

أثر برنامج إرشادي في تعديل الأفكار

غير العقلانية

الأستاذ المساعد

الدكتور

هادي صالح رمضان النعيمي

كلية التربية - جامعة كركوك

2013م

طباعة - العراق - كركوك - أرابخا للطباعة

1434هـ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

(أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ
وَأَنْتُمْ تُلَوِّنُونَ الْكُتُبَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ).

(صدق الله العظيم). (البقرة : 44).

الإهداء

*:-- إلى كل أساتذتي.. وأصدقائي.. وطلبة العلم..
والشرفاء.. من بلدي.. الجريح..(العراق الحبيب).

*:-- وإلى من يخفق القلب تقديساً لأسميهما..(والدي
ووالدتي).

*:-- وإلى من شاركتني هموم الدراسة..(زوجتي).

*:-- و إلى من كانوا عوناً لي..(أخوتي.. وأخواتي).

*:-- و إلى شذى عمري..(أبنائي.. وبناتي).

*:-- لكل هؤلاء....

(أهدي هذا الجهد العلمي المتواضع).

أ.م.د. هادي النعيمي

المقدمة:

الإنسان ثروة لا تقدر بثمن، والمجتمعات التي تطورت اهتمت بمستقبل أجيالها، وأشبعت حاجاتها الأساسية، وعملت على تدريبهم وصقل شخصياتهم منذ الصغر.

فالإنسان خير بطبيعته، يحمل كل بذور الخير، وهو كائن اجتماعي، يكتسب السلوك من الأسرة والآخرين المحيطين به، وقد يكون ايجابيا او سلبيا، ويختار مهنة له، ويتقبل التغيير الاجتماعي المستمر، وقد يكون سعيد أو تعيس بناء على ما يحمله من أفكار، حيث ان لدى الإنسان نوعين من الأفكار، أفكار عقلانية، وأفكار غير عقلانية. يتعلمها الطفل ويكتسبها من الوالدين، والزملاء والمدرسين والآخرين ممن له علاقة بالطفل.. وتكبر معه حتى ترسم شخصيته وتصبح سبب تعاسته مستقبلاً.

تعد الأفكار غير العقلانية⁽¹⁾ من أهم العوامل الأساسية في أحداث معظم الاضطرابات النفسية لدى بعض الأفراد. والتي تؤدي بهم إلى الشعور بالقلق والاكتئاب والحزن والانطواء، وتجعلهم غير سعداء وقد يصبح سلوكهم مرضياً وغير عقلائي.

وقد شعر المؤلف بتلك الظاهرة أثناء ممارسته لمهنة التدريس، مما دفع به إلى إجراء دراسة عنها والمساهمة في حلها من خلال إيجاد برنامج إرشادي نفسي عقلائي سلوكي لتعديل الأفكار غير العقلانية لدى بعض الأفراد.

وانطلاقاً من أهمية هذه الدراسة، نأمل ان تتحقق الفائدة المرجوة منها لدى المتخصصين، والعاملين في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، والمربين والمدرسين والمعلمين والآباء من اجل الكشف المبكر عن تلك الأفكار غير العقلانية وتبديلها بأفكار عقلانية تبعد عن أطفالنا ما يشوب صفو حياتهم ويصبحون أداة لهدم مجتمعاتهم بدل بنائها.

لقد جاء هذا الكتاب في مجمله من خمسة فصول.. يتناول الفصل الأول: مشكلة الدراسة وإحساس المؤلف بوجودها وانتشارها بين أفراد العينة. وأهمية الدراسة للفرد والمجتمع، وأهداف الدراسة والمتمثلة، بناء برنامج إرشادي في تعديل الأفكار غير العقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية، ومعرفة أثره في تعديل الأفكار غير العقلانية. ومعرفة حدودها، وتعريف المصطلحات الواردة في العنوان.

أما الفصل الثاني: فيتناول الإطار النظري وأقوال المنظرين وآراءهم في التفكير، والأفكار الغير عقلانية، وأهمها نظرية (أليس Ellis) في الأفكار غير العقلانية، والإرشاد في المنظور الإسلامي، والإرشاد والعلاج المعرفي والسلوكي، والإرشاد والعلاج العقلائي الانفعالي،

⁽¹⁾ أعمد مصطلح (غير العقلانية) بدلاً من (اللاعقلانية) في هذا الكتاب، على خلاف ما جاءت به الدراسات السابقة، بعد التأكد من صحة ذلك، من الأساتذة المختصين في قسم اللغة العربية. وقد أخذ الباحث بأرائهم.

وبعض الدراسات السابقة التي بحثت في الأفكار غير العقلانية، والدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية التي عالجت تلك الأفكار.

ويتضمن الفصل الثالث: مجتمع البحث وعينته، وأدوات البحث المتمثلة، بـ (مقياس الأفكار غير العقلانية)، والمراحل التي مر بها من صدق، وثبات، وقدرة تمييزية، والتصميم التجريبي، وتكافؤ المجموعتين التجريبيية والضابطة.

ويتضمن الفصل الرابع: البرنامج الإرشادي النفسي العقلاني الانفعالي، وبعض النماذج التنظيمية المخططة لبناء برامج الإرشاد والتوجيه، وتطبيق البرنامج، والوسائل الإحصائية. ويتضمن الفصل الخامس: عرض النتائج، ومناقشتها وفق الأهداف والفرضيات، والاستنتاجات، والتوصيات والمقترحات. ومن ثم المصادر. والملاحق.

هذه الفصول مجتمعة تعطي فكرة متكاملة عن للقارئ عن الأفكار غير العقلانية وتأثيرها وأعراضها وتشخيصها وكيفية تعديلها، ودحضها وإبدالها بأفكار عقلانية تجلب لنا السعادة والهناء وتبعدنا من القلق والاضطرابات النفسية، نأمل الاستفادة من هذا الكتاب. (ومن الله التوفيق).

المؤلف.

ملخص الدراسة:

انطلاقاً من المقولة الشهيرة (حياتك من صنع أفكارك). تبين ان هناك لدى الإنسان نوعين من الأفكار هي: أفكار عقلانية، وأفكار غير عقلانية. تعد الأفكار غير العقلانية، من أهم العوامل الأساسية في أحداث معظم الاضطرابات النفسية لدى بعض الأفراد. والتي تؤدي بهم إلى الشعور بالقلق والاكتئاب والحزن والانطواء، وتجعلهم غير سعداء وقد يصبح سلوكهم مرضياً وغير عقلائي. شعر الباحث بتلك الظاهرة، مما دفع به إلى إجراء دراسة عن الكشف عن الأفكار غير العقلانية، والمساهمة في حلها من خلال بناء برنامج إرشادي لدحض تلك الأفكار وتعديلها إلى أفكار عقلانية.

لذا استهدفت الدراسة الحالية الآتي:

- ١- بناء برنامج إرشادي في تعديل الأفكار غير العقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٢- تعرف أثر البرنامج الإرشادي في تعديل الأفكار غير العقلانية. من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الآتية :-
 - أ- لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في مقياس الأفكار غير العقلانية، قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده.
 - ب- لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة الضابطة في مقياس الأفكار غير العقلانية، قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده.
 - ج- لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الأفكار غير العقلانية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.
 - د- لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين البعدي والمرجأ.

تكونت عينة البحث من (30) طالباً من الصف الرابع الثانوي في المدارس الثانوية من بين الطلاب الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الأفكار غير العقلانية وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية على مجموعتين تجريبية وضابطة. بواقع (15) طالباً لكل مجموعة. استخدم مقياس الأفكار غير العقلانية الذي أعده المؤلف للكشف عن الأفكار غير العقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وفق نظرية (أليس Ellis). بعد التأكد من صدقه وثباته وقدرته التمييزية، تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)، في عدد من المتغيرات الآتية: (درجات الاختبار القبلي والمستوى التعليمي للأب والأم ومهنة الأب والأم والترتيب الميلادي للطلاب بين أخوته).

تم بناء برنامج إرشادي بهدف تعديل الأفكار غير العقلانية، تم عرضه على عدد من الاختصاصيين في الإرشاد التربوي والنفسي للتأكد من صدقه. وقد تضمن البرنامج أسلوب العلاج المعرفي السلوكي - وأسلوب العلاج العقلاني الانفعالي كما تضمن جلسات إرشادية بلغت (17) جلسة مدة كل جلسة (45) دقيقة. ما عدا الجلسة الأولى كانت مفتوحة. بعد استخدام الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط بيرسون واختبار مان-وتني للعينات متوسطة الحجم واختبار ولكوكسن واختبار كولموجورف - سمير نوف ومربع كأي).

أظهرت النتائج ما يأتي:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار غير العقلانية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده.
- ٢- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات المجموعة الضابطة على مقياس الأفكار غير العقلانية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس لأفكار غير العقلانية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وكانت لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار غير لعقلانية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ودرجاتهم في الاختبار المرجأ.

في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته يوصي المؤلف بما يأتي:

- ١- استخدام مقياس الأفكار غير العقلانية الذي أعده الباحث للتعرف على هذه الأفكار التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية في وقت مبكر، سيما وان المقياس صادقاً وثابتاً ومميزاً لقياس الأفكار غير العقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٢- الاستفادة من البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي الذي أعده الباحث من المرشدين التربويين في المدارس الثانوية لتعديل الأفكار غير العقلانية.

ويقترح القيام بالدراسات الآتية:

- ١- إجراء دراسة مماثلة على طالبات الصف الرابع الثانوي.
- ٢- إجراء دراسة يستخدم الباحث فيها برنامجاً إرشادياً . دينيا في علاج الأفكار غير العقلانية.

فهرست المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
١	الآية.	<
٢	الإهداء.	<
٤-٣	المقدمة.	<
٦-٥	ملخص الدراسة	<
٨-٧	فهرسة المحتويات.	<
١٨-١٠	الفصل الأول : مشكلة البحث وأهميته.	<
١٠	مشكلة البحث.	<
١٢-١١	أهمية البحث.	<
١٣-١٢	أهداف البحث وفرضياته.	<
١٣	حدود البحث.	<
١٨-١٣	تعريف المصطلحات.	<
٦٥-٢٠	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة.	<
٢١-٢٠	التفكير.	<
٢٦-٢١	الأفكار غير العقلانية.	<
٢٧	الإرشاد.	<
٢٨-٢٧	الحاجة إلى التوجيه والإرشاد.	<
٣٠-٢٨	الإرشاد في المنظور الإسلامي.	<
٣٥-٣١	الإرشاد والعلاج المعرفي.	<
٤٠-٣٥	الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي.	<
٥٠-٤٠	الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي.	<
٦٤-٥١	الدراسات السابقة.	<
٨٠-٦٥	الفصل الثالث:- إجراءات البحث.	<
٦٧-٦٥	مجتمع البحث وعينته.	<
٧٣-٦٧	أداة البحث.	<
٧٤-٧٣	التصميم التجريبي.	<

٧٩-٧٥	تكافؤ أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة).	<
١٣٠-٨١	الفصل الرابع:- بناء وتطبيق البرنامج الإرشادي.	<
٨٢-٨١	البرنامج الإرشادي.	<
٨٥-٨٣	النماذج التنظيمية المخططة لبناء برامج الإرشاد والتوجيه.	<
١٢٩-٨٥	بناء البرنامج.	<
١٣٠-١٢٩	الوسائل الإحصائية.	<
١٤١-١٣٢	الفصل الخامس:- عرض النتائج ومناقشتها.	<
١٤٠-١٣١	عرض النتائج ومناقشتها.	<
١٤٠	الاستنتاجات.	<
١٤١	التوصيات.	<
١٤١	المقترحات.	<
١٥٢-١٤٣	المصادر:- العربية والأجنبية.	<
١٦٣-١٥٤	الملاحق.	<

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

- ◀ مشكلة الدراسة
- ◀ أهمية الدراسة
- ◀ أهداف الدراسة
- ◀ حدود الدراسة
- ◀ تعريف المصطلحات

مشكلة الدراسة:

تُعد الأفكار غير العقلانية من العوامل الأساسية في أحداث معظم الاضطرابات النفسية لدى بعض الأفراد تلك الاضطرابات التي تؤدي بهم إلى الشعور بالقلق والاكتئاب والحزن وتجعلهم غير سعداء. حيث يرى المحللون النفسيون بأن الإنسان يكتسب هذه الأفكار والمعتقدات من الناس الذين يتعامل معهم وخصوصاً الوالدين. وكلما كانت هذه الأفكار سوية كانت شخصية الفرد كذلك والعكس صحيح. وإذا أردنا تغيير سلوك فرد ما لابد أن يتضمن ذلك معتقداته ومشاعره وأفكاره. فالأفكار هي التي تدفع الفرد إلى العمل. وهذا ينطبق تماماً على ما جاءت به المقولة الشهيرة. (حياتك من صنع أفكارك).

تعد المرحلة الثانوية من المراحل التعليمية المهمة، إذ يحتل الأفراد فيها مكانة مرموقة في حياة المجتمع. فهم مركز الطاقة البشرية التي بصلاحتها وتنظيمها وتوجيهها وإرشادها الإرشاد الأمثل تتحقق نهضة المجتمع في مختلف الجوانب المادية والعلمية والاجتماعية. وعلى العكس من ذلك فإن إهمال هؤلاء الأفراد وغياب الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، يؤدي إلى دمار شامل لذواتهم ولعوائلهم ولمجتمعهم.

في هذه المرحلة تظهر أزمة المراهقة التي تؤثر في الأفكار والمعتقدات ومن ثم في السلوك والقيم والاتجاهات، وهي مرحلة انتقال حرجة وطفرة نمو من الطفولة إلى الرشد. تؤثر في سلوك الفرد وقيمه واتجاهاته، وتضاعف حدة الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها. لذا من الضروري أن يشمل الإصلاح الحقيقي كل مرافق الحياة، المادية والعلمية والاجتماعية بما يضمن سعادتهم وتطور مجتمعهم. فهؤلاء الأفراد في مرحلة ما زالت قادرة على التعلم والتخلص من الأخطاء والأفكار غير العقلانية والعادات السيئة، كما أن عطاءهم واسع وقد يستمر مدة طويلة، فضلاً عن ذلك أن خطر التمرد والجنوح لديهم أكبر مما هو عليه عند الفئات العمرية الأخرى.

وقد شعر المؤلف بما يعانيه طلاب تلك المرحلة من اضطرابات نفسية، في أثناء ممارسته لمهنة التعليم، مدرساً ومرشداً تربوياً في المدارس الثانوية. إذ تؤدي هذه الاضطرابات إلى تسرب بعض الطلبة وفصل البعض الآخر بسبب ما يعانونه من مشكلات نتيجة أفكارهم غير العقلانية التي يحملونها. وهذه المشكلة في تزايد مستمر بين الطلبة، لصعوبة الكشف عنها وعلاجها، ويعود ذلك لقلّة المقاييس اللازمة. ولا يوجد من يتولى مهمة الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في الكثير من المدارس الثانوية النهارية في العراق. مما دفع به إلى إجراء دراسة عن هذه المشكلة، والمساهمة في حلها من خلال الكشف عن الأفكار غير العقلانية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية، والتي أدت إلى ظهور بعض الاضطرابات النفسية لديهم، والتأكد من فاعلية

بعض الأساليب الإرشادية، في مساعدتهم على تجاوز آثار تلك الاضطرابات. من خلال تعديل الأفكار غير العقلانية التي يعانون منها.

أهمية الدراسة:

يؤكد الباحثون أن هناك أكثر من (100) مليون شخص يعانون من الاضطرابات النفسية، وهم ممن يترددون على ذوي الاختصاص لطلب المساعدة ، وبلا شك أن هناك أعداد كبيرة تعاني من الأمراض النفسية، ولكن بصمت وألم. وفي ظل غياب الوعي والاهتمام الصحي أصبح هؤلاء تحت رحمة الظروف والمعاناة النفسية. (المشعان، 1998 ، ص144) تزداد الدراسة عن المراهقين، لأن عددهم في الوطن العربي في تزايد مستمر ودائم وأن مستقبل الوطن يكمن في رعاية هؤلاء المراهقين، وتأهيلهم والتعرف على مشاكلهم والاضطرابات النفسية التي يعانون منها بهدف مساعدتهم في تجاوز آثارها حتى يكونوا قادرين على التعامل الفعال مع متطلبات القرن الحالي. (السامرائي، 1993 ، ص302). إذ تشير الإحصائيات إلى أن (50 %) من المراهقين العرب يعانون من اضطرابات نفسية مختلفة. (عبد الفتاح، 1998، ص 22-23).

ويشير (إليس Ellis) بأن هناك مجموعة من الأفكار والمعتقدات غير العقلانية لدى بعض الأفراد، وأن هذه الأفكار هي المسؤولة عن معظم الاضطرابات النفسية التي تؤدي بهؤلاء إلى الشعور بالكبت والقلق والاكتئاب والحزن. والشعور بالذنب والانطواء وتجعلهم غير سعداء وبالتالي تؤثر في توافقهم مع ذاتهم ومع الآخرين، ويصبح سلوكهم غير مرضي وبالتالي غير عقلائي. (Ellis, 1975, p.169) (ملا طاهر، 1995، ص1).

وأكد كل من (بيك Beek) و (إليس Ellis)، أن الأفكار غير العقلانية: هي عبارة عن أفكار أو تصورات تنمو مع الشخص من خلال التعلم، وإذا كانت هذه الأفكار أو تلك التصورات سوية كانت شخصية الفرد كذلك، والعكس صحيح. (محمد، 2000 - أ - ص144). يأتي هذا النوع من التفكير غير العقلائي، بعد مرور الفرد بمواقف وخبرات سيكولوجية خلال سنين حياته الأولى، من خلال تشويش لأفكار محددة تدخل البناء المعرفي له لتكون إطاراً مرجعياً مسبقاً، تسبب للفرد المشاكل والصعوبات المعقدة التي تجعل سلوكه غير عقلائي، وتؤثر في توافقه لمجاله الداخلي والخارجي. (الشاوي، وقاسم محمد، 2000، ص169).

إذ تشير العديد من الدراسات السابقة⁽¹⁾ إلى انتشار الأفكار غير العقلانية بين الطلبة بجميع المراحل الدراسية والفئات العمرية.

يرى المحللون النفسيون إن معظم الأفكار غير العقلانية يقوم ببنائها الآباء أثناء طفولة الفرد المبكرة، ثم ينتشبت بها الطفل بسبب تعلقه بوالديه. كما أن مثل هذه الأفكار تبثها الثقافة العامة للفرد أيضاً. (الفیصل، 1992، ص6). وهذا ما يؤكدُهُ لازاروس (Lazarus, 1975). بأن الإنسان يكتسب هذه الأفكار والمعتقدات من الناس الذين يتعامل معهم وخصوصاً الوالدين. (Lazarus, 1975, P.13). (طاهر، 1996، ص4).

يشير ميكنبوم (Mecnbum). انه إذا أردنا تغيير سلوك فرد ما، لا بد أن يتضمن ذلك معتقداته ومشاعره وأفكاره، فالأفكار هي التي تدفع الفرد إلى العمل. (العزة، 1999، ص149). منطلقاً من الفرضية التي تقول: (أن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم (Verb Alizations). تؤدي دوراً في تحديد السلوكات التي سيقومون بها). (العزة، 1999، ص151). من خلال ما تقدم، يمكن أن تتضح أهمية هذه الدراسة من خلال المبررات الآتية:.

- 1- الكشف عن الأفكار غير العقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية ومساعدتهم على دحضها وإبدالها بأفكار أكثر عقلانية تساعدهم في التعامل بمرونة اتجاه مواقف الحياة.
- 2- وضع برنامج إرشادي معرفي- عقلائي انفعالي لتعديل الأفكار غير العقلانية يمكن ان يستخدمه المرشدون التربويون في المدارس الثانوية.
- 3- قلة البحوث التي تناولت الأفكار غير العقلانية وخاصة في المرحلة الثانوية.
- 4- تعريف المدرسين وأولياء الأمور في العراق بالأفكار غير العقلانية التي توجد لدى طلاب المرحلة الثانوية والأساليب المناسبة لتعديلها.
- 5- تزويد الطلاب بمهارات التعامل مع الأفكار غير العقلانية.
- 6- تعريف الجهات المسؤولة عن تربية الشباب، بمشكلاتهم والأفكار غير العقلانية التي يحملونها، وأخذ ذلك بالحسبان عند التخطيط لمستقبلهم وكيفية التعامل معهم من خلال البرنامج الحالي.

⁽¹⁾ (الريحاني، 1985)، (الريحاني، 1987، أ)، (الريحاني، 1987، ب)، (الريحاني، وحمدي، 1979)، (الفیصل، 1992)، (محمد، 1992)، (النعاني، 1994)، (عبد الرحمن وعبدالله، 1994)، (ملا طاهر، 1995)، (الراوي، 2002)، (الصفار، 2002) .

7- إنها قد تكون محاولة متواضعة حسب علم الباحث، يتم فيها وضع برنامج إرشادي معرفي لتعديل الأفكار غير العقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

8- إنها قد تمثل إضافة جديدة للمكتبة العربية بشكل عام والمكتبة العراقية بشكل خاص.

◀ أهداف الدراسة:

- 1- بناء برنامج إرشادي في تعديل الأفكار غير العقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- 2- تعرف أثر البرنامج الإرشادي في تعديل الأفكار غير العقلانية. من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الآتية :
 - a- لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار غير العقلانية، قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده.
 - b- لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الأفكار غير العقلانية، قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده.
 - c- لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الأفكار غير العقلانية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.
 - d- لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين البعدي والمرجأ.

◀ حدود الدراسة:

تقتصر الدراسة الحالية على طلاب الصف الرابع الثانوي من المدارس الثانوية النهارية في محافظة كركوك.

◀ تعريف المصطلحات:

أولاً: تعريف الإرشاد: **Counseling**:

لقد كان للإسلام فضل السبق في الإرشاد وحث الناس عليه، قال تعالى: (أدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ...)⁽¹⁾ وقال (أَرَأَيْتَ الَّذِي يُكَذِّبُ بِالَّذِينَ ، فَذَلِكَ الَّذِي يَدْعُ الْيَتِيمَ ، وَلَا يَحْضُ عَلَى طَعَامِ الْمَسْكِينِ)⁽²⁾ ولقد ورد في القرآن الكريم أكثر من (160) آية، تحمل معاني الإرشاد والنصح. حيث قال الله تعالى: (... وَمَنْ يُضِلِلْ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُرْشِدًا)⁽³⁾

⁽¹⁾ سورة النحل : 125.

⁽²⁾ سورة الماعون: 1-3.

⁽³⁾ سورة الكهف: 17.

وقال (... رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا)^(١). وقال (... هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَى أَنْ تُعَلِّمَ مِنِّي مِمَّا عُلِّمْتَ رُشْدًا)^(٢). وهناك عدة تعاريف استطاع الباحث تدوينها وهي:

تعريف الإرشاد لغةً:

رشدَ رُشْدًا ورشدَ ورشداً ورشاداً أي اهتدى وأصاب وجه الطريق، ورشد فلان أمره أي رشد فيه. ورشد القاضي أي حكم برشده. وأرشده الله تعالى بمعنى هداه ودله.

والرشد كمصدر معناه الاستقامة على طريق الحق مع ما تطلب فيه، والغى ضد الرشد، والرشد ضد الضلال والرشد أي الهادي إلى الطريق القويم الذي حسن تقديره فيما قدر، أي الذي ينساق تدبيره إلى غاياته على سبيل السداد، ويقال هو يهدي إلى المرشد أي إلى مقاصد الطريق. (العيسوي، ب ت ، ص 344).

فالإرشاد لغة يشير: إلى الهدى أو الاهتداء إلى الحق وطريق الاستقامة والابتعاد عن الغي والضلالة. ويقال فلان بلغ من الرشد أي النضوج، وبلغ مبلغ الرجال. وواضح أن هذه اللفظة تشير إلى النصح والتوجيه والهدى والتعليم والتربية والتنشئة والأعداد. ومن ذلك ترشيد السلوك أو ترشيد الاستهلاك أي التوعية فيه بحيث يتوخى المرء فيه الاعتدال والمعقولية دون إسراف أو تبذير أو هدر للأموال والإمكانات والخدمات. (ابن منظور، ب ت ، ص 153).

تعريف الإرشاد اصطلاحاً:

كلمة الإرشاد (Counseling) تعني قيام علاقة (Relation ship) فيها يقوم شخص بالاجتهاد لمساعدة شخص آخر من أجل أن يعرف ذلك الشخص مشاكله ويعمل على حلها. تلك المشاكل التي تعوق توافقه. (Adjustment) . (العيسوي، ب ت ، ص 346).

تعريف الزغبى، 1994:

(علاقة ديناميكية تفاعلية مهنية واعية بين المرشد والمسترشد، تهدف إلى مساعدة الفرد المسترشد على أن يعرف نفسه ويفهم ذاته، وذلك من خلال نظرة كلية لجوانب شخصيته. ويتمكن من التعرف على مشكلاته وحلها بشكل موضوعي، وأن يتخذ قراراته بنفسه، ليتمكن من تحقيق أهدافه وتحقيق التوافق النفسي، مما يسهم ذلك في نموه الشخصي والمهني والتربوي والاجتماعي الفعال). (الزغبى، 1994، ص 19).

^(١) سورة الكهف: 10.

^(٢) سورة الكهف: 66.

تعريف الجمعية الأمريكية للإرشاد، 1998:

(عملية يتعلم فيها المسترشدون كيف يتخذون القرارات وكيف يصوغون طرائق جديدة للسلوك والمشاعر والتفكير). (إبراهيم عبد الرقيب، 1998، ص 204). (الأميري، 2001، ص 12).

تعريف رسول، 2000 :

(علاقة إنسانية تفاعلية بين مسترشد ومرشد يطلب المسترشد المساعدة أو الحاجة إليها، ويتمكن من خلالها اختيار الحل لما يواجهه من مشكلات وصعوبات، وتنمي لديه النزعة الاستقلالية والقدرة على تحمل المسؤولية المناطه به اجتماعيا). (رسول، 2000، ص 11).

تعريف العاني، 2000:

(عملية مخططة وإنسانية، تهدف إلى مساعدة الطالب حتى يستطيع حل مشكلاته بكافة نواحيها، الاجتماعية والتربوية والصحية والشخصية والأخلاقية والتوافق معها، حتى يستطيع الوصول إلى حالة من الرضا والسعادة). (العاني، 2000، ص 60).

تعريف عربيات، 2001 :

(هو عبارة عن علاقة إنسانية مهنية اختيارية بين شخصين، أحدهما مدرب متخصص، والآخر يطلب المساعدة من أجل التوصل إلى حلول ملائمة لمشكلاته التي قد تكون تربوية أو نفسية أو اجتماعية أو شخصية أو في اختيار مهنة المستقبل، وإعطائه فرصة لاتخاذ القرار المناسب الذي يتفق مع إمكاناته وقدراته وميوله واهتماماته). (عربيات، 2001، ص 13-12).

تعريف المؤلف:

(علاقة إنسانية تفاعلية بين المرشد المختص وبين المسترشد صاحب المشكلة، من أجل تبصيره بمشكلته التي سببت له القلق والاضطرابات النفسية، ومساعدته في إيجاد الحلول المناسبة وتحقيق توافق ذلك الشخص مع نفسه ومع الآخرين من حوله).

ثانياً: تعريف البرنامج الإرشادي (Counseling Program):

تعريف ألد وسري، 1985:

(هو برنامج مخطط ومنظم على أسس علمية سليمة، ويتكون من مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، تقدم هذه الخدمات لجميع من تضمهم المدرسة، وذلك لتحقيق النمو السوي والتوافق النفسي والاجتماعي والمهني، ويخطط هذا البرنامج وينفذه ويقومه فريق عمل من المتخصصين المؤهلين). (الدوسري، 1985، ص 238).

تعريف المبارك، 1989:

(مجموعة أو سلسلة من النشاطات والعمليات التي ينبغي القيام بها لبلوغ هدف معين).
(المبارك، 1989 ، ص 18).

تعريف الجنابي، 1992:

(وهو برنامج مخطط ومنظم على أسس علمية يحتوي على مجموعة من الخدمات لحل المشكلات التي يواجهها الطلبة في مجال المشكلات الاقتصادية والدراسية والنفسية والاجتماعية، وفق أهداف الإرشاد والتوجيه في التعليم، الأمر الذي يؤدي إلى نجاحهم الدراسي وتكيفهم مع البيئة). (الجنابي، 1992 ، ص 15).

5- تعريف عبد الرحمن، 1998 :

(وهو مجموعة الخطوات المحددة، تهدف لمساعدة المسترشد على التخلص من بعض الاضطرابات المعرفية والسلوكية المرتبطة بمشكلة ما في حياته). (عبد الرحمن، 1998، ص 222).

تعريف الألوسي، 1999:

(مجموعة من النشاطات والخدمات المنظمة التي تقدم إلى أشخاص، تتشابه مشكلاتهم بغية تغيير سلوكهم، أو تطوير مهاراتهم أو تعديل اتجاهاتهم اتجاه موضوعات محددة).
(الألوسي، 1999، ص 20).

عربيّات، 2001 .

(وهو خطة تتضمن أنشطة وعمليات تستهدف مساعدة الفرد على الوعي بسلوكه ومشكلاته وتدريبه على اتخاذ القرارات المناسبة، بشأن الحلول اللازمة للمشكلات، وتحرير طاقات الفرد الكامنة، وتنمية قدراته ومهاراته). (عربيّات، 2001 ، ص 16).

تعريف الأميري، 2001:

(مجموعة من الأنشطة المخططة يسودها جو من الاحترام والتقدير، تهدف إلى مساعدة الطلاب في التعامل الفعال مع مشكلاته الأسرية والاجتماعية والاقتصادية والصحية والمدرسية والعاطفية، لغرض خفض الضغوط النفسية المرتبطة بها). (الأميري، 2002 ، ص 16).

◀ التعريف النظري للبرنامج الإرشادي:

(عبارة عن مجموعة من الأساليب والأنشطة والفنيات المخططة والمنظمة مسبقاً، التي تستهدف مساعدة الأفراد في حل مشكلاتهم الحياتية والتصدي للسلوكيات والمعتقدات غير العقلانية، وتبديلها بمعتقدات عقلانية، لغرض التخلص من الاضطرابات النفسية المرتبطة بها).

التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي:

(وهو مجموعة من الإجراءات والأنشطة الإرشادية، تتمثل في مجموعة محاضرات ومناقشات وأدوار يقوم بها الباحث من خلال البرنامج الإرشادي المعد لهذا البحث، لكي يتم من خلالها تعديل الأفكار غير العقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية إلى أفكار عقلانية، ويشتمل البرنامج على جلسات إرشادية جماعية وأساليب إرشادية مختلفة).

◀ الأفكار غير العقلانية (Irrational Ideas):

تعريف أليس (Ellis, 1975):

(وهي الأفكار التي تتضمن جوانب غير منطقية، والتي يتبناها الفرد كأهداف غير واقعية مستحيلة، وغالباً ما تتصف بالكمال، وترجع نشأتها إلى التعلم الذي يتلقاه الطفل من والديه ومن البيئة الثقافية التي يعيش فيها). (Ellis, 1975). (ملا طاهر ، 1996 ، ص 302).

تعريف أليس، (Ellis, 1980):

(مجموعة من المعتقدات غير العقلانية التي يستخدمها الشخص لتغيير الميزات والخبرات التي يتلقاها الفرد من البيئة المحيطة، وتؤدي إلى الشعور بالحزن). (Ellis, 1980, p.73).

تعريف باترسون (Patterson, 1980):

(وهي المفاهيم والمعتقدات التي يتبناها الفرد عن الأحداث والظروف الخارجية والتي ترجع نشأتها إلى التعلم المبكر غير المنطقي). (Patterson, 1980, p.5).

تعريف الريحاني، وحدي، 1989:

(هي الأفكار التي ترتبط بالميل نحو تعظيم الأمور وتأكيد الكمال وتجنب تحمل المسؤولية في مواجهة الصعاب). (الريحاني، وحدي ، 1989 ، ص 37).

تعريف محمد، 1992:

(وهي أفكار لامنتطقية يحكم الفرد من خلالها على الأحداث في أغلب الظروف، وتتمثل بالقبول المطلق، والكفاية التامة، وعدم التسامح وتعظيم الأمور والسلبية والحساسية الزائدة، والانهازمية والأتكالية، والعجز عن التخلص من الماضي، والاهتمام الزائد بالآخرين والمثالية). (محمد، 1992 ، ص 33).

تعريف عبد الرحمن، وعبدالله، 1994 :

(وهي تلك المجموعة من الأفكار الخاطئة غير الموضوعية التي تتميز بابتغاء الكمال والاستحسان وتعظيم الأمور ، المرتبطة بالذات والآخرين والشعور بالعجز والاعتمادية). (عبد الرحمن، وعبد الله، 1994 ص423).

تعريف ملا طاهر، 1995 :

(هي الأفكار اللامنطقية التي يحكم الفرد بها على الأحداث في أغلب الظروف، وتتمثل بالقبول والمحبة من أفراد المجتمع جميعهم والاتكال على الآخرين والاهتمام الزائد بمشكلاتهم). (ملا طاهر، 1995 ، ص6).

تعريف الراوي، 2002 :

(هي الأفكار التي تتضمن جوانب غير منطقية، اتجاه الفرد والعالم المحيط به، ترجع نشأتها إلى التعلم المبكر الذي يتلقاه الطفل من والديه ومن البيئة الثقافية التي يعيش فيها). (الراوي، 2002، ص 21) .

التعريف النظري للأفكار غير العقلانية:

(إنها تلك الأفكار التي تتضمن جوانب غير منطقية والتي يتبناها الفرد عن الأحداث والظروف الخارجية المتمثلة في القبول والمحبة بين أفراد المجتمع جميعهم، والقلق الزائد وتوقع الحوادث وابتغاء الكمال والمثالية والاتكال على الآخرين والاهتمام الزائد بمشكلاتهم، والتي هي نتائج التعلم غير السليم الذي يتلقاه الفرد من بيئته التي يعيش فيها).

التعريف الإجرائي للأفكار غير العقلانية:

(وهي الدرجة التي يحصل عليها طلاب الصفوف الرابعة في المرحلة الثانوية من خلال استجاباتهم على مقياس الأفكار غير العقلانية المعد من الباحث على وفق نظرية (أليس، Ellis).

الفصل الثاني

الإطار النظري

- ◀ التفكير.
- ◀ الأفكار غير العقلانية.
- ◀ الإرشاد.
- ◀ الحاجة الى التوجيه والإرشاد.
- ◀ الإرشاد في المنظور الإسلامي.
- ◀ الإرشاد والعلاج المعرفي.
- ◀ الإرشاد والعلاج السلوكي والمعرفي.
- ◀ الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي.

أولاً: التفكير:

التفكير: عملية عقلية معرفية.. ونشاط عقلي راقى يعكس فيه الإنسان الواقع بطريقة موضوعية. إن التفكير عملية عقلية عليا تميز الإنسان عن سائر المخلوقات الحية الأخرى، فهي تجعله بإذن الله تعالى وبفضل نعمته عليه، قادراً على الخلق والابتكار والإبداع. (محمد، 1984، ص310).

الله يحثنا على التفكير والتدبر في كونه وفي خلقه، مصداق لقوله تعالى: (أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنفُسِهِمْ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُّسَمًّى وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ بِلِقَاءِ رَبِّهِمْ لَكَافِرُونَ)^(١). وقوله تعالى: (لَوْ أَنزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ لَنَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ)^(٢) وقوله تعالى: (وَهُوَ الَّذِي مَدَّ الْأَرْضَ وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْهَارًا وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ جَعَلَ فِيهَا رِجَالًا لَّيَالِيًا يَتَخَفَتُونَ فِيهَا لَكَّ لَأَيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ)^(٣).

كما أثنى الله على المتفكرين، فقال تعالى: (الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ)^(٤). وقد ورد في السنة بأن: (تفكير ساعة خير من عبادة سنة). لما له من أهمية كبيرة في حياة كل إنسان. وفي بيان فضيلة التفكير، يقول الإمام الغزالي: (إن الفكر، هو مفتاح الأنوار ومبدأ الاستبصار وهو شبكة العلوم ومصيدة المعارف والفهوم).

فالتفكير بمعناه العام: هو إمعان النظر في الأشياء أو الموضوعات أو الظواهر، للوصول إلى حكم قاطع سديد، وله صور متعددة تختلف باختلاف الغرض الذي يرمي إليه المفكر، وهي:

- ◀ الفهم: عندما يكون الغرض منه محاولة التفكير في معنى كلمة معينة.
- ◀ الحكم: عندما يكون التفكير لمحاولة إثبات شئ لشيء أو نفيه عنه.
- ◀ الاستقراء: عندما يكون معرفة انطباق عام ينطبق على مجموعة معينة من الأفراد أو الجماعات.

- ◀ القياس: عندما يكون التفكير لاستنباط حكم جديد من حكمين معروفين.
- ◀ التعليل: عندما يكون الغرض من التفكير معرفة السبب في حادثة ما أو أمر ما من الأمور.

(محمد، 1984 ، ص311).

^(١) سورة الروم: آية- 8.

^(٢) سورة الحشر: آية- 21.

^(٣) سورة الرعد: آية- 3.

^(٤) سورة آل عمران: آية- 191.

يرى أليس (Ellis)، أن الإنسان كائن يتمتع بالقدرة على التفكير بشكل عقلائي، في بعض الحالات مما يؤدي به إلى الشعور بالكفاءة والسعادة. إلا أن الإنسان في بعض الأحيان قد يفكر بطريقة غير عقلانية، مما يؤدي به إلى الشعور بالنقص والانزعاج. (عربيات، 2001، ص34).

◀ **فالأفكار العقلانية:** هي مجموعة الآراء التي تؤدي إلى الاعتقاد بأن العالم يسير بطريقة عمل عقل المفكر، أي بطريقة موضوعية ومنطقية. (أبو عيطه، 1988، ص82).

◀ **أما الأفكار غير العقلانية:** فهي على العكس من ذلك، وهي التي تعود أسبابها إلى القناعات التي لقنها بعض الآباء للأبناء. (الشناوي، 1998، ص213).

ومن هنا يتوجب على كل إنسان أن يكون واعياً بأفكاره غير العقلانية الموجودة لديه وإعادة النظر فيها ومحاولة التخلص منها في ضوء التفكير العقلاني المنطقي.

ثانياً: الأفكار غير العقلانية (Irrational Ideas):

الأفكار غير العقلانية: هي أسلوب يقترن بالمقولة الشهيرة (حياتك من صنع أفكارك). ومعنى هذا الأسلوب بصورة عامة أن أسباب الاضطراب، كالضيق والاكتئاب والقلق، تعود إلى طريقة تفكير الفرد، فهناك أفكار غير عقلانية، تؤدي إلى الضيق، وهناك أفكار عقلانية، تقينا من القلق والضيق وتحول حياتنا إلى سعادة وهناء، بدلاً من الضيق والشقاء.

فالفكرة التي تستولي على تفكيرنا تولد انفعالا ومشاعر تدفعنا إلى السلوك الذي يتناسب مع هذه الفكرة وهذه المشاعر. (فكرة ← انفعال ← سلوك). (سفيان، 2002،

ص181). والمثال الآتي يوضح هذه الفكرة:

تقدم أحمد لخطبة فتاة، وعندما بدأ في التجهيز للزواج، أخبره والد الفتاة أن أبنته تطلب فسخ الخطوبة.. فكيف سيكون رد فعل هذا الشخص؟.. ربما يكون واحداً من الاحتمالات الآتية:

- 1- إذا فكر وقال لنفسه إنها رفضتني بعد أن نصبت عليّ، وأنها تسخر مني، سيكون شعوره الغضب، وسيدفعه ذلك إلى العدوان عليها، سواء باللفظ أو بالفعل.
- 2- إذا فكر وقال لنفسه أنها رفضتني لأنني غير جذاب وغير مقبول سيكون شعوره الحزن والاكتئاب وسيدفعه هذا الشعور إلى الانطواء.
- 3- إذا فكر وقال لنفسه، أن سبب رفضها لا يعود لشخصي، وإنما يعود لظروفها الخاصة. ومن حق أي إنسان أن تقبل أو ترفض من يتقدم لها، فهي حرة في تحديد شريك حياتها، وأن رفضها لي، لا يعني أن الأخرى سيرفضني أيضاً، هنا سيكون شعوره خالياً من القلق والضيق إلى درجة ما. (سفيان، 2002، ص181).

فإذا قارنا الأساليب الثلاثة السابقة، سنجد أنها وصلت إلى نتائج مختلفة من المشاعر والأفعال، ونجد أن التفكير الأخير نتج عنه انفعال هادئ خالي من القلق والاكتئاب، على عكس التفكيرين، الأول والثاني، ونستنتج من هذا أننا إذا فكرنا تفكيراً سليماً عقلياً وواقعياً، لخلصنا من الكثير من المشاعر الأليمة التعيسة، ولنكوننا من أثار الانفعال الذي يضاعف أحزاننا.. فالغضب، قد يعتدي، وإذا اعتدى سيعتدي عليه أو يعاقب، وبالتالي يطول مسلسل التعاسة ويتفاقم. (سفيان، 2002، ص182).

والأفكار غير العقلانية كما عرفها أليس، (Ellis, 1962): (هي الأفكار التي تتضمن جوانب غير منطقية، ترجع نشأتها إلى التعلم الذي يتلقاه الطفل من والديه ومن البيئة الثقافية التي يعيش فيها). (Ellis, 1962, P.7). وبهذا يعتقد (أليس)، أن أفكار ومعتقدات الفرد تتكون من خلال تفاعله مع البيئة التي يعيش فيها. فالفرد، يتعلم ويكتسب قيمه ومعتقداته واتجاهاته من الناس الذين يتعامل معهم، وخاصة الوالدين والأخوة والأصدقاء والمعلمين.

نماذج من الأفكار غير العقلانية:

يذكر (حجار، 1993)، أن العالم (Ellis, 1962)، كشف عن وجود (12) فكرة غير عقلانية، شائعة في المجتمعات الغربية، وهي سبب الاضطراب لديهم وقد جاءت دراسة (الريحاني، 1987)، بنتائج مؤيدة لنظرية (أليس)، من حيث انتشار الأفكار غير العقلانية وتقبلها ليس فقط في الحضارة الغربية، بل إنها موجودة وشائعة بنسبة عالية أيضاً بين أفراد مجتمعنا العربي. (الريحاني، 1987 - أ، ص74)، (الريحاني، 1987 - ب، ص123). كما أكدت وجودها الدراسات التي أجريت في بلدنا العراق، (محمد، 1992)، (النعاتي، 1994)، (ملا طاهر، 1995)، (القواسمي، 1998)، (الراوي، 2002)، (الصفار، 2002). وفيما يأتي تلخيصاً لتلك الأفكار غير العقلانية، مع ذكر البديل، أي الأفكار العقلانية المفترض حدوثها:

الفكرة غير العقلانية الأولى:

(من الضروري أن يكون الشخص مقبولاً ومحبوياً من كل المحيطين به).

تعد هذه الفكرة غير عقلانية، لأنها تمثل أمنية وهدفاً لا يمكن تحقيقه. وأن سعينا لتكون مقبولين أو محبوبين من غيرنا، معناه أن علينا أن نسعى إلى أن نجعل ذواتنا متطابقة مع معاييرهم لقبولنا، وهنا تبرز لدينا في هذا الموقف مشاعر الصغارة إذا لم نستطيع أن نحوز على ثقتهم ومحبتهم، ومع ذلك فإنه من المرغوب أن نكون أشخاصاً محبوبين، ولكن لا نضحي باهتماماتنا وراحتنا مهما كان السبب في سبيل تحقيق هذا الهدف الذي يكون على حساب صحتنا. ولكن يجب أن نسعى لاحترام ذواتنا ومنح الحب بدلاً من انتظاره.

الفكرة غير العقلانية الثانية:

(ينبغي أن يكون الفرد كفوءاً ومنافساً ومنجزاً بشكل يتصف بالكمال حتى تكون له قيمة).

أن هذه الفكرة مستحيلة، لأننا كأناس لا يمكن أن نصل باستمرار إلى درجة الكمال فيما نقوم به من أعمال، ولأن إنجازاتنا لا تعكس قيمة ذواتنا، بل تعكس مواهبنا وخبراتنا، فالفرد الذي يستطيع أن يركض مسافة كم واحد في أربع دقائق، ليس هو بالفرد الأحسن بل هو عداء جيد. فضلاً عن ذلك، أن السعي للحكم على ذواتنا باتخاذ السلوك كمعيار لهذا الحكم، معناه أننا نحمل ذواتنا أعباء لا نقدر عليها، فلماذا لا نسعى إلى التخلص من هذه المعاناة، وذلك بتجنب هذا الالتفاف الانفعالي، بالمباشرة بتصحيح المشكلة وتصويبها؟ فبالتخلي عن هذه الفكرة غير العقلانية نستطيع ذلك.

الفكرة غير العقلانية الثالثة:

(بعض تصرفات الناس سيئة أو شريرة أو هدامة، لذلك يجب عقاب الناس الذين تصدر عنهم هذه التصرفات عقاباً شديداً).

الشخص العاقل هو الذي لا يلوم نفسه ولا يلوم الآخرين.. لأنه لا يوجد معيار مطلق للخطأ أو الصواب، وأن أغلب الأعمال الخاطئة أو الأعمال غير الأخلاقية، هي نتيجة الذكاء الواطئ أو الجهل أو الاضطراب الانفعالي، وغالباً ما يؤدي العقاب أو اللوم إلى سلوك أسوأ أو إلى اضطراب انفعالي أشد. فعلى الفرد إذا لامه الآخرون، فإنه يحاول أن يصحح سلوكه إذا كان خطأ، وإذا تأكد أنه غير خاطئ، فإنه يدرك أن لوم الآخرين له دليل على اضطرابهم هم، وإذا وجد الآخرين يخطئون فإنه يحاول أن يفهمهم، وإذا أمكن يحاول أن يساعدهم للتوقف عن الخطأ. وإذا رأى أن ذلك غير ممكن، فإنه يحاول إلا يتعرض للأذى أو الألم بسببهم، وحينما يخطئ هو ، فإنه يعترف بخطئه، ويتحمل تبعاته، ولكنه لا يعد ذلك كارثة، ولا يؤدي به إلى الشعور بأنه لا قيمة له.

الفكرة غير العقلانية الرابعة:

(إنه لمصيبة كبيرة عندما لا تسير الأمور حسب ما يتمنى الفرد).

شئ سيئ عندما تسير الأمور بخلاف ما نتوقع، ولكن علينا أن نحاول تغييرها وإصلاحها وتجنب المبالغة في الأمور غير السارة. وإذا لم نتمكن علينا أن نتقبلها، وأن نتوقف عن تصويرها أنها كارثة أو مصيبة.

الفكرة غير العقلانية الخامسة:

(التعاسة والشقاء تسببهما ظروف خارجية لا يستطيع الشخص التحكم فيها أو السيطرة عليها).

مما لا شك فيه أن الأحداث الخارجية قد تهدد أمن الإنسان، وقد لا تكون مدمرة بحد ذاتها، ولكن تأثر الفرد بها وما يحمله من اتجاهات نحوها وردود أفعاله اتجاهها هو الذي يجعلها تبدو كذلك. فالشخص العقلاني، يدرك أن جزءاً كبيراً من سعادتنا أو تعاستنا نتحكم به نحنُ بتفكيرنا وبتصرفاتنا.

الفكرة غير العقلانية السادسة:

(من الطبيعي أن يشعر الإنسان بالخوف والارتباك عندما يتعرض للأحداث الخطرة أو المخيفة، ولكن ينبغي توقع مثل هذه الأحداث على الدوام).

أن الشخص العقلاني يدرك إمكانية المخاطرة، وأن القلق والتوتر الدائم لا يمنع تلك الأحداث وإنما يزيد منها. وأن الهم والقلق يؤديان إلى أضرار كثيرة منها:

- ◀ أنهما يعرقلان التعامل مع الأحداث، ومواجهتها بفاعلية إذا حدثت.
- ◀ قد يؤديان إلى وقوعها بالفعل.
- ◀ لا يوقفان حدوثها إذا كان لا بد منها.
- ◀ كما أنهما يجعلان الأحداث تبدو أكبر من حجمها الحقيقي، أو أكثر مما هي عليه في الواقع. والشخص العاقل يدرك أن بعض الأشياء المخيفة ينبغي التشجيع على ممارستها، إذا لم تحتوِ على أضرار ولم تترك مضاعفات. وبهذا يتخلص من الأشياء التي تخيف في حقيقتها إذا حدثت.

الفكرة غير العقلانية السابعة:

(من الأفضل للشخص أن يتجنب مشكلات الحياة ومسؤولياتها بدلاً من مواجهتها).
أن تجنب المهمات والواجبات الملقاة على عاتق الشخص قد تترك أثراً مؤلماً في النفس أكثر من إنجازها، بينما يُعد تحمل المسؤولية وحل المشكلات جزء من الحياة السعيدة، فالارتياح من الهروب لا يدوم، فقد يصاحبه الشعور بالعجز وضعف الثقة بالذات.

الفكرة غير العقلانية الثامنة:

(من الضروري أن يعتمد الشخص على الآخرين، ويثق بأن هناك شخصاً أقوى منه يعتمد عليه).

في الحقيقة أن البشر جميعاً يعتمد بعضهم على البعض الآخر إلى حد ما، ولكن يجب أن لا يبالغوا في الأتكالية، لأن المغالاة تؤدي بطبيعة الحال إلى فقدان الثقة بالنفس كما تؤدي إلى

الفشل في تحقيق الذات. فمن الأفضل أن نعتمد على أنفسنا، ونستمد أيماننا من أنفسنا ومن قيمنا، نحن كمسلمين نستمد أيماننا من الله سبحانه وتعالى ونعتمد عليه، لأن الكثير من الذي نتعلمه هنا يكون من خلال التجربة والخطأ، وأن التجربة هنا تغيب عندما يقوم الأفراد الآخرون بالأعمال عوضاً عنا.

الفكرة غير العقلانية التاسعة:

(لا يمكن للإنسان أن يتخلص من آثار الماضي، فالخبرات والأحداث الماضية هي التي تحدد سلوك الحاضر).

أنا مسؤولون عن تصرفاتنا، وأن آثار الماضي السيئة يمكن أن نعدلها إذا ما عدلنا وجهة نظرنا الحالية المتعلقة بالماضي، لأنه ما حدث في الماضي وكان ضرورياً في ظروف معينه قد لا يكون ضرورياً في الوقت الحاضر، وأنه لا بد من إخضاع معتقدات الماضي لشيء من المحاكمة والتساؤل، فالسلوك يمكن تبديله بدون البحث عن أسبابه اللاشعورية الطفيلية.

الفكرة غير العقلانية العاشرة:

(على الشخص أن يحزن حزناً شديداً عندما تحل بالآخرين مشكلة أو كارثة).

الشخص العقلاني يفكر ثم يقرر إذا كان سلوك الآخرين يستحق الانزعاج ويحاول أن يفعل شيئاً يخلص الآخرين منه. وعلى الإنسان العاقل أيضاً أن يتمالك نفسه أمام مصائب الآخرين لكي يستطيع أفادتهم بدلاً من التباكي معهم ويصبح مهزوماً مثلهم. أما إصابتنا بالقرحة أو الاكتئاب نتيجة محاولتنا لتبديل ما يحيط بالآخرين من كوارث ومصائب، هو أمر لا منطقي ولا واقعي.

الفكرة غير العقلانية الحادية عشرة:

(لا يوجد سوى حل مثالي وصحيح واحد متكامل لكل مشكلة ينبغي الحصول عليه وإلا فأنها كارثة).

أن الإنسان يستطيع أن يحقق سعادته ويحل مشاكله بطرائق مختلفة، فهو يحاول أن يجد حلولاً كثيرة ومتنوعة للمشكلة الواحدة ثم يختار بعد ذلك الحل الذي يكون تطبيقه وتنفيذه أسهل من الحلول الأخرى، لأنه يدرك بأنه لا يوجد حل مثالي ومتكامل بصورة مطلقة، وأن الإصرار على إيجاد حل مثالي صحيح واحد قد يؤدي إلى حلول أضعف مما يمكن أن تكون.

الفكرة غير العقلانية الثانية عشرة:

(أن الأفكار التي يتبناها المجتمع والصادرة من الجهات السلطوية الاجتماعية في البلد يجب أن تكون صحيحة، ولا يمكن التشكيك بصحتها).

أن هذه الفكرة غير عقلانية للأسباب الآتية:

◀ أنها تفترض أن الفرد قادر على أن يكون في كمال الرأي والحكمة والعقل، وهو افتراض لا يوجد من يؤيده على الإطلاق من العقلاء، فأية سلطة أو عالم أو باحث أو مؤسسة اجتماعية، لا يمكن لهؤلاء معرفة الأمور على حقيقتها الكاملة بدون نقصان أو خطأ. فخلال مدة طويلة من الزمن ما كان يُعد حقيقة، أتضح أنه خطأ، وهذا أمر نجده في تاريخ العلوم الوضعية والفلسفية، والعلوم الإنسانية وغيرها.

◀ أن قبول الفرد للسلطة أو المجتمع وأتباع مفاهيمهما وأفكارهما، هو أمر يحدده مكان ولادة الفرد والزمن، ولكن ليس نتيجة دراسة دقيقة وموضوعية. فأفكار الجهات السلطوية الاجتماعية ذات الطبيعة المتباينة غالباً ما يتبناها الآخرون ويعتبرونها حقيقة، عوضاً عن الأخذ بالمعتقدات كحقائق خالدة دائمة أبدية تصدر عن أشخاص لا يخطئون.

فإن المسلك المنطقي العقلاني يفرض الآتي:

◀ إن المؤسسات مثل الحكومات والجامعات، هم نتاج الجهد الإنساني، إذ أن جميع الكائنات البشرية هي بطبيعتها ونوعية خلقها غير كاملة تماماً، وتجنح إلى الخطأ، وأن الكمال لله وحده. ينسحب ذلك إلى المؤسسات، فإن الحقيقة النهائية لا تكون في نهاية المطاف مملكة لأي شخص أو مؤسسة أو جماعات، أو مذاهب فكرية أو سياسية، فالحقيقة، كما تبدو من الوجهة العلمية هي دوماً ناقصة، ويتم الوصول إليها من خلال الخطأ والصواب الخاضعين للضبط التجريبي.

◀ ويشهد تاريخ العلوم الإنسانية أن القلة من المفكرين كانوا قادرين على التأثير على أجيال بعد مدة طويلة من وفاتهم. وأن معظم الأدباء المتألقين كانت لهم خطوة وشهرة مؤقتة ثم ما لبثوا أن طواهما النسيان بسرعة. كل ذلك يعطينا أن الحقيقة هي نسبية وناقصة. (الحجار، 1993، ص25-34)، (سفيان، 2000، 183-185)، (العزة، وجودت، 1999، ص 139-140)، (ملا طاهر، 1995، ص17).

أن هذه الأفكار (غير العقلانية)، تكاد تكون عامة في المجتمعات الأوربية، (Patterson,1980,P.8) (ملا طاهر، 1995، ص17). وعندما يتم تقبلها وتدعيمها عن طريق التلقين الذاتي، فأنها تؤدي بطبيعة الحال إلى الاضطراب النفسي والعصاب، لأنه يصعب العيش معها بسلام.

فالشخص المضطرب غير سعيد في حياته، لأنه غير قادر على التخلص من الأفكار التي تخضع لتعبيرات، مثل : (يجب، ينبغي، يتحتم، لابد...)، وغير ذلك من التعبيرات التي تصاحب الأفكار غير العقلانية، إذ إنها تقوده أحياناً بأن يصبح مهزوماً وعدوانياً ودفاعياً وشاعراً بالذنب، وبضعف الكفاية وبالقصور الذاتي وقلة الضبط والشعور بالتعاسة. ولكنه يمكن أن يصبح على عكس هذه الصورة تماماً إذا ما استطاع التخلص من تلك الأفكار غير العقلانية، وبالتالي لا يقع فريسة سهلة للاضطرابات الانفعالية، أو على الأقل فأنها لا تدوم. (ملا طاهر، 1995، ص17-18).

ثالثاً: الإرشاد.

يستخدم مصطلح الإرشاد (Counseling) بشكل واسع من قبل العديد من العاملين في تقديم الخدمات، مثل: الأطباء والمحامين والعسكريين والاختصاصيين الاجتماعيين. وذلك لاعتبار أن الخدمة الإرشادية، هي عملية مقابلة بين شخصين لتوضيح أبعاد مشكلة ما. إلا أن الخدمة الإرشادية التي يقدمها المرشد للمسترشدين في المؤسسات التربوية والاجتماعية والصحية والصناعية، تقوم على علاقة تفاعلية، بهدف التغلب على الصعوبات وعلى سوء التوافق الذي يعاني منه المسترشدون. لأنها ترتبط بالعلاقات الشخصية القوية والمشاركة الوجدانية التي تعمل على دعم نمو المسترشد وتحقيق أهدافه الشخصية، أي أن الخدمة الإرشادية هنا تهتم بأحداث تغييرات في قدرة الفرد، بحيث تمكنه من اتخاذ قرارات سليمة. (أبو عيطة، 1988، ص11).

وقد أكدت تيلور. (Tylor, 1969) بأن الإرشاد ليس مجرد إعطاء نصائح، ولا يتم عن الحلول التي يقترحها المرشد، بل إنه أكثر من تقديم حل لمشكلة ما، فهو عملية تمكين الفرد من التخلص من متاعبه ومشاكله الحالية، وتكوين اتجاهات عقلية سوية تساعد الفرد المسترشد على التخلص من الاتجاهات الانفعالية التي تعوق تفكيره. (Tylor, 1969, P. 55-56) (أبو عيطة، 1988، ص11).

الحاجة إلى التوجيه والإرشاد

يجمع العلماء والمهتمون بالصحة النفسية، اليوم على واقع انعكاس الحداثة سلبي على الصحة النفسية عند الإنسان المعاصر، كما أنهم أدركوا أن القرن العشرين هو قرن القلق. (نصار، 1998، ص 162).

فالتقدم العلمي وانتشار القنوات الفضائية وشبكة المعلومات (الانترنت). أدت إلى تغيير الكثير من القيم والاتجاهات لدى الفرد. كما أن الحداثة قد خلقت الكثير من التغييرات الاجتماعية، والفقر والمرض والكوارث والحروب، مما يتطلب ذلك الحاجة إلى الإرشاد بما يلائم

المعايير الاجتماعية والقيم الأخلاقية، كما أن التدهور الذي أصاب الأسرة العربية، قد ترك أثارا على صحة أبنائها، وخلق لها العديد من المشكلات. (محمود، 1998، ص 36).

يتضح من ذلك بأن الأفراد يواجهون في حياتهم المختلفة العديد من المشكلات والمواقف الصعبة التي تحتاج إلى التدخل والمساعدة. ويمكن أن نلخص أهمية الحاجة إلى الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي بما يأتي:

- 1- العصر الحالي الذي يتسم بالقلق والتوتر والصراع.
- 2- فترات النمو التي يمر فيها الفرد.
- 3- ازدياد انتشار الأمراض النفسية.
- 4- ازدياد انتشار الانحرافات.
- 5- انتشار الجريمة مع تغيير نمطها.
- 6- ازدياد معدل البطالة والفقر والغلاء.
- 7- ازدياد مشاكل الأسرة وتفاقمها، والذي خلق لأفرادها العديد من المشاكل.
- 8- ضعف رقابة الأسرة على توجيه أبنائها.
- 9- تفشي مشاعر الإحباط والفشل لدى العديد من الناس ومنهم ذوي الكفاءة.
- 10- تدني الدافعية للتحصيل الدراسي للطلبة.
- 11- ما أسفرت عنه دراسات عديدة من أن الأسوياء من الناس هم بحاجة إلى الإرشاد النفسي (العيسوي، 1997، ص 26)، (الأميري، 2001، ص 24).
- 12- الحروب والأزمات النفسية والاجتماعية وما ينتج عنها من الاضطرابات الانفعالية والسلوكية والأحباطات.

رابعاً: الإرشاد في المنظور الإسلامي:

لقد بدأ الاهتمام بالإرشاد منذ بداية عصر الإسلام، فالقرآن الكريم كله إرشاد وتوجيه للإنسان لكي يعيش حياة السعادة والهدوء والتوافق والطمأنينة. حيث يستهدف الإسلام ، إعداد المؤمن القوي السليم والمعافى، كما يستهدف شفاء النفوس والقلوب مما يصيبها من علل وأمراض. ويتفق الإسلام مع العلاج النفسي الحديث، وإن كانت الأساليب والإجراءات تختلف بعض الشيء.

فالحياة الروحية الإسلامية كلها حافلة بما يقي المسلم من الإصابة بالأمراض النفسية والعقلية والانحراف والجنوح ، وبما يكفل له الشفاء إذا ما أصيب بأي منها. ويكفي أن يعود المريض إلى حظيرة الإيمان ليعيش في ظله الظليل، وفي رحابه الفسيحة. وما يحققه من الشعور بالاستقرار والهدوء والسكينة والرضا والاطمئنان. (العيسوي، ب ت، ص 392). وقد أشار القرآن

الكريم إلى ذلك بقوله تعالى: (لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ...)^(١). كما ورد الرشد مقابل الشر، كما في قوله تعالى: (...أَشْرُّ أُرِيدَ بِمَنْ فِي الْأَرْضِ أَمْ أَرَادَ بِهِمْ رَبُّهُمْ رَشَدًا)^(٢). ويأتي مصطلح (رشيد). ليشير إلى التعقل والاعتزان والحكمة. كما في قوله تعالى: على لسان النبي (لوط) (... فَاتَّقُوا اللَّهَ وَلَا تُخْزُونِ فِي ضَيْفِي أَلَيْسَ مِنْكُمْ رَجُلٌ رَشِيدٌ)^(٣).

وقال تعالى: (وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ)^(٤).

فالمسلم لا يشعر بالهوان أو القلق، لأنه يعلم أن الله معه ويستجيب له إذا دعاه، وهو يرتبط دائماً بربه في أعماله، وأنه مهما أحرز في هذه الدنيا، فإن ذلك يرجع لفضل الله عز وجل. ولقد وردت آيات كثيرة في القرآن الكريم، هي أما أمر بمعروف أو نهي عن منكر، أو تحذير الناس من عقاب الله أو تطمئنهم برحمة الله وعفوه.. وهذا هو جوهر الإرشاد.

حيث قال تعالى: (وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا نَحْنُ نَرْزُقُكَ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى)^(١). وقال: (وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُم بَيْنَكُم بِالْبَاطِلِ وَتُدْلُوا بِهَا إِلَى الْحُكَّامِ لِتَأْكُلُوا فَرِيقًا مِّنْ أَمْوَالِ النَّاسِ بِالْإِثْمِ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ)^(٢). وقال: (خُدُوهُ فَعُلُوهُ، ثُمَّ الْجَحِيمَ صَلُّوهُ، ثُمَّ فِي سِلْسِلَةٍ ذَرْعُهَا سَبْعُونَ ذِرَاعاً فَاسْلُكُوهُ)^(٣). وقال: (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعاً إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ)^(٤). وبهذا نرى أن على المسلم أن لا يخاف من فقر ولا يخشى الموت والآخرة، لأن لديه ذخيرة كبيرة من الأعمال الخيرة. كما في قوله تعالى: (إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبَّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَفْتَمُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ)^(٥).

إن المتأمل لمنهج الإسلام يجده ثورة إرشادية تعليمية، تهدف إلى إعداد الإنسان الصالح المتعاون، كما في قوله تعالى: (... وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ)^(٦). وقوله تعالى: (وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئاً وَبِالْوَالِدَيْنِ

^(١) سورة البقرة : آية - 256.

^(٢) سورة الجن : آية - 10

^(٣) سورة هود : آية - 78

^(٤) سورة البقرة : آية - 186

^(٥) سورة طه : آية - 132

^(٦) سور البقرة : آية - 188.

^(٧) سورة الحاقة : آية - 30-32.

^(٨) سورة الزمرد : آية - 53 .

^(٩) سورة الأحقاف : آية - 13.

^(١٠) سورة المائدة : آية - 2 .

إِحْسَانًا وَبِذِي الْفُرْيِ...)^(٧). كما تهدف رسالة الإسلام إلى وقاية الفرد والمجتمع وذلك من خلال حثهم على الابتعاد عن المعاصي وتوضيح أثارها، كما في قوله تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُواتِ الشَّيْطَانِ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطُواتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ...)^(٨). وقوله تعالى: (قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ...)^(٩). وقوله تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ)^(١٠).

يتضمن ذلك الابتعاد عن بعض المشكلات والاضطرابات النفسية، كالقلق، وإيقاف الصعوبات التي قد تنشأ في المستقبل. ولتحقيق ذلك يجب القيام بما يأتي:

- ◀ ضرورة وجود المرشد النفسي المختص في كل مدرسة.
- ◀ عمل برامج وقائية إضافية داخل المدرسة لوقاية الطلبة. مثل: الوقاية من العقاقير، والاغتصاب، والانتحار... الخ).
- ◀ اكتشاف الطلبة الذين لديهم أفكار غير عقلانية، ومساعدتهم على تعديلها أو التخلص منها.

كما تهدف العبادات في الإسلام إلى التقرب إلى الله، من حيث لا قلق ولا توتر ولا صراعات، كما أن الحدود الإسلامية هدفها حفظ الدين والنفس والعرض والمال. كما في قوله تعالى: (وَاسْتَغْفِرِ اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُوراً رَحِيماً)^(١١). وقوله تعالى: (إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَقَدِ افْتَرَى إِثْماً عَظِيماً)^(١٢). وقوله تعالى: (وَلَكُمْ فِي الْقِصَاصِ حَيَاةٌ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ)^(١٣).

يتضمن ذلك توظيف ما لدينا من معرفة نفسية في تشخيص وعلاج ورعاية المضطربين نفسياً وعقلياً والمنحرفين سلوكياً، بهدف مساعدتهم على تقليل الآثار السيئة للانحرافات. يستند هذا إلى وجهة النظر القائلة، أن هناك مشكلة فردية أو جماعية، محدودة أو عامة، سطحية أو عميقة، جارية أو طويلة، وأنها تحتاج إلى حل. (الفقي، 1992، ص 351-352) (الأميري، 2001، ص 26).

^(٧) سورة النساء : آية - 36 .

^(٨) سورة النور : آية - 21 .

^(٩) سورة النور : آية - 30 .

^(١٠) سورة المائدة : آية - 90 .

^(١١) سورة النساء : آية - 106 .

^(١٢) سورة النساء : آية - 48 .

^(١٣) سورة البقرة : آية - 179 .

يتضح من ذلك أن رسالة الإسلام تهدف إلى تعليم الناس وإرشادهم لفعل الخيرات وحثهم على اجتناب المعاصي وكل ما يضر بمصلحة الفرد والمجتمع، والعمل بالمعروف والنهي عن المنكر. فضلاً عن تحذيرهم من الابتعاد عن صراط الله المستقيم، ولتحقيق هذه الأهداف، تعددت المناهج والأساليب الإرشادية، فمنها المنهج التعليمي، وهو ما يسلكه الفرد العادي حتى يتمتع بصحة جيدة، والمنهج الوقائي، وهو ما يسلكه الفرد كي يتجنب الإصابة بالمرض، والمنهج العلاجي، وهو ما يسلكه الفرد كي يتخلص من المرض (الأميري، 2001، ص 26).

من هذا نرى أن الإرشاد نشأ في الأساس لمساعدة الفرد نفسياً وتربوياً واجتماعياً، وذلك لأنه عملية إنسانية تستهدف تحقيق سعادة الفرد ومساعدته على التخلص مما لديه من مشكلات وتحقيق أفضل مستوى ممكن من الصحة النفسية.

خامساً: الإرشاد والعلاج المعرفي: (Counseling Cognitive Therapy).

يستند الإرشاد والعلاج المعرفي بصورة عامة على نظريات عديدة، مركزاً على الجانب العقلي لدى الفرد، ومن هذه النظريات، نظرية (أليس)، والتي سيتم التطرق إليها فيما بعد.

أن هذا المنهج الجديد في تناول الاضطرابات الانفعالية يقوم في حقيقته على دعائم فلسفية ليست جديدة، بل هي موجودة منذ القدم، وتعود بالتحديد إلى زمن الرواقيين (Stoics). حيث عدّ الفلاسفة الرواقيون، (أن فكرة الإنسان عن الأحداث، وليست الأحداث ذاتها هي المسؤولة عن اعتلال مزاجه). إلى هذا المنطق الرواقي يستند هذا العلاج الجديد، العلاج المعرفي.

فالمشكلات النفسية ترجع بالدرجة الأساس، إلى أن الفرد يقوم بتحريف الواقع والحقائق بناء على مقدمات مغلوطة وافتراسات خاطئة، وتنشأ هذه الأوهام عن تعلم خاطئ حدث في إحدى مراحل نموه المعرفي. فعلى المرشد المعالج أن يساعد المريض على كشف أخطائه الفكرية على تعلم طرائق أكثر واقعية لصياغة خبراته. (بيك، 2000، ص 7).

يرى أنصار هذا العلاج، أن السلوك غير السوي والمشاعر المحزنة تبدأ مع بدء مشكلة التفكير (أي محتوى التفكير)، وكيفية التفكير (سياق التفكير). (نصار، 1998، ص 87). كما أن جميع أنواع النظريات المعرفية في العلاج النفسي تنفق في الافتراض بان الاضطرابات النفسية هي حصيلة لعمليات التفكير غير العقلاني وغير التكيفي وان الأسلوب الأمثل للتخلص منها يكمن في تعديل البنية المعرفية ذاتها. (Carig head, 1982, p.5) (الصفار، 2002، ص 28).

وبما أن علم النفس المعرفي شغل مكانة مهمة جداً ضمن إطار علم النفس العام، فإن العلاج المعرفي أنطلق من المبادئ الأساسية الخاصة بهذا العلم. وهذا ما أوجد أنماط متعددة من العلاج المعرفي، تختلف باختلاف السياقات المعتمدة كمنطلق لإعادة البناء المعرفي عند المسترشد. يمكن تصنيفها ضمن فئتين كبيرتين هما:

1- أحداث التعديل المعرفي في السلوك:

من الافتراضات الأساسية التي يركز عليها هذا النمط من العلاج المعرفي هي: (لسنا، في الحقيقة سوى ما نود أن نكون عليه، كما إننا نوجّه تبعاً لما نعتقد أن علينا فعله). حيث يتم الجمع بين نظرية (التعزيز المعرفي للأفكار والمواقف) ونظرية (التعزيز) لتحويل القدرات الإجرائية عند الفرد. (نصار، 1998، ص 87).

ففي هذه الطريقة العلاجية من الواجب معرفة طريقة التفكير الخاص بالمسترشد، والتعبير عن المشكلة بتوجيهها في اتجاه العلاج المراد تحقيقه. وهكذا يتمكن كل من المرشد والمسترشد معاً من تطوير المفهوم الجديد المراد بناؤه. وبناء على ذلك يمكن استبدال المفهوم السلبي الآتي، المكون عند المسترشد: (لقد كنتُ مزعوجاً في تلك الحفلة، ولن أذهب أبداً إلى أية حفلة فيما بعد ٠٠٠)، بانتقاد إيجابي وهو: (أنتي في المرة القادمة سأكون أكثر اهتماماً، وسأخطط للقيام ببعض النشاطات، مثل: إلقاء النكات، سرد بعض القصص المسلية، ٠٠٠). وهكذا يركز المسترشد على المستقبل، وعلى ما يمكن تحقيقه من إيجابيات، بدلاً من التركيز على الماضي وما رافقه من أحداث مزعجه.

أن بناء التوقعات الكفيلة بتحقيق الفعالية الإيجابية عند المسترشد، هو الهدف الأساس لهذا النمط من العلاج المعرفي عبر استراتيجياته العلاجية والذي يعمل على ضمان إمكانيات تحقيقها على مستوى الواقع. (نصار، 1998، ص 88).

أن تعديل البناء المعرفي للفرد بواسطة تصحيح المدركات الخاطئة وعادات التفكير السالبة، ينتج عنه تعديلاً حتمياً للسلوك العام. لذا يسلم الاتجاه المعرفي في العلاج بين سلوك الفرد وعملياته النفسية، أو أن يتوقف على الطريقة التي يدرك بها الأشياء ويفكر فيها، أو على توقعه للطرق التي ستحدث فيها أشياء معينة. أي أن سلوك الفرد تحكّمه إلى حد بعيد عوامل معرفية وفكرية، كالتوقع وطريقة التنبؤ بحدوث الأشياء والعالم ذاته. ولهذا السبب تطورت بعض الفنيات العلاجية للتأثير المباشر في طريقة التفكير بهدف العلاج النفسي. (إبراهيم، 1988، ص 245)، (Ellis, 1985, p.471).

2- تعديل الاعتقادات الخاطئة.

يرى بعض أنصار العلاج المعرفي، أن المشاكل النفسية، تنجم عن الطريقة التي يفكر الناس من خلالها، اتجاه أنفسهم أو اتجاه الآخرين من حولهم. والخطأ في تفكيرهم يأتي عموماً من ثلاثة عوامل رئيسية هي:

◀ مواقف غير عقلانية: حيث تحدث المشاكل عن تطرف المواقف أو لأنها غير عقلانية.
◀ بدايات خاطئة في التفكير أو انطلاق التفكير من مواقف خاطئة: كأن يفكر الإنسان مثلاً (إذا لم أتعاطف مع غيري في العمل...، وإذا نفذت كل ما يطلب مني فإن مديري سيرقيني حتماً).

◀ قواعد متصلبة جامدة تضع السلوك عموماً على خط آلي من التصرف: كأن يقنع الإنسان نفسه بأن (عليه الخضوع للسلطات).

يقوم المرشد المعالج بدفع المسترشد في طريق تصحيح الأخطاء، سواء كان على مستوى السلوك أم على مستوى التفكير. وحين يفحص المسترشد أفكاره، مواقفه، افتراضاته، الخ، تصبح هذه الأفكار والمواقف أقل قوة وأقل آلية. فيتمكن بالتالي من القيام بإعادة بنائها بشكل أكثر عقلانية، وأكثر انفتاحاً على العالم المحيط به. أي تصبح نظرتة إلى الأمور أكثر اتساعاً (نصار، 1998، ص 88-89).

فالإنسان ليس رهينة تفاعلات كيميائية، أو مؤثرات عمياء أو انعكاسات آلية، بل هو كائن عرضة للتعلم الخاطئ وللأفكار الانهزامية، ولدية القدرة على تصحيحها أيضاً. وهو حين يضع يده على مواطن المغالطة في تفكيره ويجري عليها التصحيح اللازم، فإنه يجعل حياته أكثر رضا وسعادة. (بيك، 2000، ص 7-8). ويجري تحديد أخطاء التفكير، والتوصل إلى الافتراضات الأساسية المرضية لدى المسترشد، من خلال الجلسات العلاجية. ويعد التضخيم، أحد الأخطاء الأساسية في التفكير، وكذلك التصغير، والاستنتاج الانتقائي، والتعميم، والتفكير الحدي المتطرف سلباً أو إيجاباً.

فالمريض يضخم أخطائه ويجعل للآخرين صفات قاسية شديدة، ولا يرى فيهم التفهم والتشجيع والمساعدة، ويرى نفسه ضعيفاً وناقصاً من خلال المبالغة في فهمه لنقاط ضعفه. فهو يقلل من نجاحاته وقدراته، ويعد تصرفاته الجيدة وأعماله، لا تستحق الثناء والتقدير. وإنه يلجأ إلى التعميم السريع في فهمه لنفسه وللآخرين، بعد فشله في أحد المواقف الحياتية. ويأخذ المريض بهذا موقع الدفاع من دون التفكير بالهجوم وإثبات شخصيته ورغباتها وحقوقها، وهو يستسلم بسهولة، ويفضل الصمت أو الهرب، على المواجهة وعلى إمكانية تعرضه للإحباط أو الخسارة.

لقد أعطت هذه النظرية في العلاج المعرفي، أهمية كبيرة لأفكار الإنسان عن نفسه وعن الآخرين وعن المستقبل. فهو ينظر إلى نفسه نظرة سلبية ويقلل من إنجازاتها ونقاط القوة فيها، ويضخم نقاط ضعفه وقصوره، ومن ناحية أخرى يعطي للآخرين ونظرتهم وآرائهم، أهمية كبيرة غير واقعية، ويحاول أن يرضيهم بشتى الوسائل، وكأن رضا الناس غايته الكبرى. حيث يتوصل الإنسان (المسترشد) إلى مثل هذه الأفكار من خلال أخطاء في طريقة التفكير.

يقوم العلاج المعرفي، على استبدال تلك الأفكار السلبية بأفكار إيجابية أكثر، ومعرفة عادات التفكير الخاطئة وتعديلها. (المالغ، 1995، ص 31-32). ومن خلال العلاج تزداد قدرة الفرد المسترشد على التحدث مع نفسه بطريقة مناسبة لضبط سلوكياته. (العزة، وجودت، 1999، ص 87). ويستعمل العلاج المعرفي إضافة إلى الطرق المعرفية، جميع تقنيات العلاجات السلوكية، وليس الغرض من استعمالها لتغيير السلوك وحده، بل لتغيير المفاهيم والتفسيرات الشخصية، فههدف العلاج المعرفي هو تصحيح الأفكار السلبية. (عبدالله، 2000، ص 51).

يرى كل من (دولارد وميللر) في نظرية التعزيز، بان المسترشد، يستطيع أن يستعمل الأفكار للسيطرة على استجاباته الانفعالية. فعندما يشعر بألم في معدته، فإنه يعتقد بأن عنده قرحة، وهذا يؤدي به إلى الخوف. ثم يفكر الفرد بطريقة أخرى، ويقول أن الألم قد يكون ناتجا عن سوء الهضم، الأمر الذي يؤدي إلى انتهاء خوفه نسبياً. (العزة، وجودت، 1999، ص 83). وفي عملية تعديل السلوك، لا يمكن الفصل بين جوانب التفكير، والانفعال، والسلوك (الفاعل). حيث أن جميع هذه الجوانب تتفاعل فيما بينها ويكمل بعضها البعض. فالقيام بعملية تفكير في حل مشكلة معينة.. مثلاً: قد تصحبه جوانب انفعالية متعلقة بالموضوع الذي يتم التفكير فيه، فضلاً عن ظهور جوانب فرعية سلوكية تصاحب عملية التفكير والانفعال بالموضوع. (أبراهيم، 1994، ص 291).

يقول (أليس، 1966). (لا يبدو منطقياً إطلاقاً أن تحكم على فرد، بأنه إنسان جيد أو سيئ استناداً إلى أفعاله). (حجار، 1993، ص 122).

فالاضطراب الانفعالي ليس حالة وجدانية منعزلة، بل هو عبارة عن جوانب متكاملة ومتفاعلة من النشاط السلوكي الداخلي (فكري) والنشاط السلوكي الخارجي (حركي)، الذي وأن بدت مظاهره متنوعة، فأنها في الحقيقة مترابطة ومتلاحمة، وهذا يعني أن التفكير والانفعال متلاحمان ويتبادلان التأثير والتأثر في علاقة دائرية، وفي كثير من الأحيان يصبحان شيئاً واحداً، بحيث يحكم ما يقوله الفرد لنفسه عن حدوث شئ معين من الصيغة الانفعالية التي ستبرز (أبراهيم، 1994، ص 921).

والعلاج المعرفي بمعناه الواسع يتكون من كل المداخل التي من شأنها أن تخفف الاضطراب النفسي، عن طريق تصحيح المفاهيم الذهنية الخاطئة والإشارات الذاتية المغلوطة.

ولا يعني تركيزنا على التفكير أن نهمل أهمية الاستجابات الانفعالية التي هي المصدر المباشر للاضطراب بصفة عامة. إنما يعني أننا نقارب انفعالات الشخص من خلال معرفته أو من خلال تفكيره، وتصحيح الاعتقادات الخاطئة يمكننا أن نغير الاستجابات الانفعالية الزائدة وغير المناسبة. غير أن بناء الأحكام الخاطئة قد يبدو عادة متأصلة عميقة الجذور في نفسه، بعيدة عن منال وعيه ودرايته.

بحيث يتطلب تصحيحها خطوات عديدة لدى هذا الشخص منها:

- عليه أن يصبح واعيا بما يفكر فيه.
- عليه أن يميز أي الأفكار هي الزائفة المنحرفة.
- عليه عندئذ أن يستبدل الأحكام المختلفة بأحكام دقيقة.
- وهو بحاجة في النهاية إلى تغذية راجعة (Feed back) تنبه بمدى صحة ما حققته من تغيير. (بيك، 2000، ص230).

ومن أبرز الأساليب العلاجية في هذا المجال، هي الأساليب التي قدمها كل من: دونالد ميكنبوم، (D,Meichenbaum)، وألبرت أليس، (A,Ellis)، وأرون بيك، (A,Beck). إلا أن باترسون، (Patterson,1998) يرى أن ما فعله (ميكنبوم)، يُعد بمثابة محاولة لم تكتمل في سبيل الوصول إلى نظرية علاجية (محمد، 2000 - ب - ص18)، (الصفار، 2002، ص31).

يرى ماهوني (Mahoney,1988) أن العديد من علماء العلاج المعرفي السلوكي، قرروا في الجزء الأخير من عقد الثمانينات، على أن هذا الأسلوب العلاجي يمكن النظر إليه على أنه يضم اتجاهين رئيسيين: الأول: الاتجاه العقلاني ويمثله أليس، (Allis). والثاني: الاستدلالي البنائي ويمثله بيك، (Beck).

وقد أهتم (بيك)، بتعديل الأفكار غير التوافقية التي أطلق عليها الأفكار التلقائية أو الأوتوماتيكية. والتي أطلق عليها (أليس)، الأفكار غير العقلانية وإحلال الأفكار العقلانية المنطقية محلها، وبهذا يتم التركيز على جانب من الشخصية، إذ صورها كلاهما على أنها عبارة عن أفكار أو تصورات تنمو مع الشخص من خلال التعلم، وأذا كانت هذه الأفكار أو التصورات سوية، كانت شخصية الفرد كذلك، والعكس صحيح. وقد أخذت بعض النقاط على الاتجاه الاستدلالي البنائي الذي يمثله (بيك) وهي:

- أنها تُعد الأفكار هي التي تولد الانفعالات وتوجهها.
- أن الأساليب التي تستعملها النظرية تتعامل مع الأفكار فقط وتتجاهل المشاعر
- والتصرفات أو السلوك.

◀ أن العلاقة الإرشادية أو العلاجية غير واضحة.

ويرى (بيك)، إن الأفكار الأوتوماتيكية تقاوم التغيير، وأن مهاجمتها من الناحية المعرفية كثيراً ما تبدو غير سهلة، إذ هناك علاقة بين الأفكار والانفعالات والسلوك وأن هذه الأفكار الأوتوماتيكية قد أصبحت تشبه الاتجاهات (الصفار، 2002، ص32).

في العلاج المعرفي، يحث المعالج المعرفي مسترشدته على تصحيح أفكاره الخاطئة مستخدماً في ذلك التقنيات نفسها الخاصة بحل المشكلات التي كان يستخدمها طوال حياته، ومشاكل المريض مستمدة من تحريفات معينة للواقع مبنية على مقدمات منطقية مغلوبة، ومفاهيم عقلية خاطئة، وتنشأ هذه التحريفات نتيجة التعلم الناقص أثناء مرحلة النمو، والوصفة العلاجية ببساطة هي: أن تساعد المريض على أن يتعرف على أفكاره المغلوبة وأن يتعلم طرقاً أكثر واقعية لصياغة خبراته. وبذلك يقترب العلاج المعرفي من فهم المريض ويقدم للأمراض العصبية وعلاجها تصوراً غير بعيد عن خبراته العادية.. تصوراً يلحقها بغيرها من المواقف التي سبق أن أخطأ فيها الفهم وأساء التقدير ثم لم يلبث أن راجع نفسه وتدارك خطأه مستخدماً تقنياته العقلية العادية. (بيك، 2000، ص 19).

والمعالج المعرفي إذ يخاطب المريض بمنطق واضح ويقترح عليه تقنيات مألوفة، فهو قادر على أن يؤتي ثماره العلاجية منذ الجلسة الأولى. (بيك، 2000، ص 20).

سادساً: الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي:

(Cognitive Behavior Therapy Counseling)

في السنوات الأخيرة من نمو النظرية السلوكية، ظهر تطور نوعي في أسلوب العمل الإرشادي العلاجي. إذ يشير (إبراهيم، 1994). أن الكثير من الاستجابات الوجدانية والسلوكية والاضطرابات تعتمد إلى حد بعيد على وجود معتقدات خاطئة يبينها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به. وقد نسب كوري، (Corey, 1982) هذا التحول في النظرية السلوكية إلى التركيز على دور عملية التفكير في المشكلات التي يواجهها الإنسان، وقد أطلق على ذلك اصطلاح (الذات المشكلة)، كعنصر أساس في نوع السلوك الصادر عن الإنسان، وهو ما يسمى في الوقت الحاضر بتعديل السلوك المعرفي. (Cognitive Behavior). الذي يقوم على تعليم المسترشد بماذا يفكر حتى يستطيع أن يحدث تغييراً في النشاط الصادر عنه.

إن الفرضية الأساسية التي تقوم عليها النظرية المعرفية السلوكية هي: (أن الناس هم أنفسهم الذين يوجدون المشاكل، كنتيجة للطريقة التي يفسرون بها الأحداث والمواقف التي تواجههم). لذلك يقوم الإرشاد السلوكي المعرفي بعملية إعادة للتنظيم المعرفي عند المسترشد بما ينتج عنه إعادة للتنظيم السلوكي (الرشيدي، 2000، ص479). عند تعرض

الإنسان لمثير معين فهو يعطي تفسيراً له والاستجابة التي تصدر عنه تعتمد بالضرورة على معنى المثير والتفسير الذي يعطيه الإنسان له، ويعتقد أنصار العلاج السلوكي المعرفي، أن هذه الحقيقة هي التي تفسر استجابة الناس بطرق مختلفة للمثيرات المتشابهة. (الصفار، 2002، ص34).

وقد أشار أبقطيطس (Epictetus)، إلى ذلك بقوله: (أن ما يحدث للناس من انفعال ليس من جراء الأشياء، بل هو من جراء فكرتهم عن الأشياء). (بيك، 2000، ص41). وعلى ذلك يحاول المعالج في تعديل السلوك المعرفي، من تغيير السلوك من خلال التركيز على كيفية أدراك الفرد للمثيرات البيئية وتفسيره لها وليس من خلال تغيير الظروف البيئية نفسها بطريقة مباشرة كما في العلاج السلوكي. (الخطيب، 1995، ص248).

يقوم العلاج السلوكي المعرفي على عدد من العمليات المعرفية التي يمارسها الفرد مثل: (التفكير، الإدراك، التخيل، الاستبصار) وغيرها وهذه العمليات المعرفية تؤثر بشكل مباشر في سلوك الفرد. ويؤكد كل من (Craighead, Dazdin & Mohoney)، أربعة عوامل معرفية أساسية تؤثر بشكل كبير على السلوك الإنساني (الرشيدي، 2000، ص480) وهي:

1- الانتباه:

ويعني وعي الفرد بالأحداث البيئية المحيطة به و عملية الانتباه عملية انتقائية، فالإنسان يتعرض لمثيرات عديدة ولكن عدداً محدوداً فقط هو الذي يثير انتباهه والمثيرات التي تجذب انتباه الفرد هي التي تؤثر في سلوكه.

2- العمليات الوسيطة:

وهي تلك العمليات الإدراكية التي تشمل التمثيل المعرفي للأحداث البيئية التي يتم الانتباه إليها مثل العمليات اللفظية والتخيلية، وهذه العمليات يقوم فيها الفرد لتخزين صورته معينة في الذاكرة للمثيرات التي يلاحظها.

3- المكونات السلوكية:

وهي الإجراءات السلوكية التي يحددها المرشد للوصول إلى إجراء تغيير أو تعديل معين للسلوك، ومن الإجراءات السلوكية المتتابعة (التشكيل والتسلسل) وغيرها.

4- الظروف المحفزة:

أن اهتمام المرشد السلوكي يتركز على ما يتوقعه المسترشد من سلوك يقوم به، وليس على نتائج هذا السلوك فقط، فالعوامل الخارجية التي تؤثر في السلوك، تؤثر أيضاً في النتائج، لذلك لا بد من مراعاة هذه الظروف لأنها تقوم بدور المحفز.

والقائمون على الإرشاد السلوكي المعرفي يعتقدون بان أحد العوامل الأساسية التي تؤثر في السلوك، هو تخيل المسترشد لنتائج معينة. وهذا ما يطلق عليه التمثيل المعرفي لنتائج السلوك. (الرشيدي، 2000، ص480-481).

أساليب واستراتيجيات العمل في الإرشاد السلوكي المعرفي:-

يشير (الرشيدي، 2000) إلى ثلاثة أساليب أساسية في الإرشاد السلوكي المعرفي هي: (التحكم الذاتي، إيقاف التفكير، حل المشكلات).

1- التحكم الذاتي: (Self – Management).

وهو يعني القيام بعملية دمج الأسلوب السلوكي والأسلوب المعرفي، بهدف زيادة سيطرة المسترشد على نفسه وزيادة قدرته لأحداث التغيير المطلوب على سلوكه. ويوضح (Brammer, et al, 1989) أن أسلوب التحكم الذاتي تم تطويره لعلاج العديد من المشكلات النفسية والسلوكية بحيث يعمل على تأكيد إيجابية المسترشد وفرض سيطرته على جوانب عديدة في نفسه كان يعتقد بأنها خارج نطاق سيطرته.

وقد أشارت بعض الدراسات إلى فاعلية الإرشاد السلوكي المعرفي بشكل عام، وأسلوب التحكم الذاتي بشكل خاص في إحداث سيطرة على مشكلة السمنة التي يعاني منها الكثير من الناس (Allison & Faith,1996)، (الرشيدي، 2000، ص486). كما يعمل التحكم الذاتي على تنمية المهارات الشخصية لخفض اضطرابات النوم خاصة مشكلات الأرق، وقد كانت النتائج إيجابية جداً، حيث حققت نسبة كبيرة من الطلبة نجاحاً في خفض ساعات الاستيقاظ ليلاً بعد أن استطاعوا فرض سيطرة أكبر على عادات النوم (الرشيدي، 2000، ص486).

خطوات الإرشاد عند استخدام أسلوب التحكم الذاتي:

- ◀ تحديد السلوك المستهدف واقتراح البرنامج الإرشادي المناسب.
- ◀ مساعدة المسترشد على وضع أهداف مناسبة له لإحداث التغيير المطلوب.
- ◀ خلق الدافعية لدى المسترشد.
- ◀ تعليم المسترشد أساليب تعديل السلوك الدقيق.
- ◀ تقديم الدعم المعنوي للمسترشد بعد أي خطة ينجزها باتجاه زيادة الضبط الذاتي
- ◀ وتحقيق النجاح.

2- إيقاف التفكير (Thought Stopping).

يعتمد هذا الأسلوب الإرشادي على الأنموذج الذي قدمه بيك (Beak)، صاحب نظرية العلاج المعرفي، والذي يقوم على فكرة أن الناس يستجيبون للأشياء والأحداث بناء على المعاني والصور التي يحملونها عن هذه الأشياء والأحداث، بغض النظر عما هي عليه في الواقع، ولهذا

تكون استجابات الناس متباينة باختلاف معتقداتهم، ولهذا نجد أن الناس الذين يحملون معتقدات خاطئة أو مشوهة أو منحرفة تؤثر في استجاباتهم ويمكن أن ينجرفوا وراء هذه المعتقدات فيتعرضوا للاضطرابات والمشكلات النفسية.

ومن هذا المنطلق يكون إيقاف التفكير للطريقة الخاطئة الموجودة عند هؤلاء الناس واستبدالها بطريقة أكثر واقعية وتناسب مع إمكانياتهم وظروف الواقع، أسلوب مفيد يعمل على تدريب المسترشدين على التعرف على التحريفات في التفكير ومواجهتها أو إيقافها. أن أسلوب إيقاف التفكير، هو أسلوب سلوكي معرفي، وطريقة فعالة في كف الأفكار الخاطئة، كما يقدم هذا الأسلوب للمسترشد عندما تراوده أفكار خاطئة وخواطر غير واقعية لا يستطيع التخلص منها أو السيطرة عليها (الرشيدي، 2000، ص487). كما أن هذا الأسلوب يساعد المسترشد في ضبط الأفكار غير العقلانية عن طريق قمعها والتخلص منها، علماً أن هذه الأفكار ليست وسواسية، كما أن المسترشد نفسه لا يعتقد بأنها غير واقعية وأنها خاطئة إلا بعد ما يبصره المرشد بذلك.

وتسير عملية إيقاف التفكير وفق الخطوات الآتية:

- ◀ مناقشة الأفكار غير العقلانية لدى المسترشد وتبصيره بها.
- ◀ يطلب من المسترشد التركيز ومتابعة الأفكار غير العقلانية التي تزعجه وتسبب له القلق لمدة من الوقت.
- ◀ أثناء استغراق المسترشد في أفكاره غير العقلانية، يصرخ المرشد عليه فجأة توقف (Stop)، أو يحدث صوتاً مزعجاً ومنفراً، إن هذا التدخل المفاجئ، يحدث نوعاً من قطع تسلسل الأفكار غير العقلانية، مما يجعل المسترشد يواجه صعوبة في استكمال التفكير فيها.
- ◀ يتم تكرار الخطوتين (أ . ب) حتى يتم الاقتران بدرجة كافية بين التوقف بطريق إجبارية عن التفكير بهذه الطريقة وبين الأفكار الخاطئة.
- ◀ توجيه نظر المسترشد إلى أهمية أن يقول لنفسه (توقف)، إذا أتت إليه الأفكار غير العقلانية بعد ذلك. (الرشيدي، 2000 ، ص488).

3- أسلوب حل المشكلات (Problem Solving).

أن ما يصدر عن بعض الناس من سلوك يبدو أنه غير سوي أو دليل اضطراب نفسي، قد يكون ليس كذلك في حقيقة الأمر، لأن هذا السلوك لا يؤدي إلى نتائج مضرة بصاحبه، وإنما المشكلة الحقيقية، هي أن الشخص غير قادر على حل مشكلته في موقف معين، وفشله في

تحقيق ذلك يؤدي إلى نتائج غير مرغوبة، مثل: - القلق، والاكتئاب، والاضطرابات النفسية والانفعالية، ومشكلات أخرى.

ويعد أسلوب حل المشكلات تطوراً حديثاً في الإرشاد السلوكي المعرفي، وهو طريقة تعتمد على تزويد المسترشد ببعض المهارات السلوكية والمعارف العلمية التي يحتاجها في مواجهة العوائق التي تعترض سبيل حياته. وتعرف المسترشد بمهارات حل المشكلات، يمكن أن يساهم بشكل كبير في حمايته من نتائج الفشل ومشاعر الذنب التي يمكن أن تكون معاناته منها لمدة طويلة سبباً لمشكلات نفسية. (الرشدي، 2000، ص490).

مراحل أسلوب حل المشكلات:

المرحلة الأولى: التوجه العام:

في هذه المرحلة يحاول المرشد أن يوضح للمسترشد، بان المشكلات التي يتعرض لها في حياته اليومية هي أمر طبيعي، كما يناقش معه الظروف التي تؤدي إلى بداية نشأة المشكلات، وتشجيعه على التفكير فيما يحيط بالمشكلة من ظروف، وهذا التوضيح يحقق هدفين.

الهدف الأول: تبصير المسترشد بالصعوبات التي تواجهه عندما يكون أمام مشكلة.

الهدف الثاني: تعريف المسترشد بان لديه القدرة العقلية للتفكير بخطوات عملية والوصول إلى حل المشكلة التي تواجهه. (الرشدي، 2000، ص490).

المرحلة الثانية: تعريف المشكلة وصياغتها:

في هذه المرحلة يقوم المرشد بتشجيع المسترشد على تحديد جميع عناصر المشكلة بشكل إجرائي، بحيث يمكن متابعتها وتدوين الملاحظات عليها بشكل يمكن قياسها أو تقويمها، أن العمل الإجرائي بهذه الصورة يساعد في اكتشاف جوانب المشكلة، وقد يساعد في حلها، وفي هذه المرحلة يتم أيضاً صياغة الأهداف المطلوب تحقيقها بطريقة إجرائية أيضاً، بهدف تحديد الطريقة التي تساعد المسترشد في تحقيقها، وكشف العوائق التي تعترض سبيل هذا التحقيق. (الرشدي، 2000، ص490).

المرحلة الثالثة: تعميم البدائل:

في هذه المرحلة يتم طرح الكثير من الأسئلة على المسترشد للوصول إلى أكبر قدر من الاحتمالات المفترضة لحل المشكلة.. ماذا تعمل؟ وكيف تعمل؟ ويمكن اللجوء إلى عملية العصف الذهني: وهي عملية تعني فتح المجال أمام المسترشد لكي يطرح الكثير من الأفكار التي يراها مناسبة لمعالجة مشكلته، وهذه العملية تسمح بتناول الكثير من الأفكار، ولكي تحقق هذه العملية أهدافها يتم إتباع ما يأتي:

- ◀ قبول كل الأفكار التي يعرضها المسترشد.
- ◀ أن يكون هدف طرح الأفكار كمياً وليس كيفياً.
- ◀ في هذه المرحلة لا يتخذ أي قرار.
- ◀ تدوين جميع الأفكار على ورقة أمام المسترشد.

المرحلة الرابعة: اتخاذ القرار:

في هذه المرحلة يدرس المرشد والمسترشد كل الفروض (الحلول)، التي وضعت لحل المشكلة مع مراعاة النتائج المتوقعة عند الرغبة في تنفيذ أي من هذه الحلول، بحيث يصل في النهاية إلى اختيار الحل الأكثر ملاءمة للمشكلة، واستبعاد الحلول الأخرى غير المناسبة.

المرحلة الخامسة: التيقن:

بعد أن يكون كل من المرشد والمسترشد قد أتخذ القرار حول الحل الأمثل للمشكلة لابد من التيقن من صلاحية هذا الحل، وفي هذه الحالة يحاول المرشد وضع توقعات معينة لهذا الحل بحيث يصل إلى قناعة بصلاحيته مع كل ما يتوقع من نتائج عند العمل على تنفيذه. (الرشدي، 2000، ص492).

سابعاً: الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي (Rational Emotive Therapy):

يُعد العلاج العقلاني الانفعالي، الذي وضع أسسه ألبرت أليس. (Albert, Ellis)، من أكثر أساليب العلاج السلوكي المعرفي شيوعاً، وقد أُستند أليس إلى افتراض رئيسي وهو (إن الاضطرابات النفسية، إنما هي نتاج التفكير غير العقلاني الذي يتبناه الإنسان) (الخطيب، 1995، ص254).

لقد مرّ تفكير أليس بسلسلة من التطورات، منذ عمله في الإرشاد المتعلق في الحياة الزوجية عام (1948). حين كان يعتقد أن المشكلات التي كان يعاني منها الأزواج، هي نتيجة قلة المعلومات والمعرفة المناسبة، ولكنه تنبه فيما بعد إلى أن المشكلات التي يعاني منها مرضاه ليست فقط نتيجة لنقص المعرفة لديهم، ولكنهم أيضاً يعانون من اضطرابات عاطفية. ثم لجأ إلى التحليل النفسي، ولم يقتنع باستخدام هذا الاتجاه في العلاج. بعد ذلك تحول إلى الفرويدية الحديثة وأصبح أكثر بساطة وإيجابية في تناوله للحالات المرضية (العزّة، وجودة، 1999، ص137). وحقق نتائج جيدة في وقت أقصر وعدد أقل من المقابلات، لكنه لم يقتنع بما حققه من نتائج أيضاً. ثم تحول إلى نظرية التعلم الشرطية وحاول استخدامها في إرشاد الحالات التي عالجها سابقاً.

تحول أليس سنة (1954) إلى الأسلوب العقلاني العاطفي، وبدأ مقتنعاً أن السلوك غير المنطقي والعصابي المتعلم في وقت مبكر يستمر في الظهور حتى إذا لم يعزز، وذلك لأن

الأفراد يستمرون في تعزيز أنفسهم عن طريق إقناعها ومقاومتهم للعلاج. ولهذا كان يعلم مرضاه كيف يغيرون تفكيرهم ليتفق مع الأسلوب العقلاني في حل المشكلات. وشعر بأن حوالي (90 % من الذين عولجوا في هذه الطريقة أظهروا تحسناً ملموساً خلال عشر جلسات أو أكثر قليلاً. (العزة، وجودت، 1999، ص138).

هذا وبعد تجارب عديدة قام بها (أليس) طور أسلوبه السابق وذلك عام (1955)، وسميت نظريته بنظرية العلاج العقلاني الانفعالي. (Rational Emotive Therapy). والتي ميزت تمييزاً واضحاً بين شعور الفرد الملائم وشعوره غير الملائم. (Ellis, 1975, P.88)، (ملا طاهر، 1995، ص10). كما بينت بأن هناك نوعين من التنظيم المنطقي لمعتقدات الفرد وهما:

- 1- المعتقدات العقلانية الواقعية: والتي تتعلق في رغبة الإنسان في السعادة والمحافظة على حياته، وتحقيق احترام الذات أمام نفسه وأمام الآخرين.
- 2- المعتقدات غير العقلانية أو غير الواقعية: كالشعور بالرفض من الآخرين أو الشعور بأنه غير محظوظ، مما يؤثر في سلوكه ويجعله ذا عادات سيئة أو تفكير سيئ، ولهذا يُعد المسترشد العصابي، شخصاً غير سعيد، وصاحب مشاكل، تؤثر في توافقه مع المجتمع الذي يعيش فيه. ويظهر سلوكه بإحدى الصور الآتية:
 - بعد الإنسان عن التفكير العقلاني الواقعي، الذي يبغده عن السعادة، ويؤدي به إلى الاضطراب الانفعالي.
 - ضعف تنظيم الإدراك والتفكير بطريقة غير عقلانية، والحديث مع النفس بأسلوب التفكير غير العقلاني، يؤدي إلى سيطرة الأفكار السلبية ثم الانفعالات، على الفرد وإصابته بالاضطراب الانفعالي. (أبو عيطة، 1988، ص89).

المفاهيم الأساسية التي يقوم عليها العلاج العقلاني الانفعالي:

- تقوم نظرية العلاج العقلي العاطفي على بعض المفاهيم أو الافتراضات ذات العلاقة بطبيعة الإنسان والتعاسة والاضطرابات العاطفية التي يعاني منها وهي :
- 1- يولد الإنسان ولديه استعداد أن يكون منطقياً في تفكيره عقلاً واقعياً، وبنفس الوقت يكون لديه استعداد، لأن يكون غير منطقي وغير عقلائي.
 - 2- يقوم الإنسان عادةً بعمليات متتالية، فهو يدرك، فيفكر، فيسلك.
- (إدراك ← تفكير ← سلوك). وتتفاعل هذه العمليات فيما بينها.. فهو لا يسلك إلا

بعد أن يكون قد فكر، ولا يفكر إلا بعد أن يكون قد أدرك، وبهذا نستطيع تعرف سبب السلوك وضبطه إذا عرفنا، كيف فكر؟ وكيف أدرك؟.

3- يتأثر الأفراد بأفكار الآخرين وبالعواطف السلبية (القلق، الشعور بالذنب، الحقد) بدرجة كبيرة، ويعتقد المعالج العقلي العاطفي، بأنه لا يمكن أن نلوم أي فرد على أي سلوك يقوم به ولكن كل فرد مسؤول عن سلوكه.

4- التفكير غير العقلاني متعلم منذ سن مبكرة لدى الطفل من الأسرة وثقافة المجتمع الذي يعيش فيه.

5- اللغة مرتبطة بالتفكير، فكل إنسان عندما يفكر، فهو في نفس الوقت يحدث نفسه، فتكرار حديثه مع نفسه في موضوع معين يتحول إلى جزء من أفكارنا.

6- إن الإنسان كائن لفظي (ناطق) يعبر عن مشاعره وأفكاره بألفاظ كلامية.

7- أن الاضطرابات العاطفية سببها التفكير غير العقلاني وغير المنطقي، وما يقوله الفرد لنفسه من كلمات أو جمل خاطئة، أي نتيجة التفكير الداخلي الخاطيء لدى الفرد، وهذا يؤدي إلى العصاب. ومن الأمثلة على ذلك : أن يقول الفرد لنفسه. (أنا غير محترم من الناس). وهذا يؤدي إلى تعاسته.

8- ليست الأحداث الخارجية هي المسؤولة بشكل مباشر عن اضطراباتنا الانفعالية، ولكن طريقة تفكيرنا اتجاهها هي المسؤولة عن ذلك الاضطراب. فنحن لا نخاف من الكلاب لأنها كلاب، ولكن لأننا ندرك خطرها. ويحدثنا (شكسبير) على لسان (هاملت) في قول هاملت (ليس هناك شيء طيب أو سيئ، بل هو التفكير ما يجعله كذلك).

9- أن التفكير والعاطفة هما عمليتان لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض، ويعتقد (أليس) أنهما يعدان شيئاً واحداً، ويؤكد على أن العواطف سببها التفكير، ويمكن ضبطها بواسطته. وكذلك يؤكد أن العواطف عادة ما يصاحبها التفكير، فأبي فرد ما يفكر غالباً ما ينفعل، وإن الانفعال يؤدي إلى التفكير.

10- يميل الأشخاص إلى تقدير أعمالهم وسلوكهم على إنها جيدة أو سيئة، ويقدرون أنفسهم كأشخاص جيدين أو سيئين على أساس إنجازاتهم. وهذا التقدير لذواتهم يؤثر في مشاعرهم وتصرفاتهم، وعملية تقدير الذات، تُعد أحد المصادر الرئيسية لاضطراباتهم العاطفية.

11- يجب مهاجمة الأفكار غير العقلانية والعواطف السلبية التي تهزم الذات، عن طريق تنظيم التفكير والمدرجات والمفاهيم والاتجاهات التي يتبناها الفرد، بحيث يصبح التفكير عقلانياً

ومنطقياً عنده. (ملا طاهر، 1995، ص10-13)، (العزة، وجودت، 1999، ص-139
138)، (سفيان، 2002، ص182)، (الصفار، 2002، ص42-43).

ويشير (القوصي، ب ت)، على أن الكثير من المبادئ التي تستند إليها نظرية العلاج العقلاني الانفعالي، ليس بالجديدة، فبعضها في الواقع قد تمت صياغته منذُ آلاف السنين، وبصفة خاصة على يد الفلاسفة الرواقيين اليونانيين، والرومانيين، على سبيل المثال: أبقطيوس (Epictetus)، وماركس أوريليوس (Marcus Aurelius) بأساليب بعض المفكرين البوذيين الطاويين (Taoist). وربما يكون الجديد هنا هو تطبيق بعض وجهات النظر المختلفة بطريقة راديكالية، على العلاج النفسي. (القوصي، ب ت، ص117).

يشير باترسون (Patterson) إلى أن (أليس) لا يدعي الأصالة فيما يتعلق بالمفاهيم التي بنى عليها نظريته أو أسلوبه العلاجي، بالرغم من أنه أكتشف الكثير منها خلال خبرته الخاصة، فقد أدرك أن هذه المفاهيم قد صيغت، منذُ زمن بعيد، من قبل الكثير من الفلاسفة والمفكرين وعلماء الاجتماع. (الراوي، 2002، ص38).

فالقول: (أن الحوادث الخارجية، ليس لها أي صلة بانفعالاتنا وانزعاجاتنا وإنما إدراكنا لتلك الحوادث وطريقة تقويمنا وتوقعاتنا عن تقويم تلك الحوادث، هي التي تخلق لنا الانفعالات، سواء أكانت سارة أو مزعجة). هذا ما عبر عنه أبقطيوس (Epictetus) الفيلسوف الإغريقي الكبير، قبل آلاف السنين، عندما قال: (ليست الحوادث الحياتية الخارجية، هي التي تقرر مسراتنا أو أفراحنا. ولكن تفسيراتنا وتأويلاتنا، لتلك الحوادث الخارجية، هي المسؤولة عما نشعر به من سرور أو كدر وانزعاج). (حجار، 1993، ص13).

ويطالعنا التاريخ أن ماركس أوريليوس (Maricus Aurelius) الإمبراطور الروماني، كتب كُتیباً عن عساكر الرومان ضمنه افتراضاته وآراءه عن قدرة هؤلاء العسكر على احتمال الكرب، برياطة جأشهم نتيجة تفكيرهم الذي يخلق هذا الاتزان والتحمل. هذا الإمبراطور السياسي كان ملماً كثيراً بعلم النفس، وتفكيره الثاقب، وتحليله للسلوك الإنساني في ذلك العصر.

إن قراءة تأملات هذا الإمبراطوري، أو النظر إلى ما كتبه (أبقطيوس)، نجد فيهما البذرة الأساسية للعلاج العقلاني الانفعالي الحديث والمنهل الجوهري. وحتى (شكسبير) ذاته أدرك هذه الحقيقة عندما قال: (أن أفكارنا هي التي تخلق فينا الكرب، وليست الأشياء ذاتها).

ربما سائل يسأل ويقول:

إذا كان للأفكار هذا الأثر الكبير على خلق الانفعالات، فلماذا إذاً لم تأخذ هذه النظرية طريقها إلى التطبيق منذُ ذلك الزمن البعيد؟. ولماذا لم تفرض هذه النظرية ذاتها منذُ بداية ظهور العلاج النفسي؟.

الجواب كما يشير إليه (حجار، 1993) هو: أن لـ (فرويد) تأثيراً قوياً على تفكيرنا منذ أن طرح افتراضاته ونظريته في التحليل النفسي. فقد أسنأثر كليا بتفكير جيل كامل من الأخصائيين النفسيين. فشدّهم إلى ماضي حياة الأفراد للتفتيش عن أسباب اضطراباتهم النفسية، وما هو موجود من صراعات نفسية في حياتهم اللاشعورية، وليس بما يجول في ساحة وعيهم من أفكار مولدة لاضطراباتهم. (حجار، 1995، ص15).

وقبل عصر (فرويد) ولعدة قرون كان يظن أن السلوك البشري تحكمه الشياطين والأرواح، في الوقت الذي نسبت تماماً أفكار (أبيقطيطس)، وطواها الزمن، إلى أن جاء السيكلوجي المعروف ألبرت أليس (Albert, Ellis). فبعث من جديد أفكار (أبيقطيطس) في نظريته الشهيرة المعاصرة المعروفة، بالنظرية العقلانية الانفعالية (Rational, Emotive, Therapy). والتي منها أثبتت علاجه المعروف بالاسم نفسه لنظريته. (حجار، 1993، ص15).

أهداف العلاج العقلاني الانفعالي.

حدد أليس (Ellis) أهداف العلاج العقلاني الانفعالي، على النحو الآتي:

- 1 - الاهتمام بالذات (Self-Interest): إن العلاج العقلاني الانفعالي يهدف إلى مساعدة المسترشد على أن يهتم بنفسه أولاً ولكن دون أن يصبح أنانياً ويتمركز حول الذات بالكامل ودون أن يخطئ بحق الآخرين.
- 2- التوجيه الذاتي (Self-Direction) : على الإنسان أن يتحمل المسؤولية الشخصية ويعمل باستقلالية. وهو قد يحتاج إلى مساعدة الآخرين إلا أن ذلك ليس مطلباً إلزامياً أو مطلقاً.
- 3- التحمل (Tolerance) : إن على الإنسان أن لا يتحمل أخطاء الآخرين. فهو ليس بحاجة إلى أن يدخل في شجار معهم بسبب ذلك.
- 4- تقبل عدم اليقين (Acceptance of Uncertainty) : إن على الإنسان أن يتقبل حقيقة أنه يعيش في عالم من الاحتمالات . إذ ليس هناك حقيقة مطلقة وأكيدة، والعيش في هذه الحياة ليس شيئاً مروعاً.
- 5- المرونة (Flexibility) : أن الإنسان العادي يتصف بمرونة التفكير وهو يتقبل التغيير.
- 6- التفكير العلمي (Scientific Thinking): أن الإنسان العادي يتصف بكونه موضوعياً وعلمياً ومنطقياً، وهو قادر على تطبيق مبادئ المنطق والعلم على نفسه وعلى علاقته بالآخرين.
- 7- الالتزام (Commitment): إن الناس العاديين يهتمون وينشغلون بأشياء مختلفة خارج نطاق أنفسهم وهذه الأشياء قد تشمل العلاقات مع الآخرين أو الأفكار وما إلى ذلك.

8- روح المغامرة (Risk Taking) : إن الإنسان العادي يتمتع بقدر معين من روح المغامرة. إنه يفعل الأشياء التي يعتقد إنها مهمة بالنسبة له حتى لو فشل في تأديتها فهو لديه الاستعداد لأن يجرب بتواصل.

9- تقبل الذات (Self-Acceptance) : إن الإنسان العادي قانع بحياته. إنه راضٍ عن نفسه وهذا الرضا لا يتوقف على إنجازاته أو تقدير الآخرين له.

10- غير المثالية (Nonutopianism) : إننا جميعاً نواجه الإحباط أو نشعر بالأسف أو الندم، فهذه هي طبيعة الحياة ونحن لا نستطيع إلغاء هذه الأشياء. إننا نستطيع تقليلها فقط. (الخطيب، 1995، ص256-257)

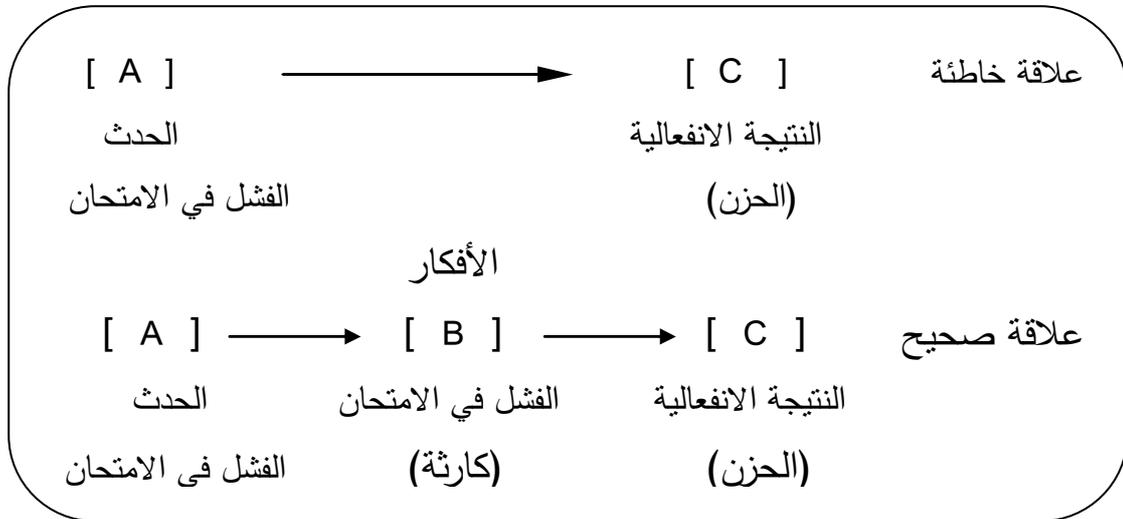
أنموذج أليس في الأفكار غير العقلانية.

يشير كور سيني (Corsini, 1973) بأن دور الأفكار والمعتقدات غير العقلانية في الاضطرابات العاطفية إنما يتضح تماماً في أنموذج (أليس) للشخصية، والذي عبر عنه بالرموز [A.B.C] حيث أن:

- A - تعني الحدث أو الخبرة المنشطة (Activating even).
 - B - تعني الأفكار والمعتقدات (Beliefs) التي تلتحق بالحدث أو الخبرة.
 - C - تعني النتائج العاطفية أو الانفعالية (Emotional Consequences) التي يشعر فيها الفرد نتيجة الحادث. (العزة، وجودت، 1999، ص141)، (ملا طاهر، 1995، ص12).
- وللتعرف على العلاقة بين الأحداث [A]، والتفكير [B]، والنتائج [C]. مخطط (1)، يوضح ذلك.

مخطط (1)

يوضح العلاقة بين الأحداث والأفكار والنتائج.



يتضح من المخطط أعلاه أن الحدث [A]، وهو الفشل في الامتحان، قد تسبب ظاهرياً بالنتيجة الانفعالية [C]، وهي الحزن، والحقيقة أن بينهما أفكاراً ومعتقدات [B]، الفشل في الامتحان يُعد كارثة، هي المسؤولة عن الانفعالات [C]. ومعنى ذلك أن الحدث الخارجي، ليس هو السبب في الانفعال، ولكن الأفكار والمعتقدات التي تكونها عن الحدث، هي المسببة للانفعال. أي أن [B]، هي السبب في [C]، وليست [A]، هي السبب في [C].

جوهر نظرية العلاج العقلاني الانفعالي.

إن ألم الكائن البشري، يصدر من مصدرين هما:

الأول: الألم (الداخلي والخارجي): اللذان يؤثران في العضوية المؤلفة من عظم ولحم، وهو الألم

الذي يقع على أجسادنا، من جوع، ومرض، أي الألم الفيزيائي.

الثاني: الألم الصادر عن نواتنا: أي تفكيرنا الذي يأتي من التفكير الخاطئ غير العقلاني، وبالطبع هناك علاقة مباشرة مولدة للألم في الحالة الأولى. أي عندما يكون العامل الخارجي ولنقل هو [A]، ضربة حجر على الرأس، فسببت [C]، وهو الألم الفيزيائي المنشأ. يختلف الحال عندما نتعامل مع الألم النفسي (كالقلق، والاكتئاب والغضب، وما شابه ذلك...). فأن هذا الانفعال الذي نرسم إليه بالحرف [C]، لا تسببه أبداً نظرة خاصة أو انبساطة وجه صادرة عن فرد معين، ولنرسم إليهما بالحرف [A]، الحادثة المنشطة، ولكن تأويلاتنا وتفسيراتنا، أي جهاز التفكير والمعتقد والذي نرسم إليه بالحرف [B]، كيف فسر هذه الانبساط أو هذه النظرة الخاصة هي المسببة لرد الفعل السلوكي الانفعالي وهو [C]. (حجار، 1993، ص-16 (15).

نستخلص من هذا التحليل للسلوك، أن [B]، جهاز التفكير والمعتقد الوسيط بين [A]، و [C]، هو المسبب لصعوباتنا العاطفية. كما ذكر فيما تقدم في المخطط (1). أن الدراسات التي تناولت السلوك الإنساني، قد كشفت بما لا يقبل الشك، أن الأفراد يردون على المصائب التي تعترض حياتهم بطرائق مختلفة، وليس بأسلوب واحد معمم (Anderson, 1966) (حجار، 1993، ص17).

فبعض الأشخاص يقبلون الطلاق ولكن بدرجة معقولة مقبولة من الحزن، بينما آخرون يردون على هذا الحدث باللجوء إلى الانتحار، وقس على ذلك في أي مصيبة أخرى، رغم أن الحدث هو واحد بينما رد الفعل هو الذي يختلف.

أن هذا الاختلاف هو في حكم نوعية [B]، جهاز التفكير والمعتقد عند الاثنين، أي في الطريقة التي ينظر بواسطتها الفرد إلى المصيبة التي ألمت به. فالأول: نظر إلى الطلاق

بطريقة أدت إلى احتوائه وقبوله كواقع، فكان رد فعله هو الحزن. وهذه أستجابته طبيعية. فكل فرد منا إذا واجه مثل هذا الحدث لابد أن ينتابه الاضطراب الانفعالي، مثل ما حدث لذاك الفرد. أما وأن يدفع بك الحدث إلى هذا الإفراط الكبير من رد الفعل الذي يصل إلى التفكير بالانتحار واليأس الكامل، فذاك سلوك غير سوي، لأنك فرضت على ذاتك نوعاً من التفكير غير العقلاني ، وغير المنطقي، أدى بك إلى هذا السلوك الانفعالي غير السوي. (حجار، 1993، ص 18). ولمزيد من التوضيح في تفسير اختلاف مواقف الناس من الأحداث، يذكر (حجار، 1993)، أنه عندما يتكلم الناس مع ذواتهم، أي ما يحدث في [B]، جهاز التفكير والمعتقد، فأنهم يظهرون نوعين من التفكير هما:

(التفكير العقلاني: ولنرمز لذلك بالحرفين [RB]، والتفكير غير العقلاني: ولنرمز لذلك بالحرفين [IB]).

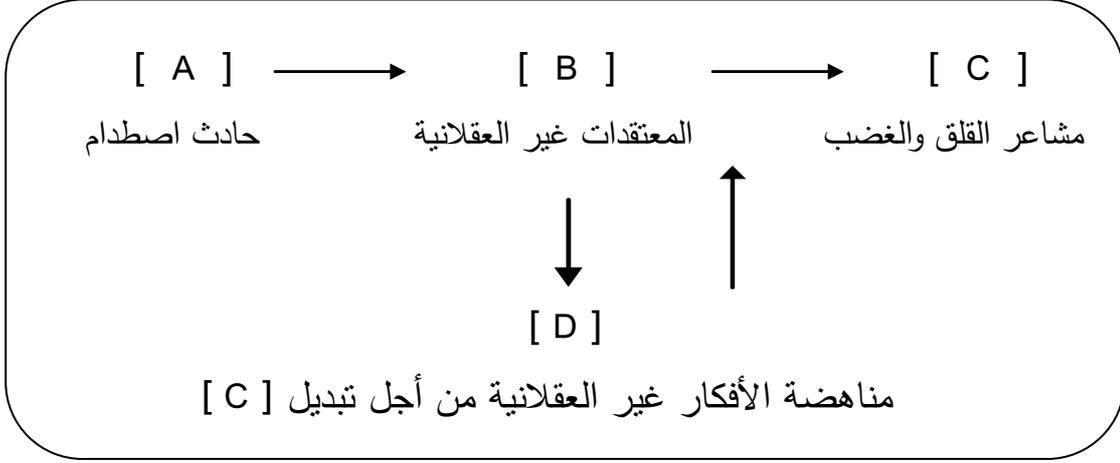
فالأفكار العقلانية لا تسبب الألم على عكس الأفكار غير العقلانية المسببة له. وهذه الأخيرة، أي الأفكار غير العقلانية، تبدو صعبة في معرفتها والتبصر بها عند الأفراد المضطربين، ذلك لأنها أصبحت على مستوى العادة الآلية. وهؤلاء الأفراد الذين يحملون جهاز التفكير غير العقلاني يعتقدون أنهم يفكرون تفكيراً سويّاً طبيعياً، وحسبهم سليم في تقويم المواقف والأحداث، ولا يشعرون بوجود أفكار تتركبهم. (حجار، 1993، ص 19).

عملية الإرشاد في نظرية العلاج العقلي العاطفي.

يبدأ المرشد النفسي في هذه النظرية، بالعمل على التقليل من الحالة الانفعالية المزعجة، أي التقليل من درجة القلق والتوتر عند الفرد. وذلك بإظهار أن بوسع الفرد أن يتحكم في انفعالاته، لأنها ترتبط بطريقة التفكير [B]، وقد يتم تدريب المسترشد على عملية الاسترخاء، لزيادة قدرته على التحكم بالانفعال. ثم يعمل المرشد على تحديد الأفكار غير العقلانية التي سببت القلق والتوتر لدى المسترشد، ومن ثم دحض تلك الأفكار أو تفنيدها، ويرمز لها بالحرف [D]. (حمدي، 1998، ص 235) ، (باترسون، 1981، ص 189). حيث يرى (أليس)، أنه على المرشد الذي يريد أن يعالج المسترشد، أن يشرح له نظرية [A.B.C]، (حجار، 1993، ص 21). ثم يضيف إلى الأنموذج [A.B.C]، الحرف [D]، والذي يمثل تصويب الأفكار غير العقلانية (الراوي، 2002، ص 37). واستبدالها بأخرى عقلانية. أي أن الحرف [D]، سيضاف إلى المخطط السابق، ليكون على الصورة الآتية : مخطط (2).

مخطط (2)

يوضح كيفية تصويب الأفكار غير العقلانية.



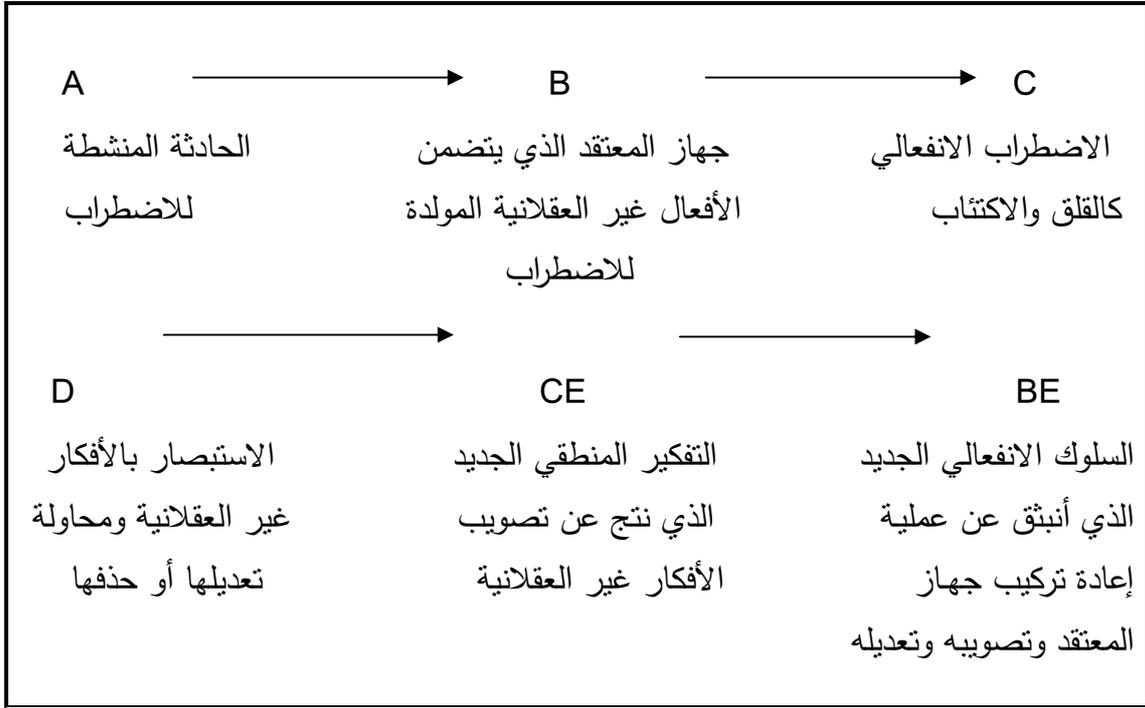
بعد أن تم تدريب المسترشد على كيفية مناهضة أفكاره غير العقلانية، وبدأ يتبنى هذه المناهضة وذلك التصحيح للأفكار، سيجد أن هناك خبرات عاطفية انفعالية جديدة برزت. أي تم إعادة تركيب معتقده وبنيته المعرفية من خلال هذا الاستبصار بأفكاره غير العقلانية وتصحيحها. حيث ترتب على ذلك ظهور فهم معرفي جديد، وهو [CE]، مغاير للأول [B]، تبعه تأثير سلوكي وهو [BE]. فالرمز [CE]، هو التأثير المعرفي الذي نجم عن التفكير غير العقلاني السابق، الذي هو [B].

هذا الفهم جاء من خلال المعتقد الجديد الذي حمله المسترشد، بأن الإنسان غير معصوم من الخطأ، والخطأ هو جزء من الطبيعة الإنسانية. وبذلك حاول المرشد من إزالة المعتقد غير العقلاني، الذي كان يحمله المسترشد، إزالة الشوائب، وانتهت المتاعب العاطفية وكان التفكير أكثر واقعية وعقلانية، ويتسق مع الحدث ويرمز له بالرمز [BE]، أي التأثير السلوكي، وهو الخطوة النهائية في تعديل السلوك في جهاز المعتقد، بدلاً من لوم الذات وتحقيرها. (حجار، 1993، ص22)، (هياجنه، 1997، ص31-42).

يرى (أليس)، أن عملية إعادة تركيب المعتقد غير العقلاني، وتبديله وما يستجد عليه من تغيرات في الانفعالات، والشعور بالطمأنينة، والتخلص من الاضطرابات الانفعالية. كل هذه العملية يمكن تلخيصها بالمخطط الآتي : مخطط (3) يوضح ذلك. (حجار، 1993، ص25).

مخطط (3)

يوضح فيه مسار الأفكار غير العقلانية وتصويبها وتعديلها.



أسلوب الإرشاد الذي يتبعه المرشد حسب هذه النظرية.

أن عملية الإرشاد أو العلاج في ضوء هذه النظرية، تتلخص في علاج غير المعقول بما هو معقول.. فالمرشد في هذه النظرية يقوم بدور إيجابي ونشط ، فهو يناقش المسترشد وينتقده ويبين له أن أفكاره غير عقلانية وما يردده لنفسه من أفكار غير منطقية، هي أسباب سلوكه المضطرب.

ثم يقوم المرشد بمهاجمة أفكار المسترشد غير العقلانية وإعادة تنظيم مدركاته وأفكاره بحيث يؤدي ذلك إلى أن يصبح تفكيره منطقياً وعقلانياً. وفي بعض الأحيان لا يكتفي المرشد بمهاجمة أفكار المسترشد غير العقلانية بل يتعدى ذلك إلى مهاجمة وتحدي قيمه وفلسفته في الحياة. (Patterson, 1986) (حداد، 1993، ص270).

كما أن دور المرشد يتمثل في مساعدة المسترشد على التخلص من الأفكار والاتجاهات غير العقلانية وغير المنطقية، وأن يحل محلها أفكاراً واتجاهات عقلانية منطقية.

تتألف العملية الإرشادية في هذا الصدد من الخطوات الآتية:

- a- جعل المسترشد واعياً لأفكاره غير العقلانية وتفكيره الداخلي، أي إقناعه بأن تفكيره غير عقلائي، وأن السبب في اضطرابه هو سلسلة الكلمات التي يقولها لنفسه.
- b- أن يوضح له العلاقة بين أفكاره غير العقلانية وبين ما يشعر به من تعاسة، وأنه سيبقى في حالة اضطراب إذا ما أستمروا في تفكيره غير العقلاني. (الحياني، 1998، ص 20).
- c- تغيير تفكير المسترشد الداخلي غير العقلاني، وتعليمه كيف يتحدى، يهاجم ويعيد ويستبدل كلماته الداخلية مرة أخرى، حتى يصبح تفكيره الداخلي أكثر عقلانية.
- d- والنظرية العقلانية العاطفية، تؤمن بأن المسترشد لا يستطيع تغيير أفكاره بدون مساعدة، ولا بد من مساعدته.
- e- يناقش المعالج مع المسترشد الأفكار غير العقلانية بشكل عام وفلسفته في الحياة، حتى لا يقتصر نقاشه على تلك الأفكار المحددة التي يتبناها المسترشد، وذلك لتجنبه الوقوع ضحية لهذه الأفكار مرة أخرى. ويهاجم المعالج العقلاني العاطفي الأفكار غير العقلانية المحددة والعامية لدى المسترشد بطريقتين هما :
- 1- يتصرف المرشد النفسي كموجه دعاية بشكل معاكس وصريح، يناقض ويرفض بشكل مباشر العواطف السلبية، والمعتقدات غير العقلانية التي تعلمها المسترشد والتي مازالت مغروسة في ذهنه.
- 2- يشجع المرشد النفسي ويقنع وأحياناً يُصر على اشتراك المسترشد في بعض النشاطات (أن يفعل شيئاً يخاف أن يفعله). وهذا يؤدي إلى تغيير اتجاهات المسترشد وبالتالي التغيير في سلوكه. (العزة، وجودت، 1999، ص 143).

ثانياً: الدراسات السابقة:

الدراسات التي تناولت الأفكار غير العقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات.

أولاً: الدراسات العربية:

1- دراسة (الريحاني، 1987 - أ -) في الأردن:

الهدف: استهدفت هذه الدراسة " تعرف مدى انتشار الأفكار غير العقلانية التي أقرحها أليس (Ellis)، في نظريته (RET)، وعلاقة تلك الأفكار بالجنس، والتخصص، بين طلبة الجامعة الأردنية ".
العينة: تكونت العينة من (400)، طالب وطالبة من جامعة الأردن، موزعين بحسب الجنس والتخصص.

الأدوات: أستخدم الباحث اختبار (الريحاني، 1985)، للأفكار غير العقلانية، الذي تكون من (13) مجالاً (فكرة غير عقلانية).

الوسائل الإحصائية: تم استخدام النسبة المئوية، وتحليل التباين.
النتائج: أظهرت النتائج أن الأفكار غير العقلانية، تنتشر بين طلبة الجامعة، ولم تظهر على وجود أثر ذي دلالة إحصائية، لأي من عامل الجنس والتخصص إلا التفاعل بينهما. (الريحاني، 1987- أ - ص، 124-103).

2- دراسة (الريحاني، 1987 - ب -) في الأردن:

الهدف: استهدفت هذه الدراسة " التعرف على مدى انتشار الأفكار غير العقلانية بين الأردنيين والأمريكيين، وأثر كل من الثقافة والجنس في التفكير غير العقلاني ".
العينة: تكونت العينة من (400)، طالب وطالبة من جامعة ولاية (كارولينا) في أمريكا، موزعين بحسب الجنس والتخصص.

الأدوات: أستخدم اختبار الريحاني للأفكار العقلانية وغير العقلانية، الذي يتكون من (13) فكرة لا عقلانية.

الوسائل الإحصائية: أستخدم الأسلوب التكراري، والنسبة المئوية، وتحليل التباين الثنائي ذي التصميم (2 × 2).

النتائج: توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن معظم الأفكار غير العقلانية تنتشر بنسبة عالية بين الأردنيين والأمريكيين، وأن الأردنيين، أكثر تقبلاً لتلك الأفكار من الأمريكان، وهذه النتائج أعدت مؤيدة لنظرية أليس (Ellis)، من حيث انتشار الأفكار غير العقلانية وتقبلها ليس فقط في الحضارة الغربية، بل وفي مجتمعنا العربي أيضاً، كما أنها تتسجم مع مبدأ النظرية الذي يشير إلى أن التفكير غير العقلاني، يرجع في نشأته إلى التعلم المبكر الذي يتلقاه الطفل من والديه ومن الثقافة التي يعيش فيها. (الريحاني، 1987، - ب - ص 73-102).

3- دراسة (الريحاني، وحمدي، 1989) في الأردن:

الهدف: استهدفت هذه الدراسة " التعرف على علاقة الأفكار غير العقلانية بالاكتئاب لدى طلبة الجامعة الأردنية ".
العينة: تكونت العينة من (595) طالبا وطالبة من الكليات الأردنية.

الأدوات: أستخدم الباحثان قائمة بيك (Beck) المعربة للتعرف على درجات الاكتئاب، كما أستخدم اختبار الريحاني للأفكار غير العقلانية المكون من (13) فكرة غير عقلانية. الوسائل الإحصائية : أستخدم التحليل التمييزي.

النتائج: أظهرت النتائج وجود عامل واحد يفسر جميع التباين بين مجموعتين من الطلبة (اكتئابي . غير اكتئابي). وأن غير العقلانية مرتبطة بالميل نحو تعظيم الأمور، وتأكيد الكمال، وتجنب تحمل المسؤولية في مواجهة الصعاب. وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى أهمية تضمين البرامج التربوية والإرشادية التي تقدم لطلبة الجامعات تدريبات لتطوير التفكير العقلي المنطقي، لأنها تساعد في الوقاية من الاكتئاب. (الريحاني، وحمدي، 1989، ص36-55).

4- دراسة (الطيب، والشيخ، 1990) في مصر:

الهدف: استهدفت هذه الدراسة " التعرف على أثر كل من عامل الجنس والتخصص، (علمي- أدبي). في التفكير غير العقلاني لدى طلاب كلية التربية بالفيوم ".
العينة: تكونت العينة من (400)، طالب وطالبة.

الأدوات: أستخدم الباحث اختبار الريحاني (1985)، بعد تكيفه للبيئة المصرية. الوسائل الإحصائية: تم استعمال النسبة المئوية، وتحليل التباين.

النتائج: أظهرت النتائج، لا وجود أثر ذي دلالة إحصائية لأي من متغيري (الجنس والتخصص) أو التفاعل بين الاثنين، كذلك فإن متغير التخصص لم يكن له تأثير على تبني الأفكار غير العقلانية. كما تبين بأنه لا يوجد تفاعل بين التخصص الأكاديمي ونوع الجنس. (الطيب، والشيخ، 1990 ، ص 249 - 263).

5- دراسة (محمد، 1992) في العراق.

الهدف: استهدفت هذه الدراسة " إيجاد العلاقة السببية بين المعتقدات غير العقلانية والقلق العصابي لدى طالبات جامعة بغداد ".
العينة: تكونت العينة من (400) طالبة من مختلف كليات جامعة بغداد.

الأدوات: أستخدم الباحث مقياس المعتقدات غير العقلانية الذي تم بناؤه من قبله، مع مقياس (النواب) للقلق العصابي.

الوسائل الإحصائية: أستمعك الباحث الاختبار التائي (t- test)، ومعامل ارتباط بيرسون (Person)، ومعامل الخطأ المعياري.

النتائج: أظهرت النتائج أن العلاقة بين المتغيرين غير محددة، أي أن المتغيرين يرتبطان بعلاقة سببية مترابطة.

6- دراسة (عبد الرحمن، وعبدالله، 1994) في مصر.

الهدف: استهدفت الدراسة " التعرف على العلاقة بين الأفكار غير العقلانية وكل من حالة وسمة القلق ومركز التحكم لدى الأطفال والمراهقين " .

العينة: تكونت العينة من (428) فرداً من الأطفال والمراهقين، موزعين على ثلاث مجاميع شملت (الطفولة المتأخرة، والمراهقة المبكرة، والمراهقة المتوسطة).

الأدوات: استعملت في هذه الدراسة ثلاثة مقاييس وهي :

a- مقياس الأفكار غير العقلانية للأطفال، الذي أعده، هو بر، (S, Hooper).

b- مقياس التحكم للأطفال الذي أعده، ناويكي (S, Nawiki).

c- مقياس القلق الذي أعده، سيبيلجر (C, Spicberger).

النتائج: أشارت النتائج إلى ارتباط الأفكار غير العقلانية إيجابياً ذات الدلالة الإحصائية بحالة وسمة القلق. في حين لم تفصح النتائج عن وجود علاقات مماثلة بين الأفكار غير العقلانية ومركز التحكم. (عبد الرحمن، وعبدالله، 1994).

7- دراسة (ملا ظاهر، 1995) في العراق:

الهدف: استهدفت هذه الدراسة " الكشف عن العلاقة السببية بين الأفكار غير العقلانية والضغوط النفسية وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة " .

العينة: تكونت العينة من (300) طالب وطالبة من جامعتي بغداد والمستنصرية.

الأدوات: استخدمت ثلاثة مقاييس كانت الباحثة قد أعدتهما وهي (مقياس الأفكار غير العقلانية، ومقياس الضغوط النفسية ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية).

الوسائل الإحصائية : تم استعمال الاختبار التائي (t-test)، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل الثبات المشترك، وتحليل الانحدار المتعدد.

النتائج: أشارت نتائج هذه الدراسة، إلى أن الأفكار غير العقلانية منتشرة بين طلبة الجامعة، وأشارت إلى وجود علاقة إيجابية بين الأفكار غير العقلانية وكل من الضغوط النفسية، وأساليب التعامل معها. كما أشارت إلى وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية، وأسلوب التعامل معها.

8- دراسة (الشاوي، وسمور، 2000) في الأردن:

الهدف: استهدفت هذه الدراسة " علاقة كل من السلوك الديني، وبعديه، الممارسة الدينية، والمعتقدات الدينية والأفكار العقلانية وغير العقلانية، في ضوء متغيري (الجنس ومحل الإقامة)".

العينة: تكونت العينة من (229) طالباً وطالبة من جامعة اليرموك - الأردن.

الأدوات: أستعمل الباحث مقياسين هما:

a- مقياس السلوك الديني الذي أعده (الطائي، 1985).

b- مقياس الأفكار العقلانية وغير العقلانية الذي أعده (الريحاني، 1985).

الوسائل الإحصائية: تم استعمال معامل ارتباط بيرسون.

النتائج: أشارت النتائج بشكل عام إلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين السلوك الديني والأفكار غير العقلانية، كما أشارت إلى وجود علاقة سالبة داله إحصائياً بين الممارسة الدينية والأفكار غير العقلانية، وإلى عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين الريف والمدينة، في العلاقة بين السلوك الديني والأفكار العقلانية وغير العقلانية.

9- دراسة (الصفار، 2002) في العراق:

الهدف: استهدفت هذه الدراسة " التعرف على الأفكار غير العقلانية لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الإعدادية، وعلاقة تلك الأفكار بالجنس والتخصص، (علمي - أنساني)، ومدة الخدمة ".
العينة: تكونت العينة من (420) مدرساً ومدرسةً أخذت بنسبة (14%) من مجتمع البحث.
الأدوات: استعملت الباحثة، مقياس الأفكار غير العقلانية الذي أعدته. (ملا طاهر، 1995).
الوسائل الإحصائية: من بين الوسائل التي تم استخدامها في هذه الدراسة هي: الاختبار التائي (t- test)، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل (بونيت بايسيرل).

النتائج: أشارت نتائج هذه الدراسة، إلى انخفاض الأفكار غير العقلانية قياساً بالمستوى النظري. كما أشارت النتائج ليس هناك علاقة بين الأفكار غير العقلانية ، وكل من متغير الجنس ومدة الخدمة.

10- دراسة (الراوي، 2002) في العراق:

الهدف: استهدفت هذه الدراسة " التعرف على علاقة أساليب المعاملة الولادية المتمثلة بأساليب التسلط، والتسامح، والديمقراطي بالأفكار غير العقلانية وفق متغير الجنس، والترتيب الميلادي، والتخصص، علمي أنساني، لدى طلبة المرحلة الجامعية ".
العينة: تألفت عينة الدراسة من (597) طالباً وطالبةً من جامعة بغداد.

الأدوات: استخدمت الباحثة مقياسين هما:

a- مقياس المعاملة الوالدية (للامي، 2001).

b- مقياس الأفكار غير العقلانية (للريحاني، 1985).

الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية : الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t- test) ومعامل ارتباط بيرسون (Person)، والاختبار الزائي.

النتائج: أظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية، بين أساليب المعاملة الولادية والأفكار العقلانية. وإنما لم تظهر فروقا في العلاقة بين أساليب المعاملة الولادية والأفكار غير العقلانية على وفق متغيرات (الجنس، الترتيب الميلادي، التخصص).

ثانياً: الدراسات الأجنبية.

1- دراسة كيلي ولاهي (Kelly, & Lahey, 1983) في أمريكا:

الهدف: استهدفت هذه الدراسة " الكشف عن دور الأفكار غير العقلانية في ظهور الحزن والكآبة من جهة، وضغوط الحياة من جهة أخرى " .

العينة: تكونت عينة الدراسة من (286) طالبا وطالبة من المرحلة الأولية الجامعية.

الأدوات: أستخدم الباحثان ثلاثة مقاييس وهي :

a- قائمة بيك للكآبة (Beck Depression Inventory).

b- قائمة مسح خبرات الحياة (Life Experiences Survey).

c- اختبار الأفكار غير العقلانية (The Irrational Ideas Test).

النتائج: أظهرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الأفكار غير العقلانية وحالات الحزن والكآبة وخبرات الحياة، كما أشارت إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين الأفكار غير العقلانية وظاهرة الحزن، إلا إن درجات هذه العلاقة قد تغيرت عندما ظهرت العلاقات بين الأفكار غير العقلانية والظواهر المسببة للحزن، مثل (الطلاق، فقدان الوظيفة، الفشل في الدراسة، ... الخ). وقد علق الباحثان على هذه النتيجة بقولهما: (لأن الأفكار غير العقلانية، ترتبط بالجوانب الإدراكية للأفراد وطبيعة نظرتهم إلى حالة الحزن والكآبة وهذا ما عكس تماماً العوامل الذاتية المسببة لظهور الحزن والكآبة). (Kelly & Lahey, 1983).

2- دراسة كوم بوس (Compos, 1986) في تكساس:

الهدف: استهدفت هذه الدراسة " تطبيق نظرية أليس (Ellis) في العلاج العقلي الانفعالي (RET) لتشخيص الطلاب غير العقلانيين من العقلانيين. ولمعرفة مدى علاقة الأفكار غير العقلانية والحالات المرجعية الذاتية المحايدة بكفاءة الإنجاز لدى هؤلاء الطلبة".

العينة: تكونت العينة من (147) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة.

الأدوات: تم تطبيق اختبار أليس للأفكار غير العقلانية. وبعد التطبيق وجد أن هناك

(45) من الطلبة يحملون أفكاراً غير عقلانية، أما الباقون فهم الطلبة الذين يحملون أفكاراً عقلانية. قسمت كلا المجموعتين إلى ثلاثة مجاميع، خضعت للتجربة وأسند إليهم جميعاً قائمة من المهمات وطلب منهم إنجازها خلال فترة زمنية محددة، وعد الزمن محكاً لتقويم الإنجاز.

النتائج: أظهرت نتائج هذه الدراسة، أن الذين يحملون حالات ذاتية محايدة بين العقلانية وغير العقلانية قد أنجزوا هذه المهمات بزمن أقل ممن يحملون الأفكار العقلانية. وأن الذين

يحملون أفكاراً عقلانية، قد أنجزوا المهمات بمدة زمنية أقل ممن يحملون الأفكار غير العقلانية. مما يشير إلى أن الذين يحملون أفكاراً غير عقلانية حسبما يقيسه المقياس، تؤثر بطبيعة الحال في مدركاتهم النفسية التي تؤثر هي الأخرى في الإنجازات الحركية واللفظية، الأمر الذي يسند ما جاء به أليس (Ellis) بأن الأفكار غير العقلانية هي التي تقرر كفاءة الإنجاز والسلوكيات المختلفة والانفعالات لدى الأفراد. (Combos, 1986) (ملا طاهر، 1995، ص28).

3- دراسة بيومبو (Piombo,1986) في أمريكا:

الهدف: استهدفت هذه الدراسة " الكشف عن العلاقة الإرتباطية بين الأفكار غير العقلانية وحالات القلق والاختيارات الإدراكية للأفراد ".
العينة: تكونت العينة من (70) طالباً من كليات الجامعة في المرحلة الأولى.

الأدوات: استخدمت في هذه الدراسة أربعة اختبارات هي: (اختبار الورقة والقلم، وقائمة القلق، ومقياس الإدراك الاجتماعي، واختبار الأفكار الشخصية).
الوسائل الإحصائية: أستعمل تحليل التباين.
النتائج: أظهرت النتائج أن الأفكار غير العقلانية كانت عاملاً مهماً في ظهور القلق عند هؤلاء. (Piombo,1986, p.722).

4- دراسة جيسي (Chase ,1994) في فلوريدا:

الهدف: استهدفت هذه الدراسة " الكشف عن العلاقة بين الأفكار غير العقلانية والضغط النفسية والمشكلات الاجتماعية التي تؤثر في قدرة الفرد لكي يتوصل إلى معلومات تجريبية تكون أكثر صلة وموضوعية بالأنموذج التدريبي الذي يقترح لحل المشكلات الاجتماعية العامة ".
العينة: تكونت العينة من (47) طالبة جامعية، ومرت بمرحلتين منفصلتين.

في المرحلة الأولى: تم تقسيم العينة إلى مجموعتين: الأولى: المجموعة التي تمتلك الأفكار غير العقلانية العالية. والثانية: المجموعة التي تمتلك الأفكار غير العقلانية الواطئة.
وفي المرحلة الثانية: فقد قيست الضغوط النفسية التي تعاني منها المجموعتان، وتحديد عدد اللواتي ضغوطهن النفسية عالية، وعدد اللواتي ضغوطهن النفسية واطئة.
الأدوات: أستخدم اختبار (Jones, 1969) للأفكار غير العقلانية.

الوسائل الإحصائية: تم استخدام تحليل التباين.
النتائج: توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: أن الأفكار غير العقلانية لم ترتبط بصفة ملازمة مع إنجاز المهمة، لحل المشكلات الاجتماعية، وذلك لوجود عوامل متداخلة منها، (العواطف، الانتماء الاجتماعي) التي تتعلق بالضغط النفسية، إلا أن الطالبات اللواتي حصلن

على الدرجات العالية في الضغوط النفسية، كانت أقل إنجازاً في حل المشكلات الاجتماعية مقارنة باللواتي تعرضن لظروف الضغوط الواطئة، كما كشفت عنها الدلالة الاجتماعية للدراسة. (Chase, 1994, p.162)، (ملا طاهر، 1995، ص 27).

الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية في تعديل الأفكار غير العقلانية. أولاً: الدراسات العربية.

1- دراسة (فرح، وعلاونة، 1990) في الأردن:

الهدف: استهدفت هذه الدراسة " التعرف على أثر تدريس مساق التكيف والصحة النفسية في تغيير الأفكار غير العقلانية لدى طلاب الجامعة وفق متغير الجنس ".
العينة: تكونت العينة من (126) طالباً وطالبة. تم تقسيمها إلى مجموعتين: المجموعة الأولى: تجريبية، وقد شملت الطلبة المسجلين في مساق التكيف والصحة النفسية في قسم التربية بجامعة اليرموك. أما المجموعة الثانية: فهي ضابطة، شملت الطلبة المسجلين في القياس والتقويم، قسم التربية.

الأدوات: أستخدم الباحث مقياس (الريحاني، 1985) كاختبار قبلي وبعدي.

الوسائل الإحصائية: أستعمل تحليل التباين الأحادي (Anova).

النتائج: أظهرت النتائج أثراً ذا دلالة إحصائية لتدريس مساق التكيف والصحة النفسية في تقليل الأفكار غير العقلانية لدى طلبة الجامعة، في حين لم يكن لجنس الطالب أثر في الأفكار غير العقلانية. ولم يظهر أثر للتفاعل بين جنس الطالب ودراسة المساق.

2- دراسة (النعاتي، 1994) في العراق.

الهدف: استهدفت هذه الدراسة " التعرف على أثر برنامج إرشادي لتعديل الأفكار غير العقلانية في القلق المدرسي لدى طلاب الصف الثالث المتوسط ".
العينة: تكونت العينة من (41) طالباً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى: وتضم

(22) طالباً، يمثلون المجموعة التجريبية ومن ذوي الأفكار غير العقلانية في القلق المدرسي. والثانية: تضم (19) طالباً، يمثلون المجموعة الضابطة ومن ذوي الأفكار غير العقلانية في القلق المدرسي أيضاً.

الأدوات: استخدمت الباحثة مقياسين هما : مقياس الأفكار غير العقلانية، ومقياس القلق المدرسي. كما أعدت برنامجاً إرشادياً معرفياً أيضاً.

الوسائل الإحصائية: أستخدم الاختبار التائي (t-test).

النتائج: أظهرت النتائج أن البرنامج الإرشادي العقلي الانفعالي، كان فعالاً في خفض القلق، ويعد عاملاً في تحسين علاقات الطلاب داخل الصف وتقبل المنهج المدرسي.

3- دراسة (المنصوري، 2000) في العراق.

الهدف: استهدفت هذه الدراسة " تعديل أساليب التفكير الخاطئ باستعمال طريقة الدفع المتعل، وهل بالإمكان تعديل أساليب التفكير الخاطئ (غير العقلاني) واستبداله بتفكير سليم (ستراتيجية إعادة البناء المعرفي) باستعمال طريقة الدفع المتعل لصاحبها أليس (Ellis) ".
العينة: تكونت العينة من (96) طالبا وطالبة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين. (المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة).

الأدوات: استعملت الباحثة مقياس (محمد، 1992) للمعتقدات غير العقلانية. كما استخدمت مقياس أساليب التفكير الخاطئ الذي أعدته الباحثة، والتقرير الذاتي المكتوب.
الوسائل الإحصائية: تم استعمال الاختبار التائي (t-test). وتحليل التباين التائي.
النتائج: أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي. ووجود فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في متوسطات أساليب التفكير الخاطئ على القياسين القبلي والبعدي، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات أساليب التفكير الخاطئ على القياسين القبلي والبعدي.

ثانياً: الدراسات الأجنبية.

1- دراسة ايدز (Eades,1981) في أمريكا:

الهدف: استهدفت هذه الدراسة " قياس أثر طريقتين للتدريب على توكيد الذات في متغير توكيد الذات والمعتقدات غير العقلانية. ومحاولة عزل المعتقدات غير العقلانية التي تفرص تأليف حالة لا توكيد الذات ".
العينة: تكونت العينة من (30) طالباً من جامعة الباما (Alabama) وزعت على ثلاثة مجموعات . مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة تضم كل منهما (10) طلاب. ثم تلقت المجموعة التجريبية الأولى . مجموعة العلاج العقلي العاطفي (RET)، دروساً تدريبية على النواحي المعرفية للعلاج العقلاني العاطفي. أما المجموعة التجريبية الثانية: مجموعة تدريب التوكيد السلوكي (Behavior Assertion Training) (BAT). فقد تلقت دروساً تدريبية تتضمن الإجراءات السلوكية. والمجموعة الثالثة -الضابطة، لم تتلق أي معالجة تدريبية.

الأدوات: أستخدم لتحقيق الأهداف مقياسين هما: مقياس توكيد الذات (Assertion Inventory)، ومقياس المعتقدات غير العقلانية (Irrational Belief Test).

النتائج: أشارت نتائج الدراسة، أن كل من المجموعتين التجريبيتين، قد حققت زيادة ذات دلالة إحصائية في توكيد الذات في القياس القبلي والبعدى. وقد حققت المجموعة الأولى (RET) زيادة اختلفت بفروق ذات دلالة إحصائية عن المجموعة الضابطة في القياس البعدى. كما أظهرت النتائج، أن المجموعة الثانية (BAT) قد حققت انخفاضاً بعدد الأفكار غير العقلانية على نحو دال إحصائياً من القياس القبلي إلى القياس البعدى.

2- دراسة ثيومان (Thurman,1983) في أمريكا:

الهدف: استهدفت هذه الدراسة " تطبيق برنامج إرشادي على وفق طريقة الدفع - المتعل، لخفض السلوك (A) لدى طلبة شمال تكساس ".
العينة: تكونت العينة من (22) طالباً وطالبة، (12) من الذكور و(10) من الإناث. تم تحديد سلوكهم بالأنموذج (A). وقد توزعوا على مجموعتين - مجموعة تجريبية، تعرضت للمعالجة بطريقة الدفع - المتعل، وأخرى ضابطة.

الأدوات: استخدمت ثلاثة مقاييس، المقياس الأول: لقياس الأفكار غير العقلانية. والثاني: لقياس الضغوط، والثالث: لقياس سمة القلق.
الوسائل الإحصائية: أستعمل تحليل التباين (Anova) لمعالجة بيانات الاختبارين القبلي والبعدى.

النتائج: أشارت نتائج الدراسة إلى أن برنامج المعالجة الذي يقوم على مبادئ الدفع - المتعل، يمكن استعماله على نحو فعال في نمط السلوك (A) لدى الطلبة.

النتائج: أشارت نتائج الدراسة إلى أن برنامج المعالجة الذي يقوم على مبادئ الدفع - المتعل، يمكن استعماله على نحو فعال في نمط السلوك (A) لدى الطلبة.

3- دراسة بتشر (Becherer,1985) في فريجينيا:

الهدف: استهدفت الدراسة " تعرف كون التدريب على العلاج الانفعالي العقلاني (RET)، والتدريب على المهارات الدراسية. أكثر فعالية في تحسين التحصيل الدراسي.

العينة: تكونت العينة من (141) طالباً من كلية وليام وماري في فريجينيا، من ذوي الإنجاز الواطئ في دراستهم. تم توزيع العينة على مجموعتين تجريبيتين، وأخرى ضابطة. المجموعة التجريبية الأولى . أستعمل معها طريقة العلاج العقلي الانفعالي (RET)، أما المجموعة التجريبية الثانية . تم تدريبهم على مهارات دراسية فقط. أما المجموعة الضابطة فقد تركت دون معالجة.

الأدوات: استعملت في هذه الدراسة، مقياس مسح العادات الدراسية والاتجاهات نحوها، لبراون، وهولت زمان (Brown & Hltzman,1966) كأداة للاختبارات القبلية والبعدية وكذلك الدرجات التحصيلية.

النتائج: أشارت النتائج إلى أن مجموعة المهارات الدراسية، مع التدريب بطريقة (RET)، أكثر فعالية من مجموعة التدريب على المهارات الدراسية فقط.

4- دراسة رسل (Russel,1987) في أمريكا:

الهدف: استهدفت هذه الدراسة " إيجاد تأثير برنامج التعليم العاطفي العقلاني على مستويات التفكير غير العقلاني للمعلم، وما ينتابه من جزع، والأوقات التي يكون فيها التدريس متوتراً " .

العينة: تكونت العينة من (42) معلماً ومعلمة لجميع مراحل التعليم - من الروضة إلى الدراسات العليا. قسمت العينة إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (21) معلماً ومعلمة، ومجموعة ضابطة (21) معلماً ومعلمة.

الأدوات: تم استعمال مقياس ماسلاج (Maslach) للجزع. ومقياس الأفكار غير العقلانية. وقائمة أحداث لتدريس المتوتر.

النتائج: أظهرت النتائج، اختلافاً واضحاً بخصوص مجموعة المعالجة عند الاختبار البعدي على درجة الجزع ومستوى التفكير غير العقلاني. كما وجد أن المجموعة الخاضعة للمعالجة، أبدت هبوطاً في مستوى التفكير غير العقلاني. وتبين أن الجزع متعلق بأحداث التدريس المتوتر وليس بالأفكار غير العقلانية.

5- دراسة باتون (Patton,1992) في أمريكا:

الهدف: استهدفت الدراسة تقديم برنامج من سبعة دروس منهجية ومصممة لمساعدة المدرسين لتعليم مبادئ السلوك العقلاني (Rational Behavior Training)، مع تحديد أهداف سلوكية لتنمية التفكير والمشاعر والاستجابات السلوكية للبيئة. أن المعلومات الأساسية والمهارات السلوكية لتلك الدروس تركز على الآتي:

- 1- كيف يعمل الدماغ عند حدوث الانفعالات.
- 2- كيفية السيطرة على الدماغ.
- 3- كيفية استعمال المعايير الخمسة للتفكير العقلاني وما يترتب عليها من مشاعر وسلوك.
- 4- كيفية تحديد الإدراك والتفكير والمشاعر والسلوك، فيما إذا كانت عقلانية أو غير عقلانية.
- 5- كيفية تغيير عادات التفكير غير العقلاني إلى عادات عقلانية على نحو منظم.
- 6- كيفية التدريب على عادات عقلانية جديدة باستعمال فنيات الاسترخاء والتخيل.
- 7- كيفية تنظيم الأساليب المعرفية غير العقلانية العامة واستبدالها بأساليب معرفية عقلانية تؤدي إلى الشعور بالسعادة المتجددة. (Patton, 1992, p. 3950).

مقارنة الدراسات السابقة:

في ضوء ما تقدم من استعراض للدراسات السابقة والتي كانت في اتجاهين: الأول: دراسات تناولت الأفكار غير العقلانية. والثاني: دراسات تناولت بناء برامج إرشادية. ولمعرفة علاقة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة سيتم مقارنة هذه الدراسات وفق المؤشرات الآتية:-
أولاً: الأهداف.

تعددت وتنوعت أهداف الدراسات السابقة ويمكن حصر هذا التعدد والتنوع بالآتي: بالنسبة للدراسات التي تناولت الأفكار غير العقلانية. كانت أبرز الأهداف هي:

- 1- تعرف مدى انتشار الأفكار غير العقلانية.
- 2- علاقة الأفكار غير العقلانية ببعض المتغيرات (كالاكتئاب والجنس والتخصص العلمي ومدة الخدمة والقلق العصابي والضغط النفسية والسلوك الديني).
- أما بالنسبة للدراسات التي تناولت بناء برامج إرشادية كان من بين أهدافها آلائي:
 - 1- تعرف أثر تدريس مساق التكيف والصحة النفسية في تعديل الأفكار غير العقلانية.
 - 2- تعرف أثر برنامج إرشادي في تعديل الأفكار غير العقلانية في القلق المدرسي.
 - 3- تعديل أساليب التفكير الخاطيء باستعمال طريق الدفع المتعقل.
 - 4- تعرف كون التدريب على العلاج الانفعالي العقلاني والتدريب على المهارات الدراسية أثر فعالية في التحصيل لدراسي.

أما الدراسة الحالية فأنها تتفق مع أهداف بعض الدراسات السابقة حيث هدفت إلى:

- 1- تعرف مدى انتشار الأفكار غير العقلانية.
- 2- تعرف أثر برنامج إرشادي في تعديل الأفكار غير العقلانية.

ثانياً: العينات:

استخدمت الدراسات السابقة التي أستعرضها الباحث عينات متباينة من حيث، العدد والجنس والدور التربوي للمبجوثين، وذلك حسب أهداف الدراسات والأدوات التي اعتمدها. فبعض هذه الدراسات أخذت عينات مختلفة في دورها التربوي ومن كلا الجنسين ومن طلبة الجامعة. ك (دراسة ثيومان، (Thurman, 1983) التي تكونت من (22) طالباً وطالبة جامعية، ودراسة كيلبي، ولاهي (Kelly & Lahey, 1983)، ودراسة كوم بوس (Combos, 1986). ودراسة (الريحاني، 1987 - أ -). ودراسة (الريحاني، 1987- ب -) ودراسة (الريحاني، وحمدى، 1987). ودراسة (فرح، وعلاونة، 1990). ودراسة (ملا طاهر، 1995). التي تكونت من (126) طالباً وطالبة جامعية. ودراسة (الشاوي، وسمور، 2000). ودراسة (الزاوي، 2002).

وهناك دراسات أخذت عينات من جنس واحد. ك دراسة إيدز، (Eades, 1981) التي تكونت من (30) طالباً جامعياً. ودراسة جيس (Chase, 1986) التي تكونت من (47) طالبة جامعية.

ودراسة بيومبو (Piombo, 1986) التي تكونت من (70) طالباً جامعياً. ودراسة (محمد، 1992). التي تكونت من (400) طالبة جامعية. ودراسة (النعاتي، 1994) التي تكونت من (41) طالباً من الصف الثالث متوسط. وقد تباين حجم العينات حيث تراوح بين (22 - 597) فرداً. أما الدراسة الحالية فقد اعتمدت على عينة من طلاب المدارس الثانوية (الصف الرابع الثانوي). وتألقت من (30) طالباً يمثلون (4%) من مجتمع البحث تم توزيعهم على مجموعتين هما: (المجموعة التجريبية وعددها (15) طالباً، المجموعة الضابطة وعددها (15) طالباً).

ثالثاً: الأدوات:

تنوعت الأدوات المستخدمة في معرفة مدى انتشار الأفكار غير العقلانية تبعاً لأهداف كل دراسة. فضلاً عن تنوع أساليب التعامل معها. ففي معرفة مدى انتشار الأفكار غير العقلانية. منها ما قامت على بناء مقياس لهذا الغرض. ك (دراسة محمد، 1992)، ودراسة كيلبي، ولاهي (Lahay, 1983 & Kelly). ودراسة (النعاتي، 1994). ودراسة (ملا طاهر، 1995).

في حين استخدمت دراسات أخرى مقاييس جاهزة. حيث أستخدم مقياس (الريحاني، 1985) من قبل سبعة دراسات وهي: دراسة (الريحاني، 1987 - أ-) و(الريحاني، 1987 - ب-) و(الريحاني، وحمدي، 1989) و (الطيب، والشيوخ، 1990) و (الشاوي، وسمور، 2000) و(الراوي، ٢٠٠٢) و(فرح، وعلاونة، 1990). أما دراسة (عبد الرحمن، وعبدالله، 1994) فقد استخدمت مقياس هوبر (Hooper) ودراسة (الصفار، 2002) استخدمت مقياس (ملا طاهر، 1995) ودراسة جيس (Chase, 1986) استخدمت اختبار (Jones).

أما فيما يخص أساليب التعامل مع الأفكار غير العقلانية. فقد تنوعت هي الأخرى. ك (دراسة فرح، وعلاونة، 1990) التي استخدمت مساق التكيف والصحة النفسية في تغيير الأفكار غير العقلانية. ودراسة (النعاتي، 1994) استخدمت برنامجاً إرشادياً في تعديل الأفكار غير العقلانية في القلق المدرسي. ودراسة (المنصوري، 2000) استخدمت استراتيجية إعادة البناء المعرفي باستعمال طريقة الدفع المتعقل لصاحبها (Ellis). ودراسة (Becherer, 1985) ورسل (Russell, 1987) اللاتي استخدمتا أسلوب العلاج العقلاني الانفعالي (RET). وبهذا فإن أدوات البحث للدراسات السابقة قد أفادت البحث الحالي في بناء مقياس الأفكار غير العقلانية. فضلاً عن بناء برنامج إرشادي على وفق أسلوب العلاج العقلاني الانفعالي الذي يتضمن إعادة البناء المعرفي.

رابعاً: الوسائل الإحصائية:

أشارت بعض الدراسات السابقة إلى الوسائل الإحصائية المستخدمة فيها، بينما أغفلت دراسات أخرى عن تلك الوسائل.

كان من أبرز تلك الوسائل الإحصائية هي: النسبة المئوية، وتحليل التباين الإحادي، وتحليل التباين ذي التصميم (2×2) . والتحليل التمييزي، والاختبار التائي (t-test). ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل الخطأ المعياري، ومعامل الثبات المشترك، وتحليل الانحدار المتعدد. أما الدراسة الحالية فسوف تستخدم، (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، للتعرف على مدى انتشار الأفكار غير العقلانية. واختبار مان وتني، واختبار ولكوكسن، للمقارنات. واختبار بيرسون، لحساب الثبات وصدق الفقرات، والاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية. ومربع كأي، واختبار كولموجوروف-سمير نوف، لحساب تكافؤ العينة).

خامساً: النتائج:

اختلفت نتائج الدراسات السابقة باختلاف أهدافها وأسلوبها وحجم عيناتها والفئة العمرية التي تناولتها. ويمكن إيجاز أهم النتائج بالآتي:

- 1- أن الأفكار غير العقلانية تنتشر بين طلبة الجامعة.
- 2- أن الأفكار غير العقلانية تنتشر بنسبة عالية بين الأردنيين والأمريكيين.
- 3- أن الأفكار غير العقلانية مرتبطة بالميل نحو تعظيم الأمور وتأكيد الكمال وتجنب تحمل المسؤولية في مواجهة الصعاب.
- 4- ارتباط الأفكار غير العقلانية بعلاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بكل من حالة وسمة القلق، والضغوط النفسية والمعاملة الوالدية وحالات الحزن والكتابة وخبرات الحياة.
- 5- ضرورة تضمين البرامج التربوية والإرشادية التي تقدم للطلبة، تدريبات لتطوير التفكير العقلاني المنطقي
- 6- إن البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي كان فعالاً في خفض القلق وعاملاً مهماً في تحسين علاقات الطلاب داخل المدرسة وتقبل المناهج الدراسية.
- 7- أن المجموعات التي تلقت برنامجاً أو تدريباً إرشادياً على وفق العلاج العقلاني الانفعالي (RET) قد حققت انخفاضاً بعدد الأفكار غير العقلانية على نحو دال إحصائياً من القياس القبلي إلى القياس البعدي.
- 8- أما نتائج البحث الحالي فسوف نستعرضها في الفصل الخامس.

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

- ◀ مجتمع الدراسة.
- ◀ عينة الدراسة.
- ◀ أداة الدراسة.
- ◀ التصميم التجريبي.
- ◀ تكافؤ أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة).

أولاً: مجتمع البحث.

يشمل مجتمع البحث، طلاب الصف الرابع الثانوي، والبالغ عددهم (823)⁽¹⁾ طالباً، موزعين على (30) مدرسة ثانوية للبنين في محافظة كركوك. جدول (1).

جدول (1)

مجتمع البحث موزعين حسب المدارس الثانوية.

ت	المدرسة الثانوية	العدد	ت	المدرسة الثانوية	العدد	المجموع
1	القعقاع	50	16	أشبيلية	14	64
2	المعتصم	7	17	الزرارية	20	27
3	المصطفى	27	18	بدر الكبرى	28	55
4	هور السفن	24	19	أم القرى	28	52
5	المنصورية	16	20	صبيح تحتاني	8	24
6	الجبورية	14	21	تازة	17	31
7	الرياض	50	22	خالد بن الوليد	10	60
8	الرشيد	11	23	عمر المختار	13	24
9	الأسكندرونة	10	24	دبس	30	40
10	شرق دجلة	20	25	الفاروق	24	44
11	الشهيد رجب	30	26	تبوك	6	36
12	الزاب	35	27	المأمون	6	41
13	الثورة	54	28	المصلى	66	120
14	المهلب	52	29	الشهيد نعمة أحمد	67	119
15	الشهيد محمد عبيد	40	30	الشهيد عبد الحسين أحمد	41	81
	المجموع	371			73	844

⁽¹⁾ تم الحصول على تلك الإحصائية من قسم التخطيط في تربية محافظة كركوك.

ثانياً: عينة البحث.

1- مجتمع عينة بناء المقياس:

نظراً لصعوبة الظرف الحالي نتيجة ما يمر به بلدنا الحبيب العراق من احتلال، شعر المؤلف بخطورة الموقف وليس باستطاعته التنقل بين المدارس الثانوية كافة. لذا اختيرت (20) مدرسة ثانوية، بطريقة قصدية من بين المدارس الثانوية البالغ عددها (30) مدرسة من مجموع المدارس الثانوية في المحافظة. وبنسبة (67 %) . وقد بلغ عدد الطلاب فيها (625) طالباً. جدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

مجتمع عينة المقياس وأعداد الطلاب في كل مدرسة.

ت	المدرسة الثانوية	العدد	ت	المدرسة الثانوية	العدد	المجموع
1	القعقاع	50	11	الأسكندرونة	10	60
2	الرياض	50	12	شرق دجلة	20	70
3	المصطفى	27	13	بدر الكبرى	28	55
4	هور السفن	24	14	أم القرى	28	52
5	المنصورية	16	15	الشهيد رجب	8	24
6	الجبورية	14	16	الزباب	17	31
7	الثورة	54	17	الشهيد نعمة أحمد	67	121
8	المصلى	66	18	الشهيد محمد عبيد	40	106
9	المهلب	52	19	الفاروق	24	76
10	عمر المختار	13	20	تازة	17	30
	المجموع	366			59	625

2- عينة التجربة: لاختيار عينة التجربة تم إجراء ما يأتي:

a- تطبيق مقياس الأفكار غير العقلانية على طلاب الصف الرابع الثانوي من المدارس الثانوية التي اختيرت مجتمع لعينة تطبيق المقياس. بلغ عددهم (200) طالباً.

b- اختيار الطلاب الذين حصلوا على أعلى الدرجات في مقياس الأفكار غير العقلانية (بصورة قصدية). (عبيدان، وآخرون، 1985، ص 116). إذ شملت عينة البحث التجريبية، (30) طالباً من مدرسة ثانوية القعقاع. ثم وزعوا على مجموعتين بالطريقة العشوائية وبواقع (15) طالباً للمجموعة التجريبية، و (15) طالباً للمجموعة الضابطة. جدول (3). يوضح ذلك.

جدول (3)

عينة البحث التجريبية.

ت	المجموعات	العدد
1	المجموعة التجريبية	15
2	المجموعة الضابطة	15

مبررات اختيار ثانوية القعقاع.

- 1- توفر قاعة جيدة لتنفيذ البرنامج الإرشادي.
- 2- أبدت إدارة المدرسة التعاون مع الباحث.
- 3- قرب المدرسة من سكن الباحث وسهولة الوصول إليها.

ثالثاً: أداة البحث: يتطلب تحقيق أهداف البحث:

- ◀ إعداد مقياس للكشف عن الأفكار غير العقلانية.
- ◀ إعداد برنامج إرشادي لتعديل الأفكار غير العقلانية.

أما مقياس الأفكار غير العقلانية فقد مرّ بالخطوات الآتية:

1- تحديد مجالات المقياس.

بعد أن الأطلاع على عدد من المقاييس، والدراسات السابقة التي أعدت لتعرف الأفكار غير العقلانية (الريحاني، 1085)، (الريحاني، 1987 - أ)، (الريحاني، 1987 - ب)، (محمد، 1992)، (النعاتي، 1994)، (ملا طاهر، 1995)، (الصفار، 2002)، (الراوي، 2002)، والدراسة المستفيضة لنظرية ألبرت أليس (Albert Ellis).

أتضح أن لهذا العالم (12) فكرة غير عقلانية، وقد أعدت هذه الأفكار مجالات

للمقياس وهي كالآتي:

الفكرة الأولى: (من الضروري أن يكون الشخص مقبولاً ومحبوياً من كل المحيطين به).

الفكرة الثانية: (يجب أن يكون الفرد كفوءاً ومنافساً ومنجزاً بشكل يتصف بالكمال حتى تكون له قيمة).

الفكرة الثالثة: (بعض تصرفات الناس سيئة أو شريرة أو هدامة، لذلك يجب عقاب الناس الذين تصدر عنهم هذه التصرفات عقاباً شديداً).

الفكرة الرابعة: (أنه لمصيبة كبيرة عندما لا تسير الأمور حسب ما يتمناه الفرد).

الفكرة الخامسة: (التعاسة والشقاء تسببهما ظروف خارجية لا يستطيع الشخص التحكم فيها أو السيطرة عليها).

الفكرة السادسة: (من الطبيعي أن يشعر الإنسان بالخوف والارتباك عندما يتعرض للأحداث الخطرة أو المخيفة، لكن يجب توقع مثل هذه الأحداث على الدوام).

الفكرة السابعة: (من الأفضل للشخص أن يتجنب صعوبات الحياة ومسؤولياتها بدلاً من مواجهتها).

الفكرة الثامنة: (من الضروري أن يعتمد الشخص على الآخرين ويثق بأن هناك شخصاً أقوى منه يعتمد عليه).

الفكرة التاسعة: (لا يمكن للإنسان أن يتخلص من تأثيرات الماضي، فالخبرات والأحداث الماضية هي التي تحدد سلوك الحاضر).

الفكرة العاشرة: (على الشخص أن يحزن حزناً شديداً عندما تحل بالآخرين مشكلة أو كارثة).

الفكرة الحادية عشرة: (لا يوجد سوى حل مثالي وصحيح واحد متكامل لكل مشكلة، يجب الحصول عليه، وإلا فأنها كارثة).

الفكرة الثانية عشرة: (أن الأفكار التي يتبناها المجتمع والصادرة من الجهات السلطوية الاجتماعية في البلد، يجب أن تكون صحيحة، ولا يمكن التشكيك بصحتها). (حجار، 1993، 25-33).

2- أعداد فقرات المقياس.

قام الباحث بتحليل مكونات الأفكار غير العقلانية الأثنى عشرة فكرة، ومراجعة المقاييس التي صيغت فقراتها من مكونات نظرية أليس (Ellis) التي سبق ذكرها. ثم قام بصياغة (48) فقرة تغطي الأفكار الأثنى عشرة، تتضمن كل فكرة (4) فقرات - اثنتان من الفقرات سلبيتان (غير عقلانيتين)، واثنتان منهما إيجابيتان (عقلانيتان). وقد روعي خلال ذلك ما يأتي: (أن

تكون الفقرات قصيرة، وأن تحتوي كل فقرة على فكرة واحدة فقط، وأن يعبر نصف الفقرات عن اتجاه سلبي، والنصف الآخر عن اتجاه إيجابي. (الزويبي، وآخرون، 1981، ص69).

3- السلامة اللغوية:

عُرِضَ المقياس بصورته الأولية المتضمنة (هدف الدراسة، وتعليمات الأجابه، وفقرات المقياس). على خبير لغوي⁽¹⁾ في قسم اللغة العربية، بهدف تقويمه من الناحية اللغوية، وقد أخذ الباحث بملاحظات الخبير في هذا المجال.

4- صلاحية فقرات المقياس.

لمعرفة مدى صلاحية فقرات المقياس ومدى انتمائها إلى المجالات المتضمنة. تم عرض المقياس بصورته الأولية. على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال التربية وعلم النفس، ومن المهتمين والباحثين في نظرية أليس في كليات التربية والآداب، في جامعات المستنصرية، وبغداد، والموصل، وصلاح الدين في أربيل. بلغ عددهم (14) خبيراً، ملحق (3). وقد تضمنت هذه الخطوة رأي الخبراء في: (الحكم على مدى ملاءمة التعليمات والبدائل، وصلاحية الفقرات ومدى انتمائها للمجال وقياسها للأفكار غير العقلانية، وأجراء ما يروونه مناسباً من تعديلات، وإعادة صياغة بعض الفقرات أو حذفها، وإضافة ما يروونه مناسباً من الفقرات). وفي ضوء آراء الخبراء وملاحظاتهم، تم تعديل وصياغة بعض الفقرات، وحذف وإضافة بعض الفقرات الأخرى. وكما يأتي:

a- لقد حصلت موافقة الخبراء على (28) فقرة كما هي بدون تعديل.

b- تم إعادة صياغة (3) فقرات.

c- تم تعديل (17) فقرة.

أعتمد المؤلف نسبة اتفاق بين آراء الخبراء (80 %) فأكثر لقبول الفقرة. مستخدماً معادلة كوبر (Cooper,1979,p.49)، وهذا يعني استبقاء الفقرة التي يتفق على صلاحيتها (12) خبيراً فأكثر. وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس (48) فقرة صنفتم إلى (24) فقرة غير عقلانية و(24) فقرة عقلانية. ملحق(1).

5- وضوح التعليمات والفقرات:

بعد الانتهاء من صياغة فقرات المقياس والتأكد من سلامتها اللغوية، تم تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (30) طالباً من الصف الرابع الثانوي، وذلك بهدف التأكد مما يأتي: (وضوح

(1) د. أحمد جواد يحيى، قسم اللغة العربية

التعليمات وفهمها، ومدى فهم الطلاب لفقرات مقياس الأفكار غير العقلانية، ومدى قدرة الطلاب على استخدام ورقة الإجابة، وتعرف الزمن المستغرق للإجابة). (عبيدات، وآخرون، 1985، ص 125). ووجد أنهم قادرون على استخدام ورقة الإجابة، فضلاً عن استيعابهم للتعليمات، وفهمهم لفقرات المقياس، إذ تراوح الوقت المستغرق للإجابة بين (30 - 40) دقيقة بمتوسط (35) دقيقة.

6- تصحيح المقياس:

يصحح المقياس بوضع الدرجة المناسبة لكل فقرة، بموجب إجابة المستجيب، إذ وزعت الدرجات على البدائل حسب أ اتجاه الفقرة (موجبة، سالبة). كما هو موضح في جدول (4).

جدول (4)

بدائل الإجابة وأوزان الفقرات.

لا	نعم	اتجاه الفقرات
1	2	سلبية
2	1	إيجابية

7- تحليل فقرات المقياس لمعرفة قوتها التمييزية:

أن الهدف من تحليل فقرات المقياس إحصائياً لمعرفة تمييز كل فقره، والتأكد من قدرة الفقرات على تمييز الطلاب الذين يحملون أفكاراً غير عقلانية عن أولئك الذين لا يحملونها. إذ أن التحليل الإحصائي للدرجات التجريبية يمكن أن تكشف عن دقة الفقرات في قياس ما وضعت من أجل قياسه (فرج، 1980، ص 331-332).

أختار المؤلف عشوائياً (300) طالباً من مجتمع البحث، وطبق عليهم مقياس الأفكار غير العقلانية. وقد استخدم أسلوب المجموعتين المتطرفتين لحساب القوة التمييزية لفقرات المقياس متبعاً الخطوات الآتية:

a- وزع المقياس على العينة وشرح لهم كيفية الإجابة عن أحد البديلين (نعم، لا) الموضوعين تحت رقم كل فقرة في ورقة الإجابة.

b- رتبت الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة، بعد التصحيح وإيجاد الدرجة الكلية لكل مستجيب، ترتيباً تنازلياً.

c- اختيرت أعلى (27%) من الاستثمارات وأدنى (27%) منها أيضاً لكون هذه النسبة تمثل أفضل النسب للمقارنة بين المجموعتين، إذ أنها تعطي أعلى معاملات تمييز (أبوليدة، 2000، ص 349)، وقد احتوت كل مجموعة على (81) استمارة.

d- أستعمل الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين درجات المجموعتين العليا والدنيا. إذ أعدت القيمة التائية مؤشراً لتمييز كل فقرة. (الزوبعي، وآخرون، 1988، ص 79).

ونتيجة للتحليل الإحصائي تبين أن جميع فقرات مقياس الأفكار غير العقلانية مميزة عند مستوى دلالة (0,01) ⁽¹⁾ جدول (5).

جدول (5)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الأفكار غير العقلانية والقيم التائية.

ت	رقم الفقرة	القيمة التائية	ت	رقم الفقرة	القيمة التائية	ت	رقم الفقرة	القيمة التائية
1	21	10,020	17	38	8,306	33	25	6,529
2	45	10,020	18	2	8,3	34	17	6,403
3	11	9,926	19	27	8,14	35	40	6,166
4	20	9,926	20	14	8,043	36	1	6,2
5	22	9,926	21	3	7,744	37	42	5,803
6	7	9,763	22	28	7,744	38	35	5,584
7	26	9,736	23	23	7,708	39	34	5,333
8	41	9,736	24	32	7,617	40	12	5,078
9	48	9,25	25	39	7,617	41	19	5,078
10	24	9,061	26	8	7,245	42	46	5,078
11	15	9,027	27	13	7,4	43	4	5,045
12	44	9,024	28	29	7,4	44	5	4,886
13	34	9	29	47	7,4	45	37	4,807
14	18	8,847	30	6	7,18	46	9	4,530
15	10	8,306	31	31	6,795	47	30	4,188
16	16	8,306	32	33	6,739	48	36	3,425

⁽¹⁾ قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0,01) = 2,666

8- صدق المقياس:

يعد الصدق من أهم الخواص التي ينبغي الاهتمام بها في بناء الاختبارات، فالاختبار الصادق، هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجلها (السيد، 1979، ص 549) وأن تحقيق صدق أداة القياس أكثر أهمية من تحقيق الثبات، لأنه من المحتمل أن تكون أداة معينة ثابتة ولكنها غير صادقة (جابر، وأحمد، 1964، ص 371). وقد تحقق الباحث من صدق مقياس الأفكار غير العقلانية من خلال إيجاد نوعين من الصدق هما :

◀ الصدق الظاهري (Face Validity):

وهو المظهر العام أو الصورة الخارجية للمقياس من حيث نوع الفقرات وكيفية صياغتها ومدى وضوحها، وكذلك مدى دقة التعليمات، وما تتمتع به من موضوعية. (الغريب، 1988، ص 680).

وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقرات المقياس وتعليماته وبدائله على مجموعة من الخبراء من ذوي الاختصاص ملحق (3). وقد أعدت نسبة اتفاق (80%) فأكثر معياراً للقبول، وبذلك تحقق الصدق الظاهري للمقياس.

◀ صدق البناء (Construct Validity):

يقصد به، أن المقياس يقيس فعلاً ما وضع من أجله على وفق البناء النفسي للظاهرة أو السمة التي يراد قياسها (أحمد، 1978، ص 43).

ويشير كرونباخ، ومهيل (Gronbach & Meehle). إلى أن هناك بعض الدلائل والمؤشرات لصدق البناء: من أهمها الفروق بين الجماعات أو الأفراد، ويفترض منطقياً أن الأفراد يختلفون في مدى ما لديهم من الخاصية المقاسة، وهذا الافتراض ينبغي أن ينعكس على أدائهم للمقياس. (فرج، 1980، ص 315). لذلك فإن صدق الفقرات وقدرتها على التمييز بين الأفراد، هو أحد مؤشرات صدق البناء. وقد تحقق هذا الصدق في المقياس من خلال ما يأتي:

◀ تمييز الفقرات:

وقد تحقق مؤشر لصدق البناء، من خلال حساب القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين المشار إليه فيما تقدم.

◀ أسلوب المقارنة الطرفية:

وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال استعمال الاختبار التائي لمعرفة دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا. جدول (6). يوضح ذلك. (السيد، 1979، ص 290).
جدول (6).

يبين المقارنة الطرفية بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا للمقياس.

المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	الجدولية	الدلالة
العليا	81	78,740	12,507	5,878	2,666	0,01
الدنيا	81	62,814	20,925			

9- ثبات المقياس (Scale Reliability).

يعد المقياس ثابتاً إذا حصلنا منه على نفس النتائج، عند أعادته على نفس الأفراد وفي ظل الظروف نفسها. (الزويبي، 1981، ص 30). ومن شروط المقياس الجيد أن يمتاز بثبات عالٍ، حيث يعكس الثبات اتساق النتائج. (فهمي، 1977، ص 30). ولغرض التحقق من ثبات الاستجابة على مقياس الأفكار غير العقلانية أستخدم الباحث طريقتين لاستخراج معامل الثبات وعلى النحو الآتي:

◀ طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest):

يطلق على معامل الثبات الذي يتم الحصول عليه بهذه الطريقة، بمعامل الاستقرار (Coffecient if Stability) (موسى، 1990، ص 146) (النعمي، 2000، ص 77). أي استقرار استجابات المفحوصين على المقاييس عبر مدة من الزمن. قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة بلغت (40) طالباً اختيرت بطريقة عشوائية من مجتمع عينة بناء المقياس، ثم أعيد تطبيقه على العينة نفسها بعد أسبوعين من التطبيق الأول، حيث ترى أدامز (Adams, 1964). أن إعادة تطبيق المقاييس للتعرف على ثباتها ينبغي أن لا يتجاوز فترة الأسبوعين من تطبيقها عليهم للمرة الأولى (الحياني، 1989، ص 115).

وباستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني، كانت النتيجة، أن معامل الثبات للمقياس (0,86).

◀ طريقة التجزئة النصفية (Spilt Half):

أعتمد الباحث على درجات عينة التمييز للفئة العليا والدنيا التي استخدمت في تحليل الفقرات لمعرفة قوتها التمييزية والبالغة (162) استمارة لغرض استخراج الثبات بهذه الطريقة. باستخدام معادلة بيرسون (Pearson) بين درجات الفقرات الفردية ودرجات الفقرات الزوجية، ظهر أن معامل الارتباط بينهما (0,94). وقد تم تصحيح هذه القيمة باستخدام معادلة سبيرمان التصحيحية، وبلغت (0,96). وهي مطابقة لقيمة حساب معامل إثبات الاختبار بمعرفة معامل الارتباط بين جزئيه الفردي والزوجي. (جابر، وأحمد، 1964 ، ص457). بذلك تم الحصول على مقياس الأفكار غير العقلانية بصيغته النهائية، له مؤشرات الصدق والثبات، ولفقراته القدرة على التمييز، مؤلفة من (48) فقرة. ملحق (3).

رابعاً: التصميم التجريبي (Experimental Design):

أن التصميم التجريبي، يُعد من الأساسيات التي على الباحث اعتمادها، وذلك لأن سلامة التصميم وصحته، والتحكم في متغيراته، من العوامل المؤدية إلى نتائج دقيقة، (الأميري، 2001 ، ص 92). كما يعد من أكثر الأساليب صدقاً في حل المشكلات التي تواجه المرين. (عدس، 1998، ص 184) (عبد الحفيظ، 2000، ص118)، (الحياني، 2002 ، ص 67). استخدم التصميم التجريبي معتمداً على تصميم المجموعة الضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي، وعلى المجموعة التجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي. إذ يرى (Whyner) أن هذا التصميم يمنح قدرأ مقبولاً من الثقة، بأن الفرق بين المجموعة الضابطة والتجريبية ينجم عن البرنامج وحدة. (نيل، وليبرت، 1982 ، ص75) (عريبات، 2001، ص137). جدول (7). يوضح ذلك.

جدول (7).

يوضح التصميم التجريبي للتجربة.

المجموعة التجريبية	اختبار قبلي	متغير مستقل البرنامج الإرشادي	اختبار بعدي
المجموعة الضابطة	اختبار قبلي		اختبار بعدي

هذا التصميم من التصاميم الذي يوفر درجة عالية من الضبط التجريبي، كما أنه يوفر الكثير من الوقت والجهد. (الزويبي، 1981، ص112-113).

◀ تطبيق المقياس وتحديد عينة البحث التجريبية:

طبق مقياس الأفكار غير العقلانية على طلاب الصفوف الرابعة في المدارس الثانوية المختارة، بلغ عددهم (200) طالب، وزعت عليهم الاستمارات وتم الحصول على (200) استمارة كاملة بدون نقصان. وبما أن عدد فقرات مقياس الأفكار غير العقلانية (48) فقرة، لذا فإن أعلى درجة محتملة للمستجيب هي (96) درجة، وأدنى درجة محتملة للمستجيب هي (48) درجة، والمتوسط النظري للمقياس هو (72)⁽¹⁾. درجة وكلما ارتفعت درجة المستجيب الكلية على المقياس عن درجة المتوسط النظري كان ذلك مؤشراً على أن الطالب على درجة عالية من التفكير غير العقلاني، والعكس صحيح. وفي ضوء درجات الطلاب على مقياس الأفكار غير العقلانية، اختير بصورة قسدية (30) (3)⁽²⁾. طالباً من مدرسة ثانوية القعقاع الذين حصلوا على أعلى الدرجات. كعينة لغرض تطبيق البرنامج الإرشادي وتعديل الأفكار غير العقلانية. حيث قسمت هذه العينة عشوائياً على مجموعتين - مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، بواقع (15) طالباً لكل مجموعة.

خامساً: تكافؤ أفراد المجموعتين (التجريبية، والضابطة):

أن عملية تحقيق التكافؤ بين مجموعات البحث التجريبي أمر مهم، إلا أن الحصول على مجموعات متماثلة في جميع النواحي أمر صعب جداً، لذا حرص الباحث على التأكد من تكافؤ أفراد المجموعتين (التجريبية، والضابطة)، في المتغيرات التي يمكن أن تكون ذات أثر على نتائج البحث لو تركت من دون ضبط. وهي كما يأتي: (درجات أفراد المجموعتين على مقياس الأفكار غير العقلانية، والمستوى التعليمي للأب، والمستوى التعليمي للأم. ومهنة الأب. ومهنة الأم. وعدد أفراد الأسرة. وترتيب الطالب الميلادي بين أخوته).

1- درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس الأفكار غير العقلانية.

وجد أن متوسط درجات المجموعة التجريبية (2, 77) درجة، والمجموعة الضابطة (77, 87) درجة. وعند استخدام اختبار (مان - وتي، U) للعينات متوسطة الحجم لمعرفة دلالة الفروق بين درجات المجموعتين في هذا المتغير. تبين أن القيمة المحسوبة تساوي.

⁽¹⁾ (أعلى قوة في المقياس × عدد الفقرات) + (أدنى قوة في المقياس × عدد الفقرات)

الوسط النظري للمقياس =

⁽²⁾ لكون العينة تلك موزعة على شعبتين (أ - ب). لذا اختيرت شعبة (ب) بصورة عشوائية لتمثل المجموعة التجريبية و شعبة (أ) لتمثل المجموعة الضابطة. كما أضيف (2) طالب لكل مجموعة كاحتياط وظمان العدد المطلوب.

(101) درجة، وهي أكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (64) درجة، عند مستوى دلالة (0,05). (السيد، 1979، ص491). (البياتي، 1985، ص276). وبذلك لم يظهر فرق دال إحصائياً بين درجات أفراد المجموعتين على هذا المتغير، مما يدل على أن المجموعتين متجانستين في إجابتهما على المقياس. جدول (8). يوضح ذلك

جدول (8).

القيم الإحصائية لاختبار (مان - وتني، U) لمتغير درجات مقياس الأفكار غير العقلانية للمجموعتين، التجريبية والضابطة.

رقم الطالب	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
1	86	28	87	29, 5	101	64	0,05	غير دال
2	84	26, 5	87	29, 5				
3	81	24, 5	84	26, 5				
4	81	24, 5	80	22, 5				
5	80	22, 5	79	21				
6	78	19, 5	78	19, 5				
7	76	17, 5	76	17, 5				
8	75	12	75	12				
9	75	12	75	12				
10	75	12	75	12				
11	75	12	75	12				
12	73	2, 5	75	12				
13	73	2, 5	74	6				
14	73	2, 5	74	6				
15	73	2, 5	74	6				
المتوسط	77,2	ر = 221	77,87	ر = 244				

2- متغير المستوى التعليمي للأب:

لمعرفة دلالة الفرق بين المستوى التعليمي لأباء المجموعتين (التجريبية والضابطة)، استعمل اختبار (كولمو جورف - سمير نوف). تبين أن القيمة المحسوبة تساوي (0,364). وهي أقل من القيمة الجدولية (1,36) عند مستوى دلالة (0,05)، وبذلك لم يظهر فرق دال إحصائياً بين المجموعتين على هذا المتغير، مما يدل أن المجموعتين متجانستان في المستوى التعليمي للأباء. جدول (9). يوضح ذلك.

جدول (9).

القيم الإحصائية لاختبار (كولمو جورف - سمير نوف) لمتغير المستوى التعليمي للأب للمجموعتين التجريبية والضابطة.

المجموعة	المستوى التعليمي للأب				عدد الأفراد	قيمة ك		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	ابتدائي	ثانوي	جامعي	عليا		الجدولية	المحسوبة		
التجريبية	5	4	3	3	15	0,364	1,36	0,05	غير دال
الضابطة	4	3	5	3	15				
المجموع	9	7	8	6	30				

3- متغير المستوى التعليمي للأم:

لمعرفة دلالة الفرق بين المستوى التعليمي لأمهات المجموعتين (التجريبية والضابطة)، استعمل اختبار (كولمو جورف - سمير نوف). تبين أن القيمة المحسوبة تساوي (0,18). وهي أقل من القيمة الجدولية (1,36) عند مستوى دلالة (0,05). وبذلك لم يظهر فرق دال إحصائياً بين المجموعتين على هذا المتغير، مما يدل على أن المجموعتين متجانستان في المستوى التعليمي للأم. جدول (10). يوضح ذلك.

جدول (10) .

القيم الإحصائية لاختبار (كولمو جورف - سمير نوف) لمتغير المستوى التعليمي للأم للمجموعتين، التجريبية والضابطة.

المجموعة	المستوى التعليمي للأم				عدد الأفراد	قيمة ك		مستوى الدلالة الفرق
	ابتدائي	ثانوي	جامعي	عليا		المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	7	2	6	-	15	0,18	1,36	غير دال
الضابطة	6	3	6	-	15			
المجموع	13	5	12	-	30			

4- متغير مهنة الأب:

لمعرفة دلالة الفرق بين مهن الأباء لإفراد العينة، أستخدم مربع كآي، وتبين أن القيمة المحسوبة (0,136) وهي أقل من القيمة الجدولية (3,841) عند مستوى دلالة (0,05). مما يدل على أن الفرق غير دال إحصائياً بين المجموعتين على متغير المهنة. جدول (11).
يوضح ذلك.

جدول (11) .

القيم الإحصائية لاختبار (مربع كآي) لمتغير مهنة الأب بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

المجموعة	مهنة الأب		عدد الأفراد	قيمة مربع كآي		مستوى الدلالة الفرق
	قطاع عام	قطاع خاص		المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	8	7	15	0,136	3,841	غير دال
الضابطة	9	6	15			
المجموع	17	13	30			

5- متغير مهنة الأم:

لمعرفة دلالة الفرق بين مهن الأمهات لأفراد العينة، أستخدم اختبار (كولمو جورف - سمير نوف) وتبين أن القيمة المحسوبة (0,133) وهي أقل من القيمة الجدولية (1,36) عند

مستوى دلالة (0,05). مما يدل على أن الفرق غير دال إحصائياً بين المجموعتين على متغير المهنة. جدول (12). يوضح ذلك.

جدول (12).

القيم الإحصائية لاختبار (كولمو جورف - سمير نوف) لمتغير مهنة الأم بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	مهنة الأم			عدد الأفراد	قيمة ك		مستوى الدلالة الفرق	دلالة الفرق
	قطاع عام	قطاع خاص	رية بيت		المحسوبة	الجدولية		
الضابطة	4	3	8	15				
المجموع	8	8	14	30				

6- عدد أفراد الأسرة:

تراوح عدد أفراد أسر المجموعتين التجريبية والضابطة بين (3-12) فرداً ولمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين أستخدم اختبار (كولموجورف - سمير نوف). وتبين أن القيمة المحسوبة (0,191) وهي أقل من القيمة الجدولية التي تساوي (1,36) عند مستوى دلالة (0,05). مما يدل على أن الفرق غير دال إحصائياً بين المجموعتين على متغير عدد أفراد الأسرة وهذا يدل على أن المجموعتين متجانستان. جدول (13). يوضح ذلك.

جدول (13).

يبين القيم الإحصائية لاختبار (كولموجورف - سمير نوف). لمتغير عدد أفراد الأسرة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

المجموعة	عدد أفراد الأسرة			الأفراد	قيمة ك		مستوى الدلالة الفرق	دلالة الفرق
	صغيرة 3-5 فرد	متوسطة 6-8 فرد	كبيرة 9-12 فرد		المحسوبة	الجدولية		
الضابطة	6	5	4	15				
المجموع	12	11	7	30				

7- ترتيب الطالب بين أخوته.

لمعرفة دلالة الفرق بين ترتيب الطالب بين أخوته أستخدم اختبار (كولمو جورف - سمير نوف) وتبين أن القيمة المحسوبة (0,356) وهي أقل من القيمة الجدولية والتي تساوي (1,36) عند مستوى دلالة (0,05)، مما يدل على إن الفرق غير دال إحصائياً بين المجموعتين على هذا المتغير. جدول (14). يوضح ذلك.

جدول (14).

القيم الإحصائية لاختبار (كولمو جورف - سمير نوف) لمتغير ترتيب الطالب بين أخوته.

دلالة الفرق	مستوى الدلالة	قيمة ك		عدد الأفراد	الترتيب الميلادي					المجموعة
		الجدولية	المحسوبة		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	
غير دال	0,05	1,36	0,356	15	3	2	4	3	3	التجريبية
				15	3	4	3	2	3	الضابطة
				30	6	6	7	5	6	المجموع

الفصل الرابع

البرنامج الإرشادي

بنائه وتطبيقه

- ◀ البرنامج الإرشادي
- ◀ تخطيط البرنامج الإرشادي
- ◀ النماذج التنظيمية المخططة لبناء برامج الإرشاد والتوجيه.
- ◀ بناء البرنامج.
- ◀ تطبيق البرنامج.
- ◀ الوسائل الإحصائية.

البرنامج الإرشادي:

يُعد البرنامج الإرشادي عنصراً مهماً وجوهرياً في العملية التربوية. (الدوسري، 1985، ص، 235). ومن الوسائل الضرورية في خلق جماعة يسودها جو من الألفة والمحبة والاحترام. فضلاً عن قدرتها في مساعدة المسترشدين على التخلص مما يواجههم من اضطرابات نفسية، ناتجة عن أفكارهم غير العقلانية، التي تكونت لديهم من الأحداث الخارجية التي صادفتهم في حياتهم اليومية. ومساعدتهم على التوافق النفسي مع أنفسهم وأسرهم ومجتمعهم.

أهداف البرنامج الإرشادي:

يهدف البرنامج الإرشادي إلى تقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، وبأساليب مختلفة، وذلك لمساعدة المسترشدين على تحقيق النمو والتوافق النفسي والاجتماعي. وتنمية قدرتهم على حل مشكلاتهم المختلفة. (عريبات، 2001، ص 50).
وبشير (الأميري، 2001)، إلى أن البرامج الإرشادية الناجحة، هي تلك البرامج التي توضع لها مجموعة من الأهداف (العامة، والخاصة)، القابلة للتطبيق في الميدان التربوي. وكالاتي: (الأميري، 2001، ص 32).

أولاً: الأهداف العامة.

- 1- المحافظة على الثقافة ونقلها من جيل إلى جيل ومن حضارة إلى أخرى.
- 2- تطوير جميع جوانب الشخصية المختلفة.
- 3- التدريب من أجل المواطنة الصالحة، التي تضع مصلحة الوطن هي العليا، فوق المصلحة الشخصية الضيقة.

ثانياً: الأهداف الخاصة:

- 1- تنمية مفهوم الذات.
- 2- تنمية العلاقات الاجتماعية مع الآخرين.
- 3- تنمية الكفاية في القيادة والمواطنة.
- 4- تنمية القيم التي تتناسب مع أهداف المجتمع.
- 5- تنمية الأهداف التربوية والمهنية. (الحياني، 1998، ص 14).

أسس قيام البرنامج الإرشادي:

- عند تخطيط أي برنامج إرشادي، يجب مراعاة الأسس الآتية :
- 1- مراعاة الفروق الفردية بين المسترشدين من حيث القدرات والاستعدادات.

- 2- توفير خدمات الإرشاد لجميع المسترشدين بغض النظر عن خلفياتهم الاجتماعية.
- 3- أن يهدف البرنامج إلى مساعدة المسترشد للوصول إلى الحلول المقنعة بنفسه. (الدوسري، 1985، ص 239-240).

تخطيط البرنامج الإرشادي النفسي:

لكي يؤدي برنامج الإرشاد النفسي دوره في تحقيق أهدافه بفعالية، يجب أن تكون له خطة واضحة منظمة، قائمه على أسس علمية سليمة، تتحدد فيه أهدافه، ومكوناته، ومصادره على أساس الفلسفة العامة للبرنامج. ويتكون من مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، التي تقدم لجميع من هم في الموقع المطلوب تقديم الخدمات الإرشادية لهم. لما للتخطيط المنظم الواضح من أهمية كبيرة للإنسان، نجد أن الله سبحانه وتعالى، يؤكد أهمية السير على وفق خطة واضحة المعالم، لأن وضوح الطريق والهدف يساعد الفرد في تحقيق رضا الله. وبرضا الله وذكره تطمئن القلوب. حيث قال الله تعالى: (... أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ) ^(١). وفي تأكيد التخطيط، قال تعالى: (قُلْ هَذِهِ سَبِيلِي أَدْعُو إِلَى اللَّهِ عَلَى بَصِيرَةٍ أَنَا وَمَنِ اتَّبَعَنِي...) ^(٢)

كما يميز الله بين من يسير وفق خطة واضحة المعالم وبين من يسير في تخبط عشوائي. فقال تعالى: (أَفَمَنْ يَمْشِي مُكِبًّا عَلَى وَجْهِهِ أَهْدَىٰ أَمَّنْ يَمْشِي سَوِيًّا عَلَىٰ صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ) ^(١). كما يؤكد سبحانه وتعالى، تلك الأهداف التي رسمها للخلق، فقال تعالى: (وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ مَا أُرِيدُ مِنْهُمْ مِنْ رِزْقٍ وَمَا أُرِيدُ أَنْ يُطِيعُونِ) ^(٢).

وأن الخلق لم يكن عبثاً وإنما هناك مرحلة للتقويم، حيث قال تعالى (أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ) ^(٣). ومما تقدم نخلص إلى ضرورة الأعداد والتخطيط لكل عمل نقوم به، حتى نتمكن من تحقيق معظم الأهداف التي وضعناها، وخاصة إذا كان ذلك العمل مرتبطاً بسعادة الإنسان، كما في الإرشاد. فضلاً عن تقويم كل عمل نقوم به من أجل تحديد حجم النجاح الذي حققناه، وأماكن الفشل، حتى نتعرف على أسبابها ونتمكن من علاجها أو تجنبها.

^(١) سورة الرعد: آية - 28 .

^(٢) سورة يوسف - 108 .

^(٣) سورة الملك : آية - 22 .

^(٤) سورة الذاريات : آية - 56 .

^(٥) سورة المؤمنون : آية - 115 .

النماذج التنظيمية المخططة لبناء برامج الإرشاد والتوجيه.

أولاً: نموذج التخطيط. (Planning Model):

- 1- تحديد وصياغة وترتيب الأهداف من البرنامج الإرشادي.
- 2- تحديد الحاجات (Needs)، من المدرسين والمرشدين وأولياء الأمور.
- 3- تحديد المصادر التي يمكن الاستفادة منها في البرنامج.
- 4- تكون أهداف فرعية من تحليل الأهداف العامة وربطها بالاحتياجات والمصادر المتوافرة.
- 5- اختيار الطرق والإستراتيجيات المناسبة لتحقيق أهداف البرنامج.
- 6- شرح ومناقشة تنفيذ هذه الطرق والإستراتيجيات.
- 7- تقويم البرنامج الإرشادي (الدوسري، 1985، ص242).

ثانياً: أنموذج العمل كفريق (Tarm Approach Model).

يتم تكوين فريق عمل للقيام بالتخطيط مكون من (الإداريين، والمدرسين، والمرشدين، وأولياء الأمور، وممثلين من المجتمع المحلي). ومن أولويات مهام هذا الفريق ما يأتي :

- 1- إيجاد قنوات اتصال بين مخططي البرنامج ومنفذيه.
- 2- الاتفاق على فلسفة البرنامج.
- 3- الاتفاق على أهداف البرنامج بشكل عام، وترتيبها حسب أهميتها.
- 4- تقويم البرنامج والنشاطات والحكم على فاعليتها (الدوسري، 1985، ص242).

ثالثاً- أنموذج البرمجة والميزانية. (Programming Budgeting Model).

تتلخص خطوات هذا الأنموذج في الآتي :

- 1- تحديد الاحتياجات، وذلك باستخدام وسائل جمع المعلومات، كالاستبيان مثلاً، وعلى أساس تلك المعلومات يتم تحديد اتجاه البرنامج.
- 2- اختيار الأولويات، ويتم فيها ترتيب الحاجات حسب أهميتها وأولوياتها.
- 3- تحديد الأهداف وكتابتها، وذلك بصياغة الأهداف بناء على الحاجات.
- 4- إيجاد النشاطات التي تحقق الأهداف الموضوعية، وكيفية تقديم النشاطات، والأشخاص الذين يقومون بتقديم تلك النشاطات وتنفيذها.
- 5- تقويم البرنامج، وذلك لمعرفة ما تحقق من الأهداف والحاجات. (الدوسري، 1985، ص243-245).

رابعاً- أنموذج (أبو غزالة، 1985).

وتتلخص خطوات التخطيط لهذا الأنموذج بالآتي :

- 1- تحديد أهداف البرنامج، بحيث تتفق مع الأهداف العامة للتربية.
- 2- تحديد الوسائل المختلفة لتحقيق الأهداف.
- 3- تحديد الإمكانيات والوسائل المتوافرة في تحقيق الأهداف.
- 4- تحديد الخدمات التي يهدف البرنامج إلى تنفيذها.
- 5- تحديد الأشخاص المشاركين في تنفيذ البرنامج. (عريبات، 2001، ص 57).

خامساً: أنموذج بورد رز، ودروري: (Borders & Dreary, 1992).

وتتلخص خطوات التخطيط له بالآتي:

- 1- تقدير وتحديد احتياجات الطلبة، من خلال الخطوات التي يقوم بها معد البرنامج للوقوف على حاجات الطلبة.
- 2- صياغة أهداف البرنامج، بناءً على حاجات الطلبة.
- 3- تحديد الأولويات.
- 4- تحديد الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي.
- 5- تحديد النشاطات والفعاليات المستخدمة في البرنامج.
- 6- تحديد الأشخاص المنفذين للبرنامج.
- 7- تحديد الخطوات المستخدمة في تطبيق البرنامج.

(Borders & Drury, 1992, p. 418-395).

سادساً: (أنموذج سليمان، 1999):

يلخص سليمان خطوات بناء البرنامج الإرشادي بالآتي:

- 1 - **الفلسفة والهدف:** الهدف: هو تنمية السلوك الفعال لدى الطلبة من خلال:
 - a- أدائهم للأدوار بفعالية ومن هذه الأدوار هي: (أب، أبن، طالب، مواطن، عامل... الخ).
 - b- إنجاز المهام النمائية لكل مرحلة من المراحل العمرية والتعليمية.
 - c- أساليب التعامل مع الآخرين من خلال تنمية المهارات الاجتماعية وتنمية السلوك وتعديله.
- 2 - **محتوى البرنامج:** ويتضح ذلك من خلال الخدمات الإرشادية المقدمة وهي:
 - a- التقدير والتقويم والتشخيص.
 - b- أساليب التدخل الإرشادي مثل: إرشاد فردي، إرشاد جمعي، علاج نفسي فردي وجمعي.
 - c- الاستشارة.

- d البرامج: ومنها البرامج الإرشادية، والبرامج المعلوماتية والبرامج السلوكية والبرامج التدريبية.
- e تقديم الخدمات الإرشادية والأشراف عليها.
- f تقييم الخدمات الإرشادية.

المصادر:

- a العاملون في المؤسسات التعليمية وهم: المرشدون، والمدرسون، والإداريون، والاختصاصيون الاجتماعيون، والاختصاصيون الإكلينيكيون.
- b المصادر البيئية المتوافرة.
- c استثمار إمكانيات البيئة المحلية. (سليمان، 9991، ص 5- 469).

بناء البرنامج الإرشادي:

البرنامج الإرشادي المنظم يُمكن المرشد من تخصيص وقت كافٍ لإرشاد وتوجيه الطلبة ويستخدم الطرق العلمية في جمع المعلومات من الطلاب ومساعدة المدرسين للقيام بمهامهم الإرشادية، وهو يمكن الطلبة من تلقي خدمات إرشادية متوازنة وكافية. (الدوسري، 1985، ص238).

وقد مرَّ بناء البرنامج الإرشادي بالإجراءات الآتية:

- 1- الإطلاع على الأدبيات الخاصة بأسس بناء البرامج الإرشادية وطرائقها ونماذجها.
- 2- نتائج مقياس الأفكار غير العقلانية الذي طبق على العينة، إذ تتحدد من خلاله الأفكار غير العقلانية التي تحتاج إلى معالجة حسب درجة حدتها، حيث عدت الفكرة التي حازت على متوسط حسابي (5.72) فأكثر، لتكون مشكلة وفي ضوء هذه الأفكار تم تحديد الحاجات.
- 3- عرض البرنامج الإرشادي على عدد من الخبراء المختصين في ميدان الإرشاد التربوي والنفسي، ملحق (6). للتأكد من مدى مناسبة الحاجات والأهداف والأنشطة المستخدمة والزمن الذي نحتاجه لتحقيق تلك الأهداف، وأية تعديلات أخرى.
- 4- خبرة الباحث في ميدان الإرشاد التربوي من خلال ممارسة عمله في المدارس الثانوية، وعضو هيئة المرشدين التربويين الرئيسية والفرعية في تربية محافظة كركوك. يشير (Borders & Dryru, 1992, p487) على أن البرنامج يمر بخطوات، وقد اعتمد المؤلف هذا النموذج في بناء البرنامج الإرشادي. وفي ما يأتي ملخص لخطواته:

1- تقدير وتحديد احتياجات المسترشدين:

وهي مجموعة الخطوات التي يقوم بها معد البرنامج للوقوف على حاجات الطلبة الأساسية التي يستند إليها في صياغة الأهداف العامة والخاصة للبرنامج. ولمعرفة حاجات الطلاب تم تطبيق مقياس الأفكار غير العقلانية على عينة من طلاب الصفوف الرابعة من المرحلة الثانوية تكونت من (200) طالب. حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجاتهم على المقياس (مجالات المقياس)⁽¹⁾. وجاءت مرتبة تنازلياً كما هو موضح في جدول (15).

جدول (15).

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فكرة غير عقلانية وترتيبها تنازلياً

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رتبتها الحالية	تسلسل الفكرة
0,672	6,75	1	2
0,807	6,71	2	11
0,702	6,47	3	3
1,181	6,33	4	9
0,928	6,19	5	10
1,018	6,18	6	6
1,013	6,11	7	12
0,784	6,7	8	1
0,964	5,72	9	7
0,934	5,57	10	4
1,192	5,35	11	8
0,937	5,7	12	5

2- تحديد أهداف البرنامج:

تم صياغة الهدف العام للبرنامج الإرشادي، وهو محاولة تعديل الأفكار غير العقلانية، لدى طلاب الصف الرابع الثانوي. ومن ثم تحديد الأهداف الفرعية الأخرى وفق الحاجات التي تم تشخيصها وأولوياتها.

⁽¹⁾ أُعدت كل فكرة غير عقلانية بمثابة مجال للمقياس، تتكون من أربعة فقرات، وبهذا يكون للمقياس اثنا عشر مجالاً.

3- تحديد الأولويات:

رتبت الأفكار غير العقلانية التي تعبر عن حاجات الطلاب حسب أهميتها وأولوياتها. وأعدت الفكرة التي حازت على متوسط حسابي (5.72) درجة فأكثر لتكون بمثابة مشكلة. فتبين أن هناك (9) مشكلات⁽¹⁾. (أفكار غير عقلانية)، رتبت تنازلياً حسب أوساطها الحسابية. جدول (16). يوضح ذلك.

جدول (16).

الأفكار غير العقلانية التي يعاني منها طلاب الصف الرابع الثانوي مرتبة تنازلياً حسب الوسط الحسابي لها.

تسلسل الفكرة	رتبتها الحالية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
2	1	6,75	0,672
11	2	6,71	0,807
3	3	6,47	0,702
9	4	6,33	1,181
10	5	6,19	0,928
6	6	6,18	1,018
12	7	6,11	1,013
1	8	6,7	0,784
7	9	5,72	0,964

4- اختيار وتنفيذ نشاطات البرنامج الإرشادي:

أعتمد الباحث فنيات متعددة في تنفيذ البرنامج حسب حاجة كل فكرة غير عقلانية أو جلسة من الجلسات الإرشادية. استطاع الباحث أن يحقق (17) جلسة إرشادية جماعية، استغرقت كل جلسة (45 - 60) دقيقة باستثناء الجلسة الأولى التي كانت مفتوحة. كما أُستخدم في هذا البرنامج عدد من النشاطات منها : (المناقشة، ولعب الدور، والتعزيز الاجتماعي، والتغذية الراجعة، الواجب البيتي).

⁽¹⁾ كون البرنامج الإرشادي قد أُعدَّ لتعديل الأفكار غير العقلانية لذا عمد الباحث أن تكون جميع تلك الأفكار مشكلات مهمة ومن الضروري معالجتها حسب أولويتها لتحقيق الهدف من البرنامج.

5- تقويم وتقدير مدى كفاية البرنامج الإرشادي:

سيتم تقويم البرنامج الإرشادي، من خلال الإجراءات الآتية:

التقويم الأولي: ويتلخص بالإجراءات التي قام بها الباحث قبل المباشرة بتنفيذ البرنامج، والمتمثلة في (صدق البرنامج، وتكافؤ العينة، وتحديد الحاجات).

التقويم البنائي: ويتلخص بأجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة، من خلال توجيه الأسئلة لأفراد المجموعة الإرشادية.

التقويم النهائي: ويتلخص من خلال تحديد التغيير الذي سيحصل في تعديل الأفكار غير العقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد نهاية مدة البرنامج الإرشادي.

6- الصدق الظاهري للبرنامج الإرشادي.

بعد تصميم البرنامج الإرشادي بصيغته الأولية ملحق (5). قام الباحث بعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في ميدان الإرشاد التربوي والنفسي ملحق (6). لمعرفة مدى مناسبة الأساليب والأنشطة والفعاليات المستخدمة في البرنامج لتحقيق الأهداف والمدة الزمنية المقترحة لكل جلسة. واقتراح التعديلات والإضافات المناسبة، أو الحذف. وقد حصل البرنامج على نسبة اتفاق (83 %) . وقد أخذ الباحث بالمقترحات والتعديلات التي أشار إليها السادة الخبراء، للوصول بالبرنامج إلى المستوى المطلوب.

الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي.

1- إعطاء التعليمات:

يقوم الباحث بتوضيح كيفية الاتصال والتفاعل مع الآخرين، والتي تتضمن المبادرة بالتحية، وكيفية إعطاء عبارات المديح وتقبلها والابتسام وهز الرأس والاتصال بالعين والإشارة باليد، وتعليم أفراد المجموعة التحدث بأفكار وموضوعات تثير انتباه الآخرين والتعليق على أحاديثهم. (شيفر، ومليمان، 1992، ص207).

2- المناقشة:

تتضمن هذه الخطوة قيام الباحث بتوضيح موضوع الجلسة الإرشادية ومناقشتها مع أفراد المجموعة الإرشادية وذلك بتوجيه أسئلة تثير اهتمامهم، والأصغاء الجيد لأحاديثهم وتوضيح كل ما يدور في الجلسة الإرشادية.

3- التنفيذ والاستبصار والتعلم:

يقوم الباحث بتنفيذ الأفكار غير العقلانية لدى أفراد المجموعة، ويساعد في جعل أفكارهم عقلانية، ويشرح مستعينا بالأمثلة لهم، كيف تسبب هذه الأفكار غير العقلانية الاضطرابات الانفعالية، بحيث يبصرهم أن يهاجموا اعتقاداتهم غير العقلانية والسلوك الشاذ، لذلك يزود أفراد المجموعة بالمعلومات

التي تساعدهم في فهم اضطراباتهم الانفعالية، والخطوات التي يستطيعون اتباعها لتقليل الاضطراب. كما يعلمهم استخدام التحليل المنطقي، وأن يقللوا من افتراضاتهم الخاطئة (العزة، وجودت، 1999، ص144).

4- النمذجة والتقليد ولعب الدور:

يُعد أسلوب لعب الدور الطريقة الأساسية في تكرار السلوك، يتعلم الفرد فيه كيفية التعامل مع أفراد المجموعة، إذ يتم فيه تمثيل مواقف مختلفة بطريقة درامية، وبالتالي ينقل هذه الخبرات إلى خارج المجموعة. كما يمكن تمثيل عكس الدور، حيث يقوم أفراد المجموعة بتبادل الأدوار. (الخطيب، 1995، ص171).

أما التعلم عن طريق التقليد: فهو مشابه للتعلم عن طريق لعب الدور، فعند محاولة الفرد توجيه سلوكه عن طريق تقليد الأشخاص الذين يعدهم قدوة، فإنه يستطيع تغيير سلوكه نحو الأحسن. والتعلم عن طريق النمذجة: يتم بعرض الممارسات الجيدة أمام أفراد المجموعة وتعليمهم كيفية القيام بتأديتها. (الخطيب، 1995، ص172).

يقول (أليس، Ellis) إن العلاج الفعال، يتضمن باستمرار التقليد والمحاكاة، فالمرشد وأعضاء أفراد المجموعة يمكنهم القيام بدور النماذج، فمثلاً: إذا أُتيحت فرصة لفرد في المجموعة أن يحدد ويغير أساليب التفكير والمشاعر والسلوك التي تسبب انهزام الذات، فإنه يستطيع أن يكون أنموذجاً للمشاركين الآخرين. (العزة، وجودت، 1999، ص145).

5- التعزيز الاجتماعي:

يتضمن الثناء على الفرد في المجموعة من قبل المرشد عند أتيان الاستجابة المرغوب فيها (لاذقاني، 1995، ص39). وهو على نوعين: لفظي - وغير لفظي. وفيه يتم تعزيز سلوك أفراد المجموعة الإرشادية، عندما يصلون إلى تغيير سلوكهم بطريقة ذاتية.

6- التغذية الراجعة:

تُعد التغذية الراجعة جزءاً أساسياً في العلاج الجماعي، فيه يقدم المرشد تغذية راجعة للسلوك والجمل التي يستخدمها أفراد المجموعة داخل الجماعة، كما يتلقى أفراد المجموعة تغذية راجعة من بقية الأفراد، وباستخدام هذا الأسلوب فإن أفراد المجموعة يستطيعون تجربة سلوك جديد بناء على افتراضات جديدة. (Corey, 1990, p.468)

7- الواجبات البيئية:

وهي نشاطات يعطيها المرشد لأفراد المجموعة الإرشادية، وقد تطبق داخل أو خارج المجموعة الإرشادية على أن متابعة النتائج تكون أول بأول، يقدم أفراد المجموعة تقارير في كل جلسة تعبر عن مشاعرهم والمصاعب التي واجهوها. (Corey, 1990, p. 466). وللواجبات البيئية طابع سلوكي حيث يقوم المرشد بتنفيذ ما تعلمه في البيئة الواقعية. (لاذقاني، 1995،

ص39). ويهتم العلاج بهذه الطريقة بالواجبات البيتية، لأنها تساعد أفراد المجموعة في أن يفكروا ويشعروا ويسلكوا بطريقة أكثر عقلانية. (العزة، وجودت، 1999، ص144).

ثانياً: تطبيق البرنامج الإرشادي:

بعد اختيار عينة البحث، وتحديد التصميم التجريبي لها، قام الباحث بالإجراءات الآتية لتحقيق أهداف البحث.

- 1- اختيار (30) طالباً قسدياً ممن حصلوا أعلى الدرجات على مقياس الأفكار غير العقلانية. وتم تقسيمهم على مجموعتين هما: المجموعة التجريبية وعددها (15) طالباً، والمجموعة الضابطة وعددها (15) طالباً.
- 2- عقد لقاء مع طلاب المجموعة التجريبية، للتعرف عليهم وتعريفهم بما مطلوب منهم.
- 3- تحديد عدد الجلسات الإرشادية بـ (17) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً.
- 4- حدد مكان الجلسات الإرشادية على قاعة النشاطات الطلابية، في الساعة (10:00) يومي الأحد والأربعاء من كل أسبوع.
- 5- تعريف أفراد المجموعة الإرشادية على طبيعة العمل الإرشادي وأخلاقياته، وضرورة المحافظة على سرية ما يدور خلال الجلسات الإرشادية.
- 6- اعتمدت الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعتين (التجريبية، والضابطة)، على مقياس الأفكار غير العقلانية، قبل البدء في تطبيق البرنامج الإرشادي، بمثابة نتائج الاختبار القبلي.
- 7- تم تحديد موعد للجلسة الأولى. وموعداً لإنهاء البرنامج الإرشادي. وموعداً لتطبيق الاختبار البعدي لمقياس الأفكار غير العقلانية.

جلسات البرنامج الإرشادي: جلسات البرنامج الإرشادي حسب تسلسل انعقادها. جدول (17).

جدول (17)

الجلسات الإرشادية ومواضيعها وتاريخ انعقادها.

تاريخ انعقادها	موضوع الجلسة الإرشادية	ت/الجلسة
	" تهيأت أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي ".	الأولى
	" تصنيف الأفكار ودورها في الاستجابة للأحداث والمواقف الخارجية ".	الثانية
	" توضيح آلية الأفكار غير العقلانية، وفق النموذج [A.B.C] ".	الثالثة
	الفكرة (2) " يجب أن يكون الفرد كفواً ومنافساً ومكتملاً وقادراً على الإنجاز في كل الميادين، إذا أراد أن تكون له قيمة ".	الرابعة
	الفكرة (11) " لا يوجد سوى حل مثالي صحيح واحد متكامل لكل مشكلة يجب الحصول عليه وإلا فأنها كارثة ".	الخامسة
	الفكرة (3) " بعض تصرفات الناس سيئة أو شريرة أو هدامة، لذلك يجب عقاب الناس الذين تصدر عنهم هذه التصرفات عقاباً شديداً ".	السادسة
	الفكرة (9) " لا يمكن للإنسان أن يتخلص من تأثيرات الماضي، فالخبرات والأحداث الماضية هي التي تحدد سلوك الحاضر ".	السابعة
	الفكرة (10) " على الشخص أن يحزن حزناً شديداً عندما تحل بالآخرين مشكلة أو كارثة ".	الثامنة
	الفكرة (6) " من الطبيعي أن يشعر الإنسان بالخوف والارتباك عندما يتعرض للأحداث الخطرة أو المخيفة، ولكن يجب توقع مثل هذه الأحداث على الدوام ".	التاسعة
	الفكرة (12) " أن الأفكار التي يتبناها المجتمع والصادرة من الجهات السلطوية الاجتماعية في البلد، يجب أن تكون صحيحة ولا يمكن التشكيك بصحتها ".	العاشرة
	الفكرة (1) " من الضروري أن يكون الشخص مقبولاً أو محبوباً من كل المحيطين به ".	الحادية عشرة
	الفكرة (7) " من الأفضل للشخص أن يتجنب صعوبات الحياة ومسؤولياتها بدلاً من مواجهتها ".	الثانية عشرة
	الفكرة (4) " أنه لمصيبة كبيرة عندما لا تسير الأمور حسب ما يتمناه الفرد ".	الثالثة عشرة

الرابعة عشرة	الفكرة (8) " من الضروري أن يعتمد الشخص على الآخرين، ويثق بأن هناك شخصاً أقوى منه ."
الخامسة عشرة	الفكرة (5) " التعاسة والشقاء تسببها ظروف خارجية لا يستطيع الشخص التحكم فيها أو السيطرة عليها ."
السادسة عشرة	" إيقاف التفكير ."
السابعة عشرة	" إنهاء البرنامج الإرشادي، ومناقشته مع أفراد المجموعة الإرشادية ."

(الجلسة الأولى)

موضوع الجلسة	" تهيئة أفراد المجموعة الإرشادية للبرنامج الإرشادي ."
الحاجات	<ul style="list-style-type: none"> ◀ التعاون بين المرشد وبين أفراد المجموعة الإرشادية. ◀ التعاون بين أفراد المجموعة أنفسهم. ◀ تعريفهم بمستوى البرنامج الإرشادي والتعليمات الخاصة بالجلسات الإرشادية.
الأهداف العامة	<ul style="list-style-type: none"> ◀ تهيئة أفراد المجموعة الإرشادية للتفاعل مع البرنامج الإرشادي.
الأهداف الخاصة	<ul style="list-style-type: none"> ◀ أن يتم التعارف بين المرشد وبين أفراد المجموعة الإرشادية. ◀ تقديم فكرة عن أهداف الجلسات والأساليب التي ستستخدم في تعديل الأفكار غير العقلانية. ◀ تحديد المكان والزمان المناسبين لعقد الجلسات.
الإستراتيجيات والنشاطات الإرشادية	<ul style="list-style-type: none"> ◀ لقاء جمعي يستهدف التعاون بين المرشد وبين أفراد المجموعة الإرشادية، و تعريف الباحث، (باسمه ومهنته وعمله). ◀ يطلب من كل فرد من أفراد المجموعة ذكر اسمه وعمره ومقر إقامته. ◀ مناقشة أفراد المجموعة الإرشادية، بأهداف البرنامج وإجراءاته، ومدته وما يمكن تحقيقه. ◀ توضيح الأساليب الإرشادية والفنيات المستخدمة في التدريب وهي : إعطاء التعليمات، والمناقشة، والتعزيز الاجتماعي، ولعب الدور، والتغذية الراجعة، وإيقاف التفكير، والواجبات البيتية.
التقويم البنائي	<ul style="list-style-type: none"> ◀ توجيه سؤال إلى أفراد المجموعة الإرشادية يوضح رأيهم في الإرشاد وتوقعاتهم المحتملة. ◀ الطلب من أفراد المجموعة ذكر أسماء بعضهم مع بعض.

إدارة الجلسة الأولى:

- ١- يرحب المرشد بأفراد المجموعة الإرشادية ويشكر لهم حضورهم، يقدم نفسه ويتم التعارف بينه وبين أفراد المجموعة، ثم يوضح لهم طبيعة عمله، والمهمة التي من أجلها تم اختيارهم، وهي مهمة علمية، هدفها التعاون ، وتزويدهم ببعض النصائح والطرائق العلمية حول أمور تهمهم في حياتهم، ويتخلل ذلك جو من الألفة والفرح والضحك، ويتم توزيع الحلوى في هذه الجلسة.
- ٢- يتيح المرشد لأفراد المجموعة الإرشادية الفرصة ليُعرف كل منهم نفسه بحرية تامة.
- ٣- إظهار الابتسامة، والإصغاء للمتكلم من أفراد المجموعة وأشعارهم بالحماس والمشاركة في ما يدور في الجلسات القادمة، والسماح لهم بالمناقشة الديمقراطية حول النشاطات المقدمة والاجابة عن أي استفسار.
- ٤- إعطاء فكرة عن الإرشاد، مبيناً هدف الإرشاد : هو مساعدة الأفراد على مواجهة مشاكلهم بطريقة عقلانية منطقية، بعيداً عن الأتكالية والهروب منها.
- ٥- يوضح المرشد لأفراد المجموعة الإرشادية، أن البرنامج سوف يتكون من (١٧) جلسة، مدة كل جلسة (٤٥) دقيقة وبمعدل جلستين في كل أسبوع. وفي حالة تأجيل الجلسة لأي سبب كان (عطلة- مناسبة) سيكون اليوم التالي موعداً لعقد الجلسة المتفق عليها.
- ٦- الاتفاق مع أفراد المجموعة حول جدول الجلسات الإرشادية، وأنسب المواعيد لها، وبما لا يتعارض مع دروسهم والتزاماتهم.
- ٧- يُذكر المرشد أفراد المجموعة بان المشاركة في جلسات البرنامج طوعيه، وعلى كل فرد أن يكون مقتنعاً بالمشاركة ولا يجوز التغيب عن حضور الجلسات لحين انتهاء البرنامج.
- ٨- ينبه المرشد أفراد المجموعة بالمحافظة على سرية المعلومات وعلى كل ما يقال أو يحدث في الجلسات الإرشادية.

الواجب البيتي:

- ◀ يطلب المرشد من أفراد المجموعة الإرشادية كتابة تقرير يتضمن ملاحظاتهم وانطباعاتهم عن تلك الجلسة، وان يحضروا هذه الملاحظات مكتوبةً في الجلسة القادمة لمناقشتها معاً. وهكذا بعد نهاية كل جلسة.

(الجلسة الثانية) .

موضوع الجلسة	" تصنيف الأفكار، ودورها في الاستجابة للأحداث والمواقف الخارجية التي يتعرض لها الفرد ."
الحاجات	<ul style="list-style-type: none"> ◀ معرفة أفراد المجموعة الإرشادية على أن معظم مشكلات الإنسان تنتج من تفكيره الخاطئ، ومعالجته للأحداث التي يتعرض لها بطريقة غير عقلانية. ◀ التعرف على أنواع الأفكار لدى الإنسان.
الأهداف العامة	◀ تعريف أفراد المجموعة، بأن سلوك أي فرد يتناسب مع انفعالاته ومشاعره التي تولدها أفكاره.
الأهداف الخاصة	<ul style="list-style-type: none"> ◀ ان يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية، على تصنيف الأفكار. ◀ أن يتعلم ويتدرب أفراد المجموعة على كيفية تعديل الأفكار غير العقلانية. وذلك بإتباع خطوات التفكير العقلاني المنطقي في كيفية تعديلها.
الإستراتيجيات والنشاطات الإرشادية	<ul style="list-style-type: none"> ◀ المناقشة الجماعية مع أفراد المجموعة حول موضوع الجلسة. ◀ التعزيز الاجتماعي.
التقويم البنائي	◀ توجيه سؤال إلى أفراد المجموعة الإرشادية حول تصنيف الأفكار، ومن أيهما تأتي المشكلة. وعن كيفية التمكن من تعديل الأفكار غير العقلانية.

إدارة الجلسة الثانية:

1- يرحب المرشد بأفراد المجموعة الإرشادية ويشكر لهم التزامهم بموعد الجلسات، ثم يناقش معهم الواجب البيئي حول التقرير الذي طلب منهم في الجلسة السابقة.

2- يوضح المرشد إن نظام التفكير، هو أسلوب يقترن بالمقولة الشهيرة. (حياتك من صنع أفكارك). ويعني هذا الأسلوب بصورة عامة، أن أسباب الاضطراب النفسي، كالضيق، والاكتئاب، والقلق، تعود إلى طريقة تفكير الفرد. فهناك نوعان من الأفكار:

◀ أفكار غير عقلانية: تؤدي إلى الضيق والقلق والغضب، وهي الهدف الأساس الذي نسعى لأزالتها والتخلص منها.

◀ أفكار عقلانية: تبعدها عن القلق والضيق، وتحول حياتنا إلى سعادة وهناء، بدلاً من الضيق والشقاء.

فالفكرة التي تستولي على تفكيرنا تولد انفعالا ومشاعر تدفعنا إلى السلوك الذي يتناسب مع هذه الفكرة وهذه المشاعر. (فكرة ← انفعال ← سلوك).

فالإنسان قد يدمر نفسه نتيجة لميوله الداخلية، وأساليب تعامله مع الأحداث الخارجية، فضلاً عن قناعاته بان كل أمور حياته يجب أن تسير نحو الأفضل، وهكذا فإن جزءاً كبيراً من الأخطار المحيطة بنا، تتم بفعل تفكيرنا الخاطيء، ذلك لأننا لا نعرف الطريقة الصحيحة في التفكير.

3- يطرح المرشد السؤال الآتي: س/ صنف الأفكار التي يؤمن بها الفرد، ومن أيهما تأتي المشكلة؟. وذلك للتأكد من فهمهم لأنواع الأفكار. يستمع المرشد إلى إجاباتهم ويصححها ويشكرهم عليها. ثم يطلب من أفراد المجموعة ذكر بعض الأفكار غير العقلانية التي كانت تراود كل واحد منهم قبل لقائنا اليوم.

يستمع المرشد إلى إجاباتهم ويشكرهم عليها. ثم يضيف بعضاً من الأفكار غير العقلانية.

- الحياة ليس لها معنى عندي.
- أقلق دائماً عندما لا تسير الأمور مثل ما أتمنى.
- من الأفضل تجنب الأشخاص السيئين أو الشريرين.
- يجب أن أحصل على رضا وحب كل الآخرين من حولي.
- من المستحيل أن نتخلى عن تأثيرات الماضي.
- هناك حل مثالي وصحيح واحد ينطبق على كل مشكلة، ولا بد من الوصول إليه.
- أخشى دائماً تعرضي لحادثٍ ما.
- من الضروري تجنب المسؤولية والابتعاد عن المصاعب.
- كل ما يصدر عن الشخص المسؤول من أفكار تكون صحيحة ولا يمكن التشكيك في صحتها.

4- يناقش المرشد أفراد المجموعة بتلك الأفكار، ويصحح العبارات التي يستخدمها الأفراد، مثل: (يجب، ينبغي، أبداً، لا أستطيع، هذا شيء مخيف، إنها كارثة ... الخ).

5- ثم يوضح المرشد المثال الآتي: ليبين دور الأفكار غير العقلانية وتأثيرها السلبي في حياة الأفراد. مثال: (تقدم أحمد لخطبة فتاة، وعندما بدأ في التجهيز للزواج، أخبره والد الفتاة، أن أبنته تطلب فسخ الخطوبة). فكيف سيكون رد فعل أحمد؟.

يستمع المرشد لما يقوله أفراد المجموعة، ويعدل ما يحتاج إلى تعديل ويشكرهم، ثم يكمل: ربما يكون أحمد قد فكر في أحد الاحتمالات الآتية:

- أ- إذا فكر وقال لنفسه، إنها رفضتني بعد أن نصبت عليّ، وأنها تسخر مني. سيكون شعوره الغضب وسيدفعه ذلك إلى العدوان عليها باللفظ أو الفعل.
- ب- إذا فكر وقال لنفسه، إنها رفضتني لأنني غير جذاب وغير مقبول. سيكون شعوره الحزن والاكتئاب، وسيدفعه هذا الشعور إلى الانطواء.
- ج- أما إذا فكر وقال لنفسه، أن سبب رفضها لا يعود لشخصي، وإنما لظروفها الخاصة، ومن حق أي إنسانه أن تقبل أو ترفض لأي من يتقدم لها، فهي حرة في تحديد شريك حياتها. وان رفضها لي لا يعني أن الأخريات سيرفضنني أيضاً. هناك سيكون شعوره خالياً من القلق والضيق إلى درجة ما.
- فإذا قارنا الأساليب الثلاثة السابقة من الأفكار، نجد إنها قد وصلت إلى نتائج مختلفة من المشاعر والأفعال، ونجد أن التفكير الأخير، نتج عنه انفعال هادئ، خالٍ من القلق والاكتئاب. على عكس التفكيرين، (أ ، ب).
- نستنتج من هذا أننا إذا فكرنا تفكيراً سليماً عقلانياً وواقعياً لخلصنا من الكثير من المشاعر الأليمة التعيسة. ولنكوننا من آثار الانفعال الذي قد يضاعف أحزاننا، فالغضب ان قد يعتدي، وإذا اعتدى سيعتد عليه ويعاقب، وبالتالي يطول مسلسل التعاسة ويتفاقم.
- 6- يطرح المرشد المشكلة نفسها، وهي رفض الفتاة خطوبة أحمد لها. ويسأل المرشد أفراد المجموعة. س/ كيف يمكن تعديل الأفكار غير العقلانية التي صاحبت الرفض؟. يستمع المرشد إلى إجاباتهم ويصححها ويشكرهم عليها. ثم يؤكد لهم: أن هناك خطوات يمكن تطبيقها في تعديل الأفكار غير العقلانية. علينا تطبيقها باستمرار في حياتنا اليومية، وسنجد صعوبة في البداية ولكن مع التكرار ستصبح عادة سهلة نلمس نتائجها بشكل ملحوظ وهي:
- أ- حدد الموقف المرتبط بحالة الضيق، (المشكلة). وهي: (رفضتني خطيباً لها).
- ب- كيف تفسر الموقف أو المشكلة الآتية؟.
- 1- رفضتني لأنها تسخر مني.
- 2- رفضتني لأنني لست مقبولاً.
- 3- رفضتني بسبب يعود إليها، وهي معذورة عليّ أن أتعلم من أخطائي.
- ج- حدد التفسيرات السلبية أعلاه وهي رقمي (1 . 2).
- د- سجل المشاعر التي شعرت بها نتيجة التفسيرات السلبية والتي هي. (الغضب، القلق، وكذلك الاكتئاب، والحزن).
- هـ- سجل النتائج السلوكية التي قد تنتج عن التفكير غير العقلاني وهي. (العدوان باللفظ أو الفعل، وكذلك الانطواء).

و- أد حظ الفكرة غير العقلانية، (السلبية)، أي ارفض هذه الفكرة واستبدلها بفكرة عقلانية، أكثر واقعية تؤدي إلى الارتياح النفسي والسلامة.

ز- فسر الموقف بعد دحض الفكرة السلبية تفسيرا عقلانيا. (أي بعد إبدال الأفكار السلبية الضارة غير العقلانية، بأفكار إيجابية عقلانية، ولتكن الفكرة رقم (3)، في المثال السابق.

ح- سجل المشاعر المصاحبة للتفسير العقلاني. (كأن تقول اشعر بالأسف لتفكيري الخاطئ غير العقلاني الذي سيقلق راحتني ويؤرقني بأشياء أنا بغنى عنها، والآن اشعر بالارتياح، وسأتعلم من أخطائي.

ط- سجل النتائج السلوكية الناتجة عن التفسير العقلاني. (كأن تتخذ قرارا بتجاهل الموضوع فهو لا يستحق كل هذا العناء، لان لكل إنسان الحق في اختيار شريك حياته، وليس بالضرورة أن أكون مقبولا من كل الناس).

7- يناقش المرشد مع أفراد المجموعة موضوع هذه الجلسة، ويجيب عن استفساراتهم ويوضح ما هو غير مفهوم لكل واحد منهم.

8- يطلب من أحد أفراد المجموعة أن يتحدث عن موقف ما مر به ويذكر الأفكار غير العقلانية التي صاحبت الموقف والنتيجة الانفعالية التي شعر بها وما هي الأفكار العقلانية التي جعلته يتخلص من تلك النتيجة.

9- يطلب من بقية أفراد المجموعة، لعب الدور نفسه مستخدما التغذية الراجعة والتعزيز الاجتماعي.

الواجب البيتي:

◀ اختر مشكلة أو موقفا ما سبق أن تعرضت له. ثم سجل الأفكار العقلانية والأفكار غير العقلانية التي راودتك.

◀ ما هي الخطوات التي تتبعها في تعديل الأفكار غير العقلانية؟.

(الجلسة الثالثة)

موضوع الجلسة	" آلية الأفكار غير العقلانية نظرية. [A . B . C] " .
الحاجات	<p>◀ معرفة أفراد المجموعة الإرشادية بالحقيقة الآتية. (أن أفكارنا هي التي تخلق فينا القلق، والغضب، والحزن، وليست الأشياء ذاتها).</p> <p>◀ توضيح آلية الأفكار غير العقلانية وفق الأنموذج [A . B . C].</p>
الأهداف العامة	◀ أعاده البناء المعرفي لأفراد المجموعة الإرشادية.
الأهداف الخاصة	<p>◀ إدراك أفراد المجموعة أن [B]، جهاز التفكير والمعتقد. الوسيط بين [A] و [C]، هو المسبب لصعوباتنا العاطفية، كالقلق والاكتئاب.</p> <p>◀ تعريف أفراد المجموعة بأن : .</p> <p>[A] - تعني الحدث الخارجي الذي يؤثر في الشخص.</p> <p>[B] - تعني الاعتقادات والأفكار التي تتطور لدى الإنسان حول ذلك الحدث.</p> <p>[C] - تعني الانفعالات والسلوكيات التي تنجم عن الاعتقادات والأفكار.</p>
الإستراتيجيات والنشاطات الإرشادية	<p>◀ المناقشة الجماعية مع أفراد المجموعة حول موضوع الجلسة.</p> <p>◀ التعزيز الاجتماعي. وقد يكون (لفظيا . غير لفظي) لأفراد المجموعة عند تصرفها بالكيفية التي تؤدي إلى تغيير السلوك بطريقة ذاتية.</p>
التقويم البنائي	◀ توجيه سؤال إلى أفراد المجموعة الإرشادية، وهو : . ما المقصود بنظرية. [A . B . C].

إدارة الجلسة الثالثة:

1- في بداية الجلسة، يرحب المرشد بإفراد المجموعة الإرشادية ويشكر لهم حضورهم، ثم يوضح وبشكل مختصر ما دار في الجلسة السابقة، ثم يناقشهم بالواجب البيئي ويجب عن استفساراً لهم ثم يعمل على تهيأتهم لتوضيح آلية الأفكار غير العقلانية وفقاً لنظرية [B . C . A] . موضوع جلسة هذا اليوم.

2- يطرح المرشد سؤالاً لإفراد المجموعة الإرشادية. س/ ماذا تعني نظرية [A . B . C] ؟. [A] تعني الحدث الخارجي الذي يؤثر في الشخص. [B] تعني الاعتقادات والأفكار التي تتطور لدى الإنسان حول ذلك الحدث. [C] تعني الانفعالات والسلوك الذي ينجم عن الاعتقادات والأفكار.

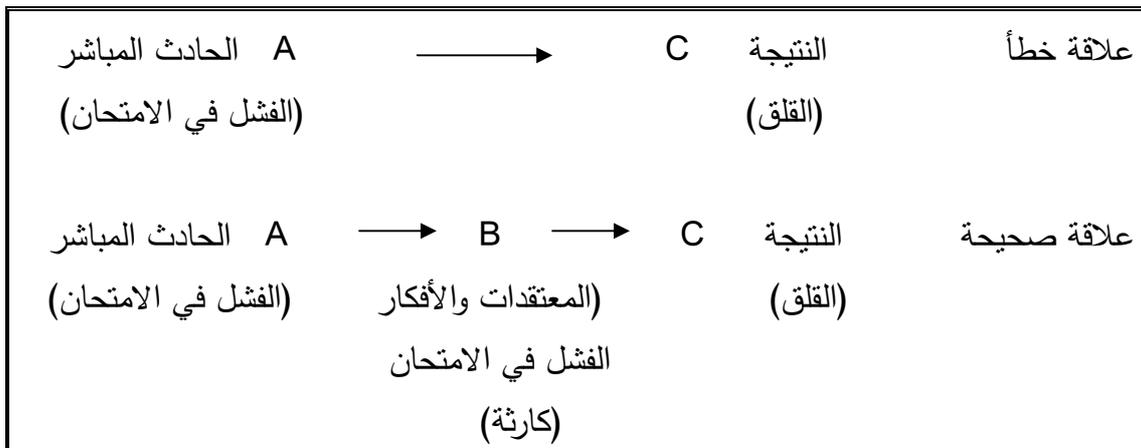
مثال: إن حدثاً معيناً [A] مثل الفشل في الامتحان قد أثاره استجابة انفعالية [C]. مثل القلق، فإنه ربما يظهر أن الفشل في الامتحان. [A] هو السبب المباشر لانفعال القلق. [C]. إلا أن في الحقيقة ليس الفشل، [A] هو السبب الرئيسي لهذه الاستجابة أو القلق [C]. بل هي نتيجة للأفكار والمعتقدات والعبارات الذاتية، [B] التي يستخدمها الفرد للحدث، [A]. كالقول بأن الفشل في الامتحان على سبيل المثال يُعد كارثة أو مصيبة لا يمكن تحملها. أو أن الشخص غير جدير بالاحترام بسبب هذا الفشل، إلى غير ذلك من الأفكار والمعتقدات التي تحدث الفرد به لذاته على شكل ألفاظ يستمر بتكرارها لنفسه، فتؤدي إلى الشعور بالحزن أو القلق.

أذن نظام معتقدات الفرد وتفسيره للأحداث أو الخبرات التي يمر بها وتعريفها لها بأنها محزنة أو مقلقة هو المسؤول عن اضطراباتنا الانفعالية وليست الحوادث نفسها. أي أن [B] هي السبب في [C] وليست [A].

3- يوضح المرشد العلاقة بين الأحداث والتفكير والنتائج بهذا المخطط البسيط.
المخطط (1) يوضح ذلك.

شكل (1)

يوضح العلاقة بين الأحداث والتفكير والنتائج.



- 4- يناقش المرشد مع أفراد المجموعة آلية الأفكار غير العقلانية ويجب عن استفساراتهم.
- 5- يطلب من الطالب أن يروي حدثاً ما تعرض له ثم يبين الحدث والنتيجة الانفعالية والأفكار الداخلية التي أدت إلى تلك النتيجة.
- 6- يطلب من بقية أفراد المجموعة القيام بلعب الدور نفسه مستخدماً التعزيز الاجتماعي.

الواجب البيتي:

◀ وضح الحقيقة الآتية (أن أفكارنا هي التي تخلق فينا القلق، والغضب، والحزن، وليست الأشياء ذاتها).

◀ ما المقصود بآلية الأفكار غير العقلانية؟ وكيف تعمل؟.

(الجلسة الرابعة)

موضوع الجلسة	الفكرة (2) " يجب أن يكون الفرد كفوءاً ومنافساً ومكتملاً وقادراً على الإنجاز في كل الميادين، إذا أراد أن تكون له قيمة اجتماعية "
الحاجات	◀ معرفة الفكرة العقلانية البديلة.
الأهداف العامة	◀ تعرف أفراد المجموعة على حقيقة هذه الفكرة غير العقلانية. ◀ تعرف الأسباب التي جعلت هذه الفكرة غير عقلانية.
الأهداف الخاصة	◀ استبدال الفكرة غير العقلانية بأخرى تتسم بالعقلانية. ◀ تثبيت الفكرة العقلانية الصحيحة بدلها. ◀ تعرف الفرد لذاته وإمكاناته وقدراته.
الإستراتيجيات والنشاطات الإرشادية	◀ المناقشة الجماعية مع أفراد المجموعة بالفكرة غير العقلانية. ◀ التغذية الراجعة : يقدم المرشد تغذية راجعة للسلوكيات والجمل التي يستخدمها أفراد المجموعة. ◀ التعزيز الاجتماعي: يقدم المرشد تعزيزاً اجتماعياً، (لفظياً . غير لفظي). لأفراد المجموعة الإرشادية عند تصرفها بالكيفية التي تؤدي إلى تغيير السلوك بطريقة ذاتية. ◀ لعب الدور: يطلب الباحث من أحد أفراد المجموعة الإرشادية تمثيل دور شخص يحمل أفكاراً غير عقلانية مرتبطة بالفكرة غير العقلانية موضوع الجلسة، وطالب آخر يحمل أفكاراً عقلانية، ثم سؤالهم عن الآثار السلبية التي تتركها الأفكار غير العقلانية لدى الشخص.
التقويم البنائي	◀ يوجه المرشد سؤالاً لأفراد المجموعة. س/ ما المواقف التي مررتم بها والتي ترتبط بهذه الفكرة؟ وما الأفكار غير العقلانية المصاحبة لها.

إدارة الجلسة الرابعة:

- 1- في بداية الجلسة يتم الترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية. ويشكر لهم حضورهم، ثم يناقش معهم الواجب البيئي، والإجابة عن استفساراتهم والعمل على تهيأتهم لطرح الفكرة غير العقلانية، موضوع جلستنا لهذا اليوم.
- 2- يطرح المرشد الفكرة غير العقلانية : ثم يسأل: س/ لماذا تُعد هذه الفكرة غير عقلانية؟ يعطي المرشد فرصة لمناقشة الفكرة غير العقلانية مع ملاحظة الجوانب غير المنطقية فيها.
- 3- يوضح المرشد أن هذه الفكرة غير عقلانية، ويعود ذلك للأسباب الآتية :
 - a- إن إنجازاتنا لا تعكس قيمة ذواتنا، بل تعكس مواهبنا وخبراتنا، فالفرد الذي يستطيع أن يركض مسافة (1) كم في ثلاث دقائق، ليس هو الفرد الأحسن، بل هو عداء جيد.
 - b- إن السعي للحكم على ذواتنا باتخاذ السلوك كمعيار لهذا الحكم معناه إننا نحمل ذواتنا أعباء لا نقدر عليها، لأننا ليس كاملين في الإنجاز.
 - c- لا يوجد إنسان يستطيع أن يصل إلى الكمال والكفاية العالية في إنجاز كل ما يقوم به من عمل، وإن الإحساس بالرغبة في كمال العمل والدراسة يجعل الفرد فريسة للقلق والإحساس بأنه غير ذي أهمية وغير سعيد.
 - d- إن حالة النجاح بشكل غير عقلائي تؤدي إلى التوتر والقلق و الاكتئاب، وتحميل الذات فوق طاقتها الجسدية، على عكس حالة النجاح بصورة معقولة
 - e- إن الفرد الذي يسعى للنجاح بصوره غير عقلانية، لا يتحدى نفسه ويختبر قواه فقط، لكنه يقارن نفسه بصوره ثابتة مع الآخرين، ويكافح من أجل ذلك، وبهذا يصبح موجهاً من الآخرين وليس من نفسه، وبهذا يضع لنفسه مهمات مستحيلة. وانه من غير المنطقي أن يضل يقارن نفسه مع الآخرين ذوي الإنجاز العالي، لان الفرد لا يملك قدرة التحكم بأداء غيره لكنه يتحكم بأدائه هو فقط.
 - f- أن تركيز الفرد على أن يكون كفوءاً وقادراً على الإنجاز العالي، يجعله يصرف وقتاً كبيراً في السعي وراء ذلك. مما ينسيه نصيبه من الاستمتاع بحياته.
 - h- أن اهتمام الفرد الزائد بالكفاية العالية والمنافسة يؤدي عادةً إلى مخاوف كبيره، والى الارتباك والأخطاء وال فشل في مهمات معينة، مما قد يؤدي إلى تدمير الإنجاز في ذاته الذي يسعى إليه. فضلا عن ذلك، أن انشغال التفكير باحتمال الفشل في إنجاز أي مهمة، قد يؤدي أحيانا إلى الابتعاد عن الاستمتاع بالمهمة، وتوقع الفشل في أدائها.

4- يسأل المرشد: ما الفكرة العقلانية البديلة لهذه الفكرة غير العقلانية؟. إن الفكرة العقلانية البديلة هي: " شئ جميل أن ينجز الإنسان شيئاً ما من الأشياء يشبع ويحقق به ذاته ".

أما الشخص العقلاني فإنه يتبع الآتي:

a. يبذل قصارى جهده في عمل أفضل لذاته، وليس من أجل أن يكون أفضل الآخرين ويقوده ذلك إلى الشعور بالاستمتاع بذلك النشاط، من أجل كفاية ذاته، وليس من أجل نتيجته. وقد جاء في القول المأثور. (رحم الله امرء عرف قدر نفسه).

b. إذا أراد أن يكون أداءه أفضل في أي مهمة عليه أن يتقبل أخطائه بدلاً من أن يصبح مذعوراً منها، وعليه أن يتقبل ممارسة الأشياء التي يرغب النجاح فيها. وأن يختبر نفسه بالأشياء التي يخاف الفشل منها. وان يتقبل بصوره كاملة حقيقة أن الإنسان مخلوق له إمكانيات محددة. وهذا ما أشار إليه الله تعالى بقوله: (لا يكلف الله نفساً إلا وسعها)⁽¹⁾.

5- بعد مناقشة الفكرة مع أفراد المجموعة الإرشادية. والتأكد من فهمهم لها بشكل جيد، يطلب المرشد من فردين من أفراد المجموعة. الأول: يقوم بدور أحد الطلبة الذي يعاني من أفكارا غير عقلانية مدار الجلسة. والآخر الذي يحمل أفكارا عقلانية، ويحاول إرشاده ومساعدته في التخلص مما يفكر به. ثم يقوم أفراد المجموعة الإرشادية بلعب الدور نفسه. مع تقديم التعزيز الاجتماعي لهم. وكالآتي :

أحمد : أهلاً سالم .. كيف حالك.

سالم : أهلاً أحمد .. إني قلقٌ جداً ، لحصولي على (70) درجة في امتحان الرياضيات.

أحمد : لماذا يا سالم ؟ أما أنا فقد حصلت على (60) درجة ولم أقلق.

سالم : لا أدري . لقد فكرت بترك المدرسة، أعتقد إني سأرسل في صفي هذا العام.

أحمد: أن تفكيرك هذا ليس معقولاً. نعم نحب المنافسة ونتمنى .. ولكن ليس في كل شيء ، فلكل واحد منا قدرات وظروف خاصة به. عليك أن تدرس جيداً وأن تكون راضياً عن ذاتك مؤمناً بقدراتك في إنك ستحصل على درجة أعلى إذا ما درست جيداً في المستقبل. فأنت طالبٌ جيد وذكيّ.

سالم : هكذا إذاً، أشكرك يا أحمد لقد أرحمتني كثيراً وسوف أعمل بنصيحتك إنشاء الله وسوف أستعد للامتحان القادم.

أحمد: نعم.. أريدك ان تفكر جيداً وتختار الحل المناسب لكل مشكلة تواجهك في حياتك. فإذا لم تحصل على درجة عالية هذه المرة. فهذا لا يقلل من قيمتك .. فأنت طالبٌ جيد كما قلت لك. وكل الطلبة يحبونك، وستتجح بتفوق مستقبلاً.

(1) سورة البقرة : آية- 286 .

سالم : أحمد.. لقد خلصتني من أفكارى .. إنها فعلاً أفكار غير عقلانية. كما علمتني أن أعتد على نفسي وأثق بها. شكراً .. شكراً.. يا سالم.

الواجب البيتي:

- ◀ ما الأسباب التي جعلت تلك الفكرة غير عقلانية؟.
- ◀ ما هي الفكرة العقلانية البديلة لتلك الفكرة غير العقلانية؟.

(الجلسة الخامسة)

موضوع الجلسة	الفكرة (11) " لا يوجد سوى حل مثالي وصحيح واحد متكامل لكل مشكلة، يجب الحصول عليه وإلا فأنها كارثة ".
الحاجات	◀ التعرف على الفكرة العقلانية البديلة.
الأهداف العامة	◀ معرفة الأسباب التي جعلت هذه الفكرة غير عقلانية. ◀ معرفة كيفية حل المشكلات مستقبلاً.
الأهداف الخاصة	◀ استبدال الفكرة غير العقلانية، بأخرى تتسم بالعقلانية. ◀ تثبيت الفكرة العقلانية الصحيحة بدلها. ◀ تعليم أفراد المجموعة على مهاجمة أفكارهم غير العقلانية والسلوك غير المرغوب. ◀ تعليم أفراد المجموعة استخدام الحل المنطقي الكامل وان يقللوا من افتراضاتهم الخاطئة. ◀ تنمية قدرة الأفراد على حل مشكلاتهم مستقبلاً.
الاستراتيجيات والنشاطات الإرشادية	◀ المناقشة الجماعية مع أفراد المجموعة بموضوع الجلسة. ◀ التعزيز الاجتماعي. ◀ تعليمهم مهارة حل المشكلات.
التقويم البنائي	◀ ما هي الفكرة العقلانية البديلة لهذه الفكرة غير العقلانية؟.

إدارة الجلسة الخامسة:

1- بداية الجلسة يرحب المرشد بأفراد المجموعة الإرشادية ويشكر لهم حضورهم وعلى تنفيذ الواجب البيتي. ثم يناقشهم فيه ويصحح إجاباتهم ويجيب عن استفساراتهم، ثم يبدأ بتهيأتهم لطرح الفكرة غير العقلانية، موضوع جلستنا الإرشادية لذلك اليوم.

2- يطرح المرشد الفكرة غير العقلانية. موضوع جلستنا اليوم. ثم يسأل.. س/ لماذا تُعد هذه الفكرة غير عقلانية?... يعطي فرصة لمناقشة الفكرة غير العقلانية وملاحظة الجوانب غير العقلانية فيها، وما يترتب على الافتتاح بها من مشاعر القلق والانزعاج لدى أفراد المجموعة.

3- يوضح المرشد لإفراد المجموعة، أن هذه الفكرة غير عقلانية وذلك للأسباب الآتية :

a- لا يوجد حل مثالي وصحيح واحد ينطبق على كل مشكلة إنما الحلول نسبية.

b- أن توقع الكارثة عند الفشل في إيجاد حل مثالي واحد للمشكلة يُعد غير منطقي، وأن الإصرار على وجود مثل هذا الحل قد يؤدي إلى القلق أو الرعب.

c- أن الإصرار على إيجاد حل مثالي كامل ووحيد قد يؤدي إلى حلول أضعف مما يمكن أن تكون.

4- يسأل المرشد: ما الفكرة العقلانية البديلة لهذه الفكرة غير العقلانية؟. إن الفكرة العقلانية البديلة هي: " أن الإنسان يستطيع أن يحقق سعادته ويحل مشاكله بطرق مختلفة، ولا يوجد حل مثالي كامل إنما الحلول نسبية، وأن كل مشكلة تختلف عن الأخرى ولذلك لا يمكن اعتمادنا على حل واحد ". لذا فالشخص العقلاني يفكر كآآتي:

أ- يدرك انه لا يوجد حل كامل وصحيح واحد لكل مشكلة، وليس هناك حقيقة مطلقة في العالم.

ب- انه يحاول أن يجد الحلول المختلفة المتنوعة ثم يختار الحل الأفضل الذي يكون تطبيقه وتنفيذه أسهل من الحلول الأخرى.

ج- الإنسان العاقل يدرك بأن الخطأ أمر إنساني، وان البشر يتعلمون من المحاولة والخطأ. وعلى كل إنسان أن يتشوق للتجربة، ويظل يسعى لإيجاد حلول جديدة ومناسبة للمشاكل.

5- بعد تأكد المرشد من أن أفراد المجموعة فهموا الفكرة غير العقلانية بشكل جيد وكذلك الفكرة العقلانية البديلة، يقوم بمناقشتهم حول موضوع الجلسة ويطلب من طالب أو طالبين بالتحدث عن المشكلات التي يعانون منها والتي ترتبط بالفكرة غير العقلانية مدار تلك الجلسة. كما يقوم أفراد المجموعة بلعب الدور.

6- يوضح المرشد لإفراد المجموعة، أن مهارة حل المشكلات تتضمن خطوات مهمة يجب على كل فرد أن يعرف بها وهي :

◀ الاعتراف بالمشكلة وإدراكها.

- ◀ تعريف المشكلة وتحديدها.
- ◀ اقتراح الحلول الممكنة.
- ◀ اختيار أحد الحلول.
- ◀ التنفيذ.

7- يناقش المرشد أفراد المجموعة حول تلك الخطوات بعد توضيحها جيداً، مذكراً إياهم بأنه إذا لم تتحقق الأهداف المتوخاة بعد التنفيذ، يجرب الشخص حلاً آخر.

الواجب البيتي:

- ◀ أذكر مشكلة مرت بك لها علاقة بتلك الفكرة، ثم بين الأفكار التي راودتك، هل كانت عقلانية أم غير عقلانية؟
- ◀ ما هي خطوات مهارة حل المشكلات.

(الجلسة السادسة)

موضوع الجلسة	الفكرة (3) " بعض تصرفات الناس سيئة أو شريرة أو هدامه ، لذلك يجب عقاب الناس الذين تصدر عنهم هذه التصرفات عقاباً شديداً ."
الحاجات	◀ التعرف على الفكرة العقلانية البديلة.
الأهداف العامة	◀ معرفة الأسباب التي جعلت تلك الفكرة غير عقلانية. ◀ تنمية روح التعاون بين أفراد المجموعة ليكونوا قادرين على تقديم المساعدة.
الأهداف الخاصة	◀ تبصير أفراد المجموعة بمهاجمة اعتقاداتهم غير العقلانية، والسلوك غير الصحيح. ◀ استبدال الفكرة غير العقلانية، بأخرى تتسم بالعقلانية. ◀ تثبيت الفكرة العقلانية الصحيحة بدلها.
الاستراتيجيات والنشاطات الإرشادية	◀ المناقشة الجماعية مع أفراد المجموعة مع الأمثلة الواقعية. ◀ التغذية الراجعة. ◀ التعزيز الاجتماعي. ◀ لعب الدور.
التقويم البنائي	◀ ما هو الحديث الداخلي الذي راودك عندما مرَّ بك موقفاً أو حدثاً مرتبطاً بتلك الفكرة ؟.

إدارة الجلسة السادسة:

- 1- في بداية الجلسة يرحب المرشد بأفراد المجموعة الإرشادية، ويشكر لهم حضورهم والتزامهم بمواعيد الجلسات، ثم يناقشهم بالواجب البيئي، والإجابة عن استفساراتهم، والعمل على تهيأتهم لطرح الفكرة غير العقلانية موضوع جلستنا الإرشادية لذلك اليوم.
- 2- يطرح المرشد الفكرة غير العقلانية موضوع الجلسة الحالية. ثم يسأل: س / لماذا تُعد هذه الفكرة غير عقلانية؟... يعطي فرصة لمناقشة الفكرة غير العقلانية، مع تأكيد الجوانب غير المنطقية فيها، وما يترتب عليه من إقناع أفراد المجموعة الإرشادية بها.
- 3- يوضح المرشد أن هذه الفكرة غير عقلانية، ويعود ذلك للأسباب الآتية :
 - a- لا يوجد هناك أناس سيئون في الدنيا ولكن هناك سلوكاً سيئاً.
 - b- أن التصرف السيئ لشخص ما، لا يعني دائماً أن هذا الشخص سيئ، فالجهل، والذكاء الواطئ، والاضطراب الانفعالي، هما السبب في الكثير من الأعمال الخاطئة أو غير الأخلاقية التي يرتكبها الناس. وقد يكون لضعف المهارات والقابليات أو ضعف التدريب الأثر السلبي أيضاً. فالمراهق، الذي أصاب خطأ رفيقه بيندقية خلال عملية الصيد، لا نعهده مجرماً شريراً، رغم إن الإصابة كانت مميتة. فقد يكون سبب الخطأ جهله بكيفية استخدام بندقيته استخداماً آميناً. فهل بهذا يجوز ذمه وتحقيره؟.
 - c- الإنسان معرض للخطأ بسبب بنائه الوراثي والبيئي، ومن غير المعقول أن نتوقع منه أن لا يخطئ، وأن جميع الكائنات البشرية معرضة للخطأ.
 - d- إن الافتراض القائل بأن إلقاء اللوم أو العقاب على الشخص الذي يقوم بالخطأ، سيعمل على تغيير سلوكه، إنه افتراض خاطئ على الرغم من أن لهذا الافتراض بعض الإثباتات التي تدعمه خاصةً عندما يغير بعض الأطفال والبالغين من تصرفاتهم عند اللوم أو العقاب. فغالباً ما يؤدي العقاب أو اللوم إلى سلوك أسوأ أو إلى اضطراب انفعالي أشد. فضلاً عن أن بعض الأفراد الذين يتعرضون للعقاب لا يكفون عن ممارسة التصرفات الخاطئة، بينما نجد أحياناً أن الهدوء والعقاب الموضوعي للفرد على أخطائه تساعد في عملية التعلم.
- 4- يسأل المرشد: ما هي الفكرة العقلانية البديلة؟

أنها الفكرة العقلانية القائلة.. " أن تصرفات بعض الناس خاطئة وغير مناسبة، وهي غالباً ما تكون ناتجة عن ذكاء منخفض أو جهل أو اضطراب انفعالي وعلينا مساعدتهم ".
فالشخص العقلاني يفكر الآتي:

 - a- لا يلوم الآخرين بسبب سلوكهم السيئ، لأنه يدرك أنهم يقومون بهذا السلوك بسبب ذكائهم الواطئ وجهلهم أو اضطرابهم الانفعالي. وعليه أن يتقبل هذا ويحاول مساعدتهم للتوقف عن الخطأ. وإذا شعر أن ذلك غير ممكن فإنه يحاول إلا يتعرض للأذى أو الألم بسببهم.

b- إذا تعرض إلى لوم الآخرين، فإنه يحاول أن يصحح سلوكه إذا كان خطأ، وفي حالة تأكده إنه غير مخطئ، فإنه يدرك أن لوم الآخرين له دليل على اضطرابهم. وهذه مشكلتهم التي تمثل بعض أنواع الحيل الدفاعية.

c- حينما يخطئ الشخص العاقل فإنه يعترف بخطئه ويتحمل تبعاته، ولكنه لا يعد ذلك كارثة ولا يؤدي به إلى الشعور بأنه لا قيمة له.

d- أن العاقل يدرك أن الأشخاص يرتكبون الأفعال السيئة لأن شخصياتهم معتلة مريضة. وقد تعلموا في البيئة غير السوية التي نشأوا فيها بأن يفكروا بطرق سلبية، ويتصرفون وفق هذا.

e- فالمهمل الذي ينسى عائلته الآن، فإنه لم يسبق له أن تعلم على حمل المسؤولية وأسلوب تحمل المشاق بصير.

f- يدرك إن المجرم ليس إنساناً شريراً إلا أن فعله هو الشرير. لذا فإنه في حاجة إلى التدريب الذي يساعده في طرق التعامل مع مشكلاته بأساليب أفضل من الأعمال العدوانية. فهو ليس شريراً بل مضطرباً مهتماً عصبياً يتسم بسلوك صبياني. ولكن هذا لا يعفيه من مسؤولية فعله الإجرامي. فقد ارتكب فعلاً إجرامياً وعليه أن يتحمل نتائج فعله. ولكن لا يبرر ذمته وتحقيره ونبذته بفعل قصوره. لأن الازدراء والاحتكار اللذين نوجههما إليه، قد يجعلانه يكره نفسه، ومن ثم قد يشعر بالمزيد من العجز في ضعف القدرة على تصحيح سلوكه.

5- بعد تأكد المرشد من أن أفراد المجموعة قد فهموا الفكرة غير العقلانية بشكل جيد يقوم الباحث بتكليف فردين من أفراد المجموعة. الأول: وهو يحمل أفكاراً غير عقلانية. أما الثاني: فهو يحمل أفكاراً عقلانية يعمل على إرشاد وتوجيه الفرد الأول وتصحيح أفكاره غير العقلانية. وبعدها يطلب من أفراد المجموعة لعب الدور نفسه بالحديث عن المشكلات التي يعانون منها وترتبط بالفكرة غير العقلانية مدار هذه الجلسة. ويقدم المرشد لهم تغذية راجعة أثناء ممارسة الدور بإعادة السلوك الذي أداه أفراد المجموعة ويعزز مواقفهم الإيجابية.

الواجب البيتي:

◀ ما هي باعترافك الأسباب التي جعلت تلك الفكرة غير عقلانية؟ وما هي الفكرة العقلانية البديلة؟.

◀ هل استفدت من جلسات البرنامج الإرشادي السابقة أم لا ؟ وضح ذلك.

(الجلسة السابعة)

موضع الجلسة	الفكرة (9) " لا يمكن للإنسان أن يتخلص من تأثيرات الماضي، فالخبرات والأحداث الماضية هي التي تحدد سلوك الحاضر " .
الحاجات	◀ معرفة الفكرة العقلانية البديلة.
الأهداف العامة	◀ معرفة الأسباب التي جعلت تلك الفكرة غير عقلانية. ◀ معرفة المشاعر المكبوتة لدى أفراد المجموعة.
لأهداف الخاصة	◀ تبصير أفراد المجموعة بمهاجمة أفكارهم غير العقلانية، والسلوكيات غير الصحيحة. ◀ استبدال الفكرة غير العقلانية، بأخرى تتسم بالعقلانية. ◀ تثبيت الفكرة العقلانية الصحيحة بدلها. ◀ تعزيز مفهوم الذات والتخفيف من حدة المشكلات.
الإستراتيجيات والنشاطات الإرشادية	◀ المناقشة الجماعية مع أفراد المجموعة حول موضوع الجلسة. ◀ التغذية الراجعة. ◀ التعزيز الاجتماعي.
التقويم البنائي	◀ ما هي الأسباب التي جعلت تلك الفكرة غير عقلانية.

إدارة الجلسة السابعة:

- 1- بداية الجلسة يرحب المرشد بأفراد المجموعة الإرشادية ويشكر لهم حضورهم والتزامهم العالي وحسن إصغائهم في الجلسات السابقة، كتعزيز لفظي يبعث الارتياح لديهم. ثم يناقشهم بالواجب البيئي ويجب عن استفساراتهم، ومن ثم يعمل على تهيأتهم لاستقبال الفكرة غير العقلانية موضوع جلستنا الإرشادية لذلك اليوم.
- 2- يطرح المرشد الفكرة غير العقلانية موضوع الجلسة الحالية: ثم يسأل.. س/ لماذا تُعد هذه الفكرة غير عقلانية؟... إعطاء فرصة لمناقشة الفكرة غير العقلانية، مع أفراد المجموعة مع ملاحظة الجوانب غير العقلانية فيها، وما يترتب من الإقناع بها لمشاعر القلق لدى أفراد المجموعة.
- 3- يوضح المرشد لإفراد المجموعة، أن هذه الفكرة غير عقلانية للأسباب الآتية :
 - a- يستخدم الماضي كأعداء مسؤولة عن أخطاء الحاضر . وقد يتخذها الإنسان كنوع من الهروب أو التبرير.
 - b- أن ما كان يُعد سلوكاً ضرورياً في الماضي في ظروف معينة، ليس شرطاً أن يكون ضرورياً في الوقت الحاضر.

- c- أن الحلول الماضية للمشكلات السابقة قد لا تكون ملائمة كحلول للمشكلات الحالية.
- 4- يسأل المرشد: س/ ما هي الفكرة العقلانية البديلة لهذه الفكرة غير العقلانية؟. يبين المرشد لإفراد المجموعة الفكرة العقلانية البديلة وهي: "إننا مسؤولون عن تصرفاتنا، وأن أثار الماضي السيئة يمكن أن نعدلها، إذا ما عدلنا وجهة نظرنا الحالية المتعلقة بالماضي".
- 5- يسأل المرشد: س/ كيف يكون الفرد شخصاً عقلياً؟. لتحقيق ذلك.
- فالشخص العقلي يتبع الآتي: .
- a- إنه يدرك بأن الماضي مهم ولكن من غير المعقول أن تكون الحياة على نمط واحد، فالتجديد من ضروريات الحياة، والجمود يُعقد الحياة ويجعلها مملة.
- b- يراجع نفسه باستمرار ويفكر بالأعمال التي كان يقوم بها سابقاً، ويأخذ منها المفيد، ويغير ما يمكن تغييره، ويواجه غير العقلي بما هو أكثر عقلانية.
- 6- بعد تأكد المرشد من أن أفراد المجموعة قد فهموا الفكرة غير العقلانية بشكل جيد، وكذلك الفكرة العقلانية البديلة، يناقش المرشد مع أفراد المجموعة ما يصاحب هذه الفكرة من حديث ذاتي، مع بعض الأمثلة على ذلك.

الواجب البيتي:

- ◀ ما هي ملاحظاتهم للمواقف المرتبطة بتلك الفكرة غير العقلانية محور جلستنا ؟ وما هو الحديث الداخلي المتعلق بها؟ .

(الجلسة الثامنة) .

موضوع الجلسة	الفكرة - (10) " على الشخص أن يحزن حزناً شديداً عندما تحل بالآخرين مشكلة أو كارثة " .
الحاجات	◀ التعرف على الفكرة العقلانية البديلة.
الأهداف العامة	◀ التعرف على حقيقة تلك الفكرة غير العقلانية. ◀ التعرف على الأسباب التي جعلت تلك الفكرة غير عقلانية.
الأهداف الخاصة	◀ تبصير أفراد المجموعة على كيفية مهاجمة أفكارهم غير العقلانية والسلوكيات غير المرغوبة. ◀ استبدال تلك الفكرة غير العقلانية بأخرى عقلانية. ◀ تثبيت الفكرة العقلانية الصحيحة.
الاستراتيجيات والنشاطات الإرشادية	◀ المناقشة الجماعية مع أفراد المجموعة الإرشادية حول موضوع الجلسة. ◀ التغذية الراجعة. ◀ لعب الدور. ◀ التعزيز الاجتماعي
التقويم البنائي	◀ ما هي الأسباب التي جعلت تلك الفكرة غير عقلانية؟ ◀ كيف يكون الفرد شخصاً عقلياً؟.

إدارة الجلسة الثامنة:

- 1- بداية الجلسة يرحب المرشد بأفراد المجموعة الإرشادية ويشكر لهم حضورهم ومشاركتهم الفاعلة في جلسات البرنامج، ثم يناقشهم الواجب البيتي ويجيب على استفساراتهم ومن ثم يعمل على تهيأتهم لاستقبال الفكرة غير العقلانية الجديدة، موضوع جلستنا الإرشادية الحالية.
- 2- يطرح المرشد الفكرة غير العقلانية موضوع جلستنا لهذا اليوم. ثم يسأل.. س/ لماذا تعد هذه الفكرة غير عقلانية؟... يعطي المرشد الفرصة لمناقشة الفكرة غير العقلانية مع أفراد المجموعة وملاحظة الجوانب غير العقلانية فيها وما يترتب من حالة الإقناع بها لمشاعر القلق والانزعاج لدى أفراد المجموعة.
- 3- يوضح المرشد لأفراد المجموعة أن هذه الفكرة غير عقلانية للأسباب الآتية :
 - a- أن المشكلات التي يتعرض لها الآخرون لا ينبغي أن تكون مصدرهم كبير لنا، حتى لو كان سلوك الآخريين مؤثراً فينا، فان تفسيرنا لهذا التأثير هو الذي يقلقنا أو يحزننا.
 - b- أن إصابة الفرد بالقرحة أو الاكتئاب في محاولته لتبديل ما يحيط بالآخرين من مشاكل ومصائب هو أمر غير منطقي وغير واقعي.
 - c- أن اهتمام الفرد بسلوك الآخريين ومشاكلهم فقط، قد يؤدي به إلى إهمال مشاكله الخاصة.
 - d- أن الفرد لا يستطيع الضبط والتحكم بسلوك الآخريين، وعندما يسعى إلى تغيير سلوك الآخريين، يجب أن يصحح أخطاءهم بهدوء بعيداً عن الانزعاج أو الانفعال.
- 4- يسأل المرشد: ما هي الفكرة العقلانية البديلة؟. إنها الفكرة القائلة: " على الإنسان أن يتمالك نفسه أمام مصائب الآخريين لكي يستطيع أن يكون أكثر فائدة لهم مما لو كان كئيباً أو مهزوماً مثلهم ".
 - 5- يسأل المرشد: كيف يكون الفرد شخصاً عقلانياً؟. لتحقيق ذلك نقترح المؤشرات الآتية:
 - a- الفرد العاقل هو الذي يحدد متى يكون سلوك الآخريين مؤلماً له، ثم يحاول أن يفعل شيئاً حتى يخلص الآخريين منه.
 - b- إذا لم يكن باستطاعة هذا الشخص عمل شيء، فانه يتقبل الموقف على حقيقته ويعمل على تحقيقه ومواساة الآخريين قدر المستطاع.

6- بعد التأكد من فهم أفراد المجموعة للفكرة غير العقلانية بشكل جيد، والفكرة العقلانية البديلة. تتم المناقشة معهم وما يصاحب هذه الفكرة من حديث ذاتي مع بعض الأمثلة، ثم يقوم أفراد المجموعة بلعب الدور. وذلك بتكليف أحد أفراد المجموعة لعب دور أحد الأشخاص وهو يحمل أفكارا غير عقلانية، مع فرد آخر يحمل أفكارا عقلانية على نفس الفكرة موضوع جلستا. وبعدها يطلب من أفراد المجموعة لعب الدور نفسه، بالحديث عن المشكلات التي يعانون منها. والتي ترتبط بالفكرة غير العقلانية مدار هذه الجلسة ويقدم المرشد لهم تغذية راجعة أثناء ممارسة الدور بإعادة السلوك الذي أداه أفراد المجموعة، ويعزز مواقفهم الإيجابية.

الواجب البيتي:

- ◀ أكتب ما تتذكره عن حادث مرَّ بك يرتبط بتلك الفكرة. ثم وضح ما دار من حديث داخلي مع نفسك.
- ◀ ما هي الفكرة العقلانية البديلة؟.

(الجلسة التاسعة)

موضوع الجلسة	الفكرة (6) " من الطبيعي أن يشعر الإنسان بالخوف والارتباك عندما يتعرض للأحداث الخطرة أو المخيفة، ولكن يجب توقع مثل هذه الأحداث على الدوام ".
الحاجات	◀ التعرف على الفكرة العقلانية البديلة.
الأهداف العامة	◀ معرفة الأسباب التي جعلت تلك الفكرة غير عقلانية. ◀ التقليل من الخوف لدى أفراد المجموعة في تعرضهم للأحداث الخطرة.
الأهداف الخاصة	◀ تبصير أفراد المجموعة على كيفية مهاجمة أفكارهم غير العقلانية والسلوكيات غير المرغوبة. ◀ مساعدة أفراد المجموعة على استبدال تلك الفكرة غير العقلانية. بأخرى عقلانية. ◀ تثبيت الفكرة العقلانية الصحيحة.
الاستراتيجيات والنشاطات الإرشادية	◀ المناقشة الجماعية مع أفراد المجموعة حول موضوع الجلسة. ◀ التغذية الراجعة. ◀ التعزيز الاجتماعي.
التقويم البنائي	◀ ما هي الأسباب التي جعلت تلك الفكرة غير عقلانية؟. ◀ ما هي الفكرة العقلانية البديلة؟.

إدارة الجلسة التاسعة:

- 1- في بداية الجلسة يرحب المرشد بأفراد المجموعة الإرشادية ثم يناقشهم باختصار ما دار في الجلسة السابقة ثم بالواجب البيتي ويجب عن استفساراتهم ويصح أجوبتهم ثم يبدأ بتهيأتهم لطرح الفكرة غير العقلانية موضوع جلستنا الإرشادية لذلك اليوم
- 2- يطرح المرشد الفكرة غير العقلانية موضوع الجلسة الحالية. ثم يسأل.. س/ لماذا تعد هذه الفكرة غير عقلانية؟... يعطي المرشد فرصة لمناقشة الفكرة، وملاحظة الجوانب غير العقلانية فيها، وما يترتب عليه من إقناع أفراد المجموعة الإرشادية بها.
- 3- يوضح المرشد لأفراد المجموعة بان هذه الفكرة غير عقلانية للأسباب الآتية:- مع بعض الأمثلة الواقعية.

- a- أن الخوف والارتباك يؤديان إلى القلق، ويجعلان الأحداث أو المواقف تبدو اكبر من حجمها الحقيقي وأكثر خطورة مما هي عليه في الواقع.
- b- أن القلق الشديد حول إمكانية حصول حدث ما، سوف لن يمنع من وقوعه في معظم الحالات، على العكس ربما يساهم في وقوعه.
- c- أن القلق الشديد والارتباك والخوف من احتمالية وقوع خطر فعلي، سيعطل إمكانية الإنسان من مواجهة هذا الخطر بفعالية.
- d- أن الأخطار الخارجية التي تحدث اغلبها بسبب الحديث الذاتي الداخلي للفرد.
- e- أن الإنسان القلق، الذي يعاني من مخاوف وارتباك لا يستطيع التخلص منها، غالبا ما يكون قد ركب لنفسه مشكلة هو في غنى عنها. فالمراهق الذي ارتكب حادثه اصطدام بسيارته يعمل بارتكاب حادثه أخرى بفعل غضبه وعصبيته.

4- يسأل المرشد: ما الفكرة العقلانية البديلة؟.. إنها الفكرة القائلة: " لا ننكر احتمال حدوث الخطر ولكن لا نعدّه كارثة ويجب علينا مواجهته، كما أن القلق والتوتر لا يحلان المشكلة بل يعيقا العقل من التفكير السليم وقد يدفعان لحدوث الخطر".

فالشخص العقلاني يأخذ مجموعة من المواقف الآتية لمواجهة الأخطار المحتملة:-

a- انه يدرك بوضوح أن الأخطار والأحداث لا يجوز توقعها بصورة كبيرة بحيث تولد القلق والخوف. لان ذلك لا يمنع من وقوعها، بل قد يزيد من شدة وقوعها، وقد يكون تأثير القلق اخطر من تأثير الأحداث نفسها إذا وقعت.

b- انه يدرك بان معظم حالات القلق تنتج عن أخطار خارجية يمكن أن تقع أو تحصل له، أو لأي شخص آخر ولكن ليس عن طريق أخبار نفسه عبارات مثل: (من المرعب حصول هذا الحدث. وأنا لا أستطيع التعامل معه بصورة ملائمة). بل يجب أن يتعلم بدل ذلك على فحص عباراته المأساوية ويغيرها إلى صفة أكثر واقعية.

c- أن يذكر نفسه باستمرار كيف أن مخاوفه غير العقلانية لا تساعد في التغلب على الأخطار.

d- يدرك أن بعض الأشياء المخيفة ينبغي التشجيع على ممارستها بصورة متكررة، إذا لم تحتوي على أضرار ولم تترك مضاعفات، مثل: . الحديث مع مجموعة من الناس، التعبير عن وجهة نظره لمن هم أعلى منه، الحفاظ على حقوقه حتى يثبت لنفسه انه لا يوجد شيء مخيف داخلياً حول هذه الأشياء.

5- يطلب المرشد من أفراد المجموعة الإرشادية إعطاء أمثلة لهذا الموضوع، ويناقشهم بما يصاحب هذه الفكرة من حديث ذاتي. ويعطي مثالا لاستخدام العقلانية في موقف محدد.

6- وبعد أن يتأكد المرشد من أن أفراد المجموعة قد فهموا الفكرة غير العقلانية بشكل جيد وتعرفوا على الفكرة العقلانية البديلة، بعد دحض الفكرة غير العقلانية السابقة، يقوم بمناقشة أفراد المجموعة، معززاً مواقفهم الإيجابية.

الواجب البيتي:

← أعطِ مثلاً على حدثٍ ما وقع لك. ثم بين الأفكار التي دارت في ذهنك في تلك المدة.

وهل كانت أفكاراً عقلانية أو أفكاراً غير عقلانية.

(الجلسة العاشرة)

موضوع الجلسة	الفكرة (12) " أن الأفكار التي يتبناها المجتمع والصادرة من الجهات السلطوية الاجتماعية في البلد، يجب أن تكون صحيحة ولا يمكن التشكيك بصحتها "
الحاجات	التعرف على الفكرة العقلانية البديلة.
الأهداف العامة	معرفة الأسباب التي جعلت تلك الفكرة غير عقلانية.
الأهداف الخاصة	تبصير أفراد المجموعة على كيفية مهاجمة أفكارهم غير العقلانية، والسلوك غير الصحيح. استبدال تلك الفكرة غير العقلانية بأخرى عقلانية. تثبيت الفكرة العقلانية الصحيحة بدلها.
الاستراتيجيات والنشاطات الإرشادية	المناقشة الجماعية مع أفراد المجموعة الإرشادية بموضوع الجلسة. التغذية الراجعة. لعب الدور. التعزيز الاجتماعي.
التقويم البنائي	لماذا تُعد هذه الفكرة غير عقلانية؟ ما هي الفكرة العقلانية البديلة؟

إدارة الجلسة العاشرة:

- 1- في بداية الجلسة، يرحب المرشد بأفراد المجموعة الإرشادية، ثم يناقشهم بالواجب البيئي، يجيب عن استفساراتهم، ثم يعمل على تهيأتهم لاستقبال الفكرة غير العقلانية موضوع جلستنا الإرشادية الحالية.
- 2- يطرح المرشد الفكرة غير العقلانية موضوع الجلسة. ثم يسأل .. س/ لماذا تعد هذه الفكرة غير عقلانية؟. يعطي المرشد فرصة لمناقشة الفكرة غير العقلانية وملاحظة الجوانب غير المنطقية وما يترتب عليه من حالة الإقناع بها من قبل أفراد المجموعة.
- 3- يوضح المرشد بان تلك الفكرة غير عقلانية، وهذا يعود للأسباب الآتية:
 - a- أنها تفترض أن الفرد قادر أن يكون في كمال (الرأي، والحكمة، والعقل). وهذا افتراض لا يوجد من يؤيده على الإطلاق من العقلاء.
 - b- أية سلطة أو عالم أو باحث أو مؤسسة اجتماعية هي محدودة الأفق في الحكمة، وفي معرفة الأمور على حقيقتها الكاملة بدون نقصان أو خطأ، فخلال مدة من الزمن ما كان يعد حقيقة اتضح انه خطأ. وهذا أمر نجده في تاريخ العلوم الفلسفية والعلوم الإنسانية وغيرها.
 - c- أن قبول الفرد للسلطة أو المجتمع وتقبل مفاهيمها وأفكارها، هو أمر يحدده مكان ولادة الفرد والزمن وليس نتيجة لدراسة دقيقة موضوعية. فأفكار الجهات السلطوية الاجتماعية ذات الطبيعة المتباينة غالبا ما يتبناها الآخرون ويعدوها حقيقة. خالدة، ودائمة، وأبدية، تصدر عن أشخاص لا يخطئون.

d- الكائنات الإنسانية غير كاملة في الحقيقة، ترتكب جرائم السرقة والقتل والاعتصاب وما إلى ذلك .. أي مئات الأفعال الشيطانية. والإنسان كذلك خلال حياته اليومية يتصرف تصرفاً غير عقلائي. ربما على مقياس واسع. وهذا ما يعني، (الإنسان الناقص).

e- أن الأديان السماوية تشير إلى أن الكائنات البشرية غير معصومة عن ارتكاب الخطأ، وهي أهل للتسامح معها والغفران لأخطائها. فالإنسان يعود لأدم (عليه السلام). الذي عصى ربه فأكل التفاحة بإغواء الشيطان فهبط إلى الدنيا. هذه المقولة الإلهية تربط الإنسان بالخطيئة. وان التفكير الديني برمته يدور حول الإنسان والمعصية والخطيئة والغفران والتوبة.

فنحنُ إذًا مخطئون، ونرتكب الخطأ بتركيب فطرتنا. وهذا ما يذكرنا به الله سبحانه وتعالى في كتابه العزيز حين يقول.. (أَفَلَا يَتَذَكَّرُ الْفُرْعَانُ وَلَوْ كَانَتْ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ اخْتِلَافًا كَثِيرًا)^(١).
4- يسأل الباحث: س/ ما هي الفكرة العقلانية البديلة؟

إنها الفكرة القائلة. " أن الأفكار التي يتبناها المجتمع والصادرة من الجهات السلطوية الاجتماعية في البلد، قد لا تكون صحيحة وكاملة، لأنها صادرة عن كائنات إنسانية متباينة وغير كاملة في الحقيقة، فأن الكمال لله وحده ".
5- يسأل الباحث: س/ كيف يكون الفرد شخصاً عقلائياً؟ لتحقيق ذلك، فأن المسلك العقلائي يفرض الآتي:

a- أن المؤسسات مثل الحكومات والجامعات هي نتاج الجهد الإنساني، وبما أن جميع الكائنات البشرية هي بطبيعتها ونوعية خلقها تعد ناقصة، وغير كاملة، وتجنح إلى الخطأ، فأن ذلك ينطبق على المؤسسات. فالحقيقة النهائية، لا تكون هناك في نهاية المطاف، مملكة لأي شخص أو مؤسسة أو جماعات أو مذاهب فكرية أو سياسية. فالحقيقة كما تبدو من الوجهة العلمية هي دوماً ناقصة، ويتم الوصول إليها من خلال الخطأ والصواب الخاضعين للضبط التجريبي.

b- يشهد تاريخ العلوم الإنسانية، أن القلة من المفكرين كانوا قادرين على التأثير على الأجيال بعد مدة طويلة من وفاتهم. وأن معظم الأدباء المتألقين كانت لهم خطوة وشهرة مؤقتة ثم ما لبثوا أن طواهما النسيان بسرعة. كل ذلك يوضح لنا أن الحقيقة هي نسبية وناقصة.

6- بعد التأكد من أن أفراد المجموعة قد فهموا الفكرة غير العقلانية بشكل جيد، تتم المناقشة معهم، مع بعض الأمثلة ثم يكلف المرشد اثنين من أفراد المجموعة. الأول: يقوم بدور الشخص الذي يعاني من أفكار غير عقلانية. والآخر: الذي على العكس من ذلك يحمل أفكاراً عقلانية منطقية ويحاول مساعدة الأول وإرشاده للتوقف أو الكف عن ممارسة تلك الأفكار الخاطئة. ثم يقوم أفراد المجموعة بلعب الدور نفسه مع التعزيز.

^(١) سورة النساء : آية - 82 .

الواجب البيتي:

◀ ما هي ملاحظاتكم حول المواقف العقلانية وغير العقلانية المرتبطة بموضوع تلك الجلسة؟

◀ ما هو الحديث الداخل المتعلق بالفكرة غير العقلانية لكل واحد منكم؟
(الجلسة الحادية عشرة).

موضوع الجلسة	الفكرة (1) " من الضروري أن يكون الشخص مقبولاً ومحبوباً من كل المحيطين به ."
الحاجات	◀ التعرف على الفكرة العقلانية البديلة.
الأهداف العامة	◀ معرفة حقيقة هذه الفكرة غير العقلانية. ◀ معرفة الأسباب التي جعلت هذه الفكرة غير عقلانية. ◀ تنمية فهم الذات وتقبلها.
الأهداف الخاصة	◀ تبصير أفراد المجموعة على كيفية مهاجمة الأفكار غير العقلانية والسلوك غير الصحيح. ◀ استبدال تلك الفكرة غير العقلانية بأخرى عقلانية. ◀ تثبيت الفكرة العقلانية الصحيحة بدلها. ◀ أن يعرف أفراد المجموعة أنه من المستحيل أن يكون الفرد محبوباً من الجميع. ◀ أن يعرف أفراد المجموعة تقبل الذات.
الاستراتيجيات والنشاطات الإرشادية	◀ المناقشة الجماعية مع أفراد المجموعة. ◀ التغذية الراجعة. ◀ التعزيز الاجتماعي.
التقويم البنائي	◀ أذكر بعض المواقف التي ترتبط بهذه الفكرة غير العقلانية والتي مررت بها يوماً ما. ثم بين الأفكار غير العقلانية والأفكار العقلانية التي راودتك؟.

إدارة الجلسة الحادية عشرة:

1- في بداية الجلسة وبعد الترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية سوف تتم مناقشة الواجب البيتي المكلفين به منذ الجلسة السابقة، والإجابة عن استفسارات أفراد المجموعة. وتهيأتهم لطرح الفكرة غير العقلانية موضوع جلستنا الإرشادية لذلك اليوم.

2- يطرح المرشد الفكرة غير العقلانية موضوع الجلسة. ثم يسأل .. س/ لماذا تعد تلك الفكرة غير عقلانية؟... يعطى المرشد فرصة لمناقشة الفكرة غير العقلانية مع ملاحظة الجوانب غير المنطقية فيها. وما يترتب عليه من إقناع أفراد المجموعة. ما يتعلق بمشاعر القلق والانزعاج لديهم.

3- يوضح المرشد أن هذه الفكرة غير عقلانية، ويعود ذلك للأسباب الآتية :-

a- إن سعينا لنكون مقبولين أو محبوبين من كل الناس المحيطين بنا، هو تصور خيالي، لسبب بسيط، هو أن تقويم أي شخص لنا يتقرر ويتحدد بالسمات الشخصية لهذا الشخص.
b- أن سعينا لأن نكون مقبولين أو محبوبين من غيرنا الذين نخصهم بالاهتمام والرفعة، معناه أن علينا دوماً أن نسعى إلى أن نجعل ذواتنا متطابقة مع معاييرهم لقبولنا. وهنا تبرز لدينا في هذا الموقف مشاعر الصغارة في حالة لم يكن باستطاعتنا أن نحصل على ثقتهم ومحبتهم.

c- هذه الفكرة تمثل أمنية وهدفاً لا يمكن تحقيقه، وإذا ما حاول أي شخص جاهداً لتحقيقه، فإنه سيكون فريسة للإحباط ويصبح أقل شعوراً بالأمان وبالتالي يفقد رشده والسيطرة على ذاته. لأنه حتى لو أحب هذا الشخص الكثيرون، فإن هناك المئات من الأشخاص الذين لا يتقبلونه أو لا يحبونه، مما يؤدي ذلك إلى بقاء الفرد في حالة قلق مستمر حول حب الآخرين له أو درجة حبهم له. وقد قال الله تعالى في كتابه العزيز: (وَلَنْ تَرْضَى عَنْكَ الْيَهُودُ وَالنَّصَارَى حَتَّى تَتَّبِعَ مِلَّتَهُمْ ...)^(١).

d- إن محاولة كسب رضا الآخرين بصورة مستمرة لنا، ستجعلنا منساقين لأهوائهم، وشعورنا بالارتباط بأرائهم حتى نكون مقبولين من هؤلاء.

e- أن البحث عن حب الآخرين بالنسبة لنا يكلفنا وقتاً وجهداً كبيرين بدون فائدة.

4- يسأل المرشد: س/ ما الفكرة العقلانية البديلة لهذه الفكرة غير العقلانية؟. أن الفكرة العقلانية البديلة هي: " تأكيد احترام الذات والحصول على التأييد لأهداف محددة كالنجاح أو التقدم العلمي ومنح الحب بدلاً من انتظاره ". أن الشخص العقلاني يبحث عن الحب المنتج وعليه أن يقوم بما يأتي:

a- أنه لا يضحي باهتماماته ورغباته مهما كان السبب في سبيل تحقيق هذا الهدف، ولكنه يستطيع أن يعبر عن هذه الاهتمامات والرغبات والتي من بينها، أن يكون محبوباً ومبتكراً ومنتجاً.

b- يسعى أن يكون مقبولاً لأسباب علمية، مثل:- التقدم المهني والعلمي، بدلا من سعيه لأن يكون محبوباً لذاته.

^(١) سورة البقرة: آية - 120.

- c- يدرك أن الاحترام الحقيقي لا يأتي أبدا من تقبل الآخرين، بل من تقبل الفرد لذاته واحترامها. وعن ممارسته لاهتماماته، سواء وافق الآخرون أم لم يوافقوا على ذلك.
- d- إذا لم يحصل على الحب والتقبل من الآخرين الذين يحبهم ، عليه أن يعترف أن هذا أمر مزعج ولكن عليه أن لا يقنع نفسه بان ذلك مخيف.
- e- العاقل يسأل نفسه باستمرار. ماذا أريد حقيقة أن أفعله؟. بدلا من ماذا يريد مني الآخرون أن أفعل حتى أحصل على رضاهم؟. وقد قيل:(أن رضا الناس غاية لا تدرك).
- g- يدرك أن أفضل الطرق لكسب الحب، هو إعطاؤه بإخلاص.
- 5- وبعد أن يتأكد المرشد من أن أفراد المجموعة الإرشادية قد فهموا الفكرة بشكل جيد يعمل على توضيح الحديث الذي يصاحب الفكرة والكيفية التي يستبدل فيها التفكير غير العقلاني بالتفكير العقلاني ويطلب من أفراد المجموعة إعطاء أمثلة. ثم التحدث عن المشكلات التي يعانون منها والتي ترتبط بالفكرة مدار موضوع جلستنا.

الواجب البيتي:

- ◀ ما هي الجوانب غير العقلانية المرتبطة بالفكرة موضوع جلستنا. وما الحديث الذاتي (الداخلي) الذي يرافقها.
- ◀ ما هو رأيك في جلسات البرنامج الإرشادي السابقة من حيث الجوانب الإيجابية والجوانب السلبية.

(الجلسة الثانية عشرة)

موضوع الجلسة	الفكرة (7) . " من الأفضل للشخص أن يتجنب صعوبات الحياة ومسؤولياتها بدلا من مواجهتها " .
الحاجات	التعرف على الفكرة العقلانية البديلة.
الأهداف العامة	تعرف أفراد المجموعة على حقيقة تلك الفكرة غير العقلانية. تعرف الأسباب التي جعلت هذه الفكرة غير عقلانية.
الأهداف الخاصة	تبصير أفراد المجموعة الإرشادية على كيفية مهاجمة أفكارهم غير العقلانية والسلوك غير المرغوب. مساعدة أفراد المجموعة على تعديل الفكرة غير العقلانية. تثبيت الفكرة العقلانية البديلة.
الإستراتيجيات والنشاطات الإرشادية	المناقشة الجماعية مع أفراد المجموعة. التغذية الراجعة. التعزيز الاجتماعي. لعب الدور.
التقويم البنائي	أذكر بعض المواقف التي ترتبط بتلك الفكرة غير العقلانية. ثم بين الأفكار غير العقلانية والأفكار العقلانية التي راودتك؟.

إدارة الجلسة الثانية عشرة:

- 1- في بداية الجلسة يرحب المرشد بأفراد المجموعة الإرشادية ويشكرهم على حضورهم والتزامهم، ثم يناقشهم باختصار عما دار في الجلسة السابقة، ثم الواجب البيتي المكلفين به مسبقا، يجيب عن استفساراتهم ويصحح أجبوتهم ثم البدء بتهيأتهم لطرح الفكرة غير العقلانية، موضوع جلستنا الإرشادية لذلك اليوم.
- 2- يطرح المرشد الفكرة غير العقلانية موضوع الجلسة. ثم يسأل ... س/ لماذا تعد تلك الفكرة غير عقلانية؟ ... يعطي المرشد فرصة لمناقشة الفكرة وملاحظة الجوانب غير العقلانية فيها وما يترتب على الاقتناع بها من قبل أفراد المجموعة.
- 3- يوضح المرشد لأفراد المجموعة بأن هذه الفكرة غير عقلانية للأسباب الآتية:
 - a- أن تجنب إنجاز الواجبات الملقاة على عاتق الشخص، وتجنب تحمل المسؤوليات يترك أثرا مؤلما في النفس أكثر من إنجازها. إذ يؤدي ذلك إلى مشكلات أخرى، والى الشعور بأنه غير راضٍ عن ذاته، وقد يشعر بفقدان الثقة بالنفس.
 - b- أن الأفراد الذين يتجنبون مواجهة مشكلاتهم ومسؤولياتهم، فأنهم يشترتون الراحة لمدة قصيرة ولكنهم يدفعون الكثير من جراء الإحباط والألم الذي ينتابهم نتيجة أفكارهم السلبية التي تضعف ثقتهم بذواتهم وتزيد من مشاعر العجز التي تلازمهم.

- c- أن الارتياح بواسطة الهروب لا يدوم لأنه يصاحبه الشعور بالعجز وضعف الثقة بالذات.
- d- أن الشخص سيشعر بالتحسن عند اتخاذه قرارا بالابتعاد عن المواقف الصعبة، ولكن للحظات قليلة، ويشعر بعدها بالضيق المستمر، لأنه سوف يحس أن شيئاً كان من الممكن أن يحصل فيما لو قام بالفعل الذي يعتقدُه صعباً.
- 5- يسأل الباحث: س/ ما هي الفكرة العقلانية البديلة؟. أنها الفكرة القائلة: " علينا مواجهة المشكلات عندما تحدث، لأن الهروب منها له آثار مستقبلية سيئة ". أما الشخص العقلاني فإنه يقوم بالإجراءات الآتية :
- a- أنه دؤوب على إنجاز الواجبات من غير شكوى أو ألم، لكنه يتجنب في الوقت نفسه الأشياء المؤلمة غير الضرورية.
- b- عندما يجد نفسه مهملاً لبعض مسؤولياته الضرورية فإنه يقوم بعملية تحليل الأسباب ليجد لها مبرراً منطقياً.
- c- يدرك أن الحياة نفسها حافلة بالمسؤوليات، وأن التصدي لحل هذه المشكلات يؤدي إلى شعور الفرد بمتعة الحياة إذا استطاع حلها.
- d- إذا عمد يوماً ما إلى تجنب مشكلات الحياة ومسؤولياتها، فإنه يدرك انه وراء هذا التجنب سلسلة من الجمل والأسئلة التي تؤدي إلى شعوره بقلق لا ضرورة له. وعليه أن يغيرها إلى جمل أكثر عقلانية.
- e- يدرك أن الحياة هي العمل والمسؤولية وليس الراحة والتجنب وكلما كان الفرد أكثر
- f- مسؤولية يستطيع حل مشكلاته ويستمتع بوجوده على المدى البعيد بصورة صادقة وموضوعية.
- 6- بعد تأكد المرشد من أن أفراد المجموعة قد فهموا الفكرة غير العقلانية بشكل جيد، والفكرة العقلانية البديلة، يقوم بمناقشتهم حول موضوع الجلسة ويطلب من طالبين أحدهما يحمل أفكاراً غير عقلانية والآخر يحمل أفكاراً عقلانية ويحاول مساعدة زميله بالتخلص من تلك الأفكار. كما يقوم أفراد المجموعة بلعب الدور.

الواجب البيتي:

- ◀ ما هي ملاحظتكم حول المواقف المرتبطة بتلك الفكرة العقلانية وغير العقلانية. وما هو الحديث الداخلي الذي راودك خلالها؟.

(الجلسة الثالثة عشرة)

موضوع الجلسة	الفكرة (4) " أنه لمصيبة كبيرة عندما لا تسير الأمور حسب ما يتمناه الفرد ."
الحاجات	التعرف على الفكرة العقلانية البديلة.
الأهداف العامة	تعرف أفراد المجموعة على حقيقة تلك الفكرة غير العقلانية. تعرف الأسباب التي جعلت هذه الفكرة غير عقلانية.
الأهداف الخاصة	تبصير أفراد المجموعة الإرشادية على كيفية مهاجمة أفكارهم غير العقلانية والسلوك غير المرغوب. مساعدة أفراد المجموعة على تعديل الفكرة غير العقلانية. تثبيت الفكرة العقلانية البديلة.
الإستراتيجيات والنشاطات الإرشادية	المناقشة الجماعية مع أفراد المجموعة حول موضع الجلسة. التغذية الراجعة. التعزيز الاجتماعي.
التقويم البنائي	ما هي الأسباب التي جعلت تلك الفكرة غير عقلانية؟.

إدارة الجلسة الثالثة عشرة:

- 1- في بديّة الجلسة، يرحب المرشد بأفراد المجموعة الإرشادية ويشكرهم على حضورهم، وتفاعلهم مع جلسات البرنامج الإرشادي ثم يناقش معهم الواجب البيتي، والإجابة عن استفساراتهم. والعمل على تهيأتهم لطرح الفكرة غير العقلانية، موضوع جلستنا الإرشادية لذلك اليوم.
- 2- يطرح المرشد الفكرة غير العقلانية موضوع الجلسة لهذا اليوم. ثم يسأل.. س/ لماذا تعد هذه الفكرة غير عقلانية؟... يعطي المرشد فرصة لمناقشة الفكرة، مع ملاحظة الجوانب غير العقلانية فيها.
- 3- يوضح المرشد، بأن هذه الفكرة غير عقلانية . وذلك يعود للأسباب الآتية:
 - a- أن شعور الفرد بالإحباط عندما لا يحصل على ما يريد، هو أمر اعتيادي وطبيعي، ولكن عندما يغضب وتصل به الحالة للاكتئاب الشديد هو أمر غير منطقي.
 - b- أن الشعور بالحزن لا يغير كثيراً من الموقف، بل قد يزيده سوءاً.
 - c- أن الشعور بالقلق والغضب يساعدنا على تغيير أنفسنا للأفضل، ولكن كلما كان الشعور بالقلق والغضب أكبر، كلما كانت قدرتنا والظروف المحيطة بنا أقل فعالية في الجهود المبذولة لتحسين ظروفنا.
- 4- يسأل المرشد: أذن ما الفكرة العقلانية البديلة لهذه الفكرة غير العقلانية؟. أن الفكرة العقلانية البديلة هي:- " شئ سيئ أن الأمور لا تسير حسب ما نتمناه ولكن علينا أن نحاول تغييرها

- وإصلاحها وإذا لم نتمكن علينا أن نتقبلها وأن نتوقف عن تصويرها إنها كارثة أو مصيبة كبيرة".
لذا فالشخص العقلاني يتبع الآتي:
- a- يعمل على تجنب المبالغة في الأمور غير السارة، ويعمل على تحسين المواقف والظروف أو تقبلها إذا لم يكن تحسينها ممكناً.
- b- يدرك أن بعض المواقف المؤلمة تؤدي إلى الاضطراب ، ولكنها لا تتحول إلى كوارث أو مصائب كبيرة، إلا إذا تصورنا الفرد كذلك.
- c- إنه يستفيد من الظروف والأحداث المحيطة به، ويتعلم منها ويدمجها مع خبراته في الحياة.
- d- عندما يشعر بان الظروف الخارجية تسيطر على إحساسه ومشاعره، فأن عليه أن يركز على أمور أخرى، ممتعة في الحياة، مثل القراءة أو الرياضة أو بعض الهوايات المسلية التي تخلصه من إحساسه بأنه غير سعيد.
- 6- بعد تأكد المرشد من أن أفراد المجموعة قد فهموا الفكرة غير العقلانية، وكذلك الفكرة العقلانية البديلة بشكل جيد، يقوم بمناقشتها معهم . ثم يطلب من أحد أفراد المجموعة التحدث عن المشكلات التي يعاني منها والتي ترتبط بالفكرة مدار تلك الجلسة. وهكذا مع أفراد المجموعة.

الواجب البيتي:

- ◀ تذكر موقفاً ما مررت به مرتبطاً بتلك بالفكرة غير العقلانية. ثم وضح ما دار من حديث داخلي متعلق بها.
- ◀ بين الأفكار غير العقلانية والأفكار العقلانية في تلك اللحظة من التفكير الذاتي.

(الجلسة الرابعة عشرة)

موضوع الجلسة	الفكرة (8) " من الضروري أن يعتمد الشخص على الآخرين، ويثق بأن هناك شخصاً أقوى منه " .
الحاجات	<ul style="list-style-type: none"> ◀ التعرف على الفكرة العقلانية البديلة. ◀ تنمية الاستغلال الذاتي.
الأهداف العامة	<ul style="list-style-type: none"> ◀ تعرف أفراد المجموعة على حقيقة تلك الفكرة غير العقلانية. ◀ التعرف على الأسباب التي جعلت هذه الفكرة غير عقلانية.
الأهداف الخاصة	<ul style="list-style-type: none"> ◀ مساعدة أفراد المجموعة على تعديل الفكرة غير العقلانية واستبدالها بفكرة تتسم بالعقلانية.. ◀ تثبيت الفكرة العقلانية البديلة. ◀ تنمية الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة.
الإستراتيجيات والنشاطات الإرشادية	<ul style="list-style-type: none"> ◀ المناقشة الجماعية مع أفراد المجموعة. ◀ التعزيز الاجتماعي. ◀ لعب الدور.
التقويم البنائي	◀ ما هي المواقف التي ترتبط بهذه الفكرة غير العقلانية، والتي مررت بها قبل لقائنا اليوم.

إدارة الجلسة الرابعة عشر:

- 1- في بداية الجلسة، يرحب المرشد بأفراد المجموعة الإرشادية ثم يناقش معهم الواجب البيئي، والإجابة عن استفساراتهم، والعمل على تهيأتهم لاستقبال الفكرة غير العقلانية موضوع جلستنا لهذا اليوم.
- 2- يطرح المرشد الفكرة غير العقلانية موضوع الجلسة. ثم يسأل ... س/ لماذا تعد هذه الفكرة غير عقلانية؟. يعطي المرشد فرصة لمناقشة الفكرة مع أفراد المجموعة، وملاحظة الجوانب غير العقلانية فيها.
- 3- يوضح المرشد بأن هذه الفكرة غير عقلانية. وذلك يعود للأسباب الآتية:
 - a- أن الاعتماد الكبير على الآخرين يؤدي إلى الفشل في التعلم، وفقدان الأمان والثقة بالنفس، لأن الاعتمادية تضعنا تحت رحمة من نعتد عليهم، ونخضع إلى قراراتهم وأوامرهم.
 - b- الاعتماد على الآخرين يفقدنا فرصة تحقيق الذات ويجعلنا نقوم بالأشياء التي يرغب بها الآخرون وليس التي نرغب بها نحن.
 - c- كلما كان الفرد اعتمادياً في الوقت الحاضر، كلما كان اعتمادياً أكثر في المستقبل، لأنه سيفقد القدرة على تعلم الأشياء التي يعتمد فيها على الآخرين.

d- إن الارتباط الزائد بالآخرين والاعتماد عليهم ينبعان من مصدرين هما:
◀ ضعف الثقة بالذات.

◀ الإيمان أن الفشل يبرهن على عجز صاحبه.

4- يسأل المرشد: س/ ما هي الفكرة العقلانية البديلة؟. إن الفكرة العقلانية البديلة هي: " من الأفضل أن نعتمد على أنفسنا ونستمد إيماننا من أنفسنا ومن قيمنا، ونحن كمسلمين نستمد إيماننا من الله سبحانه وتعالى ونعتمد عليه "

أن الشخص العاقل يتبع الآتي:

a- يدرك أن الثقة بالذات تأتي فقط عندما نعتمد على أنفسنا في القيام بالأفعال والأعمال التي تخصصنا، كما يدرك أن الكثير مما نتعلمه في حياتنا هو من خلال التجربة والخطأ، وأن التجربة هنا تغيب عندما يقوم الأفراد بالأعمال أو التفكير عوضاً عنا.

b- يدرك أنه سيكون في بعض الأحيان وحيداً ومن غير الضروري أن يعتمد على الآخرين وعليه أن يتحمل المسؤولية.

c- يعرف أن الفشل في الحصول على شيء لا يعني هذا أنه إنسان بلا قيمة، لأن الناس يتعلمون من فشلهم ، لذا فإن عليه أن يخاطر بدلاً من الاعتماد الكلي على الآخرين.

d- انه لا يرفض كل مساعدات الآخرين، ليثبت لنفسه وللآخرين أنه قوي ويستطيع أن يستكمل كل واجباته بدون مساعدات منهم، ولهذا فهو يتقبل مساعدة الآخرين له في بعض الأحيان.

5- بعد تأكد المرشد من فهم أفراد المجموعة للفكرة غير العقلانية، وأسباب لا عقلانيتها، وفهم الفكرة العقلانية البديلة بشكل جيد، يقوم بالمناقشة معهم حول الموضوع، ثم يكلف فردين من أفراد المجموعة، يقوم الأول بلعب دور أحد الأشخاص الذين يحمل أفكار غير عقلانية. ويقوم الثاني بدور أحد الأشخاص وهو يحمل أفكار عقلانية، يحاول أن يرشد زميله في تعديل تلك الأفكار. ثم يقوم أفراد المجموعة بلعب الدور نفسه.

الواجب البيتي:

◀ ما هي الأسباب التي جعلت تلك الفكرة غير عقلانية؟

◀ ما هي الفكرة العقلانية البديلة؟

(الجلسة الخامسة عشرة)

موضوع الجلسة	الفكرة (5) " التعاسة والشقاء تسببها ظروف خارجية لا يستطيع الشخص التحكم فيها أو السيطرة عليها ."
الحاجات	التعرف على الفكرة العقلانية البديلة.
الأهداف العامة	تعرف أفراد المجموعة على حقيقة تلك الفكرة غير العقلانية. التعرف على الأسباب التي جعلت هذه الفكرة غير عقلانية.
الأهداف الخاصة	تبصير أفراد المجموعة الإرشادية على كيفية مهاجمة أفكارهم غير العقلانية. مساعدة أفراد المجموعة على تعديل الفكرة غير العقلانية واستبدالها بفكرة تتسم بالعقلانية. تثبيت الفكرة العقلانية البديلة. التحكم والضبط بالأفكار الذاتية.
الإستراتيجيات والنشاطات الإرشادية	المناقشة الجماعية مع أفراد المجموعة حول موضوع الجلسة. التغذية الراجعة. التعزيز الاجتماعي.
التقويم البنائي	ما هي المواقف التي ترتبط بهذه الفكرة غير العقلانية، والتي مررتم بها قبل لقائنا اليوم.

إدارة الجلسة الخامسة عشرة:

- 1- في بداية الجلسة، يرحب المرشد بأفراد المجموعة الإرشادية ثم يناقشهم الواجب البيتي، والإجابة على استفساراتهم، والعمل على تهيأتهم لاستقبال الفكرة غير العقلانية موضوع جلستنا لهذا اليوم.
- 2- يطرح المرشد الفكرة غير العقلانية موضوع الجلسة. ثم يسأل ... س/ لماذا تعد هذه الفكرة غير عقلانية؟. يعطي المرشد فرصة لمناقشة الفكرة مع أفراد المجموعة، مع ملاحظة الجوانب غير العقلانية فيها.
- 3 - يوضح المرشد، بأن هذه الفكرة غير عقلانية، وذلك يعود للأسباب الآتية :-
 - a- أن اعتقاد الناس، بأن المواقف والأحداث الخارجية قد تسبب التعاسة والشقاء للإنسان وقد تهدد أمنه، انه اعتقاد نفسي خاطئ في طبيعته، فالأحداث الخارجية قد لا تكون مدمرة بحد ذاتها، ولكن تأثر الفرد بها، وما يحمله من اتجاهات نحوها، وردود أفعالها اتجاهها هو الذي يجعلها تبدو كذلك.
 - b- أن الشخص هو الذي يسبب لنفسه الاضطراب الانفعالي حينما يضخم الأمور ويهول في تصور الأحداث الخارجية ونتائجها، فإذا قال الشخص لنفسه على سبيل المثال: أن الشخص الفلاني يريد قتلي.. فأن هذا التصور يجعل الأمر خطيرا ومهددا للشخص، ولا يستطيع احتمالها.

c- إذا عرف الشخص أن اضطراباته وانفعالاته هي نتيجة لأفكاره وتصوراتهِ الداخلية عنها، فإنه سوف يتعلم السيطرة عليها وضبطها، أو تغييرها أو تجنب آثارها الضارة.

4- يسأل المرشد: س/ ما هي الفكرة العقلانية البديلة؟ أن الفكرة العقلانية البديلة هي: " إن جزءاً كبيراً من سعادتنا أو تعاستنا نتحكم به نحن بتفكيرنا وتصرفاتنا ".
فالشخص العقلاني يتبع الآتي:

a- هو الذي يعرف أن التعاسة والاضطرابات الانفعالية تأتي غالباً من داخل النفس، وأن المضايقة والإثارة تأتي من الخارج، وهو بذلك يدرك أنه من الممكن تغيير ردود أفعاله نحوها، عن طريق إعادة النظر فيها وتحديدها، ومعرفة ما يجري حوله.

b- انه يمتلك منطقية للحياة، يستطيع أن يتغلب على الإعاقة الجسدية والصعوبات الأخرى، طالما أنه حي، يخطط ويفكر حول أي حالات غير محظوظة يمكن أن يجد نفسه فيها، وهناك شخصيات عقلانية كثيرة حدثت لها معوقات جسدية إلا إنها حققت نجاحات باهرة على الصعيد العالمي.

5- بعد تأكد المرشد من فهم أفراد المجموعة الإرشادية للفكرة غير العقلانية وأسباب لا عقلانيتها، وفهم الفكرة العقلانية البديلة بشكل جيد، يقوم بالمناقشة معهم حول الموضوع بشكل عام، ثم يطلب من أحد أفراد المجموعة التحدث عن المشكلات التي يعاني منها والتي ترتبط بالفكرة مدار تلك الجلسة، ثم فرد آخر، وكذا مع بقية أفراد المجموعة.

الواجب البيتي:

◀ وضح موقفاً أو حدثاً ما قد مرّ بك سابقاً، مرتبطاً بالفكرة غير العقلانية التي نوقشت في تلك الجلسة. ثم بين الأفكار الداخلية التي راودتك. وهل كانت أفكاراً عقلانية أو غير عقلانية.

(الجلسة السادسة عشرة)

موضوع الجلسة	" إيقاف التفكير "
الحاجات	<ul style="list-style-type: none"> ◀ التعرف على كيفية السيطرة على الأفكار غير العقلانية. ◀ التعرف على خطوات عملية إيقاف التفكير.
الأهداف العامة	<ul style="list-style-type: none"> ◀ تعريف أفراد المجموعة على كيفية السيطرة على الأفكار غير العقلانية. ◀ وإحلال الأفكار العقلانية محلها.
الأهداف الخاصة	<ul style="list-style-type: none"> ◀ مساعدة أفراد المجموعة على التوقف عن الأفكار غير العقلانية ◀ مساعدتهم على الابتعاد عن الأفكار غير العقلانية عن طريق ضبطها والتخلص منها. ◀ تعريفهم بخطوات إيقاف التفكير.
الإستراتيجيات والنشاطات الإرشادية	<ul style="list-style-type: none"> ◀ المناقشة الجماعية مع أفراد المجموعة. ◀ تنفيذ خطوات إيقاف التفكير. ◀ لعب الدور.
التقويم البنائي	<ul style="list-style-type: none"> ◀ أذكر خطوات عملية إيقاف التفكير.

إدارة الجلسة السادسة عشرة:

- 1- في بداية الجلسة، الترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية ومناقشتهم بالواجب البيئي وتصحيح إجاباتهم ومن ثم العمل على تهيأتهم لمناقشة موضوع جلستنا لهذا اليوم.
- 2- يوضح لهم إن أي شخص يعاني من اضطرابات نفسية أو سلوكية فإنه قد يحمل أفكارا غير عقلانية، وأنه يستمر في فعل ذلك... والمهم هنا هو مساعدته على السيطرة وإلغاء هذه الأفكار السلبية وإحلال الأفكار العقلانية محلها.
- 3- يطبق المرشد خطوات (إيقاف التفكير) التي تم ذكرها في الفصل الثاني من هذه الدراسة. عن طريق لعب الدور وكالاتي:
 - a. يطلب المرشد من أحد أفراد المجموعة بأن يمثل دور أحد الطلبة الذي يحمل أفكارا غير عقلانية. مع المرشد الذي يعمل على مساعدة ذلك الطالب في السيطرة على أفكاره وتبصيره بها واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية.

b. الطالب: (سعد) يبدأ بعرض أفكاره غير العقلانية بصوت عالٍ ويستمر في هذه الممارسة (يجب أن أحصل على حب كل من حولي.. يجب أن أنجح في كل الدروس ويتفوق.. ينبغي أن أحصل على كل شيء أتمناه...).

-b المرشد : يعترض الطالب (سعد) وبصوت عالٍ .. توقف (Stop) مع التصفيق.

-c هذا التدخل المفاجئ يحدث نوعاً من قطع سلسلة الأفكار غير العقلانية لدى الطالب (سعد).
ويجد صعوبة في استكمال التفكير بها. ومن ثم يطلب المرشد من الطالب سعد وصف ما حدث عندما تم اعتراض سلسلة أفكاره. يحاول سعد إعادة البناء المعرفي في التركيز على كيفية قهر الذات وإحلال أفكار عقلانية معززة إيجابية للذات.

-d تتكرر الخطوتين (b - c) أعلاه حتى يتم الاقتران بين التوقف بطريقة إجبارية وبين الأفكار غير العقلانية.

-e الطالب سعد يقود عملية إيقاف التفكير . بأن يقول لنفسه (توقف) إذا أتت إليه الأفكار غير العقلانية بعد ذلك.

4- يوضح المرشد لأفراد المجموعة، فيقول:-

أخي الطالب: أن بعض من هذه الأفكار محاكاة بشكل جيد. فمن الضروري على كل فرد أن يدرك ما يقوله ويفعله. فمثلاً : بدلاً من أن يرغب الطالب في عملية الغش في الامتحان .. عليه أن يحافظ على ذهنه يقظاً أثناء الدراسة قبل الامتحان أو خلاله.
ثم تعريف الطلبة على كيفية التركيز أثناء الامتحان وأن يبقى كل واحد منهم هادئاً بدلاً من القلق أو الاضطراب اللذين يؤديان إلى الفشل في الدراسة.

الواجب البيتي:

◀ يطلب المرشد من أفراد المجموعة ممارسة عملية إيقاف التفكير في البيت أو في أي مكان خارج الجلسة.

◀ وضح الأفكار غير العقلانية التي تعرضت لها في البيت أو في أي مكان آخر وكيف تمكنت من استخدام كلمة توقف (Stop). وحصلت على ضبط وإلغاء تلك الأفكار.

(الجلسة السابعة عشرة)

موضوع الجلسة	" إنهاء البرنامج الإرشادي، ومناقشته مع أفراد المجموعة الإرشادية " .
الحاجات	<ul style="list-style-type: none"> ◀ ممارسة التمارين والمهارات التي تدربوا عليها. ◀ بيان رأي أفراد المجموعة الإرشادية في البرنامج.
الأهداف العامة	◀ تقويم أثر وفعالية البرنامج الإرشادي.
الأهداف الخاصة	<ul style="list-style-type: none"> ◀ التعرف على مدى فهم واستيعاب وتذكر أفراد المجموعة الإرشادية لجلسات البرنامج الإرشادي. ◀ التعرف على وجهة نظر أفراد المجموعة الإرشادية في البرنامج الإرشادي من حيث أوجه القصور فيه، وما حققه البرنامج من فائدة.
الإستراتيجيات والنشاطات الإرشادية	<ul style="list-style-type: none"> ◀ المناقشة الجماعية مع أفراد المجموعة الإرشادية حول الواجب البيتي للجلسة السابقة. ◀ التعزيز الاجتماعي. ◀ التغذية الراجعة: يقدم المرشد ملخصاً لكل ما دار في الجلسات السابقة. ◀ يطلب المرشد من كل فرد من أفراد المجموعة الإرشادية أن يذكر رأيه في البرنامج الإرشادي، ويوضح إيجابياته وسلبياته، وبدون حرج أو تهييب خدمة للأمانة العلمية.
التقويم البنائي	◀ تحديد موعد لإفراد المجموعتين، التجريبية والضابطة معاً لتطبيق مقياس الأفكار غير العقلانية.

إدارة الجلسة السابعة عشر:

- 1- في بداية الجلسة الإرشادية، يرحب المرشد بأفراد المجموعة الإرشادية، ويشكرهم على تعاونهم والتزامهم على حضور كل الجلسات، وعلى مشاركتهم الفعالة في البرنامج، ثم يناقش معهم الواجب البيتي، ويجيب عن استفساراتهم.
- 2- يقدم المرشد ملخصاً لما دار في الجلسات السابقة.
- 3- يطلب المرشد من كل فرد من أفراد المجموعة الإرشادية أن يذكر رأيه في البرنامج الإرشادي، إيجابياته وسلبياته.
- 4- يحدد المرشد موعداً للمجموعتين التجريبية والضابطة معاً لتطبيق مقياس الأفكار غير العقلانية.

5- يقيم المرشد مع أفراد المجموعة الإرشادية حفلاً صغيراً يتم فيه شرب الشاي والتقاط بعض الصور التذكارية، التي تعزز من الثقة وتقوي الصداقة بين المرشد وبين أفراد المجموعة، وبينهم أنفسهم.

ثالثاً: التطبيق النهائي (البعدي) للمقياس.

تم تطبيق مقياس الأفكار غير العقلانية على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة معاً. بعد انتهاء المدة المحددة من تطبيق البرنامج الإرشادي، الذي بدأ تطبيقه على المجموعة التجريبية لمدة شهر واحد و(25) يوماً. نفذت خلال تلك المدة (17) جلسة إرشادية. وسيتم عرض النتائج في الفصل التالي.

رابعاً: الوسائل الإحصائية.

- 1- اختبار مان .وتني للعينات متوسطة الحجم (The Mann – Whitney): أستخدم لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين . التجريبية والضابطة، في متغير درجات مقياس الأفكار غير العقلانية، ولمعرفة دلالة الفرق بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة، قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده. (السيد، 1979، ص491)، (البياتي، 1985، ص156).
- 2- اختبار ولكوكسن (The Wilcxon Test): أستخدم لمعرفة دلالة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية في مقياس الأفكار غير العقلانية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده، وللمجموعة الضابطة. (البياتي، 1985، ص106)، (عوده والخليلي، 2000 ص 438).
- 3- اختبار كولموجوروف . سمير نوف : (Kolmogorov – Sminov): استخدم لمعرفة دلالة الفروق بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة عند حساب التكافؤ بينهما في متغيرات: (المستوى التعليمي للأب والمستوى التعليمي للأم ومهنة الأم وعدد أفراد الأسرة وترتيب الطالب بين أخوته). (البياتي، 1985، ص148)، (الغريب، 1988، ص713).
- 4- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t-test for in dependent groups): استخدم لمعرفة القوة التمييزية لفقرات مقياس الأفكار غير العقلانية. (البياتي، وزكريا، 1977، ص26).
- 5- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient): استخدم لمعرفة ثبات مقياس الأفكار غير العقلانية، بطريقة إعادة الاختبار. (فيركسون، 1990، ص145).

- 6- معادلة كوبر (Cooper): استخدمت لاستخراج نسبة اتفاق الخبراء على صدق مقياس الأفكار غير العقلانية (Cooper, 1979, p. 49).
- 7- اختبار مربع كآي (Chi – Square Test): استخدم لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغير مهنة الأب. (الصوفي، 1985، ص3)، (منصور، 2000، ص219).
- 8- الوسط الحسابي (Mean): استخدم لحساب درجة حدة الفكرة وترتيبها بالنسبة للأفكار الأخرى. (أبو ليدة، 2000، ص384).

الفصل الخامس

عرض النتائج ومناقشتها

- ◀ عرض النتائج.
- ◀ مناقشة النتائج.
- ◀ الاستنتاجات.
- ◀ التوصيات.
- ◀ المقترحات.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

- سيتم في هذا الفصل عرض النتائج ومناقشتها على وفق أهداف الدراسة الحالية وكالاتي:
- ❖ الهدف الأول: بناء برنامج إرشادي في تعديل الأفكار غير العقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية. وقد تحقق ذلك كما هو معروض في الفصل الرابع.
 - ❖ الهدف الثاني: التعرف على أثر البرنامج الإرشادي في تعديل الأفكار غير العقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- لمعرفة أثر البرنامج الإرشادي ، تم التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الآتية:
- ◀ الفرضية الأولى: لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في مقياس

الأفكار غير العقلانية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده.

كان متوسط درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (77.2) درجة ومتوسط درجات الاختبار البعدي (58.87) درجة، على مقياس الأفكار غير العقلانية. وعند تطبيق اختبار (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين، تبين أن الفرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) إذ بلغت القيمة المحسوبة (0) صفر وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (25). (السيد، 1979، ص495)، (البياتي، 1985، ص254).

لذا ترفض الفرضية الصفرية، وتقبل الفرضية البديلة التي تشير إلى أن درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار غير العقلانية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي أفضل من درجاتهم قبل تطبيقه. جدول (18) يوضح ذلك.

الجدول (18)

يوضح درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار غير العقلانية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده، ودلالة الفرق بينهما.

دلالة الفرق	مستوى الدلالة	قيمة . و		الرتب ذات الإشارة الأقل تكرارا	رتبة الفرق	الفرق بين الدرجات	درجات المجموعة التجريبية		تسلسل الأفراد
		الجدولية	المحسوبة				بعد التجربة	قبل التجربة	
دال إحصائيا	0.05	25	0	لا توجد	13,5	26 +	60	86	1
				لا توجد	11 +	23 +	61	84	2
				لا توجد	15 +	27 +	54	81	3
				لا توجد	11 +	23 +	58	81	4
				لا توجد	13.5 +	26 +	54	80	5
				لا توجد	5.5 +	14 +	64	78	6
				لا توجد	9 +	21 +	55	76	7
				لا توجد	11 +	23 +	52	75	8
				لا توجد	8 +	18 +	57	75	9
				لا توجد	5.5 +	14 +	61	75	10
				لا توجد	1 +	9 +	66	75	11
				لا توجد	4 +	13 +	60	73	12
				لا توجد	3 +	12 +	61	73	13
				لا توجد	2 +	10 +	63	73	14
				لا توجد	7 +	16 +	57	73	15
			0				58. 87	77.2	المتوسط

و (+) = 120 و (-) = 0

◀ الفرضية الثانية: لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة الضابطة على مقياس الأفكار غير العقلانية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده.

كان متوسط درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي (77.87) درجة. ومتوسط درجات الاختبار البعدي (76.13) درجة، على مقياس الأفكار غير العقلانية.

عند تطبيق اختبار (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين، لم تُظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائية على مقياس الأفكار غير العقلانية عند مستوى دلالة (0.05). إذ بلغت القيمة المحسوبة (38) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (21). (السيد، 1979، ص495)، (البياتي، 1985، ص254). لذا تقبل الفرضية الصفرية. جدول (19) يوضح ذلك.

الجدول (19)

يوضح درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الأفكار غير العقلانية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده، ودلالة الفروق بينهما.

دلالة الفرق	مستوى الدلالة	قيمة . و		الرتب ذات الإشارة الأقل تكراراً	رتبة الفرق	الفرق بين درجات القبلي والبعدي	درجات المجموعة الضابطة		تسلسل الأفراد
		الجدولية	المحسوبة				بعد التطبيق	قبل التطبيق	
غير دال إحصائياً	0.05	21	38		14 +	13+	74	87	1
					13 +	11 +	76	87	2
					12 +	7 +	77	84	3
					8 +	3 +	77	80	4
					10.5 -	10.5 -	84	79	5
					4.5 +	2 +	76	78	6
					8 +	3 +	73	76	7
					4.5 +	2 +	73	75	8
					1.5 +	1 +	74	75	9
					0	0	75	75	10
					10.5 -	10.5 -	80	75	11
					4.5 -	4.5 -	77	75	12
					1.5 +	1 +	73	74	13
					4.5 -	4.5 -	76	74	14
					8 -	8 -	77	74	15
	38 -			76.13	77.87	المتوسط			

و(+) = 67 و (-) = 38

◀ الفرضية الثالثة: لا توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس الأفكار غير العقلانية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

كان متوسط درجات المجموعة التجريبية (58.87) درجة. ومتوسط درجات المجموعة الضابطة (76.13) درجة على مقياس الأفكار غير العقلانية في الاختبار البعدي للمجموعتين. عند تطبيق اختبار (مان وتني) للعينات متوسطة الحجم. أظهرت النتائج أن الفروق دالة إحصائياً ولصالح أفراد المجموعة التجريبية. إذ بلغت القيمة المحسوبة للاختبار البعدي (0) صفر. وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (64) عند مستوى دلالة (0,05). (السيد، 1979، ص491)، (البياتي، 1985، ص276).

لذا ترفض الفرضية الصفرية. وتقبل الفرضية البديلة التي تشير إلى أن درجات أفراد المجموعة التجريبية تعبر عن انخفاض في الأفكار غير العقلانية عن درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الأفكار غير العقلانية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي. جدول (20) يوضح ذلك.

جدول (20).

يوضح درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس الأفكار غير العقلانية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

دلالة الفرق	مستوى الدلالة	قيمة U		درجات المجموعة الضابطة بعد التطبيق		درجات المجموعة التجريبية بعد التطبيق		تسلسل الأفراد
		الجولية	المحسوبة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	الدرجة	
دال إحصائياً	0.05	64	0	17	73	1	52	1
				17	73	2.5	54	2
				17	73	2.5	54	3
				19.5	74	4	55	4
				19.5	74	5.5	57	5
				21	75	5.5	57	6
				23	76	7	58	7
				23	76	8.5	60	8
				23	76	8.5	60	9
				26.5	77	11	61	10
				26.5	77	11	61	11
				26.5	77	11	61	12
				26.5	77	13	63	13
				29	80	14	64	14
				30	84	15	66	15
				$\bar{r}_2 = 345$	76.13	$\bar{r}_1 = 120$	58.87	المتوسط

◀ الفرضية الرابعة: لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار غير العقلانية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ودرجاتهم في الاختبار المرجأ.

كان متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (58.87) ومتوسط درجاتهم في الاختبار المرجأ (58.13). الذي طبق عليهم بعد مرور (45) يوماً على موعد التطبيق البعدي. أستعمل اختبار (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين. أظهرت النتائج أن الفرق غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) إذ بلغت القيمة المحسوبة (38.5) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (21). (البياتي، 1985، ص254). لذا تقبل الفرضية الصفرية. وتشير هذه النتيجة إلى فعالية البرنامج الإرشادي واستمرار أثره الإيجابي بعد مرور مدة (45) يوماً على التطبيق البعدي. جدول (21) يوضح ذلك.

جدول (21)

يوضح درجات اختبار مقياس الأفكار غير العقلانية لأفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والمرجأ، ودلالة الفروق بينهما.

دلالة الفرق	مستوى الدلالة	قيمة . و		الرتب ذات الإشارة الأقل تكراراً	رتبة الفرق	الفرق بين درجات البعدي والمرجأ	درجات الاختبار		تسلسل الأفراد
		الجدولية	المحسوبة				المرجأ	البعدي	
غير دال إحصائياً	0.05	21	38.5		5.5 +	2 +	50	52	1
					2 +	1 +	53	54	2
				2 -	2 -	1 -	55	54	3
					0	0	55	55	4
				7.5 -	7.5 -	3 -	60	57	5
					7.5 +	3 +	54	57	6
					12.5+	4 +	54	58	7
					2 +	1 +	59	60	8
				5.5 -	5.5 -	2 -	62	60	9
				12.5 -	12.5-	4 -	65	61	10
					14 +	8 +	53	61	11
					7.5 +	3 +	58	61	12
					7.5 +	3 +	60	63	13
				5.5 -	5.5 -	2 -	66	64	14
				5.5 -	5.5 -	2 -	68	66	15
	38.5			58.1	58.			المتوسط	
				3	87				

و 58.5 = (+) و 38.5 = (-)

مناقشة النتائج:

بالنسبة لنتائج تطبيق مقياس الأفكار غير العقلانية في الاختبار القبلي للكشف عن الأفكار غير العقلانية. وبعد معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري.

أشارت النتائج على انتشار الأفكار غير العقلانية بين طلاب المرحلة الثانوية في الوقت الحاضر وخاصةً الصف الرابع الثانوي. وتتفق هذه النتيجة مع بعض الدراسات والبحوث السابقة التي أجريت في البلاد العربية، بالنسبة لانتشار الأفكار غير العقلانية فيها. ك (دراسة الريحاني، 1987- أ -) و(الريحاني، 1987- ب -). كما تتفق مع بعض الدراسات التي أجريت في العراق بهذا الخصوص. ك (دراسة محمد، 1992) و(النعاتي، 1994) و(ملا طاهر، 1995) و(الصفار، 2002) و(الراوي، 2002). وتتفق مع دراسة (النعاتي، 1994) في انتشار الأفكار غير العقلانية لدى طلبة المرحلة الثانوية في العراق.

التعرف على أثر البرنامج الإرشادي في تعديل الأفكار غير العقلانية:

أظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي. ولصالح أفراد المجموعة التجريبية. مما يشير ذلك إلى أن طلاب المجموعة التجريبية الذين تلقوا برنامجاً إرشادياً انخفضت الأفكار غير العقلانية لديهم عن مجموعة أفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا أي برنامج.

مما يدل على أن البرنامج الإرشادي الحالي المُعد من المؤلف، له أثر كبير وواضح على أفراد المجموعة التجريبية في محاولة تعديل الأفكار غير العقلانية لديهم، من خلال مواضيع الجلسات التي قدمت وتمت مناقشتها بصورة جماعية بقيادة المؤلف، والقيام بتوجيه عمليات التعامل وديناميات المناقشة التي تقوم على ما طرحه المجموعة التجريبية بالإضافة إلى محتوى المادة العلمية وتمت الإجابة عن بعض الأسئلة والاستفسارات التي تثيرها أفراد المجموعة الإرشادية.

فالمعلومات التي تمت مناقشتها ضمن مواضيع الجلسات قد دحضت الأفكار غير العقلانية التي يحملها الطلاب عينة البحث في المجموعة التجريبية، وأحل محلها أفكار عقلانية. وهذا ما ظهر واضحاً في الاختبار البعدي لمقياس الأفكار غير العقلانية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

وقد جاءت هذه النتائج متفقة مع بعض الدراسات السابقة التي أجريت في هذا المجال. إذ اتفقت مع دراسة (النعاتي، 1994) التي أشارت بأن البرنامج الإرشادي التي أعدته الباحثة قد

أدى إلى تعديل الأفكار غير العقلانية في القلق المدرسي. مما أدى إلى تخفيفه لدى أفراد المجموعة الإرشادية.

كما أظهرت الدراسة الحالية نتائج إيجابية أخرى على أفراد المجموعة الإرشادية إذ أصبحوا أكثر تفاعلاً في علاقاتهم الاجتماعية مع بعضهم البعض ومع الآخرين من حولهم. واكتسبوا مهارة في الحديث والمناقشة، وعرض وجهات نظرهم دون حساسية أو تعنت في الرأي. كما طورت الجلسات الإرشادية لديهم ضبطاً للذات تجاه التفكير غير العقلاني. كما طرأ تحسن على أدائهم الدراسي. وهذا ما أكدته إدارة المدرسة والهيئة التدريسية فيما بعد عند متابعتي للموضوع. وأظهرت نتائج الدراسة الحالية استقرار أثر البرنامج الإرشادي بعد مرور (45) يوماً على تطبيقه. وهذا دليل على أن هذه المدة الزمنية لم تمنح أثره الإيجابي. أي أنه حافظ على قوة تأثيره على أفراد المجموعة الإرشادية.

لذا يمكن أن يُعد البرنامج الإرشادي المطبق في البحث الحالي إجراءً علاجياً مناسباً في تعديل الأفكار غير العقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية وسلوكهم أيضاً. لأن تعديل الأفكار من شأنه أن يؤدي إلى تعديل السلوك.

وأخيراً يعتقد المؤلف أن العمل بشكل جمعي واستخدام أساليب متنوعة، منها المناقشة ولعب الدور والتغذية الراجعة والتعزيز الاجتماعي والتحكم الذاتي وإيقاف التفكير، والتي كانت مماثلة لمواقف الطلاب الحياتية، كان لها الدور الكبير بالنتيجة الإيجابية التي توصلت إليها هذه الدراسة.

❖ الاستنتاجات:

- 1- في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج يمكن الخروج بالاستنتاجات الآتية:
 - 1- أكدت نتائج البحث الحالي أن (75%) من طلاب المرحلة الثانوية عينة البحث يعانون من وجود أفكار غير عقلانية لديهم.
 - 2- أن البرنامج الإرشادي المعرفي - العقلائي الانفعالي الذي أعده الباحث، هو أسلوب فعال في خفض وتعديل الأفكار غير العقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
 - 3- أن البرنامج الإرشادي المعرفي - العقلائي الانفعالي، أدى دوراً كبيراً وواضحاً في تعديل الأفكار غير العقلانية لدى كل أفراد العينة وكل تلك الأفكار.
 - 4- أن ثبات نتائج الدراسة بعد (45) يوماً من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي كما جاء في اختبار المتابعة (المرجأ). قد أكد مدى فاعلية البرنامج الإرشادي واستمرار تأثيره.

- 5- أن البرنامج الإرشادي المعد في هذه الدراسة بالإضافة إلى فاعليته في علاج وتعديل الأفكار غير العقلانية، يُعد عاملاً مهماً في تحسين علاقة الطلاب مع بعضهم البعض ومع الآخرين من حولهم. وتقبل الآخرين والابتعاد عن التسرع في الأحكام وتمكنهم من حل مشكلاتهم بتأنٍ وصبر وحكمة. وهذا ما يحقق النجاح والتوافق للطلاب، واستقرار النظام في المدرسة.
- 6- أن طلاب المرحلة الثانوية بحاجة إلى برامج الخدمات الإرشادية النفسية والتربوية التي تقوم على أساس الدراسة العلمية لحاجاتهم ومشكلاتهم، لذا يمكن أن يكون البرنامج الإرشادي الذي أعده الباحث أداة مناسبة للتقليل من المشكلات التي تواجه طلاب المرحلة الثانوية بسبب أفكارهم غير العقلانية التي يحملونها.
- 7- أن أسلوب الإرشاد الجمعي الذي تم تطبيقه في هذه الدراسة، قد ثبت أنه أسلوب فعال في تعديل الأفكار غير العقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

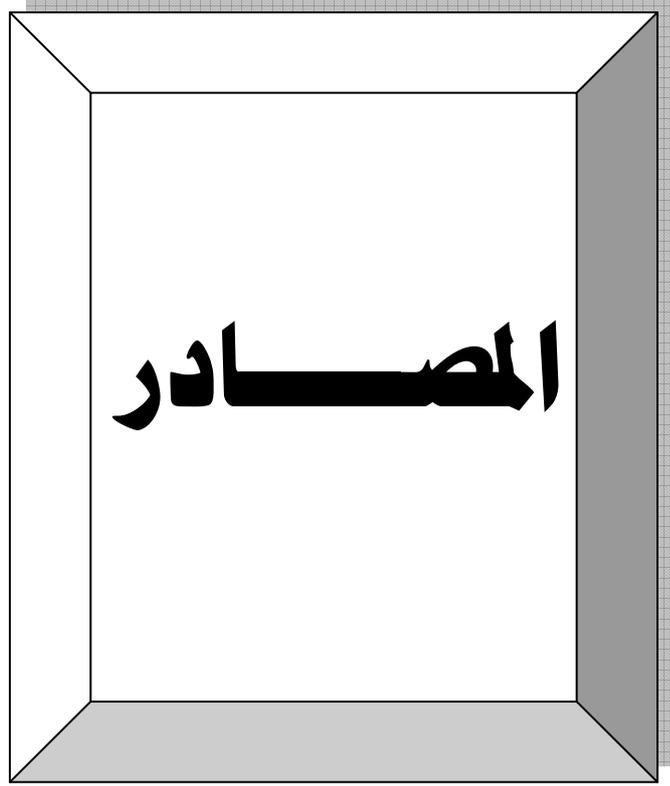
التوصيات:

- في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته يوصي الباحث بما يأتي :
- 1- استخدام مقياس الأفكار غير العقلانية الذي أعده الباحث، من المرشدين التربويين للكشف عن الأفكار غير العقلانية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية في وقت مبكر
 - 2- الاستفادة من البرنامج الإرشادي الذي أعده الباحث من المرشدين التربويين في المدارس الثانوية لتعديل الأفكار غير العقلانية، وتحسينهم ضد بعض الاضطرابات النفسية التي قد تحصل لديهم.
 - 3- تنظيم دورات خاصة للمرشدين التربويين في الإرشاد النفسي والتربوي وتبصيرهم بأهمية الإرشاد والعلاج العقلائي الانفعالي في معالجة الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها طلاب المرحلة الثانوية نتيجة أفكارهم غير العقلانية.
 - 4- ضرورة عقد ندوات لإدارات المدارس وتوعيتهم بأهمية الإرشاد التربوي في تخفيف هموم الطلبة، ومساعدتهم في التوافق وحل بعض المشكلات التي تواجههم.
 - 5- ضرورة منح المرشد التربوي المزيد من الحرية في التعامل مع الطلبة والتقليل من تدخل إدارة المدرسة في عمل المرشد التربوي، بل يجب احترام عمله والحرص على سرية هذا العمل.
 - 6- إجراء مسح لمشكلات الطلبة في المراحل كافة (الابتدائية والثانوية) ومتابعة معالجتها بأسلوب الإرشاد النفسي الفردي أو الجمعي.

❖ المقترحات:

يقترح الباحث القيام بالدراسات الآتية:

- 1- دراسة مقارنة لمعرفة أثر البرنامج الإرشادي المعرفي، على طالبات الصف الرابع الثانوي.
- 2- دراسة مماثلة لمعرفة أثر البرنامج الإرشادي المعرفي على طلاب المحافظات العراقية.
- 3- دراسة مقارنة بين أسلوبين أو أكثر من الأساليب الإرشادية لمعرفة مدى فاعلية هذه الأساليب في تعديل الأفكار غير العقلانية لدى المرحلة الثانوية.
- 4- دراسة مماثلة يستخدم فيها برنامج إرشادي . ديني في علاج الأفكار غير العقلانية.
- 5- العمل على تطوير أداة قياس أخرى للكشف عن الأفكار غير العقلانية مستمدة من التراث العربي الإسلامي.
- 6- دراسة مماثلة للكشف عن الأفكار غير المنطقية لدى طلبة المرحلة الثانوية.



المصادر العربية:

- القرآن الكريم.

- 1- إبراهيم، عبد الستار (1988). علم النفس الإكلينيكي، مناهج التشخيص والعلاج النفسي، دار الرياض.
- 2- (1994). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، كلية الطب، جامعة الملك فيصل.
- 3- إبراهيم، عبد الرقيب (1998). الإرشاد النفسي ودوره في التدخل العلاجي لمنع إساءة الأطفال، بحث مقدم إلى مؤتمر (دور كليات التربية في تطوير الإرشاد النفسي والتربوي) الذي أقامته الجمعية النفسية السورية بالاشتراك مع كلية التربية بجامعة دمشق، للفترة الواقعة بين (17-19/5/1998). ج/1.
- 4- أحمد، أبو علام، ومحمد خليفة بركات (1978). علم النفس، مكتبة عين شمس، القاهرة.
- 5- ابن منظور، محمد بن مكرم (ب-ت). لسان العرب، ج3، دار لسان العرب، بيروت.
- 6- أبو عبيدة، سهام درويش (1988). مبادئ الإرشاد النفسي، ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- 7- أبو غزالة، هيفاء (1996). الاتجاهات المعاصرة والنظريات الحديثة في التوجيه والإرشاد المهني وتجارب الدول المتقدمة، المجلة العربية للتعليم التقني، المجلد.13، العدد/2، بغداد.
- 8- أبو لبد، سبيع (2000). مبادئ القياس النفسي والتعليم التربوي للطالب الجامعي والمعلم العربي، ط/6، جمعية المطابع العامة، عمان.
- 9- الألوسي، وفاء طاهر عبد الوهاب (1999). أثر برنامج تدريبي لتخفيف السلوك العدواني والاتكال وزيادة النمو اللغوي لدى الأطفال المتخلفين عقلياً، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب- جامعة بغداد.
- 10- الأمام، وآخرون (1992). الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، مطبعة دار الحكمة، جامعة البصرة.
- 11- الأميري، أحمد علي محمد ناجي (2001). فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في تعز، أطروحة دكتوراه، كلية التربية - الجامعة المستنصرية.
- 12- باترسون، س. هـ (1981). ترجمة، حامد عبد العزيز الفقي، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار المريخ - الكويت.

- 13- بيك، آرون (2000). ترجمة عادل مصطفى، العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، الآفاق العربية، القاهرة.
- 14- البياتي، عبد الجبار توفيق (1985). التحليل الإحصائي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية- الطرق الالاعلمية، ط/2، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي . الكويت.
- 15- البياتي، عبد الجبار توفيق، وزكريا اثناسيوس (1977). الإحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم نفس، الجامعة المستنصرية.
- 16- جابر، جابر عبد الحميد، وأحمد خيرى كاظم (1964). مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار النهضة العربي، القاهرة.
- 17- جبريل، موسى وآخرون (1992). التكيف والرعاية الصحية والنفسية، منشورات جامعة القدس المفتوحة، عمان.
- 18- الجنابي، يحيى داود (1992). بناء برنامج في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي لطلبة الجامعات العراقية، أطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية- الجامعة المستنصرية.
- 19- حداد، عفاف شكري (1993). نظريات الإرشاد النفسي - دورها وأهميتها . رداً على الذين لا يستخدمون النظرية في الإرشاد، مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد/28 .
- 20- حسن، عدنان محمد (1986). الإرشاد التربوي، وزارة التربية، بغداد.
- 21- حمدي، نزيه (1998). الإرشاد والتوجيه في مراحل العمر، منشورات جامعة القدس المفتوحة، عمان.
- 22- الحياني، صبري بردان علي (2001). أثر برنامج إرشادي في مواجهة المشكلات السلوكية لدى أطفال دار الرحمة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية- الجامعة المستنصرية.
- 23- الحياني، عاصم محمود (1998). بناء برنامج إرشادي وقائي لبعض أنماط السلوك المنحرف لطلبة المرحلة المتوسطة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية- الجامعة المستنصرية.
- 24-.....(1989). الإرشاد التربوي والنفسي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- 25- الحجار، محمد حمدي (1993). فن الإرشاد النفسي السريري، المركز العربي للدراسات الرياض - السعودية.
- 26- الخطيب، جمال (1995). تعديل السلوك الإنساني، ط/2 ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.

- 27- دافيدوف، لندال (1983). ترجمة، سيد الطواب وآخرون، مدخل علم النفس، ط/3 ،
الدار الدولية للتوزيع والنشر، القاهرة.
- 28- ألد وسري، صالح جاسم (1985). الاتجاهات العلمية في تخطيط برنامج التوجيه
والإرشاد، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد/15 ، السنة الخامسة، الرياض-
السعودية.
- 29- رسول، خليل (2000). أبعاد الإرشاد النفسي والبطاقة الإرشادية الجامعية، بحث مقدم
في الندوة العلمية الخامسة، الموسومة واقع الإرشاد التربوي في المؤسسات التعليمية
وسبل تطويره، بغداد.
- 30- الرشيد، بشير صالح، وراشد علي السهل (2000). مقدمة في الإرشاد النفسي، مكتبة
الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
- 31- الريحاني، سليمان (1985). تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، مجلة
الدراسات، المجلد/ 12، العدد/11.
- 32- (1987). (أ) الأفكار اللاعقلانية عند طلبة الجامعة الأردنية ،
وعلاقة الجنس والتخصص في التفكير اللاعقلاني، مجلة الدراسات، المجلد/1،
العدد/5.
- 33- (1987). (ب) الأفكار اللاعقلانية عند الأردنيين والأمريكيين، دراسة
عبر ثقافية لنظرية (أليس) في العلاج العقلاني الانفعالي في القلق المدرسي،
مجلة الدراسات، المجلد/14، العدد/5.
- 34- الريحاني، سليمان ، ونزيه حمدي (1989). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاكنتاب لدى
عينة من طلبة الجامعة الأردنية، مجلة الدراسات، المجلد/16، العدد/6.
- 35- الراوي، ميسون ظاهر (2002). أساليب المعاملة الولاوية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية
لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية،- أبن الهيثم،
جامعة بغداد.
- 36- الزغبى، أحمد محمد (1994). الإرشاد النفسي- نظرياته، اتجاهاته، مناهجه، دار
الحكمة، اليمامة - صنعاء.
- 37- زهران، حامد (1986). التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب، القاهرة.
- 38- (1988). التوجيه والإرشاد النفسي، ط/6، عالم الكتب، القاهرة.
- 39- الزوبعي، عبد الجليل، وآخرون (1981). الاختبارات والمقاييس النفسية، مطابع دار
الكتب، جامعة الموصل.

- 40- الزويبي، عبد الجليل، وآخرون (1988). الاختبارات والمقاييس النفسية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل.
- 41- سليمان، عبدالله محمد (1999). نحو تصور إجرائي لبرنامج علم النفس الإرشادي في المدرسة، مجلة شؤون اجتماعية، العدد/29، الإمارات العربية المتحدة.
- 42- (2000). برامج الإرشاد النفسي وأثرها في رعاية وتنمية طلبة الجامعة، دراسات نفسية، تصدر عن رابطة الاجتماعيين النفسيين المصريين، مجلد/9، العدد/10، القاهرة.
- 43- سفيان، نبيل، (2002). المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي، كلية التربية - جامعة تعز.
- 44- السقاف، محمد لطف علي ضيف الله (1998). قياس التوافق الشخصي والاجتماعي لدى الطلبة اليمنيين الدارسين في جامعات العراق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية- الجامعة المستنصرية.
- 45- السيد، فؤاد البهي (1979). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، ط/3، دار الفكر العربي-القاهرة.
- 46- السامرائي، مهدي صالح، وآخرون (1993). الظواهر السلوكية السلبية بين أوساط طلبة المرحلة الثانوية. أنماطها، أسبابها، معالجتها، مركز البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد.
- 47- الشاوي، رعد لفته، وقاسم محمد سمور (2000). العلاقة بين السلوك الديني والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك، مجلة كلية التربية، العدد/2، كلية التربية . الجامعة المستنصرية.
- 48- الشناوي، محمد محروس (1994) العلاج السلوكي الحديث، دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة.
- 49- الصفار، رفاء محمد علي أحمد (2002). الأفكار اللاعقلانية لدى المدرسين وعلاقتها بالجنس والتخصص ومدة الخدمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية-أبن رشد. جامعة بغداد.
- 50- الطيب، محمد عبد الظاهر، والشيخ محمد عبد العال (1990). الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة وعلاقتها بالجنس والتخصص الأكاديمي، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ج/1 .
- 51- عودة، أحمد (1998). القياس والتقويم في العملية التدريسية، الإصدار الثاني، دار الأمل للنشر والتوزيع، أريد.

- 52- عودة، أحمد، و خليل الخليلي، (2000). الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، ط/2، دار الفكر للنشر والتوزيع . عمان.
- 53- عربيات، أحمد عبد الحليم (2001). بناء برنامج إرشادي للتكيف مع الحياة الجامعية في الجامعة الأردنية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية . الجامعة المستنصرية.
- 54- عبد الملك، أنيس، ومحمد عادل خطاب (1977). برامج الجماعات، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 55- عبد الحفيظ، إخلاص محمد، ومصطفى حسين (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- 56- عبيدات، ذوقان، وآخرون (1985). البحث العلمي، مفهومه، أدواته، أساليبه، ط/6، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.
- 57- عوض، السيد فتحي (1998). علم الاجتماع التربوي - الأسس النظرية والمجالات التطبيقية، ط 4، مكتبة الأنجلو المصرية.
- 58- عبدالله ، سيروان (2000). أثر برنامج جمعي في تعديل السلوك (الوسواس القهري)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- 59- عدس، عبد الرحمن (1998). أساسيات البحث التربوي، ط/2، دار الفرقان، عمان.
- 60- عبد الرحمن، محمود السيد (1998). دراسات في الصحة النفسية، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- 61- عبد الرحمن، محمود السيد ، ومعتز السيد عبدالله (1994). الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال والمراهقين وعلاقتها بكل من حالة وسمة القلق ومركز التحكم، جامعة الزقازيق . القاهرة.
- 62- عبد الفتاح، كاميليا، (1998). المراهقون وأساليب معاملتهم، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- 63- العزة، سعيد حسني، وجودت عزة عبد الهادي (1999). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، مكتب دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان-الأردن.
- 64- العاني، مها (2000). واقع الإرشاد التربوي من وجهة نظر طلبة جامعة بغداد، بحث مقدم إلى الندوة العلمية الخامسة الموسومة " واقع الإرشاد التربوي في المؤسسات التعليمية وسبل تطويره "، مكتب الاستشارات النفسية والاجتماعية للطلبة والشباب، بغداد.

- 65- العيسوي، عبد الرحمن (1997). **العلاج السلوكي**، دار الراتب الجامعية، بيروت.
- 66- (ب- ت). **علم النفس الطبي**، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 67- الغريب، رمزية (1988). **التقويم والقياس النفسي والتربوي**، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 68- فرج، صفوت (1980). **القياس النفسي**، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 69- فرح، عدنان محمد، وشفيق علاونه (1990). **أثر تدريس مساق في التكيف والصحة النفسية في الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة**، دراسات المجلد/19، العدد/4.
- 70- فهمي، مصطفى، ومحمد علي القطان (1977). **علم النفس الاجتماعي**، ط 2، مكتبة الخانجي، القاهرة.
- 71- الفقي، إسماعيل (1992). **الأخصائي النفسي أدواره وأعداده والاتجاه نحو المهنة** ، بحوث المؤتمر الثامن لعلم النفس، الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
- 72- الفيصل، محمد عبد الرحيم أسعد (1992). **العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتنشئة الولاوية ومفهوم الذات لدى طلبة كليات المجتمع في الأردن**، مجلة دراسات، جامعة اليرموك، عمان - الأردن.
- 73- القوسي، عبد العزيز (ب. ت). **تيارات جديدة في العلاج النفسي**، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- 74- القواسمي، هالة عبد الرحيم (1998). **العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزوجي لدى معلمي ومعلمات المدارس الحكومية في مدينة أربد**، مجلة الثقافة النفسية، المجلد/9، العدد/33، بيروت، صنعاء.
- 75- القاضي، يوسف مصطفى، وآخرون (1981). **الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي**، ط/2، دار المريخ، الرياض.
- 76- محمود، حمدي شاكر (1998). **التوجيه والإرشاد الطلابي للمرشدين والمعلمين**، دار الأندلس للنشر والتوزيع، الرياض.
- 77- محمد، عادل عبدالله (2000)، (أ) **الاضطرابات السلوكية للأطفال والمراهقين**، دار الرشيد، القاهرة، مصر.
- 78- (2000)، (ب) **العلاج المعرفي السلوكي - أسس وتطبيقات**، ط / 1، دار الرشاد القاهرة.
- 79- موسى، عبد الحكيم (1993). **واقع المكتبات المدرسية في المرحلة الثانوية دراسياً ومهنياً وأعدادهم لحياة أسرية واجتماعية** ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، المجلد/1، العدد/3.

- 80- موسى، فاروق عبد الفتاح (1990). القياس النفسي والتربوي للأسوياء والمعوقين، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- 81- ملا طاهر، شوبو عبدالله (1995). الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، أطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية . الجامعة المستنصرية.
- 82- (1996). جدلية العلاقة بين الأفكار غير العقلانية والأمراض النفسية، مجلة كلية التربية، العدد/10.
- 83- محمد، ندير حسن (1992). العلاقة السببية بين الأفكار اللاعقلانية والقلق العصابي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب . الجامعة المستنصرية.
- 84- المنصوري، أمل عبد الرزاق (2000). إعادة البناء المعرفي وتعديل أساليب التفكير الخاطئ باستخدام طريقة الدفع المتعقل، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية - جامعة البصرة.
- 85- المبارك، بديعة محمود (1989). تخطيط البرنامج التربوي، وزارة التربية، العامة للأعداد والتدريب، مكتب المنتصر، المتنبئ.
- 86- المالح، حسان (1995). الخوف الاجتماعي . دراسة عملية الاضطراب النفسي، ط/2. دمشق.
- 87- المشعان، عويد سلطان (1998). مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت، بحث مقدم إلى مؤتمر (دور كليات التربية في تطوير الإرشاد النفسي والتربوي). الذي أقامته الجمعية النفسية السورية بالاشتراك مع كليات التربية بجامعة دمشق للفترة الواقعة في (17-19/5/1998). ج/2.
- 88- نبيل، جون، و. م . ليبرت (1982). ترجمة موفق الحمداني، وعبد العزيز الشيخ، التجريب في العلوم السلوكية، مقدمة في البحث العلمي، مطبعة بغداد.
- 89- نصار، كريستين (1998). اتجاهات معاصرة في العلاج النفسي، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، بيروت، لبنان.
- 90- النعاني، نداء إبراهيم خليل (1994). أثر برنامج إرشادي لتعديل الأفكار اللاعقلانية في القلق المدرسي لدى طلبة الصف الثالث متوسط في محافظة نينوى، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد كلية التربية.
- 91- النعيمي، هادي صالح رمضان (2000). رضا المرشد التربوي عن عمله وعلاقته بالتوافق النفسي، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية، كلية التربية.

92- هياجنه، أمجد سليمان (1997). أثر برنامج إرشادي جمعي في خفض الاكتئاب وتنمية الضبط الذاتي وسلوك المساعدة لدى الأحداث الجانحين في الأردن، كلية التربية، جامعة بغداد.

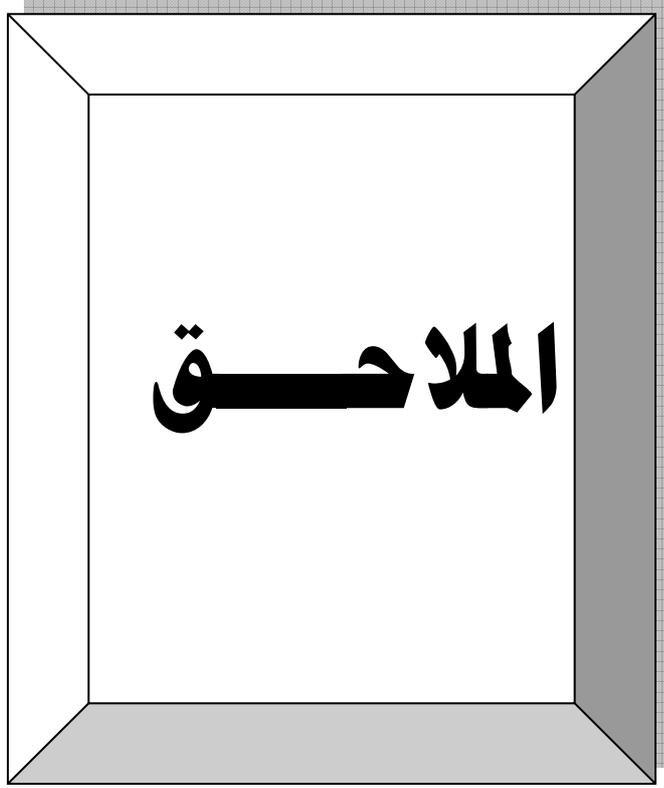
93- هاشم، عبد المنعم (1973). الجماعات بين التنشئة والتنمية، مطبعة القاهرة الحديثة، القاهرة.

المصادر الأجنبية:

- 94- Adams, G. S (1964). **Measurement and Evaluation in Educational Psychology and Guidance**, New York, Holt.
- 95- Allison, David, B. & Faith, Myles, S (1996). **Hypnosis's Adjunct to Cognitive – Behavioral Psychotherapy For obesity, Ameta- analytic Reappraisal**, Journal of consulting And clinical psychology, Vol. 64, p. (513-516).
- 96- Anderson, et al (1966). **Depression & Suicide Reassessed**, **Journal of American Women's Association**, 1964, vol. 19.
- 97- Anstasi, A, (1976). **Psychological Testing Macmillan**, N. Y.
- 98- Becherer, E.M (1985). **Self-Devaluation in Collage Students Rational living**, Vol.17, No/1.
- 99- Borders, I.D, & Sandra M. Drury, (1992). **Comprehensive School Counseling Programs. Is view for policy? Makers and practitioners**, Journal of Counseling and Development Vol. 70, No/4.
- 100- Brammer, Lawrence M. et al (1989). **The rapacity Psychology, Fifth edition**, New jersey, prentic- Hall International editions.
- 101- Carig Head, W.E (1982). **A Brief Clinical History of cognitive Behavior Theraoy with Children**, **school Psychology Review**, Vol. 11, No/1, p. 5-13

- 102–Chase K.P (1986). **The Relationships among Irrational Beliefs levels of stress And Social problem solving Ability (Rational–Emotive Therapy)**, The Florida State University Ph.D. p.162.
- 103– Cooper, Carolyn, A (1979). **Relationship of Personal Ability acute Achievement of College Freshmen**, Dissertation Abstracts international, Vol. 40, No/49.
- 104– Corey, Gerald, (1982). **Theory and practice of counseling and Psychotherapy**, California, Brooks, Cole Publishing Company.
- 105– Eades, John, Milton (1981). **The Effects of Cognitive components of Rational Emotive Therapy and Behavioral Assertion Training on Assertiveness And Irrational Beliefs**, Dissertation Abstract International, Vol. 41, No/8, P. 3422. A.
- 106– Ellis, A (1962). **Reason and Emotion in psychotheraoy**, New York, Lye Stuart.
- 107–.....(1975). **Counseling and Psychotherapy, Classics on Theories and Lssucs**. A Science Behavior Book LNG. Palo Alto. Co.
- 108–.....(1985). **Cognitive and Affect in Emotional Disturbance American Psychologists**, Vo,l. 40, No/4, p. 471–472.
- 109– Gazda, G (1978). **Group counseling, Developmental Approach**, NY, Allen and Bacon.
- 110– Kelly, L.M. & Lahey, B.J (1983). **Irrational Beliefs as moderators of the Life stress–Depression Relationship**.
- 111– Kombos, N (1986). **The Effect of Rational Vs Irrational self–Referent Statements and Beliefs on performance Efficiency of Task**, Ph.D. East Texas State University.

- 112- Patterson, C (1986). **Theories of Counseling and psychotherapy**. 4th edition. New York, Harper and Row.
- 113- Patton, Patricia (1992). **Rational Behavior Training**, A seven Teaching rational Behavior Social and Emotive Disabilities (ERIC) Document Reproductions Series No-ED 350807.
- 114- Piombo, J.A (1986). **Effect of Rational Irrational Beliefs and Social Anxiety on Perceptual Rivalry**, (Personal Beliefs Test, static-Trait Anxiety), Ph.D. Hofstra University.
- 115- Russell, Todd, T. & Moral, Corrine, M (1987). **Adding a systematic Touch to Rational-Emotive Therapy for Families**, Journal of Metal Health Counseling, Vol. 11, No/ 2, p. (184-162).
- 116- Thurman, Christopher, W (1983). **Effects of Rational-Emotive Treatment program on Type Behavior among college Students**, Journal of college Astudents Personal, Vol. 24, No/5, p. (417-432).
- 117- Tyler, Leona (1969). **The work of the counselor**, 3rd N.Y. Appleton century crafts, p.(55-56).



بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (1)

مقياس الأفكار غير العقلانية بصورته الأولى

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة:-

يسعى المؤلف إلى بناء مقياس للأفكار غير العقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية، معتمداً على أفكار العالم (أليس) **Albert Ellis** الأساسية⁽¹⁾ وتعرف الأفكار غير العقلانية نظرياً. (بأنها تلك الأفكار التي تتضمن جوانب غير منطقية يتبناها الفرد عن الأحداث والظروف الخارجية المتمثلة في القبول والمحبة بين أفراد المجتمع جميعهم، والقلق الزائد وتوقع الكوارث وابتغاء الكمال والمثالية والالتكال على الآخرين والاهتمام الزائد بمشكلاتهم. والتي هي نتائج التعليم غير السليم الذي يتلقاه الفرد من بيئته التي يعيش فيها). وقد اشتقت عبارتان تؤيدان الفكرة، وعبارتان تعارضانها.

ونظراً لما يعهده فيكم من خبرة ودراية وإلمام في هذا الموضوع. يرجى تفضلكم بالاطلاع على الأفكار وال فقرات المرفقة طياً ووضع علامة (√) تحت كلمة (صالحة) إذا كانت الفقرة تتفق والفكرة. أما إذا كانت الفقرة لا تتفق مع الفكرة فتوضع العلامة نفسها تحت كلمة (غير صالحة)، وبالإمكان إجراء أي تعديل ترونه مناسباً. علماً بأن البدائل هي (نعم ، لا) تمثل موافقة أو رفض المختبر للفكرة المشتقة.

تقبلوا شكر الباحث وامتنانه لجهودكم العلمية الدقيقة... ومن الله التوفيق

المؤلف

د. هادي صالح رمضان

⁽¹⁾ اتضح إن لهذا العالم وجود (12) فكرة غير عقلانية (حجار، 1993، ص 25). وليس (11) فكرة كما في الدراسات السابقة (الريحاني، 1985)، (الريحاني، 1987-أ)، (الريحاني، 1987-ب)، (محمد، 1992)، (النعاتي، 1994)، (ظاهر، 1995)، (الصفار، 2002)، (الراوي، 2002).

1- الفكرة الأولى:- (طلب الاستحسان)

((من الضروري أن يكون الشخص مقبولا ومحبويا من كل المحيطين به))

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	يجب أن احصل على رضا وحب كل من يحيط بي			
2	انفق كل ما أملك من أجل ترضية الناس وحبهم			
3	ليس من الضروري أن أكون محبوبا من كل أفراد المجتمع			
4	أومن بان السعي لارضاء الناس غاية لا تدرك			

2- الفكرة الثانية:- (الكفاية المطلقة)

((يجب أن يكون الفرد كفوءاً ومنافسا ومنجزا بشكل يتصف بالكمال حتى تكون له قيمة))

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	الوصول إلى الكمال والكفاية العالية شيء يشعرنى بقيمتي			
2	من الضروري أن اصل إلى الكمال في عملي			
3	احب المنافسة ولكن ليس في جميع المجالات			
4	ليس من الضروري ان أنجز جميع أعمالي كاملة			

3- الفكرة الثالثة:- (اللوم القاسي للذات والآخرين)

((بعض تصرفات الناس سيئة أو شريرة أو مجرمة، لذلك يجب لوم وعقاب الناس الذين تصدر عنهم هذه التصرفات عقابا شديدا))

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	يجب معاقبة الشخص المسيء أو الشرير			
2	من الأفضل تجنب الأشخاص السيئين والشريرين			
3	اعتقد ان من يأمن العقاب يسيئ الأدب			
4	من الضروري إصلاح المسيئين والشريرين وليس عقابهم عقابا شديدا			

4- الفكرة الرابعة:- (توقع المصائب)

((انه لمصيبة كبيرة عندما لا تسير الأمور حسب ما يتمنى الفرد))

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	تعد مصيبة فادحة إذ لم تسر الأمور وفق رغباتي			
2	أقلق دائما عندما لا تسر الأمور مثل ما أتمنى			
3	ليس بإمكان الفرد ان يغير الأمور لصالحه دائما			
4	عندما افشل في عملي أتصور ان المصيبة قد حصلت لي			

5- الفكرة الخامسة:- (السلبية)

((التعاسة والشقاء تسببهما ظروف خارجية لا يستطيع الشخص التحكم فيها او السيطرة عليها))

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	اعتقد ما يصيب الفرد من شقاء خارج عن أرادته			
2	اعتقد أن الظروف الخارجية عن إرادة لإنسان تكون حاجزا في تحقيق سعادته			
3	يستطيع كل إنسان أن يحقق سعادته بنفسه			
4	اعتقد ان أفكار الفرد ونظرته للحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة او التعاسة			

6- الفكرة السادسة:- (القلق الزائد)

((من الطبيعي ان يشعر الإنسان بالخوف والارتباك عندما يتعرض للأحداث الخطرة او

المخيفة، لكن يجب توقع مثل هذه الأحداث على الدوام))

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	اشعر بالقلق دائما خوفا من وقوع الحوادث			
2	أخشى دائما تعرضي لحدث ما			
3	اعتقد ان التفكير بالأمور الخطرة لا مبرر لها			
4	اعتقد ان التعرض للأحداث الخطرة والمخيفة ومواجهتها أمر طبيعي			

7- الفكرة السابعة:- (تجنب المشكلات)

((من الأفضل للشخص ان يتجنب صعوبات الحياة ومسئولياتها بدلا من مواجهتها))

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	اعتقد أن من الضروري تجنب المشاكل			
2	من الضروري تجنب المسؤولية والابتعاد عن المصاعب			
3	اعتقد أن التحدي للمشكلات والمسؤوليات تشعرني بالسعادة			
4	السعادة هي في تحمل المسؤولية وحل مشكلات الحياة			

8- الفكرة الثامنة:- (الاعتمادية)

((من الضروري ان يعتمد الشخص على الآخرين ويثق بان هناك شخصا أقوى منه يعتمد عليه))

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	أخشى أن أتعرض للفشل حين أكون وحدي أمام المسؤولية.			
2	لا أستطيع مواجهة مشاكلي إلا بالاعتماد على شخص أقوى مني.			
3	من الأفضل أن يعتمد الشخص على نفسه في كثير من الأمور وان واجهه الفشل.			
4	اعتقد أن من المؤسف ان يكون الفرد اتكالياً ومعتدا على الآخرين.			

9- الفكرة التاسعة:- (أسير الماضي)

((لا يمكن للإنسان أن يتخلص من أثار الماضي، فالخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك في الحاضر))

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	من المستحيل أن نتخلى من تأثيرات الماضي.			
2	أن الماضي هو الذي يقرر سلوك الحاضر والمستقبل.			
3	اعتقد انه على الشخص ألا يجعل الماضي يتحكم بسلوكه.			
4	اعتقد أن التمسك بالماضي هو تبرير لضعف الفرد في قدرته على التغيير.			

10- الفكرة العاشرة:- (الاهتمام الزائد بالآخرين)

((على الشخص أن يحزن أو يزعج عندما تحل بالآخرين مشكلة أو كارثة))

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	اعتقد انه من المؤلم أن يكون الشخص سعيدا وغيره يتعذب.			
2	اشعر بالحزن بما يصيب الناس من أحزان.			
3	يجب ألا تشغلني هموم الآخرين عن الاهتمام بمستقبلي.			
4	اعتقد انه من الضروري ألا يقلق الإنسان إذ لم يكن قادرا على مساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم.			

11- الفكرة الحادية عشرة:- (ابتغاء الحلول المثالية)

((لا يوجد سوى حل مثالي وصحيح واحد لكل مشكلة، ويجب الحصول عليه وألا فان الكارثة تكون رهيبه))

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	هناك حل مثالي وصحيح لكل مشكلة ولا بد من الوصول إليه.			
2	اشعر باضطراب وقلق حين لا أجد الحل المثالي لمشكلاتي.			
3	أن الحل الأمثل للمشكلات التي نواجهها أمر غير منطقي.			
4	افضل التفكير بأكثر من حل للمشكلة التي تواجهني بدل البحث عن حل مثالي واحد لها.			

12- الفكرة الثانية عشرة:- (كمال الحكمة والعقل)

((ان الأفكار التي يتبناها المجتمع والصادرة من الجهات السلطوية الاجتماعية في البلد يجب أن تكون صحيحة، وألا تكون مدعاة للتساؤل أو التشكيك بصحتها))

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	كل ما يصدر من الشخص المسؤول من أفكار تكون صحيحة ولا يمكن التشكيك في صحتها.			
2	عندما يصبح الشخص عالماً أو باحثاً فإنه يصل إلى كمال الرأي والحكمة والعقل.			
3	اعتقد أن معرفة الإنسان للأمور على حقيقتها الكاملة بدون نقصان أو خطأ شيء غير منطقي.			
4	اعتقد أن جميع الكائنات البشرية هي بطبيعتها تعد غير متكاملة وتجنح إلى الخطأ.			

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (2).

أسماء السادة الخبراء محكمي المقياس حسب (المرتبة العلمية والحروف الهجائية).

ت	اللقب العلمي	الأسماء	مكان العمل
1	أ . د	إبراهيم عبد الحسن الكناني	الجامعة المستنصرية، كلية الآداب، قسم علم النفس.
2	أ . د	جاسم فياض الشمري	الجامعة المستنصرية، كلية الآداب، قسم علم النفس.
3	أ . د	حسين نوري الياسري	جامعة بغداد، كلية التربية للبنات، قسم العلوم التربوية والنفسية.
4	أ . د	شاكر مبدر جاسم	جامعة بغداد، كلية التربية للبنات، قسم العلوم التربوية والنفسية.
5	أ . د	ليلى عبد الرزاق الأعظمي	جامعة بغداد، كلية التربية/ ابن رشد، قسم العلوم التربوية والنفسية.
6	أ . م . د	صالح مهدي صالح	الجامعة المستنصرية، كلية التربية، قسم الإرشاد التربوي.
7	أ . م . د	عباس رمضان الجبوري	الجامعة المستنصرية، كلية التربية، قسم الإرشاد التربوي.
8	أ . م . د	فاتح ابلحد فتوحي	جامعة الموصل، كلية التربية، قسم العلوم التربوية والنفسية.
9	أ . م . د	كامل عبد الحميد	جامعة الموصل، كلية التربية، قسم العلوم التربوية والنفسية.
10	أ . م . د	محمود كاظم محمود	الجامعة المستنصرية، كلية التربية، قسم الإرشاد التربوي.
11	أ . م . د	محفوظ القزاز.	جامعة الموصل، كلية التربية، قسم العلوم التربوية والنفسية.
12	أ . م . د	يحيى داود سلمان الجنابي	الجامعة المستنصرية، كلية التربية، قسم الإرشاد التربوي.
13	أ . م . د	يوسف حمة صالح	جامعة صلاح الدين (أربيل)، كلية التربية، قسم التربية وعلم النفس.
14	أ . م . د	عبد الكريم خليفة حسن	كركوك، الكلية التربوية المفتوحة.

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (3).

مقياس الأفكار غير العقلانية بصورته النهائية.

عزيزي الطالبالمحترم.

تحية طيبة:-

بين يديك قائمة تحتوي على مجموعة من الفقرات او الجمل التي تعبر عن أفكار ومبادئ ومعتقدات يؤمن بها البعض من الناس او يرفضها. يرجى قراءة كل فقرة بدقة، ثم حدد موقفك منها في ورقة الإجابة المرفقة طياً، بوضع علامة (✓) في المكان المناسب مرة واحدة، (نعم او لا) تحت كل رقم، وان تجيب عن جميع الفقرات ولا تترك فقرة واحدة دون الإجابة عليها.

يود الباحث التعاون معه في الإجابة عن تلك الفقرات بكل أمانة ودقة وصدق وصراحة، وللعلم ان أجابتك هذه لا يطلع عليها أحد سوى الباحث ولا تستخدم إلا في خدمة البحث العلمي.

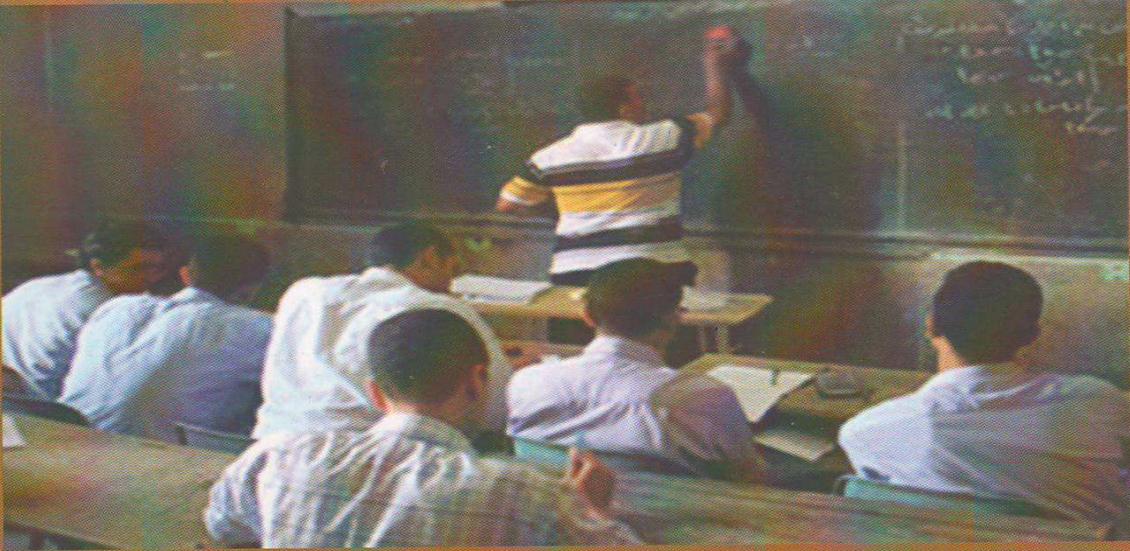
وشكرا لكم على حسن تعاونكم.

د. هادي صالح رمضان

مقياس الأفكار غير العقلاني:

الفقرات	ت
يجب أن احصل على رضا وحب كل من يحيط بي	1
الوصول إلى الكمال والكفاية العالية شيء يشعرني بقيمتي	2
من الضروري معاقبة الشخص المسيء أو الشرير	3
تعد مصيبة فادحة إذ لم تسر الأمور وفق رغباتي	4
اعتقد أن ما يصيب الفرد من شقاء خارج عن إرادته	5
اشعر بالقلق دائما خوفا من وقوع الحوادث	6
اعتقد أن من الضروري تجنب المشاكل	7
أخشى أن أتعرض للفشل حين أكون وحدي أمام المسؤولية	8
من المستحيل أن نتخلى من تأثيرات الماضي	9
اعتقد انه من المؤلم أن يكون الشخص سعيدا وغيره يتعذب	10
هناك حل مثالي وصحيح لكل مشكلة لابد من الوصول إليه	11
كل ما يصدر من الشخص المسؤول من أفكار تكون صحيحة ولا يمكن التشكيك في صحتها	12
انفق كل ما أملك من أجل ترضية الناس وحبهم	13
من الضروري أن اصل إلى الكمال في عملي	14
من الأفضل تجنب الأشخاص السيئين والشريرين	15
اقلق دائما عندما لا تسير الأمور مثل ما أتمنى	16
اعتقد أن الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان تكون حاجزا في تحقيق سعادته	17
أخشى دائما تعرضي لحادث ما	18
من الضروري تجنب المسؤولية والابتعاد عن المصاعب	19
لا أستطيع مواجهة مشاكلي إلا بالاعتماد على شخص أقوى مني	20
أن الماضي هو الذي يقرر سلوك الحاضر والمستقبل	21
اشعر بالحزن بما يصيب الناس من أحزان	22
اشعر باضطراب وقلق حين لا أجد الحل المثالي لمشكلاتي	23
عندما يصبح الشخص عالما أو باحثا فإنه يصل إلى كمال الرأي والحكمة والعقل	24
ليس من الضروري أن أكون محبوبا من كل أفراد المجتمع	25
احب المنافسة ولكن ليس في جميع المجالات	26
اعتقد أن من يأمن العقاب يسيئ الأدب	27

28	ليس بإمكان الفرد أن يغير الأمور لصالحه دائما
29	يستطيع كل إنسان أن يحقق سعادته بنفسه
30	اعتقد أن التفكير بالأمور الخطرة لا مبرر لها
31	اعتقد أن التحدي للمشكلات والمسؤوليات تشعرني بالسعادة
23	من الأفضل أن يعتمد الشخص على نفسه في كثير من الأمور وان واجهه الفشل
33	اعتقد انه على الشخص ألا يجعل الماضي يتحكم بسلوكه
34	يجب ألا تشغلي هموم الآخرين عن الاهتمام بمستقبلي
35	أن الحل الأمثل للمشكلات التي نواجهها أمر غير منطقي
36	اعتقد أن معرفة الإنسان للأمور على حقيقتها الكاملة بدون نقصان أو خطأ شيء غير منطقي
37	أؤمن بان السعي لارضاء الناس غاية لا تدرك
38	ليس من الضروري أن أنجز جميع أعمالي كاملة
39	من الضروري إصلاح المسيئين والشريرين وليس عقابهم عقابا شديدا
40	عندما افشل في عملي أتصور إن المصيبة قد حصلت لي
41	اعتقد أن أفكار الفرد ونظرتة للحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة
42	اعتقد أن التعرض للأحداث الخطرة والمخيفة ومواجهتها أمر طبيعي
43	السعادة هي في تحمل المسؤولية وحل مشكلات الحياة
44	اعتقد أن من المؤسف أن يكون الفرد اتكاليا ومعتمدا على الآخرين
45	اعتقد أن التمسك بالماضي هو تبرير لضعف الفرد في قدرته على التغيير
46	اعتقد انه من الضروري إلا يقلق الإنسان إذا لم يكن قادرا على مساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم
47	افضل التفكير بأكثر من حل للمشكلة التي تواجهني بدل البحث عن حل مثالي واحد لها
48	اعتقد أن جميع الكائنات البشرية هي بطبيعتها تعد غير متكاملة وتجنح للخطأ



الأستاذ المساعد

الدكتور

هادي صالح رمضان النعيمي

كلية التربية - جامعة كركوك

مطبعة نارا بخا