

أثر برنامج تدريبي عقلائي – انفعالي في خفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة إربد الأهلية

نشأت أبو حسونة

قسم الإرشاد النفسي والتربية الخاصة

جامعة إربد الأهلية – الأردن

nabuhassouneh@yahoo.com

Received: 13 May 2016

Revised: 17 Jun. 2016, Accepted: 05 Sept. 2016

Published online: 1 (April) 2017



أثر برنامج تدريبي عقلاني - انفعالي في خفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة إربد الأهلية

نشأت أبو حسونة

قسم الإرشاد النفسي والتربية الخاصة

جامعة إربد الأهلية - الأردن

الملخص

استهدفت الدراسة تعرّف أثر برنامج تدريبي عقلاني - انفعالي في خفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة إربد الأهلية. تكون أفراد الدراسة من (٧٧) طالبا وطالبة تم تحديدهم من بين طلبة جامعة إربد الأهلية ذوي الأفكار اللاعقلانية المرتفعة بعد أن طبق مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية عليهم. وزع أفراد الدراسة توزيعاً عشوائياً إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية، وعدد أفرادها (٤٠) طالبا وطالبة، تلقوا برنامجاً تدريبياً (عقلانياً - انفعالياً) من خلال الإرشاد الجمعي لمدة (١٢) أسبوعاً، وبمعدل جلسة واحدة مدتها (٦٠) دقيقة أسبوعياً، وتكونت المجموعة الضابطة من (٣٧) طالبا وطالبة لم يتلقوا أي تدريب. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية، ولصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس باستثناء الأفكار: (١٠،٧،٥،٢،١) ولصالح الإناث. واحتفظ أفراد المجموعة التجريبية بالتحسن (خفض مستوى الأفكار اللاعقلانية) عند إجراء قياس المتابعة.

الكلمات المفتاحية: الأفكار اللاعقلانية، برنامج تدريبي (عقلاني - انفعالي)، طلبة جامعة إربد الأهلية.



The Effect of A Rational - Emotive Training program in Reducing the Level of Irrational Thinking of Irbid National University students

Nashat Abu Hassouneh

Dept. of Psychological Counseling & Special needs

Irbid National University - Jourdan

Abstract

This study aimed at determining the effect of a Rational - Emotive training program in reducing the level of Irrational Thinking of Irbid national university students. Seventy – seven students were selected as subjects of the study from Irbid National University students, based on a diagnostic scale to determine their level of Irrational Thinking. The participants were randomly distributed to an experimental group (40) subjects, who received a Rational - Emotive training program through group counseling, and a control group (37) subjects who did not receive any training. The program lasted for (12) weeks, with a (60) minute session. The results revealed significant differences in the level of Irrational Thinking, in favor of the experimental group, and did not reveal significant differences in the level of Irrational Thinking according to the dependent variable: (Sex) was except the ideas (1, 2, 5, 7, 10) in favor of female students. Members of the experimental group maintained their improvement when the follow up measurement was administered.

Keywords: Emotive Training program, Irrational Thinking, Irbid National University students.

أثر برنامج تدريبي عقلائي - انفعالي في خفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة إربد الأهلية

نشأت أبو حسونة

قسم الإرشاد النفسي والتربية الخاصة

جامعة إربد الأهلية - الأردن

مقدمة

تعد المرحلة الجامعية من المراحل التي تحتاج إلى توافق وتأقلم، إذ تتعدد الأفكار والمشكلات والحاجات التربوية والاجتماعية والانفعالية في الحياة الجامعية التي تمثل منعطفاً حاداً ومرحلة حاسمة في حياة الطلبة، فهي تختلف بشكل كبير عن حياتهم في المدرسة الثانوية، إذ يعيشون مرحلة عمرية تمتاز بأنها مرحلة تفتح عقلي، وتحرر فكري، وتبلور في الاتجاهات والقيم والمبادئ المختلفة. وتعد فئة طلبة الجامعات من أكثر الفئات العمرية عرضة لتبني أفكار غير عقلانية، نظراً إلى طبيعة المرحلة العمرية التي يمرون بها (نهاية مرحلة المراهقة وبداية مرحلة الرشد)، لأنهم يختبرون كثيراً من المواقف التي يفاوضون من خلالها لتشكيل هويات جديدة في البيئة الجامعية مثل: (الاختلاط بالزملاء والزميلات، والإدلاء بأرائهم في المواقف المختلفة، وتوسيع شبكة العلاقات الاجتماعية، والانفتاح على العالم الخارجي، ..)، ونتيجة لهذا كله يكون الطلبة ويكتسبون عدداً من الأفكار التي قد تكون عقلانية أو غير عقلانية.

تشكل البنية المعرفية للطلبة من خلال التراث الثقافي الذي يحيون به، وأنماط التنشئة الاجتماعية التي يمارسها الدوادلان، إضافة إلى احتكاكهم بالزملاء والرفاق ممن يدخلون في شبكة علاقاتهم الاجتماعية، ونتيجة لهذا تتكون

وتنشأ أفكار الطلبة ومعتقداتهم، وربما يكونون مقتنعين بهذه الأفكار، أو غير مقتنعين بها، أو تكون هذه الأفكار منطقية أو غير منطقية، لكنها تتدخل في سعادتهم أو شقاوتهم، بمعنى قد تقودهم أفكارهم إلى التوافق النفسي والصحة النفسية، وقد تقودهم إلى غيرها، وهم غير مدركين أسباب ذلك (دردير، ٢٠١٠).

إن أساس تعامل الأفراد مع أحداث الحياة ومواقفها الضاغطة هو تقييمهم المعرفي لهذه الأحداث والمواقف، حيث يكون تسلسل أي حدث أو موقف ضاغط يمر بالأفراد كالاتي: الحدث الضاغط (أو الموقف الضاغط)، يليه التقييم المعرفي لهذا الحدث، ثم تأتي العواقب الانفعالية، والتي قد تظهر في صورة اضطرابات نفسية. ويتم هذا دون وعي مباشر من الأفراد، فهم لا يدركون دور التقييمات المعرفية والأفكار التي تبعت الحدث الضاغط في أي اضطراب قد يظهر عليهم، حيث تكون الرابط بين الموقف والاضطراب؛ وبالتالي يظنون بأن الاضطراب الانفعالي ناتج عن الموقف مباشرة، جاهلين حقيقة أن الاضطراب الانفعالي قد نتج بالفعل عن الفكرة التي توسطت الحدث أو الموقف الضاغط؛ وبالتالي تكون الفكرة أو الحديث الداخلي للأفراد عن الحدث الضاغط هي التي سببت الاضطراب وليس الحدث نفسه، واعتماداً على ذلك، فإنه إذا تم كشف هذه الأفكار غير المنطقية في معظم المواقف، والاستعاضة عنها

وتقييمها، سواء السابقة تجاه الأحداث التي سببت له الاضطراب الانفعالي، أو طريقة تفكيره تجاه الأحداث المثيرة التي ستواجهه (Seligman, 2006).

يعد العلاج العقلاني - الانفعالي نموذجاً تدريبياً أو تعليمياً يكتسب الأفراد من خلاله المعرفة والمهارات؛ ليتمكنوا من تغيير معرفتهم وسلوكياتهم ومزاجهم (Persons, 1989). ويقوم العلاج العقلاني- الانفعالي على افتراض أن الإنسان ليس سلبياً، فهو لا يستجيب للمثيرات البيئية فحسب، ولكنه يتفاعل معها، ويكون مفاهيم عنها، وهذه المفاهيم تؤثر في سلوكه. وبمعنى آخر يعتقد أتباع العلاج العقلاني- الانفعالي أن هناك تفاعلاً متواصلاً بين المؤثرات البيئية والعمليات المعرفية والسلوك (أبو حسونة، ٢٠٠٤). وما يعنيه ذلك أن الإنسان يطور مفاهيم معينة عن المثيرات البيئية وعلاقة بعضها ببعض، وهذه المفاهيم بدورها تؤثر في ردود الفعل التي تحدث لديه، والسلوك الذي يصدر عنه. وهكذا فإن دراسة العلاقة بين المثيرات والاستجابات وحدها لا تكفي، ولكن لابد من دراسة العمليات المعرفية التي تتوسط هذه العلاقة، فالإنسان عندما يتعرض لمثير معين فهو يعطي تفسيراً له، والاستجابة التي تصدر عنه تعتمد بالضرورة على معنى المثير والتفسير الذي يعطيه له. ويعتقد أتباع العلاج العقلاني- الانفعالي أن هذه الحقيقة هي التي تفسر استجابة الناس بطرق مختلفة للمثيرات المتشابهة، وفي هذا الصدد يمكن القول: (إن الإنسان لا ينزعج من الأشياء التي تحدث له بحد ذاتها، وإنما من تفسيره لتلك الأشياء). وبناءً على ذلك يحاول أتباع العلاج العقلاني- الانفعالي تغيير السلوك بالتركيز على كيفية إدراك الفرد للمثيرات البيئية وتفسيره لها (الخطيب، ٢٠٠١).

وتقوم أساليب العلاج العقلاني- الانفعالي على أساس إعادة البناء المعرفي، الذي يفترض أن الاضطرابات الانفعالية إنما هي نتيجة لأنماط من التفكير غير المنطقي (غير التكيفي)، وتكون مهمة المعالج إعادة بناء هذه الجوانب المعرفية

بأخرى أكثر منطقية في التعامل مع هذه الأحداث فإنها قد تخفف الاضطراب الناتج عنها (Frogett, 2006).

إن تبني الطلبة للأفكار العقلانية يؤثر إيجاباً في سلوكياتهم وتصرفاتهم، ويمنحهم التمتع بالصحة النفسية والتوافق النفسي السليم، أما تبنيهم لأفكار لا عقلانية وغير منطقية فمن شأنه أن يشوه إدراكهم للأمور، والأحداث، والمواقف التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، وقد يؤدي تعديل هذه الأفكار اللاعقلانية، وتقليل آثار الاضطرابات الانفعالية الناتجة عنها إلى تمتعهم بصحة نفسية جيدة، ورضاهم عن حياتهم، وعن أنفسهم (Heiman & Kariv, 2004).

تتكون نظرية العلاج العقلاني الانفعالي من نموذجين: (تشخيصي، وعلاجي)، ويتكون النموذج التشخيصي من العوامل الأساسية التي تؤدي إلى نشأة الاضطراب الانفعالي، وهو ما يعرف بنموذج (Events, Beliefs, Consequences) (Activating) (A.B.C)، والذي يوضح العلاقة بين الأحداث المثيرة (النشطة)، والأفكار اللاعقلانية، والاضطراب الانفعالي. وهذا النموذج يفسر الاضطراب لدى الأفراد عندما يختبرون أحداثاً نشطة (Activating Events) مرغوبة أو غير مرغوبة، ويليها معتقدات إما عقلانية أو غير عقلانية (Beliefs) حول تلك المثيرات، ثم يصوغون بمعتقداتهم نتائج (Consequences) انفعالية سلوكية، إما أن تكون مناسبة أو غير مناسبة، وذلك وفقاً للمعتقدات إن كانت عقلانية أو غير عقلانية. أما النموذج العلاجي فيتكون من العوامل التي تساعد على العلاج، وهو ما يعرف بنموذج (Dispute, Enactment, Feed Back) (D.E.F)، ويتم من خلاله توضيح العلاقات بين الأحداث المثيرة والأفكار اللاعقلانية ومناقشتها، ومهاجمة تلك الأفكار الهدامة التي يتبناها المسترشد، والاستعاضة عنها بأخرى أكثر منطقية، ومحاولة إكسابه طرق التفكير السليمة التي من خلالها يستطيع المرشد دحض (Dispute) أفكار المسترشد

الداخلية (العمليات المعرفية) هي التي توجه انفعالات الأفراد وسلوكياتهم، وعندما يتم كشف أخطاء المنطق والتفكير لدى الأفراد، فإنه يصبح بإمكانهم أن يقوموا بتصحيح العمليات الخاطئة، ونتيجة لذلك فإن انفعالاتهم وسلوكياتهم ستتغير (Granvold, 1994).

إن الأفكار العقلانية تؤثر إيجاباً في سلوك الطلبة وتصرفاتهم، وبالتالي قد تؤدي تنمية الأفكار العقلانية لدى طلبة الجامعة، أو الاستعاضة عن أفكارهم اللاعقلانية بأفكار عقلانية إلى التعامل مع أحداث الحياة بمرونة، ويتم هذا باستخدام المنطق والعقل عند التعامل مع الأحداث التي يتعرض لها الطالب، بحيث تقاس فاعلية هذه الأفكار في مواجهة الأحداث من خلال النتائج التي تصل إليها الأمور، فإذا كانت النتيجة مشكلات تؤدي إلى تعاسة الطالب وتعرضه للشقاء؛ فإنها بالفعل أفكار لا عقلانية أدت إلى مواجهة المشكلات بطريقة غير منطقية، أما إذا كانت النتيجة السعادة والرضا والإقبال على الحياة، أي التمتع بالصحة النفسية، فإن الأفكار التي استخدمها الطالب في مواجهته لأحداث الحياة ومواقفها هي أفكار عقلانية ومنطقية، كانت ناجحة في الوصول به إلى الصحة النفسية والتوافق النفسي السليم، وهو الهدف الذي يسعى إليه علم النفس الإرشادي، ذلك لأن سيادة التفكير اللاعقلاني لدى الطالب وتبنيه لأفكار لا عقلانية وغير منطقية من شأنهما أن يشوها إدراكه للأمور والأحداث والمواقف التي يتعرض لها في حياته اليومية، أما تعديل الأفكار اللاعقلانية، وتقليل آثار الاضطرابات الانفعالية الناتجة عنها قد يؤدي إلى تمتع الطلبة بصحة نفسية ورضاهم عن أنفسهم، وعن حياتهم (Dryden, 2002).

وهناك عدد من الدراسات التي تناولت علاقة الأفكار اللاعقلانية بالقلق أو القويبا الاجتماعية، أو الضغوط النفسية، إلا أن مجال أثر برنامج تدريبي في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات تحديداً، يعاني قلة الدراسات

المتصلة بعدم التكيف (Granvold, 1994). والجدير بالذكر أن أول من وصف هذه الاستراتيجية هو لازاروس (Lazarus)، ثم قام بتطويرها ميكينيبوم (Michenibaum) تحت اسم تعديل السلوك المعرفي. وتركز هذه الاستراتيجية على تحديد معتقدات الفرد غير العقلانية، وعباراته، وأفكاره السلبية، ثم الاستعاضة عنها بمعتقدات عقلانية، وبعبارات وأفكار إيجابية. وقد استخدم إعادة البناء المعرفي في علاج قلق الاختبار، والقلق الاجتماعي، والأفكار اللاعقلانية، والاكتئاب، والخوف المدرسية، والسلوك العدواني، والسلوكيات غير المؤكدة (Cormier & Cormier, 1991). أما خطوات استخدام إعادة البناء المعرفي كما يشير إليها (Cormier & Cormier, 1991) فهي على النحو الآتي: تقديم مبرر منطقي للمعالجة، ثم تحديد أفكار المسترشد في مواقف المشكلة، فتقديم أفكار التكيف وممارستها، ثم الانتقال من الأفكار السلبية (الهدامة للذات) إلى أفكار التكيف (الإيجابية)، فتقديم الجمل الذاتية المعززة وممارستها، وأخيراً الواجبات البيتية والمتابعة.

ويركز العلاج العقلاني - الانفعالي على ثلاثة جوانب هي: (التفكير، والانفعال، والسلوك)؛ ويجب التركيز عليها مجتمعة إذا أراد المعالج النفسي نجاح عملية الإرشاد (Seligman, 2006). ويقوم الإرشاد العقلاني - الانفعالي كأحد أساليب الإرشاد المعرفية، على افتراض أن الإنسان يولد ولديه الفرصة لأن يكون عقلانياً مستقيماً في تفكيره (Corey, 2004)، ويمكن للأفراد تعديل العمليات المعرفية من أجل تحقيق أفضل النتائج لمشاعرهم وسلوكياتهم، كما أنه يركز على الدور الذي تؤديه المعرفة في تطوير المشكلات الانفعالية للأفراد (Froggatt, 2006).

كما يركز العلاج العقلاني الانفعالي عند التعامل مع الأفراد على أن السلوك المشكل، والخوف، والقلق، والاكتئاب، والانسحاب الاجتماعي سببها المعتقدات غير العقلانية. ويؤكد هذا الأسلوب العلاجي على أن أخطاء التفكير

وجود فروق دالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس ضغوط ما بعد الصدمة، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث.

وفي دراسة أخرى حاول بيرهاردسدوتر وفيهيجالمسون وشامبيون (Berhardsdottir, Vihijalmsson & Champion, 2013) تقييم فاعلية برنامج تدريبي معرفي سلوكي لخفض الضغوط النفسية لدى طالبات التمريض في جامعة آيسلندا (Iceland University). تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبة، تم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين: (تجريبية، وضابطة)، وبلغ عدد كل مجموعة (١٥) طالبة. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث كان مستوى الاكتئاب وأعراض القلق أقل لدى أفراد المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي.

وهدفت دراسة عبد القوي (٢٠١٢) إلى بناء برنامج إرشادي جمعي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة. تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة من طالبات جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية، وممن تراوحت أعمارهن بين (١٨-٢١) سنة، وتم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين: (تجريبية، وضابطة). أشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية، والأفكار اللاعقلانية، وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة تبوك.

وفي دراسة على عينة مختلفة حاول كل من بورا وفيرنون وتريب (Bora, Vernon & Trip, 2013) تقييم فاعلية برنامج تعليمي عقلاني انفعالي في خفض مستوى الأفكار اللاعقلانية التي تسبب الضغوط والاختلالات الوظيفية للمعلمين. تكونت عينة الدراسة من (٤٠) معلماً ومعلمة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: (تجريبية، وضابطة)،

التي تناولته، ومن هذه الدراسات وثيقة الصلة بالموضوع: دراسة خليل (٢٠٠٤) التي هدفت إلى معرفة أثر البرنامج العقلاني الانفعالي والتدريب التوكيدي في خفض الفوبيا الاجتماعية. تكونت عينة الدراسة من (٣٦) طالبا وطالبة من طلبة جامعة أسيوط في مصر، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين وأخرى ضابطة. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الفوبيا الاجتماعية والأفكار اللاعقلانية، وعلاقة ارتباطية سالبة دالة بين الفوبيا الاجتماعية والمهارات التوكيدية، وأظهرت الإناث فوبيا اجتماعية أعلى من الذكور، وأشارت الدراسة إلى فاعلية كل من البرنامج العقلاني الانفعالي والتدريب التوكيدي في خفض الفوبيا الاجتماعية، ولم تظهر النتائج فروقا دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين.

بينما هدفت دراسة الأشقر (٢٠٠٤) إلى استقصاء أثر برنامج عقلاني انفعالي جمعي في خفض قلق التحدث أمام الأخرى. تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة من طالبات الإقامة الداخلية بجامعة الملك سعود ممن حصلن على درجات مرتفعة على مقياس قلق التحدث أمام الأخرى، تم تقسيم أفراد عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين: (تجريبية، وضابطة). أظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي في خفض قلق التحدث أمام الأخرى.

وتأتي دراسة شاهين (٢٠٠٨) في إطار معرفة العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة، واستقصاء فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض ضغوط ما بعد الصدمة. تكونت عينة الدراسة من (٢٤٩) طالبا وطالبة، منهم (١١٩) من الذكور، و(١٣٠) من الإناث، من طلبة منطقة رام الله والبيرة التعليمية في جامعة القدس المفتوحة. أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجة التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى الطلبة ذكورا وإناثا، وأظهرت النتائج أيضاً

الضابطة، وكذلك بين المجموعة التي تدربت على أساليب الإرشاد العقلاني الانفعالي والمجموعة الضابطة، في حين لم تظهر النتائج فروقا بين المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة على مقياس سمة القلق، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة بين المجموعتين التجريبيتين على مقياس حالة القلق لصالح المجموعة التي تعرضت لبرنامج العلاج الجشطالتي، ولم تظهر فروقا بينهما على مقياس سمة القلق. وأخيرا أظهرت الدراسة فروقا دالة بين المجموعتين التجريبيتين على المقياسين المستخدمين في الدراسة تعزى لاختلاف النوع الاجتماعي ولصالح الإناث.

أما رسول وجرجيس (٢٠١٥) فقد قاما بدراسة هدفت إلى تعرف مستوى دلالة الفروق في الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة صلاح الدين في أربيل حسب متغير الجنس: (ذكور، وإناث)، والكلية: (علمية، وإنسانية). تكونت عينة الدراسة من (٦٠٨) من الطلاب والطالبات. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة صلاح الدين مرتفعة، وأن الإناث لديهن مستوى أكبر من الأفكار اللاعقلانية مقارنة بالذكور، كما أظهرت نتائج الدراسة أن الكليات الإنسانية لديها مستوى أكبر من الأفكار اللاعقلانية مقارنة بال تخصصات العلمية.

وفي دراسة حديثة قام كيم وكيم و Kim (Kim & Kim, 2015) بدراسة لاستقصاء أثر برنامج عقلائي انفعالي في خفض الضغوط النفسية، وتحسين فاعلية الذات. تكونت عينة الدراسة من (٣٤) طالبا وطالبة من طلبة التمريض في السنة الأخيرة للدراسة في جامعة آيسلندا (Iceland University). تم توزيع أفراد عينة الدراسة على مجموعتين: (تجريبية وعدد أفرادها (١٨) ممرضا وممرضة، وضابطة وعدد أفرادها (١٦) ممرضا وممرضة، وتكون البرنامج التدريبي من (٨) جلسات، تم تنفيذها خلال (٤) أربعة أسابيع. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق وتحسن فاعلية الذات لدى أفراد

وتكونت كل مجموعة من (٢٠) معلما ومعلمة. أشارت نتائج الدراسة إلى خفض مستوى الأفكار اللاعقلانية، وتغيير بعض السلوكيات التي كانت تسبب الاختلالات الوظيفية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي.

وفي دراسة أخرى على عينة مختلفة حاولت غيث وبنو سلامة (٢٠١٤) استقصاء فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى النظرية العقلانية الانفعالية في تعزيز التفكير العقلاني والتوافق الزوجي لدى عينة من الزوجات التابعات للجنة تحسين مخيم الزرقاء في الأردن، بلغ عددهن (٢٢) زوجة. تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين: (تجريبية، وضابطة)، وتكونت كل مجموعة من (١١) مشاركة. وتم تطبيق (١٥) جلسة إرشادية على أفراد المجموعة التجريبية، بواقع جلستين أسبوعياً. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين على مقياسي الدراسة (الأفكار العقلانية واللاعقلانية، والتوافق الزوجي)، وذلك لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي.

أما الرواد وحمدي (٢٠١٤) فقد قاما بدراسة هدفت إلى تطوير برنامجي إرشاد، أحدهما جشطالتي، والآخر عقلائي انفعالي، واستقصاء فاعليتهما في خفض القلق لدى طلبة جامعة الحسين بن طلال في الأردن. تكونت عينة الدراسة من (٥٩) طالبا وطالبة من مستوى البكالوريوس تم توزيعهم عشوائياً إلى ثلاث مجموعات: المجموعة التجريبية الأولى والتي تعرضت لبرنامج إرشاد جشطالتي، وعدد أفرادها (٢٠) طالبا وطالبة، والمجموعة التجريبية الثانية والتي تعرضت لبرنامج إرشاد عقلائي انفعالي، وعدد أفرادها (١٩) طالبا وطالبة، والمجموعة الضابطة وعدد أفرادها (٢٠) طالبا وطالبة. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس حالة القلق بين المجموعة التي تدربت على استخدام أساليب الإرشاد الجشطالتي والمجموعة

عقلانية، ربما نشأوا عليها منذ صغرهم (Corey, 2004). وبما أن الدراسات التي استخدمت البرامج التدريبية المستندة إلى العلاج العقلاني - الانفعالي أثبتت فعاليتها في خفض مستوى الأفكار اللاعقلانية (غيث وبني سلامة، ٢٠١٤) و (Bora et al., 2013)، والتي قد تؤثر في الطلبة بشكل سلبي في جميع مجالات الحياة (Cohen, 2004)، لذلك جاءت هذه الدراسة بهدف اختبار فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى العلاج (العقلاني - الانفعالي) في خفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة إربد الأهلية، وبالتحديد جاءت هذه الدراسة للإجابة عن الفرضيات الآتية:

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) بين تقديرات أفراد الدراسة تعزى لأثر البرنامج التدريبي على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية حسب القياسين: القبلي، والبعدي.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) بين تقديرات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) بين تقديرات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية حسب القياسين: البعدي، والمتابعة.

أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة من جانبين: الأول نظري، والثاني عملي (تطبيقي)، وتتمثل هذه الأهمية فيما يأتي:

أولاً: من الناحية النظرية: تتضح أهمية الدراسة الراهنة من الناحية النظرية من خلال:

١- أهمية الموضوع الذي تناوله، فالأفكار اللاعقلانية موضوع اهتمام وعناية كثير من الباحثين والمتخصصين في مراكز الصحة النفسية والإرشادية، حيث أشار بعض الباحثين

المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، ولم تشر النتائج إلى وجود فروق بين المجموعتين في استراتيجيات مستوى الضغوط النفسية. واقترحت الدراسة أن يتم التدخل لتحسين استراتيجيات التأقلم مع الضغوط النفسية من خلال برنامج يمتد مدة زمنية أطول.

من خلال استعراض الدراسات السابقة يلاحظ فاعلية البرامج التدريبية المستندة إلى العلاج العقلاني - الانفعالي في خفض: الفوبيا الاجتماعية (خليل، ٢٠٠٤)، وقلق التحدث أمام الآخرين (الأشقر، ٢٠٠٤)، وضغوط ما بعد الصدمة (شاهين، ٢٠٠٨)، ومستوى الاكتئاب (Berhardsdottir et al., 2013)، والضغوط النفسية (عبد القوي، ٢٠١٣) و (Kim et al., 2015) والقلق (الرواد وحمد، ٢٠١٤)، ومستوى الأفكار اللاعقلانية (غيث وبني سلامة، ٢٠١٤). كما أشارت غالبية الدراسات إلى أن الإناث أظهرن مستويات أعلى من الذكور في: الفوبيا الاجتماعية (خليل، ٢٠٠٤)، والأفكار اللاعقلانية (شاهين، ٢٠٠٨)، والقلق (الرواد وحمد، ٢٠١٤). ويلاحظ أن قليلاً من الدراسات ركزت على بناء البرامج التي تستند إلى العلاج العقلاني - الانفعالي من أجل خفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات.

مشكلة الدراسة وفرضياتها:

يواجه طلبة الجامعات عدداً من المشكلات التربوية والاجتماعية والانفعالية... تتطلب منهم التعرف على هذه المشكلات، والإلمام بأساليب التعامل معها، وفي هذا الصدد أشارت دراسة (أبو حسونة وعيلبوني، ٢٠١٠) إلى أن التوتر النفسي وصعوبات التكيف لدى طلبة الجامعات هما نتاج لعدم فاعلية الأسلوب الذي يستخدمه الطلبة في حل المشكلات. وأشار أليس Ellis إلى أن الأفكار اللاعقلانية هي الأساس للعديد من الأمراض النفسية مثل: (القلق، والاكتئاب، والإحساس بالذنب، والعزلة، والإحساس المرتفع بالضغوط، وغيرها)، وذلك لأن الأفراد يتبنون أفكاراً غير

استخدامها من قبل الباحثين والمرشدين التربويين العاملين في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية ووسائل الاعلام والقائمين على توجيه الطلبة ورعايتهم في إدارة الجامعات والمؤسسات الحكومية والخاصة التي تهتم بشؤونهم.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

البرنامج التدريبي:

يقصد به في هذه الدراسة: عدد من الجلسات الإرشادية تتضمن المهارات والفتيات والأساليب التي تم تدريب الطلبة عليها في (١٢) جلسة تدريبية، مدة كل جلسة (٦٠) دقيقة، وتضمنت موضوعات مختلفة مستندة إلى العلاج العقلاني الانفعالي، كما يظهر في البرنامج الذي أعد لغايات هذه الدراسة، والذي من المتوقع أن يؤدي إلى خفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة.

الأفكار اللاعقلانية:

تشير الأفكار اللاعقلانية إلى تلك المجموعة من الأفكار الخاطئة، وغير المنطقية، التي تتميز بعدم موضوعيتها، والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى مزيج من الظن والتنبؤ المبالغ به، والتهويل بدرجة لا تتفق والإمكانات الفعلية للفرد (كامل، ٢٠٠٤). أما إجرائياً فتعرف الأفكار اللاعقلانية بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية الذي طوره (الريحاني، ١٩٨٥) والمستخدم في هذه الدراسة.

متغيرات الدراسة:

تشمل الدراسة الحالية المتغيرات الآتية:

أولاً: المتغير المستقل: المجموعة: ولها مستويان (المجموعة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج الإرشادي عليها، والمجموعة الضابطة التي لم تتلق أي تدريب).

ثانياً: المتغير الوسيط:

١- الجنس: وله فئتان: (ذكر، وأنثى).

ثالثاً: المتغير التابع: مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة: والذي يعبر عنه بالمتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد العينة على

إلى تأثير البرامج الإرشادية في خفض مستوى الأفكار اللاعقلانية (غيث وبنى سلامة، ٢٠١٤) و (Bora et al., 2013).

٢- أهمية المرحلة العمرية التي تشملها الدراسة (المرحلة الجامعية) فالطلبة في هذه المرحلة أكثر عرضة للتأثيرات الخارجية، وأكثر انخراطاً وانفتاحاً على العالم الخارجي، فهم يواجهون الأحداث الحياتية مستعنيين بخبراتهم المحدودة، وخبرات من هم في مثل مرحلتهم العمرية، وقد يتبنون أفكاراً للاعقلانية لا تفيدهم في مواجهة مثل هذه الأحداث، وينتهي بهم الأمر إلى ما نجده من اضطرابات نفسية مثل: (الاكتئاب، والقلق، والعنف، والجريمة، والإدمان، وغيرها)؛ فإذا استعصنا عن هذه الأفكار بأفكار عقلانية ومنطقية قد تعدل طرق مواجهتهم لأحداث الحياة الخارجية، وتخفض من حدة الضغوط النفسية الناتجة عنها، وقد يصلون إلى الاستقرار النفسي والتكيف.

٣- إن دراسة الأفكار اللاعقلانية قد تلقي الضوء على أسباب الاضطرابات النفسية التي تؤثر في أداء بعض الطلبة وسعادتهم، ويمكن استخدامها وسيلة (أداة) تنبؤية بما يمكن أن يكون عليه سلوك الطلبة في الجامعة وفي الحياة العملية.

ثانياً: من الناحية العملية (التطبيقية):

في حال إثبات فاعلية البرنامج يمكن أن يستفيد العاملون في برامج إعداد المرشدين وتدريبهم، من خلال عقد الورش التدريبية اللازمة للنهوض بمستوى أداء المرشدين التربويين في الجامعات، لتحسين تكيف الطلبة من خلال خفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لديهم.

تقدم هذه الدراسة إطاراً تصورياً للعلاج العقلاني الانفعالي، وما يحتوي عليه من مفاهيم، ومعلومات، وبيانات، وفتيات إرشادية تستخدم لخفض مستوى الأفكار اللاعقلانية، ويمكن

٢- المدة الزمنية التي تم تطبيق البرنامج التدريبي فيها على الطلبة أفراد عينة الدراسة (الفصل الثاني من العام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٤).

الطريقة والإجراءات: أفراد الدراسة:

تم اختيار عينة قصدية مكونة من (٧٧) طالباً وطالبة من طلبة الكليات الإنسانية والعلمية في جامعة إربد الأهلية المسجلين للفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٤) والبالغ عددهم (٣٥٠٠) طالب وطالبة (جامعة إربد الأهلية، ٢٠١٥)، بناءً على حصول الطالب على درجة (٨٨- فما فوق)، والتي تشير إلى ارتفاع مستوى الأفكار اللاعقلانية لديه على مقياس (الريجاني، ١٩٨٥)، ثم توزيع أفراد الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية، وتكونت من (٤٠) طالباً وطالبة، منهم (١٧) ذكورا، و (٢٣) إناثاً. والمجموعة الضابطة، وتكونت من (٣٧) طالباً وطالبة، منهم (١٦) ذكورا، و (٢١) إناثاً. والجدول (١) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيري المجموعة، والجنس.

الجدول: (١) توزيع أفراد الدراسة حسب متغيري المجموعة والجنس

المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات	المستويات
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار		
٤٢,٥٠%	١٧	٤٣,٢٤%	١٦	الجنس	ذكر
٥٧,٥٠%	٢٣	٥٦,٧٦%	٢١		أنثى
١٠٠,٠٠%	٤٠	١٠٠,٠٠%	٣٧	المجموع	

موضوع الأفكار اللاعقلانية، والاطلاع على البرامج التدريبية التي اهتمت بالنموذج العقلاني الانفعالي، والنماذج الأخرى الواردة في الدراسات الآتية: دراسة (الرواد وحمدي، ٢٠١٤)، و(غيث وبنبي سلامة، ٢٠١٤)، و(عبد القوي، ٢٠١٣)، و(شاهين، ٢٠٠٨)، و(الأشقر، ٢٠٠٤)، و(خليل، ٢٠٠٤)، بهدف التمكن من فهم العناصر الأساسية للبرنامج.

فقرات وأبعاد المقياس المعد لذلك.

المعالجات الإحصائية

تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

١- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

٢- اختبار (ت) للعينات المستقلة.

٣- تحليل التباين المتعدد المشترك (MANCOVA).

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج التجريبي التحليلي الذي يتناسب وطبيعة الدراسة، وذلك لتطبيق وتحليل وتفسير نتائج استجابات عينة الدراسة.

محددات الدراسة:

تحدد نتائج هذه الدراسة بمجموعة من العوامل التي يستحسن أن تؤخذ بالحسبان وهي:

١- العينة المستخدمة فيها حيث أجريت هذه الدراسة على طلبة جامعة إربد الأهلية في الأردن، لذا فإن نتائجها ستكون صالحة للتعميم على مجتمعها الإحصائي والمجتمعات المماثلة له فقط.

٢- أداة الدراسة المستخدمة، وما تحقق لها من صدق وثبات.

أدوات الدراسة:

استخدم الباحث في هذه الدراسة:

١- البرنامج الإرشادي للتدريب على مهارات العلاج العقلاني الانفعالي وفنياته:

لإعداد هذا البرنامج قام الباحث بالخطوات الآتية:

أ. إجراء مسح للدراسات والبحوث التي تناولت

البرنامج من قبل المرشد. وقد هدفت هذه الجلسة أيضا إلى إعطاء فكرة للمشاركين عن البرنامج، وتعريفهم بالإجراءات المتبعة في الجلسات والمهام المطلوبة منهم، وحثهم على التعاون لتحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج، وبيان أهمية الانتظام في الجلسات والاستعداد للمشاركة، وتحديد مواعيد الجلسات اللاحقة، وأخيراً مناقشة نموذج عقد الاتفاق الذي ينظم عمل المشاركين مع المرشد، ومن ثم توقيعه. ولتحقيق هذه الأهداف قام المرشد بتوضيح الإجراءات، وإعطاء التعليمات بأسلوب شائق ولغة بسيطة، وصوت دافئ، وإدارة وترتيب النقاشات والأنشطة والتفاعلات الهادفة بينه وبين المشاركين، وبين المشاركين أنفسهم، ليلخص مع بعض المشاركين ما دار في الجلسة، ويقدم الواجب المنزلي للجلسة القادمة ويوضح المطلوب منه.

الجلسة الثانية: (استمرار التعارف والتوضيح حول البرنامج الإرشادي، والتدريب على طريقة الاسترخاء العضلي العميق): وهدفت هذه الجلسة إلى التعامل مع أية استفسارات أو تساؤلات لدى المشاركين، واستمرار بناء الثقة وخفض المقاومة لدى المشاركين، والتعريف بمعايير البرنامج وطريقة الإرشاد الجمعي، وإعطاء تدريب على طريقة الاسترخاء العضلي العميق. وسعى المرشد إلى تحقيق هذه الأهداف من خلال إشاعة جو من الألفة والطمأنينة والتعاون لدى المشاركين، وتيسير التعبير الحر عن مشاعرهم، وفتح مراحل للنقاش والحوار الذاتي والمشارك لكل مشارك، ثم قدم المرشد توضيحاً من خلال الممارسة العملية للاسترخاء العضلي، قبل أن يشاركه الجميع في التدريب على هذه الممارسة.

الجلسة الثالثة: (توضيح مفهوم الأفكار اللاعقلانية، وعلاقتها باضطرابات الأفراد): ركزت هذه الجلسة على شرح العلاقة بين التفكير والانفعال، والسلوك، وتدريب المشاركين على التمييز بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية. وفي أجواء من الاسترخاء التام، ومن أجل تحقيق أهداف هذه

ب. قام الباحث بإعداد البرنامج الإرشادي (برنامج التدريب على أساليب العلاج العقلاني الانفعالي وفتياته استناداً إلى أدب الموضوع، والدراسات المتعلقة به، وأساليب التدريب عليه. وتكون هذا البرنامج من اثنتي عشرة جلسة تدريبية، استغرقت كل جلسة إرشادية ستين دقيقة، قام الباحث بتطبيقها، بواقع جلسة واحدة أسبوعياً (يوم الأحد من كل أسبوع)، في مختبر الإرشاد النفسي التابع لكلية العلوم التربوية، ومن الساعة الثالثة وحتى الساعة الرابعة، وذلك خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٤-٢٠١٥.

وقد تضمن البرنامج الإرشادي التدريب على المهارات الآتية:

- ١- الاسترخاء.
- ٢- تعرف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية واضطراب الأفراد وسلوكياتهم.
- ٣- تعرف الأفكار العقلانية (التكيفية)، والأفكار اللاعقلانية (غير التكيفية)، والتمييز بينها.
- ٤- تنفيذ الأفكار اللاعقلانية (مهارة تعرف سمات الأفكار اللاعقلانية، ومحكات الحكم عليها، والاستعاضة عنها بأخرى عقلانية).
- ٥- تعرف بعض الأفكار اللاعقلانية التي ذكرها أليس (Ellis) وتنفيذها، وإعادة البناء (المعريف).

ج. جلسات البرنامج التدريبي العقلاني الانفعالي: من الجدير بالذكر أن الباحث استفاد من الدراسات التي قامت بإعداد البرامج التدريبية، وخاصة دراسة (الرواد وحمد، ٢٠١٤)، وفيما يأتي وصف مختصر لمحتوى هذه الجلسات:

الجلسة الأولى: وتم فيها تعرف الطلبة على المرشد وتعرفهم بعضهم بعضاً، والترحيب بالمشاركين، وإظهار روح الود والتقبل لهم والرغبة في مساعدتهم، وتحديد توقعاتهم من البرنامج، وما هو مطلوب من كل طالب، وشرح موجز عن

الجلسات السادسة والسابعة: (نظرية أليس "Ellis"، وطريقة تنفيذ الأفكار الالعقلانية): هدفت هذه الجلسة إلى تعريف المشاركين بمبادئ نظرية أليس "Ellis" وطريقة تنفيذ الأفكار الالعقلانية، ومن ثم تدريبهم على تنفيذ بعض الأفكار الالعقلانية من خلال مناقشة بعض السلوكيات اليومية لديهم، أو لدى أي من معارفهم وأصدقائهم. ولتحقيق هذه الأهداف بدأ المرشد بإدخال المشاركين في أجواء من الاسترخاء، وقدم لهم المعلومات المختصرة والمبسطة عن نظرية أليس "Ellis" وطريقة تنفيذ الأفكار الالعقلانية باستخدام نموذج (ABCDEF)، ومارس المرشد مع المشاركين تنفيذاً لبعض الأفكار التي طرحوها من الحياة العامة، ومن عبارات المقياس، وذلك من خلال النموذج المقترح لتنفيذ الأفكار الالعقلانية، وسرد ومناقشة جماعية للقصص ذات العلاقة والأهداف المحددة لتحقيقها من كل قصة.

الجلسات من الثامنة وحتى الحادية عشرة: (التدريب على تعرف بعض الأفكار الالعقلانية وتنفيذها)، وإعادة البناء المعرفي: وهدفت كل جلسة من هذه الجلسات التدريبية إلى تعرف فكرتين أو ثلاث أفكار من الأفكار الالعقلانية التي يتضمنها مقياس الأفكار الالعقلانية المستخدم في هذه الدراسة، ومن ثم مناقشة كل فكرة والعمل على تنفيذها. ومن أجل تحقيق هذا الهدف دخل المرشد والمشاركون في حالة استرخاء عضلي تام في بداية كل جلسة، وفي أثناء عرض واضح وشائق للفكرة الالعقلانية قيد المعالجة، طرح المرشد الفكرة بصوت هاديء ومعبر، ووجه أسئلة التنفيذ: ما الخطأ في هذه الفكرة؟ وما الذي جعل هذه الفكرة غير واقعية، وغير منطقية، وغير معقولة؟ وما نتائج وجود هذه الفكرة؟ وهل تساعد هذه الفكرة على الوصول إلى ما أريده؟ وهل تتسبب هذه الفكرة في إيذائي؟ وهل هناك ما يعزز هذه الفكرة الالعقلانية؟ ومارس المرشد تدخلاً إرشادياً من خلال استخدام فنيات إعادة البناء المعرفي، ولعب الدور، والمناقشات الجماعية، والأحاديث الذاتية، إضافة إلى الواجبات المنزلية.

الجلسة، قدم المرشد المعلومات المناسبة والمبسطة، وناقش المشاركين في الأسئلة التي يستطيع كل منهم طرحها على نفسه، لتكون الإجابة عنها مفتاحاً لتعرف الاختلاف بين الأفكار الالعقلانية والالعقلانية. وأدار المرشد نقاشاً ومناظرات عبر أنشطة متعددة لتدريب المشاركين على التمييز بين معتقداتهم الالعقلانية والالعقلانية.

الجلسات الرابعة والخامسة: التدريب على معرفة سمات الأفكار الالعقلانية، ومعرفة محكات الحكم عليها. هدفت كل جلسة من هاتين الجلستين إلى مناقشة سمات الأفكار الالعقلانية وهي: (منطقية، وصحيحة، ومرنة، وتساعد على تحقيق الأهداف وإنجازها، وتؤدي إلى الصحة النفسية)، وسمات الأفكار الالعقلانية وهي: (متطرفة، وخاطئة، وغير منطقية، ولا تساعد على تحقيق الأهداف وإنجازها، وتؤدي إلى الاضطراب النفسي). ومناقشة الأفكار الأربع الأساسية التي تعتمد عليها الأفكار الالعقلانية وهي: (التفضيل التام، والأفكار غير المرعبة، والقدرة العالية على تحمل الإحباط، وتقبل الاعتقاد)، كما تم مناقشة الأفكار الأربع الأساسية التي تعتمد عليها الأفكار الالعقلانية وهي: المطالب (Demands): حيث تأخذ مطالب الفرد ورغباته شكل المطالب الواجبة (يجب، وينبغي)، وعند عدم حصوله على ما يريد فإن ذلك يسبب له اضطراباً انفعالياً، وبالتالي تسيطر على الفرد غير العقلاني فكرة أن كل ما يريده يجب أن يتحقق. والأفكار المرعبة (Awful sing Belief): عندما لا يتمكن الفرد الالعقلاني من الحصول على مطلبه فإن هذا يعد أمراً مفزعا وخطيراً وشراً لا يمكن تحمله. وفكرة انخفاض تحمل الإحباط (Low frustration Tolerance Belief): حيث يتبنى الفرد صاحب الأفكار الالعقلانية فكرة أساسية وهي أنه ليس لديه قدرة على تحمل الإحباط، أو أن قدرته على تحمل الإحباط منخفضة. وفكرة انخفاض القيمة (Depreciation Belief): حيث يعتقد الفرد الالعقلاني أنه منخفض القيمة، ويشعر بانخفاض الثقة بالنفس (Dryden, 2002).

التغذية الراجعة، وهي آراء المرشد وتعليقاته على سلوك المسترشد داخل المجموعة الإرشادية، وذلك بعد تزويد المسترشد بالتعليمات للقيام بمجموعة من السلوكيات. كما تم استخدام الواجبات البيتية، وهي جزء لا يستغنى عنه، ويتمثل في تنفيذ ما تعلمه الفرد داخل الجماعة الإرشادية في البيئة الواقعية عبر وظائف سلوكية، وكتابة تقارير عن هذا التطبيق (Sharf, 1996).

إجراءات صدق البرنامج: تحقق الباحث من صدق محتوى البرنامج بعرض الصورة الأولية على لجنة من المحكمين المتخصصين ممن يحملون درجة الدكتوراه في مجال الإرشاد النفسي، وذوي المعرفة والخبرة في مجال البرامج التدريبية، بلغ عددهم تسعة (٩) محكمين ممن يعملون في جامعات: (إربد الأهلية، واليرموك، والهاشمية)، طلب منهم تحديد مدى ملاءمة الأهداف، ومحتوى كل جلسة للطلبة، والوقت المخصص لها، وكذلك صحة الإجراءات التطبيقية للبرنامج ممثلة بجلساته في خفض الأفكار اللاعقلانية، كما طلب منهم إبداء أية تعديلات أخرى يرونها ضرورية لإجراء الجلسات التدريبية. أجمع ما نسبته (٩٠%) من المحكمين على ملاءمة البرنامج، واقتصر التعديل على الصياغة اللغوية، وترتيب الجلسات، وبعض المهارات والفنيات، وهذا بدوره كاف لقبول إجراءات الجلسات التدريبية، واستقر البرنامج بصورته النهائية على (١٢) جلسة تدريبية، مدة الجلسة الواحدة (٦٠) دقيقة.

مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية وتصحيحه: يتكون مقياس (الريحاني، ١٩٨٥) من (٥٢) اثنتين وخمسين فقرة تعبر عن أفكار ومبادئ واتجاهات يؤمن بها بعض الأفراد أو يرفضونها بشكل مطلق، وهي تمثل (١٣) ثلاث عشرة فكرة لإليس (Ellis)، أعدت لقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية، ويجاب عنها بنعم أو لا. وقد أعطيت القيمة (٢) للإجابة التي تدل على قبول المفحوص للفكرة اللاعقلانية التي تمثلها الفقرة، والقيمة (١) للإجابة التي تدل على رفضه

الجلسة الثانية عشرة (الأخيرة): هدفت هذه الجلسة إلى تعرف فكرتين لاعقلانيتين من عبارات المقياس وتفنيدهما، وإنهاء البرنامج الإرشادي بتقويمه، والحصول على تغذية راجعة من الطلبة، ومناقشة الأعمال غير المنتهية. ولتحقيق هذه الأهداف قام المرشد بإجراءات التنفيذ الموضحة في الجلسات السابقة، ومن ثم أجرى تقييماً للسلوك الجديد للمشاركين، والتأكد من الاستمرار في التدريبات واستخدام السلوك وطريقة التفكير الجديدة، وحدد المشاكل المتوقعة بعد ذلك، وناقش كيفية مواجهتها، ثم طبق المرشد مقياس الدراسة على المشاركين كقياس بعدي، ووجه أخيراً الشكر للمشاركين وأشار إلى أنه سيلتقي بهم بعد شهر لتطبيق مقياس الدراسة مرة أخرى (قياس المتابعة).

الأساليب المستخدمة للتدريب على مهارات العلاج العقلاني الانفعالي وفتياته في البرنامج الحالي: بعد مراجعة أدبيات الموضوع، ولأغراض التدريب على المهارات والفنيات، تم استخدام مجموعة من المهارات المستندة على العلاج العقلاني الانفعالي، والتي نفذت من خلال مجموعة من الأساليب مثل: أسلوب التعاقد، وتم فيه توضيح الخطوط العريضة للأهداف والالتزامات، ومعايير الجماعة الإرشادية، وأيضاً أسلوب المناقشة وتحليل الأفكار وإعطاء التعليمات، وتضمن وصف المواقف، وإعلام أفراد المجموعة من قبل المرشد بكيفية استعمال المهارة، والتوقيت الملائم لحصولها، والمنطق وراء ذلك (Bellack, Hersen & Kazdin, 1990). وأسلوب النمذجة حيث عرض الباحث سلوك الأفكار العقلانية البديلة للأفكار اللاعقلانية عدداً من المرات، ثم طلب من الملاحظين تقليده، وكذلك طلب من أفراد الدراسة أن يراقبوا أفكارهم ومشاعرهم ذاتياً، ثم أن يقدموا بعض النماذج لمناقشتها. وأيضاً أسلوب لعب الدور وتبادل الأدوار، وطلب فيه من كل عضو في المجموعة أن يذكر الأفكار العقلانية البديلة للأفكار غير العقلانية، وأن يؤدي أدواراً تمثيلية (Beideland & Turner, 1998). وهناك أيضاً

- ٨- يجب أن يكون الشخص معتمداً على الآخرين، ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه، وتقيسها الفقرات (٤٧، ٢٤، ٢١، ٨).
- ٩- إن الخبرات والأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر، وإن تأثير الماضي لا يمكن تجاهله أو محوه، وتقيسها الفقرات (٤٨، ٣٥، ٢٢، ٩).
- ١٠- ينبغي أن ينزعج الفرد أو يحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات، وتقيسها الفقرات (٤٩، ٣٦، ٢٣، ١٠).
- ١١- هناك دائماً حل مثالي وصحيح لكل مشكلة، وهذا الحل لا بد من إيجادها وإلا فالنتيجة تكون مفاجئة، وتقيسها الفقرات (٥٠، ٣٧، ٢٤، ١١).
- ١٢- ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس، وتقيسها الفقرات (٥١، ٣٨، ٢٥، ١٢).
- ١٣- لا شك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة، وتقيسها الفقرات (٥٢، ٣٩، ٢٦، ١٣).

دلالات صدق المقياس:

يتمتع المقياس المستخدم في الدراسة الحالية بدرجات صدق مقبولة على البيئة الأردنية حيث كان معامل الارتباط لصدق المحك بين هذا المقياس ومقياس ماسلو للشعور بالأمن (٦١، ٠)، وقام الباحث بالتأكد من صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهري، وذلك من خلال عرضه بصورته الأصلية على (١٠) محكمين، ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي، وممن يعملون في جامعة اليرموك، أو الجامعة الهاشمية، أو جامعة إربد الأهلية، للتأكد من ملاءمة فقراته لأغراض الدراسة، وسلامة اللغة ووضوحها، وفيما إذا كانت أبعاد المقياس تمثل محاور وأبعاداً أساسية له، إضافة إلى ملاءمة كل فقرة من الفقرات للبعد الذي تنتمي إليه، واعتمد اتفاق ثمانية محكمين أو أكثر معياراً لقبول الفقرة. أدى هذا الإجراء إلى قبول جميع فقرات المقياس، حيث اقتصر التعديل

لها. والحد الأدنى للعلامة هو (٥٢). والتي تعبر عن رفض الطالب لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها المقياس، أو تعبر عن درجة عليا من التفكير العقلاني، بينما علامة الحد الأعلى هي (١٠٤)، وتعبر عن قبول الطالب لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها المقياس، أو تعبر عن درجة عليا من التفكير اللاعقلاني. وتمثل العلامة (٦٥) درجة عليا في العقلانية، بينما تمثل العلامة (٧٨) خط النمط العام.

وقد حدد إليس (Ellis, 2002) أبعاد المقياس من خلال ثلاث عشرة فكرة لاعقلانية تسبب الاضطراب للأفراد هي:

- ١- من الضروري أن يكون الشخص محبوباً أو مقبولاً من كل فرد من أفراد بيئته المحلية، وتقيسها الفقرات (٤٠، ٢٧، ١٤، ١).
- ٢- يجب أن يكون الفرد فعالاً ومنجزاً بشكل يتصف بالكمال حتى تكون له قيمة، وتقيسها الفقرات (٤١، ٢٨، ١٥، ٢).
- ٣- بعض الناس سيئون وشريرون وعلى درجة عالية من الخسة والندالة ويجب أن يلاموا ويعاقبوا، وتقيسها الفقرات (٤٢، ٢٩، ١٦، ٣).
- ٤- إنه من المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد، وتقيسها الفقرات (٤٣، ٣٠، ١٧، ٤).
- ٥- تنشأ تعاسة الفرد من ظروف خارجية لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم بها، وتقيسها الفقرات (٤٤، ٣١، ١٨، ٥).
- ٦- الأشياء المخيفة أو الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانفعال الدائم في التفكير بها، وبالتالي فإن احتمال حدوثها يجب أن يشغل الفرد بشكل دائم، وتقيسها الفقرات (٤٥، ٣٢، ١٩، ٦).
- ٧- من السهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسؤوليات بدلاً من أن نواجهها، وتقيسها الفقرات (٤٦، ٣٣، ٢٠، ٧).

المقياس بين ٠,٩٣) - (٠,٨٣، وبلغت قيمة معامل الارتباط للمقياس ككل (٠,٩٤). كما تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا لحساب معاملات ثبات أبعاد المقياس، فتراوحت قيم معاملات الثبات للأبعاد بين (٠,٨٢ - ٠,٩١)، و (٠,٩٢) للمقياس ككل، وهي قيم مقبولة لإجراء مثل هذه الدراسة.

نتائج الدراسة :

تكافؤ مجموعتي الدراسة :

للتحقق من تكافؤ مجموعتي الدراسة قام الباحث بتطبيق اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية على أفراد المجموعتين: (الضابطة، والتجريبية) قبل تطبيق إجراءات الدراسة، وتم حساب نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة في التطبيق القبلي، والجدول (٢) يبين نتائج ذلك.

جدول (٢): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة للفروق بين درجات أفراد مجموعتي الدراسة على اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية حسب المجموعة في التطبيق القبلي

أفكار المقياس	المجموعة	المتوسط الحسابي ×	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	الدلالة الاحصائية
الفكرة الأولى	المجموعة الضابطة	٤,١١	٦٩٩.	٧٥	٩١١.	٣٦٥.
	المجموعة التجريبية	٥,٩٥	٨١٥.			
الفكرة الثانية	المجموعة الضابطة	٥,٢٧	٩٩٠.	٧٥	٣٢٤.	٧٣٩.
	المجموعة التجريبية	٥,٣٠	٨٥٣.			
الفكرة الثالثة	المجموعة الضابطة	٥,١١	٩٣٦.	٧٥	٥٥١.	٥٨٤.
	المجموعة التجريبية	٥,٢٠	٧٨٤.			
الفكرة الرابعة	المجموعة الضابطة	٤,٨٩	٦٨٣.	٧٥	٧٠٣.-	٤٢٣.
	المجموعة التجريبية	٥,٠٣	٦٩٨.			
الفكرة الخامسة	المجموعة الضابطة	٥,٠٨	٨٦٢.	٧٥	١٠٣.-	٩١٨.
	المجموعة التجريبية	٥,١٠	٧٤٤.			
الفكرة السادسة	المجموعة الضابطة	٥,١٤	٧٨٧.	٧٥	١٩٢.-	٨٤٨.
	المجموعة التجريبية	٥,١٨	١,٠١٠			
الفكرة السابعة	المجموعة الضابطة	٥,١٦	٩٥٨.	٧٥	٣١٣.-	٧٥٥.
	المجموعة التجريبية	٥,٢٣	٨٠٠.			

٧٢٠.	٢٥٩.-	٧٥	١,٠٥٤	٥,٠٠	المجموعة الضابطة	الفكرة الثامنة
			٧٦٤.	٥,٠٨	المجموعة التجريبية	
٢٢٢.	١,٢٠٢	٧٥	٧٩٩.	٥,٠٢	المجموعة الضابطة	الفكرة التاسعة
			٨٥٢.	٥,٨٠	المجموعة التجريبية	
٧٣٦.	٢٣٨.-	٧٥	٨٦٦.	٤,٨٤	المجموعة الضابطة	الفكرة العاشرة
			٧٤٤.	٤,٩٠	المجموعة التجريبية	
٤٦٦.	٧٣٣.	٧٥	٩٢٨.	٤,٩٧	المجموعة الضابطة	الفكرة الحادية عشر
			٨٤٤.	٥,٨٢	المجموعة التجريبية	
٨٢٢.	٢٢٥.-	٧٥	٨٦٢.	٥,٠٨	المجموعة الضابطة	الفكرة الثانية عشر
			٨٥٢.	٥,١٢	المجموعة التجريبية	
٨١٤.	٢٣٦.	٧٥	٨٦٦.	٤,٩٧	المجموعة الضابطة	الفكرة الثالثة عشر
			٩١٧.	٥,٩٢	المجموعة التجريبية	
٥٨٩.	٥٤٤.	٧٥	٨٤٤.	٤,٨٢	المجموعة الضابطة	المقياس ككل
			٨٦٢.	٥,٠٨	المجموعة التجريبية	

* الدرجة العظمى من (٨)

فرضية الدراسة الأولى: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α) (٠,٠٥) كبين تقديرات أفراد الدراسة تعزى لأثر البرنامج التدريبي على مقياس الأفكار اللاعقلانية حسب القياسين القبلي والبعدي". للتحقق من هذه الفرضية، تم تطبيق "مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية" على أفراد مجموعتي الدراسة بعد تطبيق البرنامج التدريبي، وتم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديراتهم على أفكار المقياس حسب متغيري المجموعة والتطبيق، حيث كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول (٣).

يبين الجدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (α) (٠,٠٥) ك بين المتوسطات الحسابية لتقديرات الطلبة على اختبار مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية تعزى لمتغير المجموعة عند جميع أفكار المقياس، مما يعني تكافؤ مجموعتي الدراسة في القياس القبلي.

عرض نتائج الدراسة:

فيما يأتي عرض لنتائج الدراسة بعد أن تم إعداد البرنامج الإرشادي وتطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية، وجمع البيانات واستعراضها وفقاً لفرضيات الدراسة.

الجدول (٣): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد مجموعتي الدراسة على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية حسب متغير المجموعة في التطبيقين: القبلي، والبعدي.

أفكار المقياس	المجموعة	التطبيق القبلي	التطبيق البعدي
		المتوسط الحسابي الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي الانحراف المعياري
الفكرة الأولى	المجموعة الضابطة	٤,١١	١,١٧٠
	المجموعة التجريبية	٥,٩٥	٨٧٠.
الفكرة الثانية	المجموعة الضابطة	٥,٢٧	١,٠٥٨
	المجموعة التجريبية	٥,٣٠	٨٦٤.

١,١٢٠	٥,٤٦	٩٣٦.	٥,١١	المجموعة الضابطة	الفكرة الثالثة
٨٨٢.	٤,٩٠	٧٨٤.	٥,٢٠	المجموعة التجريبية	
٩١٣.	٦,٣٠	٦٨٣.	٤,٨٩	المجموعة الضابطة	الفكرة الرابعة
٧٥٨.	٤,٩٠	٦٩٨.	٥,٠٢	المجموعة التجريبية	
١,١٤٢	٥,٥٩	٨٦٢.	٥,٠٨	المجموعة الضابطة	الفكرة الخامسة
٨٠٠.	٥,٠٦	٧٤٤.	٥,١٠	المجموعة التجريبية	
١,٠٩٠	٥,٧٦	٧٨٧.	٥,١٤	المجموعة الضابطة	الفكرة السادسة
٧٠٩.	٥,١٢	١,٠١٠	٥,١٨	المجموعة التجريبية	
٨٨٧.	٥,٨٦	٩٥٨.	٥,١٦	المجموعة الضابطة	الفكرة السابعة
٦٦٧.	٥,١٠	٨٠٠.	٥,٢٢	المجموعة التجريبية	
٦٤٧.	٥,٤٢	١,٠٥٤	٥,٠٠	المجموعة الضابطة	الفكرة الثامنة
٨٢٢.	٥,٠٠	٧٦٤.	٥,٠٨	المجموعة التجريبية	
٨٣٢.	٥,٩٧	٧٩٩.	٥,٠٢	المجموعة الضابطة	الفكرة التاسعة
١,٠٢٥	٥,٠٢	٨٥٢.	٥,٨٠	المجموعة التجريبية	
١,١١٩	٥,٥٧	٨٦٦.	٤,٨٤	المجموعة الضابطة	الفكرة العاشرة
٩١١.	٤,٣٠	٧٤٤.	٤,٩٠	المجموعة التجريبية	
٩٩٥.	٥,٨١	٩٢٨.	٤,٩٧	المجموعة الضابطة	الفكرة الحادية عشر
٨٦٤.	٥,١٥	٨٤٤.	٥,٨٢	المجموعة التجريبية	
٨٣٨.	٥,٧٢	٨٦٢.	٥,٠٨	المجموعة الضابطة	الفكرة الثانية عشر
٧٨٣.	٥,٠٥	٨٥٢.	٥,١٢	المجموعة التجريبية	
١,٠٤٥	٥,٢٧	٨٦٦.	٤,٩٧	المجموعة الضابطة	الفكرة الثالثة عشر
٨١٦.	٥,٢٥	٩١٧.	٥,٩٢	المجموعة التجريبية	
٠,٩٩٩	٥,٧٢	٠,٨٧٧	٤,٨٢	المجموعة الضابطة	المقياس ككل
٠,٨١٢	٤,٠٥	٠,٨٢٦	٥,٠٨	المجموعة التجريبية	

*الدرجة العظمى من (٨)

التطبيق. ولتحديد مستويات الدلالة الإحصائية لتلك الفروق تم استخدام تحليل التباين المصاحب المتعدد (MANCOVA)، حيث كانت النتائج كما في الجدول (٤).

يلاحظ من الجدول (٣) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد المجموعتين: التجريبية، والضابطة على مقياس الأفكار العقلانية، تبعاً لتغيري المجموعة حسب

الجدول (٤): نتائج تحليل التباين المصاحب المتعدد (MANCOVA) للفروق بين متوسطات تقديرات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الأفكار العقلانية، تبعاً لمتغير المجموعة

مصدر التباين	المهارات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
القبلي	الفكرة الأولى	٥,٦٩١	١	٥,٦٩١	١٧,٥١١	*.٠,٠٠١
	الفكرة الثانية	٤,٦٥٩	١	٤,٦٥٩	١٨,١٢٨	*.٠,٠٠١
	الفكرة الثالثة	٦,٢٠٤	١	٦,٢٠٤	١٩,٠٣١	*.٠,٠٠١
	الفكرة الرابعة	٤,٦٩٩	١	٤,٦٩٩	١١,١٦٢	*.٠,٠٠١
	الفكرة الخامسة	٤,٦٢٥	١	٤,٦٢٥	١٣,٨٠٦	*.٠,٠٠١
	الفكرة السادسة	٥,٦٢١	١	٥,٦٢١	١٠,٨٥١	*.٠,٠٠١
	الفكرة السابعة	٥,٠٦٦	١	٥,٠٦٦	١٤,٧٢٧	*.٠,٠٠١
	الفكرة الثامنة	٤,٨٣٧	١	٤,٨٣٧	١٢,٦٩٦	*.٠,٠٠١
	الفكرة التاسعة	٥,٢٠٧	١	٥,٢٠٧	١٢,٢٢٣	*.٠,٠٠١
	الفكرة العاشرة	٤,٦٢٢	١	٤,٦٢٢	١٢,٥٩٤	*.٠,٠٠١
	الفكرة الحادية عشرة	٤,٥٨٨	١	٤,٥٨٨	١١,٣٢٨	*.٠,٠٠١
	الفكرة الثانية عشرة	٤,٣٣٥	١	٤,٣٣٥	١٠,٤٢١	*.٠,٠٠١
	الفكرة الثالثة عشرة	٤,٠٠٦	١	٤,٠٠٦	١٠,٣٥١	*.٠,٠٠١
	المقياس ككل	٥,٦١٨	١	٥,٦١٨	٢٥,١٩٣	*.٠,٠٠١
المجموعة	الفكرة الأولى	٨,٦٢٦	١	٨,٦٢٦	٢٦,٥٤٢	*.٠,٠٠١
	الفكرة الثانية	٨,٤٢٤	١	٨,٤٢٤	٣٢,٧٧٨	*.٠,٠٠١
	الفكرة الثالثة	٧,٦٢٣	١	٧,٦٢٣	٢٣,٣٨٣	*.٠,٠٠١
	الفكرة الرابعة	٦,٥٥٨	١	٦,٥٥٨	١٥,٥٧٧	*.٠,٠٠١
	الفكرة الخامسة	٥,٤٦٢	١	٥,٤٦٢	١٦,٣٠٤	*.٠,٠٠١
	الفكرة السادسة	٦,٢٤٩	١	٦,٢٤٩	١٢,٠٦٤	*.٠,٠٠١
	الفكرة السابعة	٤,٦٢٩	١	٤,٦٢٩	١٣,٤٥٦	*.٠,٠٠١
	الفكرة الثامنة	٤,٨٥٨	١	٤,٨٥٨	١٢,٧٥١	*.٠,٠٠١
	الفكرة التاسعة	٦,٥٤٢	١	٦,٥٤٢	١٥,٣٥٧	*.٠,٠٠١
	الفكرة العاشرة	٥,٢٨٧	١	٥,٢٨٧	١٤,٤٠٦	*.٠,٠٠١
	الفكرة الحادية عشرة	٦,٣٢٩	١	٦,٣٢٩	١٥,٦٢٧	*.٠,٠٠١
	الفكرة الثانية عشرة	٥,٢٢٦	١	٥,٢٢٦	١٢,٥٦٣	*.٠,٠٠١
	الفكرة الثالثة عشرة	٤,٨٧٢	١	٤,٨٧٢	١٢,٥٨٩	*.٠,٠٠١
	المقياس ككل	٦,٣٩٩	١	٦,٣٩٩	٢٨,٦٩٥	*.٠,٠٠١

٠,٣٢٥	٧٤	٢٤,٠٥	الفكرة الأولى
٠,٢٥٧	٧٤	١٩,٠١٨	الفكرة الثانية
٠,٣٢٦	٧٤	٢٤,١٢٤	الفكرة الثالثة
٠,٤٢١	٧٤	٣١,١٥٤	الفكرة الرابعة
٠,٣٣٥	٧٤	٢٤,٧٩	الفكرة الخامسة
٠,٥١٨	٧٤	٣٨,٣٢٢	الفكرة السادسة
٠,٣٤٤	٧٤	٢٥,٤٥٦	الفكرة السابعة
٠,٣٨١	٧٤	٢٨,١٩٤	الفكرة الثامنة
٠,٤٢٦	٧٤	٣١,٥٢٤	الفكرة التاسعة
٠,٣٦٧	٧٤	٢٧,١٥٨	الفكرة العاشرة
٠,٤٠٥	٧٤	٢٩,٩٧	الفكرة الحادية عشرة
٠,٤١٦	٧٤	٣٠,٧٨٤	الفكرة الثانية عشرة
٠,٣٨٧	٧٤	٢٨,٦٣٨	الفكرة الثالثة عشرة
٠,٢٢٣	٧٤	١٦,٥٠٢	المقياس ككل

الخطأ

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$)

(٠,٠٥) بين تقديرات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس.

للتحقق من هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار اللاعقلانية حسب متغير الجنس، في التطبيقين القبلي والبعدي، حيث كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول (٥).

يبين الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) بين تقديرات أفراد المجموعتين: (التجريبية، والضابطة) على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية، تبعاً لمتغير المجموعة، وذلك لصالح تقديرات أفراد المجموعة التجريبية، وبهذه النتيجة تم رفض الفرضية الصفرية. فرضية الدراسة الثانية: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$

الجدول (٥): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية حسب متغير الجنس في التطبيقين: القبلي، والبعدي.

التطبيق القبلي		التطبيق البعدي		الإحصائي	أفكار المقياس
ذكور	إناث	ذكور	إناث		
١٧=ن	٢٣=ن	١٧=ن	٢٣=ن	المتوسط الحسابي	الفكرة الأولى
٥,٩٠	٥,٩١	٥,٢٠	٥,٢٥	الانحراف المعياري	الفكرة الأولى
٠,٨٤٧	٠,٨٤٢	٠,٩٢	٠,٨٠	المتوسط الحسابي	الفكرة الثانية
٠,٨٩١	٠,٧٦٤	٠,٨٨	٠,٨٧	الانحراف المعياري	الفكرة الثانية

٤,٨٥	٤,٨٩	٥,١٩	٥,١٦	المتوسط الحسابي	الفكرة الثالثة
٠,٦٩	١,٠٢	٠,٧٥٩	٠,٨١٥	الانحراف المعياري	
٤,٨٦	٤,٨٨	٥,٠٢	٥,٠٠	المتوسط الحسابي	الفكرة الرابعة
٠,٥١	٠,٩٠	٠,٨١٤	٠,٧٥٩	الانحراف المعياري	
٥,٠٥	٥,٠٣	٥,٠٨	٥,٠٦	المتوسط الحسابي	الفكرة الخامسة
٠,٨٣	٠,٧٣	٠,٨١١	٠,٨٦٦	الانحراف المعياري	
٥,١٠	٥,١١	٥,١٩	٥,١٧	المتوسط الحسابي	الفكرة السادسة
٠,٨١	٠,٥٩	٠,٨١٥	٠,٩٢١	الانحراف المعياري	
٥,٠٨	٥,٠٥	٥,٢١	٥,٢٥	المتوسط الحسابي	الفكرة السابعة
٠,٦١	٠,٧٢	١,٠٠٥	٠,٨٨٢	الانحراف المعياري	
٥,٠٣	٥,٠١	٥,٠٧	٥,٠٥	المتوسط الحسابي	الفكرة الثامنة
٠,٨٥	٠,٨٠	٠,٩٩٢	١,٠١٤	الانحراف المعياري	
٥,٣٣	٥,٣٠	٥,٧٧	٥,٧٥	المتوسط الحسابي	الفكرة التاسعة
١,٠٢	١,٠٤	٠,٨٤٦	٠,٨٩٧	الانحراف المعياري	
٤,٢٩	٤,٢٧	٤,٨٨	٤,٨٦	المتوسط الحسابي	الفكرة العاشرة
٠,٩٧	٠,٨٩	٠,٧٩٢	٠,٨٧٣	الانحراف المعياري	
٥,٣٨	٥,٣٥	٥,٨١	٥,٨٠	المتوسط الحسابي	الفكرة الحادية عشرة
١,٠٠	٠,٧٤	٠,٨٤٧	٠,٩٢٢	الانحراف المعياري	
٥,٠٣	٥,٠٠	٥,١٢	٥,١١	المتوسط الحسابي	الفكرة الثانية عشرة
٠,٩٠	٠,٦٧	٠,٩٤٨	٠,٩٩١	الانحراف المعياري	
٥,٢٢	٥,٢٤	٥,٩٢	٥,٩٠	المتوسط الحسابي	الفكرة الثالثة عشرة
٠,٨٧	٠,٨٠	٠,٧٨٨	٠,٨٥٥	الانحراف المعياري	
٤,٠٤	٤,٠٠	٥,٠٧	٥,٠٥	المتوسط الحسابي	المقياس ككل
٠,٧١٢	٠,٧٦٩	٠,٧١٥	٠,٦٦٧	الانحراف المعياري	

القبلي والبعدي. ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار تحليل التباين المتعدد المشترك (MANCOVA). والجدول (٦) يبين ذلك.

يبين الجدول (٥) أن هناك تباينات ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية حسب متغير الجنس في التطبيقين

جدول: (٦) نتائج اختبار تحليل التباين المتعدد المشترك (MANCOVA) للفروق بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية حسب متغير الجنس في التطبيقين القبلي والبعدي

مصدر التباين	الأبعاد	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
القبلي	الفكرة الأولى	٥,٦٩٩	١	٥,٦٩٩	٧,٢٥١	*.٠,٠٠١
	الفكرة الثانية	٧,٢٠٨	١	٧,٢٠٨	٩,٤٣٥	*.٠,٠٠١
	الفكرة الثالثة	٦,٣٥٧	١	٦,٣٥٧	٧,٨٥٨	*.٠,٠٠١
	الفكرة الرابعة	٧,٢١٦	١	٧,٢١٦	١٣,٤٨٨	*.٠,٠٠١
	الفكرة الخامسة	٧,٦٦٤	١	٧,٦٦٤	١٥,٣٩٠	*.٠,٠٠١
	الفكرة السادسة	٦,٨٨٨	١	٦,٨٨٨	١٤,٥٠١	*.٠,٠٠١
	الفكرة السابعة	٧,٩٥٢	١	٧,٩٥٢	١٦,٥٦٩	*.٠,٠٠١
	الفكرة الثامنة	٨,٥٢٤	١	٨,٥٢٤	١٢,٦٠٩	*.٠,٠٠١
	الفكرة التاسعة	٦,٤٤١	١	٦,٤٤١	٦,٠٣٧	*.٠,٠٠١
	الفكرة العاشرة	٨,٢٥٧	١	٨,٢٥٧	٩,٢٨٨	*.٠,٠٠١
	الفكرة الحادية عشرة	٧,٢٠٩	١	٧,٢٠٩	٩,٣٢٨	*.٠,٠٠١
	الفكرة الثانية عشرة	٦,٥٨١	١	٦,٥٨١	١٢,٢١٠	*.٠,٠٠١
	الفكرة الثالثة عشرة	٧,٢٩٩	١	٧,٢٩٩	١٠,٢٠٨	*.٠,٠٠١
	المقياس ككل	٧,٦٢٦	١	٧,٦٢٦	١٧,٢٥٣	*.٠,٠٠١
	الجنس	الفكرة الأولى	٣,٥٥١	١	٣,٥٥١	٤,٥١٨
الفكرة الثانية		٤,٢١٦	١	٤,٢١٦	٥,٥١٨	*.٠١٧.
الفكرة الثالثة		٠,٠٠٢	١	٠,٠٠٢	٠,٠٠٢	٩٦١.
الفكرة الرابعة		٠,٥١٨	١	٠,٥١٨	٠,٩٦٨	٣٣٢.
الفكرة الخامسة		٢,٦٨٤	١	٢,٦٨٤	٥,٣٩٠	*.٠٢٦.
الفكرة السادسة		١,٥٨٢	١	١,٥٨٢	٣,٣٣١	٠٧٦.
الفكرة السابعة		٣,١٩٩	١	٣,١٩٩	٦,٦٦٥	*.٠١٢.
الفكرة الثامنة		٠,٧٦٦	١	٠,٧٦٦	١,١٣٣	٢٩٤.
الفكرة التاسعة		٠,٠٠٨	١	٠,٠٠٨	٠,٠٠٧	٩٣٣.
الفكرة العاشرة		٣,٨٨٩	١	٣,٨٨٩	٤,٣٧٥	*.٠٢٨.
الفكرة الحادية عشرة		١,١٧٥	١	١,١٧٥	١,٥٢٢	٢٢٦.
الفكرة الثانية عشرة		١,٢٨٨	١	١,٢٨٨	٢,٣٩٠	١٣١.
الفكرة الثالثة عشرة		٠,٠٠١	١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٩٦٨.
المقياس ككل		٠,٣٢٦	١	٠,٣٢٦	٠,٧٣٨	٥٩٦.

مصدر التباين	الأبعاد	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الخطأ	الفكرة الأولى	٢٩,٠٨٢	٣٧	٠,٧٨٦		
	الفكرة الثانية	٢٨,٢٦٨	٣٧	٠,٧٦٤		
	الفكرة الثالثة	٢٩,٩٣٣	٣٧	٠,٨٠٩		
	الفكرة الرابعة	١٩,٧٩٥	٣٧	٠,٥٣٥		
	الفكرة الخامسة	١٨,٤٢٦	٣٧	٠,٤٩٨		
	الفكرة السادسة	١٧,٥٧٥	٣٧	٠,٤٧٥		
	الفكرة السابعة	١٧,٧٦	٣٧	٠,٤٨		
	الفكرة الثامنة	٢٥,٠١٢	٣٧	٠,٦٧٦		
	الفكرة التاسعة	٣٩,٤٧٩	٣٧	١,٠٦٧		
	الفكرة العاشرة	٣٢,٨٩٣	٣٧	٠,٨٨٩		
	الفكرة الحادية عشرة	٢٨,٥٦٤	٣٧	٠,٧٧٢		
	الفكرة الثانية عشرة	١٩,٩٤٣	٣٧	٠,٥٣٩		
	الفكرة الثالثة عشرة	٢٦,٤٥٥	٣٧	٠,٧١٥		
المقياس ككل		١٦,٣٥٤	٣٧	٠,٤٤٢		

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$)

للتحقق من هذه الفرضية تم تطبيق "مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية" على أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق الاختبار البعدي بمدة زمنية قدرها شهر، وتم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لتقديراتهم على أفكار المقياس في التطبيقين: البعدي، والمتابعة، حيث كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول (٧).

يبين الجدول (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) بين المتوسطات الحسابية لتقديرات الطلبة عند جميع أفكار مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس باستثناء الأفكار: (١,٢,٥,٧,١٠)، وذلك لصالح تقديرات الإناث.

الجدول (٧): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق الاختبار البعدي وتطبيق المتابعة على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية

أفكار المقياس	التطبيق	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري
الفكرة الأولى	التطبيق البعدي	٥,٢٥	٠,٨٧٠
	تطبيق المتابعة	٥,٢٢	٠,٨٥٧
الفكرة الثانية	التطبيق البعدي	٥,٠٥	٠,٨٦٤
	تطبيق المتابعة	٥,٠٢	٠,٧٩٩
الفكرة الثالثة	التطبيق البعدي	٤,٩٠	٠,٨٨٣
	تطبيق المتابعة	٤,٨٩	٠,٩١٣
الفكرة الرابعة	التطبيق البعدي	٤,٩٠	٠,٧٥٨
	تطبيق المتابعة	٤,٨٨	٠,٧٩٧
الفكرة الخامسة	التطبيق البعدي	٥,٠٦	٠,٨٠٠
	تطبيق المتابعة	٥,٠٤	٠,٨٠٦
الفكرة السادسة	التطبيق البعدي	٥,١٢	٠,٧٠٩
	تطبيق المتابعة	٥,١١	٠,٧١٢
الفكرة السابعة	التطبيق البعدي	٥,١٠	٠,٦٦٧
	تطبيق المتابعة	٥,٠٩	٠,٦٥٨
الفكرة الثامنة	التطبيق البعدي	٥,٠٠	٠,٨٢٢
	تطبيق المتابعة	٤,٠٠	٠,٨١٢
الفكرة التاسعة	التطبيق البعدي	٥,٣٥	١,٠٢٥
	تطبيق المتابعة	٥,٢٢	٠,٩٩٧
الفكرة العاشرة	التطبيق البعدي	٤,٣٠	٠,٩١١
	تطبيق المتابعة	٤,٢٩	٠,٨٨٦
الفكرة الحادية عشرة	التطبيق البعدي	٥,٤٠	٠,٨٦٤
	تطبيق المتابعة	٥,٣٩	٠,٨٢٧
الفكرة الثانية عشرة	التطبيق البعدي	٥,٠٥	٠,٧٨٣
	تطبيق المتابعة	٥,٠٢	٠,٨١٣
الفكرة الثالثة عشرة	التطبيق البعدي	٥,٢٥	٠,٨١٦
	تطبيق المتابعة	٥,٢٥	٠,٨٧٠
المقياس ككل	التطبيق البعدي	٤,٠٥	٠,٧٢٨
	تطبيق المتابعة	٤,٠٢	٠,٧١٦

الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار تحليل التباين المتعدد المشترك (MANCOVA). والجدول (٨) يبين ذلك.

يبين الجدول (٧) أن هناك تباينات ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار اللاعقلانية في التطبيقين: (البعدي، والمتابعة). ولبيان دلالة

الجدول: (٨) نتائج اختبار تحليل التباين المتعدد المشترك (MANCOVA) للفروق بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار اللاعقلانية حسب التطبيق على القياسين القبلي والبعدي

مصدر التباين	الأبعاد	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التطبيق	الفكرة الأولى	٠,٩٥٩	١	٠,٩٥٩	١,٧٤٧	٠,٢٧٥
	الفكرة الثانية	٠,٦٥٩	١	٠,٦٥٩	١,٢٨٧	٠,٢٧٧
	الفكرة الثالثة	٠,٤٥٨	١	٠,٤٥٨	١,٠٨٥	٠,٤٣٢
	الفكرة الرابعة	٠,٩٠٥	١	٠,٩٠٥	١,٧٤٤	٠,٢٧٤
	الفكرة الخامسة	٠,٧٢٥	١	٠,٧٢٥	١,٥٨٦	٠,٣٣٧
	الفكرة السادسة	٠,٨١٦	١	٠,٨١٦	١,٩٠٧	٠,٢٥١
	الفكرة السابعة	٠,٥٨٧	١	٠,٥٨٧	١,٢٥٢	٠,٣٨٢
	الفكرة الثامنة	٠,٦٩٩	١	٠,٦٩٩	١,٥٣٦	٠,٣٤٨
	الفكرة التاسعة	٠,٧٨٣	١	٠,٧٨٣	١,٦٥٩	٠,٣٠٣
	الفكرة العاشرة	٠,٨٤٦	١	٠,٨٤٦	١,٦٠٢	٠,٣٣٨
	الفكرة الحادية عشرة	٠,٧٥٤	١	٠,٧٥٤	١,٤٥٨	٠,٣٥٥
	الفكرة الثانية عشرة	٠,٦٥٩	١	٠,٦٥٩	١,٣٢١	٠,٣٦٦
	الفكرة الثالثة عشرة	٠,٨٨٢	١	٠,٨٨٢	١,٧٤٣	٠,٢٧٧
الخطأ	المقياس ككل	٠,٣٣٤	١	٠,٣٣٤	٠,٩٠٥	٠,٤٤٥
	الفكرة الأولى	٢٠,٨٦٢	٢٨	٠,٥٤٩		
	الفكرة الثانية	١٩,٤٥٦	٢٨	٠,٥١٢		
	الفكرة الثالثة	١٦,٠٣٦	٢٨	٠,٤٣٢		
	الفكرة الرابعة	١٩,٧٢٢	٢٨	٠,٥١٩		
	الفكرة الخامسة	١٧,٣٦٦	٢٨	٠,٤٥٧		
	الفكرة السادسة	١٦,٢٦٤	٢٨	٠,٤٢٨		
	الفكرة السابعة	١٧,٨٢٢	٢٨	٠,٤٦٩		
	الفكرة الثامنة	١٧,٢٩	٢٨	٠,٤٥٥		
	الفكرة التاسعة	١٧,٩٣٦	٢٨	٠,٤٧٢		
	الفكرة العاشرة	٢٠,٠٦٤	٢٨	٠,٥٢٨		
	الفكرة الحادية عشرة	١٩,٦٤٦	٢٨	٠,٥١٧		
	الفكرة الثانية عشرة	١٨,٩٦٢	٢٨	٠,٤٩٩		
الفكرة الثالثة عشر	١٩,٢٢٨	٢٨	٠,٥٠٦			
المقياس ككل	١٤,٠٢٢	٢٨	٠,٣٦٩			

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$)

المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية حسب القياسين: (البعدي، والمتابعة).

يبين الجدول (٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0,05$) بين المتوسطات الحسابية لتقديرات طلبة

مناقشة النتائج والتوصيات:

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: «لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) بين تقديرات أفراد الدراسة تعزى لأثر البرنامج التدريبي على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية حسب القياسين: القبلي، والبعدي».

بين الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) بين تقديرات أفراد المجموعتين: (التجريبية، والضابطة) على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية، تبعاً لتغير المجموعة، وذلك لصالح تقديرات أفراد المجموعة التجريبية. وهذا يشير إلى أن هناك أثراً للبرنامج التدريبي في خفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المجموعة التجريبية. وربما ترد هذه النتيجة إلى ما يتضمنه البرنامج التدريبي القائم على العلاج العقلاني الانفعالي من استراتيجيات ومهارات وأساليب علاجية فاعلة ساعدت على دحض الأفكار اللاعقلانية وتفنيداً لأفراد المجموعة التجريبية، حيث كان التركيز بعمق على الافتراض القائل إن إعادة تنظيم الطالب لأفكاره يؤدي إلى إعادة سلوكه، وربما كان للتدريبات والأنشطة التي تلقوها من أجل تعرف الأفكار اللاعقلانية التي تسبب لهم الاضطراب، والاستعاضة عنها بأفكار عقلانية، وما يلي ذلك من إعادة البناء المعرفي، والذي يفترض أن الاضطرابات الانفعالية إنما هي نتيجة لأنماط من التفكير غير التكيفي، وتكون مهمة المعالج إعادة بناء هذه الجوانب المعرفية المتصلة بعدم التكيف (Granvold, 1994)؛ لذلك كان هناك أثر فاعل في خفض مستوى الأفكار اللاعقلانية. وربما ساهم تدريب الطلبة على ممارسة تمارين الاسترخاء لإكسابهم الراحة النفسية ومساعدتهم على السيطرة على النفس، وكبح استجابة القلق بإحداث استجابة مضادة لها (الاسترخاء) في خفض مستوى الأفكار اللاعقلانية. ومن المحتمل أن يكون لتدريب الطلبة على نموذج (ABC)، وتحليل

الأفكار والمواقف والأحداث من خلاله، تأثير فاعل في إدراكهم للصلة القوية بين اضطرابهم الانفعالي وأفكارهم اللاعقلانية. وقد يكون لممارستهم فنية التخيل العقلاني، التي تبعت كل فكرة لا عقلانية قدمت لهم، وما يلزمها من تبديل للانفعالات السلبية المصاحبة للفكرة اللاعقلانية، بانفعالات إيجابية أقل اضطراباً وأخف ضغطاً، والتي تنتج عن استخدام الفكرة العقلانية، أثر فاعل في خفض الأفكار اللاعقلانية. ومن الممكن أيضاً أن يكون سبب تحسن المجموعة التجريبية هو مناقشات أفراد المجموعة بعضهم مع بعض من جهة، ومع المرشد من جهة أخرى، بحيث اقتنع كل منهم بما يراه مناسباً ومنطقياً من الأفكار، وتخلّى عما دون ذلك، وخاصة بعد التدريبات والأنشطة وممارسة تلك الأفكار في الحياة العملية.

وربما ترد هذه النتيجة بمجملها إلى استخدام التدريب على المهارات والأساليب والتقنيات السابقة جميعها، فمن خلال استعراض الجلسات الإرشادية التي قدمها البرنامج نجد أن البرنامج تضمن أساليب وفتيات ومهارات متنوعة للتعامل مع الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث ركز المرشد على إعادة بناء الجوانب المعرفية المتصلة بعدم التكيف (Granvold, 1994) مثل: مناقشة كيفية الكشف عن الأفكار اللاعقلانية والاستعاضة عنها بأفكار عقلانية، وتغيير طريقة العزوم من خلال المناقشات والواجبات التي تمت في أثناء الجلسة والجلسات اللاحقة أثناء توضيح الخلل والآثار السلبية لتبني كل فكرة لا عقلانية، والأثر الإيجابي الذي ينعكس على عضو المجموعة عند تخليه عن هذه الأفكار بعد تفنيدها. هذا إضافة إلى ما ظهر من جدية من قبل أعضاء المجموعة التجريبية، والذي اتضح من خلال الأحاديث الذاتية، ولعب الدور، ومناقشة الواجبات المنزلية التي ارتبطت بالواقع الذي يعيشه الطلبة. وتتسجم نتائج الدراسة الحالية مع جميع نتائج الدراسات السابقة التي تم عرضها، والتي استخدمت البرامج العقلانية

وترسم أنماط السلوك لكل من الجنسين. واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراستي: (الرواد وحمدى، ٢٠١٤)، و(شاهين، ٢٠٠٨)، اللتين أشارتا إلى عدم وجود فروق في مستوى التفكير اللاعقلاني يعزى للجنس. واختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة: (رسول وجرجس، ٢٠١٥) التي أشارت إلى أن الإناث لديهن مستوى من الأفكار اللاعقلانية أكثر من الذكور.

أما بالنسبة لظهور فروق بين الجنسين في الأفكار (١٠،٧،٥،٢،١) لصالح الإناث فيمكن عزو انتشار الفكرة الأولى (من الضروري أن يكون الشخص محبوباً من الجميع) لدى الإناث أكثر من الذكور إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية في المجتمع الأردني، والتي تسعى إلى أن تكون الأنثى محبوبة ومرضياً عنها من كل المحيطين بها، وتعزيز الوالدين هذا الأمر في نفسها منذ الطفولة فينعكس على سلوكها مستقبلاً، حيث تحاول أن ترضي كل المحيطين بها بأية طريقة كانت. إضافة إلى ما تتصف به الأنثى من تغليب العاطفة على العقل في معالجة الأمور التي تحتاج المساعدة.

أما بالنسبة للفكرة الثانية (وهي الاتصاف بالكمال حتى يكون للفرد قيمة)، يعتقد الباحث أن سبب انتشارها لدى الإناث أكثر من الذكور ربما يعود إلى التعامل السطحي مع الأمور من قبل الإناث، وانخداعهن بالمظهر والشكل الخارجي، وعدم البحث عن الجوهر. وربما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أثر المدرسات والزميلات اللواتي يعززن هذه الفكرة لدى الطالبات من خلال تأكيدهن المتكرر أن يكون أداء الطالبات متصفاً بالكمال.

أما بالنسبة للفكرة الخامسة وهي: (تشأ تعاسة الفرد من ظروف خارجية، لا يستطيع السيطرة عليها). فربما يعود سبب انتشارها إلى أساليب التنشئة الاجتماعية في المجتمعات الشرقية، والتي تعزز وتجسد مشاعر الاعتمادية والتبعية لدى الإناث أكثر من الذكور، مما يؤدي بهن إلى نقص في الخبرة، وخلل في تقييم الأمور وفي أسلوب التفكير.

الانفعالية في معالجة مواضيع متعددة، فمثلاً: اتفقت مع دراسة ((Kim, Kim & kim, 2015) التي استخدمت البرنامج العقلاني في خفض الضغوط النفسية وتحسين فاعلية الذات، و(غيث وبنى سلامة، ٢٠١٤) في تعزيز التفكير العقلاني والتوافق الزوجي، و(الرواد وحمدى، ٢٠١٤) في خفض القلق، و(عبد القوي، ٢٠١٢) في خفض الأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة، و(et al, 2013Bora) في خفض مستوى الأفكار اللاعقلانية، و(شاهين، ٢٠٠٨) في خفض الضغوط النفسية والاكتئاب والقلق، و(الأشقر، ٢٠٠٤) في خفض قلق التحدث، و(خليل، ٢٠٠٤) في خفض الفوبيا الاجتماعية.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: «لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) بين تقديرات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس».

بين الجدول (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$)، بين المتوسطات الحسابية لتقديرات الطلبة عند جميع أفكار مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس باستثناء الأفكار: (١٠،٧،٥،٢،١)،

وذلك لصالح تقديرات الإناث. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء عدم ارتباط الأفكار اللاعقلانية بجنس دون الآخر، فالبينة المعرفية للطلبة تشكل من خلال التراث الثقافي الذي يحيون به، وأنماط التنشئة الاجتماعية التي يمارسها والديهم، إضافة إلى شبكة علاقاتهم الاجتماعية (دردير، ٢٠١٠). وربما ترد هذه النتيجة أيضاً إلى أن التصورات، والمعتقدات، والثقافة المجتمعية عن أدوار الجنس بدأت تتغير، ومع هذا التغير فإن الإناث بدأت يأخذن الفرص، ويقمن بتأدية أدوار مشابهة لأدوار الذكور نتيجة لتغير الممارسات الحضارية القائمة في المجتمع، فالتنشئة الأسرية، والنظم الثقافية، والقيم الحضارية القائمة في المجتمع لها تأثير في الذكور والإناث في آن واحد،

اللاعقلانية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

التوصيات:

- تصميم برامج تدريبية وفق النظريات الإرشادية المختلفة، وتطبيقها على طلبة الجامعات، لمعرفة أثرها في خفض الأفكار اللاعقلانية.
- تعميم البرنامج التدريبي على المرشدين التربويين في الجامعات، وتنفيذه (وتطبيقه) على طلبة الجامعات، بهدف خفض الأفكار اللاعقلانية لديهم.

المراجع:

المراجع باللغة العربية:

أبو حسونة، نشأت. (٢٠٠٤). أثر برنامج تدريبي للمهارات الاجتماعية في تحسين مفهوم الذات والكفاءة الاجتماعية والتحصيل لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم. رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

أبو حسونة، نشأت وعيلبوني، سمير. (٢٠١١). مشكلات طلبة جامعة إربد الأهلية وحاجاتهم الإرشادية. مؤتمراً للبحوث والدراسات، (٣) ٢٦، ٢١٩ - ٢٦٢.

الأشقر، هيفاء. (٢٠٠٤). أثر برنامج عقلائي، انفعالي سلوكي جمعي في خفض قلق التحدث أمام الأخريات لدى عينة من طالبات الإقامة الداخلية بجامعة الملك سعود. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.

جامعة إربد الأهلية. (٢٠١٥). خلاصة التقرير السنوي لأعداد طلبة الجامعة. دائرة القبول والتسجيل. جامعة إربد الأهلية، إربد.

الخطيب، جمال. (٢٠٠١). تعديل السلوك الإنساني: دليل العاملين في المجالات التربوية والنفسية والاجتماعية (ط٤). عمان: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

أما بالنسبة إلى الفكرة السابعة (أفضل تجنب الصعوبات بدلاً من مواجهتها)، فيرى الباحث أن السبب ربما يعود إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية في المجتمع الأردني، والتي تهتم كثيراً بتحميل المسؤولية للذكور، حيث يصر الآباء على تحميل المسؤولية للذكور في سن مبكرة، في حين يتعامل الآباء مع الإناث بنوع من الدلال والخوف عليهن، مما يجسد الاعتمادية لديهن أكثر من الذكور.

وأخيراً الفكرة العاشرة (ينبغي أن ينزعج الفرد أو يحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات)، فقد يرد السبب إلى الطبيعة السيكولوجية للأنثى التي تركز على جوانب التعاطف والحنان، والتأثر بالمواقف، إضافة إلى التنشئة الاجتماعية التي تعزز تبني هذه الجوانب وتجسدها لدى الإناث أكثر من الذكور.

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: «لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05 α) بين تقديرات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية حسب القياسين: البعدي، والمتابعة».

بين الجدول (٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha < 0,05$) بين المتوسطات الحسابية لتقديرات طلبة المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية حسب القياسين: (البعدي، والمتابعة). مما يؤكد استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي العقلائي الانفعالي في خفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية عند تطبيق قياس المتابعة، وربما يرجع ذلك إلى أن البرنامج الإرشادي الذي تم تطويره وتطبيقه، وما يتضمن من مهارات، واستراتيجيات، وأساليب كان فاعلاً، وله آثار إيجابية بعيدة المدى ومستمرة، مما ساعد على إكساب أفراد المجموعة التجريبية أساليب تفكير عقلائية جديدة، والاحتفاظ بها بعد تنفيذ البرنامج بمدة زمنية قدرها (٣٠) يوماً، الأمر الذي أدى إلى خفض مستوى الأفكار

تعزيز التفكير العقلاني والتوافق الزوجي لدى عينة من الزوجات في مدينة الزرقاء. مجلة العلوم الاجتماعية، ٤٢ (١)، ١١٠-١٤٣.

كامل، وحيد. (٢٠٠٤). فعالية برنامج عقلائي انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة. دراسات نفسية، ٤ (١٥)، ٥٩٨ - ٥٦٩.

المراجع باللغة الإنجليزية:

Beideland, D., & Turner, S. (1998). Shy children, phobic adults: Nature and treatment of social phobia. American Psychological Association, Washington, DC, 8 (2), 153-172.

Bellack., A. Hersen, M., & kazden, A. (1990). International Handbook of Modification and Therapy (2nd ed.). Newyork: Plenum Press.

Berhardsdottir, J., Vihijalmsson, R., & Champion, J. (2013). Evaluation of a brief cognitive behavioral group therapy for psychological distress among female Icelandic university students. Mental Health Nursing, 34 (7), 497-504.

Bora.C.,Vernon, A., & Trip, S. (2013). Effectiveness of a rational emotive behavior education program in reducing Teachers Emotional distress. Journal of Cognitive and Behavioral psychotherapies, 13 (2), 585-604.

Cohen, A. (2004). Test Anxiety and its effect on the personality of students with learning disabilities. Retrived October 8, 2009, From

<http://www.thefreelibrary.com>.

خليل، عبدالله. (٢٠٠٤). فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي والتدريب التوكيدي في خفض الفوبيا الاجتماعية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أسيوط، مصر.

دردير، نشوة. (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة، مصر.

رسول، سارة وجرجيس، مؤيد. (٢٠١٥). الأفكار الالاعقلانية لدى طلبة جامعة صلاح الدين - أربيل. مجلة زانكو للعلوم الإنسانية، ١٩ (٢).

الرواد، ذيب وحلمي، نزيه. (٢٠١٤). تطوير برنامج إرشاد جشطاطي وعقلي انفعالي واستقصاء فاعليتهما في خفض القلق لدى طلبة الجامعة. دراسات، العلوم التربوية، ٤١ (١)، ٥٩٢ - ٦١١.

الريحاني، سليمان. (١٩٨٥). تطوير اختبار الأفكار العقلانية والالاعقلانية. مجلة دراسات العلوم التربوية، ١١ (١٢)، ٧٧-٢٥.

شاهين، محمد وحلمي، نزيه. (٢٠٠٨). العلاقة بين التفكير الالاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة في فلسطين، وفاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفضها. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، ١٤ (٢)، ٦٠-١١.

عبد القوي، رانيا. (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي عقلائي لخفض الضغوط النفسية والأفكار الالاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك. دراسات نفسية وتربوية، ١١ (٢)، ١٤١-١١٣.

غيث، سعاد وبني سلامة، محمد طه. (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية في



- Heiman, T., & Karive, D. (2004). Coping Experience among Students in Higher Education. *Educational Studies*, 3 (4), 441 –455.
- Kim, M., Kim, J., & Kim, E. (2015). Effects of rational emotive behavior therapy for senior nursing students on coping strategies and self-efficacy, *Nurse Education Today*, 35 (3), 456-460.
- Persons, J. (1989). *Cognitive Therapy in Practice: A Case Formulation Approach*, New York: W.W.Norton.
- Seligman, L. (2006). *Theories of Counseling and Psychotherapy, Systems, Strategies, and Skills*. Second Edition, Person Merrill Prentice Hall.
- Sharf, R. (1996). *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases* (3rd ed.). California: Brooks/ Cole Publishing Company.
- Corey, G. (2004). *Theory and Practice of Group Counseling*. Sixth Edition, Thomson, United State.
- Cormier, W., & Cormier, S. (1991). *Interviewing strategies for helpers*, (3rd ed.). California: Brooks/ Cole Publishing Company.
- Dryden, W. (2002). REBT's Situational ABC Model, *The Rational Emotive Behavior Therapist*. *Journal of the Association for Rational Emotive Behavior Therapy*, 10 (1), 4-14.
- Ellis, A. (2002). An interview with Albert Ellis about rational emotive behavior therapy. *North American Journal Of Psychology*, (4) 3, 355-366 .
- Froggatt, W. (2006). *A brief Introduction to Rational Emotive Behavior Therapy*. Third Ed, February, pp 1 – 15.
- Granvold, D. (1994). *Cognitive-Behavioral Treatment: Methods and Applications*. California: Brooks/ Cole Publishing Company.