

## فعالية برنامج ارشادي عقلائي انفعالي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية

عير محمود شريف محمد محمود سعيد

### مقدمة البحث:

إضافة إلى ذلك، فإن المرحلة الثانوية تُعد جزءاً من مرحلة المراهقة، التي تتمحور فيها شخصية المراهق بدرجة كبيرة حول ذاتها، فهو يهتم بنفسه بصورة بالغة سواء من حيث: أفكاره، ومظهره، وطريقة كلامه وتصرفاته، ويعتقد أنه محط أنظار واهتمام الجميع، وأن كل من حوله يرقبه بحذر، كما أنه يشعر بأهميته المتزايدة، فهو مميز وفريد، ويستطيع أن يرى نفسه في أعلى قمم المجد، وهذا يفسر طموحات المراهقين التي تتناقض مع الحياة والتقاليد العائلية الاعتيادية الروتينية والمملة بنظره، والتي لا يوجد بها من يشعر به أو يفهمه؛ كل هذا بالطبع يفسر حساسيته المفرطة لأي نقد أو ملاحظة توجه إليه (خالد مسعد النجار، ٢٠١١: ٧١).

ونظراً لوجود تداخل بين المرحلة الثانوية وما بها من صعوبات وبين مرحلة المراهقة وما بها من توتر انفعالي وعدم استقرار نفسي؛ فإن هؤلاء الطلاب قد يتبنون بعض الأفكار غير العقلانية التي تؤثر عليهم سلباً في تلك المرحلة التي تحتاج إلى حشد طاقتهم وتركيزهم لتحقيق أهدافهم

تُعد المرحلة الثانوية من أهم المراحل التعليمية التي يمر بها الطالب، فهي تعمل على بناء شخصيته وتهيئته لدخول الجامعة، وللمستقبل أفضل لمواجهة الحياة وللدخول سوق العمل؛ فهي أولى الخطوات الحقيقية التي يخطوها نحو المستقبل الذي ينشده ويسعى إلى تحقيقه على أفضل ما يكون؛ لأنها الخطوة التي يبني عليها العمل وتحقيق الذات؛ لذلك نجد الطالب بمجرد انتقاله إلى مرحلة الثانوية يبدأ بالتفكير في تحديد نوع الدراسة التي يرغب في الالتحاق بها، والتي تكون بمثابة حجر الأساس نحو اختيار مهنة المستقبل.

لذا فهي تمثل مرحلة حاسمة في حياة الطلاب؛ حيث إنها تحدد مصيرهم؛ الأمر الذي يترتب عليه معاناة هؤلاء الطلاب من العديد من الاضطرابات النفسية وعدم القدرة على التوافق مع ضغوط تلك المرحلة والتي تتمثل في الضغوط الأسرية والضغوط الأكاديمية والضغوط الشخصية والضغوط الناتجة عن العلاقات الاجتماعية (MG Acosta-Gómez, 2018: 2).

(Dehshiri, 2012). فهي الفترة التي يبدأ فيها المراهق بالشعور بالاستقلالية والاعتماد على الذات في التفكير واتخاذ القرارات وحل المشكلات، ولطبيعة هذه الفترة المتسمة بالنمو الجسماني والانفعالي المطرد فإنه يصبح فيها زائد الحساسية؛ وهو ما يجعله يميل إلى التطرف والمبالغة في التفكير أحياناً (Lupu & Iftene, 2009: 95).

وهو ما يدعمه محمد سليمان خالد (٢٠١٥: ١١٨) من أن الطلاب المراهقين بالمرحلة الثانوية يعانون من الأفكار اللاعقلانية؛ وانعكاسها السلبى على حياتهم وتحصيلهم الدراسي وشعورهم بالأمن النفسى. وما يدعمه نتاميو (Ntamu, 2017: 129) من أنه قد يعاني طلاب المرحلة الثانوية من الخوف والقلق وعدم الشعور بالأمن النفسى، وأن سبب ذلك قد يرجع إلى طريقة تفكيرهم وتفسيرهم للمواقف والأحداث؛ حيث أن عواطف الفرد وانفعالاته تكون ناتجة عن عقائده وما يؤمن به وعن تقييمه للأمور وتفسيره لها وليس من الأحداث الواقعة نفسها؛ كأن يعتقد الفرد بضرورة الوصول إلى الكمال في الإنجاز، أو تلقى المعاملة الحسنة من جميع الأشخاص، أو رغبته في أن تسير الأمور كما يريد.

فالأفكار اللاعقلانية يمكن أن تؤثر في الكيفية التي يفكر بها الفرد وما ينتج عنها من أفكار ومعتقدات يحتمل أن تؤثر في الكيفية التي يدرك بها نتائج الأحداث (السلبية والإيجابية) التي يواجهها باعتبارها أحداث محبطة أو سارة فالمفاهيم الإيجابية تولد مشاعر الرضا، والثقة بالنفس، والشعور بالكفاية والاقتدار على مواجهة الظروف والمواقف المحيطة به، فيتعامل معها دون قلق أو خوف، كل ذلك يساعد على تنمية مشاعر الأمن والطمأنينة، أما المفاهيم السلبية فتقود الفرد إلى إدراك بيئته والآخرين كمصدر من مصادر القلق والتهديد والإحباط، وينعكس ذلك على مشاعر الأمن والطمأنينة لديه (Dryden, 2009: 57; Baeva & Stoun, 2009: 101; Bordovskaia, 2015: 87).

وفى ضوء ما سبق ترى الباحثة أن طالبات المرحلة الثانوية قد يتبنين العديد من الأفكار اللاعقلانية الخاطئة وترددها داخل نفسها، الأمر الذى يسهم في زيادة قلقهن ومخاوفهن وفقدن الشعور بالأمن والأمان، وشعورهن بالتهديد والرفض أياً ما كانت الأحداث الخارجية، واضطراب انفعالاتهن وتوافقهن الاجتماعي والنفسى مما ينعكس في ظهور العديد من المشكلات، وحيث أن التفكير يلعب دوراً أساسياً في توجيه السلوك،

وهو المصدر الأساسي لكل الانفعالات، فإن اعتناق هؤلاء الطالبات أفكاراً لا عقلانية يؤدي إلى افتقادهن للأمن النفسي وشعورهن بالتهديد.

وهو ما يدعمه زحلة و زاربخش وفرامارزي (Zhaleh, Zarbakhsh, & Faramarzi, 2014: 103) من أن طالبات المرحلة الثانوية تتناهن العديد من الأفكار اللاعقلانية، والتي تكون سبب في إصابتهن بالعديد من الاضطرابات النفسية من قبيل الاكتئاب والقلق وأمراض نفسية واجتماعية أخرى كالعنف وغيرها.

وعليه، ترى الباحثة أنه إذا عُدلت هذه الأفكار غير العقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية واكتسبن أفكاراً أخرى أكثر عقلانية ومنطقية قد تعدل طرق مواجهتهن لتلك الضغوط وتخفف من القلق لديهن فقد يصلن إلى الاستقرار والأمن النفسي الذي يجعلهن راضيات عن حياتهن سعاداً متفائلات؛ وذلك من خلال الإرشاد العقلاي الانفعالي مع طالبات المرحلة الثانوية لتغيير وتعديل هذه الأفكار اللاعقلانية التي قد تتسبب في العديد من المشكلات.

حيث يعتبر الإرشاد العقلاي الانفعالي من المداخل التي ظهرت فعاليتها في تعديل وتغيير الأفكار والاتجاهات اللاعقلانية لدى الأفراد؛ فهو قائم على أن السبب الأول لكل

انفعالاتنا وأفعالنا هو كيفية تفسيرنا للأحداث المحيطة (Banks, 2011: 384). فالطريقة التي ن فكر بها في الأحداث تؤثر بشكل مباشر على شعورنا وسلوكنا (Ntamu, 2017: 130).

ومن ثم فقد نبعت فكرة البحث الحالي، وهي محاولة تصميم برنامج إرشادي عقلاي انفعالي يمكن من خلاله تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية، حتى يستطيعوا تحقيق مستوى طيب من الأداء الانفعالي والاجتماعي والأكاديمي.

#### مشكلة البحث:

يتفق العاملون في مجال الصحة النفسية على أن الأزمات التي يحيها طلاب المرحلة الثانوية تشكل عاملاً مهماً وأساسياً في تفجير بعض الاضطرابات النفسية (Dehshiri, 2012: 19)؛ وأن السبب الرئيس في ذلك هو بالأحرى المعتقدات والأفكار اللاعقلانية التي يتبناها الطلاب في تلك المرحلة هي المسؤولة عن تلك الاضطرابات (Lupu, & Iftene, 2009: 96).

وفي ضوء ذلك يتضح جلياً ضرورة تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية خاصة لدى الطالبات؛ فهذه المرحلة من الفترات الهامة والحساسة في حياتهن؛ وهو ما دفع الباحثة لإجراء البحث الحالي.

وعليه يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في التساؤل الرئيس التالي:

\* ما فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية، وهل تستمر فعالية البرنامج - إن وجدت - في تعديل الأفكار اللاعقلانية لديهن إلى ما بعد انتهاء تطبيق البرنامج؟

وينبثق من هذا التساؤل التساؤلات الفرعية التالية:

٠- هل توجد فروق بين متوسطى رتب

درجات طالبات المرحلة الثانوية في المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى على مقياس الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق البرنامج؟

١- هل توجد فروق بين متوسطى رتب

درجات طالبات المرحلة الثانوية في المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى على مقياس الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق البرنامج؟

١- هل توجد فروق بين متوسطى رتب

درجات طالبات المرحلة الثانوية في المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعى على مقياس الأفكار اللاعقلانية؟

#### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى مساعدة المراهقات من طالبات المرحلة الثانوية على تعديل الأفكار اللاعقلانية؛ وذلك من خلال التحقق من مدى فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لديهن، وكذلك تبين مدى استمرارية البرنامج - إن وجدت له فعالية - إلى ما بعد فترة المتابعة.

#### أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي فيما يلي:

- استشعار الباحثة بأهمية الفئة التي تتناولها الدراسة الحالية ألا وهي المراهقات من طالبات المرحلة الثانوية؛ فهن بحاجة إلى مزيداً من الاهتمام والرعاية ومساعدتهن لتخطي هذه المرحلة الحرجة من حياتهن بسلام.
- تؤكد الدراسات على فعالية هذا النوع من العلاج النفسي في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي حيث قدمت الباحثة برنامج عقلائي انفعالي لتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الطالبات في مرحلة المراهقة مما يزيد كفاءتهن الدراسية والنفسية.
- يفيد البرنامج الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين العاملين في المدارس الثانوية حيث يمكنهم تطبيق جلسات

البرنامج مع طالبات هذه المرحلة لتعديل الأفكار اللاعقلانية لديهن.

• توجيه أنظار جميع من يتعاملون مباشرة مع هذه الفئة من مرشدين ومعالجين نفسيين ومعلمين وآباء وأقران إلى أن هذه المرحلة الحرجة في حاجة إلى اهتمامهم وخدماتهم.

• يمكن للمرشدين النفسيين الاستفادة من مقياس الأفكار اللاعقلانية (الذي قامت الباحثة بإعداده في البحث الحالي) في قياس الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

#### المفاهيم الإجرائية للبحث:

#### الأفكار اللاعقلانية Irrational Thoughts:

تعرف الباحثة الأفكار اللاعقلانية إجرائياً بأنها: تلك الأفكار التي تتعارض مع الأهداف العامة والقيم الأساسية في الحياة وتحقيق السعادة والتفاعل الاجتماعي وتحقيق الذات وتؤدي بالأفراد إلى السلبية والانسحاب والشعور بعدم الأمن النفسي وعدم الفعالية وتحقير الذات ومن ثم يصحبها عادة اضطرابات نفسية وعقلية وسلوكية وانفعالية، كما توضحها الدرجة المرتفعة على أبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية لطالبات المرحلة الثانوية موضوع الدراسة.

وقد صنفتها الباحثة اشتقاقاً من نظرية ألبرت إليس في الإرشاد العقلاني الانفعالي إلى الأفكار التالية:

٠- من الضروري ان يكون الانسان محبوبا من الجميع ومؤيدا منهم جميعا فيما يقول.

٠- ان بعض تصرفات الناس خاطئة وشريرة او مجرمة ولا بد من عقابهم عقابا شديدا.

١- أن الحياة تصبح مرعبة ولا تطاق إذا لم تسر الأمور كما نشتهي ونتمنى.

١- تنشأ تعاسة الفرد من ظروف خارجية لا يستطيع الفرد السيطرة عليها او التحكم بها.

١- يجب ان يكون الفرد فعالا ومنجزا بشكل يتصف بالكمال حتى تكون له قيمة.

١- فكرة الخوف او القلق الزائد إذا حدثت بعض الأمور السيئة.

١- يجب ان يعتمد الشخص على أفكار آخرين أكثر خبرة ليساعده على تحقيق أهدافه بنجاح.

٢- ليس للسعادة سوي مصدر واحد إذا فقدت الإنسان تصبح الحياة كارثية.

## البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي Counseling Rational Emotive :Program

وتعرفه الباحثة إجرائياً على أنه: تصميم مخطط ومنظم على أسس علمية مستمدة من نظرية العالم (ألبرت إليس) في العلاج العقلاني الانفعالي، يشتمل على فنيات معرفية وسلوكية وانفعالية، ويحتوي خدمات فردية وجماعية، لتعديل الأفكار اللاهقلانية لدى الطالبات المراهقات في المرحلة الثانوية وفق جلسات مخططة ومنظمة".

### الإطار النظري للبحث:

#### تعريف الإرشاد العقلاني الانفعالي:

لقد أورد بعض الباحثين تعريفات للإرشاد العقلاني الانفعالي، ومن هذه التعريفات ما يلي:

يعرف طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٤: ٨٦) الإرشاد العقلاني الانفعالي بأنه: "أسلوب أو نظرية من نظريات الإرشاد النفسي تستخدم فنيات معرفية وانفعالية لمساعدة العملاء في التغلب على ما لديهم من أفكار ومعتقدات خاطئة وغير عقلانية والتي يصاحبها اضطراب في سلوك وشخصية الفرد واستبدالها بأفكار ومعتقدات أكثر عقلانية ومنطقية تساعده على التوافق مع المجتمع".

ويعرفه إليس (26: 2005: Ellis) بأنه: "مدخل علاجي إرشادي موجه لمواجهة المشكلات ويتبع العلاج المعرفي السلوكي، ويركز على الحاضر والانفعالات المؤلمة والسلوكيات غير التكيفية، كما يزود العملاء بمجموعة من الفنيات المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تساعدهم في حل مشكلاتهم، ويعمل على كشف المعتقدات اللاعقلانية للفرد، والأدوار الشخصية والتي تؤدي إلى الاضطراب الانفعالي والسلوكي".

كما يعرفه فورجات (Froggatt, 12: 2005) بأنه: "أحد الأساليب العلاجية والإرشادية التي تتدرج تحت العلاج المعرفي السلوكي الذي يركز على تعديل العمليات المعرفية لتحقيق طرق مختلفة من الشعور والسلوك".

ويشير حامد زهران (٢٠٠٥: ٣٩٦) إلى الإرشاد العقلاني- الانفعالي بأنه: "إرشاد مباشر، موجه، يستخدم فنيات تربوية معرفية وانفعالية لمساعدة العميل لتصحيح معتقداته غير العقلانية التي يصحبها خلل انفعالي واضطراب سلوكي، إلى معتقدات عقلانية يصاحبها ضبط انفعالي وسلوك سوي".

ويذكر محمد المشاقبة (٢٠٠٨: ١٤٣) أن الإرشاد العقلاني الانفعالي هو: "أسلوب أو نظرية من نظريات الإرشاد النفسي تستخدم فنيات معرفية وانفعالية لمساعدة

المسترشدين في التغلب على ما لديهم من أفكار ومعتقدات خاطئة وغير عقلانية، والتي يصاحبها اضطراب في سلوك وشخصية الفرد واستبدالها بأفكار ومعتقدات أكثر عقلانية ومنطقية تساعده على التوافق مع المجتمع".

ويعرفه دراين (2: Dryden, 2008) بأنه: "طريقة علاجية تتبع العلاج المعرفي السلوكي وتركز على الطريقة التي نفكر بها، ونسلك بها عند فهمنا لاستجاباتنا الانفعالية". مما سبق تخلص الباحثة أن للإرشاد العقلاني الانفعالي جانبان أساسيان هما مساعدة الأفراد للتغلب على اضطراباتهم المعرفية والسلوكية والعاطفية، ومساعدتهم على السعي بفاعلية للتوصل إلى حياة أكثر سعادة.

وتعرف الباحثة الإرشاد العقلاني الانفعالي في البحث الحالي بأنه: "أحد أنواع الإرشاد النفسي الذي يعتمد على تنفيذ أفكار العميل اللاعقلانية، واستبدالها بأخرى أكثر عقلانية؛ تساعده على الوصول إلى الصحة النفسية، وتجنبه التعرض للاضطرابات النفسية".

#### أهداف الإرشاد العقلاني الانفعالي:

يسعى الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي إلى تقليل هزيمة الذات وإزالة

الأفكار غير العقلانية والتخلص منها واستبدالها بأفكار منطقية وعقلانية، ووضع فلسفة جديدة لحياة العميل وذلك من خلال تحقيق الأهداف التالية (زينب شقير، ٢٠٠٢: ٢٣٠؛ أحمد أبو أسعد وأحمد عربيات، ٢٠١٢: ٢١٣-٢١٤):

٠٠. تقليل قلق العميل (أي لوم نفسه)، وعدوانيته (نحو الآخرين والعالم الخارجي).

٠٠. مساعدة العميل على التعرف على أفكاره غير العقلانية والتي لها تأثير سلبي عليه.

٠٠. تحديد أسباب الاضطراب في الأفكار وكونها لا عقلانية أو غير منطقية.

٠٠. تشجيع العميل على الاعتراض والشك في هذه الأفكار ودحضها.

١. تشجيع العميل على تعديل أفكاره الخاطئة والخادعة للذات، والتحرر منها وإكسابه فلسفة حياتية جديدة تتسم بالعقلانية في التفكير بما يعود عليه بالسعادة والاتزان الانفعالي والسلوكي، والتحكم في انفعالاته عقلياً.

١. الإقلال من المعاناة الذاتية للعميل، من خلال زيادة اهتمامه بنفسه وتقبله لذاته وللتفكير المنطقي.

وتشير سناء زهران (٢٠٠٤: ٦٨) إلى أن الإرشاد العقلاني الانفعالي يهدف إلى إكساب العميل الاستبصار على ثلاث مراحل هي:

**المرحلة الأولى:** فهم ارتباط الشخصية الخائلة لذاتها بأسباب سابقة تكمن أساساً في معتقدات الفرد وليس في إطار أحداث نشطة حاضرة أو في الماضي.

**المرحلة الثانية:** أن يفهم العميل أنه بالرغم من أنه كان مضطرباً انفعالياً أو بصورة أدق جعل نفسه مضطرباً في الماضي؛ إلا أنه مضطرب الآن أيضاً لأنه لازال يفرض على نفسه نوعاً من المعتقدات الخاطئة، وأنه لا زال يدعمها بنشاط في الحاضر عن طريق تفكيره المختلط وأفعاله اللاعقلانية، فإذا لم يعترف العميل اعترافاً كاملاً في هذا النوع الثاني من الاستبصار بمسؤوليته عن استمرار هذه المعتقدات اللاعقلانية ومواجهتها فإنه من غير المحتمل أن يحاول الخلاص منها.

**المرحلة الثالثة:** اعتراف العميل بوضوح تام بأن نزعه للتفكير اللاعقلاني هي التي خلقت اضطرابه الانفعالي في المقام الأول. وإنه نظراً لاستمرار المعتقدات والعادات التي تبقى على تفكيره اللاعقلاني، فإن تصحيح هذه المعتقدات والاستمرار في تصحيحها يتطلب عملاً شاقاً ومراناً جاداً

ومستمرًا، وعليه أن يعترف أن النوعين الأولين من الاستبصار ليسا كافيين وأن تأثيرهما وقتياً فقط.

#### مبادئ الإرشاد العقلاني الانفعالي:

يشير رونالد (Ronald, 2011: 459-469) إلى أن الإرشاد العقلاني الانفعالي على يقوم مجموعة من المبادئ هي:

١. **الوعي والاكتشاف الذاتي:** وهو أن يقوم الفرد بتقييم دوافعه وأفعاله وتصرفاته بكل دقة ونزاهة، والتفكير بعقلانية، فالفرد إذا كان يستطيع التعرف على أخطائه الشخصية وأفكاره ومعتقداته غير العقلانية بموضوعية فإنه سيكون قادراً على التصحيح.

٢. **السعي للسيادة الذاتية:** حيث إن تحديد مشاعرنا وإدراكنا لها والسيطرة عليها يتم من خلال أفكارنا، فالفكر قادر على توجيه العاطفة؛ وذلك لتغيير الطريقة التي نشعر بها حول كل ما قد نمر به، حيث يرى "أليس" أن أكبر خسارة هي إحباط الذات وهذا يعد أكبر فقدان لها.

٣. **أولوية السلوك على الرؤية (أسبقية السلوك على نفاذ البصيرة):** فعندما وضع "ألبرت أليس" لأول مرة علاجه



الفاعلية والاضطراب النفسي، وتتصف  
المعتقدات غير العقلانية بالخصائص التالية:

- عدم الاتساق مع الواقع.
- الصرامة والتطرف.
- عدم المنطقية أو السذاجة.
- مثيرة للربح والفرح.
- التقليل من قيمة الشخص.

(Najafi & Lea-Baranovich, 2014:  
3)

**دور المرشد في عملية الإرشاد العقلائي  
الانفعالي:**

يتمثل الدور الأساسي الذي يجب أن  
يقوم به المرشد أثناء محاولته أن يُبين للعميل  
جوانب تفكيره اللاعقلانية وقهره لنفسه على  
صورة أحاديث ذاتية حالية في إتباع  
الأساليب التالية:

١. إحضار الأفكار اللاعقلانية عنوة إلى  
انتباه العميل ووعيه.
٢. التوضيح والتفسير للعميل كيف أن  
هذه الأحاديث الذاتية هي التي سببت  
قلقه واضطرابه وأبقت عليه.
٣. أن يُثبت للعميل بدقة جوانب الارتباط  
غير العقلائي في أحاديثه الذاتية.
٤. تعليم العميل كيف يُعيد التفكير  
ويتحدى ذاته ويتحدث لنفسه بهذه  
العبارات بحيث تُصبح أفكاره الذاتية

بمسماه العلاج العقلائي الانفعالي  
السلوكي كان هذا التعديل للاعتراف  
بالدور القوي ليس فقط للتفكير بعقلانية  
ولكن لممارسة السلوكيات المنطقية  
والبناءة، حيث إن تغيير السلوك يمكن  
أن يعدل في مشاعر الفرد.

### **محكات العقلانية واللاعقلانية:**

يشير عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨):  
٩٧-٩٨) إلى أن معتقداتنا وأساليب تفكيرنا  
تتصف بالعقلانية عندما:

- تكون منسجمة مع الواقع، أي ان تكون  
مبنية على حقائق، وليس على انطباعات  
وتفسيرات ذاتية.
- تقود الفرد إلى توسم طريق الصحة  
النفسية والجسمية معاً.
- يجد الفرد نفسه قادر بسببها على تحقيق  
أهدافه العامة القريبة والبعيدة.
- تساعد الفرد على تجنب إثارة الصراع  
والخلافات التي لا مبرر لها مع  
الآخرين.
- تيسر للفرد التعبير عن المشاعر التي  
نريدها في الوقت أو المكان المرغوب.
- وتعتبر المعتقدات وأساليب التفكير  
سلبية ولاعقلانية عندما لا تخدم توافق الفرد  
مع الواقع، وتحكم عليه بالسلبية والهزيمة  
والانسحاب، وبالتالي الشعور بالضالة وعدم

أكثر منطقية وعقلانية. (عبد الفتاح الخواجة، ٢٠٠٩: ٢٩٢).

• يبين قبوله للعميل، كما يثق بالعميل وبقدرته على أن يفكر ويسلك بشكل أفضل إذا توقف عن أن يقلل من شأن ذاته.

• الاستماع الجيد للعميل ومحاولة تفسير ما يردده العميل. (زينب شقير، ٢٠٠٢: ٢٣٢)

• استخدام الدعابة والفكاهة والسخرية لمهاجمة اللاعقلانية في تفكير العميل.

• بيان أن هذه الأفكار غير فعالة، وبيان كيف ستؤدي إلى الاضطرابات النفسية في المستقبل.

• تعليم العميل كيف يستخدم الاتجاه العلمي في التفكير حتى يستطيع ملاحظة وتقليل الأفكار اللاعقلانية في الحاضر أو في المستقبل.

• استخدام مجموعة من الأساليب والفنيات المعرفية والانفعالية والسلوكية لمساعدة العميل على العمل المباشر ضد الاضطراب. (محمد المشاقبة، ٢٠٠٨: ١٥٥-١٥٦)

وعليه، تستخلص الباحثة أن مهمة المرشد العقلاني الانفعالي تنحصر في الكشف عن الأفكار والمعتقدات غير المنطقية

التي يتبناها العميل، ويوضح له أن هذه الأفكار قد أدت به إلى الاضطراب النفسي، ويبين له أن الأفكار والأحاديث التي يقولها لنفسه والتي تتسم بعدم المنطقية هي التي تساعد على الاستمرار في الاضطرابات الانفعالية، ومن ثم يجب على المرشد أن يقوم بمهاجمة هذه الأفكار والمعتقدات المؤذية للذات، وتحويلها إلى أفكار أكثر منطقية وعقلانية مستخدماً في ذلك العديد من الأساليب والفنيات التي يقوم عليها الإرشاد العقلاني الانفعالي.

#### دراسات سابقة:

هدفت دراسة هايدي إبراهيم عيد حجازي (٢٠١٢) إلى الكشف عن مدى فعالية برنامج العلاج العقلاني الانفعالي في خفض مستوى القلق لدى طلاب الثانوية العامة بمحافظة شمال سيناء وتكونت عينة الدراسة من (١٥) طالباً وطالبة. واستخدمت الباحثة مقياس القلق العام (إعداد/ محمد جعفر جمل الليل)، ومقياس الأفكار الاعقلانية (إعداد/ معتز السيد عبد الله ومحمد السيد عبد الرحمن). وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعة الدراسة من طلاب الثانوية العامة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس القلق لصالح القياس البعدي. كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة

إحصائية بين متوسطي درجات طلاب مجموعة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس القلق.

واستهدفت دراسة رانيا الصاوي عبده عبد القوي (٢٠١٣) اختبار فعالية برنامج إرشادي جمعي في خفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسن مستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة تبوك استناداً إلى فنيات العلاج العقلاني الانفعالي. وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبة من جامعة تبوك قسمت بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، تراوحت أعمارهن بين (١٨ - ٢٠) سنة، وطبقت الدراسة مقياس مواقف الحياة الضاغطة، ومقياس الأفكار اللاعقلانية، ومقياس تحسين مستوى الرضا عن الحياة (إعداد الباحثة).

وأسفرت نتائج الدراسة عن خفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، كذلك أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي في الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة.

وهدفت دراسة حليلة الفيلكاوي وأنور عيسى وياسر معاذ (٢٠١٤) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في

تنمية مفهوم الذات لدى عينة من المراهقات بدولة الكويت. وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) مراهقة من مدرسة فاطمة بنت الوليد الثانوية بنات بدولة الكويت شكلن المجموعة التجريبية، وتراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (١٦-١٨) سنة. طبق عليهن مقياس مفهوم الذات والبرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي (إعداد الباحثين). وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مفهوم الذات لصالح القياس البعدي، كذلك أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي في مفهوم الذات، مما يعني استمرار وبقاء أثر البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي.

وتناولت دراسة جلالى ومسوافي ويازدي وفاداردى (Jalali, Moussavi, Yazdi & Fadardi, 2014) التحقق من

فعالية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تحسين الصحة النفسية للأشخاص الذين يعانون من العمى المتأخر. وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) شخصاً ممن يعانون من العمى المتأخر، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، طُبِقَ عليهم مقياسي القلق والاكتئاب. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين

الضابطة والتجريبية في الصحة النفسية لصالح القياس البعدى، كما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدى والتتبعى للمجموعة التجريبية في الصحة النفسية، مما يدل على بقاء واستمرار أثر البرنامج المستخدم.

واستهدفت دراسة مهفار، وأصلان، ونوح، وأحمد، وجعفر (Mahfar, Aslan, Noah, Ahmad, & Jaafar, 2014) التحقق من أثر الأسلوب الانفعالي العقلاني على المعتقدات اللاعقلانية والضغط لدى طلاب المدارس في ماليزيا. وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالباً وطالبة بالمجموعة التجريبية، و(٣٠) طالباً وطالبة بالمجموعة الضابطة، طُبّق عليهم مقياسي الأفكار اللاعقلانية والضغط. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً في كل من الأفكار اللاعقلانية والضغط لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في كل من الأفكار اللاعقلانية والضغط لصالح القياس البعدى، مما يشير إلى أثر الأسلوب الانفعالي العقلاني على تعديل المعتقدات اللاعقلانية وخفض الضغط لدى طلاب المدارس.

وهدفت دراسة لؤلؤة صالح الرشيد (٢٠١٥) إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج عقلاي انفعالي في تخفيف حدة قلق المستقبل لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالبة تم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. وأسفرت نتائج الدراسة عن انخفاض مستوى قلق المستقبل لدى أفراد المجموعة التجريبية بشكل دال إحصائياً مقارنة بالمجموعة الضابطة، كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في قلق المستقبل لصالح القياس البعدى، كما أظهرت النتائج امتداد أثر البرنامج؛ حيث توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدى والتتبعى للمجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل.

كما سعت دراسة داليا يسري يحيى الصاوي (٢٠١٥) إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد العقلاي الانفعالي السلوكي في خفض حدة الكمالية العصابية للمراهقين المتفوقين. وتكونت عينة الدراسة من (١٨) طالبة من طالبات الصف الأول الثانوي بفصول المتفوقات بمدرسة أم الأبطال الثانوية بنات

بمحافظة الجيزة. تم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعتين؛ الأولى تجريبية، والثانية ضابطة، طُبق عليهن مقياس الكمالية العصابية من (إعداد الباحثة)، واختبار كاتل للعامل العام (إعداد فؤاد أبو حطب وآمال صادق)، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الكمالية العصابية لصالح القياس البعدي، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الكمالية العصابية لصالح المجموعة التجريبية، كذلك توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدي والتبقي للمجموعة التجريبية على مقياس الكمالية العصابية؛ مما يدل على بقاء واستمرار أثر البرنامج.

واستهدفت دراسة أوبياجيلي (Obiageli, 2015) الكشف عن عدم الرضا عن القصور الحقيقي أو المتوهم في المظهر الجسماني والذي قد يؤدي إلى ظهور صورة سلبية عن الذات؛ ومن ثم قدمت الدراسة وصفاً لاستراتيجيات إدارة الصورة السلبية عن الذات من خلال العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي والتدريب على توكيد الذات. تكونت عينة الدراسة من (٣٠) شخصاً تم تقسيمهم بالتساوي إلى ثلاث

مجموعات: المجموعة الأولى تجريبية، والمجموعة الثانية تعرضت لدواء وهمي، والمجموعة الثالثة ضابطة. طُبق عليهم استبيان الصورة السلبية عن الذات، الخوف من التقييم السلبي، مؤشر تقييم الذات، استبيان سلوك المرض، مقياس الفعالية الذاتية الجسمانية، مقياس سوء التكيف الاجتماعي، قائمة فحص الصفات، واستغرق البرنامج العلاجي السلوكي الانفعالي المعرفي والتدريب على توكيد الذات ثمان جلسات، وأسفرت النتائج عن انخفاض دال إحصائياً في الصورة السلبية عن الذات وارتباطاتها والخوف من التقييم السلبي وسوء التكيف الاجتماعي مقارنة بمجموعة المعالجة الثانية والمجموعة الضابطة، مما يشير إلى أن العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي والتدريب على التوكيد الذاتي له تأثير فعال ودال إحصائياً على إدارة الصورة السلبية عن الذات.

وهدفت دراسة عادل جورج طنوس (٢٠١٧) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج العقلاني الانفعالي في خفض الأعراض الاكتئابية وتحسين تقدير الذات لدى عينة من الطلاب ذوي السمات الانفعالية - السلوكية المنخفضة. تكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالباً وطالبة من طلاب الصف الثاني الثانوي في إحدى

ضابطة (ن = ٣٥). أسفرت نتائج الدراسة عن تعديل المعتقدات غير المنطقية لدى المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج العقلاني الانفعالي، وظلت دون تغيير في المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج العقلاني الانفعالي. وهو ما يشير إلى فعالية البرنامج العقلاني الانفعالي في حماية طلاب الجامعات الإناث من زيادة الأعراض النفسية خلال فترة الجامعة.

واستهدفت دراسة إيفيدي وأوجيو وأليود (Eifediyi, Ojugo, & Aluede, 2018) التعرف على فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستوى قلق الاختبار لدى طلاب المدارس الثانوية، وقد تكونت عينة الدراسة من (٨٠) طالباً وطالبة قسموا إلى مجموعتين بالتساوي: إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، تعرضت المجموعة التجريبية لتدريبات البرنامج العقلاني الانفعالي السلوكي لمدة سبعة أسابيع، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين في قلق الاختبار لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فعالية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض قلق الاختبار لدى طلاب المدارس الثانوية.

المدارس الخاصة التابعة لمديرية تربية وتعليم منطقة عمان الثانية، وتم تقسيم عينة الدراسة بالتساوي إلى مجموعتين: إحداهما تجريبية، والأخرى ضابطة، وقد خضع المشاركون في المجموعة التجريبية وعددهم (١٢) مشاركاً لبرنامج إرشادي قائم على العلاج العقلاني الانفعالي مكون من (١٢) جلسة، ولمدة أربعة أسابيع، وبواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، في حين لم يتعرض المشاركون في المجموعة الضابطة وعددهم (١٢) مشاركاً لأي معالجة. وأجاب المشاركون في المجموعتين على مقياس الاكتئاب (بيك)، ومقياس تقدير الذات قبل وبعد تطبيق البرنامج. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض الأعراض الاكتئابية وتحسين تقدير الذات، حيث ظهرت فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة في الأعراض الاكتئابية وتقدير الذات.

واختبرت دراسة اكسيو وليو (Xu & Liu, 2017) فعالية برنامج قائم على العلاج العقلاني الانفعالي (REBT) لمدة ٨ أسابيع حول المعتقدات غير المنطقية والأعراض النفسية. تكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالبة جامعية قسمت بشكل عشوائي إلى مجموعة تجريبية (ن = ٢٥) ومجموعة

## فروض البحث:

٠- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات طالبات المرحلة الثانوية فى المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياس الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق البرنامج (فى الاتجاه الأفضل) لصالح المجموعة التجريبية.

٠- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات طالبات المرحلة الثانوية فى المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق البرنامج (فى الاتجاه الأفضل) لصالح القياس البعدى.

٠- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات طالبات المرحلة الثانوية فى المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس الأفكار اللاعقلانية.

## الطريقة والإجراءات:

### أولاً: منهج البحث

اعتمد البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي بهدف التحقق من فعالية البرنامج

الإرشادي العقلاني الانفعالي المُعد فى تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

### ثانياً: عينة البحث

تكونت عينة البحث من (٤٠) طالبة، وقسمت العينة بالتساوي إلى مجموعتين لإجراء التكافؤ بينهما، وذلك على النحو التالي:

٠٠ مجموعة تجريبية: تشمل (٢٠) طالبة، تتلقى البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي.

٠٠ مجموعة ضابطة: وتشمل (٢٠) طالبة، لا تتلقى البرنامج.

**تكافؤ المجموعتين:** قامت الباحثة بالتحقق من تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) باستخدام اختبار "مان-ويتنى" Mann-Whitney Test لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج كمجموعتين مستقلتين، وذلك فى متغيرات العمر الزمنى، والأفكار اللاعقلانية، ويوضح الجدول التالي هذه النتائج من تكافؤ أفراد العينة على هذه المتغيرات:

جدول (1)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة  
في متغيرات العمر الزمني، والأفكار اللاعقلانية

المتغيرات	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوي الدلالة
العمر الزمني	التجريبية	٢٠	١٩,١٥	٣٨٣,٠٠	١٧٣,٠٠	٠,٧٣٣	غير دال
	الضابطة	٢٠	٢١,٨٥	٤٣٧,٠٠			
مقياس الأفكار اللاعقلانية							
الحب والتقبل وطلب الاستحسان	تجريبية	٢٠	٢٠,٦٠	٤١٢,٠٠	١٩٨,٠٠	٠,٠٥٥	غير دال
	ضابطة	٢٠	٢٠,٤٠	٤٠٨,٠٠			
ابتغاء الكمال الشخصي	التجريبية	٢٠	٢١,٣٠	٤٢٦,٠٠	١٨٤,٠٠	٠,٤٤٣	غير دال
	الضابطة	٢٠	١٩,٧٠	٣٩٤,٠٠			
اللوم القاسي للذات وللآخرين	التجريبية	٢٠	٢١,٤٨	٤٢٩,٥٠	١٨٠,٥٠	٠,٥٤٤	غير دال
	الضابطة	٢٠	١٩,٥٣	٣٩٠,٥٠			
توقع الكوارث	التجريبية	٢٠	١٩,٢٠	٣٨٤,٠٠	١٧٤,٠٠	٠,٧١٨	غير دال
	الضابطة	٢٠	٢١,٨٠	٤٣٦,٠٠			
الشقاء والسعادة والحظ والإرادة	التجريبية	٢٠	٢٢,٥٠	٤٥٠,٠٠	١٦٠,٠٠	١,٠٩٤	غير دال
	الضابطة	٢٠	١٨,٥٠	٣٧٠,٠٠			
الخوف أو القلق الزائد	التجريبية	٢٠	٢٢,١٠	٤٤٢,٠٠	١٦٨,٠٠	٠,٩٣٢	غير دال
	الضابطة	٢٠	١٨,٩٠	٣٧٨,٠٠			
التجنب والانسحاب من المشكلات	التجريبية	٢٠	٢٢,٤٠	٤٤٨,٠٠	١٦٢,٠٠	١,٠٤٩	غير دال
	الضابطة	٢٠	١٨,٦٠	٣٧٢,٠٠			
الانزعاج لمشاكل الآخرين واجب	التجريبية	٢٠	٢١,١٨	٤٢٣,٥٠	١٨٦,٥٠	٠,٣٧٣	غير دال
	الضابطة	٢٠	١٩,٨٣	٣٩٦,٥٠			



-مراجعة أدبيات الدراسة الحالية، والاطلاع على المقاييس التي تناولت قياس الأفكار اللاعقلانية، مثل: (سليمان طعمة الريحاني، ١٩٨٥؛ محمد صهيب مزنوق، ١٩٩٩؛ معتز سيد عبدالله ومحمد السيد عبدالرحمن، ٢٠٠٢).

- ثم قامت الباحثة بوضع تعريف لكل فكرة على حدة، وذلك فيما يلي:

#### (١) الحب والتقبل وطلب الاستحسان:

وتعني أنه من الضروري أن يكون الفرد محبوباً ومؤيداً من المحيطين به.

#### (٢) ابتغاء الكمال الشخصي: ويقصد به أن

يكون الفرد على درجة عالية من الكفاءة والإنجاز في كل الجوانب الممكنة حتى يعتبر نفسه مستحقاً للتقدير.

#### (٣) اللوم القاسي للذات وللآخرين: بمعنى

أن بعض الناس أشرار وخبثاء، ومن ثم يجب أن يعاقبوا ويلاموا على تصرفاتهم.

#### (٤) توقع الكوارث: وهذا يحدث عندما لا

تتحقق الأشياء بالصورة التي نريدها، أو تحدث على نحو لا نتوقعه.

#### (٥) الشقاء والسعادة والحظ والإرادة:

ويعني التعاسة وعدم الإحساس بالسعادة، وتسببها الظروف والأحداث

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبيية والضابطة قبل تطبيق البرنامج في العمر الزمني، والأفكار اللاعقلانية مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبيية والضابطة في هذه المتغيرات.

ثالثاً: أدوات البحث: لتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

١- مقياس الأفكار اللاعقلانية: إعداد/ الباحثة.

٢- البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي لتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية: إعداد/ الباحثة.

وفيما يلي توضيحاً لتلك الأدوات والخطوات الإجرائية التي تم إتباعها في إتباعها في تصميمها والتحقق من خصائصها السيكمترية:

١- مقياس الأفكار اللاعقلانية: إعداد/ الباحثة

يهدف هذا المقياس إلى التعرف على الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

أ- خطوات إعداد المقياس: لإعداد هذا المقياس قامت الباحثة بالخطوات التالية:

الخارجية، أي أن الإنسان لا يمتلك القدرة على التحكم في أحزانه وهمومه.

(١) **الخوف أو القلق الزائد:** نتيجة أشياء خطيرة ومخيفة تبعث على الهم والضيق والانزعاج، وعلى الفرد أن يتوقعها، ويكون مستعداً للتعامل معها.

(١) **التجنب والانسحاب من المشكلات:** فمن الأفضل أن يتجنب الفرد المشكلات والمسئوليات، وهذا أفضل من مواجهة المشكلات وتحمل المسئوليات.

(١) **الانزعاج لمشاكل الآخرين واجب:** وهنا يشعر الفرد بالحزن والتعاسة لما يعانیه الآخرون من مصاعب ومشكلات.

#### طريقة تصحيح المقياس:

تم تصحيح المقياس وفقاً لطريقة "ليكرت" (٥، ٤، ٣، ٢، ١)؛ حيث تتم الإجابة على كل مفردة باختيار بديل من خمسة بدائل (ينطبق بدرجة كبيرة جداً - ينطبق بدرجة كبيرة - ينطبق بدرجة متوسطة - ينطبق بدرجة قليلة - لا ينطبق)، ويتم عكس الدرجات مع المفردات العكسية.

#### ب- حساب المحددات السيكومترية للمقياس:

قامت الباحثة بحساب كل من صدق وثبات واتساق مقياس الأفكار اللاعقلانية على عينة من طالبات المرحلة الثانوية (ن=٦٥)، تراوحت أعمارهن الزمنية بين (١٤-١٥) سنة، وذلك كما يلي:

**أولاً- صدق المقياس:** تم حساب صدق المقياس من خلال الصدق التطابقي كما يلي:

\* **الصدق التطابقي:** قامت الباحثة بحساب الصدق التطابقي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات (٦٥) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية على المقياس الحالي ودرجاتهن على مقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين تعريب وإعداد (معتز سيد عبدالله ومحمد السيد عبدالرحمن، ٢٠٠٢)، وتراوحت معاملات الارتباط بين كل فكرة ومثيلتها بين (٠,٧٦٩: ٠,٨٦١) وجميعها دالة إحصائياً ومرتفعة القيمة، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق التطابقي.

#### ثانياً- ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات لمقياس الأفكار اللاعقلانية عن طريق حساب معامل ثبات ألفا- كرونباخ - Cronbach Alpha وذلك على عينة مكونة من (٦٥)

طالبة من طالبات المرحلة الثانوية، وتراوحت معاملات ألفا-كرونباخ ما بين (٠,٨٥٨ : ٠,٩٢٧) وهي معاملات ثبات مرتفعة.

**وطريقة إعادة التطبيق على نفس** العينة بفاصل زمني قدره أسبوعين، عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، وتراوحت معاملات الارتباط في إعادة التطبيق ما بين (٠,٦٥٤ : ٠,٨٣٩)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) وتدل على درجة جيدة من الثبات.

#### ثالثاً- اتساق المقياس:

قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه المفردة وذلك على عينة مكونة من (٦٥) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية، وأظهرت النتائج أن قيم معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من المفردات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بين (٠,٥٦٣ : ٠,٨٣٦)، مما يدل على وجود علاقة قوية ومهمة باستثناء المفردة (٩٠) فكانت قيمة معامل الارتباط فيها دالة ولكنها أقل من (٠,٥٠) مما يشير إلى وجود علاقة ضعيفة وغير مهمة بين درجة هذه المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه؛

لذا قامت الباحثة بحذفها من المقياس في الصورة النهائية.

ومن الإجراءات السابقة يتضح للباحثة صحة الكفاءة السيكمترية لمقياس الأفكار اللاعقلانية، والاطمئنان لاستخدامه بالبحث الحالي، ويوضح الملحق رقم (١) الصورة النهائية لمقياس الأفكار اللاعقلانية.

٢- برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية (إعداد الباحثة):

قامت الباحثة بإعداد البرنامج الإرشادي في ضوء نظرية العلاج العقلائي الانفعالي التي قدمها (إليس Ellis)، وذلك للكشف عن الأفكار اللاعقلانية وأنماط التفكير الخاطئة لدى طالبات المرحلة الثانوية وإحلالها بأفكار أخرى منطقية.

#### مصادر البرنامج:

اشتقت الباحثة الإطار العام لبرنامج الإرشاد العقلائي الانفعالي ومادته العلمية وفنياته بعد الاطلاع على أساليب وفنيات الإرشاد العلاج العقلائي الانفعالي، بالإضافة إلى البحوث والدراسات التي أجريت في مجال الإرشاد العقلائي الانفعالي والسلوكي.

الفنيات المستخدمة في البرنامج:

استعانت الباحثة بمجموعة من الفنيات الإرشادية الانفعالية والمعرفية

والسلوكية لدحض وتفنيد الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية، مثل: المناقشة الجماعية والحوار، لعب الدور، التخيل العقلائي الانفعالي، دحض الأفكار اللاعقلانية، استخدام الفكاهة، تدريبات مهاجمة الخجل، الاسترخاء، التغذية الراجعة، والتكليفات المنزلية.

#### المحددات الإجرائية للبرنامج:

• **المحددات الزمنية:** تم تنفيذ البرنامج على

مدى (١٠) أسابيع بمعدل (٣ : ٤) جلسات أسبوعياً، ومدة كل جلسة تتراوح ما بين (٤٥) دقيقة إلى (٩٠) دقيقة، وتم تطبيق البرنامج خلال النصف الثاني من العام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨ م.

• **المحددات المكانيّة:** تم تنفيذ معظم

جلسات البرنامج في إحدى الحجرات الدراسية المجهزة بالمدرسة أو بحجرة الأنشطة المخصصة بالمدرسة، وذلك حسب الوقت المتاح لهذه الأماكن لاستغلالها من قبل الباحثة وذلك بمدرسة الثانوية بنات في مدينة شربين.

• **المحددات البشرية:** تم تطبيق جلسات

البرنامج على (٢٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية مرتفعي الدرجات على مقياس الأفكار اللاعقلانية.

#### رابعاً: خطوات البحث:

- ١- إعداد الإطار النظري للدراسة.
- ٢- إعداد مقياس الأفكار اللاعقلانية، والاستعانة بمقياس الأمن النفسي (إعداد زينب شقير، ٢٠٠٥)، وتطبيقهما على عينة من طالبات المرحلة الثانوية (ن=٦٥)، تراوحت أعمارهن الزمنية بين (١٤-١٥) سنة للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياسين.
- ٣- إجراء دراسة استطلاعية للتعرف على أكثر الأفكار اللاعقلانية ارتباطاً بالأمن النفسي.
- ٤- تصميم برنامج إرشادي عقلائي انفعالي وفقاً للإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة، وكذلك في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية.
- ٥- اختيار أفراد عينة الدراسة، وتقسيمها إلى مجموعتين متساويتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وإجراء التكافؤ بينهما.
- ٦- إجراء قياس قبلي، بتطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية على المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج مباشرة.
- ٧- تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية دون المجموعة

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات:

للتحقق من فروض البحث استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية باستخدام برنامج SPSS. 21:

- اختبار مان- ويتني Mann-Whitney Test للمجموعات المستقلة.

- اختبار ولكوكسن - إشارة الرتب Ranks Test Wilcoxon - Signed للمجموعات المرتبطة.

#### نتائج البحث:

#### نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المرحلة الثانوية في المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق البرنامج (في الاتجاه الأفضل) لصالح المجموعة التجريبية". وللتحقق منه استخدمت الباحثة اختبار مان - ويتني "Man - Whitney" للمجموعات المستقلة، والنتائج يوضحها جدول (٢).

الضابطة، لمدة (١٠) أسابيع بمعدل (٣ : ٤) جلسات أسبوعياً.

٨- إجراء قياس بعدي، بإعادة تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية على المجموعتين بعد انتهاء البرنامج مباشرة.

٩- إجراء قياس تتبعي، بتطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية على المجموعتين بعد شهرين من انتهاء البرنامج على المجموعة التجريبية، وذلك لمعرفة مدى استمرار فعالية الإرشاد العقلائي الانفعالي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المجموعة التجريبية.

١٠- إجراء العمليات الإحصائية المناسبة.

١١- استخلاص النتائج ومناقشتها وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

١٢- صياغة بعض التوصيات والمقترحات التي نبعث مما أسفر عنه البحث الراهن من نتائج.

جدول (٢) الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في

القياس البعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية

المتغيرات	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوي الدلالة
الحب والتقبل وطلب الاستحسان	التجريبية	٢٠	١٠,٦٣	٢١٢,٥٠	٢,٥٠٠	٥,٣٦٧	٠,٠١
	الضابطة	٢٠	٣٠,٣٧	٦٠٧,٥٠			
إبتغاء الكمال الشخصي	التجريبية	٢٠	١٠,٧٠	٢١٤,٠٠	٤,٠٠٠	٥,٣٢٢	٠,٠١
	الضابطة	٢٠	٣٠,٣٠	٦٠٦,٠٠			
اللوم القاسي للذات وللآخرين	التجريبية	٢٠	١٠,٦٥	٢١٣,٠٠	٣,٠٠٠	٥,٣٧٦	٠,٠١
	الضابطة	٢٠	٣٠,٣٥	٦٠٧,٠٠			
توقع الكوارث	التجريبية	٢٠	١٠,٥٨	٢١١,٥٠	١,٥٠٠	٥,٤١١	٠,٠١
	الضابطة	٢٠	٣٠,٤٢	٦٠٨,٥٠			
الشقاء والسعادة والحظ والإرادة	التجريبية	٢٠	١٠,٦٠	٢١٢,٠٠	٢,٠٠٠	٥,٣٧١	٠,٠١
	الضابطة	٢٠	٣٠,٤٠	٦٠٨,٠٠			
الخوف أو القلق الزائد	التجريبية	٢٠	١٠,٥٥	٢١١,٠٠	١,٠٠٠	٥,٤١٧	٠,٠١
	الضابطة	٢٠	٣٠,٤٥	٦٠٩,٠٠			
التجنب والانسحاب من المشكلات	التجريبية	٢٠	١٠,٥٣	٢١٠,٠٠	٠,٥٠٠	٥,٤١٢	٠,٠١
	الضابطة	٢٠	٣٠,٤٧	٦١٠,٠٠			
الانزعاج لمشاكل الآخرين واجب	التجريبية	٢٠	١٠,٧٣	٢١٤,٥٠	٤,٥٠٠	٥,٣٠٦	٠,٠١
	الضابطة	٢٠	٣٠,٢٧	٦٠٥,٥٠			

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المرحلة الثانوية في المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق البرنامج (في الاتجاه الأفضل) لصالح القياس البعدي".

وللتحقق منه استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسن - إشارة الرتب - Willcoxon "Signed Ranks Test" للمجموعات الصغيرة المرتبطة وحساب قيمة (Z) لويلكوكسن Willcoxon، والنتائج يوضحها جدول (٣).

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات الطالبات بالمجموعتين التجريبية والضابطة في الأفكار اللاعقلانية وذلك لصالح المجموعة التجريبية. وهو ما يشير إلى أن تطبيق البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي على طالبات المرحلة الثانوية بالمجموعة التجريبية أدى إلى تعديل مستوى الأفكار اللاعقلانية لديهن، وأن المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي مازالت الأفكار اللاعقلانية لديهن مرتفعة، وبذلك يتحقق الفرض الأول من فروض الدراسة.

جدول (٣) الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية

المتغيرات	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
الحب والتقبل وطلب الاستحسان	السالبة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٣,٩٣٢	٠,٠١
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	المتساوية	٠	-	-		
	الكلي	٢٠	-	-		
ابتغاء الكمال الشخصي	السالبة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٣,٩٢٢	٠,٠١
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	المتساوية	٠	-	-		
	الكلي	٢٠	-	-		
اللوم القاسي للذات وللآخرين	السالبة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٣,٩٢٥	٠,٠١
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	المتساوية	٠	-	-		
	الكلي	٢٠	-	-		
توقع الكوارث	السالبة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٣,٩٢٤	٠,٠١
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	المتساوية	٠	-	-		
	الكلي	٢٠	-	-		
الشقاء والسعادة والحظ والإرادة	السالبة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٣,٩٢٥	٠,٠١
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	المتساوية	٠	-	-		
	الكلي	٢٠	-	-		
الخوف أو القلق الزائد	السالبة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٣,٩٢٦	٠,٠١
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	المتساوية	٠	-	-		
	الكلي	٢٠	-	-		
التجنب والانسحاب من المشكلات	السالبة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٣,٩٢١	٠,٠١
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	المتساوية	٠	-	-		
	الكلي	٢٠	-	-		
الانزعاج لمشاكل الآخرين واجب	السالبة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٣,٩٢٤	٠,٠١
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	المتساوية	٠	-	-		
	الكلي	٢٠	-	-		

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية لصالح القياس البعدي. وهو ما يشير إلى انخفاض مستوى الأفكار

اللاعقلانية لدى الطالبات في القياس البعدي بعد مرورهم بالبرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي مقارنة بالقياس القبلي، وبذلك يتحقق الفرض الثاني من فروض الدراسة.

#### تفسير نتائج الفرضين الأول والثاني:

تنفق هذه النتائج مع ما جاءت به الدراسات السابقة مثل دراسات (هايدي إبراهيم عيد حجازي، ٢٠١٢؛ رانيا الصاوي عبده عبد القوي، ٢٠١٣؛ Mahfar et al., 2014؛ Xu & Liu, 2017) من فعالية برامج الإرشاد العقلاني الانفعالي في تعديل الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية؛ حيث إنها تخفض من اعتناق المعتقدات اللاعقلانية وتحسن من التفكير العقلاني لدى الأفراد الخاضعين للبرامج الإرشادية التي تستهدف إكسابهم مهارة التفكير العقلاني.

#### ويمكن تفسير تلك النتائج التي

أظهرت تحسن التفكير العقلاني لدى الطالبات التي تعرضت للتدريب على مفاهيم النظرية العقلانية الانفعالية في ضوء ما تضمنه البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي من جلسات متعددة بشكل منظم ومنهجي؛ حيث أتاحت أنشطة وجلسات البرنامج الفرصة أمام طالبات المجموعة التجريبية للتعبير عن مشاعرهن وأفكارهن بحرية دون قيود، كذلك في ضوء استخدام عدة فنيات منها النقاش والحوار ولعب الدور والتكليفات المنزلية

والتغذية الراجعة وذلك لدحض الأفكار غير العقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية.

وهو ما يدعمه فتحى الشرقاوي (٢٠٠٣: ١٥٩-١٦٠) من أن الإرشاد العقلاني الانفعالي يسعى إلى وضع تصورات تستهدف التحويل لتلك الأفكار من إطار عدم عقلانيتها إلى الإطار العقلاني.

فقد استخدمت الباحثة أساليب الفهم والنقاش والحوار الذاتي لتحويل الأفكار غير العقلانية ودحضها وتحويلها إلى أفكار عقلانية منطقية، إذ أنه عندما يتحدث الفرد مع نفسه بأسلوب عقلائي منطقي ويستخدم عبارات مؤكدة للذات ومساعدة على إمكانية التغيير للمثيرات البيئية، فإن قدرة الفرد على السيطرة على الأمور والأحداث البيئية تزداد، ويشعر أن بإمكانه إحداث التغيير أو على الأقل تخفيف التوتر النفسي المرتبط بالأحداث اليومية.

حيث أنه من خلال استخدام المناقشة الجماعية أمكن استثارة أفكارهن، وتبادلن الآراء حول الأفكار المطروحة، وأمكن تغيير أفكارهن اللاعقلانية من خلال دحض تلك الأفكار ومناهضتها بالإقناع، كما تم تعديل الأحاديث الذاتية للطالبات من خلال دحض وتفنيد الأحاديث السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية كوسيلة للتخلص من تلك الأفكار اللاعقلانية.



الطالبات على إبطال هذه المعتقدات بتحديدها والشك بصحتها.

واستعانت الباحثة **بفنية تدريبات مهاجمة الخجل** لأن معظم أسباب الاضطراب هو الشعور بالخجل والإحراج وإدانة النفس، فمتى سارع الشخص بمواجهة مخاوفه قلت فرصة تعرضه للاضطراب العاطفي، وتشمل هذه التمارين؛ مشاركة الطالبة بنشاطات تحتوي المجازفة للقضاء على الشعور بالخجل، وتقبل النفس بأخطائها مهما تكن ردة فعل الآخرين، وخلق روح مسئولة ناضجة وليس مجرد الشعور بالراحة عند تأدية هذه النشاطات. كما تتعلم الطالبات أن كونهن لا يملكن أصدقاء لا يعني أنهن مختلفات عنهن، وأن خوفهن من رفض الآخرين لا يمنع من قيامهن بما يؤمن به.

وساعدت **فنية الاسترخاء** في تحقيق الهدوء والارتخاء والتوازن النفسي والبدني لكون الاسترخاء يعني علمياً توقفاً كاملاً لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر.

كذلك يرجع نجاح البرنامج الحالي في تعديل الأفكار اللاعقلانية إلى اعتماد الباحثة في تقييم البرنامج على التقييم المرحلي والنهائي معاً وليس النهائي فقط، وقد كان التقييم المرحلي بأن يكون في نهاية كل جلسة

كما ساهمت **النمذجة ولعب الدور** في إحداث تغييرات فكرية وسلوكية إيجابية لدى الطالبات، وساهمت **فنية المرح والفكاهة** كوسيلة إنتاجية لتوضيح عدم جدوى الاعتقادات اللاعقلانية، وفيها تتعلم الطالبات الضحك ليس من أنفسهن بل من معتقداتهن غير العقلانية، حيث تظهر الفكاهة مدى سخافة هذه المعتقدات، واستخدام **الحوار السقراطي** ساهم في تعديل الجوانب اللامنطقية في أفكار الطالبات، وتدعيم التفضيلات بدلاً من الواجبات المطلقة، وتعديل رؤيتهن للأحداث على أنها مروعة ومفزعة، وتقبل الطالبات لأنفسهن وللآخرين وللعالم، وتقبل حدوث الأشياء على خلاف ما يتمنى الفرد، وحثهن على مناقشة أفكارهن بأنفسهن.

وساعدت **فنية التخيل العقلائي الانفعالي** الطالبات على تخيل أسوأ التصرفات التي يمكنهن ارتكابها وما يترتب عليها من مشاعر سلبية، ومن ثم يعملن على تطوير مشاعر إيجابية يستبدلونها بالمشاعر السلبية.

وتعلمت الطالبات من خلال **فنية دحض الأفكار اللاعقلانية** كيف يعدلن من قيمهن ومواقفهن تجاه أنفسهن والآخرين، وتوضح الباحثة كيفية دحض ومقاومة أفكارهن اللاعقلانية والاستبدادية، وتشجيع

من جلسات البرنامج مجموعة من الأسئلة وذلك للتأكد من استيعاب أفراد المجموعة التجريبية لكل جلسة من جلسات البرنامج، كما تمثل التقييم المرحلي في جلسة التغذية الراجعة، وهذه الجلسة كانت في نهاية مجموعة الجلسات الخاصة بتعديل كل فكرة من الأفكار اللاعقلانية كل على حدة.

وذلك عكس ما حدث داخل المجموعة الضابطة والتي لم تتح لها فرصة المشاركة في أنشطة البرنامج، وأنها ظلت في ظروفها البيئية وما تعكسه عليها من مواقف وضغوط، مما أدى إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي المستخدم في الدراسة الحالية.

### نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المرحلة الثانوية في المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الأفكار اللاعقلانية".

وللتحقق منه استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسن - إشارة الرتب "Willcoxon-Signed Ranks Test" للصغيرة المرتبطة وحساب قيمة (Z) لويلكوكسن Willcoxon، وذلك بتطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية بالمجموعة التجريبية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي عليهن بالمجموعة التجريبية (القياس البعدي) وبعد مرور شهرين من التطبيق قامت الباحثة بإعادة تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية على الطالبات بالمجموعة التجريبية (القياس التتبعي). والنتائج يوضحها جدول (٤).

جدول (٤) الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين  
البعدي والتتبعي على مقياس الأفكار اللاعقلانية

المتغيرات	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدالة
الحب والتقبل وطلب الاستحسان	السالبة	٤	٦,٢٥	٢٥,٠٠	١,١٠٩	غير دالة
	الموجبة	٨	٦,٦٣	٥٣,٠٠		
	المتساوية	٨	-	-		
	الكلي	٢٠	-	-		
ابتغاء الكمال الشخصي	السالبة	٦	٥,٧٥	٣٤,٥٠	٠,٧١٧	غير دالة
	الموجبة	٤	٥,١٣	٢٠,٥٠		
	المتساوية	١٠	-	-		
	الكلي	٢٠	-	-		
اللوم القاسي للذات وللآخرين	السالبة	٧	٦,٧١	٤٧,٠٠	١,٢٦٩	غير دالة
	الموجبة	٤	٤,٧٥	١٩,٠٠		
	المتساوية	٩	-	-		
	الكلي	٢٠	-	-		
توقع الكوارث	السالبة	٥	٩,٠٠	٤٥,٠٠	٠,٤٧٦	غير دالة
	الموجبة	٧	٤,٧١	٣٣,٠٠		
	المتساوية	٨	-	-		
	الكلي	٢٠	-	-		
الشقاء والسعادة والحظ والإرادة	السالبة	٤	٦,٣٨	٢٥,٥٠	٠,٦٧٧	غير دالة
	الموجبة	٧	٥,٧٩	٤٠,٥٠		
	المتساوية	٩	-	-		
	الكلي	٢٠	-	-		
الخوف أو القلق الزائد	السالبة	٥	٦,٦٠	٣٣,٠٠	٠,٥٦٥	غير دالة
	الموجبة	٥	٤,٤٠	٢٢,٠٠		
	المتساوية	١٠	-	-		
	الكلي	٢٠	-	-		
التجنب والانسحاب من المشكلات	السالبة	٤	٧,٧٥	٣١,٠٠	١,٠٢٢	غير دالة
	الموجبة	٩	٦,٦٧	٦٠,٠٠		
	المتساوية	٧	-	-		
	الكلي	٢٠	-	-		
الانزعاج لمشاكل الآخرين واجب	السالبة	٦	٧,٠٠	٤٢,٠٠	٠,٨٠٦	غير دالة
	الموجبة	٥	٤,٨٠	٢٤,٠٠		
	المتساوية	٩	-	-		
	الكلي	٢٠	-	-		

والفكرية وتعديلها وفق طريقة تعمل على تصحيح الأمور، والتفكير بعقلانية في عواقب السلوك والفهم الصحيح له، مما جعل هذه التعديلات جزء من بنائهم المعرفي والوجداني وهو ما يسهم في ثبات فعالية البرنامج لمدة أطول.

لقد شجعت الباحثة الطالبات المشاركات في المجموعة التجريبية على استخدام مهارة التفكير العقلاني والتحكم في المشاعر وحل المشكلات بطريقة علمية في المواقف الحياتية المتنوعة، وكان هناك نوع من المتابعة عبر الجلسات لمزيد من التحفيز على تطبيق ما يتعلمنه في الجلسات التدريبية خارج إطار اللقاءات الإرشادية، كما كانت الطالبات متحمسات لإبداء كيفية تطبيقهن لما يتعلمنه في حياتهن الدراسية والاجتماعية، وهو الأمر الذي كان يدفع الغالبية منهن لمزيد من التطبيق، ومن ثم كشف الذات أمام المجموعة، والحصول على التعزيز والتغذية الراجعة من الباحثة وبقية الأعضاء.

كما قد ساعدت التكاليف المنزلية الطالبات أعضاء المجموعة التجريبية في التفكير فيما يطرح عليهن من أفكار، وممارسة ما تدربن عليه في المواقف الحياتية المختلفة، واكتساب بعض المهارات التي تساعدهن في تعديل الأفكار اللاعقلانية؛ والتي بدورها تجنبهن الأزمات النفسية وتسهم

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الأفكار اللاعقلانية. وهو ما يشير إلى أن تطبيق البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي على طالبات المرحلة الثانوية بالمجموعة التجريبية أدى إلى تعديل الأفكار اللاعقلانية لديهن، وله أثره الإيجابي حتى بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج.

#### تفسير نتائج الفرض الثالث:

نتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة رانيا الصاوي عبده عبد القوي (٢٠١٣) والتي أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية، مما يعنى بقاء واستمرار أثر البرنامج في تعديل الأفكار اللاعقلانية حتى بعد التوقف عن ممارسته.

#### وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء

الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي المستند على الإرشاد العقلاني الانفعالي في الاستفادة من تنمية الخبرات والتجارب الحية التي عاشتها طالبات المجموعة التجريبية طيلة مدة البرنامج، واكتسابهن جملة من الممارسات السلوكية الصحيحة المستمدة من العمل على إعادة تشكيل البنية المعرفية

في تخفيف المعاناة والتفكير بشكل عقلائي، كما أن هذه التكاليفات من شأنها مساعدة الطالبات على انتقال أثر التعلم والتدريب إلى الحياة اليومية.

#### توصيات البحث:

- نظراً لما أثبتته البحث الحالي من فعالية البرنامج الإرشادي العقلائي الانفعالي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لد طالبات المرحلة الثانوية، توصي الباحثة بتدريب الأخصائيين النفسيين والمعلمين على كيفية تطبيق هذا البرنامج، لمساعدة الطالبات على التعامل مع المواقف الحياتية المختلفة بطريقة عقلانية ومنطقية، وبفاعلية وكفاءة عالية ومناسبة.
- ضرورة الاهتمام بالتربية العقلانية الانفعالية للطالبات بالمرحلة الثانوية؛ من خلال دراسة حاجاتهن وميولهن ورغباتهن وتوجيههن إلى استبدال الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية تهدف إلى تحسين استجابتهن نحو أنفسهن، والآخرين والعالم.
- الاهتمام بعمل ورشات تدريبية للمرشدين في المدارس الثانوية وتدريبهم على كيفية استخدام الفنيات والأساليب الإرشادية العقلانية، مع إدراك أهمية

دور المرشد النفسي في المدرسة الثانوية، لما لذلك من أثر في مساعدة الطالبات على حل مشكلات سوء التوافق النفسي والاجتماعي والأكاديمي التي يواجهونها، والتعامل مع آثار الضغوط الأكاديمية التي يتعرضن لها.

- زيادة البرامج الإرشادية على غرار هذا البرنامج الإرشادي والتي تساعد في حل مشكلات هذه الفئة، والتي تمثل شريحة كبيرة من المجتمع ينبغي الاهتمام بهن ومساعدتهن في حل مشكلاتهن بالأساليب العقلانية.
- عقد دورات تدريبية للمعلمين لتعريفهم بمفهوم الأفكار اللاعقلانية وأساليب تعديلها لأخرى عقلانية.
- عمل ندوات إرشادية من خلال وسائل الإعلام لحث الوالدين على توفير حياة أسرية خالية من الحرمان والقهر وتلبي احتياجاتهن النفسية والانفعالية والاجتماعية والجسمية والعقلية وتغليب لغة الحوار الذاتي الإيجابي البناء وتقبل الآخرين وتدريبهن على أسلوب حل المشكلات بطريقة علمية واتخاذ القرار المناسب في المواقف المختلفة.

- التركيز على إعداد برامج إرشادية وقائية تهدف إلى تربية التفكير العقلاني والمنطقي بين طالبات المرحلة الثانوية كجزء من برامج تنمية الشخصية والصحة النفسية.

#### بحوث ودراسات مقترحة:

في ضوء ما أسفر عنه البحث الحالي من نتائج يمكن اقتراح إجراء البحوث الآتية:

- فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية مهارات الذكاء الانفعالي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

- فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية تقدير الذات والثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانوية.

- فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تحسين جودة الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية.

- فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض القلق لدى طالبات المرحلة الثانوية.

- فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض الأعراض الاكتئابية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

#### قائمة المراجع:

٠. أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، وأحمد عبد الحليم عربيات (٢٠١٢). *نظريات الإرشاد النفسي والتربوي*. عمان: دار المسيرة.

٠. حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). *التوجيه والإرشاد النفسي*، ط٤. القاهرة: عالم الكتب.

٠. حليلة إبراهيم أحمد الفيلاكاوي، وأنور محمد عيسى، وياسر جبريل معاذ (٢٠١٤). *فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لتنمية مفهوم الذات لدى بعض المراهقات بدولة الكويت*. *مجلة العلوم الإنسانية*، المجلد ١٥، العدد ٣، ص ص ١٨٥٨ - ٦٧٣٢.

٠. خالد مسعد النجار (٢٠١١). *المراقبة جسر العبور للرشد والنضج*. *مجلة الوعي الإسلامي*، العدد ٥٥٥، ص ص ٧٠-٧١.

٠. داليا يسري يحي الصاوي (٢٠١٥). *فاعلية برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي سلوكي لخفض حدة الكمالية العصابية لدى عينة من الطلاب المراهقين المتفوقين* (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية، جامعة عين شمس.

٦. رانيا الصاوي عبده عبد القوي (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك، *مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة قاصدي مرباح - مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية*، العدد ١١، ص ١-٣٠.
٧. زينب شقير (٢٠٠٢). *علم النفس العيادي والمرضى للأطفال والراشدين*. عمان- الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
٨. سليمان طعمة الريحاني (١٩٨٥). تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية. *دراسات - العلوم الإنسانية، الجامعة الأردنية - عمادة البحث العلمي*، المجلد ١٢، العدد ١١، ص ٧٧-٩٥.
٩. سناء حامد زهران (٢٠٠٤). *إرشاد الصحة النفسية: لتصبح مشاعر ومعتقدات الاغتراب*. القاهرة: عالم الكتب.
١٠. طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٤). *الإرشاد النفسي: النظرية - التطبيق - التكنولوجيا*. عمان-الأردن: دار الفكر ناشرون وموزعون.
١١. عادل جورج طنوس (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج العقلاني الانفعالي في خفض الاعراض الاكتئابية وتحسين تقدير الذات لدى عينة من الطلبة ذوي السمات الانفعالية - السلوكية المنخفضة. *مجلة دراسات - العلوم التربوية، الجامعة الأردنية*، المجلد ٤٤، العدد ٤٤، ص ٢٤١-٢٥٧.
١٢. عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨). *عين العقل؟ دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي*. القاهرة: دار الكاتب للطباعة والنشر والتوزيع.
١٣. عبد الفتاح محمد الخواجة (٢٠٠٩). *الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق*، ط ٢. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
١٤. لؤلؤة صالح الرشيد (٢٠١٥). برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تخفيف حدة قلق المستقبل لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة القصيم. *مجلة كلية التربية - جامعة بنها*، المجلد ٢٦، العدد ١٠١، الجزء ٢، ص ٣٣٧-٤٠٤.
١٥. محمد أحمد المشاقبة (٢٠٠٨). *مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين*

- Behavioral Therapy*, 1(1), 1-10.
21. Baeva, I. A., & Bordovskaia, N. V. (2015). The psychological safety of the educational environment and the psychological well-being of Russian secondary school pupils and teachers. *Psychology in Russian States of Arts*, 8(1), 86-99.
22. Banks, T. (2011). Helping students manage emotions: REBT as a mental health educational curriculum. *Educational Psychology in Practice*, 27(4), 383-394.
23. Dehshiri, G. (2012). Effectiveness of cognitive-behavioural treatment on anxiety of individuals suffering anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 4(2), 19-27.
24. Dryden, W. (2008). *Distinctive features of rational emotive behaviour therapy*. Hove: Brunner-Routledge.
25. Dryden, W. (2009). *Rational emotive behaviour*. London: Routledge.
26. Eifediyi, G., Ojugo, A., & Aluede, O. (2018). Effectiveness of rational emotive behaviour therapy in the reduction of examination Anxiety among secondary school students in Edo State, **والأخصائيين النفسيين**. عمان-الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.
١٦. محمد سليمان خالد (٢٠١٥). الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة المراهقين في المرحلة الثانوية. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، المجلد ١٣، العدد ٢، ص ص ١١٧-١٣٨.
١٧. محمد صهيب مزنونق (١٩٩٩). *تنمية التفكير العقلاني وأثره على الضغوط النفسية لدى المراهقين* (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية البنات، جامعة عين شمس.
١٨. معتز سيد عبدالله، ومحمد السيد عبدالرحمن (٢٠٠٢). *مقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين*. القاهرة: مركز البحوث والدراسات النفسية.
١٩. هايدي إبراهيم عيد حجازي (٢٠١٢). *العلاج العقلاني الانفعالي لخفض مستوى القلق لدى طلاب الثانوية العامة* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة قناة السويس بالعريش.
20. Acosta-Gómez, M. G. (2018). Stress in High School Students: A Descriptive Study. *Journal of Cognitive*



- 
32. Najafi, T., & Lea-Baranovich, D. (2014). Theoretical background, therapeutic process, therapeutic relationship, and therapeutic techniques of REBT and CT; and some parallels and dissimilarities between the two approaches. *International Journal of Education and Research*, 2(2), 1-12.
33. Ntamu, B. A. (2017). Rational Emotive Behavioural Therapy, Fear of Failure and Examination Malpractice Behaviour among Secondary School Students in Calabar Municipality. *Journal of Education and Practice*, 8(20), 129-138.
34. Obiageli, J. (2015). Management of Negative Self-Image Using Rational Emotive and Behavioral Therapy and Assertiveness Training. *ASEAN Journal of Psychiatry*, 16(1), 1-12.
35. Ronald, P. (2011). The Judaic Foundations of rational emotive behavioural therapy. *Journal of Mental Health, Religion & Culture*, 19(5), 459-469.
36. Stoun, J. (2009). Rational Emotive Therapy. *Journal of Educational Research Quarterly*, 12(1), 101-112.
- Nigeria. *Journal of Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 9(1), 61-76.
27. Ellis, A. (2005). *What is REBT?*. New York: The Albert Ellis Institute.
28. Froggatt, W. (2005). *Choose to be Happy: Your step by step Guide*, 2<sup>nd</sup>. Auckland: Harper Collins.
29. Jalali, M., D., Moussavi, S., Yazdi, A., & Fadardi, J. S. (2014). Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy on Psychological Well-Being of People with Late Blindness. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy* 32(4), 1-16.
30. Lupu, V., & Iftene, F. (2009). The Impact of rational Emotive Behaviour Education on Anxiety in Teenagers. *Journal of Cognitive and Behavioural Psychotherapies*, 9(1), 95-101.
31. Mahfar, M., Aslan, A. S., Noah, S. M., Ahmad, J., & Jaafar, W. M. (2014). Effects of Rational Emotive Education Module on Irrational Beliefs and Stress among Fully Residential School Students in Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114(21), 239-243.
-

- 
38. Xu, L., & Liu, H. (2017). Effects of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Intervention Program on Mental Health in Female College Students. *An Interdisciplinary Journal of neuroscience and Quantum Physics*, 15(4), 156-161.
37. Zhaleh, N., Zorbakhsh, M., & Faramarzi, M. (2014). Effectiveness of Rational-Emotive Behavior Therapy on the Level of Depression among Female Adolescents. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 4(4)102-107.