



جامعة نزوى
كلية العلوم والآداب
قسم التربية والدراسات الإنسانية

فاعلية برنامج ارشادي جمعي قائم على العلاج الانفعالي العقلاني لخفض الأفكار اللاعقلانية عند المعلمات العمانيات

The effectiveness of a group counseling program based on REBT in reducing irrational beliefs among Omani female teachers.

رسالة ماجستير مقدمة من:

فاطمة بنت خلفان بن سعيد العبيданى

"قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الارشاد النفسي "

اشراف
د. دعاء سعيد أحمد حسين

د. سيف الدين القراني

د. أمجد محمد هياجنة



جامعة نزوى
كلية العلوم والآداب
قسم التربية والدراسات الإنسانية

استماراة توقيع لجنة المناقشة بإجازة الرسالة :

اسم الطالبة : فاطمة بنت خلفان بن سعيد العبيదاني.
التخصص : الارشاد النفسي.
العام الجامعي : ٢٠١٤ / ٢٠١٥ م

عنوان الرسالة :

فاعلية برنامج ارشادي جماعي قائم على العلاج الانفعالي العقلاني لخفض الأفكار اللاعقلانية عند المعلمات العمانيات

The effectiveness of a group counseling program based on REBT in reducing irrational beliefs among Omani female teachers.

تاريخ المناقشة :

توقيع لجنة المناقشة

التوقيع	الاسم	م

اهداء

أهدي ثمرة جهدي المتواضع الى وطني العظيم عمان ، والى أبي وأمي وأخوتي
جميعا ،

والى كل الأحباب والأصحاب ، والى كل من يعمل من أجل خير الإنسانية ،
كما أهدي هذا العمل الى كل من الهمني لأعمل وأنتج من أجل تحقيق ذاتي ولأكون
عضوا فاعلا في المجتمع.

وعرفانا بإلهامهم جميعا لي للمواصلة والمثابرة ، أهديهم من صميم قلبي جميعا هذا
العمل.

آملة أن يستمر علم النفس ب مجالاته المختلفة في تنوير الناس بطرق و أساليب حياة
أفضل تمكنهم من الحياة بكرامة ورضا وحرية ، محررين أول ما يكون من قيودهم
الداخلية في النظر الى العالم والى الحياة.

شكر وتقدير

الحمد لله الأول والآخر ، العظيم العليم الكريم الرحيم ، لا يخص ثناءاً عليه ، الله الذي مننا الخير وأنار لنا السبيل ، والصلة والسلام على المصطفى رحمة للبشر ، سيدنا محمد ، والله الأطهار ، وبعد ،

انه ليسعني أن أحمد الله تعالى وأشكراً عظيم الشكر أن من علي بإكمال هذا العمل ، كما يسعدني أن أتقدم بجزيل الشكر إلى الدكتورة الفاضلة دعاء سعيد حسن ، المشرفة الرئيسية على هذه الرسالة ، التي أمدتني بالمساندة والرعاية والتوجيه ، ومنحتني الآراء السديدة التي سهلت لي الدرس ، ولها وافر امتناني على تحملها الصبر والمشقة معي ، وأشكر لها طيب ولطف تعاملها ، جزاها الله خير الجزاء ، كما لا يفوتي أن أتقدم بالشكر إلى باقي أعضاء لجنة الدراسة وأخص بالشكر الجليل الدكتور الفاضل : أمجد محمد هياجنة ، على ما منحه لي من تسهيلات وتوجيهات ساعدتني وأنارت لي الطريق ، وأنقدم بالشكر كذلك الدكتور سيف الدين القرانى ، و إلى أعضاء لجنة المناقشة لتفضيلهم بمناقشة هذه الرسالة ، كما أتقدم بجزيل الشكر و وافر الامتنان إلى المعلمات المتعاونات معي في البرنامج الارشادي لما لمسته منها من حماس وتقدير وتعاون كان له الأثر الواضح في نجاح هذه الدراسة ، وأخيراً أتقدم بالشكر والتقدير لكل من أسهم في إنجاز هذه الدراسة ، فوافر شكري لكل الأساتذة الكرام الذين تفضلوا بتقديم توجيهاتهم الطيبة لي ، كما أتقدم ببالغ الامتنان ب لكل المعلمات والإداريات اللواتي تعاون معي في أثناء اجراء الدراسة ، وأسأل الله لهن عظيم الجزاء و وافر الخير ، والحمد لله رب العالمين.

الباحثة

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى	م
ب	أسماء لجنة المناقشة	- ١
ج	اهداء	- ٢
د	شكر وتقدير	- ٣
٥	فهرس المحتويات	- ٤
ح	قائمة الجداول	- ٥
ي	قائمة الأشكال	- ٦
ك	الملخص باللغة العربية	- ٧
ل	الملخص باللغة الانجليزية	- ٨
١	الفصل الأول : مشكلة الدراسة وأهميتها	
٢	المقدمة	- ٩
٤	مشكلة الدراسة	- ١٠
٦	أهمية الدراسة	- ١١
٨	هدف الدراسة	- ١٢
٨	فرضيات الدراسة	- ١٣
٩	حدود الدراسة	- ١٤
١٠	مصطلحات الدراسة	- ١٥

١١	الفصل الثاني : الاطار النظري والدراسات السابقة	
١٢	الاطار النظري	- ١٦
١٢	أولاً : الأصول الفلسفية لمفهومي العقل والعلقانية	- ١٧
١٨	ثانياً : الأفكار العقلانية واللاعقلانية	- ١٨
٢٧	ثالثاً : الارشاد العقلاني الانفعالي	- ١٩
٣٩	رابعاً : الارشاد الجمعي	- ٢٠
٤١	الدراسات السابقة :	- ٢١
٤١	أولاً : الدراسات المتعلقة بالأفكار اللاعقلانية .	- ٢٢
٤٦	ثانياً : الدراسات المتعلقة بفاعلية العلاج العقلاني الانفعالي	- ٢٣
٤٧	ثالثاً : الدراسات المتعلقة بأفكار المعلمين وارشادهم	- ٢٤
٥١	رابعاً : التعقيب على الدراسات السابقة	- ٢٥
٥٣	الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته	
٥٤	منهج الدراسة	- ٢٦
٥٤	مجتمع الدراسة	- ٢٧
٥٥	عينة الدراسة	- ٢٨
٥٩	متغيرات الدراسة	- ٢٩
٥٩	أدوات الدراسة	- ٣٠
٧٣	المعالجة الاحصائية	- ٣١
٧٥	الفصل الرابع : عرض نتائج الدراسة	
٨٥	الفصل الخامس : مناقشة النتائج	
٨٦	مناقشة النتائج	- ٣٢
٩٠	النوصيات	- ٣٣
٩١	الدراسات والبحوث المقترحة	- ٣٤
٩٢	المراجع	- ٣٥
١٠١	الملاحق	- ٣٦

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٥٤	تصميم الدراسة	١
٥٦	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات مستوى الأفكار اللاعقلانية (مقاساً بالدرجة الكلية للمقياس ولكل مجال من مجالاته الفرعية) لكل من أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي .	٢
٥٧	دلالة الفروق بين درجات الأفكار اللاعقلانية (مقاساً بالدرجة الكلية للمقياس ولكل مجال من مجالاته الفرعية) لكل من أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي .	٣
٥٩	مجالات مقياس الأفكار اللاعقلانية وتعريف كل منها (غنيم ٢٠٠١)	٤
٦١	معاملات ارتباط بيرسون لأبعاد الأفكار اللاعقلانية	٥
٦٤	الأساليب المعرفية المستخدمة في البرنامج الارشادي	٦
٦٥	الأساليب الانفعالية المستخدمة في البرنامج الارشادي	٧
٦٦	الأساليب السلوكية المستخدمة في البرنامج الارشادي	٨
٦٨	مراحل البرنامج الارشادي المقترن والجلسات	٩
٧٠	المراحل الزمنية لتنفيذ جلسات البرنامج الارشادي ومواضيعها	١٠
٧٣	الأدوات المستخدمة في البرنامج الحالي	١١
٧٣	الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة الحالية	١٢
٧٦	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات مستوى الأفكار اللاعقلانية (مقاساً بالدرجة الكلية للمقياس ولكل مجال من مجالاته الفرعية) لكل من أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدى .	١٣
٧٨	دلالة الفروق بين درجات الأفكار اللاعقلانية (مقاساً بالدرجة الكلية للمقياس ولكل مجال من مجالاته الفرعية) لكل من أفراد	١٤

	المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدى.	
٨٠	دلاله الفروق بين درجات الأفكار اللاعقلانية (مقاسا بالدرجة الكلية للمقياس ولكل مجال من مجالاته الفرعية) لأفراد المجموعة التجريبية على القياس القبلي والبعدى.	١٥
٨١	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات مستوى الأفكار اللاعقلانية (مقاسا بالدرجة الكلية للمقياس ولكل مجال من مجالاته الفرعية) لأفراد العينة التجريبية على القياس القبلي والبعدى.	١٦
٨٣	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات مستوى الأفكار اللاعقلانية (مقاسا بالدرجة الكلية للمقياس ولكل مجال من مجالاته الفرعية) لكل من أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على قياس المتابعة .	١٧
٨٣	دلاله الفروق بين درجات الأفكار اللاعقلانية (مقاسا بالدرجة الكلية للمقياس ولكل مجال من مجالاته الفرعية) لكل من أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على قياس المتابعة.	١٧

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٨٦	متوسطات أبعاد الأفكار اللاعقلانية لدى عضوات المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي.	١
٨٧	متوسطات درجات أبعاد الأفكار اللاعقلانية لدى عضوات المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي.	٢
٨٧	متوسطات درجات أبعاد الأفكار اللاعقلانية لدى عضوات المجموعتين التجريبية والضابطة على قياس المتابعة	٣

الملخص

فاعلية برنامج ارشادي جمعي قائم على العلاج الانفعالي العقلاني لخفض الأفكار اللاعقلانية عند المعلمات العمانيات

الباحثة / فاطمة بنت خلفان بن سعيد العبيداني
المشرفة / د. دعاء سعيد أحمد حسين
جامعة نزوى ٢٠١٥ م

هدفت الدراسة الى التتحقق من مدى فاعلية برنامج ارشادي جمعي قائم على العلاج العقلاني الانفعالي لخفض الأفكار اللاعقلانية عند المعلمات العمانيات بولاية نزوى ، تكون مجتمع الدراسة من جميع معلمات رياض الأطفال في مدرستي الآفاق الخاصة ودار رعاية الطفل في ولاية نزوى ، وتم اختيار عينة قصدية حجمها (١٨) معلمة ممن سجلن أعلى الدرجات على مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى المعلمين اعداد محمد احمد غنيم (٢٠٠١) ، وتم توزيع المعلمات على مجموعتين متسلقيتين في العدد (تجريبية وضابطة) ، وللتتحقق من صحة فرضيات الدراسة تم معالجة البيانات عن طريق اجراء اختبار مان ويتي Mann Whitney والانحراف المعياري والمتوسطات الحسابية ، وأظهرت النتائج ما يلي :

١- توجد فروق بين مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدى ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha > 0,05$) ، لصالح المجموعة التجريبية.

٢- توجد فروق بين مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدى ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha > 0,05$) ، لصالح المجموعة التجريبية.

مما يدل على فاعلية البرنامج ارشادي الجمعي العقلاني الانفعالي لخفض الأفكار اللاعقلانية عند المعلمات العمانيات .

Abstract

The effectiveness of a group counseling program based on REBT in reducing irrational beliefs among Omani female teachers.

Researcher : Fatma Khalfan Alobidani

Supervisor : Dr. Duaa Said Ahmed Husain

Nizwa University 2015

This study aims at investigating the effectiveness of a group counseling program based on REBT in reducing irrational beliefs among Omani female teachers in Nizwa City in Sultanate of Oman . A non – random sample of about 18 female teachers who scored the highest in the inventory distributed in two equal groups , Experimental and control .

To examine the research hypotheses a Mann Whitney test , standard deviation and mean were used in the analysis of data . The results show the following :

- 1- There are statistically significant differences in the means of both , the experimental and the control groups on the post – test in favor of the experimental group .
- 2-There are statistically significant differences in the means of both , the experimental and the control groups on the following up test in favor of the experimental group.

This shows the effectiveness of the collective rational emotive counseling program in reducing teachers' irrational beliefs .

الفصل الأول

الاطار العام للدراسة

- المقدمة
- مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- حدود الدراسة
- تحديد مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

الاطار العام للدراسة

المقدمة :

يذكر ربيع (2004) أن علم النفس الانساني يؤكد على أهمية الخبرة الشعورية لدى الفرد والوحدة بين طبيعة الانسان وسلوكه ، والاعتقاد في وجود الارادة الحرة والمبادرة عند الانسان ، والتأكيد على القدرة الخلاقة لدى الانسان و ضرورة الربط بين البحث في علم النفس وبين التطبيقات الممكنة له .

ولهذا فقد صار هناك اهتمام متزايد بدراسة الجوانب المعرفية المكونة لشخصية الفرد باعتبارها الركن الأساس في تحديد تفاعل هذا الفرد مع تجارب حياته المختلفة وباعتبارها وسيلة تمكين للإنسان تساعد على الحياة بكل رحمة وإنتاجية ورضا . ويشير الى ذلك طه (2003) اذ يؤكد على أن ادراكات الأفراد لبيئتهم تتاثر بما يتبنونه من قيم ، حيث أن أهداف الأفراد تحدد استجاباتهم وإدراكتهم وأنشطتهم كلها .

وهذا التأكيد على أهمية التدقيق بالجوانب المعرفية المختلفة المتعلقة بالانسان ، أثر كثيرا على مختلف المجالات العلمية والتطبيقية في سعي دؤوب ومتواصل لتحرير الانسان من الضغوط ومن الآلام ، وفي رغبة جادة وصادقة في منح الانسان حياة كريمة يتمكن فيها من العيش بانسجام مع ذاته ومع واقعه .

وهذا التركيز على الجوانب المعرفية من أجل تحسين جودة حياة الناس قد شمل جميع المجالات بما فيها مجال التعليم ، فقد أكد علم النفس ضرورة الاهتمام بالجانب المعرفي للمعلم ، وأشار الى أهمية ما يمتلكه المعلم من أفكار وأثرها عليه وعلى طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به ، وتشير أدبيات البحث الى أن نوعية ما يمتلكه المعلم من أفكار تؤثر تأثيرا كبيرا على تعامله مع بيئته وتأثير على مدى استشعاره للضغوط المختلفة ، اذ يؤكد برمجيو وآخرون Bermejo.L,etal (2006) أن أفكار المعلم العقلانية تمكنه من تطوير مهاراته في التعامل مع المشكلات ، أما أفكار المعلم اللاعقلانية فتؤدي إلى اعاقة قدرات المعلم وإمكاناته ، فنتائج الأبحاث تشير إلى أن مستوى عالي من الاحتراق النفسي عند المعلمين يرتبط ايجابيا مع معتقدات المعلمين اللاعقلانية .

كما تؤكد الشمسان (2003) على أن المعلم الذي يتسم تفكيره باللاعقلانية ، يصبح من السهل نقل تفكيره اللاعقلاني هذا للأطفال وبالتالي يسهم في خلق جيل معتنٍ نفسيا.

ولهذا فإن خفض الأفكار اللاعقلانية عند المعلم يزيد من قدرته على ادارة انفعالاته وسلوكه وبالتالي يؤهله لتطوير مهاراته في التعليم وفي حل المشكلات التي تواجهه ، ويساعد المعلم في تكوين وبناء علاقات جيدة مع المتعلمين .

ويشير الى ذلك باترسون Patterson (1992) اذ يذكر أنه من الممكن خفض هذه الأفكار اللاعقلانية عند الأفراد بشكل عام وبالتالي عند المعلمين بناءاً على ما ذكره اليis Ellis مؤسس النظرية العقلانية الانفعالية Rational Emotive theory ، ففي عام 1956م قدم أليس عمله الذي يعتبر بشكل واسع من أكثر النظريات النفسية الارشادية فاعلية ، ويؤكد باترسون Patterson (1992)أن عمل المرشد في الارشاد العقلاني الانفعالي يكاد ينحصر في مساعدة الأفراد على التخلص من الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية عبر تطبيق استراتيجيات الارشاد العقلاني الانفعالي .

كما يشير عبود (2004) إلى أن الأبحاث تؤكد فاعلية الإرشاد الانفعالي العقلاني في خفض الأفكار اللاعقلانية عند المعلمين ، فقد ظهر انخفاض في مستوى الإحباط المهني عند المعلمين بعد تطبيق برنامج للإرشاد الانفعالي العقلاني عليهم استمر لمدة خمسة أسابيع بواقع جلستين كل أسبوع.

وتحاول الدراسة الحالية تصميم برنامج ارشاد مبني على العلاج العقلاني الانفعالي يهدف إلى خفض الأفكار اللاعقلانية عند المعلمات العمانيات بحيث يصبحن قادرات على تطوير قدراتهن على التكيف النفسي داخل البيئة المدرسية ، ويساعدنهن على أن يكن نماذج حية للطلاب فيما يتعلق بكيفية التفكير والسلوك والانفعال مما يؤدي لاحقاً إلى تحسين مخرجات العملية التعليمية في سلطنة عمان ويتحقق وبالتالي فائدة تنموية للمواطن العماني وللوطن العماني على حد سواء.

مشكلة الدراسة :

تشهد سلطنة عمان تطوراً ملحوظاً ومتسارعاً في نظام التعليم منذ بداية التسعينات ومع إدخال النظام الأساسي في التعليم في مدارس السلطنة ، رافق هذا التطور تغيير في متطلبات وظيفة المعلم ، وتنامي إدراك القائمين على العملية التعليمية- التعليمية بأهمية دور المعلم الحيوي في التأثير المباشر على نجاح هذه العملية ، كما نمت الرغبة في تعزيز دور المعلم في التأثير على انجاز الطلبة داخل المدرسة و زيادة تأثيره الايجابي في عملية بناء شخصياتهم و إعدادهم للحياة العملية بعد المدرسة ، إلا أن صعوبات متعددة بربرت في سبيل تحقيق هذا الهدف ، من أهمها الضغوط التي يواجهها المعلم في سبيل النجاح في أداء مهامه المختلفة .

وتدكر فيرنون Vernon (2002) أن كثيراً من المعلمين يعتقدون أن عملهم يجب أن يكون سهلاً وأنه ليس عليهم أن يعملوا بجهد كبير لتعليم الأطفال ، لكن هذه الفكرة هي فكرة لاعقلانية ، ومساعدة المعلمين على ادراك مثل هذه الأفكار الاعقلانية وادراك علاقتها بسلوكهم تمكّنهم من التعامل معها .

ومن أجل مساعدة المعلمين على ادراك أفكارهم الاعقلانية يشير براوت وآخرون Prout, etal (2007) أنه يمكن استخدام العلاج العقلاني الانفعالي مع الطلاب الذين يعانون من مشاكل انفعالية وسلوكية ، وكذلك يمكن استخدام هذا العلاج أيضاً مع المعلمين أنفسهم لتخفيف شعورهم بالضغط النفسي داخل المدرسة ، ويمكن القيام بالارشاد العقلاني الانفعالي مع المعلمين بشكل فردي أو جمعي.

ويهدف العلاج العقلاني الانفعالي لتعريف المعلمين بما يمتلكونه من أفكار لاعقلانية وأثر هذه الأفكار على أدائهم داخل البيئة المدرسية ، و يذكر أليس و هاربر Ellis & Harper (1976) أن هذه الأفكار الاعقلانية هي عبارة عن تقييمات مستمدّة من افتراضات ومقدّمات غير تجريبية تظهر في لغة مطلقة ، وأن التفكير الاعقلاني يظهر في جمل يعبر فيها الفرد باستخدام مفردات كالحاجة (need) وأفعال الوجوب (ought to , have to) حيث تمثل مطالب ملحة ليس لها أساس تجريبي لاستخدامها ، فهي غير صحيحة وغير واقعية وتقود إلى اضطرابات عاطفية ، وهي نتاج أفكار مدمرة لامنطقية ، تقود إلى عدم الراحة والقلق عند الفرد ولا تساعد على تحقيق أهدافه .

ويؤكد الشافعي (1998) على أن امتلاك المعلم لمثل هذه الأفكار اللاعقلانية يؤدي إلى استشعاره لمستوى أعلى من الضغوط ، إذ تلعب هذه الأفكار اللاعقلانية عند المعلمين دوراً كبيراً في شعورهم بالإحباط المهني وفي خفض كفائتهم في العملية التعليمية – التعليمية ، فهناك علاقة بين تقدير المعلمين للضغط المهني وبين أفكارهم التربوية.

وتدرك مؤمن (2004) أن المعلمين من الجنسين يظهرون قدرًا من الانفعالات السلبية والإجهاد وعدم الرضا في أثناء قيامهم بعملهم ، إلا أن بعض الأبحاث تشير إلى أن الذكور أكثر إحساساً بالسعادة وأكثر عقلانية من الإناث وبالتالي هم أقل تعرضاً للضغط وتأثيره السلبي ، وهذا مما يؤكد على أن امتلاك المعلم لأفكار عقلانية يخفض من استشعاره لضغط العمل.

ومن خلال هذا العرض يتضح أثر امتلاك المعلمين من الجنسين لمستوى عالي من الأفكار اللاعقلانية على أدائهم المهني ، ولذا فإن الدراسة الحالية تهتم بمعرفة مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية عند المعلمات العمانيات على وجه الخصوص لعدم تمكن الباحثة من الحصول على عينة من الذكور ، اذ لم يقبل الذكور التعاون معها في الإجابة على المقياس ولم يوافقو على حضور جلسات البرنامج ، وقد فسروا أسباب ذلك بعاملين : الأول هو أنهم لا يعتقدون أنهم يمتلكون أفكار لاعقلانية تؤثر على عملهم ، ويعتقدون بشكل عام أن النظام التعليمي هو السبب فيما يستشعرون من ضغوط ، والعامل الثاني : هو عدم تفرغهم لحضور جلسات برنامج طويلة نسبياً وعلوا ذلك بانشغالهم بأمور حياتية خاصة بهم ، ولهذا فقد اقتصرت الباحثة دراستها على المعلمات العمانيات العاملات في رياض الأطفال لأنهن وافقن على حضور جلسات البرنامج الإرشادي والالتزام بالتعاون مع الباحثة فيه.

و تتمثل مشكلة هذا البحث في التساؤلات التالية.

- هل يمكن خفض الأفكار اللاعقلانية عند المعلمات ؟
- ما هي الأساليب الإرشادية التي يمكن استخدامها مع المعلمات لخفض أفكارهن اللاعقلانية؟
- ما أثر تعرض المعلمات لبرنامج إرشادي عقلاني انجعالي يهدف إلى خفض أفكارهن اللاعقلانية؟

وبما أن المجتمع يعتبر مصدراً من مصادر الحصول على مشكلة الدراسة فقد قامت الباحثة بدراسة استطلاعية في مدرسة نزوى الثانوية ، استهدفت هذه الدراسة الاستطلاعية المعلمات العمانيات العاملات بها ، وقامت الباحثة بقياس مستوى ما تمتلكه المعلمات من أفكار لاعقلانية من خلال استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية عند المعلمين الذي أعده أحمد محمد غنيم (2001) ،

وانحصرت احبابات المعلمات على المقاييس في ثلاثة درجات (منخفضة - متوسطة - عالية) وأشارت نتائج هذه الدراسة الاستطلاعية الى امتلاك عدد من المعلمات العمانيات مستوى عالي من الأفكار اللاعقلانية التي قد تؤثر على أداء عملهن في البيئة المدرسية.

ومن أجل معرفة ما اذا كان من الممكن مساعدة المعلمات على خفض الأفكار اللاعقلانية لديهن بما يمكنهن من التفاعل بایجابية مع بيئه العمل، فقد قامت الباحثة بتصميم برنامج يهدف إلى خفض الأفكار اللاعقلانية للمعلمات ، وقد تم تطبيقه على عينة من المعلمات العمانيات العاملات في رياض الأطفال في ولاية نزوى ممن قبلن بالمشاركة في فعاليات البرنامج الارشادي.

1.3 أهمية الدراسة

تدكر التوبية (2010) أن المعلم العماني يعاني ضغوطاً مختلفة أثناء أدائه لعمله ، من بين هذه الضغوط ما يتعلق بالتدريس ، ومنها ما هو مرتبط بنظام العمل في المؤسسة التعليمية ، وهناك ايضاً الضغوط التي يعاني منها المعلم ومرتبطة بالمجتمع، وتؤكد التوبية(2010) على امكانية تقديم حلول لخفض هذه الضغوط على المعلم من خلال الاهتمام بتطوير بعض المتطلبات التي من بينها المتطلبات التنظيمية والمتطلبات التدريبية والمتطلبات المعرفية .

كما أن الحراسي (2005) في دراسته التي جرت في عمان يشير الى ان المعلم العماني يعاني من احتراق نفسي متوسط الحدة و أن مهنة التعليم مهنة شاقة تتطلب جهداً جسدياً ونفسياً من المعلم ليتمكن من تلبية متطلبات المهنة والتغلب على المعوقات التي فيها ، كما أن المعلم يواجه مسؤوليات كثيرة في أثناء قيامه بعمله في البيئة المدرسية فعمل المعلم عمل شامل يتضمن العمل داخل البيئة الصفية بالإضافة إلى قيامه بأعمال كثيرة خارج الفصل المدرسي وذلك في مجالات مختلفة كالأنشطة المدرسية والتعامل مع أولياء الأمور .

وتؤكد دراسة الواثلية (2011) أجريت على عينة من المعلمين العمانيين في المدارس الحكومية بمحافظة مسقط أن مستوى ضغط العمل لديهم يتراوح بين المتوسط والكبير ، وعزّزت الباحثة هذه النتيجة الى الظروف البيئية المحيطة بالمعلمين والمعلمات والى العوامل الذاتية المتعلقة بالفرد ذاته كنمط شخصيته وعاداته وقيمته وطريقة ادراكه للظروف من حوله .

ويتضح من الدراسات العمانية التي تناولت وضع المعلم أن المعلم بحاجة إلى تلقي رعاية تهدف للتعامل مع منظومته المعرفية و خاصة تلك المتعلقة بأفكاره ، وتلقي المعلم لهذه الرعاية يمكن المعلم من زيادة رضاه المهني و خفض استشعاره لضغوط مهنة التدريس كما توضح ذلك دراسة الشافعي (1998) حيث وجدت الدراسة أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة بين تقدير المعلمين لضغوط المهنية ومعتقداتهم التربوية.

وتتبّع أهمية الدراسة الحالية من جانبيْن هما :

• الأهمية النظرية :

تكمّن أهمية الدراسة الحالية في القاء ضوء على ماهية الأفكار اللاعقلانية عند المعلمات العمانيات وكيفية تعديل هذه الأفكار اللاعقلانية عند المعلمات بحيث يتمكن من بناء منظومة معرفية تسهم في رضاهن المهني ، إذ أن المعلمات بحكم طبيعة عملهن يتعرضن إلى تحديات تسبب أحياناً ضغطاً نفسياً عليهم بسبب مسؤوليات التعليم الكثيرة والتي تؤثر وبالتالي على صحتهن وكفاءتهن التي تتعكس تاليًا على طلابهن .

كما أن أهمية هذه الدراسة تظهر في تعريف المعلمات بكيفية التعامل مع الأفكار اللاعقلانية التي لديهن ، وبالتالي تمكّنهن من التعامل مع الأفكار اللاعقلانية التي تظهر عند طلابهن، وتعرف المعلمات بكيفية القيام بخفض هذه الأفكار عند الطلاب مما يساعدهن على أن يكونوا أكثر استعداداً للحياة العملية وأكثر قدرة على التوافق النفسي مع الذات والآخرين.

وتكمّن أهمية الدراسة الحالية في قلة الدراسات العربية ، وندرة الدراسات المحلية التي تناولت هذا الموضوع في حدود علم الباحثة ، كما أنه بالرغم من تنوع الدراسات الأجنبية حول العالم المتعلقة بهذا الموضوع ، فما زالت البرامج الخاصة بالتعامل مع أفكار المعلمات اللاعقلانية بحاجة إلى مزيد من البحث والدراسات العلمية.

وتكمّن أهمية هذه الدراسة كذلك في أنه بالامكان الاستفادة منها كنواة لدراسات متعمقة في الميدان التربوي تتعلق بطرق تفكير المعلمين ونوعية الأفكار التي لديهم وأثر هذه الأفكار على أدائهم وبالتالي على مخرجات العملية التعليمي.

• الأهمية التطبيقية :

وتستمد هذه الدراسة أهميتها كذلك من محاولتها تحديد امكانية التدخل الارشادي لخفض الأفكار اللاعقلانية لدى المعلمات العمانيات ، وهذا بدوره يعد خطوة ايجابية تساعد في التخطيط للبرامج التي يتم من خلالها إعداد المعلمين من الجنسين في الجامعات والكليات التربوية بحيث يمكن اجراء التدخل الارشادي مباشرة أثناء تلقى المعلمين للتعليم الجامعي وقبل دخولهم للميدان التربوي ، وذلك لإعداد معلمين يتمتعون بصحة نفسية عالية يجعلهم أكثر قدرة على القيام بمسؤوليات العمل التربوي والاستمرار فيه.

كما يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في إثراء البرامج المقدمة للمعلمين من الجنسين في أثناء عملهم ، بحيث تهدف هذه البرامج إلى التقليل من الأفكار اللاعقلانية عند المعلمين و يؤدي وبالتالي إلى تحسين فاعليتهم بالعمل.

وتكون أهمية هذه الدراسة بأنها تسهم في تبصير المعلمين والمرشدين ومتخذي القرار بالآليات المناسبة والفعالة لتقديم الخدمات النفسية والتربوية والارشادية للمعلمين من الجنسين.

ويمكن أن تسهم هذه الدراسة كذلك في توفير بيانات حول كيفية اعداد برامج رعاية معرفية ونفسية يمكن تقديمها على المستوى الوطني و تصبح جزءا من سياسة التعليم بشكل عام.

1. 4 هدف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الأفكار اللاعقلانية عند المعلمات العمانيات ، و تصميم برنامج إرشادي يعمل على تطبيق الأساليب العلاجية للإرشاد الانفعالي العقلي المبني على نظرية البرت أليس في الإرشاد من أجل خفض الأفكار اللاعقلانية عند المعلمات العمانيات.

1. 5 فرضيات الدراسة :

تسعى الدراسة الحالية إلى التحقق من صحة الفرضيات التالية :

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha > 0.05$) في درجات الأفكار اللاعقلانية مقاسا بالدرجة الكلية ولكل مجال من مجالاته الفرعية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

ولصالح المجموعة التجريبية على القياس البعدى ، وذلك على مقياس الأفكار اللاعقلانية وأبعاده الأربع يعزى إلى تطبيق برنامج الارشاد الجماعي العقلاني الانفعالي في هذه الدراسة.

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha < 0.05$) في درجات الأفكار اللاعقلانية مقاسا بالدرجة الكلية وكل مجال من مجالاته الفرعية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية على قياس المتابعة ، وذلك على مقياس الأفكار اللاعقلانية وأبعاده الأربع يعزى إلى تطبيق برنامج الارشاد الجماعي العقلاني الانفعالي في هذه الدراسة.

1. حدود الدراسة :

تتحدد الدراسة الحالية ونتائجها بالعينة المختارة من معلمات رياض الأطفال في ولاية نزوى في العام الدراسي 2012 / 2013م ، وأداة القياس المستخدمة والبرنامج الارشادي المقترن .

أ - الحدود البشرية :

اقتصرت الدراسة على عينة من معلمات رياض الأطفال العاملات في كل من دار رعاية الطفل ومدرسة الأفاق الخاصة في العام الدراسي 2012 / 2013 م وللواتي سجل أعلى الدرجات على مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي أعده أحمد محمد غنيم (2001) .

ب- الحدود الزمانية : العام الدراسي 2012/2013م.

ج- الحدود المكانية : ولاية نزوى في محافظة الداخلية بسلطنة عمان.

كما أن الباحثة تود الاشارة أن محددا هاما ظهر أثناء تطبيق البرنامج مع المجموعة التجريبية وهو أن الارشاد الجماعي القائم على العلاج العقلاني الانفعالي قد يؤدي أثناء التطبيق إلى اكتساب المسترشدين أفكار لاعقلانية جديدة حسب وجهة نظر اليis Ellis ، وذلك لأن النقاش داخل الجماعة الارشادية قد يؤدي إلى اتفاق المسترشدين حول أفكار معينة كونها منطقية وبرجماتية وذلك لتوافقها مع الطبيعة الثقافية لمجتمعنا العربية والاسلامية وقد تعتبر هذه الأفكار أفكار لاعقلانية حسب الاطار النظري الذي قدمه اليis Ellis، مما يشكل محددا نظريا هاما لتطبيق هذا النوع من الارشاد الجماعي القائم على العلاج العقلاني الانفعالي في مجتمعنا.

١ . ٧ مصطلحات الدراسة :

١ . ٧ . ١ الأفكار اللاعقلانية (Irrational Beliefs) : هي الأفكار غير المنطقية وغير الواقعية التي تتميز بعدم موضوعيتها وتكون على درجة عالية من المبالغة في تقدير الفرد لكتفاته والنظرة السلبية للذات والآخرين ، والقلق الزائد على الذات وعلى مشاكل الآخرين مع الاهتمام بتعظيم وتضخيم الأمور نتيجة التكوين المعرفي للفرد وتقسيمه للأحداث بما لا يتسق مع إمكانات الفرد الفعلية (غنيم ، 2001) .

وتعرف الأفكار اللاعقلانية اجرائياً لغايات الدراسة الحالية بأنها الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقاييس الأفكار اللاعقلانية المستخدم في الدراسة والذي يحدد مستوى امتلاك المعلم للأفكار اللاعقلانية والمعد في دراسة غنيم (2001) .

١ . ٧ . ٢ البرنامج الإرشادي الجمعي (Collective Counseling Program) : هو مناقشة المشتركة بين المجموعة الإرشادية ، والتي تتكون في العادة من 6 – 8 أشخاص ، بطريقة تعاونية حيث يتم اكتشاف أفكارهم واتجاهاتهم حول المشكلة من أجل تغيير سلوكياتهم نحو هذه المشكلة والعمل على تعديلها حيث يتعلم أفراد المجموعة الإرشادية من خلال الجلسات الإرشادية الثقة بالآخرين والإصغاء لهم وتعلم التواصل الاجتماعي وبناء الصداقات بين أفراد المجموعة (أبو حماد ، 2008) .

١ . ٦ . ٣ البرنامج الإرشادي العقلي الانفعالي (REBT) : شكل من أشكال الإرشاد النفسي ، يقوم على نظرية الإرشاد الانفعالي العقلي وفنياته لأوبرت اليس ، ويتم فيه استخدام الأساليب المعرفية بطريقة مباشرة يتم من خلالها التركيز على الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية التي عند الفرد ، ويتم في هذا البرنامج القيام بعملية تعليمية انسانية وعلمية ولغوية ، يعلم المرشد فيها المسترشد كيف يتحرك ويناقش أفكاره اللاعقلانية بطريقة منطقية علمية (الزيود 1998) .

ويعرف اجرائياً لغاية الدراسة الحالية بأنه مجموع الجلسات الإرشادية التي تم تنفيذها في 19 جلسة وفي ستة أسابيع بواقع ثلاثة جلسات في الأسبوع ، وهي جلسات كان الهدف منها مساعدة عينة من معلمات رياض الأطفال في ولاية نزوى بمحافظة الداخلية في تعديل أفكارهن اللاعقلانية .

الفصل الثاني

(الاطار النظري والدراسات السابقة)

المحور الأول : الاطار النظري.

أولاً : الأصول الفلسفية لمفهومي العقل والعلقانية .

ثانياً : مفهوم الأفكار اللاعقلانية .

- مفهوم الأفكار اللاعقلانية .

- تصنیف الأفكار اللاعقلانية .

- العوامل المؤثرة في الأفكار اللاعقلانية .

ثالثاً : الارشاد العقلاني الانفعالي.

- مقدمة عن الارشاد العقلاني الانفعالي .

- مسلمات وأسس الارشاد العقلاني الانفعالي .

- نموذج اليس المعرفي .

- أهداف الارشاد العقلاني الانفعالي .

- دور المرشد في الارشاد العقلاني الانفعالي .

- خطوات الارشاد العقلاني الانفعالي .

- فنيات الارشاد العقلاني الانفعالي .

رابعاً : الارشاد الجمعي .

- مفهوم الارشاد الجمعي .

- أهداف الارشاد الجمعي .

- خصائص الارشاد الجمعي .

المحور الثاني : الدراسات السابقة

أولاً : دراسات متعلقة بالأفكار اللاعقلانية .

ثانياً : دراسات متعلقة بفاعلية الارشاد العقلاني الانفعالي .

ثالثاً : دراسات متعلقة بأفكار المعلمين والبرامج المقدمة لهم .

رابعاً : التعقيب على الدراسات السابقة .

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

يشتمل هذا الفصل على جزأين الأول الاطار النظري لهذه الدراسة ، والثاني الدراسات السابقة التي هدفت الى تقصي أثر الأفكار الاعقلانية على الفرد و هدفت الى بناء برامج ارشادية وتقصي فاعليتها لدى المعلمين والمعلمات وغيرهم من الفئات ، وفيما يلي عرضا للجزء الأول :

الاطار النظري

أولاً : الأصول الفلسفية لمفهومي العقل Reason والعقلانية Rationalism

تظهر أهمية عرض الأصول الفلسفية للبحث في مفهومي العقل والعقلانية في أن هذه الأصول تفسر الجانب النظري الذي تعمل من خلاله تطبيقات النظرية العقلانية الانفعالية ، وبالتالي يسهم هذا العرض في توضيح الأسباب التي تدفع بالمرشد العقلاني الانفعالي الى التركيز على الأفكار التي لدى الفرد بدلاً من التركيز على بيئته .

وقد أكد عالم النفس الأمريكي ألبرت اليس Ellis اعتماده على أصول فلسفية قام من خلالها ببناء نظريته العقلانية الانفعالية ، وذكر أن هذا الاهتمام الفلسفى بالعقل وبالافكار العقلانية والاعقلانية ظهر عند كثير من الفلاسفة منذ العهد الاغريقي ، ويدرك اليس Ellis (2010) أن هذه المفاهيم ظهرت بداية مع الفلاسفة الاغريق ولكنهم لم يسموها بذات التسمية.

كما أن الزيود (1998) يؤكد وجود قاعدة فلسفية للإرشاد العقلاني الانفعالي ، اذ يذكر الزيود (1998) أن ألبرت اليس اشار الى أن الأصول الفلسفية للنظرية العقلانية الانفعالية ظهرت مع مدارس فلسفية أسسها زينون Zeno of Citium عام 300 ق.م ، وقد ظهر اثنان من المفكرين الكبار الذين كان لهم اثر كبير في تطور نظرية الارشاد العقلاني الانفعالي وهما : ابكتيوس Marcus Aurelius Epictetus الذي عاش في القرن الاول بعد الميلاد ، وماركوس اوريليوس ماركوس اوريليوس Marcus Aurelius الامبراطور الروماني ، وقد ذكر ابكتيوس مشيرا الى تأثير العقل على السلوك أن "الرجال تضطرب مشاعرهم ليس بسبب الأشياء المحيطة بهم وإنما بسبب نظرتهم الى تلك الأشياء ".

و عبر السنين كانت هناك تعاريفات كثيرة للعقل تتشابه و تختلف في مضمونها ، و تكاد لم تخل مدرسة فلسفية أو اتجاه فكري من محاولات جادة لمقاربة فهم و تشرح عمل العقل الإنساني ، إذ يتفق معظم الفلاسفة والمفكرين أنه لا يمكن للبشر إدراك العالم إلا من خلال العقل و تفاعله مع معطيات البيئة ، و تكاد تعاريفات العقل تركز جل تركيزها على وظائف العقل أكثر من تركيبه أو تكوينه المادي.

فلغويًا يعرف المعجم الوسيط (2005) العقل بأنه هو ما يميز به الحسن من القبيح ، والخير من الشر ، والحق من الباطل . أما في اللغة الأجنبية فالعقل " Reason " مشتق من اللغة اللاتينية " Ratio " أي " حساب " ، أي أن العقل هو الخاصية المميزة للإنسان الذي عرفه أرسطو Aristoteles بأنه حيوان أو كائن عاقل ، وتعتبر مفردة " لوغوس logos " اليونانية ومفردة " راشيو Ratio " اللاتينية مفردتان تدلان على العقل والعلم والقانون والنظام ، وبهذا فإن تعريف العقل يكون القدرة على الحساب وعلى تقديم الإثباتات والأدلة المتعلقة باليقين و بصحة ما يحسب (جيدي ، 2004) .

أما فلسفياً فتعرف الموسوعة الفلسفية العقل بأنه عادة ملكرة الاستدلال الصحيح والاستنتاج ، وعرض المرء أفكاره بطريقة منطقية ، ويقصد به القدرة على كشف أسباب وجود الظواهر ، وبحثها بطريقة شاملة ، وكشف وحدة الأضداد (يودين وآخرون Yudin, etal, 1997).

وهذه التعريفات اللغوية والفلسفية للعقل تختلف وتتفق مع بعضها حسب المدرسة الفلسفية التي تنتمي إليها ، وحسب رؤية كل فيلسوف ومفكر ، فأفلاطون Plato الفيلسوف اليوناني الكلاسيكي الرياضي ، يؤكد على أسبقية العقل على المادة ، و يعرف العقل بأنه ملكرة أو جزء من النفس تتميز بها سائر قوى النفس التي هي الإحساسات والخيال والشهوة والانفعال (بدوي ، 1984) .

و يذكر كذلك بدوي (1984) أن ليس أفلاطون Plato فقط قد اهتم بالعقل بل وأرسطو Aristoteles كذلك . فأرسطو قد أكد على وجود مبادئ عقلية أولية ليست لها علاقة بتجربة الحس تتسم بالضرورة والوضوح الذاتي ولا تحتاج إلى برهان على يقينها (عباس، 1996) .

و هذه الدعوة الى وجود أفكار فطرية في العقل ولأسبقيه العقل على الواقع أكد عليها كثير من الفلاسفة من بعد العصر اليوناني ، منهم على سبيل المثال الفيلسوف العقلاني Leibniz ، اذ يذكر سالم (1988) أن ليبنتز قد عرف العقل بأنه هو الذي لديه القدرة على المعرفة والقدرة على تحقيق أغراضها . أي أن ليبنتز يؤكد على أن الانسان لا يمكنه أن يعتمد إلا على العقل في معرفة العالم ، ومن خلال بنية و معطيات هذا العقل يحدث التواصل بين الانسان وب بيئته.

وهناك اتجاه فلوفي آخر في تعريف العقل ، لا يؤكد على أسبقيه العقل على الواقع ، بل يشير إلى تفاعل العقل مع الواقع ، ولأسبقيه هذا الواقع والتجربة على العقل ، فمثلا هيوم Hume الفيلسوف والاقتصادي الاسكتلندي التجرببي ، يعرف العقل بأنه هو ما يقرر الوسائل ، لا الغايات ، وأن العقل لا يمتلك القدرة على تحريك الإرادة بل يمتلك القدرة على الوصول إلى عالم الواقع بحيث أنه يقول ما هو حاصل بالفعل أو ما يحصل أو ما يحتمل أن يحصل (ضاهر ، 1990).

ويعرف جون ديوبي Jone Dewey الفيلسوف وعالم النفس الأمريكي البرجماتي ، العقل بأنه نظام المعاني برمته كما تتجسد في منجزات وأعمال الحياة العضوية ، والوعي في كائن حي ناطق بلغة ، يدل على دراية وإدراك أو تميز للمعاني ، فهو إدراك وإحساس بالأحداث الواقعية الفعلية سواء الماضية والمعاصرة والمقبلة (جيدي ، 2004).

وبهذا فان كلا من هيوم وجون ديوبي يربطان عمل العقل بالبيئة والواقع والتجربة ، ويشيران الى أن العقل لا يستطيع العمل بمعزل عن هذا الواقع ، ويؤكدان على أن العقل محكوم به بمعطيات بيئته و واقعه.

و بالإضافة الى هيوم وجون ديوبي ، كان هناك أيضا مفكرون آخرون من اختلفوا مع وجهة النظر التي تعلن أسبقيه العقل على المعرفة المتأتية من التجربة ، ومن هؤلاء جون لوك John loke، فجون لوك قد اختلف مع ليبنتز leibniz في ما يتعلق بوجود الأفكار العقلية الفطرية وال المسلمات الطبيعية ، ورفض جون لوك الأفكار والمبادئ الفطرية ، وأكد على المعرفة الحسية وأوليتها ، ويعبر لوک عن ذلك بقوله : " إن من يلاحظ العمليات التي يقوم بها العقل يجد أن استعداد الإنسان الفعلى ليقول بعض الحقائق والموافقة عليها ، يرجع إلى الوظيفة الأولى للعقل ومعنى ذلك أنها لا ترجع لأية انطباعات أولية فطرية أو لأية اكتشافات للعقل عند استخدامه" (عباس ، 1987).

وهذا الاهتمام بالعقل والجدل حول أسبقية العقل على الواقع أو العكس ، لم يقتصر فقط على مفكري الغرب ، بل أن كثيرا من الفلاسفة والمفكرين الشرقيين أيضا اهتموا بمفهوم العقل وحاولوا وضع مقارب فلسفية له.

فمفكري العرب على سبيل المثال كان لهم تعاريفات للعقل كذلك تتشابه جزئيا وتخالف جزئيا كذلك ، ويظهر فيها مجدا أن تعريف العقل هو تعريف خاص بوظائفه لا بمكوناته البيولوجية ، وهناك من المفكرين العرب من تشابه مع رؤية بعض المفكرين الغرب في ربط العقل بالجواهر وجود أفكار فطرية فيه كالرازي والغزالى والماوردي مثلا. فالرازي العالم العربي المتخصص في علم الحكمة والمنطق ، يعرف العقل بأنه ما أعطانا إيه الباري عز وجل وحبانا به لتناول ونبلغ به المنافع العاجلة والأجلة غاية ما في جوهر متناوله وبلوغه ، وأنه أعظم نعم الله عندنا وأنفع الأشياء لنا وأجادها علينا ، وبالعقل فضلنا على الحيوان غير الناطق (العلي، 1998) ، وبهذا فإن الرازي يشير إلى أن الإنسان لا يتمكن من تحقيق مصلحته وأهدافه إلا من خلال العقل أيا كانت طبيعة واقعه ومحبيته.

كما أن الماوردي القاضي الفقيه من البصرة ، قد أكد في تعريفه للعقل على دور العقل في سلوك الإنسان ، فقد عرف الماوردي العقل الغريزي بأنه هو العقل الحقيقي ، وله حد يتعلق به التكليف لا يجاوزه إلى زيادة ، ولا يقصر إلى نقصان ، وبه يمتاز الإنسان عن سائر الحيوان ، فإذا تم في الإنسان سمي عاقلا ، وخرج به إلى حد الكمال (الألوسي، 2003) كما يتفق الغزالى الفيلسوف الفقيه والصوفى مع كلا من الرازي والماوردي ، اذ يعرف العقل بأنه آلة التمييز بين الصواب والخطأ والخير والشر والحق والباطل والجميل والقبح ، ومن ذلك القدرة على إدراك عوائق الأمور (العيسيوي، 2004).

وهناك من المفكرين العرب من اختلف مع هذا التعريف للعقل وربطوا العقل بالواقع وبمعطيات التجربة الإنسانية كالتوحيدى مثلا ، وبالرغم من أن التوحيدى البغدادى ذو نهج صوفي ، الا أنه كان يعرف العقل بأنه منظومة التجارب الإنسانية ، وكلما كانت تجارب العقل أكثر ، كانت النفس أتم عقلا (الألوسي، 1998) ، وبهذا فإن التوحيدى يشير إلى أثر البيئة والتجربة في العقل ووظائفه .

وبالرغم من أن الفكر الفلسفى انقسم حول أسبقية العقل على المادة أو الواقع ، أو العكس ، إلا أن هناك بعض المفكرين ومن حاولوا تقديم نظرة توفيقية بين المدرسة العقلانية وبين أهمية التجربة

في حياة الفرد ومن بين هؤلاء فلاسفة يعدون من أهم أعلام الاتجاه العقلاني مثل برنارد راسل .Bertrand Russel

فبرنارد راسل يذكر في كتابه عن "تحليل العقل" أن المادة ليست مادية والعقل ليس عقلياً بالقدر الذي يفترضه البشر بشكل عام ويقول "يبدو أن العقل والمادة خليط مشترك" ، وفي نفس الوقت كان راسل يعرف التحديات التي قدمها إنشتاين Einstein العالم الفيزيائي والتي أحدثت تغييراً في وجهة النظر التقليدية عن الكثافة والمادة ، وهكذا فإنه طبقاً لما توصل إليه علم النفس والفيزياء الحديثة كان راسل يرى أن العقل أصبح أكثر اعتماداً على المادة ، بينما أصبحت المادة أقل مادية عن ذي قبل (Alan Woods، 1984).

وبعد هذا العرض عن الأصول الفلسفية لمفهوم العقل فإن الباحثة تتفق مع التعريفات القائلة بأن للعقل أسبقية على الواقع المادي وأن العقل ما يدرك به الإنسان وجوده ، ومن دون العقل فإن هذا الارتك مستحيل ، و تتفق الباحثة مع التعريفات القائلة بأن العقل هو أساس العاطفة والخيال ، وأن العقل يؤثر على ادراك الإنسان للتجربة وفهمه لها ، وأن وظيفة العقل الأساسية تكمن في التدقيق في المعرفة المتأتية من العالم الطبيعي والتمييز بين هذه المعطيات وفق بنية العقل الأساسية الفطرية .

وتسننخ الباحثة كذلك من خلال التعريفات السابقة للعقل ، أن العقل هو ما يمتلكه الفرد من بناء معرفي سابق على التجربة الحسية ، وهذا البناء المعرفي للعقل ناتج من مجموع العمليات المعرفية الفطرية التي تتم في الدماغ ، والتي من خلال هذه العمليات العقلية يتم التعامل مع البيانات التي يحصل عليها الفرد من الواقع ومن التجربة ، وتفق الباحثة مع أن عقل الإنسان يحدد فهم الفرد للمواقف التي يمر بها في تعامله مع نفسه ومع الآخرين ، كما أن البنية الفطرية للعقل تحدد طريقة تعامل الفرد مع البيانات التي يحصل عليها من خلال الموروث الفكري للمجتمع ومن خلال التربية الوالدية والتجارب التي يمر بها ، وهذه العمليات المعرفية التي يقوم بها العقل تحدد لاحقاً سلوك الإنسان وتعاطيه مع الأفراد الآخرين ومع أحداث الحياة المختلفة.

وترى الباحثة أنه وفقاً لهذا العرض الفلسفـي فإنه يمكن الاستنتاج أنه ما أن يحدث تغيير في أفكار الفرد فإن تغييراً واجب الحدوث يكون في سلوكه باعتبار أن العقل والأفكار لها أسبقية على الواقع وهي المحرك الأول للسلوك ، وترى الباحثة أن السلوك ليس مجرد رد فعل آلية بحثة للبيئة بل أن السلوك ينتج بسبب بنية العقل المعرفية بداية ثم يتجسد في تفاعلات الفرد مع بيئته.

ومن خلال عرض أفكار الفلسفه عن أسبقية العقل على الواقع ، فإنه يبدو جلياً أن هذا قد أثر على ظهور مذهب فلوفي يسمى بالعقلانية Rationalism ، فالعقلانية كما يعرفها حسيبة (2009) في المعجم الفلسفى فهي مذهب فكري يزعم أن الاستدلال العقلى هو الطريق الوحيد للوصول الى معرفة طبيعة الكون والوجود بدون الاستناد الى الوحي الالهي او التجربة البشرية .

أما المذهب العقلى (Rationalism) كما يعرفه معجم مصطلحات الدراسات الإنسانية والفنون الجميلة والتشكيلية فله مدلولان ، ويقصد بالمدلول العام لهذا المصطلح الإيمان بالعقل وقدرته على تحصيل الحقائق بدون مقدمات تجريبية ، أي كل ما هو موجود مردود إلى مبادئ عقلية وأسباب معقولة ، ويطبق في العلم والفلسفة والأخلاق والدين . أما المدلول الخاص فيعني الاعتداد بالعقل كسبيل للإيمان بمعنى عدم تقبل المعانى الدينية إلا إذا كانت مطابقة للمبادئ المنطقية . ويعتبر مذهب اللاعقلانيين أو القائلين بخوارق العادات (بدوي ، 1991).

وقد تطورت الدعوة إلى العقلانية عبر التاريخ من خلال رؤية كثير من الفلسفه أنها المنهج الذي يجب استخدامه لتحليل المعرفة ونقدتها ، ومن خلال النظر للعقلانية بأنها الأسلوب الأمثل للتعاطي مع الواقع ، واستمرت الدعوة للعقلانية كمنهج معرفي بدءاً من فلاسفه العهد الإغريقي سocrates وأرسطو Aristoteles ومروراً بفلاسفه أوروبا العقلانيين مثل ديكارت ولبيتز Leibniz وسيينوزا Spinoza (حسيبة ، 2009).

وقد أثرت الفلسفه العقلانية على كثير من علماء النفس ، ومن بين هؤلاء العلماء البرتليس Ellis (2010) الذي أشار إلى تأثيره بالذات بقراءاته الفلسفية حول مفهوم العقلانية الفلسفية وأكى على أنها قادته لاحقاً إلى بناء النظرية العقلانية الانفعالية في علم النفس.

و تستنتج الباحثة أن العقلانية هي مذهب فكري يؤكّد وجود أسبقية للعقل على التجربة ويؤكّد وجود أفكار مسبقة وفطرية في العقل تؤثّر على رؤية الإنسان للواقع وللتجارب التي يمر بها ، وبناء على هذا الأساس الفلسفى فالعقلانية مذهب فكري يهدف إلى استخدام العقل في نقد الأفكار والشكوك في صحتها ، ويهدف هذا المذهب الفكري إلى مساعدة الفرد على اعتناق أفكار تخدمه في تحقيق مصالحه الشخصية وذلك من أجل السيطرة على تواصله مع العالم الواقعي والمادي.

ثانياً : الأفكار العقلانية واللاعقلانية .

مفهوم الأفكار العقلانية واللاعقلانية :

يعتبر البرت اليس Albert Ellis وهو عالم نفس أمريكي ، أول من حاول ادخال العقل والمنطق في عملية الارشاد النفسي (ملحم، 2007) ، وهو بهذا يكون من أوائل المعالجين النفسيين الذين ربطوا المنهج العقلاني الفلسفى بعلم النفس، ومن أوائل العلماء الذين انتبهوا الى ضرورة فحص تفكير الأفراد من أجل تحسين قدرتهم على التكيف الاجتماعي وتقليل اضطراباتهم النفسية وتحقيق أهدافهم في الحياة.

وأليرت اليس يعتقد أن السبب وراء الانفعال والسلوك هو اعتقادات الإنسان وأفكاره حول الأحداث التي يتعرض لها ، لهذا فان المعالجة العقلانية تشمل مواجهة الإنسان وتحديه بهدف تفنيد تلك الاعتقادات ودحضها وتطوير طرق جديدة في التفكير تتصف بكونها منطقية وعقلانية (الخطيب ، 2003) ، ويرى أليس أن هذه الأفكار الغير عقلانية يجب مهاجمتها بإعادة تنظيم الادراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقياً ومتعلقاً (باترسون 1992، Patterson).

وللتعرف على الأفكار اللاعقلانية كما يعرضها أليرت اليس فإن هناك تعاريفات مختلفة لها ، فالآفكار بشكل عام كما يعرفها المعجم الوسيط (2005) هي الصورة الذهنية لأمر ما ، أما جون لوك John Locke فيعرف الفكرة بأنها موضوع العقل أثناء التفكير ، أو هي كل ما يمكن أن يوجد في ذهن الإنسان أثناء عملية التفكير ، ولهذا فهي الركيزة الأولى في عمليات العقل حيث بدونها لا يستطيع العقل القيام بوظائفه (عباس ، 1996) ، و لأن الفكرة هي الصورة الذهنية لشيء ما ، وهي مادة العقل أثناء التفكير ، فإن كثير من الفلاسفة والمفكرين اهتموا بتقسيم الأفكار إلى عدة أنواع منها البسيط والمركب كتقسيم جون لوك John Locke لها كما يذكر عباس (2006) ، ومنها الفطري والحسي كتقسيم العقلانيين والتجريبيين لها كما يشير إلى ذلك آل شبير (1987) ، وهناك تقسيمات أخرى للأفكار ظهرت في أدبيات ومدارس البحث العلمي المختلفة . إلا أن هذه الدراسة تهتم ب التقسيم أليرت اليس للأفكار باعتباره المؤسس للنظرية العقلانية الانفعالية التي بني عليها برنامج هذه الدراسة .

فالبرت اليس يقسم الأفكار إلى أفكار عقلانية و أفكار لا عقلانية (Dryden ، 1984) ، وقد أشار أليرت اليس Albert Ellis (2010) أنه ربما كان من الأفضل استخدام مسمى الأفكار

الوظيفية وغير الوظيفية بدلاً من مسمى الأفكار العقلانية واللاعقلانية، وذلك تحنياً للاشكالات التي تنتج من الدلالات الفلسفية والأيدلوجية لكلمتى عقلانية وغير عقلانية.

- ويعرف كلاً من اليـس وبرنـارد Ellis & Bernard (1985) الأفـكار العـقلـانـية على أنها الأفـكار التي تـسـاعـدـ الفـردـ علىـ أنـ يـحـيـاـ حـيـاةـ طـوـيـلـةـ وـسـعـيـدةـ عنـ طـرـيقـ :
- 1- أن هذه الأفـكار تـحدـدـ الأـأسـاسـ والنـظـامـ الذيـ منـ خـلـالـهـ يـعـتـقـدـ الفـردـ قـيمـاـ وـأـهـدـافـاـ تـحدـدـ كـيـفـيـةـ حـصـولـهـ عـلـىـ السـعـادـةـ.
 - 2- وأن هذه الأفـكار تـؤـديـ إـلـىـ اـسـتـخـدـمـ طـرـقـ منـطـقـةـ وـمـرـنـةـ وـعـلـمـيـةـ منـ أـجـلـ التـخلـصـ مـنـ السـلـوكـيـاتـ الجـالـبـةـ لـلـأـلـمـ وـالـهـازـمـةـ لـلـذـاتـ.

ويـشيرـ ويـنـديـ درـيدـنـ Dryden (1984) إـلـىـ أـنـ الـبـرـتـ أـلـيـسـ يـعـرـفـ الأـفـكارـ العـقلـانـيةـ بـأـنـهاـ أـفـكارـ شـخـصـيـةـ غـيرـ مـطـلـقـةـ تـعـبـرـ عـنـ الرـغـبـاتـ وـالـنـقـضـيـلـاتـ وـالـأـمـنـيـاتـ ،ـ بـيـنـماـ الأـفـكارـ الـلـاـعـقـلـانـيـةـ هـيـ أـفـكارـ تـنـسـمـ بـالـقـطـعـيـةـ مـثـلـ "ـ لـاـ بـدـ "ـ وـ "ـ يـجـبـ "ـ وـ أـنـ هـذـهـ الأـفـكارـ تـؤـديـ إـلـىـ اـنـفـعـالـاتـ كـالـكـتـابـ depressionـ وـالـغـضـبـ angerـ وـ القـلـقـ anxietyـ وـ الشـعـورـ بـالـذـنبـ guiltـ ،ـ وـ أـنـ الأـفـكارـ الـلـاـعـقـلـانـيـةـ لـدـىـ الفـردـ تـؤـديـ إـلـىـ دـعـمـ سـعـادـتـهـ حـتـىـ وـانـ حـصـلـ عـلـىـ ماـ يـرـاهـ قـطـعـيـاـ وـ وـاجـباـ ،ـ فـالـفـردـ حـيـنـهـاـ حـتـىـ وـانـ حـصـلـ عـلـىـ ماـ يـرـيدـهـ فـأـنـهـ لـاـ يـشـعـرـ بـالـسـعـادـةـ بـسـبـبـ خـوفـهـ مـنـ فـقـدانـهـ ،ـ كـمـ أـنـ هـذـهـ الأـفـكارـ الـلـاـعـقـلـانـيـةـ عـلـىـ عـكـسـ الأـفـكارـ العـقلـانـيـةـ تـؤـديـ إـلـىـ اـضـطـرـابـاتـ فـيـ السـلـوكـ كـسـلـوكـ الـإـنـسـاحـ withdrawalـ وـ إـدـمـانـ المـوـادـ Substance abuseـ وـ إـدـمـانـ الـكـحـولـياتـ alcoholismـ .

وـ اليـسـ Ellis (2010) يـؤـكـدـ عـلـىـ التـعـرـيفـ السـيـكـلـوـجيـ لمـفـهـومـ الأـفـكارـ العـقلـانـيـةـ وـالـلـاـعـقـلـانـيـةـ وـيـفـرقـ بـيـنـهـ وـبـيـنـ التـعـرـيفـ الـفـلـسـفـيـ مشـيـراـ إـلـىـ الطـبـيـعـةـ الـبـرـجـمـاتـيـةـ النـفـعـيـةـ لـلـأـفـكارـ العـقلـانـيـةـ فـيـ مـفـهـومـهـاـ السـيـكـلـوـجيـ ،ـ اـذـ يـعـرـفـ أـلـيـسـ Ellis (2010) الأـفـكارـ العـقلـانـيـةـ بـأـنـهاـ الأـفـكارـ الـمـنـطـقـيـةـ وـالـتـيـ يـدـعـمـهـاـ الـوـاقـعـ الـتـجـريـبيـ وـالـتـيـ تـكـونـ بـرـجـمـاتـيـةـ تـخـدـمـ مـصـلـحةـ الـفـردـ ،ـ وـيـعـرـفـ الأـفـكارـ الـلـاـعـقـلـانـيـةـ بـأـنـهاـ الأـفـكارـ الغـيرـ مـنـطـقـيـةـ أوـ التـيـ لـاـ يـدـعـمـهـاـ الـوـاقـعـ الـتـجـريـبيـ وـلـاـ تـكـونـ بـرـجـمـاتـيـةـ.

وـ يـؤـكـدـ اليـسـ Ellis (2010) أـنـ مـنـ أـجـلـ أـنـ تـكـونـ الـفـكـرـةـ لـاـعـقـلـانـيـةـ فـهـيـ لـيـسـ بـحـاجـةـ إـلـىـ أـنـ تـطـابـقـ الـمـعـايـيرـ الـثـلـاثـةـ مـنـ حـيـثـ كـوـنـهـاـ غـيرـ مـنـطـقـيـةـ وـغـيرـ تـجـريـبيـةـ وـغـيرـ نـفـعـيـةـ ،ـ بـلـ أـكـدـ أـنـ مـطـابـقـةـ الـفـكـرـةـ لـأـحـدـ هـذـهـ الـمـعـايـيرـ يـجـعـلـهـاـ فـكـرـةـ لـاـعـقـلـانـيـةـ.

واليمن بهذا التعريف يركز على ربط ماهية الأفكار بنتائجها السلوكية، فالآفكار العقلانية تظهر في سلوك توافقى للفرد مع مجتمعه ، في حين أن الآفكار اللاعقلانية تؤدي إلى سلوك يجعل الفرد غير قادر على تحقيق أهدافه في الحياة، ويمكن ملاحظة امتلاك الفرد لأفكار أكثر عقلانية من خلال تغير سلوك الفرد إلى سلوك أكثر توافقا مع ما يريد الفرد تحقيقه من أهداف.

ويتفق كثير من الباحثين مع اليمن في تعريفه للأفكار اللاعقلانية من حيث التركيز على نتائجها السلوكية وربطها بها ، فمعتز ومحمد (2002) يعرّفان الآفكار اللاعقلانية بأنّها تلك المجموعة من الآفكار الخاطئة وغير الموضوعية التي تتميز بابتغاء الكمال والاستحسان وتعظيم الأمور ، ومرتبطة بالذات والآخرين والشعور بالعجز والاعتمادية .

بينما يعرف حاسم الجزار(2000) المشار إليه في مؤمن (2004) أن الآفكار اللاعقلانية هي الأفكار التي تدور حول الذات وعلاقة الفرد بالآخرين والمجتمع، و تتميز بعدم الدقة أو الموضوعية وعدم المرونة في حكمها على الفرد أو الجماعة مثل : ابتناء الكمال الشخصي ، وابتناء الحلول الكاملة ، والقلق الزائد والتهور الانفعالي وطلب الاستحسان .

وبهذا فإن كلا من معتز ومحمد والجازار يؤكّدون على ارتباط الأفكار ومحتوها بالسلوك الذي يظهر لدى الفرد. ويشير إلى ذلك أيضا غنيم (2002) في تعريفه للأفكار اللاعقلانية ، اذ يذكر غنيم (2002) علاقة محتوى الأفكار بسلوك الفرد كمؤشر جلي عليها ، اذ يعرف الآفكار اللاعقلانية بأنها الأفكار غير المنطقية وغير الواقعية التي تتميز بعدم موضوعيتها وتكون على درجة عالية من المبالغة في تقدير الفرد لكتفاته والنظرة السلبية للذات والآخرين ، والقلق الزائد على الذات وعلى مشاكل الآخرين مع الاهتمام بتعظيم وتضخيم الأمور نتيجة التكوين المعرفي للفرد وتفسيره للأحداث بما لا يتسمق مع إمكانات الفرد الفعلية .

ونستنتج الباحثة من هذه التعريفات أن الآفكار اللاعقلانية هي الآفكار التي تكون غير واقعية وغير عملية ولا تساعد الفرد على تحقيق أهدافه الشخصية قصيرة وطويلة المدى ، وأن هذه الآفكار تتصرف بالدرجة أحياناً والقطيعة والتطبيقة أحياناً ، وتصف أحياناً بالتعيم وبالسلبية والتفكير الهازم للذات أحياناً أخرى. وأن هذه الآفكار اللاعقلانية تظهر في سلوك الفرد وعدم قدرته على الانتاج أو الحصول على الرضا في حياته.

و هذه الأفكار اللاعقلانية تعطل قدرات الفرد ، اذ يذكر بوند Bond (1999) المشار اليه في داود (2001) أن هذه الأفكار اللاعقلانية لا تؤدي فقط إلى انفعالات سلبية وغير مفيدة ، ولكنها تؤدي إلى الخروج باستنتاجات أو استدلالات inferences حول الأحداث غير منتجة وغير مفيدة و تتعدى البيانات المتوفرة حول الحدث.

ولذا يصبح من الأهمية دراسة هذه الأفكار اللاعقلانية وتصنيفاتها و الأفكار والعوامل المؤثرة عليها وكيفية تغييرها من أجل التقليل من الانفعالات السلبية وغير المفيدة لدى الإنسان بحيث يستطيع أن يحيا حياة أكثر سعادة يستطيع من خلالها تحقيق أهدافه كما ذكر ألبرت ألين .

تصنيف الأفكار اللاعقلانية :

يذكر منسي ومنسي (2004) أنه يمكن تصنيف الأفكار اللاعقلانية المسيبة للاضطرابات النفسية والعقلية، وينظران أن هناك فئتان تشملان هذه الأفكار :

الأولى - فئة تتعلق بمحتوى الأفكار التي لدى الفرد.

الثانية – فئة تتعلق بأساليب التفكير التي لدى الفرد.

أما مدحت عبد الحميد أبو زيد (2008) فيقترح أن يتم تصنيف الأفكار اللاعقلانية حسب كل من :

- 1- عامل مجال المعتقد اللاعقلاني ويتضمن مجالات مختلفة كالأنساري أو الذاتي أو الاجتماعي أو الجنسي أو الوجداني أو معرفي أو الفيزيقي أو العلاجي.
- 2- عامل الوضوح والسفرور من حيث أن بعض الأفكار اللاعقلانية واضحة يصرح بها صاحبها وبعضها كامن تتضح في المناقشة والجدل وال الحوار والتفاعل.
- 3- عامل المصدر وهذا لأن للأفكار العقلانية مصادر مختلفة كالآزمات أو الخبرات السابقة أو ذكريات الطفولة أو حاجات ملحة أو مشكلات أو أحداث ضاغطة .
- 4- عامل البناء من حيث أن بعض الأفكار اللاعقلانية تكون أساسية ومحورية في حين تكون هناك معتقدات لاعقلانية فرعية أو أقل محورية.
- 5- عامل المظاهر أو الشكل الذي تظهر به الأفكار اللاعقلانية فيبعضها يظهر على شكل تصورات أو طقوس فكرية أو تخيلات أو تلقيطات أو قرارات فكرية أو تأويلات أو قيم فكرية .
- 6- عامل الهدف من الأفكار اللاعقلانية إذ أن هناك للأفكار اللاعقلانية أهداف مختلفة مثل التأثير أو التوافق أو الحماية والتحاشي أو المواجهة أو التبرير.

وتهتم هذه الدراسة بتصنيف ألبرت إلليس Albert Ellis للأفكار اللاعقلانية من حيث محتوى الأفكار ، وتهتم الدراسة بمحتوى هذه الأفكار لأن بالامكان التعديل في هذا المحتوى بشكل مباشر من خلال العملية الارشادية .

و تميز بعض من أدبيات البحث أربعة أنواع يتميز بها محتوى الأفكار اللاعقلانية حسبما وضحها ألبرت إلليس المشار اليه في ديلارنزو وآخرون Dilorenzo, etal (2007) ، وهي :

1- التفجع (Catastrophizing/Awfulizing)

2- القدرة المنخفضة على تحمل الإحباط (Low frustration tolerance)

3-التقييم الذاتي المنخفض (Global evaluation and self – downing)

4-التطليبية (Demandingness)

ويذكر ألبرت Ellis (2010) هذه الأربع مجموعات من الأفكار اللاعقلانية تشمل كلا من :

1- التعميم (Overgeneralization)

2- التفجع (Catastrophizing/awfulizing)

3- الشخصنة (Personalizing)

4- القفز إلى الاستنتاجات (Jumping to conclusions)

ويشرح إلليس وبرنارد Ellis & Bernard (1985) هذه المجموعات الأربع من الأفكار اللاعقلانية كالتالي :

1- التفجع (awfulizing) : وهي أفكار تتضمن محتوى كالتالي : " أنه من الكارثي والفضيع أن لا أقوم بالأمور كما يجب أن أفعل " .

2- القدرة المنخفضة على تحمل الإحباط (Low frustration tolerance) : وهي الأفكار المتعلقة ب " لا أستطيع الاحتمال " I can't stand it وهي تظهر كمثل هذه الأفكار " لا أستطيع أن أحتمل الأحداث التي تحدث لي والتي لا يجب أن تحدث " .

3- التقييم الذاتي المنخفض (Global evaluation and self – downing) : وهي أفكار عدم القيمة worthlessness و تتضمن أفكار مثل : " أنا شخص عدم القيمة إذا لم أتصرف كما ينبغي وإذا لم أحصل على التقدير الذي يجب "

4- التعميمات الغير واقعية (Unrealistic overgeneralization) : وهي تشمل أفكار مثل : " بما أني فشلت في النجاح في عمل شئ ما لا يفترض أن أفشل فيه ، فأني لن أنجح أبداً في فعله".

ويضيف منسي ومنسي (2004) إلى هذه الأفكار اللاعقلانية كلا من الثنائية والتطرف ، و التجريد الانتقائي ، وهما :

7- الثنائية والتطرف : و تعني أن بعض الأفراد يميلون لإدراك الأشياء إما أنها بيضاء أو سوداء ، حسنة أو سيئة ، صادقة أو خاطئة ، معنا أو ضدنا وتمتلي عباراتهم بكلمات مثل: مطلقا ، مستحيلا ، دائما ، بالمرة.

8- التجريد الانتقائي : وهو عزل خاصية معينة عن سياقها العام وتأكيدها في سياق آخر . مثل عزوف شخص للتقدم لعمل جديد مناسب لأنه رفض في عمله السابق لأسباب لا علاقة لها بإمكاناته وقدراته ومواربه ، وبذلك فإنه يركز على التفاصيل السلبية ويتغافل الموقف ككل .

وكما يتضح فإن الأفكار اللاعقلانية تشمل أنواع مختلفة منها اضفاء الكارثية وعدم القدرة على تحمل الإحباط و التقييم الذاتي المنخفض واضفاء التعميم غير الواقعي و المبالغة و الثنائية والتطرف والتجريد الانتقائي ، وأن هذه الأساليب تؤدي لاحقا إلى انفعالات غير مفيدة للإنسان ، ووفق هذه الانفعالات يقوم الإنسان بالسلوك الذي لا يساعد على تحقيق أهدافه في حياته .

وقد أشار ماكينز دوجلاس D. Machines. (1994، 2004) أنليس Ellis) أن هذه الأفكار اللاعقلانية تتكون من مكون أساسي ومكون فرعي ، فالمكون الرئيسي يعبر عن الطبيعة التطلبية لمحتوى الفكرة ، أما المكون الفرعي فيعبر عن السياق الشخصي الخاص بمعنى موضوع الفكرة عند الفرد وهو يشير إلى عدم احتمال هذا الفرد للأمر ، وكمثال على ذلك فالمكون الرئيسي لفكرة لاعقلانية سيكون : " يجب أن أتحكم بقلقي " ، في حين يكون المكون الفرعي لفكرة لاعقلانية هو : " عدم وجود سيطرة على القلق عندي أمر غير محتمل " .

كما أن ديدرن Dryden (1984) يشير إلى أن المحتوى الفرعي للفكرة اللاعقلانية وهو عدم احتمال الفرد للأمر يأتي متوازيا مع المحتوى الرئيسي للفكرة اللاعقلانية وهو المحتوى التطابي والقطعي ، الا أنليس Ellis (2010) يشير أن المجموعات الأربع من الأفكار اللاعقلانية تحوي كلا منها واحدة أو أكثر من القطعيات الوجوبية .

وقد فصلليس إحدى عشرة فكرة أو قيمة غير عقلانية ولكنها شائعة رغم ذلك و هذه الأفكار هي (مؤمن ، 2004) :

- 1- من الضروري أن يكون الشخص محبوباً أو مرضياً عنه من كل المحظوظين به وتسمى الفكرة: " طلب الاستحسان ".
- 2- " ابتغاء الكمال " أي أنه يجب على الفرد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة وأن ينجز ما يمكن أن يعتبر نفسه بسببه ذات قيمة وأهمية.
- 3- بعض الناس شر وأذى وعلى درجة عالية من الخسارة والجبن والنذالة وهم بذلك يستحقون أشد العقاب والتوبير وتسمى هذه الفكرة " اللوم القاسي للذات والآخرين ".
- 4- " توقع الكوارث " أي أنه لمن المصابات القادمة أن تسير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد.
- 5- تقع المصائب والكوارث بسبب الظروف الخارجية والتي ليس للفرد عليها أي حكم وتسمى هذه الفكرة " التهور الانفعالي ".
- 6- الأشياء الخطرة أو المخيفة هي أسباب الهم الكبير والانشغال الدائم بالفكرة ، وينبغي أن يتوقعها الفرد دائماً ، وأن يكون على أهبة الاستعداد لمواجهتها والتعامل معها وتسمى هذه الفكرة " القلق الزائد ".
- 7- فكرة " تجنب المشكلات " أي التفكير في أن الأسهل للفرد أن يتتجنب بعض المسؤوليات وأن يتحاشى مواجهة الصعوبات بدلاً من مواجهتها .
- 8- يجب أن يعتمد الشخص على آخرين ليستند إليهم ويجب أن يكون هناك أشخاص أقوى منه لكي يشعرون بالثقة والأمان وتسمى هذه الفكرة " الاعتمادية ".
- 9- فكرة " الشعور بالعجز وقلة الحيلة " أي التفكير في أن الخبرات الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك الحاضر والمؤثرات الماضية لا يمكن استئصالها.
- 10-ينبغي أن يحزن الفرد لما يصيب الآخرين من اضطرابات ومشكلات ، وتدعى هذه الفكرة " الانزعاج لمشاكل الآخرين ".
- 11-هناك دائماً حل لكل مشكلة ويجب التوصل إليه وإلا فإن النتائج سوف تكون خطيرة ، وتدعى هذه الفكرة " ابتغاء الحلول الكاملة".

وقد قام كثير من الباحثين بإضافة وتعديل وتغيير بعضاً من هذه الأفكار الإحدى عشر التي أشار إليها أليس بناء على الدراسات التي تم إجراؤها وحسب البيئة التي تم تطبيق الدراسة فيها، محمد أحمد غنيم (2001) يشير إلى أن هناك ستة عشر فكرة لاعقلانية حددها فورمان Forman (1990) و يتميز بها المعلمون الذين يعيشون الضغط النفسي المرتفع وهي :

- 1- يجب أن أجده قبولاً من الطلاب والمعلمين والمديرين وأولياء الأمور .

- 2- يجب أن تكون الأحداث في مدرستي كما أريد.
- 3- يجب أن تخلو المدارس من العيوب .
- 4- يجب أن لا يكون الطلاب محبطين .
- 5- الطلاب ذوي السلوك المنحرف يستحقون العقاب الشديد .
- 6- يجب أن لا يكون بالمدرسة ازعاج أو احباط .
- 7- المدرسون بحاجة إلى الدعم والمساندة من الآخرين لحل مشكلاتهم المدرسية .
- 8- لا قيمة لمن يعمل جيدا في المدرسة.
- 9- الطلاب أصحاب المشكلات الأكademie و السلوكية سابقا لديهم الكثير من المشكلات .
- 10- المعلمون والطلاب بالمدرسة يمكن أن يشعرونني بأنني سئ.
- 11- لا أستطيع أن أكون سلبيا وأنا أرى الأطفال غير سعداء في حياتهم الأسرية.
- 12- يجب أن أضبط الفصل تماما طول الوقت.
- 13- يجب أن أجد الحل التام لكل المشكلات.
- 14- مشكلات الطلاب ناتجة عن أخطاء لدى أولياء الأمور .
- 15- يجب أن أكون مثاليا ولا أرتكب أخطاء.
- 16- من السهل تجنب المشكلات في المدرسة بدلا من مواجهتها.

ورغم إضافات الكثير من الباحثين لهذه الأفكار أو تغيير بعض منها بعد اختبارها إلا أنهم جميعاً يتوقفون على إمكانية تعديل هذه الأفكار عبر عملية الإرشاد النفسي الفردي أو الجماعي ، ذلك لأن هذه المجموعة من الأفكار اللاعقلانية وتوابعها والتي تشكل قاعدة لاضطرابات نفسية وعاطفية تحدث عادة من التفكير على شكل جمل بسيطة تستقر في الوعي واللاوعي تحت السطح مباشرة ويمكن الوصول إليها بسهولة عبر الوعي(الزيود ، 1998)

العوامل المؤثرة في الأفكار اللاعقلانية :

- يذكر محدث أبو زيد (2008) أن هناك عدة عوامل تؤثر في المعتقدات اللاعقلانية هي:
- 1- بسبب وجود علاقة قوية بين المعتقدات والاتجاهات فان هناك تأثير لاتجاهات على المعتقدات اللاعقلانية.
 - 2- العوامل الثقافية مثل منظومة العادات والطقوس والتقاليد.
 - 3- الأساطير والخرافات والخيال الخرافي .

4- فلسفة الحياة التي يتبعها الشخص و يعتقدها و تحدد له مسار حياته و تحدد اتجاهاته وبالتالي تحدد معتقداته الاعقلانية ، ومثال على ذلك الفلسفة الانهزامية التي تجعل معتقدات الفرد معتقدات لاعقلانية.

5- التدعيم الاجتماعي إذ إن نقص مهارات الرد الاجتماعية و نقص مهارات التأسلم لديه تؤدي إلى تطور المعتقدات الاعقلانية .

6- الأداء العقلي و عادات التفكير إذ أن الأفكار الاعقلانية تتأثر كثيراً بالأداء العقلي والمعرفي . كما أن هناك عوامل أخرى ذات أثر متبادر مثل :

أ- تأثير عامل القدرة على الضبط الذاتي.

ب- تأثير عامل التقييدات الذاتية .

ج- تأثير عامل السن.

د- تأثير عامل الأدوار الجنسية .

هـ- تأثير عامل الذكريات .

و- تأثير عامل الوعي الذاتي.

ز- تأثير عامل التفكير التعصبي.

ح- تأثير عامل تقبل الذات.

ويشير ديدرن Dryden (1984) إلى أن هناك أسس بيولوجية تؤدي إلى وجود أفكار لاعقلانية لدى الفرد ، وينظر ديدرن Dryden أن اليـس Ellis (1967) قد وضع مجموعة من العوامل المؤثرة على تفكير الفرد منها البيولوجي ومنها المتعلم وهي :

أ) تشير الدلائل إلى أن كل البشر يظهرون قدرًا من الاعقلانية .

ب) قدر من الاعقلانية وجد عند كل المجتمعات و التجمعات الحضارية للبشر.

ج) كثير من الأفكار الاعقلانية تحدث بسبب التعلم وبسبب الآباء والأقران ووسائل الإعلام.

د) وجد أن هناك لاعقلانية لدى الأفراد حتى الأكثر ذكاءً وثقافةً وعلماً وموهبة.

هـ) معظم الأفكار الذين يكونون معرضين للأفكار الاعقلانية يقعون ضحايا لها ويتأثرون بها.

و) فهم النشاط والتفكير الاعقلاني لا يؤدي وبالتالي إلى التغلب عليه .

ز) يعود الأفراد للتفكير الاعقلاني رغم أنهم عملوا جاهدين سابقاً للتغلب عليه .

ح) يتطور الأفراد لاحقاً أفكار لاعقلانية بعد أن يقوموا بالخلص من أفكار لاعقلانية سابقة.

ط) من الصعب جداً على البشر التخلص من الأفكار الاعقلانية رغم محاولاتهم الشديدة للتخلص منها.

ويذكر اليس Ellis المشار اليه في دريدن Dryden (1984) أن البشر بشكل عام لديهم خاصية مهمة وهي قابلتهم للعمل المستمر من أجل تغيير أوضاعهم لتحقيق متع أكبر ، ولذلك فإن الأساس الفعلي لعملية تغيير الأفكار اللاعقلانية هو العمل المستمر والدؤوب .

ومن هنا تظهر أهمية العلاج العقلاني الانفعالي في تحقيق فرصة للإنسان للتغلب على المعوقات التي تمنعه من تحقيق متع وسعادة أكبر في حياته عبر تحقيق أهدافه القصيرة والطويلة المدى بعد أن يقوم بتغيير وتعديل الأفكار اللاعقلانية لديه لتصبح أكثر عقلانية وأقل تطلبًا وقطعية.

ثالثاً : الارشاد العقلاني الانفعالي:

مفهوم الارشاد العقلاني الانفعالي .

مع التقدم الفكري للإنسان في مختلف المجالات ، ومع التطور العلمي الهائل الذي شهدته حياة البشر في القرون الأخيرة ، فإن علم النفس قد شهد كذلك تقدماً كبيراً في مختلف مجالاته مستقيناً بما قدمه منهج البحث العلمي من إضافات مميزة للمعارف النفسية ، وبات من الجلي أن هناك نظريات متمايزة لعلم النفس لكل منها مفكريها و الباحثين فيها، وقد عمل هؤلاء الباحثين على تحديد الأساس الفلسفية لكل نظرية و تمييز مسلماتها ومن ثم القيام بتطوير أساليب مساعدتها و علاجها للأفراد .

ويذكر بك و ويشير Beck & Weisharr (2008) المشار اليهما في جلادنج Gladding (2009) أن هناك فكرة عامة تجمع بين كل النظريات المعرفية وهي أن تفكير الأشخاص يحدد بشكل كبير ماهية شعورهم و سلوكهم ، ويؤكدان أن هناك ثلاثة نظريات لها أساس معرفي هي الارشاد العقلاني الانفعالي (REBT) والارشاد بالواقع (RT) والارشاد المعرفي (CT) ، ويرى بك و ويشير أنه في التطبيق العملي يكون لهذه النظريات المعرفية طبيعة سلوكية بما أنها تركز على الإدراك والسلوك سويا .

وتهم هذه الدراسة بالنظرية العقلانية الانفعالية وأساليبها في الإرشاد النفسي من أجل مساعدة الأفراد على عيش حياة سعيدة من خلال تمكينهم من التعامل مع الأفكار اللاعقلانية. وهذه النظرية تم تأسيسها وتطويرها على يد ألبرت أليس Albert Ellis الذي ولد سنة 1913م.

ويذكر أليس وبرنارد Ellis & Bernard (1985) أن أليس في البداية سمي نظريته بالنظرية العقلانية لأنه أراد أن يؤكد على الجانب المعرفي والفلسفي للنظرية ، وقد أراد أليس لنظريته أن تكون متمايزة بوضوح عن باقي النظريات ، لكن الكثيرين ربطوا بين نظرية أليس العقلانية وعقلانية القرن التاسع عشر (والتي كان أليس في الأساس ضدّها) ، كما أن للنظرية مكونات وجوانب سلوكية وانفعالية واشتملت على أساليب كالواجبات المنزلية وأسلوب المواجهة ، ولهذا فقد قام د. روبرت هاربر Robert Harper بتغيير مسمها إلى النظرية العقلانية الانفعالية في بداية السبعينات.

مسلمات وأسس الارشاد العقلي الانفعالي :

- يشير أبو زيد (2008) و الخطيب (2003) أن البرت أليس استند على عدة أسس حين قام ببناء نظرية الارشاد العقلي الانفعالي، وهذه الأسس هي :
- 1- إن الإنسان لديه استعدادات فطرية للتفكير العقلي ولديه القدرة على ضبط الذات وتحقيق الذات.
 - 2- إن الإنسان يتأثر ، وبخاصة في مرحلة الطفولة المبكرة ، بأفراد أسرته وبرفقه وبمجتمعه بشكل عام . وهو يتعلم التفكير اللاعقلاني في مراحل مبكرة من عمره ، من خلال الحرص على الفوز برضاء الآخرين.
 - 3- تفاعل الأفكار والمشاعر والأفعال لا يحدث بمعزل عن بعضها البعض بل هي تتفاعل فيما بينها . وكل من العناصر الثلاثة هذه يؤثر بالعنصرتين الآخرين ، ولهذا فالعلاج يشمل التعامل مع العناصر الثلاثة معاً.
 - 4- إن تغيير أنماط التفكير يتربّط عليه تغييرات جوهرية في السلوك والشعور ... كذلك يعتقد أليس أن الأفكار اللاعقلانية تأخذ شكل التحدث السلبي إلى الذات . ولهذا فهو يقترح استبدال ذلك بالتحدث الإيجابي إلى الذات.
 - 5- إن سبب الأضطرابات الانفعالية جميعاً هو التفكير اللاعقلاني . فال المشكلة ليست بخبرات الفرد ، ولكن المشكلة ترتبط بما تعنيه هذه الخبرات بالنسبة له.
 - 6- إن نظرية الارشاد العقلي الانفعالي لا تعطي دوراً للاستبصار العلاجي التقليدي ، وما يعنيه ذلك أن هذه النظرية لا تهتم كثيراً بفهم المتعامل لأسباب الأضطراب الانفعالي الذي يعني منه ، ولكن الاهتمام كله ينصب على الأفكار اللاعقلانية من حيث تطورها ودورها وأساليب تعديلها.
 - 7- أن الإنسان يصنع عالمه بيده ، فهو مسؤول عن المشكلة التي يعني منها . ويشير البرت أليس إلى إحدى عشرة فكرة لعقلانية ، تتطور لدى الناس وتؤدي للعصاب حسب رأيه .
 - 8- أن التفكير والانفعال وجهان لعملة واحدة.

- 9- أن الحدث المنشط للأفكار غير العقلانية قد ينتهي وتبقي الأفكار والانفعالات المدمرة للذات كما هي ، وقد تتمو خلال حدث آخر وهكذا .
- 10- غالبا ما يتطور الأفراد معتقدات لا عقلانية أخرى بعد التخلي عن الرسمية.
- 11- عندما يتعرض الناس إلى صنوف مختلفة من السلوكيات اللاعقلانية فإنهم غالبا ما يقعون في سلوكيات أكثر لاعقلانية منها.
- 12- غالبا ما يعود الأفراد إلى العادات اللاعقلانية وسلوكياتها حتى رغم ما يبذلونه من جهد لمقاومتها.
- 13- غالبا ما يجد الأفراد أنه من السهل عليهم تعلم الانهزام الذاتي أكثر من تعلمهم شحذ الذات ، ولذلك نراهم يفرطون في الطعام بسهولة أكثر من التزامهم أو إتباعهم لنظام غذائي صحي مفيد.

كما يتضح أن هذه المسلمات تعني بشكل أساسي أن الفرد قادر على تحقيق أهدافه في الحياة حالما يستطيع تعديل أفكاره اللاعقلانية إلى أفكار عقلانية، وأن هذا يمكن تحقيقه عبر الارشاد العقلاني الانفعالي ، وأن الإنسان يستطيع أن لا يكون ضحية لتفكيره اللاعقلاني عبر العمل المتواصل، إذ أن الإنسان لديه ميل طبيعي إلى أن يكون في سعي دائم إلى تغيير ظروف حياته لتحقيق أهدافه في الحياة .

- ويشير أليس وبرنارد Ellis & Bernard (1985) وأليس Ellis (2010) أن هناك قيم واتجاهات عقلانية تمكن الفرد من أن يعيش حياة طويلة و سعيدة ، وأن هذه القيم والاتجاهات هي ما يسعى العلاج العقلاني إلى تحقيقه لدى الفرد ، وهذه الاتجاهات هي :
- 1- الاهتمام بالذات (Self Interest) : إن الأفراد الأصحاء عقليا و عاطفيا يهتمون بذواتهم أولا ، ويجعلون مصالحهم فوق مصالح الآخرين، وهم يضخون إلى حد معين من أجل من يهتمون بهم دون أن يؤذوا أنفسهم.
 - 2- الاهتمام بالمجتمع (Social Interest) : إن الأفراد العقلانيين لديهم اتجاهات ليعيشوا ويستمتعوا بحياتهم مع مجموعات من البشر ، ويقوم الأفراد العقلانيون بالدفاع عن حقوق الآخرين و يتصرفون بطريقة أخلاقية لأن هذا يساعدهم على خلق بيئة صحية حيث يستطيعون أن يعيشوا فيها بطريقة مريحة.
 - 3- التوجيه الذاتي (Self Direction) : الأفراد الأصحاء يتحملون مسؤوليات حياتهم وهم في ذات الوقت يتعاونون مع الآخرين ولكنهم لا يطلبون بشكل إلزامي مساندة الآخرين لهم.

- 4- التحمل العالي للضغط (High Frustration Tolerance) : الأشخاص العقلانيون يعطون أنفسهم وغيرهم الحق لأن يكونوا على خطأ حتى حين لا يتقبلون سلوكهم أو سلوك الآخرين ، ويقومون بتغيير ما يستطيعون تغييره مما يسبب لهم القلق والضغط ، و يعرفون ما الذي لا يستطيعون تغييره.
- 5- المرونة (Flexibility) : يتجه الأفراد العقلانيون لأن يكونوا مرنين في سلوكهم وتفكيرهم ولا يحملون أفكار متصلبة وجامدة لا تجاه أنفسهم ولا اتجاه الغير .
- 6- تقبل عدم اليقين (Acceptance Of Uncertainty) : الأفراد العقلانيون يعلمون أن على الإنسان أن يتقبل حقيقة أنه يعيش في عالم من الاحتمالات ، وهو عالم مثير ومذهل ، وأنه ليس هناك حقائق مطلقة وأكيدة ، والعيش في هذه الحياة ليس شيئاً مروعاً ، والأفراد العقلانيون يتقبلون النظام ولا يصررون على معرفة ما يجلبه المستقبل لهم .
- 7 - الالتزام بالعمل الإبداعي (Commitment to creative pursuit) : يميل معظم الأفراد إلى أن يكونوا أكثر عقلانية وصحة حين يوجهون طاقتهم إلى شيء خارج ذاتهم ويكون لديهم على الأقل اهتمام واحد قوي و إبداعي ، وأن يقوم الفرد بتنظيم ممارسته لهذا الاهتمام وأن يضمن فعل ذلك خلال يومه الاعتيادي.
- 8- التفكير العلمي (Scientific Thinking) : الأفراد الصحيون والغير مضطربون يتسمون بالتفكير الموضوعي والمنطقي ، وهم قادرون على الشعور بعمق إلا أنهم ينظمون هذه المشاعر و يحللونها و يوجهونها بحيث تؤدي إلى خدمة أهدافهم قريبة وبعيدة المدى.
- 9- تقبل الذات (Self-Acceptance) : الأفراد العقلانيون قانعون بحياتهم ، وهم راضون عن ذاتهم ، وهذا الرضا لا يتوقف على انجازات أو تقدير الآخرين لهم ، وهم لا يقومون بمقارنة ذاتهم بالآخرين ولا يصنفون أنفسهم ، وهم يميلون للاستمتاع بحياتهم أكثر مما يميلون إلى إثبات أنفسهم.
- 10-روح المغامرة (Risk Taking) : الأفراد الصحيون يتمتعون بقدر معين من روح المغامرة. وهم على استعداد لفعل المغامرة حتى وإن كان هناك إمكانية لخسارتهم ، وهم مغامرون إلا أنهم ليسوا متهورين .
- 11- Long – range hedonism () : الأفراد العقلانيون يتوجهون نحو تحصيل المتعة اللحظية بالإضافة إلى تلك المستقبلية ، وهم لا يضخون بمعتظم المستقبلية من أجل متعة لحظية ، وهم يميلون إلى طلب المتعة و تجنب الألم ، وهم يعلمون أنهم ربما سيعيشون سنوات أخرى قادمة لذا فهم يخططون لها بشكل سليم.
- 12-اللامثالية (Nonutopianism) : الأفراد العقلانيون يتقبلون فكرة أن المثالية ربما غير ممكنة التحقيق وأنهم ربما على الأرجح لن يتمكنوا من الحصول على كل شيء يريدونه وأنهم لا يستطيعون

أن يتحنوا كل الآلام ، وهم يرفضون أن يجاهدوا من أجل الحصول على المتعة الالانهائية والكمال أو الافتقار النهائي للقلق والتخلص التام من الإحباط والعدوان.

13- تحمل مسؤولية الاضطراب النفسي الشخصي (Self – responsibility for own emotional disturbance) : الأفراد الصحيون والعقلانيون يميلون إلى تحمل مسؤوليتهم الشخصية في اضطراباتهم النفسية والعاطفية وهم لا يقومون بلوم الآخرين أو الظروف الاجتماعية فيما يتعلق بسلوكهم وتفكيرهم ومشاعرهم .

نموذج أليس المعرفي (Allis's Cognitive Model (A. B. C. D. E. F)

إن نموذج أليس المعرفي هو أفضل تمثيل لفكرة عن العقلانية التي تأثر بها من فلاسفه المذهب العقلاني والتي تتعلق بان العقل لدى الأفراد هو ما يحدد استجابتهم للحدث وليس الحدث ذاته .

ويشير صلاح الدين عبود (2004) أن باول و إنريات (Pawll & Enright) يذكرون أن الفكرة الأساسية في العلاج العقلاني الانفعالي هي أن الاضطرابات تتبع من التفكير غير المنطقي ، وقد أشار أليس Ellis إلى ذلك بالحروف F . A . B. C.D . E ، حيث يشير الحرف (A) إلى Activating event or adversity مرحلة المثير الخارجي، أو إلى الحدث النشط الذي يستجيب الفرد إليه ، بينما يشير (B) إلى Beliefs about event or adversity مرحلة الأفكار أو المعتقدات، أو التعبير اللغطي الذي يظهره الفرد في استجابته ل (A) ، ويشير (C) إلى Emotions consequences النتائج والعواقب التي يمكن أن تكون انفعالية أو سلوكية عن (A) Disputations to challenge irrational beliefs محاولة المسترشد أو المعالج مجادلة المعتقدات غير المنطقية ، بطريقة أكثر عقلانية ، وذلك بتحدي أفكار المسترشد في المرحلة (B) ، ويتم اختبار الافتراضات والحد من المبالغات ومناقشة البديل ..ويشير الحرف (D) إلى Effective new beliefs replace the irrational ones إثارة المواجهة للمعتقدات غير المنطقية بطريقة أكثر عقلانية ودرجة بناء في التغلب على الضغوط..أو بمعنى آخر إعادة التقييم للحصول على تأثيرات جديدة ، وأما المرحلة (F) فتتضمن المشاعر الجديدة التي يشعر بها الإنسان ، بعد أن يصل إلى مرحلة الارتباح العام.

وللوضيح هذا النموذج يذكر حميدان (2003) أن ردة فعل شخصين على نفس الموقف تختلف بسبب الأفكار التي لديهما حول ذات الموقف ، اذ أن لدى أحدهما أفكار عقلانية والآخر لديه أفكارا لاعقلانية .

(A) : تقدم لامتحان وحصل على علامة أقل من المتوسط .

(B) : الأفكار المرتبطة بالموقف .

في الموقف العقلاني يكون تفكير الشخص (B) في الموقف (A) :

" إن العلامة المتدنية أزعجتني ولا أقبلها ولكن لا بد من أن هناك سبباً أدى إلى حصولي على هذه الدرجة " .

أما في الموقف الغير عقلاني يكون تفكير الشخص (B) في الموقف (A) :
" كم هو مؤلم أن أحصل على مثل هذه العلامة ، وأنا لا أقبل بهذا الوضع لأن هذه العلامة ستؤدي إلى طردي من الجامعة " .

(C) النتائج المرغوبة :

للشخص الأول : الشعور بالأسف والإحباط لما حصل ، ويتبعها نتائج سلوكية مناسبة مثل إتباع طرق أخرى في الدراسة والاستعانة باللاحظات والامتحانات .

للشخص الثاني : يقول " لقد أحسست بالألم والضياع والقلق " ويتبعها نتائج سلوكية غير مرغوبة مثلاً يقول : " لن أتقدم لامتحان مرة أخرى ، أو سأتجه لطرق غير مشروعة من أجل النجاح " .

أهداف العلاج العقلاني الانفعالي :

يرى أليس المشار إليه في الخطيب (2003) أن المشكلات الإنسانية لا تترجم عن الأحداث والظروف بحد ذاتها، وإنما عن تفسير الإنسان وتقييمه لتلك الأحداث والظروف . ولذا فإن أليس يرى أن العلاج العقلاني الانفعالي عبر تغييره لأفكار الفرد يعني مساعدة هذا الفرد على أن يبقى حيوياً ويتجنب المشكلات غير الضرورية مع الآخرين ومع العالم حوله ، ويحصل على الإشباع اللازم له ، حتى يجعل حياته ومجهوداته قيمة مستمرة ، ولزيادة من سعادته ومكانته ورضاه إلى أقصى ما يمكن ، ويقلل آلامه وضرره وخسارته وعدم توافقه إلى أقل ما يمكن (عبود ، 2004).

ويذكر كوري Corey (1996) المشار إليه في داود (2001) أن العلاج العقلاني الانفعالي يهدف إلى العمل على تغيير نمط التفكير غير الواقعي ، غير الناضج ، المتطلب demanding والقطعي absolute إلى نمط واقعي من التفكير والسلوك الناضج والمنطقى والعملى ، وهذا سيؤدي إلى ردود فعل انفعالية أكثر ملاءمة لمواصفات الحياة .

ويرى أليس وبرنارد Ellis & Bernard (1985) أن أهداف النظرية العقلانية الانفعالية تنقسم إلى أهداف رئيسية وأهداف ثانوية ، والأهداف الرئيسية هي :

- 1- مساعدة الأفراد على عيش حياة أطول.
- 2- التقليل من الاضطرابات الانفعالية والسلوكيات الهارمة للذات لدى الأفراد.
- 3- مساعدة الأفراد على تحقيق ذاتهم بحيث يعيشون حياة سعيدة وممتلئة .

ومن أجل تحقيق هذه الأهداف الرئيسية فان النظرية وضعـت أهدافاً ثانوية يتم من خلالها تحديد أفضل الطرق للكيفية التي ينبغي للفرد أن يفكر ويشعر ويتصـرف بها من أجل أن يحيا حـيـاة سـعـيـدة وطـوـيـلة خـالـيـة من الاضـطـرـابـات ، ولـلـتاـكـدـ ماـذاـ كـانـتـ هـذـهـ الأـهـدـافـ الثـانـوـيـةـ تـؤـدـيـ إـلـىـ مـسـاعـدـةـ الأـفـرـادـ عـلـىـ حـيـاةـ أـطـولـ وـأـسـعـدـ فـانـ هـذـاـ يـتـمـ التـحـقـقـ مـنـهـ بـطـرـيـقـةـ مـنـطـقـيـةـ وـتـجـرـيـبـيـةـ بـحـيـثـ أـنـهـ مـنـ خـلـالـ الـمـنـهـجـ الـعـلـمـيـ يـتـمـ تـحـدـيدـ أـفـضـلـ الـطـرـقـ وـالـأـسـالـيـبـ لـتـحـقـيقـ هـذـهـ الأـهـدـافـ.

وـهـذـهـ الأـهـدـافـ الثـانـوـيـةـ كـامـاـ يـذـكـرـهـ أـلـىـسـ وـبـرـنـارـدـ Ellis & Bernard (1985) :

- 1- مـسـاعـدـةـ الأـفـرـادـ عـلـىـ التـفـكـيرـ بـطـرـيـقـةـ أـكـثـرـ عـقـلـانـيـةـ (ـأـيـ بـطـرـيـقـةـ أـكـثـرـ عـلـمـيـةـ وـمـرـونـةـ وـوـضـوـحـ).
- 2- مـسـاعـدـةـ الأـفـرـادـ عـلـىـ الشـعـورـ بـطـرـيـقـةـ أـفـضـلـ .
- 3- مـسـاعـدـةـ الأـفـرـادـ عـلـىـ السـلـوكـ بـطـرـيـقـةـ أـكـثـرـ فـاعـلـيـةـ .

أما أبو زيد (2008) فيرى أن أهداف الارشاد العقلاني الانفعالي تتمحـورـ حولـ :

- 1- تـقـبـلـ الذـاتـ غـيرـ المـشـروـطـ.
- 2- مـهـاجـمـةـ الـمـعـقـدـاتـ غـيرـ العـقـلـانـيـةـ.
- 3- إـعـادـةـ اـنـصـالـ الـمـسـتـرـشـدـ بـالـوـاقـعـ .
- 4- تـخـفـيفـ التـشـوـهـ الـمـعـرـفـيـ وـتـعـدـيلـهـ .
- 5- الـاـكـتـشـافـ وـالـتـحـقـقـ وـالـتـغـيـرـ لـمـطـلـقـاتـ الـوـجـوبـيـاتـ وـكـمـالـيـةـ الـمـطـلـبـيـاتـ.
- 6- تـعـلـمـ التـفـكـيرـ بـطـرـيـقـةـ عـقـلـانـيـةـ.
- 7- التـعـالـمـ معـ نـقـصـ الـالـتـزـامـ الذـاتـيـ الـفـلـسـفـيـ .
- 8- التـدـريـبـ عـلـىـ الـعـاطـفـةـ الـعـقـلـانـيـةـ .
- 9- تـعـلـمـ مـهـارـاتـ التـأـقـلـمـ وـالـمـواـجـهـةـ وـالـتـعـالـمـ.
- 10- زـيـادـةـ التـوـافـقـ .
- 11- خـفـضـ أوـ إـزـالـةـ انـخـفـاضـ تـقـدـيرـ الذـاتـ.
- 12- تـدـبـرـ مشـاعـرـ الـأـسـفـ الذـاتـيـ وـالـلـوـمـ الذـاتـيـ.

13- زيادة التوكيدية

14- زيادة تحمل الإحباط وتقليل تشوه سمعة الذات.

15- حماية المعتقدات الأخرى العقلانية .

دور المرشد في الارشاد العقلاني الانفعالي :

يذكر الزيود (1998) أن الارشاد العقلاني الانفعالي لا يتطلب أن تكون هناك علاقة جيدة بين المسترشد أي الشخص المتلقى للعلاج و المرشد النفسي الذي يقدم العلاج حتى ينجح العلاج ، لذا فإن أليس يؤكد أن الدفء الزائد عن حده والتعاطف الكبير من قبل المرشد مع العميل قد يؤديان إلى اتكالية المسترشد لذلك فان الارشاد العقلاني الانفعالي يقيم سلوك الفرد بعيداً عن شخصيته ، وفي الحقيقة فإن مؤيدي هذا الارشاد يقولون بأن العلاج قد ينجح تماماً دون وجود علاقة طيبة بين المرشد والمسترشد ، ويقول أليس : " أن RET ممكن أن تنجح من خلال الشريط والكتاب . وحتى مع المسترشد الذي توجد بينه وبين المرشد عداوة أو تكون علاقته به رسمية جداً " .

ورغم أن الإرشاد العقلاني الانفعالي لا يحتاج إلى علاقة قوية بين المرشد والمسترشد إلا أن أليس (1980) والن walen و ديجيوب DiGiuseppe و ديدرن Dydren (1990) المشار إليهم في جلادنج Gladding (2009) قد قاموا بتحديد الصفات الواجبة في مرشد العلاج العقلاني الانفعالي وهي : أن يكون ذكياً ، وأن يمتلك معرفة ، وأن يكون محترماً وصادقاً ، ومثابراً ، وعلمياً ، ومهتماً بمساعدة الآخرين ، وأن يستخدم هذا المرشد ذاته العلاج العقلاني الانفعالي في حياته .

ويذكر الشناوي (1996) المشار إليه في عبود (2004) أن المرشد الذي يستخدم الارشاد الانفعالي العقلاني مرشد نشط ، يقع عليه عبء كبير في مساعدة المسترشد على الأفكار غير العقلانية الكامنة وراء انفعالاته الكدرة ، وعلى إقناعه بالأفكار العقلانية التي تحل محلها ، وكذلك في مساعدة المسترشد على تغيير سلوكه ، من خلال تكليفه بواجبات منزلية ، مثل قراءة كتب محددة أو القيام بنشاط معين.

وبهذا فان الارشاد العقلاني الانفعالي يهدف الى تعديل الأفكار اللاعقلانية الى أفكار عقلانية بحيث يستطيع الشخص تحقيق أهدافه الشخصية والتتمتع بالحياة وتقبل أحداثها دون تطليق أو تعميم .

خطوات الإرشاد العقلاني الانفعالي :

يشير ملحم (2007) أن عمل المرشد يكاد ينحصر في مساعدة المسترشد على التخلص من الأفكار والاتجاهات غير المعقولة واستبدالها بأفكار واتجاهات معقولة ضمن الخطوات الرئيسية التالية:

الخطوة الأولى : أن يثبت المرشد للمسترشد أنه غير منطقي ثم مساعدته على أن يفهم لماذا هو غير منطقي.

الخطوة الثانية : أن يوضح المرشد للمسترشد العلاقة بين أفكاره المنطقية وبين ما يشعر به من تعاسة واضطراب . ويشير أليس في هذا الصدد إلى أن معظم طرق الارشاد النفسي تفعل نفس الشيء للمسترشدين ولكن بطريقة غير مباشرة ، ثم تتوقف عند هذه الخطوة ، أما وجهة النظر العقلانية الانفعالية فهي تزيد خطوة أخرى على ما تفعله الطرق الأخرى في الارشاد ، وهي بأن تطلع المسترشد على كيفية احتفاظه بالاضطراب طالما انه مستمر في التفكير بصورة غير منطقية.

الخطوة الثالثة : أن يجعل المرشد المسترشد يغير تفكيره ويترك الأفكار غير المنطقية . فالارشاد العقلاني الانفعالي يدرك أن التفكير غير المنطقي يعتبر طبعاً من طباع المسترشد الثابتة التي لا يمكنه التخلص منها أو تغييرها معتقداً على نفسه خلافاً لما تقوم به أساليب الارشاد النفسي الأخرى التي تترك المسترشد دون تدخل منها.

الخطوة الرابعة : التعامل مع المسترشد مع مجموعة معينة من الأفكار الغير منطقية إلى التعامل مع الأفكار الأكثر عمومية ، ومع فلسفة المسترشد ونظرته إلى الحياة . وفي هذه الخطوة تعد المسترشد لتجنب الوقوع ضحية للأفكار الخاطئة مرة ثانية .

ويضيف أبو حميدان (2003) إلى هذه الخطوات :

الخطوة الخامسة : تكليف المسترشد بالقيام بواجبات منزلية تتعلق بكتابة الأفكار غير العقلانية وكيفية استبدالها بأفكار عقلانية ، و تكليفه بعمل واجبات تتعلق بتعامله مع الآخرين من أجل تقليل حساسيته التدريجي ومساعدته على التفكير العقلاني في المواقف المختلفة.

الخطوة السادسة : خلال العملية الارشادية من الضروري استخدام التعزيز وتقنيات الاشتراط الإجرائي من أجل تدريب الفرد على تنظيم الذات وعلى إيدال السلوك غير العقلاني وغير المقبول بأخر أكثر عقلانية ومحبوب اجتماعيا ، وهذا يتم من خلال الاستجابة الصحيحة للمعتقدات العقلانية كي يتم تثبيتها لدى الفرد واستخدام وسائل مختلفة لكف الأفكار اللاعقلانية.

الخطوة السابعة : الاستفادة من جلسات الإرشاد الجمعي بحيث يعرض الفرد معتقداته أمام الآخرين ويسهم أفراد المجموعة بإعطائه التغذية الراجعة .

- لكن صمويل جلادنج Gladding (2007) يذكر أن هذه الخطوات لا يمكن تطبيقها إلا مع أفراد ذوي خصائص محددة وهي :
- 1- أن يكون الفرد ذا ذكاء متوسط أو أعلى.
 - 2- أن يكون لدى الفرد قدرة على تمييز مشاعره وأفكاره.
 - 3- أن لا يكون الفرد مصاباً بالذهان .
 - 4- أن يكون لديه الرغبة في القيام بالواجبات المنزلية.
 - 5-أن يكون لديه معدل جيد من الاستجابات والمهارات السلوكية .
 - 6- أن يكون لدى الفرد قدرات سمعية وبصرية جيدة.

فنيات الارشاد العقلاني الانفعالي :

يشير اليis وبرنارد Ellis & Bernard (1985) أن النظرية العقلانية الانفعالية متقردة من حيث أنها نظرية علاج نفسي تجريبية ، ومنذ بداية استخدام هذه النظرية في بداية السبعينيات قد قامت النظرية باستخدام أساليب وفنيات لمرشدين نفسيين من مدارس معرفية وسلوكية مختلفة من أمثال سكتشرز(1967) Schutz وآخرون ، ومن ذلك الوقت قامت النظرية بتطوير الكثير من أساليبها الخاصة مثل تمرينها الشهير مهاجمة الخجل Shame – attacking exercise . كما أن النظرية العقلانية الانفعالية قامت بتكييف بعض من الأساليب التجريبية في ممارساتها في نفس الوقت الذي قامت الحركة التجريبية أيضاً بالاستفادة من النظرية العقلانية الانفعالية وقامت بتكييف كثير من أساليبها العلاجية.

وبهذا وبما يتناسب مع وجود هذه الخاصية التجريبية كميزة مهمة في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي فإن المرشد العقلاني الانفعالي يستخدم أساليب علاجية مختلفة أثبتت فعاليتها وقد يكون بعضها معرفي وبعضها سلوكي وبعضها انفعالي .

نقد نظرية العلاج العقلاني الانفعالي :

- يرى العزة و عبد الهادي (2004) أن هناك عدة انتقادات للنظرية العقلانية الانفعالية منها :
- 1- أنليس أهمل دور الثواب والعقاب في تعديل السلوك البشري.
 - 2- أنليس ألغى أثر البيئة في سلوكيات الإنسان.
 - 3- أنه قلل من تأثير الماضي على الحاضر.

ويؤكد منسي وآخرون (2004) أن هناك انتقادات أخرى لنظرية العلاج العقلاني الانفعالي منها :

- 1- أنها لا تصلح للصغار ولا للمتختلفين عقلياً ولا للموصوفين بالجمود والتعصب.
- 2- المبالغة في اعتبار كل فكرة غير عقلانية تعتبر مصدراً للاضطراب.
- 3- المبالغة في الاحتكام للعقل والتقليل من أهمية العلاقة الإرشادية .
- 4- استخدام النظرية مع الكبار يؤدي إلى مشاكل لأن الأفكار اللاعقلانية قد ترسخت لديهم.
- 5- ترکز على عوامل داخلية لا يمكن إخضاعها للملاحظة أو التعديل المنظم حيث يرى البعض أن تعديل السلوك أهم من التعديل في طرق التفكير.

ويضيف كلا من جروس و ماكفلن Gross & McIlveen (2004) إلى هذه الانتقادات الموجهة للنظرية ، ويدركان أن هذه الطريقة في العلاج العقلاني الانفعالي فعالة مع الأشخاص الذين يشعرون بالذنب لأنهم لم يعيشوا النجاح الذي توصل لهم له قدراتهم والذين يمتلكون قدرة على التحليل المنطقي ، إلا أن هذا العلاج ليس فعالاً مع الأشخاص الذين لا يملكون قدرة تحليلية ومنطقية للأمور.

وتدافع الباحثة عن بعض الانتقادات الموجهة للنظرية من حيث أنليس لم يهمل مبادئ الثواب والعقاب في النظرية العقلانية الانفعالية بسبب إقراره لإمكانية استخدام الفنون السلوكية في العلاج العقلاني الانفعالي ، وبهذا فإن هذا يشمل العقاب والثواب باعتبارهما فنيات علاجية سلوكية.

كما ترى الباحثة أنليس لم يلغ أثر البيئة على الإنسان ولكنه طالب الأفراد بالتعامل مع هذا الأثر محلاً بذلك المسؤولية للفرد باعتباره كائن عاقل قد استطاع السيطرة على البيئة في نواحي كثيرة كما هو جلي في كثير من انجازات العلوم الطبيعية ، وبهذا فان هذا التوجه يجعل الإنسان أكثر إنتاجية و فاعلية مما لو بالغ في تقدير أثر البيئة ومعطيات المجتمع.

كما أن الباحثة ترى أنه لا يعتبر قصوراً في النظرية العقلانية الإرشادية تركيزها على المنطق والعقل وعدم تطلب وجود علاقة إرشادية قوية بين المرشد والمسترشد ، إذ لا جدوى من وجود علاقة إرشادية في حالة عدم سيادة التفكير العقلاني في العملية الإرشادية ، إذ أن المسترشد يتعامل مع المرشد كشخص يلجأ له لمساعدته في نواحي مختلفة في حياته ، و يتقبل من المرشد بشكل واعي ولا واعي طرق تفكيره و أسلوبه في التعامل مع المشكلات . وبهذا فان وجود علاقة إرشادية قوية أو

ودية قد يؤدي إلى اكتساب المسترشد أفكار لا عقلانية من المرشد دون نقدتها مما قد يؤدي إلى عدم تحقيق أهداف العلاج النفسي .

- قوة نظرية الارشاد العقلاني الانفعالي :

يشير جلادنج (Gladding 2009) أن للنظرية العقلانية مصادر قوة عديدة يمكن تلخيصها في هذه النقاط :

- 1- إن النظرية العقلانية الانفعالية هي نظرية واضحة ، سهلة الاستخدام ، وفعالة ، ولا يلقي معظم المسترشدين مشاكل في فهمها وفهم مصطلحاتها أو مبادئها .
- 2- يمكن بسهولة استخدام الفنون السلوكية ودمجها مع النظرية العقلانية واستخدام هذه الفنون في عملية الارشاد العقلاني الانفعالي.
- 3- الارشاد العقلاني الانفعالي علاج قصير ، ويمكن للمترشدين الاستمرار في استخدام مبادئ الارشاد العقلاني الانفعالي بطريقة ذاتية بعد العلاج .
- 4- نظرية الارشاد العقلاني الانفعالي تتطور عبر السنين مع ما يتواافق والتطورات التي تستجد في نطاق الفنون العلاجية بسبب خاصيتها التجريبية .
- 5- الارشاد العقلاني الانفعالي أثبت فعاليته من خلال الدراسات المختلفة في علاج كثير من حالات الاضطراب النفسي والاكتئاب والقلق.

كما يؤكد أبو زيد (2008) على أن أليس قد دافع عن قوة نظريته للارشاد العقلاني الانفعالي في أن البحوث التي نشرت فيما يتعلق بالنظرية العلاج العقلاني الانفعالي تدعمها ، بينما وجد أن (10%) فقط من هذه البحوث أو أقل أتى بنتائج منافية أو سلبية عن هذه النظرية ، وأن ربما هذا يعود إلى وجود أخطاء منهجية في تلك البحوث.

و ترى الباحثة أن النظرية العقلانية الانفعالية اكتسبت مرونة كبيرة بسبب إقرار أليس بأن المنهج التجاري هو الوسيلة التي تحدد الفنون و الوسائل المستخدمة في العلاج وهذا هو أحد أهم المبادئ التي تتفق مع التطور العلمي الذي شهدته مجالات العلوم المختلفة ، وأليس بهذا يكيف مبادئ علم النفس بما يتواافق و انجازات العلوم المختلفة مما يؤدي إلى شعور الفرد بمواكبة النظرية العقلانية الانفعالية مع التطورات العلمية المختلفة وحداثتها وإمكانية تطبيقها في فترات زمنية مختلفة .

كما ترى الباحثة أن مصدر قوة النظرية العقلانية في أنها تؤكد على قيام الفرد بنقد تفكيره ومحاكمته و تقرير العقلاني منه وغير العقلاني بما يتوافق مع مصلحته الشخصية وأهدافه ، وهذا يتلقى مع مجمل ما دعا إليه معظم المفكرين وال فلاسفة منذ عهد الإغريق كسفرات وأفلاطون ، ومروراً وكانت وديكارت ، وبرنارد راسل و هيجل ، وهذا يجعل النظرية متوافقة مع التطور الفكري العام الذي حدث مع الجنس البشري منذ ظهور الفكر الاغريقي و حتى يومنا هذا، وبهذا فان المسترشد لا يجد تناقضاً بين النظرية العقلانية الانفعالية وبين الأسس الفلسفية والفكرية التي يوصي بها أهم فلاسفة التاريخ.

رابعاً : الإرشاد الجمعي (group counsel)

مفهوم الارشاد الجماعي

يصف روجرز Rogers (1970) المشار اليه في الرشيد وآخرون (2000) الى أن الإرشاد الجماعي يأتي إليه الناس لمعرفة أنفسهم بشكل أفضل مما هو متوفّر لهم في الحياة العادلة ، وهم في الارشاد الجماعي يكتسبون معرفة عميقّة بأشخاص آخرين وبذواتهم ، هذه الذوات تكون في الحياة العادلة مختبئة خلف مظهر كاذب ، ومن خلال الارشاد الجماعي يقيم الأفراد علاقة بشكل أفضل وأقوى مع الآخرين سواء حالياً مع أفراد المجموعة أو بعد ذلك في الحياة العامة.

و يعرف الارشاد الجماعي كلاً من جازاد ورفاقه Gazada, et al (1978) المشار اليهم في ملحم (2007) على أنه عملية تفاعل ديناميكية متبادلة تقوم على المشاركة اللفظية للمشارع والأحساس والأفكار ، وهي عملية ذات أهداف مشتركة توجه نحو تغيير سلوك الأفراد واتجاهاتهم ، وتحقيق مفهوم ذات ايجابية لهم .

ويذكر توميسون وآخرون Thompson , et al (2004) المشار اليهم في ملحم (2007) بأن الإرشاد النفسي الجماعي عملية تفاعل متبادلة تجمع شخصين أو أكثر ، ولذا فان الجماعة الإرشادية عبارة عن مجموعة من المسترشدين يجتمعون في أحد الأماكن المخصصة لعملية الإرشاد بتتنسق مع المرشد النفسي بحيث تتم عملية الإرشاد مع المجموعة كوحدة ، مع الأخذ بعين الاعتبار معرفة جميع أفراد الجماعة لأسلوب العمل الإرشادي الجماعي وأهدافه ومسؤولياتهم نحوه .

أهداف الإرشاد الجمعي :

- يشير محمد سعفان (2005) أنه يمكن تلخيص أهداف الإرشاد الجمعي كما عرضها ريكى على النحو التالي : Rickey
- أ- تعلم كيفية الثقة بالنفس والآخرين .
 - ب- النمو في ظل تقبل الذات .
 - ج- التقليل من مخاوف المسترشد .
 - د- تعلم كيفية مواجهة الآخرين .
 - هـ- زيادة الوعي بالذات وزيادة إمكانية الاختيار والتصرف .
 - وـ- تعلم الفرق بين أن يكون لديك أحاسيس ومشاعر وأن تعمل وفق هذه الأحاسيس والمشاعر .
 - زـ- تحرير الذات من القرارات غير الملائمة .
 - حـ- زيادة استعداد المسترشد للاهتمام بالآخرين .
 - طـ- تعلم كيفية العطاء للآخرين .

خصائص الإرشاد الجمعي :

- يرى بشير الرشيدى وآخرون (2000) أن الإرشاد الجماعي يتضمن مجموعة من العناصر والخصائص التي تتلخص في أنه :
- 1) عملية ديناميكية Dynamics : عندما نصف الإرشاد الجماعي بالдинاميكية نعني بأنه ذو صفة حركية .. أي أن التفاعل بين أفراد الجماعة يمثل قوى تؤثر على سلوكهم وتجعل هذا السلوك مرنًا وقابلًا للتغيير.
 - 2) عملية اجتماعية Socializing : عندما نصف الإرشاد الجماعي بالاجتماعية ، نعني بذلك أن الجماعة تهيئ أعضاءها للبيئة الاجتماعية الخارجية من خلال التفاعل الاجتماعي الذي يحدث داخل الجماعة .
 - 3) أعضاء المجموعة : كل عملية إرشاد جماعي تتكون من مجموعة من الأفراد لا يقل عددهم عن ثلاثة بجانب المرشد .
 - 4) وجود قائد للمجموعة : لا يوجد مجموعة إرشادية تسير بدون قائد (مرشد) يشترك معها في التوجيه ويمدها بالخبرة والمعلومات التي تحتاجها .

وبهذا يتضح أن الإرشاد الجماعي هو إرشاد ناجح للاستخدام في تطبيق مبادئ الإرشاد العقلاني الانفعالي بسبب أن خصائص الإرشاد الجماعي تتيح للفرد مراقبة أفكاره من خلال ملاحظة

أفكار الآخرين ونقدتها والتفكير في مدى صحتها ، كما أن الإرشاد الجمعي يزيد من قدرة الفرد على الانفتاح على خبرات الآخرين والاستماع إليهم وهذا يؤدي إلى تقليل الوجوبيات والقطعيات في تفكيره حين يدرك مدى تشابه البشر في ظروفهم والتحديات التي يواجهونها ، ويتعلم المسترشد من خلال تفاعله مع المجموعة أساليب مواجهة جديدة لظروف حياته وتحدياتها.

الدراسات السابقة

تعددت الدراسات السابقة التي تناولت الأفكار اللاعقلانية وتأثيرها على حياة الفرد بشكل عام ، بينما – على حد علم الباحثة – وجد عدد محدود من الدراسات التي تتعلق بفاعلية الإرشاد العقلي الانفعالي من حيث تطبيقه على المعلمين كبرنامج إرشادي في الوطن العربي ، وربما يرجع ذلك إلى أن مفهوم الإرشاد بشكل عام هو مفهوم جديد نسبيا في الثقافة العربية .

ويتناول هذا الفصل عرضا للدراسات والأبحاث التي أجريت في نطاق اهتمام الدراسة الحالية والتي يمكن تقسيمها إلى عدد من المحاور على النحو التالي :

- 1- الدراسات المتعلقة بالأفكار اللاعقلانية وتأثيرها على مختلف مجالات حياة الفرد .
- 2- الدراسات المتعلقة بفاعلية الإرشاد العقلي الانفعالي مع عينات مختلفة وفي سياقات غير نطاق التربية والتعليم .
- 3- الدراسات المتعلقة بمعتقدات المعلمين والبرامج الإرشادية المقدمة لهم بحيث تقدم لهم فرصة النمو المهني والنفسي داخل مهنة التعليم .

وفي نهاية عرض الدراسات السابقة تعقب شامل على الدراسات الواردة فيه مبينا طرق الاستفادة من هذه الدراسات في الدراسة الحالية .

أولا : الدراسات المتعلقة بالأفكار اللاعقلانية

أشار كلا من آن ج. وودوارد Ann J. Woodward وسالي أ. كيرلس Sally A. Carless و بروس م. فيندلي Bruce M. Findlay (2001) من أستراليا إلى أثر الأفكار

اللاعقلانية على بعض متغيرات الشخصية في دراستهم التقييمية لمقاييس الأفكار اللاعقلانية في العلاقة الزوجية ، وهدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية مقياس الأفكار اللاعقلانية المعد من قبل كوبمانز وآخرون koopmans & others (1994) ، وتم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من 127 فردا متزوجا من أستراليا ممن استمر زواجهم بين بضع سنوات و 25 سنة ، تم استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية المعد من قبل كوبمانز وآخرون عام 1994 ، وتم تطبيق المقياس خلال ستة أشهر ، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية المقياس في تفريقه بين الأفكار العقلانية والأفكار العصبية وأكّد على وجود فروق بينهما ، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية متوسطة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق القبول من الآخرين ، وجود علاقة ارتباطية عكسية بين المعتقدات اللاعقلانية والثقة بالنفس.

وأقامت داليا محمد عزت مؤمن (2001) بدراسة حول العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة ، وهدفت الدراسة إلى تقصي العلاقة بين السعادة وكل من التفكير اللاعقلاني وأحداث الحياة السارة والضغط لدى عينة من طلاب الجامعة وذلك في ضوء بعض المتغيرات مثل نوع الجنس والتخصص الدراسي ، وتكونت عينة الدراسة من 609 فرد من طلاب جامعة عين شمس منهم 110 طالب و 499 طالبة ، وترواحت أعمار العينة بين 18 – 22 سنة ، واستخدمت الباحثة مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية وقائمة السعادة وقائمة الأحداث والأنشطة السارة ومقياس موافق الحياة الضاغطة ، وفي التحليل الإحصائي استخدمت الباحثة كلاً من المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبارات معامل بيرسون ، وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة سالبة دالة إحصائية بين السعادة وكل من التفكير اللاعقلاني وإدراك موافق الحياة الضاغطة و موجبة بينها وبين إدراك أحداث الحياة السارة لدى طلاب الجامعة.

وفي دراسة أخرى حول أثر الأفكار اللاعقلانية على حياة الفرد ، فقد أشار كلا من كرايسن بيرسك Krisanne Bursik وريتشل أ. ستاكرت Richelle A. Stackert (2003) على علاقة الأفكار اللاعقلانية مع الرضا العاطفي للأفراد حين يكون في علاقات عاطفية جدية ، وقد هدفت دراستهم إلى التتحقق من علاقة الأفكار اللاعقلانية مع أنماط الارتباط العاطفي (آمن – قلق – تجنبي) ، وقد تكونت عينة هذه الدراسة من 118 طالب من طلبة السنة الأخيرة في جامعة سفوروك في بوستن بأمريكا ، وهؤلاء الطلبة هم ممن درسوا بعض المقررات في علم النفس وممن تراوح أعمارهم بين 17 و 28 عاما ، وقد بلغ عدد الإناث في هذه العينة 68 وعدد الذكور 50 ، وينتمي هؤلاء الطلبة إلى أعراق مختلفة ، وكانت لهؤلاء الطلبة علاقات عاطفية دامت بين شهر و 84 شهرا،

واستخدم الباحثان في الدراسة كلا من مقياس نمط الارتباط العاطفي ومقاييس الأفكار اللاعقلانية الخاص بالعلاقات ومقاييس الرضا العاطفي ، و استخدم الباحثان بيانات ديموغرافية عن أفراد العينة وعن تاريخ علاقاتهم العاطفية ، وفي التحليل الإحصائي تم استخدام تحليل التكرارات و ANOVA لتحليل البيانات ، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة ايجابية بين الأفكار اللاعقلانية وبين نمط الارتباط العاطفي الفاق والتجنبي ، كما توصلت الدراسة إلى أن صورة الذات الهشة تؤدي إلى اعتقاد أسرع للأفكار اللاعقلانية التي بدورها تمنع الفرد من تحقيق أهداف علاقته العاطفية ، كما أظهرت الدراسة أن النساء أكثر قابلية لاستشعار المشاكل في العلاقات العاطفية وبالتالي يصورن الخلافات كتهديد للعلاقة العاطفية ، وأشارت الدراسة إلى أن هناك علاقة عكسية بين الرضا العاطفي والأفكار اللاعقلانية.

وأكملت منيرة عبدالله الشمسان (2003) على أثر التفكير اللاعقلاني على صحة الفرد في دراستها حول التفكير اللاعقلاني وعلاقته بالأعراض المرضية لدى طالبات الجامعة ، وقد هدفت دراستها إلى إلقاء الضوء على التفكير اللاعقلاني لدى الطالبة الجامعية ، و علاقه هذا التفكير اللاعقلاني بالأعراض المرضية ، و تكونت عينة هذه الدراسة من 399 طالبة من طالبات البكالوريوس في جامعة الملك سعود ، واستخدمت الباحثة اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية إعداد الريحانى ، وقائمة مراجعة الأمراض من إعداد البحيري ، وتم التحليل الإحصائي عن طريق النسب والتكرارات واختبار T test ومعامل الارتباط و " كا " و حساب النسبة الحرجة ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط دالة بين التفكير اللاعقلاني والأعراض المرضية لدى طالبات الجامعة .

وفي دراسة أخرى أجريت في بريطانيا ، أشارت الدراسة إلى علاقة الأفكار اللاعقلانية عند الفرد مع الرضا العاطفي الذي يحصل عليه الفرد من علاقاته بالآخرين ، فقد قام دنكان كريمر Duncan Creamer (2005) بدراسة حول تأثير العبارات العقلانية على الرضا العاطفي في العلاقات الحميمة ، وهدفت الدراسة إلى اختبار علاقة أربع سمات من سمات التفكير العقلاني مع الرضا العاطفي عند الأفراد في العلاقات الحميمة حين يتعرض الفرد لحالة خلاف مع الشريك أو مع صديق حميم ، وهذه المحاور الأربع هي القابلية لزيادة الأثر السلبي للخلاف وطلب تنفيذ الأمانى الشخصية للفرد ، و الميل إلى تصنيف الشريك في العلاقة ، و الميل لتعيم التجربة وقت الخلاف على كامل العلاقة ، و تكونت عينة الدراسة من 127 امرأة و 47 رجل في عمر 19 ، وتم تطبيق مقياس الرضا في العلاقات الحميمة الذي أعده هاندريك (Handrick 1988) ، وطبق كذلك الباحث مقياس المعتقدات في العلاقات الحميمة الذي أعده أيدلسون و ايسبلن Eidelson and Eiblson

(Epslein 1982) وقام الباحثون باستخدام المتوسط والانحراف المعياري في التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة ، و توصلت الدراسة إلى أن هناك أثر للمحاور الأربع من الأفكار اللاعقلانية حين تتفاعل مع بعضها يؤدي إلى تقليل الرضا العاطفي عند الأفراد في أوقات الخلاف مع الشريك في علاقة حميمة ، كما أنها تؤدي إلى القناعة بأن الخلافات مهطمـة للعلاقة مع الشريك.

كما تم تطبيق دراسة أخرى أكدت على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومستويات الضغط النفسي عند الطلبة قام بها كلا من تيري أ. ديلارنزو Terry A. Dilorenzo و دانييل ديفيد Daniel David و جاي موريتجومري Guy H. Moritgomery (2006) ، وقد هدفت هذه الدراسة للتحقق من العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية عند الطلبة و بين مستويات الضغط النفسي لديهم في بداية الفصل الدراسي وقبل امتحان منتصف الفصل ، وقد تكونت عينة هذه الدراسة من 99 طالب من طلبة كليات التربية في أمريكا ، وتم تطبيق مقياس المعتقدات العقلانية واللاعقلانية على أفراد العينة ، كما تم تطبيق مقياس الضغط النفسي ، وقد تم تحليل بيانات الدراسة عن طريق استخدام ANNOVA لتحليل العلاقة بين مستويات الضغط النفسي عند الطلبة وأفكارهم اللاعقلانية، وأوضحت الدراسة أن الأفكار اللاعقلانية مرتبطة ارتباطاً مباشرـاً بمستويات الضغط النفسي عند الطلبة.

وأشار كلا من تشارلبوس بابجوريو Charalabos Papegiou و ديموثينس بـ Panagiotakos Demosthenes B. Panagiotakos و كريستوس بيتسافوس Cheristos Kostantinos وايفي تيسكو Efi Teetsekou و كوستينس كونتاجلوس Pitsavos Christodoulos Stefanidis و كريستودلوس ستيفنادس Kontoangelos سولادatos Constantin Soldatos (2006) في دراسة أجريت في اليونان إلى اثر الأفكار اللاعقلانية على صحة الفرد الجسدية ، وقد هدفت الدراسة لتقدير العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين عوامل الالتهاب في بلازما الدم في الأشخاص غير المصابين بأمراض القلب والشرايين ، وقد تكونت عينة الدراسة من 453 رجل أعمارهم تتراوح بين 23 و 69 عاماً ، و 40 امرأة تتراوح أعمارهن بين 24 و 71 عاماً ، وقد تم اختيار العينة بين عامي 2001 و 2002 ، وقد تم في البداية اختيار عينة عشوائية مكونة من 3042 فرد ، تم إجراء فحوص دم لهم ، فيما بعد تمأخذ 853 فرداً من العينة الكلية وأجري لهم تقييم نفسي ، وفيما بعد طبق عليهم ثلاثة مقاييس هي مقياس مؤشرات الالتهاب ، واستبيان النظام الغذائي ، ومقياس الأفكار اللاعقلانية. بعد ذلك قام الباحثون بتحليل النتائج

باستخدام ANNOVA و توصلوا إلى وجود فروق بين الجنسين في مقياس الأفكار اللاعقلانية ، و توجد علاقة ايجابية بين الأفكار اللاعقلانية و عملية حدوث الالتهابات في الدم.

كما أشارت دراسة أخرى أجريت في أستراليا على علاقة الأفكار اللاعقلانية مع سمات شخصية مختلفة لدى الأفراد ، فقد قام كلا من أنطونи د.ج.ماركس Anthony D.G.Marks و Donald W. Hine و Rebeccal Blore و فيليب Wendy J.Phillips (2008) بدراسة حول التأكيد بين الفروق الفردية لدى المراهقين في ما يتعلق بالتفكير العقلاني والإدراك المعرفي عبر التجربة ، وهدفت هذه التجربة إلى اختبار الصدق الداخلي في مقياس الأفكار العقلانية التجاري للمراهقين (REI-A). وقد تكونت العينة من 306 طالبا من طلاب الثانوية في مدارس أستراليا ، شملت العينة 184 طالبة أنثى و 122 طالبا ذكرا من بين خمس مدارس وقد تراوحت أعمار الطلاب بين 13- 18 عاما ، وقام الباحثون بتطبيق استبيان ، و مقياس الأفكار العقلانية ، واختبار عوامل الشخصية ، وتم تحليل البيانات في الدراسة باستخدام التحليل العائلي المتوازي ، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار العقلانية لدى الفرد وبعض سمات الشخصية كالافتتاح على التجربة عند الأفراد ومستوى الوعي لديهم وقدرتهم على التفكير الناقد ، والتفكير المتقبل للآخرين ، وترتبط الأفكار العقلانية لدى الفرد ارتباطا موجبا مع بعض السمات النفسية كغياب العصبية النفسية ، و غياب الإيمان بالخرافة .

وأكدت دراسة أخرى من غانا علاقة المعتقدات بمستوى العنف لدى الطلبة ، قام بهذه الدراسة كلا من نانا أوبكيو Nana Opoku و فرانسيس أميدها Francis K. Amedhe ، وقد هدفت دراستهما إلى اختبار الفروق بين الجنسين في ما يخص علاقة المعتقدات التي لدى الفرد عن العنف بمستوى العنف لديه ، وقد تم تطبيق هذه الدراسة على 800 طالب من 6 مدارس ثانوية أحادية الجنس ، وتم تطبيق استبيان (EXPAGG) المعد من قبل كامبيل ومانكر و كويل 1992 ، وهو يقيس مستوى التمثيل الاجتماعي للعنف ، أي أنه يقيس المعتقدات التي لدى الفرد عن العنف ، وتم تطبيق مقياس آخر على العينة وهو مقياس فتش (Fuch) 2003 ، وهو مقياس لمستوى العنف لدى الأفراد ، وأظهرت الدراسة نتيجة مفادها أن هناك علاقة ايجابية بين المعتقدات التي لدى الفرد عن العنف وبين مستوى العنف لديه.

ثانياً : الدراسات المتعلقة بفاعلية العلاج العقلاني الانفعالي

قامت نسيمة علي داود (2001) بدراسة حول فاعالية برنامج إرشادي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي في خفض التوتر وتحسين التفكير العقلاني لدى طلابات الصف العاشر ، هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعالية برنامج توجيهي جمعي قائم على الاتجاه العقلاني الانفعالي في خفض درجة التوتر التي تعاني منها طلابات المدرسة من مستوى الصف العاشر وتحسين التفكير العقلاني لديهن ، وتألفت عينة الدراسة من 446 طالبة يتوزع عن على اثنين عشرة شعبة من شعب الصف العاشر تم اختيارها عشوائياً من ست مدارس إناث ، ثم وزعت الطالبات إلى عينة تجريبية وعينة ضابطة ، واستخدمت الدراسة مقاييس الأفكار العقلانية واللاعقلانية ، وقائمة التوتر ، ثم طبق برنامج التوجيهي الجمعي حول الأفكار العقلانية واللاعقلانية على أفراد المجموعة التجريبية في كل مدرسة ، واستخدم تحليل التغير (ANCOVA) ، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة بين المجموعتين الضابطة والتتجريبية على أداتي الدراسة في خمس مدارس من المدارس الست ، حيث تحسنت درجة التفكير العقلاني وانخفضت درجة التوتر لدى أفراد العينة التجريبية.

وتم التأكيد على أساس نظرية أليس حول الأفكار العقلانية وعلاقتها بتشكيل المشاعر في دراسة كلا من دانييل ديفيد Daniel David و جولي ستشنر Julie Schnur و جينفر بيرك Jennifer Birk (2004) ، وقد اختبرت هذه الدراسة المشاعر البناءة وغير البناءة الواردة في نظرية أليس المعرفية من حيث علاقتها بنظام معتقدات الفرد ، وقد شملت عينة الدراسة 120 طالب من طلبة جامعة بابس بوليا Babes Bolyai في رومانيا Romania ، وقد تم توزيع هؤلاء الطلاب عشوائياً في ست مجموعات ، كل مجموعة منها مكونة من 20 طالب ، بعد أن تم اختبارهم في مقاييس الأفكار العقلانية واللاعقلانية ، استخدم الباحثون مقاييس الاتجاهات والمعتقدات (ABS) ومقاييس الحالة الشعورية. وكانت نتائج الدراسة مؤكدة على أساس نظرية أليس من حيث علاقة المعتقدات بتشكيل المشاعر ، فقد أثبتت الدراسة أن نظام معتقدات الفرد يؤثر في حالة المشاعر التي تستثار لديه ، فالأشخاص الذين سجلوا تقديرات مرتفعة في الأفكار اللاعقلانية سجلوا تقديرات مرتفعة في معدل الانفعالات غير السارة وغير البناءة أكثر مما سجلوا في تقديرات الانفعالات غير السارة والبناءة ، مما يشير إلى انخفاض قدرة أصحاب الأفكار اللاعقلانية على التعامل مع المشاعر غير السارة.

وأشارت أمينة إبراهيم حسن الهيل (2004) على فاعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي في دراستها حول فاعالية برنامج لإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من

طلبات المرحلة الثانوية بدولة قطر ، وقد هدفت الدراسة للتحقق من فاعلية العلاج العقلي الانفعالي في خفض الضغط النفسي لدى عينة من طلبات المرحلة الثانوية بعد تصحيح أفكارهن ومعتقداتهن اللاعقلانية ، وقد تم تطبيق الدراسة على 80 طالبة من طلبات الثانوية في قطر وقد استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية لدى طلبات المرحلة الثانوية ، واستخدمت الباحثة في التحليل الإحصائي كلا من التحليل العاملی للتحقق من الصدق العاملی والبنية العاملیة للمقياس ، واستخدمت كذلك كلا من معاملات الارتباط واختبار " t. test " ، وتوصلت الدراسة إلى نتيجة مفادها أن هناك بعض الأفكار اللاعقلانية التي تنتشر بين الطالبات ، كما توصلت الدراسة إلى نتيجة مفادها أن البرنامج تأثير إيجابي على متغيرات كثيرة في الشخصية .

كما قام محمد أحمد إبراهيم سعفان 2005 بدراسة حول فاعلية العلاج العقلي الانفعالي السلوكي والعلاج القائم على المعنى في خفض الغضب (حالة وكسمة) لدى عينة من طلبات الجامعة (دراسة مقارنة) ، وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية العلاج العقلي الانفعالي السلوكي في خفض الغضب (حالة وكسمة) من خلال قياس الفروق في متواسطات الغضب في القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية الأولى ، وتم تطبيق الدراسة على 450 طالبة من طالبات السنة الرابعة وطالبات الدبلوم بكلية التربية بالزقازيق ، وتم تطبيق مقياس الغضب كحالة وكسمة على أفراد العينة ، ثم بدأ الباحث بتنفيذ برنامجي الإرشاد العقلي الانفعالي والإرشاد بالمعنى مع بداية شهر مارس 2000 وبنهاية شهر أبريل 2000 ، وكان عدد الجلسات 16 جلسة مدتها بين (60 - 90) دقيقة بواقع جلستين أسبوعيا ، واستخدم الباحث حساب الدلالة الإحصائية بين متواسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدى ثم بين القياس البعدى والتبعي ، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك فاعلية للعلاج العقلي الانفعالي في خفض الغضب كحالة والغضب كسمة .

ثالثاً : الدراسات المتعلقة بأفكار المعلمين وإرشادهم

وضح محمد الدسوقي الشافعي (1998) أهمية معتقدات المعلمين في دراسته حول ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغوط بعض المهن الأخرى وعلاقتها بمعتقدات التربية للمعلمين ، وهدفت الدراسة إلى مقارنة ضغوط مهنة التدريس كما يدركها المدرسوون بضغط مهن أخرى ، وكشف العلاقة الارتباطية بين تقدير المعلمين للضغط المهني وبين معتقداتهم التربوية ، وتكونت عينة البحث من أربع عينات فرعية هي 36 مدرسا بالمرحلة الابتدائية ، 49 ممرضة ، 42 موظفا بالسنترال ، 39 إداريا بالمدارس ، واستخدم الباحث مقياس الضغوط المهنية إعداد فونتانا Fontana

1989 ، ومقاييس المعتقدات التربوية للمعلمين ، واستخدم الباحث تحليل التباين الأحادي بعد للمجموعات ذات الأعداد الغير متساوية ، واختبار دنكان Dunkan ، ومعامل ارتباط بيرسون ، وكانت نتائج الدراسة هي أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة بين تقدير المعلمين للضغط المهني ومعتقداتهم التربوية.

وقام كذلك محمد أحمد غنيم (2002) بدراسة عبر ثقافية في مصر وال سعودية حول أثر المعتقدات الاعقلانية والتخصص الأكاديمي على الضغط النفسي للمعلمين ، وهدفت الدراسة إلى بحث أثر الثقافة والتخصص الأكاديمي على المعتقدات الاعقلانية ، وبحث أثر المعتقدات الاعقلانية والثقافة والتخصص كل على حدة والتفاعل بينهما على الضغط النفسي ، وتكونت عينة الدراسة من 190 معلماً مصرياً و 162 معلماً سعودياً ، واستخدم الباحث اختبار المعتقدات الاعقلانية ، وفي التحليل الإحصائي تم استخدام ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية واستخدام معادلة سبيرمان لكل من العينة المصرية والعينة و السعودية والعينة الكلية ، وتوصلت الدراسة إلى وجود أثر ذي دلالة إحصائية عند مستوى المعتقدات الاعقلانية على مستوى معايشة المعلمين للضغط النفسي ، و عدم وجود أثر ذي دلالة إحصائية للفاعل بين كل من المعتقدات الاعقلانية والثقافة والتخصص على مستوى معايشة المعلمين للضغط النفسي.

وأشار عبد المنعم أحمد الدردير محمود (2003) إلى أثر تفكير المعلمين على طلابهم في دراسته حول أساليب التفكير لدى المعلمين وتلاميذهم وأثرها على التحصيل الدراسي لدى هؤلاء التلاميذ ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر أساليب التفكير لدى المعلمين على أساليب تفكير تلاميذهم ، وأثر تفكير المعلمين على التحصيل الدراسي لدى تلاميذهم ، وأجريت الدراسة على عينة قدرها 40 معلماً ومعلمة من معلمي المرحلة الإعدادية بإدارة قنا التعليمية ، وعينة من تلاميذهم بلغ قوامها 200 تلميذ وتلميذة من تلاميذ الصف الثاني الإعدادي خلال العام الدراسي 2002 / 2003 ، واستخدم الباحث استبانة أساليب تفكير المعلمين في التدريس (TSQT) التي أعدتها جريجور رينكو وستيرنبرج في عام 1993 ، ومقاييس أساليب تفكير التلاميذ في المدرسة ، واختبار الذكاء للمرحلة الإعدادية ، ومقاييس المستوى الاجتماعي / الاقتصادي / الثقافي للأسرة ، والمجموع الكلي لدرجات تحصيل تلاميذ عينة الدراسة. وفي التحليل الإحصائي استخدم الباحث تحليل التباين أحادي الاتجاه ، وتحليل التباين العامل ، وحجم التأثير (مربع ايتا) ، وتوصلت الدراسة إلى أن أساليب تفكير المعلمين (التشريعي ، التنفيذي ، المتحرر ، المحافظ ، العالمي) تؤثر تأثيراً موجباً دالاً على أساليب تفكير تلاميذهم المنازرة ، بينما لا تؤثر أساليب تفكير المعلمين (الحكمي ، المحلي) على أساليب

تفكير تلاميذهم المناظرة ، تؤثر أساليب تفكير المعلمين (التشريعي ، التنفيذي ، المتحرر ، المحافظ ، العالمي) تأثيراً موجباً دالاً على التحصيل الدراسي لدى التلاميذ ، بينما تؤثر أساليب تفكير المعلمين والتلاميذ (المحافظ ، المحلي) تأثيراً سالباً على التحصيل الدراسي لدى التلاميذ.

وأوضح اسرا سيهم 2006 (Esra Ceyhan) من كلية التربية في جامعة آنادالوا بتركيا تأثير الأفكار اللاعقلانية على حدوث القلق من الكمبيوتر computer anxiety لدى المعلمين في دراسته حول القلق من الكمبيوتر عند المعلمين المتربين في ضوء بعض متغيرات الشخصية ، وهدفت هذه الدراسة إلى اختبار القلق من الكمبيوتر لدى المعلمين المتربين في ضوء متغيرات الشخصية كالأفكار اللاعقلانية و التفاؤل والتشاؤم والانغلاق الذاتي و الثقة في الموارد ، وتم تطبيق الدراسة على 960 معلماً مترباً من تركيا ، تم تقسيم المعلمين المتربين إلى مجموعات حسب التقديرات التي حصلوا عليها في المقاييس من حيث تقديرات متطرفة عالية أو منخفضة وتم تجميع البيانات عن طريق مقاييس قلق الكمبيوتر ومقاييس الأفكار اللاعقلانية ومقاييس الثقة بالموارد ، ومن ثم تم تحليل البيانات باستخدام ANOVA و T TEST للمقارنة بين المجموعات ، وتوصلت الدراسة أن هناك علاقة معنوية بين المعتقدات اللاعقلانية و القلق من الكمبيوتر عند المعلمين المتربين الأتراك.

وفي دراسة أخرى تمت في إسبانيا ، أكد باحثون إسبان ارتباط الأفكار اللاعقلانية عند المعلمين مع وجود مستويات مرتفعة من الاحتراق النفسي لديهم ، فقد قام كلاً من لورا بريمجو Laura Ursu'a و تورو بيريتو Toro Prieto و ماريا بريتو Maria Prieto و ايرسو Bermejo (2006) بدراسة حول أفكار المعلمين اللاعقلانية و علاقتها بالضغط النفسي لديهم ، وقد هدفت الدراسة إلى اختبار العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية عند المعلمين وبين المستويات المختلفة للضغط النفسي عند المعلمين ، وقد تم تطبيق البحث على عينة مكونة من 71 معلم ثانوي من مدرب في إسبانيا ، تمأخذ 71 معلماً من ثلاثة مدارس من منطقة مدرب ، وكانت أحد المدارس حكومية في حين أن المدرستين المتبقتين كانتا مدارس خاصة ، وقد بلغ عدد المعلمين الذكور 31 معلماً وبلغ عدد المعلمات الإناث 40 معلمة وقد تم تطبيق مقاييس المعتقدات اللاعقلانية عند المعلمين (TIBS) ، وقد أشارت الدراسة إلى ارتباط المستوى المرتفع من الاحتراق النفسي لدى المعلمين مع وجود أفكار لاعقلانية لديهم.

وهناك دراسات كثيرة بحثت في أهمية تقديم برامج تدريبية للمعلمين من أجل تغيير

معتقداتهم بما يتناسب مع تطوير عملية التعليم بما يتناسب وتحقيق الأفضل للطلبة.

ففي دراسة أجريت في إسرائيل أشار كلا من زيبورا سيتشمان Zipora Shechtman وافيرا Avira OR (1996) إلى أهمية تقديم برامج تدريبية للمعلمين من أجل تطوير معتقداتهم حول العملية التعليمية ، وقد هدفت الدراسة إلى قياس فاعلية التدخل من أجل تغيير معتقدات المعلمين الخاصة بالديمقراطية والسلطوية الخاصة بالتعليم ، وتكونت عينة الدراسة من 68 معلما من معلمي الصف الأول و الثاني من مختلف المدارس في شمال إسرائيل تراوحت أعمارهم بين 32 و 51 عاما ، من هذه العينة شكل 27 معلما العينة التجريبية ، وشكل 22 معلما العينة الضابطة ، و شكل 19 معلما المجموعة التي عملت على التعامل مع المعلمين من المجموعتين. و تم تدريب معلمى العينة التجريبية على تعلم طرق ومعلومات واستراتيجيات جديدة في التعليم تهدف إلى تغيير معتقداتهم السلطوية ، وتوصلت الدراسة إلى أن أفراد المجموعة التجريبية أظهروا اتجاهها نحو أن يكون لديهم معتقدات أكثر ديمقراطية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة.

وقام صلاح الدين عبد الغني عبود (2004) بدراسة حول فاعلية الإرشاد السلوكي الانفعالي العقلاني في خفض الشعور بالإحباط المهني لدى المعلم ، وهدفت الدراسة إلى الوقوف على مدى فاعلية الإرشاد السلوكي الانفعالي العقلاني في خفض الشعور بالإحباط المهني لدى المعلمين، وقد تكونت عينة هذه الدراسة من (16) معلما تم اختيارهم عشوائيا طبقا لدرجاتهم في مقياس الإحباط المهني المستخدم في الدراسة وتتراوح أعمارهم بين 30 إلى 45 عاما وتم تصنيفهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، واستخدم الباحث مقياس تقدير المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة المصرية ، ومقاييس الإحباط المهني للمعلمين ، ومن ثم تطبيق برنامج إرشاد عقلاني انفعالي مع معلمى المجموعة التجريبية على مدى (5) خمسة أسابيع بواقع جلستين كل أسبوع ، واستخدم الباحث اختبار ويلكوكسون Wilcoxon واختبار مان - ويتي Mann – Whitney لحساب دالة الفروق بين المتوسطات ، وتوصلت الدراسة إلى انخفاض الشعور بالإحباط المهني لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مما يؤكّد فاعلية الإرشاد السلوكي الانفعالي العقلاني.

كما أكدت دراسة قام بها كلا من ميلودي روزنفلد وشيرمان روزنفلد & Melodie Sherman Rosenfeld (2008) من إسرائيل على أهمية تقديم برامج إرشادية تطويرية للمعلمين في دراستهم حول تطوير أفكار فعالة عند المعلمين عن الطلبة ودور المعلمين في استشعار الفروق الفردية بين الطلبة. وهدفت هذه الدراسة إلى تطوير معتقدات المعلمين حول قدرتهم على التدخل

لمساعدة الطالب الضعيف على تحسن أدائه ، وتم تطبيق هذه الدراسة على 234 معلما من معلمي الابتدائي والإعدادي في إسرائيل من مختلف التخصصات وذوي سنوات خبرة مختلفة ، وتم قياس معتقدات المعلمين من خلال إجابتهم على ثلاثة أسئلة عن الطالب الضعيف ، ومن ثم تقسيمهم إلى أربع مجموعات حسب إجاباتهم ، ومن ثم تم تطبيق دورات تطوير وظيفية على المعلمين بواقع أربع (4) دورات تدريبية دامت لمدة 56 ساعة خلال فصلين دراسيين وأربع دورات تدريبية أخرى دامت لمدة 28 ساعة في فصل دراسي واحد ، و دامت الدورات على فترة سنتين في كلية المعلمين في إسرائيل ، ولم تكن هناك مجموعة ضابطة ، ومن ثم توصلت الدراسة إلى فاعلية دورات التدريب الوظيفية فقد وجدت زيادة معنوية دالة إحصائية في معتقدات المعلمين الفعالة تجاه الطلبة الضعاف ، كما وجد أنه لا يوجد أثر لمدة البرنامج الزمني على تغيير معتقدات المعلمين.

رابعا : التعقيب على الدراسات السابقة :

- تستنتج الباحثة من خلال استعراض الدراسات السابقة أن الدراسة الحالية تتفق مع الدراسات السابقة في المحور الأول من حيث المتغير المستقل وهو الأفكار اللاعقلانية وأثرها على حياة الأفراد بشكل عام .
- وتتفق الدراسة الحالية مع دراسات المحور الثاني من حيث الهدف وهو التحقق من فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي وأثره في تغيير معتقدات الأفراد اللاعقلانية التي تؤثر على سلوكهم وحياتهم .
- كما أن هذه الدراسة تتفق مع دراسات المحور الثالث من حيث مشكلة الدراسة وهو أهمية تطوير أداء المعلمين في المدارس من خلال إشراكهم في برامج إرشادية تركز على معتقداتهم وتقوم بتغييرها من أجل أن يكتسب المعلمون مهارات جديدة في التعامل مع البيئة المدرسية و ظروف عملية التعليم والتعلم.
- تتشابه هذه الدراسة مع الدراسات في المحور الأول والثاني والثالث من حيث المقياس في أنها استخدمت مقياس الأفكار اللاعقلانية المعد مسبقا بناءا على نظرية أليس العقلانية الانفعالية .
- وتخالف هذه الدراسة مع دراسات المحور الثالث من حيث متغير الجنس ، ففي حين أن مجمل الدراسات السابقة المتعلقة بإرشاد المعلمين لم تتناول متغير الجنس فإن هذه الدراسة تتناول متغير الجنس وتفاعل هذا المتغير مع البرنامج الإرشادي ، وهذا وبالتالي سيؤدي إلى التتحقق من أهمية إعطاء برامج إرشادية متمايزة للمعلمين من الإناث والذكور .
- وتخالف هذه الدراسة مع دراسات المحور الأول والثاني والثالث من حيث العينة ، فهذه هي الدراسة الأولى على مستوى سلطنة عمان التي تعرضت إلى بناء و تطبيق برنامج إرشادي للمعلمين العمانيين من الجنسين لخفض أفكارهم اللاعقلانية .

- ومن خلال تحليل الدراسات السابقة فإنه يمكن تلخيص أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة في الجوانب التالية :

- 1- التعرف على المقاييس المستخدمة في قياس الأفكار اللاعقلانية ، والتي استفادت منها الباحثة في التعرف على أهمية الأسس التي وضعها البرت أليس في نظريته العقلانية الانفعالية ، وقد استخدمت الباحثة مقاييس الأفكار اللاعقلانية المعد من قبل غنيم (2010).
- 2- التعرف على البرامج الإرشادية التي تم تطبيقها على عينات مختلفة وفي دول متعددة والمبنية على أسس العلاج العقلاني الانفعالي ، والتي استفادت منها الباحثة في معرفة كيفية بناء برنامج الدراسة الحالية ، ومثال على هذه الفنيات بعض الفنيات السلوكية مثل فنية التعزيز وفنية تعلم الاسترخاء التنفسي والبدني ، وبعض الفنيات المعرفية مثل فنية اعادة البناء المعرفي وفنية تسجيل قائمة الأفكار ، وبعض الفنيات الانفعالية مثل فنية لعب الدور وفنية النمذجة.
- 3- التعرف على الأساليب الإرشادية والفنيات العلاجية التي تم استخدامها في تغيير معتقدات المعلمين اللاعقلانية والأنشطة التدريبية التي تم استخدامها لتحقيق أهداف البرامج ، والتي استفادت منها الباحثة في الدراسة الحالية في بناء الجلسات الإرشادية وفي تحديد هدف و محتوى كل جلسة.
- 4- الاطلاع على المعالجات الإحصائية المناسبة لهذا النوع من الأبحاث التجريبية المنفذة لإرشاد مجموعة من المعلمين من الجنسين .

الفصل الثالث:

المنهجية والإجراءات

أولاً : منهج الدراسة

ثانياً : مجتمع الدراسة

ثالثاً : عينة الدراسة

رابعاً : متغيرات الدراسة

خامساً : أدوات الدراسة

سادساً : المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

المنهجية والإجراءات

يتضمن هذا الفصل وصفاً لمجتمع الدراسة ، وعينتها ، وأدوات الدراسة وطرق التحقق من صدقها وثباتها ، وإجراءات الدراسة ومتغيراتها ، إضافة إلى المعالجات الإحصائية التي تم استخدامها.

أولاً : منهج الدراسة

استخدمت هذه الدراسة المنهج الشبه تجريبي ذي المجموعتين العشوائيتين المتكافئتين وذلك كما يوضحه جدول التصميم الآتي :

جدول (1) تصميم الدراسة

التوزيع العشوائي R	المجموعة G	القياس القبلي O1	البرنامج الارشادي X	القياس البعدي O2	قياس المتابعة O3
R	G1 التجريبية	O1	X	O2	O3
R	G2 الضابطة	O1	لا توجد معالجة	O2	O3

ثانياً : مجتمع الدراسة

تكون مجتمع هذه الدراسة من (5) مدارس في محافظة الداخلية للعام الدراسي 2011 / 2012 م و 2012 / 2013 م ، حيث قامت الباحثة باختيار هذه المدارس بناء على موافقة طاقمها الدراسي على المشاركة في الدراسة ، وقامت الباحثة باختيار المدرسة التي سيتم تطبيق البرنامج الارشادي فيها عبر ترقيم المدارس في أوراق ومن ثم اختيار أحدها عشوائياً .

ثالثاً : عينة الدراسة

تم اختيار أفراد العينة بناء على تقبل المعلمات للمشاركة في الدراسة واستعدادهن لتنظيم أوقاتهن بناء على ما يحتاجه البرنامج الارشادي ، وتم استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى المعلمات على ثلاث مراحل مختلفة ، في المرحلة الأولى قبل تطبيق البرنامج الارشادي (المقياس القبلي) ، والمرحلة الثانية بعد تطبيق البرنامج الارشادي (المقياس البعدي) ، والمرحلة الثالثة بعد شهرين من تطبيق البرنامج الارشادي (المقياس المتابعة) ، كما قامت الباحثة بتوضيح المقياس وأبعاده الأربع ، وقامت الباحثة باختيار (18) معلمة من حصلت على أعلى تقديرات في مقياس الأفكار اللاعقلانية ، ومن ثم قامت الباحثة بتقسيم المعلمات على مجموعتين متساوietين ومتكافئتين هما :

المجموعة التجريبية : وت تكون من (9) معلمات وذلك بسبب امكانية تنظيم أوقات المعلمات في هذه المدرسة لتناسب مع أوقات البرنامج الارشادي . وقد طبق البرنامج الارشادي الجمعي العقلاني الانفعالي على هذه المجموعة.

المجموعة الضابطة : وت تكون من (9) معلمات ، لم تلق معلمات هذه المجموعة أي تدريب خلال فترة تطبيق البرنامج الارشادي الجمعي العقلاني الانفعالي.

التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة:

للحصول على شرط تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في درجات مقياس الأفكار اللاعقلانية عند المعلمين على المقياس القبلي ، قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الأفكار اللاعقلانية مقاسا بالدرجة الكلية للمقياس ولكل مجال من مجالاته الفرعية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الارشادي ، والجدول (2) يوضح نتائج ذلك :

جدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات مستوى الأفكار الاعقلانية مقاساً (بالدرجة الكلية للمقياس ولكل مجال من مجالاته الفرعية) لكل من أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي .

القياس القبلي	المجموعة	مجالات الأفكار الاعقلانية	M
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
2.6	26.5	التجريبية	1
2.3	26.2	الضابطة	
2.9	22.2	التجريبية	2
4.0	22.0	الضابطة	
3.0	22.3	التجريبية	3
1.9	20.8	الضابطة	
2.4	19.4	التجريبية	4
3.9	18.6	الضابطة	
6.9	90.1	التجريبية	5
9.2	87.7	الضابطة	

يتبيّن من الجدول(2) أن المتوسطات الحسابية لدرجات مستوى التفكير الاعقلاني مقاساً (بالدرجة الكلية للمقياس ولكل مجال من مجالاته) لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي متقاربة جدا ، فقد بلغت المتوسطات الحسابية في المجال الأول (الكفاءة المطلقة) للمجموعة

التجريبية (26.5) درجة ، بانحراف معياري قدره (2.6) درجة ، كما بلغت المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة في المجال الأول (الكفاءة المطلقة) (26.2) درجة بانحراف معياري قدره (2.3) ، أما في المجال الثاني (النظرة السلبية للذات وللآخرين) فقد بلغت المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية (22.2) درجة ، بانحراف معياري قدره (2.9) درجة ، كما بلغت المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة في المجال الثاني (النظرة السلبية للذات وللآخرين) (22.0) درجة بانحراف معياري قدره (4.0) ، أما في المجال الثالث (القلق الزائد على الذات ومشاكل الآخرين) فقد بلغت المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية (22.3) درجة ، بانحراف معياري قدره (3.0) درجة ، كما بلغت المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة في المجال الثالث (القلق الزائد على الذات ومشاكل الآخرين) (20.8) درجة بانحراف معياري قدره (1.9) ، أما في المجال الرابع (الاهتمام الزائد بتعظيم الأمور) فقد بلغت المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية (19.4) درجة ، بانحراف معياري قدره (2.4) درجة ، كما بلغت المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة في المجال الرابع (الاهتمام الزائد بتضخيم الأمور) (18.6) درجة بانحراف معياري قدره (3.9) درجة، أما الدرجة الكلية للمتوسط الحسابي للأفكار الاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية بلغ (90.1) درجة بانحراف معياري قدره (6.9) درجة ، بينما الدرجة الكلية للمتوسطات الحسابية للأفكار الاعقلانية للمجموعة الضابطة بلغ (78.7) درجة ، بانحراف معياري قدره (9.2) درجة.

وللحقيقة من دلالة هذه الفروق بين درجات الأفكار الاعقلانية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي ، استخدمت الباحثة اختبار مان ونتي (Mann Whitney) لعينتين مستقلتين والجدول (3) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها :

جدول (3) دلالة الفروق بين الدرجات الكلية والفرعية لمقياس الأفكار الاعقلانية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي .

م	مجالات الأفكار الاعقلانية	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
9	التجريبية	التجريبية	9	9.2	83.5	1.8-	0.86

		87.5	9.7	9	الضابطة	الكفاءة المطلقة	1
1.0	0.04-	85.0	9.4	9	التجريبية	النظرة السلبية للذات وللآخرين	2
		86.0	9.5	9	الضابطة		
0.16	1.42-	101.50	11.28	9	التجريبية	القلق الزائد على الذات ومشاكل الآخرين.	3
		69.50	7.72	9	الضابطة		
0.60	0.53-	91.50	10.17	9	التجريبية	الاهتمام الزائد بتضخيم الأمور	4
		79.50	8.83	9	الضابطة		
0.54	0.61-	92.50	10.28	9	التجريبية	الدرجة الكلية	5
		78.50	8.72	9	الضابطة		

يتضح من الجدول (3) أن قيم مستوى الدلالة لدرجات الافكار اللاعقلانية مقاساً (بالدرجة الكلية للمقياس ولكل مجال من مجالاته الفرعية) لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة أكبر من (0.05) حيث بلغت قيم مستوى الدلالة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المجال الأول (الكفاءة المطلقة) (0.86) ، وللمجال الثاني (النظرة السلبية للذات وللآخرين) (1.0) ، بينما في المجال الثالث (القلق الزائد على الذات والآخرين) (0.16) ، أما في المجال الرابع (

الاهتمام بتضخيم الأمور) (0.60) ، بلغت قيم مستوى الدلالة للدرجة الكلية للمقياس (0.54) وهي قيم تؤكد أن الفروق بين مستوى الأفكار الاعقلانية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ليست ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha > 0.05$) ، وهذه النتيجة التي تم التوصل إليها تشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى درجات الأفكار الاعقلانية قبل تطبيق البرنامج الارشادي.

رابعاً : متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة الحالية على المتغيرين الآتيين :

- 1- المتغير المستقل : البرنامج الارشادي الذي تم بناؤه وتطبيقه على العينة التجريبية في الدراسة.
- 2- المتغير التابع : الأفكار الاعقلانية لدى المعلمات بأبعادها الأربع.

خامساً : أدوات الدراسة

أ- مقياس الأفكار الاعقلانية .

قامت الباحثة باستخدام مقياس الأفكار الاعقلانية الذي أعده محمد أحمد غنيم (2001) والذي قام بتطبيقه على المجتمع المصري والسعدي ، وينقسم المقياس إلى أربعة مجالات يقيس كل بعد مجموعة من الأفكار الاعقلانية كما يوضح الجدول التالي :

جدول (4) مجالات مقياس الأفكار الاعقلانية وتعريف كل منها (غنيم 2001)

الفقرات	التعريف	البعد	م
12-1	والذي يعكس طلب الفرد الحب المطلق من الآخرين ، والمعرفة الأكاديمية والمهنية غير المحدودة والتي تؤدى إلى النجاح الكامل.	الكفاءة المطلقة .	-1
23-13	والذي يعكس تجنب الفرد للمسؤولية والاعتماد على الآخرين للشعور بالعجز وفقدان الأمل في المستقبل.	النظرة السلبية للذات وللآخرين .	-2
34-24	والذي يعكس عدم الاحساس بقيمة الذات والشعور بالتعاسة والشقاء لمشاكل الآخرين ،	القلق الزائد على الذات ، وعلى مشاكل الآخرين .	-3

46-35	<p>والذي يعكس تعميم الفشل ، وتوقع الكوارث ، واللوم القاسي للذات والآخرين .</p>	<p>الاهتمام الزائد بتعظيم الأمور .</p>	-4
-------	--	---	----

(Validity : صدق المقياس)

قامت الباحثة بالتأكد من صدق المقياس وملاءمته للتطبيق في البيئة العمانية من خلال عرضه على مجموعة ممكين ذوي الخبرة في الارشاد والعلاج النفسي ، من أساتذة جامعة نزوى وجامعة السلطان قابوس والمركز الارشادي في جامعة السلطان قابوس ، والعيادة النفسية في مستشفى جامعة السلطان قابوس.

وقد طلب من المختصين تقدير ما اذا كانت الفقرات تقيس البعد الذي وضعت من أجله ، ومدى دقة الصياغة اللغوية لكل فقرة من فقرات المقياس ، وطلب من المختصين اضافة اي مقتراحات وملحوظات يرونها مناسبة ، ثم قامت الباحثة بإعادة النظر في فقرات المقياس في ضوء الملاحظات التي قام بها المحكمون ، ولم تقم الباحثة بإجراء أي تعديلات على المقياس بسبب انفاق المحكمين ما بين (90 – 100 %) على فقرات المقياس المختلفة . وقد أعزى المحكمون ذلك الى ملائمة فقرات المقياس للأبعاد التي وضعت من أجله ، وعدم وجود فروق ثقافية أو اجتماعية بين المجتمعين السعودي الذي تم تطبيق المقياس عليه والمجتمع العماني .

(Reliability : ثبات المقياس)

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة اعادة الاختبار :

قامت الباحثة بتطبيق طريقة اعادة الاختبار على عينة مكونة من معلمات التعليم الأساسي في مدرسة طيمسا للتعليم الأساسي (10 - 1) ، وتكونت العينة من 20 معلمة أبدين استعدادهن للقيام بتجربة مقياس الأفكار الاعقلانية ، وقد قامت الباحثة بتطبيق المقياس على فترتين يفصل بينهما 3 أسابيع ، ثم قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين القياسين حسب معادلة بيرسون (person's correlation) ، والجدول (5) يبيّن معاملات ارتباط بيرسون بين القياسين لكل مجال من مجالات مقياس الأفكار الاعقلانية .

جدول (5) معاملات ارتباط بيرسون لمجالات الأفكار اللاعقلانية .

الكل	الاهتمام الزائد وتعظيم الفشل وتوقع الكوارث	القلق على الذات والآخرين	النظرة السلبية للذات وللآخرين	الكافأة المطلقة	البعد
.94	.83	.92	.81	.92	معامل ارتباط بيرسون

بــ البرنامج الارشادي :

قام البرنامج الارشادي في هذه الدراسة على الأسس النظرية والتطبيقية لنظرية الارشاد العقلاني الانفعالي **Rational Emotive Behavioral Theory** لألبرت اليه ، و Ashton على مجموعة من المهارات المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تساعد أفراد العينة التجريبية على التعرف على الأفكار اللاعقلانية لديهم ومن ثم تقنيدها واستبدالها بأفكار عقلانية جديدة.

الأساس النظري للبرنامج :

قامت الباحثة بإعداد برنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي ، بهدف تعديل الأفكار اللاعقلانية عند المعلمات العمانيات، وقد اعتمد هذا البرنامج على النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية لألبرت اليه والتي تقوم على أن الاضطرابات السلوكية والانفعالات الغير ملائمة تنتج من الأفكار اللاعقلانية التي يمتلكها الفرد.

التخطيط النظري للبرنامج :

قامت الباحثة باستعراض أدبيات البحث العلمي التي اهتمت بمجال الإرشاد النفسي العقلاني الانفعالي في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينات مختلفة متعددة و من بينها مرضى بأمراض عضوية و مدمني مخدرات وأشخاص يعانون من أمراض نفسية كالاكتئاب والإحباط المهني ولدى عينات من المعلمين ومن الممرضين ومن طلبة الجامعات.

كما قامت الباحثة باستشارة أخصائيين في العلاج النفسي المعرفي حول خطوات البرنامج والأساليب المستخدمة فيه . ثم تم وضع تخطيط عام للبرنامج ، وتحديد الأهداف العامة والإجرائية ، و مراحل البرنامج العلاجي المقترن والجلسات ، و تحديد الحدود الإجرائية والاستراتيجيات المتتبعة في البرنامج ، ومن ثم استعراض تخطيط كل جلسة في البرنامج من حيث أهدافها و التقنيات المستخدمة فيها.

الهدف العام للبرنامج :

يهدف هذا البرنامج الإرشادي إلى خفض الأفكار للاعقلانية عند المعلمين العمانيين من الجنسين من خلال مساعدتهم على تحسين توافقهم مع البيئة المدرسية و زيادة شعورهم بالرضا عن الذات و تحسين قدرتهم على مواجهة الضغوط المهنية التي تواجههم في عملية التعليم.

الأهداف الإجرائية للبرنامج الإرشادي :

- 1- مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على إدراك ماهية الأفكار اللاعقلانية التي تؤدي إلى الكثير من مشاعر الإحباط وعدم الرضا عن الذات وعدم التوافق مع ظروف مهنة التعليم ومتطلباتها.
- 2- مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على ممارسة بعض الفنون السلوكية والمعرفية التي تساعدهم على التصدي للأفكار اللاعقلانية وغزوها وخفضها لديهم بحيث يتحسين توافقهم النفسي مع البيئة المدرسية.
- 3- مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على إعادة تشكيل أفكارهم العقلانية تجاه العملية التعليمية .
- 4- مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على اكتساب طرق المحافظة على الأفكار العقلانية وزيادتها و تحسين توافق المعلمين مع بيئاتهم المدرسية.
- 5- مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على القيام ببعض الواجبات والوظائف البيتية بهدف تعليمهم وتدريبهم على التفكير العقلاني وعلى استخدامه في حياتهم اليومية أثناء ممارستهم مهنتهم في مجال التعليم.

خطوات البرنامج الإرشادي :

وتتلخص خطوات البرنامج الإرشادي كما يشير إليها (ملحم 2007) كالتالي :
الخطوة الأولى : هي أن يقوم المرشد بالإثبات للمترشد أنه يمتلك أفكار للاعقلانية ثم يقوم المرشد بمساعدته على أن يفهم لماذا تعد هذه الأفكار غير عقلانية .

الخطوة الثانية : هي أن يقوم المرشد بالتوسيع للمترشد العلاقة بين أفكاره اللاعقلانية وبين ما يشعر به من تعاسة واضطراب ويتم اطلاع المسترشد على كيفية احتفاظه بالاضطراب طالما انه مستمر في التفكير بصورة غير عقلانية.

الخطوة الثالثة : هي أن يتم مساعدة المسترشد على تغيير تفكيره وأن يتخلى عن الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية جديدة.

الخطوة الرابعة : وهي ان يتم التعامل مع فلسفة المسترشد ونظرته للحياة لمنع امتلاكه لأفكار لاعقلانية مرة ثانية.

مخطط الجلسة الإرشادية:

كل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي تتكون من :

-عنوان الجلسة.

-المدة الزمنية التي تتكون منها الجلسة.

-الهدف العام للجلسة.

- الأهداف الخاصة في كل جلسة.

-الأساليب الإرشادية المستخدمة في كل جلسة

- الأدوات المستخدمة في كل جلسة.

-إجراءات التنفيذ في كل جلسة.

الأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج :

هذا البرنامج الإرشادي يستخدم الأساليب الإرشادية المستمدّة من النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية والتي يمكن أن تستخدم في الإرشاد الجماعي، و الجدول يوضح تعريف هذه الأساليب والمواصفات التي تستخدم فيها.

أولاً : الأساليب المعرفية.

تستخدم النظرية العقلانية الانفعالية كثير من الفنون ، من بينها الفنون المعرفية وكمثال على هذه الفنون المعرفية إعادة البناء المعرفي و تسجيل قائمة الأفكار و الدقة اللغوية و فنية وقف الفكر، والجدول التالي يوضح هذه الأساليب المعرفية :

جدول (6) الأساليب المعرفية المستخدمة في البرنامج الإرشادي

م النوع ال الحالى مواقف الاستخدام في البرنامج الإرشادى	التعريف	الأسلوب
1 التعرف على الأفكار اللاعقلانية التي عند المسترشد والتي تسبب له الاضطرابات والإحباط والانفعالات غير الملائمة واستبدالها بأفكار عقلانية تساعد المسترشد على أن يتخذ مواقف أكثر إيجابية وفاعلية في حل المشكلات التي تواجهه أثناء قيامه بمهام مهنته	وتهدف هذه الفنية إلى إحلال المشاعر الايجابية محل المشاعر السلبية ، ومساعدة أفراد المجموعة الإرشادية للتعرف على المعتقدات اللاعقلانية التي تتوسط الانفعالات ، وتلعب دوراً مهماً في زيادة الضغوط ، ومساعدتهم على تعديل هذه المعرف والمعتقدات اللاعقلانية (عبود ، 2004 ، 473)	إعادة البناء المعرفي
2 تحليل الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالانفعال والسلوك ، ومن ثم إيجاد أفكار بديلة لحل محل الأفكار اللاعقلانية تمكن المرشد من اكتساب مهارات وسلوك أفضل في بيئته المهنية.	فنية تهدف إلى تسجيل قائمة بالأفكار اللاعقلانية ثم التدرب على القائمة المضادة ، حتى يتسعى تحليل الأولى وفحص منطقيتها ، ثم يتم التعامل مع القائمة المضادة لتدبر أيهما أفضل في التعاملات والمواقف الخاصة بذلك (أبو زيد ، 2008 ، 157) .	- فنية تسجيل قائمة الأفكار Thought listing procedure
3 تفنيد ومحض الأفكار اللاعقلانية وإيجاد ألفاظ أكثر دقة في الأفكار التي يتبناها الفرد وذلك من أجل القدرة على التكيف مع البيئة المهنية بشكل إيجابي.	فنية تهدف إلى تدريب المسترشد على الابتعاد عن الألفاظ غير الدقيقة ، وعلى المرشدين أن ينتبهوا بشكل خاص إلى الألفاظ التي يستعملها المسترشدين (الزبيود 1998 ،	الدقة النطقية
4 إيقاف الفكر اللاعقلانية التي يتبناها المسترشد وعدم الاستمرار في التفكير فيها بشكل متكرر ومستمر .	وهي فنية يتدرّب المسترشد من خلالها على كيفية إيقاف الفكر السخيفة واللامعقولة التي تهاجمه (أبو زيد ، 2008)	- فنية وقف الفكر Thought Stopping Technique

ثانياً : الأساليب الانفعالية :

وهناك أيضاً فنون العلاج التي تركز على الجانب الانفعالي ومنها على سبيل المثال التقبل غير المشروط ، والتخيل ولعب الأدوار والنماذج ، وتمارين مهاجمة الخجل ، والجدول التالي يوضح هذه الأساليب الانفعالية :

جدول (7) الأساليب الانفعالية المستخدمة في البرنامج الإرشادي.

المواقف الاستخدام في البرنامج الإرشادي الحالي	التعريف	الأسلوب الإرشادي	م
أن يتخيّل المسترشد الأحداث التي تحدث له والأفكار التي تدور في عقله أثناء ذلك ، وبإمكان المسترشد أن يتخيّل أيضاً أسوأ الأشياء التي يمكن أن تحصل له ، وكيف يشعر بالامتعاض إزاء هذا الموقف ، وكيف يمر بخبرات أفضل عندما يغير المسترشد مشاعره السلبية تجاه الموقف فإنه سيغير سلوكه أيضاً	فنية تهدف أن يفكّر المسترشد وينفعل ويسلك بالطريقة التي يرغب بها في حياته الواقعية وذلك عبر استخدام الخيال (الضامن ، 2003).	الأسلوب العقلي الانفعالي في التخيّل Rational emotive imagery	5
مساعدة أفراد الجماعة الإرشادية على التعرّف على الأفكار الاعقلانية التي لديهم من خلال إدراك الانفعالات المرافقة لهذه الأفكار.	فنية تهدف أن يقوم المسترشد بتمثيل كيفية تعاملهم مع الآخرين كي تشارعوا عليهم وينفعون ، وبالتالي يقوم المرشد باستخدام هذه المشاعر ليبين للمسترشد الأفكار الاعقلانية التي تقف وراءها (الزيد ، 1998)	لعب الدور Role Playing	6
مساعدة المسترشد على ملاحظة الأفكار الاعقلانية لديه من خلال مقارنة وملاحظة سلوك شخصية أخرى.	فنية تهدف إلى أن يلاحظ المسترشد سلوك إنسان آخر وذلك عبر تقديم شخصية مؤثرة ومحفزة له (سعفان ، 2005).	النماذج Modeling	7
مساعدة المسترشد على التخلص من	وهي فنية تحتوي على تردّيد عبارات مهاجمة الخجل		8

المشاعر والانفعالات المترافق مع الأفكار اللاعقلانية التي يمتلكها.	تساعد على مقاومة الأفكار الخاصة بالخزي والعار والخجل والاحراج ويقوم المرشد بتشجيع المسترشد على كف الاستجابات المرتبطة بذلك (أبوزيد ، 2008)	Sham attacking Exersise	
---	---	-------------------------	--

ثالثا : الفنون السلوكية.

يذكر محمد محروس الشناوي أن أليس Ellis 1995 قد بدأ باستخدام الفنون السلوكية في حدود الإطار النظري للعلاج العقلاني الانفعالي ومن بين هذه الأساليب الواجبات المنزلية النشطة التي يكلف بها المسترشد لمواجهة المواقف أو قراءة كتاب ، ومنها أيضاً أساليب الاشتراط الإجرائي مثل التعزيز الإيجابي والسلبي والتشكيل وغيرها ومنها أيضاً أسلوب الاسترخاء وغيره من أساليب التشتت البدني (سعفان ، 2005) ، والجدول التالي يوضح هذه الأساليب السلوكية :

جدول (8) الأساليب السلوكية المستخدمة في البرنامج الارشادي.

مواقف الاستخدام في البرنامج الارشادي الحالي	التعريف	الأسلوب الارشادي	م
مساعدة المسترشد على التخلص من الأفكار اللاعقلانية لديه وذلك عبر التعبير عنها وادراكها ومن ثم استبدالها بأفكار عقلانية جديدة.	فنية تهدف إلى تكليف المسترشد بالقيام بعمل يخاف منه في العادة أو يتوقعه صعباً . مثل هذه الوظائف يجب أن تدرج من السهل إلى الأصعب وهكذا (الزيود ، 1998)	الوظائف البيتية Homework Assignments	9
زيادةوعي المسترشد	وهو أسلوب العلاج بالقراءة ويتم عبر	فنية القراءة العلاجية	10

<p>بالأفكار الاعقلانية لديه واكتشافها ذاتيا والعمل على تعديليها والتعرف على طرق ومفاهيم جديدة من خلال قراءة جزء من كتاب محدد.</p>	<p>احالة المرشد للمستر شدين ليقوموا بالقراءة لتحقيق فائدة علاجية . ومن هذه القراءات مثلا دليل المساعدة الذاتية الذي أعده أليس لهذا لغرض (أبو زيد ، 2008)</p>	<p>Bibliotherapy</p>	
<p>تحفيض التوتر العضلي والجسدي والانفعالي المصاحب لامتلاك أفكار لاعقلانية عند الفرد .</p>	<p>فنية تهدف أن يقوم المرشد بتعليم المسترشد بالطرق الرياضية والعملية التي تؤدي إلى استرخاء عضلاته ونزع التوتر منه بدلًا من تناول المهدئات (أبو زيد ، 2008)</p>	<p>الاسترخاء Relaxation Technique</p>	11
<p>عند تحقيق هدف ما في أثناء البرنامج يتم منح المسترشد مكافأة لنجاحه وذلك من أجل أن يقوم المسترشد باعادة السلوك مرة أخرى ، وذلك من أجل توكيد الفكرة العقلانية التي اكتسبها .</p>	<p>وهي فنية تعتمد على فكرة أن السلوك الذي يعقب الحدث يمكن أن يتم تكراره في حالة وجود معزر ، والمعزر قد يكون إيجابيا كالثناء وقد يكون سلبيا كالتوبيخ (جلادنج Gladding ، (2009)</p>	<p>أسلوب التعزيز Reinforcement</p>	12

الحدود الإجرائية للبرنامج :

الحدود الزمانية : البرنامج نفذ الواقع ثلث جلسات كل أسبوع ، أي بمجموع(19) جلسة و تستغرق كل جلسة ما بين 60 – 80 دقيقة .

الحدود المكانية : تم تنفيذ البرنامج في غرفة صف بالمدرسة .

الحدود البشرية : تم تقسيم المعلمات من حصلن على درجات مرتقبة في مقاييس الأفكار اللاعقلانية عند المعلمين إلى مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية ، وت تكون كل مجموعة من 9 معلمات من الإناث ومن تم اختيارهن عشوائيا من مدارس رياض الأطفال من ولاية نزوى ، وتم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية .

حجم الجلسات : (19) جلسة .

طبيعة الجلسات : مغلقة .

مدة المتابعة : شهرين

قيادة الجلسات : الباحثة

الأسلوب الإرشادي المتبع في تنفيذ البرنامج :

تستخدم الباحثة أسلوب الإرشاد الجماعي في تنفيذ البرنامج ، بعرض تحقيق الهدف منه .

مراحل البرنامج الإرشادي :

- 1 مرحلة ما قبل البدء بالبرنامج الإرشاد.
- 2 مرحلة البدء بالبرنامج الإرشادي.
- 3 مرحلة البناء.
- 4 مرحلة الإغفال.

والجدول التالي يوضح هذه المراحل و محتواها وأرقام الجلسات .

جدول (9) مراحل البرنامج الإرشادي المقترن والجلسات :

أرقام الجلسات	حجم الجلسات	محتواها	المرحلة
		1- الحصول على موافقة وزارة التربية والتعليم لتطبيق البرنامج الإرشادي. 2- مقابلة مدير المدرسة والمعلمين لتوضيح البرنامج الإرشادي وأهدافه وإجراءاته. 3- توزيع مقاييس الأفكار اللاعقلانية على المعلمين من الجنسين.	مرحلة ما قبل البرنامج الإرشادي.

		<p>4-تصحيح المقياس ، واستخراج أفراد العينة من خلال من حصل على أعلى تقدير في مقياس الأفكار اللاعقلانية.</p> <p>5-الاتفاق مع مديرية التربية حول مكان و وقت إجراء البرنامج الإرشادي.</p> <p>6-عمل اتصال مع كل فرد في الجماعة الإرشادية لتعريفه بالبرنامج وأهدافه وإجراءاته.</p> <p>7-الاتفاق مع أفراد الجماعة الإرشادية حول مواعيد الجلسات ومكان عقدها</p>	تابع مرحلة ما قبل البدء بالبرنامج الإرشادي.
1	1	<p>1- التعارف بين الباحث والجماعة الإرشادية.</p> <p>2- التعريف بالجلسات الإرشادية في البرنامج.</p> <p>3- الاتفاق على قواعد السلوك الجيد.</p>	مرحلة البدء.
2	1	4-شرح ماهية الإرشاد العقلاني الانفعالي وأهدافه وفنياته .	
3 4	3	التعرف على الأفكار اللاعقلانية المؤثرة على المعلمين وأثرها على أدائهم.	مرحلة الانتقال
+ 6 + 5 8+7	3	1-التدريب على تعلم التنفس الاسترخائي والاسترخاء العضلي وضبط الانفعال وتطبيقه في الحياة اليومية .	مرحلة البناء
10 + 9 + 11 + 13 + 12	8	2-إعادة التشكيل وتعديل الأفكار اللاعقلانية وتبني أفكار عقلانية جديدة	

14 +			
16+15+			
17	1	3- توكيد الأفكار العقلانية الجديدة	تابع مرحلة البناء.
18	1	4- ممارسة التغيير والتحقق من تطبيق المعتقدات العقلانية في الواقع.	
19	1	التقويم البعدي.	مرحلة الإقفال.
		الإنهاء والجلسة الختامية.	

وقد قامت الباحثة بتطبيق هذا البرنامج على النحو الذي يوضحه الجدول التالي :

الجدول (10) المراحل الزمنية لتنفيذ جلسات البرنامج الارشادي ومواضيعها

الجلسة	اليوم وتاريخ الانعقاد	الموضوع	المدة الزمنية بالدقيقة
جلسات ما قبل البرنامج الارشادي	الأحد : 16 / 12 / 2012 م	جامعة الضابطة .	60
	الاثنين : 17 / 12 / 2012 م	جامعة التجريبية .	60
الجلسة الأولى	الأربعاء : 19 / 12 / 2012 م	بناء العلاقة الارشادية .	60
الجلسة الثانية	السبت : 22 / 12 / 2012 م	مفهوم الارشاد العقلاني الانفعالي .	60

60	ماهية الأفكار اللاعقلانية	الاثنين : 24 / 12 / 2012م	الجلسة الثالثة
60	التعرف على الأفكار اللاعقلانية لدى المعلمات.	الأربعاء : 26 / 12 / 2012 م	الجلسة الرابعة
120	التنفس الباعث على الاسترخاء.	السبت : 29 / 12 / 2012 م	الجلستين الخامسة والسادسة
120	تدريبات الاسترخاء العضلي.	الاثنين : 31 / 12 / 2012م	الجلستين السابعة والتاسمة
120	اعادة التشكيل : الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالكفاءة المطلقة.	الأربعاء : 2 / 1 / 2012م	الجلستين التاسعة والعشرة
120	اعادة التشكيل : الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالنظرية السلبية للذات والآخرين.	السبت : 5 / 1 / 2012م	الجلستين الحادية عشرة والثانية عشرة
120	اعادة التشكيل : الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالقلق الزائد على الذات وعلى مشاكل الآخرين.	الاثنين : 7 / 1 / 2013 م	الجلستين الثالثة عشرة والرابعة عشرة
120	اعادة التشكيل : الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالاهتمام الزائد بتضخيم الأمور وتعظيم الفشل وتوقع الكوارث .	الأربعاء : 9 / 1 / 2013م	الجلستين الخامسة عشرة والسادسة عشرة

الجلسة السابعة عشرة	السبت : 12 / 1 / 2013 م	توكيد الأفكار العقلانية الجديدة	60
الجلسة الثامنة عشرة	الاثنين : 14 / 1 / 2012 م	التحقق من تطبيق الأفكار العقلانية الجديدة.	60
الجلسة النinth عشرة	الأربعاء : 16 / 1 / 2013 م	التقويم النهائي وانهاء البرنامج الارشادي.	60

صدق البرنامج الارشادي :

قامت الباحثة بتوزيع البرنامج الارشادي على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في الارشاد النفسي والعلاج النفسي والتربوي من اساتذة جامعة نزوى وجامعة السلطان قابوس وأخصائيي المركز الارشادي في جامعة السلطان قابوس وأخصائيي العيادة النفسية في مستشفى جامعة السلطان قابوس (ملحق 4) وطلب منهم تحكيم البرنامج الارشادي من حيث : ملاءمة البرنامج الارشادي للهدف الذي وضع من أجله ، ملاءمة عدد وتسلاسل الجلسات الارشادية ، ومدتها الزمنية والأساليب المستخدمة ومحاور البرنامج ، وأية ملاحظات أو اقتراحات أو تعديلات يرونها مناسبة .

وبناءاً على الملاحظات والأراء التي أبدتها أعضاء لجنة التحكيم قامت الباحثة : بإضافة جلسات التنفس الاسترخائي والاسترخاء العضلي ، وإعادة ترتيب الجلسات ، كما قامت بزيادة عدد الجلسات ليتم تخصيص جلستين لكل بعد من أبعاد الأفكار اللاعقلانية ، وقد أخذت الباحثة بنسبة اتفاق لا تقل عن (80) % بين آراء المحكمين لإجراء التغييرات اللازمة .

الأدوات المستخدمة في البرنامج الارشادي :

استخدمت في هذا البرنامج مجموعة من الأدوات والأجهزة التي يمكن أن تساعد في تحقيق أهداف البرنامج الارشادي ، والجدول (11) يوضح هذه الأدوات ، والموافق التي تم استخدامها فيها . جدول (11) الأدوات المستخدمة في البرنامج الارشادي ، وموافق استخدامها في البرنامج الحالي

م	الأداة	مواقف الاستخدام
1	جهاز حاسب آلي	عرض المواقف التمثيلية والمشاهد التلفزيونية المختلفة المستخدمة في البرنامج.
2	سبورة حائطية	كتابة المفاهيم وشرح النقاط المختلفة ، وكتابة الأفكار اللاعقلانية وتقنيدها والتعديل فيها.
3	بطاقات المهارات	التدريب على المهارات المختلفة في البرنامج الارشادي .
4	بطاقات التعبير عن الآراء وتقديم الجلسات	القيام بكتابة آراء معلمات المجموعة التجريبية في جلسات البرنامج وتقديمهن لهذه الجلسات.
5	جهاز تسجيل وأشرطة تسجيل	القيام بتسجيل الجلسات وما دار فيها.

المقاييس اللازمة للتحقق من فاعلية البرنامج الارشادي :

للتحقق من فاعلية البرنامج الارشادي تم تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي أعده محمد أحمد غنيم (2001) لأغراض هذه الدراسة بما يتلائم مع البيئة العمانية.

سادساً : المعالجة الاحصائية

بعد جمع البيانات قامت الباحثة بإدخالها في جهاز الحاسوب ، وقامت بتحليلها عن طريق الرزمة الاحصائية المحوسبة للعلوم الاجتماعية (SPSS- 18) ، واستخدمت الباحثة في هذا التحليل الأساليب الاحصائية الموضحة في الجدول (12)

جدول (12) (الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة الحالية .

م	الأسلوب الاحصائي	الاستخدام في الدراسة الحالية
1	المتوسط الحسابي	للمقارنة بين درجات مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى معلمات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على القياس القبلي والبعدي والمتابعة.
	الانحراف المعياري	
3	اختبار مان ويتنى Mann Whitney U	استخدم للكشف عن دلالة الفروق الاحصائية بين درجات الأفكار اللاعقلانية لدى معلمات المجموعة

التجريبية والمجموعة الضابطة على القياس القبلي والبعدي والمتابعة.		
لحساب معامل ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى المعلمين المطبق في هذه الدراسة.	معامل ارتباط بيرسون Pearson's Correlation	4

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

- عرض النتائج ذات الصلة بالفرض الأول.
- عرض النتائج ذات الصلة بالفرض الثاني.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها من خلال فحص فرضية الدراسة باستخدام المعالجة الإحصائية المناسبة ، وقد هدفت هذه الدراسة إلى بناء برنامج ارشادي جمعي يستند إلى نظرية الارشاد العقلاني الانفعالي (RBT) لألبرت أليس وقصصي فاعليته في خفض الأفكار اللاعقلانية عند المعلمات العمانيات ، وفيما يلي عرضاً لهذه النتائج :

- عرض النتائج ذات الصلة بالفرض الأول.

لفحص فرضية الدراسة الأولى تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الأفكار اللاعقلانية مقاساً بالدرجة الكلية للمقياس ولكل مجال من مجالاته الفرعية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدى ، والجدول (13) يوضح نتائج ذلك :

جدول (13) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات مستوى الأفكار اللاعقلانية مقاساً بالدرجة الكلية للمقياس ولكل مجال من مجالاته الفرعية (لكل من أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدى .

القياس البعدى		المجموعة	مجالات الأفكار اللاعقلانية	م
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
4.6	18.6	التجريبية	الكفاءة المطلقة	1
2.2	25.6			
2.2	16.1	الضابطة	النظرة السلبية للذات وللآخرين	2
4.0	20.4			

2.0	14.4	التجريبية	الفلق الزائد على الذات ومشاكل الآخرين	3
1.5	19.7	الضابطة		
1.6	13.8	التجريبية	الإهتمام الزائد بتعظيم الأمور	4
4.2	18.3	الضابطة		
8.5	62.8	التجريبية	الدرجة الكلية	5
8.2	84.2	الضابطة		

يتبيّن من الجدول (13) أن المتوسطات الحسابية لدرجات مستوى التفكير الاعقلاني مقاساً (بالدرجة الكلية للمقياس وكل مجال من مجالاته) لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي أقل من المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعة الضابطة ، فقد بلغت المتوسطات الحسابية في المجال الأول (الكفاءة المطلقة) للمجموعة التجريبية (18.6) درجة ، بانحراف معياري قدره (4.6) درجة ، كما بلغت المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة في المجال الأول (الكفاءة المطلقة) (25.6) درجة بانحراف معياري قدره (2.3) ، أما في المجال الثاني (النّظرَةُ السُلْبِيَّةُ لِذَاتِهِ وَلِآخَرِيهِنَّ) فقد بلغت المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية (16.1) درجة ، بانحراف معياري قدره (2.2) درجة ، كما بلغت المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة في المجال الثاني (النّظرَةُ السُلْبِيَّةُ لِذَاتِهِ وَلِآخَرِيهِنَّ) (20.4) درجة بانحراف معياري قدره (4.0) ، أما في المجال الثالث (الفلق الزائد على الذات ومشاكل الآخرين) فقد بلغت المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية (14.4) درجة ، بانحراف معياري قدره (2.0) درجة ، كما بلغت المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة في المجال الثالث (الفلق الزائد على الذات ومشاكل الآخرين) (19.7) درجة بانحراف معياري قدره (1.5) ، أما في المجال الرابع (الإهتمام الزائد بتعظيم الأمور) فقد بلغت المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية (13.8) درجة ، بانحراف معياري قدره (1.6) درجة ، كما بلغت المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة في المجال الرابع (الإهتمام الزائد بتعظيم الأمور) (18.3) درجة بانحراف معياري قدره (4.2) درجة ، أما الدرجة الكلية للمتوسط الحسابي للأفكار الاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية بلغ (62.8) درجة بانحراف معياري

قدره (8.5) درجة ، بينما الدرجة الكلية للمتوسطات الحسابية للأفكار الاعقلانية للمجموعة الضابطة بلغ (84.2) درجة ، بانحراف معياري قدره (8.2) درجة.

وللحصول على دلالة هذه الفروق بين درجات الأفكار الاعقلانية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدى ، استخدمت الباحثة اختبار مان ونتي (Mann Whitney) لعينتين مستقلتين والجدول (14) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها :

جدول (14) دلالة الفروق بين درجات الأفكار الاعقلانية مقاسا (بالدرجة الكلية للمقياس وكل مجال من مجالاته الفرعية) لكل من أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدى .

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	مجالات الأفكار الاعقلانية	M
0.00	3.38-	47.50	5.2	9	التجريبية	الكفاءة المطلقة	1
		123.5	13.7	9	الضابطة		
0.031	2.17-	61.0	6.7	9	التجريبية	النظرة السلبية للذات وللآخرين	2
		110.0	12.2	9	الضابطة		
0.00	3.53-	46.0	5.11	9	التجريبية	القلق الزائد على الذات ومشائل الآخرين.	3
		125.0	13.8	9	الضابطة		

0.01	2.49-	57.5	6.39	9	التجريبية	الاهتمام الزائد بتضخيم الأمور	4
		113.5	12.61	9	الضابطة		
0.00	3.32-	48.00	5.33	9	التجريبية	الدرجة الكلية	5
		123.00	13.67	9	الضابطة		

يتضح من الجدول (14) أن قيم مستوى الدلالة لدرجات الأفكار الاعقلانية مقاساً (بالدرجة الكلية للمقاييس ولكل مجال من مجالاته الفرعية) لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي أقل من (0.05) حيث بلغت قيم مستوى الدلالة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المجال الأول (الكفاءة المطلقة) (0.00) ، وللمجال الثاني (النظرة السلبية للذات ولآخرين) (0.031) ، بينما في المجال الثالث (القلق الزائد على الذات والآخرين) (0.00) ، أما في المجال الرابع (الاهتمام بتضخيم الأمور) (0.011) ، وقد بلغت قيم مستوى الدلالة للدرجة الكلية للمقاييس (0.00) وهذه النتيجة التي تم التوصل إليها تشير إلى أن الفروق بين مستوى الأفكار الاعقلانية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha < 0.05$) ، لصالح المجموعة التجريبية .

وللحصول على دلالة هذه الفروق بين درجات الأفكار الاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية فقط على القياس القبلي والبعدي ، فقد استخدمت الباحثة اختبار مان ونتي (Mann Whitney) لعينتين مستقلتين والجدول (15) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها :

جدول (15) دلالة الفروق بين درجات الأفكار الاعقلانية مقاساً (بالدرجة الكلية للمقياس وكل مجال من مجالاته الفرعية) لأفراد المجموعة التجريبية على القياسيين القبلي والبعدي .

مجالات الأفكار الاعقلانية	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الكفاءة المطلقة	قبل	9	13.89	125.00	3.51-	.00
	بعد	9	5.11	46.00		
النظرة السلبية للذات وللآخرين	قبل	9	13.78	124.00	3.421-	.001
	بعد	9	5.22	47.00		
القلق الزائد على الذات ومشائل الآخرين.	قبل	9	13.67	123.0	3.34-	.001
	بعد	9	5.33	48.0		
الاهتمام الزائد بتضخيم الأمور	قبل	9	13.72	123.50	3.380-	.001
	بعد	9	5.28	47.50		
الدرجة الكلية	قبل	9	14.00	126.00	3.57 -	.00
	بعد	9	5.00	45.00		

يتضح من الجدول (15) أن قيم مستوى الدلالة لدرجات الأفكار الاعقلانية مقاساً (بالدرجة الكلية للقياس ولكل مجال من مجالاته الفرعية) لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياس البعدي أقل من (0.05) حيث بلغت قيم مستوى الدلالة لدى أفراد المجموعة التجريبية في المجال الأول (الكفاءة المطلقة) (0.00)، وللمجال الثاني (النظرة السلبية للذات ولآخرين) (0.001)، بينما في المجال الثالث (القلق الزائد على الذات والآخرين) (0.001)، أما في المجال الرابع (الاهتمام بتضخيم الأمور) (0.001)، وقد بلغت قيم مستوى الدلالة للدرجة الكلية للقياس (0.00) وهذه النتيجة التي تم التوصل إليها تشير إلى أن الفروق بين مستوى الأفكار الاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياسيين القبلي والبعدي ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha > 0.05$) لصالح المجموعة التجريبية. وذلك على القياس البعدي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الارشادي العقلاني الانفعالي على المجموعة التجريبية.

- عرض النتائج ذات الصلة بالفرض الثاني .

لفحص الفرضية الثانية في الدراسة تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الأفكار الاعقلانية مقاساً (بالدرجات الكلية للقياس ولكل مجال من مجالاته الفرعية) لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على قياس المتابعة والجدول (15) يبيّن ذلك :

جدول (16) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات مستوى الأفكار الاعقلانية مقاساً (بالدرجة الكلية للقياس ولكل مجال من مجالاته الفرعية) لكل من أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على قياس المتابعة .

قياس المتابعة		المجموعة	مجالات الأفكار الاعقلانية	م
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
4.2	19.7	التجريبية	الكفاءة المطلقة	1
1.5	24.5	الضابطة		
3.2	17.6	التجريبية		

3.5	21.5	الضابطة	النظرة السلبية للذات وللآخرين	2
2.3	14.2	التجريبية	القلق الزائد على الذات ومشاكل الآخرين	3
3.5	21.1	الضابطة		
1.8	14.5	التجريبية	الإهتمام الزائد بتعظيم الأمور	4
2.3	18.7	الضابطة		
8.6	66.2	التجريبية	الدرجة الكلية	5
7.6	86.6	الضابطة		

يتبيّن من الجدول (16) أن المُتوسّطات الحسابيّة لدرجات مُستوى التفكير الاعقالي مقاساً (بالدرجة الكلية للمقياس وكل مجال من مجالاته) لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي أقل من المُتوسّطات الحسابيّة لأفراد المجموعة الضابطة ، فقد بلغت المُتوسّطات الحسابيّة في المجال الأول (الكفاءة المطلقة) للمجموعة التجريبية (19.7) درجة ، بانحراف معياري قدره (4.2) درجة ، كما بلغت المُتوسّطات الحسابيّة للمجموعة الضابطة في المجال الأول (الكفاءة المطلقة) (17.6) درجة بانحراف معياري قدره (3.2) ، أما في المجال الثاني (النظرة السلبية للذات وللآخرين) فقد بلغت المُتوسّطات الحسابيّة للمجموعة التجريبية (17.6) درجة ، بانحراف معياري قدره (3.2) درجة ، كما بلغت المُتوسّطات الحسابيّة للمجموعة الضابطة في المجال الثاني (النظرة السلبية للذات وللآخرين) (21.5) درجة بانحراف معياري قدره (3.5) ، أما في المجال الثالث (القلق الزائد على الذات ومشاكل الآخرين) فقد بلغت المُتوسّطات الحسابيّة للمجموعة التجريبية (14.2) درجة ، بانحراف معياري قدره (2.3) درجة ، كما بلغت المُتوسّطات الحسابيّة للمجموعة الضابطة في المجال الثالث (القلق الزائد على الذات ومشاكل الآخرين) (21.1) درجة بانحراف معياري قدره (3.5) ، أما في المجال الرابع (الإهتمام الزائد بتعظيم الأمور) فقد

بلغت المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية (14.5) درجة ، بانحراف معياري قدره (1.8) درجة ، كما بلغت المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة في المجال الرابع (الاهتمام الزائد بتضخيم الأمور) (18.7) درجة بانحراف معياري قدره (2.3) درجة، أما الدرجة الكلية للمتوسط الحسابي للأفكار الاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية بلغ (66.2) درجة بانحراف معياري قدره (8.6) درجة ، بينما الدرجة الكلية للمتوسطات الحسابية للأفكار الاعقلانية للمجموعة الضابطة بلغ (86.6) درجة ، بانحراف معياري قدره (7.6) درجة.

وللحصول على دلالة هذه الفروق بين درجات الأفكار الاعقلانية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدى ، استخدمت الباحثة اختبار مان وتنى (Mann Whitney) لعينتين مستقلتين والجدول (17) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (17) دلالة الفروق بين درجات الأفكار الاعقلانية مقاساً (بالدرجة الكلية للمقياس وكل مجال من مجالاته الفرعية) لكل من أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على قياس المتابعة .

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	مجالات الأفكار الاعقلانية	M
0.004	2.84-	54.00	6.00	9	التجريبية	الكفاءة المطلقة	1
		117.00	13.0	9	الضابطة		
0.040	2.08-	62.00	6.89	9	التجريبية	النظرة السلبية للذات ولآخرين	2
		109.00	12.11	9	الضابطة		
		50.00	5.56	9	التجريبية	القلق الزائد	3

0.001	3.15-	121.00	13.44	9	الضابطة	على الذات ومشاكل الآخرين.	
0.001	3.11-	50.50	5.61	9	التجريبية	الاهتمام الزائد بتضخيم الأمور	4
		120.56	13.39	9	الضابطة		
0.00	3.40-	47.00	5.22	9	التجريبية	الدرجة الكلية	5
		124.00	13.78	9	الضابطة		

يتضح من الجدول (17) أن قيم مستوى الدلالة لدرجات الأفكار الاعقلانية مقاساً (بالدرجة الكلية للمقياس ولكل مجال من مجالاته الفرعية) لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي أقل من (0.05) حيث بلغت قيم مستوى الدلالة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المجال الأول (الكفاءة المطلقة) (0.004) ، والمجال الثاني (النظرة السلبية للذات ولآخرين) (0.040) ، بينما في المجال الثالث (القلق الزائد على الذات والآخرين) (0.001) ، أما في المجال الرابع (الاهتمام بتضخيم الأمور) (0.001) ، وقد بلغت قيم مستوى الدلالة للدرجة الكلية للمقياس (0.000) وهذه النتيجة التي تم التوصل إليها تشير إلى أن الفروق بين مستوى الأفكار الاعقلانية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha > 0.05$) ، لصالح المجموعة التجريبية.

وهذه النتيجة التي تم التوصل إليها تشير إلى قبول فرضية الدراسة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha > 0.05$) في درجات الأفكار الاعقلانية مقاساً بالدرجات الكلية للمقياس ولكل مجال من مجالاته الفرعية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على كل من القياسيين البعدي والمتابعة يعزى إلى تطبيق البرنامج الإرشادي.

الفصل الخامس

مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات

- أولاً : مناقشة نتائج الدراسة :**

- مناقشة النتائج ذات الصلة بالفرض الأول.
- مناقشة النتائج ذات الصلة بالفرض الثاني.

- ثانياً توصيات الدراسة.**

- ثالثاً : البحث المقترحة.**

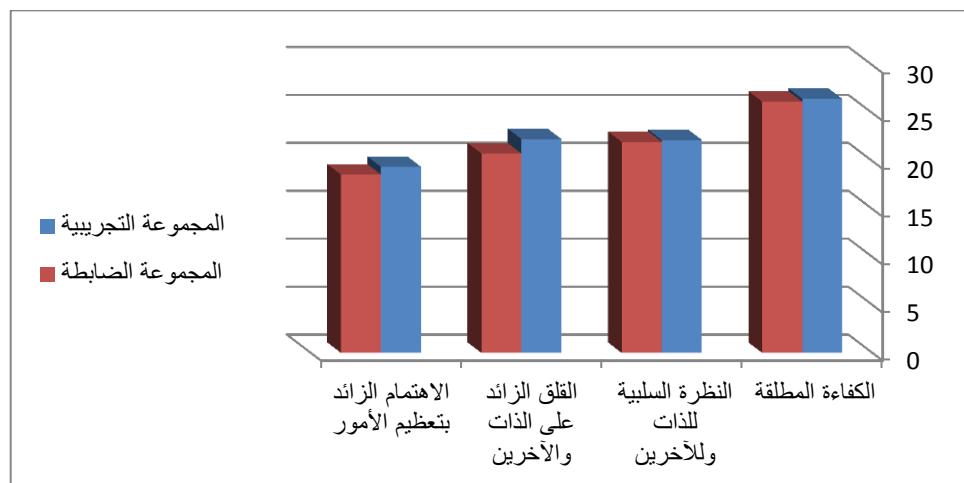
الفصل الخامس

مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات

بعد عرض نتائج الدراسة التي تم التوصل اليها ، تتناول الباحثة في هذا الفصل تفسير هذه النتائج ومناقشتها وعرض التوصيات والمقترنات التي خلصت اليها الدراسة.

- أولاً : مناقشة نتائج الدراسة ذات الصلة بالفرض الأول.

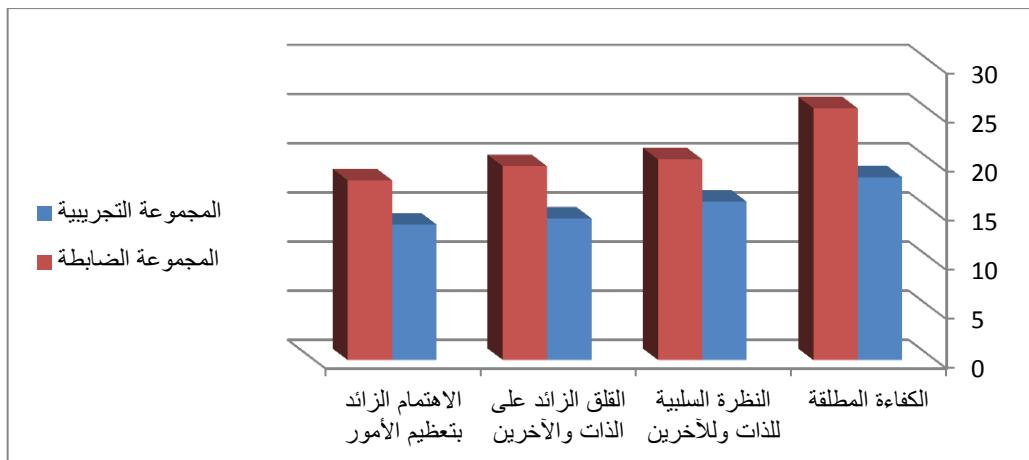
أشارت نتائج فحص فرضية الدراسة الى انخفاض متوسط درجات امتلاك أفكار لاعقلانية لدى عضوات المجموعة التجريبية اللواتي خضعن للبرنامج الارشادي الجمعي العقلاني الانفعالي مقارنة ببعضوات المجموعة الضابطة اللواتي لم يخضعن الى أي نوع من المعالجة ، وذلك على القياس البعدي ، والشكل (1) يبين مدى التقارب بين متوسطات أبعاد الأفكار ال اللاعقلانية لدى عضوات المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي .



الشكل (1)

متوسطات أبعاد الأفكار ال اللاعقلانية لدى عضوات المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي

كما يوضح الشكل (2) الاختلاف بين متوسطات درجات أبعاد الأفكار ال اللاعقلانية على القياس البعدي .



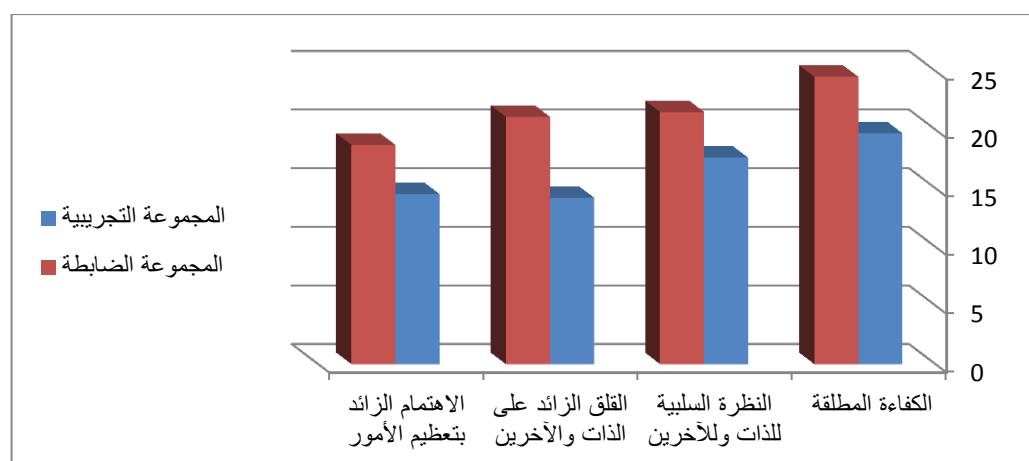
الشكل (2)

متوسطات درجات أبعاد الأفكار اللاعقلانية لدى عضوات المجموعتين التجريبية والضابطة على
القياس البعدى

- مناقشة النتائج ذات الصلة بالفرض الثاني.

أشارت نتائج فحص فرضية الدراسة إلى انخفاض متوسط درجات امتلاك أفكار لاعقلانية لدى عضوات المجموعة التجريبية اللواتي خضعن للبرنامج الإرشادي الجمعي العقلاني الانفعالي مقارنة بعضوات المجموعة الضابطة اللواتي لم يخضعن إلى أي نوع من المعالجة ، وذلك على قياس المتابعة.

و يبين الشكل (3) الاختلاف بين متوسطات درجات أبعاد الأفكار اللاعقلانية على قياس المتابعة .



الشكل (3)

متوسطات درجات أبعاد الأفكار اللاعقلانية لدى عضوات المجموعتين التجريبية والضابطة على
قياس المتابعة

يتبيّن من الشكل (1) ، والشكل (2) ، والشكل (3) الاختلاف بين متوسطات أبعاد الأفكار اللاعقلانية لدى عضوات المجموعة التجريبية والضابطة على القياس القبلي والبعدي والمتابعة ، حيث يتضح الانخفاض في متوسطات درجات الأفكار اللاعقلانية وأبعادها لدى أفراد العينة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة على كل من القياسيين البعدي والمتابعة ، بعد أن كانت درجات المجموعتين متقاربة في القياس القبلي ، مما يدلّ على فاعلية برنامج الارشاد الجمعي العقلاني الانفعالي القائم على نظرية أيلرت أليس العقلانية الانفعالية في خفض الأفكار اللاعقلانية عند المعلمات العمانيات في محافظة الداخلية بسلطنة عمان . ويمكن القول أن البرنامج الارشادي ساهم في اكتساب معلمات المجموعة التجريبية القدرة على التعرف إلى الأفكار اللاعقلانية وتنفيذها وإعادة بنائها معرفيا ، مقارنة بمعلمات المجموعة الضابطة اللوائي لم يتلقّن أي تدريب . وتتفق هذه الدراسة مع كثير من الدراسات السابقة التي هدفت إلى بناء برنامج ارشادي عقلاني انفعالي يهدف إلى تعديل الأفكار اللاعقلانية ، وفي هذا السياق تستعرض الباحثة نتائج الدراسات التي تتفق مع نتائج الدراسة الحالية على النحو الآتي :

تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة نسيمة على داود (2001) التي هدفت إلى بناء برنامج ارشاد عقلاني انفعالي يعمل على خفض التوتر وتحسين التفكير العقلاني لدى طالبات الصف العاشر ، وقد وجدت الباحثة تحسن درجة التفكير العقلاني وانخفاض درجة التوتر لدى أفراد المجموعة التجريبية .

وأتفقت هذه الدراسة مع دراسة أمينة ابراهيم حسن الهيل(2004) التي هدفت إلى بناء برنامج ارشادي يقيس فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة قطر ، وقد توصلت الدراسة إلى وجود تأثير ايجابي للبرنامج في خفض الأفكار اللاعقلانية وتأثير ايجابي للبرنامج على متغيرات كثيرة في الشخصية .

كما تتفق هذه الدراسة مع دراسة محمد ابراهيم سعفان (2005) التي هدفت إلى بناء برنامج عقلاني انفعالي يعمل على خفض الغضب (كسمة وكحالة) لدى عينة من طالبات الجامعة ، وقد توصلت الدراسة إلى أثر البرنامج في خفض الغضب لدى الطالبات .

وتنتفق هذه الدراسة مع دراسة صلاح الدين عبود (2004) التي هدفت الى بناء برنامج عقلاني انفعالي يهدف الى خفض الشعور بالإحباط المهني لدى المعلم ، وقد توصلت الدراسة الى فاعلية البرنامج في خفض مستوى الاحباط لدى المعلمين.

وترى الباحثة أن نتائج هذه الدراسة التي تم التوصل اليها يمكن تفسيرها على النحو التالي:

- 1- طبيعة البرنامج الارشادي الذي تم من خلاله تدريب معلمات المجموعة التجريبية على التعرف على أفكارهن اللاعقلانية ومن ثم تم تدريبيهن على تفنيد هذه الأفكار والتعامل معها ليتمكن من استبدال هذه الأفكار اللاعقلانية بأفكار أخرى أكثر عقلانية وایجابية ، وقد تم التركيز في البرنامج الارشادي على تزويد المعلمات بمهارات تقنيات ونقد وإيقاف الأفكار اللاعقلانية من خلال استخدام الأساليب الارشادية كالمندحة ولعب الدور والقيام بالواجبات المنزلية وغيرها من الأساليب المختلفة ، كما تم اكساب المعلمات بعض المهارات المهمة التي تؤدي الى تزويدهن بالقدرة على التعامل مع الأفكار اللاعقلانية كمهارات التنفيذ الانفعالي والاسترخاء العضلي والتنفس الاسترخائي وتأكيد الذات.
- 2- تركيز البرنامج الارشادي على الأفكار اللاعقلانية الخاصة بمعلمات المجموعة التجريبية بالذات ، وذلك عبر التأكيد على كتابة المعلمات أفكارهن اللاعقلانية في كل جلسة في كل بعد من الابعاد ومن ثم التعامل مع هذه الأفكار وتفنيدها ، مما ساعد على جعل البرنامج الارشادي أكثر خصوصية وارتباط بحياة المعلمة الفعلية ، وهذا أدى الى تمكين المعلمات من فهم وإدراك أفكارهن اللاعقلانية الخاصة وليس الأفكار العقلانية بشكل عام فقط ، وأدى الى تمكينهن من معرفة أثر هذه الأفكار اللاعقلانية على حياتهن المهنية والاجتماعية ومن ثم ساعد على تعديل هذه الأفكار اللاعقلانية لارتباط هذا التعديل بفائدة ملاحظة تعود على المعلمة في حياتها اليومية .
- 3- القيام بالبرنامج بشكل جمعي كان له أثر فعال على خفض الأفكار اللاعقلانية عند المعلمات لأنه أدى الى تمكين المعلمات من مراقبة أفكار الآخرين وتحليلها ، مما ساعد تلقائياً على اكساب المعلمات القدرة على تنفيذ هذا التحليل بشكل ذاتي وشخصي والتعامل مع أفكارهن اللاعقلانية الخاصة بهن.

4- بناء بيئة خالية من التوتر ومن الضغوط وإلقاء الأحكام ساهم في تحقيق أثر للبرنامج وذلك عبر خفض أثر المقاومة الداخلية لدى المعلمات لقبول الأفكار العقلانية الجديدة. وقد تم بناء هذه البيئة الإيجابية من خلال التركيز على استخدام أساليب التمثيل وعكس العبارات واستخدام الأسئلة المفتوحة والتأكيد على أهمية عدم اصدار احكام على المعلمات فيما بينهن أثناء تعبير كل معلمة عن أفكارها الخاصة.

5- تخصيص جلستين ارشاديتين لكل بعد من أبعاد الأفكار الاعقلانية أدى إلى تركيز العمل على الأفكار الخاصة بكل بعد مما ساهم في توضيح هذه الأفكار وتفنيدها وتوضيح العلاقة بينها وبين أثرها على حياة المعلمة.

ثانياً : توصيات الدراسة

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية توصي الباحثة بالآتي :

1- الاستفادة من الأساليب الارشادية في هذه الدراسة من قبل مدربى المعلمين أثناء الخدمة في خفض الأفكار الاعقلانية لدى المعلمين العmanyين من الجنسين .

2- الاستفادة من الدراسة الحالية في عمل محاضرات داخل المدارس وفي مراكز التدريب للمعلمين أثناء الخدمة حول الأفكار الاعقلانية وكيفية التعرف عليها وتفنيدها واستبدالها لأفكار عقلانية جديدة.

3- الاستفادة من الدراسة الحالية من قبل المسؤولين في المديريات التعليمية ومديري المدارس في استخدام الأساليب التي تقرحها الدراسة في التعامل مع الأفكار الاعقلانية لدى المعلمين.

4- توفير بيئة مهنية ومؤسسية ومدرسية داعمة للمعلمين وخالية من التوتر من أجل تمكينهم من التعامل مع أفكارهم الاعقلانية بشكل ذاتي وذلك وصولاً إلى مرحلة التطوير الذاتي للمعلم.

5- ضرورة استفادة وزارة التربية والتعليم ووزارة التعليم العالي من البرنامج الارشادي والأساليب الواردة فيه في برامج اعداد المعلمين قبل الخدمة وذلك من أجل اعدادهم لأداء عملهم بكفاءة .

ثالثا : الدراسات والبحوث المقترحة .

- من خلال ما اسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية ، وما توصلت اليه من توصيات ومقترنات ، تقترب الباحثة الدراسات والبحوث التالية :

- 1- فاعلية البرنامج الارشادي العقلاني الحالي في خفض مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها المعلمين.
- 2- فاعلية البرنامج الارشادي العقلاني الحالي في اكساب المعلمين مهارات التطوير الذاتي .
- 3- فاعلية البرنامج الارشادي العقلاني الحالي في تعزيز الرضا المهني لدى المعلمين .
- 4- فاعلية البرنامج الارشادي العقلاني الحالي في تعزيز مهارات التفكير العقلاني لدى مدراء المدارس
- 5- فاعلية البرنامج الارشادي العقلاني الحالي في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الحلقة الثانية و التعليم مابعد أساسى.
- 6- اجراء مزيد من الدراسات التجريبية واختبار فاعلية البرامج التدريبية والأكاديمية في تدريب المعلمين على حل المشكلات ومهارات التعامل مع الضغوط المهنية ومهارات التأكيد الذاتي وتحسين صورة الذات لدى المعلمين .

المراجع

أولاً : المراجع العربية .

الأزرق ، عبد الرحمن صالح (2000) . علم النفس التربوي للمعلمين ، ليبيا : دار الكتب الوطنية.

الآلويسي، حسام (1998) . مظاهر ونماذج من العقل والعقلانية في الفكر العربي الإسلامي ، بيروت: مركز دراسات الوحدة العربية .

الآلويسي ، عادل (2003) . الانسان والعقريّة العقل والعقريّة ، القاهرة : دار الفكر العربي .

إبراهيم ، مجدي عزيز (2006) . تنمية تفكير المعلمين والمتعلمين ، القاهرة : عالم الكتب .

أبو حماد ، ناصر الدين (2008) . الارشاد النفسي والتوجيه المهني ، عمان : جدارا للكتاب العالمي .

أبو حميدان، يوسف عبد الوهاب(2003) . تعديل السلوك النظرية والتطبيق ، عمان: المكتبة الوطنية .

أبو زيد، مدحت عبد الحميد (2003) . العلاج النفسي وتطبيقاته الجماعية ج 5 ، الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية .

باترسون س. ه (1992) . نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، المترجم : خالد عبد العزيز الفقي ، الكويت : دار القلم .

بدوي ، أحمد زكي(1991) . معجم مصطلحات الدراسات الإنسانية والفنون الجميلة والتشكيلية، الإسكندرية : دار الكتاب المصري .

بدوي ، عبد الرحمن (1984) . موسوعة الفلسفة ج 2 ، بيروت : المؤسسة العربية للدراسات والنشر .

التوبى ، تحية محمد سعود (2010) . ضغوط العمل وعلاقتها بالنمو المهني لمعلمي الصنوف من 12-11) بالمنطقة الداخلية بسلطنة عمان ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الدول العربية ، القاهرة .

جديدي ، محمد (2004) . فلسفة الخبرة جون ديو نموذجا ، بيروت : مجد المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع .

الجمالي ، فوزية و حسن ، عبد الحميد (2003) . الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس ، مجلة العلوم التربوية ، 4 ، 195 – 232

الحرachi، فهد سعيد علي (2005) . الاحتراق النفسي لدى المعلمين وبعض العوامل المحددة له بمدارس التعليم العام والأساسي بسلطنة عمان . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة السلطان قابوس ، الخوض.

حسيبة ، مصطفى (2008) . المعجم الفلسفى ، عمان : دار أسامة للنشر .

الخطيب ، جمال (2003) . تعديل السلوك الإنساني ، الكويت : مكتبة الفلاح .

داود ، نسيمة (2001) . فعالية برنامج إرشادي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي في خفض التوتر وتحسين التفكير العقلاني لدى طالبات الصف العاشر ، مجلة العلوم التربوية ، 28 (2) : 289 – 309 .

دحادحة، باسم . (2008) . فعالية برنامج إرشادي جماعي في تفزيذ الأفكار اللاعقلانية وتأكيد الذات في خفض مستوى الاكتئاب وتحسين مفهوم الذات لدى الطلبة المكتئبين، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية ، المجلد 20 (1) : 13 – 81

دورون ، رولان . بارو فنسواز (1997) . موسوعة علم النفس ، المترجم : فؤاد شاهين ،
بيروت : منشورات عويدات .

ربيع ، محمد شحاته (2004) . تاريخ علم النفس ومدارسه ، القاهرة : دار غريب .

الرشيدی ، بشیر صالح (1995) . التعامل مع الذات ، الكويت : مكتبة الكويت الوطنية .

الرشيدی ، بشیر و صالح، السهل و راشد ، علي (2000) . مقدمة في الارشاد النفسي ، الامارات :
مكتبة الفلاح .

الريhani ، سليمان (1985) . تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، مجلة دراسات العلوم
التربوية 11 (12) ، الجامعة الأردنية .

الزيود ، نادر فهمي (1998) . نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، عمان : دار الفكر .

سالم ، محمد عزيز نظمي (1988) . دراسات ومذاهب ، الاسكندرية : مؤسسة شباب الجامعة .

سعفان، محمد أحمد ابراهيم (2005) . العملية الارشادية ، القاهرة : دار الكتاب الحديث .

الشافعي ، محمد الدسوقي (1998) . ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغوط بعض المهن الأخرى
وفي علاقتها بالمعتقدات التربوية للمعلمين . المجلة التربوية 12 (48) : 187 – 213 .

آل شبير، محمد محمد طاهر (1987). نقد المذهب التجربى ، بيروت : دار ومكتبة الهلال .

الشمسان ، منيرة . أكتوبر (2003) . التفكير اللاعقلاني وعلاقته بالأعراض المرضية لدى طالبات
الجامعة . رسالة ماجستير منشورة ، دراسات في علم النفس ، 2 (4) : 271 – 277 .

الصقهاي ، ناصر عبد العزيز (2006) . تقييم فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض درجة القلق والأفكار اللاعقلانية لدى مدمني المخدرات . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية .

الضامن ، منذر (2003) . الارشاد النفسي أساسه الفنية والنظرية ، الامارات : مكتبة الفلاح . طه ، فرج عبد القادر (2003) . أصول علم النفس الحديث ، الهرم : عين للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية .

عباس ، راوية عبد المنعم (1996) . جون لوك امام الفلسفة التجريبية ، بيروت : دار النهضة العربية .

عبد الحميد ، مدحت . (2008) . العلاج النفسي وتطبيقاته الجماعية، الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية ، ج 1 : 279 – 335 .

عبد الحميد ، مدحت . (2008) . العلاج النفسي وتطبيقاته الجماعية ، الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية ، ج 2 : 278 – .

عبد الهادي ، جودت عزت و العزة ، سعيد حسني (2004) . مبادئ التوجيه والارشاد النفسي . عمان : مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع .

عبد ، صلاح الدين عبد الغني (2004) . فاعلية الإرشاد السلوكي الانفعالي العقلاني في خفض الشعور بالإحباط المهني لدى المعلم ، المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد لمركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، 25-27 ديسمبر ، 265 – 507 .

العلي ، صالح أحمد (1998) . الأصول التاريخية للعقل في الفكر العربي ، بيروت : مركز دراسات الوحدة العربية .

العيسيوي ، عبد الرحمن محمد (2004) . علم النفس عند علماء الإسلام ، بيروت : دار الراتب الجامعية .

غنيم ، محمد أحمد . (2002) . أثر المعتقدات اللاعقلانية والتخصص الأكاديمي على الضغط النفسي للمعلمين دراسة عبر ثقافية في مصر وال سعودية ، *المجلة العربية للعلوم الإنسانية* ، ع (64) : 175 - 211 .

ماركيوز ، هربرت (2008) . *العقل والثورة : هيجل ونشأة النظرية الاجتماعية* ، الإسكندرية : دار الوفاء .

محمود ، عبد المنعم الدردير . أكتوبر (2003) . أساليب التفكير لدى المعلمين وتلاميذهم وأثرها على التحصيل الدراسي لدى هؤلاء التلاميذ ، *مجلة دراسات عربية في علم النفس* ، (4) : 120-125 .

ملحم ، سامي محمد (2007) . *مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي* ، عمان : دار المسيرة .

منسي ، حسن و منسي ، إيمان (2004) . *التوجيه والإرشاد النفسي ونظرياته* ، اربد: دار الكندي .

مؤمن ، داليا (2004) . العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضغط ، المؤتمر السنوي الحادي عشر لمركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، 25-27 ديسمبر ، ص ص 427-460

الهيل ، أمينة حسن (2004) . دراسة فاعلية برنامج لإرشاد العقلاني – الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة قطر، *مجلة مركز البحوث التربوية* ، جامعة قطر ، السنة 13 ، (26) : 293 - 300 .

الوائلي ، فاطمة سليمان راشد (2011) . ضغوط العمل وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى المعلمين والمعلمات في محافظة مسقط ، جامعة نزوى ، نزوى.

وود ، آلان (1984) . برتراند راسل بين الشك والعاطفة ، المترجم : رمسيس عوض ، بيروت : دار الأندلس .

ول ، ديورانت (2004) . قصة الفلسفة من أفلاطون الى جون ديوبي ، المترجم : فتح الله محمد المشعشع ، بيروت : مكتبة المعارف .

يودين روزنتال (1996) . الموسوعة الفلسفية ، المترجم : سمير كرم ، بيروت : دار الطليعة .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

Banahene . N , Amedhe . F, (2008) . Adolescent students' beliefs about aggression and the association between beliefs and reported level of aggression : A Study of senior high school students in chana , **Australian Journal of Educational & Developmental Psychology**, Vol 8 : 64- 71 .

Bermejo. L , Prieto. M , Prieto. T, Ursu'a, (2006) . Teachers' irrational beliefs and their relationship to distress in the profession, **Psychology in Spain** , 10 (1) : 88-96.

Ceyhan . E, (2006) . Computer anxiety of teacher trainees in the framework of personality variables, **Computers in Human Behavior** 22 pp 207 – 220.

Cramer . D , (2003). Effect of four aspects of irrational statements on expected satisfaction with a lose Relationship, **British Journal of Guidance & Counseling** . 33(2) : 227- 238.

David .D , Schnur .J , Birk .J, (2004) . Brief report functional and cognitive theory of emotion : An empirical study, **Cognitive and Emotion** , 18 (6) : 869 – 880.

Dilorenzo . T , David .D , Montogomery.G, (2007) . The interrelation processes and distress in stressful academic settings, **Personality and Individual Differences** 42, 765 – 776.

Dryden . W, (1984) . **Rational – emotive therapy** , Britain : Biddlesltd Guildford and King's Lynn .

Ellis . A, (1985) . **Clinical of rational – emotive therapy** , New York : Plenum Press.

Ellis .A , Bernard .M, (1985) . **Rational – emotive therapy** , USA : Plenum Press.

Ellis.A, Harper.R,(1976).**A new guide to rational living**, USA: Institute for living, Inc.

Ellis . A, Lynn .J , (2010) . **Rational and irrational beliefs** , Oxford :University Press,Inc.

Gellatly .A, Braisby . N, (2005) . **Cognitive psychology** , New York : Oxford University Press.

Gross . R , McIlveen .R, (2004) . **Psychology a new introduction** , Britain : Hodder and Sloughton .

Gladding . T, (2009) .**Counseling a comprehensive profession** , New Jersey : Pearson International Press .

MacInnes . D, (2004) . The theories underpinning rational emotive behaviour therapy : Where's the supporting evidence ? , **International Journal of Nursing Studies** 41 : 685- 695 .

Marks.A , Hine.D , Blore.R , Phillips.W, (2008) . Assessing individual differences in adolescents' preference for rational and experimental cognition , **Personality and Individual Differences** 44 : 42 – 52 .

Nelson .R , Gonzales . J , Saunders . A , Calloway . A , Gutkin .T , Shwery . C, (2004) . Rational emotive therapy with children and adolescents : A meta – analysis , **Journal of Emotional and Behavioral Disorder** , Winter, 12 (4) : 222- 235 .

Powell . S , McCone . D, (2004) . Treatment of adjustment disorder with anxiety , A September 11 , 2001 , case study with 1 – year follow up" , **Cognitive and Behavioral Practice** 11 , 331 – 336.

Prout.H, Brown.D, (2007) . **Counselling and psychotherapy with children and adolescents**, Canda, John Wiley and Sons.

Rosenfeld . M , Rosenfeld . S, (2008) . Developing effective teacher beliefs about learners: the role of sensitizing teacher to individual learning differences , **Educational Psychological** 28 (3) : 245 – 272.

Scott . J , Cochran . J , Clark . R, (1998) . Test anxiety and effect of anxiety – reduction training on students' performance on the georgia regents' reading exam , **Annual Meeting of the Georgia Reduction Research Association** (Atlanta , Ga , November 12 – 13).

Shechtman . Z , Or. A, (1996) . Applying counseling methods to challenge teacher beliefs with regard to classroom diversity and mainstreaming : an empirical study , **Teaching & Teacher Education** , 12 (2) : 137 – 147 .

Stackert . R , Bursik . K, (2003) . Why am I unsatisfied ? adult attachment style , gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction, **Personality and Individual Differences**, 34 : 1419 – 1429 .

Tsetsekou .P , Kontoangelos .K , Srefanadis .C , Soldatos . C , Pitsavos . C , Papagergion . C , Pangiotakos. D , (2006) . Association between plasma inflammatory markers and irrational beliefs ; The ATTICA epidemiological study . **Progress in Neuro – Psychopharmacology & Biological Psychiatry**, 30 : 1496 – 1503 .

Woodward . A , Carless . S , Findlay . B (2001). A psychometric evaluation of the irrational beliefs inventory in a marital context , **Australian Psychologist** , 36 (3) : 225 – 281.

الملاحق

الملاحق

ملحق (1) رسالة طلب تحكيم

جامعة نزوى

كلية العلوم والآداب

قسم التربية والدراسات الإنسانية

الفاضل المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

الموضوع / تحكيم مقياس الأفكار اللاعقلانية للمعلمين .

تود الباحثة إجراء دراسة بعنوان : فاعلية برنامج عقلاني افعالي جمعي لتعديل الأفكار اللاعقلانية عند المعلمات العمانيات ، كأحد متطلبات حصولها على درجة الماجستير في التربية تخصص إرشاد نفسى من جامعة نزوى.

بين أيديكم المقياس الذي قام بإعداده محمد أحمد ابراهيم غنيم 2001 وقام بتطبيقه في البيئة المصرية والبيئة السعودية ، وقام بالتأكد من دلالات صدقه وحساب معامل ثباته على 114 معلماً مصرياً يعملون بمدارس بنها التعليمية و 95 معلماً سعودياً بمدارس ادارة التعليم بمحافظة بيشه .

ويتألف المقياس من 46 فقرة تقيس في مجلمه 4 أبعاد للأفكار اللاعقلانية وهي :

البعد الأول : الكفاءة المطلقة والذي يعكس طلب الفرد الحب المطلق من الآخرين والمعرفة الأكاديمية والمهنية غير المحدودة والتي تؤدي إلى النجاح الكامل.

وهي (12) مفردة من رقم (12 - 1)

البعد الثاني :

النظرة السلبية للذات وللآخرين والذي يعكس تجنب الفرد للمسؤولية والاعتماد على الآخرين للشعور بالعجز وفقدان الأمل في المستقبل.

وهي (11) مفردة من رقم (34-13)

البعد الثالث :

القلق الزائد على الذات ، وعلى مشاكل الآخرين ، والذي يعكس عدم الاحساس بقيمة الذات والشعور بالتعاسة والشقاء لمشاكل الآخرين.

وهي (11) مفردة من رقم (34 - 24)

البعد الرابع :

الاهتمام الزائد بتضخيم الأمور والذي يعكس تعميم الفشل وتوقع الكوارث واللوم القاسي للذات وللآخرين .

وهي (12) مفردة من رقم (35 - 46) .

علماً بأن الباحثة قد تبنت تعريف الأفكار الاعقلانية بأنها :

هي الأفكار التي تكون غير مبنية على الواقع وتكون غير عملية ولا تساعد الفرد على تحقيق أهدافه الشخصية قصيرة وطويلة المدى ، وتنصف بالمباغة أحياناً والقطعية أحياناً أخرى ، وهذه الأفكار تظهر في سلوك الفرد وعدم قدرته على الإنتاج أو الحصول على الرضا في حياته.

أما مجتمع الدراسة فيتكون من معلمات التعليم الأساسي في ولاية نزوى وستتألف عينة الدراسة من المعلمات اللواتي سيحصلن على أعلى درجات في مقياس الأفكار الاعقلانية ، وأن هذه الأداة تم التأكيد من صدقها وثباتها وفي كلا من البيئة المصرية والبيئة السعودية والباحث يريد تطبيقها على سلطنة عمان ، وتوخيًا للدقة والموضوعية فإن الباحثة تود إجراء دلالات صدق وثبات جديدين للقائمة لكي تصبح ملائمة للتطبيق على عينة الدراسة.

ونظر لما تتمتعون به من دراية في البحث العلمي ومكانة عالية مرموقة ولأنكم من أهل الخبرة والاختصاص فقد تم اختياركم كأحد أعضاء لجنة تحكيم الصدق لهذا المقياس ، لذلك ترجو منكم الباحثة منحها جزءاً من وقتكم الثمين والتكرم بالإطلاع على المقياس والحكم وإبداء ملاحظاتكم ورأيكم في فقرات هذا المقياس من حيث : سلامة الصياغة اللغوية ومدى مناسبة الفقرات للبيئة العمانية ، إضافة إلى أي ملاحظات أو اقتراحات أو تعديلات ترونها مناسبة .

شاكرة لكم حسن اهتمامكم ، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

يرجى التكرم بتبعة البيانات الآتية :

التخصص الدقيق :	الدرجة والرتبة العلمية:
.....
القسم:	مكان العمل :
.....

الباحثة فاطمة بنت خلفان العبيداني

ملحق (2) أعضاء لجنة تحكيم مقياس الأفكار اللاعقلانية عند المعلمين مرتبين حسب الأحرف الهجائية لأسمائهم الأولى.

الدرجة العلمية وطبيعة العمل	أسماء المحكمين	م
أستاذ مساعد الارشاد النفسي بجامعة نزوى، كلية العلوم والأداب.	د. باسم دجادحة	-1
رئيس قسم الطب السلوكي بمستشفى جامعة السلطان قابوس	بروفسور سمير العدوى	-2
اخصائية علاج نفسي في عيادة الطب السلوكي بمستشفى جامعة السلطان قابوس	د. روبا كوشى	-3
اخصائية ارشاد نفسي بمركز الارشاد الطلابي في جامعة السلطان قابوس.	د. عائشة محمد عجوة	-4
اخصائية ارشاد نفسي بمركز الارشاد الطلابي في جامعة السلطان قابوس	د. سميرة الهاشمية	-5
أستاذ بكلية التربية جامعة السلطان قابوس	د. عبد القوي سالم الزبيدي	-6
أستاذ مساعد في كلية التربية جامعة السلطان قابوس.	د. سعيد بن سليمان الظفري	-7
أستاذ مشارك في كلية التربية في جامعة السلطان قابوس.	د. علي الزاملي	-8

د عواطف عبد المجيد السامرائي	-9
أستاذ مساعد في كلية التربية والعلوم الإنسانية ، جامعة نزوى	هلال بن سليمان بن سالم السالمي

ملحق (3) مقياس الأفكار اللاعقلانية للمعلمين

- اسم المعلم :
 - تاريخ ومكان الميلاد :
 - مكان الإقامة :
 - المؤهل :
 - التخصص :
 - عدد سنوات الخبرة :
 - اسم المدرسة :
 - رقم الهاتف:

فيما يلي عدداً من الأفكار التي ربما تدور في ذهنك ، وهي على شكل عبارات ، رجاء قراءتها بدقة وتحديد درجة موافقتك عليها من بين بدائل ثلاثة أمام كل عبارة وهي :
 (أوافق تماماً – أافق – لا أافق) وذلك بوضع علامة (X) أمام العبارة وتحت البديل المناسب .

م	العبارات	تماماً	أافق	أافق	لا أافق
1	أعتقد أنني محظوظ من جميع الزملاء ، والطلاب ، وفي جميع الأوقات .				
2	أفكاري وأرائي موضع تقدير ، واستحسان من الجميع الطلاب والزملاء.				
3	لا تكتمل سعادتي إلا باحترام وتقدير جميع الطلاب ، وأولياء الأمور لشخصي .				
4	لن أكون راضياً عن نفسي لو ارتكبت خطأ شخصياً أو مهنياً.				
5	قيمتني كمعلم تكمن في كفاءاتي المهنية فقط .				

			أعتقد أن مدرستي لا يمكن أن تستغنى عني لتميزي وكفاءتي العالية .	6
			قدراتي وإمكانياتي تساعداني على انجاز كل أعمالى بدقة وفي كل الأوقات .	7
			لدي المقدرة على التحكم في نفسي وكل ما يصدر عنى بصورة كاملة ودقيقة .	8
			أستطيع القيام بكل الأعمال التي أكلف بها على أكمل وجه ومهما كان الجهد والوقت .	9
			عدم الوصول إلى حلول تامة لمشكلاتي سوف يؤدي إلى خيبة أملني .	10
			يجب تغيير كافة الظروف والأحداث غير المرغوب فيها بمدرستي دفعه واحدة.	11
			لكل مشكلة مهنية حل واحداً ومتالياً وعدم الوصول إليه يؤدي إلى الإحباط.	12
			عدم تقدير الموجه والمدير لأعمالى بدقة يجعلني لا أقوم بها بهمة ونشاط	13
			أحتاج دائماً لذوي الخبرة لعرض مشكلاتي عليهم في مجال التدريس .	14
			أفكر دائماً في عمل الأشياء الصعبة والخطيرة .	15
			أتعرف على شخصيات بارزة في المجتمع لإبراز كل أعمالى بسهولة .	16
			متعني في الدخول في المشاكل و معايشتها .	17
			من الصعب تجاهل أو محى خبرات وأحداث الماضي.	18
			من أفضل الأمور تجنب المشكلات والبعد عن المسؤوليات.	19
			من أفضل الأمور تأجيل الأعمال المهنية الصعبة لحين وجود من يستطيع القيام بها.	20
			العلاقات مع الزملاء تحكمها دائماً أحداث وخبرات	21

			الماضي .	
			تلحقني أحداث وخبرات الماضي وتأثير على أدائي الحالي.	22
			أعتقد أن سلوكى في كل وقت تقرره أحداث وخبرات الماضي.	23
			المستقبل هو سلسلة متتابعة من المشكلات مرجعها أحداث وخبرات الماضي.	24
			يجب أن يكون الشخص قلقاً تماماً على مشكلات الآخرين وأضراراتهم.	25
			أعتقد أن عدم سعادتي يرجع لأن الأحداث في مدرستي لا تسير حسب ما أريد.	26
			أعتقد أن أسباب متابعة المعلمين هو سوء سلوك التلاميذ وأولياء أمورهم.	27
			يشغل تفكيري دائماً أن أكون موضع نقد أو تعليق الآخرين.	28
			ارتفاع كثافة الفصول من الأشياء المزعجة التي تشغله تفكيري.	29
			عدم رضا المعلمين عن مهنة التدريس يرجع لعدم تقدير كل فئات المجتمع لهم.	30
			أفكر دائماً في مواعيد زيارة الموجه (المشرف) وكيف أذل رضاه .	31
			الأحداث والظروف في مدرستي جميعها محبطة.	32
			رسوب بعض التلاميذ في مادتي يزعجني بشدة ، ويؤثر سلباً على كفاءتي المهنية.	33
			غالبية التلاميذ سينيين ومنحرفين ويجب معاقبتهم بشدة.	34
			مساعدة الطلاب على حل مشكلاتهم يعد هدراً للطاقة المعلمين ويؤثر على التدريس.	35

			من يقصر في عمله من الزملاء يجب أن يعذف بشدة .	36
			أعيش بفكري ومشاعري المصائب قبل أن تقع.	37
			الموضوع الذي يسبب الضرر مرة أعتقد أنه يسببه ألف مرة.	38
			عند تأخرني عزيز لي عن موعد محدد يستقر في نفسي أن مكروها أصحابه.	39
			مهنة التدريس كلها مصاعب ولا ينتظر منها سوى المأسى.	40
			أعنف المعارك هي التي تدور بيني وبين نفسي.	41
			الתלמיד الذي يرسب في مادتي مرة ينتظر أن يرسب كل مرة.	42

			التלמיד ضعاف التحصيل لا جدوى من العمل معهم .	43
			أشعر بقيمتي كمعلم رغم متابعته مهنة التدريس.	44
			رسوب بعض التلاميذ أمر طبيعي ولكن لا بد من معرفة أسباب الرسوب.	45
			التלמיד الذي يعتدي على أقرانه ليس بالضرورة أن يكون سيئا.	46

ملحق (4) رسالة طلب تحكيم برنامج إرشاد جمعي لأجل تعديل الأفكار اللاعقلانية عند المعلمات العمانيات.

الفاضل الدكتور
المحترم.....

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ، وبعد:

الموضوع : طلب تحكيم برنامج إرشاد جمعي لتعديل الأفكار اللاعقلانية عند المعلمات العمانيات

تقوم الباحثة بإجراء دراسة تهدف إلى " بناء برنامج إرشاد جمعي لتعديل الأفكار اللاعقلانية عند المعلمات العمانيات وذلك كأحد متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية / إرشاد نفسي ، ولأغراض تحقيق هذه الدراسة تقوم الباحثة ببناء برنامج إرشاد جمعي لتعديل الأفكار اللاعقلانية ويسراها أن تضع بين أيديكم المحاور الرئيسية لهذا البرنامج ، علما بأن هذا البرنامج سيتألف في صورته الأولية من (20) جلسة بواقع ثلاثة جلسات في الأسبوع ، وتتراوح مدتتها الزمنية ما بين (40 – 60) دقيقة ، وفقاً لطبيعة كل جلسة ، وستشتمل كل جلسة على مجموعة من الأنشطة ، والإجراءات ، والأساليب الإرشادية المقترحة .

وبما أنكم من أهل أصحاب الخبرة ، والاختصاص ، والدرائية العلمية والعملية في مجال التربية والإرشاد النفسي ، فإنه يسرني اختياركم كأحد أعضاء لجنة تحكيم هذا البرنامج ، لذا يرجى التكرم بالاطلاع على البرنامج المقترح وإبداء آرائكم ولاحظاتكم حول :

- الهدف العام للبرنامج.
- عدد الجلسات الإرشادية ، وترتيبها .
- المدة الزمنية لكل جلسة.
- الأساليب الإرشادية ، والفنينات المقترحة .
- محتوى كل جلسة .
- آلية تعديلات ، أو مقترفات ترونها مناسبة .

ختاما لا يسع الباحث إلا أن يشكركم على جهودكم البارزة ، و وقتكم الثمين الذي بذلتموه في تحكيم هذا البرنامج ، شاكرا لكم حسن اهتمامكم وتعاونكم ، وتفضلا بقبول فائق الاحترام والتقدير.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يرجى التكرم بتبئنة البيانات الآتية :

اسم المحكم :	الدرجة العلمية:
التخصص الدقيق:	مكان العمل
القسم :	التوقيع

الباحثة / فاطمة خلفان العبيدياني.

استمارة تحكيم برنامج إرشادي جمعي لتعديل الأفكار الاعقلانية عند المعلمات العمانيات

المقترحات التي ترونها مناسبة	الحكم		الموضوع	م
	غير مناسب	مناسب		
			عنوان البرنامج	1
			أهداف البرنامج	2
			عدد جلسات البرنامج	3
			ترتيب جلسات البرنامج	4
			الأساليب الإرشادية	5
			الأدوات المستخدمة في تنفيذ الأساليب الإرشادية.	6
			المهارات التي سيتم تدريب المجموعة الإرشادية عليها.	7
			الإطار النظري للبرنامج.	8

أي تعديلات أو مقترحات ترونها مناسبة :

.....

الجلسات	مناسبة الجلسة	عنوان الجلسة	الزمنية للجلسة	المدة	المناسبة	أهداف الجلسة	المناسبة	الأدوات المستخدمة	المناسبة	إجراءات ومحظى الجلسة	المقترنات
الجلسة الأولى	غير مناسبة	غير مناسبة	غير مناسبة	غير مناسبة	غير مناسبة	غير مناسبة	غير مناسبة	غير مناسبة	غير مناسبة	غير مناسبة	غير مناسبة
الجلسة الثانية											
الجلسة الثالثة											
الجلسة الرابعة											
الجلسة الخامسة											
الجلسة السادسة											
الجلسة السابعة											
الجلسة الثامنة											
الجلسة التاسعة											
الجلسة العاشرة											
الجلسة الحادية عشر											

												عشرة والثانية ية عشرة
												الثالثة عشرة والرابعة عشرة
												الخامسة عشرة والسادسة عشرة
												السابعة ة عشرة
												الثامنة عشرة
												النinth ة عشرة
												العشر ون

أي تعديلات ومقترنات ترونها مناسبة

.....

ملحق (5) أعضاء لجنة تحكيم البرنامج الارشادي مرتبين حسب الحروف الهجائية لأسمائهم الأولى.

الدرجة العلمية وطبيعة العمل	أسماء المحكمين	م
أستاذ مساعد الارشاد النفسي بجامعة نزوى، كلية العلوم والآداب.	د. باسم دجادحة	-1
رئيس قسم الطب السلوكي بمستشفى جامعة السلطان قابوس	بروفسور سمير العدوى	-2
اخصائية علاج نفسي في عيادة الطب السلوكي بمستشفى جامعة السلطان قابوس	د. روبا كوشى	-3
اخصائية ارشاد نفسي بمركز الارشاد الطلابي في جامعة السلطان قابوس.	د. عائشة محمد عجوة	-4
اخصائية ارشاد نفسي بمركز الارشاد الطلابي في جامعة السلطان قابوس	د. سميرة الهاشمية	-5

ملحق (٦)

**جلسات برنامج ارشاد جمعي عقلاني انفعالي في خفض
الافكار اللاعقلانية عند المعلمات العمانيات**

اعداد الطالبة :

فاطمة بنت خلفان بن سعيد العبيدانية

اشراف :

د.دعاة سعيد أحمد حسين

(الجلستان التمهيدية)
جلستا ما قبل البرنامج الإرشادي

المدة الزمنية : 120 دقيقة

الهدف العام للجلسة :

- 1- تطبيق المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لقياس القبلي.
- 2- تهيئة عضوات المجموعة الإرشادية التجريبية للمشاركة في البرنامج الإرشادي.

الهدف (1) :

- 1- أن تجib عضوات المجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس الأفكار الاعقلانية .
المدة الزمنية (60) دقيقة.

الأساليب الإرشادية :

- المناقشة وال الحوار .

الأدوات :

- مقياس الأفكار الاعقلانية (ملحق 3)

إجراءات التنفيذ :

رحبـت المرشـدة (الباحـثـة) بـالـعـضـوـاتـ المـشـارـكـاتـ فـيـ المـجـمـوعـةـ التـجـرـيبـيـةـ وـالـضـابـطـةـ وـشـكـرـتـهـنـ عـلـىـ الـالـتـزـامـ بـالـحـضـورـ ،ـ بـعـدـ ذـلـكـ قـامـتـ المـرـشـدةـ بـالـتـعـرـيفـ بـنـفـسـهـاـ وـبـمـوـضـوـعـ الـدـرـاسـةـ وـأـهـافـهـاـ ،ـ وـأـطـلـعـتـهـنـ عـلـىـ أـنـهـنـ سـيـكـنـ عـضـوـاتـ فـيـ كـلـاـ مـنـ الـمـجـمـوعـةـ الضـابـطـةـ وـالـمـجـمـوعـةـ التـجـرـيبـيـةـ فـيـ الـبـرـنـامـجـ ،ـ ثـمـ قـامـتـ بـعـرـضـ مـقـيـاسـ الـأـفـكـارـ الـلـاعـقـلـانـيـةـ ،ـ وـطـلـبـتـ مـنـ الـمـشـارـكـاتـ قـرـاءـةـ إـلـإـرـشـادـاتـ الـخـاصـةـ بـالـمـقـيـاسـ ،ـ وـمـنـ ثـمـ قـامـتـ الـبـاحـثـةـ بـتـوـضـيـحـ إـلـإـرـشـادـاتـ وـرـدـتـ عـلـىـ اـسـتـفـسـارـاتـ عـضـوـاتـ الـجـمـاعـةـ إـلـإـرـشـادـيـةـ ،ـ وـمـنـحـتـ الـمـرـشـدةـ الـمـشـارـكـاتـ الـفـرـصـةـ لـلـإـجـابـةـ عـنـ الـمـقـيـاسـ وـنـاشـدـتـهـنـ أـنـ يـتـحـرـيـنـ الصـدـقـ وـالـدـقـةـ أـنـتـءـ إـجـاءـ الـمـقـيـاسـ ،ـ وـمـاـ إـنـ اـنـتـهـتـ الـمـشـارـكـاتـ مـنـ أـدـاءـ الـمـقـيـاسـ شـكـرـتـ

الـمـرـشـدةـ عـضـوـاتـ الـجـمـاعـةـ الضـابـطـةـ عـلـىـ تـعاـونـهـنـ وـاستـأـذـنـهـنـ فـيـ الـمـغـادـرـةـ.

الهدف (2،3) :

- 2 - أن توافق عضوات الجماعة الإرشادية موافقة شفهية على المشاركة في البرنامج الإرشادي .
- 3-أن تتفق عضوات الجماعة الإرشادية مع المرشدة على مكان و وقت تنفيذ الجلسات الإرشادية.

المدة الزمنية : (60) دقيقة.

الأدوات :

- سبورة ، أقلام .

الأساليب الإرشادية :

1- المناقشة وال الحوار

2- التلخيص .

إجراءات التنفيذ :

قامت الباحثة بالتعريف نفسها وباسمها و عملها ، ومن ثم طلبت من المسترشدات مساعدتها في تهيئة المكان الذي ستجلس فيه الجماعة الإرشادية ووضحت لهن طريقة جلوسهن بشكل نصف دائري ومكان جلوس المرشدة أمام المجموعة الإرشادية ، ومن ثم قامت المرشدة بتعريف عضوات الجماعة الإرشادية بالبرنامج الإرشادي وأهدافه ، والفنينات التي سيتم استخدامها لتكتسبهن أفكار عقلانية جديدة وشرحـت المرشدة للعضوات ماذا سيستفدن من المشاركة في البرنامج والمهارات التي سيكتسبنها وستؤهلنـ للتعامل بشكل أفضل مع البيئة المدرسية والعمل التربوي.

بعد ذلك قامت المرشدة بإتاحة فرصة لعضوات الجماعة الإرشادية لطرح استفساراتهنـ و قامت بالإجابة عنـها ، ومن ثم عرفـتهنـ بمـكانـ وتوقيـتـ إقـامةـ جـلسـاتـ البرـنامجـ الإـرشـاديـ ، واختـتمـتـ المرـشـدةـ الجـلسـةـ بالـطـلبـ منـ عـضـوـاتـ الجـمـاعـةـ الإـرشـادـيـةـ بتـلـخـيـصـ الجـلسـةـ.

الجلسة الأولى (بناء العلاقة الإرشادية)

المدة الزمنية (60) دقيقة.

الهدف العام للجلسة :

- تكوين العلاقة الإرشادية المهنية بين المرشدة (الباحثة) و عضوات المجموعة الإرشادية.

الهدف (1) :

1- أن تتعرف المرشدة و عضوات الجماعة الإرشادية على بعضـهنـ بعضـاـ.

المدة الزمنية : (20) دقيقة .

الأساليب الإرشادية :

1- أسلوب المحاضرة.

2- أسلوب المناقشة وال الحوار.

الأدوات :

- بطاقة التعارف بين أعضاء المجموعة الإرشادية " هذا أنا " (ملحق 7 - 1)

- عقد اتفاق إرشادي بين المرشدة و عضوات الجماعة الإرشادية. (ملحق 7 - 2)

إجراءات التنفيذ :

رحبت المرشدة بعضوات الجماعة الإرشادية ، وشكرتهن على المشاركة في البرنامج .

ثم قامت المرشدة بالتعريف نفسها مجددًا فقالت أنا فاطمة خلفان العبيدانية معلمة أولى لغة إنجليزية ، وأعمل معلمة في مدرسة طيمسا للتعليم الأساسي ، تخرجت من جامعة السلطان قابوس ، وأدرس حالياً ماجستير ارشاد نفسي في جامعة نزوى ، أحب القراءة وكتابة الأدب ، ومهتمة بعلم النفس وأطمح لدراسته بعمق ، ومن ثم طلبت من بعضات الجماعة الإرشادية أن يتعرفن على بعضهن أكثر وأعطتهن بطاقة التعارف " هذا أنا " ومنحتهن الفرصة لكتابية بياناتهم في بطاقة التعارف .

حين انتهت عضوات الجماعة الإرشادية من تعبئة البطاقة طلبت المرشدة من العضوات أن يقمن بتوجيه أسئلة لزميلاتهن في الجماعة يرغبن بمعرفة إجابات عنها منهن كي يتعرفن عليهن أكثر مثل ما هو لونك المفضل ، أي المشاهير تحبين ، ما هي اهتماماتك ، وحالما لاحظت المرشدة أن المعلمات انتهين من التعارف فيما بينهن ، طلبت المرشدة من العضوات التعريف بأنفسهن وما هي صفاتهن وطموحاتهن ، ومن ثم طلبت من كل عضوه أن تقوم بالتعريف بزميلتها في الجماعة حسب ما عرفته عنها .

الهدف (2) :

- 1- أن تمارس عضوات الجماعة الإرشادية عملية كشف الذات لاكتساب وعي أكبر حول أنفسهن.
- 2- المدة الزمنية : (20) دقيقة .
- 3- الأساليب الإرشادية :
- 4- النقاش وال الحوار .
- 5- الأدوات :
- 6- بطاقة كشف الذات. ملحق (3-7)

إجراءات التنفيذ :

قامت المشرفة بالحديث عن نفسها وذكرت مواضع قوتها فقالت أنا أرى نفسي إنسانة طيبة وذكية ومتسامحة ومتقبلة للناس ، ومن ثم أشارت إلى ما ترغب في أن تكون عليه فقالت أرغب أن أكون في المستقبل شخصاً أكثر نجاحاً ، كما أريد أن أصل إلى شخصيتي وأصبح أكثر حزماً لأن تعاطفي أحياناً يؤدي بي لعدم الحصول على ما أريد ، ومن ثم قالت للمترشدات ، الآن ستقوم كل واحدة بكتابة ما تراه في نفسها الآن ، وما ترغب في أن تكونه في المستقبل ، وقامت المرشدة بتوزيع بطاقات كشف الذات على عضوات الجماعة الإرشادية .

قامت المسترشدات بتعبئة البطاقات وحالما انتهين قامت المرشدة بقيادة حوار بين المسترشدات حول ما يرينه في أنفسهن وما يرغبن في تغييره ، وقد اختلفت آراؤهن في إحداها قالت أنها هادئة ولكنها

تلقى كثيراً ولا تعبر عن أفكارها بصرامة وترغب في أن تكون أكثر جرأة ، أما الأخرى فقد قالت أنها عصبية حالياً وتمني أن تقلل من عصبيتها في المستقبل ، أحدهن أيضاً قالت أنها تمتلك صديقات كثيرات ولكنها لا تستطيع اتخاذ قراراتها بنفسها ويجب أن يتخذ شخص آخر قراراتها حتى في أبسط الأمور ، وقد عبرت كل عضوه من عضوات الجماعة الارشادية عن أنفسهن ، واستمعن لزميلاتهن ، وقد وجهت المرشدة أسئلة شفهية أثناء الاستماع اليهن حول ما هي الأسباب التي تدفعها لهذا الاعتقاد وذاك ، ولكن المرشدة لم تعط تعليقات حول أفكارهن عن أنفسهن ، فقط اكتفت بإدارة الحوار.

الهدف (3) :

- أن يزيدوعي عضوات الجماعة الارشادية بالآخرين.
- المدة الزمنية : (10) دقائق
- الأساليب الارشادية :
- النقاش وال الحوار.
- الأدوات :
- بطاقة تدريب زيادة الوعي بالآخرين. ملحق (4-7)
- اجراءات التنفيذ :

قامت المشرفة بتوزيع بطاقة تدريب زيادة الوعي بالآخرين على عضوات الجماعة الارشادية ، ووجهت حديثها لهم حول أهمية ادراك الشخص لعلاقته بمن حوله ، وتحدثت حول كيف أن هناك كثيرين لا يهتمون بعلاقتهم بمن حولهم ولا يحاولون حل الخلافات بينهم ان وجدت ، وذكرت أهمية أن يهتم الإنسان بالآخرين مثلاً يهتم بنفسه.

ثم أعطت المرشدة مثال عن نفسها وقالت أنها تحب أمها ووالدها وأخوتها كثيراً وتعتبرهم قريبين منها كثيراً وأشارت إلى الدائرة الأقرب للدائرة المركزية التي تمثل الشخص ، وقامت بكتابة عائلتي في هذه الدائرة ، ثم وأشارت للدائرة الأبعد وقالت ، هنا سأكتب صديقتي لأن علاقتي بهن متازة ولكنها أقل قوة من علاقتي بأهلي ، ثم كتبت في الدائرة الأبعد زميلاتي بالعمل وأشارت أن هذه العلاقة المهنية هي علاقة غير ذات أولوية كبيرة بالنسبة لها ، ومن ثم طلبت المرشدة من عضوات الجماعة الارشادية بالتفكير في علاقاتهن بالناس و التعبير عن قرب وبعد الأشخاص الذين حولهن منهن من خلال الكتابة داخل الدوائر.

وحين انتهت المسترشدات من تعبئة البطاقة قامت المرشدة بقيادة حوار بين المسترشدات حول علاقاتهن بالناس من حولهن ، وكان مما أثار انتباه المرشدة اشاره كل العضوات ما عدا واحدة منهن إلى أن علاقاتهن بأمهن هي أقوى علاقة لديهن ، أما الوحيدة المختلفة فقد قالت أن علاقتها بزوجها

هي الأقرب لها ، ومن ثم وجهت عضوه عزياء سؤال لباقي العضوات : لماذا أنتن متزوجات وليس أزواجكن أقرب اليكن من أمهاهانك ، فقالت اثنتين منهن أن أمهن ربتهن بعد وفاة الأب وهن يحتفظن بعلاقة قوية وقريبة جدا من أمهاهانه ، في حين قالت بقية العضوات أن الأم تقدم حنان وتفهم ومراعاة أكبر من الزوج ، وقامت المرشدة فقط بإدارة الحوار دون التدخل فيه.

وحين انتهت المرشدة من الاستماع للعضوات ، قامت بالتعليق على ما قلنه وهو أن على الانسان دوماً أن يفكر في علاقاته بالأخرين ويعمل على تحسينها وتطويرها وذلك لينعم بحياة هانئة.

الهدفين (4) و (5) :

- 4-أن تعرف عضوات الجماعة الارشادية على الهدف العام للبرنامج الإرشادي .
- 5- أن توافق عضوات الجماعة الارشادية على الالتزام بقواعد السلوك المنضبط أثناء تطبيق البرنامج.

المدة الزمنية : (10) دقائق.

الأساليب الإرشادية :

- 1- المحاضرة.
- 2- المناقشة وال الحوار.

الأدوات :

- عقد الاتفاق بين المرشدة وعضوات الجماعة الارشادية . (ملحق 5-7)
- بطاقة تسجيل انطباع ومشاعر المسترشدات بعد الجلسة. (ملحق 8-1)

إجراءات التنفيذ :

أوضحت المرشدة الهدف العام من البرنامج وأهدافه ، وقامت بتوضيح عدد الجلسات والأساليب التي ستستخدم فيه ، و أكدت على ضرورة حضور كل الجلسات وما سيتحققه ذلك من فائدة للمشاركات ، ومن ثم وزعت بطاقة الاتفاق بين المرشد وأعضاء الجماعة الارشادية ، وناقشت المسترشدات في القواعد السلوكية الموجودة في الاتفاق وسألتهن ما اذا كن يرغبن في زيادة أي شيء في الاتفاق مما يرينه أنه من حقهن فأكذت واحدة منهن على أهمية السرية في الجماعة الارشادية وأنها ترغب ببقاء كل ما يدور داخل الجلسات سوريا ولا يخرج للأخرين في المجتمع ، وقالت أخرى أنها لا ترغب في أن تقوم أحد العضوات بانتقادها مهما قالـت في البرنامج ، وصرحت باقي العضوات بقبولـهن بهـذين الشرطـين ، ومن ثم أتاحت المرشدة فرصة لاستفسارات المسترشدات .

في نهاية الجلسة طلبت المرشدة من أحد العضوات القيام بتلخيص الجلسة.

وبعدها قامت المرشدة بتوزيع بطاقة تسجيل انطباع المسترشدات عن الجلسة الأولى.

ومن ثم قامت بإنتهاء الجلسة ، وشكرت المسترشدات على حضورهن وأكملت على موعد وأهداف الجلسة القادمة.

الجلسة الثانية

(مفهوم الإرشاد العقلاني الانفعالي)

المدة الزمنية (60) دقيقة.

* الهدف العام للجلسة :

1- التعريف بماهية الإرشاد العقلاني الانفعالي.

الهدف (1) :

1- أن تتعرف عضوات الجماعة الإرشادية على العلاقة بين التفكير وبين الانفعال والسلوك.

المدة الزمنية : (30) دقيقة.

* الفنون والأساليب المستخدمة في الجلسة :

1- أسلوب المحاضرة.

2- أسلوب المناقشة والحوار.

إجراءات التنفيذ :

قامت المرشدة بنقاش فكرة علاقة التفكير بالسلوك ، ومن ثم أعطت مثال عن معلمة دخلت الصدف ووجدت الطلاب يقومون بعمل فوضى وسألت عن ماذا يتوقعون أن تكون ردة فعل المعلمة وقد اختلفت آراء المسترشدات حول ردة فعل المعلمة فقد قالت أحدهن أن المعلمة ستقوم بضرب الطلاب كعقاب ، ومن ثم سألتها المرشدة لماذا تعتقد أن المعلمة ستضرب الطالب ؟ فقالت المسترشدة بأن إذا فكرت المعلمة أن الفوضى هي قلة أدب فإنها ستضرب الطالب ، ثم قالت مسترشدة أخرى أن المعلمة لن تضربهم ، فسألتها المرشدة لماذا تعتقدين أنها لن تضربهم ؟ قالت المسترشدة أن المعلمة تعتقد أن الفوضى هي شيء طبيعي عند الأطفال وليس قلة أدب وبالتالي لا يجب ضربهم ، ولكن يجب معاقبتهم عقاب خفيف . وهنا أكدت المرشدة على عضوات الجماعة الإرشادية على فكرة أن ردة فعل المعلمة ستحتفظ حسب الفكرة التي تعتقد بها ، ثم أخذت باقي عضوات الجماعة الإرشادية يتناقشن حول الأمر لفترة وأعطين أمثلة أخرى حول علاقة التفكير بالسلوك ، وحين انتهين قالت المرشدة للمسترشدات أن هناك نظرية علمية في علم النفس تتحدث أن السلوك ينتج من التفكير وهذه النظرية هي النظرية العقلانية الانفعالية لمؤسسها ألبرت ألينس .

الهدف (2) :

2- أن تتعرف عضوات الجماعة الإرشادية على مفهوم الإرشاد العقلاني الانفعالي ومؤسسه وأهدافه .

المدة الزمنية : (30) دقيقة

الأساليب الارشادية :

1- الحوار والمناقشة.

الأدوات المستخدمة :

- عرض تقديمي بور بوينت عن النظرية العقلانية الانفعالية .

- بطاقة تسجيل انتطاع ومشاعر المسترشد بعد الجلسة. (ملحق 2-8)

- حاسب آلي

إجراءات التنفيذ :

قامت الباحثة بتعريف أعضاء الجماعة الإرشادية بمفهوم الإرشاد العقلاني الانفعالي وأخبرتهن أن هذا النوع من الإرشاد يؤكد على علاقة الأفكار التي يملكها الشخص بسلوكه وأن هذه الأفكار قد تكون في مصلحة الفرد وقد تسبب له مشاكل انفعالية واجتماعية ومهنية ، وقامت المرشدة بالتعريف بمؤسسها وبمسلماته من خلال عرض بور بوينت وطلبت من المسترشدات قراءة المسلمات وقامت المرشدة بمناقشة المسلمات مع المسترشدات وما هي آراؤهن حول هذه المسلمات وبدا أن المسترشدات مقتنعتات ب المسلمات الإرشاد العقلاني الانفعالي ، ومن ثم ربطت المشرفة بين أهداف الإرشاد العقلاني والانفعالي وفياته وبين تحقيق تحسن في حياتهم المهنية والعائلية .

بعد ذلك شرحت المرشدة لعضوات الجماعة الإرشادية نجاح الإرشاد العقلاني الانفعالي في مساعدة كثير من الناس على تحقيق نجاح مهني أكبر وأعطتهن أمثلة على ذلك ، ومن ثم منحت المرشدة الفرصة لأعضاء الجماعة الإرشادية لطرح استفساراتهن حول النظرية.

وحيث انتهت المشرفة من الإجابة على استفسارات المسترشدات طلبت من أحد العضوات تلخيص الجلسة، وبعد ذلك قامت المرشدة بتوزيع بطاقة التعبير عن مشاعر المسترشد بعد الجلسة الإرشادية الثانية .

ثم شكرت المرشدة عضوات الجماعة الإرشادية وذكرتهن بموعد وأهداف الجلسة القادمة المتعلقة بالتعرف على مفهوم الأفكار اللاعقلانية .

الجلسة الثالثة

(ماهية الأفكار اللاعقلانية)

المدة الزمنية : 60 دقيقة

*** الهدف العام للجلسة :**

1- التعريف بـ ماهية الأفكار اللاعقلانية .

الهدف (1 ، 2) :

- 1- تعريف عضوات الجماعة الارشادية بمفهوم الأفكار اللاعقلانية .
- 2- تعرف عضوات الجماعة الارشادية على أثر الأفكار اللاعقلانية على السلوك والانفعال .
المدة الزمنية (30) دقيقة.

*** الأساليب الإرشادية :**

- 1- أسلوب المناقشة والحوار .
- 2- أسلوب إشباع المطالب .

*** الأدوات :**

- أوراق وأقلام .

إجراءات التنفيذ :

قامت المرشدة بالترحيب ببعض عضوات الجماعة الإرشادية ومن ثم راجعت ما تحدثت عنه في الجلسة السابقة مع المسترشدات وسألتهن عن ألبرت ألين وما الذي يتذكرنه عن النظرية العقلانية الانفعالية . ومن ثم انتقلت المرشدة إلى مفهوم الأفكار اللاعقلانية وأعطت مثال على فكرة لاعقلانية وهي "يجب أن يحبني جميع الطلاب " وسألت المسترشدات عن رأيهن في هذه الفكرة ،أوضحت أحد المسترشدات أن هذه الفكرة غير واقعية لأنها من المستحيل أن يحب كل الطالب المعلمة ، فأكملت المرشدة على ذلك وقالت لها : " بارك الله فيك ، وإذا الأفكار اللاعقلانية لا تطابق الواقع " ومن ثم وجهت المرشدة سؤالها لبعض عضوات الجماعة الإرشادية وقالت : " هل امتلاك المعلمة مثل هذه الفكرة يحقق لها فائدة ما ؟

فأجابت مسترشدة أخرى أنه لا يحقق أي فائدة لأنها ستشعر بالغضب أو الإحباط اذا شعرت أن هناك من لا يحبها، فقالت المرشدة وإذا الفكرة اللاعقلانية تكون غير مفيدة لصاحباتها لأنها تجلب له الغضب والإحباط .

من ثم قامت المرشدة بشرح ماهية الأفكار اللاعقلانية وهي أنها أفكار لا تطابق الواقع ولا تتحقق مصلحة الشخص الذي يؤمن بها ، وشرح المرشدة كيفية تكون هذه الأفكار لدى الفرد ودور البيئة والمجتمع في ذلك ، وأنباء ذلك قالت احدى المسترشدات أنها قد أخذت فكرة أن على جميع الطلاب أن يحبوها من زميلة لها كانت تؤمن أن هذا هو ما يدل على المعلم الناجح ، فهزت المرشدة رأسها وأكدت أن الأفكار اللاعقلانية تتربص في ذهن الشخص بسبب المجتمع أحيانا .

ثم أوضحت المرشدة خصائص الأفكار اللاعقلانية من حيث أنها قابلة للتغيير ويمكن استبدالها بأفكار عقلانية وضربت مثال على فكرة أن على جميع الطلاب أن يحبونني وكيف يمكن تغييرها فقالت أحد

المسترشدات أن هذه الفكرة يمكن أن تتغير إلى " من الطبيعي أن لا يحبني كل الطلاب في الفصل " ، وافاقت المرشدة على ذلك وأكّدت أن الأفكار اللاعقلانية قابلة للتغيير .

ثم شرحت المرشدة كيفية التعرف إلى الأفكار اللاعقلانية من خلال أثرها على سلوك الشخص ومشاعره خاصة اذا كان لا يشعر بالراحة أو يجد مشاكل في المجتمع أو في المهنة ، بعد ذلك ناقشت الباحثة أثر امتلاك الأفراد لأفكار لاعقلانية ، وكيفية امتداد أثر هذه الأفكار في حياة الأفراد في مختلف مجالات حياتهم ، وتركّت للمسترشدات التعبير عن ما هي الفائدة التي سيجنينها من تغيير هذه الأفكار اللاعقلانية فقالت أحدهن أن تغيير هذه الأفكار سيجعلها واقعية أكثر ومتقبلة لما يحدث في الحياة ، وقالت مسترشدة أخرى أنها ربما لن تشعر بالإحباط اذا لم يحبها كل الطلاب كمثال.

الهدف (3) :

3- تعرف عضوات الجماعة الإرشادية على نموذج ABCDEF لأنبرت أليس .

المدة الزمنية : (30) دقيقة.

الأدوات :

- عرض تقديمي بور بوينت لنموذج ABCDEF

إجراءات التنفيذ :

قامت المرشدة باستخدام العرض التقديمي بور بوينت لشرح نموذج ABCDEF الذي قدمه أليس ووضحت أن هذا النموذج يشرح أثر الأفكار اللاعقلانية على الأفراد ، وكيف يمكن التصدي لها والتعامل معها بحيث يستطيع الفرد خفض هذه الأفكار التي لديه وتعديلها بحيث تصبح أكثر عقلانية و يكون لها أثر ايجابي في حياته .

وقدّامت المرشدة بتوضيح أن A هي المثير الخارجي أو الحدث .

وأن B هي الفكرة اللاعقلانية التي تكونت بسبب الحدث A.

أما C فهي النتائج التي يمكن أن تكون انفعالية أو سلوكية.

و D هي محاولة المرشد للتدخل وتعديل الفكرة اللاعقلانية .

و E هو تقديم أفكار عقلانية وبناءة للمترشد .

اما F فهي المشاعر الجديدة التي يشعر بها الفرد بعد العملية الإرشادية .

وبعد أن شرحت المرشدة للمسترشدات النموذج ، طلبت من عضوات الجماعة الإرشادية العمل في مجموعات وإعطاء أمثلة على النموذج ، وقامت بمناقشة الأمثلة معهن حالما انتهين .

وقد ضربت أحد العضوات مثل على أن في مرحلة الحدث ربما تدخل معلمة الى الصف فتجد الطالب يقومون بالفوضى ، وأفكارها التي تدور حول هذه الفوضى تكون لاعقلانية اذا فكرت أن العقاب الجسدي يؤدي الى انهاء الفوضى ، في حين أن تدخل المرشد وإقناعها بأن التعامل مع

الفوضى يجب أن يتم بطريقة تربوية سيدوي إلى امتلاك المعلمة لأفكار أكثر عقلانية تؤدي في النهاية إلى مشاعر جديدة تتميز بالراحة والانسجام مع الواقع.

بعد ذلك قامت المرشدة بإعطاء الواجب المنزلي لعضوات الجماعة الإرشادية وهو كتابة أفكارهن حول عملية التعليم وحول نظرتهن للطلاب وطبيعة علاقة المعلم بالطلاب وبأولياء الأمور مع تحديد ما إذا كان هذا المعتقد عقلياً أو غير عقلي.

الجلسة الرابعة

(التعرف على الأفكار اللاعقلانية).

(الفترة الزمنية : 60 دقيقة)

* الهدف العام للجلسة :

1- تعرف عضوات الجماعة الإرشادية على أمثلة من بعض الأفكار اللاعقلانية لدى المعلمات .
الهدف (1) :

1- تعرف عضوات الجماعة الإرشادية على أمثلة على بعض الأفكار اللاعقلانية عند المعلمات حول البيئة التعليمية وحول الطلبة.

المدة الزمنية : (30) دقيقة

الأساليب الإرشادية :

1- أسلوب المناقشة والحوار.

2- أسلوب الدحض والإقناع.

3- فنية لعب الأدوار.

4- فنية التخيل العقلي الانفعالي .

5- أسلوب الواجب المنزلي .

* الأدوات :

- بطاقة تسجيل انطباع حول الموقف التمثيلي. (ملحق 8-7)

- بطاقة تسجيل انطباع ومشاعر المسترشدة حول الجلسة الإرشادية. (ملحق 8-3)

* إجراءات التنفيذ :

قامت المرشدة بمراجعة الواجب المنزلي مع عضوات الجماعة الإرشادية ، وذلك للتعرف على بعض الأفكار اللاعقلانية عند المعلمات الخاصة بالعملية التعليمية وعلاقة المعلمات بالطلاب وبأولياء الأمور ، وذكرت المسترشدات أمثلة على هذه الأفكار منها : " يجب أن يحصل كل الطالب على درجات عالية لأن ذلك يدل على مهارة المعلمة " ، و " الطالب يجب أن يكون قادراً على

**الكتابة بشكل صحيح تماماً " و " قدرتي على ضبط الصف تعتمد على أخلاق طلابي " و " لا
أستطيع تحمل احباط فشل طلابي في التعلم "**

ومن ثم قامت الباحثة بإقناع المعلمات بأنّ هذه الأفكار المباشرة بأدائهن المهني عبر فنيات لعب الأدوار والتخيل العقلاني الانفعالي بحيث يقوم أفراد الجماعة الإرشادية بادرارك هذه الآثار بطريقة ترتبط بموافقتهم الواقعية وذلك عبرأخذ أحد الأفكار التي ذكرها أفراد الجماعة الإرشادية والقيام بتمثيل موقف مدرسي حولها ، فقد أخذت المرشدة فكرة " أن يجب أن يحصل كل الطالب على درجات عالية لأن ذلك يدل على مهارة المعلمة " وطلبت من المسترشدات اغماض أعينهن وتخيل أن طلاب في الصف فشلوا في تحقيق هذه الدرجات ماذا ستكون ردة فعلهن ، وبذلت المسترشدات بمناقش أنهن سيصبحن بإحباط كبير ، في حين قالت احدى المسترشدات " ان هذا يعني أنني لو لم أتوقع أن كل الطلاب سينجحون بدرجات عالية ما كنت لأحبط أصلا " ، وافقتها المرشدة على قولها ، ثم قالت لها : " ماذا تتوقعين أن يحدث حين تشعررين بالإحباط؟"

قالت لها المسترشدة : " لن أحب الذهاب للمدرسة كثيرا فعلا ، لأنها ستكون مصدر ضيق لي " فأجبت المرشدة : " فعلا حينها لن تستطعين الذهاب للمدرسة بسبب تراكم الشعور بالإحباط وربما تفكرين بأن لا جدوى من التعليم ما دام أن الطلاب يفشلون دائمًا عن تحقيق ما توقعته ، أليس كذلك؟ "

فأجبت المسترشدة : " صحيح ... لكن لو ذهبت للمدرسة وأنا أعتقد أن من الطبيعي أن يكون الطالب هذا مستواهه ربما سأفكر كيف أرفعه ولن أشعر حقا بالإحباط " ، أيدتها المرشدة قائلة : " بالضبط ، لهذا تصبح هذه الفكرة الواقعية أنساب لك لأنها مفيدة وتعطيك مشاعر مرتاحه أكثر تساعدك على العمل بشكل أحسن " .

ثم طلبت المرشدة من المسترشدات حينها تمثيل الموقف حين تعتقد المعلمة " أن على كل الطالب الحصول على درجات عالية لأنه يدل على مهارة المعلمة " و قامت عضوات الجماعة الإرشادية بتسجيل انتباوهن حول الموقف التمثيلي في بطاقة التدريب ، ومن ثم قامت المسترشدات بمناقشة الأفكار التي تؤدي إلى السلوكيات الظاهرة في الموقف التمثيلي.

واختتمت الباحثة الجلسة بواجب منزلي تقوم فيه عضوات الجماعة الإرشادية بإعادة كتابة الموقف التمثيلي بشكل أكثر عقلانية.

الهدف (2) :

2- أن تتعرف عضوات الجماعة الإرشادية على أهمية تعديل الأفكار اللاعقلانية لديهن.

المدة الزمنية : (30) دقيقة.

*** الأساليب الإرشادية :**

- 1- أسلوب المناقشة وال الحوار.
- 2- أسلوب الدحض والإقناع .
- 3- أسلوب النبذة.
- 4- فنية تسجيل قائمة الأفكار.
- 5- أسلوب الواجب المنزلي .

*الأدوات :

- مقطع فيديو عن مشاهد صافية متعددة .

- بطاقة تسجيل الانطباع حول المشاهد التلفزيونية (ملحق 7 - 9)

* خطوات الجلسة :

قامت المرشدة بعرض مقطع فيديو مسجل لطلبة داخل الصف يقومون بسحب بعضهم على الطاولات من أجل المرح داخل الصف ، وطلبت من المسترشدات القيام بتسجيل أفكارهن وآراؤهن حول هذا المشهد ، ثم قامت المرشدة بمناقشة أفكار المعلمات المتعلقة بالمشاهد الصافية التلفزيونية ، وقامت بطلب التفكير في هذه الأفكار مع عضوات الجماعة الإرشادية ، وكان مما قالته بعض المسترشدات أن هذا السلوك يدل على قلة أدب لدى الطلبة ، في حين قالت مسترشدات آخريات أنه سلوك غير مقبول ولكنه يحدث داخل الصف ، ثم أكدت احدى المسترشدات أنها ستقوم بضرب الطالب اذا وجدتهم يسحبون بعضهم بهذه الطريقة ، واستمعت المرشدة لأفكار المعلمات دون التعليق عليها الى أن انتهين .

ثم قامت المرشدة من المسترشدات تخيل أنفسهن يدخلن هذا الصف وماذا ستكون ردة فعلهن تجاه الطالب ، فقالت أحد المسترشدات أنها ستقوم حتما بضرب الطالب ، فسألتها المرشدة " وماذا ستكون ردة فعل الطالب "؟

قالت المسترشدة ضاحكة : " ربما سينتقمون مني لاحقا " فقالت لها المرشدة : " حسنا هل تعتقدين أن هناك أهمية أن تفكري في معتقداتك حول هذا الموقف "؟ صمتت المسترشدة ثم قالت " ربما علي أن أعيد التفكير فعلا في هذه الأفكار " ، فسألتها المرشدة " لماذا تعتقدين هذا؟"

قالت المسترشدة " أعتقد أن السبب هو أنني لا أريد من الطالب أن ينتقموا مني " حينها طلبت المرشدة من عضوات الجماعة الإرشادية العمل في مجموعات من أجل كتابة ثلاثة أسباب تدعوهن للتفكير في تعديل الأفكار اللاعقلانية التي فكرن بها أثناء مشاهدة المشهد الفيلمي ، ومن ثم ناقشت عضوات الجماعة الإرشادية مع بعضهن هذه الأسباب وخرجت بعضهن لعرضها أمام الجماعة ودافعن عن وجهات نظرهن .

بعد ذلك قامت المرشدة بإعطاء واجب منزلي للجامعة الإرشادية وهو تخيل ذات الموقف الصفي بشكل ايجابي وإبراز الأفكار التي أدت إليه .

الجلستان الخامسة والسادسة
(التنفس الباعث على الاسترخاء)
المدة الزمنية : (120) دقيقة.

الهدف العام للجلسة:

- إلقان أعضاء الجامعة الإرشادية للتنفس الاسترخائي.

الهدف (1) :

1- أن تتعرف عضوات الجامعة الإرشادية على أهمية التنفس الاسترخائي.

المدة الزمنية : (60) دقيقة.

الأساليب الإرشادية :

1- المحاضرة.

2- النقاش.

3- القراءة.

الأدوات :

- مقطع من كتاب عن التنفس الاسترخائي.

- أوراق وأقلام.

إجراءات التنفيذ :

أحضرت المرشدة كتاب حول التنفس الاسترخائي وعرضت صفحات منه على عضوات الجامعة الإرشادية ، وشرحـت مفهوم التنفس الاسترخائي بأنه وسيلة لتحقيق مستوى من الراحة الجسدية وللتقليل من التوتر عبر تنظيم عملية التنفس ، ثم طلبت من المسترشـدات العمل في مجموعات وتلخيص الأفكار الواردة في فصل من الكتاب حول أهمية التنفس الاسترخائي.

ثم قامت احدى عضوات الجامعة الإرشادية بعرض ومناقشة هذه الفوائد على باقي المسترشـدات ، ثم قامت المرشدة بالإجابة عن تساؤلات العضوات ، وقد قامت احدى المسترشـدات بسؤال المرشدة حول ما اذا كان هذا سيؤدي إلى فائدة حـقا ، فقالـت لها المرشدة أن الفائدة ستتضح من خلال الممارسة الفعلية لعملية التنفس الاسترخائي هذه ومن بعدها ستتأكد المسترشـدة من الفائدة .

بعد ذلك قامت المرشدة بشرح فوائد هذه العملية ومتى يمكن القيام بها وأخبرـت المسترشـدات أنها مناسبـة لتقليل الضغوطـات الجسدية وطلبت من المسترشـدات اعطاء افكار حول الأوقـات المناسبـة

لممارسة التنفس الاسترخائي ، وبعد أن اقتربت المسترشدات بعض الأفكار والأوقات المناسبة ، أعطت المرشدة فكرة عامة حول التنفس الاسترخائي وطرق القيام به ، وأخبرت المسترشدات أنها ستقوم بتدريبهن عملياً على هذه الخطوات في الجلسة القادمة ، وسألتهن ما إذا كان لديهن استفسارات حول عملية التنفس الاسترخائي وأهميتها وكيفية القيام بها بشكل نظري حالياً ، ثم قامت المرشدة بالإجابة حول بعض الاستفسارات مثل هل هناك أماكن أفضل للقيام بالتنفس الاسترخائي أم لا ، فأجابات المرشدة أن أي مكان يعطي مساحة من الحرية ومن الراحة للمترشدة سيكون كافياً للقيام بعملية التنفس الاسترخائي.

وحالما انتهت المسترشدات من طرح الأسئلة طلبت منهن المرشدة تلخيص الجلسة

الهدف (2) :

2- أن تقوم عضوات الجماعة الإرشادية بالتدريب على التنفس الاسترخائي.

المدة الزمنية : (60) دقيقة.

الأساليب الإرشادية :

1- النمذجة.

2- الاسترخاء.

3- التعزيز

4- النقاش

أدوات التنفيذ :

أوراق وأقلام.

بطاقة تسجيل انطباع ومشاعر المسترشد بعد الجلسة (ملحق 5-8)

إجراءات التنفيذ :

قامت المرشدة بمراجعة أفكار أعضاء الجماعة الإرشادية حول أهمية التنفس الاسترخائي ، وأخبرتهن بأنها ستدربن على القيام بالتنفس الاسترخائي الآن بشكل عملي ، ثم قامت المرشدة بتطبيق مبادئ التنفس الاسترخائي وطلبت من العضوات الانضمام لها في التطبيق ، وقالت لهن المرشدة أن يقمن معها بالخطوات التالية :

أولاً أن يجلسن في مكان مريح بحيث يمدن أذرعهن ، دون أن يضعن أرجلهن على بعضها

ثانياً أن يتنفسن بعمق نحو البطن ، ويتوقفن لبرهة قبل زفير الهواء .

ثالثاً أن يقمن بالعد أثناء عملية الزفير اثنان ثلاثة أربعة

رابعاً أن يكملن العدة لمدة خمس إلى عشر دقائق.

وأخيراً أن يلاحظن أن معدل تنفسهن قد بدأ بالتباطؤ أو لا بأول ، وأن أجسادهن قد بدأت بالاسترخاء أكثر فأكثر ، وبهذا يكون عقلهن قد بدأ يستوعب هذه المهارة كأسلوب علاجي و ممارسة فاعلة وناجحة لخفض القلق والضغط النفسي.

وقد بدا للمرشدة أن أحدى المسترشدات كانت متفاعلة جدا ، فحفزتها المرشدة وطلبت منها القيام بقيادة الجماعة الإرشادية في عمل التدريبات ، بعد ذلك قامت المرشدة بالطلب من عضوات الجماعة الإرشادية بالقيام بالتنفس الاسترخائي لوحدهن وقامت بتعزيزهن بإعطائهن هدايا صغيرة لإتقانهن التنفس الاسترخائي.

وحالما انتهين طلبت المرشدة من المسترشدات كتابة جدول لأنفسهن حول كيفية القيام بالتدريب ، ومتى سيقمن بتنفيذ التدريب وانطباعهن حول عملية التنفس الاسترخائي ، وقد قالت المسترشدات أنهن يجدن أن التنفس الاسترخائي مريح جدا ويسنحهن فرصة للتخلص من التوترات .

وبعد أن أنهت المرشدة الجلسة مع المسترشدات طلبت منهن تعبئة انطباعاتهن حول الجلسة ومن ثم تلخيص ما دار فيها ، وشكرتهن على حسن تعاملهن وقامت بإنتهاء الجلسة.

الجلستان السابعة والثامنة

(تدريبات الاسترخاء العضلي)

المدة الزمنية : 120 دقيقة.

*** الهدف العام للجلسة:**

- إتقان أعضاء الجماعة الإرشادية للاسترخاء العضلي.

الهدف (1) :

1- أن تتعرف عضوات الجماعة الإرشادية على أهمية الاسترخاء العضلي.

المدة الزمنية : (60) دقيقة.

الأساليب المستخدمة :

1- أسلوب المناقشة وال الحوار.

2- فنية الاسترخاء العضلي.

3- أسلوب الواجب المنزلي .

الأدوات :

- عرض تقديمي بور بوينت حول أهمية الاسترخاء العضلي.

إجراءات التنفيذ :

قامت المرشدة بمراجعة الواجب المنزلي ومناقشة المشاعر الانفعالية السلبية التي عانت منها عضوات الجماعة الإرشادية أثناء حدوث مواقف غير تكيفية معهن وأثر هذه الحوادث على صحتهن النفسية والجسدية ، وضررت بعض العضوات أمثلة على ذلك وتحدى عن مواقف صافية مع الطلاب ، حيث قالت أحدهن أنها عانت من احباط بسبب أنها حاولت ايقاف طالب عن الفوضى فانتهى الأمر بها أنها ضربته وشعرت بعدها بالذنب لأنها ضربت طفلا صغيرا ، ثم ركزت المرشدة على الأفكار التي صاحبت العضوة قبل أن تضرب الطفل ، وبماذا شعرت حين قام بالفوضى ، فقالت العضوة أنها شعرت بالغيرة وابتواتر شديد دفعها لضربه ، فقالت لها المرشدة أن هذه الأعراض تظهر حين يكون الشخص تحت أثر ضغط ولم يتصرف معه بحيث يصير من السهل استثارته بسلوكيات الآخرين . بعد ذلك قامت الباحثة بتقديم عرض بوربوينت يعرض آراء العلماء حول أهمية الاسترخاء العضلي. وذكرت لهن كيف أنهم يتفقون في فكرة أن الاسترخاء العضلي يخفف التوتر.

بعد ذلك ناقشت عضوات الجماعة الإرشادية العرض وأقوال العلماء ، وقمن بعرض أمثلة من واقع حياتهن المدرسية تدل على أهمية الاسترخاء العضلي أثناء القيام بالعمل.

الهدف (2) :

2- أن تمارس عضوات الجماعة الإرشادية تدريبات الاسترخاء العضلي .

المدة الزمنية : (60) دقيقة .

الأساليب الإرشادية :

1- المناقشة والحوار .

2- القيام بتدريبات الاسترخاء العضلي .

الأدوات :

- بطاقة القيام بتمارين الاسترخاء العضلي. (ملحق 7 - 11)

- بطاقة تسجيل انطباع ومشاعر المسترشد بعد الجلسة. (ملحق 6-8)

إجراءات التنفيذ :

قامت المرشدة بعرض خطوات الاسترخاء العضلي عبر القيام بها أمام عضوات الجماعة الإرشادية ، ثم طلبت من العضوات الانضمام إليها في ممارسة التدريبات .

قالت المرشدة للمترشدات " هكذا نقوم بالاسترخاء العضلي السريع ، بحيث يتم شد مجموعة من العضلات ثم ترخيها معا ، كل إجراء مرة واحدة على الأقل ، بحيث تشدي العضلات لمدة 7-5 ثوان ، ثم تسترخي لمدة 15- 30 ثانية ، تذكرى أن تركزي على الفرق بين الشعور بالتوتر والشعور بالاسترخاء .

أولاً : حركي كل من الكفين والذراعين بشدة وقوة ، وتوقفي لمدة 5-7 ثوان ، ثم استرخي.

ثانياً : حركي رأسك حول عنقك في شبه نصف دائرة كاملة ، ثم حركي بالطريقة المعاكسة وتوقفي ثم استرخي .

ثالثاً : شدي كل من عضلات الوجه والجبهة وأسفل الرأس والعينين مع فتح الفم ورفع الكتفين، وتوقفي لبرهة ثم استرخي.

رابعاً : ادفعي بكتفيك إلى الخلف كما لو كنت تريدين أن تأخذني نفسا عميقا إلى صدرك . توقفي ... ثم استرخي.....خذني نفسا عميقا عن طريق المعدة ...توقفي ...ثم استرخي.

خامساً : مدي ساقيك إلى الأمام بحيث تكون أصابع القدم باتجاه الوجه واعشعري بالتوتر ... ثم استرخي، ومدي ساقيك مرة أخرى بحيث تشد كل من أصابع القدمين والرِّدفين بقوة وإحكام ... ثم استرخي.

ثم أخذت المسترشدات يقلدن ما تفعله المرشدة وهن يضحكن ، ولاحظت المرشدة ذلك فسألتهن : هل تجدن ممارسة الاسترخاء العضلي ممتعة ، فقلن لها أن التدريب مريح و ممتع .

بعد ذلك قامت المرشدة بتوزيع بطاقات تسجيل الانطباع بعد كل تمرين تقوم به عضوات الجماعة الإرشادية و منحت المسترشدات الفرصة لتطبيق التدريبات وكتابة مشاعرهن بعد تطبيقها. قامت بعد ذلك المرشدة بمناقشة أهمية الالتزام بجدول بيتي لممارسة عملية الاسترخاء العضلي وتوزع بطاقات تسجيل جدول القيام بالتدريبات داخل البيت.

و حالما انتهت عضوات الجماعة الإرشادية من ذلك ، قامت المرشدة بإعطاء الواجب المنزلي للمسترشدات وهو متابعة الالتزام بجدول ممارسة بعض الأنشطة مثل القراءة و ممارسة الأنشطة الفنية و الأنشطة الرياضية و ممارسة تدريبات الاسترخاء.

الجلستان التاسعة والعشرة

(إعادة التشكيل : الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالكفاءة المطلقة)

المدة الزمنية : 120 دقيقة

* الهدف العام للجلسة :

التدريب على إعادة التشكيل المعرفي وتعديل الأفكار اللاعقلانية الحالية المتعلقة بالكفاءة المطلقة إلى أفكار عقلانية.

الهدف (1) :

1- أن تتعرف عضوات الجماعة الإرشادية على الأفكار الاعقلانية الخاصة بالكفاءة المطلقة .

المدة الزمنية : (60) دقيقة .

الأساليب الإرشادية :

1-أسلوب المناقشة والحوار .

الأدوات :

أفلام سبورة.

أوراق وأفلام.

بطاقة تفيد أفكار الكفاءة المطلقة . (ملحق 12-7)

إجراءات التنفيذ :

قامت المرشدة بسؤال عضوات الجماعة الإرشادية حول أفكارهن حول أهمية الحصول على المعرفة الأكademie المطلقة وحصولهن على حب كل من في البيئة المدرسية ، و طلبت منهن النقاش داخل المجموعة ، ومن ثم استمعت الى آرائهم ، قالت مسترشندة أنها تعتقد أنه طبيعي أن يرغب الإنسان بحب كل زملائه له ، ويرغب بان يكون الأفضل بين الجميع ، فردت عليها مسترشندة أخرى أن هذا طبيعي ولكن لا يجب للمعلمة أن تتوقع أن هذا سيحدث لأن رضا الناس غاية لا تدرك ولا يمكن أن يحصل الإنسان على حب الجميع له لأن الناس مختلفون ، وربما يكون هناك أيضا من هو أفضل منه ، شد الحوار بين المسترشدين المرشدة فقالت لهن : اذا هل هذه الأفكار واقعية أم لا ؟

فردت المسترشدة الأولى بعد تفكير أن هذه الأفكار لا تبدو واقعية ففعلا لا يمكن للإنسان أن يحصل على حب كل زملائه وطالبه فعليا .

حينها سألتها المرشدة : اذا حسب تعريفنا للأفكار الاعقلانية هل فكرة أن الإنسان يجب أن يحصل على حب كل زملائه هي فكرة عقلانية أم لا ؟
قالت لها المسترشدة : لا هي فكرة لاعقلانية لأنها لا تطابق الواقع .

فردت عليها المرشدة : فعلا هذه فكرة لاعقلانية لأنها لا تطابق الواقع كما أنها لا تعطي صاحبها أي فائدة من اعتقادها لأنها تسبب له الاحباط حين يكتشف أن هناك من لا يحبه فعلًا .

بعد ذلك قامت المرشدة بالطلب من كل عضوة في الجماعة الإرشادية الحديث عن أفكارهن أمام زميلاتهن وطلبت من عضوات الجماعة الإرشادية إعطاء تغذية راجعة ونقد الأفكار هل هي عقلانية أم لا عقلانية مع إيضاح الأسباب وتعليقها .

الهدف (2) :

2- أن تتبني عضوات الجماعة الإرشادية أفكار عقلانية جديدة حول الكفاءة المطلقة .

المدة الزمنية : (60) دقيقة.

الأساليب الإرشادية :

1- فنية لعب الدور.

2- النقاش والحوار

3- وقف الفكرة.

الأدوات :

- بطاقة التدريب على دحض الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالكفاءة المطلقة . (ملحق 7 - 13)

بطاقة تسجيل انطباع ومشاعر المسترشد بعد الجلسة . (ملحق 7-8)

إجراءات التنفيذ :

قامت المرشدة بمناقشة وتحديد أهم الأفكار اللاعقلانية الخاصة بالكفاءة المطلقة التي تؤثر على حياة

المعلمات المهنية بعدها قامت المرشدة بشرح أهمية التصدي لهذه الأفكار اللاعقلانية.

وقد لاحظت المرشدة أن بعضًا من هذه الأفكار شيوعا هي :

" يجب أن يحبني كل طلابي "

" يجب أن يتمكن كل طلابي من الكتابة "

بعد ذلك قامت المرشدة بتدريب عضوات الجماعة الإرشادية على فنية وقف الفكرة اللاعقلانية . و طلبت الباحثة من عضوات الجماعة الإرشادية تمثيل أدوار تعبر عن كيفية وقف الفرد لأفكاره اللاعقلانية وتغييرها في الموقف بحيث ينتج عن ذلك تغيير في النتيجة التي يحصل عليها ، وقد شرحت المرشدة طريقة وقف الفكرة وقالت أنها طريقة يتم فيها وقف الفكرة اللاعقلانية عبر ادراكتها أولاً ومن ثم ايقاف التفكير فيها مرارا وتكرارا ، وقد أخبرت المرشدة المسترشدات أنه ربما من الجيد استخدام لازمات لفظية حين تدرك المسترشدة أنها تفكر في فكرة لا عقلانية كأن تقول لنفسها " توقفي " مثلا.

بعد ذلك قامت عضوات الجماعة الإرشادية بتمثيل مشهد قصير حول موقف صفي وكيفية تعامل المعلمة معه بشكل لا عقلاني من حيث أفكارها حول الكفاءة المطلقة وتوقع أن يقوم كل الطالب بانجاز ما طلبته ، وقامت المسترشدات بنقاش الأفكار العقلانية التي يرین أنها ستساعد المعلمة في حال فكرت فيها ثم قمن بإعادة تمثيل المشهد مجددا مع الأفكار العقلانية الجديدة.

بعد ذلك قامت المرشدة بإعطاء المعلمات ورقة تسجيل الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالكفاءة المطلقة بحيث يسجلن الفكرة اللاعقلانية ويدحضن الفكرة منطقيا عبر الأدلة التي لا تؤكد عليها ، مثل على ذلك فكرة "أن من الواجب أن يحبني جميع طلابي" ، وما هي الأدلة التي قد تدل على أن هذا غير

ممكن واقعيا ، ومن ثم استبدالها بفكرة عقلانية جديدة تدعمها أدلة منطقية كفكرة " من الطبيعي أن يكون هناك طلاب لا يحبونني " ، ثم بعد أن أنهت المرشدة شرحها ، قامت المسترشدات بتبعة الورقة ونقاشها .

وحالما انتهت المسترشدات من نقاش ما سجله من أفكار لاعقلانية وكيفية دحضها منطقيا فمن بتائيده بعضهن في أفكارهن العقلانية الجديدة حول الكفاءة .

بعد ذلك اختتمت المرشدة الجلسة بإعطاء واجب منزلي لعضوات الجماعة الإرشادية حول أفكارهن العقلانية الجديدة وتسجيل موافق منزلي أو مدرسية تؤكد عليها ، ثم شكرت المرشدة المسترشدات على أمل اللقاء بهن في الجلسة القادمة .

الجلستان الحادية عشرة والثانية عشرة

(إعادة التشكيل : الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بـ النظرة السلبية للذات ولآخرين)

المدة الزمنية (120) دقيقة.

*** الهدف العام للجلسة :**

- أن تتدريب عضوات الجماعة الإرشادية على تعديل الأفكار اللاعقلانية الحالية المتعلقة بالنظرية السلبية للذات ولآخرين إلى أفكار عقلانية .

الهدف (1) :

1- أن تتعرف عضوات الجماعة الإرشادية على الأفكار المتعلقة بالنظرية السلبية للذات .
المدة الزمنية : (60) دقيقة.

*** الفنيات والأساليب المستخدمة في الجلسة :**

1-أسلوب المناقشة وال الحوار .

2-فنية وقف الفكرة وتأجيلها .

3-فنية لعب الدور .

الأدوات :

ألوان سبورة صغيرة .

أقلام سبورة .

بطاقة التدريب على تنفيذ الأفكار المتعلقة بالنظرية السلبية للذات (ملحق 7-14) .

إجراءات التنفيذ :

قامت المرشدة بمناقشة الواجب المنزلي ، وتحديد الأفكار العقلانية الجديدة الخاصة بالكفاءة والتي قامت عضوات الجماعة الإرشادية ببنائها في حياتهن اليومية .

ومن ثم قامت المرشدة بشرح أهمية تطبيق هذه الأفكار العقلانية بشكل يومي في حياة المسترشدات وأثرها على إنتاج رضا لديهن عن حياتهن المهنية والذي ينعكس فوراً على حياتهن بشكل شامل. بعد ذلك قامت المرشدة بتوزيع ألواح سبورة صغيرة مع الأقلام ومن ثم طلبت من المسترشدات القيام بتمثيل دور سريع حول كيفية مخاطبتهما لنفسها والأفكار التي تؤمن بها عن نفسها ، وطلبت المرشدة من كل عضوة من عضوات الجماعة الإرشادية إدراك الأفكار اللاعقلانية التي قالتها لنفسها وكتابتها على لوح السبورة.

ثم طلبت المرشدة بعد ذلك من عضوات الجماعة الإرشادية نقاش هذه الأفكار ، وهل يفكرون بأفكار مشابهة حول الآخرين وكذلك وطلب منها كتابتها في السبورة ومن ثم العمل في مجموعات والاعتراف بها للآخرين.

فقالت أحدي المسترشدات بأن فكرتها عن نفسها هي أنها فاشلة في توصيل المعلومة للطلاب ، فقالت مسترشدة أخرى أنها تتفق معها في أنها لا تستطيع أن توصل المعلومة للطلاب ، وأنها كانت فاشلة دراسياً في الثانوية العامة ، ردت عليها مسترشدة أخرى : " أنا لم أكن فاشلة دراسياً في الثانوية العامة ولكن أنا ظلمت كثيراً في نتائج الثانوية العامة " ، حينها تدخلت المرشدة وقالت للمسترشدة الأولى " أنت تقولين أنك لا تعرفين كيف توصلين المعلومة لطلابك ، لكنني أود أن أعرف ما هو الدليل على أنك لا تستطعين توصيل المعلومة للطلاب ؟ هل كل الطلاب يفشلون في الاختبارات في صفك "؟ فردت المرشدة : " لا ، بالعكس الطلاب ينجحون في صفي " ، قالت المرشدة " اذن كانت هذه الفكرة لا تتطابق الواقع فهل هي فكرة عقلانية ؟" فكرت المسترشدة قليلاً ثم قالت : " لا ليست فكرة عقلانية " .

قالت لها المرشدة : " حسناً ، ربما يمكننا اليوم أن نستبدل هذه الفكرة بفكرة عقلانية مفيدة أكثر لك وللآخرين " ، ثم أكملت المرشدة النقاش مع باقي المسترشدات حول أفكارهن عن أنفسهن. وحالما انتهى النقاش بين المسترشدات طلبت المرشدة من المسترشدات مسح هذه العبارات وتخبرهن بأنهن سيعتنقن أفكار جديدة من اليوم وصاعداً.

الهدف (2) :

2- تبني عضوات الجماعة الإرشادية أفكار عقلانية جديدة حول النظرة للآخرين.

المدة الزمنية (60) دقيقة.

الأساليب الإرشادية :

1- فنية المناظرة .

2- أسلوب الواجب المنزلي .

الأدوات :

- بطاقة التدريب على تفنيد الأفكار المتعلقة بالنظرية السلبية للآخرين (ملحق 7- 15)
 - بطاقة تسجيل انطباع ومشاعر المسترشد بعد الجلسة الإرشادية. (ملحق 8- 8)
- إجراءات التنفيذ :**

قامت المرشدة بسؤال عضوات الجماعة الإرشادية عن الأفكار التي كانت لديهن وتعلق بالنظرية السلبية للذات وللآخرين وقامت بمراجعة أثر هذه الأفكار على أدائهن المهني من خلال عمل مناظرة جماعية وتقسيم الجماعة الإرشادية إلى مع وضد هذه الأفكار الاعقلانية ، ومن خلال المناظرة لاحظت المرشدة أن هناك بعض المسترشدات اللواتي يبدو أنها متمسكات بالنظرية السلبية للذات وخاصة إحدى المسترشدات التي توفى زوجها في حادث وصارت ترى أن الدنيا فاسية عليها وأنها غير محظوظة مطلقاً بسبب ما حدث مع زوجها ، حتى أن المسترشدة قالت : " لا أعرف لم أنا بالذات من حدث معي هذا وخسرت زوجي ، طالما شعرت بأن الحياة قد ظلمتني " ، فأيدتها مسترشدة وقالت : " الحياة تظلم كثيرين ".

حينها تدخلت المرشدة وسألت المسترشدة الأولى : " هل تعرفين أحد آخر تعرض لوفاة شريك حياته "؟ فردت المسترشدة : " أيوه جارتنا توفى زوجها في حادث أيضاً " ، سألتها حينها المرشدة : " هل تعتقدين أنها سيئة الحظ "؟ قالت المسترشدة : " أتصور أن هذا هو قدرها " ، حينها قالت المرشدة للمسترشدة : " هل تعتقدين أنك سيئة الحظ لأن زوجك توفي "؟ قالت المسترشدة : " أعتقد أنه قدرني أيضاً " ، أكدت المشرفة على هذه الفكرة فسألتها : " هل كان بإمكانك فعل شيء لتغيير هذا الواقع " فقالت المسترشدة : لا ، للأسف لا يمكنني " ، قالت المرشدة حينها للمسترشدة : " اذا مما حدث ليس له علاقة بما فعلته أنت أو لم تفعليه وليس له علاقة بك أنت ، لذا لا يمكن أن تكوني سيئة الحظ ، لأنه حدث لزوجك وأنت لا علاقة لك في حدوثه أو في منعه " ، سكتت المسترشدة قليلاً وبدا عليها الحزن ، قثم قالت : نعم ، يبدو أن هذه الحقيقة ، هذا هو واقع الحياة ربما علي أن أقبل الأمر وحسب " ، بعد ذلك قامت المرشدة بإعطاء المسترشدات بطاقة التدريب على تفنيد الأفكار المتعلقة بالأفكار السلبية تجاه الآخرين ، فقامت بالطلب من المسترشدات رسم معلمة تعرفها ثم وصفها في فقرة ، وبعد أن انتهت المسترشدات قامت المرشدة بمناقشة أفكار المسترشدات عن المعلمة ، وسألتهن ما إذا كانت هذه الأفكار سلبية أم إيجابية ، وما هي الأدلة على هذه الأفكار وكيف يمكن تحويل هذه الأفكار إلى أفكار عقلانية .

بعد ذلك قامت المرشدة بالطلب من عضوات الجماعة الإرشادية كملخص للجلسة اقتراح أفكار عقلانية جديدة تتعلق بالنظرية للذات وللآخرين والأدلة عليها وطلبت منها كتابتها في البطاقة ، راجعت المرشدة مع المسترشدات الأفكار العقلانية الجديدة ، ثم قامت المرشدة بإعطاء واجب منزلي

حول كتابة قصة قصيرة حول شخص قام بتبني أفكار عقلانية جديدة في حياته اليومية تتعلق بنظرته لذاته ونظرته للأ الآخرين ، وكيف أثر ذلك على حياته .

الجلستان الثالثة عشرة والرابعة عشرة

(إعادة التشكيل : الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالقلق الزائد على الذات وعلى مشاكل الآخرين)
المدة الزمنية (120) دقيقة.

الهدف العام للجلاسة :

- تدريب عضوات الجماعة الإرشادية على تعديل الأفكار اللاعقلانية الحالية المتعلقة بالقلق الزائد على الذات وعلى مشاكل الآخرين .

الهدف (1) :

1- أن تتعرف عضوات الجماعة الإرشادية على الأفكار اللاعقلانية الحالية المتعلقة بالقلق الزائد على الذات وعلى مشاكل الآخرين .

المدة الزمنية (60) دقيقة.

الأساليب الإرشادية :

1- الحوار والمناقشة.

2- مهاجمة الخجل.

الأدوات :

أوراق وأقلام.

أقلام سبورة.

إجراءات التنفيذ :

قامت المرشدة بمناقشة عضوات الجماعة الإرشادية حول موقف صفي تحدث فيه مشكلة للمعلم وللطلاب وحكت المرشدة الموقف للمترشدات ورسمته لهن على السبورة ، ثم طلبت من عضوات الجماعة الإرشادية توقع وإكمال الأحداث وكتابة تكملة القصة في أوراق خاصة دون كتابة أسمائهن عليها.

بعد ذلك طلبت المرشدة من عضوات الجماعة الإرشادية تبادل الأوراق وقراءتها ، وتتوقع اسم العضوة التي كتبت القصة ، وطلبت من المستر شدة التي قرأت الورقة أن تقوم بتقنيد و مهاجمة الأفكار اللاعقلانية التي تراها عند زميلتها من خلال القصة التي كتبتها ، وقد لاحظت المرشدة أن هناك بعض القصص تحوي قلق زائد على الآخرين أكثر من غيرها فركزت عليها ، ومثال على ذلك

حين توقعت مسترشدة أن هذه المعلمة ستضرب الطلاب وأن أحد الطلاب سيعانى من مشاكل صحية بسبب هذا الضرب فيذهب إلى المستشفى ويقوم أبوه بإبلاغ الشرطة على المعلمة واتهامها بالإساءة الجسدية إلى ابنه ، وأن هذا الطالب سيظل مصاباً بخوف من المدرسة إلى أن يكبر ، وقد تحدثت المرشدة إلى المسترشدة حول الأسباب التي دفعتها إلى توقع كل هذه الأحداث السلبية ، فقالت المسترشدة أن الحياة دوماً ما تقاجئ الناس بالأشياء السيئة وأن الحياة لا يجب الاطمئنان إليها فهي غدارة وتأتي بكثير من المشكلات ، حينها سألتها المرشدة ماذا إذا كان قد مر على المسترشدة أحداث جميلة وايجابية ، فأخذت المسترشدة وقتاً في التفكير ثم قالت : "نعم أكيد حدثت كثير من الأمور الإيجابية في حياتي" ، حينها سألتها المرشدة : "هل حدثت لك أمور إيجابية حين أصبحت معلمة في هذه المدرسة" ؟

قالت المسترشدة : "نعم فلقد كرمتنى مديرية على المدرسة لأن صفي كان ممتازاً في القراءة" حينها قالت المرشدة : "اذن يوجد أحداث جميلة وايجابية أيضاً في الحياة وليس المشاكل وحسب ، أليس كذلك" حينها قالت المسترشدة : "نعم بالتأكيد ، ربما ستحدث لي أمور جيدة أخرى أيضاً في المستقبل ، من يعلم".

بعد ذلك قامت المرشدة بعمل تلخيص شامل لبعض الأفكار الخاصة بالقلق الزائد على الذات وعلى مشاكل الآخرين ، وطلبت من المسترشدات النقاش حول بعض هذه الأفكار .

الهدف (2) :

2-أن تتبني عضوات الجماعة الإرشادية أفكار عقلانية جديدة تتعلق بالقلق الزائد على الذات وعلى الآخرين.

المدة الزمنية : (60) دقيقة.

الأساليب الإرشادية :

1- الحوار والنقاش

2- الدقة اللفظية

الأدوات :

- بطاقة التدريب على تفنيد الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالقلق الزائد على الذات والآخرين (ملحق 7)

(16)

بطاقة تسجيل انطباع ومشاعر المسترشد بعد الجلسة الإرشادية. (ملحق 8-8)

إجراءات التنفيذ :

قامت المرشدة بإعطاء عضوات الجماعة الإرشادية بمراجعة ما دار في الجلسة السابقة ومن ثم قامت بإعطاء المسترشدات بعض الأمثلة على الأفكار اللاعقلانية التي تتعلق بالقلق الزائد على الذات

وآخرين ، وأعطتهن بطاقة تدريب على تنفيذ هذه الأفكار ، ثم طلت المرشدة من المسترشدات كتابة أفكار لاعقلانية تتعلق بالقلق الزائد حول الذات وعلى مشاكل الآخرين وطلبت منها مناقشتها في مجموعات والحوار حول أثرها على أدائهم المهني، بعد ذلك طلبت من المسترشدات كتابة أفكار عقلانية جديدة وتوقع نتائج هذه الأفكار على أدائهم المهني.

ثم شرحت المرشدة بعد ذلك كيف إن اختيار الألفاظ التي تتعلق بالأفكار التي تدور بداخلكن حول ذاتهن والآخرين يجب أن يكون دقيقا ، وطلبت منها استبدال الكلمات داخل العبارات مثل كلمة مأساوي ، فضيع ، سئ للغاية ، كريه جدا ، لا أنتبه أبدا ، بكلمات عقلانية جديدة دقيقة تصف الوضع بكلمات تعكس توتر أقل من السابق ، وأعطتها أمثلة على ذلك لأن تستخدم المرشدة كلمات مثل " ربما سيكون جيدا ، المشكلة قابلة للحل " وأكدت المرشدة على المسترشدات أنها بعد أن تقوم المرشدة بوقف الفكرة اللاعقلانية عليها أن تسأل نفسها ، كيف يمكن تحويل صياغة هذه الفكرة لتصبح أكثر إيجابية ، فقالت أحده المسترشدات أنه بدلا من استخدام عبارة " هذا الاختبار نتائجه كارثية على الطلاب لأنهم رسبوا في الاختبار " يمكنها أن تقول " يمكن تجاوز المشكلات في هذا الاختبار عبر إعادة تدريس هذه الكلمات " ، حينها أكدت المرشدة على ما قالته المسترشدة وشكرتها على فكرتها الذكية.

ثم طلبت المرشدة من عضوات الجماعة الإرشادية استبدال أوراقهن مع بعضهن والإطلاع على أفكار زميلاتهن في الجماعة الإرشادية والتعليق عليها.

بعد ذلك قامت المرشدة بالطلب من عضوات الجماعة الإرشادية تلخيص أفكارهن العقلانية الجديدة . وطلبت منها القيام بالتفكير في صياغة الألفاظ لديهن حين يتحدثن عن المشاكل ويعدن صياغة الفكر بشكل أكثر عقلانية ليتمكن لهن التعامل مع التحديات بشكل أحسن.

بعد ذلك وزعت المرشدة أوراق تسجيل انتباع المسترشدات عن الجلسة وشكرتها على حضورهن على أمل اللقاء بهن في الجلسة القادمة.

الجلستان الخامسة عشرة والسادسة عشرة

إعادة التشكيل : الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالاهتمام الزائد بتضخيم الأمور وتعظيم الفشل وتوقع الكوارث.

المدة الزمنية : (120) دقيقة.

الهدف العام للجلسة الإرشادية :

- أن تتدرّب عضوات الجماعة الإرشادية على تعديل أفكارهن اللاعقلانية المتعلقة بتضخيم الأمور وتعظيم الفشل وتوقع الكوارث.

الهدف (1) :

1- أن تتعرف عضوات الجماعة الإرشادية على أفكارهن الاعقلانية المتعلقة بالاهتمام الزائد بتضخيم الأمور وتعيم الفشل وتوقع الكوارث.

المدة الزمنية : (60) دقيقة.

الأساليب الإرشادية :

1- الحوار والنقاش.

2- فنية لعب الدور.

الأدوات :

- أقلام وأوراق.

- بطاقة التدريب على تصحيح المفاهيم (ملحق 7-17)

إجراءات التنفيذ :

قامت المرشدة بإعطاء أوراق صغيرة فيها موقف صفي حول معلم يقوم بتصحيح أوراق الامتحانات ويفشل ثلث طلابه في الامتحان ، ومن ثم قامت المرشدة بتوزيع عضوات الجماعة الإرشادية إلى مجموعتين وطلبت من كل مجموعة تمثيل الموقف وتحديد ردود أفعال المعلم المتوقعة ، وقد لاحظت المرشدة أن المعلمات توقعن أن تكون ردة فعل المعلم غاضبة جدا ، كما توقعت أحدهن أن يقوم المعلم بضرب الطلاب.

بعدها قامت المرشدة بالطلب من العضوات مقارنة كل موقف تمثيلي بالأخر وناقشتنهن حول توقعاتهن وكيفية تفكيرهن في الموقف ، وبررت احدى المسترشدات أن ما توقعنه هو الوضع الطبيعي ، فقالت لها المرشدة ، "هل تعتقدين أن كل المعلمين قد يضربون طلابهم حين يفشلون "؟ ، ردت المسترشدة : " ربما لا" ، حينها قالت المرشدة : " اذا فهذا سلوك لا يمكن تعيمه ".

بعدها قامت المرشدة بمناقشة الأفكار الاعقلانية التي عند المعلمات والمتعلقة بتضخيم الأمور و تعيم الفشل وتوقع الكوارث، وشرحـت للمسترشدات أن هناك أفكار لدى المعلمين يتوقعون من خلالها حدوث الأسوأ ، ويضخمون الأمور بشكل كبير ويعتبرون كل شيء يحدث بأنه مأساة ان لم يطابق توقعاتهم عنه ،

ومن ثم قامت المرشدة بإعطاء أمثلة على هذه الأفكار وطلبت من المسترشدات اعطاء أمثلة أخرى.

وبعد ذلك قامت المرشدة بإعطاء المسترشدات بطاقة لتصحيح المفاهيم وطلبت منها تصحيح العبارات الواردة في البطاقة ، وحالما انتهت المسترشدات قامت المرشدة بمراجعة العبارات ومناقشة المسترشدات.

وفي نهاية الجلسة طلبت المرشدة من عضوات الجماعة الإرشادية تلخيص هذه الأفكار الاعقلانية المتعلقة بتضخيم الأمور وتوقع الكوارث .

الهدف (2) :

2-أن تتبني عضوات الجماعة الإرشادية أفكار عقلانية جديدة خاصة بعد الاهتمام الزائد بالأمور وعدم تعليم الفشل وعدم توقع الكوارث.

المدة الزمنية : (60) دقيقة.

الأساليب الإرشادية :

1- الحوار والمناقشة.

2- الدقة اللفظية.

الأدوات :

- أوراق وأقلام.

- صفحة من الجريدة.

- بطاقة تسجيل مشاعر وانطباعات المسترشد بعد الجلسة الارشادية. (ملحق 8-10)

إجراءات التنفيذ :

قامت المرشدة بإعطاء عضوات الجماعة الإرشادية خبر مقصوص من الجريدة يدور حول مستجدات العملية التعليمية في عمان وطلبت منهن كتابة توقعات وأفكار حول الخبر، ثم قامت المرشدة بمناقشة أفكار وتوقعات المسترشدات ، وطلبت منهن تحديد ما إذا كانت عقلانية أو لا عقلانية وكيفية إعادة صياغة هذه الأفكار بدقة بحيث تعدل توقعات الأعضاء حول المستجدات.

ثم طلبت المرشدة من احدى عضوات الجماعة الإرشادية تلخيص الأفكار العقلانية الجديدة الخاصة بعد عدم تضخيم الأمور وتوقع الكوارث وتعليم الفشل.

بعد ذلك قامت المرشدة بتوزيع المسترشدات الى مجموعتين وطلبت منهن التحدث حول توقعاتهن بخصوص ما سيحدث في المستقبل ، وقامت المرشدة بإدارة الحوار ، وحين كانت المرشدة تلاحظ أن المسترشدات يبدأن في استخدام عبارات تدلل على أفكار لا عقلانية تتعلق بالاهتمام الزائد وتضخيم الأمور وتوقع الكوارث ، كانت تقوم برفع يدها ، مما يجعل المسترشدات يدعن النظر في صياغة العبارة ، بعد ذلك اختتمت المرشدة الجلسة بإعطاء العضوات بطاقة تسجيل الانطباعات والمشاعر حول الجلسة الإرشادية.

الجلسة السابعة عشرة

(توكييد الأفكار العقلانية الجديدة).

المدة الزمنية : (60) دقيقة

الهدف العام للجلسة :

- مساعدة عضوات الجماعة الإرشادية على توكييد الأفكار العقلانية جديدة.

المدة الزمنية : (60) دقيقة.

الأساليب الإرشادية :

1- أسلوب المناقشة والحوار.

2- فنية التدريب التوكيدية .

الأدوات :

- بطاقة تسجيل الأفكار العقلانية الجديدة ومواعيد التدرب على ترديدها. (ملحق 19-7)

- بطاقة تسجيل مشاعر وانطباعات المسترشد بعد الجلسة الارشادية. (ملحق 8-11)

إجراءات التنفيذ :

قامت المرشدة بمناقشة الواجب المنزلي وبينت لعضوات الجماعة الإرشادية كيف أن استبدال الأفكار اللاعقلانية يؤدي إلى تغيير سلوك الفرد نحو سلوك أكثر إنتاجية واباحية.

ومن ثم قامت المرشدة بتدريب عضوات الجماعة الإرشادية على غرس هذه المعتقدات العقلانية الجديدة وذلك عن طريق تدريب أفراد الجماعة الإرشادية على تحسين حوارهم الداخلي من خلال فنية التدريب التوكيدية .

شرحت المرشدة لأعضاء الجماعة الإرشادية كيفية القيام بالتدريب التوكيدي ، وبدأت بمساعدتهم على كتابة المعتقدات الجديدة والتدريب على قولها والتاكيد عليها وكتابة كم مرة سيقمن بتكرارها في البيت. ثم طلبت المرشدة من المسترشدات اختيار العبارات اللواتي يرغبن في توكيدها لأنفسهن في البيت ، وقد لاحظت المرشدة ان المسترشدات اخترن عبارات عقلانية تتعلق بالأداء المهني داخل المدرسة من حيث قدرتهن على القيام به وتوقع الأفضل داخل الصف .

بعد ذلك وزعت المرشدة بطاقة التدرب على توكيد الأفكار العقلانية الجديدة وطلبت منها تعبئتها هذه البطاقة حسب رغبتهن واختيار الأوقات المناسبة للقيام بالتوكيدها بحيث يمكن في وضع مسترخي أثناء القيام به.

و حين انتهت المسترشدات من تعبئتها البطاقة ، قامت المرشدة بمناقشة ما كتبته المسترشدات ، وطلبت من بعضهن قراءة العبارات العقلانية التي تود توكيدها ، بعد ذلك قامت المرشدة بإنهاء الجلسة بالطلب من احدى عضوات الجماعة الإرشادية تلخيص الجلسة والتحدث عن كيفية القيام بتوكييد الأفكار العقلانية الجديدة .

الجلسة الثامنة عشرة

(التحقق من تطبيق الأفكار العقلانية الجديدة)

المدة الزمنية : (60) دقيقة.

الهدف العام للجلسة :

- مساعدة عضوات الجماعة الإرشادية على تطبيق الأفكار العقلانية في مواقف الحياة اليومية .
المدة الزمنية : (60) دقيقة.

الأساليب الإرشادية :

- 1- أسلوب المناقشة والحوار.
- 2- فنية تمثيل الأدوار.
- 3- فنية التخيل العقلاني الانفعالي.

الأدوات :

- بطاقة الأفكار اللاعقلانية التي تم التخلص منها . (ملحق 7 - 22)
- بطاقة تسجيل الأفكار اللاعقلانية التي تخلص منها أفراد الجماعة الإرشادية . (ملحق 7 - 22)
- بطاقة تسجيل الانجازات المستقبلية لأفراد الجماعة الإرشادية . (ملحق 7 - 23)
- بطاقة تسجيل مشاعر وانطباعات المسترشد بعد الجلسة الإرشادية .

إجراءات التنفيذ :

طلبت المرشدة من عضوات الجماعة الإرشادية كتابة الأفكار اللاعقلانية التي تخلصن منها والقيام بتمزيق الورقة بعد الانتهاء منها ، و من ثم طلبت منهن التأكيد على العبارات العقلانية الجديدة التي قمن بتبنيها وطلبت من بعض المسترشدات كتابة بعض العبارات العقلانية الجديدة على السبورة .
بعد ذلك قامت المرشدة باستخدام كرسي الاعتراف للحديث حول مواقف ايجابية حدثت لعضوات الجماعة الإرشادية منذ تبنيهن هذه الأفكار العقلانية الجديدة ، وقد لاحظت المرشدة أن المسترشدات كن يشعرن بالمرح حين كن يعبرن عن الأحداث الاجابية الجديدة ، ومن بين هذه الأحداث قالت احدى المسترشدات ان زوجها كان مندهشا جدا حين لم تعبر عن قلق شديد حين أخبرها أنه ينوي المشاركة في مشروع جديد ، بل أنه اندهش حين كانت تقول له أن الأمور ستكون بخير ، وقد قال لها زوجها أنه مندهش أن زوجته صارت تتوقع أن تحدث أمور جيدة .

بعد ذلك قامت المرشدة باستخدام أسلوب التخيل الانفعالي مع عضوات الجماعة الإرشادية بحيث طلبت من عضوات الجماعة الإرشادية أن يقمن بتخيل انجازات ايجابية ستحدث لهن في حال قمن بتطبيق الأفكار العقلانية في نشاطهم المهني المدرسي بشكل يومي .

وفي نهاية الجلسة قامت المرشدة بمناقشة هذه المواقف المتخيصة والتأكيد على عضوات الجماعة الإرشادية على إمكانية عيش هذه المواقف الإيجابية بشكل يومي في أثناء أدائهن لواجباتهن المهنية في عملية التعليم والحصول على تجربة مهنية متميزة .
بعد ذلك اختتمت المرشدة الجلسة بالطلب من احدى عضوات الجماعة الإرشادية تلخيص الجلسة .

الجلسة التاسعة عشرة

(التقويم النهائي)

المدة الزمنية : (60) دقيقة.

الهدف العام للجلسة :

- 1- إنتهاء البرنامج الإرشادي.
- 2- إجراء القياس البعدى.

الهدف (1) :

- 1- إجراء القياس البعدى باستخدام مقياس الأفكار الاعقلانية عند المعلمين .
المدة الزمنية : (30) دقيقة.

الأساليب الإرشادية :

- 1- النقاش وال الحوار.

الأدوات :

- اختبار الأفكار الاعقلانية لدى المعلمين العمانيين من الجنسين. (ملحق 3)

إجراءات التنفيذ :

قامت المرشدة بشكر عضوات الجماعة الإرشادية والجماعة الضابطة على مشاركتهن الفعالة في اجراءات الدراسة ، وعبرت عن استمتاعها بحضور الجلسات مع المجموعة الإرشادية ، ومن ثم أخبرتهن بأنها ستعيد تطبيق مقياس الأفكار الاعقلانية من جديد لترى مستوى الأفكار الاعقلانية عندهن ، ومن ثم قامت المرشدة بتوزيع مقياس الأفكار الاعقلانية عند المعلمين على المجموعتين التجريبية والضابطة ..

بعد ذلك شكرت المرشدة عضوات الجماعتين الضابطة والارشادية على التزامهن بإجراء الاختبار و وزعت العصائر وبعض الطعام على المجموعتين.

الهدف (2 ، 3)

- 2- إنتهاء البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي.
- 3- وداع أفراد الجماعة الإرشادية.

المدة الزمنية : (30) دقيقة.

الأساليب الإرشادية :

1- المناقشة وال الحوار.

الأدوات :

- كعك الاحتفال بنهاية البرنامج الإرشادي.

- بطاقات شكر و تقدير للمشاركة في البرنامج الإرشادي.

إجراءات التنفيذ :

قامت المرشدة بمراجعة ما سبق مع عضوات الجماعة الإرشادية وأخذ آرائهم حول البرنامج الإرشادي ، ثم طلبت منهن تقييم البرنامج ، بعد ذلك قامت المرشدة بتهنئة عضوات الجماعة الإرشادية على إنجازهن للبرنامج الإرشادي بنجاح.

بعد ذلك قامت المرشدة بتأكيد ثقتها في عضوات الجماعة الإرشادية على قدرتهن على النجاح في مهنة التعليم ، كما أكدت المرشدة على المسترشدات على وجود متابعة بعد فترة شهرين لإعادة تطبيق الاختبار مرة أخرى .

بعد ذلك قامت المرشد بتوزيع كعك الاحتفال بنهاية البرنامج الإرشادي وقامت بتوزيع بطاقات الشكر والتقدير على المشاركات في البرنامج ثم دعت المرشدة عضوات الجماعة الإرشادية.

جلسة ما بعد البرنامج الإرشادي

(جلسة المتابعة).

المدة الزمنية (100) دقيقة.

الهدف العام للجلسة :

1- تطبيق المجموعتين التجريبية والضابطة لقياس الأفكار اللاعقلانية.

2- الكشف عم استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي بعد فترة المتابعة.

الهدف (1) :

1- أن تطبق عضوات المجموعة التجريبية والضابطة مقياس الأفكار اللاعقلانية عند المعلمين .

الفترة الزمنية : (50) دقيقة.

الأساليب الإرشادية :

1- الحوار والمناقشة.

الأدوات :

- مقياس الأفكار اللاعقلانية عند المعلمين .

إجراءات التنفيذ :

قامت المرشدة بتوزيع مقياس الأفكار اللاعقلانية على المعلمات وطلبت من عضوات المجموعة الضابطة ومن عضوات المجموعة التجريبية القيام بتطبيق الاختبار وشرح لهن أهمية تحرير الموضوعية والصدق أثناء تطبيق الاختبار، وقد شكرت الباحثة عضوات الجماعة الضابطة والتجريبية على اهتمامهن بالاشتراك في الدراسة وقدمت لهن هدايا رمزية.

الهدف (2) :

2- أن تتحدث عضوات الجماعة الإرشادية عن حياتهم المهنية خلال فترة المتابعة

المدة الزمنية : (50) دقيقة.

الأساليب الإرشادية :

1- الحوار والنقاش.

قامت المرشدة بفتح حوار بينها وبين عضوات الجماعة الإرشادية حول أوضاعهن المهنية الحالية ومدى امتلاكهن لأفكار لاعقلانية تؤثر على عملهن ، وقامت المرشدة بمراجعة مفهوم الأفكار اللاعقلانية وأبعادها وكيفية تقديرها واستبدالها بأفكار عقلانية جديدة ، وشرح المرشدة للمترشدات مجدداً أهمية تعديل الأفكار اللاعقلانية لتصبح أفكار عقلانية ومدى تأثير ذلك على حياتهن المهنية، وقد لاحظت المرشدة أن المسترشدات لا زلن على اطلاع بما دار في البرنامج الإرشادي .

قامت بعد ذلك المرشدة بوداع عضوات الجماعة الإرشادية وتمتن لهن كل التوفيق في حياتهن

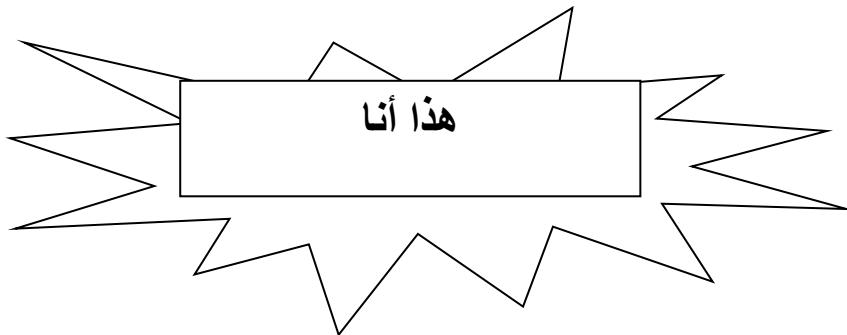
العملية.

ملحق (7)

بطاقات التدريب في البرنامج الارشادي

ملحق (1-7)

بطاقة تعارف بين أعضاء الجماعة الإرشادية



.....	اسمي	م
.....	عمرى	1
.....	مكان إقامتي	2
.....	هواياتي	3
.....	صفاتي	4
.....	طموحي	5
.....	إنجازاتي	6

ملحق (2-7)

عقد اتفاق إرشادي بين المرشد وأعضاء المجموعة الإرشادية.

أتعهد أنا الموقع أدناه

بأن ألتزم بالقواعد المنظمة للعملية والجماعة الإرشادية ، وبحضور الجلسات الإرشادية في موعدها ومكانتها المحددين ، كما ألتزم بكل ما يحدد نظام وقانون هذا البرنامج الإرشادي ومنها :

- 1- أن ألتزم بمواعيد المشاركة في الجلسات الإرشادية.
- 2- أن ألتزم بأن يتكلم شخص واحد فقط في وقت واحد.
- 3- أن أحترم آراء الآخرين حتى وإن اختلفت مع آرائي ومعتقداتي.
- 4- أن أصغي وأستمع لآخرين بانتباه.
- 5- أن أشارك بفاعلية في البرنامج الإرشادي.
- 6- أن أقوم بواجباتي المنزلية في البرنامج الإرشادي.
- 7- أن ألتزم بالتعامل بثقة ومصداقية أثناء سير البرنامج الإرشادي.
- 8- أن أحافظ على علاقة تعاون وشراكة مع أعضاء الجماعة الإرشادية.
- 9- أن أحافظ على سرية المعلومات الواردة في الجلسات الإرشادية.
- 10 – أن أتابع مجريات الجلسات الإرشادية بانتباه ونشاط.

..... التوقيع : : اسم المسترشد

..... التاريخ : توقيع المرشد :

(ملحق 3-7)
بطاقة تدريب كشف الذات

كيف أرى نفسي الآن؟

.....
.....

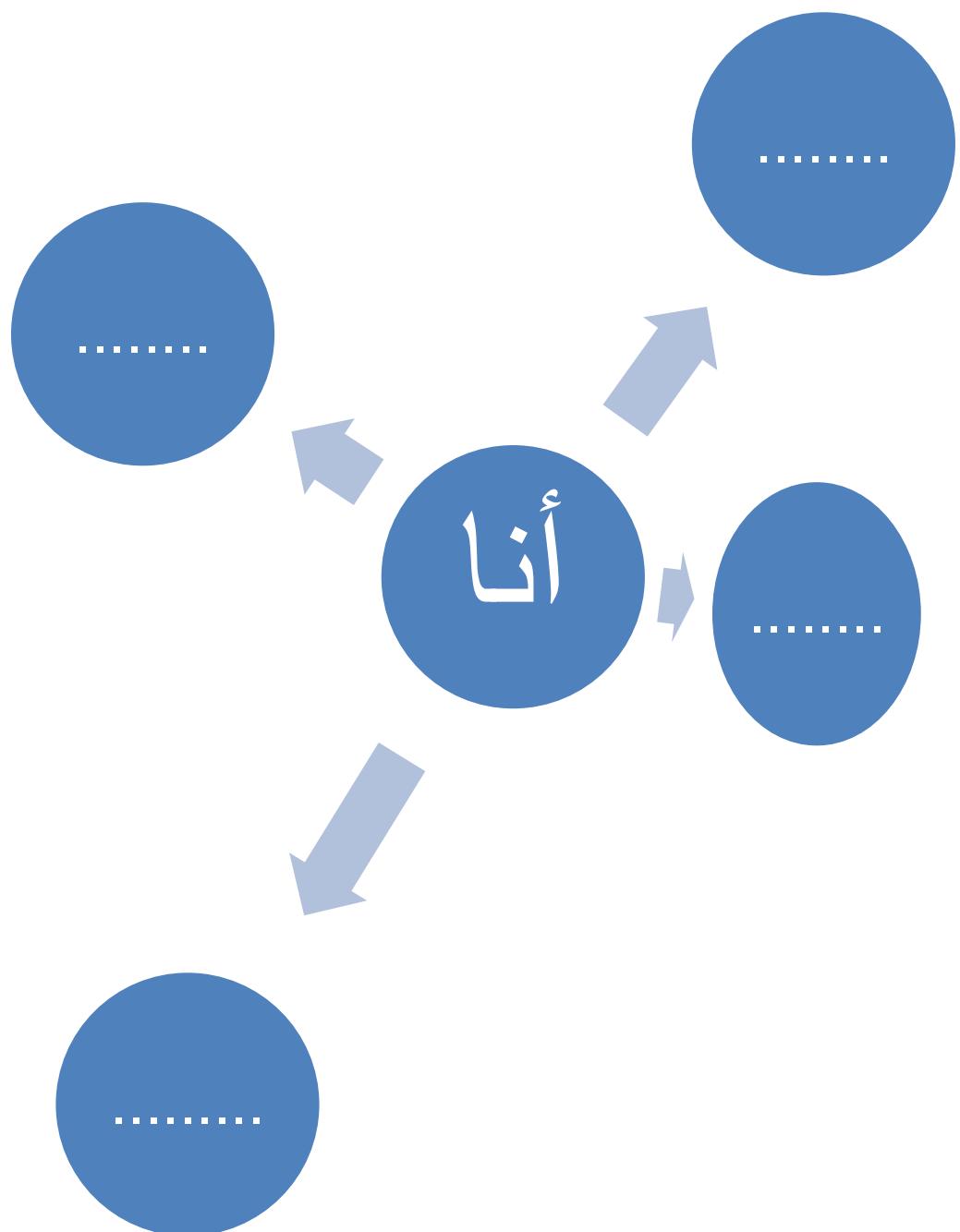
.....
.....

كيف أرغب أن أكون؟

.....
.....

.....
.....

ملحق (4-7)
بطاقة تدريب زيادة الوعي بالآخرين



ملحق (5-7)

ملحق (6-7)
بطاقة التعرف على نموذج ABCDEF

A الأحداث والتأثيرات البيئية	B الأفكار اللعلانية	C النتائج	D تفنيد الأفكار اللعلانية	E الآثار المترتبة على التفنيد	F مشاعر جديدة
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ملحق (8-7) بطاقة تسجيل الانطباع حول الموقف التمثيلي

الأفكار المؤدية إليه.	الانطباع	الموقف التمثيلي	م

ملحق (٩-٧)
بطاقة تسجيل الانطباع حول المشهد التلفزيوني

الآفكار المؤدية إليه.	الانطباع	المشهد التلفزيوني	م
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

ملحق (10-7)

التنفس للتغلب على التوتر

طبقي التمارين التالية لتحسين مهارة الاسترخاء والتغلب على التوتر ، واحسب عدد مرات التنفس.

- 1- اجلس أو استلقي في مكان مريح بحيث تمد ذراعيك وبدون وضع الرجلين فوق بعضهما البعض.
- 2- احرصي على الوضع المستقيم للعمود الفقري.
- 3- تنفسي بعمق نحو البطن ، وتوقفي لبرهة قبل أن تزفرى الهواء.
- 4- خلال عملية الزفير قومي بعد عدد مرات الزفير اثنان ثلاثة أربعة
- 5- أكملی عملية العد لمدة خمس إلى عشر دقائق.
- 6- لاحظي أن معدل تنفسك بدأ يتباطئ أولاً ، وجسمك بدأ يسترخي أكثر فأكثر ، وعقلك بدأ يستوعب هذه المهارة كأسلوب علاجي وممارسة فاعلة وناجحة لخفض القلق والضغط النفسي .

الانطباع	زمن تنفيذ التدريب	تدريب التنفس
.....
.....
.....
.....

ملحق (11-7)

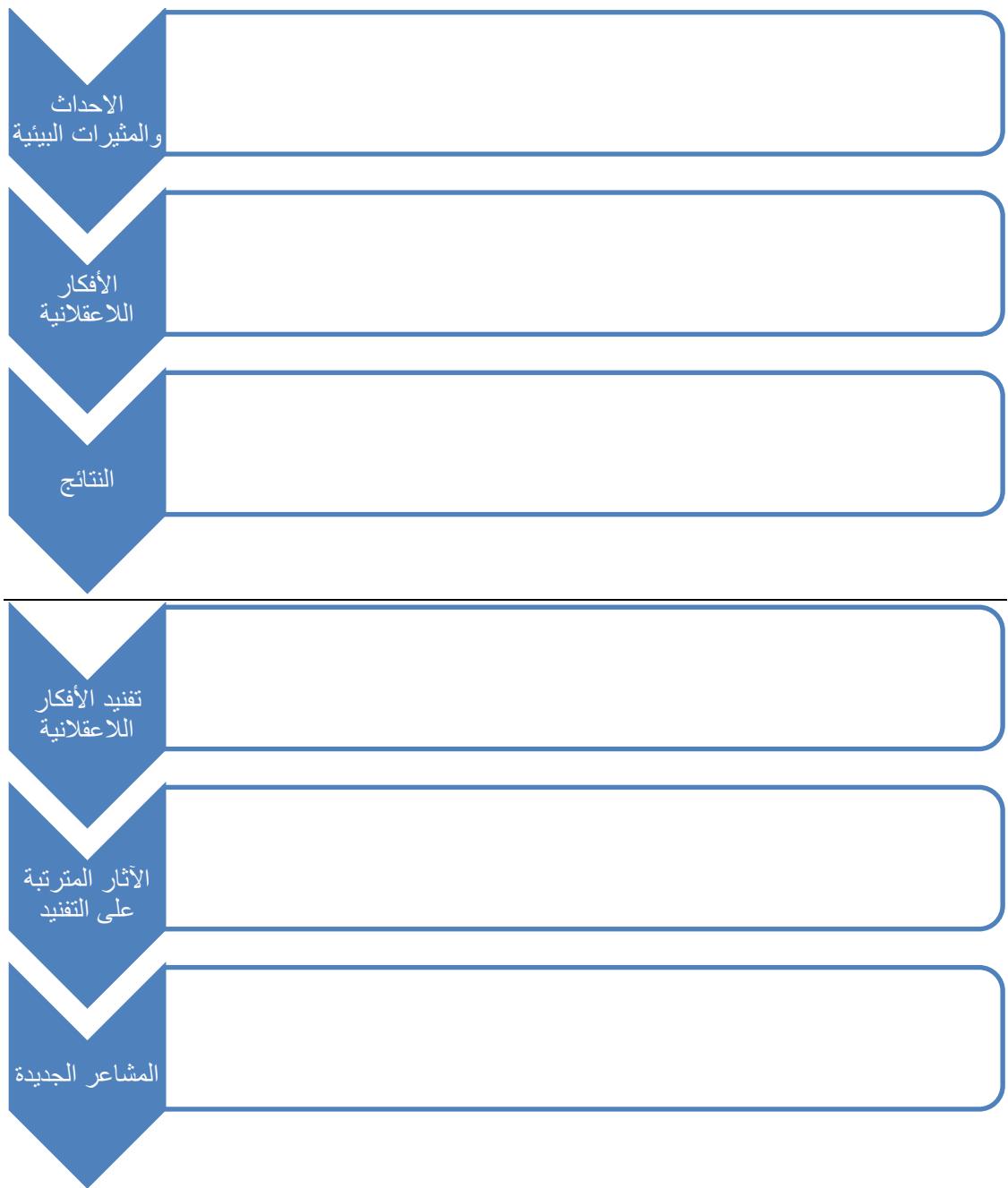
بطاقة تمارين الاسترخاء العضلي.

تستخدم الإجراءات التالية للاسترخاء العضلي السريع ، بحيث يتم شد مجموعة من العضلات ثم ترخيها معا ، كل إجراء مرة واحدة على الأقل ، بحيث تشدي العضلات لمدة 5-7 ثوان ، ثم تسترخي لمدة 15-30 ثانية ، تذكر أن تركزي على الفرق بين الشعور بالتوتر والشعور بالاسترخاء .

- 1- حركي كل من الكفين والذراعين بشدة وقوة ، وتوقفi لمدة 5-7 ثوان ، ثم استرخي.
- 2- حركي رأسك حول عنقك في شبه نصف دائرة كاملة ، ثم حركيه بالطريقة المعاكسة وتوقفi ثم استرخي .
- 3- شدي كل من عضلات الوجه والجبهة وأسفل الرأس والعينين مع فتح الفم ورفع الكتفين ، وتوقفi لبرهة ثم استرخي.
- 4- ادفعي بكتفيك إلى الخلف كما لو كنت تريدين أن تأخذني نفسا عميقا الى صدرك . توقفi ... ثم استرخ.....خذني نفسا عميقا عن طريق المعدةتوقفi ... ثم استرخي.
- 5- مدي ساقيك إلى الأمام بحيث تكون أصابع القدم باتجاه الوجه واسعري بالتوترثم استرخي، ومدي ساقيك مرة أخرى بحيث تشد كل من أصابع القدمين والرِّدفِين بقوة وإحكام ... ثم استرخي.

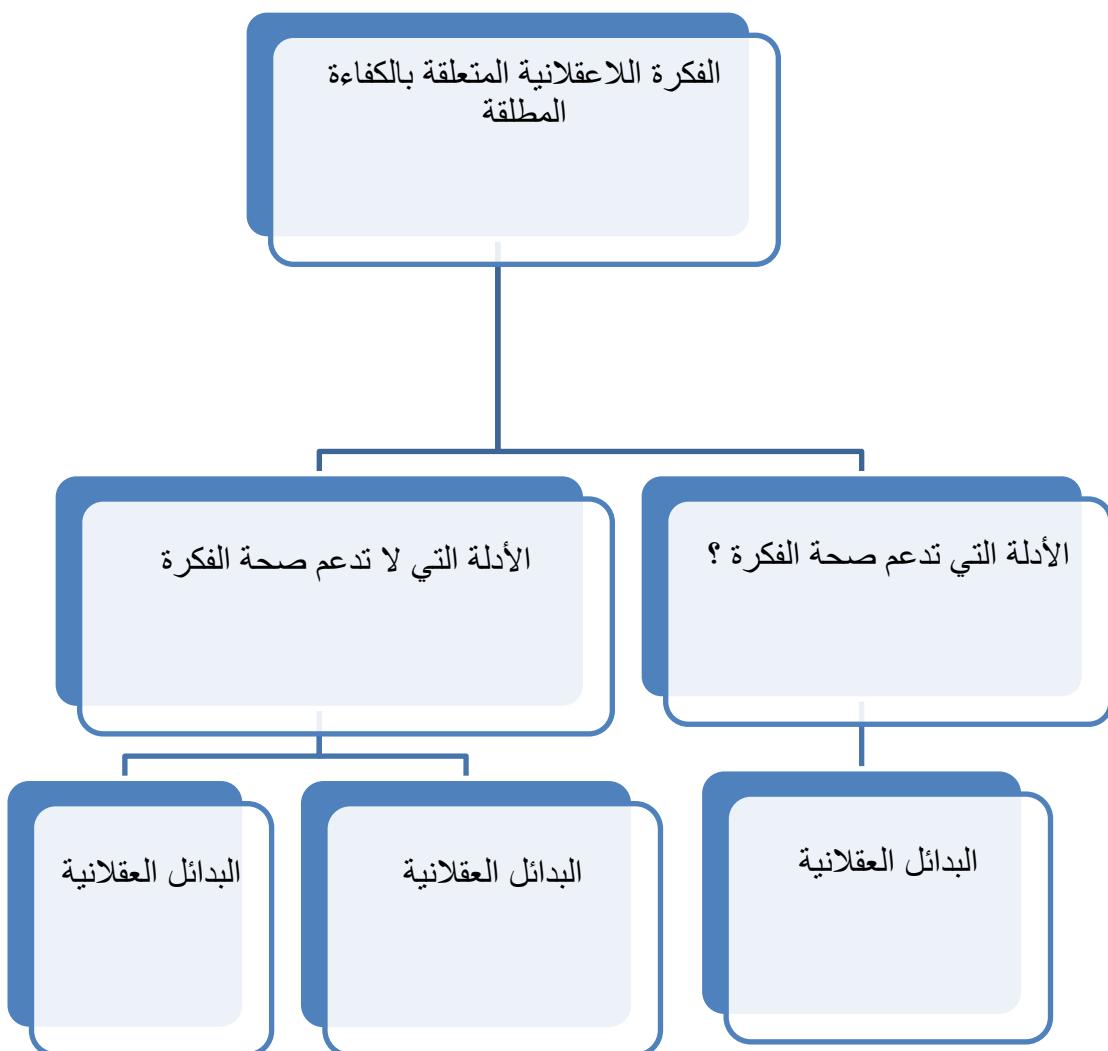
الشعرور بعد القيام بالتدريب	زمن إجراء التدريب	التدريب العضلي	م
.....	
.....	
.....	
.....	

ملحق (12-7)
بطاقة تفنيد أفكار الكفاءة المطلقة .

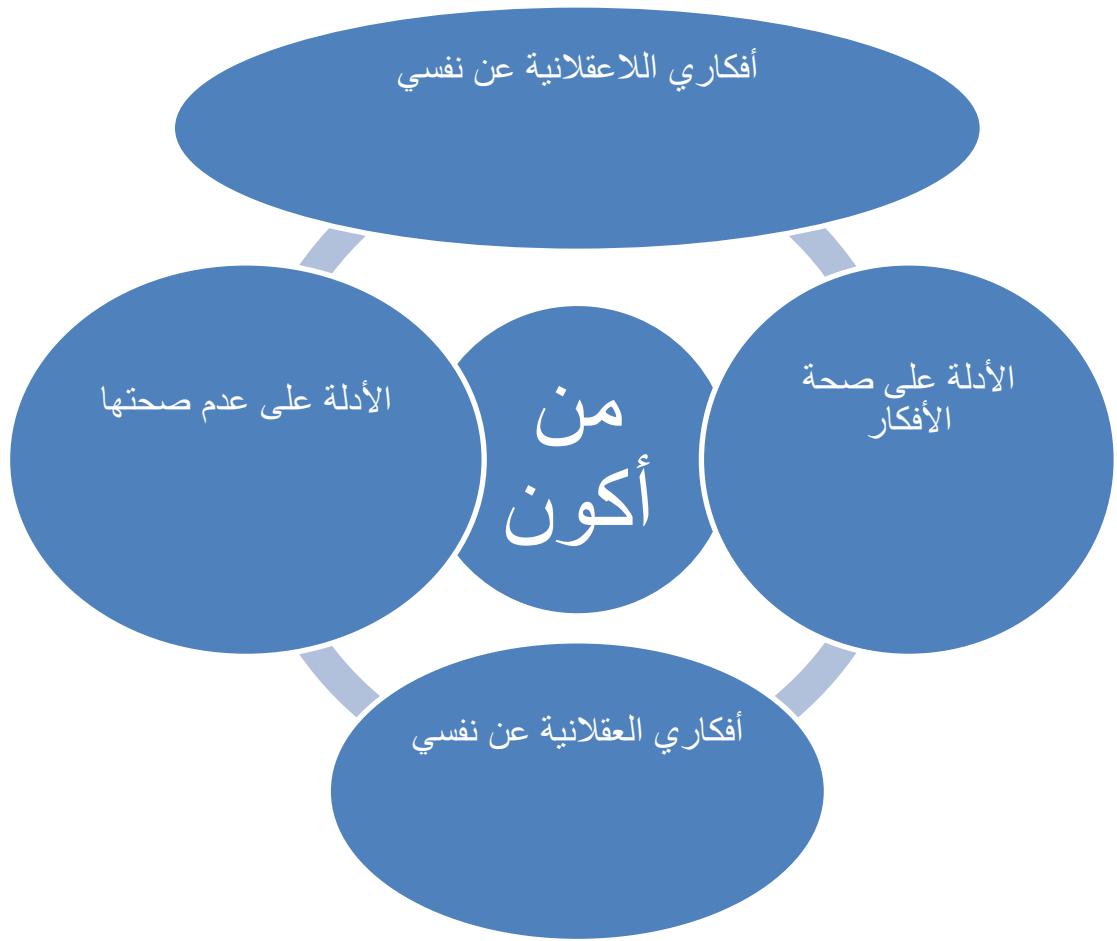


ملحق (13-7)

بطاقة التدريب على دحض الفكرة اللاعقلانية المتعلقة بالكفاءة المطلقة



ملحق (14-7)
بطاقة التدرب على تفنيد الأفكار المتعلقة بالنظرة السلبية للذات



ملحق (15-7)

بطاقة التدريب على تفنيد الأفكار المتعلقة بالنظرة السلبية للأخرين

** ارسمى معلمة تعرفينها ومن ثم قومي بوصفها :

.....

.....

.....

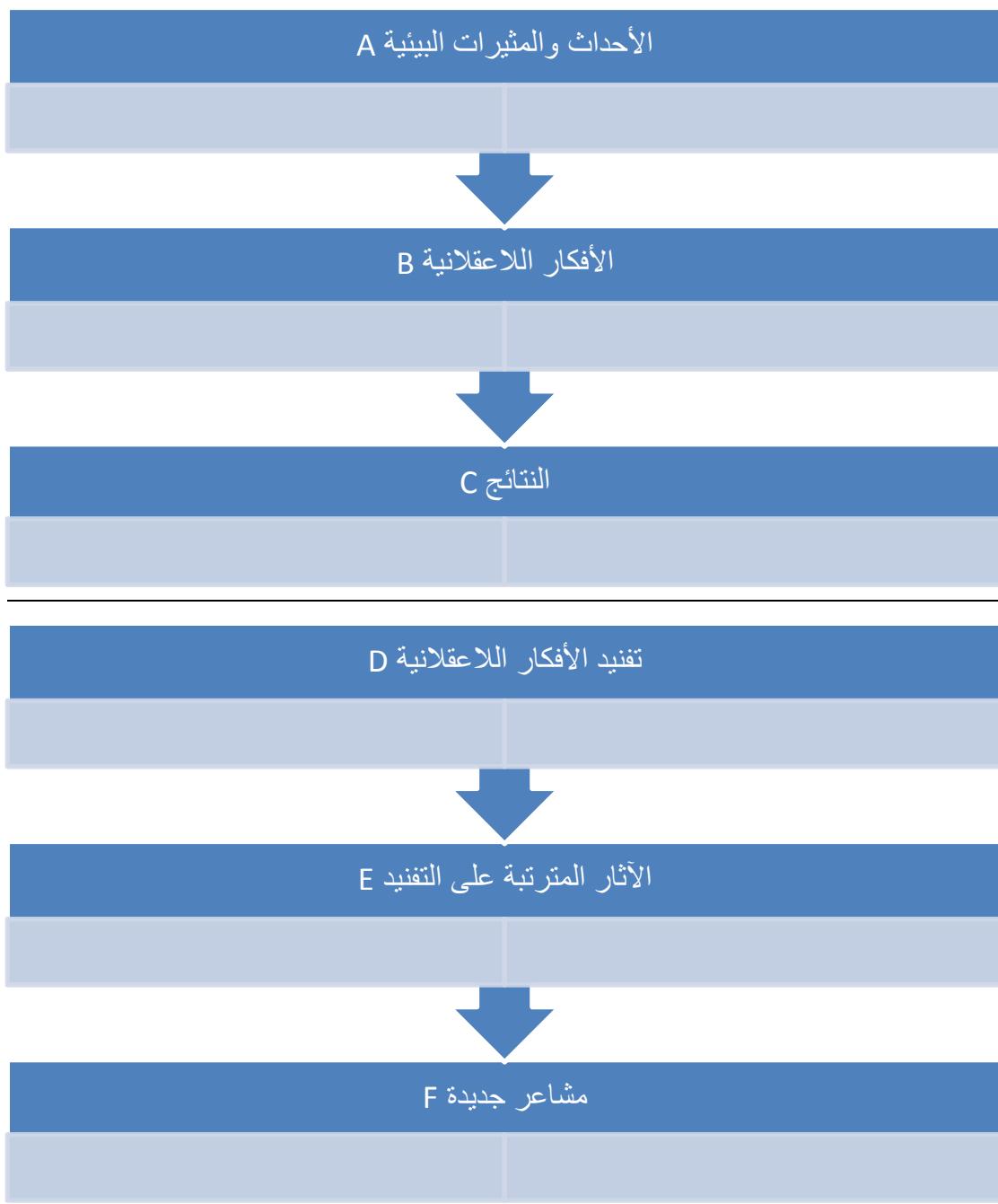
.....

.....

.....

ملحق (16-7)

بطاقة التدريب على تنفيذ الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالقلق الزائد على الذات والآخرين



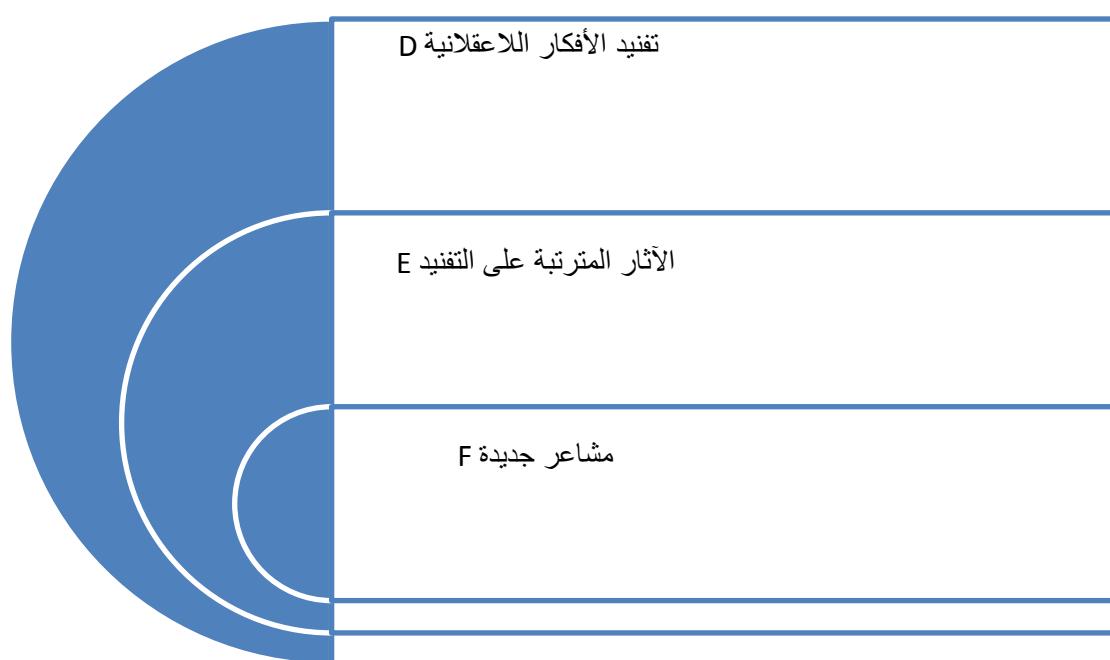
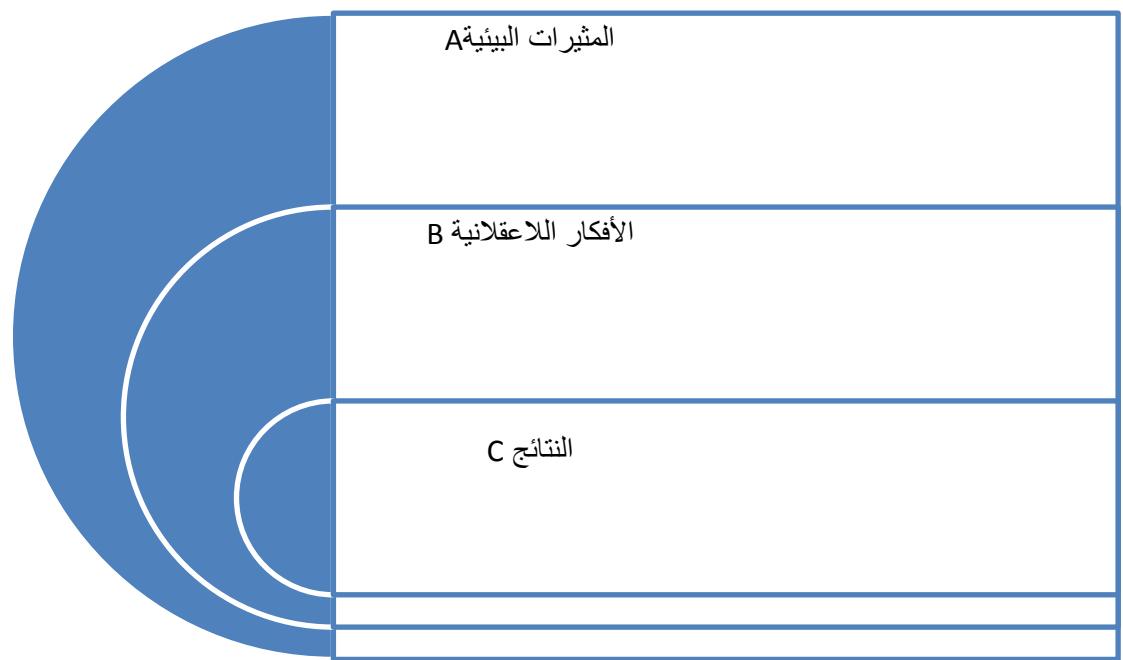
ملحق (17-7)

بطاقة التدريب على تصحيح المفاهيم

هل تعتقدين أن هذه العبارات صحيحة أم لا ؟ ولماذا ؟

- 1- مشاكل الآخرين تسبب لي القلق دائما.....
- 2- انتقاد الناس لي يهمني كثيرا.....
- 3- يجب أن يقدر المجتمع المعلمين
- 4- المستقبل سيكون مليء بالمشاكل.....
- 5- أشعر بإحباط وأنزعج حين يفشل طلابي.....
- 6- لست راضية عن الأمور في المدرسة لأن ما يحدث ليس هو ما أريده
- 7- كل شئ يحدث في المدرسة دوما محبط لي.....
- 8- أتوقع أن هناك مصيبة ستحدث
- 9- سلوك التلاميذ السئ يسبب مشكلات للمعلمين.....
- 10- ما حدث لي في الماضي يؤدي لإحباطي حتى الآن.....

ملحق (18-7)
بطاقة التدرب على تفنيد الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بتضخيم الأمور
وتوقع الكوارث



ملحق (19-7)
بطاقة تسجيل الأفكار العقلانية الجديدة

الفكرة العقلانية الجديدة	الانطباع بعد المشهد	المشهد التمثيلي	م
.....	
.....	
.....	

ملحق (20-7)
بطاقة تسجيل الأفكار العقلانية الجديدة في المدرسة والبيت

الاتباع بعد حدوث الموقف	الموقف	الفكرة العقلانية الجديدة	م
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

ملحق (21-7)

التنفيذ	مواعيد توكيدها	الفكرة العقلانية الجديدة	م
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

ملحق (22-7) بطاقة الأفكار اللاعقلانية التي تم التخلص منها

الأثر السلبي لها	الأفكار اللاعقلانية التي تخلصت منها	م
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	

ملحق (23-7)
بطاقة انجازاتي المستقبلية

التنفيذ	خطوات تنفيذه	موعد تنفيذه	الإنجاز المستقبلي	م
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

ملحق (8)

بطاقات تقييم البرنامج الارشادي

ملحق (1-8)

بطاقة التعبير عن انطباع المسترشد بعد الجلسة الإرشادية الأولى.

عزيزي المسترشد ضع علامة () أمام ما تشعر به بعد هذه الجلسة الإرشادية :

م	انطباعي عن الجلسة	عالي	متوسط	قليل
1	أشعر بأنني تعرفت على البرنامج الاسترشادي وأهدافه .			
2	أشعر أنني تعرفت على المرشد وعلى أفراد الجماعة الإرشادية .			
3	أشعر بالانتماء والراحة مع الجماعة الإرشادية .			
4	تعرفت على دورى ومسؤولياتي في البرنامج ومع الجماعة الإرشادية .			
5	أشعر بالرضا عن توقيت البرنامج الإرشادي ومواعيد جلساته .			
6	محظى الجلسة مناسب لأهدافها .			

أي ملاحظات أخرى عن الجلسة

ملحق (2-8)

بطاقة التعبير عن انطباع المسترشد بعد الجلسة الإرشادية الثانية.

عزيزي المسترشد ضع علامة () أمام ما تشعر به بعد هذه الجلسة الإرشادية :

قليل	متوسط	عالي	انطباعي عن الجلسة	م
			أشعر أنني فهمت الفنيات التي سنقوم بتنفيذها في البرنامج .	1
			أشعر بأهمية مشاركتي في برنامج عقلاني افعالي و علاقته بتطوير وضعي المهني كمعلم.	2
			أشعر بالرضا عن البرنامج وأهدافه وأنها تلامس الواقع .	3
			زمن الجلسة كان مناسبا.	4
			محظى الجلسة مناسب لأهدافها.	5

أي ملاحظات أخرى عن الجلسة :

.....

.....

.....

ملحق (3-8)

بطاقة التعبير عن انطباع المسترشد بعد الجلسة الإرشادية الثالثة.

عزيزتي المسترشد ضع علامه () أمام ما تشعر به بعد هذه الجلسة الإرشادية :

م	انطباعي عن الجلسة	عالٍ	متوسط	قليل
1	أشعر أنني تعرفت على مفهوم الأفكار اللاعقلانية.			
2	أشعر أنني تعرفت على خصائص الأفكار اللاعقلانية.			
3	أشعر أنني صرت أقدر أن أتعرف على الأفكار اللاعقلانية بنفسي.			
4	أشعر أنني تعرفت على نموذج ABCDEF			
5	محظى الجلسة كان مناسبا لأهدافها.			

أي ملاحظات أخرى عن الجلسة

.....

.....

.....

ملحق (4-8)
بطاقة التعبير عن انطباع المسترشد
بعد الجلسة الإرشادية الرابعة.

عزيزي المسترشد ضع علامة () أمام ما تشعر به بعد هذه الجلسة الإرشادية :

انطباعي عن الجلسة	م	عالٍ	متوسط	قليل
أشعر أنني تعرفت على أمثلة على الأفكار اللاعقلانية.	1			
أشعر بأنني تعرفت على أهمية تعديل الأفكار اللاعقلانية.	2			
أشعر بأن الموقف التمثيلي جعلني أدرك أثر هذه الأفكار على حياتي الواقعية وعملي كمعلمة.	3			
محظى الفيلم كان مؤثراً وقد أدى إلى تغيير بعض من أفكري تجاه عملية التعليم.	4			
محظى الجلسة كان مناسباً لأهدافها.	5			

أي ملاحظات أخرى عن الجلسة

ملحق (5-8)
بطاقة التعبير عن انطباع المسترشد
بعد الجلسة الإرشادية الخامسة والسادسة

عزيزي المسترشد ضع علامة () أمام ما تشعر به بعد هذه الجلسة الإرشادية :

م	انطباعي عن الجلسة	عالي	متوسط	قليل
1	أشعر أنني تعرفت على أهمية التنفس الاسترخائي.			
2	أشعر بأنني أرغب بتطبيق التنفس الاسترخائي في حياتي بشكل يومي.			
3	وجدت التنفس الاسترخائي ممتعا.			
4	أشعر بأن التنفس الاسترخائي يجعلني أكثر راحة وقدرة على مواجهة مواقف العمل المدرسية.			
5	زمن الجلسة كان مناسبا.			
6	محظى الجلسة كان مناسبا لأهدافها.			

أي ملاحظات أخرى عن الجلسة :

.....

.....

ملحق (6-8)

بطاقة التعبير عن انطباع المسترشد بعد الجلسة الإرشادية السابعة والثامنة

عزيزي المسترشد ضع علامة () أمام ما تشعر به بعد هذه الجلسة الإرشادية :

انطباعي عن الجلسة	م	عالٍ	متوسط	قليل
أشعر أنني تعرفت على أهمية الاسترخاء العضلي في حياتي.	1			
أشعر بأنني أرغب بتطبيق الاسترخاء العضلي في حياتي بشكل يومي.	2			
و睫ت التدريب الاسترخائي العضلي ممتعاً.	3			
أشعر بأن الاسترخاء العضلي يجعلني أكثر راحة وقدرة على مواجهة مواقف العمل المدرسية.	4			
زمن الجلسة كان مناسباً.	5			
محفوظ الجلسة كان مناسباً لأهدافها.	6			

أي ملاحظات أخرى عن الجلسة :

ملحق (7-8)
بطاقة التعبير عن انطباع المسترشد
بعد الجلسة الإرشادية التاسعة والعشرة

عزيزني المسترشد ضع علامه () أمام ما تشعر به بعد هذه الجلسة الإرشادية :

م	انطباعي عن الجلسة	عالي	متوسط	قليل
1	أستطيع أن أدرك الآن أفكارى اللاعقلانية المتعلقة بالكفاءة المطلقة التي تؤثر على عملى.			
2	أستطيع الآن أن أحض هذه الأفكار اللاعقلانية.			
3	المشهد التمثيلي ساهم في إدراكي لأهمية تغيير الفرد لأفكاره اللاعقلانية المتعلقة بالكفاءة المطلقة.			
4	أستطيع الآن إيقاف أفكري اللاعقلانية المتعلقة بالكفاءة المطلقة.			
5	زمن الجلسة كان مناسبا.			
6	محظى الجلسة كان مناسبا لأهدافها.			

أي ملاحظات أخرى عن الجلسة.

ملحق (8-8)
بطاقة التعبير عن انطباع المسترشد
بعد الجلسة الحادية عشرة والثانية عشرة

عزيزي المسترشد ضع علامة () أمام ما تشعر به بعد هذه الجلسة الإرشادية :

م	انطباعي عن الجلسة	عالي	متوسط	قليل
1	أدراك أفكار ي اللاعقلانية المتعلقة بالنظرية السلبية للذات وللآخرين.			
2	القيام بتدريبات تقدير أفكار ي المتعلقة بالنظرية السلبية للذات والآخر كان مفيدة.			
3	أشعر أنني أستطيع أن أنظر لنفسي بشكل أكثر عقلانية.			
4	زمن الجلسة كان مناسبا.			
5	محظى الجلسة كان مناسبا لأهدافها.			

أي ملاحظات أخرى عن الجلسة :

.....

.....

ملحق (9-8)
بطاقة التعبير عن انطباع المسترشد
بعد الجلسة الإرشادية الثالثة عشرة والرابعة عشرة

عزيزي المسترشد ضع علامة () أمام ما تشعر به بعد هذه الجلسة الإرشادية :

انطباعي عن الجلسة	م	عالٍ	متوسط	قليل
أستطيع أن أدرك الآن أفكارى اللاعقلانية المتعلقة بالقلق الزائد التي تؤثر على عملي كمعلم.	1			
إكمالى لقصة الموقف الصفي ساعدنى على التعرف على أفكارى اللاعقلانية.	2			
تصحيح أفكارى الخاصة بالقلق الزائد في السبورة ساعدنى في إدراكها.	3			
أستطيع الآن إيقاف أفكارى اللاعقلانية الخاصة بالقلق الزائد على الذات والآخرين.	4			
زمن الجلسة كان مناسبا.	5			
محتوى الجلسة كان مناسبا لأهدافها.	6			

..... أي ملاحظات أخرى عن الجلسة :

ملحق (10-8)

بطاقة التعبير عن انطباع المسترشد

بعد الجلسة الخامسة عشرة والسادسة عشرة

عزيزى المسترشد ضع علامة () أمام ما تشعر به بعد هذه الجلسة الإرشادية :

م	انطباعي عن الجلسة	عالي	متوسط	قليل
1	أستطيع أن أدرك الآن أفكارى اللاعقلانية المتعلقة بالاهتمام الزائد وتضخيم الأمور التي تؤثر على عملي كمعلم.			
2	أدرك أهمية التصدي لهذه الأفكار اللاعقلانية.			
3	المشهد التمثيلي ساهم في إدراكي لأهمية تغيير الفرد لأفكاره اللاعقلانية.			
4	أستطيع الآن إيقاف أفكارى اللاعقلانية المتعلقة بالاهتمام الزائد وتضخيم الأمور.			
5	زمن الجلسة كان مناسبا.			
6	محظى الجلسة كان مناسبا لأهدافها.			

أى ملاحظات أخرى عن الجلسة

ملحق (8-11)

بطاقة التعبير عن انطباع المسترشد بعد الجلسة الإرشادية السابعة عشرة

عزيزي المسترشد ضع علامة () أمام ما تشعر به بعد هذه الجلسة الإرشادية :

انطباعي عن الجلسة	م	عالٍ	متوسط	قليل
أستطيع الآن أن أستخدم فنية التدريب التوكيدية بشكل ذاتي مستمر.	1			
أستطيع أن أكون بنفسي أفكري التوكيدية الذاتية.	2			
أستطيع أن أستخدم فنية التوكيد الذاتي في مواقف حياتي اليومية كمعلم.	3			
زمن الجلسة كان مناسبا.	4			
محتوى الجلسة كان مناسبا لأهدافها.	5			

أي ملاحظات أخرى عن الجلسة :

.....

.....

ملحق (8-12)
بطاقة التعبير عن انطباع المسترشد
بعد الجلسة الإرشادية الثامنة عشرة

عزيزتي المسترشد ضع علامه () أمام ما تشعر به بعد هذه الجلسة الإرشادية :

م	انطباعي عن الجلسة	عالي	متوسط	قليل
1	أستطيع أن أدرك الآن ماهية أفكار الاعقلانية التي تخلصت منها.			
2	أدرك الآن الأثر الجيد لتبني أفكار عقلانية وعلاقة ذلك بتطور أدائي المهني كمعلم.			
3	أستطيع أن أربط بين أفكار عقلانية جديدة أعتقدها وبين الانجازات التي استطيع أن أحققها.			
4	زمن الجلسة كان مناسبا.			
5	محظى الجلسة كان مناسبا لأهدافها.			

أي ملاحظات أخرى عن الجلسة :

.....

.....

ملحق(8-13)

بطاقة تسجيل انطباعات المشاركين حول البرنامج الإرشادي.

الإجابة	السؤال	م
	ما هي استفادتك من هذا البرنامج الإرشادي؟	<u>1</u>
	ما هو الجانب الذي لم تستفد منه في هذا البرنامج الإرشادي؟	<u>2</u>
	ما هي المهارات التي تعلمتها من هذا البرنامج الإرشادي؟	<u>3</u>
	ما هي المهارات التي توقعت تعلمها ولم تتعلمها في البرنامج الإرشادي؟	<u>4</u>
	ما هو الذي كان من الممكن أن يزيد من فائدة هذا البرنامج الإرشادي من وجهة نظرك؟	<u>5</u>
	هل تجد أن هناك تأثيراً على أدائك المهني بعد مشاركتك في هذا البرنامج؟	<u>6</u>
	ما هي الأشياء التي لم تعجبك في البرنامج بشكل عام؟	<u>7</u>
	ما هي الجلسات التي شعرت بأنها قدمت لك فائدة؟	<u>8</u>
	ما هي الجلسات التي تشعر أنها لم تقدم لك أي فائدة؟	<u>10</u>

أي اقتراحات أخرى لديك تود ذكرها حول البرنامج ؟

