



جامعة المنصورة  
كلية التربية



**فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لزيادة الصلابة  
النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية  
بمدينة بنغازي الليبية**

إعداد

علي مهدي محمد حمد الفرجاني

باحث دكتوراه

كلية التربية جامعة المنصورة

إشراف

أ.د. / فؤاد حامد الموافي الشورى      أ.د. / إسعاد عبد العظيم البنا (رحمها

الله)

أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة المتفرغ      أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة المتفرغ

كلية التربية - جامعة المنصورة

كلية التربية - جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة

العدد ١١٢ - أكتوبر ٢٠٢٠

## فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لزيادة الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة بنغازي الليبية

علي مهدي محمد حمد الفرجاني

المستخلص :

هدف هذا البحث إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لزيادة الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالب بمرحلة التعليم الثانوي بمدينة بنغازي الليبية وتتراوح أعمارهم ما بين (١٨-٢٠) عام، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بحيث تضم كل مجموعة (١٥) طالب، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الصلابة النفسية والبرنامج الإرشادي وهما من إعداد (الباحث) ومقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد من اعداد هوپر ولاين Hoopre, Layne، وترجمة معتز سيد عبد الله ومحمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٧) من اللغة الإنجليزية، واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي ذو التصميم (قبلي وبعدي وتتبعي) لمجموعتين تجريبية وضابطة متكافئتين وقد توصل الباحث إلى التالي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الصلابة النفسية لصالح القياس البعدي، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الصلابة النفسية لصالح المجموعة التجريبية، أما بالنسبة للمقارنة بين التطبيقين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الصلابة النفسية وذلك في الدرجة الكلية للمقياس ودرجة البعد الثاني، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية للبعد الأول والبعد الثالث لصالح القياس البعدي، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الأفكار اللاعقلانية لصالح القياس التتبعي، كما يوجد تأثير واضح لفعالية البرنامج الإرشادي الحالي على تنمية الصلابة النفسية.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد العقلائي الانفعالي، الصلابة النفسية، طلاب المرحلة الثانوية.

Abstract

---

*The aim of this research is to identify the effectiveness of a rational and emotional counseling program to increase the psychological hardiness of high school students. The study sample consisted of (30) students in the secondary education stage in Benghazi, Libya, whose ages range between (18-20) years, and they were divided into two experimental and control groups. So that each group includes (15) students, and the study tools were represented in the scale of psychological hardiness and the instructional program, which were prepared by (the researcher) and the scale of irrational thoughts prepared by Huopre and Layne, and translated by Moataz Syed Abdullah and Muhammad Al-Sayed Abdel Rahman (1997) from The English language, and the study relied on the experimental approach designed (before, after and after) for two equivalent experimental and control groups, and the researcher concluded the following:*

*The existence of statistically significant differences between the average ranks of the experimental group scores in the pre and post measurements on the irrational ideas scale in favor of the post measurement, and the presence of statistically significant differences between the mean scores of the experimental and control groups in the post measurement on the irrational thoughts scale in favor of the experimental group, and the presence of significant differences A statistic between the average ranks of the scores of the experimental group members in the pre and post measurements of the psychological hardiness scale in favor of the post measurement, and there are also statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental and control groups in the post measurement of the psychological hardiness scale in favor of the experimental group, and as for the comparison between the post and the following applications of the group Experimental The results of the study showed that there were no statistically significant differences between the average ranks of the experimental group scores in the post and tracer measures of the psychological hardiness scale in the total score of the scale and the degree of the second dimension, while there were statistically significant differences for the first and third dimensions in favor of the dimensional measurement, and there are also differences of interest. Statistical significance between the mean scores of the trial group There is a clear effect on the effectiveness of the current indicative program on the development of psychological toughness.*

*Key words: rational emotional counseling, psychological hardiness , high school students.*

مقدمة

---

حض الله تعالى على التفكير وأعمال العقل في قوله تعالى "قل هل يستوي الأعمى والبصير أفلا تتفكرون: (الانعام الآية: ٥٠)، وأيضاً شجع الله على التعقل في قوله تعالى "إن شر الدواب عند الله الصم البكم الذين لا يعقلون" (الأنفال: الآية: ٢٢)، وهنا إشارة من الله بضرورة إعمال العقل في كل ما يرد إلينا وما يقال لنا وألا نصدق كل ما نسمعه بل نضعه تحت الفحص والتقنيد لكي نختار ونتبع أحسنه ونترك ما دون ذلك من كلام أو فكر منحرف أو لاعقلاني.

ميز أليس بين نوعين من الأفكار عقلانية تؤدي إلى السعادة والتحرر من الصراعات النفسية، وتساعد الشخص على تحقيق أهدافه، والأخرى لا عقلانية، غير منطقية وغير واقعية ومبالغ فيها، تتخذ شكل التشويه المعرفي أو الإدراك المشوه، واللاواقعي للذات، وتؤدي إلى مزيداً من الاضطرابات الانفعالية وعدم التكيف والقلق الزائد والاهتمام بتعظيم وتضخيم الأمور بما لا يتفق مع إمكانات لفرد الفعلية. (هشام إبراهيم عبد الله، ٢٠٠٨).

الأفكار اللاعقلانية أفكار سلبية وغير منطقية تسبب الكثير من الالام والاضطرابات وأن الشخص الذي يتبناها يظل رهين مجموعة من الاضطرابات والامراض طيلة حياته، كما أنها تعتبر سبب في ظهور العديد من المظاهر السلوكية السلبية والمرفوضة، بالإضافة إلى ارتباطها بعدة متغيرات سلبية مرضية أو غير سوية، وأنها ترتبط ارتباطاً موجب مع الضغوط النفسية مثلما جاء في دراسة (إيمان عبد الوهاب صالح، ٢٠١٧)، وفي ذات السياق اشارت دراسة (فراس ياسين القعدان، ٢٠١٧) بوجود علاقة طردية بين الأفكار اللاعقلانية وكلاً من الكفاءة الذاتية والهوية النفسية.

ويرجع أليس مصادر الأفكار اللاعقلانية إلى التعلم المبكر غير المنطقي حيث أن الفرد لديه استعداد بيولوجي لتعلم ذلك، وبهذا فهو يؤكد على المصادر الاولي من التنشئة للفرد مثل الاسرة والمدرسة وجماعة الرفاق ووسائل الإعلام المختلفة. (سامي محمد ملحم، ٢٠٠١: ٤٢٩)، وفي ذات السياق فهو يرى أن التخلي عن هذه الأفكار اللاعقلانية هي الخطوة الأولى في عملية العلاج، وذلك من خلال الاهتمام بالذات، والاعتماد على النفس وتحمل الإحباط والالتزام بقبول الذات وقبول تغيرات الحياة (إيهاب الببلاوي، ٢٠٠١: ١٠١)، وهنا إشارة إلى التحلي بالصفات الإيجابية مثل الصلابة النفسية والتي تعد مظهراً من مظاهر الشخصية السوية لدورها في عملية التوافق الفعال فهي تساعد الفرد على التكيف مع الأحداث غير المواتية والتي تعرقل مسيرة النمو وتقوم بدور عامل وقاية لحماية الفرد من الاضطرابات والصدمات والامراض النفس جسمية، وتعتبر عنصر رئيسي من عناصر المناعة النفسية من خلال تركيزها على الإيجابية وطرق حل المشكلات، فهي تقلل من الحزن والاكتئاب والإجهاد والإحباط وتأثير الحالات السلبية (Bigalke, 2015, 17).

---

والصلابة النفسية تعمل كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية وتجعل الفرد أكثر مرونة وتقاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة (طلعت رزق منصور وآخرون، ٢٠١٤: ٧٤٠).

وعليه يرى الباحث أنه من الأهمية دراسة الصلابة النفسية كونها أحد أجزاء المناعة النفسية للفرد وخاصة وقت الازمات والكوارث لان هذا الوقت يرتفع فيه مستوى الضغوط الى الحد الذي ربما يجعل الفرد يفشل في التوافق مع النفس ومع الحياة ومع الآخرين وبالتالي يكون دورنا هو تعزيز الصلابة النفسية عند مرتفعي الصلابة وتعلم بعض المهارات والفنيات لتقويتها، ورفع مستواها عند منخفضي الصلابة، لذلك من المهم التعرف على مكوناتها وطرق اكتسابها وكيفية تنميتها ودورها في تخفيف حدة الاضطرابات وخاصة لدى الشباب المراهقين من خلال الممارسات اليومية.

فمرحلة المراهقة، هي في الأساس مرحلة أزمة حقيقية، تكثر فيها الاضطرابات المختلفة، حيث يعاني المراهق كثيراً من المشاكل والأزمات النفسية، التي تنعكس على حالته النفسية، والاجتماعية والسلوكية، أثناء النمو، مما يؤثر في المرحلة التعليمية المقابلة لها وهي مرحلة التعليم الثانوي والتي تعد من المراحل العمرية والتعليمية المهمة، إذ يحتل الافراد فيها مكانة مرموقة من حيث الطاقة البشرية التي بصلاحتها وتوجيهها وارشادها تتحقق نهضة المجتمع وتطوره، وبالمقابل فإن أهملها وغياب العناية بها نفسياً وتربوياً يؤدي إلى فشل وتخلف ذريع لهم ولعائلاتهم ولمجتمعهم عن باقي المجتمعات الأخرى، ففي هذه المرحلة فإن الازمات المختلفة التي يمر بها الطالب تؤثر على الأفكار والمعتقدات ومن ثم السلوك والقيم والاتجاهات، وهي مرحلة انتقال حرجة وطفرة نمو من الطفولة إلى الرشد، وتندر خطورة تبني المعتقدات اللاعقلانية من مستقبل سيئ وغير موفق لهذه الفئة فيما بعد ربما يستمر معهم طيلة الحياة وتجعل منهم افراد مرضى وعالة على انفسهم واسرهم ومجتمعهم الذي يدفع تكلفة باهظة لهذا الخطأ.

مشكلة الدراسة:

من خلال كل ما سبق ذكره فقد أثار دافعية الباحث لإجراء الدراسة الحالية بهدف الكشف عن فعالية برنامج ارشادي عقلائي انفعالي لزيادة الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية وعليه يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- 
- هل توجد فروق بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية؟
- هل توجد فروق بين متوسط رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية؟
- هل توجد فروق بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية؟
- هل توجد فروق بين متوسط رتب درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الصلابة النفسية؟
- هل توجد فروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الأفكار اللاعقلانية؟
- هل توجد فروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الصلابة النفسية؟
- اهداف البحث:

١-تصميم برنامج ارشادي عقلائي انفعالي يتم من خلاله توظيف استراتيجيات نظريات العلاج النفسي العقلائي الانفعالي في استبدال الأفكار اللاعقلانية بأخرى أكثر عقلانية وزيادة الصلابة النفسية لدى عينة من الطلاب ذوي الصلابة النفسية المنخفضة، بالمدارس الثانوية، واختبار فعالية البرنامج في زيادة الصلابة النفسية لدى افراد العينة.

أهمية البحث:

ازداد الاهتمام من جانب العلماء بالجوانب الإيجابية في الشخصية والتي تحافظ على توازن شخصية في الفرد في مواجهة المخاطر والاضطرابات، حيث تمثل الصلابة النفسية أحد أهم العوامل الرئيسية الإيجابية التي تقي الانسان من المخاطر والتهديدات، كما تبرز أهميتها النظرية من خلال المتغيرات التي تناولتها فمتغير مثل الصلابة النفسية يعتبر من صميم علم النفس الإيجابي، ولها تأثير كبير على صحة الفرد النفسية والجسمية ولها دور علاجي ووقائي ومكون هام من مكونات المناعة ضد مختلف الامراض الجسمية والنفسية، وكذلك تبرز أهميتها من خلال الشريحة العمرية التي تناولتها، وهي مرحلة المراهقة، حيث أنها مرحلة فاصلة في حياة الفرد من الناحية الاجتماعية، إذ يبدأ فيها الشخص تحمل المسؤولية وواجباته كمواطن في المجتمع.

---

أما من الناحية التطبيقية فتعود أهميتها إلى: اثراء المكتبة بالمقاييس المعدة في هذه الدراسة والاستفادة منها في مجال الصحة النفسية- مقياس الصلابة النفسية- - البرنامج الإرشادي لطلاب الثانوية، وكذلك في الاستفادة من نتائجها في عملية التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي للأفراد ذو المستوى المنخفض من الصلابة النفسية حتى تتحسن حالتهم ويصبحوا اصحاء نفسياً وجسدياً.

المفاهيم الإجرائية:

#### البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي:

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه "مجموعة من الأنشطة والفنيات المعرفية والسلوكية والانفعالية، المخطط لها على أسس علمية مستمدة من نظرية ألبرت أليس في العلاج العقلاني الانفعالي وضعت في جلسات إرشادية منتظمة بهدف رفع مستوى الصلابة النفسية وخفض كلاً من الأفكار اللاعقلانية واضطراب ما بعد الصدمة وبناء فلسفة عقلانية أكثر سوية، لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة بنغازي.

#### الأفكار اللاعقلانية:

يعرف الباحث الأفكار اللاعقلانية إجرائياً " بأنها تلك الأفكار الخاطئة وغير الواقعية واللا منطقية التي تعيق الفرد عن التكيف السوي، وتؤدي إلى الاضطرابات النفسية وتحدد بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب من خلال استجابته على مقياس الأفكار اللاعقلانية من اعداد هوبر ولاين Hooper, Layne وترجمة (معتز سيد عبد الله ومحمد السيد عبد الرحمن، ١٩٩٧) المستخدم في الدراسة.

#### الصلابة النفسية:

يعرف الباحث الصلابة النفسية إجرائياً بأنها مجموعة من المعتقدات المكتسبة عن الذات والتي تعمل على تقوية الجهاز المناعي للشخص للوقاية والتغلب على الامراض والاضطرابات واحداث الحياة الضاغطة والعمل على التوازن النفسي في ظل الصراعات الداخلية والخارجية، وتقدر بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب على مقياس الصلابة النفسية (بأبعاده الثلاثة) المعد من قبل الباحث.

وتحدد الدراسة الحالية ثلاثة أبعاد لمقياس الصلابة النفسية وهي:

-**الالتزام:** ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه تعاقد بين الطالب ونفسه بالمحافظة على أهدافه ومبادئه، ومراعاة شعور زملائه من حوله، واعتقاده أن لحياته هدفاً، والإقبال على الحياة وأداء واجباته بطريقة هادفة، والمشاركة الاجتماعية الفعالة والالتزام بقوانين المجتمع، واحترام حقوق الآخرين.

-**التحكم:** ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه مدى اعتقاد الطالب بأنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ضاغطة من خلال قدرته على اتخاذ القرارات من عدة بدائل وباستقلالية ومسئولية تامة مع المواجهة الفعالة وبذل الجهد الكافي في إدراك قيمة العمل والمثابرة ومسيطر على نفسه ومتحكماً في أهدافه وانفعالاته وقراراته.

-**التحدي:** ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه نظرة الطالب إلى ما يحدث لديه من تغيير على أنه أمراً طبيعياً لظاهرة النضج والتعلم مما يترتب عليه مواجهة الأحداث الضاغطة بفاعلية وتقبلها والتكيف معها والتغلب عليها والصمود أمام الاحباطات للوصول للهدف وأنها لن تثنية عن تحقيق أهدافه بل تظهر مدى تحملها وقوة إرادته.

إطار نظري

### العلاج العقلاني الانفعالي:

يمثل العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي نظرية في الشخصية وطريقة في العلاج النفسي، لمساعدة الأفراد للوصول إلى حياة أكثر سعادة وأكثر تحقيقاً للذات، وهذا النموذج العلاجي قد وضع لبناته الأولى عالم النفس الأمريكي ألبرت إليس Albert Ellis في أوائل عام (١٩٥٠) حيث كانت أكبر محاولة له هو إدخال المنطق والعقل في مجال الارشاد النفسي تحت أسم العلاج العقلاني الانفعالي (R E T) حيث قدم فروض نظريته والتي تشير إلى أن الأحداث النشطة لا تسبب العواقب الانفعالية، ولكن نظام اعتقادات الشخص اللاعقلانية هو المسبب ذلك. (محمد إبراهيم عيد، ٢٠٠٥).

يشير إليس Ellis إلى أن جوهر العلاج العقلاني الانفعالي يتلخص في أن الأشخاص يميلون إلى أن يكونوا مضطربين عصابياً عندما يصرون على التمسك بالمعتقدات اللاعقلانية، ولكن الأشخاص يعرضون أنفسهم للاضطراب العصابي ليس بسبب عدم تقبل الآخرين لهم، ولكن لاعتقادهم بأن عدم تقبل الآخرين لهم شيء فظيع، ودور المعالج هنا إقناعهم بأن يسلكوا على نحو مخالف لما يثير مخاوفهم اللاعقلانية، (رياض نايل العاسمي، ٢٠١٥).

يتقسم التفكير عند أليس إلى نوعين والذي كان السبب في ظهور العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي.

### ١- الأفكار العقلانية:

وهي الأفكار الواقعية الإيجابية ويصاحبها عواقب انفعالية ملائمة ومرغوبة، وينتج عنها مزيداً من التوافق والصحة النفسية، والتحرر من الاضطرابات الانفعالية، وتتصف بالموضوعية



---

والمرونة، وتساعد على تحقيق أهداف الحياة وتقلل من الصراعات الداخلية للفرد ومن التصادم مع الآخرين.

## ٢- الأفكار اللاعقلانية:

وعرفها إليس بأنها الأفكار السلبية الخاطئة غير المنطقية وغير الواقعية، والتي تتصف بالذاتية وغياب الموضوعية، وتتأثر بالأهواء الذاتية، والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة ومبالغ فيها ولا تتفق مع قدرات الشخص. (رنا عزيز العلي، ٢٠١٦).

وأشار إليس أن الأفكار اللاعقلانية تتدرج جميعها تحت ثلاث مصادر رئيسية وأن الكثير من المشاعر السلبية الانهزامية ترتبط بفكرة أو أكثر من هذه المصادر الثلاثة وهي، أفكار تتعلق بالذات وأفكار تتعلق بالآخرين وأفكار تتعلق بظروف الحياة: (هشام إبراهيم عبد الله، ٢٠٠٨).

وفي ضوء ذلك حدد إليس إحدى عشرة فكرة للاعقلانية، حيث أنه أعتمد كلمة فكرة أو اعتقاد لكي يؤكد على قدرة الفرد وإمكانيته على تعديلها أو استبدالها وهذه الأفكار هي السبب الرئيسي وراء معظم الاضطرابات النفسية وهي أفكار لاحظ أليس انتشارها ووجودها في المجتمع الأمريكي بشكل منطرف ومبالغ فيه ولكنه لا يستبعد انتشارها بين الثقافات الأخرى وهي كالتالي:

الفكرة الأولى: "يجب أن يكون الإنسان محبوبا وقادرا على الاكتفاء، وأن يكون ذا تحصيل عال حتى يشعر بقيمته".

الفكرة الثانية: "يجب أن يكون الفرد على درجه كبيره من الكفاءة والمنافسة والانجاز حتى يمكن اعتباره شخصا ذا أهمية".

الفكرة الثالثة: "بعض الناس يتصفون بالشر والوضاعة والجبن ولذلك فهم يستحقون أن يوجه لهم اللوم والعقاب"

الفكرة الرابعة: انه لمن النكبات المؤلمة أن تسير الأمور على غير ما يريده المرء لها"

الفكرة الخامسة: إن التعاسة تنتج عن ظروف خارجية لا يستطيع الفرد التحكم فيها "

الفكرة السادسة: "إن الاشياء الخطرة تعتبر سببا للانشغال البالغ ويجب أن يكون الفرد دائم التوقع لها"

الفكرة السابعة: "انه من السهل أن نتقأدى بعض الصعوبات والمسئوليات الشخصية عن أن نواجهها"

الفكرة الثامنة: "ينبغي على الفرد أن يكون مستندا على آخرين وان يكون هناك شخص أقوى منه يستند عليه"

الفكرة التاسعة: إن الخبرات والأحداث المتصلة بالماضي هي المحددات الأساسية للسلوك في الوقت الحاضر وإن تأثير الماضي لا يمكن استبعاده“

الفكرة العاشرة:” ينبغي على الفرد أن يحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات“  
الفكرة الحادية عشرة:” هناك دائما حل صحيح أو كامل لكل مشكلة، ويجب أن نبحث عن هذا الحل لكيلا تصبح النتائج مؤلمة. (محمد حسن غانم، ٢٠٠٨).

وتتسم الأفكار اللاعقلانية بالمطالبة والتعميم الزائد والتقدير الذاتي والترعيب وأخطاء التنسيب أو التفسير (العزو) واللا تجريب والتلقين (التكرار): (هشام إبراهيم عبد الله، ٢٠٠٨)،  
**أهداف الإرشاد العقلاني الانفعالي:**

إن الهدف الرئيسي للعملية الارشادية في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي هو مناهضة الفرد للأفكار اللاعقلانية الخاطئة، وتبني أفكار عقلانية ومنطقية وذلك بهدف مساعدة المسترشد إلى تقليل النزعة الانهزامية للنفس، والوصول إلى فلسفة أكثر واقعية؛ وأن ذلك لا يتأتى إلا عن طريق إعادة بناء الفرد لفلسفته في الحياة بصورة شاملة، عن طريق تقوية إرادة الفرد، والحد من نزعاته المثقلة، وتقبل الواقع الذي لا يمكن تغييره، وتقبل الذات دون شروط (فيوليت فؤاد وآخرون، ٢٠١٣: ٥٠١).

وفي سياق متصل فقد وضع أليس وبرنارد ١٩٨٥ عدداً من الأهداف الخاصة بالعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، والتي يعتبرونها من أهم معايير الصحة النفسية للفرد وهي: الاهتمام بالذات، التوجيه، الالتزام بالأهداف الخلاقة، التفكير العلمي، قبول التقلبات في الحياة، قبول الذات، قبول المخاطرة، السعي الطويل المدى نحو اللذات، عدم المثالية، المسؤولية الذاتية عن الاضطرابات الانفعالية، الإقرار بأنه هو السبب في اضطراباته واخفاقاته وعدم ارجاع ذلك بسبب الآخرين أو عوامل خارجية أخرى. (إيهاب البيلاوي، ٢٠٠١: ١٠١).

#### **فنيات العلاج العقلاني الانفعالي:**

يستخدم القائمون على الإرشاد العقلاني الانفعالي العديد من الفنيات التي تعينهم على تنفيذ البرامج، وهذه الفنيات تتمثل في فنيات سلوكية تساعد على تعديل سلوك المسترشد، وفنيات انفعالية تجعل المسترشد قادرا على مواجهة مشاعره السلبية والتي تمثل عامل ضغط كبير على الفرد، والفنيات العقلية/ المعرفية وهي تساعد المرشد على التعامل مع الأفكار اللاعقلانية التي يكون متمسك بها المسترشد، وقد قسمت (فيوليت فؤاد وآخرون، ٢٠١٣، ص ٥٠٤-٥٠٧)؛ (احمد محمد الدبور وزهران، ٢٠١٣: ٣٢٤) هذه الفنيات إلى:

## ١-تعلم نموذج ABCDE:

من أهم فنيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي هو تعليم المسترشد منذ بداية الجلسات العلاجية أن الاحداث النشطة المؤسفة (A) تساهم في انفعال الفرد ولكنها في الواقع ليست هي السبب في اضطرابهم (C) ولكن يزعجون أنفسهم بمعتقداتهم وافكارهم (B) بشأن الاحداث (A) لذلك عليهم أن يعرفوا الفرق الشاسع بين المعتقدات العقلانية (RB) والمعتقدات اللاعقلانية (IB) وأن يعرفوا أن هذا الأخير هو سبب اضطرابهم، وأن يتعلموا كيف يناقشوا ويدحضوا (D) هذه المعتقدات اللاعقلانية (IB) حتى يصلوا إلى فلسفة وسلوكيات جديدة وفعالة (E)، ويمكن يوضح هذه العلاقة وشرح رموزها بشيء من التفصيل في الجدول (١) التالي:

جدول (١) العلاقة بين مكونات نموذج الـ (ABCDE)

			Activity or Action	الحدث المنشط
Irrational Belives	المعتقدات اللاعقلانية	IB	Belives	المعتقدات
Rational Belives	المعتقدات العقلانية	RB		
Irrational Consequences	النتائج اللاعقلانية	IC	Consequences	النتائج
Rational Consequences	النتائج العقلانية	RC		
			Disputing	الدحض والتفنيد
Cognitive Effect	التأثير المعرفي	CE	Effect	الأثر أو التأثير
Behaviour Effect	التأثير السلوكي	BE		

وقد قسم أليس النموذج السابق إلى قسمين:

**القسم الأول: المرضي** والذي يضم (A-IB-IC) والذي من خلاله يتضح الاضطراب الانفعالي او السلوك الانهزامي.

**القسم الثاني: العلاجي** والذي يضم (A - RB - IC - D - CE - BE) والذي يتم من خلاله تفنيد المعتقدات اللاعقلانية للوصول إلى التأثير المعرفي السلوكي، والاتجاه لحل مشاكله بنفسه ومن خلال الخبرة التي اكتسبها من عملية العلاج. (إيهاب الببلاوي، ٢٠٠١: ١١٤، ١١٥).

**٢-فنيات معرفية:** وهي التي تساعد العميل على تغيير أفكاره اللاعقلانية، واتجاهاته، وفلسفته غير المنطقية إلى أفكار واتجاهات عقلانية جديدة، وتبني فلسفة واضحة في الحياة تقوم على العقلانية، وتتمثل في (العلاج الموجه الفعال، المناقشة والعمل بقوة، تنمية القدرة على حل المشكلات، الدحض والإقناع).

٣- **فنيات انفعالية:** وهي التي تتعرض لمشاعر العميل وأحاسيسه وردود أفعاله تجاه المواقف المختلفة وخبراته السابقة خاصة ما يتعلق منها بمشكلة العميل، مثل (الحث والتشجيع، الحوار الذاتي، المرح، التنفيس الانفعالي، تبسيط أثر الإهانة).

٤- **فنيات سلوكية:** وهي التي تساعد على تخلي العميل عن السلوك غير المرغوب فيه أو تعديله وتغييره إلى سلوك مرغوب فيه، وتدعيم هذا السلوك المرغوب ومن هذه الفنيات (التقليد ولعب الدور، الاسترخاء).

#### **أشكال العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي:**

يشير أليس إلى أن العلاج العقلاني الانفعالي يستخدم طرقاً متنوعة منها: العلاج الفردي، والعلاج الجماعي، والعلاج المختصر، وجماعات لقاء المواجهة المارثون، العلاج الأسري. (إيهاب البيلاوي، ٢٠٠١)

#### **استخدامات العلاج العقلاني الانفعالي:**

ويشير معتز أن العلاج العقلاني الانفعالي يستخدم في مجالات متعددة منها على سبيل المثال الأمراض العصبية مثل القلق والاكتئاب، الاضطرابات السلوكية مثل الإدمان والسيكوباتية، المشكلات الاجتماعية مثل المشكلات الزوجية، والمشكلات الأسرية، ومشكلات الشباب (معتز محمد عبيد، ٢٠١١: ٤٨٨).

#### **الإرشاد العقلاني الانفعالي والصلابة النفسية:**

لقد تم إجراء العديد من الدراسات على تأثير الإرشاد العقلاني على الصلابة النفسية، وأكدت أغلب الأبحاث والدراسات على أن العلاج العقلاني الانفعالي له تأثير إيجابي على الصلابة النفسية، حيث أنه يساعد في تقليل السلوكيات والأفكار الغير عقلانية التي تنشأ من أحداث الصدمات المختلفة، وقد كان هناك اختلافات وتغيرات في طريقة التفكير قبل تطبيق العلاج وبعده لدى الأفراد الذين تم تطبيق العلاج عليهم، وقد انخفضت هذه السلوكيات الغير عقلانية بشكل كبير في نهاية العلاج. (Whatley, 2015, 42-43).

#### **مفهوم الصلابة النفسية:**

اقترحت كوبازا مفهوم "الصلابة النفسية" في جامعة شيكاغو سنة ١٩٧٩، وأصبح موضع العديد من الأبحاث والدراسات النفسية، فالصلابة، وفقاً لكوبازا، هي سمة شخصية صحية تتكون من ثلاثة مكونات: الالتزام، والسيطرة، والتحدي، والأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة يرون الأحداث التي قد تكون ضاغطة بطريقة إيجابية، ويتلقى الأحداث والأشياء المختلفة على أنها فرصة للتنمية

والتطوير، ويتم الآن اعتبار الصلابة على أنها أحد أشهر المتغيرات التي تتوسط التأثيرات السلبية للأحداث الضاغطة على الصحة الجسدية والنفسية للناس (Wong, 2011, 294 & Zhang).  
عرفت كوبازا (Kobassa, 1979) الصلابة النفسية بأنها مجموعة من السمات الشخصية تعمل كصد أو وقاية لأحداث الحياة الشاقة وأنها تمثل اعتقاد أو اتجاه عام لدى الشخص في قدرته على استغلال كل مصادره وإمكاناته النفسية والبيئية المتاحة لكي يدرك الأحداث الشاقة في الحياة إدراكاً غير مشوهاً ويقوم بتفسيرها بمنطقية وموضوعية بالإضافة إلى التعايش معها بإيجابية وتتكون من ثلاث أبعاد رئيسية وهي الالتزام والتحكم والتحدي.

#### - نظرية كوبازا في الصلابة النفسية (Kobassa, 1979):

يشير نموذج كوبازا الأول في الصلابة النفسية إلى وجود علاقة مباشرة بين إدراك الضغوط والتعرض لها وبين نواتجها (إما الصحة النفسية أو المرض النفسي والجسمي) ووجود علاقة غير مباشرة بين إدراك الضغوط والتعرض لها وبين نواتجها حيث أن المتغيرات الوسيطة من نظر كوبازا تؤثر في إدراك الضغوط وفي نواتج الضغوط، وعلى هذا الأساس بدأت كوبازا تركز على المتغيرات الوسيطة. (عماد مخيمر، ٢٠١١).

#### - أهمية الصلابة النفسية:

نالت الصلابة النفسية اهتمام الكثير من الباحثين أمثال: (Puccetti 1983, & Kobasa 1979, Davidottir 2004, Farber and et al. 2000, Lambert, et al., 2003, Wiebe 1999). وغيرهم من الباحثين مما يدل على مدى أهميتها، فالصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية التي تقي الفرد من آثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتقاؤلاً وتغلباً على مشاكله المختلفة، وتعمل أيضاً كعامل حماية من الأمراض الجسمية والاضطرابات النفسية، وقد لخصت كوبازا أهمية الصلابة النفسية في تعديل من إدراك الفرد للأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة، وتؤدي إلى استخدام الفرد لأساليب مواجهة نشطة للأحداث، وأيضاً تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي، وكذلك تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة وهذا طبعا يقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية. (محمد سعيد أبو حلاوة، والشربيني: ٢٠١٦).

#### - أبعاد الصلابة النفسية (مكونات الصلابة النفسية):

أشارت كوبازا أن الصلابة النفسية تتكون من مركب ثلاثي الأبعاد، هي الالتزام، التحكم، والتحدي، حيث لا يقتصر دور هذه المكونات الثلاثة إذا توافرت عند الفرد على المساهمة في ارتفاع

---

قدرته على مواجهة أعباء وضغوط الحياة فقط، بل تساعد على تحويل الأحداث الضاغطة إلى فرص للنمو الشخصي، وفي المقابل يترتب على النقص في هذه الأبعاد الثلاثة أو غيابها إلى ظهور الأمراض الاضطرابات وعدم التوافق. (Kobasa,1979,pp,3-4).

#### -خصائص الصلابة النفسية:

توصلت كوبازا خلال دراستها (١٩٨٥-١٩٨٣-١٩٨٢-١٩٧٩) إلى أن الأفراد المتمتعين بالصلابة النفسية يتميزون بعدة خصائص منها، القدرة على الصمود والمقاومة، ولديهم أنجاز أفضل، وذوو وجهة ضبط داخلية، وأكثر مبادأة ونشاط ودفاعية أفضل، وأيضا أكثر اقتداراً ويميلون للقيادة والسيطرة. (محمد سعيد أبو حلاوة، والشربيني: ٢٠١٦).

دراسات سابقة:

دراسة هادي صالح النعيمي (٢٠١٣) استهدفت بناء برنامج ارشادي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية، تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالباً من الصف الرابع الثانوي، تم تقسيمهم بطريقة عشوائية الى مجموعتين تجريبية وضابطة، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة بين درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح البعدي وكذلك بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس الأفكار اللاعقلانية لصالح التجريبية، ولا توجد فروق بين التطبيقين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية.

أجرى جمال منصور بن زيد (٢٠١٠) دراسة لاختبار فاعلية برنامج ارشادي لتنمية التفكير العقلاني لدى عينة من الطلاب الجامعيين، تكونت عينة الدراسة من (٢٨) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين بالتساوي تجريبية وضابطة من الفرقة الأولى والرابعة بكلية اللغة العربية بالجامعة الأسمرية بزلتين في ليبيا، أظهرت نتائج الدراسة فعالية البرنامج الارشادي في تنمية التفكير العقلاني لدى افراد المجموعة التجريبية عند مقارنةهم بأفراد المجموعة الضابطة وعند مقارنةهم بالقياسين القبلي والبعدي.

وأجرت زينب محمد القضاة (٢٠١٦) دراسة للكشف عن فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لتنمية الصلابة، تكونت عينة الدراسة من (٢٢) من الايتام في قرى الأطفال العالمية في عمر (١٤-١٦) عام وتم تقسيمهم لمجموعتين ضابطة وتجريبية بالتساوي، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما بينت أيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية.

---

كما أجرى سعد رياض البيومي، صبري محمد عبد العال (٢٠١٦) دراسة لمعرفة فعالية برنامج ارشادي يعتمد على تعديل الأفكار اللاعقلانية، لتحسين الصلابة النفسية، تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالب من طلاب كلية التربية جامعة الطائف قسمت على مجموعتين تجريبية وضابطة بالتساوي، وقد اسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الصلابة النفسية لصالح المجموعة التجريبية، واسفرت أيضاً عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية لصالح القياس البعدي، كما بينت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتبقي للمجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية.

كما هدفت دراسة عبد الله بن عبد العزيز المناحي (٢٠١٥)، إلى تصميم برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى المكتئبين في ضوء نظرية العلاج المعرفي السلوكي، تكونت عينة الدراسة من (١٦) طالباً من جامعة الملك سعود بالرياض قسموا بالتساوي لمجموعتين تجريبية وضابطة، واسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية والاكنتاب لصالح القياس البعدي، كما أظهرت أيضاً وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الصلابة النفسية والاكنتاب لصالح المجموعة التجريبية.

كما هدفت دراسة سعد عزيز جوده (٢٠٠٨) إلى معرفة أثر برنامجين ارشاديين في تنمية الصلابة النفسية أحدهما يعتمد على أسلوب العلاج العقلاني الانفعالي والثاني يعتمد على أسلوب توكيد الذات، حيث تكونت العينة من طلاب المرحلة الإعدادية بمدينة الديوانية بالعراق وقسمت إلى ثلاث مجموعات مجموعتان تجريبيتان وأخرى ضابطة بواقع (١٢) طالب لكل مجموعة، التجريبيتان أحدهما تعرضت لأسلوب العلاج العقلاني الانفعالي لتنمية الصلابة النفسية والأخرى تعرضت لأسلوب توكيد الذات لتنمية الصلابة النفسية، وظهرت نتائج الدراسة وجود أثر للبرنامجين الارشاديين في تنمية الصلابة النفسية، كما أظهرت أيضاً وجود فروق دالة بين المجموعتين التجريبيتين فيما يتعلق بتنمية الصلابة النفسية لصالح مجموعة أسلوب توكيد الذات. فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية لصالح القياس البعدي.

- ٢-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية لصالح المجموعة التجريبية.
- ٣-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية لصالح القياس البعدي.
- ٤-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الصلابة النفسية لصالح المجموعة التجريبية.
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الأفكار اللاعقلانية.
- ٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الصلابة النفسية.

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث:

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي وتم استخدام التصميم ذي المجموعتين المتكافئتين، مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة بقياس قبلي وقياس بعدي وقياس تتبعي للمجموعة التجريبية. ثانياً: عينة البحث:

عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة بنغازي والذين تتراوح أعمارهم من (١٨ : ٢٠) سنة تم تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية (ترجمة معتز سيد عبد الله، ١٩٩٧) ومقياس الصلابة النفسية من إعداد (الباحث) وتم إيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات، وتم تحديد الطلاب الذين تحصلوا من خلال مقياس الأفكار اللاعقلانية على درجة فوق (٩٢,٥٠) درجة ليمثل مستوى مرتفع من الأفكار اللاعقلانية، وممن تحصلوا من خلال مقياس الصلابة النفسية على درجة أقل من (١٠١,١٨) درجة ليمثل مستوى منخفض من الصلابة النفسية، حيث تم تحديد عدد (٣٠) طالب منهم وتم تقسيمهم من خلال التوزيع العشوائي إلى مجموعتين المجموعة التجريبية وعددها (١٥) طالب والمجموعة الضابطة وعددها (١٥) طالب.

ثالثاً أدوات البحث:

١-مقياس الأفكار اللاعقلانية (ترجمة معتز سيد عبد الله، ١٩٩٧).

٢-مقياس الصلابة النفسية (إعداد الباحث).

٣-البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي (إعداد الباحث).

١-مقياس الأفكار اللاعقلانية: صدق وثبات المقياس:



- **الصدق الظاهري:** تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من أساتذة التربية وعلم النفس والصحة النفسية بهدف التأكد من صلاحية المقياس وتمثيله للغرض الذي وضع من أجله والاستفادة من ملاحظاتهم وآرائهم في تعديل بعض المفردات الموجودة في المقياس.

#### الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الأفكار اللاعقلانية عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية له قبل وبعد الحذف وذلك من خلال معامل ارتباط القيم لبيرسون، وتم حذف المفردات الضعيفة والسالبة والإبقاء على المفردات التي لها ارتباط مناسب بالدرجة الكلية وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٤٠٨-٠,٦٤٠) وكلها دالة عند (٠.١).

#### جدول (٢) أسماء السادة الأساتذة المحكمين لأدوات الدراسة

##### (تم ترتيب الأسماء حسب الترتيب الأبجدي)

م	الاسم	التخصص	جهة العمل
١	أ.د. إيمان فؤاد الكاشف	التربية الخاصة	كلية التربية جامعة الزقازيق
٢	أ.د. إيهاب عبد العزيز البيلاوي	الصحة النفسية	كلية التربية جامعة الزقازيق
٣	أ.د. عصام محمد زيدان	الصحة النفسية	كلية التربية جامعة المنصورة
٤	أ.د. علي محمد الزويعي	الطب النفسي	جامعة العرب الطبية بنغازي
٥	أ.د. فوقيه حسن عبد الحميد رضوان	الصحة النفسية	كلية التربية جامعة الزقازيق
٦	أ.د. فوقيه محمد محمد راضي	الصحة النفسية	كلية التربية جامعة المنصورة
٧	أ.د. محمد احمد سعفان	الصحة النفسية	كلية التربية جامعة الزقازيق
٨	أ.د. محمود مندوه	الصحة النفسية	كلية التربية جامعة المنصورة
٩	د. كريم منصور عصران	الصحة النفسية	كلية التربية جامعة المنصورة
١٠	د. محمد عيسى محمد عيسى	الصحة النفسية	كلية التربية جامعة المنصورة

#### ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا-كرونباخ حيث بلغت درجة الثبات (٠,٨٧٨)  $n = (١٠٠)$  وهي تعتبر نسبة ثبات مرتفعة للمقياس، وأيضاً عن طريق إعادة التطبيق بفاصل زمني أسبوعين على عينة  $n = (٥٠)$  حيث بلغ معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (٠,٧٧٠).

-وبذلك يصبح العدد الكلي لمفردات المقياس (٣٢) مفردة، والاختيار من بين بدائل خماسية. مقياس الصلابة النفسية (أعداد الباحث):

---

تم تصميم المقياس في ضوء الادب التربوي والدراسات السابقة حول الصلابة النفسية حيث تم الاطلاع على عدداً من المقاييس التي تقيس الصلابة النفسية. الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية:

#### ١-الصدق الظاهري:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على عشرة محكمين من أساتذة الصحة النفسية، بهدف التأكد من صلاحية المقياس وتمثيله للغرض الذي وضع من أجله والاستفادة من ملاحظاتهم وآرائهم في تعديل بعض المفردات وتراوحت نسبة الاتفاق بين المحكمين على مفردات المقياس ما بين (٨٠% : ١٠٠%).

#### ٢- الاتساق الداخلي:

تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (١٠٠) طالب من طلاب المدارس الثانوية بنين، حيث تم حساب الاتساق الداخلي من خلال طريقتان هما: (أ)- إيجاد معامل الارتباط بين كل مفردة من مفردات البعد والدرجة الكلية للبعد المنتمية اليه المفردة قبل وبعد الحذف: وذلك من خلال معامل ارتباط القيم لبيرسون، وتم حذف المفردات الضعيفة والسالبة والإبقاء على المفردات التي لها ارتباط مناسب بالبعد المنتمية إليه وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٤١٤. : ٧٤٩. ) بعد الحذف وكلها دالة عند (٠.١) حيث تم حذف المفردات التي كانت ارتباطاتها ضعيفة أو سالبة ليستقر المقياس بعدها على (٤٤) مفردة لتصبح المفردات في الابعاد كالتالي:

١- البعد الأول: الالتزام وعدد المفردات (١٦) مفردة

٢- البعد الثاني: التحكم عدد المفردات (١٣) مفردة

٣- البعد الثالث: التحدي عدد المفردات (١٥) مفردة

(ب)- إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس قبل وبعد الحذف: وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد فرعي والدرجة الكلية للمقياس عن طريق معامل الارتباط لبيرسون حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٨٩٥. و ٩١٢. ) بعد الحذف وكلها دالة عند مستوى دلالة (٠.١)

**ثالثاً:الصدق التلازمي:** تم استخدام مقياس الصلابة النفسية من اعداد عماد محمد مخيمر (٢٠١١) لتأكد من صدق المقياس الحالي حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات (٥٠) طالب من مدارس المرحلة الثانوية بمدينة بنغازي على المقياس الحالي ودرجاتهم على مقياس مخيمر

(٢٠١١) للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس حيث بلغ معامل الارتباط ما بين (٢٥٨.:

٣٥٨.) وهي دالة عند مستوى (٠.٥).

**ثبات مقياس الصلابة النفسية:**

تم حساب معاملات الثبات لمقياس الصلابة النفسية كالتالي: معامل الفا-كرونباخ: قام الباحث بحساب معامل ثبات المقياس عن طريق حساب معامل الفا- كرونباخ (Cronbach-Alpha) على عينة مكونة من (١٠٠) وتراوحت المعاملات ما بين (٧٦٢. :٩٢٠.٠) وهي معاملات ثبات مرتفعة مما يدل على ثبات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس.

-معامل الثبات عن طريق إعادة التطبيق، بفاصل زمني أسبوعين بعد التطبيق الأول على عينة ن= (٥٠) وبلغ معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية ما بين (٠,٧٩٧-٠,٨٨٥) وهي درجة ثبات مرتفعة.

**البرنامج الإرشادي:**

بعنوان (فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتنمية الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة

الثانوية)

**الخلفية النظرية التي يستند عليها البرنامج:**

يستند البرنامج الإرشادي على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي عند ألبرت إليس Ellis والتي ترى أن المشاعر والسلوكيات ناتجة عن العمليات المعرفية والتي يمكن تعديلها، وتفترض أن الاضطرابات والمشكلات النفسية إنما تنشأ بسبب أنماط خاطئة أو غير عقلانية من التفكير، حيث أن الأحداث النشطة لا تسبب العواقب الانفعالية والاضطراب ولكن نظام الاعتقاد الخاطئ واللاعقلاني لدى الفرد هو المسبب ذلك. (هشام إبراهيم عبد الله، ٢٠٠٨).

**- أهداف البرنامج:**

الهدف الرئيسي للبرنامج الإرشادي هو رفع مستوى الصلابة النفسية، وخفض درجة الأفكار

اللاعقلانية لدى مجموعة من طلاب الثانوية بمدينة بنغازي.

**إجراءات البرنامج ومحتواه:**

يتكون البرنامج من (٢٧) جلسة إرشادية ومدة كل جلسة (٦٠) دقيقة وتطبق بواق ثلاث

جلسات اسبوعياً وتم تطبيق البرنامج في الفترة الزمنية من ٢٠٢٠/١/٢ إلى الفترة ٢٠٢٠/٣/١٠ م

حيث شمل البرنامج ثلاث مراحل تتمثل في التالي:

**الأول:** جلسات خاصة للتعارف ومدخل لجلسات البرنامج.

**الثاني:** جلسات خاصة متعلقة بدحض وتنفيذ الأفكار اللاعقلانية.

**الثالث:** جلسات خاصة متعلقة بتنمية مجموعة من المصطلحات النفسية المتداخلة مع مصطلح الصلابة ولها علاقة موجبة معها بحسب ما ورد في دراسات سابقة ومن خلالها نتوقع تنمية الصلابة لدى عينة البرنامج من خلال فنيات وأساليب نظرية العلاج العقلاني الانفعالي وهذه المصطلحات هي إحدى عشر مصطلح وهي: (تقدير الذات، الاستبصار وفاعلية الذات، ضبط الذات، وجهة الضبط، التفاؤل، تحمل الإحباط، الصمود النفسي، الأمن النفسي، الثقة بالنفس، إعادة البنية المعرفية، المرونة النفسية).

**الأسلوب المستخدم في البرنامج:**

تم استخدام أسلوب الارشاد الجماعي أثناء تطبيق جلسات البرنامج، تم اختيار عدة فنيات بحيث تتماشى مع أهداف البرنامج الارشادي وهي: - المناقشة الجماعية والحوار، الدحض والاقناع، التعزيز، فنية الاقتداء بالنماذج أو التعلم بالقدوة، أسلوب حل المشكلات، أسلوب القصة، الحوار الذاتي، فنيات التخيل العقلاني الانفعالي، تبسيط أثر الإهانة، التكاليف المنزلية. نتائج البحث وتفسيرها:

**نتائج الفرض الأول:** ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية لصالح القياس البعدي).

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون اللابارامتري لإشارات الرتب Wilcoxon لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات افراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية كمجموعتين مرتبطتين، وتتضح دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي من خلال الجدول التالي:  
جدول (٣) قيم (Z) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس الأفكار اللاعقلانية.

المقياس	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الأفكار اللاعقلانية	القبلي	١٥	٨,٠٠	١٢٠,٠٠	-٣,٤٠٨	٠,٠٠١
	البعدي	١٥	٠,٠٠	٠,٠٠		

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية لصالح القياس

البعدي (في اتجاه خفض الأفكار اللاعقلانية) حيث بلغت قيمة  $(Z) = (-3,408)$  ومستوى دلالتها  $(0,001)$  مما يدل على فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية.  
نتائج الفرض الثاني:

وينص على أنه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية لصالح افراد المجموعة التجريبية).

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتي اللا بارامتري (Mann-Whitney Nonparametric) لحساب دلالات الفروق بين متوسطات رتب درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة كمجموعتين مستقلتين، على مقياس الأفكار اللاعقلانية في القياس البعدي، والجدول التالي يظهر دلالات الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية، وكانت النتيجة كما هي موضحة بالجدول التالي:

#### جدول (٤)

نتائج اختبار مان ويتي U للعينات المستقلة للدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) على مقياس الأفكار اللاعقلانية في القياس البعدي

المقياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	مستوى الدلالة
الأفكار اللاعقلانية	تجريبية	١٥	٨,٢٠	١٢٣,٠٠	٣,٠٠٠	٠,٠٠٠
	ضابطة	١٥	٢٢,٨٠	٣٤٢,٠٠		

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية وذلك لصالح المتوسط الأقل وهو متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية، عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٠٠) مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية.

تتفق هذه النتيجة مع نتائج عدد من الدراسات السابقة والتي تناولت فعالية برامج الارشاد العقلاني الانفعالي لسلوكي في تعديل التفكير اللاعقلاني لدى عينات مختلفة ومنها دراسة جمال منصور بن زيد (٢٠١٠)، ودراسة معتز محمد عبيد (٢٠١١)، ودراسة هادي صالح النعيمي (٢٠١٣)، ودراسة عبد الله بن عبد العزيز المناحي (٢٠١٧)، ودراسة سعد رياض البيومي (٢٠١٩).

وتكشف هذه النتيجة بأن الموضوعات والأساليب الفنية التي تناولتها جلسات البرنامج الإرشادي قد تمكنت من دحض الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة التجريبية، لذلك قد تكون الأنشطة وأساليب الحوار اتاحت الفرصة أمام الطلاب للتعبير عن معتقداتهم وآرائهم بحرية ودون قيود.

كذلك تدريب الطلاب على كيفية استخدام نموذج أليس في العلاج العقلاني الانفعالي (ABC) ربما ساعدهم في التخلص من الأفكار اللاعقلانية، وهذا 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، وهذا يشير إلى تحقق الفرض الثاني والثالث وأن البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي تمكن من خفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المجموعة التجريبية، بعد تطبيق جلسات البرنامج.

#### نتائج الفرض الثالث:

وتنص على أنه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية لصالح القياس البعدي). للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون اللابارامتري لإشارات الرتب Wilcoxon لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية (الابعاد والدرجة الكلية) كمجموعتين مرتبطتين، بالإضافة إلى حساب حجم التأثير Effect Size لاختبار ويلكوكسون، باستخدام المعادلة التالية  $r = \sqrt{z/n}$ . وتوضح دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي من خلال الجدول التالي:

#### جدول (٥)

قيم (Z) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس الصلابة النفسية الابعاد والدرجة الكلية وحجم تأثير البرنامج

الابعاد	القياس	العدد	متوسط	مجموع	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الالتزام	القبلي	١٥	٠٠	٠٠	- ٣,٣٥٤	٠,٠٠١	٠,٤٧
	البعدي	١٥	٠٠	٠٠			
التحكم	القبلي	١٥	٠٠	٠٠	- ٣,٤١١	٠,٠٠١	٠,٤٨
	البعدي	١٥	٠٠	٠٠			
التحدي	القبلي	١٥	٠٠	٠٠	- ٣,٣٥٤	٠,٠٠١	٠,٤٧

			٠٠	١٥	البعدي	
٠,٤٨	٠,٠٠١	-٣,٤٠٨	٠٠	١٥	القبلي	الدرجة الكلية
			٠٠	١٥	البعدي	

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية (الدرجة الكلية والابعاد) حيث بلغت قيمة (Z) للدرجة الكلية = (-٣,٤٠٨) ومستوى دلالتها = (٠,٠٠١) لصالح القياس البعدي كما يتضح أن حجم تأثير Effect Size البرنامج التدريبي في رفع مستوى الصلابة النفسية التجريبية يبلغ (٠,٤٨) مما يشير إلى أن (٤٨%) من التباين مستوى الصلابة النفسية يرجع إلى البرنامج الحالي، وهذا يدل على أن حجم الأثر للبرنامج الإرشادي على تنمية الصلابة النفسية متوسط لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالقياسين القبلي والبعدي.

#### نتائج الفرض الرابع:

وينص على أنه: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الصلابة النفسية لصالح أفراد المجموعة التجريبية).

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتي اللا بارامتري (Mann-Whitney Nonparametric) لحساب دلالات الفروق بين متوسطات رتب درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة كمجموعتين مستقلتين على مقياس الصلابة النفسية (الدرجة الكلية والابعاد) في القياس البعدي، والجدول التالي يظهر دلالات الفروق بين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على المقياس، وكانت النتيجة كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (٦) نتائج اختبار مان وتني U للعينات المستقلة للدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) على مقياس الصلابة النفسية.

الابعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	مستوى الدلالة
الالتزام	تجريبية	١٥	٢١,٩٠	٣٢٨,٥٠	١٦,٥٠٠	٠,٠٠٠
	ضابطة	١٥	٩,١٠	١٣٦,٥٠		
التحكم	تجريبية	١٥	٢٢,٣٣	٣٣٥,٠٠	١٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
	ضابطة	١٥	٨,٦٧	١٣٠,٠٠		
التحدي	تجريبية	١٥	٢٢,٦٣	٣٣٩,٥٠	٥,٥٠٠	٠,٠٠٠
	ضابطة	١٥	٨,٣٧	١٢٥,٥٠		
الدرجة الكلية	تجريبية	١٥	٢٣,٠٠	٣٤٥,٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠

		١٢٠,٠٠٠	٨,٠٠٠	١٥	ضابطة
--	--	---------	-------	----	-------

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية وابعاده في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠).

من خلال النتائج السابقة بالجدول (٥)، و (٦) نجدها تتفق مع نتائج عدد من الدراسات السابقة والتي تناولت تنمية الصلابة النفسية منها دراسة كلاً من: سعد عزيز جودة (٢٠٠٨)، ودراسة عبد الله عبد العزيز المناحي (٢٠١٥)، ودراسة زينب القضاة (٢٠١٦)، سعد رياض البيومي وعبد العال (٢٠١٦)، وتكشف هذه النتيجة بأن التحسن في مستوى الصلابة النفسية لدى العينة التجريبية فقط وبقاء المجموعة الضابطة دون تغير، لم يكن عائداً إلى الصدفة أو إلى عوامل أخرى، وإنما يعود إلى تطبيق البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي، وذلك في ظل الظروف المحددة التي أجريت فيها الدراسة، وأن هذا التحسن ربما يعود إلى استخدام عدة أساليب وعوامل فعالة، في أثناء جلسات البرنامج الإرشادي، أدت للوصول لهذه النتيجة منها التدريب على اكتساب مجموعة من الخصائص الإيجابية للشخصية، والتي ربما أكسبتهم خبرة معرفية ووقائية مكنتهم من مواجهة الأفكار والمشاعر السلبية ذات العلاقة بمستوى الصلابة النفسية مما كان له أثر إيجابي في رفع مستوى الصلابة النفسية للمجموعة التجريبية، لذلك فإن الشخص الذي يتحمل الإحباط ولديه استبصار وفاعلية ذاتية ومثاقيل، ولديه تقدير عال للذات وضبط ذاتي ويتمتع بالثقة بالنفس والتعبير الحر عن الرأي والشعور بالمسؤولية إزاء نتائج الأحداث التي تواجهه، وهذا يتماشى مع أهداف العلاج العقلاني الانفعالي الذي يؤكد على الجانب العقلي التجريدي الذي يتطلب جهداً لم يكن عند أفراد المجموعة سابقاً مما اضفى تمايزاً في مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وكذلك التركيز على الأفكار غير المنطقية وبلورة مفاهيم منطقية عقلانية قد ساهم في تشكيل قاعدة يرتكز عليها الطالب في كيفية التعامل مع الأحداث بمختلف أشكالها الضاغطة منها والعادية وهو ما لم يتوافر لدى أفراد المجموعة الضابطة أو التجريبية قبل تطبيق البرنامج.

#### نتائج الفرض الخامس:

وينص على أنه (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الأفكار اللاعقلانية).

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب Wilcoxon اللابارامترية لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين



البعدي والتتبعي على مقياس الأفكار اللاعقلانية كمجموعتين مرتبطتين، وتتضح دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على المقياس من خلال الجدول التالي:

جدول (٧) قيم (Z) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية للتطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الأفكار اللاعقلانية.

المقياس	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الأفكار اللاعقلانية	البعدي	١٥	٢,٠٠	٤,٠٠	-٣,٢٠٣	٠,٠٠١
	التتبعي	١٥	٨,٩٢	١١٦,٠٠		

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الأفكار اللاعقلانية حيث بلغت قيمة (Z) = (-٣,٢٠٣) ومستوى دلالتها = (٠,٠٠١) لصالح القياس التتبعي.

نتائج الفرض السادس:

ينص على أنه (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الصلابة النفسية).

ولاختبار هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب Wilcoxon اللابارامترية لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الصلابة النفسية (الدرجة الكلية والابعاد) كمجموعتين مرتبطتين، وتتضح دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على المقياس من خلال الجدول التالي:

جدول (٨) قيم (Z) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية للتطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الصلابة النفسية الابعاد والدرجة الكلية.

الابعاد	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الالتزام	البعدي	١٥	٧,٦٤	٨٤,٠٠	-٢,٧٣٧	٠,٠٠٦
	التتبعي	١٥	٣,٥٠	٧,٠٠		
التحكم	البعدي	١٥	٤,٦٣	١٨,٥٠	-٠,٤٨٩	٠,٦٢٥
	التتبعي	١٥	٥,٣٠	٢٦,٥٠		
التحدي	البعدي	١٥	٧,١٠	٧١,٠٠	-٢,٥٥٥	٠,٠١١
	التتبعي	١٥	٣,٥٠	٧,٠٠		
الدرجة الكلية	البعدي	١٥	٨,٤٥	٩٣,٠٠	-١,٩٠١	٠,٠٥٧

		٢٧,٠٠	٦,٧٥	١٥	التتبعي
--	--	-------	------	----	---------

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الصلابة النفسية وذلك في الدرجة الكلية للمقياس ودرجة البعد الثاني.

بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية للبعد الأول عند مستوى (٠.٠١)، والبعد الثالث الفروق عند مستوى دلالة (٠.٥)، لصالح القياس البعدي. وهذا يشير إلى انخفاض في مستوى الصلابة النفسية على هذين البعدين فقط.

من الملاحظ ومن خلال النتائج بالجدول (٧) و (٨) يتضح التالي:

بالنسبة لنتيجة الجدول (٨) لا توجد فروق داله احصائياً بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الصلابة النفسية (الدرجة الكلية والبعد الثاني) وهذا يدل على تحقق الفرضية التاسعة، وعلى استمرارية تأثير البرنامج العقلاني الانفعالي وفاعليته في فترة المتابعة في بقاء مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى طلبة المجموعة التجريبية وله أثره الإيجابي حتى بعد مرور ستة أشهر من تطبيق البرنامج الحالي، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلاً من زينب القضاة (٢٠١٦)، عبد الله عبد العزيز المناحي (٢٠١٥)، ويفسر الباحث ذلك من خلال محتوى البرنامج وما يشمل من علاقة إرشادية وطيدة بين الباحث وافراد المجموعة التجريبية والوعي بالأفكار الخاطئة وكيفية الالتزام والتمسك بالخصائص الإيجابية، حتى بعد انتهاء البرنامج الارشادي وانقضاء فترة ليست بالقصيرة لتظهر النتيجة في التطبيق التتبعي وهم محتفظين بهذا المستوى.

بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على البعدين الأول والثاني فقط لمقياس الصلابة النفسية (الالتزام، والتحكم) وهذا ربما يعود لأسباب منها:

-بالنسبة لبعد الالتزام ظهرت فروق لصالح القبلي أي انخفاض الدرجات على هذا البعد وذلك لأن صفات او خصائص هذا البعد تتضمن (التعامل بإيجابية مع الاحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف عادية، والإقبال على الحياة وأداء واجباته بطريقة هادفة، والمشاركة الاجتماعية الفعالة وإدراك قيمة العمل له وللآخرين)، وكل ما سبق كان تأثير جائحة كورونا (Covid-19) وما نتج عنها من انقطاع عن العمل وعن التفاعل مع الآخرين أكبر حيث غابت الإيجابية في التعامل مع الضغوط بسبب كثرة الأعباء المترتبة على الجائحة وكذلك لم يكن هناك مشاركات اجتماعية

بسبب الحجر المنزلي وعدم الاختلاط مما قد يكون ساهم بشكل سلبي في درجات الالتزام في القياس التتبعي.

وبالنسبة للبعد الثاني (التحكم) ظهرت فروق أي انخفاض في درجات التحكم فلو نظرنا إلى خصائص هذا البعد نجدها وهو (اعتقاد الطالب بإمكانية تحكمه فيما يلقاه من احداث ضاغطة من خلال قدرته على اتخاذ القرارات من عدة بدائل وباستقلالية ومسئولية تامة مع المواجهة الفعالة وبذل الجهد الكافي في إدراك قيمة العمل والمثابرة وتفسير الضغوط بواقعية وفعالية للتقليل من اثارها ومسيطرًا على نفسه ومتحكماً في أهدافه وانفعالاته وقراراته)، وهذا كله تأثر ربما بسبب طول الفترة الزمنية بين التطبيقين وبسبب ظروف العزل والحجر المنزلي الذي جعل الطالب يفقد السيطرة على التحكم فيما يلقاه من احداث ضاغطة بسبب الجائحة التي فاقت حدود إمكاناته وبسبب بطبيعة المرحلة التي يمر بها وهي تعتبر مرحلة ازمة حقيقية وحتى بدون ضغوط الجائحة وعدم وجود عمل أصلاً لكي يدرك قيمته في ذلك الوقت الفاصل بين التطبيقين (البعدي والتتبعي).

وأيضاً بالرجوع الى النتائج بالجداول (٧) نجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية وبمستويات مختلفة بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الأفكار اللاعقلانية ويرجع الباحث السبب وراء تلك الفروق إلى:

١- طول الفترة الفاصلة بين التطبيقين البعدي والتتبعي حيث وصلت إلى ستة أشهر وذلك لعدم القدرة على الوصول للطلبة في تلك الفترة بالتحديد بسبب جائحة كورونا (Covid-19) وما ترتب عليها من ترتيبات احترازية اتخذت من قبل الجهات المسؤولة من إغلاق جزئي ثم كلي ومنع التجوال وفرض الحجر المنزلي، وعليه أصبح الطالب عرضة لتأثير التدخلات الخارجية والمتغيرات الدخيلة، مع انقطاع الدعم النفسي لهم في هذه الفترة مما قد يكون أثر بشكل سلبي على الجانب النفسي للطلبة والذي انعكس بدوره على نتائج القياس التتبعي، حيث كان من المفترض أن تكون هناك مقابله او اثنين للمتابعة وتقديم الدعم والتعزيز لتثبيت ما تم اكتسابه في اثناء جلسات البرنامج الارشادي التي تم الوصول اليها، وقد طالت الفترة بين القياسين أثرت على بعض نتائج القياس التتبعي وليس الكل، وتأكيداً لذلك فإنه من ضمن الشروط الأكثر إيجابية في نجاح استمرارية عملية العلاج وكما أوردها رشدي فام ٢٠٠٠، هي متابعة المريض والاستشارة بعد تحسنه بين حين وآخر. (محمد حسن غانم، ٢٠٠٨: ٨٩).

٢- وفي ذات السياق يشير أليس أنه نادراً ما يتخلص العميل من الأعراض التي يشكو منها وحين يتخلص منها فإنه لا يزال يحتفظ بالزعة إلى خلق أعراض جديدة، وأن السبب في ذلك

ليس لان الفرد نشأ على أفكار لا عقلانية ولكن لأنه أيضا يعيد غرس هذه اللاعقلانيات في نفسه، بسبب نزعتة لأن يكون مثالياً ساعياً للكمال وناقداً للذات. (هشام إبراهيم عبد الله، ٢٠٠٨: ١٧)، وهذا ما حدث مع العينة التجريبية فالانقطاع الطويل وعد تلقي الدعم في تلك الفترة ربما أثر إلى حد ما وبشكل سلبي على نتائج القياس التتبعي.

٣- الظروف السياسية وحالة الحرب والانقسام التي تعيشها البلاد والتي لم تتوقف بعد تسببت في اهمال المواطن وعدم الإيفاء بسد احتياجاته الأولية والاساسية فتوقفت المراتب والانقطاع المستمر للكهرباء ولفترات طويلة ونقص حاد في المتطلبات الاساسية للحياة كل هذه العوامل أدت إلى حالة من الإحباط لدى المواطنين والخوف من المستقبل وعدم الطمأنينة مع التوقع الدائم للتهديد، كل هذا ربما أثر بشكل سلبي على درجة الطلاب في التطبيق التتبعي مما زاد من درجة الأفكار اللاعقلانية والاضطراب لديهم، وهذا ما أكد عليه أليس من خلال دور العمليات المعرفية الوسطية للاضطراب الانفعالي: أنه يضطرب انفعال الفرد وسلوكه من خلال انخفاض درجة تحمل الفرد للإحباط، وأيضاً من خلال توقع الفرد الدائم للتهديد. (محمد حسن غانم، ٢٠٠٨: ١٧٤).

٤- يشير أليس أن العدائية وعدم الارتياح هما الأساس في الفعل غير العقلاني. (هشام إبراهيم عبد الله، ٢٠٠٧: ٢٤)، وللأسف ربما سيطرة هذه المشاعر على طلبة المجموعة التجريبية في تلك الفترة من جراء التعرض للعزل والانقطاع المستمر للكهرباء من المحتمل أنه أوجد لديهم نوع من العدائية تجاه المجتمع وعد الارتياح لما هو حاصل معهم في النقص الحاد في الخدمات والاحتياجات المعيشية وعدم الخروج من المنزل كل ذلك ربما كان له أثر سلبي على نتائج القياس التتبعي، وتأكيداً على ما سبق فقد أشارت ديفورا كيستيل مديرة قسم الصحة النفسية بمنظمة الصحة العالمية إن العزل والخوف وعدم اليقين والاضطراب الاقتصادي الناجم عن جائحة كورونا، كلها أمور تسبب مشاكل نفسية، وأكدت أنه من المرجح حدوث زيادة كبيرة في عدد الأشخاص الذين يعانون من الامراض النفسية ويجب على الحكومات أن تضع هذه المسألة في صدارة استجاباتها للفيروس.

- يشير أليس إلى أهمية الحديث الذاتي في عملية العلاج العقلاني ويقصد به الاقوال والأفكار التي يلقتها الفرد لذاته وتؤثر على انفعالاته وتوجه سلوكه والتي غالباً ما تكون غير منطقية وغير واقعية ولا تستند على خبرة تجريبية دقيقة. (هشام إبراهيم عبد الله، ٢٠٠٨: ١٧)، ومن المعروف أن المراهقين تنتشر بينهم بشكل أكبر ما يعرف بأحلام اليقظة وربما وجودها مع الحديث الذاتي

السلبى وفي هذه الفترة الطويلة إلى حد ما بين التطبيقين (فترة الحجر المنزلى) بدون أصدقاء يتحاور ويتفاعل معهم وغياب الأنشطة والترفيه بالتزامن مع غياب الدعم النفسى سواء من البرنامج الإرشادى أو الاخصائى بالمدرسة فهذه الأسباب كلها من المرجح أن ينتج عنها ما تزايد للأفكار اللاعقلانية التي تجعله يعود لسابق عهده قبل تطبيق البرنامج.

#### تعقيب على نتائج القياس اللاحق (التتبعي).

هناك عدة ملاحظات على نتائج القياس التتبعي هي:

واجه الباحث صعوبة في الوصول للعينة التجريبية لإتمام القياس اللاحق (التتبعي) في الموعد المطلوب وهو في حدود شهرين بسبب جائحة كورونا الأمر الذي ترتب عليه طول الفترة المنقضية بين التطبيقين (البعدي والتتبعي) والذي وصل الى ستة أشهر الأمر الذي أثر سلبا على نتائج التتبعي وخاصة على متغيري الأفكار اللاعقلانية واضطراب ما بعد الصدمة باستثناء الصلابة النفسية التي لم تتأثر كثيرا بطول الفترة

- أن تغير النتائج بين القياسين البعدي والتتبعي شيء طبيعي ومتوقع حدوثه بسبب طول الفترة الفاصلة بين التطبيقين (البعدي والتتبعي) وتأثير عامل التاريخ والمتغيرات الدخيلة الغير طبيعية وغير متوقعة في تلك الفترة.
- لأنهم اشخاص طبيعيين لا بد لهم أن يتأثروا بما يدور حولهم من قضايا ومشكلات، وإلا سوف يكونوا غير طبيعيين.
- التغير حدث مع متغيري الأفكار اللاعقلانية فقط وهذا طبيعي لأنه متغير وقي يتغير بتغير الموقف وتغير الحالة المزاجية وهو متغير غير ثابت بينما الصلابة النفسية تعتبر من سمات الشخصية (والسمات تتصف بالثبات النسبي)، لم تتأثر ولم يكن هناك فروق دالة بين القياسين.
- **توصيات الدراسة:**

انطلاقا إلى ما توصلت اليه الدراسة الحالية من نتائج يوصي الباحث ببعض التوصيات والتي يأمل أخذه بعين الاعتبار من قبل الجهات المسئولة وهي كالتالي:

تفعيل دور المؤسسات التعليمية في الاهتمام بمفهوم الصلابة النفسية كونه مفهوما يساعد على تحمل المشاق ويقوى المناعة النفسية وتضمينه في المناهج الدراسية للطلاب وتعليمهم كيفية اكتسابه وخصوصاً لدى الأطفال والمراهقين.

عمل برامج ارشادية لتعزيز الصلابة النفسية لفئات معينة من المجتمع مثل الأطفال والمراهقين الذين تعرضوا للعنف والاحداث الصادمة.

---

عمل برامج ارشادية للتوعية بخطورة التفكير اللاعقلاني وكيفية التخلص منه واكتساب التفكير الجدلي المنطقي القائم على الاقناع والتجريب.

الاهتمام بطريقة التعليم عن بعد والتقنيات المرتبطة بها لمواجهة الازمات الطارئة التي تحول دون وصول الطلاب للمدارس لتلقي التعليم المباشر واصلاح وعلاج المشاكل المرتبطة بتوصيل المعلومة عن بعد مثل الانترنت واتساع رقعة التغطية لكافة المناطق السكانية حتى يتم الاستفادة للجميع مع الاهتمام بتوفير هذه الوسائل مجاني للطلاب.

- العمل على ادخال التعليم عن بعد في المنظومة الجامعية وتدريب كوادر قادرة على فعل ذلك ليكون بديلاً للتعليم التقليدي في الحالات الحرجة.

#### البحوث المقترحة:

بناءً على ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج يقترح الباحث عدد من البحوث ذات العلاقة بالدراسة ومتغيراتها وتتمثل في التالي:

- الارشاد المدرسي ودوره في تنمية الصلابة النفسية لدى المراهقين وأثرها على التحصيل الدراسي.
- الاتجاهات الوالدية ودورها في تنمية الصلابة النفسية لدى الأطفال

فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي قائم على المساندة الاجتماعية وتوكيد الذات في تنمية الصلابة النفسية العلاقة بين الصلابة النفسية للأباء والصلابة النفسية لدى الأبناء أثر بعض المتغيرات الديموغرافية في تنمية الصلابة النفسية وخفض القلق لدى المراهقين.

الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثرها في التحصيل الدراسي.

#### المراجع:

أحمد محمد الدبور وزهران أيمن رمضان (٢٠١٣): فاعلية العلاج العقلاني السلوكي الانفعالي لتحسين جودة الحياة لعينة من الأطفال ذوي صعوبات التعلم، مجلة التربية الخاصة - مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية بكلية التربية جامعة الزقازيق، مصر: (٥): ٣٠٦-٣٤٦.

أحمد محمد عبد الخالق (٢٠١٦) الضغوط والأمراض مدخل في علم نفس الصحة، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية

---

إيمان عبد الوهاب محمود صالح (٢٠١٧): العلاقة بين التفكير العقلاني / اللاعقلاني والضغط النفسية لدى طلبة المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالقاهرة، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع (٨٨)، أغسطس، ٢٠١٧.

إيهاب البيلوي (٢٠٠١): قلق الكفيف تشخيصه وعلاجه، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.  
جمال منصور سالم بن زيد (٢٠١٠): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير العقلاني لدى عينة من الطلاب الجامعيين وأثره على بعض المتغيرات النفسية، رسالة دكتوراه، كلية البنات، جامعة عين شمس.

راشد مانع العجمي، رياض العاسمي، حمد العجمي (٢٠١٥): الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من أبناء المطلقين الكويتيين، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، م (٤٣) ع (٣) (ص: ١٢ - ٤٨)  
رنا عزيز العلي (٢٠١٦): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باضطراب الضغط ما بعد الصدمة لدى طلاب معلم الصف في جامعة البعث، مجلة جامعة البحث، م (٣٨)، ع (٣٩)، (ص ١٣٣ - ١٦٩)، العراق.

رياض نايل العاسمي (٢٠١٥): العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بين النظرية والممارسة، عمان: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.

زينب محمد القضاة (٢٠١٦): فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من الايتام في قرى الأطفال العالمية (SOS) رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن.

سالم محمد المفرجي، وعبد الله علي الشهري (٢٠٠٨): الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، جامعة المنيا، م (١٩) ع (أكتوبر).

سامي محمد ملحم (٢٠٠١). الإرشاد والعلاج النفسي، عمان دار المسيرة للنشر والتوزيع.  
سعد رياض محمد البيومي (٢٠١٩): فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ) ع (١٦) (أب) ٢٠١٩، (ص ١-٢٣).

---

---

سعد رياض محمد البيومي، صبري محمد إسماعيل عبد العال (٢٠١٦): فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الصلابة النفسية وكسر الحواجز النفسية لدى طلاب الجامعة، *مجلة العلوم التربوية*، مصر: ٢٤(٣): ٩٥-٤٧.

سعد عزيز جوده (٢٠٠٨): أثر العلاج العقلاني الانفعالي وتوكيد الذات في تنمية الصلابة النفسية، رسالة دكتوراه، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق.

شيلي تايلور (٢٠١٣): *علم النفس الصحي*، ترجمة وسام درويش بريك، وفوزي شاکر طعيمة، ط ٢، عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.

صفاء الأعرس (٢٠١٠): الصمود من منظور علم النفس الإيجابي، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، مج (٢٠)، ع (٦٦) ص (٢٥-٢٩).

طلعت منصور، وإبراهيم عيد، وتامر إسماعيل منصور (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى طلبة كلية الشرطة، *مجلة الإرشاد النفسي*، مصر، (٣٩): ٧٣٣-٧٧٨.

طلعت منصور، وإبراهيم عيد، وتامر إسماعيل منصور (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى طلبة كلية الشرطة، *مجلة الإرشاد النفسي*، مصر، (٣٩): ٧٣٣-٧٧٨.

عبد الستار إبراهيم (٢٠١٢): *الإيجابية وصناعة التفاؤل*، القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة.  
عبد الله بن عبد العزيز المناحي (٢٠١٥): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى المكتئبين في ضوء نظرية العلاج المعرفي السلوكي، *مجلة رسالة التربية وعلم النفس*، ع (٤٨) (١٧٦-١٥١)

عبد الله بن عبد العزيز المناحي (٢٠١٧): فاعلية برنامج إرشادي نفسي في تعديل الأفكار غير العقلانية لزيادة التوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج بمدينة الرياض، *مجلة رسالة التربية وعلم النفس*، ع (٥٧)، السعودية.

علاء محمود شعراوي (٢٠٠٠): فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، *مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة*، ع (٤٤)، ص (٢٨٧-٣٢٥).

عماد محمد مخيمر (٢٠١١): *استبيان الصلابة النفسية*، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.  
فراس ياسين القعدان (٢٠١٧): الأفكار العقلانية واللاعقلانية وفق نظرية ألبرت أليس وعلاقتها بالكفاءة الذاتية والهوية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس محافظة جرش، *مجلة*



---

البحث العلمي في التربية، م (١٨)، ع (العاشر) (ص ٤٧١-٤٩٢) جامعة عين شمس،  
كلية البنات للآداب والعلوم التربوية.

فيوليت وفام فؤاد، وجورجيت عجايبي وشند، سميرة محمد إبراهيم (٢٠١٣): فاعلية برنامج إرشادي  
عقلاني انفعالي لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من المسنين، مجلة الإرشاد النفسي،  
مصر، (٣٥): ٤٩١-٥٣٤.

كاظم علي هادي الدفاعي (٢٠١٦): فاعلية أسلوب إعادة البناء المعرفي في خفض انفعال  
الغضب، العراق: مجلة كلية التربية الأساسية، م (٢٢)، ع (٩٣) ص (١٠٦٥-١٠٩٢).  
محمد أبراهيم عيد (٢٠٠٥). مقدمة في الإرشاد النفسي، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.  
محمد السعيد أبو حلاوة؛ وعاطف مسعد الحسيني والشربيني (٢٠١٦): علم النفس الإيجابي نشأته  
وتطوره ونماذج من قضاياه، القاهرة: عالم الكتب.

محمد حسن غانم (٢٠٠٨). العلاج النفسي، القاهرة: مكتبة مدبولي.

معتز سيد عبد الله، محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٧): إعداد مقياس " الأفكار " اللاعقلانية  
للأطفال والمراهقين، علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، س ١١، ع ٤٠، ٤١، (ص  
١٢٤-١٤١).

معتز محمد عبيد (٢٠١١): برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لتعديل بعض الأفكار  
اللاعقلانية التي قد تلي الصدمة العاطفية لدى عينة من طلاب كلية التربية، مجلة كلية  
التربية - عين شمس، مصر، (٣٥): ٤٨١-٥٣٢.

مكي، لطيف غازي مكي، وبراء محمد حسن (٢٠١١): صلابة الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات  
لدى التدريسيين في الجامعة، جامعة بغداد، مجلة البحوث التربوية والنفسية، ع (٣١)  
(٢٠١١) (ص ص: ٣٥٣-٤٠٣).

هادي صالح رمضان النعيمي (٢٠١٣): أثر برنامج إرشادي في تعديل الأفكار غير العقلانية،  
كلية التربية، جامعة كركوك، العراق: مطبعة نارا بخا.

هالة خير سناري إسماعيل (٢٠١٧): المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية  
التربية، دراسة تنبؤيه، مجلة الإرشاد النفسي، ع (٥٠) ج (١)، جامعة عين شمس.

هشام إبراهيم عبد الله (٢٠٠٨). العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي أسس وتطبيقات، القاهرة:  
دار الكتاب الحديث.

---

---

هشام إبراهيم عبد الله (٢٠٠٨). العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي أسس وتطبيقات، القاهرة:  
دار الكتاب الحديث.

- Bigalke, Kathryn Lynch. (2015). Coping, hardiness, and parental stress in parents of children diagnosed with cancer. Doctor of Philosophy. University of Southern Mississippi. USA.
- Keyem M. D. & Pidgeon, A. M. (2013). An Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1 (6), 1-4.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1.
- Ryff, c. (1989). Happiness is everything or is it? Exploration on the Meaning of Psychology well- Being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (3), 1069-1081.
- Whatley, Jennifer Anne. (2015). Exploring relationships among self-perceived irrational and rational beliefs, goal orientations, and human behaviors in school professionals. Doctor of Education. The University of West Florida. USA.
- Wiebe, D. J. (1991). Hardiness and stress moderation: A test of proposed mechanisms. *Journal of personality and social psychology*, 60(1), pp, 89-99
- Zhang, Li- Fang & Wong, Yau- Ho. (2011). Hardiness and thinking styles: Implications for higher education, *Journal of Cognitive Education and Psychology*, 10 (3), 294-307.