من خلال إشراكهم في جماعات اللعب والنشاط الحر للتعبير عن مشكلاتهم.

ب – إرشاد الآباء والأمهات الذين يتبعون أساليب التربية الخاطئة في تنشئه أبنائهم.

ج – إرشاد المراهقين الذين يميلون إلى إثارة الشغب داخل المدرسة وممارسه العدوانية تجاه المدرسين ومع بعضهم.

د- إرشاد المسنين حيث تظهر مشكلات اجتماعية لديهم مع تقدم السن كالعزلة والوحدة

كما ورد زهران (2005) مجالات أخرى للإرشاد النفسي وهي أولاً الإرشاد المهني في المدرسة والمؤسسات الأخرى ثانياً أصحاب الحالات ذات المشكلات العامة المشتركة مثل مشكلات التوافق الاجتماعي والمدرسي ثالثاً حالات التمركز حول الذات والانطواء والخجل والصمت والشعور بالنقص.

رابعاً أهداف الإرشاد الجماعي:

يهدف الإرشاد الجماعي إلى مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية في حل مشكلاتهم وتعديل سلوكياتهم واتجاهاتهم وأفكارهم غير السوية من خلال تقديم الخدمات الإرشادية المناسبة لهم حتى يتمكنوا من التكييف مع البيئة المحيطة بهم ومن أهداف الإرشاد الجماعي ما يأتي:

1- تدريب أعضاء الجماعة على التكيف مع الآخرين والتعاطف معهم وأفراد الأسرة.

2- تعليم أعضاء المجموعة طرائق حل المشكلات وتعديل سلوكياتهم بطرق غير مباشرة

3- تعليم أفراد الجماعة كيفية الاعتماد على النفس وإدارة الدائن وتحمل المسؤولية

4- تعليم الأفراد كيفية اتخاذ القرارات المختلفة، مساعدتهم على إشباع حاجاتهم النفسية كالشعور بالطمأنينة، والاحترام، والتقدير، والانتماء.

5- تعليم أفراد الجماعة كيفية الانضباط الوظيفي، وأخلاقيات المهنة، والالتزام بالأنظمة، والقوانين.

6- تعليم أعضاء الجماعة مهارات الاتصال والتواصل.

خامساً- مستويات تقديم الخدمات في الإرشاد الجماعي:

في ضـــوء اختلاف الأهداف المطلوبة المطلوب تحقيقها من الإرشـــاد الجماعي يمكن تصور ثلاثة مستويات لتقديم الخدمات الإرشادية من خلالها وهي:

- المســتوى الأول- الخدمات الوقائية فيها يتم تعليم المســترشــد الأفكار والمفاهيم والاتجاهات والأنماط السلوكية الإيجابية حتى يحقق ذاته ويتمتع بالصحة النفسية

- المستوى الثاني- الخدمات التدريبية فيها يتم تعليم المسترشد وتدريبه على مهارات تساعده على تحقيق انجاز أكبر وتوافق أفضل مثل التدريب على العمل الجماعي التعاوني

- المستوى الثالث- الخدمات العلاجية فيها يتم تقديم خدمات إرشادية لحل مشكلة ما أو خفض اضطراب انفعالي لدى مجموعة من الأشخاص فيهم تشابه في نفس الخصائص.

سادساً- الأعداد للإرشاد الجماعي:

الإعداد للإرشـــاد الجماعية عملية مهمة متعددة الجوانب تتضـــمن عده خطوات وهذه الخطوات هي:

1- استعداد المرشد

هناك مجموعة من المهارات الأساسية التي يجب أن يتحلى بها المرشد مثل القدرة على المحافظة على ســرية الجلســة والقدرة على التكيف مع التغيرات التي تطرأ على أفكار واتجاهات المسترشد والقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة وتهيئه الجو والمكان المناسب واختيار عينه الدراسة والطريقة المناسبة للإرشاد كما يقوم المرشد بدور الضبط والتفسير والشرح ويهيئ المجال للتفاعل الاجتماعي بين أعضــاء الجماعة ويشــجع أعضــاء المجموعة على النقاش والنشــاط والمشــاركة. الخطيب (2007)

وقد اختارت الباحثة طلاب المجموعة الإرشادية من الطلاب الذين تحصلوا على درجات متدنية على مقياس الأفكار اللاعقلانية وتحديث وتحديد الأهداف وإعداد البرنامج وجلساته وتهيئة المكان والأنشـــطة والأدوات اللازمة لنجاح البرنامج وكان الأســـلوب المســـتخدم هو الإرشـــاد الجماعي.

2- أعداد أعضاء الجماعة الإرشادية:

يجب أن تتشابه مشكلات أعضاء الجماعة مما يكون عاملاً مشتركاً بينهم ويفضل أن تكون الجماعة متجانسة عقليا واجتماعيا حتى يتمكن الأخصائي من التفاعل مع جميع أعضائها أما عن عدد الأعضاء الجماعة فقد يتراوح عادة بين الستة إلى ثمانية أعضاء وفي بعض الحالات قد يصل إلى 24 عضواً إلا أن العدد قد يصل إلى 50 عضواً في بعض الحالات.

ويشير السفاسفة (2003) إلى أن هناك مجموعة من المتغيرات التي تؤثر في تشكيل الجماعة الإرشادية وهي:

العمر: يفضل أن تكون الجماعة الإرشادية من فئة عمرية واحدة لتشابه المتطلبات الإنمائية والاهتمامات والحاجات والفروق الكبيرة في العمر تعرقل النقاش المفتوح وتقلل من احتمالية شعور الأعضاء بالانتماء والتماسك.

الجنس: من الرغبات والأدوار الحياتية والمسؤوليات والأحاسيس والميول وحتى التكوين الفسيولوجي فلكل جنس اهتماماته وميوله وتكوينه الخاص، والأفضل أن يكون أعضاء الجماعة الإرشادية بنفس الجنس بسبب التشابه.

الذكاء: يجب ألا يكون هناك فرق كبير في نسبه الذكاء بين أعضاء الجماعة الإرشادية بمعنى لا يجوز الجمع بين متفوق ومتأخر عقله حتى لا يؤدي الوضع إلى عزلة الأقل مستوى والشعور بالدونية مما ينعكس سلباً على تماسك الجماعة الإرشادية.

الاتفاق في المشكلة: فالمشكلة الواحدة تساعد المسترشدين على الشعور بالانتماء والفهم المتبادل فيضمن المرشد الحصول على ردود فعل انفعالية صادقه وواقعية لذلك تتكاثف وتتعاون الجهود من كافة الأعضاء لتحقيق أهداف الجماعة الإرشادية مما يزيد من إنتاجها.

ج- مكان الإرشاد الجماعي:

من المفضل أن تعقد جلسات الإرشاد الجماعي في مكان هادئ وآمن بعيداً عن الإسعاد والمقاطعة ويفضل أن تكون الألوان والإضاءة مناسبة حتى لا تؤثر في سير الجلسات الإرشادية وان يكون المكان واسعا ومريحا مما يساعد على زيادة التفاعل أثناء سير الجلسات.

ويشير الخطيب (2007) إلى أنه يجب أن تعقد جلسات الإرشاد الجماعي في المدارس في غرف واسعة تتسع لوجود طاولات ومقاعد وما يلزم من أدوات أخرى مثل مبنى الألعاب الرياضية أو قاعة الاجتماعات أو الغرف الدراسية الواسعة حين تكون غير مشغولة.

د – تحديد مده الإرشاد الجماعي وعدد جلساته:

يفضل تحديد عدد الجلسات الإرشادية مسبقا لان ذلك يساعد المسترشدين على انجاز كثير منها في مدة أقل ما لم يكن الأعضاء صغارا لا يستطيعون الجلوس والتركيز لفترات طويلة فإن الجلسات يمكن أن تتراوح بين 60 إلى 90 دقيقة وفي جميع الحالات يستطيع المرشد اتخاذ القرار المناسب بعد دراسة الأمر ككل ومناقشة الأعضاء لتحديد الوقت المناسب لهم.

هـ – العمل مع الجماعة:

ويبدأ بقيام المرشد بوصف مختصر لدوره وأهمية عمله وما يتوقعه من المجموعة الإرشادية وتأكيده على أهمية الاتصال والتفاعل المتبادل بينهم أما عن إنهاء الجلسة فيتم استخدام استمارة وتُعَدُّ من قبل المرشد بهدف جمع المعلومات عن أراء المسترشدين وذلك لتحديد وتحقيق أهداف الجلسات.

ويرى الخطيب (2007) بأن الإرشاد الجماعي عمليه تفاعلية متبادلة تهدف إلى تغيير السلوك والتفكير من خلال المشاركة للمشاعر والأفكار بغرض التوصل إلى مفهوم أفضل للذات مما يؤدي إلى التأثير في السلوك وتغيير الاتجاهات.

من خلال عرض أساليب الإرشاد النفسي انها تتسم بالتنوع والمرونة، بما يتيح توظيفها وفقاً لخصائص المسترشد وطبيعة المشكلة التي تواجهها، إذ تندرج هذه الأساليب بين الإرشاد الفردي والجماعي، وتتنوع بين فنيات معرفية وسلوكية وانفعالية، بما يعكس تكامل الابعاد المختلفة للشخصية الإنسانية، كما أن فاعلية هذه الأساليب لا تعتمد على نوعها فقط، بل على حسن اختيارها وتطبيقها في إطار علاقة إرشادية قائمة على الثقة والتقبل.

المبحث الثاني:
الأفكار العقلانية واللاعقلانية

تمهيد:

التفكير هو القدرة على إدراك العلاقات المنطقية بين المقدمات والنتائج وإدراك العلاقة بين العلة والمعلول وأوجه الشبه والاختلاف بين العام والخاص. ولكي يتوصل الفرد إلى إقرار مثل هذه العلاقات فإنه يعتمد على المعلومات المختزنة والقوانين العامة للظواهر (فؤاد ،2007: 50) كما أن الإنسان يحاول أن يبني لنفسه عالماً معقولاً يصنف فيه الأشياء المختلفة، ومن أهمها الناس الآخرون. فأفكار الفرد ومعلوماته حول موضوع معين قد تسهم في تحديد سلوكه تجاه هذا الموضوع، سواء كانت معلوماته وأفكاره صحيحة أم خاطئة، وأن الناس يستخدمون طرق التفكير لكي يتعاملوا مع المواقف؛ وأن كل فرد يملك عدداً من الأفكار تختلف عن الآخرين؛ ولذا يختلف الأداء والنشاط في موقف معين. (دوافيدوف، 62:1988).

مفهوم الأفكار العقلانية واللاعقلانية:

اختلف الباحثون والمختصون في تحديد مصطلح الأفكار العقلانية واللاعقلانية، إذ أطلق عليها بعضهم المعتقدات الخرافية أو اللاعقلانية أو اللامنطقية أو التفكير غير الواقعي أو اللاعلمى وبذلك تعددت تعريفاتهم لهذه المفاهيم.

أولاً: الأفكار العقلانية

1-عرفها بدوي: بأنها كل ما يستند إلى التفكير والاستدلال المنطقي ولا يستند إلى الانفعال وهو السلوك الذي يتماشى مع الفكر المنطقي.

2- **عرفها قنديل:** بأنها موقف فكري سلوكي تجاه قضايا الحياة الاجتماعية والمعرفة وقضايا العلوم التطبيقية، إذ يعد العقل هو القيم الأعلى في الحياة ومعيار كل شيء ومصدر التوجيه.(غيث:2004،17)

خصائص الأفكار العقلانية:

يشير علام (2012) إلى أن خصائص الأفكار العقلانية هي الآتي:

1- اعتقادات حقيقية: ترتبط الاعتقادات العقلانية بالواقع الذي يعيش فيه الإنسان كواقعه مع المواقف والأحداث التي يمر بها، والأشخاص الذين يتعامل معهم، ولا يمكن وصف الاعتقادات بأنها منطقية فقط بتعبيرات شفهية دون تدعيمها بما يثبت منطقيتها، لذلك فإنها دائماً ترتبط بحقائق مجربة ومستندات مدروسة.

2- اعتقادات غير مطلقة: تتضمن الاعتقادات العقلانية مفاهيم التمني والرجاء، لتحقيق ما يرغب في تحقيقه الإنسان، وما يريد الوصول إليه، لذلك وجد أن الاعتقادات العقلانية ليست أكيدة وليست مطلقة التحقيق؛ لأنها تتوقف على ما قد يتحقق منها نتيجة لتمني أو رغبة من قبل الإنسان لهدف معين، يحقق له الارتياح العام في النهاية، ولا يمكن تحقيقها بصورة ملزمة مؤكدة، وذلك لأن، الاعتقادات العقلانية خالية من معاني التأكيد والوجوب والإلزام.

3- اعتقادات معتدلة الانفعالات: تنتشر انفعالات الإنسان بصورة عامة على مساحة عريضة من التعبير النفسي مبتدئة من الانفعالات الحقيقية التي تكون غير موجودة، إلى متوسطة يشعر بها الإنسان، إلى شديدة وحادة يتألم منها ويعاني الكثير بسببها، وليس المهم درجة الشدة ولا درجة الحدة التي تبدو عليها الانفعالات عند الإنسان، ولكن المهم ألا تسبب له المعاناة، وتكون بمثابة دوافع لمساعدته على حل مشكلاته.

4- اعتقادات محققة للأهداف: يستطيع الإنسان أن يحقق أهدافه إذا فكر في سلوكياته بطريقة عقلانية منطقية تكون أكثر أمناً وأماناً له، وترتبط الاعتقادات العقلانية بالقناعة والرضا في المعيشة، وبالخلو من الصراعات النفسية، والشخصية والبيئية بقدر الإمكان، والثبات الانفعالي والنضج السلوكي مع الذات ومع الآخرين والتشجيع والدافعية على تحقيق الأهداف.

ويرى (علام (2012): أن الاعتقادات وأساليب التفكير تكون منطقية وعقلانية إذا توافرت فيها الشروط الآتية:

1- إسقاطها مع ثقافة المجتمع وعاداته وتقاليده، وخاصة الأوامر والنواهي الدينية.

2-تتسم بالمرونة وعدم التصلب والأخذ بمبدأ احتمالات الفشل مهما زادت احتمالات النجاح.

3-مراعاتها لقدرات الفرد وإمكانات الشخصية والبيئة المتاحة، وبذلك تكون توقعاته عما يمكن تحقيقه موضوعية دون مبالغة.

4- تراعي تصـــور معرفة الشـــخص في بعض المجالات، فلا يأخذ قرارات في أمور يجهلها ولم يختبرها من قبل.

5- يمتلك الإنســـان قدرة فائقة ليس فقط على التفكير، وإنما على التفكير في تفكيره، فيجب على الإنسان امتلاك رؤية نقدية لأفكاره ومعتقداته وبيان موضوعيتها وعقلانيتها.

6- المعرفة الجيدة بالظروف المحيطة بمواقف الحياة والملابســـات التي ترتبط بها، وقدرات وإمكانات الأشخاص الذين يتعامل معهم.

7- تقوم على التجريب، أي أنها نتيجة لخبرة الفرد في حياته ونتائج تجاربه الشـــخصـــية لتكون صادقة ودقيقة (علام، 2012: 62)

ثانياً: الأفكار اللاعقلانية

1- عرفها(إليس Ellis) بأنها أي تفكير أو انفعال أو سلوك يفضـي إلى عواقب مقيتة، كهزيمة الذات، أو إحباطها، أو تدميرها، أو غير ذلك مما يعرض على نحو خطير ســـعادة الفرد أو بقاءه على قيد الحياة (الزعبي، 1994: 83).

2- ويشـير (وليم William) إلى أن اللاعقلانية هي التي لا تتصـف بالسـببية وغير متفقة مع العقل والمنطق، فاللاعقلانية هي نظام معتقدات أو ســـلوك يتجاهل أو يناقض المبادئ العقلانية.

3- ويرى (إمري، EMRE 1988) أن أهم ما يميز الأفكار والخواطر الســـلبية هو أنها عموماً خاطئة بمعنى أنها لا تعكس الواقع، وإنما تشوهه أو تزيف جانباً منه، وهي غير مقصودة، لكنها ترد تلقائياً وهي في معظمها استنتاجات سلبية تتسم بالتضخيم والمبالغة وزيادة التعميم فيما يتعلق بشخص الفرد أو بالمستقبل أو بالعالم أجمع. (مليكة:95،1990)

4- يرى (والن WALN 1992) بأنها تفكير يتميز بأنه غير صـــــحيح منطقياً، وغير متناسق مع كل من الواقع وأهداف الفرد.

5- وهي تلك الأفكار السالبة غير المنطقية وغير الواقعية والتي تتأثر بالأهواء الشخصية والبعد عن الموضـوعية، وتعتمد على التوقعات اللامعقولة والتقييمات الخاطئة والظن والاحتمالات والمبالغة والتهويل إذ أنها لا تتلاءم وإمكانات الفرد الواقعية (عبد الله، 2009: 159).

6- هي معتقدات فكرية خاطئة يبنيها الفرد عن نفســـه وعن العالم المحيط به، ومن ثم فهي تؤدي إلى نشوء الاضطرابات الوجدانية والسلوكية للفرد (إبراهيم، 273:1993)

كما تعرف بأنها أفكار مطلقة ومتطرفة من قبل الفرد فيما يتعلق به من جهة، وفيما يتعلق بالآخرين من جهة ثانية، وفيما يتعلق بالعالم الذي يعيش فيه من جهة أخرى (مشاقبة،148:2008)

وتتضمن الأفكار اللاعقلانية معاني ومفاهيم وسلوكيات محددة بذاتها وهي:

- عبارات مخيفة محبطة، مثل: تضخيم النتائج السلبية للمواقف والأحداث، وتلك التي يوصف بها الأشخاص، مثل: هذا شيء لا يحتمل هذا شيء مريع مخيف!!

- عبارات تقييم القيمة الإنســـانية وحتى القيمة الذاتية التي تتضـــمن معاني ومفاهيم الدونية والاستهانة والسخرية وتقليل الإنسان من أهمية نفسه، أو بما يقوم به، وما يمارسه مثل أنا فاشل !!أو هذا الرجل لا يستطيع عمل أي شيء!!

عبارات الاحتياجات التي تتضـــمن ســـلوكيات تعســـفية لتحقيق مطالب الحياة، لتحقيق الرفاهية للإنســـان، حتى إن كان بإمكانه الاســـتغناء عنها: مثل ســـوف أحقق ما أريده، حتى لو تحالفت مع أي شخص !!، سوف أحصل على ما أريده بأي ثمن وبأية طريقة!!

مطالب غير واقعية، وقد تكون مستحيلة التحقق، ويصر الإنسان على الحصول عليها أو تحقيقها على الرغم من أنها تفوق قدراته وإمكاناته ممثلة في كلمة غير عقلانية هي (يجب أن).

من خلال التعريفات الســابقة نســتنتج أن الأفكار اللاعقلانية تعد نمطاً من أنماطاً التفكير الخاطئ والتي تكون على شـــكل أفكار ومعتقدات غير موضـــوعية وغير متفقة مع العقل يتبناها الفرد في تقييمه لســـلوكه وللأحداث والمواقف التي تواجهه والتي تؤدي إلى حدوث الاضـــطرابات النفسية.

خصائص الاعتقادات اللاعقلانية:

يرى علام (2012) أن خصائص الاعتقادات اللاعقلانية هي:

1- اعتقادات غير حقيقية:

تتصـــف بإنكار الواقع وتزييف الحقيقة، حيث إنها غالباً ما تكون نابعة من وهم وخيال، وترتبط بســـوء الظن وعدم التأكد مما تحتويه وتتضـــمنه، ولا يوجد ما يؤكدها بوثائق ولا حقائق ولا مستندات.

2- اعتقادات مطلقة:

تتضـــمن اعتقادات غير عقلانية المفاهيم المطلقة التي يبدو تعميمها على كل الناس بلا استثناء، والتي لا تنتمي إلى قانون الاحتمالات؛ لأنها مؤكدة على حدوث الشيء وتلزم الشخص بسلوك مطلق بغض النظر عن قدراته دون مراعاة للإمكانات المتاحة في البيئة التي يعيش فيها.

3- اعتقادات حادة الانفعالات

ترتبط الاعتقادات غير العقلانية بالانفعالات الشـــديدة الحادة المضـــطربة دائماً، والتي تؤدي إلى الانحراف الســلوكي للإنســان. وبما أن الاعتقادات اللاعقلانية مرتبطة بالوهم والخيال وسوء الظن وعدم وضوح الرؤية عند الإنسان؛ فإنه يضخم الأمور ويعقدها على نفسه، فتدفعه إلى الانســـحاب والهروب والعزلة والإحباط، وفي هذه الحالة نجده يعاني من حدة الاضـــطرابات الانفعالية.

يتضح من تناول مفهومي الأفكار العقلانية واللاعقلانية أنهما يمثلان محوراً اساسياً في تفسير السلوك الإنساني والانفعالات المصاحبة له؛ حيث تقوم الأفكار العقلانية على المنطق والواقعية والمرونة ، مما يســـاعد الفرد على التكيف الإيجابي مع المواقف المختلفة، في المقابل تتســـم الأفكار اللاعقلانية بالجمود والمبالغة وعدم الواقعية، الأمر الذي يؤدي الى اســـتجابات انفعالية وسلوكية غير متكيفة مع المواقف.

الأفكار اللاعقلانية كما أوردها (إليس Ellis):

قدم إليس (Ellis بعض الأفكار اللاعقلانية واللامنطقية الشـــائعة كنماذج على الأفكار الخاطئة التي توقع الناس في المشكلات الانفعالية وهي:

1- من الضروري أن يكون الشخص محبوباً أو مرضياً عنه من كل المحيطين به، وهي فكرة غير منطقية؛ لأنها لا يمكن تحقيقها، وإذا اجتهد الفرد في ســـبيل الوصـــول إليها، فقد يفقد استقلاله ويصبح أقل شعوراً بالأمان، وأكثر عرضة للإحباط وليس من المعقول أن يضحي الفرد باهتماماته ورغباته في سبيل الحصول على حب الآخرين وإعجابهم.

2- يجب على الفرد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافســـة، وأن ينجز ما يمكن أن يعتبر نفســـه بســـببه ذا قيمة وأهمية: وهي فكرة غير منطقية تكمن في أن اندفاع الفرد

لتحقيق هذا الإنجاز قد يقود إلى الشعور بالعجز ونقص الثقة بالنفس، خاصة إذا لم يستطع أن ينجز على المستوى التي يتوقعه لنفسه (القذافي، 2001: 257-258)

3- بعض الناس شر وأذى وعلى درجة عالية من الخسة والجبن والنذالة، وهم يستحقون العقاب والتوبيخ هذه الفكرة غير عقلانية؛ لأنه ليس هناك معيار مطلق للصواب والخطأ والأعمال الخاطئة أو غير الأخلاقية قد تكون نتيجة للجهل أو الغباء، والفكرة العقلانية تقول للشخص العاقل الذي لا يلوم نفسه ولا يلوم الآخرين وإذا لامه الآخر ونقده؛ فإنه يحاول أن يصحح سلوكه الخاطئ.

4- إنه لمن المصائب الفادحة أن تسير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد يعد هذا النوع من التفكير الضار غير العقلاني إذ إن التعرض للإحباط يعد أمراً عادياً، ولكن من غير المنطقي أن يقابل الإحباط بالحزن الشديد والدائم، والفكرة العقلانية تقول ينبغي أن يتجنب الشخص العاقل المبالغة في تصوير المواقف غير السارة، وأن يعمل بدلاً من ذلك على تحسينها إذا أمكن، وإذا لم يكن من الممكن فعليهِ تقبلها (علام، 2012 :85-86)

5- الاضطرابات والمشكلات تسببها عوامل وظروف خارجية لا يتحكم فيها الفرد وهو غير عقلاني؛ لأن الفرد يدخل مع العوامل والظروف الخارجية بتفكيره وإدراكه واتجاهاته وردود فعله، وهو الذي يتعب نفسه بتضخيم أثر ومسؤولية العوامل الخارجية، وأن العوامل الداخلية لديها أثر فعّال، وعليه أن يتحكم فيها وينظمها قبل أن يلقي اللوم على العوامل الخارجية ويطمع في ضبطها، والعقلاني يبدأ بنفسه أولاً ثم بالعوامل الخارجية، وإذا لم يستطع الإنسان أن يصلح نفسه؛ فكيف يطمع في أن يصلح العالم من حوله.

6- الأشياء الخطيرة والمخيفة تستحق التوتر واحتمال حدوثها يستحق القلق هذا غير عقلاني؛ لأن القلق يحول دون التقييم الموضوعي لاحتمال حدوث الخطر ويهيئ لحدوثه ويعوق إمكانات التعامل معه إذا حدث، ويضخم الخطر، والإنسان العقلاني يعرف أن الخطر قد يحدث، ولكنه خطر يمكن مواجهته والتصدي له والتقليل من آثاره (زهران، 2007: 367-368).

7- إنه من الأسهل أن تتجنب بعض الصعوبات والمسؤوليات الشخصية بدلاً من مواجهتها هذا التفكير غير عقلاني؛ لأن تجنب القيام بعمل يؤدي إلى نتيجة أشد وأكثر أذى من القيام به، والإنسان العقلاني هو الذي يؤدي واجباته ويتحمل مسؤولياته دون تذمر أو ألم، وعليه في نفس الوقت أن يتجنب الأشياء المؤلمة غير الضرورية.

8- ينبغي للفرد أن يكون معتمداً على الآخرين ويجب أن يكون هناك من أقوى منه لكي يعتمد عليه وهذه الفكرة غير عقلانية؛ لأنه لا يوجد سبب يجعلنا معتمدين على الآخرين بدرجة قصوى وغير منطقية؛ لأن ذلك يؤدي إلى فقدان الفرد استقلاله والإنسان العقلاني يسعى إلى الاستقلالية والاعتماد على الذات والتحرر من التبعية للآخرين، وهذا لا يعني إطلاقاً عدم العون والمساعدة من الآخرين (المشاقبة ،101:2008).

9- إن الخبرات والأحداث الماضية تحدد السلوك في الوقت الحاضر وإن خبرات الماضي لا يمكن استبعادها أو محوها هذه الفكرة غير عقلانية على النقيض من ذلك فإن السلوك الذي كان في وقت ما يبدو ضرورياً في ظروف معينة؛ قد لا يكون ضرورياً في الوقت الحالي، كما أن التأثير المفترض للماضي قد يستخدم كعذر للابتعاد عن تغيير السلوك، والشخص العقلاني يقر ويعترف أن الخبرات الماضية هي جزء من حياته، ولكنه بالمقابل يدرك أيضاً أنه من الممكن تغيير الحاضر (الشناوي، 1994: 100).

10- ينبغي أن يحزن الفرد لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطراب وهذه الفكرة غير عقلانية لأنه لا ينبغي أن تكون مشكلات الآخرين مصدر انشغال للفرد، حتى لو كان متأثراً بسلوك هؤلاء الآخرين، وقد يؤدي انشغال الفرد بها إهمال مشاكله الخاصة التي ينبغي عليه أن يهتم بها، والإنسان العقلاني يحاول أن يساعد الآخرين، وإذا وجد أن مشاكلهم قد تؤدي إلى إذاه فعليه أن يتقبل الموقف ويعمل على تخفيفه بقدر المستطاع.

11- هناك دائماً حلّ واحد صحيح مثالي لكل مشكلة، وعلينا البحث عن هذا الحل لكي لا تصبح النتائج مؤلمة وهذه الفكرة غير عقلانية بسبب أنه لا يوجد عادة حل واحد كامل وصحيح لكل مشكلة، فالحلول قد تندرج في الصحة أو في السلامة، وإدراك أن هناك حلاً واحداً صحيحاً يحبط الفرد إذا لم يستطع أن يصل إلى هذا الحل، والإنسان العقلاني هو من يحاول أن يجد حلولاً كثيرة ومتنوعة للمشكلة الواحدة ثم اختيار أفضلها وأكثرها قابلية للتنفيذ (كفافي، 1999: 233-332)

إضافات أخرى لأفكار (إليس Ellis) إضافة سليمان الريحاني إلى أفكار (إليس Ellis) فكرتان هما:

1- يجب أن يتسم الشخص بالجدية والرسمية في التعامل مع الآخرين حتى تكون له قيمة ومكانة اجتماعية بين الناس.

2-لا شـــك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة (الزهراني، 2010 :114).

نظريه العلاج العقلاني الانفعالي:

واضـــع هذه النظرية عالم النفس الإكلينيكي (ألبرت إليس عام 1955)، وقد اســـتخدم (إليس) العلاج بالتحليل النفسـي بين عامي (1947 – 1953) ووجد بعضـها أن العلاج بالتحليل النفسـي طريقه سـطحية وغير علمية، وتحول بعد ذلك إلى اسـتخدام نظرية التعليم الشـرطي، من أجل إطفاء الســلوكيات غير الطبيعية، وفي عام 1954 أصــبح مقتنعاً بأن الخبرات العصــابية تستمر دون أن تنطفئ علم على الرغم من عدم تعزيزها.

وفي عام 1955 دمج الفلسفة الإنسانية مع العلاج السلوكي لتشكيل العلاج العقلاني وقد ظهر ذلك في أولى أوراقه في العلاج العقلاني دون الانفعالي، وأســـس (إليس) معهد العلاج العقلاني الانفعالي عام 1959 ومجلات العلاج العقلاني الانفعالي السـلوكي وكتب أكثر من 50 كتابا من أحدثها التفكير والانفعال في العلاج الســلوكي النفســي لتركز النظرية العقلية الانفعالية على الجانب السلوكي العقلي وتقوم فلسفتها على أن التفكير والانفعال والسلوك تتداخل فيما بينها في العلاقات والســـبب والنتيجة متبادلة نفترض هذه النظرية أن التفكير يطور الســـلوك أي أن المشـــكلات التي يمر بها الأفراد تعزى إلى الطريقة التي يفســـرون بها الأحداث والمواقف، كما تفترض هذه النظرية أن الناس يولدون ولديهم أفكار عقلانية وأخرى غير عقلانية، وأن الأفكار غير العقلانية هي الأكثر تأثيراً في سلوكنا.

تعريف العلاج العقلاني الانفعالي:

هو أسلوب أو نظرية من نظريات الإرشاد والعلاج النفسي تستخدم فنيات معرفية وانفعالية لمسـاعدة المسـترشـدين في التغلب على ما لديهم من أفكار ومعتقدات خاطئة وغير عقلانية والتي يصـاحبها اضـطراب في السـلوك وشـخصـية الفرد، واسـتبدالها بأفكار ومعتقدات أكثر عقلانية ومنطقية تساعد على التوافق مع المجتمع.

أهداف العلاج العقلاني الانفعالي:

1. تحديد أسباب السلوك المضطرب من أفكار ومعتقدات غير منطقية.
2. مساعدة المريض في التعرف على أفكاره غير العقلانية التي تسبب سوء توافقه الاجتماعي

3. تمكين المريض من الشك والاعتراض على أفكاره غير العقلانية.

4-زيادة اهتمام المريض بنفسه وتقبله لذاته وللتفكير العلمي والمنطقي

5-زيادة المرونة لدى المريض ومحاربة الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية والخاطئة لديه.

6-التخلص من الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية بالإقناع العقلي المنطقي وإعادة المريض إلى التفكير الواقعي والتحكم في انفعالاته عقلانياً (سري،2000: 171)

أساليب المستخدمة في العلاج العقلاني الانفعالي:

يستخدم العلاج العقلاني الانفعالي مجموعة من الأساليب المعرفية والانفعالية والسلوكية.

- **الأساليب المعرفية**

وتضمن الحوار والمناقشة والتحليل للأفكار غير المنطقية واللاعقلانية ومساعدة المسترشد على تكوين أفكار منطقية وعقلانية كما تتضمن الوعي والاستبصار ومراقبة الذات حيث يشجع المسترشد على التعبير عن نفسه في هدوء، وتعليمه بعض الأفكار والعبارات المنطقية.

ومن الأساليب التي يستند إليها الإرشاد العقلاني الانفعالي أسلوب التخيلات العقلية والانفعالية، حيث يطلب من المسترشد أن يتخيل نفسه في موقف الانفعال المؤلم فإذا فعل ذلك فان المرشد يطلب منه ان يتخيل نفسه وقد غير من هذا الانفعال إلى انفعال أقل منه في المستوى وفي كل مرة يسأله المرشد عن شعوره، ثم يعود فيطلب منه أن يحدث نفسه بعبارات تخفف من الفعالة، وبعد ذلك يطلب منه المرشد أن يكرر ذلك التخيل الانفعالي العقلاني لمده أسبوع أو أكثر، ويسمى هذا الأسلوب بالاسترخاء التخيلي الذاتي الموجه ويقصد به مساعدة المسترشد على تخيل أصعب المواقف التي مر بها مع أصعب الأشخاص الذين تعامل معهم في حياته وإظهار مشاعره السلبية حول هذه المواقف، وهذا الشخص وكأنه يعيش فعلاً مع ذلك الشخص في ذلك الموقف أثناء تخيله هذا معبراً عن كل اضطراباته الانفعالية بسببها، ثم يطلب منه أن يغير هذه المشاعر ويستبدلها بأخرى أقل حدة ليهدأ ثم يسأله عما فعله لتهدئه نفسه.

- **الأساليب الانفعالية:**

يستخدم المرشد العقلاني الانفعالي مجموعة من الطرق الانفعالية وتتمثل في أسلوب التقبل غير المشروط للعميل على النحو الذي قرره روجرز في طريقته الإرشادية كما يستخدم

أيضـاً أسـلوب لعب الدور وعكس الدور وكذلك أسـلوب النمذجة وكذلك يسـتخدم المرشـد أسـلوب المرح والسـخرية من الأفكار العقلانية التي يحملها المسـترشـد وبذلك يسـتطيع المرشـد أن يجعل المسترشد يضحك على أخطائه ويتقبل نفسه بكل ما فيها من ضعف

- **الأساليب السلوكية:**

يستخدم المرشد العقلاني الانفعالي مجموعة من الأساليب السلوكية وتتمثل في الواجبات المنزلية حيث يكلف المرشد المسترشد ببعض التدريبات المنزلية أو قراءة بعض الكتب التي تدعو إلى التفكير العلمي ومن الأسـاليب السـلوكية التدريب على الاسـترخاء وكذلك أسـلوب ضـبط المتغيرات حيث يعلم مرشـد المسـترشـد كيفية التحكم في مسـيرات معينة مما يجعل احتمالية تصرفاتهم غير مقبولة.

مسلمات العلاج العقلاني الانفعالي:

1. الفكر والانفعال جانبان لزاوية واحدة؛ فالتفكير والانفعال والسـلوك أضـلاع مثلث واحد يصاحب بعضها بعضاً.
2. الإنسان ما بين عقلاني وغير عقلاني والسلوك العقلاني يؤدي إلى الصحة والسعادة.

3-الاضـطراب النفسـي "الانفعالي " والسـلوك العصـابي ينتج عن التفكير غير العقلاني وغير المنطقي، والعصابي هو شخص أفكاره غير عقلانية عاجز انفعالي سلوكه مدمر للذات.

4-ينبع التفكير غير العقلاني من التعلم غير المنطقي من الوالدين والثقافة.

5-الإنسـان يعبر عن فكرة رمزياً ولغوياً، وكل من الفكر والانفعال يتضـمنان "الكلام مع الذات."

6-تفكير الإنسـان هو الذي يكوّن المدركات بجعلها حسـنة، أو رديئة نافعة، أو ضـارة مطمئنة، أو مهددة.

7-الأفكار السـالبة أو الخادعة للنفس التي تقوم على أسـاس غير عقلاني وغير منطقي يكون تعديلها إلى موجبة وإعادة تنظيمها عقلانياً ومنطقياً (زهران 1997: 135).

وسائل العلاج العقلاني الانفعالي:

1- التحليل المنطقي الإدراكي المعرفي ينقسم إلى::

أ- وسائل الدفاع.

ب – تقديم الخيارات البديلة والأفعال البديلة.

ج– الدقة اللفظية ووسائل التسلية.

2– الوسائل العاطفية، وقد سماها (إليس) Ellis الوسائل العاطفية المثيرة للذكريات وهي:

أ– التخيلات العقلية والانفعالية.

ب – القبول غير المشروط.

ج – التمادي لمهاجمة الخجل.

د– لعب دور اللغة المشحونة عاطفياً والمنفعلة.

3– الوسائل السلوكية وتسمى الوسائل السلوكية الفعالة الموجهة

أ– إدارة الطوارئ والمصادفات.

ب – وظائف بيتية.

ج – تدريب مهارات التحكم بالمثير.

د – ممارسة وتعزيز الإدراك العقلي (الزيود، 1998 :266).

يتضح من خلال عرض نظرية العلاج العقلاني الانفعالي انها تقدم إطاراً تفسيرياً متكاملاً يربط بين التفكير والانفعال والسلوك، حيث تؤكد أن الاضطرابات الانفعالية لا تنتج عن الأحداث ذاتها، بل عن تفسير الفرد لها من خلال معتقداته وأفكاره، وتبرز أهمية هذه النظرية في تركيزها على دور الأفكار اللاعقلانية في إحداث المعاناة النفسية، وسعيها إلى تعديلها عبر أساليب منطقية تساعد الفرد على تبني أفكار أكثر واقعية ومرونة.

نظرية A.B.C

يتعامل العلاج العقلاني الانفعالي مع المريض الذي توجد لديه أفكار لاعقلانية، تظهرها خبرة منشطة، وينتج عن نظام معتقداته نتيجة انفعالية، تظهر في شكل اضطراب انفعالي يتجلى في سلوك مدمر للذات. ولقد بلور (ألبرت إليس) نظريته التي يقوم عليها العلاج العقلاني وأطلق عليها نظرية .A.B.C فالحرف "A" معناها "الخبرة المنشطة " وهي عادة حادث أو خبرة صادمة، كطلاق أو رسوب أو وفاة "هنا والآن " يتم إدراكها في مناخ غير عقلاني، وبذلك تكون الخبرة المنشطة خبرة لاعقلانية. أما الحرف "B" فقصد به " نظام معتقدات " لاعقلانية مدمرة للذات، وكل خبرة يوجد حولها جمل داخلية ومعتقدات منها معتقدات لاعقلانية يحملها الفرد. أما الحرف "C" فهو النتيجة الانفعالية" والتي يشعر بها الفرد نتيجة للخبرة، وتكون مناسبة لنظام

المعتقدات، فإذا كان نظام المعتقدات غير عقلاني كانت النتيجة اضـــطرابات انفعالية وخللاً سلوكياً) سري ،2000:171-172).

وبعد أن وضــع (إليس Eills) هذا النموذج قام باســتكماله وطوره حتى أصــبح نموذجاً جديداً هو (ABCDEF) وتمثل الحروف الثلاثة الجديدة الأســـلوب الإرشـــادي العلاجي الذي ينتهجه (إليس) مع المرضـــى. فالحرف "D" فيتضـــمن مفهوم التنفيذ ودحض الاحتجاج على المعتقدات غير العقلانية والأفكار الخاطئة مما يجعل المريض يتحدى نفســـه ويتحدى أفكاره ومعتقداته ويفندها ويحتج على عدم منطقيتها ثم يغيرها، وبعبارة موجزة يقوم المريض بفحص ومهاجمة الأفكار اللاعقلانية، والتي هي السـبب في الاضـطراب النفسـي لدى الفرد ويعمل على تعديلها.

أما الحرف "E" فيتضـــمن التأثير النهائي الجديد الذي يحققه الفرد نتيجة لتغيير أفكاره وتبنيه اعتقادات غير العقلانية إلى أفكار صـــحيحة واعتقادات عقلانية. وبعبارة موجزة أن يقوم المريض بتغيير الأفكار التي تم مهاجمتها بأفكار عقلانية من خلال تعديل نظام التفكير لدى الفرد وفلسـفة جديدة. أما الحرف "F" فيتضـمن المشـاعر الجدية التي يشـعر بها الفرد بعد أن يصل إلى حالة من الارتياح العام والاستقرار النفسي، وهي الخطوة الأخيرة التي من خلالها تتغير انفعالات الفرد الســـلبية إلى انفعالات موجبة، وهو الهدف الرئيس للإرشـــاد العقلاني الانفعالي. (المشاقبة، 2008:147-146)

على الرغم من عدم الاهتمام الواضـــح من جانب (إليس "Ellis) بتكوين نموذج نظرية الشـخصـية إلا أنه صـاغ مجموعة من المفاهيم والأسـس التي تسـهم في التعرف على وجهة نظر في الشخصية ومنها:

الأسس الفسيولوجية يرى (إليس "Ellis) أن البشـر يتشـابهون في الجوانب البيولوجية والفسـيولوجية عامة مثل: الأكل والتنفس، والحركة، وأيضـاً يتشـابهون بأن لديهم اسـتعداداً فطرياً وميلاً لأن يكونوا عقلانيين وغير عقلانيين من ناحية نجد لديهم طاقة كبيرة، لأن يكونوا مولدين للسعادة بكونهم عقلانيين، ومن ناحية أخرى نجد لديهم طاقة هائلة في أن يكونوا قاهرين لأنفسـهم ويكرروا باستمرار نفس الأخطاء بكونهم غير عقلانيين (الشناوي،1994:105)

ويرى (إليس"Ellis) أن الجزء الأساسـي في نشـأة الأعراض يكمن في الطبيعة الإنسـانية وأصولها البيولوجية والفسيولوجية، هذا ولم يستطع (إليس Ellis) أن يوضح تلك الأصول إلا أنه

يرى أن النزعة إلى الكمال والرغبة في إنجاز الأعمال على أعلى مستوى من الإتقان، تكاد توجد عند الجميع بفضل الأسس البيولوجية.

(كفافي، 1999 :324)

الأســس الاجتماعية: يرى "إليس "Ellis أن التفكير غير العقلاني والتعود على التدمير الذاتي وعدم المسامحة ترجع في أصولها ونشأتها إلى التعلم المبكر وغير المنطقي، فالفرد لديه الاستعداد البيولوجي لذلك التعلم والذي يكتسبه من والديه بصفة خاصة و غالباً ما يتفاقم التفكير غير العقلاني بسبب التدني الثقافي والاجتماعي ، وبسبب تزايد الضغوط العائلية والاجتماعية، فمن خلال عملية النمو يتعلم الفرد التفكير والشعور بنفسه و بالآخرين في ظل ما ستدخله أثناء التنشئة الاجتماعية وما يمنيه الفرد من أحاديث داخلية (باترسون، 1992 :176).

الأســس النفســية: يقرر "إليس "Ellis في نظريته العلاج العقلاني الانفعالي أن من أسباب الاضطراب النفسي التفكير اللامنطقي وما يقوله الفرد لنفسه من حديث داخلي أو اضطراب عاطفي فهو ناتج عن سلسلة من الجمل والأفكار الخاطئة التي يحملها الفرد ويؤمن بها ويحدث بها نفسه ويدافع عنها. (الزعبي، 2002: 93).

يتضح من خلال عرض نظرية (A.B.C) أنه يقدم تفسيراً واضحاً لكيفية تشكل الانفعالات والسلوكيات لدى الفرد، حيث يبين أن الحدث المنشط (A) لا يؤدي مباشرة إلى النتائج الانفعالية والسلوكية (C) وإنما تتوسطه المعتقدات والأفكار (B) التي يتبناها الفرد.

الاتجاهات التي فسرت الأفكار اللاعقلانية:

1- اتجاه التحليل النفسي

يرى أصحاب هذه النظرية أن معظم الأفكار اللاعقلانية يبثها الآباء أثناء الطفولة المبكرة للفرد، ويتشبث بها الفرد بسبب تعلقه بوالديه وتصبح مشروطة ومنطقية قبل أن تتمكن الأفكار الأكثر عقلانية من تثبيت أقدامها، وأن يتم تعزيزها، ومع هذا فإن معظم هذه الأفكار كما أوضح أصحاب هذا الاتجاه، أن الثقافة العامة للفرد تقوم بغرسها وبصفة خاصة وسائل الإعلام في هذه الثقافة وأن هذه الأفكار تؤدى إلى الانهزامية والعصاب. (الطيب 1994: 33).

فيقول فرويد Freud أن اللاشعور يعج بالأفكار والرغبات والمخاوف التي تبقى في اللاشعور؛ لأنها غير مقبولة للذات التي تتعامل مع الأحداث اليومية، لأنها مرعبة، أو مؤلمة، أو

عدوانية، أو مرفوضـــة اجتماعياً ولا تســـتطيع هذه النزعات الخروج لأن الأنا الأعلى تقمعها أو تكبتها، فتحاول الأنا إيجاد حلول لها من خلال بعض وســـائل الدفاع من خلال الإســـقاط. أما "يونج "Yung، فيقول إن البشـــر غير عقلانيين بشـــكل جزئي؛ لأن دوافع البشـــر اللاشـــعورية تدفعهم نحو اللاعقلانية ويرى "يونج "Yung أن الإنســـان لا يملك التحكم باللاشـــعور الجمعي الذي يتشكل عبر خبرات الأجيال السابقة. (الزاعة، 2010: 34-35)

التعليق على اتجاه التحليل النفسي:

يمكن القول إن التحليليين يربطون التفكير اللاعقلاني بالطفولة المبكرة، حيث إن الوالدين يســـهمان في تثبيت هذه الأفكار منذ الصـــغر، وتقوم الثقافة العامة بتعزيز هذه الأفكار مما يؤدي إلى الاضطرابات النفسية.

2- الاتجاه المعرفي السلوكي:

تســـتند هذه النظرية من وجهة نظر "بيك Bick إلى الفكرة القائلة إن ما يفكر فيه الناس وما يقولونه لأنفســـهم، وكذلك اتجاهاتهم وأرائهم ومثلهم، إنما هي أمور مهمة ذات صـــلة بســـلوكهم الصـــحيح. ويرى بيك Bick أن الاضـــطرابات والمشـــكلات النفســـية التي يعانيها الفرد هي نتيجة معتقدات أو قناعات خاطئة وتصـــورات ومفاهيم خاطئة. وبعد العلاج المعرفي الســـلوكي باعتماده على التعامل مع الاضـــطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد ، إذ يتعامل معها معرفياً وانفعالياً وسلوكياً، مستخدماً العديد من الفنيات السلوكية؛ فبالعلاج المعرفي على المستوى النظري يتم التعامل مع الأفكار بقصـــد تغييرها حتى يتســـنى حدوث تغييرات ســـلوكية مرغوبة، وعلى المســـتوى التطبيقي لم يتوقف بيك Bick عند اســـتخدام الفنيات المعرفية فقط في العلاج، بل اســـتخدم إلى جانبها فنيات ســـلوكية ركز على كيفية تغيير المعارف والأفكار من خلال نماذج اشتراطية، وهو ما يعد بمثابة إستراتيجيات سلوكية، تؤدي إلى تغييرات اتجاهية ومعرفية بالتعرف على الأفكار اللاعقلانية غير الفعّالة وتصحيحها. (إبراهيم، 1994: 8).

يؤكد "بيك "Bick أنه خلال الاضـــطراب النفســـي يصـــبح تفكير الإنســـان منحرفاً وغير عقلاني ويظهر عليه الجمود والتشـــويه وتبنى أحكام مطلقة، والتعميم الزائد، ومحدودية أفكاره ومعتقداته حول ذاته والآخرين. ويرى "بيك "Bick أن الأفكار التلقائية التي ينتج عنها التشـــويه المعرفي تظهر في الآتي:

- التمثيل الشخصي وتفسير الأحداث من وجهة نظر شخصية (ذاتية).

- التفكير المستقطب أي بصورة متطرفة بين طرفين متباعدين.
- الاستنتاج التعسفي غير المنطقي.
- المبالغة في التعميم.
- التضخيم والتحجيم.
- العجز المعرفي.

ويهدف نموذج "بيك "Bick إلى تعديل البنية المعرفية وتعديل أفكار المضطرب ومساعدته على الإدراك الصحيح للواقع من دون تحريف، والتعامل مع المشكلات وإكسابه القدرة والمعرفة على حلها. (علام، 2012: 10)

التعليق على الاتجاه المعرفي السلوكي:

يمكن بأن تتغير انفعالات وسلوكيات الفرد من خلال إحداث تغييرات في أفكاره ومعتقداته، وتتعالج هذه الأفكار على عدة أسس ومبادئ تستخدم فنيات وأساليب مختلفة.

ثالثاً: الاتجاه الاجتماعي:

يرى باندورا"Bandora أن معرفة الإنسان لقدراته تؤثر بشكل مباشر في عملية التفكير لديه وفي ردود أفعاله في مراحل العمر المختلفة، فهي تؤثر في توقعاته أو تفسيره لعوامل فشله ونجاحه وما يصاحب ذلك من استجابات نحو الذات والآخرين، ويعتقد أيضاً أن كلاً من السلوك والعوامل الشخصية الداخلية بما في ذلك المعتقدات والأفكار والتوقعات والإدراكات الذاتية والمؤثرات الخارجية تعمل بشكل متداخل يؤثر كل منها في الآخر ويتأثر به. (غيث، 2004: 21)

التعليق على الاتجاه الاجتماعي:

يمكن القول بأن قدرات الفرد هي التي تؤثر في عملية التفكير، وأن جميع العوامل المحيطة به تؤثر فيه وفي ما يقوم به.

الفصل الثالث
الدراسات السابقة

- دراسات تناولت العلاج العقلاني لتعديل الأفكار اللاعقلانية لطلاب المرحلة الثانوية.
- دراسات تناولت برامج إرشادية قائمة على العلاج العقلاني لتعديل الأفكار اللاعقلانية.
- دراسات تناولت العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والمتغيرات النفسية الأخرى.
- تعقيب على الدراسات السابقة.

تمهيد:

يُمثل فصل الدراسات السابقة حجر الزاوية في بناء الهيكل النظري والمنهجي لأي بحث علمي رصين، حيث لا يقتصر دوره على مجرد رصد الإنتاج الفكري السابق، بل يتعدى ذلك ليكون أداة تحليلية نقدية تضع مشكلة الدراسة في سياقها التاريخي والمعرفي الصحيح، وفي إطار سعي الدراسة الحالية لتصميم "برنامج إرشادي قائم على العلاج العقلاني لتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية"، يأتي هذا الفصل لاستعراض الجهود البحثية التي تناولت الأفكار اللاعقلانية كبُنى معرفية مشوهة تؤثر في جوهر التوافق النفسي والاجتماعي، ويستند هذا الاستعراض إلى رؤية تكاملية تهدف إلى رصد ملامح التطور في استراتيجيات التدخل المعرفي، لاسيما تلك المستندة إلى الأطر النظرية لـ (ألبرت إليس)، مع التركيز على خصوصية المرحلة النمائية لطالبات الثانوية وما يكتنفها من تحديات معرفية وانفعالية.

ومن خلال هذا الفصل، سيتم تصنيف الأدبيات السابقة وفق محاور موضوعية ومنهجية دقيقة؛ تبدأ بالدراسات التي استقصت مستويات الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالمتغيرات الديموغرافية والنفسية، مروراً بالدراسات التجريبية التي اختبرت نجاعة البرامج الإرشادية في بيئات متنوعة، وصولاً إلى التحليلات البعدية التي قدمت أحكاماً قيمية شاملة حول فعالية العلاج العقلاني، إن هذا المسح الشامل يبتغي في جوهره تحديد نقاط التقاطع والاختلاف بين الأدبيات العربية والأجنبية، واستجلاء الفجوات البحثية التي لم تنل حظها من الدراسة والتحليل، وهو ما يمنح الدراسة الحالية مبرراتها العلمية وقيمتها المضافة في رفد المكتبة التربوية والنفسية بنموذج إرشادي حديث يزاوج بين الأصالة النظرية والمرونة التطبيقية في تعديل البنى المعرفية للطالبات.

المحور الأول: دراسات تناولت العلاج العقلاني لتعديل الأفكار اللاعقلانية لطلاب المرحلة الثانوية

- **الدراسات العربية**

دراسة (بني خالد، 2015): "الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة المراهقين في المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية"، تناولت الدراسة رصد مستويات انتشار المعتقدات غير المنطقية لدى عينة من المراهقين، وفحص أثر جملة من المتغيرات (الجنس، الفرع الدراسي، مكان الإقامة، والمستوى الاقتصادي) في تبني هذه الأفكار، واستخدمت المنهج

الوصـفي التحليلي، وتمثل مجتمع الدراسـة في طلبة المرحلة الثانوية، وتكونت العينة من (207) طالباً وطالبة (101 ذكوراً و106 إناثاً)، واسـتخدمت الأداة المتمثلة في مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية (الريحاني، 1985)، ولتحليل البيانات تم اسـتخدام اختبارات الفروق الإحصـائية، وتوصـلت الدراسـة إلى أن اسـتجابات الطلبة سـجلت أعلى مسـتوياتها في الفكرة الرابعة (توقع الكوارث)، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة في الأفكار اللاعقلانية تعزى للجنس (حيث كانت الكلية وأبعاد معينة لصـالح الذكور، بينما تفوقت الإناث في أبعاد أخرى كابتغاء التأييد)، ووجود فروق تعزى للفرع الدراسـي لصـالح طلبة القسم الأدبي، بالإضـافة إلى فروق تعزى لمكان الإقامة والمستوى الاقتصـادي، وأوصت الدراسة بضرورة تصميم برامج إرشادية للمراهقين تراعي ظروفهم الاقتصادية والاجتماعية لتصحيح تشوهاتهم المعرفية.

دراسة (ركزة وضيف، 2014): "الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بأساليب التفكير لدى طلاب القسم النهائي للطور الثانوي"، تناولت الدراسة استقصاء طبيعة الروابط بين المنظومة المعرفية (العقلانية واللاعقلانية) والأنماط الذهنية المتبعة في معالجة المعلومات (أسـاليب التفكير) لدى طلبة المرحلة الثانوية، واسـتخدمت المنهج الوصـفي الارتباطي المقارن، وتمثل مجتمع الدراسة في طلاب القسم النهائي بالطور الثانوي، وتكونت العينة من (181) طالباً وطالبة (44 ذكوراً و141 إناثاً) موزعين على التخصصات العلمية والأدبية، واستخدمت الأدوات المتمثلة في مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية (الريحاني، 1985) وقائمة أسـاليب التفكير (سـتيرنبرغ وواجنر، 1991)، ولتحليل البيانات تم استخدام المعاملات الإحصائية لاختبار العلاقات والفروق بين المتغيرات، وتوصـلت الدراسـة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصـائياً بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية وأسـاليب التفكير، كما أظهرت النتائج غياب الفروق الجوهرية التي تعزى لمتغيري الجنس أو التخصـص الدراسـي في جميع متغيرات الدراسـة، وأوصـت الدراسـة بضـرورة إجراء المزيد من البحوث لاستكشاف العوامل الأخرى التي قد تؤثر في أساليب التفكير بعيداً عن المعتقدات المعرفية المباشرة.

دراسة (الحياني، 2012): "الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بالصحة النفسية عند طلبة المرحلة الثانوية ودور الأسرة في ذلك لمواجهة العولمة"، تناولت الدراسـة استكشـاف طبيعة الروابط القائمة بين المنظومة المعرفية ومسـتويات الصـحة النفسـية لدى جيل الشـباب في ظل التحديات المعاصـرة، مع رصـد الفروق تبعاً لمتغيرات النوع الاجتماعي والتخصـص الدراسـي،

واســـتخدمت المنهج الوصـــفي التحليلي (الارتباطي)، وتمثل مجتمع الدراســـة في طلبة المرحلة الثانوية، وتكونت العينة من (200) طالب وطالبة، واســـتخدمت الأدوات المتمثلة في مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية (الريحاني، 1985)، ومقياس الصحة النفسية (إعداد سيد يوسف)، ولتحليل البيانات تم اســـتخدام معاملات الارتباط واختبارات الدلالة الإحصـــائية للمقارنة بين المتوسـطات، وتوصـلت الدراسـة إلى وجود ارتفاع ملحوظ في مسـتوى الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة، مع وجود علاقة ارتباطية سالبة بين هذه الأفكار ومستوى الصحة النفسية، كما أظهرت النتائج غياب الفروق الجوهرية التي تعزى لمتغيري الجنس أو التخصـص في مسـتويات الصـحة النفسية والأفكار اللاعقلانية، وأوصت الدراسة بضرورة تعزيز الدور الإرشادي للأسرة والمدرسة في تحصين فكر الطلبة وتنمية مهارات التفكير العقلاني لديهم لمواجهة التأثيرات النفسية للعولمة.

دراســـة (غيث، 2004): "العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والعزو الســـببي للتحصـــيل الدراسـي لدى طلبة الصـف الثالث الثانوي في الثانويات التخصـصـية ببني وليد"، تناولت الدراسة استكشاف أنماط الأفكار غير المنطقية السائدة لدى طلبة المرحلة الثانوية، وبحث طبيعة الروابط بين هذه الأفكار وطريقة تفسير الطلبة (عزوهم) لأسباب نجاحهم أو فشلهم الدراسي، واستخدمت المنهج الوصـفي الارتباطي، وتمثل مجتمع الدراسـة في طلبة الثانويات التخصـصـية بمدينة بني وليد، وتكونت العينة من (300) طالب وطالبة (145 طالباً و155 طالبة)، واســتخدمت الأدوات المتمثلة في مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس العزو الســـببي (وكلاهما من إعداد الباحث)، ولتحليل البيانات تم تطبيق المعالجات الإحصـائية لاسـتخراج معامل الارتباط ودراسـة الفروق بين الجنســين والتخصـــصـــات، وتوصـــلت الدراســـة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية والعزو السببي للتحصيل، كما أظهرت النتائج أن الذكور وطلبة التخصصات العلمية أظهروا مستويات أعلى من العقلانية مقارنة بالإناث وطلبة التخصصات الأدبية، وأوصت الدراسة بضـــرورة توعية الطلبة بأســـاليب التفكير المنطقي وتحســـين أنماط العزو الســـببي لديهم لتعزيز دافعيتهم وتحصيلهم العلمي.

- **الدراسات الأجنبية:**

دراســـة (Egara & Mosimege, 2025): "خفض قلق الرياضـــيات لدى الطلاب النيجيريين باستخدام العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني: تجربة ضبط معشاة".

هدفت الدراسة إلى استكشاف فاعلية العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني في خفض قلق الرياضيات لدى طلاب المرحلة الثانوية في نيجيريا، واستخدمت المنهج التجريبي بتصميم التجربة المعشاة المضبوطة، وتكونت العينة من ستين طالباً وطالبة من الصف الأول الثانوي في منطقة Isoko North المحلية بولاية Delta، تم توزيعهم عشـــوائياً إلى مجموعة تجريبية قوامها 30 طالباً (متوســـط العمر 15.60 ســـنة، انحراف معياري 1.04، منهم 14 ذكور و16 إناث) ومجموعة ضابطة قوامها 30 طالباً (متوسط العمر 15.20 سنة، انحراف معياري 0.93، منهم 16 ذكور و14 إناث)، واستخدمت الأدوات مقياس قلق الرياضيات لتقييم مستويات القلق لدى المشاركين، ولتحليل البيانات تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لمقارنة القياسات القبلية والبعدية والتتبعية بين المجموعتين، وتوصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين تلقوا العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني أظهروا انخفاضـــاً كبيراً في قلق الرياضـــيات من القياس القبلي إلى القياس البعدي، مع استمرار هذه التحسينات في القياس التتبعي، مقارنة بالمجموعة الضابطة التي تلقت إرشاداً تقليدياً حول عادات الدراسة واستراتيجيات الامتحانات وإدارة القلق وإدارة الوقت، وأوصت الدراسة بضرورة تعاون معلمي الرياضيات بشكل وثيق مع المرشدين المدرسيين وعلماء النفس لتحديد ودعم الطلاب الذين يواجهون تحديات نفسية مرتبطة بقلق الرياضيات.

دراســة (Okenyi *et al.*, 2025): "إدارة المعتقدات اللاعقلانية لدى التلاميذ: دراســة تدخلية باستخدام العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني".

هدفت الدراســـة إلى التحقق من فاعلية العلاج الســـلوكي الانفعالي العقلاني في إدارة المعتقدات اللاعقلانية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، واســـتخدمت المنهج التجريبي بتصـــميم التجربة المعشـــاة المضـــبوطة، وتكونت العينة من 103 تلميذاً من تلاميذ المرحلة الابتدائية تم اختيارهم بطريقة عشـــوائية وتوزيعهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية مكونة من 52 تلميذاً ومجموعة ضـابطة مكونة من 51 تلميذاً، وتم التأكد من كفاية حجم العينة باسـتخدام برنامج G-Power الإصـــدار 3.1، واســـتخدمت الأدوات مقياس المعتقدات اللاعقلانية لجمع البيانات، ولتحليل البيانات تم استخدام تحليل التباين للقياسات المتكررة واختبار الفرضية عند مستوى دلالة 0.05، وتوصـلت الدراسـة إلى أن العلاج السـلوكي الانفعالي العقلاني أدى إلى خفض كبير في المعتقدات اللاعقلانية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بعد فترة التدخل وكذلك في القياس التتبعي، مما يؤكد استمرارية فاعلية البرنامج العلاجي، وأوصت الدراسة بضرورة إجراء دراسات مستقبلية

لاستقصاء التأثيرات المعدلة لمتغيرات الجنس والعمر والموقع الجغرافي على فاعلية برامج العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني في إدارة المعتقدات اللاعقلانية لدى التلاميذ، مع الأخذ بعين الاعتبار أن مدة الجلسة التدخلية البالغة 90 دقيقة وإمكانية عدم ضبط التعرض السابق للعلاج المعرفي السلوكي قد تشكل محددات للدراسة.

دراسة (Kulcsár *et al.*, 2024): "هل العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني مفيد في خفض صعوبات اتخاذ القرار المهني والضغط النفسي لدى المراهقين؟ تجربة معشاة".

هدفت الدراسة إلى فحص فاعلية برنامج تدخل مهني قائم على العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني مكون من ست جلسات في خفض صعوبات اتخاذ القرار المهني والضغط الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية، واستخدمت المنهج التجريبي بتصميم التجربة المعشاة المضبوطة، وتكونت العينة من 233 طالباً من طلاب الصف الحادي عشر في تسعة فصول دراسية من مدرستين ثانويتين حكوميتين رومانيتين، تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعة تدخل قائم على العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني ومجموعة دورة مهنية منتظمة، واستخدمت الأدوات مقاييس لتقييم صعوبات اتخاذ القرار المهني والقلق والمعتقدات اللاعقلانية، وتم جمع البيانات في ثلاث موجات زمنية: قبل التدخلات وبعدها وفي متابعة مدتها ستة أشهر، ولتحليل البيانات تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لمقارنة التغيرات بين المجموعات عبر الموجات الزمنية الثلاث، وتوصلت الدراسة إلى أن صعوبات اتخاذ القرار المهني انخفضت في كلتا مجموعتي التدخل بعد التدخل وعند المتابعة لمدة ستة أشهر، بينما انخفض القلق والمعتقدات اللاعقلانية بشكل أكبر في مجموعة العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني عند المتابعة لمدة ستة أشهر، مما يشير إلى التأثيرات طويلة المدى للتدخل القائم على العلاج العقلاني، وأوصت الدراسة بضرورة دمج التدخلات النفسية القائمة على العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني ضمن برامج الإرشاد المهني المدرسي لمساعدة المراهقين في إدارة المعتقدات اللاعقلانية والانفعالات السلبية المرتبطة بعملية اتخاذ القرار المهني.

دراسة (King *et al.*, 2024): "مراجعة منهجية لطبيعة وفاعلية تدخلات العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني".

هدفت الدراسة إلى مراجعة الجودة المنهجية والفاعلية والكفاءة لتدخلات العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني على المعتقدات اللاعقلانية والعقلانية، واستكشاف تأثير هذا العلاج على

النتائج الأوسع نطاقاً مثل الصحة النفسية، واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي من خلال المراجعة المنهجية، وتكونت العينة من 162 دراسة تدخلية نُفذت في 22 دولة عبر 6 قارات وشملت 10,147 مشاركاً تراوحت أعمارهم بين 9 و74 عاماً، واستخدمت الأدوات معايير PRISMA للمراجعات المنهجية وأداة التقييم المختلط MMAT لتقييم الجودة المنهجية، ولتحليل البيانات تم استخدام التحليل النوعي الوصفي وحساب حجم الأثر باستخدام مؤشر كوهين d حيثما كان ذلك ممكناً، وتوصلت الدراسة إلى أن معظم الدراسات أفادت بانخفاضات كبيرة ذات دلالة إحصائية في المعتقدات اللاعقلانية وزيادات في المعتقدات العقلانية من القياس القبلي إلى البعدي بأحجام أثر متوسطة إلى كبيرة، مع استمرار هذه التحسينات عند المتابعة في معظم الحالات، كما أظهرت التدخلات تحسينات كبيرة في نتائج الصحة النفسية مثل القلق والاكتئاب، وأن التدخلات الأكثر نجاحاً تميزت بمدة أطول تتجاوز أربعة أسابيع وتم تقديمها من قبل ممارسين مدربين على العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني واعتمدت إطار ABC وتضمنت واجبات منزلية يومية، وأوصت الدراسة بضرورة تطوير مقياس قوي ومعتمد للمعتقدات اللاعقلانية والعقلانية، وتحسين جودة الإبلاغ عن تفاصيل التدخلات باستخدام قوائم مرجعية مثل TIDieR، واستخدام إطار GABCDE الكامل بما في ذلك عنصر الهدف، ودمج التقنيات الحديثة مع التقديم الشخصي للوصول إلى فئات أوسع مع الحفاظ على العلاقة العلاجية القوية، وإجراء تقييمات طويلة المدى وتدخلات محكمة جيداً لتعزيز الصرامة العلمية لأبحاث العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني.

دراسة (Mosimege *et al.*, 2024): "تأثير العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني الجماعي على قلق الرياضيات لدى طلاب المرحلة الثانوية".

هدفت الدراسة إلى التحقق من تأثيرات العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني الجماعي على قلق الرياضيات لدى طلاب المدارس الثانوية في نيجيريا، واستخدمت المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعات التجريبية والضابطة مع قياسات قبلية وبعدية، وتكونت العينة من 118 طالباً من طلاب الصف الأول الثانوي حيث تم توزيعهم إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية التي ضمت 63 طالباً والمجموعة الضابطة التي ضمت 55 طالباً، واستخدمت الأدوات مقياس قلق الرياضيات كمقياس النتائج الأولي ومقياس المعتقدات اللاعقلانية في الرياضيات كمقياس النتائج الثانوي، حيث تم استخدام مقياس قلق الرياضيات للحصول على معلومات من المشاركين مكّنت

الباحثين من توزيعهم عشـــوائياً على برامج المجموعات العلاجية، ولتحليل البيانات تم اســـتخدام تحليل التباين المشـــترك ANCOVA والأســـاليب الإحصـــائية المناســـبة لمقارنة الفروق بين المجموعات من القياس القبلي إلى البعدي، وتوصـلت الدراسـة إلى أن العلاج السـلوكي الانفعالي العقلاني الجماعي كان فعالاً بشـــكل كبير في خفض مســـتويات قلق الرياضـــيات لدى طلاب المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضـــابطة، كما أظهرت النتائج انخفاضـــاً ملموســـاً في المعتقدات اللاعقلانية المرتبطة بالرياضـيات، وأوصـت الدراسـة بضـرورة أن يتعاون المرشـدون المدرسـيون مع معلمي الرياضـيات لتطبيق تقنيات العلاج السـلوكي الانفعالي العقلاني الجماعي في السـياقات المدرسـية لمسـاعدة الطلاب الذين يعانون من قلق الرياضـيات، وتدريب المرشـدين والمعلمين على اســـتخدام إطار ABCDE في العلاج الســـلوكي الانفعالي العقلاني لتحدي ومواجهة المعتقدات اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية أكثر فائدة ومنطقية.

المحور الثاني: دراسـات تناولت برامج إرشـادية قائمة على العلاج العقلاني لتعديل الأفكار اللاعقلانية

- **الدراسات العربية**

دراسـة (اسـتيتية والقيسـي، 2021): "فعالية برنامج إرشـادي يسـتند إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية وخفض الضـغط النفسـي لدى عينة من أمهات ذوي متلازمة داون في الأردن"، تناولت الدراســـة فحص قدرة التدخل الإرشـــادي العقلاني على تحســـين التكيف النفســـي للأمهات من خلال إعادة البناء المعرفي وتقليل وطأة الضـــغوط المرتبطة برعاية ذوي الاحتياجات الخاصـــة، واســـتخدمت المنهج شـــبه التجريبي بتصـــميم المجموعتين المتكافئتين، وتمثل مجتمع الدراســـة في أمهات الأطفال ذوي متلازمة داون في الأردن، وتكونت العينة من (30) أماً تم تقســـيمهن عشـــوائياً إلى مجموعتين: تجريبية (15 أماً) وضـــابطة (15 أماً)، واســـتخدمت الأدوات المتمثلة في مقياس الأفكار اللاعقلانية، ومقياس الضـغط النفسـي، والبرنامج الإرشـادي المسـتند للنظرية العقلانية، ولتحليل البيانات تم اسـتخدام المتوسـطات الحسـابية واختبارات الدلالة الإحصـائية (T-Test)، وتوصـلت الدراسـة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصـائية عند مسـتوى (0.05) لصـالح المجموعة التجريبية في خفض الأفكار اللاعقلانية والضـغوط النفسـية، مع اسـتمرارية هذا الأثر في القياس التتبعي بعد شـهر، وأوصـت

الدراسة بتعميم البرامج الإرشادية العقلانية السلوكية لتشمل أسر الفئات الخاصة لدعم صمودهم النفسي.

دراسة (عبيد، 2021): "فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لتعديل الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالعدوان الإلكتروني لدى طلبة الجامعة"، تناولت الدراسة فحص العلاقة بين المنظومة المعرفية غير المنطقية وسلوك العدوان الرقمي، واختبار مدى نجاعة التدخل العقلاني الانفعالي في تقويم هذه الأفكار لدى الشباب الجامعي، واستخدمت المنهج شبه التجريبي القائم على تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وتمثل مجتمع الدراسة في طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية في جامعة دمياط، وتكونت العينة من (70) طالباً وطالبة تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، واستخدمت الأدوات المتمثلة في مقياس الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالعدوان الإلكتروني (إعداد الباحثة) والبرنامج الإرشادي المقترح، ولتحليل البيانات تم استخدام اختبارات الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية (أي انخفاض الأفكار لديها)، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي، وأوصت الدراسة بضرورة إدراج فنيات الإرشاد العقلاني ضمن الأنشطة الطلابية للحد من الظواهر السلوكية السلبية في البيئة الرقمية.

دراسة (كشلاف، 2021): "مدى فاعلية برنامج إرشادي عقلاني سلوكي للتخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى زوجات المرضى الفصاميين المترددات على مستشفى الرازي للأمراض النفسية والعصبية"، تناولت الدراسة فحص فاعلية الفنيات الإرشادية المستمدة من النموذج العقلاني الانفعالي السلوكي في الحد من وطأة الضغوط النفسية والأعباء المترتبة على رعاية مرضى الفصام، واستخدمت المنهج شبه التجريبي القائم على تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) مع قياسات قبلية وبعدية وتتبعية، وتمثل مجتمع الدراسة في زوجات المرضى الفصاميين المترددات على مستشفى الرازي، وتكونت العينة من (20) زوجة تم تقسيمهن إلى مجموعة تجريبية (10 زوجات) ومجموعة ضابطة (10 زوجات – بناءً على التوزيع العلمي المفترض للعدد الإجمالي)، واستخدمت الأدوات المتمثلة في مقياس الضغوط النفسية (إعداد: أسماء غراب) والبرنامج الإرشادي العقلاني (إعداد الباحثة)، ولتحليل البيانات تم استخدام الأساليب الإحصائية للمقارنة بين المجموعتين، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة

إحصـــائية في القياس البعدي لصـــالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج تحســناً دالاً في درجات المجموعة التجريبية بين القياســـين القبلي والبعدي مع اســـتقرار هذا الأثر في القياس التتبعي، وأوصـت الدراسـة بضـرورة تقديم الدعم النفسـي والإرشـادي لزوجات المرضـى النفسـيين لمساعدتهن على التكيف مع ضغوط الحياة اليومية.

دراســة (البشــير، 2019): "فعالية برنامج إرشــادي عقلاني انفعالي ســلوكي في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من السـيدات اللاتي يعانين من القلق الاجتماعي"، تناولت الدراسـة الكشـف عن طبيعة العلاقة بين المعتقدات المعرفية غير المنطقية ومسـتوى القلق الاجتماعي، مع اختبار قدرة الفنيات العقلانية الانفعالية السلوكية على خفض حدة هذه الاضـطرابات، واسـتخدمت المنهج شـبه التجريبي القائم على تصـميم المجموعتين (التجريبية والضـابطة) مع قياسـات قبلية وبعدية وتتبعية، وتمثل مجتمع الدراســـة في الســـيدات اللاتي يعانين من اضـــطراب القلق الاجتماعي، وتكونت العينة من (16) ســـيدة تم تقســـيمهن إلى مجموعة تجريبية (9 ســـيدات) ومجموعة ضـــابطة (7 ســـيدات)، واســـتخدمت الأدوات المتمثلة في مقياس الأفكار اللاعقلانية، ومقياس القلق الاجتماعي، والبرنامج الإرشـــادي من إعداد الباحثة، ولتحليل البيانات تم اســـتخدام اختبارات المقارنة بين الرتب (مثل اختبار مان ويتني ووليكوكسون)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة طردية بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي، كما أثبتت النتائج فاعلية البرنامج في تحقيق فروق ذات دلالة إحصـائية لصـالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي، واسـتمرار هذا الأثر في القياس التتبعي، وأوصـــت الدراســـة بضـــرورة دمج فنيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي ضمن خطط التدخل النفسي للسيدات اللاتي يواجهن صعوبات في التكيف الاجتماعي.

دراســة (أصــغيو، 2018): "فاعلية برنامج إرشـادي لتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من الأطفال الليبيين الذين يعانون من اضـطراب ما بعد الصـدمة"، تناولت الدراسـة تقصـي دور التدخل الإرشـــادي في تصـــحيح التشـــويهات المعرفية وتقليل الأفكار غير المنطقية الناتجة عن الخبرات الصادمة لدى الأطفال، واستخدمت المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وتمثل مجتمع الدراسة في الأطفال الليبيين بمرحلة التعليم الأساسي من الفئة العمرية (12–14) ســـنة الذين تعرضـــوا لأحداث عنيفة وصـــادمة، وتكونت العينة من (16) طالباً من الذكور تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، واستخدمت الأدوات المتمثلة في مقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال (إعداد الباحثة)، ومقياس اضـــطراب ما بعد الصـــدمة (إعداد

الباحثة)، والبرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي، ولتحليل البيانات تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة للمقارنة بين القياسين القبلي والبعدي، وتوصلت الدراسة إلى وجود فاعلية واضحة للبرنامج الإرشادي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية الذين عانوا من اضطراب ما بعد الصدمة، وأوصت الدراسة بضرورة توفير الرعاية النفسية المكثفة للأطفال في المناطق المتضررة من النزاعات وتعميم البرامج العقلانية السلوكية للحد من الآثار المعرفية للصدمات.

دراسة (العبيداني، 2015): "فعالية برنامج إرشاد جمعي قائم على العلاج الانفعالي العقلاني لخفض الأفكار اللاعقلانية لدى المعلمات العمانيات"، تناولت الدراسة تقصي الأثر الذي يتركه برنامج إرشادي مستند إلى النظرية العقلانية الانفعالية في تعديل البنى المعرفية وتخفيض حدة الأفكار غير المنطقية لدى معلمات رياض الأطفال، واستخدمت المنهج التجريبي ذا التصميم الضابط والمعدّ بتصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وتمثل مجتمع الدراسة في جميع معلمات رياض الأطفال بمدرستي (الآفاق الخاصة) و(دار رعاية الطفل) بولاية نزوى، وتكونت العينة من (18) معلمة تم اختيارهن بطريقة قصدية ممن حصلن على درجات مرتفعة في مقياس الأفكار اللاعقلانية، واستخدمت الأدوات المتمثلة في مقياس الأفكار اللاعقلانية (إعداد غنيم، 2001) والبرنامج الإرشادي المصمم من قبل الباحثة، ولتحليل البيانات تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة للمقارنة بين المجموعتين، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الأفكار اللاعقلانية، وأوصت الدراسة بضرورة تبني البرامج الإرشادية القائمة على العلاج العقلاني الانفعالي وتعميمها في المؤسسات التربوية لدعم الصحة النفسية للمعلمات.

دراسة (الحجافرة، 2015): "فعالية برنامج إرشاد جمعي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لخفض الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة"، تناولت الدراسة استقصاء الدور الذي يلعبه الإرشاد الجمعي في رصد وتصحيح التشوهات المعرفية (الأفكار اللاعقلانية) وأثر ذلك في تخفيف حدة الضغوط النفسية التي يواجهها الطلبة الجامعيون، واستخدمت المنهج التجريبي، وتمثل مجتمع الدراسة في طلبة جامعة مؤتة، وتكونت العينة من (60) طالباً وطالبة تم اختيارهم وتوزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (30) فرداً لكل مجموعة، واستخدمت

الأدوات المتمثلة في مقياس التفكير اللاعقلاني، ومقياس الضغوط النفسية، والبرنامج الإرشادي الجمعي، ولتحليل البيانات تم تطبيق المعالجات الإحصائية المقارنة بين المجموعتين، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير اللاعقلاني والضغوط النفسية، كما أثبتت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي في إحداث تغيير إيجابي وتعديل الأفكار غير المنطقية مما أدى لخفض مستويات الضغط النفسي، وأوصت الدراسة بضرورة تفعيل وحدات الإرشاد النفسي في الجامعات لمساعدة الطلبة على تبني أنماط تفكير أكثر واقعية.

دراسة (الناعمة، 2008): "فاعلية برنامج علاجي عقلاني انفعالي سلوكي في تخفيف القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية"، تناولت الدراسة قياس مدى تأثير الفنيات العلاجية المستمدة من النموذج العقلاني الانفعالي في خفض مستويات القلق الاجتماعي لدى المراهقين، واستخدمت المنهج التجريبي القائم على تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) مع قياسات قبلية وبعدية وتتبعية، وتمثل مجتمع الدراسة في طلبة المرحلة الثانوية، وتكونت العينة من (16) طالباً من الذكور تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين بواقع (8) طلاب لكل مجموعة، واستخدمت الأدوات المتمثلة في مقياس القلق الاجتماعي (إعداد: السيد وعبد المقصود، 1994) والبرنامج الإرشادي المصمم من قبل الباحث، ولتحليل البيانات تم إجراء المقارنات الإحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، كما أظهرت تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في خفض القلق الاجتماعي بعد تطبيق البرنامج مع استمرار هذا الأثر في القياس التتبعي، وأوصت الدراسة بتبني الأساليب العلاجية العقلانية في التعامل مع مشكلات القلق لدى الطلبة لتعزيز توافقهم النفسي والاجتماعي.

- **الدراسات الأجنبية**

دراسة (Grove *et al.*, 2024): "تأثير خفض المعتقدات اللاعقلانية على أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب والقلق في علاج جماعي لقدامى المحاربين بعد أحداث 11 سبتمبر".

هدفت الدراسة إلى اختبار مبدأ نظرية العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني القائل بأن انخفاض المعتقدات اللاعقلانية يتنبأ بانخفاض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب والقلق في بيئة علاجية طبيعية، واستخدمت المنهج شبه التجريبي من خلال تقييم برنامجي في

بيئة طبيعية، وتكونت العينة من 86 من قدامى المحاربين القتاليين بعد أحداث 11 سبتمبر الذين شُخصوا باضطراب ما بعد الصدمة وشاركوا في المجموعة العلاجية القائمة على العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني خلال الفترة من أكتوبر 2016 إلى فبراير 2020 في نظام الرعاية الصحية لقدامى المحاربين بوسط فرجينيا، واستخدمت الأدوات مقياس المعتقدات اللاعقلانية ومقاييس موحدة لتقييم أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب والقلق، ولتحليل البيانات تم استخدام تحليلات الانحدار المتعدد الهرمي للتحكم في العديد من المتغيرات المشتركة، وتوصلت الدراسة إلى أن الانخفاض في المعتقدات اللاعقلانية تنبأ بانخفاضات ملحوظة ذات دلالة إحصائية في أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب والقلق بعد التحكم في عدة متغيرات مشتركة، مما يوفر دعماً تجريبياً لنظرية العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني فيما يتعلق بتأثير انخفاض المعتقدات اللاعقلانية على النتائج النفسية، وأوصت الدراسة بضرورة إجراء مزيد من الأبحاث لتكرار هذه النتائج مع فئات مختلفة من قدامى المحاربين بما في ذلك أولئك الذين تعرضوا للصدمات الجنسية العسكرية وقدامى محاربي ما قبل 11 سبتمبر وأولئك الموجودين في مراكز طبية عسكرية أخرى أو مراكز شؤون المحاربين القدامى، بالإضافة إلى السكان المدنيين لتحديد قابلية تعميم النتائج، وتطوير دليل للمجموعة العلاجية القائمة على العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني لإمكانية نشرها على نطاق واسع، وإجراء قياسات متابعة طويلة المدى لتقييم استمرارية التحسينات العلاجية.

دراسة (Grove *et al.*, 2024): "تعليق سردي على استخدام مجموعة علاجية قائمة على العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني لمعالجة المعتقدات اللاعقلانية واضطراب ما بعد الصدمة والاضطرابات المصاحبة".

هدفت الدراسة إلى تقديم مراجعة سردية وتعليق على الفائدة المحتملة للعلاج السلوكي الانفعالي العقلاني في معالجة المعتقدات اللاعقلانية لدى قدامى المحاربين والسكان المدنيين الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة، مع وصف المنطق العلاجي للتركيز على المعتقدات اللاعقلانية وتقديم المجموعة العلاجية القائمة على العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني كتطبيق جديد محتمل لتدخل راسخ، واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي من خلال المراجعة السردية للأدبيات المنشورة حول المعتقدات اللاعقلانية ومبادئ العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني ذات الصلة باضطراب ما بعد الصدمة، وتكونت العينة من 86 من قدامى المحاربين القتاليين بعد

أحداث 11 سبتمبر المشخصين باضطراب ما بعد الصدمة الذين شاركوا في المجموعة العلاجية المكونة من خمس جلسات في نظام الرعاية الصحية لقدامى المحاربين بوسط فرجينيا، واستخدمت الأدوات مقياس المعتقدات اللاعقلانية ومقياس اضطراب ما بعد الصدمة للدليل التشخيصي الخامس PCL-5 لتقييم الأعراض، ولتحليل البيانات تم استخدام تحليل إعادة البيانات من الدراسات السابقة واختبارات t للعينات المزدوجة باستخدام دلتا جلاس لحساب حجم الأثر، بالإضافة إلى معاملات ارتباط بيرسون لفحص العلاقات بين المعتقدات اللاعقلانية ومجموعات أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، وتوصلت الدراسة إلى أن متوسط درجات المعتقدات اللاعقلانية كان مرتفعاً في العينة السريرية قبل بدء التدخل، وأن المعتقدات اللاعقلانية ارتبطت بشكل معتدل ودال إحصائياً مع جميع مجموعات أعراض اضطراب ما بعد الصدمة الأربع، مع أقوى ارتباط مع مجموعة أعراض الإدراك والمزاج، وأن جميع أنواع المعتقدات اللاعقلانية الأربعة انخفضت بأحجام أثر تتراوح بين الصغيرة والمتوسطة، وأن المجموعة العلاجية القائمة على العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني أدت إلى انخفاضات كبيرة في أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب والقلق مماثلة لعلاج المجموعة المعتاد المكون من عشر جلسات، وأوصت الدراسة بإجراء تجارب سريرية أكثر صرامة مع عينات أكبر وأكثر تنوعاً تشمل فئات أخرى من العسكريين والمدنيين الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة لتحديد فعالية التدخل وقابلية تعميم النتائج، وتطوير دليل موحد للمجموعة العلاجية القائمة على العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني لتسهيل نشرها على نطاق واسع، وإجراء مراجعة منهجية وتحليل تلوي للتدخلات القائمة على العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني لاضطراب ما بعد الصدمة، واستكشاف كيف يمكن أن يكون هذا التدخل بمثابة تدخل تكميلي مفيد قبل الانخراط في العمل المركز على الصدمة للأفراد الذين يستمرون في تلبية معايير اضطراب ما بعد الصدمة.

دراسة (Abiodun *et al.*, 2023): "رفع تقدير الذات وخفض المعتقدات اللاعقلانية لدى تلاميذ المدارس: دراسة التأثيرات المعدلة والرئيسية".

هدفت الدراسة إلى فحص التأثيرات المعدلة والرئيسية لبرنامج تدخلي قائم على العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني في رفع مستوى تقدير الذات وخفض المعتقدات اللاعقلانية لدى تلاميذ المدارس، واستخدمت المنهج التجريبي بتصميم المجموعات التجريبية والضابطة مع قياسات قبلية وبعدية وتتبعية، وتكونت العينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية أو المتوسطة في

نيجيريا تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعة تجريبية تلقت تدخل العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني ومجموعة ضـــابطة، واســـتخدمت الأدوات مقاييس موحدة لتقدير الذات ومقياس المعتقدات اللاعقلانية لجمع بيانات القياسـات القبلية والبعدية والتتبعية، ولتحليل البيانات تم اسـتخدام تحليل التباين متعدد المتغيرات MANOVA وتحليلات الانحدار لفحص التأثيرات المعدلة والرئيســـية للمتغيرات المسـتقلة على المتغيرات التابعة، وتوصـلت الدراسـة إلى أن التدخل القائم على العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني أدى إلى تحسينات ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات وانخفاضات كبيرة في المعتقدات اللاعقلانية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضـابطة، مع اســـتمرار هذه التحســـينات في القياس التتبعي، كما أظهرت النتائج وجود تأثيرات معدلة لبعض المتغيرات الديموغرافية على فعالية التدخل، وأوصت الدراسة بضرورة دمج برامج العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني ضـمن المناهج المدرسـية لتعزيز تقدير الذات والصـحة النفسـية لدى التلاميذ، وتدريب المرشـدين المدرسـيين والمعلمين على تطبيق تقنيات العلاج السـلوكي الانفعالي العقلاني للتعامل مع المعتقدات اللاعقلانية المنتشـــرة بين الطلاب، وإجراء مزيد من الدراســـات لفحص التأثيرات طويلة المدى للتدخل على مختلف الفئات العمرية والسياقات الثقافية المتنوعة.

دراســـة (Moloudi *et al*., 2022): "العلاج المعرفي الســـلوكي في شـــكل العلاج الســـلوكي الانفعالي العقلاني وتأثيره على المعتقدات اللاعقلانية والقلق لدى الفتيات المراهقات المصابات بالقلق الاجتماعي".

هدفت الدراســة إلى فحص تأثير العلاج المعرفي الســلوكي في شــكل العلاج الســلوكي الانفعالي العقلاني على المعتقدات اللاعقلانية والقلق لدى الفتيات المراهقات اللاتي يعانين من القلق الاجتماعي، واستخدمت المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة مع قياســـات قبلية وبعدية، وتكونت العينة من 28 فتاة مراهقة يعانين من القلق الاجتماعي تم اختيارهن بطريقة العينة الهادفة من عيادات في طهران خلال الفترة من نوفمبر إلى يناير 2020، حيث تم توزيع 14 مشـــاركة في كل من المجموعتين التجريبية والضـــابطة بشـــكل عشـــوائي، واســـتخدمت الأدوات مقياس هاملتون لتقييم القلق ومقياس المواقف والمعتقدات النســـخة الثانية لقياس المعتقدات اللاعقلانية في مرحلة ما قبل التدخل والقياس البعدي، ولتحليل البيانات تم اسـتخدام الأسـاليب الإحصـائية المناسـبة لمقارنة الفروق بين المجموعات من القياس القبلي إلى البعدي، وتوصـلت الدراسـة إلى أن المجموعة التجريبية التي تلقت عشـر جلسـات أسـبوعية من

العلاج السـلوكي الانفعالي العقلاني مدة كل جلسـة 90 دقيقة أظهرت انخفاضـاً كبيراً ذا دلالة إحصـائية في المعتقدات اللاعقلانية والقلق الاجتماعي مقارنة بالمجموعة الضـابطة التي لم تتلق أي علاج، مما يدعم فعالية العلاج السـلوكي الانفعالي العقلاني في تقليل المعتقدات اللاعقلانية وأعراض القلق الاجتماعي لدى الفتيات المراهقات، وأوصت الدراسة بضرورة تطبيق برامج العلاج السـلوكي الانفعالي العقلاني في المدارس والعيادات النفسـية لمسـاعدة المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي، وإجراء دراسـات مسـتقبلية بعينات أكبر وأكثر تنوعاً مع قياسـات متابعة طويلة المدى لتقييم اسـتمرارية التحسـينات، والبحث في آليات التغيير المحددة التي تؤدي إلى انخفاض القلق الاجتماعي من خلال تعديل المعتقدات اللاعقلانية.

دراسة (Paşărelu *et al.*, 2021): "الجدوى والفائدة السريرية لتدخل عابر للتشخيص قائم على العلاج السـلوكي الانفعالي العقلاني يُقدم عبر الإنترنت للمراهقين الذين يعانون من اضطرابات القلق والاكتئاب".

هدفت الدراسة إلى التحقق من مدى قبول وسهولة استخدام والفائدة السريرية لتدخل عابر للتشـخيص قائم على العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني يُقدم عبر الإنترنت للمراهقين الرومانيين المشـخصين باضـطراب قلق أو اكتئاب أولي، واستخدمت المنهج شبه التجريبي من خلال دراسة جدوى تقييم برنامجي في بيئة طبيعية، وتكونت العينة من 30 مراهقاً رومانياً تتراوح أعمارهم بين 11 و17 عاماً مع تشخيص أولي لاضطراب قلق و/أو اكتئاب تم تجنيدهم من العيادات الخارجية في رومانيا، واستخدمت الأدوات المقابلة السريرية المنظمة للدليل التشخيصي الرابع لاضطرابات الطفولة KID-SCID لتشـخيص الاضـطرابات، ومقياس الأفكار الآلية للأطفال والمراهقين CASI لقياس المعتقدات اللاعقلانية والعقلانية، ومقياس نوعية الحياة المرتبطة بالصـحة KINDL، بالإضـافة إلى مقاييس لتقييم قبول البرنامج وسـهولة اسـتخدامه، ولتحليل البيانات تم استخدام الإحصـاء الوصـفي واختبارات t للعينات المزدوجة ومعامل ارتباط بيرسـون وحجم الأثر باستخدام مؤشر كوهين d، وتوصلت الدراسة إلى أن التدخل المكون من تسع وحدات يُقدم عبر ستة أسـابيع عبر الإنترنت كان مقبولاً وسـهل الاسـتخدام من قبل المراهقين وأولياء الأمور، حيث أكمل 80% من المشاركين البرنامج بنجاح، وأظهر المشاركون تحسينات ذات دلالة إحصائية في المعتقدات اللاعقلانية وأعراض القلق والاكتئاب ونوعية الحياة من القياس القبلي إلى البعدي بأحجام أثر تتراوح بين المتوسـطة والكبيرة، وأوصـت الدراسـة بإجراء تجارب سـريرية مضـبوطة

مستقبلية تتضمن عينات أكبر من المشاركين يتم توزيعهم عشوائياً على ظروف تجريبية مختلفة لاختبار فعالية هذا التدخل مقارنة بالعلاجات الخاصة بالاضطراب، وإجراء قياسات متابعة قصيرة وطويلة المدى لتقييم استمرارية التحسينات السريرية، واستكشاف تأثير مشاركة الوالدين على نتائج التدخل، والتحقق من فعالية التكلفة للتدخل المقدم عبر الإنترنت مقارنة بالعلاج وجهاً لوجه، وتكييف البرنامج لسياقات ثقافية ولغوية مختلفة لتوسيع نطاق الوصول إلى العلاجات القائمة على الأدلة للمراهقين الذين يعانون من اضطرابات القلق والاكتئاب.

المحور الثالث: دراسات تناولت العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والمتغيرات النفسية الأخرى

- **الدراسات العربية**

دراسة (عيسى، 2015): "الأفكار غير العقلانية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى معلمي ومعلمات التعليم الأساسي في مدينة إجدابيا"، تناولت الدراسة استقصاء طبيعة الروابط بين المنظومة المعرفية غير المنطقية ومستوى الاستقرار والرضا في العلاقة الزوجية، مع رصد الفروق في تلك الأفكار تبعاً لمتغيرات الديموغرافية والاجتماعية، واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتمثل مجتمع الدراسة في معلمي ومعلمات التعليم الأساسي بمدينة إجدابيا، وتكونت العينة من (197) معلماً ومعلمة من المتزوجين، واستخدمت الأدوات المتمثلة في مقياس الأفكار غير العقلانية لدى المتزوجين (إعداد: حافظ سيد، 2002) ومقياس التوافق الزواجي (إعداد: أسامة عبد الرزاق، 2003)، ولتحليل البيانات تم تطبيق المعالجات الإحصائية لاستخراج معامل الارتباط ودراسة الفروق بين المتوسطات، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الأفكار غير العقلانية والتوافق الزواجي، كما أظهرت النتائج ارتفاعاً في مستوى الأفكار غير العقلانية لدى العينة، مع وجود فروق دالة تعزى لمتغير النوع في أبعاد (الكمال الشخصي والسعادة وأساليب التعامل) لصالح الإناث، وأوصت الدراسة بضرورة إعداد برامج إرشادية للمتزوجين والمقبلين على الزواج لتصحيح المعتقدات الخاطئة وتحقيق توافق أسري أفضل.

دراسة (عويشات، 2015): "الأفكار اللاعقلانية لدى المكتئبين: دراسة عيادية لخمس حالات بمدينة تقرت"، هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة ومستوى الأفكار غير المنطقية السائدة لدى المرضى المصابين بالاكتئاب، وفحص الفروق بين الجنسين في هذه الأفكار،

واستخدمت الباحثة المنهج العيادي (دراسة الحالة)، وتمثل مجتمع الدراسة في المرضى المترددين على العيادة بمدينة تقرت، وتكونت العينة من (5) حالات (2 من الذكور و3 من الإناث) ممن يعانون من الاكتئاب، واستخدمت الأدوات المتمثلة في مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية (الريحاني، 1985)، ومقياس بيك للاكتئاب (تعريب غريب عبد الفتاح، 1985)، ولتحليل البيانات تم استخدام الأسلوب العيادي القائم على تحليل المضمون والمقابلة، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المكتئبين كان مرتفعاً جداً، خاصة في الأفكار المتعلقة بابتغاء التأييد وتوقع الكوارث واللوم القاسي للذات، كما أظهرت النتائج أن مستوى الاكتئاب لدى الحالات تراوح بين المتوسط والشديد، مع عدم وجود فروق جوهرية في نوعية الأفكار بين الذكور والإناث المكتئبين، وأوصت الدراسة بضرورة دمج العلاج المعرفي لتعديل المنظومة الفكرية كجزء أساسي من الخطة العلاجية لمرضى الاكتئاب.

دراسة (القصاص، 2014): "الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب لدى أفراد الشرطة في ضوء بعض المتغيرات"، تناولت الدراسة استقصاء مدى شيوع المعتقدات المعرفية غير المنطقية وعلاقتها بمستوى انفعال الغضب لدى العاملين في السلك الشرطي، مع رصد الفروق المتوقعة تبعاً لمتغيرات ديموغرافية ومهنية محددة، واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتمثل مجتمع الدراسة في أفراد الشرطة الفلسطينية بمحافظات قطاع غزة، وتكونت العينة من (329) شرطياً من العاملين في قوات التدخل والدوريات والبلديات، واستخدمت الأدوات المتمثلة في مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية (الريحاني، 1985) ومقياس الغضب (إعداد الباحث)، ولتحليل البيانات تم تطبيق المعالجات الإحصائية لاستخراج معامل الارتباط ودراسة الفروق بين المتوسطات، وتوصلت الدراسة إلى انخفاض مستوى الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب بشكل عام لدى أفراد العينة، مع وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بينهما، كما كشفت النتائج عن وجود فروق في الأفكار اللاعقلانية تعزى للمؤهل العلمي لصالح غير الجامعيين، ولطبيعة العمل لصالح أفراد شرطة الدوريات، وأوصت الدراسة بضرورة عقد دورات تدريبية مستمرة لتعزيز التفكير العقلاني ومهارات ضبط الانفعالات لدى أفراد الشرطة بمختلف تخصصاتهم.

دراسة (القلهاتي، 2014): "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الصف العاشر بمسقط"، تناولت الدراسة الكشف عن طبيعة المعتقدات غير المنطقية السائدة لدى طلبة المرحلة الأساسية، وتقصي أثر هذه الأفكار في مستوى دافعية الإنجاز الدراسي

لديهم، واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتمثل مجتمع الدراسة في طلبة الصف العاشر بمدارس محافظة مسقط بسلطنة عمان، وتكونت العينة من (392) طالباً وطالبة (194 طالباً و198 طالبة)، واستخدمت الأدوات المتمثلة في مقياس الأفكار اللاعقلانية (إعداد الباحث، 2013) ومقياس دافعية الإنجاز (إعداد الحامد، 1996)، ولتحليل البيانات تم استخدام المعالجات الإحصائية لاستخراج المتوسطات الحسابية ومعاملات الارتباط واختبارات الفروق، وتوصلت الدراسة إلى أن أكثر الأفكار انتشاراً هي "النمذجة السلبية" و"احتقار الذات الأكاديمي"، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور، ووجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) دالة بين الأفكار اللاعقلانية ودافعية الإنجاز، وأوصت الدراسة بضرورة تصميم برامج إرشادية لتعديل التصورات المعرفية السلبية لدى الطلبة وتعزيز ثقتهم بقدراتهم الأكاديمية لرفع مستوى دافعيتهم.

دراسة (الغافري، 2013): "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية بسلطنة عمان"، تناولت الدراسة استقصاء مستويات المعتقدات غير المنطقية وعلاقتها بظاهرة الخوف الاجتماعي لدى الوسط الجامعي، مع بحث أثر متغيري النوع الاجتماعي والتخصص الأكاديمي في تشكيل هذه المتغيرات، واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، وتمثل مجتمع الدراسة في طلبة كليات العلوم التطبيقية بسلطنة عمان، وتكونت العينة من (282) طالباً وطالبة (115 طالباً و167 طالبة)، واستخدمت الأدوات المتمثلة في مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس الخوف الاجتماعي (وكلاهما من إعداد الباحث)، ولتحليل البيانات تم استخدام المتوسطات الحسابية واختبارات الدلالة الإحصائية، وتوصلت الدراسة إلى أن درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية والخوف الاجتماعي جاءت بمستوى متوسط، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيري النوع أو التخصص الأكاديمي في مقياس الأفكار اللاعقلانية، وأوصت الدراسة بضرورة إعداد برامج إرشادية وتوعوية لمساعدة الطلبة على تجاوز معتقدات الكمال الشخصي وتخفيف حدة القلق الاجتماعي لديهم.

دراسة (أبو جحجوح، 2012): "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة"، تناولت الدراسة رصد مستويات الأفكار غير المنطقية وشيوع الأعراض المرضية النفسية، مع استقصاء طبيعة الروابط بينهما وأثر المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية في تشكيل هذه الأفكار، واستخدمت المنهج الوصفي

التحليلي، وتمثل مجتمع الدراسة في طلبة الجامعات بقطاع غزة، وتكونت العينة من (533) طالباً وطالبة من الجامعة الإسلامية وجامعة الأقصى، واستخدمت الأدوات المتمثلة في مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية (الريحاني، 1985)، وقائمة الأعراض المرضية (تعريب عبد الرقيب إبراهيم)، ولتحليل البيانات تم إجراء المعالجات الإحصائية المقارنة والارتباطية، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستويات الأفكار اللاعقلانية تعزى لمنطقة السكن أو المستوى الأكاديمي أو الاقتصادي، بينما وجدت فروق دالة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وأوصت الدراسة بضرورة تكثيف البرامج الوقائية والعلاجية في الوسط الجامعي لتعزيز الصحة النفسية وتصحيح المنظومات المعرفية لدى الطلبة.

دراسة (مجلي، 2011): "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة جامعة عمران"، تناولت الدراسة استقصاء طبيعة الروابط الارتباطية بين المنظومة المعرفية غير المنطقية ومستويات الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، مع بحث أثر متغير الجنس في انتشار هذه الأفكار، واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، وتمثل مجتمع الدراسة في طلبة كلية التربية بصعدة التابعة لجامعة عمران، وتكونت العينة من (300) طالب وطالبة، واستخدمت الأدوات المتمثلة في مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس الضغوط النفسية (وكلاهما من إعداد الباحث، 2010)، ولتحليل البيانات تم تطبيق المعالجات الإحصائية لاستخراج معامل الارتباط ودراسة الفروق بين الجنسين، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية، كما أظهرت النتائج انتشار الأفكار اللاعقلانية بمستوى أعلى من المتوسط الفرضي، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الأفكار والضغوط تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وأوصت الدراسة بضرورة تفعيل البرامج الإرشادية النفسية داخل الكلية لتعديل البنى المعرفية الخاطئة بما يسهم في تخفيف حدة الضغوط لدى الطلبة.

دراسة (الزهراني، 2010): "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى عينة من طلاب جامعة حائل"، تناولت الدراسة استقصاء الروابط الارتباطية بين المنظومة المعرفية غير المنطقية والقدرة على تنظيم وإدارة الوقت، مع رصد الفروق بين الطلبة في هذه المتغيرات تبعاً للجنس والتخصص والمستوى الدراسي، واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتمثل مجتمع الدراسة في طلاب وطالبات جامعة حائل بكليتي التربية والعلوم، وتكونت العينة من

(366) طالباً وطالبة (160 ذكوراً، 206 إناثاً)، واستخدمت الأدوات المتمثلة في مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية (الريحاني، 1985) ومقياس إدارة الوقت (إعداد الباحث)، ولتحليل البيانات تم استخدام معاملات الارتباط واختبارات الفروق الإحصائية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وإدارة الوقت، وعدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في الدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية مع اختلافها في بعض الأفكار النوعية، كما أظهرت النتائج تبايناً في ترتيب الأفكار بين ذوي الإدارة المرتفعة والمنخفضة للوقت، وأوصت الدراسة بضرورة إدراج مهارات إدارة الوقت والتفكير العقلاني ضمن البرامج الإرشادية والتدريبية للطلبة لرفع كفاءتهم الأكاديمية والشخصية.

دراسة (أمين، 2010): "درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعتي مؤتة والهاشمية وعلاقتها ببعض المتغيرات"، تناولت الدراسة رصد مدى شيوع المعتقدات غير المنطقية في البيئة الجامعية الأردنية، وفحص أثر جملة من المتغيرات (الجنس، الكلية، المعدل التراكمي، والمستوى الدراسي) في تشكيل هذه الأفكار، واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي، وتمثل مجتمع الدراسة في طلبة جامعتي مؤتة والهاشمية، وتكونت العينة من (1607) طالباً وطالبة (696 ذكوراً، 911 إناثاً)، واستخدمت الأدوات المتمثلة في النسخة المعربة من قائمة المعتقدات اللاعقلانية (IBI) (تعريب الموسوي، 2005)، ولتحليل البيانات تم استخدام اختبارات الفروق الإحصائية والمقارنات المتعددة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً في مجالات الأفكار اللاعقلانية تعزى للجنس (لصالح الذكور في القلق وطلب التأييد، ولصالح الإناث في التعصب وانعدام المسؤولية)، كما أظهرت النتائج تفوق طلبة الكليات الأدبية والسنة الأولى في بعض مجالات الأفكار اللاعقلانية، وأوصت الدراسة بضرورة تصميم برامج إرشادية نوعية تراعي الفروق بين التخصصات والمستويات الدراسية لتصحيح المسارات المعرفية لدى الطلبة.

دراسة (أبو شعر، 2007): "الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات"، تناولت الدراسة استقصاء طبيعة الروابط بين المنظومة المعرفية غير المنطقية ومستوى الوعي الديني (بشقيه الجوهري والظاهري)، بالإضافة إلى رصد الفروق في تلك الأفكار تبعاً لمتغيرات ديموغرافية واجتماعية، واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي، وتمثل مجتمع الدراسة في طلبة الجامعات الفلسطينية بقطاع غزة، وتكونت العينة من (412) طالباً وطالبة من جامعات (الإسلامية، الأزهر، والأقصى)، واستخدمت الأدوات المتمثلة في مقياس

الأفكار العقلانية واللاعقلانية (الريحاني، 1985)، ومقياس الوعي الديني (إعداد الرقيب والبحيري والدمرداشي، 1982)، ولتحليل البيانات تم استخدام الأساليب الإحصائية كمعامل ارتباط بيرسون واختبارات الفروق، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والوعي الديني، كما كشفت النتائج عن تفاوت في مستويات هذه الأفكار باختلاف المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية والمستوى الدراسي، وأوصت الدراسة بضرورة استثمار التوجيه الديني السليم لتدعيم التفكير العقلاني لدى الشباب الجامعي وتطوير مراكز الإرشاد النفسي داخل الجامعات.

- **الدراسات الأجنبية**

دراسة (Purnawati *et al.*, 2024): "دور الأفكار اللاعقلانية في الضيق النفسي لدى الموظفات في بالي"، نشرت في مجلة (Acta Medica Philippina)، وهدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين المعتقدات غير المنطقية ومستويات المعاناة النفسية لدى النساء العاملات في المكاتب ببالي، إندونيسيا، مع تحديد مدى قدرة هذه الأفكار على التنبؤ بالاضطراب النفسي، واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي ذا التصميم المقطعي (Cross-sectional Study)، وتكونت العينة من (111) موظفة من العاملات في المكاتب بمنطقة غيانيار، واستخدمت الأدوات المتمثلة في مقياس "سميث" للأفكار اللاعقلانية (SIBI) واستبيان الضيق النفسي المقتبس من مقياس ضغوط العمل المختصر (BJSQ)، ولتحليل البيانات تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وتحليل الانحدار الخطي المتعدد (Multivariable Linear Regression)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية متوسطة وذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضيق النفسي، حيث فسرت هذه الأفكار ما نسبته (20.5%) من التباين في مستوى الاضطراب النفسي لدى العاملات، كما تم استخراج معادلة تنبؤية تؤكد أن ارتفاع درجات الأفكار اللاعقلانية يؤدي طردياً إلى زيادة المعاناة النفسية، وأوصت الدراسة بضرورة تبني استراتيجيات تدخل وقائية وبرامج تدريبية تهدف إلى تحويل الأفكار اللاعقلانية إلى معتقدات منطقية لتعزيز الصحة العقلية ورفع كفاءة الإنتاجية لدى الموظفات.

دراسة (Yusefi *et al.*, 2024): "فحص الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بجودة الحياة لدى الطلبة: أدلة من دراسة مستعرضة"، نشرت في مجلة (The Open Public Health Journal)، وهدفت الدراسة إلى استقصاء طبيعة الأفكار غير المنطقية السائدة لدى طلبة العلوم

الطبية في جنوب إيران، وتحديد مدى ارتباط هذه الأفكار بمستوى جودة الحياة لديهم خلال عام 2024، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي ذا التصميم المستعرض (Cross-sectional Design)، وتكونت العينة من (290) طالباً وطالبة من كليات الطب والتمريض والصحة العامة والعلوم الطبية المساعدة بجامعة جيرفت للعلوم الطبية، واستخدمت الأدوات المتمثلة في مقياس الأفكار اللاعقلانية (Jones) ومختصر استبيانة جودة الحياة التابع لمنظمة الصحة العالمية (WHOQOL-BREF)، ولتحليل البيانات تم استخدام اختبارات (T-test) وتحليل التباين (ANOVA) ومعامل ارتباط بيرسون عبر برنامج (SPSS 23)، وتوصلت الدراسة إلى أن الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة كانت بمستوى متوسط، بينما سجلت جودة الحياة مستوى منخفضاً، كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وجودة الحياة، حيث كان بُعد "القلق الزائد" هو الأكثر شيوعاً بين الأفكار، وأوصت الدراسة بضرورة تفعيل دور مراكز الإرشاد الجامعي لتعديل المنظومات المعرفية للطلبة وتقديم برامج دعم نفسي واجتماعي تساهم في خفض وطأة الأفكار غير المنطقية لرفع جودة حياتهم الأكاديمية والشخصية.

دراسة (Soflau & David, 2017): "نهج تحليل بعدي (Meta-Analysis) للعلاقات بين لا عقلانية المعتقدات ووظيفية الأفكار الآلية"، نشرت في مجلة (Cognitive Therapy and Research)، وهدفت الدراسة إلى فحص العلاقة الارتباطية بين نوعين من المعرفات في النموذج المعرفي وهما: المعتقدات اللاعقلانية (باعتبارها هياكل معرفية عميقة) والأفكار الآلية (باعتبارها معرفات سطحية)، مع التحقق مما إذا كان هذان البناءان يمثلان مفاهيم متميزة أم متداخلة، واستخدمت الدراسة منهج التحليل البعدي (Meta-Analysis) من خلال مراجعة وتحليل نتائج (32) دراسة سابقة اشتملت على عينات متنوعة، وتكونت العينة الكلية المدمجة في التحليل من (7433) مشاركاً، واستخدمت الأدوات المتمثلة في مقاييس الأفكار الآلية (مثل ATQ) ومقاييس المعتقدات اللاعقلانية (مثل RBI وIBI)، ولتحليل البيانات تم استخدام أساليب الإحصاء الاستدلالي المتقدمة للتحليل البعدي لتقدير حجم الأثر (Effect Size)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين المعتقدات اللاعقلانية والأفكار الآلية السلبية، مما يشير إلى تداخل مفاهيمي كبير بينهما، كما أظهرت النتائج أن المعتقدات اللاعقلانية هي مؤشر قوي على ظهور الأفكار الآلية غير الوظيفية التي

تؤدي للاضـطراب النفسـي، وأوصـت الدراسـة بضـرورة دمج هذين المسـتويين من المعرفة في الممارسـة العيادية لتعزيز فاعلية العلاج المعرفي السـلوكي، مع التأكيد على أهمية اسـتهداف المعتقدات العميقة لضمان تغيير مستدام في الأفكار الآلية.

دراسة (Vîslă *et al.*, 2016): "المعتقدات اللاعقلانية والضيق النفسي: تحليل بعدي"، نشـرت في مجلة (Psychotherapy and Psychosomatics)، وهدفت الدراسـة إلى تقديم تقييم شـامل ومنهجي للعلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية ومختلف مظاهر الضـيق النفسـي، وذلك لاختبار الفرضـية المركزية للعلاج الانفعالي العقلاني السـلوكي (REBT)، واسـتخدمت المنهج التحليلي البعدي (Meta-Analysis)، وتكونت العينة من (100) دراسـة مسـتقلة شـملت (22,454) مشـاركاً، واسـتخدمت الأدوات المتمثلة في تحليل حجم الأثر (Effect Size) للدراسـات التي ربطت بين المعتقدات اللاعقلانية ومقاييس القلق والاكتئاب والضـغوط النفسـية، ولتحليل البيانات تم اسـتخدام نماذج التأثيرات العشـوائية وحسـاب معاملات الارتباط المجمعة، وتوصـلت الدراسـة إلى وجود ارتباط طردي دال إحصـائياً بين المعتقدات اللاعقلانية والضـيق النفسـي بحجم أثر متوسـط ($r = 0.38$)، كما أظهرت النتائج أن هذا الارتباط يظل ثابتاً بغض النظر عن الفئة العمرية أو نوع الاضـطراب، مما يؤكد أن هذه المعتقدات تمثل عامل خطر معرفي عام للاضطرابات النفسية، وأوصت الدراسة بضرورة استهداف المعتقدات اللاعقلانية في التدخلات النفسـية كعنصـر محوري لتخفيف المعاناة النفسـية، مع التأكيد على أهمية تطوير مقاييس أكثر دقة وحداثة للتعمق في دراسة هذه الروابط المعرفية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

في ضوء ما سبق عرضه من دراسات سابقة ذات صلة بمتغيرات الدراسة، ترى الباحثة أنه يمكن الوقوف على بعض أوجه الاختلاف والاتفاق كما يلي:

1- من حيث الأهداف: تبلورت أهداف الأدبيات السـابقة حول مسـارين جوهريين؛ الأول استكشـافي سـعى لتشـخيص واقع المنظومة المعرفية وعلاقتها بالاضـطرابات النفسـية، مثل دراسـة (الغافري، 2013) التي هدفت لتحديد مسـتوى الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخوف الاجتماعي، ودراسة (Yusefi *et al.*, 2024) التي ركزت على جودة الحياة، أما المسار الثاني فكان علاجياً اسـتهدف قياس نجاعة البرامج الإرشـادية في إحداث تغيير معرفي، وهو ما تجلى في دراسـة

(العبيداني، 2015) التي استهدفت معلمات رياض الأطفال، ودراسة (الناعمة، 2008) التي ركزت على خفض القلق الاجتماعي لدى طلاب الثانوية، وصولاً إلى دراسة (Vîslă *et al.*, 2016) التي استهدفت عبر التحليل البعدي التحقق من فرضية العلاج العقلاني (REBT) كعامل خطر عام للضيق النفسي.

2- من حيث المنهجيات والأدوات: زاوجت الدراسات بين المنهج الوصفي الارتباطي والمنهج شبه التجريبي، حيث اعتمدت الدراسات الاستقصائية مثل (أبو جحجوح، 2012) و(Purnawati *et al.*, 2024) على التصاميم المقطعية لربط المتغيرات، بينما وظفت الدراسات العلاجية كدراسة (عبيد، 2021) ودراسة (كشلاف، 2021) التصميم التجريبي القائم على المجموعتين (التجريبية والضابطة) مع قياسات قبلية وبعدية وتتبعية، أما الأدوات، فقد برز مقياس (الريحاني، 1985) كأداة عربية محورية في قياس الأفكار اللاعقلانية، في مقابل مقاييس أجنبية رصينة مثل مقياس (Jones) ومقياس (Smith-SIBI) كما في دراسة (Purnawati *et al.*, 2024)، مما يعكس تنوعاً في أطر القياس المعرفي بين البيئات المحلية والعالمية.

3- من حيث المجتمع والعينات: تنوعت العينات المدروسة لتشمل طيفاً واسعاً من الفئات العمرية والمهنية، بدءاً من الأطفال (أصغيو، 2018)، مروراً بالمراهقين وطلبة الثانوي كما في دراسة (بني خالد، 2015) ودراسة (الحياني، 2012)، وصولاً إلى فئات مهنية خاصة كرجال الشرطة في دراسة (القصاص، 2014) والموظفات في دراسة (Purnawati *et al.*, 2024)، وقد تباينت أحجام العينات بشكل حاد؛ فبينما اعتمدت دراسات الحالة مثل (عويشات، 2015) على عينة عيادية (5 حالات)، استندت دراسات التحليل البعدي العالمية مثل (Vîslă *et al.*, 2016) و(Soflau *et al.*, 2017) إلى عينات ضخمة تجاوزت السبعة والعشرين ألف مشارك، مما يمنح النتائج قوة تعميمية عالية وتنوعاً في التقدير الإحصائي.

4- من حيث الأساليب الإحصائية: وظف الباحثون عدداً كبيراً من الأساليب الإحصائية التي تدرجت من الوصفية (المتوسطات والانحرافات) إلى الاستدلالية المتقدمة؛ حيث استخدم (T-test) وتحليل التباين (ANOVA) للمقارنة بين الجنسين والتخصصات كما في دراستي (القلهاتي، 2014) و(Yusefi *et al.*, 2024)، وفي الدراسات الارتباطية، سيطر معامل "بيرسون" و"تحليل الانحدار المتعدد" للتنبؤ بالمتغيرات (Purnawati *et al.*, 2024)، بينما اعتمدت الدراسات التجريبية على اختبارات (مان ويتني) و(ويلكوكسون) في العينات الصغيرة،

وصــولاً إلى حســاب "حجم الأثر" (Effect Size) في الدراســات المعدنية (Meta-analysis) لتقدير الفاعلية الحقيقية للعلاج العقلاني (Soflau *et al*., 2017).

5- من حيث النتائج ودلالاتها: أفرزت النتائج حقائق نفســية هامة؛ أبرزها وجود علاقة طردية دالة بين الأفكار اللاعقلانية والاضــطرابات الانفعالية (قلق، اكتئاب، غضــب) كما في دراســة (حســن والجمالي، 2003) ودراســة (Vîslă *et al*., 2016)، ودلالة ذلك أن التشــويه المعرفي هو المحرك الأســاســي للاضــطراب، كما أثبتت الدراســات التجريبية كدراســة (الحجافرة، 2015) ودراسة (استيتية والقيسي، 2021) فاعلية البرامج العقلانية في خفض الضغوط النفسية، مما يشــــير إلى مرونة البنى المعرفية وقابليتها للتعديل عبر التدخلات المنظمة، ومن الناحية التربوية، أكدت نتائج (القلهاتي، 2014) على العلاقة العكسية بين هذه الأفكار ودافعية الإنجاز، مما يعني أن العقلانية شرط جوهري للتفوق الدراسي.

6- من حيث التقاطعات: تقاطعت الدراســات العربية والأجنبية في عدة نقاط مفصــلية؛ أهمها الإجماع على أن فئة الشباب والطلبة هم الأكثر عرضة لتبني معتقدات "الكمال الشخصي" و"توقع الكوارث" كما ظهر في دراســـتي (أمين، 2010) و(بني خالد، 2015)، كما تلاقت الدراســات التجريبية (الناعمة، 2008؛ البشــير، 2019) في التأكيد على اســتمرارية أثر البرامج العلاجية في القياس التتبعي، مما يعطي مشــــروعية علمية لاســــتخدام هذا النوع من العلاج في الدراسات الطولية، كما تقاطعت دراسات البيئات المختلفة (إندونيسيا، إيران، ليبيا، الأردن) في أن الأفكار اللاعقلانية عابرة للثقافات في تأثيرها على الضيق النفسي.

7- من حيث الاختلافات وأسـبابها: برزت اختلافات جوهرية في بعض النتائج، لاسـيما فيما يتعلق بمتغير "الجنس"؛ فبينما وجدت دراسة (أبو جحجوح، 2012) ودراسة (مجلي، 2011) أن الذكور أكثر افكاراً لاعقلانية، خالفتها دراســـة (عيســـى، 2015) و(بني خالد، 2015) في بعض الأبعاد لصـالح الإناث، بينما لم تجد دراسة (ركزة وضيف، 2014) أي فروق، ويعزى هذا التباين إلى اختلاف الخصـــائص النفســـي-اجتماعية للعينات، وتفاوت البيئات الثقافية (ريفية، حضرية، جامعية)، بالإضـافة إلى اختلاف المقاييس المستخدمة وحساسيتها للأبعاد النوعية لكل جنس، كما اختلف ترتيب الأفكار الأكثر شـــيوعاً باختلاف المرحلة العمرية وطبيعة الضـــغوط المحيطة بالمرأة أو الطالب.

8- أهمية الدراســات الســابقة للدراســة الحالية: تعد هذه الأدبيات بمثابة البوصــلة المنهجية والنظرية لدراســة الحالية؛ حيث وفرت لي إطاراً صــلباً لاختيار الفنيات العلاجية (مثل الدحض والمنطق) التي أثبتت نجاعتها لدى طالبات الثانوي (الناعمة، 2008)، كما ســاعدت الباحثة في تحديد الأفكار الأكثر إلحاحاً للتعديل في هذه المرحلة العمرية كـــــ "ابتغاء التأييد" و"القلق الزائد"، وعلاوة على ذلك، منحت هذه الدراســات مبرراً علمياً لاســتخدام التصــميم شــبه التجريبي وتوقعات مســبقة حول اتجاه العلاقة بين تعديل الأفكار وتحســن التوافق النفســي، مما يرفع من القيمة العلمية للبرنامج الإرشادي المقترح.

9- الفجوات البحثية في الدراسات السابقة:

• ندرة الدراســات التي تركز على "طالبات المرحلة الثانوية" كفئة مســتقلة في البيئة المحلية، حيث دمجت معظم الدراسات بين الجنسين أو ركزت على طلبة الجامعة.

• قلة الاهتمام بالمتغيرات "الرقمية" المرتبطة بالأفكار اللاعقلانية في ظل الانفتاح التكنولوجي الحالي، باستثناء دراسة (عبيد، 2021).

• الحاجة إلى برامج إرشــادية نوعية تعالج "الأفكار اللاعقلانية الأكاديمية" والاجتماعية معاً لدى الطالبات المراهقات.

• قلة الدراسات التي تناولت أثر الأفكار اللاعقلانية في "جودة الحياة" المهنية والأكاديمية في البيئات النامية مقارنة بالبيئات العالمية.

10-حالة المعرفة الحالية

تشــير حالة المعرفة الحالية في أدبيات التفكير العقلاني إلى أن الأفكار اللاعقلانية تمثل "عامل خطر معرفي" عابراً للثقافات والمهن، حيث ترتبط بنيوياً وبشــكل وثيق بمســتويات الضــيق النفسي وانخفاض جودة الحياة، وقد انتقلت الجهود البحثية من مجرد التوصيف والربط الارتباطي إلى مرحلة التدخل العلاجي المكثف المســتند إلى نظرية (REBT)، حيث أثبتت المراجعات المنهجية والتحليلات البعدية (Meta-analysis) أن تعديل المنظومة المعرفية يؤدي بالضــرورة إلى تحسن في الوظائف الانفعالية والسلوكية، ومع ذلك، لا تزال هناك حاجة ماسة لتعميق البحث في خصــوصــية الفئات العمرية الصــغرى (المراهقات) وتصــميم برامج وقائية اســتباقية تحصــن أفكارهن قبل تحولها إلى اضــطرابات نفســية مزمنة، خاصــة في ظل المتغيرات المعاصــرة التي تفرض أنماطاً جديدة من التشويه المعرفي.

خلاصة الفصل:

يُشكل فصل الدراسات السابقة القاعدة المعرفية التي انطلقت منها الدراسة الحالية، حيث كشفت الأدبيات المتراكمة عن مشهد علمي متكامل يربط بين المنظومات المعرفية والاضطرابات النفسية والسلوكية، وقد أجمعت الأدبيات الاستكشافية على أن الأفكار اللاعقلانية تمثل "عصب الاضطراب" في البناء النفسي للإنسان، إذ تبين أنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بزيادة حدة الضغوط النفسية، وتفاقم حالات القلق والاكتئاب، وانخفاض مستوى جودة الحياة والتوافق الاجتماعي والمهني.

من الناحية المنهجية، أظهرت المراجعة الشاملة تحولاً في الاهتمام البحثي؛ فبعد أن كانت الدراسات تكتفي برصد مستويات انتشار هذه الأفكار وفحص الفروق الديموغرافية (مثل النوع الاجتماعي والتخصص الدراسي)، اتجهت البحوث الحديثة نحو "المسار التجريبي" الذي يختبر فاعلية البرامج الإرشادية، وقد أثبتت نتائج هذه البرامج، خاصة تلك المستندة إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي، كفاءة عالية في إعادة البناء المعرفي للمشاركين، حيث أدت التدخلات المنظمة إلى خفض ملموس في الأفكار غير المنطقية، وتحسن موازٍ في الحالة الانفعالية والسلوكية، مع ثبات ملحوظ لهذا الأثر في فترات المتابعة اللاحقة.

أما فيما يخص الفئة العمرية المستهدفة (المراهقين وطلبة المرحلة الثانوية)، فقد أبرزت الدراسات خصوصية هذه المرحلة من حيث سيادة أفكار تتعلق بالحاجة الملحة لتأييد الآخرين، والحساسية المفرطة تجاه الفشل الأكاديمي، وتوقعات الكوارث المستقبلية، وقد كان لهذه النتائج دلالة جوهرية في بناء البرنامج الإرشاد الحالي، حيث أكدت ضرورة استهداف "دحض الأفكار" كفنية مركزية لمساعدة الطالبات على الانتقال من التفكير المطلق (الوجوبي) إلى التفكير النسبي المنطقي.

وانتهت الباحثة إلى أنه رغم وفرة الإنتاج العلمي في هذا المجال، إلا أن هناك فجوة بحثية استوجبت قيام الدراسة الحالية؛ وتتمثل في الحاجة إلى برامج إرشادية نوعية تراعي المتغيرات الثقافية والاجتماعية المعاصرة، وتستهدف شريحة الطالبات بشكل مكثف للوقوف على مدى استجابتهن للفنيات العقلانية في مواجهة التحديات النفسية والتربوية الراهنة، وبذلك، تأتي الدراسة الحالية لتكمل المسار البحثي السابق، مستفيدة من رصانة الأدوات العلمية السابقة، ومضيفةً لبنة جديدة في مجال التدخلات الارشادية المعرفية.

الفصل الرابع:
الاجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

يتناول الفصـــل الحالي عرضـــاً للإجراءات التي تم اتباعها من حيث منهج الدراســـة المستخدم، وتحديد ووصف خصائص عينة الدراسة، ويلي ذلك عرض الأدوات الدراسة الحالية، ومبررات اختيارها وخصـائصـها السيكومترية من صـدق وثبات، وكيفية تطبيق تلك الأدوات على عينة الدراســة، والبرنامج الارشــادي وجوانبه النظرية والتطبيقية، وأخيراً توضــيح خطوات الدراســة وإجراءاتها وكذلك الأســاليب الإحصــائية المســتخدمة في معالجة وتحليل البيانات، وتقدم الباحثة فيما يلي وصفاً تفصيلياً لكل جانب من هذه الجوانب على النحو التالي:

أولاً: منهج الدراسة:

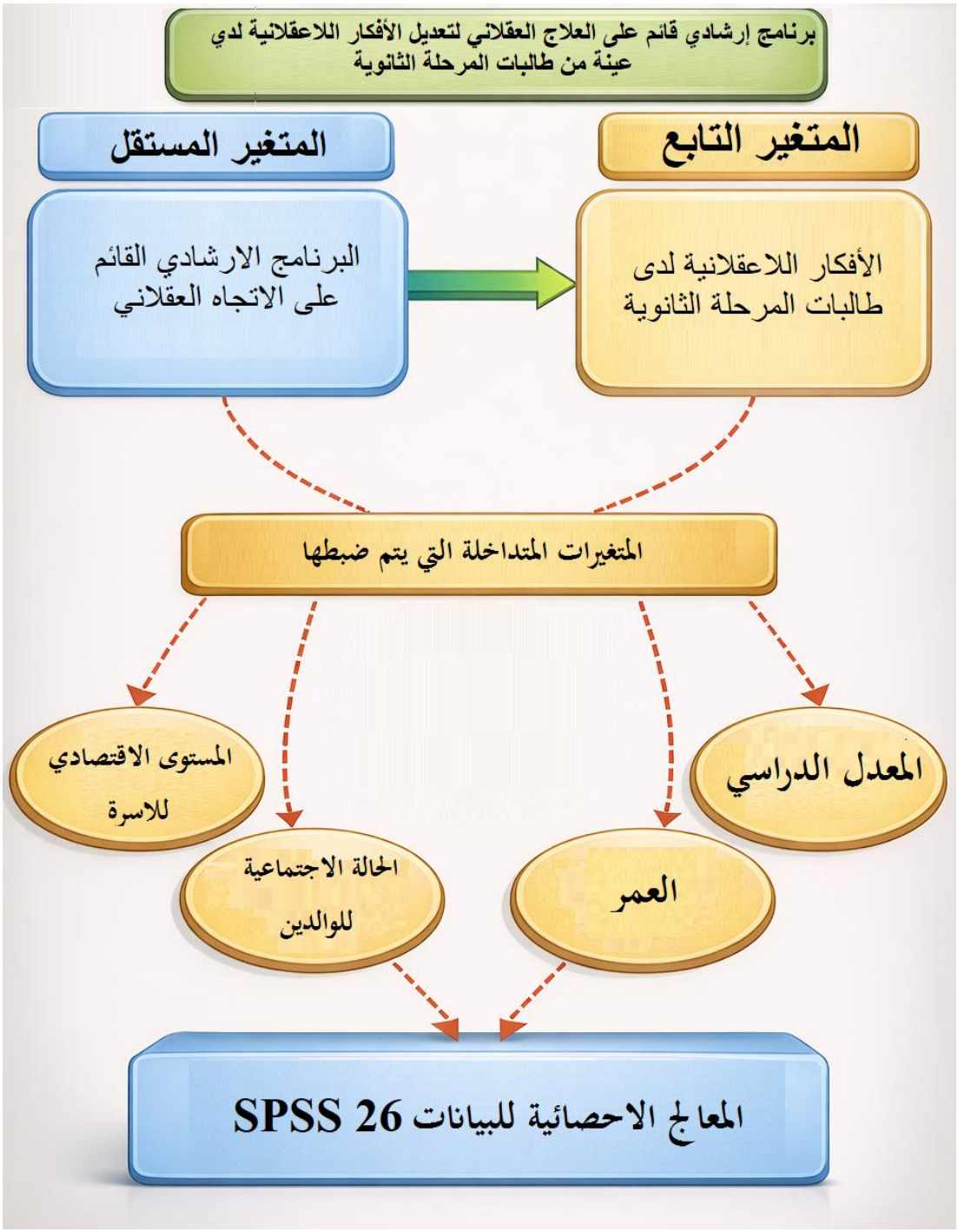
ويقصد بمنهج الدراسة الطريقة التي تسير عليها الباحثة في بحثها، ويختلف هذا باختلاف موضـوع وهدف الدراسـة، وتتوقف عملية اختيار منهج الدراسـة على طبيعتها، وتعتمد الباحثة في هذه الدراســة على المنهج شــبه التجريبي (تصــميم المجموعة الواحدة) والذي يقوم على مجموعة واحدة تجريبية يتم تطبيق البرنامج عليها، بعد تحقيق التجانس داخل المجموعة في المتغيرات الديمغرافية ومســـتوى الأفكار اللاعقلانية وأبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية(ســـليمان الريحاني 1985) في القياس القبلي ثم يتم إدخال المتغير المستقل وحده – البرنامج الارشـادي القائم على الاتجاه العقلاني للتخفيف من حدة الأفكار اللاعقلانية – على المجموعة التجريبية ، ثم يتم القياس بعد تنفيذ البرنامج وتتبعياً بعد مرور شــهر من انتهاء تطبيق البرنامج، ومن ثم يكون فرق القياســين راجعاً إلى تأثير المتغير المســتقل، ومن ثم تعتمد الدراســة الحالية على المنهج شــبه التجريبي Semi- Experimental ذي المجموعة الواحدة القائم على تصميم المعالجات "القبلية والبعدية" لمتغيرات الدراسة وهي كالتالي:

– المتغير المستقل ويتمثل في البرنامج الإرشادي القائم على الاتجاه العقلاني. (جلسات البرنامج الإرشادي)

– المتغير التابع ويتمثل في الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

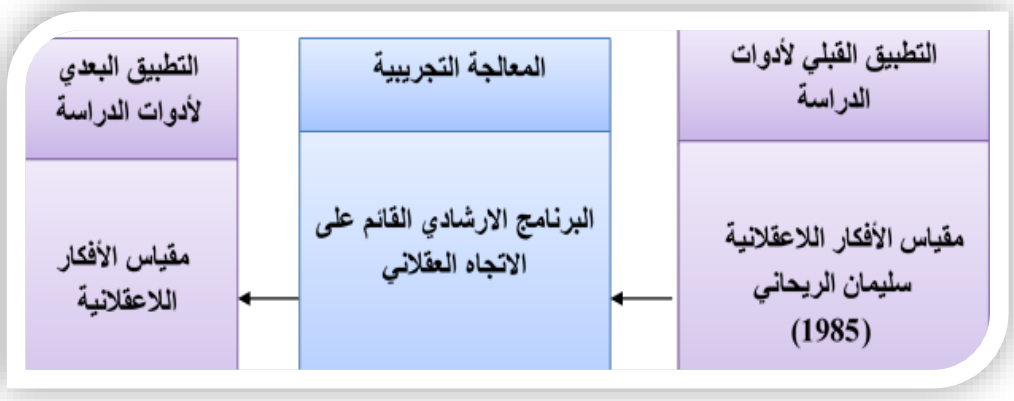
– المتغيرات المتداخلة التي يتم ضبطها: العمر– الحالة الاجتماعية للوالدين – المستوى الاقتصادي للأسرة – المعدل الدراسي.

ويمكن توضيح المتغيرات الاساسية على النحو التالي:



الشكل (1) يوضح العلاقة الأساسية للدراسة: فاعلية البرنامج الإرشادي في تعديل الأفكار اللاعقلانية

ومن ثم فقد اعتمدت الباحثة في هذه الدراســـة على اســـتخدام التصـــميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة"، وذلك لكونه مناسبًا لحجم العينة التي استطاعت الباحثة الوصول إليها. كما في الشكل التالي:



الشكل رقم (2) يوضح التصميم التجريبي المستخدم للدراسة"

ثانياً: مجتمع وعينة الدراسة:

يتكون مجتمع الدراســة من طلبة المرحلة الثانوية بمدرســة معاذ بن جبل للتعليم الثانوي بمراقبة تعليم الزنتان والبالغ عدهم (30) طالبة تم اختيارهم بطريقة قصــــدية، وهم جميع أفراد المجتمع وذلك لملائمته وطبيعة الدراسة التجريبية.

التوصيف الإحصائي للبيانات الديموغرافية لعينة الدراسة:

- **التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة بحسب العمر**

جدول (1): توزيع عينة الدراسة وفقاً للعمر

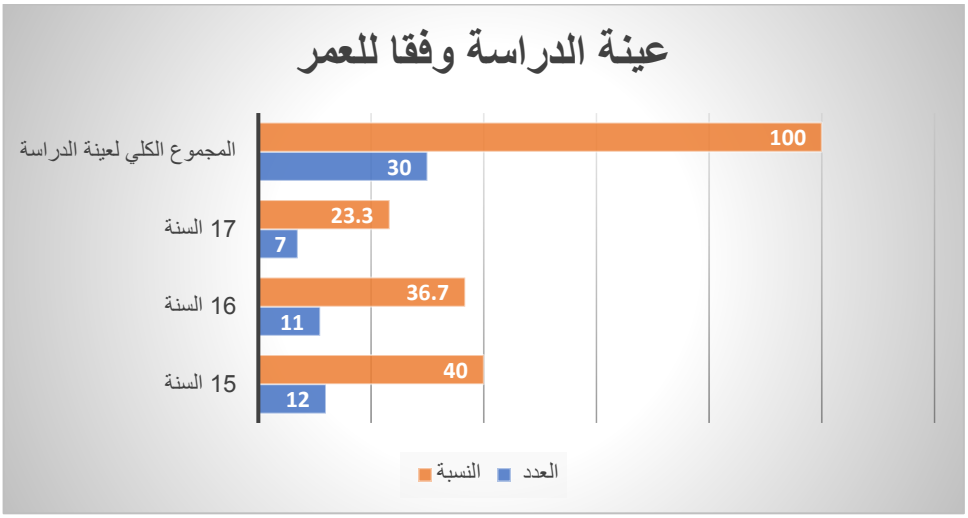
العمر	العدد	النسبة
15 السنة	12	40.0
16 السنة	11	36.7
17 السنة	7	23.3
المجموع	30	100

يتضــح من جدول توزيع عينة الدراســة وفقاً للعمر أن أعلى نســبة من أفراد العينة كانت ضمن الفئة العمرية 15 سنة، إذ بلغ عددهم 12 فرداً بنسبة 40.0%، تليها الفئة العمرية 16 سنة بعدد 11 فرداً بنســبة 36.7%، ثم الفئة العمرية 17 ســنة بعدد 7 أفراد بنســبة 23.3%. ويعكس هذا التوزيع تمركز العينة في الأعمار الأصــغر نســبياً، مع وجود تقارب واضــح بين الفئتين 15 و16 سنة، مقابل تراجع نسبي في نسبة أفراد الفئة العمرية 17 سنة.

بناءً على هذا التوزيع، نجد أن العينة تعكس الفئات العمرية المعتادة لطلبة الصف الأول الثانوي في مدارس ليبيا، حيث تهيمن الفئتين 15 و16 سنة على العينة، وهو ما يعكس التوزيع الطبيعي في المدارس. أما بالنسبة الفئة العمرية 17 سنة قد تشمل بعض الطلاب الذين أعادوا السنة الدراسية أو الذين رسبوا في المراحل الدراسية الأولى، وهذا أمر وارد في السياق التعليمي. وبالتالي، يمكن تفسير وجود هذه الفئة بنسبة 23.3% على النحو التالي:

– الإعادة أو الرسوب في المراحل الدراسية الأولى: قد يكون بعض الطلاب قد واجهوا صعوبات في التكيف مع المنهج أو الظروف التعليمية، مما أدى إلى إعادة السنة الدراسية أو الرسوب. وهذا يمكن أن يفسر ارتفاع عدد الطلاب في الفئة العمرية 17 سنة مقارنة بالفئات الأصغر.

– الفروق الفردية في التعلم: يمكن أن يكون هؤلاء الطلاب قد تأخروا في التعلم لأسباب متنوعة مثل الظروف الأسرية أو الصحية أو التحديات النفسية، مما أدى إلى تأخرهم في التقدم من مرحلة إلى أخرى.



شكل رقم (3): توزيع عينة الدراسة وفقاً للعمر

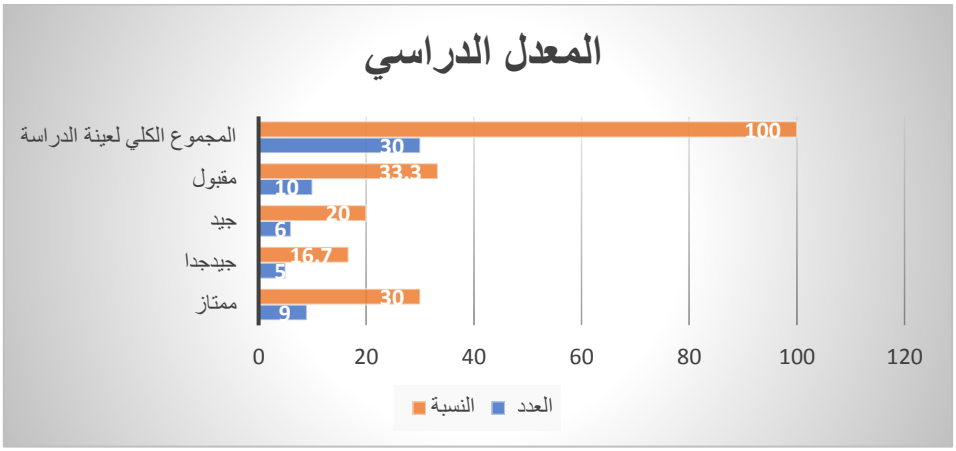
التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة بحسب المعدل الدراسي

جدول (2): توزيع عينة الدراسة وفقاً المعدل الدراسي

المعدل الدراسي	العدد	النسبة
ممتاز	9	30.0
جيد جدا	7	23.3
جيد	8	26.6
مقبول	6	20.0
المجموع	30	100

يوضـــح جدول توزيع عينة الدراســـة وفقاً للمعدل الدراســـي أن الفئة ذات المعدل "ممتاز" تمثل 30.0% من إجمالي العينة بعدد 9 أفراد، تليها الفئة ذات المعدل "جيد" بنســـبة 26.6% بعدد 8 أفراد. كما تمثل الفئة ذات المعدل "جيد جداً" نســـبة 23.3% بعدد 7 أفراد، وأخيراً، تأتي الفئة ذات المعدل "مقبول" بنسبة 20.0% بعدد 6 أفراد.

يتبين من هذا التوزيع أن غالبية أفراد العينة لديهم معدلات دراســـية تتراوح بين "ممتاز" و"جيد"، حيث تشكل الفئات ذات المعدلات العالية (ممتاز وجيد) نسبة 56.6% من العينة. بينما تظل الفئات ذات المعدلات المتوســـطة (جيد جداً ومقبول) تمثل 43.3% من إجمالي العينة. يعكس هذا التوزيع أن معظم أفراد العينة في نطاق أداء أكاديمي جيد أو متوســـط، مع تنوع في مستويات التحصيل الدراسي.



شكل رقم (4): توزيع مجتمع الدراسة وفقاً للمعدل الدراسي لعينة الدراسة

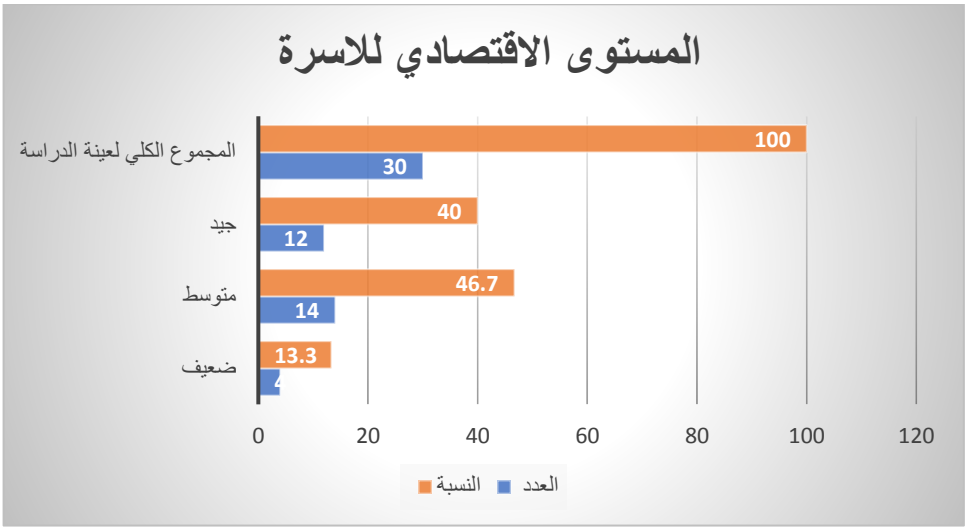
- **التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة بحسب المستوى الاقتصادي للأسرة**

جدول (3): توزيع عينة الدراسة وفقاً المستوى الاقتصادي للأسرة

المستوى الاقتصادي	العدد	النسبة
ضعيف	4	13.3
متوسط	14	46.7
جيد	12	40.0
المجموع	30	100

يوضح جدول توزيع عينة الدراسة وفقاً للمستوى الاقتصادي أن الفئة ذات المستوى الاقتصادي "متوسط" تمثل النسبة الأكبر، حيث بلغ عدد أفرادها 14 فرداً بنسبة 46.7% من إجمالي العينة. تليها الفئة ذات المستوى الاقتصادي "جيد" بعدد 12 فرداً بنسبة 40.0%. وأخيراً، تأتي الفئة ذات المستوى الاقتصادي "ضعيف" بنسبة 13.3% بعدد 4 أفراد.

يظهر من هذا التوزيع أن أكثر من نصف العينة ينتمون إلى الفئة ذات المستوى الاقتصادي المتوسط، مما يشير إلى تمركز كبير في هذه الفئة. كما أن نسبة الأفراد ذوي المستوى الاقتصادي "جيد" تمثل 40% من العينة، بينما تمثل الفئة ذات المستوى "الضعيف" أقل نسبة، مما يعكس تنوعاً معقولاً في مستويات الدخل بين أفراد العينة.



شكل رقم (5): توزيع مجتمع الدراسة وفقاً للمستوى الاقتصادي للأسرة

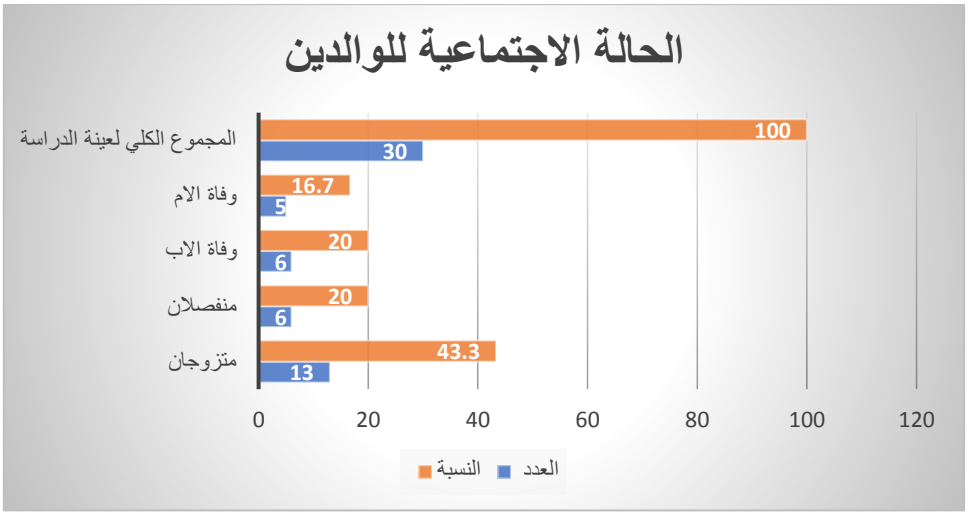
- **التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة بحسب الحالة الاجتماعية للوالدين**

جدول (4): توزيع عينة الدراسة وفقاً الحالة الاجتماعية للوالدين

الحالة الاجتماعية للوالدين	العدد	النسبة
متزوجان	13	43.3
منفصلان	6	20.0
وفاة الاب	6	20.0
وفاة الام	5	16.7
المجموع	30	100

يوضح جدول توزيع عينة الدراسة وفقاً للحالة الاجتماعية للوالدين أن الفئة التي تضم الوالدين "متزوجين" تمثل النسبة الأكبر، حيث بلغ عدد أفرادها 13 فرداً بنسبة 43.3% من إجمالي العينة. تليها الفئتين اللتين يمثل فيهما الوالدان "منفصلان" و"وفاة الأب"، حيث تمثل كل منهما 20.0% بعدد 6 أفراد لكل فئة. وأخيراً، تأتي الفئة التي تمثل "وفاة الأم" بنسبة 16.7% بعدد 5 أفراد.

يعكس هذا التوزيع تبايناً في الوضع الاجتماعي للأسرة في العينة، حيث تمثل الأسر التي يظل فيها الوالدان "متزوجين" النسبة الأكبر. كما يُلاحظ أن 40% من العينة تنتمي إلى الأسر التي تعاني من التغييرات الاجتماعية سواءً بسبب الانفصال أو وفاة أحد الوالدين. يمثل هذا التوزيع تأثيرات اجتماعية مهمة قد يكون لها تأثير في جوانب مختلفة من الحياة الأسرية والنفسية للمشاركين في الدراسة.



شكل رقم (6): توزيع مجتمع الدراسة وفقاً للحالة الاجتماعية للوالدين

التجانس في المتغيرات الديموغرافية

إجراء اختبار التجانس داخل المجموعة التجريبية هو خطوة أساسية لضمان دقة وموثوقية نتائج التحليل الإحصائي. يساعد هذا الاختبار في التأكد من أن الافتراضات الإحصائية قد تم الوفاء بها وبالتالي يمكننا استخلاص استنتاجات سليمة ودقيقة بناءً على البيانات. حيث ان العديد من التحليلات الإحصائية مثل تحليل التباين **(ANOVA)**، نفترض إن التباين داخل المجموعات (أو الفئات) هو متماثل (أي أن التباين بين أفراد كل مجموعة مشابه). إذا لم يكن التباين متماثلًا (أي أن هناك تباينًا غير متجانس بين المشاركين داخل نفس المجموعة)، فإن الاختبارات الإحصائية مثل ANOVA قد تصبح غير موثوقة. كما انه يمكن ان يؤثر في دقة التحليل الاحصائي، اختبار التجانس يساعد في التأكد من أن جميع المشاركين في المجموعة لديهم خصائص متشابهة من حيث التباين، مما يعزز من صحة استنتاجات الدراسة Field, A). (2013 .

وقد قامت الباحثة بالتحقق من التجانس داخل المجموعة التجريبية للمتغيرات الديمغرافية وذلك على النحو التالي:

الجدول رقم (5) يبين التجانس داخل المجموعة التجريبية للمتغيرات الديمغرافية

النتيجة	الدلالة الإحصائية (p-value)	الدرجات الحرة (df)	قيمة كاي مربع	الاختبار
لا يوجد ارتباط معنوي بين العمر والمعدل الدراسي .(p > 0.05) النتائج تشير إلى تجانس داخل المجموعات.	0.464	9	8.717	(الاختبار الأول) المعدل الدراسي والعمر
لا يوجد ارتباط معنوي بين العمر والمستوى الاقتصادي للعائلة .(p > 0.05) النتائج تشير إلى تجانس داخل المجموعات.	0.609	6	4.503	(الاختبار الثالث) المستوى الاقتصادي للعائلة والعمر
لا يوجد ارتباط معنوي بين العمر والحالة الاجتماعية للوالدين .(p > 0.05) النتائج تشير إلى تجانس داخل المجموعات.	0.792	9	5.462	(الاختبار الخامس) الحالة الاجتماعية للوالدين والعمر

تشير نتائج الاختبارات الإحصائية إلى أنه لا يوجد ارتباط معنوي بين العمر وكل من المعدل الدراسي، المستوى التعليمي للأم، المستوى الاقتصادي للعائلة، المستوى التعليمي للأب، والحالة الاجتماعية للوالدين، حيث كانت جميع قيم الدلالة الإحصائية (p-value) أكبر من 0.05. فعلى سبيل المثال، بالنسبة للعمر والمعدل الدراسي كانت القيمة $p = 0.464$، مما يشير إلى أن العمر لا يؤثر بشكل معنوي على المدى الدراسي للمشاركين. وبالنسبة للعمر والمستوى الاقتصادي للعائلة كانت القيمة $p = 0.609$، مما يدل على أنه لا يوجد تأثير لعمر الأفراد في تصنيفهم ضمن مستويات اقتصادية معينة. وأخيراً، بالنسبة للعمر والحالة الاجتماعية للوالدين كانت القيمة $p = 0.792$، ما يدل على أن العمر لا يؤثر في الحالة الاجتماعية للوالدين. بناءً على هذه النتائج، يمكن الاستنتاج بأن هناك تجانساً داخل المجموعات في هذه المتغيرات، حيث إن العمر لا يؤثر بشكل معنوي في هذه المتغيرات في العينة المدروسة، وكذلك بالنظر الى نتائج اختبار كاي مربع، يمكننا القول إنه لا توجد فروق معنوية بين الفئات المختلفة عبر هذه المتغيرات. هذه النتائج تشير إلى أن التوزيع داخل المجموعات متجانس. وبناءً على هذه النتائج، تأكد أن التجانس داخل المجموعات جيد، أي أنه لا توجد فروق كبيرة بين التوزيعات داخل

المجموعات التي تم اختبارها. وهذا يسمح لك بالاستمرار في التحليل باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لاختبار فرضيات الدراسة.

ثالثاً: أدوات الدراسة:

1- اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية: إعداد سليمان الريحاني (1985). انظر الملحق رقم (1)

وصف وتصحيح مقياس الأفكار اللاعقلانية:

الأفكار اللاعقلانية كما وضعها (إليس) إحدى عشرة فكرة وأضاف لها الريحاني فكرتين ليتناسب هذا المقياس مع البيئة العربية و كل فكرة من هذه الأفكار لها أربع فقرات على المقياس ليصبح عدد الفقرات على الاختبار ككل 52 فقرة تكون الإجابة عنها بنعم أولا وقد أعطيت القيمة (2) للإجابة التي تدل على قبول المفحوص للفكرة التي تقيسها لعبارة، والقيمة (1) للإجابة التي تدل على رفض المفحوص للفكرة ، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على الاختبار ما بين 52 في حدها الأدنى و هي تعبر عن رفض المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها الاختبار أو درجة عالية من التفكير العقلاني و 104 في حدها الأعلى و هي درجة تعبر عن قبول المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها الاختبار أو عن درجة عالية من التفكير اللاعقلاني والجدول التالي يبين الفكرة والفقرات التي تمثلها.

الجدول رقم (6) بين الأفكار الرئيسية لاختبار الأفكار اللاعقلانية والفقرات التي تمثلها

		الفقرات التي تقيسها الفكرة	
الرقم	مضمون الفكرة	الموجبة	السالبة
1	من الضروري أن يكون الشخص محبوباً من جميع المحيطين به. (طلب التأييد والاستحسان)	1،14	27،40
2	يجب على الفرد أن يكون كفؤاً أو منجزاً بدرجة عالية حتى يكون شخصاً مهما. (ابتغاء الكمال الشخصي)	28،41	2،15
3	بعض الناس أشرار وجبناء يستحقون العقاب والتوبيخ (اللوم القاسي للذات وللآخرين)	29،42	3،16
4	إن من المصائب الكبرى أن تسير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد (توقع الكوارث)	4،17	30،43

		الفقرات التي تقيسها الفكرة	
الرقم	مضمون الفكرة	الموجبة	السالبة
5	المصاعب والتعاسة تعود أسبابها للظروف الخارجية (التهور الانفعالي)	31،44	5،18
6	الأشياء المخيفة تستدعي الاهتمام الكبير بها بشكل دائم (القلق الزائد)	32،45	6،19
7	من الأفضل تجنب الصعوبات بدلاً من مواجهتها (تجنب المشكلات)	7،20	33،46
8	يجب اعتماد الشخص على الآخرين، وأن يكون هناك من هو أقوى منه ليعتمد عليه(الاعتمادية)	34،47	8،21
9	الأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر ولأيمكن تجاهلها أو استئصالها (الشعور بالعجز)	9،22	35،48
10	ينبغي للشخص أن يحزن لما يصيب الآخرين من مشاكل واضطرابات (الانزعاج لمشاكل الآخرين)	36،49	10،23
11	يوجد حل دائم ومثالي لكل مشكلة لابد من إيجاده (ابتغاء الحلول الكاملة)	11،24	37،50
12	ينبغي للشخص أن يتصف بالجدية والرسمية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة ومكانة محترمة بين الناس (الجدية والرسمية)	12،25	38،51
13	لا شك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة (علاقة الرجل بالمرأة)	39،52	13،26

أما بالنسبة إلى تصحيح واحتساب الدرجات على اختبار الأفكار اللاعقلانية فقد تم ترميز بدائل الإجابة على فقرات المقياس بالقيمتين (1، 2)، ثم صححت الفقرات العكسية بحيث تعبر الدرجة المرتفعة دائماً عن مستوى أعلى من الأفكار اللاعقلانية. وبعد ذلك حسبت درجة كل فكرة من خلال مجموع درجات الفقرات الأربع الممثلة لها، كما حسبت الدرجة الكلية للمقياس من خلال مجموع درجات جميع الفقرات البالغة (52) فقرة، فتراوحت درجات كل فكرة بين (4–8)، في حين تراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين .(104–52) والجدول التالي يبين توزيع أبعاد اختبار الأفكار اللاعقلانية وطريقة احتساب الدرجات

جدول رقم (7) توزيع أبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية وطريقة احتساب الدرجات

ت	الفكرة	عدد الفقرات	مدى الدرجات	احتساب الدرجة
1	(طلب الاستحسان)	4	4–8	مجموع درجات الفقرات الأربع بعد التصحيح
2	(ابتغاء الكمال الشخصي)	4	4–8	
3	(اللوم القاسي للذات والأخرين)	4	4–8	
4	(توقع الكوارث)	4	4–8	
5	(التهور الانفعالي)	4	4–8	
6	(القلق الزائد)	4	4–8	
7	(تجنب المشكلات)	4	4–8	
8	(الاعتمادية)	4	4–8	
9	(الشعور بالعجز)	4	4–8	
10	(الانزعاج لمشاكل الآخرين)	4	4–8	
11	(ابتغاء الحلول الكاملة)	4	4–8	
12	(الجدية والرسمية)	4	4–8	
13	(علاقة الرجل مع المرأة)	4	4–8	
المجموع	مقياس الأفكار اللاعقلانية	52	52–104	

ولأغراض تفسير النتائج، تم تقسيم درجات كل فكرة من أفكار المقياس إلى ثلاثة مستويات: منخفض، ومتوسط، ومرتفع. وبما أن كل فكرة تتكون من أربع فقرات، وتتراوح درجاتها بين (4–8)، فقد اعتُبرت الدرجات من (4–5) منخفضة، والدرجة (6) متوسطة، والدرجات من (7–8) مرتفعة. كما تم تقسيم الدرجة الكلية للمقياس، التي تتراوح بين (52–104)، إلى ثلاثة مستويات هي: منخفض من (52–69)، ومتوسط من (70–87)، ومرتفع من .(104–88)، كما هو مبين بالجدول التالي:

جدول رقم (8) تفسير مستويات الدرجات على مقياس الأفكار اللاعقلانية

الأفكار اللاعقلانية	مدى الدرجات	المستوى
الدرجة لكل فكرة من الأفكار اللاعقلانية على حد	4 – 5	منخفض
	6	متوسط
	7 – 8	مرتفع
الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية	52 – 69	منخفض
	70 – 87	متوسط
	88 – 104	مرتفع

رابعاً: صدق وثبات المقياس:

من جهة صـــدق المحتوى والذي يُعرف بأنه مدى تمثيل فقرات أداة القياس للمحتوى المقصود، والهدف منه هو تحديد مدى ارتباط فقرات المقياس بالمحتوى المقصود (دورين،2013)، ولاختبار صـــدق المحتوى تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين **(مرفق بالملاحق)** بهدف التحقق من صـــدقها وأن الفقرات التي احتوتها تقيس الأفكار التي صـــممت من أجلها، ولمعرفة أيضـاً مدى صـلاحيتها كأداة للقياس وذلك للوصـول إلى مسـتوى عالٍ من تعميم النتائج، بالإضـــافة إلى ذلك تم عرض المقياس على متخصـــص في اللغة العربية للتأكد من صـــياغة العبارات بالشـــكل الصـــحيح والســـليم، ومن هنا قامت الباحثة بأخذ جميع ملاحظات المحكمين والقيام بالتعديلات المطلوبة حتى وصـلت إلى صـورتها النهائية، وبذلك تحقق الصـدق الظاهري لأداة الدراسة بعد موافقة المحكمين كمعيار لقبولها، واما من جهة ثبات المقياس تم استخدم اختبار كرونباخ ألفا(Cronbach's Alpha) حيث يرى (Miller) أنها من أكثر الطرق شـيوعاً لقياس ثبات الاختبار (Miller,1995)، وأفاد (Hair et al, 2010) بأن جودة الأداة تتحقق إذا زاد معامل كرونباخ ألفا عن(0.70).

وقد اتضـــح في هذه الدراســـة أن معاملات كورنباخ ألفا (Cronbach's Alpha كانت مرتفعة حيث كان معامل الثبات الكلي للمقياس (0.81) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وهذا مما يدل على ثبات أداة القياس للدراسة وصلاحيتها للتطبيق.

جدول رقم (9) معامل الثبات للمقياس

المقياس	عدد الفقرات	معامل كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha)
اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية	52	0.81

خامســـاً: البرنامج الإرشـــادي القائم على العلاج العقلاني (إعداد الباحثة) انظر الملحق (3):

أولاً: تعريفه:

تعرفه الباحثة بأنه "عملية مخططة منظمة تهدف إلى مســـاعدة طالبات المرحلة الثانوية للتغلب على الأفكار اللاعقلانية، وذلك وفقًا لمجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أســـاســـها على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشـــاد التربوي القائم على العلاج العقلاني للأفكار اللاعقلانية، وتتضمن مجموعة من المعلومات والمهارات والخبرات والأنشطة المختلفة والتي تقدم للطالبات خلال فترة زمنية محددة لكي تساعدهم على خفض الأفكار اللاعقلانية لديهم".

ثانيًا: مصادر إعداد البرنامج:

1-الإطار النظري للدراسة والذي يتناول المفاهيم والنظريات المختلفة الخاصة بمتغيرات الدراسة.

2-فهم الأسس والفنيات التي تقوم عليها بعض نظريات الإرشاد.

3-تم الاطلاع على العديد من المراجع والدراســـات الســـابقة العربية والاجنبية والبرامج المرتبطة بموضوع البحث

4-الاطلاع على الكتب ومواقع الإنترنت.

ثالثاً: أهمية البرنامج:

1- أن يسهم البرنامج في التخفيف من حدة الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الثانوية.

2- أن تسـهم نتائج البرنامج في بناء برامج تدريبية وإرشـادية وعلاجية لتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الطالبات.

3- مساعدة المربيين والمرشدين في تقديم الخدمات الإرشادية للطالبات بشكل أفضل خاصة فيما يتعلق بالأفكار اللاعقلانية.

4- المســـاعدة في توفير طرق وقائية يكون هدفها تربية التفكير المنطقي العقلاني بين الطالبات كجزء من التربية النفسية والشخصية.

5- مســاعدة المرشــدين والمعلمين على اســتخدام اســتراتيجيات مســتمدة من العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في التعامل مع المشكلات الفكرية والانفعالية لدى الطالبات.

رابعاً: الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

- **أسس عامة:**

1-أن يحقق محتوى البرنامج الأهداف المرجوة منه.

2-مراعاة جلسات البرنامج مناسبة لقدرات الطالبات.

3-التنوع في الأســاليب المســتخدمة (العصــف الذهني – المناقشــة الجماعية – أمثلة من الحياة الواقعية)

4-تهيئة الجو الملائم لتكوين علاقات اجتماعية بين الطالبات بعضهم وبين الباحثة.

5-ان يتضمن البرنامج عناصر أهداف البرنامج.

6-مراعاة المرونة في البرنامج، أي يكون قابلًا للتعديل إذا لزم الأمر.

7-مراعاة عامل الجذب والتشـويق والإثارة للطالبات من حيث الوسـائل المسـتخدمة مثل: (ورق – أقلام- كروت تحتوي على مواقف اجتماعية) تكون معززة ومثيرة للطالبات.

8-تهيئة الظروف المحيطة المناسبة لتنفيذ البرنامج.

9-مراعاة تدرج البرنامج من السهولة إلى الصعوبة.

10-مراعاة الوقت الكافي لإنجاز المهمة المطلوبة من البرنامج الارشادي.

11-مراعاة استخدام العديد من المعززات المعنوية والمادية.

- **الأسس التربوية**

اعتمدت الباحثة على الأســـس التربوية التي تهدف إلى تعزيز الفاعلية التعليمية وتحقيق الأهداف التدريبية المرجوة، ويتمثل هذا في التدرج في التعلم، حيث يبدأ البرنامج بتأسيس بيئة من الثقة والراحة بين المشـــاركين قبل التوجه إلى المفاهيم الأكثر تعقيدًا. ويعتمد البرنامج على التعلم النشـط من خلال تقنيات مثل العصـف الذهني، المناقشـات الجماعية، وتمارين لعب الأدوار التي تشجع الطلاب على المشاركة الفاعلة. بالإضافة إلى ذلك، يتم مراعاة الفروق الفردية عبر تكييف الأنشطة مع احتياجات الطالبات، مما يعكس أسسًا تربوية مهمة تتمثل في التفرد في التعامل مع

المتعلمين. كما تم اعتماد التقويم المستمر في البرنامج من خلال الأنشطة اليومية والواجبات التي تهدف إلى تحسين الأداء وتعزيز الاستفادة من الجلسات التدريبية.

- **الأسس النفسية**

راعت الباحثة أن يرتكز يتضمن البرنامج أسسًا نفسية متينة ترتكز في العلاج العقلاني السلوكي، حيث يعنى بتعديل الأفكار اللاعقلانية التي قد تؤثر سلبًا في سلوك المتدربات. من خلال جلسات تعزز الفهم للارتباط بين الفكر والانفعال والسلوك، يعمل البرنامج على تطوير تقدير الذات، ويُحفز الطالبات على التعامل مع المشاعر السلبية مثل القلق والتوتر بأساليب فعّالة. تشمل الأسس النفسية أيضًا المرونة النفسية، التي تمكن الطالبات من تقبل الذات والتفاعل مع التحديات بطرق متوازنة. كما يعزز البرنامج التحكم الداخلي، وهو مفهوم نفسي يشجع الطالبات على تطوير القدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات بناءً على تفكير عقلاني وواقعي.

- **الأسس الاجتماعية**

في هذا الجانب قامت الباحثة في إعدادها للبرنامج وتنفيذه على بناء العلاقات الإيجابية بين الطالبات، من خلال تعزيز التواصل الفعال والاحترام المتبادل. يعزز البرنامج التعاون الجماعي ويشجع على حل المشكلات الاجتماعية بطريقة تتسم بالمرونة والاحترام. كذلك، يتبنى البرنامج أسسًا اجتماعية قائمة على العدالة والمساواة، ويركز على تمكين الطالبات من فهم التنوع في العلاقات الشخصية والاجتماعية، ومن خلال هذه الأنشطة يسعى البرنامج إلى تنمية الوعي الاجتماعي لدى الطالبات، مما يساعدهن على تكوين روابط صحية ومثمرة مع الآخرين.

- **الأسس الإدارية:**

وهي الأسس الي راعت فيها الباحثة بالتعاون مع إدارة مدرسة معاذ بن جبل للتعليم الثانوي بمراقبة تعليم مدينة الزنتان، وذلك بتهيئة المناخ الإداري المناسب من المكان والوسائل وتهيئة البيئة التي ستتم فيها الجلسات بحيث تكون منظمة ومناسبة لتطبيق البرنامج.

خامسًا: الخدمات التي يقدمها البرنامج:

الخدمات العلاجية والارشادية:

البرنامج يركز على العلاج العقلاني السلوكي، حيث يقدم جلسات تهدف إلى تعديل الأفكار اللاعقلانية التي قد تؤثر سلبًا في السلوك والمشاعر، مثل القلق الزائد، واللوم القاسي، والإحساس بالعجز، وتوقع الكوارث. كما يتم معالجة الضغوط النفسية التي قد تواجهها الطالبات عبر تمارين لإعادة صياغة الأفكار والتعامل مع المشاكل بشكل عقلاني أكثر، مما يساعد في تحسين الصحة النفسية لديهن.

الخدمات الوقائية:

البرنامج يعمل على الوقاية من الضغوط النفسية من خلال تقديم استراتيجيات لتحسين التفكير النقدي والمرونة النفسية. يهدف إلى تنمية التقدير الذاتي ومساعدة الطالبات على مواجهة التحديات بدلاً من الهروب منها، مما يقلل من احتمالات الإصابة بمشاكل نفسية مثل الاكتئاب والقلق. كما يعزز العلاقات الإيجابية بين الطالبات، وهو ما يسهم في الوقاية من التوترات الاجتماعية والنفسية.

الخدمات الاجتماعية:

يقدم البرنامج دعمًا اجتماعيًا من خلال تعزيز التواصل الفعّال وبناء علاقات قائمة على الاحترام المتبادل. يعزز من التعاون الاجتماعي بين الطالبات ويشجع على فهم التنوع والاختلاف في العلاقات. كما يهدف إلى توفير بيئة اجتماعية صحية تشجع على التفاعل الإيجابي وتعزز من مهارات العمل الجماعي.

خدمات المتابعة والمعلومات:

البرنامج يتضمن متابعة مستمرة من خلال الواجبات المنزلية التي تشجع الطالبات على تطبيق ما تعلموه في حياتهن اليومية. هناك أيضًا تقييم مستمر يتيح للباحثة متابعة تقدم الطالبات وتقديم التوجيه المناسب بناءً على احتياجاتهن الفردية. كما يتم تقديم معلومات داعمة خلال الجلسات مثل عروض تقديمية وأدوات مثل الكروت التفاعلية لمساعدة الطالبات في تحديد أهدافهن الشخصية والتطوير المستمر.



شكل رقم (7) يوضح الخدمات التي يقدمها البرنامج (اعداد الباحثة)

سادسًا: التخطيط العام للبرنامج:

تشـــتمل عملية التخطيط العام للبرنامج على تحديد الأهداف العامة والإجرائية، ومحتواه العلمي والإجرائي كالاستراتيجيات، والأساليب المتبعة في تنفيذ الجلسات الإرشادية، وتحديد المدى الزمني للبرنامج، وعدد الجلسات الإرشادية، ومدة كل جلسة، ومكان إجراء البرنامج وعينة الدراسة المشـــاركة بالبرنامج الارشـــادي القائم على العلاج العقلاني لتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمراقبة تعليم مدينة الزنتان.



الشكل رقم (8) يبين التخطيط العام للبرنامج الإرشادي إعداد الباحثة

يوضـــح الشـــكل الســـابق التخطيط العام للبرنامج من خلال تقديم رؤية شـــاملة للهيكل التنظيمي لمحتوى البرنامج الإرشـــادي القائم على العلاج العقلاني لتعديل الأفكار اللاعقلانية لطالبات الســـنة الأولى ثانوي، ويحتوي الشـــكل على عدة عناصـــر رئيســـية تربط بين الأهداف، والأساليب، والفنيات المستخدمة في البرنامج، حيث يتضمن الشكل الأسس التالية:

1-الأهداف العامة: تعرض الأهداف الكبرى التي يســـعى البرنامج لتحقيقها، تعديل الأفكار اللاعقلانية.

2-الأهداف الإجرائية: تشـــمل الأهداف المحددة التي تســـعى الجلســـات لتحقيقها خلال تنفيذ البرنامج، مثل تطوير المهارات الاجتماعية والنفسية للطالبات.

3-الأساليب الإرشادية: يحدد الأساليب الإرشادية المستخدمة لتحقيق الأهداف المحددة، مثل الطرق الحديثة في التعليم والتوجيه.

4-الفنيات الإرشادية: يوضح الأساليب والتقنيات التي سيتم استخدامها في البرنامج لضمان تفاعل الطالبات بشكل فعّال، مثل العصف الذهني وتمارين التفاعل.

5-الحدود الإجرائية: يتناول القواعد والشروط الخاصة بتطبيق البرنامج، مثل تحديد أهداف كل جلسة والتزام المشاركين بالإجراءات المعتمدة.

6-محتوى الجلسات: يوضح المحتوى الذي سيتم تقديمه في الجلسات التدريبية، والذي يشمل الموضوعات المختلفة التي سيتناولها البرنامج.

7-مكان تنفيذ البرنامج: يوضح المكان الذي سيتم فيه تنفيذ البرنامج، مثل الفصول الدراسية والمدرسة.

8-الحد البشري: يحدد عدد المشاركين في البرنامج لضمان التفاعل الفعّال.

9-المدة الزمنية للبرنامج: توضح المدة الزمنية المخصصة لكل جلسة تدريبية ضمن البرنامج.

10-الأدوات المســـتخدمة: يتناول الأدوات والموارد التي ســـيتم اســـتخدامها في البرنامج، مثل الأوراق، الأقلام، الكروت التعريفية، وأدوات التعلم الإلكترونية.

سابعا: تحكيم البرنامج:

قامت الباحثة بعد صـــياغة محتوى جلســـات البرنامج بعرض البرنامج على (10) من المتخصصين في التربية وعلم النفس، الملحق رقم (3) وذلك لمعرفة آرائهم حول محتوى الجلسات

وحدودهم الزمنية والفنيات والأدوات التي تحتويها، ومعرفة مدى مناســـبة الأنشـــطة التي تحتوي عليها الجلسـات، ومدى مناسـبتها للأهداف الخاصـة بالبرنامج، وقد جاءت نتيجة التحكيم كما هو موضح بالجدول رقم (10).

جدول رقم (10) يبين نتائج تحكيم البرنامج

بنود التحكيم	عدد المتفقين	عدد التعديل	نسبة الاتفاق	الملاحظات
الأهداف العامة	10	لا يوجد	%100	
الأهداف الاجرائية	8	2	%80	توضيح لبعض الأهداف
الأساليب الارشادية	10	لا يوجد	%100	
محتوى الجلسات	10	لا يوجد	%100	
الفنيات الإرشادية	8	2	%80	تنوع في الفنيات والأساليب المستخدمة
المدى الزمنى للبرنامج	10	لا يوجد	%100	
المدى الزمنى للجلسة	9	1	%90	إضافة عشر دقائق لكل جلسة

واتضـــح من الجدول الســـابق أن نســـبة الاتفاق بين المحكمين للبرنامج كانت أغلبيتها بالموافقة مما يشير إلى صدق البرنامج.

ومن أهم نتائج التحكيم:

- التأكيد على الصياغة اللغوية بما يتلاءم وطبيعة المرحلة العمرية للطالبات.
- التأكيد على التطبيق العملي والتقييم والمراجعة لكل جلسة.
- التأكيد على الالتزام بالوقت المخصص لكل جلسة مع مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات.
- التأكيد على تنويع الأساليب والأدوات المستخدمة في كل جلسة.

تقويم البرنامج:

يحتوي البرنـامج الارشـــــادي القائم على العلاج العقلاني لتعديل الأفكـار اللاعقلانيـة لطالبات السـنة الأولى ثانوي في الدراسـة الحالية على إجراءات مثل الأنشـطة والاسـاليب التي تلعب دورًا مهمًا في تقييم مدى التحســن الذي وصــلت إليه الطالبات، والتأكد من تحقيق أهداف البرنامج في مراحله تم تقويم البرنامج في ضوء ما يلي:

التقويم القبلي:

وهذا للتعرف على طبيعة الأفكار اللاعقلانية لطالبات السنة الأولى ثانوي (عينة الدراسة) قبل البدء في تطبيق جلسات البرنامج الارشادي، وقد تم التقويم القبلي بتطبيق اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، (سليمان الريحاني: 1985)، مما يتيح للباحثة إمكانية تحديد الأفكار اللاعقلانية لدى الطالبات عينة الدراسة. ويستخدم نفس المقياسين كتقويم بعدى بعد الانتهاء من تطبيق جلسات البرنامج.

التقويم البنائي:

وهو تقويم مستمر منذ بداية إجراء البرنامج على الأطفال وحتى نهايته، وقد تم هذا من خلال:

– ملاحظة التحسن في الأفكار العقلانية لدى عينة الدراسة من خلال اعتمادها على التغذية الراجعة حيث تطلب الباحثة من الطالبات في بداية كل جلسة مراجعة ما طلب منهم في الجلسة السابقة.

– ربط الخبرات ببعضها البعض، مع اعتماد الباحثة أثناء تنفيذها لكل نشاط من أنشطة البرنامج على تكرار المهارات مع ربطها بما سبق وذلك للتأكد من اكتساب الطالبات لها.

– ملاحظة الباحثة لسلوك الطالبات اليومي أثناء تأدية الجلسات، بهدف التعرف على مدى معرفة الطالبات بالمهارات والخبرات في البرنامج، والتعرف على الأفكار اللاعقلانية لديهم ومحاولة التركيز عليها وتعديلها، ومعرفة مدى تحقق الأهداف الإجرائية للبرنامج الارشادي

– تكليف الطالبات في الجلسات الارشادية بمهام منزلية كتطبيقات تربوية للنشاط أو ما يعرف بالنشاط المنزلي.

التقويم البعدي:

تم تقويم أثر البرنامج في البحث الحالي على تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية (السنة الأولى ثانوي) من خلال القياس القبلي والبعدي وذلك بتطبيق اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، (سليمان الريحاني: 1985)، لهذه المجموعة ومقارنتها ببعضها البعض بالطرق الإحصائية المناسبة.

التقويم التتبعي:

تم تقويم مدى اســـتمرارية فاعلية البرنامج الارشـــادي من خلال تطبيق اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، (ســليمان الريحاني: 1985)، للطالبات عينة البحث بعد مرور شــهر من انتهاء البرنامج، ومن ثم مقارنة القياس التتبعي بالقياس البعدي في متغيرات الدراسة الحالية.

ثامنا: جلسات البرنامج التدريبي:

يتضمن البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني لتعديل الأفكار اللاعقلانية (إعداد الباحثة) على سلسلة من الجلسات التدريبية التي تهدف إلى تحسين المهارات الاجتماعية والنفسية لدى الطالبات، مع التركيز على تعديل الأفكار اللاعقلانية. تبدأ الجلسات بالتعارف بين الطالبات وبناء علاقة ثقة، ثم تتدرج الجلســات لتشــمل موضــوعات مثل بناء العلاقات الإيجابية، وكيفية التعامل مع الأفكار الســـلبية، وتطوير التفكير العقلاني، والجدول التالي يوضـــح العناصـــر الأساسية لمحتويات الجلسات:

الجدول رقم (11) يبين العناصر الأساسية لمحتويات الجلسات للبرنامج الارشادي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف العام من الجلسة	الأساليب المستخدمة	الأدوات المستخدمة	المدة
1	التعارف بين الطالبات	تمكين الطالبات من التعارف وبناء روابط اجتماعية إيجابية	تمارين تفاعلية، العصف الذهني	ورقة، قلم، كروت تعريفية	45 دقيقة
2	بناء علاقة إيجابية	تمكين الطالبات من فهم أهمية بناء علاقات إيجابية مع زميلاتهن	جلسات تعارف، أسئلة تحفيزية للتفكير، عروض حوارية	ورقة، قلم، مقاطع فيديو، كروت تفاعلية	45 دقيقة
3	تهيئة الطالبات للبرنامج التدريبي	تعريف الطالبات بمفهوم العلاج العقلاني للأفكار اللاعقلانية، وتهيئتهن للمشاركة الفعالة في البرنامج التدريبي	الحوار التفاعلي، العصف الذهني، المناقشة الجماعية	أوراق، أقلام، عروض تقديمية	45 دقيقة
4	محبة الآخرين	تعديل الأفكار الخاطئة حول ضرورة أن يكون الشخص محبوبًا من الجميع	المناقشة الجماعية، التمارين التفاعلية	ورق، أقلام، كروت تحتوي على مواقف اجتماعية	45 دقيقة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف العام من الجلسة	الأساليب المستخدمة	الأدوات المستخدمة	المدة
5	الإنجاز والكفاءة	تعديل الفكرة اللاعقلانية المتعلقة بالاعتقاد بأن الفرد يجب أن يكون كفؤًا أو منجزًا بدرجة عالية ليكون شخصًا مهمًا	مناقشات جماعية، تمارين جماعية لتحليل الحالات	ورقة عمل، أسئلة نقاشية	45 دقيقة
6	اللوم والتوبيخ	تعديل الفكرة اللاعقلانية المتعلقة باللوم القاسي للذات وللآخرين	تحليل الحالات، التفاعل الجماعي، إعادة صياغة الأفكار	ورقة، أقلام، كروت مكتوبة تحتوي على حالات لوم	45 دقيقة
7	توقع الكوارث	تعديل الفكرة اللاعقلانية المتعلقة بتوقع الكوارث عند سير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد	التفكير النقدي، التمارين التفاعلية	ورق، قلم، أمثلة حياتية	45 دقيقة
8	التأثيرات الخارجية	تعديل الفكرة اللاعقلانية بأن المصاعب والتعاسة تعود أسبابها فقط للظروف الخارجية	تمارين تعبير عن الذات، محاكاة المواقف الحياتية	ورق، قلم، أسئلة تحليلية حول التحديات اليومية	45 دقيقة
9	مواجهة التحديات اليومية	تعزيز قدرة الطالبات على التعامل مع التحديات اليومية بشكل إيجابي وواقعي	تمارين تعبير عن الذات، محاكاة المواقف الحياتية	ورقة، قلم، أسئلة تحليلية حول التحديات اليومية	45 دقيقة
10	تجنب المشكلات	تعديل الفكرة اللاعقلانية حول أن من الأفضل تجنب الصعوبات بدلًا من مواجهتها	لعب الأدوار، مناقشات جماعية	ورقة، قلم، تمارين لحل المشكلات	45 دقيقة
11	الاعتمادية	تعديل الفكرة اللاعقلانية بأن الشخص يجب أن يعتمد على الآخرين وأن يكون هناك من هو أقوى منه ليعتمد عليه	تمارين جماعية، مناقشات مفتوحة	ورقة، قلم، حالات دراسية، استراتيجيات لبناء الاستقلالية	45 دقيقة
12	الشعور بالعجز	تعديل الفكرة اللاعقلانية أن الأحداث الماضية تحدد السلوك	التأمل الذاتي، التفكير النقدي	ورقة، قلم، مواقف تفاعلية	45 دقيقة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف العام من الجلسة	الأساليب المستخدمة	الأدوات المستخدمة	المدة
		الحاضـــر ولا يمكن تجاهلها أو استئصالها			
13	الانـــزعـــاج لمشـــــاكـل الآخرين	تعـديـل الفكرة اللاعقلانيـة بـأن الشـــخص يجـب أن يشـــعر بـالانزعـاج لمـا يعـانيـه الآخرون من مشاكل واضطرابات	تمـارين تفـاعليـة، تحليل الحالات	ورقة، قلم	45 دقيقة
14	ابتغاء الحلول الكاملة	تعـديـل الفكرة اللاعقلانيـة حول ضـــرورة إيجاد حل دائم ومثالي لكل مشكلة	مناقشات جماعية، تمارين تطبيقية	ورقة، قلم	45 دقيقة
15	الـــجـــديـــة والرسمية	تعـديـل الفكرة اللاعقلانيـة أن الشـــخص يجب أن يتصـــف بالجدية والرسمية في تعامله مع الآخرين ليكتســـــب احترامهم وقيمتهم	تمـارين جمـاعيـة، لعب الأدوار	ورقة، قلم	45 دقيقة
16	علاقة الرجل بالمرأة	تعـديـل الفكرة اللاعقلانيـة التي تؤكد أن مكانة الرجل هي الأهم في علاقته مع المرأة	مناقشات جماعية، تمارين تطبيقية	ورقة، قلم	45 دقيقة
الجلسة الختامية	إنهاء البرنامج التدريبي	تقويم البرنـامج والتـأكـد من تحقيق أهـدافـه وتطبيق القيـاس البعدي	تقييم جمـاعي، نقاش تفاعلي	استبانات تقويمية	45 دقيقة

* **للاطلاع على الجلسات كاملة**، انظر الملحق رقم (3)

رابعاً: الإجراءات الميدانية للدراسة:

قامت الباحثة عند اجراء هذه الدراسة بمجموعة من الإجراءات التي يمكن تلخيصها على النحو التالي:

1-الاطلاع على المراجع والأبحاث والمجلات العربية والأجنبية بهدف جمع المادة العلمية لبناء الإطار النظري لمتغيرات الدراسة وعرض جهود الباحثين السابقين والوقوف على الفجوة البحثية.

2-حضور بعض المحاضرات التي تتحدث عن الاضطرابات السلوكية والانفعالية الناتجة عن الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين للإلمام بكل ما يتعلق بالمتغير المستقل للدراسة.

3-زيارة مراقبة تعليم مدينة الزنتان للاتفاق على المدرسة المناسبة للتطبيق الدراسة تم اختيار مدرسة معاذ بن جبل للتعليم الثانوي وأخذ الموافقة من مدير المدرسة وموافقة أولياء الامور على إجراء الدراسة الميدانية وتطبيق البرنامج، وتم الاتفاق مع المدرسة على مواعيد عمل الباحثة مع الطالبات وكان عددهم (30) طالبة بالصف الاول ثانوي.

4-وضع تصور للمحتوى المبدئي للبرنامج، وتحديد الزمن المناسب للجلسات وإجراءاتها.

5-إعداد وتصميم برنامج ارشادي لتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية مكون من (16) جلسة تتضمن مجموعة من الأنشطة، وقامت لجنة من الأساتذة بتحكيم البرنامج ثم تم تعديله وفقاً لآرائهم.

6- اختيار العينة التجريبية من طالبات السنة الأولى ثانوي والبالغ عددهم (30) طالبة مع مراعاة تكافؤ العينة.

7-تم التحقق من التجانس داخل المجموعة التجريبية للمتغيرات الديمغرافية، للتأكد من أن جميع المشاركين في المجموعة لديهم خصائص متشابهة من حيث التباين، مما يعزز من صحة استنتاجات الدراسة حيث تم تطبيق اختبار (Chi-square test كا²). انظر الجدول رقم ().

8- التنسيق مع الأخصائية الاجتماعية والنفسية بالمدرسة لمساعدة الباحثة في التواصل مع الطالبات وتوصيل المعلومات لهم بشكل مناسب.

9- تطبيق مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية، (سليمان الريحاني: 1985) بعد تقنينه على البيئة الليبية وعرضه على المحكمين طالبات السنة الأولى ثانوي بمدرسة مدرسة معاذ بن جبل للتعليم الثانوي بمدينة الزنتان.

10-تحديد أهم المعززات التي تكون ذات فائدة لأفراد عينة الدراســـة، ومن ثم اســـتخدامها أثناء التطبيق.

11-تطبيق برنامج تعديل الأفكار اللاعقلانية لطالبات المرحة الثانوية محل الدراســـة في جدول زمني استمر لمدة شهر.

12- تطبيق القياس البعدي لاختبار الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات الســـنة الأولى ثانوي فور انتهاء تطبيق البرنامج الارشـــادي القائم على العلاج العقلاني لبيان مدى فاعلية البرنامج تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الطالبات محل الدراسة.

13-تطبيق القياس التتبعي بفاصـــل زمني قدره شـــهر من زمن تطبيق البرنامج لبيان اســـتمرارية مدى الفاعلية والأثر للبرنامج.

14-تحليل ومعالجة البيانات التي تم الحصـول عليها من أدوات الدراسـة التي تم تطبيقها ببرنامج المعالجة الإحصائية (SPSS).

15-قامت الباحثة بعد الانتهاء من المعالجات الإحصـــائية، بمناقشـــة نتائج الدراســـة في ضـــوء الإطار النظري للدراسة الحالية والدراسات السابقة.

16-توصلت الباحثة لمجموعة من التوصيات التربوية والبحوث المقترحة، في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها.

ويعرض الشكل التالي خطوات الدراسة:



شكل رقم (9) يوضح خطوات واجراءات البحث

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم تجميعها، فقد تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package for Social Science (SPSS وفيما يلي مجموعة من الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات:

1) الوسط الحسابيMean :

ومن مقاييس النزعة المركزية يستخدم هذا المقياس للحصول على مؤشر مستقر لا يختلف كثيراً من عينة إلى أخرى، أو عندما يكون الهدف من القيام بالتحليل الإحصائي تقدير معالم المجتمع أو اختبار فرضيات إحصائية، ويتم حسابه بالطريقة التالية:

إذا كانت $x_1, x_2, x_3, ..., x_n$ تمثل قيم لظاهرة فإن الوسط الحسابي لهذه القيم هو مجموع هذه القيم مقسوماً على عددها ويرمز له بالرمز $\bar{x}$ أي أن:

$$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n}$$

حيث n تمثل عدد القيم.

2) الوسيط **Median**:

الوسيط لمجموعة من البيانات هو القيمة التي تقسم مجموعة البيانات المرتبة ترتيبا تصاعديا أو تنازليا إلى قسمين متساويين بحيث يكون عدد البيانات الأصغر منها يساوى عدد البيانات الأكبر منها، حيث يستخدم الوسيط كمقياس للنزعة المركزية إذا أردنا معرفة البيانات من حيث الموقع أو إذا أردنا وصفا عاماً سريعاً للظاهرة محل الدراسة.

3) الانحراف المعياري**Standard Deviation :**

وهو مقياس لتشتت قيم المتغير العشوائي ويفضل استخدامه في الكثير من التطبيقات عن التباين، حيث إنه يستخدم نفس وحدات القياس المستخدمة للمتغير العشوائي x، والانحراف المعياري ما هو إلا الجذر التربيعي للتباين ويمكن حسابه كما يلي:

$$S = \sqrt{\frac{\sum \left(X_i - \bar{X}\right)^2}{n-1}}$$

4) اختبار التوزيع الطبيعي (الاعتدالي) :(Normal Distribution)

تم اختبار التوزيع الطبيعي لاســـتجابات أفراد العينة باســـتخدام اختبار شـــاپيرو–ويلك ((Shapiro-Wilk، وهو اختبار مناسب للحجم الصغير (عينة مكونة من 30 مفحوصًا). يهدف الاختبار إلى التحقق من اعتدالية توزيع البيانات.

5) اختبار (T) لعينتين مستقلتين:

يستخدم اختبار T لاختبار الفرضية الصفرية، والتي تنص على أن العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع غير معنوية، حيث يتم حساب قيمة اختبار T بقسمة قيمة المعلمة على الخطأ المعياري للمعلمة، وبمقارنة قيمة Tالمحســـوبة بقيمةT الجدولية بدرجة حرية (n-k-1) ومستوى معنوية 0.05، حيث إن (n تعني حجم العينة، k تعني عدد المتغيرات المستقلة).

فإذا كانت قيمة T المحسوبة تقع بين(T – وT) الجدولية يتم قبول الفرضية الصفرية، وإن العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع غير معنوية.

أما إذا كانت قيمة T المحســـوبة أكبر من قيمة T الجدولية أو أقل من قيمـــــــة (T-) الجدولية يتم رفض الفرضـــية الصـــفرية، وإن العلاقة بين المتغير المســـتقل والمتغير التابع هي علاقة ذات دلالة معنوية عند مستوى المعنوية (0.05).

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{s_1^{\,2}/n_1} + \sqrt{s_2^{\,2}/n_2}}$$

$\bar{x}_1$: الوسط الحسابي للعينة الأولى. $\bar{x}_2$: الوسط الحسابي للعينة الثانية.

$s_1^{\,2}$: تباين العينة الأولى. $s_2^{\,2}$: تباين العينة الثانية.

n_1 : عدد أفراد العينة الأولى. n_2 : عدد أفراد العينة الثانية.

7) تحليل التباين الأحادي (ANOVA):

وفيه تصنف المشاهدات إلى عدة مجموعات على أساس متغير واحد أو خاصية واحدة، والافتراضات الأساسية لهذا التحليل هي ما يلي:

نفترض أن عدد المجتمعات K وأنها جميعاً مستقلة.

أنها جميعاً تخضع للتوزيع الطبيعي بمتوسطات تساوي $\mu_k,...,\mu_2,\mu_1$

أن لها جميعاً التباين نفسه σ^2 أي أن التباين لكل المجتمعات ثابت ويساوي σ^2

يتم ســـحب عينة عشـــوائية من كل من هذه المجتمعات وأن أحجام هذه العينات كلها متساوية وتساوي n ويمكن بكل بساطة افتراض عدم تساوي أحجام العينات ولن يختلف أسلوب التحليل على الإطلاق إلا في أشياء بسيطة جداً.

وتصنف البيانات عادة في هذا التحليل على النحو التالي:

المجتمع أو المعاملة	المشاهدات		
	1	2	n
1	Y11	y12	y1n
2	Y21	y22	y2n
K	Yk1	yk2	ykn

حيث يمثل الصـــف الأول مشـــاهدات العينة الأولى أي 1- الفرض العدمي: هو أن متوسطات هذه المجتمعات متساوية، وبالرموز

المســحوبة من المجتمع الأول، ويمثل الصــف الثاني مشــاهدات العينة المســحوبة من المجتمع الثاني. وهكذا يمثل الصف الأخير مشاهدات العينة المسحوبة من المجتمع الأخير رقم K.

كما تكون خطوات الاختبار كما يلي:

$$HO: \mu_1 = \mu_2 = ... = \mu_k$$

2- الفرض البديل: هو أن بعض هذه المتوسطات غير متساوية (أو يوجد متوسطان على الأقل غير متساويين).

3- إحصائية الاختبار: في هذه الحالة يرمز لها بالرمز F وتأخذ الشكل التالي:

$$F = \frac{S_R^2}{S_E^2}$$

والتي لها توزيع F بدرجات حرية للبسط K-1 وللمقام K.(n-1) حيث: S_R^2 هو التباين بسبب الظاهرة أو المتغير أو المعاملات، S_E^2 هو التباين بسبب الخطأ.

ويمكن الحصـول على الإحصـائية F بتنظيم الحسـابات في جدول يسـمى "جدول تحليل التباين" AVOVA TABLE كما يلي:

جدول (12) تحليل التباين (ANOVA)

مصدر التغير	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	(الإحصائية) المحسوبة
بسبب المعاملات	SSR	K- 1	$S_R^2 = SSR/K-1$	$F = \frac{S_R^2}{S_E^2}$
بسبب الخطأ	SSE	K (n-1)	$S_E^{2=SSE/K(n-1)}$	
الكلي	SST	Nk-1		

4- حدود منطقتي القبول والرفض: ويتم الحصـــول عليها من جدول توزيع F بدرجات حرية للبسط K-1 وللمقام ((1 -n) k. (اختبار الطرف الأيمن).

5- المقارنة والقرار: إذا كانت قيمة F المحســـوبة من تحليل التباين أقل من قيمة F الجدولية نقبل الفرض العدمي بتساوي المتوسطات والعكس صحيح.

8- معامل ارتباط بيرسون:

وهو يقيس قوة واتجاه العلاقة بين متغيرين، حيث إنه إذا تغير إحداهما في اتجاه معين فإن الثاني يميل إلى التغير في نفس الاتجاه ويكون الارتباط في هذه الحالة ارتباطا طردياً (موجباً) أما إذا كان التغير في اتجاه معاكس فإن الارتباط يكون عكسياً (سالباً)

خلاصة الفصل:

في ضوء ما تم عرضه في هذا الفصل يمكننا القول إن الدراسة

التزمت بمسار منهجي متكامل لضمان دقة النتائج وسلامة تطبيق البرنامج الإرشادي، حيت اعتمدت الدراسة على المنهج (شبه التجريبي) ذي التصميم (المجموعة الواحدة تجريبية) مع قياسات (قبلية- وبعدية- تتبعية)

وقد شملت الإجراءات ضبط الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (مقياس الأفكار اللاعقلانية) من خلال عرضها على المحكمين وحساب الثبات والصدق، مع تحديد خصائص العينة وطرق اختيارها بالطرق الإحصائية المناسبة

كما تم اســـتعراض محتوى البرنامج، وأهدافه، وفنياته، مع توضـــيح التســـلســـل الزمني للجلسات الذي يراعي التدرج من التوعية إلى اكتساب المهارة ثم التطبيق.

وقد حرصـــت الباحثة على ضـــبط المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر في كفاءة البرنامج، لضمان أن التغير الحادث في المجموعة التجريبية يعزى بشكل مباشر للبرنامج الإرشادي.

وبناء على هذه المنهجية، انتقلت الدراسة إلى مرحلة التحليل الإحصائي للبيانات الناتجة عن التطبيق الميداني، وهو ما سيتم استعراضه بالتفصيل في الفصل القادم.

الفصل الخامس:
عرض نتائج الدراسة وتفسيرها

تمهيد

تناول هذا الفصل عرضاً للنتائج ومناقشتها في ضوء نتائج الدراسات السابقة والإطار النظري والتي تم التوصل إليها عن طريق تطبيق أدوات البحث بهدف التحقق من صحة الفروض التي تتضمنها الدراسة الحالية، وقد تم التوصل إلى هذه النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية الموضحة سابقاً بالفصل الرابع ويختتم بالتوصيات والبحوث المقترحة.

إن من الشروط الواجب القيام بها قبل القيام بالإجابة عن تساؤلات الدراسة الحالية هو اختبار بعض الفروض العامة والتي سبق وأن أشار إليها العالم Hair وآخرون (2006)، والتي تتمثل في:

أولاً. اختبار التوزيع الطبيعي (الاعتدالي) (Normal Distribution) **لاستجابات أفراد العينة على اختبار الأفكار اللاعقلانية:**

- **اختبار التوزيع الطبيعي:**

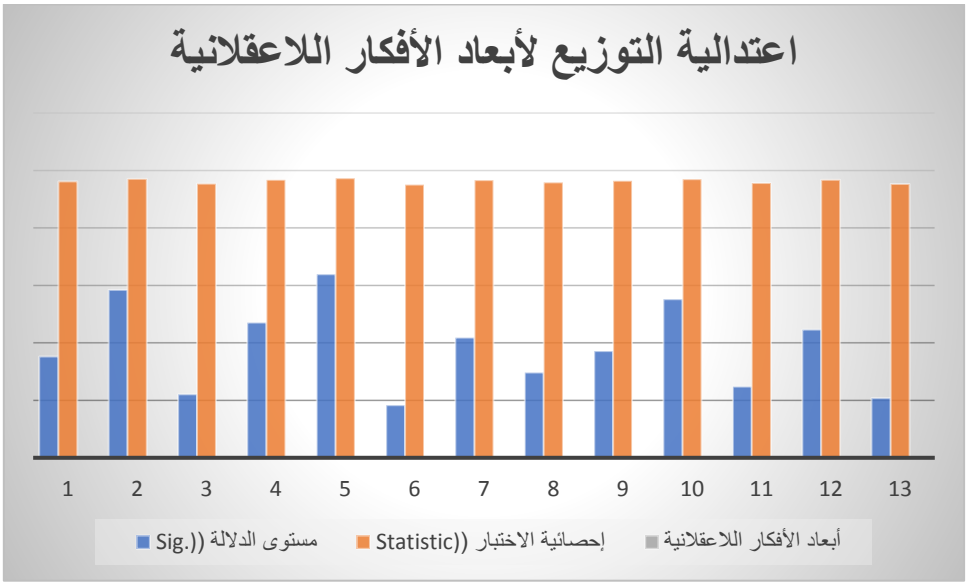
يقوم هذا النوع من التحاليل الإحصائية في اختبار التوزيع الطبيعي لإجابات المبحوثين من خلال استخدام إجابات الطالبات على اختبار الأفكار اللاعقلانية الرئيسية والفقرات التي تمثلها، ونظرًا لأن فقرات المقياس جاءت في صورة استجابات ثنائية (نعم/لا)، فقد تم حساب الدرجات الكلية ودرجات الأبعاد، ثم اختبار اعتدالية توزيعها باستخدام اختبار شابيرو–ويلك، لكونه الأنسب لحجم العينة البالغ (30) مفحوصًا . Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013).

وبالنظر إلى الجدول رقم (13) الذي يكشف لنا التوزيع الطبيعي لعينة الدراسة من خلال اختبار شابيرو–ويلك Shapiro-Wilk أظهرت نتائج اختبار شابيرو–ويلك لقياس اعتدالية التوزيع وأن جميع الأبعاد سجلت قيم دلالة إحصائية أكبر من مستوى المعنوية المعتمد (0.05)، وهو ما يدل على أن البيانات تتسم بالاعتدالية، وبالتالي يمكن التعامل معها على أنها موزعة توزيعًا طبيعيًا، والتي جاءت وفق معايير التوزيع الطبيعي.

وبشكل عام، فإن هذه النتائج تؤكد أن توزيع البيانات متزن ومقبول إحصائيًا وفقًا لمعايير الاختبار، مما يُشير إلى صلاحية البيانات للتحليل الاستدلالي اللاحق (اختبار العلاقات بين المتغيرات).

جدول (13): نتائج اختبار شابيرو–ويلك للتأكد من اعتدالية التوزيع لأبعاد الأفكار اللاعقلانية

ت	أبعاد الأفكار اللاعقلانية	إحصائية الاختبار (Statistic)	درجات الحرية (df)	مستوى الدلالة (Sig.)
1	ضرورة حب الناس للإنسان (طلب الاستحسان)	0.962	30	0.352
2	الكفاءة والمنافسة (ابتغاء الكمال الشخصي)	0.971	30	0.584
3	اللوم القاسي للذات والآخرين (اللوم والعقاب)	0.954	30	0.221
4	سير الأمور عكس التوقعات (تقبل النكبات)	0.968	30	0.471
5	المصائب والتعاسة بسبب الظروف الخارجية (التهور الانفعالي)	0.973	30	0.639
6	توقع الكوارث في كل لحظة (توقع الكوارث)	0.951	30	0.183
7	تجنب المشكلات والمسؤوليات	0.966	30	0.418
8	الانشغال بأفكار أخرى تؤثر في الشخص	0.959	30	0.297
9	تأثير أحداث الماضي على سلوك الإنسان	0.964	30	0.371
10	انزعاج الفرد لمشاكل الآخرين	0.970	30	0.552
11	وجود حل واحد صحيح لكل مشكلة (ابتغاء الحلول الكاملة)	0.956	30	0.248
12	الجدية والرسميات في العلاقات (الاحترام)	0.967	30	0.446
13	مكانة الرجل في العلاقة مع المرأة	0.953	30	0.207



شكل (10) يوضح اعتدالية التوزيع لأبعاد الأفكار اللاعقلانية

ثانيا: التوصيف الإحصائي لاستجابات أفراد العينة في الاختبار القبلي للأفكار اللاعقلانية

تضـمن الاختبار 13 فكرة رئيسـية تمثلها 52 فقرة، وضـعت لقياس الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية (سنة أولى ثانوي).

جدول (14) يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية لاستجابات افراد العينة على مقياس الأفكار اللاعقلانية

ت	الفكرة الرئيسية	الفقرات	(لا)	النسبة	(نعم)	النسبة
1	ضرورة حب الناس للإنسان (طلب الاستحسان)	40-27-14-1	48	40	72	60
2	الكفاءة والمنافسة (ابتغاء الكمال الشخصي)	41-28-15-2	37	30.8	83	69.1
3	اللوم القاسي للذات والآخرين (اللوم القاسي للذات للآخرين والعقاب)	42-29-16-3	51	42.5	69	57.5
4	سير الأمور عكس التوقعات (توقع الكوارث)	43-30-17-4	34	28.3	86	71.6
5	المصائب والتعاسة بسبب الظروف الخارجية (التهور الانفعالي)	44-31-18-5	32	26.6	88	73.3
6	الأشياء المخيفة تستدعي الاهتمام (القلق الزائد)	45-32-19-6	50	41.6	70	58.3
7	تجنب المشكلات والمسؤوليات	46-33-20-7	66	55	54	45.0
8	الاعتماد على الاخرين (الاعتمادية)	47-34-21-8	33	27.5	87	72.5
9	تأثير أحداث الماضي على سلوك الإنسان (الشعور بالعجز)	48-35-22-9	19	15.8	101	84.1
10	انزعاج الفرد لمشاكل الآخرين	49-36-23-10	50	41.6	70	58.3
11	وجود حل واحد صحيح لكل مشكلة (ابتغاء الحلول الكاملة)	50-37-24-11	40	33.3	80	66.6
12	الجدية والرسمية	51-38-25-12	46	38.3	74	61.6
13	مكانة الرجل في العلاقة مع المرأة	52-39-26-13	55	45.8	65	54.1

يتضح من نتائج الجدول (14) والذي يبين التوصيف الإحصائي لاستجابات أفراد العينة على الاختبار القبلي للأفكار اللاعقلانية أن استجابات الطالبات قد توزعت على الأفكار الرئيسة الثلاث عشرة بدرجات متفاوتة، وهو ما يعكس تباينًا في مستوى شيوع هذه الأفكار بين أفراد العينة. وتبين النتائج أن غالبية الاستجابات اتجهت نحو خيار (نعم) في معظم الأفكار، الأمر

الذي يشـير إلى شـيوع ملحوظ للأفكار اللاعقلانية لدى طالبات السـنة الأولى بالمرحلة الثانوية، وإن كان بدرجات متفاوتة من فكرة إلى أخرى.

وقد جاءت فكرة "تأثير أحداث الماضي على سلوك الإنسان" في المرتبة الأولى من حيث نسبة الاستجابة بـ(نعم)، إذ بلغت 84.1%، مقابل 15.8% للاستجابة بـ(لا)، مما يدل على أن هذه الفكرة تمثل أكثر أنماط التفكير اللاعقلاني انتشارًا لدى أفراد العينة. وتكشف هذه النتيجة عن ميل الطالبات إلى الربط بين الخبرات الماضـية والسـلوك الحالي، وهو ما قد يعكس تأثرًا واضـحًا بالمواقف والخبرات السابقة في تفسير الحاضر.

كما احتلت فكرة المصـائب والتعاسـة بسـبب الظروف الخارجية المرتبة الثانية بنسـبة استجابة بـ(نعم) بلغت 73.3%، تلتها فكرة "الانشغال بأفكار أخرى تؤثر في الشخص" بنسبة 72.5%، ثم فكرة سير الأمور عكس التوقعات بنسبة 71.6%، ثم فكرة الكفاءة والمنافسة "ابتغاء الكمال الشـخصـي" بنسـبة .69.1% وتشـير هذه النتائج إلى أن أفراد العينة يمِلن بدرجة مرتفعة نسـبيًا إلى تبني الأفكار المرتبطة بإرجاع المشـكلات والتعاسـة إلى العوامل الخارجية، والانشـغال الذهني بالأفكار المؤثرة، وصـعوبة تقبل الأحداث حين لا تسـير وفق التوقعات، فضـلًا عن الميل إلى ربط القيمة الذاتية بالكفاءة والمنافسة.

وفي مسـتوى أقل نسـبيًا، جاءت بعض الأفكار بنسـب اسـتجابة مرتفعة، ولكنها أقل من سابقتها، مثل فكرة "وجود حل واحد صحيح لكل مشكلة" (ابتغاء الحلول الكاملة) بنسبة 66.6%، وفكرة "الجدية والرسـميات في العلاقات" (الاحترام) بنسـبة 61.6%، وفكرة "ضـرورة حب الناس للإنسـان" (طلب الاسـتحسـان) بنسـبة 60%، وهو ما يدل على اسـتمرار حضـور هذه المعتقدات لدى أفراد العينة، وإن بدرجة أقل مقارنة بالأفكار الأعلى ترتيبًا.

أما الأفكار التي سجلت نسبًا أقل نسبيًا في الاستجابة بـ(نعم)، فقد تمثلت في فكرة "اللوم القاسـي للذات والآخرين" بنسـبة 57.5%، وفكرة "توقع الكوارث في كل لحظة" بنسـبة 58.3%، وفكرة "انزعاج الفرد لمشاكل الآخرين" بالنسبة نفسها 58.3%، وفكرة "مكانة الرجل في العلاقة مع المرأة" بنسـبة 54.1%، وهي نسـب تشـير إلى أن هذه الأفكار موجودة لدى أفراد العينة، إلا أن انتشارها أقل من غيرها من الأبعاد.

في المقابل، جاءت فكرة "تجنب المشـكلات والمسـؤوليات في المرتبة الأخيرة"، إذ بلغت نسبة الاستجابة بـ(نعم) 45.0% مقابل 55% للاستجابة بـ(لا)، وهي النتيجة التي تعني أن هذه

الفكرة تُعد الأقل شـــيوعًا بين أفراد العينة. ويشـــير ذلك إلى أن الطالبات، رغم وجود عدد من الأفكار اللاعقلانية لديهن، لا يملن بدرجة مرتفعة إلى الهروب من المشـــكلات أو التنصـــل من المسؤوليات.

وبوجه عام، فإن نتائج هذا الجدول تؤكد أن الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة ليســـت متجانســـة في درجة انتشـــارها، بل تختلف باختلاف مضـــمون الفكرة وطبيعتها. ويبدو أن أكثر الأفكار شـيوعًا هي تلك المرتبطة بالماضـي، والظروف الخارجية، والانشـغال الذهني، وعدم تقبل الأحداث غير المتوقعة، في حين تقل الأفكار المرتبطة بتجنب المسـؤولية. ويعكس ذلك أن البناء المعرفي والانفعالي لدى طالبات العينة يتأثر ببعض أنماط التفكير اللاعقلاني بدرجة أكبر من غيرها.

ولتحديد مســـتوى الاتجاه العام لأفراد العينة نحو كل فكرة من الأفكار اللاعقلانية بالاختبار، تم حساب الوزن المئوي لكل فكرة وترتيبها بحسب درجة الأهمية.

ويبين الجدول التالي قيم الوسـط المرجح والوزن المئوي للأفكار اللاعقلانية، حيث يشـير ارتفاع قيمة الوسط المرجح إلى وجود أفكار لاعقلانية لدى أفراد العينة، والعكس صحيح.

الجدول رقم (15) الوسط المرجح والوزن المئوي وترتيب الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة

ت	الأفكار اللاعقلانية	المتوسط الحسابي	الوزن المئوي	الترتيب	المستوى
1	ضرورة حب الناس للإنسان (طلب الاستحسان)	6.40	80.00%	8	متوسط
2	الكفاءة والمنافسة (ابتغاء الكمال الشخصي)	6.77	84.62%	5	مرتفع
3	اللوم القاسي للذات والآخرين (اللوم والعقاب)	6.30	78.75%	11	متوسط
4	سير الأمور عكس التوقعات (تقبل النكبات)	6.87	85.88%	4	مرتفع
5	المصـائب والتعاسـة بسـبب الظروف الخارجية (التهور الانفعالي)	6.93	86.62%	2	مرتفع
6	توقع الكوارث في كل لحظة (توقع الكوارث)	6.33	79.12%	9	متوسط
7	تجنب المشكلات والمسؤوليات	5.80	72.50%	13	متوسط
8	الانشغال بأفكار أخرى تؤثر في الشخص	6.90	86.25%	3	مرتفع
9	تأثير أحداث الماضي على سلوك الإنسان	7.37	92.12%	1	مرتفع
10	انزعاج الفرد لمشاكل الآخرين	6.33	79.12%	9	متوسط

ت	الأفكار اللاعقلانية	المتوسط الحسابي	الوزن المئوي	الترتيب	المستوى
11	وجود حل واحد صحيح لكل مشكلة (ابتغاء الحلول الكاملة)	6.67	83.38%	6	متوسط
12	الجدية والرسميات في العلاقات (الاحترام)	6.47	80.88%	7	متوسط
13	مكانة الرجل في العلاقة مع المرأة	6.17	77.12%	12	متوسط
المقياس الكلي		**85.30**	**82.02%**	—	متوسط

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة جاء في المجمل عند المستوى المتوسط، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي للمقياس (85.30)، وبلغ الوزن المئوي (82.02%)، مما يدل على أن طالبات السنة الأولى بالمرحلة الثانوية يتبنين قدرًا ملحوظًا من الأفكار اللاعقلانية، إلا أن هذا التبني لا يصل إلى مستوى الارتفاع العام على جميع أبعاد المقياس. وتشير هذه النتيجة إلى أن الأفكار اللاعقلانية موجودة لدى أفراد العينة بدرجة تستحق الانتباه، لكنها ليست منتشرة بدرجة مرتفعة بصورة شاملة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الخصائص النمائية للعينة، إذ أن الطالبات ينتمين إلى مرحلة المراهقة الوسطى، وتتراوح أعمارهن بين 15–17سنة، وهي مرحلة تتسم بجملة من الخصائص النفسية والمعرفية والانفعالية، من أهمها شدة الحساسية الانفعالية، والاهتمام الكبير بنظرة الآخرين، وتزايد الحاجة إلى القبول الاجتماعي، والانشغال بتقدير الذات، فضلًا عن التأثر الواضح بالمواقف والخبرات اليومية. ومن هذا المنطلق، فإن ظهور الأفكار اللاعقلانية بمستوى متوسط يعد نتيجة قابلة للفهم، لأن هذه المرحلة العمرية تشهد تغيرات نفسية وانفعالية سريعة قد تجعل الطالبة أكثر ميلًا إلى تفسير بعض المواقف بطريقة غير عقلانية أو انفعالية. عبد الجليل، نجاح محمد (2023).

كما تشير نظرية (ألبرت إليس)، التي تؤكد على أن الاضطراب الانفعالي لا ينشأ عن الحدث نفسه، بل عن الطريقة التي يدرك بها الفرد ذلك الحدث ويفسره، ووفقًا لهذا المنظور، فإن ما تحمله الطالبة من معتقدات وأفكار عن نفسها وعن الآخرين وعن الحياة هو الذي يحدد طبيعة استجابتها الانفعالية والسلوكية. وعليه، فإن ظهور الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات هذه المرحلة بمستوى متوسط يعكس وجود بعض المعتقدات غير العقلانية التي قد تؤثر في طريقة فهمهن للمواقف الدراسية والاجتماعية والشخصية.

ثانياً: فرضيات الدراسة

الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصـائية عند مسـتوى دلالة (0.05) بين متوسـطات اختبار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني، لصالح القياس البعدي.

تهدف هذه الدراسة لاختبار الفرضية القائلة بوجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.05) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي، لتقييم أثر البرنامج الإرشـادي القائم على العلاج العقلاني لتعديل الأفكار اللاعقلانية لطالبات السـنة الأول ثانوي، وقد تم اسـتخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة وهو أحد الاختبارات الملائمة للكشـف عن الفروق بين القياس القبلي والبعدي للكشـف عن فاعلية البرنامج الإرشـادي المقترح في تعديل الأفكار اللاعقلانية، والجدول رقم (16) يوضـح نتائج ذلك.

جدول (16) اختبار (ت) للكشف عن الفروقات بين التطبيق القبلي والبعدي لدى عينة الدراسة

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية (df)	حجم الأثر	مستوى الدلالة
قبلي	11.80	2.78	2.631	29	0.816	$p < 0.001$
بعدي	2.29	1.87				

أظهرت نتائج اختبار (ت) بين القياسـين القبلي والبعدي تباينًا واضـحًا في متوسـطات الأفكار اللاعقلانية، حيث بلغ المتوسـط الحسـابي في القياس القبلي 11.80، بينما انخفض في القياس البعدي إلى2.29 . هذا الانخفاض الكبير في المتوسـط الحسـابي بعد تطبيق البرنامج الإرشـادي يعكس تغييرًا جوهريًا في مسـتوى الأفكار اللاعقلانية لدى الطالبات، مما يشـير إلى نجاح البرنامج الإرشـادي في تعديل والحد من هذه الأفكار. ويؤكد هذا الفرق الكبير في المتوسـطات أن البرنامج قد نجح في تحقيق أهدافه الإرشـادية من حيث تقليص الأفكار اللاعقلانية.

فيما يتعلق بالانحراف المعياري، فقد أظهر القياس القبلي انحرافًا معياريًا قدره 2.78، مما يشـير إلى وجود تفاوت ملحوظ في درجات الأفكار اللاعقلانية بين الطالبات في بداية الدراسـة. أما في القياس البعدي، فقد انخفض الانحراف المعياري إلى 1.87، ما يدل على زيادة التجانس

في اســـتجابة الطالبات بعد تطبيق البرنامج. هذا الانخفاض في التباين بين النتائج يعكس أن البرنامج الإرشـادي قد نجح في تحقيق استجابة متجانسـة بين الطالبات، ما يعزز فاعلية البرنامج في تعديل الأفكار اللاعقلانية بشكل موحد.

أما بالنســـبة لقيمة (ت)، فقد كانت قيمة $t = 2.631$، وهي تشـــير إلى قوة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي. في ضوء مستوى الدلالة الإحصائية ($p < 0.001$)، يمكننا التأكيد على أن الفروق بين القياســين ذات دلالة إحصـــائية عالية، مما يعني أن التغيير الملحوظ في الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق البرنامج ليس عرضيًا أو ناتجًا عن الصدفة، بل هو تأثير حقيقي ناتج عن البرنامج الإرشادي.

حجم الأثر ومستوى الدلالة:

من الأهمية بمكان الإشـــارة إلى أن حجم الأثر في هذه الدراســـة بلغ 0.816، وهي قيمة ضـــخمة تعكس تأثيرًا قويًا جدًا للبرنامج الإرشـــادي في تقليل الأفكار اللاعقلانية لدى الطالبات. وفقًا للمؤشـرات الإحصـائية، يعتبر حجم الأثر الذي يتجاوز 0.8 مؤشـرًا على تأثير كبير ومؤثر في التغيير الذي أحدثه البرنـامج. هذه القيمـة تؤكد أن التأثير الإيجـابي للبرنـامج على الأفكـار اللاعقلانية لم يكن مجرد تغيير طفيف، بل كان تأثيرًا ملموسًا وقويًا.

أما مســـتوى الدلالة(p-value)، فقد كان أقل من 0.001، وهو دلالة إحصـــائية عالية تعكس هذه النتيجة أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ليست مجرد تغيرات عشوائية، بل هي نتيجة لتأثير حقيقي للبرنامج الإرشـادي، هذا يؤكد بشـكل قاطع أن البرنامج الإرشـادي القائم على العلاج العقلاني قد أحدث تأثيرًا دالًا إحصـــائيًا، مما يجعلنا نؤمن بأن التحســـن في الأفكار اللاعقلانية ناتج عن التدخل الإرشادي وليس بسبب عوامل خارجية أو غير مفسرة.

وبناءً على النتائج المســـتخلصـــة من اختبار (ت) للعيّنات المترابطة، يمكن الاســـتنتاج بوضـوح أن البرنامج الإرشـادي القائم على العلاج العقلاني قد أسـفر عن تأثير إيجابي وكبير في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الطالبات، هذه النتيجة تدعم الفرضـية الأسـاسـية للدراسـة التي تفيد بوجود فروق دالة إحصـــائيًا بين القياســـين القبلي والبعدي لصـــالح القياس البعدي. كما يعكس الانخفاض في المتوسـط الحسـابي من 11.80 الى 2.29 تغير ملحوظ في الأفكار اللاعقلانية، ما يدل على فاعلية البرنامج في تحقيق الهدف المرجو من الدراســـة. كما أن الانخفاض في

الانحراف المعياري بين القياســـين القبلي والبعدي يشـــير إلى أن البرنامج قد نجح في تقليص التفاوت بين الطالبات، مما يعكس فعالية موحدة في تحسين الأفكار اللاعقلانية.

كما أن قيمة t العالية (2.631) وحجم الأثر الكبير (0.816) تبرزان قوة التأثير الذي أحدثه البرنامج على مجموعة البحث، مما يعزز من قوة الاستنتاج بأن البرنامج كان مؤثر بشكل قوي وملموس. وأخير يبين مســـتوى الـدلالـة (p-value < 0.001) أن التغيير في الأفكـار اللاعقلانية هو تأثير حقيقي ناتج عن البرنامج الإرشـــادي، وأن الفروق بين القياســـات دالة إحصائيًا.

ولمعرفة قوة واتجاه العلاقة بين الاختبار القبلي والبعدي في ضـــوء تطبيق برنامج الارشـــادي لتعديل الأفكار اللاعقلانية تم تطبيق اختبار بيرســـون Pearson r كما هو موضـــح بالجدول التالي.

الجدول رقم (17) يوضح نتائج اختبار معامل الارتباط (Pearson r) بين الاختبار القبلي والبعدي.

الاختبار	البرنامج الارشادي	العينة	معامل الارتباط (Pearson r)	Sig. (2-tailed)	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي × الاختبار البعدي	تعديل الأفكار اللاعقلانية	30	0.789−	0.000	(0.01)

يوضـح الجدول السـابق نتائج اختبار معامل الارتباط (Pearson r) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في سياق البرنامج الارشادي لتعديل الأفكار اللاعقلانية. وأظهرت نتائج التحليل أن معامل الارتباط بلغ −0.789، مما يشـير إلى وجود علاقة سـلبية قوية بين نتائج الاختبارين. هذا يعني أن الزيادة في درجات الاختبار القبلي كانت مرتبطة بانخفاض في درجات الاختبار البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشـادي القائم على العلاج العقلاني، مما يدل على أن افراد العينة من الطالبات اللاتي أظهرن أفكارًا لاعقلانية أكثر في البداية قد حققن تحســـنًا أكبر في الاختبار البعدي بعد تطبيق البرنامج الارشادي.

كما أظهرت نتائج التحليل أن قيمة مســـتوى الدلالة كانت 0.000، وهي أقل من 0.01، مما يدل على أن الارتباط بين الاختبارين ذا دلالة إحصـــائية ســـالبة قوية. بناءً على ذلك، يمكن

القول إن برنامج تعديل الأفكار اللاعقلانية قد أسـهم بشـكل كبير في تحقيق تحسـن في درجات الاختبار البعدي مقارنةً بالاختبار القبلي. العلاقة السلبية والقوية بين الاختبارين تشير إلى فعالية البرنامج في تعديل الأفكار اللاعقلانية للعينة محل الدراسة.

ومن هذه النتائج، يمكن الاستنتاج بأن البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني قد حقق نجاحاً كبيراً في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الطالبات، مما يدعم فعالية العلاج العقلاني في إحداث تغيير ملموس في البنى المعرفية لدى الأفراد المستهدفين.

2-الفرضية الثانية: (المتعلقة بالعمر):

لا توجد فروق ذات دلالة إحصـائية عند مسـتوى الدلالة (0.05) بين متوسـطات اختبار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني حسب متغير العمر لصالح القياس البعدي.

تحليل العلاقة بين المتغيرات الديمغرافية باستخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA):

يهدف هذا النوع من التحليل إلى الإجابة عن الفرضـــية، وذلك من خلال البحث في العلاقات بين بعض المتغيرات الديمغرافية (العمر) والبرنامج الإرشـــادي القائم على العلاج العقلاني وأثره في تعديل الأفكار اللاعقلانية لطالبات الســـنة الأولى ثانوي في القياس القبلي والبعدي.

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخراج المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري لكل فئات المتغيرات المســـتقلة (البيانات الديموغرافية) مع محاور الدراســـة (الأفكار اللاعقلانية والبرنامج الإرشـــادي) كما تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، ولغرض التعرف على مكمن الفروق بين مختلف فئات المتغيرات المســـتقلة في الاختبار القبلي والبعدي، تم إجراء اختبار أقل فرق معنوي (Tukey HSD عند وجود فروق معنوية بين مختلف المتغيرات المستقلة.

1-تحليل الارتباط ما بين محاور الدراسة ومتغير العمر:

ولتحديد ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصـــائية عند مســـتوى دلالة (0.05) في القياســـيين الاختبار القبلي والبعدي، تبعًا لمتغير العمر، تم اســـتخدام تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (18) يبين تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في الاختبار القبلي والبعدي تبعا لمتغير العمر

الاختبار	مصدر التباين	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة
قبلي	بين المجموعات	54.829	2	27.414	45.331	.000
	داخل المجموعات	270.331	27	.605		
	المجموع	325.160	29			
بعدي	بين المجموعات	32.373	2	16.187	12.802	.000
	داخل المجموعات	565.162	27	1.264		
	المجموع	597.535	29			

أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في محوري الدراسة تبعًا لمتغير العمر، وذلك في كلٍّ من القياس القبلي والقياس البعدي ففي القياس القبلي بلغت قيمة F = 45.331 عند مستوى دلالة Sig. = .000، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى 0.05، مما يدل على وجود فروق بين الفئات العمرية في استجابات أفراد العينة قبل تطبيق البرنامج. كما أظهرت نتائج القياس البعدي أيضًا وجود فروق ذات دلالة إحصائية، حيث بلغت قيمة F = 12.802 عند مستوى دلالة Sig. = .000، وهو ما يؤكد استمرار وجود فروق بين الفئات العمرية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني وتعديل الأفكار اللاعقلانية.

وتشير هذه النتائج إلى أن العمر كان له أثر في محوري الدراسة، سواء في القياس القبلي أو البعدي، إذ أن مستوى الدلالة الأقل من 0.05 في الاختبار القبلي والبعدي. وهذا يدل على رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تفيد بوجود فروق بين المتوسطات تبعًا لمتغير العمر. كما نلاحظ أن قيمة F في القياس القبلي كانت أكبر من القياس البعدي، مما قد يشير إلى أن الفروق بين الفئات العمرية كانت أكثر وضوحًا قبل تطبيق البرنامج مقارنة بما بعده.

غير أن نتائج تحليل التباين الأحادي لا تحدد بشكل مباشر بين أي الفئات العمرية ظهرت هذه الفروق، ولذلك تم اللجوء إلى اختبار Tukey HSD لتحديد مصدر هذه الفروق بدقة بين الفئات العمرية المختلفة.

وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصـــائية عند مســـتوى (0.05) بين الفئات العمريـة الثلاث (15، 16، و17 ســـنـة) في القيـاس القبلي والقيـاس البعـدي لاختبـار الأفكـار اللاعقلانية لطالبات الســنة أولى ثانوي، حيث كانت قيمة Sig لكل من القياســين 0.000، مما يشير إلى تأثير البرنامج بشكل مختلف حسب العمر.

وقد أظهرت الفئة العمرية 17 ســنة أكبر اســتفادة من البرنامج، ســواء في اســتيعاب اســـتراتيجيات العلاج العقلاني أم في انخفاض مســـتوى الأفكار اللاعقلانية، مقارنـة بالفئتين الأصــغر ســنًا، ما يعكس دور النضــج العقلي والاجتماعي والتربوي في اســتجابة الأفراد للبرامج الإرشادية.

وتشــير هذه النتائج إلى أن البرنامج الإرشــادي أســهم بشــكل فعّال في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية، مع وجود فروق معنوية لصـالح القياس البعدي خاصـة لدى الفئة العمرية الأكبر، وهو ما يدعم فرضية الدراسة حول فعالية البرنامج وتأثير العمر كعامل تفاضلي في الاستجابة له.

جدول رقم (19) يبين تحليل التباين الأحادي Tukey HSD لتحديد مصدر الفروق وفقاً لمتغير العمر

العمر		المتوسط	Sig الدلالة الإحصائية	95% فترة الثقة	
				Lower Bound	Upper Bound
15 السنة	16 السنة	-.00207-	.979	-.1587-	.1546
	17 السنة	1.04258-*	.000	-1.2672-	-.8179-
16 السنة	15 السنة	.00207	.979	-.1546-	.1587
	17 السنة	1.04051-*	.000	-1.2742-	-.8068-
17 السنة	15 السنة	1.04258*	.000	.8179	1.2672
	16 السنة	1.04051*	.000	.8068	1.2742

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

من الجدول الســابقة يتضــح وجود فروق ذات دلالة إحصــائية عند مســتوى (0.05) بين متوســطات اختبار الأفكار اللاعقلانية لأفراد المجموعة التجريبية عند القياس البعدي بعد تطبيق

البرنامج الإرشـــادي القائم على العلاج العقلاني، وفقًا لمتغير العمر. فقد أظهرت المقارنات بين الفئتين العمريتين 15 و16 سـنة عدم وجود فرق معنوي إحصـائي (Sig = 0.979)، مما يشـير إلى أن البرنامج أثر بشكل مشابه على مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى هذه الفئتين.

في المقابل، أظهرت المقارنات بين الفئة العمرية 17 سنة وكل من الفئتين 15 و16 سنة فروقًا معنوية عند مســـتوى (Sig = 0.000) لصـــالح القياس البعدي، حيث دل الفرق في المتوســطات على انخفاض أكبر في مســتوى الأفكار اللاعقلانية لدى الأفراد الأكبر ســنًا بعد تطبيق البرنامج، وهو ما تؤكده أيضًـــا فترات الثقة 95% التي لا تشـــمل الصـــفر، مما يعكس موثوقية النتائج وفعالية البرنامج في تعديل الأفكار اللاعقلانية.

يمكن تفسير هذا الفرق جزئيًا من منظور تربوي، إذ يمتلك الأفراد بعمر 17 سنة مستوى أعلى من النضـــج المعرفي والاجتماعي، ما يجعلهم أكثر قدرة على اســـتيعاب مفاهيم العلاج العقلاني وتطبيق الاســـتراتيجيات الإرشـــادية بفعالية. كما أنهم غالبًا أكثر خبرة في التعامل مع الضـــغوط والمواقف العاطفية، مما يعزز قدرتهم على تعديل الأفكار اللاعقلانية مقارنة بالأعمار الأصـــغر. هذا يبرز أهمية مراعاة العمر ومســـتوى النضـــج التربوي عند تصـــميم وتنفيذ البرامج الإرشادية لتحقيق أقصى تأثير في السلوك والأفكار.

بناءً على ذلك، تؤكد هذه النتائج أن البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني أسهم بشـــكل فعّال في تعديل الأفكار اللاعقلانية لطالبات المرحلة الثانوية بعد التطبيق لجميع الفئات العمرية، مع وجود فروق معنوية، خاصة لدى الفئة العمرية الأكبر ضمن المجموعة التجريبية.

3-الفرضية الثالثة: (المتعلقة بالمستوى الاقتصادي للأسرة):

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصـائية عند مسـتوى الدلالة (0.05) بين متوسـطات اختبار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشـادي القائم على العلاج العقلاني حسـب متغير المسـتوى الاقتصـادي للأسـرة لصـالح القياس البعدي."

تحليل العلاقة بين المتغيرات الديمغرافية باستخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA):

يهدف هذا النوع من التحليل إلى الإجابة عن الفرضـــية، وذلك من خلال البحث في العلاقات بين بعض المتغيرات الديمغرافية (المســتوى الاقتصــادي للأســرة) والبرنامج الإرشــادي

القائم على العلاج العقلاني وأثره في تعديل الأفكار اللاعقلانية لطالبات السنة الأولى ثانوي في القياس القبلي والبعدي.

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخراج المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري لكل فئات المتغيرات المستقلة (البيانات الديمغرافية) مع محاور الدراسة (الأفكار اللاعقلانية والبرنامج الارشادي). كما تم تطبيق تحليل التباين الأحادي Multiple Comparison (ANOVA)، ولغرض التعرف على مكمن الفروق بين مختلف فئات المتغيرات المستقلة مع الاختبار القبلي والبعدي.

جدول رقم (20) يبين تحليل التباين الأحادي Multiple Comparison للمقارنات بين المجموعات بناءً على المستوى الاقتصادي للأسرة

المستوى الاقتصادي للأسرة		المتوسط	Sig الدلالة الاحصائية	95% فترة الثقة	
				Lower Bound	Upper Bound
منخفض	متوسط	-.12559	.448	-.1587-	.1546
	مرتفع	-.05988	.733	-1.2672-	-.8179-
متوسط	منخفض	.03216	.869	-.1546-	.1587
	مرتفع	.12559	.448	-1.2742-	-.8068-
مرتفع	منخفض	.06571	.700	.8179	1.2672
	متوسط	.15775	.409	.8068	1.2742

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

من خلال جدول تحليل التباين الأحادي (Multiple Comparisons)، نلاحظ أن قيم الدلالة الإحصائية (Sig) لجميع المقارنات بين مستويات الاقتصاد المختلفة (منخفض، متوسط، مرتفع) أكبر من 0.05 (تتراوح بين 0.409 و0.869)، هذا يعني أن الفروقات بين المتوسطات حسب المستوى الاقتصادي للأسرة ليست ذات دلالة إحصائية. كما أن فترة الثقة 95% لكل مقارنة تشمل الصفر في كل الحالات، ما يدعم عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات اختبار الأفكار اللاعقلانية حسب المستوى الاقتصادي للأسرة، حيث إن قيم الدلالة الإحصائية لجميع المقارنات أكبر من 0.05، وهذا يدل على أن البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني أدى إلى تحسن في القياس البعدي بغض النظر عن المستوى الاقتصادي للأسرة.

ولتأكد ما إذا كان المستوى الاقتصادي للأسرة له تأثير في التحسن في القياس البعدي تم حساب حجم التأثير (Effect Size - η^2) لتوضيح مدى قوة التأثير المحتمل، حتى لو لم يكن دالًا إحصائيًا.

الجدول رقم (21) المقارنات الثنائية لمتوسطات القياس البعدي للأفكار اللاعقلانية حسب المستوى الاقتصادي للأسرة مع قيم الدلالة وفترات الثقة وحجم التأثير

المقارنة	فرق المتوسطات (Mean Difference)	الدلالة الإحصائية (Sig)	فترة الثقة 95%		حجم التأثير η^2
			Upper	Lower	
منخفض x متوسط	-0.126	0.448	0.155	-0.159	(≈0.023) ضعيف
منخفض x مرتفع	-0.060	0.733	-0.818	-1.267	
متوسط x منخفض	0.032	0.869	0.159	-0.155	
متوسط x مرتفع	0.126	0.448	-0.807	-1.274	
مرتفع x منخفض	0.066	0.700	0.818	1.267	
مرتفع x متوسط	0.158	0.409	0.807	1.274	

يوضح الجدول رقم (21) نتائج المقارنات الثنائية لمتوسطات القياس البعدي للأفكار اللاعقلانية حسب المستوى الاقتصادي للأسرة، مع عرض قيم الدلالة الإحصائية وفترات الثقة وحجم التأثير لكل مقارنة.

- بالنظر إلى قيم الدلالة الإحصائية (Sig)، نلاحظ أن جميع المقارنات بين مستويات الاقتصاد (منخفض، متوسط، مرتفع) أكبر من 0.05، إذ تتراوح بين 0.409 و0.869، مما يشير بوضوح إلى أن الفروق بين المتوسطات ليست ذات دلالة إحصائية.
- فترات الثقة 95% لكل مقارنة تشمل الصفر في معظم الحالات، وهو ما يعزز الاستنتاج بأن أي اختلافات بين متوسطات القياس البعدي ليست معنوية إحصائيًا.
- أما حجم التأثير (η^2)، فهو ضعيف جدًا (≈0.023) لكل المقارنات، مما يدل على أن المستوى الاقتصادي للأسرة يسهم بنسبة ضئيلة جدًا في تفسير التباين في القياس البعدي، أي أن تأثيره العملي محدود للغاية.

وتأسيساً على ما سبق عرضه يمكن القول إن المستوى الاقتصادي للأسرة لم يؤثر بشكل معنوي على التغير في الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية. التحسن الملحوظ في القياس البعدي يعود أساسًا إلى البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني، بغض النظر عن اختلاف المستوى الاقتصادي، مما يؤكد فعالية البرنامج عبر جميع الفئات الاقتصادية.

الفرضية الرابعة (الفرضية المتعلقة بالمعدل الدراسي):

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات اختبار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني حسب المعدل الدراسي لصالح القياس البعدي.

تحليل العلاقة بين المتغيرات الديمغرافية باستخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA):

يهدف هذا النوع من التحليل إلى الإجابة عن الفرضية، وذلك من خلال البحث في العلاقات بين بعض المتغيرات الديمغرافية (المعدل الدراسي) والبرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني وأثره على تعديل الأفكار اللاعقلانية لطالبات السنة الأولى ثانوي في القياس القبلي والبعدي.

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخراج المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري لكل فئات المتغيرات المستقلة (البيانات الديمغرافية) مع محاور الدراسة (الأفكار اللاعقلانية والبرنامج الإرشادي). كما تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (ANOVA) Multiple Comparison، ولغرض التعرف على مكمن الفروق بين مختلف فئات المتغيرات المستقلة مع الاختبار القبلي والبعدي.

جدول (22) يبين تحليل التباين الأحادي Multiple Comparisons للمقارنات متوسطات القياس القبلي والبعدي وفقاً لمتغير المعدل الدراسي

المعدل الدراسي		المتوسط	Sig الدلالة الإحصائية	95% فترة الثقة	
				Lower Bound	Upper Bound
ممتاز	جيد جداً	-.12559	.448	-.1587-	.1546
	جيد	-.05988	.733	-1.2672-	-.8179
	مقبول	.03216	.869	0.03216	0.03216
جيد جداً	ممتاز	.12559	.448	-.1546-	.1587
	جيد	.06571	.700	-1.2742-	-.8068-
	مقبول	.15775	.409	0.15775−	0.15775
جيد	ممتاز	.05988	.733	.8179	1.2672
	جيد جداً	-.06571	.700	.8068	1.2742
	مقبول	.09204	.645	0.09204	0.09204
مقبول	ممتاز	-.03216	.869	0.03216−	0.03216
	جيد جداً	-.15775	.409	0.15775−	0.15775
	جيد	-.09204	.645	0.09204	0.09204

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

الهدف من هذا التحليل اختبار الفرضـــية التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصـائية بين متوسـطات اختبار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسـين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنـامج الإرشـــادي القائم على العلاج العقلاني، مع فحص تـأثير المعدل الدراسي في تلك الفروق.

من خلال تحليـل التبـاين الأحـادي (ANOVA) والمقـارنـات المتعـددة (Multiple Comparisons)، تم التوصـــل إلى أن الفروق بين متوســـطات المجموعات المختلفة حســـب المعدل الدراســي كانت غير ذات دلالة إحصـائية. فقد كانت جميع القيم الإحصـائية (Sig) أكبر من 0.05، مما يشـير إلى أن المسـتوى الدراســي (ممتاز، جيد جدًا، جيد، مقبول) ليس له تأثير معنوي على النتائج في القياسين القبلي والبعدي.

1. المقارنات بين المجموعات أظهرت أن الفروق بين القياس القبلي والبعدي في جميع المجموعات (ممتاز، جيد جدًا، جيد، مقبول) كانت غير ذات دلالة إحصائية. مثلاً، كانت قيمة الدلالة بين "ممتاز" و "جيد جدًا" 0.448، وبين "ممتاز" و "جيد" 0.733، وبين "ممتاز" و "مقبول" 0.869، مما يؤكد عدم وجود فارق معنوي.
2. فترات الثقة بين القياسين القبلي والبعدي لجميع المجموعات تضمنت الصفر، مما يشير إلى أن التغيير في متوسطات النتائج بين القياسين قد لا يكون ناتجًا عن المستوى الدراسي، بل ربما يعود إلى عوامل أخرى.

وبناءً على هذه النتائج، يمكن استنتاج أن البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني هو العامل الرئيس الذي أثر في التغيير في النتائج، وليس المعدل الدراسي حيث إن جميع المقارنات بين القياسين القبلي والبعدي لم تظهر أي فروق معنوية بسبب التباين في المعدل الدراسي بين الطالبات هذا يدل على أن التغيير في الأفكار اللاعقلانية كان نتيجة مباشرة لتطبيق البرنامج الإرشادي وليس بسبب الفروق في مستويات المعدل الدراسي.

ولتأكد ما إذا كان المعدل الدراسي له تأثير في التحسن في القياس البعدي تم حساب حجم التأثير (Effect Size - η^2) لتوضيح مدى قوة التأثير المحتمل، حتى لو لم يكن دالًا إحصائيًا.

جدول رقم (23) يبين نتائج المقارنات الثنائية لمتوسطات القياس البعدي للأفكار اللاعقلانية بناءً على الفئات المختلفة مع قيم الدلالة الإحصائية وفترات الثقة وحجم التأثير

المقارنة	فرق المتوسطات (Mean Difference)	الدلالة الإحصائية (Sig)	فترة الثقة 95%		حجم التأثير (η^2)
			Upper:	Lower:	
ممتاز x جيد جدًا	-0.12559	0.448	0.1546	-0.1587	0.023
ممتاز x جيد	-0.05988	0.733	-0.8179	-1.2672	0.004
ممتاز x مقبول	0.03216	0.869	0.03216	-0.03216	0.000
جيد جدًا x ممتاز	0.12559	0.448	0.1587	-0.1546	0.023
جيد جدًا x جيد	0.06571	0.700	-0.8068	-1.2742	0.003
جيد جدًا x مقبول	0.15775	0.409	0.15775	-0.15775	0.029
جيد x ممتاز	0.05988	0.733	1.2672	0.8179	0.004

المقارنة	فرق المتوسطات (Mean Difference)	الدلالة الإحصائية (Sig)	فترة الثقة 95%		حجم التأثير (η^2)
			Upper:	Lower:	
جيد x جيد جدًا	-0.06571	0.700	1.2742	0.8068	0.003
جيد x مقبول	0.09204	0.645	0.09204	0.09204	0.000
مقبول x ممتاز	-0.03216	0.869	0.03216	-0.03216	0.000
مقبول x جيد جدًا	-0.15775	0.409	0.15775	-0.15775	0.029
مقبول x جيد	-0.09204	0.645	0.09204	0.09204	0.000

من الجدول السابق يتضح أن حجم التأثير في معظم المقارنات ضعيف أو غير موجود، مما يدل على أن المعدل الدراسي ليس له تأثير في تغيير الأفكار اللاعقلانية بين القياسين القبلي والبعدي.

وبناء على حجم التأثير (η^2)، يمكننا استنتاج أن المعدل الدراسي له تأثير ضعيف جدًا على النتائج في القياسين القبلي والبعدي، وأن التغيير الذي حصل في الفروق بين القياسين نتيجة لتأثير البرنامج الإرشادي وليس بسبب المعدل الدراسي.

وعليه، يتم قبول الفرضية التي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، حيث إن التغيير الذي حصل في النتائج كان نتيجة لتطبيق البرنامج الإرشادي، ولا يعود إلى مستوى المعدل الدراسي للطالبات محل الدراسة.

الفرضية الخامسة: (الفرضية المتعلقة بالحالة الاجتماعية للوالدين):

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات اختبار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني حسب الحالة الاجتماعية للوالدين.

تحليل العلاقة بين المتغيرات الديمغرافية باستخدام تحليل التباين الأحادي (أنوفا):

يهدف هذا النوع من التحليل إلى الإجابة عن الفرضية، وذلك من خلال البحث في العلاقات بين بعض المتغيرات الديمغرافية (الحالة الاجتماعية للوالدين) والبرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني وأثره في تعديل الأفكار اللاعقلانية لطالبات السنة الأولى ثانوي في القياس القبلي والبعدي.

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخراج المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري لكل فئات المتغيرات المستقلة (الحالة الاجتماعية للوالدين) مع محاور الدراسة (الأفكار اللاعقلانية والبرنامج الارشـــادي). كما تم اســـتخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA) مع المقارنات المتعددة (Multiple Comparisons) لفحص تأثير الحالة الاجتماعية للوالدين (منفصـلان، وفاة الأب، متزوجان، وفاة الأم) على التغيرات في الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

جدول رقم (24)يبين تحليل التباين الأحادي Multiple Comparison للمقارنات بين المجموعات بناءً على الحالة الاجتماعية للوالدين

الحالة الاجتماعية للوالدين		المتوسط	Sig الدلالة الإحصائية	الخطأ المعياري	95% فترة الثقة	
					Lower Bound	Upper Bound
منفصلان	وفاة الأب	-0.23890	0.118	.15862	-0.1386	0.1345
	متزوجان	0.18148	0.262	.16826	-1.2582	-0.7979
	وفاة الأم	0.06212	0.730	.18748	0.05426	0.05426
وفاة الأب	منفصلان	0.23890	0.118	.15862	-0.1546	0.1587
	متزوجان	0.42038	0.008	.16345	-1.2532	-0.8068
	وفاة الأم	0.30102	0.088	.18317	-0.16447	-0.16447
متزوجان	منفصلان	-0.18148	0.262	.16826	0.8267	1.2762
	وفاة الأب	-0.42038	0.008	.16345	0.8635	1.2622
	وفاة الأم	-0.11937	0.517	.19158	0.08602	0.08602
وفاة الأم	منفصلان	-0.06212	0.730	.18748	-0.04316	0.04316
	وفاة الأب	-0.30102	0.088	.18317	-0.13224	0.13224
	متزوجان	0.11937	0.517	.19158	0.06203	0.06203

أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات بناءً على الحالة الاجتماعية للوالدين، حيث كانت معظم قيم الدلالة الإحصـــائية (Sig) أكبر من 0.05، ومع ذلك، هناك بعض الحالات التي أظهرت فروقًا ذات دلالة إحصـــائية عند النظر في المقارنات بين المجموعات، على ســـبيل المثال، بين "منفصلان" و "وفاة الأب"، كان فرق المتوسطات −0.23890 مع دلالة إحصائية 0.118 وفترات الثقة التي تشـــمل الصـــفر، مما يشـــير إلى أنه لا يوجد فرق معنوي دال بين المجموعتين. في

المقارنة بين "منفصـــلان" و "متزوجان"، بلغ فرق المتوســـطات 0.18148 وكانت قيمة الدلالة الإحصائية 0.262، ما يعني أن هذه المقارنة أيضًا ليست ذات دلالة إحصائية.

فيما يتعلق بالمقارنة بين "وفاة الأب" و "متزوجان"، بلغت فرق المتوســـطات 0.42038 وكانت قيمة الدلالة الإحصائية 0.008، مما يشير إلى وجود فرق دال إحصائيًا بين المجموعتين عند مســـتوى دلالة 0.05. هذه النتيجة تشـــير إلى أن الحالة الاجتماعية للوالدين قد تؤثر في الأفكار اللاعقلانية، وأن فقدان أحد الوالدين قد يســـاهم في تغييرات في الأفكار لدى الأفراد. في المقارنة بين "وفاة الأب" و "وفاة الأم"، كان فرق المتوســـطات 0.30102، ولكن قيمة الدلالة الإحصائية كانت 0.088، مما يشير إلى أن الفروق بين المجموعتين ليست ذات دلالة إحصائية. كما أظهرت المقارنة بين "متزوجان" و "وفاة الأب" فرقًا في المتوسطات بلغ 0.11937 مع دلالة إحصائية 0.517، مما يعني أنه لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين وفقًا لهذه الدلالة.

بناءً على هذه النتائج، يمكن الاســـتنتاج أن معظم المقارنات بين المجموعات لم تظهر فروقًا ذات دلالة إحصـائية، ما يعزز فكرة أن الحالة الاجتماعية للوالدين لا تؤثر بشـكل كبير في تغيير الأفكار اللاعقلانية. ومع ذلك، بالنسبة للمقارنة بين "وفاة الأب" و "متزوجان"، أظهرت هذه المقارنة فرقًا معنويًا عند مستوى دلالة 0.05، مما يشير إلى تأثير محتمل لهذه الحالة في الأفكار اللاعقلانية.

من النـاحيـة التربويـة، يمكن تفســـير النتـائج التي أظهرت أن معظم المقـارنـات بين المجموعـات لم تُظهر فروقًـا ذات دلالـة إحصـــــائيـة من خلال الفهم أن التغيرات في الأفكـار اللاعقلانية لدى الطالبات قد لا تكون مرتبطة بشـــكل كبير بالحالة الاجتماعية للوالدين، وإنما تعتمد بشـــكل أكبر على البرنامج الإرشـــادي القائم على العلاج العقلاني الذي يتم تطبيقه على جميع الطالبات بغض النظر عن حالتهم الاجتماعية، ذلك يعني أن البرنامج الإرشـــادي قد كان فعالًا بشـكل موحد في تعديل الأفكار اللاعقلانية، وهو ما يوضـح أن تأثيره يمكن أن يكون أكبر من العوامل الاجتماعية الخاصة بالأسر.

ومع ذلك، لا يمكن تجاهل الاســـتثناء الذي تمثل في المقارنة بين "وفاة الأب" و "متزوجان"، حيث أظهرت هذه المقارنة فرقًا معنويًا عند مســتوى دلالة 0.05. يمكن تفســير هذا التباين من خلال الفهم أن فقدان الأب قد يكون له تأثير نفســي قوي على الطالبات، إذ قد يترتب في هذه التجربة مشاعر من الحزن العميق، الشعور بالفقدان، والتغيرات في الديناميكيات الأسرية

التي قد تؤثر على الأفكار والتوجهات النفسية للطالبات بشكل أكبر مقارنة بالطالبات اللواتي يتمتعن بحالة أسرية مستقرة. هذا التأثير النفسي الناتج عن فقدان أحد الوالدين قد يكون له دور في تغيير طريقة تفكير الطالبات، ما ينعكس على تحسن أو تدهور الأفكار اللاعقلانية لديهن مقارنة مع الفئات الأخرى التي لا تعاني من نفس الظرف.

ولتأكيد ما إذا كان للحالة الاجتماعية للوالدين تأثير في التحسن في القياس البعدي تم حساب حجم التأثير (Eta squared) لتوضيح مدى قوة التأثير المحتمل، حتى لو لم يكن دالًا إحصائيًا.

الجدول (25) يبين حجم الأثر والتباين بين المجموعات وفقًا للحالة الاجتماعية للوالدين

الحالة الاجتماعية للوالدين	التباين بين المجموعات	التباين الكلي	حجم الأثر (Eta squared)
منفصلان	1.059	374.968	0.0028
متزوجان	0.18148	374.968	
وفاة الأب	0.06212	374.968	
وفاة الأم	0.23890	374.968	

من الجدول السابق يتضح أن حجم الأثر Eta squared هو 0.0028، وهو يشير إلى أن الحالة الاجتماعية للوالدين تفسر 0.28% فقط من التباين الكلي في نتائج اختبار الأفكار اللاعقلانية. هذا يشير إلى أن تأثير الحالة الاجتماعية للوالدين على النتائج في القياس البعدي بعد تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي ضعيف جدًا.

وهذا يشير إلى أن البرنامج الإرشادي لم يكن معتمدًا بشكل كبير على الحالة الاجتماعية للوالدين، مما يعني أنه يمكن أن يكون فعالًا عبر فئات مختلفة من الطلاب

وتأسيساً على ما تم عرضه من تحليل البيانات واختبار الفرضية الخامسة، تبين أن الحالة الاجتماعية للوالدين لا تؤثر بشكل كبير في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات السنة الأولى ثانوي في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني، وفقًا لنتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، كانت غالبية المقارنات بين

المجموعات التي تمثل حالات اجتماعية مختلفة للوالدين غير ذات دلالة إحصـــائية، مما يشـــير إلى أن البرنامج الإرشادي كان فعالًا بشكل متساوٍ عبر مختلف الحالات الاجتماعية للوالدين.

ومع ذلك، أظهرت المقارنة بين "وفاة الأب" و "متزوجان" دلالة إحصـــائية واضـــحة، مما يشـــير إلى أن فقدان الأب قد يكون له تأثير نفســـي أقوى على الطالبات في تعديل الأفكار اللاعقلانية مقارنة مع الطالبات في الأسر المستقرة. على الرغم من هذه النتيجة الاستثنائية، فإن حجم التأثير (Eta squared = 0.0028) كان صـــغيرًا جدًا، مما يعزز الاســـتنتاج بأن الحالة الاجتماعية للوالدين ليست العامل المؤثر الأكبر في نتائج البرنامج.

وهذه النتائج تشـير إلى أن فعالية البرنامج الإرشـادي لا تتوقف على الوضـع الاجتماعي للوالدين، بل يعتمد بشكل أكبر على المحتوى والأسلوب العلاجي المطبق في البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني، لذلك، يمكن للمعلمين والمستشارين التربويين أن يثقوا في أن البرامج الإرشـــادية القائمة على العلاج العقلاني يمكن أن تكون فعالة لجميع الطلاب، بغض النظر عن خلفياتهم الأسرية.

6-الفرضية السادسة (الفرضية المتعلقة بالاستدامة):

لا توجد فروق ذات دلالة إحصـــائية عند مســـتوى دلالة (0.05) بين متوســـطات اختبار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس التتبعي والقياس البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني لصالح القياس التتبعي.

تهدف هذه الدراســة إلى فحص فاعلية برنامج إرشــادي قائم على الأفكار اللاعقلانية في خفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة في مرحلتين: الأولى في الاختبار البعدي بعد انتهاء البرنامج الإرشادي، والثانية في الاختبار التتبعي بعد مرور شهر واحد من تطبيق البرنامج. بناءً على ذلك، يتوقع أن تظهر فروق ذات دلالة إحصـــائية بين القياســـين، مما يســـهم في تقييم استمرارية تأثير البرنامج الإرشادي. كما هو واضح في الجدول رقم (26)

جدول (26) بين نتائج اختبار (ت) للعينات المرتبطة لتوضيح فاعلية برنامج إرشادي قائم على الأفكار اللاعقلانية للاختبار البعدي والتتبعي.

المتغير	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الأفكار اللاعقلانية	الاختبار البعدي	1.7038	0.1354	−0.637	12	0.521
	الاختبار التتبعي	1.219	0.1432			

كما هو موضح في الجدول (26) تم تطبيق اختبار (ت) للعينات المرتبطة على نتائج متغير "الأفكار اللاعقلانية" في كل من الاختبار البعدي والاختبار التتبعي. أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي بلغ (1.7038) مع انحراف معياري قدره (0.1354) في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار التتبعي (1.7219) مع انحراف معياري قدره (0.1432).، وكانت نتائج قيمة ت = −0.637 عند درجات حرية .(12) بدلالة إحصائية بلغت (0.521) (p-value)، وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المقبول (0.05)، مما يشير إلى أنه لا يوجد فرق دالّ إحصائي بين نتائج الاختبار البعدي والاختبار التتبعي.

وعليه تشير نتائج اختبار (ت) للعينات المرتبطة إلى أنه لا يوجد فرق دال إحصائي بين متوسط درجات العينة في الاختبار البعدي والاختبار التتبعي للأفكار اللاعقلانية. على الرغم من مرور شهر واحد بين القياسين، فإن التأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي قد استمر دون حدوث تراجع دال إحصائي في مستوى الأفكار اللاعقلانية.

ومن خلال المتوسط الحسابي في كلا القياسين، نلاحظ أن الفارق بين المتوسطين صغير جدًا (0.018)، مما يعكس استمرارية التأثير الناتج عن البرنامج الإرشادي بعد مرور شهر واحد فقط. إن قيمة الدلالة الإحصائية (0.521) التي تعد أكبر من المستوى المقبول (0.05) تُظهر أن التغيير الذي تحقق في الاختبار البعدي قد استمر في الاختبار التتبعي، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة بين القياسين أي أن البرنامج الإرشادي لم يقتصر تأثيره على فترة التطبيق فقط،

بل اسـتمر أثره بشـكل إيجابي بعد شـهر واحد من تطبيقه، وهذا يعكس قدرة البرنامج على تعديل الأنماط المعرفية للأفراد بشكل مستدام.

كما أن هذه النتائج تؤكد أهمية اســتمرارية التدخلات الإرشــادية المنتظمة وعدم الاكتفاء بتداخلات قصيرة الأمد في برامج مماثلة، يجب مراعاة فترة المتابعة بعد التدخل لضمان استمرارية تحقيق النتائج الإيجابية وتجنب التراجع في الأثر الإرشادي.

النتائج والتوصيات والمقترحات:

أولاً: النتائج:

نتيجة الفرضية الأولى:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات اختبار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني، لصالح القياس البعدي".

أظهرت نتائج الفرضية الرئيسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، لصالح القياس البعدي. حيث انخفض المتوسط الحسابي من (11.80) في القياس القبلي إلى (2.29) في القياس البعدي، مع دلالة إحصائية مرتفعة ($p < 0.001$)، وقيمة t بلغت (2.631)، وحجم أثر كبير (0.816). وعليه وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات اختبار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني، لصالح القياس البعدي".

وتشير هذه النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى الطالبات، وهو ما يتسق مع الأساس النظري للعلاج العقلاني الانفعالي الذي يفترض أن تعديل المعتقدات غير العقلانية يؤدي مباشرة إلى تحسين التكيف النفسي.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات التدخل التجريبية السابقة، حيث أكدت دراسة (Abiodun et al., 2023) فعالية برامج REBT في خفض المعتقدات اللاعقلانية لدى التلاميذ، مع تحسن مستمر في القياس التتبعي. كما دعمت دراسة (Moloudi et al., 2022) هذا الاتجاه من خلال إظهار انخفاض دال في المعتقدات اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدى المراهقات بعد تطبيق البرنامج.

وفي السياق نفسه، بينت دراسة (Egara & Mosimege, 2025) ودراسة (Okenyi et al., 2025) أن التدخلات القائمة على العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني تؤدي إلى انخفاض واضح في المعتقدات اللاعقلانية، مع تحسن في مؤشرات القلق والاضطرابات المرتبطة

بها، وهو ما يعزز النتيجة الحالية من حيث فاعلية البرنامج في تعديل البنية المعرفية غير العقلانية.

كما تدعم هذه النتيجة المراجعة المنهجية التي قدمها (King et al., 2024)، والتي أكدت أن تدخلات REBT تحقق أحجام أثر متوسطة إلى كبيرة في خفض المعتقدات اللاعقلانية وتحسين الصحة النفسية، خاصة عندما تُطبق ببرامج منظمة ومحددة الجلسات.

نتيجة الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات اختبار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني حسب متغير العمر لصالح القياس البعدي.

أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعًا لمتغير العمر في القياسين القبلي والبعدي ((p = 0.000، كما بين اختبار Tukey وجود فروق لصالح الفئة العمرية (17 سنة)، التي أظهرت أكبر انخفاض في الأفكار اللاعقلانية مقارنة بالفئات الأصغر.

وتشير هذه النتيجة إلى أن العمر يلعب دورًا تفاضليًا في الاستفادة من البرنامج، حيث إن الفئة الأكبر سنًا أكثر قدرة على الاستيعاب المعرفي لمفاهيم العلاج العقلاني وتطبيق استراتيجياته، وهو ما يتفق مع الطرح المعرفي في REBT القائم على دور النضج الإدراكي في إعادة البناء المعرفي.

وتتسق هذه النتيجة جزئيًا مع ما أشارت إليه دراسة ((Paşărelu et al., 2021 التي بينت اختلاف الاستجابة للتدخلات النفسية عبر الفئات العمرية لدى المراهقين، كما تدعم ما ورد في دراسة (Abiodun et al., 2023) التي أشارت إلى وجود تأثيرات معدِّلة للمتغيرات الديموغرافية على فعالية التدخل.

نتيجة الفرضية الثالثة: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات اختبار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني حسب متغير المستوى الاقتصادي للأسرة لصالح القياس البعدي."

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعًا للمستوى الاقتصادي للأسرة في القياس البعدي ($p > 0.05$)، مع حجم أثر ضعيف جدًا ($\eta^2 \approx 0.023$)، مما يشير إلى أن

التحسن في الأفكار اللاعقلانية كان متقاربًا بين جميع الفئات الاقتصادية. وعليه نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرض الصفري " عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات اختبار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني حسب متغير المستوى الاقتصادي للأسرة لصالح القياس البعدي."

وتدل هذه النتيجة على أن فعالية البرنامج الإرشادي كانت عامة وشاملة، ولم تتأثر بالظروف الاقتصادية، وهو ما يعزز الطابع التربوي والمعرفي للتدخل الإرشادي القائم على تعديل الأفكار، باعتبار أن التغير المعرفي يعتمد على العمليات الإدراكية أكثر من العوامل الاجتماعية الاقتصادية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه بعض الدراسات التدخلية مثل (Okenyi et al., 2025) و(Mosimege et al., 2024) التي لم تُظهر فروقًا جوهرية في فاعلية REBT تبعًا لبعض المتغيرات الديموغرافية، مما يشير إلى قابلية تطبيقه عبر فئات اجتماعية مختلفة.

نتيجة الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات اختبار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني حسب المعدل الدراسي لصالح القياس البعدي.

أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) والمقارنات البعدية (Multiple Comparisons) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي تبعًا للمعدل الدراسي (ممتاز، جيد جدًا، جيد، مقبول)، حيث كانت جميع قيم الدلالة الإحصائية أكبر من (0.05)، كما أن فترات الثقة تضمنت الصفر، مما يؤكد عدم معنوية الفروق بين المجموعات.

وتشير نتائج حجم الأثر (η^2) إلى تأثير ضعيف جدًا للمعدل الدراسي على التغير في الأفكار اللاعقلانية، مما يدل على أن التحسن الذي حدث في القياس البعدي يرجع أساسًا إلى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني، وليس إلى مستوى التحصيل الأكاديمي. وعليه نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرض الصفري " عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات اختبار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة

التجريبية في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني حسب المعدل الدراسي لصالح القياس البعدي.

وتتفق هذه النتيجة مع الطرح النظري للعلاج العقلاني الانفعالي الذي يفترض أن التغيير المعرفي يعتمد على إعادة البناء المعرفي أكثر من اعتماده على التفوق الأكاديمي أو الخلفية الدراسية.

كما تتسق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات التدخل الحديثة مثل (Okenyi et al., 2025) و(Mosimege et al., 2024)، حيث لم تُظهر تأثيرات جوهرية للمتغيرات الديموغرافية على فاعلية برامج REBT، مما يشير إلى أن هذا النوع من التدخلات يتمتع بقدرة عالية على العمل عبر مستويات تعليمية مختلفة دون تمييز واضح.

وتعزز هذه النتيجة أيضًا ما ورد في دراسة (King et al., 2024) التي أكدت أن التدخلات العقلانية تحقق تأثيرات قوية ومستقرة بغض النظر عن الخصائص الفردية الأساسية، خاصة عندما تعتمد على بنية علاجية منظمة.

وبناءً عليه، يمكن استنتاج أن البرنامج الإرشادي كان فعالًا بشكل موحد عبر جميع مستويات المعدل الدراسي، مما يدعم فكرة أن تعديل الأفكار اللاعقلانية يرتبط بآليات معرفية عامة أكثر من ارتباطه بالتفوق الأكاديمي.

نتيجة الفرضية الخامسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات اختبار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني حسب الحالة الاجتماعية للوالدين.

أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) وجود عدم دلالة إحصائية في معظم المقارنات بين فئات الحالة الاجتماعية للوالدين (منفصلان، وفاة الأب، متزوجان، وفاة الأم)، حيث كانت غالبية قيم الدلالة أكبر من (0.05)، باستثناء مقارنة محدودة بين بعض الفئات التي أظهرت فروقًا إحصائية، إلا أن حجم الأثر العام كان ضعيفًا جدًا .($\eta^2 = 0.0028$) وعليه نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرض الصفري " عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات اختبار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية

في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني حسب الحالة الاجتماعية للوالدين.

وتدل هذه النتائج على أن الحالة الاجتماعية للوالدين لم يكن لها تأثير جوهري على مستوى التغير في الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وأن التحسن في القياس البعدي كان ناتجًا عن فاعلية التدخل الإرشادي وليس عن الخلفية الأسرية.

وتتسق هذه النتيجة مع دراسات التدخل في REBT التي أظهرت ضعف تأثير المتغيرات الأسرية مقارنة بتأثير البرنامج العلاجي، مثل دراسة (Abiodun et al., 2023) التي أوضحت أن فاعلية البرنامج تظهر عبر خلفيات اجتماعية مختلفة مع وجود تأثيرات معدِّلة محدودة فقط لبعض المتغيرات.

كما تدعم دراسة (Paşărelu et al., 2021) هذا الاتجاه من خلال الإشارة إلى أن التدخلات العقلانية تحقق تحسنًا عبر فئات متعددة من المراهقين بغض النظر عن الظروف الأسرية، مع اختلافات طفيفة في الاستجابة.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن البرنامج الإرشادي يمتلك قدرة تطبيقية عالية عبر سياقات أسرية مختلفة، مع بقاء التأثير الأساسي مرتبطًا بالمحتوى العلاجي وليس بالظروف الاجتماعية.

نتيجة الفرضية السادسة: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات اختبار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس التتبعي والقياس البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني لصالح القياس التتبعي"

أظهرت نتائج اختبار (t) للعينات المرتبطة بين القياس البعدي والقياس التتبعي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)، حيث بلغت قيمة (t = -0.637) ومستوى الدلالة (p = 0.521)، مما يشير إلى عدم وجود تراجع أو تغير دال في مستوى الأفكار اللاعقلانية بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج. وعليه تقبل الفرضية الصفرية وترفض الفرضية البديلة والتي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات اختبار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس التتبعي والقياس البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني لصالح القياس التتبعي

وتشـــير هذه النتائج إلى اســـتمرار الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشـــادي، حيث اســـتقرت مســـتويات الأفكار اللاعقلانية في القياس التتبعي، مما يعكس فاعلية البرنامج في إحداث تغيير مستدام في البنية المعرفية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصـلت إليه دراسـات حديثة مثل (Kulcsár et al., 2024) التي أكدت استمرار أثر تدخلات REBT في المتابعة طويلة المدى، وكذلك دراسة (Grove et al., 2024) التي بينت أن التغير في المعتقدات اللاعقلانية يرتبط بتحسن مستمر في الأعراض النفسية عبر الزمن.

كما تدعم دراســـة (King et al., 2024) هذه النتيجة من خلال تأكيدها أن البرامج الأكثر تنظيماً وامتدادًا تحقق استمرارية في الأثر العلاجي، خاصة عند اعتمادها على إعادة البناء المعرفي المنهجي.

وبناءً عليه، يمكن اسـتنتاج أن البرنامج الإرشـادي لم يحقق فقط خفضًـا فوريًا في الأفكار اللاعقلانية، بل أسـهم أيضًـا في تثبيت هذا التغير خلال فترة المتابعة، مما يعكس اسـتدامة الأثر العلاجي.

وتأسـيسًـا على ما تم عرضــه من نتائج الدراســة الحالية تشـير النتائج مجتمعة إلى أن البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني الانفعالي كان فعالًا في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية، مع عدم تأثر هذا التحســـن بالمتغيرات الديموغرافية مثل المعدل الدراســـي والحالة الاجتماعية للوالدين، مما يعزز شـــمولية تأثير البرنامج، كما أظهرت النتائج اسـتمرار الأثر العلاجي في القياس التتبعي، مما يدل على أن التغير المعرفي الناتج عن البرنامج ليس مؤقتًا، بل يمتد بعد انتهاء التدخل، وتتسق هذه النتائج مع الأدبيات الحديثة التي تؤكد فاعلية تدخلات REBT في تعديل المعتقدات اللاعقلانية وتحقيق نتائج مســـتقرة عبر الزمن وضـــمن فئات مختلفة من المتعلمين.

ثانياً: توصيات الدراسة:

في ضوء النتائج التي اسفرت عليها الدراسة فان الباحثة توصي بالآتي:

1. تعميم اســـتخدام البرامج الإرشـــادية القائمة على العلاج العقلاني الانفعالي في المدارس الثانوية، لما لها من فاعلية في خفض الأفكار اللاعقلانية وتحســـين التكيف النفســـي لدى الطالبات.

2. تضمين مفاهيم العلاج العقلاني الانفعالي ضمن برامج الإرشاد المدرسي بشكل منتظم، مع التركيز على تعديل الأفكار غير العقلانية لدى الطلبة.
3. تدريب المرشدين التربويين والمعلمين على استخدام أساليب العلاج العقلاني الانفعالي (REBT) وتطبيق فنياته في التعامل مع المشكلات السلوكية والانفعالية لدى الطلاب.
4. الاهتمام بالفئات العمرية الأصغر نسبيًا عند تصميم البرامج الإرشادية، نظرًا لظهور فروق في الاستفادة لصالح الفئات الأكبر سنًا.
5. تعزيز البرامج الوقائية المبكرة في المدارس لتقليل تنامى الأفكار اللاعقلانية قبل ترسخها في المراحل التعليمية اللاحقة.
6. الاستفادة من استقرار الأثر التتبعي للبرنامج في تطوير خطط إرشادية طويلة المدى داخل المؤسسات التعليمية لعلاج العديد من المشكلات النفسية لطلاب.

ثالثا: مقترحات الدراسة:

بناءً على نتائج الدراسة، يمكن اقتراح عدد من الدراسات المستقبلية كما يلي:

1. إجراء دراسات مماثلة على عينات أكبر وأكثر تنوعًا، تشمل الذكور والإناث ومراحل تعليمية مختلفة للتحقق من قابلية تعميم النتائج.
2. دراسة فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج العقلاني الانفعالي على تخفيض متغيرات نفسية أخرى مثل القلق، الاكتئاب، أو تقدير الذات.
3. إجراء دراسات مقارنة بين العلاج العقلاني الانفعالي وأساليب إرشادية أخرى مثل العلاج المعرفي السلوكي التقليدي أو الإرشاد الجمعي.
4. دراسة الأثر طويل المدى للبرنامج الإرشادي باستخدام فترات متابعة أطول (3 أشهر – 6 أشهر) لقياس مدى استمرارية التغيرات المعرفية.
5. فحص دور متغيرات وسيطة مثل الذكاء الانفعالي، الدافعية الأكاديمية، أو الدعم الأسري في تعزيز فعالية البرنامج المستخدم في الدراسة.
6. تصميم برامج إرشادية رقمية تقوم على العلاج العقلاني الانفعالي (Online REBT Programs) واختبار فعاليتها مقارنة بالتطبيقات التقليدية داخل المدارس.

قائمة المراجع

أولا–المصادر:

– القران الكريم.

ثانياً–المراجع العربية:

أولًا: الكتب والمراجع العامة

1. إبراهيم، عبد الستار (1993)، العلاج السلوكي الحديث للطفل، العدد (180)، الكويت، سلسلة عالم المعرفة.
2. إبراهيم، عبد الستار (1994)، العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، أساليبه وميادين تطبيقه، القاهرة، دار الفجر.
3. أحمد، سهير كامل (2004)، التوجيه والإرشاد النفسي للصغار، الإسكندرية، مركز الإسكندرية للنشر والتوزيع.
4. أبو جادو، صالح محمد (1998)، سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، عمان، دار المسيرة.
5. أبو عيطة، سهام درويش (2002)، مبادئ الإرشاد النفسي، ط2، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع.
6. ابن منظور، جمال الدين محمد بن مكرم بن علي الأنصاري (1993)، لسان العرب، الجزء الثالث، بيروت، دار الكتب العلمية.
7. إسماعيل، محمد عماد الدين (1998)، الطفل من الحمل إلى الرشد، ط2، الكويت، دار القلم للنشر.
8. باترسون (1992)، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة: حامد عبد العزيز الفقي، الكويت، دار القلم.
9. البلوي، محمد نواف (2014)، مبادئ الإرشاد النفسي العسكري، ط1، السعودية، دار الجنان للنشر.
10. جلال، سعد (1985)، المرجع في علم النفس، مصر، دار الفكر العربي.
11. جميل، سمية طه (2005)، الإرشاد النفسي، القاهرة، عالم الكتب للنشر والتوزيع.

12. حسين، طه عبد العظيم (2004)، الإرشاد النفسي: النظرية والتطبيق والتكنولوجيا، عمان، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.
13. الحياني، بردان علي (2011)، الإرشاد التربوي الإسلامي ونظرياته، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع.
14. الخطيب، صالح أحمد (2007)، الإرشاد النفسي في المدرسة: أسسه ونظرياته وتطبيقاته، العين، دار الكتاب الجامعي للنشر والتوزيع.
15. الحريري، رافدة؛ والإمام، سمير (2011)، الإرشاد النفسي في المؤسسات التعليمية، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
16. الداهري، صالح حسن (2011)، مبادئ الإرشاد النفسي والتربوي، إربد، دار الكندي ومؤسسة حمادة للنشر والتوزيع.
17. راجح، أحمد عزت (1994)، الأمراض النفسية والعقلية: أسبابها وعلاجها وآثارها الاجتماعية، القاهرة، دار المعارف.
18. الرفاعي، أحمد حسين (2009)، مناهج البحث العلمي، ط6، الأردن، دار وائل للنشر.
19. الزاغة، وفاء عبد الكريم (2010)، التفكير الخرافي والمفاهيم العلمية والخطأ، الأردن، ديبونو للنشر.
20. الزبادي، أحمد محمد؛ والخطيب، هشام إبراهيم، مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، ط2، عمان، المكتبة الأهلية للنشر والتوزيع.
21. الزعبي، أحمد (1994)، الإرشاد النفسي ونظرياته واتجاهاته ومجالاته، صنعاء، دار الحكمة اليمانية.
22. الزعبي، أحمد (2002)، الإرشاد النفسي ونظرياته واتجاهاته ومجالاته، عمان، دار زهران.
23. زهران، حامد عبد السلام (1980)، التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة، عالم الكتب.
24. زهران، حامد عبد السلام (1997)، التوجيه والإرشاد النفسي، ط2، القاهرة، عالم الكتب.
25. زهران، حامد عبد السلام (2005)، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال المدرسي، الجيزة، مكتبة أولاد الشيخ للنشر والتوزيع.
26. زهران، حامد عبد السلام (2007)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، القاهرة، عالم الكتب.

27. الزيود، نادر فهمي (1998)، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، عمان، دار الفكر للنشر.
28. سري، إجلال محمد (2000)، علم النفس العلاجي، ط2، مصر، عالم الكتب.
29. سعفان، محمد أحمد إبراهيم (2003)، دراسات في علم النفس والصحة النفسية، مصر، دار الكتاب الحديث.
30. سعفان، محمد أحمد (2005)، العملية الإرشادية، دار الكتاب للنشر والتوزيع.
31. السفاسفة، محمد إبراهيم (2003)، أساسيات في الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي، الكويت، دار حنين للنشر والتوزيع.
32. السيد، عبد الحليم محمود (1998)، الأسرة وإبداع الأبناء، القاهرة، دار المعارف.
33. الشناوي، محمد محروس (1994)، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، القاهرة، دار الغريب.
34. صـــادق، آمال؛ وأبو حطب، فؤاد (1990)، نمو الإنســـان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين، القاهرة، مكتبة الأنجلو.
35. الطيب، عصام علي (2006)، أساليب التفكير: نظريات ودراسات وبحوث معاصرة، مصر، عالم الكتب.
36. الطيب، محمد عبد الظاهر (1994)، مبادئ الصـــحة النفســـية، الإســـكندرية، دار المعرفة الجامعية.
37. الطناحي، محمود محمد (2008)، من أســرار اللغة في الكتاب والســنة: معجم لغوي ثقافي، مكة المكرمة، دار الفتح للنشر والتوزيع.
38. الضامن، منذر (2003)، الإرشاد النفسي: أسسه الفنية والنظرية، الكويت، دار الفلاح للنشر والتوزيع.
39. عبد الحفيظ، إخلاص محمد (2002)، التوجيه والإرشــاد النفســي الرياضــي، مصــر، مركز الكتاب.
40. عبد الخالق، أحمد محمد (1996)، علم النفس الإكلينيكي، الإســـكندرية، دار المعارف الجامعية.
41. عبد الرحمن، محمد السيد (1998)، دراسات في الصحة النفسية، الجزء الأول، القاهرة، دار قباء للنشر والتوزيع.

42. عبد العظيم، حمدي عبد الله (2013)، مهارات التوجيه والإرشاد النفسي، ط3، القاهرة، عالم الكتب.
43. عبد الله، هشام إبراهيم (2009)، العلاج العقلاني السلوكي، الكويت، دار الكتاب الحديث للنشر.
44. عثمان، سيد أحمد (1997)، المسؤولية الاجتماعية: دراسة نفسية اجتماعية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية للنشر والتوزيع.
45. العزة، سعيد حسن؛ وجودت، عبد الهادي (1990)، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، عمان، مكتبة دار الثقافة للنشر.
46. عمر، أحمد مختار (2008)، معجم اللغة العربية المعاصرة، القاهرة، عالم الكتب للنشر والتوزيع.
47. علَام، منتصر (2012)، الإرشاد النفسي العقلاني الانفعالي السلوكي، مصر، المكتب الجامعي الحديث.
48. فهمي، مصطفى (1967)، علم النفس الإكلينيكي، دار مصر للطباعة.
49. فؤاد، عبد الفتاح أحمد (2007)، التفكير الفلسفي والتفكير العلمي، مصر، دار الوفاء للطباعة.
50. القذافي، رمضان محمد (2001)، التوجيه والإرشاد النفسي، ط3، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.
51. قطامي، يوسف (2005)، علم النفس العام، ط2، عمان، دار الفكر.
52. كفافي، علاء الدين (1990)، الإرشاد والعلاج النفسي الأسري، القاهرة، دار الفكر العربي.
53. ليندال، دوافيدوف (1988)، علم النفس العام، ترجمة: السيد الطواب وآخرون، القاهرة، الدولية للنشر.
54. المشاقبة، محمد أحمد (2008)، مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين النفسيين، الأردن، دار المناهج.
55. مرسي (1997)، الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهني، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
56. ملحم، سامي محمد (2010)، مبادئ التوجيه والإرشاد، ط2، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.

57. مليكة، لويس كامل (1990)، العلاج السلوكي وتعديل السلوك، الكويت، دار القلم.

ثانيًا: الرسائل العلمية:

1. أبو جحجوح، عثمان خالد (2012)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
2. أبو شعر، عبد الفتاح عبد القادر (2007)، الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة.
3. إستيتية، ريما محمد؛ والقيسي، لما ماجد (2021)، فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية وخفض الضغط النفسي لدى عينة من أمهات ذوي متلازمة داون في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة الطفيلة التقنية، الأردن.
4. البراق، فطوم بنت محمد السيف (2008)، التفكير اللاعقلاني وعلاقته بتقدير الذات ومركز التحكم لدى طلاب الجامعات بالمدينة المنورة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للبنات، جامعة طيبة بالمدينة المنورة.
5. بغورة، نور الدين (2014)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار في الوسط الجامعي والفروق فيهما تبعًا لبعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والإسلامية، جامعة الحاج لخضر، الجزائر.
6. البشير، سعاد عبد الله (2019)، فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من السيدات اللاتي يعانين من القلق الاجتماعي، رسالة ماجستير غير منشورة، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، المجلد (46)، العدد.(1)
7. بوعزة، ربحة (2015)، علاقة الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل بتقدير الذات لدى طلبة علم النفس وعلم التربية بجامعة ورقلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

8. الحجافرة، محمد عفيف (2015)، فاعلية برنامج في تعديل الأفكار اللاعقلانية لخفض الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، مجلة كلية التربية، العدد (163)، الجزء الأول.
9. دهلوي، دانية عثمان (2010)، الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بقسميها العلمي والأدبي بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
10. رحالي، حمزة (2015)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الامتحان والدافعية للإنجاز لدى طلبة السنة الثالثة الثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والإسلامية، جامعة الحاج لخضر، الجزائر.
11. الزهراني، حسن بن علي (2012)، الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى طلاب جامعة حائل، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
12. اصغيو، حليمة عبد الله المبروك (2018)، فاعلية برنامج إرشادي لتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال الليبيين الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة، كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
13. عبد الجليل، تهاني فرج (2009)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخواف الاجتماعي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية الليبية، طرابلس.
14. عبيد، مروة عبد الحليم (2021)، فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لتعديل الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالعدوان الإلكتروني لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمياط، مصر.
15. العبيداني، فاطمة بنت حلفان بن سعيد (2015)، فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج الانفعالي العقلاني لخفض الأفكار اللاعقلانية عند المعلمات العمانيات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، عمان.
16. عويشات، سعدية (2015)، الأفكار اللاعقلانية لدى المكتئبين: دراسة عيادية لخمسة حالات بمدينة تقرت، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.

17. العويضة، سلطان موسى (2008)، العلاقة بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
18. عيسى، غالية عيد علي (2013)، الأفكار غير العقلانية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى عينة من معلمي ومعلمات التعليم الأساسي في مدينة إجدابيا، كلية التربية، جامعة بنغازي، ليبيا.
19. الغافري، نصراء مسلم حمد (2013)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية بسلطنة عمان، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
20. الغامدي، غرم الله بن عبد الرزاق (2009)، التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات ودافعية الإنجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسيًا والعاديين بمدينة مكة وجدة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
21. غيث، جمعة عبد الرحمن (2004)، العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والعزو السببي للتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي بالثانويات التخصصية ببني وليد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المرقب، ليبيا.
22. قاسم، جميل محمد (2008)، فعالية برنامج إرشادي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
23. القصاص، موسى زهير حسن (2014)، الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب لدى أفراد الشرطة في ضوء بعض المتغيرات، كلية التربية، غزة، الجامعة الإسلامية.
24. القلهاتي، أحمد بن سالم خميس (2014)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الصف العاشر بمسقط، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
25. كشلاف، إيمان علي إبراهيم (2021)، فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي للتخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى زوجات المرضى الفصاميين المترددات على مستشفى الرازي للأمراض النفسية والعصبية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة طرابلس، ليبيا.

26. المرشـدي، عماد حسـين؛ والطفيلي، عقيل خليل (2015)، علاقة الأفكار اللاعقلانية بموقع الضـبط لدى طلبة الجامعة، رسـالة ماجسـتير غير منشـورة، كلية التربية الأسـاسـية، جامعة بابل.
27. الناعمة، عمار محمد (2008)، فاعلية برنامج علاجي عقلاني انفعالي سـلوكي في تخفيف القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسـالة ماجسـتير غير منشـورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات التربوية.

ثالثًا: المجلات والدوريات العلمية

1. أبو مرق، جمال؛ وبركات، زياد (2015)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بخداع الذات لدى عينة من طلبة جامعتي الخليل والقدس المفتوحة، مجلة النجاح للأبحاث: العلوم الإنسـانية، المجلد (30)، العدد (2)، ص ص 244-273.
2. أمين، محمد (2010)، درجة انتشـار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعتي مؤتة والهاشـمية في المملكة الأردنية الهاشـمية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشـق، المجلد (30)، العدد.(1)
3. بني خالد، محمد سـليمان (2015)، الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المراهقين في المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد (13)، العدد (2)، الأردن.
4. حسن، عبد الحميد سعيد؛ والجمالي، فوزية عبد الباقي (2003)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السـلطان قابوس، مجلة العلوم التربوية، العدد.(4)
5. الحياني، بردان علي (2012)، الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بالصحة النفسية ودور الأسـرة في ذلك لمواجهة العولمة، مجلة الأكاديمية العربية في الدنمارك، العدد (4)، ص ص 41-60.
6. ركزة، سـميرة؛ وضـيف، حليمة (2014)، الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بأسـاليب التفكير لدى عينة من طلاب القسم النهائي للطور الثانوي، مجلة عجمان للدراسات والبحوث، دورية محكمة، العدد (1)، ص ص 19-47.

7. الشربيني، زكريا (2005)، الأفكار العقلانية وبعض مصادر اكتسابها: دراسة على عينة من طالبات الجامعة، مجلة دراسات نفسية، المجلد (15)، العدد (4)، ص ص 531-567.
8. الصـــمادي، أحمد عبد المجيد؛ والزعبي، فايز كريم (2007)، أثر برنامج إرشـــادي جمعي بطريقة العلاج الواقعي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى عينة خاصة من الطلاب الأيتام، مجلة العلوم التربوية والتربوية، الأردن، المجلد (8)، العدد الأول.
9. عبد الجليل، نجاح محمد (2023)، النمو النفســـي والاجتماعي وعلاقته بالقدرة على حل المشـكلات الاجتماعية والنفسـية لدى طلاب شـهادة التعليم الثانوي بمدينة طرابلس، الجمعية الليبية للعلوم التربوية والإنسانية، كلية التربية، جامعة طرابلس، العدد (24)، المجلد الأول.
10. عبد الغفار، غادة محمد (2007)، الأفكار اللاعقلانية المنبئة باضـطراب الاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، المجلد (17)، العدد (3)، ص ص 643-680.
11. العتيبي، ناصـــر محمود (2003)، مقالات حول الفاعلية والكفاءة، مجلة كلية الملك خالد العسكرية، الرياض، العدد (7)، ص ص 50-110.
12. المالكي، حمزة؛ والرشـيد، شـباب (2015)، علاقة الأفكار اللاعقلانية بالسـلوك العدواني لدى طلاب الثانوية في مدينة حائل بالســـعودية، مجلة كلية التربية بالزقازيق، العدد (77)، ص ص 219-258.
13. مجلي، شـائع عبد الله (2011)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضـغوط النفسـية لدى طلبة كلية التربية بصـــعدة جامعة عمران، مجلة جامعة دمشـــق، المجلد (27)، ص ص 193-240.
14. محمد، ســـعيد عبد الرحمن؛ وعبد العاطي، حماده علي (2013)، الأفكار اللاعقلانية لدى الطلاب المعوقين بصـــريًا وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية، المجلد (25)، العدد (1)، ص ص 69-109.
15. محمد، هدى حسـن (2016)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالسـلوك الانهزامي لدى طالبات رياض الأطفال في كلية التربية الأســاســية، مجلة كلية التربية، العدد (24)، العراق، جامعة المستنصرية.

ثالثاً-المراجع الأجنبية:

1. 1-Purnawati, S., Wirawan, I. M. A., & Primayanti, I. D. A. I. D. (2024). The Role of Irrational Beliefs on Psychological Distress among Female

Office Workers in Bali. *Acta medica Philippina*, *58*(2), 91–97. https://doi.org/10.47895/amp.vi0.5527

2. 2-Yusefi, A. R., Atashbahar, O., Bahmaei, J., Askarpour, H., & Bordbar, S. (2024). Examining irrational beliefs and their association with the quality of life of students: Evidence from a cross-sectional study. *The Open Public Health Journal*, *17*, Article e18749445344211. https://doi.org/10.2174/0118749445344211240903094824
3. Soflau, R., David, D., & David, D. (2017). A Meta-Analytical Approach of the Relationships Between the Irrationality of Beliefs and the Functionality of Automatic Thoughts. *Cognitive Therapy and Research*, *41*(2), 178–192. https://doi.org/10.1007/S10608-016-9812-Y
4. Vîslă, A., Flückiger, C., Grosse Holtforth, M., Grosse Holtforth, M., David, D., & David, D. (2016). Irrational Beliefs and Psychological Distress: A Meta-Analysis. Psychotherapy and Psychosomatics, 85(1), 8–15. https://doi.org/10.1159/000441231
5. Abiodun, G. O., Ede, M. O., Onyishi, C. N., Ogba, F. N., Igbo, J. N., Egenti, N., & Bakare, J. (2023). Raising the self-esteem and reducing irrational beliefs of schoolchildren: The moderating and main effect study. *Medicine*, *102*(26), e34068. https://doi.org/10.1097/MD.0000000000034068
6. Egara, F. O., & Mosimege, M. (2025). Reducing mathematics anxiety among Nigerian students using rational emotive behavior therapy: A randomized control trial. *School Psychology International*. https://doi.org/10.1177/01430343251376777
7. Grove, A. B., Green, B. A., Kaye, S. M., & Sheerin, C. M. (2024). A narrative commentary on the use of a Rational Emotive Behavior Therapy-informed group to address irrational beliefs, posttraumatic stress disorder, and comorbidities. *Brain Sciences*, *14*(2), 129. https://doi.org/10.3390/brainsci14020129
8. Grove, A. B., Sheerin, C. M., Wallace, R. E., Green, B. A., Minnich, A. H., & Kurtz, E. D. (2024). The effect of a reduction in irrational beliefs on posttraumatic stress disorder (PTSD), depression, and anxiety symptoms in a group treatment for post-9/11 Veterans. *Military Psychology*, *36*(5), 567–577. https://doi.org/10.1080/08995605.2023.2236924

9. Juhász, Á., Sebestyén, N., Vokó, Z., & Rákosy, Z. (2024). We need better ways to help students avoid the harms of stress: Results of a meta-analysis on the effectiveness of school-based stress management interventions. *Journal of School Psychology*, *105*, 101340. https://doi.org/10.1016/j.jsp.2024.101340
10. King, A. M., Plateau, C. R., Turner, M. J., Young, P., & Barker, J. B. (2024). A systematic review of the nature and efficacy of Rational Emotive Behaviour Therapy interventions. *PLoS ONE*, *19*(7), e0306835. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0306835
11. Kulcsár, V., Dobrean, A., Poetar, C.-R., & Ivan, C. (2024). Is REBT useful for reducing adolescents' career decision difficulties and distress? A randomized trial. *Journal of Career Development*. https://doi.org/10.1177/08948453241246715
12. Li, C. X., Ma, C., Li, P., & Liang, Z. J. (2022). The effect of model-based group counseling on the resiliency of disadvantaged adolescents from poor areas of China: A single-blind randomized controlled study. *School Mental Health*, *14*(3), 550–567. https://doi.org/10.1007/s12310-021-09479-x
13. Llistosella, M., Castellvi, P., Garcia-Ortiz, M., Lopez-Hita, G., Torne, C., Ortiz, R., et al. (2024). Effectiveness of an intervention program in fostering academic resilience of students at risk of failure at secondary school level. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1478424. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1478424
14. moloudi, A., Arian, H., Mahdavi, M., Madah, F., & Roghaeeh Taghipour, R. T. (2022). Cognitive-behavioral therapy (CBT) in the form of Emotive Behavior Therapy (REBT) intervention on irrational beliefs and anxiety of adolescent girls with social anxiety. *Preventive Counseling*, *3*(2), 47–59. https://doi.org/10.22098/jpc.2022.10575.1094
15. Moore, B., Woodcock, S., & Dudley, D. (2021). Well-being warriors: A randomized controlled trial examining the effects of martial arts training on secondary students' resilience. *British Journal of Educational Psychology*, *91*(4), 1369–1394. https://doi.org/10.1111/bjep.12422
16. Field, A. (2013). Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics (4th ed.). SAGE Publications.

17. Miler, M. B., & Huberman, A. M. (1995). *Qualitative data analysis.* London: Sage
18. Publications.
19. Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective* (7th ed.). Pearson Education.
20. Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using Multivariate Statistics (6th ed.). Pearson Education
21. Mosimege, M., Egara, F. O., Nzeadibe, A. C., & Eseadi, C. (2024). Effect of group rational emotive behaviour therapy on mathematics anxiety on secondary school students. *Educational Studies*, *50*(7), 1246–1265. https://doi.org/10.1177/00812463241246865
22. Okenyi, E. C., Ngwoke, A. N., Igwe, O., Ezema, V. S., Anichebe, C. N., Thwala, S. K., & Ugwuanyi, C. S. (2025). Management of irrational beliefs among pupils: An intervention study using rational emotive behavior therapy. *Medicine*, *104*(22), e42648. https://doi.org/10.1097/MD.0000000000042648
23. Pang, H.-P., & Veloo, A. (2024). Intervention on optimism of junior high school students: Positive psychology class group counseling. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, *14*(10), 1891–1900. https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v14-i10/23304
24. Pașărelu, C.-R., Dobrean, A., Balazsi, R., Predatu, R., Sipos, R., Canache, M.-T., & David, D. (2021). Feasibility and clinical utility of a transdiagnostic Internet-delivered rational emotive and behavioral intervention for adolescents with anxiety and depressive disorders. *Frontiers in Psychiatry*, *12*, 671327. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.671327
25. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). Cognitive therapy for depression. Guilford Press
26. Bernard, M. E. (2004). The REBT therapist's pocket companion for working with children and adolescents. Albert Ellis Institute .-Bernard, M. E. (2009). Dispute irrational beliefs and teach rational beliefs: An interview with Albert Ellis. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 27(1), 66-76. https://doi.org/10.1007/s10942-009-0089-x

27. Ellis, A. (1955). New approaches to psychotherapy techniques. Journal of Clinical Psychology, 11(3), 207–260. https://doi.org/10.1002/1097-4679(195507)11:3
28. Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. Lyle Stuart− Ellis, A., & Dryden, W. (1997). The practice of rational emotive behavior therapy (2nd ed.). Springer .-Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. Psychophysiology, 39(3), 281–291. https://doi.org/10.1017/S0048577201393198
29. Hajzler, D. J., & Bernard, M. E. (1991). A review of rational-emotive education outcome studies. School Psychology Quarterly, 6(1), 27–49. https://doi.org/10.1037/h0088242
30. Nolen-Hoeksema, S., & Girgus, J. S. (1994). The emergence of gender differences in depression during adolescence. Psychological Bulletin, 115(3), 424–443. https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.3.424
31. Sburlati, E. S., Lyneham, H. J., Schniering, C. A., & Rapee, R. M. (2014). Evidence-based CBT for anxiety and depression in children and adolescents: A competencies-based approach. John Wiley & Sons.- Spear, L. P. (2000). The adolescent brain and age-related behavioral manifestations. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 24(4), 417–463. https://doi.org/10.1016/S0149-7634(00)00014-2
32. Szentagotai, A., & Jones, J. (2010). The behavioral consequences of irrational beliefs. In D. David, S. J. Lynn, & A. Ellis (Eds.), Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice (pp. 75-97). Oxford University Press.
33. World Health Organization. (2021). Adolescent mental health. WHO https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

الملاحق

ملحق (1) مقياس الأفكار اللاعقلانية.

ملحق (2) أسماء المحكمين.

ملحق (3) البرنامج الارشادي لتعديل الأفكار اللاعقلانية.

ملحق (4) خطاب موجه من إدارة الدراسات العليا إلى إدارة مدرسة معاذ بن جبل.

ملحق (5) إقرار مدرسة معاذ بن جبل بقيام الباحثة بالدراسة فيها.

ملحق (6) بعض الصور الطالبات اثناء البرنامج الإرشادي.

ملحق (1) مقياس الأفكار اللاعقلانية

الأكاديمية الليبية

مدرسة العلوم الإنسانية / قسم علم النفس

أخي الطالب .....

بعد التحية

تقوم الباحثة بدراسة بعنوان (علاقة الأفكار اللاعقلانية بمفهوم الذات. لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدنية الزنتان)

لذا تقوم بجمع بيانات عن الدراسة وتضع بين أيديكم مقياس (الأفكار اللاعقلانية للريحاني)

وتأمل منكم الإجابة عن الفقرات بكل موضوعية علماً بأن إجابتكم سوف لن تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي وستكون تحث السرية التامة

ملاحظة: الإجابة تكون في كراسة الإجابة المرفقة مع كراسة الأسئلة.

م	العبارة	نعم	لا
1	لا أتردد أبداً بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل رضا وحب الآخرين.		
2	أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى لتحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال.		
3	أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلاً من معاقبتهم أو لومهم.		
4	لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع.		
5	أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه.		
6	يجب ألا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر.		
7	أفضل تجنب الصعوبات بدلاً من مواجهتها.		
8	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعاً للآخرين ومعتمداً عليهم.		
9	أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل.		
10	يجب ألا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة.		
11	أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لا بد من الوصول إليه.		
12	إن الشخص الذي لا يكون جدياً ورسمياً في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم.		
13	أعتقد أنه من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة.		
14	يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين.		
15	أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وإن لم تتصف بالكمال.		
16	أفضل الامتناع عن معاقبة من يرتكب خطأ حتى أتبين الأسباب.		
17	أخشى أن تأتي النتائج عكس ما أتوقع.		

م	العبارة	نعم	لا
18	أؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دوراً كبيراً في شعوره بالسعادة التعاسة		
19	أؤمن بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه.		
20	أعتقد أن السعادة هي في الحياة البسيطة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات.		
21	أفضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها		
22	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك.		
23	من غير المعقول أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون الشقاء.		
24	أشعر باضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل الذي أعتبره مثالياً لما أواجه من مشكلات.		
25	يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح.		
26	إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر العلاقة التي يجب أن تقوم بينهما.		
27	أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك.		
28	أؤمن بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال المؤكلة إلى بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف.		
29	بعض الناس غرست فيهم خصال الشر والخسة والنذالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم.		
30	يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادراً على تغييره.		

م	العبارة	نعم	لا
31	أؤمن بأن الحظ يلعب دوراً كبيراً في مشكلات الناس وتعاستهم.		
32	يجب أن يكون الشخص حذراً أو يقظاً من إمكانية حدوث المخاطر.		
33	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلاً من تجنبها والابتعاد عنها		
34	لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني.		
35	أرفض أن أكون خاضعاً لتأثير الماضي.		
36	غالباً ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة.		
37	من العبث أن يصر الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجه من مشكلات.		
38	لا أعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له.		
39	أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة.		
40	أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سبباً في رفض الآخرين لي.		
41	أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته.		
42	لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسيء لهم.		
43	أؤمن بأن ما كل ما يتمنى الفرد يدركه.		
44	أؤمن بأن الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالباً ما تقف ضد تحقيقه لسعادته		
45	ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث.		
46	يسرني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي.		
47	أشعر بالضعف حين أكون وحيداً في مواجهة مسؤولياتي.		

م	العبارة	نعم	لا
48	أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير.		
49	من غير المعقول أن يشعر الفرد بالسعادة وهو يرى غيره يتعذب.		
50	من المنطق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وأن يقبل بما هو عملي وممكن بدلا من الإصرار على البحث عما يعتبره حلاً مثالياً.		
51	أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلاً من أن يقيد نفسه بالرسمية والجدية.		
52	من غير المعقول على الرجل أن يكون تابعاً للمرأة.		

ملحق رقم (2) قائمة المحكمين

الاسم الصفة	الجامعة	التخصص
د. على محمد الصغير	جامعة الزنتان	توجيه وارشاد نفسي
د. محمد مسعود شلوف	جامعة طرابلس	صحة نفسية
د. مصـــطفى عبـد العظيم الطبيب	جامعة طرابلس	علم النفس التربوي
د. عبد السلام عيسى سعيد	جامعة الزنتان	علم النفس التربوي
د. ياسر عزب	جامعة الزنتان	علم النفس الإكلينيكي
د. خيري صالح شاكونة	جامعة الزاوية	علم النفس التربوي
د. مريم سعد النائلي	جامعة الزاوية	مناهج وطرق تدريس
د. الزائرة المختار أبوحربة	جامعة الزاوية	علم النفس التعليمي
د. فتحية عبد الله الباروني	الاكاديمية الليبية جنزور	توجيه وإرشاد نفسي
د. خيري على الأحرش	جامعة الزاوية	توجيه وإرشاد نفسي

الملحق رقم (3) جلسات البرنامج الارشادي

الجلسة الأولي
التعارف بين الطالبات

- **المدة الزمنية للجلسة** :45 دقيقة
- **الهدف العام من الجلسة** :تمكين الطالبات من التعارف وبناء روابط اجتماعية إيجابية.
- **دور الباحثة** :دور الباحثة في هذه الجلســـة هو توجيه عملية التعارف، وتحفيز الطالبات على التواصل الفعّال، وتسهيل الانتقال إلى جلسات التدريب التالية من خلال بناء بيئة من الثقة والراحة.

أهداف الجلسة:

1. أن تشعر الطالبات بالراحة أثناء التفاعل مع زميلاتهن.
2. أن تعزز الطالبات من مهارات التواصل الاجتماعي مع الآخرين.
3. أن تهيئ الطالبات للبيئة التدريبية من خلال التعارف الجيد.
4. أن تتعرف الباحثة على احتياجات الطالبات الشخصية.

الأدوات المستخدمة

- ورقة وقلم، كروت تعريفية، لافتة صغيرة تحمل اسم الباحثة ومعلومات تعريفية.

الفنيات:

- **تمارين تفاعلية** :مثل تقديم الأســـئلة الموجهة التي تحفز الطالبات على الحديث عن أنفسهن.
- **عصف ذهني** :لتبادل الآراء حول مفاهيم الاحترام والتعاون في الجلسات المستقبلية.

- **مكان التدريب** :الغرفة الصفية
- **مدة التدريب** :45 دقيقة
- **منفذ الجلسة التدريبية** :الباحثة
- **النشاط**: بداية رحلة التعارف

النشاط:

- **وصف النشاط:**

يركز النشاط على تسهيل التعارف بين الطالبات في بداية جلسات التدريب من خلال التفاعل الحر والمفتوح، ويتم تشـــجيع الطالبات على التحدث عن أنفســـهن، والتعرف على اهتمامات وأهداف بعضـــهن البعض، ويهدف النشـــاط إلى تمهيد الطريق لجلســـات قادمة من خلال بناء علاقة ثقة وراحة بين الجميع، وتعزيز التعاون والتفاهم المشترك.

الأهداف الإجرائية للنشاط:

1. تشجيع الطالبات على تقديم أنفسهن بطريقة عفوية وبسيطة.
2. تعزيز الثقة المتبادلة بين الطالبات والباحثة.
3. مساعدة الطالبات في التعرف على نقاط القوة والاهتمامات المشتركة.
4. تمكين الباحثة من فهم احتياجات الطالبات وتقديم الدعم الفعّال في الجلسات القادمة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

1. **التمهيد (5 دقائق):**
   - الترحيب بالطالبات وتعريف الباحثة بنفسـها مع تقديم لمحة عن أهداف الجلسـات القادمة.

- تحديد أهمية الجلســـة الحالية كفرصـــة للتعارف وتأســـيس علاقة تعاونية بين الطالبات والباحثة.

2. **النشاط الرئيسي (20 دقيقة):**
   - **تمرين التعارف** :كل طالبة تقدم نفسها وتشارك بمعلومة عن نفسها مثل :
     - اسمها، اهتماماتها، أهم شيء ترغب في تعلمه من الجلسات القادمة.
     - يمكن للباحثة أيضًا أن تشارك تجربتها الشخصية بشكل مختصر لتعزيز التواصل.
   - **مناقشــة جماعية**: بعد التعارف، يتم تشـجيع الطالبات على التحدث عن أهم القيم التي يجدنها في العلاقات، مثل الاحترام، التعاون، والدعم المتبادل.
   - **العصف الذهني**: يمكن للباحثة طرح بعض الأسئلة التي تحفز التفكير حول أهمية بناء علاقات قائمة على التعاون والاحترام في الجلسات المستقبلية.
3. **التطبيق العملي (10 دقائق):**
   - توزيع **الكروت التعريفية** لكل طالبة تحتوي على الأسئلة التالية :
     - ما هو هدفك الشخصي من الجلسات القادمة؟
     - هل توجد مهارة اجتماعية أو شخصية تودين تطويرها؟
   - طلب من الطالبات الإجابة على هذه الأسئلة ومشاركتها في مجموعة صغيرة.
4. **التقييم والمراجعة (5 دقائق):**
   - فتح المجال للطالبات لمشــاركة مشــاعرهن حول الجلســة وكيفية اســتفادتهن من عملية التعارف.
   - مناقشة أهمية هذه الجلسة في تحضيرهن للتفاعل في الجلسات القادمة.

النتائج المتوقعة:

1. تعزيز الشعور بالراحة والثقة بين الطالبات والباحثة.
2. توفير فرصة للتعرف على اهتمامات وأهداف الطالبات.
3. زيادة الوعي بأهمية التعاون والاحترام المتبادل في التفاعل مع الآخرين.
4. تمهيد الطريق لبيئة تدريبية مفتوحة ومرنة.

الجلسة الثانية

بناء علاقة إيجابية

- **المدة الزمنية للجلسة** :45 دقيقة
- **الهدف العام من الجلســـة** :تمكين الطـالبـات من فهم أهميـة بنـاء علاقـات إيجـابيـة مع زميلاتهم.

أهداف الجلسة:

1. أن تشجع الطالبات على فهم أهمية العلاقات الإيجابية.
2. أن تعزز الطالبات من قدرتهن على بناء علاقات قائمة على الاحترام المتبادل والدعم.
3. أن تحفز الطالبات على التعرف على القيم المشتركة في العلاقات الصحية.
4. أن تدرك الطالبات أهمية المشاركة والتعاون لتحقيق تفاعل إيجابي مع الآخرين.

الأدوات المستخدمة:

- ورقة، قلم، مقاطع فيديو توضح بناء علاقات إيجابية، كروت تفاعلية.

الفنيات:

- **تمارين تفاعلية** :جلسات تعارف، أسئلة تحفيزية للتفكير، عروض حوارية.
- **العصف الذهني** :لمناقشة ما يعني "العلاقة الإيجابية" وكيفية تطبيقها.
- **مكان التدريب** :الغرفة الصفية
- **مدة التدريب** :45 دقيقة

- **منفذ الجلسة التدريبية** :الباحثة
- **اسم النشاط** :العلاقات الإيجابية أساس التفاهم والتعاون
- **وصف النشاط:**

يركز النشـــاط على مســـاعدة الطالبات في فهم كيف يمكن بناء علاقات إيجابية تؤثر على الحياة اليومية بطريقة فعالة، وســـيتم تعليم الطالبات كيفية التفاعل مع الآخرين من خلال الاحترام المتبادل، التفاهم، والدعم، بهدف تعزيز بيئة تعلم إيجابية تشجع على التعاون والتطوير الشخصي.

الأهداف الإجرائية للنشاط:

1. تعزيز القدرة على بناء العلاقة إيجابية.
2. مساعدة الطالبات على تطبيق التواصل الفعال.
3. تعزيز الوعي بأهمية دعم الآخر في بيئة التدريب.
4. تشجيع الطالبات على التفاعل الجماعي.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

1. **التمهيد (5 دقائق):**

-الترحيب بالطالبات، وتوضيح أهمية بناء علاقة إيجابية في بيئة الدراسة.

-التعريف بأهمية التواصـــل الجيد في بناء علاقات صـــحية، وكيف يؤثر ذلك على التفاعل مع الآخرين.

2. **النشاط الرئيسي (20 دقيقة):**

-**تمرين التعارف الجماعي**: يتم تخصـيص وقت لكل طالبة للتحدث عن نفسـها بشـكل عفوي، مع التركيز على :

-ما الذي يجلب لها السعادة في التفاعل مع الآخرين؟

-كيف يمكن أن تكون علاقة إيجابية بين زميلات المدرسة؟

-**العصف الذهني** :طرح أسئلة مثل :

•ما هي القيم التي تحتاجينها لبناء علاقة إيجابية مع الآخرين؟"

- "كيف يمكن التعامل مع مواقف الصراع بشكل إيجابي؟"

- **مناقشة تفاعلية** :الطالبات يناقشن طرق بناء علاقات صحية وكيفية الحفاظ على الاحترام المتبادل.

3. **التطبيق العملي (10 دقائق):**

- تقســـيم الطالبات إلى مجموعات صـــغيرة، كل مجموعة تناقش فكرة "العلاقة الإيجابية" في مواقف حياتية مختلفة (مثل: في الصـف، مع الأصـدقاء، في العمل التطوعي).
- مناقشة كيف يمكن لكل طالبة بناء علاقة إيجابية مع من حولها في هذه المواقف.
- تقديم نصائح تطبيقية حول بناء الاحترام المتبادل والتعاون في العلاقات.

4. **التقييم والمراجعة (5 دقائق):**

- فتح المجال للطالبات لمشاركة أفكارهن حول ما تعلموه في الجلسة.
- مناقشة كيف يمكنهن تطبيق هذه المهارات في حياتهن اليومية، سواء في المدرسة أو في بيئات أخرى.

النتائج المتوقعة:

1. تعزيز قدرة الطالبات على التفاعل بإيجابية في جميع جوانب حياتهن الاجتماعية.
2. زيادة الوعي بأهمية الاحترام المتبادل في بناء علاقات صحية.
3. تحسين مهارات التواصل الاجتماعي لدى الطالبات.
4. زيادة التعاون بين الطالبات من خلال فهم أفضل لأهمية العلاقة الإيجابية في بيئة تعليمية

الجلسة الثالثة

تهيئة الطالبات للبرنامج التدريبي

- **المدة الزمنية للجلسة**:45 دقيقة
- **الهدف العام من الجلسة** :تعريف الطالبات بمفهوم العلاج العقلاني للأفكار اللاعقلانية، وتهيئتهن للمشاركة الفعالة في البرنامج التدريبي.
- **دور الباحثة** :توجيه الطالبات لفهم طبيعة البرنامج، وإثارة فضولهن حول كيفية تأثير الأفكار اللاعقلانية على سلوكياتهن، وتحفيزهن على التفاعل الإيجابي خلال الجلسات القادمة.
- **أهداف الجلسة**

1. أن تتعرف الطالبات على طبيعة البرنامج التدريبي العلاجي وأهدافه.
2. أن تكتسب الطالبات فهماً أولياً لمفهوم الأفكار اللاعقلانية وتأثيرها على المشاعر والسلوك.
3. أن تدرك الطالبات أهمية تعديل التفكير السلبي لتحسين التفاعل مع المواقف اليومية.
4. أن تتحمس الطالبات للمشاركة الفعالة في البرنامج التدريبي.

- **الأدوات المستخدمة**
- أوراق وأقلام
- عروض تقديمية مبسطة حول الأفكار العقلانية واللاعقلانية
- أنشطة تفاعلية لتعزيز الاستيعاب
- **الفنيات**
- الحوار التفاعلي - العصف الذهني - المناقشة الجماعية - تمرين تطبيقي بسيط
- **مكان التدريب :**الغرفة الصفية
- **مدة التدريب :**45 دقيقة
- **منفذ الجلسة التدريبية :**الباحثة
- **اسم النشاط :**استكشاف الأفكار: كيف تؤثر أفكارنا في حياتنا؟
- **وصف النشاط**

يركز النشاط على تقديم فكرة العلاج العقلاني للأفكار اللاعقلانية بطريقة تفاعلية، حيث يتم مساعدة الطالبات على إدراك كيف تؤثر أفكارهن في مشاعرهن وسلوكياتهن، مع تقديم أمثلة عملية توضح الفرق بين التفكير العقلاني واللاعقلاني.

- **الأهداف الإجرائية للنشاط**
- أن تفرق الطالبات بين التفكير العقلاني والتفكير اللاعقلاني.
- أن تتعرف الطالبات على بعض أنماط التفكير اللاعقلاني الشائعة وتأثيرها على السلوك.
- أن تناقش الطالبات كيف يمكن تعديل التفكير السلبي لتحقيق توازن نفسي أفضل.
- أن تبدأ الطالبات في استيعاب دور البرنامج التدريبي في تحسين حياتهن اليومية.
- **الخطوات الإجرائية للجلسة**
- **التمهيد (5 دقائق)**
- ترحيب بالطالبات وتعريف الباحثة بنفسها ودورها في البرنامج.
- تقديم أسئلة تحفيزية مثل :

- "هل سبق لكِ أن فكرتِ في موقف معين بطريقة جعلتكِ تشعرين بالإحباط أو القلق؟"
- "كيف تؤثر أفكارنا على مشاعرنا وتصرفاتنا؟"
- تقديم لمحة عن البرنامج وأهدافه، والتأكيد على أن الجلسات تهدف إلى مساعدتهن على التفكير بطريقة أكثر عقلانية وإيجابية.
- **النشاط الرئيسي (20 دقيقة)**
- **مقدمة تفاعلية:**
- تقديم مفهوم التفكير العقلاني واللاعقلاني مع أمثلة مبسطة.
- مناقشة كيف تؤدي الأفكار اللاعقلانية إلى مشاعر وسلوكيات غير صحية.
- **تمرين العصف الذهني:**
- عرض أمثلة على أفكار شائعة، مثل :
- "يجب أن أكون مثالية دائماً، وإلا فأنا فاشلة".
- "إذا لم يحبني الجميع، فهذا يعني أنني غير مهمة".
- تشجيع الطالبات على مناقشة كيف يمكن لهذه الأفكار أن تؤثر على مشاعر الشخص وسلوكه.
- **تمرين إعادة الصياغة:**
- تقسيم الطالبات إلى مجموعات، بحيث تعيد كل مجموعة صياغة فكرة لا عقلانية إلى فكرة أكثر عقلانية.
- تقديم أمثلة لمساعدتهن، مثل :
- بدلاً من "أنا لا أستطيع النجاح أبداً"، يمكن التفكير بـ "يمكنني التحسن إذا حاولت وبذلت جهدي".
- **التطبيق العملي (10 دقائق)**
- تقديم مواقف حياتية متنوعة، وطلب من الطالبات تحديد ما إذا كان التفكير فيها عقلانياً أم لا.
- مناقشة كيف يمكن تعديل التفكير اللاعقلاني في هذه المواقف لجعلها أكثر واقعية وإيجابية.
- **التقييم والمراجعة (5 دقائق)**
- فتح المجال للطالبات لمشاركة أفكارهن حول ما تعلمنه في الجلسة.
- تلخيص أهمية التفكير العقلاني في تحسين جودة الحياة.
- تشجيع الطالبات على ملاحظة أفكارهن خلال الأيام القادمة والاستعداد للجلسات التالية.
- **النتائج المتوقعة**
- أن تدرك الطالبات أهمية تعديل الأفكار اللاعقلانية وتأثيرها على المشاعر والسلوك.
- أن يتحمسن للمشاركة الفعالة في البرنامج التدريبي.
- أن يكتسبن فهماً مبدئياً لمفهوم التفكير العقلاني مقابل اللاعقلاني.

الجلسة الرابعة

محبة الآخرين

- **المدة الزمنية للجلسة** :45 دقيقة

- **الهدف العام من الجلسة** :تعديل الأفكار الخاطئة حول ضرورة أن يكون الشخص محبوباً من الجميع.

أهداف الجلسة:

1. مساعدة الطالبات في التفكير مرة أخرى حول فكرة "يجب أن يحبني الجميع."
2. أن تدرك الطالبات تأثير هذه الفكرة على علاقاتهن الاجتماعية.
3. تعلم تقبل الذات دون الحاجة لإرضاء الجميع.
4. فهم التنوع في العلاقات الشخصية.

الأدوات المستخدمة:

- ورق، أقلام، كروت تحتوي على مواقف اجتماعية.

الفنيات:

- المناقشة الجماعية - تهدف إلى تحفيز الطالبات على التفكير النقدي والمشاركة في الآراء. يمكن فتح النقاش حول فكرة "هل من الضـــروري أن يحبني الجميع؟" وتحفيز الطالبات على التعبير عن تجاربهن الشـــخصـــية والمواقف التي شـــعرن فيها بحاجة للقبول من الجميع.
- **مثال**" :هل شـعرتِ من قبل أنكِ مضـطرة لإرضـاء الجميع في محيطك؟ كيف كان ذلك يؤثر عليكِ؟."
- التمارين التفاعلية - من خلال استخدام الورق والأقلام، تقوم الطالبات بكتابة مواقف واجهتهم حيث شعرن بأنهن بحاجة للحب أو القبول من الآخرين. ثم، يشاركن تلك المواقف مع زميلاتهن في مجموعات صغيرة، مع محاولة تحديد ما إذا كانت تلك الأفكار منطقية أم غير منطقية.

  مثال" :اكتبِ موقفًا شعرتِ فيه بأنكِ بحاجة لإرضاء الجميع، وكيف أثر ذلك على تصرفاتك؟ هل كان هذا الموقف يستحق أن يؤثر عليكِ بهذه الطريقة؟."
- الأسئلة التحفيزية - استخدام أسئلة مفتوحة تشجع الطالبات على التفكير النقدي ومراجعة الأفكار المترسخة.
- **مثال**" :إذا لم يحبني الجميع، هل ســـأفقد قيمتي؟ ماذا يمكن أن يحدث إذا تجاهلت الحاجة لإرضاء الجميع؟."
- أمثلة من الحياة الواقعية - تقديم مواقف حقيقية أو مشـهورة عن أشـخاص واجهوا مشـاكل مشابهة بسبب رغبتهم في إرضاء الجميع، ثم كيف تغلبوا على تلك الصعوبات.
- **مثال**" :هل ســـمعتم عن أي شـــخص مشـــهور مثل هذا؟ كيف تعامل مع فكرة القبول الاجتماعي؟."
- التدريب على تقنيات العلاج العقلاني السـلوكي - تعليم الطالبات كيفية تحدي الأفكار غير الواقعية واستبدالها بأفكار منطقية. يتم إرشادهن لتدوين الأفكار البديلة بشكل منظم.
- **مثال**" :إذا كنتِ تفكرين بأنكِ يجب أن تحصـــلي على إعجاب الجميع، كيف يمكن تعديل هذه الفكرة لتكون أكثر واقعية؟."
- تمارين الاسـتبدال العقلي - تمرين جماعي حيث تقترح كل طالبة فكرة منطقية لتحل محل الفكرة غير الواقعية المتعلقة بالاستحسان.
- **مثال**" :إذا شـــعرتِ أنكِ بحاجة لأن يحبك الجميع، كيف يمكن تعديل هذه الفكرة لتكون أكثر توازنًا؟."
- اللعب بالأدوار - اختيار ســـيناريوهات اجتماعية مختلفة، حيث تلعب الطالبات أدوارًا مختلفة لتطبيق المهارات المكتسبة. على سبيل المثال، تقوم إحداهن بدور شخص يشعر بالضـــغط للقبول، بينما تقوم الأخرى بتقديم نصـــائح عقلانية حول كيف يمكن التكيف مع هذا الوضع.

- **مثال"** :دورِكِ الآن أن تكوني شخصًا يعتقد أنه يجب أن يحبك الجميع. كيف ستتصرفين في موقف اجتماعي؟ ماذا يمكنكِ تعلمه من هذا التمرين؟."
- التعزيز الإيجابي - استخدام التحفيز والتشجيع لتشجيع الطالبات على متابعة التمارين وتطبيق الأساليب المكتسبة في حياتهن اليومية.
- **مثال"** :ممتاز، لقد كتبتِ أفكارًا عقلانية رائعة كيف يمكننا الاستمرار في تطبيق هذه الأفكار في مواقف أخرى؟."
- **مكان التدريب** :الغرفة الصفية
- **مدة التدريب** ::45 دقيقة
- **منفذ الجلسة** :الباحثة

النشاط:

- **اسم النشاط** :فهم الاستحسان الذاتي: تعديل التفكير الخاطئ
- **وصف النشاط:**

يهدف النشاط إلى مساعدة الطالبات على فهم وتعديل الأفكار الخاطئة حول ضرورة أن يكون الشخص محبوباً من الجميع، يتم استخدام أساليب العلاج العقلاني السلوكي لتعليم الطالبات كيفية التعامل مع هذه الفكرة وتعديل تفكيرهن.

الأهداف الإجرائية:

1. التعرف على مفهوم "طلب التأييد" وأثره على الأفكار والسلوك.
2. تحديد الأفكار الخاطئة حول الاستحسان وكيفية تأثيرها على سلوك الطالبات.
3. تعلم تقنيات تعديل الأفكار الخاطئة باستخدام أساليب العلاج العقلاني السلوكي.
4. تعزيز تقبل النقد وتقدير الذات بشكل مستقل عن رأي الآخرين.

خطوات إجرائية للجلسة:

1. **مقدمة قصيرة (10 دقائق):**
   - تعريف العلاج العقلاني السلوكي وأثر الأفكار الخاطئة على السلوك.
   - شرح الفكرة الأساسية: "يجب أن يحبني الجميع."
   - فتح النقاش حول كيفية تأثير هذه الفكرة على حياتنا اليومية.
2. **النشاط التفاعلي (15 دقيقة):**

- **المناقشة الجماعية** :دعوة الطالبات لتحديد مواقف شعُرن فيها بالحاجة لتأكيد حب الآخرين لهن.
- **أسئلة تحفيزية** :استخدام أسئلة تحفيزية لمساعدة الطالبات على التفكير في الفكرة: "ماذا سيحدث إذا لم يحبني الجميع؟."
- **أمثلة من الحياة الواقعية** :تقديم أمثلة حقيقية عن أشخاص مشهورين أو مواقف اجتماعية مشهورة تكشف كيفية مواجهة فكرة القبول الاجتماعي.
- *مثال"* :إذا كنتِ تشعرين أنكِ بحاجة لإرضاء الجميع، كيف يمكن لهذا التأثير أن يغير من قراراتك اليومية؟."

3. **تطبيق تقنيات العلاج العقلاني السلوكي (15 دقيقة):**

- **تعليم تقنيات العلاج العقلاني السلوكي** :تدريب الطالبات على كيفية تحدي الأفكار غير الواقعية.
- **تمارين الاستبدال العقلي** :تمرين حيث تكتب الطالبات أفكارهن غير المنطقية وتستبدلها بأفكار عقلانية ومنطقية.
- *مثال"* :إذا كنتِ تفكرين بأنكِ يجب أن تحصلي على إعجاب الجميع، كيف يمكن تعديل هذه الفكرة لتكون أكثر واقعية؟"

- **تمارين الاســـتبدال العقلي** :تطلب المعلمة من الطالبات كتابة أفكار جديدة مثل "من الطبيعي ألا يحبني الجميع، ولكن هذا لا يقلل من قيمتي."

4. **التقييم الذاتي والتعزيز الإيجابي (10 دقائق):**

- **التقييم الذاتي** :دعوة الطالبات لتدوين الأفكار البديلة التي اســـتبدلنها وكيفية تطبيقها في مواقف حياتهن اليومية.
- **التعزيز الإيجـابي** :تشـــجيع الطـالبـات على تطبيق مـا تعلموه من خلال إعطـائهن ملاحظات إيجابية حول ما حققنه.
- *مثال*" :ممتاز لقد اســـتطعتِ تعديل فكرة غير واقعية إلى فكرة منطقية، كيف يمكننا الاستمرار في تطبيق هذه الأفكار في مواقف أخرى؟."

النتائج المتوقعة:

1. زيادة وعي الطالبات بأثر الأفكار الخاطئة على سلوكهن.
2. قدرة الطالبات على تعديل الأفكار المتعلقة بحاجتهن المستمرة لإرضاء الآخرين.
3. تعزيز تقدير الذات والقدرة على تقبل الاختلافات والانتقادات بشكل إيجابي.
4. تطوير مهارات التفكير النقدي والمرونة النفسية في مواجهة التحديات الاجتماعية.

- **تقييم الجلسة:** تطلب الباحثة من الطالبات تكرار نشاط الجلسة.
- **متابعة:** تتابع الباحثة سلوك الطالبات داخل الجلسة من خلال بطاقة الملاحظة.
- **الواجب المنزلي**: تطلب الباحثة من الطالبات تكرار النشاط.

الجلسة الخامسة

الإنجاز والكفاءة

- **المدة الزمنية للجلسة :**45 دقيقة
- **الهدف العام من الجلســـة :**تعديل الفكرة اللاعقلانية المتعلقة بالاعتقاد بأن الفرد يجب أن يكون كفءاً أو منجزاً بدرجة عالية ليكون شخصاً مهماً.
- **أهداف الجلسة:**

1. أن تعيد الطالبات التفكير في فكرة أن الكفاءة تحدد قيمة الشخص.
2. أن تحفز الطالبات التفكير في أهمية تطوير الذات بشكل متوازن.
3. أن تركز الطالبات على تقبل الأخطاء كجزء من النمو الشخصي.
4. أن تدرك الطالبات الثقة في قدراتهن دون مقارنة.

- **الأدوات المستخدمة :**ورقة عمل، أسئلة نقاشية، أوراق قياس الأهداف الشخصية.
- **الفنيات :**مناقشات جماعية، تمارين جماعية لتحليل الحالات.
- **مكان التدريب :**الغرفة الصفية
- **مدة التدريب:**45 دقيقة
- **منفذ الجلسة التدريبية :**الباحثة

النشاط

- **اسم النشاط :**إعادة صياغة مفهوم الكفاءة والأهمية
- **وصف النشاط:**

يركز هذا النشـــاط على تعديل الفكرة اللاعقلانية "يجب على الفرد أن يكون كفءاً أو منجزاً بدرجة عالية حتى يكون شـخصـاً مهماً" باسـتخدام أسـاليب العلاج العقلاني السـلوكي، وتهدف الجلسة إلى مساعدة الطالبات على إدراك أن قيمة الشخص لا تتحدد بالكمال أو الإنجاز العالي، بل بالأبعاد الشخصية والإنسانية الأخرى.

الأهداف الإجرائية للنشاط:

1. مساعدة الطالبات في التعرف على الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بابتغاء الكمال الشخصي.

2. تعزيز فهم الطالبات أن الأهمية لا ترتبط فقط بالإنجازات.
3. تطوير القدرة على تقبل الذات بشكل واقعي، دون الحاجة إلى تحقيق الكمال.
4. تعزيز التفكير التقديري لتقدير الجوانب الإنسانية الأخرى في تقييم الذات.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

1. **التمهيد (5 دقائق):**
2. شرح الفكرة اللاعقلانية "يجب على الفرد)**:**
   - شرح الفكرة اللاعقلانية "يجب على الفرد أن يكون كفءاً أو منجزاً بدرجة عالية حتى يكون
- ة المتعلقة باللوم القاسي.
- **مثال**" :كيف تشعرين عندما تلومين نفسك أو شخصًا آخر بشكل قاسي؟ كيف يمكن أن تؤثر هذه الأفكار على علاقاتك؟."
- التفاعل الجماعي - طرح أسئلة جماعية تحفز الطالبات على التفكير النقدي حول مواقف اللوم وكيفية التعامل معها بشكل أكثر مرونة.
- **مثال**" :هل من الممكن أن يكون هناك سبب آخر لتصرفات الشخص غير كونه يستحق اللوم؟."
- إعادة صياغة الأفكار - تدريب الطالبات على استبدال الأفكار القاسية بأخرى أكثر تسامحًا، وتعزيز قبول الأخطاء كجزء من النمو الشخصي.
- **مثال**" :كيف يمكننا تعديل أفكارنا بحيث لا نلجأ إلى اللوم القاسي، بل نفكر في كيفية التعامل مع المواقف بشكل أفضل؟."
- طرح السيناريوهات - عرض مواقف مختلفة لتطبيق الأفكار الجديدة بشكل عملي، مثل كيفية التعامل مع المشاكل الشخصية دون اللجوء إلى التوبيخ أو العقاب.
- **مثال**" :إذا حدث خلاف مع صديقة، كيف يمكننا حل المشكلة دون اللجوء إلى التوبيخ؟."
- التأكيد على التفكير البديل - تقديم أفكار بديلة للتعامل مع مشاعر اللوم بشكل بناء، مثل التفكير في السبب وراء تصرفات الآخرين.
- **مثال**" :هل من الأفضل فهم السبب وراء تصرفات الآخرين بدلاً من الحكم عليهم فورًا؟."
- **مكان التدريب** :الغرفة الصفية
- **مدة التدريب** :45 دقيقة
- **منفذ الجلسة** :الباحثة

النشاط

- **اسم النشاط** :تحرير الذات من اللوم القاسي
- **وصف النشاط:**

يركز هذا النشاط على تعديل الفكرة اللاعقلانية "بعض الناس أشخاص وجبناء يستحقون العقاب والتوبيخ" باستخدام تقنيات العلاج العقلاني السلوكي، والهدف هو مساعدة الطالبات على التعامل مع مواقف اللوم والتوبيخ بطريقة أكثر تعقلاً ورحمة، وتقليل تأثير اللوم القاسي على الذات والآخرين.

الأهداف الإجرائية للنشاط:

1. مساعدة الطالبات على التعرف على الأفكار اللاعقلانية المتعلقة باللوم القاسي للذات وللآخرين.
2. تعزيز الفهم أن العقاب والتوبيخ ليسا الحلول الأمثل للمشاكل، بل الفهم والتسامح يمكن أن يكونا أكثر فعالية.

3. تدريب الطالبات على تبني أفكار أكثر مرونة وتسامحاً في التعامل مع الآخرين ومع الذات.
4. تعزيز التفكير النقدي حول المواقف التي تتطلب اللوم أو العقاب وإيجاد حلول بديلة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

1. **التمهيد (5 دقائق):**
   - شرح الفكرة اللاعقلانية "بعض الناس أشخاص وجبناء يستحقون العقاب والتوبيخ" وكيف تؤثر على العلاقات الشخصية وتؤدي إلى مشاعر سلبية تجاه الذات والآخرين.
   - فتح النقاش حول كيف يمكن أن يؤدي اللوم القاسي إلى مشاعر من العجز أو الإحباط، سواء تجاه الذات أو الآخرين.
2. **النشاط الرئيسي (15 دقيقة):**
   - **التعرف على الأفكار اللاعقلانية** :عرض مواقف حياتية قد تكون فيها الطالبات قد أطلقن أحكاماً قاسية تجاه أنفسهن أو الآخرين، مثل "لقد فشلت في هذا الامتحان، وأنا فاشلة" أو "صديقتي لم تساعدني، هي أنانية."
   - **تحدي الأفكار** :استخدام أسئلة نقدية مثل: "هل من الممكن أن يكون هناك سبب آخر لتصرفات الشخص غير كونه جبانًا؟" و"هل العقاب يعالج المشكلة أو يزيدها تعقيدًا؟."
   - **إعادة صياغة الأفكار** :مساعدة الطالبات على استبدال هذه الأفكار بأفكار أكثر عقلانية، مثل: "من الممكن أن يكون الآخرون قد أخطأوا، ولكن من الأفضل فهم السبب والعمل على حل المشكلة بدلاً من اللوم."
3. **التطبيق العملي (10 دقائق):**
   - إعطاء الطالبات بعض السيناريوهات الواقعية حيث يمكنهن ممارسة استبدال الأفكار القاسية بأفكار أكثر تسامحاً. على سبيل المثال، إذا حدث خلاف مع صديقة، يتم مناقشة بدائل للتعامل مع الموقف بشكل بناء مثل: "كيف يمكننا حل المشكلة بطريقة أكثر فاعلية دون اللجوء للتوبيخ؟."
4. **التقييم والمراجعة (5 دقائق):**
   - فتح المجال للطالبات لمشاركة ما تعلموه من النشاط وتقييم مدى قدرة كل منهن على تطبيق الأفكار الجديدة في حياتهن اليومية. التأكيد على أن تغيير الأفكار يحتاج إلى وقت وممارسة.
   - تشجيع الطالبات على تحديد مواقف حياتية يمكن أن يستخدمن فيها الأدوات الجديدة بشكل فعّال.

النتائج المتوقعة:

1. تحسين قدرة الطالبات على تقبل الأخطاء والتعامل معها دون اللجوء إلى اللوم القاسي.
2. تقليل مشاعر الإحباط والغضب الناتجة عن التوبيخ المفرط.
3. تعزيز قدرة الطالبات على حل النزاعات والمشاكل بطريقة أكثر تسامحاً وفهماً.
4. زيادة الوعي حول تأثير اللوم على العلاقات الشخصية وتعزيز التقدير المتبادل.

تقييم الجلسة: تطلب الباحثة من الطالبات تكرار نشاط الجلسة.

- **متابعة:** تتابع الباحثة سلوك الطالبات داخل الجلسة من خلال بطاقة الملاحظة.
- **الواجب المنزلي**: تطلب الباحثة من الطالبات تكرار النشاط.

الجلسة السابعة

توقع الكوارث

- **المدة الزمنية للجلسة**: 45 دقيقة

- **الهدف العام من الجلســـة** :تعديل الفكرة اللاعقلانية المتعلقة بتوقع الكوارث عند ســـير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد.

أهداف الجلسة:

1. أن تعيد الطالبات التفكير في فكرة ضرورة توقع الأسوأ.
2. أن تحفز الطالبات التفكير الواقعي في مواجهة الأزمات.
3. أن تركز الطالبات على تقبل المواقف غير المتوقعة.
4. أن تدرك الطالبات القدرة على التكيف مع التحديات بشكل إيجابي.

الأدوات المستخدمة:

- ورق، قلم، أمثلة حياتية.

الفنيات:

- **تمارين تفاعلية** :يتم تقديم مواقف حياتية حيث يتوقع الطالبات حدوث كوارث بســـبب مواقف غير متوقعة، مما يساعدهن على التفكير بشكل نقدي حول هذه الأفكار.
- **التفكير النقدي** :طرح أســـئلة تتحدى الافتراضـــات المبالغ فيها وتشـــجع الطالبات على التفكير في البدائل والتوقعات الواقعية.
- **مكان التدريب** :الغرفة الصفية
- **مدة التدريب** :45 دقيقة
- **منفذ الجلسة** :الباحثة
- **اسم النشاط** :تحدي توقعات الكوارث والاحتفاظ بالتوازن
- **وصف النشاط:**

يركز هذا النشاط على تعديل الفكرة اللاعقلانية "إن من المصائب الكبرى أن تسير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد" باستخدام تقنيات العلاج العقلاني السلوكي، والهدف هو مساعدة الطالبات على تعديل توقعاتهن المبالغ فيها وتحقيق التوازن في تفكيرهن، من خلال فهم أن الحياة ليســـت دائمًا كما نتمنى، وأن التكيف مع التغيرات والمفاجآت هو جزء من النمو الشخصي.

الأهداف الإجرائية للنشاط:

1. مســـاعدة الطالبات في التعرف على الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بتوقع الكوارث والنتائج السلبية المبالغ فيها.
2. تعزيز الوعي بأن الحياة قد لا تســـير دائمًا كما نتمنى، ولكن ذلك لا يعني أن الأمر كارثي.
3. تدريب الطالبات على تبني أفكار أكثر مرونة وتفاؤلاً تجاه المواقف غير المتوقعة.
4. تعزيز قدرة الطالبات على تقييم المواقف بشـــكل واقعي دون المبالغة في توقعات العواقب السلبية.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

1. **التمهيد (5 دقائق):**

- تعريف الفكرة اللاعقلانية "إن من المصائب الكبرى أن تسير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد" وشرح كيفية تأثير هذه الفكرة على اتخاذ القرارات والمشاعر اليومية.
- توضيح كيف أن هذه الفكرة قد تؤدي إلى مشاعر سلبية مثل القلق والتوتر الزائد.

2. **النشاط الرئيسي (15 دقيقة):**

- **التعرف على الأفكار اللاعقلانية** :عرض أمثلة حية حيث تتوقع الطالبات كوارث بسبب تغيير طفيف أو موقف غير متوقع، مثل: "إذا فشلت في هذا الاختبار، سيؤثر ذلك على مستقبلي كله."

- **تحدي الأفكار** :طرح أسئلة لتحدي هذه الأفكار، مثل: "هل كل موقف لا يسير كما نريد يؤدي إلى كارثة؟" و"هل هناك مواقف أخرى كنت تعتقدين أنها ستكون كارثية، ولكنها مرت بخير؟."
- **إعادة صياغة الأفكار** :تشجيع الطالبات على التفكير في كيفية معالجة المواقف غير المتوقعة بطريقة أكثر توازناً، مثل: "يمكنني التعامل مع التحديات مهما كانت، وربما يكون هناك درس مفيد من كل موقف."

3. **التطبيق العملي (10 دقائق):**

- عرض مواقف حياتية تعرض فيها الطالبات توقعاتهن الكارثية حول مواقف معينة، ثم العمل معهن على تعديل هذه التوقعات إلى أفكار أكثر منطقية، مثال: "إذا لم أحصل على درجة عالية في هذا الاختبار، فإنني سأحاول تحسين أدائي في المرات القادمة بدلاً من الاعتقاد بأن مستقبلي انتهى."
- مناقشة كيفية تعديل ردود الفعل العاطفية والتكيف مع المواقف غير المتوقعة بشكل أكثر مرونة.

4. **التقييم والمراجعة (5 دقائق):**

- فتح المجال للطالبات لمشاركة أفكارهن حول كيفية تعديل توقعاتهن في المستقبل وكيفية التعامل مع المواقف غير المتوقعة دون الشعور بالكوارث. تقييم قدرة الطالبات على تطبيق هذه الأفكار في حياتهن اليومية.
- تشجيع الطالبات على تحديد مواقف حياتية يمكن أن يستخدمن فيها الأدوات الجديدة بشكل فعّال.

النتائج المتوقعة:

1. تقليل تأثير توقعات الكوارث على الطالبات وزيادة مرونتهن في التعامل مع المواقف غير المتوقعة.
2. تعزيز القدرة على التعامل مع التغيرات، والمفاجآت بشكل، واقعي، وهادئ.
3. زيادة مستوى التفاؤل والثقة في قدرة الطالبات على مواجهة التحديات.
4. تحسين مهارات اتخاذ القرارات من خلال التفكير المتوازن والواقعي.

تقييم الجلسة: تطلب الباحثة من الطالبات تكرار نشاط الجلسة.

- **متابعة:** تتابع الباحثة سلوك الطالبات داخل الجلسة من خلال بطاقة الملاحظة.
- **الواجب المنزلي**: تطلب الباحثة من الطالبات تكرار النشاط.

الجلسة الثامنة

التأثيرات الخارجية

- **المدة الزمنية للجلسة** :45 دقيقة
- **الهدف العام من الجلسة** :تعديل الفكرة اللاعقلانية بأن المصاعب والتعاسة تعود أسبابها فقط للظروف الخارجية.

أهداف الجلسة:

1. أن تعيد الطالبات التفكير في تأثير الظروف الخارجية على الحياة.
2. أن تحفز الطالبات التفكير في التحكم الداخلي كمصدر للتغيير.
3. أن تركز الطالبات على مواجهة الصعوبات بشكل مستقل.
4. أن تدرك الطالبات القدرة على التأثير في الظروف من خلال اتخاذ قرارات صائبة.

الأدوات المستخدمة:

- ورقة، قلم، أسئلة تحليلية حول التحديات اليومية.

الفنيات:

- **تمارين تعبير عن الذات** :تشـــجيع الطالبات على التعبير عن مشـــاعرهن وأفكارهن عند مواجهة الظروف الصعبة.
- **محاكاة المواقف الحياتية** :تقديم مواقف حياة حقيقية لمســـاعدة الطالبات في فهم كيفية تعديل ردود الفعل الانفعالية.
- **مكان التدريب** :الغرفة الصفية
- **مدة التدريب** :45 دقيقة
- **منفذ الجلسة** :الباحثة
- **اسم النشاط** :تحدي تأثير الظروف الخارجية على مشاعرنا
- **وصف النشاط:**

يركز هذا النشـــاط على تعديل الفكرة اللاعقلانية "المصـــاعب والتعاســـة تعود أســـبابها للظروف الخارجية" من خلال تقنيات العلاج العقلاني السلوكين والهدف هو مساعدة الطالبات على فهم أن تأثير الظروف الخارجية على مشـــاعرهن يمكن أن يكون أقل مما يعتقدن، وأن التفاعل الداخلي والقرارات الشخصية تلعب دوراً مهماً في تشكيل هذه المشاعر.

الأهداف الإجرائية للنشاط:

1. مســـاعدة الطـالبـات في التعرف على الأفكـار اللاعقلانيـة المتعلقـة بـإلقـاء اللوم على الظروف الخارجية في تحديد مشاعرهن.
2. تعزيز الوعي بأن مشـــاعرنا ليســـت مرهونة فقط بالظروف الخارجية، بل بالتفســـيرات الداخلية لها.
3. تدريـب الطـالبـات على تبني أســـاليب تفكير أكثر توازنـاً في مواجهـة المصـــاعب والتحديات.
4. تطوير القدرة على تحديد السـلوكيات الانفعالية وتعلم كيفية تعديل ردود الفعل الانفعالية غير المتوازنة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

1. **التمهيد (5 دقائق):**
   - تعريف الفكرة اللاعقلانيـة "المصـــاعب والتعاســـة تعود أســـبابهـا للظروف الخـارجيـة" وشـــرح كيف يمكن لهـذه الفكرة أن تؤدي إلى التهور الانفعـالي والشعور بالعجز.
   - توضيح كيف أن التركيز على الظروف الخارجية قد يحد من قدرة الشخص على التأثير في حياته.
2. **النشاط الرئيسي (15 دقيقة):**
   - **التعرف على الأفكار اللاعقلانية** :اســـتعراض مواقف قد تكون الطالبات قد ألقين فيها اللوم على الظروف الخارجية (مثل: "إذا لم أتمكن من الحصـــول على هذه الوظيفة، فإنني لن أحقق أي شيء في حياتي").
   - **تحدي الأفكار** :طرح أســـئلة لتحدي هذه الأفكار مثل: "هل من المعقول أن كل المصـــاعب ناتجة فقط عن الظروف الخارجية؟" و"كيف يمكنني تغيير تفســـيري للظروف حتى أتمكن من التعامل معها بشكل أفضل؟."
   - **إعادة صـــياغة الأفكار** :مســـاعدة الطالبات على صـــياغة أفكار جديدة تقوم على الفهم بأن مواقف الحياة والتحديات قد تكون قاسية، لكن كيفية التعامل معها يمكن أن يؤثر بشكل كبير على مشاعرهن.
3. **التطبيق العملي (10 دقائق):**

- تقديم مواقف حياتية وتوجيه الطالبات إلى التفكير في كيفية تغيير ردود أفعالهن العاطفية تجاه ظروف معينة، على سبيل المثال، إذا كانت هناك مشكلة في الدراسة، يمكن التفكير في حلول عملية بدلاً من الإحساس بالعجز.
- مناقشة كيفية التعرف على التهور الانفعالي وكيفية استبداله بردود فعل متوازنة.

4. **التقييم والمراجعة (5 دقائق):**
- مناقشة الأفكار الجديدة التي تعلمتها الطالبات وكيفية تطبيقها في مواقف حياتية. فتح المجال للطالبات لمشاركة كيف يمكنهن استخدام هذه الأدوات في حياتهن اليومية للتعامل مع التحديات بشكل أكثر فاعلية.
- تشجيع الطالبات على تحديد مواقف حياتية يمكن أن يستخدمن فيها الأدوات الجديدة بشكل فعّال.

النتائج المتوقعة:

1. تقليل التأثير السلبي للظروف الخارجية على مشاعر الطالبات وزيادة الوعي بأن ردود الأفعال الداخلية تلعب دورًا كبيرًا في تحديد المشاعر.
2. تعزيز التفكير النقدي وتحسين مهارات التحكم في الانفعالات.
3. زيادة قدرة الطالبات على التعامل مع المصاعب بشكل منطقي ومتعقل، دون الانجراف وراء التهور الانفعالي.
4. تعزيز القدرة على اتخاذ قرارات قائمة على التفهم والوعي الذاتي بدلاً من التفاعل التلقائي مع الظروف.

- **تقييم الجلسة:** تطلب الباحثة من الطالبات تكرار نشاط الجلسة.
- **متابعة:** تتابع الباحثة سلوك الطالبات داخل الجلسة من خلال بطاقة الملاحظة.
- **الواجب المنزلي**: تطلب الباحثة من الطالبات تكرار النشاط.

اسم الجلسة التاسعة

مواجهة التحديات اليومية

- **المدة الزمنية للجلسة**: 45 دقيقة
- **الهدف العام من الجلسة** :تعزيز قدرة الطالبات على التعامل مع التحديات اليومية بشكل إيجابي وواقعي.

أهداف الجلسة:

1. مساعدة الطالبات على التعرف على التحديات اليومية التي يواجهنها.
2. تعزيز الوعي بأهمية المواجهة الفعّالة للتحديات بدلاً من الهروب منها.
3. تدريب الطالبات على استخدام تقنيات التفكير النقدي لتحليل التحديات.
4. تشجيع الطالبات على التفكير الإيجابي والمرونة في التعامل مع التحديات.

الأدوات المستخدمة:

- ورقة، قلم، أسئلة تحليلية حول التحديات اليومية.

الفنيات:

- **تمارين تعبير عن الذات** :تشجيع الطالبات على التعبير عن تحدياتهن اليومية وكيفية شعورهن تجاهها.

- **محاكاة المواقف الحياتية** :عرض مواقف حياتية وتحفيز الطالبات على التفكير في كيفية مواجهة هذه التحديات.
- **مكان التدريب** :الغرفة الصفية
- **مدة التدريب** :45 دقيقة
- **منفذ الجلسة التدريبية** :الباحثة
- **اسم النشاط** :تحرير العقل من قيود القلق الزائد
- **وصف النشاط:**

يركز هذا النشـــاط على تعديل الفكرة اللاعقلانية "الأشـــياء المخيفة تســـتدعي الاهتمام الكبير بها بشـكل دائم" باسـتخدام تقنيات العلاج العقلاني السـلوكي. الهدف هو مسـاعدة الطالبات على تحديد المواقف التي تثير لـديهن القلق الزائـد، وتحفيزهن على تعلم كيفيـة التعـامـل مع هـذه المخـاوف بطريقة متوازنة وواقعية دون الإفراط في التفكير بها.

الأهداف الإجرائية للنشاط:

1. مســـاعدة الطالبات على التعرف على الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالقلق الزائد تجاه المواقف المخيفة.
2. تعزيز الوعي بأن الاهتمام المبالغ فيه بالأشـياء المخيفة لا يسـاعد على حل المشـكلة، بل يزيد من الشعور بالقلق.
3. تدريب الطالبات على تبني أساليب تفكير عقلانية للتعامل مع المخاوف والقلق.
4. تشـــجيع الطالبات على تقنيات الاســـترخاء والتفكير المتوازن لتحســـين اســـتجابتهن العاطفية تجاه المواقف المخيفة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

1. **التمهيد (5 دقائق):**

- شـــرح الفكرة اللاعقلانية "الأشـــياء المخيفة تســـتدعي الاهتمام الكبير بها بشـــكل دائم" وكيفية تأثير هذه الفكرة على زيادة القلق والمشاعر السلبية.
- توضـــيح كيف أن هذه الفكرة قد تجعل الطالبات يشـــعرن بالخوف المفرط، مما يعيق اتخاذ القرارات بشكل إيجابي.

2. **النشاط الرئيسي (15 دقيقة):**

- **التعرف على الأفكـار اللاعقلانيـة** :عرض مواقف حيـاتيـة قـد تثير القلق الزائـد لـدى الطالبات، مثل الخوف من التحدث أمام الجمهور أو الخوف من الفشل في الامتحانات.
- **تحدي الأفكار** :طرح أسـئلة لتحدي هذه الأفكار مثل: "هل التفكير المسـتمر في الشـيء المخيف يجعلني أشـعر أفضـل؟" و"هل من الممكن أن تكون هناك طرق أخرى للتعامل مع هذا القلق؟."
- **إعادة صـياغة الأفكار** :مسـاعدة الطالبات على إعادة صـياغة الأفكار بحيث تكون أكثر عقلانيـة، مثـل: "من الطبيعي أن أشـــعر بـالخوف في بعض المواقف، لكن ليس من الضروري أن يشغل هذا تفكيري طوال الوقت."

3. **التطبيق العملي (10 دقائق):**

- إعطاء الطالبات مواقف مخيفة قد تكون قابلة للتعامل بشكل منطقي، وتشجيعهن على التفكير في كيفية تقليص تأثير القلق الزائد عليها، وعلى سـبيل المثال، إذا كانت هناك مخـاطرة في القيـام بمهمـة معينـة، يمكنهن التفكير في الخطوات التي يمكن اتخـاذهـا لتقليل هذا القلق بشكل تدريجي.
- تدريب الطالبات على استخدام تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق أو التركيز على اللحظة الحالية لتقليل القلق.

4. **التقييم والمراجعة (5 دقائق):**

- فتح المجال للطالبات لمشـــاركة ما تعلموه وكيفية تطبيق هذه الأدوات في حياتهن اليومية. مناقشة كيفية تقليص التفكير المبالغ فيه حول المخاوف والاستجابة لها بطريقة متوازنة.

النتائج المتوقعة:

1. تقليل مســـتويات القلق الزائد لدى الطالبات وزيادة الوعي بأن التفكير المســـتمر في المخاوف لا يساعد على حلها.
2. تعزيز قدرة الطالبات على اســتخدام أســاليب تفكير أكثر توازناً وواقعية عند التعامل مع المخاوف.
3. تحســين مهارات التعامل مع القلق باســتخدام تقنيات مثل الاســترخاء والتركيز على الحاضر.
4. زيادة الثقة في قدرة الطالبات على مواجهة المخاوف دون الشـــعور بالقلق الزائد أو الإفراط في التفكير.

- **تقييم الجلسة:** تطلب الباحثة من الطالبات تكرار نشاط الجلسة.
- **متابعة:** تتابع الباحثة سلوك الطالبات داخل الجلسة من خلال بطاقة الملاحظة.
- **الواجب المنزلي**: تطلب الباحثة من الطالبات تكرار النشاط.

الجلسة العاشرة

تجنب المشكلات

- **المدة الزمنية للجلسة** :45 دقيقة
- **الهدف العام من الجلسة** :تعديل الفكرة اللاعقلانية حول أن من الأفضل تجنب الصعوبات بدلاً من مواجهتها.

أهداف الجلسة:

1. أن تعيد الطالبات التفكير في فكرة تجنب الصعوبات.
2. أن تحفز الطالبات على مواجهة التحديات بدلاً من الهروب منها.
3. أن تركز الطالبات على الفوائد التي تحققها مواجهة المشكلات.
4. أن تدرك الطالبات أن التحديات تساهم في النمو الشخصي.

الأدوات المستخدمة:

- ورقة، قلم، تمارين لحل المشكلات.

الفنيات:

- **لعب الأدوار** :محاكاة مواقف حياتية حيث يواجه الطالبات صـــعوبات ويدربهن على مواجهتها.
- **مناقشات جماعية** :مناقشة كيفية تحويل التحديات إلى فرص لتطوير المهارات.
- **مكان التدريب** :الغرفة الصفية
- **مدة التدريب** :45 دقيقة
- **منفذ الجلسة التدريبية** :الباحثة
- **اسم النشاط** :مواجهة التحديات بدلاً من تجنبها
- **وصف النشاط:**

يركز هذا النشـــاط على تعديل الفكرة اللاعقلانية "من الأفضـــل تجنب الصـــعوبات بدلاً من مواجهتها" من خلال تقنيات العلاج العقلاني السلوكي، والهدف هو مساعدة الطالبات على إدراك أن مواجهة الصعوبات والتحديات يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي في تطوير المهارات الشخصية والقدرة على التحمل، وأن تجنب المشكلات لا يساعد على حلها.

الأهداف الإجرائية للنشاط:

1. مساعدة الطالبات في التعرف على الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بتجنب الصعوبات والتحديات.
2. تعزيز الوعي بأن مواجهة المشكلات يمكن أن تساهم في تطوير مهاراتهن الشخصية وتحقيق النمو.
3. تدريب الطالبات على تبني استراتيجيات للتعامل مع المشكلات بشكل إيجابي وواقعي.
4. تشجيع الطالبات على التفكير في كيفية تحويل التحديات إلى فرص للتعلم والنمو الشخصي.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

1. **التمهيد (5 دقائق):**
   - تعريف الفكرة اللاعقلانية "من الأفضل تجنب الصعوبات بدلاً من مواجهتها" وشرح كيف تؤدي هذه الفكرة إلى قلة التحفيز والفرص لتطوير المهارات.
2. **النشاط الرئيسي (15 دقيقة):**
   - **التعرف على الأفكار اللاعقلانية** :عرض أمثلة من الحياة اليومية حيث يفضل البعض تجنب المشاكل بدلاً من مواجهتها (مثل: تأجيل الدراسة أو الابتعاد عن التحديات الاجتماعية).
   - **تحدي الأفكار** :طرح أسئلة لتحدي هذه الأفكار مثل: "هل تجنب الصعوبات يجعل المشكلة تختفي؟" و"كيف يمكن أن يساعدني مواجهة التحديات في تطوير مهاراتي؟."
   - **إعادة صياغة الأفكار** :تشجيع الطالبات على إعادة التفكير في المواقف التي يفضلن فيها تجنب الصعوبات، وتحفيزهن على صياغة أفكار جديدة مثل: "من خلال مواجهة المشكلة يمكنني تعلم كيفية التعامل معها بشكل أفضل في المستقبل."
3. **التطبيق العملي (10 دقائق):**
   - إعطاء الطالبات أمثلة على مواقف يمكن أن تكون صعبة، ولكن مواجهتها قد تؤدي إلى تحسين مهاراتهن الشخصية (مثل: التحدث أمام الجمهور أو القيام بمشروع صعب).
   - تشجيع الطالبات على وضع خطة بسيطة لمواجهة مشكلة معينة بدلاً من تجنبها، مثل تقسيم المهام إلى خطوات صغيرة قابلة للتحقيق.
4. **التقييم والمراجعة (5 دقائق):**
   - فتح المجال للطالبات لمشاركة أفكارهن حول كيفية مواجهة تحدياتهن اليومية وتجاوز التفكير في تجنبها، ومناقشة أهمية تحويل المشكلات إلى فرص للتعلم والنمو.

النتائج المتوقعة:

1. تعزيز قدرة الطالبات على مواجهة المشكلات بدلاً من تجنبها، مما يساعد على تحسين مهاراتهن الشخصية والعملية.
2. تقليل التوتر الناتج عن تجنب المشكلات وزيادة الثقة في التعامل مع المواقف الصعبة.
3. تعزيز التفكير الإيجابي والواقعي لدى الطالبات في مواجهة التحديات.
4. زيادة قدرة الطالبات على وضع خطط عملية للتعامل مع المشكلات وتجاوزها بنجاح

- **تقييم الجلسة:** تطلب الباحثة من الطالبات تكرار نشاط الجلسة.
- **متابعة:** تتابع الباحثة سلوك الطالبات داخل الجلسة من خلال بطاقة الملاحظة.
- **الواجب المنزلي**: تطلب الباحثة من الطالبات تكرار النشاط.

الجلسة الحادية عشر
الاعتمادية

- **المدة الزمنية للجلسة**:45 دقيقة
- **الهدف العام من الجلســـة** :تعديل الفكرة اللاعقلانية بأن الشـــخص يجب أن يعتمد على الآخرين وأن يكون هناك من هو أقوى منه ليعتمد عليه.

أهداف الجلسة:

1. أن تعيد الطالبات التفكير في فكرة الاعتمادية على الآخرين.
2. أن تحفز الطالبات على تطوير الاستقلالية.
3. أن تركز الطالبات على بناء الثقة بالنفس كمصدر قوة.
4. أن تدرك الطالبات أن الاعتمادية قد تؤثر سلبًا على التقدم الشخصي.

الأدوات المستخدمة:

- ورقة، قلم، حالات دراسية، استراتيجيات لبناء الاستقلالية.

الفنيات:

- **تمارين جماعية** :تحفيز الطالبات للعمل معًا لتعزيز التفكير المستقل.
- **مناقشات مفتوحة** :فتح المجال للنقاش حول الأفكار اللاعقلانية وتحديها.
- **مكان التدريب** :الغرفة الصفية
- **مدة التدريب**:45-دقيقة
- **منفذ الجلسة التدريبية** :الباحثة
- **اسم النشاط** :تعزيز الاستقلالية والثقة بالنفس
- **وصف النشاط:**

يركز هذا النشاط على تعديل الفكرة اللاعقلانية "يجب اعتماد الشخص على الآخرين، وأن يكون هناك من هو أقوى منه ليعتمد عليه" باســـتخدام تقنيات العلاج العقلاني الســـلوكي، والهدف هو مســاعدة الطالبات على فهم أن الاســتقلالية والثقة في النفس هي أســاس النجاح الشــخصـــي، وأن القدرة على اتخاذ القرارات والمواجهة بشكل مستقل يمكن أن يؤدي إلى تعزيز تقدير الذات.

الأهداف الإجرائية للنشاط:

1. مســـاعدة الطـالبـات على التعرف على الأفكـار اللاعقلانيـة المتعلقـة بـالاعتمـاديـة على الآخرين.
2. تعزيز الوعي بأن الاعتماد على الذات والاســـتقلالية يمكن أن يعزز الثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرارات.
3. تدريب الطالبات على اسـتخدام اسـتراتيجيات عقلانية لتعزيز الاسـتقلالية وتقوية مهارات اتخاذ القرارات.
4. تشـــجيع الطالبات على تطبيق التفكير الإيجابي والواقعي عند مواجهة التحديات بدلاً من البحث عن الآخرين للاعتماد عليهم.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

1. **التمهيد (5 دقائق):**
   - تعريف الفكرة اللاعقلانيـة "يجـب اعتمـاد الشـــخص على الآخرين، وأن يكون هناك من هو أقوى منه ليعتمد عليه" وشـرح كيف تؤدي هذه الفكرة إلى الشـعور بالعجز وعدم الثقة بالنفس.
2. **النشاط الرئيسي (15 دقيقة):**

- **التعرف على الأفكار اللاعقلانية** :عرض مواقف حياتية قد يعتقد فيها الشـــخص أنه بحاجة دائمًا إلى شـخص آخر ليعتمد عليه (مثل: الاعتماد الكامل على الأصـدقاء أو العائلة لاتخاذ قرارات مهمة).
- **تحدي الأفكار** :طرح أســئلة لتحدي هذه الأفكار مثل: "هل من الطبيعي أن أحتاج دائمًا لشـخص آخر ليعتمد عليه في كل قرار؟" و"كيف يمكنني تعزيز ثقتي بنفســي إذا كنت أعتقد أنني دائمًا بحاجة إلى مساعدة الآخرين؟."
- **إعادة صـياغة الأفكار** :مسـاعدة الطالبات على فهم أن الاسـتقلالية لا تعني العزلة، ولكنها تعني القدرة على اتخاذ قراراتهن بثقة. صـــياغة فكرة جديدة مثل: "من الطبيعي طلب الدعم أحيانًا، لكنني أستطيع اتخاذ قرارات مهمة بمفردي."

3. **التطبيق العملي (10 دقائق):**
   - تقديم مواقف محددة تتطلب اتخاذ قرارات مستقلة مثل اختيار أنشطة مدرسية أو اتخاذ قرارات حياتية صـــغيرة. مســـاعدة الطالبات في التفكير بكيفية اتخاذ هذه القرارات دون الاعتماد الكامل على الآخرين.
   - تشـــجيع الطالبات على التفكير في خطوات صـــغيرة يمكن أن يتخذوها لتعزيز استقلالهن، مثل تحمل المسؤولية في المهام الدراسية أو العائلية.
4. **التقييم والمراجعة (5 دقائق):**
   - فتح المجال للطالبات لمشـاركة أفكارهن حول كيفية تعزيز الاسـتقلالية وتطبيقها في حياتهن اليومية. مناقشـــة أهمية التفكير في أن الاعتماد على الذات يمكن أن يؤدي إلى تحسين الثقة بالنفس وتحقيق النجاح الشخصي.

النتائج المتوقعة:

1. تقليل الاعتمـاديـة الزائـدة على الآخرين وزيـادة قـدرة الطـالبـات على اتخـاذ قراراتهن بأنفسهن.
2. تعزيز ثقة الطالبات بأنفسهن وقدرتهن على التعامل مع المواقف والتحديات بشكل مستقل.
3. زيادة وعي الطالبات بأهمية الاســتقلالية والتقدير الشــخصـــي في تحقيق النجاح والنمو الشخصي.
4. تحفيز الطالبات على مواجهة الصـعوبات بشـكل مسـتقل، مما يعزز من تقديرهن لذاتهن وقدرتهن على التعامل مع الضغوط.

- **تقييم الجلسة:** تطلب الباحثة من الطالبات تكرار نشاط الجلسة.
- **متابعة:** تتابع الباحثة سلوك الطالبات داخل الجلسة من خلال بطاقة الملاحظة.
- **الواجب المنزلي**: تطلب الباحثة من الطالبات تكرار النشاط.

الجلسة الثانية عشر

الشعور بالعجز

- **المدة الزمنية للجلسة** :45 دقيقة
- **الهدف العام من الجلســة** :تعديل الفكرة اللاعقلانية أن الأحداث الماضـية تحدد السـلوك الحاضر ولا يمكن تجاهلها أو استئصالها.

أهداف الجلسة:

1. أن تعيد الطالبات التفكير في تأثير الماضي على الحاضر.
2. أن تحفز الطالبات على تجاوز تجارب الماضي بطريقة صحية.
3. أن تركز الطالبات على اتخاذ قرارات واعية للمستقبل.
4. أن تدرك الطالبات أن القوة تكمن في الحاضر وليس في الماضي.

الأدوات المستخدمة:

- ورقة، قلم، مواقف تفاعلية.

الفنيات:

- **التأمل الذاتي** :استكشاف الأفكار والمشاعر المرتبطة بالماضي.
- **التفكير النقدي** :تحدي الأفكار السلبية وتطوير أساليب جديدة للتفكير.
- **مكان التدريب** :الغرفة الصفية
- **مدة التدريب** :45 دقيقة
- **منفذ الجلسة التدريبية** :الباحثة
- **اسم النشاط** :تحرير الحاضر من قيود الماضي
- **وصف النشاط:**

يركز هذا النشاط على تعديل الفكرة اللاعقلانية "الأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر ولا يمكن تجاهلها أو استئصالها" من خلال تقنيات العلاج العقلاني السلوكي، والهدف هو مساعدة الطالبات على فهم أن الماضي لا يجب أن يكون قيدًا يحد من قدرتهن على التقدم في الحاضر والمستقبل. يُشجع النشاط على التركيز على الحاضر واستخدامه كفرصة للتغيير والنمو، بعيدًا عن تأثير الأحداث الماضية.

الأهداف الإجرائية للنشاط:

1. مساعدة الطالبات على التعرف على الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بتأثير الأحداث الماضية على سلوكهن الحالي.
2. تعزيز الوعي بأن الأحداث الماضية لا يجب أن تقيد خياراتهن في الحاضر والمستقبل.
3. تدريب الطالبات على تبني أساليب عقلانية لفهم كيف يمكنهن اتخاذ قراراتهن بناءً على الحاضر وليس الماضي.
4. تشجيع الطالبات على استخدام تقنيات التفكير الإيجابي للتعامل مع الذكريات السلبية أو المؤلمة بشكل صحي ومثمر.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

1. **التمهيد (5 دقائق):**
   - شرح الفكرة اللاعقلانية "الأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر ولا يمكن تجاهلها أو استئصالها" وكيف تؤدي هذه الفكرة إلى الشعور بالعجز والفشل في مواجهة التحديات الحالية.

2. **النشاط الرئيسي (15 دقيقة):**
   - **التعرف على الأفكار اللاعقلانية** :تقديم أمثلة حقيقية من الحياة اليومية حيث يمكن أن تؤثر التجارب السابقة على اتخاذ قرارات اليوم (مثل: الشعور بالعجز بسبب فشل سابق في الاختبارات أو العلاقات).
   - **تحدي الأفكار** :طرح أسئلة لتحدي هذه الأفكار مثل: "هل فعلاً يمكنني أن أسمح للماضي بتحديد مستقبلي؟" و"كيف يمكنني استخدام تجربتي السابقة كدافع لتحسين أدائي الحالي؟."
   - **إعادة صياغة الأفكار**: مساعدة الطالبات على إعادة صياغة التفكير في الماضي والتأكيد على أن هنالك دائمًا فرصة لتحسين الحاضر واتخاذ قرارات مستقلة. صياغة فكرة جديدة مثل: "ماضيي لا يجب أن يتحكم في تصرفاتي الحالية؛ لدي القدرة على التغيير والنمو."
3. **التطبيق العملي (10 دقائق):**

- تشـــجيع الطالبات على تحديد مواقف معينة من الماضـــي قد تكون أثرت على تصـــرفاتهن الحالية. من خلال تمارين التفكير المشـــترك، تقوم الطالبات بتطوير استراتيجيات للتعامل مع هذه المواقف بطريقة أكثر عقلانية.
- تقديم تمرين لتشـــجيع الطالبات على وضـــع خطة للمســـتقبل بناءً على الأهداف الشخصية وليس استنادًا فقط إلى ماضيهن.

4. **التقييم والمراجعة (5 دقائق):**

- فتح المجال للطالبات لمشاركة مواقفهن الشخصية وكيفية تطبيق الاستراتيجيات الجديدة لتجاوز تأثير الماضي. مناقشة كيف يمكنهن تعزيز قدراتهن على مواجهة التحديات الحالية بوعي أكبر وبتفكير إيجابي.

النتائج المتوقعة:

1. تقليل تأثير الأفكار المرتبطة بالماضي على سلوك الطالبات في الحاضر.
2. تعزيز قدرة الطالبات على اتخاذ قراراتهن بناءً على الحاضر والمستقبل بدلاً من أن تكون مقيدة بالذكريات السلبية.
3. تحســـين الثقة بالنفس، مما يمكن الطالبات من مواجهة تحدياتهن الحالية دون شـــعور بالعجز.
4. زيادة قدرة الطالبات على التركيز على الفرص المســتقبلية للتطور والنمو بدلاً من العيش في ظل تأثيرات الماضي.
5. المستقبلية للتطور والنمو بدلاً من العيش في ظل تأثيرات الماضي.

- **تقييم الجلسة:** تطلب الباحثة من الطالبات تكرار نشاط الجلسة.
- **متابعة:** تتابع الباحثة سلوك الطالبات داخل الجلسة من خلال بطاقة الملاحظة.
- **الواجب المنزلي**: تطلب الباحثة من الطالبات تكرار النشاط.

الجلسة الثالثة عشر

الانزعاج لمشاكل الآخرين

- **المدة الزمنية للجلسة** :45 دقيقة
- **الهدف العام من الجلسة** :تعديل الفكرة اللاعقلانية بأن الشخص يجب أن يشعر بالانزعاج لما يعانيه الآخرون من مشاكل واضطرابات.

أهداف الجلسة:

1. أن تعيد الطالبات التفكير في فكرة الانزعاج الزائد تجاه مشاكل الآخرين.
2. أن تحفز الطالبات على التركيز على مساعدة الآخرين دون التأثر الزائد.
3. أن تركز الطالبات على توازن الاهتمام بمشاكلهم الشخصية ومشاكل الآخرين.
4. أن تدرك الطالبات أن الاهتمام بالآخرين لا يعني التورط في مشاكلهم.

الأدوات المستخدمة:

- ورقة، قلم، سيناريوهات تتضمن مواقف حقيقية.

الفنيات:

- **المناقشـة المفتوحة** :فتح المجال لمشـاركة الأفكار والمشـاعر الشـخصـية حول مشـاكل الآخرين.
- **تمارين عملية** :تعزيز التفكير النقدي حول كيفية تقديم الدعم دون التأثير على الذات.
- **مكان التدريب** :الغرفة الصفية
- **مدة التدريب** :45 دقيقة
- **منفذ الجلسة التدريبية** :الباحثة

- **اسم النشاط** :التوازن بين التعاطف والحدود الشخصية
- **وصف النشاط:**

يركز هذا النشاط على تعديل الفكرة اللاعقلانية "ينبغي للشخص أن يحزن لما يصيب الآخرين من مشاكل واضطرابات" باستخدام تقنيات العلاج العقلاني السلوكي، والهدف من النشاط هو مساعدة الطالبات على التمييز بين التعاطف مع الآخرين وبين الانشغال المفرط بمشاكلهم. يشجع النشاط الطالبات على تطوير مهارات التوازن بين مساعدة الآخرين دون أن يؤثر ذلك سلبًا على صحتهن النفسية والعاطفية.

الأهداف الإجرائية للنشاط:

1. مساعدة الطالبات على التعرف على الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالانزعاج من مشاكل الآخرين.
2. تعزيز الوعي بأن التعاطف مع الآخرين لا يتطلب بالضرورة أن يشعر الفرد بحزن أو قلق مفرط.
3. تدريب الطالبات على وضع حدود صحية عند مساعدة الآخرين، مما يساعدهن على الحفاظ على توازن عاطفي.
4. تشجيع الطالبات على التفكير بطريقة أكثر عقلانية حول كيفية تقديم الدعم للآخرين دون التأثير سلبًا على أنفسهن.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

1. **التمهيد (5 دقائق):**
   - شرح الفكرة اللاعقلانية "ينبغي للشخص أن يحزن لما يصيب الآخرين من مشاكل واضطرابات" وكيف تؤدي هذه الفكرة إلى انشغال مفرط بالمشاعر السلبية للآخرين، مما قد يؤثر على الصحة النفسية للفرد.
2. **النشاط الرئيسي (15 دقيقة):**
   - **التعرف على الأفكار اللاعقلانية** :عرض أمثلة على مواقف حياتية حيث يمكن أن تشعر الشخصيات بالتأثر المفرط بمشاكل الآخرين (مثل: الشعور بالحزن العميق عند سماع أخبار سيئة عن أحد الأصدقاء أو أفراد العائلة).
   - **تحدي الأفكار** :طرح أسئلة لتحدي هذه الأفكار مثل: "هل من الصحي أن أكون حزينة طوال الوقت بسبب مشاكل الآخرين؟" و"كيف يمكنني أن أكون داعمة دون التأثير على مشاعري الخاصة؟."
   - **إعادة صياغة الأفكار** :مساعدة الطالبات على إعادة التفكير في كيفية التعبير عن التعاطف بشكل عقلاني، مثل: "أستطيع أن أكون داعمة ومتفهمة دون أن أفقد توازني العاطفي."
3. **التطبيق العملي (10 دقائق):**
   - تقديم مواقف أو سيناريوهات تتعلق بمشاكل الآخرين، وطلب من الطالبات التفكير في كيفية التعامل مع هذه المواقف بطريقة تعكس التعاطف مع الحفاظ على التوازن العاطفي (مثل: تقديم الدعم العاطفي لأحد الأصدقاء دون الشعور بحزن أو ضيق دائم).
   - تشجيع الطالبات على تحديد طرق يمكنهن من خلالها تقديم الدعم للآخرين دون الشعور بالإرهاق العاطفي.
4. **التقييم والمراجعة (5 دقائق):**
   - فتح المجال للطالبات لمشاركة أفكارهن حول كيفية تطبيق التوازن بين التعاطف مع الآخرين والحفاظ على صحة عاطفية. مناقشة الطرق التي يمكن من خلالها تقديم الدعم دون التأثر الزائد.

النتائج المتوقعة:

1. تعزيز القدرة على التمييز بين التعاطف والانزعاج المفرط بمشاكل الآخرين.
2. تحسين مهارات الطالبات في وضع حدود صحية في علاقاتهن الاجتماعية دون التأثير سلبًا على صحتهن النفسية.
3. تقليل الشعور بالانزعاج المفرط لدى الطالبات تجاه مشاكل الآخرين، مما يساعدهن على الحفاظ على توازن عاطفي.
4. زيادة قدرة الطالبات على تقديم الدعم للآخرين بطريقة تعزز من تقديرهن لذاتهن دون التأثر الزائد.

- **تقييم الجلسة:** تطلب الباحثة من الطالبات تكرار نشاط الجلسة.
- **متابعة** : تتابع الباحثة سلوك الطالبات داخل الجلسة من خلال بطاقة الملاحظة.
- **الواجب المنزلي** : تطلب الباحثة من الطالبات تكرار النشاط.

الجلسة الرابعة عشر

ابتغاء الحلول الكاملة

- **المدة الزمنية للجلسة** :45 دقيقة
- **الهدف العام من الجلسة** :تعديل الفكرة اللاعقلانية حول ضرورة إيجاد حل دائم ومثالي لكل مشكلة.

أهداف الجلسة:

1. أن تعيد الطالبات التفكير في فكرة ضرورة إيجاد حلول مثالية.
2. أن تحفز الطالبات على البحث عن حلول مرنة وواقعية.
3. أن تركز الطالبات على تقبل الحلول الجزئية والواقعية.
4. أن تدرك الطالبات أن الكمال ليس شرطًا للنجاح.

الأدوات المستخدمة:

- ورقة، قلم، قائمة حلول جزئية.

الفنيات:

- **العصف الذهني** :التفاعل الجماعي لتوليد أفكار وحلول واقعية.
- **تمارين مواقف حياتية** :التفكير العملي في حلول مواقف الحياة اليومية.
- **مكان التدريب** :الغرفة الصفية
- **مدة التدريب**: 45دقيقة
- **منفذ الجلسة التدريبية** :الباحثة
- **اسم النشاط** :البحث عن الحلول المتوازنة
- **وصف النشاط:**

يركز هذا النشـــاط على تعديل الفكرة اللاعقلانية "يوجد حل دائم ومثالي لكل مشـــكلة لا بد من إيجاده" باســـتخدام تقنيات العلاج العقلاني الســـلوكي. الهدف هو مســـاعدة الطالبات على فهم أن بعض المشـــكلات لا تتطلب حلولاً مثالية ودائمة، بل يمكن إيجاد حلول مرنة وقابلة للتكيف تتيح لهن التعامل بفعالية مع التحديات الحياتية. يهدف النشـاط إلى تدريب الطالبات على تقبل أن الحياة مليئة بالتحديات التي يمكن التعامل معها بأساليب مرنة دون الحاجة إلى الوصول إلى حل كامل أو مثالي.

الأهداف الإجرائية للنشاط:

1. مساعدة الطالبات على فهم أن الحلول المثالية قد تكون غير واقعية أو غير ضرورية في معظم الأحيان.
2. تعزيز الوعي بأن الحلول العملية والمرنة قد تكون أكثر فعالية في التعامل مع المشكلات اليومية.
3. تدريب الطالبات على كيفية تحديد الحلول الممكنة للمشكلات بطريقة واقعية ومناسبة للظروف الحالية.
4. تشجيع الطالبات على تقبل أن بعض المشكلات قد تتطلب تكرار المحاولات أو التكيف مع الظروف بدلاً من انتظار الحلول المثالية.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

1. **التمهيد (5 دقائق):**
   - شرح الفكرة اللاعقلانية "يوجد حل دائم ومثالي لكل مشكلة لا بد من إيجاده" وكيف تؤدي هذه الفكرة إلى الشعور بالإحباط أو التوتر عند عدم التمكن من إيجاد حل كامل لمشكلة معينة.
2. **النشاط الرئيسي (15 دقيقة):**
   - **التعرف على الأفكار اللاعقلانية** :عرض أمثلة على مواقف حياتية حيث يمكن أن تشعر الطالبات بضغط لإيجاد الحلول المثالية للمشكلات (مثل: محاولة الحصول على درجة كاملة في الامتحانات أو حل جميع المشاكل الاجتماعية بشكل فوري).
   - **تحدي الأفكار** :طرح أسئلة لتحدي هذه الأفكار مثل: "هل الحلول المثالية موجودة دائمًا؟" و"كيف يمكنني قبول الحلول الجزئية أو التكيف مع المواقف الصعبة؟."
   - **إعادة صياغة الأفكار** :مساعدة الطالبات على التفكير في حلول مرنة وعملية للمشاكل اليومية، مثل: "بإمكاني معالجة المشكلة بشكل تدريجي ولا أحتاج إلى حل مثالي فوري.

3. **التطبيق العملي (10 دقائق):**
   - تقديم مواقف حياتية تتطلب حلولا عملية، وطلب من الطالبات العمل في مجموعات صغيرة لتطوير حلول ممكنة لهذه المواقف، مع التركيز على أن الحلول لا يجب أن تكون مثالية أو دائمة بل قابلة للتكيف.
   - تشجيع الطالبات على تحديد أوجه القوة والضعف في الحلول المقدمة وكيف يمكنهن تعديلها أو تحسينها بناءً على الظروف المستقبلية.
4. **التقييم والمراجعة (5 دقائق):**
   - فتح المجال للطالبات لمشاركة تجربتهن الشخصية في مواجهة مشاكل حياتية ومحاولة الوصول إلى حلول واقعية. مناقشة كيف يمكن تحسين استراتيجياتهن لتقبل الحلول المتوازنة والمرنة.

النتائج المتوقعة:

1. تعزيز قدرة الطالبات على التعامل مع المشكلات بطريقة مرنة ومناسبة للظروف.
2. تقليل الضغط الناتج عن البحث عن حلول مثالية لجميع المشكلات.
3. تحسين الوعي لدى الطالبات بأن الحلول الجزئية أو المتدرجة يمكن أن تكون فعالة مثل الحلول المثالية.
4. زيادة القدرة على التكيف مع المواقف الحياتية المختلفة وتقبل التحديات بشكل أكثر واقعية ومرونة.

- **تقييم الجلسة:** تطلب الباحثة من الطالبات تكرار نشاط الجلسة.
- **متابعة:** تتابع الباحثة سلوك الطالبات داخل الجلسة من خلال بطاقة الملاحظة.
- **الواجب المنزلي**: تطلب الباحثة من الطالبات تكرار النشاط.

الجلسة الخامسة عشر
الجدية والرسمية

- **المدة الزمنية للجلسة**: 45 دقيقة
- **الهدف العام من الجلسة** :تعديل الفكرة اللاعقلانية أن الشخص يجب أن يتصف بالجدية والرسمية في تعامله مع الآخرين ليكتسب احترامهم وقيمتهم.

أهداف الجلسة:

1. أن تعيد الطالبات التفكير في ضرورة الجدّية في التعامل.
2. أن تحفز الطالبات على تبني أسلوب مرن في التعامل مع الآخرين.
3. أن تركز الطالبات على أهمية التواصل الفعّال غير الرسمي.
4. أن تدرك الطالبات أن الاحترام لا يرتبط بالجدية الزائدة.

الأدوات المستخدمة:

- ورقة، قلم، تمارين تفاعلية، كروت مصورة.

الفنيات:

- **تمثيل أدوار** :محاكاة مواقف اجتماعية مختلفة لتطوير أساليب التفاعل.
- **مناقشات جماعية** :تبادل الآراء حول التعاملات الاجتماعية وأثرها في الحياة اليومية.
- **مكان التدريب** :الغرفة الصفية
- **مدة التدريب**:45 دقيقة
- **منفذ الجلسة التدريبية** :الباحثة
- **اسم النشاط** :التوازن بين الجدية والمرونة في العلاقات
- **وصف النشاط:**

يركز هذا النشاط على تعديل الفكرة اللاعقلانية "ينبغي للشخص أن يتصف بالجدية والرسمية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة ومكانة محترمة بين الناس"، والهدف من النشـــاط هو مســـاعدة الطالبات على فهم أن التوازن بين الجدية والمرونة في التعامل مع الآخرين يعزز من العلاقات الاجتماعية ويزيد من القدرة على التفاعل بفاعلية في مواقف مختلفة. يسعى النشاط إلى أن تدرك الطالبات أن الاحترام والتقدير لا يتطلبان دائمًا أن تكون العلاقة رسمية أو جادة بشكل مستمر، بل يمكن أن تتسم بالود والتفاهم.

الأهداف الإجرائية للنشاط:

1. مساعدة الطالبات على تحديد الفرق بين الجدية المفرطة والتعامل المرن والمناسب في المواقف الاجتماعية.
2. تعزيز وعي الطالبات بأن الاحترام والتقدير يمكن أن يتواجد دون الحاجة إلى التزام رسمي أو جدي دائم.
3. تدريب الطالبات على كيفية التعامل مع الآخرين بطريقة متوازنة تجمع بين الجدية والمرونة في مواقف مختلفة.
4. تشجيع الطالبات على التعبير عن أنفسهن بحرية دون الشعور بأنهن بحاجة إلى فرض جدية مفرطة للحفاظ على مكانتهن.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

1. **التمهيد (5 دقائق):**
   - توضيح الفكرة اللاعقلانية "ينبغي للشخص أن يتصف بالجدية والرسمية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة ومكانة محترمة بين الناس" وشـــرح كيف أن هذه الفكرة قد تجعل الشخص يشعر بالضغط الزائد ليتصرف بطريقة رسمية وجادة في جميع المواقف الاجتماعية.
2. **النشاط الرئيسي (15 دقيقة):**
   - **التعرف على الأفكار اللاعقلانية** :عرض أمثلة على مواقف اجتماعية حيث يمكن أن يشـعر الشـخص بضـغط لأن يكون جادًا جدًا أو رسـميًا في تعاملاته (مثل: الشعور بأن العلاقة مع الأصدقاء يجب أن تكون دائمًا جادة أو أن الشخص يجب أن يكون رسميًا في بيئة العمل أو المدرسة).
   - **تحدي الأفكار** :طرح أسـئلة مثل: "هل الاحترام يتطلب دائمًا الجدية؟" و"كيف يمكنني أن أكون محترمة ومرنة في نفس الوقت؟."
   - **إعادة صـياغة الأفكار** :مسـاعدة الطالبات على فهم أن الاحترام لا يعني دائمًا التزام الجدية أو الرسمية، بل يمكن أن تكون العلاقات أكثر نجاحًا إذا كانت مرنة وتعكس التفاهم المتبادل.
3. **التطبيق العملي (10 دقائق):**
   - تقديم مواقف اجتماعية تتطلب تفاعلاً مرنًا وجادًا في الوقت ذاته (مثل: التفاعل مع زملاء الدراسة في أنشطة جماعية، أو التعامل مع المعلمين في المواقف التي تتطلب احترامًا ومرونة).
   - طلب من الطالبات العمل في مجموعات لتطوير طرق مرنة ولكن محترمة للتعامل مع الآخرين في هذه المواقف.
   - تشجيع الطالبات على تحديد المواقف التي قد يشعرن فيها بالضغط من أجل التصرف بشكل رسمي وجاد، ومناقشة بدائل أكثر مرونة وفاعلية.
4. **التقييم والمراجعة (5 دقائق):**
   - فتح المجال للطالبات لمشـاركة أفكارهن حول كيفية الموازنة بين الجدية والمرونة في حياتهن اليومية.
   - مناقشـة كيف يمكنهن تطبيق ما تعلموه في التفاعلات الاجتماعية داخل المدرسـة وخارجها، وكيف يمكنهن أن يظهرن الاحترام مع الحفاظ على مرونة في العلاقة.

النتائج المتوقعة:

1. زيادة قدرة الطالبات على التمييز بين المواقف التي تتطلب الجدية والمواقف التي يمكن أن تتسم بالمرونة.
2. تعزيز فهم الطالبات بأن الاحترام والتقدير لا يتطلبان بالضـرورة الجدية أو الرسـمية في التعامل.
3. تطوير مهارات الطالبات في التفاعل مع الآخرين بطريقة أكثر مرونة وواقعية.
4. تقليل الضـغط الناتج عن الحاجة إلى التصـرف بشـكل رسـمي وجاد في كل المواقف الاجتماعية.
5. تعزيز الثقة بالنفس لدى الطالبات في التعبير عن أنفسـهن بحرية ضـمن حدود الاحترام المتبادل.

- **تقييم الجلسة:** تطلب الباحثة من الطالبات تكرار نشاط الجلسة.

- **متابعة:** تتابع الباحثة سلوك الطالبات داخل الجلسة من خلال بطاقة الملاحظة.
- **الواجب المنزلي**: تطلب الباحثة من الطالبات تكرار النشاط.

الجلسة السادسة عشر
علاقة الرجل بالمرأة

- **المدة الزمنية للجلسة :**45 دقيقة
- **الهدف العام من الجلســة :**تعديل الفكرة اللاعقلانية التي تؤكد أن مكانة الرجل هي الأهم في علاقته مع المرأة.

أهداف الجلسة:

1. أن تعيد الطالبات التفكير في العلاقات المتوازنة بين الرجل والمرأة.
2. أن تحفز الطالبات على احترام المساواة بين الجنسين.
3. أن تركز الطالبات على أهمية التفاهم المشترك في العلاقة بين الرجل والمرأة.
4. أن تدرك الطالبات أن الاحترام المتبادل أهم من تصورات المكانة.

الأدوات المستخدمة:

- ورقة، قلم، مقاطع فيديو توضح علاقات متوازنة.

الفنيات:

- **العصف الذهني :**التفكير الجماعي حول مفاهيم المساواة والتوازن في العلاقات.
- **مناقشة جماعية :**مناقشة قضايا تتعلق بالعلاقات بين الرجل والمرأة.
- **مكان التدريب :**الغرفة الصفية
- **مدة التدريب :45** دقيقة
- **منفذ الجلسة التدريبية :**الباحثة
- **اسم النشاط :**التوازن في العلاقات: فهم متبادل بين الجنسين
-

وصف النشاط:

يركز النشــاط على تعديل الفكرة اللاعقلانية القائلة "لا شـك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقتـه مع المرأة"، ويهـدف إلى تعزيز الفهم المتوازن بين الجنســين من خلال التركيز على المســاواة والاحترام المتبادل في العلاقات، ويهدف النشــاط على تغيير المفاهيم التقليدية وتعزيز التعاون والتفاهم المشترك بين الطرفين في العلاقات الشخصية والعائلية والمهنية.

الأهداف الإجرائية للنشاط:

1. أن تتحدى الطالبات الفكرة القائلة بتفوق الرجل على المرأة في العلاقات.
2. أن تعزز الطالبات مفهوم المساواة بين الجنسين في العلاقات الاجتماعية والعاطفية.
3. أن تشجع الطالبات على بناء علاقات قائمة على الاحترام المتبادل وتفاهم الأدوار المشتركة.
4. أن تزيد الطالبات من وعيهن بالأثر السلبي للمفاهيم التقليدية التي تميز بين الرجل والمرأة في العلاقات.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

1. **التمهيد (5 دقائق):**

- تعريف الفكرة اللاعقلانية "لا شك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة"، مع توضيح كيف تؤدي هذه الفكرة إلى تهميش دور المرأة في العلاقات.
- التأكيد على أن العلاقات السليمة تستند إلى التعاون والتفاهم المتبادل بين الطرفين.
- تقديم لمحة عن مفاهيم المساواة في العلاقات وكيفية تأثير هذه المفاهيم على التوازن العاطفي والاجتماعي.

2. **النشاط الرئيسي (15 دقيقة):**
   - التعرف على الأفكار اللاعقلانية :عرض أمثلة على مواقف تتسم بالتفوق الذكوري، مثل :
   - "الرجل يجب أن يتخذ جميع القرارات".
   - "مكانة الرجل أهم من المرأة في العائلة".
   - "المرأة يجب أن تظل في الخلفية".
   - **تحدي الأفكار :طرح أسئلة تفاعلية مثل :**
   - "هل تحتاج العلاقات الصحية إلى تفوق أحد الجنسين؟"
   - "كيف يمكن أن تكون العلاقة أكثر توازنًا إذا كان كل طرف يساهم في القرارات بشكل متساوٍ؟"
   - **إعادة صياغة الأفكار:** مساعدة الطالبات على التفكير في علاقات قائمة على الاحترام والمساواة بين الجنسين.

3. **التطبيق العملي (10 دقائق):**
   - تقديم مواقف واقعية تتعلق بالعلاقات بين الرجل والمرأة، مثل اتخاذ قرارات عائلية أو مهنية.
   - تقسيم الطالبات إلى مجموعات صغيرة لمناقشة كيفية معالجة هذه المواقف بشكل يعزز المساواة والاحترام المتبادل.
   - تشجيع الطالبات على تطبيق مبدأ المساواة في علاقاتهن الشخصية والمهنية المستقبلية.
4. **التقييم والمراجعة (5 دقائق):**
   - فتح المجال للطالبات لمشاركة الأفكار التي خرجن بها، وكيف يمكنهن تطبيق هذه المفاهيم في حياتهن اليومية.
   - مناقشة كيفية تأثير هذه التغييرات على العلاقات بين الجنسين في المجتمع والمدرسة.

النتائج المتوقعة:

1. تعزيز فهم الطالبات لأهمية الاحترام والمساواة في العلاقات بين الجنسين.
2. زيادة الوعي بالآثار السلبية للمفاهيم التقليدية التي تميز بين الرجل والمرأة.
3. تحسين مهارات بناء العلاقات المتوازنة والعادلة.
4. تعزيز ثقة الطالبات في تبني أدوار متساوية في العلاقات المستقبلية.

- **تقييم الجلسة:** تطلب الباحثة من الطالبات تكرار نشاط الجلسة.
- **متابعة:** تتابع الباحثة سلوك الطالبات داخل الجلسة من خلال بطاقة الملاحظة.
- **الواجب المنزلي**: تطلب الباحثة من الطالبات تكرار النشاط.

الجلسة السابعة عشر

الجلسة الختامية: إنهاء البرنامج التدريبي

- **المدة الزمنية للجلسة** :45 دقيقة

أهداف الجلسة

1. التأكد من تحقيق البرنامج لأهدافه.
2. تقييم البرنامج من خلال الطالبات وتطبيق التطبيقي البعدي

الفنيات المستخدمة

- الحث
- التعزيز

الأدوات المستخدمة

- الألعاب التفاعلية
- الحلوى والمشروبات
- دفاتر ملاحظات أنيقة وأقلام محفزة
- بطاقات شكر مخصصة لكل طالبة
- صور وفيديوهات توثيقية

إجراءات تنفيذ الجلسة

- تستقبل الباحثة الطالبات بالترحيب والابتسامة، وتعبر عن سعادتها بإنجازهن للبرنامج.
- تدخل الباحثة مع الطالبات إلى قاعة التدريب، حيث تجلس كل طالبة في مكانها.
- تراجع الباحثة مع الطالبات بشكل سريع ما تم التدريب عليه خلال البرنامج.
- تقدم الباحثة عبارات الشكر والثناء على التزام الطالبات طوال الجلسات، وتوضح لهن أهمية تطبيق ما تعلمنه في حياتهن اليومية.
- تذكر الباحثة الطالبات بموعد القياس التتبعي وتؤكد على أهمية حضوره.

الخطوات الإجرائية للجلسة

1. تبدأ الباحثة بالترحيب بالطالبات وإظهار تقديرها لمشاركتهن في البرنامج.
2. تعبر عن امتنانها لالتزام الطالبات طوال فترة التدريب، مع استخدام عبارات التعزيز.
3. تعرض الباحثة لهن مقتطفات مصورة من الجلسات التدريبية السابقة لاسترجاع اللحظات المميزة.
4. يتم تقديم حفل ختامي يشمل تقديم المشروبات والحلوى، بالإضافة إلى توزيع هدايا تحفيزية مثل دفاتر ملاحظات أنيقة، وأقلام محفزة بعبارات إيجابية، وبطاقات شكر مخصصة لكل طالبة.
5. توثق الباحثة اللحظة بالتقاط الصور التذكارية مع الطالبات، لتعزيز الشعور بالإنجاز والانتماء.
6. تؤكد الباحثة على أن الطالبات كن نموذجًا رائعًا في التفاعل والتواصل خلال الجلسات، وتشكرهن على مشاركتهن الفعالة.
7. تختم الباحثة الجلسة بتوديع الطالبات، مع تذكيرهن بموعد القياس التتبعي، والتأكيد على تمنياتها لهن بالتوفيق والنجاح.

تقييم البرنامج

- يتم تقييم الطالبات من خلال استفسارات حول استفادتهن من البرنامج ومدى تأثيره على أفكارهن وسلوكهن.
- تطلب الباحثة من الطالبات مشاركة آرائهن حول الأنشطة والجلسات الأكثر تأثيرًا بالنسبة لهن.

وفي الختام، يتم إنهاء البرنامج بجو من التقدير والتحفيز، مما يعزز من تجربة الطالبات ويترك لديهن انطباعًا إيجابيا.