العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق عند طلبة الجامعة وأثر برنامج إرشادي في خفضها

إعداد

عبد الحافظ عامر

إشراف

أ.د. نزيه حمدي

المشرف المشارك

أ.د. سليمان الريحاني

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات منح درجة دكتوراة فلسفة في التربية تخصص الإرشاد النفسي والتربوي

كليـــة الدراسات التربوية العليـا

جامعـــة عمان العربية للدراســات العليا

كانون ثاني ٢٠٠٥م

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

التفويض

أنا عبد الحافظ إسماعيل عامر أفوض جامعة عمان العربية للدراسات العليا بتزويد نسخ من أطروحتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص عند طلبها.

الاسم: عبد الحافظ إسماعيل عامر.

التوقيع:

التاريخ:

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الأطروحة وعنوانها: "العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق عند طلبة الجامعة وأثر برنامج إرشادي في خفضها".

وأجيزت بتاريخ ١٩/١/ ٢٠٠٥ م

أعضاء لجنة المناقشة		التوقيع
الأستاذ الدكتور محمد الريماوي	رئيساً	.....
الدكتور رياض ملكاوش	عضواً	.....
الدكتور قاسم سمور	عضواً	.....
الأستاذ الدكتور نزيه حمدي	عضواً ومشرفاً	.....
الأستاذ الدكتور سليمان الريحاني	عضواً ومشرفاً مشاركاً	.....

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شكر وتقدير

أشكر الله سبحانه وتعالى الذي ألهمني الطموح وسدد خطاي.. وأتقدّم بجزيل الشكر والعرفان للأستاذ الدكتور نزيه حمدي الذي أشرف على هذا العمل، ولم يبخل بجهد أو نصيحة، وكان مثالاً للعالم المتواضع.. كما أشكر الأستاذ الدكتور سليمان الريحاني الذي شارك في الإشراف على هذا العمل، وكان مثالاً للناصح والموجه الأمين..

كما أشكر الأساتذة الكرام أعضاء لجنة المشاركة، الأستاذ الدكتور محمد الريماوي والدكتور رياض ملكوش والدكتور قاسم سمور على تفضلهم بقبول مناقشة هذه الأطروحة، ولا يفوتني أن أشكر الأستاذ الدكتور يوسف أبو العدوس الذي قضى من وقته في المراجعة اللغوية للأطروحة..

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

الإهداء

أهدى هذه الأطروحة إلى والدي ووالدتي العزيزين...

وإلى زوجتي....

وإلى أبنائي الأحباء....

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
التفويض	ب
شكر وتقدير	د
الإهداء	ه
قائمة المحتويات	و
قائمة الجداول	ح
قائمة الأشكال	ي
قائمة الملاحق	ك
الملخص باللغة العربية	ل
الملخص باللغة الإنجليزية	ن
الفصل الأول: المقـــدمـــة	١
مشكلة الدراسة وأهميتها:	١٦
أسئلة الدراسة:	١٨
التعريفات الإجرائية:	١٨
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات ذات الصلة	٢٠
أ. الإطار النظري:	٢٠
الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات	٥٠
أ. مجتمع الدراسة والعينة	٥٠
ب. أدوات الدراسة	٥١
جـ. إجراءات الدراسة	٦٢
د. محددات الدراسة	٦٣
هـ. تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية	٦٣
الفصل الرابع: نتائج الدراسة	٦٥
الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات	٨١
مناقشة النتائج	٨٢
التوصيات:	٩٨

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المراجع ٩٩
المراجع العربية: ٩٩
المراجع الإنجليزية: ١٠١
الملاحق ١١٠

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
(١)	توزيع عينة الدراسة وفق متغيري المستوى الدراسي والكلية	٥٠
(٢)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) لأداء مجموعتي الدراسة على المقاييس الثلاثة في القياس القبلي	٥١
(٣)	معاملات ارتباط الأفكار اللاعقلانية بمتغير الغضب	٦٥
(٤)	معاملات ارتباط الأفكار اللاعقلانية بمتغير التوتر	٦٧
(٥)	معاملات ارتباط الأفكار اللاعقلانية بمتغير الأرق	٦٨
(٦)	القيم المعيارية للأفكار اللاعقلانية المميزة بين الأفراد الأكثر غضباً والأفراد الأقل غضباً	٧٠
(٧)	القيم المعيارية للأفكار اللاعقلانية المميزة بين الأفراد الأكثر توتراً والأفراد الأقل توتراً	٧٢
(٨)	القيم المعيارية للأفكار اللاعقلانية المميزة بين الأفراد الأكثر أرقاً والأفراد الأقل أرقاً	٧٣
(٩)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على مقياس الغضب في الاختبار البعدي	٧٥
(١٠)	نتائج تحليل التباين المصاحب للفرق بين المجموعتين على مقياس الغضب	٧٥
(١١)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على مقياس الغضب في اختبار المتابعة	٧٦
(١٢)	نتائج تحليل التباين المصاحب لأداء المتابعة على مقياس الغضب	٧٦

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(١٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على مقياس التوتر في الاختبار البعدي..... ٧٧

(١٤) نتائج تحليل التباين المصاحب للفرق بين المجموعتين على مقياس التوتر..... ٧٧

(١٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على مقياس التوتر في اختبار المتابعة..... ٧٨

(١٦) نتائج تحليل التباين المصاحب للأداء المتابعة على مقياس التوتر ٧٨

(١٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على مقياس الأرق في الاختبار البعدي..... ٧٩

(١٨) نتائج تحليل التباين المصاحب للفرق بين المجموعتين على مقياس الأرق..... ٧٩

(١٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على مقياس الأرق في الاختبار المتابعة..... ٨٠

(٢٠) نتائج تحليل التباين المصاحب للأداء المتابعة على مقياس الأرق ٨٠

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
(١)	العلاقة بين مستوى الأداء والتوتر.....	٩

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة الملاحق

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
(١)	برنامج إرشاد جمعي يستند إلى الاتجاه العقلي الانفعالي ويهدف إلى خفض الغضب والتوتر والأرق لدى المشاركين	١١٠
(٢)	مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية	١٥١
(٣)	مقياس الغضب	١٥٤
(٤)	مقياس التوتر	١٥٥
(٥)	مقياس الأرق	١٥٦

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق عند طلبة الجامعة وأثر برنامج إرشادي في خفضها

إعداد

عبد الحافظ عامر

إشراف

أ.د. نزيه حمدي

المشرف المشارك

أ.د. سليمان الريحاني

الملخص

تألفت هذه الدراسة من جانبين: وصفي وتجريبي. هدفت الدراسة الوصفية إلى استقصاء العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق لدى عينة من (٩٠٠) طالب وطالبة منهم (٣٧٠) طالباً و(٥٣٠) طالبة، تمثل (٥,٢%) من طلبة جامعة اليرموك المسجلين لدرجة البكالوريوس للفصل الدراسي الأول للعام ٢٠٠٤/٢٠٠٣، تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية، آخذين بعين الاعتبار اختلاف الكليات والمستوى الدراسي والجنس.

وهدفت الدراسة التجريبية إلى استكشاف مدى فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى الاتجاه العقلي الانفعالي السلوكي في خفض مستويات الغضب والتوتر والأرق لدى طلبة جامعة اليرموك. وتكوّنت عينة الدراسة التجريبية من (٢٤) طالبة من مستوى البكالوريوس حصلن على درجات مرتفعة على مقاييس الغضب والتوتر والأرق. وقد تم توزيع أفراد عينة الدراسة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين متساويتين من حيث العدد، مجموعة تجريبية (١٢) طالبة، تلقى أفرادها البرنامج الإرشادي، ومجموعة ضابطة (١٢) طالبة لم يتلق أفرادها أي نوع من المعالجة.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

وتمّ تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية في أربع عشرة جلسة مدة كل جلسة ساعة بواقع جلستين أسبوعياً. وبعد انتهاء فترة التطبيق تم أخذ القياس البعدي للمجموعتين، وبعد مرور فترة شهر من انتهاء التطبيق أخذ قياس المتابعة.

أظهرت نتائج الدراسة الوصفية وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق. وأظهرت النتائج كذلك أن الأفكار اللاعقلانية التي تسهم في التمييز بين الأفراد الأكثر غضباً والأفراد الأقل غضباً هي: أنه من المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد، وتنشأ تعاسة الفرد عن ظروف خارجية، والأشياء المخيفة تستدعي الاهتمام الكبير والتفكير بها. وهذه الأفكار مرتبطة بكل من الإحباط والقلق والمثالية.

كما أظهرت النتائج أن الأفكار اللاعقلانية التي تسهم في التمييز بين الأفراد الأكثر توتراً والأفراد الأقل توتراً هي أنه من المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد، ويجب أن يكون الشخص معتمداً على الآخرين ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه، وأن الخبرات والأحداث الماضية تقرر السلوك وأن تأثير الماضي لا يمكن تجاهله، وهذه الأفكار مرتبطة بالإحباط والقلق والمثالية والكمال.

كما أشارت النتائج أن الأفكار اللاعقلانية التي تسهم في التمييز بين الأفراد الأكثر أرقاً والأفراد الأقل أرقاً هي الفكرة التي تنص على أنه من السهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسؤوليات بدلاً من أن نواجهها، والفكرة التي تقول: "الأشياء المخيفة أو الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها".

وأظهرت نتائج الدراسة التجريبية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α = ٠,٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستويات الغضب والتوتر والأرق للقياس البعدي وقياس المتابعة، مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Abstract

The Relationship Between University Students' Irrational Ideas and their Anger, Stress, and Insomnia. Effect of A Counseling Program in Reducing them

by

Abdelhafez Amer

Advisor

Prof. Dr. Nazih Hamdi

Co-Advisor

Prof. Dr. Soliman AL- Reehani

The Purpose of this study is twofold:

a. To explore the relationship between university students' irrational ideas and their anger, stress, and insomnia.

b. To test the effect of a group counseling program based on the Rational Emotive Behavioral model in reducing anger, stress, and insomnia.

Four tests were administered to a random sample of 900 Yarmouk university students (370 males, and 530 females) to achieve the first purpose.

Then, (24) female students, who scored high on the four tests, (Irrational Ideas, Anger, stress, and insomnia) were randomly assigned into two groups. The experimental group went through a group cognitive counseling program, while the control group did not.

The counseling program was administered in 14 sessions, one hour each, with two sessions weekly. Post tests for the two groups were taken after the end of the program, and one month later for follow - up purpose.

www.manaraa.com

The results showed significant positive relationship between students irrational ideas and their anger, stress, and insomnia.

Analysis showed that irrational ideas which are "things must be the way I want them to be, and it's intolerable when they're not", " the unhappiness is caused by factors outside our control and there's nothing we can do about it", which are related to frustration - anxiety and perfectionism aspects discriminate between subjects of high and low anger. Irrational ideas "things must be the way I want them to be, and its intolerable when they're not", and "every one needs some one stronger than him, or herself on whom to depend", "and events in my past are the cause of my problems and must continue to influence my feelings and behaviors now", which are related to the frustration-anxiety aspects discriminate between students of high and low stress.While irrational ideas "I must worry about things that might be dangerous, unpleasant or frightening", and "It's easier to avoid than to face up life's difficulties, unpleasantness and responsibilities", which are related to frustration, anxiety and idealism-perfectionism discriminate between students of high and low insomnia.

The results also showed statistically significant differences ($\alpha = 0.05$) in levels of anger, stress, and insomnia between experimental and control group in both immediate and follow up measures indicating the effect of the counseling program.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الأول

المقـــــدمـــــة

يعد الغضب والتوتر والأرق من الموضوعات التي لاقت اهتماماً متزايداً في البحوث، ويعود تزايد الاهتمام بها إلى ارتباطها بالعديد من الاضطرابات النفسية والجسمية. فقد ارتبط الغضب (Anger) بعدم التوافق الشخصي والأسري والاجتماعي والدراسي والوظيفي للفرد، حيث يؤدي إلى إلحاق الضرر بالفرد نفسه وبالآخرين، وإتلاف الأشياء، وإفساد العلاقات الاجتماعية، كما يلحق الضرر بظروف الدراسة والعمل (Deffenbacher, 1992)، ويرتبط كذلك بالسلوك العدواني (Pan, et al., 1994). أما حلاوة (١٩٩١) فقد وجد علاقة بين الغضب وتغير السكر في الدم واضطرابات الجهاز الهضمي. كما أشار الفيشاوي (١٩٩٨) إلى ارتباط الغضب بشدة الرعشة في الأطراف، واضطراب الحركة والكلام، ويشير جابر وكفافي (١٩٨٨) إلى أن الغضب استجابة تدل على العداء والتوتر.

أما التوتر (Stress) فقد أشارت الدراسات (جبريل، ١٩٩٥) إلى ارتباطه مع الفصام والقلق والاكتئاب، وارتباطه كذلك باضطراب جهاز المناعة (Brannon and Feist, 1992). كما يرى بعض الباحثين أن التوتر هو المشكلة الصحية الأولى، فقد وجد العاملون في مجال الصحة أن التوتر يسهم في كثير من الاضطرابات مثل أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، والإدمان على الكحول وإدمان المخدرات، والقرحة (Davis, Fruehling and Oldman, 1989). وتشير الدراسات التي تناولت التوتر النفسي إلى أن استجابة الفرد للتوتر النفسي تتأثر إلى حد كبير بالكيفية التي يقيِّم بها الفرد مصدر التوتر، وبالكيفية التي يقيِّم بها نفسه وقدرته على المواجهة، كما أن الحديث الذاتي المرتبط بمواقف التوتر النفسي والقدرة على مواجهتها يؤثر في سلوك الفرد في هذا الموقف (باترسون، ١٩٩٠) ويرى أفريل أن التوتر استجابة لموقف يشكل عبئاً على مصادر الفرد التكيفية الذي يتضمن حالات الغضب

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والخوف (Averill, 1979)، فالتوتر إذاً له آثاره السلبية القريبة والبعيدة المدى على الصحة النفسية والعقلية والجسمية.

وفيما يتعلق بمشكلة الأرق (Insomnia) فقد كشفت بعض الدراسات انتشاره بين طلبة الجامعة (الشريف وعودة، ١٩٨٦). وتشير دراسة مورين وآزرين (Morin, and Azrin, 1988) إلى أن ما نسبته ٢٠-٤٠% من الراشدين يعانون من الأرق. وفي حالة الطالب الجامعي نجد أن معاناته من الأرق تنعكس سلباً على نشاطه الدراسي، وحضور ذهنه أثناء المحاضرة، وتكيفه مع زملائه، وتظهر عليه أعراض التوتر ومشاعر الحزن وأعراض الإجهاد. وتمثل مشكلة الأرق إحدى المشكلات الأكثر انتشاراً بين الطلبة (السهل، ٢٠٠١)، أما بيرنز فقد أشار إلى أن أعراض التوتر النفسي قد تكون انفعالية مثل الغضب أ و جسمية مثل صعوبات النوم (Burns, 1990).

وبذلك نرى إن مشكلات الغضب والتوتر والأرق من المشكلات التي يتعرض لها الطالب الجامعي والتي تؤثر سلباً على تحصيله الدراسي، وعلى حياته النفسية والاجتماعية، وقد تؤدي به إلى الوقوع بالاضطرابات النفسية، وقد تتداخل مع بعضها البعض وكل واحدة منها قد تكون سبباً أو عرضاً في نفس الوقت، وفيما يلي تفصيل لهذه المشكلات.

الغضب (Anger):

يُعد الغضب (Anger) من المشكلات الانفعالية التي اهتم بها العلم في الآونة الأخيرة، بوصفه مشكلة أساسية في حياة الإنسان في مختلف جنباتها، وقد اختلف الباحثون في تعريفه. إذ يشير الاتجاه المعرفي إلى أن الانفعالات تتضمن مكونات معرفية تقوم على إدراك الفرد ووعيه ومعرفته للموقف المثير للانفعال. ويؤكد المنظور البيولوجي على ردود الفعل الفسيولوجية. ومن ناحية أخرى فقد حاول أفريل (Averill) تفسير الانفعالات باعتبارها أبنية اجتماعية (Social Constructions)، وقد فسّر توجهه هذا على أساس أن الانفعالات وظيفة داخل النظام الاجتماعي، أو إنها ترتبط على الأقل ببعض السلوكيات التي لها مغزى وظيفي، وعلى الرغم من تأكيد أفريل على الأبنية الاجتماعية للانفعال، إلا أنه لم ينكر الأسس البيولوجية المرتبطة بها (Averill, 1983).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وجاء في عواد (٢٠٠٢) أن سبيلبرجر ميّز بين الغضب كحالة والغضب كسمة، فقد عرّف الغضب كحالة (Anger as a State) بأنه حالة انفعالية تتركب من أحاسيس ذاتية تتضمن التوتر والانزعاج والإثارة والغيظ، وهي خبرة وقتية متغيرة ومرحلية متعلقة بشعور الفرد بأنه مضطرب هنا والآن. أما الغضب كسمة (Anger as a Trait) فيعرفه بلغة الكم بعدد المرات التي يشعر فيها المفحوص بحالة الغضب في وقت محدد. والشخص مرتفع الغضب كسمة يميل للاستجابة لكل المواقف أو غالبيتها بالغضب، كما أن الغضب كسمة يشير إلى ميل أو تهيؤ أو سمة في الشخصية، حيث يكون لدى الفرد ميل ثابت نسبياً للاستجابة لمواقف الحياة المختلفة بطريقة يغلب فيها حالة الغضب.

ويذكر فشباخ وزملاؤه (Fishbach, Fishbach, Cohen and Hoffman, 1984) أن الإناث يختلفن عن الذكور في المصادر التي تثير الغضب، وفي طريقة التعبير عن الغضب، فقد وجد أن نقص رضا الوالدين، ونقص الاهتمام، وتهديد تقدير الذات، يكون تأثيرها كمصدر للغضب لدى الإناث أكبر منه لدى الذكور، كما وجد أن الذكور أكثر ميلاً لتدمير الأشياء، أو إساءة استخدامها كوسيلة للتعبير عن الغضب؛ وإن أكثر ما يثير غضبهم هو الإحساس بالظلم والاضطهاد والمعاملة غير العادلة التي تتسم بالتمييز والتحيز.

وقد ظهرت نظريات عديدة في تفسير الغضب، ومن أهمها النظرية المعرفية التي طورها بيك (Beck) واستخدمها في فهم الغضب عند الراشدين، وتستند هذه النظرية إلى أن سبب الانفعالات السلبية ليست الأحداث الخارجية بل تقييم الفرد لهذه الأحداث، والأساليب غير الصحيحة لتفسيرها، ويطلق على هذه الأساليب التشوهات المعرفية (Cognitive Distortions) التي تؤدي إلى مجموعة من الأخطاء في التفكير مثل: الاستنتاج العشوائي، والمبالغة في التعميم، والتقليل من الشأن، وإرجاع أسباب الأحداث الخارجية إلى الذات، والميل لوضع الخبرات بفئات متناقضة (Fives, 2003).

كما ساهمت نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تفسير الغضب، وأشار إليس (Ellis)، مؤسس هذه النظرية، أن السبب في انفعال الغضب هو الفرد نفسه ولا شيء غير ذلك، ولنفترض أن أحدهم دعا آخر بالأناني (Selfish)، من المؤكد انه ليس جميع الناس سوف يشعرون بالغضب، فبعضهم سوف يشعر بالذنب، والآخر سوف يشعر بالخجل أو الاكتئاب، أي كل شخص سوف تكون ردود فعله مختلفة عن الآخر، لأن كل فرد سوف

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يدرك الموقف بطريقة مختلفة. واختلاف إدراكنا للمواقف يعتمد على أفكارنا ومعتقداتنا وأساليب تفسيرنا لها، والأساليب التي تعلمناها في السابق. ومن هنا يمكن القول إن الأحداث لا تسبب انفعال الغضب، ولكن السبب في ذلك هو طريقة إدراكنا وتفسيرنا لتلك الأحداث (Buef, 2003).

ويوضح بيوف الفكرة السابقة بالمثال التالي: (Buef, 2003)

الحدث	الأفكار والعبارات الذاتية	المشاعر
أحدهم دعاني بالأناني	يجب أن لا أكون أنانياً، أنا دائماً أخذل الآخرين، أنا دائماً أفعل أشياء غير صحيحة، وإنني إنسان فظيع.	الذنب الاكتئاب
أحدهم دعاني بالأناني	أنا أناني؟ أنا لست أنانياً، يجب عليه أن لا يدعوني كذلك، فلا استحق أن أدعى بالأناني، لأنها ليست حقيقة، وأنا لا أحتمل أن يدعوني أي شخص بذلك، فهو أسوأ مني على كل حال.	الغضب

من الملاحظ في المثال السابق، أن الشخص الذي شعر بالذنب والاكتئاب، تحدث إلى نفسه بعبارات تختلف عن الشخص الذي شعر بالغضب، لأن الأفراد يدركون الأحداث بالاعتماد على أفكارهم ومعتقداتهم، وهذه المعتقدات هي التي تسبب انفعالاتهم السلبية. ويستطيع الفرد تغيير أحاديثه الذاتية ومن ثم انفعالاته بتغيير معتقداته اللاعقلانية تجاه الأحداث المحيطة به، والمثال الآتي يبيّن ذلك:

االحدث	الأفكار والعبارات الذاتية	المشاعر
أحدهم دعاني بالأناني	كان من الأفضل أنه لم يدعوني بالأناني، ولكن لا يوجد سبب يمنعه من التعبير عن رأيه، ومع ذلك ليس من المفروض أن أوافقه على ذلك، أنا لا أستطيع أن أفهم ماذا يعني عندما دعاني بالأناني، عندما ألتقيه سوف أسأله إذا كان باستطاعته أن يعطيني بعض الأمثلة التي تدل على أنانيتي وبذلك نضع الأمور في نصابها. ومع ذلك، إذا دعاني بهذا الوصف، فإنها ليست نهاية العالم، وأستطيع أن أتعايش مع الأشخاص الذين يخالفوني الرأي، وفي النهاية سوف تستمر حياتي.	الضيق وخيبة الأمل

وقد حدد فورجت أربعة أنواع من التفكير تؤدي إلى الغضب وهي: (Forggott, 1997)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١. التشويه في الاستنتاج (Inferential Distortion)، مثل: قراءة البخت، وقراءة الأفكار، والتفكير الانفعالي، وهذه كلها تقود الفرد إلى تفسير الأحداث المحيطة بطريقة غير صحيحة.

٢, الخوف وعدم القدرة على تحمّل الأحداث غير المرغوب فيها، مثل: الاستمرار في القول لا أستطيع أن أتحمّل ذلك.

٣, التوقع العالي للحصول على متطلبات الفرد، وهذا يقود إلى عدم القدرة على تحمّل حالات الإحباط والفشل.

٤. التقييم العام للأشخاص الآخرين، مثل: تصنيف الآخر بأنه سيئ، وسخيف، ونذل، وهذه تجعل الفرد يغضب بسرعة.

وعندما لا يستطيع الفرد التعامل مع الغضب بطريقة فاعلة، يقوم باختيار طرق غير سليمة ومؤذية، ومن هذه الطرق: (Youngman, 2002)

أ. **وضع الغضب جانباً (Putting Anger Down):** وذلك بإنكاره وكظمه لغضبه، ليبدو شخصاً جيداً ومقبولاً.

ب. **تحويل الغضب (Transferring Anger):** ويتم ذلك بأن يقوم الفرد بإظهار الاحترام والتقدير للأشخاص الذين يسببون له الغضب، ويوجه الغضب للأشخاص الذين يحبونه، كالطالب الذي غضب من مدرسه غير العادل في تقدير علاماته. ولا يظهر هذا الطالب غضبه لخوفه من أن يقوم المدرس بفصله من المادة. وفي المقابل عندما يعبث أخوه الصغير ببعض كتبه المدرسية فيغضب بشدة على أخيه، فالطالب في الحقيقة غاضب على المدرس، ولكن الأخ هو الذي تلقى الغضب.

جـ. **عزل الإحساس بالغضب (Deadening of Feelings):** الأشخاص الذين لا يستطيعون التعامل مع غضبهم، ويخافون من التعبير عنه، يختارون في العادة أن لا يشعروا بالغضب أبداً. وهذه الطريقة تبدو منتشرة عند النساء وخاصة عندما يواجهن الأذى الشديد من المحيطين بهن. فتلك النساء يتعلمن أن لا يشعرن بالسعادة، ولا يمرحن ولا يغضبن ولا يشعرن بالذنب، ويبررن ذلك بأن عدم إحساسهن بالغضب يعني عدم تعرضهن للأذى، وهذا النوع يصعب علاجه.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

د. **ضبط النفس (Staying In Control):** يعتقد البعض أنه من الواجب عليه أن يكون منضبطاً طوال الوقت وفي جميع المواقف، وعدم ضبطه لنفسه يعني أنه ضعيف، ومن ثم فإن التعبير عن الغضب يعد من الصفات الضعيفة.

وميز إليس (١٩٧٧) بين الغضب الطبيعي الذي لا يكون بالشدة الكافية ليكون مؤلماً ومزعجاً للفرد، ولا يقف عائقاً دون تحقيق أهدافه، والغضب غير الطبيعي الذي يضعف قدرات الفرد ولا يسمح له بإنجاز أهدافه. وأشار إليس إلى أن الغضب الطبيعي يتمشى مع الواقع.وأما الغضب غير الطبيعي فيقود إلى تحريف الواقع وتشويهه وعدم فهمه بشكل صحيح (Sharp, 2003).

وقد اقترح بروير وبراون سبع خطوات للتعامل السليم مع الغضب وهي:
(Brewer & Brown, 1997)

١, الاعتراف بالغضب: وذلك بأن يدرك الفرد أن الغضب انفعال إنساني ولا يجوز إنكاره.

٢, التحكم بالأفكار: تبدأ مشكلات الغضب بأفكار مثل الإشفاق على الذات وتثبيط العزيمة، والغيرة وغيرها من الأفكار السلبية. فإذا استطاع الفرد أن يدرك هذه الأفكار، فإنه يستطيع التحكم بها ومن ثم تبديدها.

٣. إدراك أسباب الغضب: فقد يكون من أسباب الغضب مخاوف مرضية، وتوقعات ومعتقدات لا عقلانية. فإذا عرفت الأسباب يستطيع الفرد أن يواجه هذه الأسباب ومن ثم التخفيف من شدة الغضب.

٤, تحدي المعتقدات اللاعقلانية: فإذا تكرر الغضب فسوف يحتاج الفرد إلى تحدي نظام المعتقدات لديه. إنه من غير الطبيعي أن تتوقع من الأطفال أن يكونوا دائماً جيدين، ولا تتوقع أن تكون صحة الفرد دائماً سليمة. فعندما تصبح المعتقدات واقعية، فسوف يكون الغضب طبيعياً خالياً من المشكلات.

٥, عدم الانزعاج من كل شيء.

٦. الأخذ بعين الاعتبار أهداف العلاقات الإنسانية: وهي محبة الناس ومساعدتهم ومسامحتهم، فالمسامحة والغضب لا يجتمعان في الوقت نفسه ولا يمكن للفرد أن

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتجنب إيذاء مشاعره من لدن الآخرين، ولكن يمكنه أن يسيطر على انفعالاته وأن يستبدلها بسمات المسامحة والمساعدة.

٧. تطوير عقل يسوده السلام: فكل شخص يستطيع أن يتصف بالصبر والسلام والشعور بالقدرة على ضبط النفس.

ويشير كلارك إلى وجود العديد من الأفكار غير الصحيحة عند الناس التي تعزز المعتقدات اللاعقلانية عندهم ومنها: (Clark, 2002)

١. إن الحوادث الخارجية هي المسببة للغضب، ومن ثمّ فإن الغضب خارج عن مجال التحكم به وهو ما يحدث عادة للفرد. والفكرة الصحيحة هي أن الأفراد مسؤولون عن أسباب غضبهم أو كيفية مواجهته.

٢, إنه من الطبيعي أن يُعبر الفرد عن غضبه، لأنه سوف يشعر بالراحة عند التعبير عن الغضب. والصحيح هو عند شعور الفرد بالغضب سواء عبر عنه أم لم يعبر عنه فإنه سوف يؤدي إلى مشكلات صحية رئيسية، منها أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، واضطرابات معوية، والتأثير على نظام المناعة، وغيرها من المشكلات الصحية. فالغضب يزوّد الفرد بالقوة والسيطرة بشكل مؤقت، ولكنه يؤدي إلى الشعور بالأذى والنبذ والنقص.

٣. عندما يغضب الفرد فسوف يكون أمامه خياران، إما التعبير عن الغضب أو كظمه في الداخل. والصحيح أنه يوجد أمام الفرد الغاضب خيار ثالث وهو العمل على خفضه بالتدرب على الأفكار والمعتقدات العقلانية والحديث الذاتي الإيجابي.

٤. إن تعبير الفرد عن غضبه سوف يلفت انتباه الآخرين له ليحصل على ما يريد. وفي الواقع فانّ تعبير الفرد عن غضبه أو التهديد بالتعبير عنه يمكن أن يحقق فيه الفرد ما يريد، ولكن لفترة قصيرة ومؤقتة. ولكن على المدى البعيد فإن التعبير عن الغضب سوف يؤذي العلاقات الاجتماعية، ويولد عدم الراحة والمرارة وابتعاد الأفراد عن بعضهم، لأن الغضب لا يولد إلا الغضب.

ويضيف كلارك أن الفرد قد يوجه غضبه إلى الذات، أو إلى الآخرين، أو إلى العالم. وعندما يوجه الفرد غضبه نحو الذات، فتكون النتيجة تكوين معتقد لا عقلاني، بأنه يجب الحصول على ما أريد وإلا سوف تكون النتيجة مخيفة. ويمكن توجيه الغضب نحو

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الآخرين فتكون النتيجة تكوين معتقد بأنه يجب على الآخرين أن يُعطوني ما أريد، وإلا فلن أستطيع تحمل ذلك، وعندها يجب أن يدانوا ويعاقبوا. ويمكن توجيه الغضب نحو العالم فتكون النتيجة تكوين معتقد لا عقلاني بأنه يجب على العالم أن يكون عادلاً، وإلا سوف يكون فظيعاً ويجب إدانته.

التوتر النفسي (Stress):

يعد التوتر النفسي من أهم الاضطرابات النفسية التي تواجه الفرد في العصر الحاضر المليء بالتعقيدات، والمشكلات والمتطلبات وضغوط الحياة اليومية التي تحتاج إلى مواجهة وحلول فردية. ويظهر التوتر النفسي بعدة أشكال وعدة مظاهر، فقد يظهر كتعبير عن الخوف أو الخجل أو القلق أو المخاوف الاجتماعية وغيرها من المشكلات النفسية. وتشير الإحصاءات إلى أن ٨٠% من الأمراض الحديثة تنتج عن التوتر النفسي، وأن ٥٠% من أفراد المجتمع الذين يراجعون الأطباء يعانون من التوتر النفسي في الدرجة الأولى، وأن ٢٥% من أفراد المجتمع يعانون من أحد أشكال التوتر. كما يسبب التوتر النفسي الكثير من الأمراض العضوية (Davis et al, 1989). أما في بريطانيا فيشير ريكمان في دراسته أن فرداً واحداً من بين خمسة أفراد يشعرون بالتوتر العالي أو التوتر الحاد في العمل (Rickman, 2000).

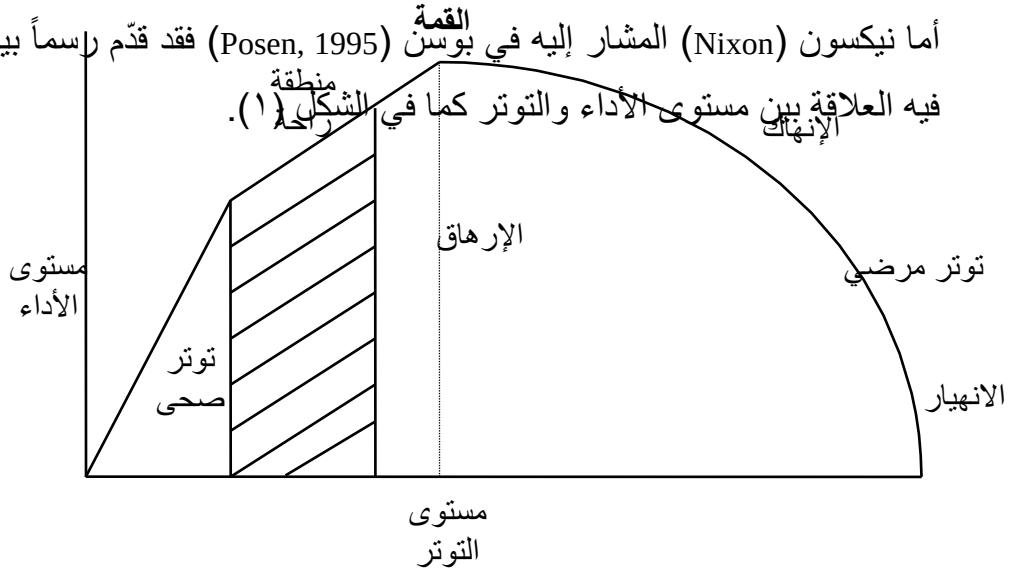
إن مصطلح التوتر من المصطلحات المألوفة للجميع، فهو جزء من مصطلحات الحياة الحديثة، وهو من المصطلحات الغامضة من حيث استعماله وأسبابه. وأشار كانون (Cannon) أن التوتر هو ما يحدث عندما يختل توازن الفرد بشكل أكبر من الحدود الطبيعية (Spielberger, 1979).

ويرى سيلاي (Sellye) المشار إليه في سكوبيل وزملائه أن التوتر النفسي هو استجابة الفرد للتهديدات النفسية الناتجة عن التغيرات التي تحدث في حياة الفرد، مثل التغيرات في بناء العائلة، وفقدان الوظيفة، والمشكلات الأكاديمية التي تضع الفرد تحت وطأة التوتر النفسي. واقترح سيلاي نموذجاً أسماه بمتلازمة التكيف العام (General Adaptation Syndrome) يتكون من ثلاث مراحل: (Schwebel et al, 1990)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **المرحلة الأولى**: مرحلة التنبيه والحذر: وتمثل هذه المرحلة خط الدفاع الأول لضبط مصدر التوتر. فعندما يتعرض الفرد لتهديد جسمي مثل المرض أو تهديد نفسي إنهاء علاقة حميمة أو الشعور بالغضب، فان رد فعل الجسم يكون واحداً في الحالتين. فتبدأ الإشارات العصبية والهرمونية في الجسم بتعبئة الطاقة اللازمة للطوارئ فتتسارع ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم وتتوتر العضلات ويزداد إفراز العرق ومعدل التنفس وإفراز الأدرينالين. وعندما يتخلص الفرد من التهديد فان الجسم يعود إلى مستوى منخفض من الإثارة وإلى حالة التوازن الداخلي.
- **المرحلة الثانية**: مرحلة المقاومة: وفي هذه المرحلة يهيئ الفرد نفسه لمواجهة مصدر التوتر، وينهمك فسيولوجياً ونفسياً مع مصدر التوتر وهذا يجعله عرضةً لتطوير الاضطرابات النفس-جسمية والجسمية مثل ارتفاع ضغط الدم والقرحات (المعوية والقولون) والربو ومشكلات جنسية. وتنشأ هذه الاضطرابات من محاولات الفرد للتعامل مع مصدر التوتر. فإذا كانت هذه المحاولات غير فعاله، فإنها سوف تؤثر سلباً على قدرة الفرد على التركيز والتفكير بشكل منطقي.
- **المرحلة الثالثة**: الانهاك والتعب: في هذه المرحلة تنخفض قدرة الفرد على التعامل مع التوتر النفسي، فيصبح مصدر التوتر مسيطراً على الفرد، مما يجعله غير قادر على حماية وجوده، وبالتالي تضعف مقاومته ويدخل مرحلة الإعياء والتعب ويصبح وضعه سيئاً.

أما نيكسون (Nixon) المشار إليه في بوسن (Posen, 1995) فقد قدّم رسماً بيانياً يبيّن فيه العلاقة بين مستوى الأداء والتوتر كما في الشكل (١).



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الشكل (١)

العلاقة بين مستوى الأداء والتوتر

يوضح الرسم البياني بعض النقاط الهامة وهي:

١, إن وجود التوتر يؤدي إلى زيادة في الأداء في البداية.

٢, عندما يتعدى التوتر منطقة القمة فإنه يؤدي إلى انخفاض في الأداء، وعندما يحاول الفرد الضغط على نفسه بمحاولات أخرى فأنه سوف يؤدي إلى تدهور الأداء والإنتاج.

٣, يحتاج الفرد إلى مقدار معيّن من التوتر لأداء وظائفه بشكل جيد، ويكون التوتر في هذه الحالة من النوع الجيد، ولكنه يصبح سيئاً عندما يكون بمقدار كبير، ويتكرر ويدوم لفترة زمنية طويلة.

٤. أول أعراض التوتر السيئ هو الإرهاق (Fatigue) وعادة ما يتغاضى عنه الفرد. ولكن نيكسون ينصح مرضاه بالتعامل مع التوتر السيئ من بدايته قبل أن يتحول إلى الإنهاك.

وقد أشار لازاروس إلى دور العمليات المعرفية الوسيطية، وعرف التوتر بأنه العلاقة بين الفرد وبيئته التي يقيّمها الفرد على أنها تشكل عبئاً وتعرّض وجوده للخطر (Forman, 1990). وقد قدّم لازاروس تصنيفاً لطبيعة استجابة التوتر مبيناً أربعة مستويات لهذه الاستجابة:

المستوى الأول: الاضطرابات الانفعالية، مثل: الخوف والاكتئاب والشعور بالذنب.

المستوى الثاني: الاستجابة السلوكية الحركية، مثل: الارتجاف وزيادة التوتر العضلي واضطرابات الكلام وتعبيرات وجهية معينة والهرب والهجوم والعدوان.

المستوى الثالث: التغيرات في كفاءة الوظائف المعرفية، مثل: الإدراك والقدرة على الحكم وحل المشكلات والتكيف الاجتماعي وإساءة تفسير الواقع.

المستوى الرابع: التغيرات الفسيولوجية التي تشمل استجابات الجهاز العصبي المستقل والتي تعكسها استجابة القلب والجهاز التنفسي والغدد العرقية والغدد الأدرينالية وضغط الدم ودرجة الحرارة (Lazarus, 1966).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويشير أليس أن المعتقدات اللاعقلانية تؤدي إلى التوتر النفسي الذي يزداد من خلال الحديث الذاتي (Self Verbalization)، وتعمل المعتقدات العقلانية على خفض المستويات المرتفعة للتوتر النفسي (Cramer & Kupshik, 1993).

ويؤكد أليس أن الكثير من الاضطرابات من مثل قرحة المعدة، والصداع، وآلام الظهر، وأمراض الجلد، وعرق النساء وغيرها ناتجة عن التوتر النفسي، الذي ينتج بدوره عن المعتقدات اللاعقلانية (Abrams & Ellis, 1994).

ولتوضيح نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تفسيرها للتوتر النفسي يورد إبرامز وإليس (Abrams & Ellis, 1994) حالة المريض كيتانو (Gaetano)، الذي كان يراجع مركز العلاج العقلاني الانفعالي في مدينة نيويورك، وهو يعاني من ألم حاد في عنقه وفكه. في البداية استشار كيتانو مختصين في العلاج الطبيعي والأعصاب، وقد فشلت الفحوصات الشاملة في الكشف عن سبب هذه الأعراض.

لقد قدِم كيتانو من إيطاليا وهو في سن المراهقة، ولديه قيم إيطالية محافظة، عمل مديراً للأعمال البنائية، ثم تزوج من سيدة أعمال أمريكية. ومع مرور الوقت على زواجهما بدأ الصراع يظهر بين الثقافتين، ثقافة الزوج الإيطالية، وثقافة زوجته الأمريكية، مما أدى إلى ظهور بدايات التوتر عند كيتانو.

تعد زوجة كيتانو من النوع المتحرر الذي يذهب ويأتي كما يشاء، وهي من النوع المستبد الذي لا يتقبل الأوامر من أحد، ولم يتقبل كيتانو ذلك، لأنه يعتبر نفسه راعياً للبيت والزوج الذي يجب أن يطاع. في إحدى الجلسات الإرشادية لمَّح كيتانو إلى أن لديه أفكاراً متكررة لقتل زوجته، وعندما سئل لماذا لا تطلقها؟ أجاب أنه لا يستطيع ذلك لعدة أسباب منها: أن البيت الذي يعيش فيه هو المكان الذي تربى فيه وأحبه وله ذكريات جميلة في نفسه، وهو البيت الذي توفي والده فيه، ومن ثم لا يستطيع التخلي عنه بسهولة. وإن تخلي كيتانو عن بيته سوف يؤدي إلى شعوره بالإحباط والأذى والإذلال من جانب زوجته التي سوف تسيطر على هذا البيت فيما بعد. بدأ كيتانو يخرج مع نساء كثيرات لاعتقاده بأنه يعاقب زوجته بسبب الألم والأذى الذي سببته له، وفي نفس الوقت كان كيتانو يشعر بذنب كبير بسبب ارتكابه لهذه السلوكيات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

نتيجة لكل هذه الأمور بدأ كيتانو يعبر عن توتره من خلال الآلام الحادة في عنقه وفكه، ولو تفحصنا حادثة كيتانو لوجدنا الكثير من المعتقدات اللاعقلانية منها:

١, لا أستطيع أن أبقى مع زوجتي لحظة واحدة.

٢, يجب أن أتخلص من زوجتي حتى لو اضطررت لقتلها.

٣, إن التفكير في قتل زوجتي يجعلني شخصاً مخيفاً.

٤. يجب أن لا افقد بيتي وإلا سوف أبدو مغفلاً.

٥, إنه من الخطر أن أظهر غضبي وغيظي.

٦, يجب أن أعاقب زوجتي بالخروج مع نساء أُخريات.

٧. أنا شخص عديم الفائدة لأنني خنت زوجتي.

ويشير بيرنز إلى وجود إشارات تحذيرية للتوتر منها: (Burns, 1990)

أ. الأعراض الجسمية، مثل: الصداع، وآلام الظهر، وعسر الهضم، وآلام العنق والكتفين، وآلام المعدة، وتسارع دقات القلب، وتعرق راحة اليد، وصعوبات النوم، والعصبية والدوار وطنين الأذن.

ب. الأعراض السلوكية، مثل: الإسراف في التدخين وتناول الكحول، والسلوك القهري، والمبالغة بالأكل ومضغ العلكة، ونقد الآخرين، وعدم القدرة على إكمال الوظائف.

ج. الأعراض الانفعالية، مثل: البكاء والقلق والعصبية والغضب والملل والوحدة والحزن والبلادة والسرعة في تقلب المزاج.

د. الأعراض المعرفية، مثل: عدم القدرة على اتخاذ القرارات، والتفكير في الهرب، والتشويه في التفكير، والنقص في الإبداع، والخوف الدائم، وفقدان الذاكرة، وفقدان روح المرح.

وقد اقترح نوتنجهام انه إذا أردنا أن نتعامل مع التوتر بفاعلية عالية لابد أن نتوجه مباشرة إلى تفنيد(Disputing) المعتقدات اللاعقلانية المسببة للتوتر النفسي. ووضع هذه المعتقدات قيد الاستفسار. فأول خطوة هي تحديد المعتقدات اللاعقلانية وخاصة التي لها علاقة بالإدانة، والرعب، والاتجاهات، والمتطلبات المطلقة والوجوبيات من مثل: يجب

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وينبغي، ولا أستطيع. والخطوة الثانية هي بيان أن هذه المعتقدات ليست صحيحة من الناحية العملية، وليست منطقية وليست حقيقية، وهذا يؤدي إلى معتقدات عقلانية فعالة (Effective Beliefs) التي تتضمن اتجاهات التفضيل والرغبات والميول، أي تقبل فكرة الرغبة في مقابل المطلب. وتتضمن كذلك القبول غير المشروط للذات (Unconditional Self Acceptance) بدلاً من تقييم الذات، وإدراك أن الموترات (Stressors) سيئة ولكنها ليست سيئة مائة بالمائة. تؤدي هذه المعتقدات الفعالة إلى مشاعر جديدة ملائمة (New Appropriate Feelings)، مثل: الشعور بالهم (Concern)، والضيق (Annoyance)، والحزن (Sadness) والندم، (Regret) والإحباط المعتدل (Mild Frustration) وخيبة الأمل (Disappointment). ولا يقف العلاج عند هذا الحد، فالعلاج العقلاني والانفعالي السلوكي لم يصمم ليساعد الأفراد حتى يشعروا بالسعادة في مواجهة الظروف الموترة، بل من أجل أن يواجهوها بفاعلية عالية وهو الهدف(Goal) الذي يسعى العلاج لتحقيقه (Nottingham, 2000).

الأرق (Insomnia):

الأرق ظاهرة شائعة جداً في الولايات المتحدة وأوروبا، وتشير الدراسات ومنها دراسة أيد ووالبرول إلى أن نسبة الإصابة بأرق شديد ٩% عند الشباب وتزيد عن ٣٥% عند المسنين، وأن ٤٠% من البالغين يستعملون المنومات بانتظام، وأن المسنين يستعملون ٤٠% من الحبوب المنومة (Eddy & Walbroehl, 1999).

ويذكر تايلر أن ١٧-٢٣ مليون شخص في أمريكا يعانون من الأرق الشديد. ومشكلة الأرق شائعة ومنتشرة أكثر من الأمراض التالية: أمراض القلب والسرطان والإيدز (نقص المناعة)، والأمراض العصبية ومشكلات التبول، وداء التبول السكري، ومشكلات المعدة، وإدمان الكحول (Taylor, 2003).

وذكر الريماوي أن الأرق يظهر عند بعض الأطفال في سنوات الروضة وما بعدها، وترتفع نسبته في مرحلة الطفولة المبكرة. وقد ظهرت مشكلة الأرق كمشكلة صحية لدى طالبات المرحلة الثانوية، في كل من مصر والكويت والجزائر، كما احتلت المرتبة الثانية بين المشكلات الصحية لدى طلبة جامعة الكويت (الريماوي، ١٩٩٥).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتشير بعض الدراسات إلى أن الأرق يؤثر بشكل واضح على إنتاجية العامل، حيث يتكرر غيابه، وتزداد شكواه. ويؤثر الأرق أيضاً على علاقات الفرد الأسرية والاجتماعية وشيئاً فشيئاً يصبح الأرق مشجباً يعلق عليه الأرقون فشلهم في العمل، وإهمالهم لواجباتهم الأسرية، وتقاعسهم عن الأنشطة ذات الطبيعة الاجتماعية (Nino & Keenon, 1988).

ويشير باشا إلى أن الضغط النفسي وما ينجم عنه من قلق هو من أهم أسباب الأرق على الإطلاق. فالضغط النفسي لا يؤدي إلى الأرق فحسب، بل إن الأرق يزيد من الضغط النفسي ذاته، فيسبب المخاوف والقلق حول ما إذا كان الشخص الأرق قد نال من النوم ما يكفيه لمواجهة مشاكل الحياة في اليوم التالي أم لا، ومن ثم يدخل المرء في حلقة مفرغة (باشا، ١٩٩١).

ويُعرّف الأرق بأنه عدم القدرة على الدخول في النوم أو عدم القدرة على النوم المدة المطلوبة، أو حدوث تقطع متكرر في النوم أثناء الليل، وقد يأخذ الأرق أحد ثلاثة أشكال أو الأشكال الثلاثة الآتية معاً: (شيفر ومليمان، ٢٠٠١)

١, صعوبة البدء في النوم.

٢, صعوبة الاستمرار في النوم.

٣. الاستيقاظ المبكر جداً في الصباح

ويقسّم والش الأرق إلى أرق مرضي وأرق نفسي، والنوع الأول مرده إلى أسباب بيولوجية كالأمراض، والإجهاد العصبي، والزيادة في الحموضة، والإجهاد الجسمي، والدورة الدموية الضعيفة وانخفاض مستوى السكر في الدم، والإدمان على تعاطي المخدرات والتدخين وعصاب الوساوس القهرية (Wallsh, 1999).

أما النوع الثاني من الأرق الذي هو أحد مواضيع هذه الدراسة، فينشأ من عوامل نفسية مثل: انشغال الفرد بهموم الحياة ومشكلاتها، والخوف من المستقبل، والتوتر، وعدم الاستقرار، وعدم إشباع الحاجات الأساسية، وضعف الثقة بالنفس، وقد ينشأ عن عوامل بيئية مثل: الأصوات المزعجة، وثقل الأغطية، والزيادة في الحرارة أو البرودة، والإضاءة القوية، واللباس الثقيل والفراش، وتناول الكحول، والأكل قبل النوم بفترة قصيرة، وضيق

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المسكن. وقد ينشأ من عوامل ذات علاقة بالتنشئة الاجتماعية مثل: انشغال الوالدين عن الأطفال، واتجاهاتهم غير الصحيحة نحو مدة النوم ووقته، والمعاملة السيئة، والاعتماد على المربيات، ونوم الأطفال مع الوالدين (الريماوي، ١٩٩٥).

ويذكر أتاريان أن سن اليأس قد يمنع نصف النساء في منتصف العمر من النوم. ويصيب الأرق الذكور والإناث من كل الأعمار، ولكنه يصيب الإناث أكثر خاصة بعد سن اليأس (Attarian, 2001)، وهذا ما أكد عليه كان الذي أشار إلى أن الأرق يزداد مع التقدم في العمر بسبب عدم القدرة على النوم وليس بسبب الحاجة للنوم، ولا يعتبر الأرق مشكلة إلا إذا استمرت المشكلة مع الفرد شهراً واحداً على الأقل (Cahn, 2003).

وأكدت كيرن أن علماء النفس أصبحوا يهتمون بأفكار الأشخاص الأرقين عن النوم، وقد أشاروا إلى أن تفكير الأرقين هو جزء من المشكلة. وأشارت الدراسات إلى أن تغيير الأفكار يجب أن يكون جزءاً من الحل. والطريقة التي يمكن اتباعها لتحقيق الهدف هو تصحيح المعتقدات اللاعقلانية المتعلقة بالنوم مثل فكرة أن عدم النوم في هذه الليلة قد يؤدي إلى كارثة في اليوم التالي. وقد أشارت كيرن إلى أن هناك خمسة مفاهيم غير صحيحة تدور حول الأرق وهي ما يتعلق بأسباب الأرق، وإدراك الفرد عدم قدرته في السيطرة على النوم، والتوقعات غير الحقيقية عن النوم، والمبالغة في نتائج الأرق، والأفكار غير الصحيحة عن العوامل التي تساعد الفرد على النوم (Karen, 2003).

كما أكد لند أهمية المعتقدات اللاعقلانية في النوم، وأن عملية التشويه في تفسير النوم تتضمن معتقدات غير واقعية عن الحاجة إلى النوم، فمثلاً الأشخاص الذين ينامون لفترة قصيرة يعتقدون أنهم بحاجة إلى ساعات نوم أكثر مما يحتاجون له، ومعظم الأشخاص الأرقين يميلون للمبالغة في مشكلة النوم عندهم، ويميلون إلى تقديرات أقل لفترات النوم لديهم (Lundh, 2000).

الإرشاد الجمعي (Group Counseling):

تستند فلسفة الإرشاد الجمعي إلى أن الفرد كائن اجتماعي يهتم بتكوين علاقات اجتماعية، كما يهتم بعملية التفاعل الاجتماعي، ويقوم بتغيير سلوكه وفق المعايير المتبعة في الجماعة أو المجتمع الذي يعيش فيه (Feldman, 1989).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد وضع جازدا تعريفاً للإرشاد الجمعي، بأنه عملية ديناميكية تفاعلية، تتم بين مجموعة من الأشخاص، وتركز على أفكار وسلوكيات واعية، وتتضمن هذه العملية وظائف علاجية مثل التسامح والتوجه نحو الواقع والتفريغ الانفعالي، والثقة المتبادلة والعناية والفهم والتقبل، ويعتبر الإرشاد الجمعي ذا فائدة كبيرة للمسترشدين (Qazda, 1978).

ويشير كوري إلى أن هدف الإرشاد الجمعي هو مساعدة الفرد ليفهم نفسه وقدراته وميوله ونقاط القوة والضعف لديه، ومساعدته في التعبير عن نفسه، وإبداء رأيه في جو من الأمن والتقبّل والراحة، وتزويده بالثقة حتى يستطيع مواجهة مشاكله، وتنمية القدرة على تحمّل المسؤولية، ومساعدته للبحث عن هويته وأهدافه في الحياة (Corey, 1996).

ويذكر كوري وكوري كذلك أن هدف العلاج الجمعي في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي يشمل ما يلي: (Corey & Corey, 2000)

١, تعليم المسترشد كيفية تغيير سلوكياته وانفعالاته غير الفعالة إلى سلوكيات وانفعالات مناسبة، وكيفية التعامل مع الأحداث المزعجة في الحياة اليومية.

٢. تطوير خصائص عقلية وانفعالية صحية للفرد منها: المنفعة الذاتية (Self- Interest)، والمنفعة الاجتماعية (Social - Interest)، والتوجيه الذاتي (Self- Direction)، والصبر، وتقبل الغموض والمجهول (Acceptance of Ambiguity) والمرونة، والتفكير العلمي، والالتزام والمجازفة وقبول الذات غير المشروط، وتقبل عدم الكمال، والمسؤولية عن الاضطرابات الانفعالية والسلوكية.

٣. تزويد أعضاء المجموعة بأساليب لخفض الانفعالات السلبية وإزالتها مثل: القلق والتوتر والغضب والأرق، وذلك بمراقبة الألفاظ والأحاديث الذاتية، وتغيير قيمهم ومعتقداتهم اللاعقلانية.

مشكلة الدراسة وأهميتها:

نلاحظ أن مشكلات الغضب والتوتر والأرق من المشكلات التي يتعرض لها الطالب الجامعي والتي تؤثر سلباً على تحصيله الدراسي وعلى علاقاته الاجتماعية وعلى

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

حياته النفسية والاقتصادية، والسياسية، وقد انتشرت المشكلات العدوانية بين طلبة الجامعات الأردنية (أحداث الجامعة الأردنية، أحداث جامعة اليرموك، الاعتداء على ممتلكات الجامعات)، وزيادة في أحداث الشغب في الملاعب وما ينجم عنه من اعتداءات على الممتلكات العامة والخاصة، وكثرة القضايا في المحاكم، والتفكك الأسري وزيادة جرائم السرقة والشرف. لهذا يحاول الباحث التصدي إلى مشكلة تهدد الفرد (الطالب) والمجتمع معاً.

كما أجريت العديد من الدراسات التي تناولت العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية والاضطرابات الانفعالية والسلوكية وكذلك مكونات الشخصية مثل مركز الضبط. لكن الدراسات التي تناولت العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية والغضب والتوتر والأرق نادرة في المجتمعات العربية، وقليلة نوعاً ما في المجتمعات الغربية.

تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها حاولت التعرّف على العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق، بالإضافة إلى محاولة تعديل المعتقدات اللاعقلانية لدى أفراد عينة الدراسة، وذلك عن طريق تطبيق إجراءات البرنامج الإرشادي الجمعي، الذي يستند إلى نظرية إليس. وعلى الرغم من أهمية مشكلات الغضب والتوتر والأرق في المجال التربوي وتأثيرها الجسمي والنفسي والاجتماعي على الطلبة الذين يعانون منها، إلا أنها لم تأخذ الاهتمام الكافي من حيث الدراسة والعلاج خاصة في البيئة العربية.

وتجرى هذه الدراسة بناءً على توصيات عدد من الدراسات السابقة، كدراسة الريحاني (١٩٨٩) التي أشار فيها إلى ضرورة تطوير برامج في المؤسسات التربوية المختلفة يكون هدفها العناية بالصحة النفسية من خلال تطوير التفكير العقلاني والمنطقي لدى الأفراد.

كما تأتي أهمية الدراسة في ضوء ما أوصى به إليس بأهمية وجود طرق وقائية يكون هدفها تربية التفكير المنطقي والعقلاني بين الطلبة كجزء من التربية الشخصية والطبيعية والنفسية (Patterson, 1980). وتزودنا هذه الدراسة بدعم إضافي لصدق نظرية إليس التي تؤكد أهمية التفكير المنطقي في حياة الفرد ونظام المعتقدات الذي يتبناه. وتجمع

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

هذه الدراسة ما بين المنهج الوصفي والمنهج التجريبي بهدف استقصاء العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق من جهة، وتصميم برنامج إرشادي جمعي للتعامل معها من جهة أخرى.

أسئلة الدراسة:

تعمل الدراسة الحالية على الإجابة عن الأسئلة الآتية:

١, ما العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق؟

٢, ما الأفكار اللاعقلانية التي تميز بين الأفراد الأكثر غضباً وتوتراً وأرقاً والأفراد الأقل غضباً وتوتراً وأرقاً؟

٣. ما أثر برنامج الإرشاد النفسي الجمعي القائم على العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستويات الغضب، والتوتر والأرق؟

التعريفات الإجرائية:

لأغراض هذه الدراسة فإن المصطلحات الواردة تحمل المعاني المحددة الآتية:

المعتقدات اللاعقلانية:

معتقدات وتقييمات مستمدة من افتراضات ومقترحات غير تجريبية تظهر في لغة مطلقة، وهي أفكار غير صحيحة وسخيفة ومنافية للعقل وغير واقعية. ويعبر عن التفكير اللاعقلاني بجمل تستخدم فيها الوجوبيات المطلقة. وهي نتاج أفكار تدميرية تقود إلى عدم الراحة والقلق، وتسبب المشاكل والاضطرابات النفسية (Ellis, 1976).

وتحدد الأفكار اللاعقلانية إجرائياً لغايات هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس المعتقدات العقلانية واللاعقلانية (الريحاني، ١٩٨٥).

الغضب:

حالة انفعالية تتركب من أحاسيس ذاتية تتضمن التوتر والانزعاج والغيظ، كما أنه يشير إلى خبرة وقتية متغيرة ومرحلية متعلقة بشعور الفرد بأنه مضطرب هنا والآن.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويشير الغضب كذلك إلى ميل أو تهيؤ نسبي ثابت للاستجابة لمواقف الحياة المختلفة بطريقة يغلب فيها حالة الغضب (Spielberger, 1995).

ويحدد الغضب إجرائياً لغايات هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الغضب (عبد الرحمن وعبد الحميد، ١٩٩٨).

التوتر:

حالة من الاضطراب والشعور بعدم الارتياح والخوف من حوادث المستقبل، والشعور بالضيق والهم والتفكير التشاؤمي في أمور الحياة المختلفة، وتوقع الشر من مشكلة أو موقف معين، والإحجام عن الإبداع خوفاً من الوقوع في المشاكل (Cahn, 2003).

ويحدد التوتر إجرائياً لغايات هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس التوتر (زواوي، ١٩٩٢).

الأرق:

صعوبة في النوم تؤدي إلى قلته، أو إلى عدم انتظامه، وقد يظهر في بداية النوم فيحول دون الدخول فيه، أو يظهر أثناء النوم فيحول دون استمراريته (Eddy, 1999).

ويحدد الأرق إجرائياً لغايات هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الأرق (الشطرات، ٢٠٠١).

الإرشاد الجمعي:

أحد أساليب الإرشاد النفسي الذي يستخدم مع مجموعة صغيرة من الأفراد يتراوح عددها من (٦-١٢) يتم اختيارهم بحيث يشتركون في معاناتهم من صعوبات متشابهة، ويتلقى الأفراد خلال الجلسات مجموعة من المهارات الإرشادية للتغلب على هذه الصعوبات (Corey, 1996).

ولغايات هذه الدراسة تم بناء برنامج إرشادي جمعي، يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي السلوكي، ويهدف إلى التعرّف على المعتقدات اللاعقلانية لدى المشاركين وعلاقتها بالغضب والتوتر والأرق، والعمل على تفنيدها وصولاً إلى التفكير الفعال.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات ذات الصلة

أ. الإطار النظري:

تعد نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي نظرية في الشخصية، وطريقة في الإرشاد والعلاج النفسي طورها ألبرت إليس (Albert Ellis) سنة ١٩٥٥. وتأخذ طريقة العلاج العقلي الانفعالي بالفكرة القائلة بأن الأحداث الإنسانية ناتجة عن عوامل خارجة عن إرادة الإنسان، إلا أن الإنسان لديه القدرة على اتخاذ الإجراءات التي من شأنها أن تعدل حياته المستقبلية وتضبطها (الريحاني، ١٩٨٥). ويتضح دور الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية في الاضطرابات الانفعالية، في نموذج إليس للشخصية المعروف بنظرية (ABCDEFG)، أما (A) فيقصد بها الحادث أو الخبرة (ACT)، و(B) فيقصد بها الأفكار والمعتقدات (Beliefs) التي تلحق بالحادث أو الخبر، و(C) فيقصد بها النتائج الانفعالية والسلوكية (Consequences) التي يشعر بها أو يقوم بها الفرد نتيجة للحادث (الريحاني، ١٩٨٧أ).

فإذا حدث أن شعر الفرد بخبرة انفعالية معينة (C) كالحزن أو الغضب، أو التوتر أو الأرق نتيجة لحادث معين (A) كالفشل في الدراسة أو العمل، فإنه ربما يظهر أن الفشل (A) هو السبب المباشر لانفعال الحزن أو الغضب أو التوتر أو الأرق (C). إلا أن الأمر وفقاً لنظرية إليس ليس كذلك. فبالرغم من أن النتائج الانفعالية (C) تبدو مرتبطة بالحادث (A) إلا أنها ليس نتيجة مباشرة له، بل هي نتيجة للأفكار والمعتقدات والعبارات الذاتية (B) التي يستخدمها الفرد في وصفه للحادث (A)، كالقول بأن فشله في الدراسة على سبيل المثال يعد كارثة أو مصيبة لا يمكن تحملها، أو أنه شخص غير جدير بالاحترام بسبب هذا الفشل، إلى غير ذلك من الأفكار والمعتقدات التي يترجمها الفرد لذاته على شكل عبارات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ذاتية يستمر بتكرارها لنفسه، فتؤدي إلى الشعور بالحزن أو الغضب أو التوتر أو الأرق (الريحاني، وحمدي، وأبو طالب، ١٩٨٩).

وينطلق العلاج من الرمز (D)، وهو تفنيد (Disputing) المعتقدات اللاعقلانية وقلب نظرية العلاج العقلاني، وهو أسلوب تشخيصي علاجي تم توصيفه من قبل إليس وهاربر (Ellis & Harper, 1999). ويستخدم معظم المشتغلين في مجال العلاج العقلاني التفنيد في معظم جلساتهم الإرشادية. وفي دراسة أشارت إليها سين (Cain, 2003) تم توزيع استبانه على (١٢١) معالجاً، وقد أجاب ٣٨% منهم أنهم يفندون الأفكار اللاعقلانية في أغلب أوقات الجلسات الإرشادية، و٢٢% يفندون الأفكار في كل أوقات الجلسات الإرشادية.

أما والين وزملاؤه فقد أكدوا وجود ثلاثة أنماط من التفنيد تصاغ على شكل استفسارات وهي: (Wallen, DiGiuseppe & Dryden, 1992)

أ. التفنيد المنطقي (Logical Disputation) من مثل: هل هذا المعتقد منطقي؟ وهل هذا المعتقد حقيقي؟ ولماذا هذه الفكرة غير حقيقية؟

ب. التفنيد العلمي (Scientific Disputation) من مثل: أين البرهان على صحة هذا المعتقد؟ وأين الدليل على ذلك؟ وكيف يكون هذا الأمر فظيعاً؟

جـ. التفنيد العملي (Practical Disputation) من مثل: هل يساعد هذا المعتقد على حل المشكلات الخاصة؟ وهل يساعد على إنجاز الأهداف وتحقيق الطموحات؟ وهل يزود الفرد بنتائج إيجابية؟

إن أكثر ما يميز نظرية العلاج العقلاني الانفعالي هو نشاط المعالج النفسي في تفنيد أفكار المسترشد اللاعقلانية وتدريبه على مواجهة التحديات في المستقبل، وعلى المعالج أن يقوم وبسرعة بمهاجمة أفكار المسترشد اللاعقلانية حال ظهورها بطرح الأسئلة، والتحدي، والنقاش، والمجادلة، والتخيّل، ولعب الأدوار وغيرها. وأثناء هذه المرحلة من الجدل والرفض والنقاش المضني يحاول المعالج أن يقوي وعي المسترشد لكي يصبح أكثر عقلانية ومنطقية، وهذا ما يسمى مستوى مساعدة الذات (Self- Helping) (Corey, 1996).

إن تفنيد المعتقدات اللاعقلانية سوف يقود إلى تطوير معتقدات عقلانية فعالة (E) (Rational Effective Beliefs) مثل أفضل وأرغب بدلاً من يجب وينبغي. وعندما يدرك

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المسترشد ويتعلم المعتقدات العقلانية الفعالة فسوف يقود ذلك إلى تطوير مشاعر مناسبة وجديدة (New Feeling) مثل الانزعاج والضيق بدلاً من الغضب والإحباط.

ولكن لا يتوقف العلاج العقلاني الانفعالي عند مساعدة الفرد ليشعر بالراحة والسعادة عندما يواجه المواقف الموترة، ولكن من أجل الوصول إلى تعلم أساليب فعالة لمواجهة المواقف الموترة والمغضبة، وهو الهدف (Goal) النهائي للعلاج العقلاني الانفعالي. فإذا واجه الفرد المواقف المحيطة بلا مبالاة وبدون مشاعر فلن يكون لديه دافعية كافية لمواجهة مثل هذه المواقف بفاعلية (Nottingham, 2000).

إن دور المرشد في العلاج العقلي الانفعالي السلوكي شخص نشط يتسم بقوة التأثير على المسترشد، وبقدرته على الإقناع وعلى مهاجمة الأفكار غير المنطقية، وتحليل فلسفات المسترشد في الحياة، واتجاهاته ونسق التفكير لديه. كما يكون بوسعه استخدام الأساليب المعرفية والانفعالية والسلوكية في التأثير على أفكار المسترشد ومشاعره وتصرفاته. ولا يستخدم المرشد في هذه النظرية أساليب التداعي الحر وتحليل الأحلام، كما أنه لا يتوقف كثيراً عند تفاصيل الأحداث السابقة، أو المنشطة التي يظن المسترشد أنها السبب المباشر بالآثار الانفعالية لديه، لأن اهتمامه يتجه بشكل أساسي إلى الأفكار التي يتبناها المسترشد حول هذه الأحداث نفسها وأهميتها في حياته (الشناوي، ١٩٩٤).

ولا يهتم إليس في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في التركيز على تكوين علاقة دافئة مع المسترشد من النوع الذي ينادي به روجرز في العلاج المتمركز حول الشخص، وإنما يكتفي بعلاقة عادية يأخذ فيها الدور المشابه لدور المدرس، ولا يعطي للمسترشد دوراً كبيراً في عملية الإرشاد، وإن كان لا يمانع في أن يوفر المرشد جواً من التسامح والدفء، وأن يعطي للمسترشد الفرصة للتنفيس عن مشاعره، ولكن دون أن يقتنع المرشد بأن هذه الأساليب سوف تصل إلى جوهر التفكير المنطقي لدى المسترشد أو تعيده إلى التفكير المنطقي، إن المرشد يعتمد في عمله على التعلم النشط المباشر، حيث يأخذ دوراً تعليمياً نشطاً ليعيد تعليم المسترشد، ويحاول المرشد أن يوضح الأساس غير المنطقي الذي أدى إلى اضطراب المسترشد، وكيف أن مثابرة المسترشد على الأحاديث الذاتية الهازمة للذات هو الذي أدى إلى استمرار الاضطراب، وإذ يبيّن المرشد للمسترشد كيف أن هذه

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الأحاديث ذاتية هي التي تساعد على استمرار الاضطراب، فإنه يحاول أن يوضح للمسترشد جوانب تفكيره غير المنطقي باتباع الأساليب التالية: (الشناوي، ١٩٩٤)

- بأن يحضرها عنوة إلى وعيه واهتمامه.
- أن يوضح للمسترشد كيف أن هذه الأحاديث الذاتية هي التي تسبب اضطرابه.
- أن يبرهن بدقة على جوانب الارتباك غير المنطقي في أحاديثه الذاتية.
- أن يعلم المسترشد كيف يعيد التفكير ويتحدى ويناقض هذه الأحاديث بحيث تصبح أفكاره الداخلية أكثر منطقية وعقلانية.

وقد حدد إليس إحدى عشرة فكرة عدّت حسب نظريته أفكاراً لا عقلانية. وليست ذات معنى، إلا أنها شائعة ومطبوعة في أذهان الناس في المجتمعات الغربية والمجتمعات الأخرى (الريحاني، ١٩٨٥، ١٩٨٧أ، ١٩٨٧ب، الريحاني وزملاؤه، ١٩٨٩؛ باترسون، ١٩٨٠؛ الشناوي، ١٩٩٤).

وهذه الأفكار هي:

١, من الضروري أن يكون الشخص محبوباً أو مقبولاً من كل فرد من أفراد بيئته المحلية.

٢, يجب أن يكون الفرد فعالاً ومنجزاً بشكل يتصف بالكمال حتى تكون له قيمة.

٣, بعض الناس شريرون سيئون وعلى درجة عالية من الخسة والنذالة، ولذا يجب أن يلاموا ويعاقبوا.

٤, إنه لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد.

٥, تنشأ تعاسة الفرد عن ظروف خارجية، لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم بها.

٦. الأشياء المخيفة أو الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها، ومن ثم فإن احتمال حدوثها يجب أن يشغل الفرد بشكل دائم.

٧, من الأفضل أن نتجنب الصعوبات والمسؤوليات بدلاً من أن نواجهها.

٨, يجب أن يكون الشخص معتمداً على الآخرين، ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٩, إن الخبرات والأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر، وأن تأثير الماضي لا يمكن تجاهله أو محوه.

١٠, ينبغي أن ينزعج الفرد أو يحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات.

١١. هناك حل مثالي وصحيح لكل مشكلة، وهذا الحل لابد من إيجاده، وإلا فالنتيجة تكون مفجعة. وقد أضاف الريحاني (١٩٨٥) فكرتين إلى أفكار إليس واعتبرتا خاصتين بالمجتمع الأردني، وأخذت الرقمين (١٢، ١٣) على النحو التالي:

١٢, ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين، حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.

١٣. لاشك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة.

وقد أورد إبراهيم (١٩٩٤) فكرة تختص بالمجتمع المصري، وهي أن السعادة البشرية والنجاح أشياء يمكن الوصول إليها دون جهد.

وقد جاء في دراسة والن وزملائه أن إليس قام بتلخيص هذه الأفكار في ثلاث حتميات أساسية مصاغة على شكل ينبغي ويجب وهي: (Wallen, et al, 1992)

أ. يجب أن أؤدي عملي بشكل جيد، وأن أكون محبوباً، ومن الخطأ أن لا أفعل.

ب. يجب عليك أن تعاملني بلطف وبرفق ومن المفزع أن لا تفعل، وعندها لا أستطيع أن أتحملك، وتكون بذلك شخصاً سيئاً.

جـ. يجب أن يعطيني العالم ما أريد وبسرعة وبسهولة ومن المؤلم ألا يفعل، وإلا سوف يكون عالماً فاسداً.

وقد جاء في الريحاني (١٩٨٧أ) أن بيرغر (Berger) قد لخص تلك المعتقدات فيما يلي:

١. **الكفاءة المطلقة**: وتتلخص في الاعتقاد اللاعقلاني بأن الطالب يجب أن يتمكن من النجاح في أي تخصص إذا ما أراد ذلك، وبذل فيه جهداً كافياً.

٢. **المعرفة الأكاديمية الشاملة غير المحدودة**: وذلك أن الطالب الكفؤ يجب أن لا يخطئ حين يحاول القيام بعمل ما.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣. **النجاح المطلق**: ويظهر ذلك في الاعتقاد بأن الفشل أمر سيء جداً، ينعكس سلباً على الشخص الذي يفشل بغض النظر عن صعوبة المهمة التي يواجهها. وهكذا يتبنى الطلبة الاعتقاد اللاعقلاني بأنهم يجب أن ينجحوا دائماً، وأن لا مجال للفشل.

٤. **المعرفة المهنية الشاملة غير المحدودة**: وتتلخص في الاعتقاد بأن الطالب يجب أن يعرف الخيارات المهنية المناسبة له، على الرغم من أن معظم الطلبة في الواقع لم تتح لهم فرصة التعرّف الكافي على أنفسهم، وعلى عالم العمل، حتى يتمكنوا من العمل على تكامل هذه المعرفة على شكل اختيار مهني مناسب.

٥. **الحب المطلق**: ويتلخص ذلك في الاعتقاد بأن الشخص أو الأشخاص المحبين يجب أن يفضلوا على غيرهم في العلاقات العاطفية من قِبل الأشخاص الذين يختارونهم، وأن لا يواجهوا بالرفض في ذلك أبداً.

وقد استخلص الريحاني في الدراسة التي أجراها لتطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، أربعة عوامل تجمع أبعاد الاختبارات الثلاثة عشر، وذلك بناءً على التحليل العاملي للأبعاد التي يمثلها الاختبار وهي:

العامل الأول: ويسمى باللاعقلانية المرتبطة بمظاهر الإحباط والقلق، ويتمثل في الأبعاد: ٦، ٥، ٨، ٧، ٣،٩.

العامل الثاني: ويسمى باللاعقلانية المرتبطة بالمثالية والكمال، ويتمثل في الأبعاد: ٤، ١١، ٢.

العامل الثالث: ويسمى باللاعقلانية المرتبطة بالحب والانتماء، ويتمثل في الأبعاد: ١، ١٠.

العامل الرابع: ويسمى باللاعقلانية المرتبطة بالعلاقات الشخصية، ويتمثل في الأبعاد: ١٢، ١٣.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ب. الدراسات ذات الصلة:

تنوعت الدراسات التي تناولت معالجة مشكلات الغضب والتوتر والأرق عبر وسائل سلوكية معرفية، وقد تناولت هذه الدراسات أساليب متعددة مثل الاسترخاء العضلي والذهني، وضبط المثير، والتحصين ضد التوتر، والتأمل وحل المشكلات. وقام الباحث باستعراض هذه الدراسات على النحو التالي:

أولاً: الدراسات التي تناولت العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق على التوالي.

ثانياً: الدراسات التي تناولت أثر الأساليب المعرفية في خفض مستوى الغضب والتوتر والأرق على التوالي.

أولاً: الدراسات التي تناولت العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق:

أجرى زويمر وديفنباكر (Zwemer & Deffenbacher, 1984) دراسة لمعرفة علاقة الأفكار اللاعقلانية من جهة والغضب من جهة أخرى، لدى عينة من طلبة علم النفس، وعددهم (٣٨٢) طالبا، منهم (٢٠١) من الذكور، و(١٨١) من الإناث، حيث أجابوا على اختبار الأفكار اللاعقلانية لجونز (Jones) ومقياس نوفاكوز لقياس الغضب وقائمة سمة القلق.

وقد أظهرت النتائج أنه ليس للجنس أو لتفاعل الجنس مع المعتقدات دور في التنبؤ بالغضب العام، كذلك أظهرت النتائج أن الكمال الشخصي (Personal Perfection) والقلق الشديد والميل إلى اللوم، والشعور بالأحداث على أنها نكبات، تعتبر كلها متنبئات للغضب العام. كما بينت النتائج أن هناك ارتباطاً ذا دلالة إحصائية بين الغضب والقلق وجميع المعتقدات اللاعقلانية باستثناء الاتكالية.

وأجرى هازليوس وديفنباكر (Hazalws & Deffenbacher, 1985) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية واستثارة الغضب. تألفت عينة الدراسة من (٣٤٢)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

طالباً جامعياً. وقد استخدمت الدراسة مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس الغضب. وأظهرت النتائج أن هناك علاقة بين المعتقدات اللاعقلانية والغضب.

وقام فريدريك وكريستوفر (Frederick & Christopher, 1993) بدراسة هدفت إلى التعرّف على مستوى الغضب لدى طلبة الجامعة. وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس الغضب (TAS)، ومقياس البيئة الأسرية (FES)، ومقياس المعتقدات اللاعقلانية. اشتملت عينة الدراسة على (٢٠٢) طالباً جامعياً. وأظهرت النتائج وجود ارتباط ذي دلالة إحصائية بين درجات مقياس الأفكار اللاعقلانية ودرجات مقياس الغضب.

وأجرت إفيتش (Evich, 1999) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الجنس ودور الجنس الاجتماعي والمعتقدات اللاعقلانية من جهة، والميل للغضب من جهة أخرى. اشتملت عينة الدراسة على (٢٣٩) طالباً جامعياً من مستوى البكالوريوس. وقد تم استخدام مقياس بم للدور الجنسي ومقياس الغضب حالة، ومقياس المعتقدات اللاعقلانية.

وعند تحليل النتائج استخدم الباحث تحليل الانحدار المتعدد، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة بين التوتر النفسي والميل للغضب. وأشارت النتائج كذلك إلى وجود علاقة بين المعتقدات اللاعقلانية والغضب.

كما أجرى داي وإيكارد (Dye & Eckhard, 2000) دراسة هدفت إلى بحث أثر الغضب والأفكار اللاعقلانية والاتجاهات السلبية في العنف القائم بين العلاقات الحميمة. اشتملت عينة الدراسة على (٩٥) طالبة و(١٥٢) طالباً من مستوى البكالوريوس، من (٢٤) طالبة و(٤٣) طالباً من الذين استخدموا العنف الجسدي مع شريكهم في السنة الأخيرة. وقد تم استخدام مقياس التعبير عن الغضب حالة وسمة، ومقياس الاتجاهات السلبية ومقياس الأفكار اللاعقلانية. وأظهرت النتائج أن الأشخاص العنيفين سجلوا مستوى عالياً من التعبير عن الغضب إلى الخارج ومستوى متدنياً من السيطرة على الغضب بالمقارنة مع الأشخاص غير العنيفين. وأشارت النتائج كذلك إلى عدم وجود فروقات بين المشاركين العنيفين وغير العنيفين في مستوى الغضب حالة، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروقات دالة إحصائية بين درجات مقياس المعتقدات اللاعقلانية والاتجاهات السلبية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

عند العينة العنيفة، وعدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين مقياس الغضب ومقياس المعتقدات اللاعقلانية عند العينة غير العنيفة.

و أجرى بينتو (Pinto, 2001) دراسة هدفت إلى تقصي التشوهات المعرفية المرتبطة بخبرة القيادة بغضب عند عينة من طلبة الجامعة. اشتملت العينة على (٩٦) طالباً جامعياً من الذين حصلوا على درجات مرتفعة ودرجات منخفضة على النموذج المختصر لغضب القيادة. وقد استخدم الباحث مقياس الأفكار المنتظمة في المواقف الزائفة (ATSS) لقياس تعداد وتكرار التشوهات المعرفية في استجابات العينة في ظروف تخيلية حيادية محبطة. واستخدم كذلك مقياس التعبير عن غضب القيادة، واستبانة القيادة لقياس سلوك القيادة. وقد بيّنت نتائج الدراسة أن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة أظهروا معتقدات لاعقلانية، وتشوهات معرفية، والتهديد بالقيادة المتهورة والقيادة العدوانية أثناء الظروف المزيفة أكثر من الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة.

يضاف إلى ذلك أن المشاركين الذين حصلوا على درجات غضب قيادة عالٍ كانوا أقل صبراً في المواقف المثيرة للإحباط ولديهم معتقدات لاعقلانية متعلقة بالكمال، وتعظيم أو تقليل من أهمية الأمور، ولديهم النية في القيادة المتهورة والعدوانية بالمقارنة مع المشاركين الذين لديهم غضب قيادة متدنية. كما بيّنت النتائج أن الذين لديهم مستوى عالٍ من غضب القيادة لديهم القليل من حالات ضبط الغضب.

كما قام فايفز (Fives, 2003) بدراسة هدفت إلى تفحص ما إذا كانت المعتقدات اللاعقلانية وخاصة الأفكار المتضمنة تحمل الإحباط وطلب العدالة تتنبأ بالغضب والعدوان، وما إذا كانت المعتقدات اللاعقلانية خاصة الأفكار المتضمنة تحقير الذات لا تتنبأ بالغضب والعدوان. تكوّنت عينة الدراسة من (١٣٥) طالباً في المرحلة الثانوية. وقد تم استخدام مقياس المعتقدات اللاعقلانية ومقياس الغضب ومقياس العدوان. وأظهرت نتائج تحليل الانحدار أن الفكرة المرتبطة بعدم تحمّل الإحباط تتنبأ بالغضب والعدوان، والفكرة المرتبطة بتحقير الذات لا تتنبأ بالعدوان، لكنها تتنبأ بالغضب.

و قام غنيم (٢٠٠٢) بدراسة هدفت إلى بحث أثر الثقافة والتخصص الأكاديمي على المعتقدات اللاعقلانية، وبحث أثر المعتقدات اللاعقلانية والثقافة والتخصص أو التفاعل

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بينهما على الضغط النفسي للمعلمين، واشتملت عينة الدراسة على (١٩٠) معلماً مصرياً و(١٦٢) معلماً سعودياً. استخدم الباحث اختبار المعتقدات اللاعقلانية، ومقياس الضغط النفسي للمعلمين، وأسفرت الدراسة عن وجود أثر ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠١) للمعتقدات اللاعقلانية على مستوى معايشة المعلمين للضغط النفسي.

وفي دراسة لكيلي ولاهي (Kelly & Lahey, 1983) حول المعتقدات اللاعقلانية كوسائط للعلاقة بين الاكتئاب وتوترات الحياة لدى (٢٨٦) طالباً جامعياً، تم استخدام قائمة بيك للاكتئاب (BDI)، واستبانة الخبرات الحياتية (LES)، واختبار الأفكار اللاعقلانية (IBT)، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين نتائج استبانة الخبرات الحياتية المؤثرة ونتائج قائمة بيك للاكتئاب. ووجود علاقة بين نتائج اختبار المعتقدات اللاعقلانية ونتائج قائمة بيك للاكتئاب. ولم تبيّن النتائج أن المعتقدات اللاعقلانية تتوسط العلاقة بين الاكتئاب وتوترات الحياة.

وهدفت دراسة سميث وزملائه (Smith, Houston & Zurwaski, 1984) إلى بحث دور المعتقدات اللاعقلانية في استثارة الضغط النفسي على عينة من (٦٢) طالباً جامعياً، وقد استخدم اختبار جونز (IBT)، للأفكار اللاعقلانية، ومقياس الخوف من التقييم السلبي (FNE) وقائمة القلق، وباستخدام تحليل التباين الثلاثي لدرجات الطلاب في المعتقدات اللاعقلانية. وأظهرت الدراسة العديد من النتائج، منها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي الضغط النفسي، وعند قياس الضغط النفسي من خلال استجابة الضغط الفسيولوجية والمعرفية أشارت النتائج إلى أن التفكير اللاعقلاني ليس له أثر ذا دلالة إحصائية على استجابات الضغط الفسيولوجية.

أما الدراسة التي قام بها تشيز (Chase, 1987) فقد هدفت إلى فحص العلاقات بين المعتقدات اللاعقلانية والتوتر والقدرة على حل المشكلات. اشتملت عينة الدراسة على (٧٤) طالبة جامعية. استخدم الباحث اختبار جونز (Jones, 1969) للمعتقدات اللاعقلانية، وتم تقسيم العينة إلى مجموعة عقلانية ومجموعة لاعقلانية. وتمّ تعريض المجموعتين عشوائياً لظروف موترة ولظروف غير موترة، وبعدها تم استخدام إجراءات حل

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المشكلات، ومقياس القلق. وقد أشارت النتائج على أن الالتزام بالمعتقدات اللاعقلانية لم ترتبط بالأداء على حل المشكلات الاجتماعية سواء بشكل عام أو تحت الظروف الموترة.

وقام بيرنارد (Bernard, 1988) بدراسة استخدم فيها مقياس المعتقدات اللاعقلانية لدى المعلمين (TIBS)، وقد تم تطوير فقرات المقياس لقياس أربع عمليات تفكير لاعقلانية تتعلق بأربعة مجالات لمشكلات المعلمين، وهي: الطلب، والتفكير الصارم، والفزع، والميل للتعبير عن الأشياء بطريقة غير مناسبة، وانخفاض القدرة على تحمّل الإحباط، والتقييم الشامل. وقد تتضمن مشكلات المعلمين إدارة الصف، وتعليم الطلاب، والمشكلات الانفعالية وضغط الوقت والعمل الزائد، والمشكلات المتعلقة بإدارة المدرسة. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن المعتقدات اللاعقلانية عند المعلمين ذوي الخبرات العالية أقل منها لدى المعلمين ذوي الخبرات المنخفضة. بالإضافة إلى أن المعلمين الذين لديهم مستوى عالٍ من المعتقدات اللاعقلانية يواجهون خبرات موترة أكثر من المعلمين الذين لديهم مستوى متدن من المعتقدات اللاعقلانية. كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة بين تحقير الذات وانخفاض القدرة على تحمّل الإحباط من جهة وبين مستوى التوتر العالي. ويفترض بيرنارد أن المستوى العالي من اللاعقلانية يمنع المعلمين من تطبيق وتطوير مهارات التكيف التي يمكن أن تستعمل للتعامل مع الموترات الخارجية.

وجاء في غنيم (٢٠٠٢) أن نتائج العديد من الدراسات أشارت إلى أن المعتقدات اللاعقلانية تختلف لدى الأفراد باختلاف مستويات لضغط النفسي، وأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المعتقدات اللاعقلانية والضغط النفسي. ومن هذه الدراسات: (Kienharst, et al, 1993; Comatta & Nagoshi, 1995; Edward, 1997).

وهدفت دراسة مالوف وسشيت (Mallouff & Schutte, 1992) التي أجريت على (٣٧) طالباً جامعياً إلى بحث العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية وحالة القلق، وذلك تحت ظروف الضغط النفسي المنخفض والمرتفع، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المعتقدات اللاعقلانية، والقلق حيث كانت قيمة الارتباط عالية في ظروف الضغط المرتفع مقارنة بما تم تقديره تحت ظروف الضغط المنخفض.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقام ليشتنبرغ وجونسون (Lichternberg & Johnson, 1992) بدراسة تهدف إلى معرفة العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية والأمراض العضوية الناتجة عن التوتر. أجريت الدراسة على عينة مكوّنة من (١٢٢) راشداً. واستخدم الباحثان مقياس جونز للأفكار اللاعقلانية (IBT)، والاستبانة الشاملة للأمراض العضوية (ISQ) التي تتكوّن من (٤٣) مرضاً و(٤١) عرضاً مرضياً، يقوم المريض بوضع إشارة (√) على العبارة التي شعر أو تعرّض لها خلال السنة الماضية. وقد أظهرت النتائج وجود ارتباطٍ دالٍ إحصائياً بين الجنس والعمر وبين المعتقدات اللاعقلانية، فقد وجد الباحثان أنه كلما زاد العمر زادت الحاجة إلى طلب الكفاءة والاستحسان والإنجاز، وقلت الحاجة إلى الحلول الكاملة للمشكلات، ووجدا كذلك أن الحاجة إلى الاعتماد على الأقوى مرتبطة بعدد كبير من الأجهزة العضوية المعرضة للإصابة بالأمراض المختلفة، ومرتبطة كذلك بالأمراض الحادة وذلك على عكس الصغار.

وهدفت دراسة كرامر وكوبشيك (Cramer & Kupshik, 1993) إلى البحث عن أثر المعتقدات اللاعقلانية على استثارة المشاعر المناسبة مثل الحزن وعدم السعادة والانزعاج، والمشاعر غير المناسبة مثل الضغط والقلق والغضب، ومن بين (٥٠) طالبا مكتئباً تم الحصول على مجموعتين من الطلاب. المجموعة الأولى (١٣) طالباً عرضت عليهم قائمة من المعتقدات العقلانية، وطلب منهم تكرارها والتدريب عليها. وطلب من المجموعة الثانية، التي يبلغ عددها (١٤) طالباً، أن يكرروا قائمة من المعتقدات اللاعقلانية عرضت عليهم. تم استخدام اختبار المعتقدات اللاعقلانية، وقائمة المشاعر المناسبة، ومقياس القلق، ومقياس الضغط النفسي. وقد توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج منها: أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في كل من المشاعر المناسبة وغير المناسبة، حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الضغط النفسي لصالح المجموعة الثانية، ويدل ذلك على أن للمعتقدات العقلانية دور إيجابي في خفض المشاعر السلبية. بينما تستثير المعتقدات اللاعقلانية المشاعر غير المناسبة، ومن ضمنها الضغط النفسي.

أما الدراسة التي قام بها دنكلي وزملاؤه (Dunkley, Dlankstein, Halsall, Williams & Winkworth, 2000) فقد هدفت إلى التعرّف على العلاقة بين طلب الكمال والضغط النفسي. اشتملت الدراسة على (٤٤٣) طالباً جامعياً. وقد تم استخدام المقاييس الآتية:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- مقياس طلب الكمال المتعلق بالتقييم، مثل الاهتمام الزائد بالأخطاء.
- مقياس طلب الكمال المتعلق بالمعايير الشخصية.
- قائمة التكيف، مثل طلب الدعم الاجتماعي من الآخرين.
- مقياس الاستعداد الاجتماعي، مثل التقارب العاطفي والأمان.
- مقياس الإزعاجات الأكاديمية والاجتماعية العامة للطلاب مثل العلامات والعلاقات الاجتماعية.
- مقياس الضغط النفسي.
- استبانة أعراض القلق والمزاج.

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الإزعاجات والتكيف والوعي على الدعم الاجتماعي فسرت بشكل تام العلاقة بين طلب الكمال المتعلق بالتقييم والضغط النفسي. أما طلب الكمال المتعلق بالمعايير الشخصية فقد ارتبطت بنشاط التكيف فقط. وتوسطت الإزعاجات والدعم الاجتماعي العلاقة بين بعدي طلب الكمال والضغط النفسي.

قام سميث (Smith, 1999) بفحص العلاقة بين الألم الحاد وكفاءة النوم، وارتكز تفسيره على نظرية المبالغة في الاستثارة الذهنية للأرق، التي اعتبرت أن النشاط الذهني الذي يسبق النوم هو العامل الأهم لحدوث اضطرابات النوم، والذي يقلل من كفاءة النوم. ولفحص هذه العلاقة، قام سميث بدراسة على أشخاص يعانون من ألم حاد ولديهم نشاط ذهني عالٍ قبل النوم. بلغ عدد أفراد العينة (٥١) فرداً، منهم (٣٥) أنثى و(١٦) ذكراً، تراوحت أعمارهم من (١٨-٧٠) سنة. وجميعهم ممن يراجعون العيادات الخارجية. تراوحت مدة الألم عندهم من (٨) شهور إلى (٤٩) سنة. استخدم الباحث العديد من المقاييس لجمع البيانات، منها مقياس النشاط الذهني قبل النوم، وقائمة بيتسبيرغ لقياس نوعية النوم، وقائمة بيك، والجزء الأول والثالث من قائمة الألم متعدد الأوجه. وقامت مجموعة فرعية منهم مؤلفة من (٣١) من الأفراد بكتابة بعض الأفكار التي تراودهم في البيت ولمدة (٧) ليالٍ، والتي تسهم في تكثيف معدل الألم الليلي لديهم، بالإضافة إلى كتابة المذكرات اليومية حول النوم. وقد اتفقت نتائج الدراسة مع نظرية فرط الاستثارة الذهنية في الأرق، حيث أظهر المرضى المتألمون تدهوراً في نوعية النوم، وتزايداً في النشاط

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الذهني قبل النوم، الذي أدى إلى نوم سيئ بشكل أكبر،و أظهرت النتائج كذلك أن النشاط الذهني قبل النوم يفسر الاختلال في النوم، خاصة التأخر في ابتداء النوم.

وقد أجرى سميث وترينذر (Smith & Trinder, 2001) دراسة بعنوان: "تقصي الأرق"، وهدفت الدراسة إلى مقارنة أربعة مقاييس ذاتية للأرق عند عينة من الراشدين الشباب. اشتملت العينة على مجموعتين: المجموعة الأولى تكونت من (١٩) راشداً يعانون من الأرق، والمجموعة الثانية تكونت من (١٩) راشداً لا يعانون من الأرق، واستخدم الباحثان قائمة اضطراب النوم (SII)، ومقياس الأفكار السلبية والاتجاهات نحو النوم (DBAS)، واستبانة اضطراب النوم (SDQ)، ومقياس نشاط اليقظة - النوم (SWAI)، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط بين نتائج مقياس الأفكار السلبية نحو النوم ونتائج قائمة النوم ونتائج استبانة اضطراب النوم، وميّزت النتائج بين المجموعتين بشكل جيد، كما أشارت إلى وجود فروق بين المقاييس في القدرة على تقصي الأرق.

كما أجرى هارفي وزملاؤه (Harvey, & Gregory, 2002) دراسة هدفت إلى معرفة دور العمليات المعرفية في استمرار اضطرابات النوم عند ثقافتين. اشتملت عينة الدراسة على (١٢٠) طالباً جامعياً نصفهم من أصل ياباني والنصف الثاني من أصل بريطاني. استخدم الباحثون الاستبانة الشاملة لقياس اضطرابات النوم، والسيطرة على النشاطات المعرفية قبل النوم، ومحتوى النشاطات المعرفية قبل النوم، واستخدام أساليب التعامل مع الأفكار للتحكم بالنشاطات المعرفية قبل النوم. وقد أظهرت النتائج أن جميع أفراد العينة الذين لديهم صعوبات في النوم قد نسبوا سبب اضطرابات النوم عندهم إلى النشاطات المعرفية المتعذر السيطرة عليها. وبيّنت النتائج كذلك انشغال اليابانيين بالعقاب والخوف، بينما ينشغل البريطانيون بتقييم الحوادث السابقة.

ثانياً: الدراسات التي تناولت أثر الأساليب المعرفية في خفض مستوى الغضب والتوتر والأرق:

قام مكدرموت (McDermott, 1998) بدراسة هدفت إلى تقدير آثار العبارات الذاتية التي تستند إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض الغضب. اشتملت العينة على (٤٥) شخصاً، ممن حصلوا على درجات عاليــة اختبار مقياس الغضب

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(TAS). وقد خضعت العينة لواحدة من أنواع العبارات الذاتية التي يقومون بتسميعها. وهذه الأنواع هي:

- عبارات ذاتية عقلانية ومنطقية، وهذه تعكس بدائل للمعتقدات اللاعقلانية في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي.
- عبارات ذاتية مثالية تعكس المعتقدات اللاعقلانية الموجودة عند معظم الراشدين.
- عبارات ذاتية غير متصلة بمواضيع معينة مشتقة من بعض الأمثال.

خضع جميع المشاركين لعشر جلسات علاجية فردية خاصة بالعبارات التي تدربوا عليها. وقد تم تعريض العينة لمشاهد تخيلية استفزازية، ثم استخدام المقاييس التالية لقياس الغضب قبل وبعد المعالجة:

- مقياس مُعدل وعدد وشدة قبضات اليد.
- مقياس الغضب حالة.
- مقياس ضغط الدم.
- تقدير تكرار حالات الغضب وشدته من لدن المشاركين.

وبينت النتائج أن أفراد المجموعة التي تدربت على العبارات الذاتية العقلانية، أظهروا عدد مرات ضغط قبضة اليد ومستوى غضب حالة أقل كاستجابة لمشاهد استفزازات غضب تخيلية من المجموعة التي تدربت على العبارات الذاتية المثالية، والمجموعة التي تدربت على العبارات غير المتصلة بموضوع معيّن. كما أن ضغط دم المجموعة التي تدربت على العبارات الذاتية العقلانية أدنى من ضغط دم المجموعتين الأخريين.

وأجرت تيلير (Tellier, 1998) دراسة هدفت إلى التعرّف على فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض الغضب لدى عينة من الأحداث المحتجزين والمهملين، واشتملت العينة على (٦٢) مراهقاً، تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة. تم استخدام برنامج بين (Peen) لوقاية المراهقين من تطوّر حالات الاكتئاب، ومقياس نوفاكو (Novaco) للغضب، ومقياس الاكتئاب للأطفال (CDI)، واختبار جونز للمعتقدات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللاعقلانية، واستبانة الشعور بالذنب للمراهقين. وقد أشارت نتائج الاختبار القبلي إلى مستوى اكتئاب منخفض بعكس ما كان متوقعاً. أما مستوى الغضب فقد كان مرتفعاً بالمقارنة مع أقرانهم المراهقين غير المحتجزين في الكليات المجاورة. وقد كانت الأفكار اللاعقلانية ومستوى الذنب شبيهة بالأفكار اللاعقلانية ومستوى الذنب لأقرانهم في المدارس الثانوية. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين المجموعتين ولكنها ليست دالة إحصائياً، وتقترح الباحثة المزيد من الدراسات على عينات ذات حجم كبير للتأكيد على الفرضيات المعطاة.

وقام ديفينباكر وزملاؤه (Deffenbacher, et al, 2000) بدراسة هدفت إلى معرفة فاعلية العلاج المعرفي (CT) في خفض الغضب لدى طلبة الكلية. اشتملت العينة على (٦٩) طالباً جامعياً، متوسط أعمارهم (١٩) سنة، والذين حصلوا على درجات عالية على قياس الغضب حالة (TAS) والراغبين في تلقي برنامج إرشادي للتعامل مع الغضب. تم توزيع العينة عشوائياً إلى مجموعتين: المجموعة الأولى تجريبية وعددها (٣٣) طالباً، والمجموعة الثانية وعددها (٣٦) طالباً. استخدم الباحثون مقاييس الغضب حالة وقائمة الغضب كاستجابة لاستفزازات محتملة، وتقدير مواقف الغضب كاستجابة لمصادر استمرار الغضب، وسجل الغضب (تكراره ومدته ونواتجه)، وتقدير أعراض الغضب، ومقياس الرغبة العامة للتعبير عن الغضب، وقائمة القلق حالة، وقائمة بيك للاكتئاب. تم تقسيم المجموعة إلى مجموعات تكوّنت كل واحدة منها من (٥-٨) أفراد، استمرت فترة العلاج تسعة أسابيع، بواقع ساعة واحدة أسبوعياً. وقد بيّنت النتائج نجاح العلاج المعرفي في خفض الغضب لدرجة متوسطة إلى عالية، وتم خفض القلق والاكتئاب لدى العينة. واستمر التحسّن في الغضب والقلق والاكتئاب لمدة (١٥) شهراً وهي فترة المتابعة.

كما وأجرى ديفينباكر ورفاقه (Deffenbacher, et al, 2000) دراسة تكوّنت من جزأين. هدف الجزء الأول إلى معرفة خصائص غضب القيادة العالي وسلوكه، ودعم صدق مقياس غضب القيادة، ومقارنة غضب القيادة العالي مع غضب القيادة المنخفض في مصادر غضب القيادة واستجابات الغضب التي تحدث أثناء القيادة، والغضب والعدوان والقيادة المتهورة في الظروف اليومية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اشترك في هذا القسم (٥٧) من بين (١٠٨٠) طالباً ممن حصلوا على درجات عالية على مقياس غضب القيادة المختصر (DAS) ولديهم مشكلات خاصة مع غضب القيادة، ولديهم الرغبة في الانضمام لبرنامج إرشادي خاص. اشتملت العينة كذلك على (٥٧) طالباً جامعياً ممن حصلوا على درجات منخفضة على نفس المقياس. استخدم الباحثون الأدوات التالية:

١, مقياس غضب القيادة المختصر.

٢, سيناريوهات القيادة وتقييم الغضب في مواقف يتم تخيله، مثل القيادة في ساعات الزحمة.

٣, سجل القيادة الذاتي، يتم فيها تسجيل عدد مرات الغضب أثناء القيادة.

٤, استبانة القيادة، مثل الحوادث المتعلقة بالقيادة.

٥. مقاييس أخرى تقيس الميل للغضب،و تعبير الغضب، والقلق حالة. أظهرت نتائج الدراسة أن الذين لديهم غضب قيادة عالٍ أظهروا عدد مرات غضب وشدة الغضب، وسلوكيات قيادة متهورة، وحوادث سير عامة ورئيسية وقلق أكثر من الأفراد الذين لديهم غضب قيادة منخفض.

وقد هدف القسم الثاني من هذه الدراسة إلى معرفة أثر فاعلية إرشاد جمعي قائم على مهارات الاسترخاء (RCS)، والمهارات المعرفية والاسترخاء معاً (CRCS) في خفض الغضب. واشتملت عينة الدراسة على نفس الطلبة من القسم الأول من هذه الدراسة وعددهم (٥٧) ممن حصلوا على درجات عالية على مقياس غضب القيادة. وقد تم توزيع المشاركين إلى أربع مجموعات تجريبية.

تلقت المجموعتان الأولى والثانية تدريبات على مهارات الاسترخاء (RCS)، وتلقت المجموعتان الثالثة والرابعة تدريبات على المهارات المعرفية والاسترخاء معاً (CRCS). تم استخدام مقياس غضب القيادة، ومقياس تعبير الغضب العامة، ومقياس القلق حالة، واستبانة تقدير المعالج، ومراجعة جلسات الإرشاد المسجلة من لدن متخصصين. تم استخدام قياس قبلي وقياس بعدي وقياس متابعة بعد شهر. يتكوّن البرنامج العلاجي من (٨) جلسات، مدة الجلسة الواحدة ساعة أسبوعياً. وقد أظهرت النتائج أن العلاج بالاسترخاء

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والعلاج المعرفي معاً أدى إلى خفض غضب القيادة مقارنة مع المجموعة الضابطة. كما أن أثر العلاج المعرفي والاسترخاء معاً، كان أكبر في خفض سلوكيات القيادة المتهورة والعدوانية. أما العلاج بالاسترخاء فقد كان أكبر في خفض بعض حالات غضب القيادة. ولم تبيّن النتائج أثراً للتداخلات العلاجية على الغضب حالة، والقلق وتعبيرات الغضب العامة.

أما ميكفي (Mcvey, 2000) فقد قامت بدراسة هدفت إلى تقدير فاعلية طريقة الكشف المختصر ومنع الاستجابة مقارنة مع تسميع العبارات الذاتية بأنواعها التي تستند إلى مبادئ نظرية العلاج العقلاني الانفعالي. اشتملت العينة على (٣٦) فرداً من الذكور، تراوحت أعمارهم بين (٢٣- ٥٥) سنة، وهم الذين حصلوا على درجات عالية على مقياس الغضب حالة (TAS)، وقد واجهت العينة خللاً وظيفياً في واحد على الأقل من الأبعاد التالية: الأسري، والمرضي، والاجتماعي كنتيجة لغضبهم.

وفي جلسة المكاشفة، التي استغرقت ثلاث ساعات، طُلب من المشاركين تحضير قائمة بمثيرات لفظية بغيضة، ثم طلب منهم أن يختاروا ما بين عدم الاستجابة إذا أرادوا ذلك مع التركيز على خبراتهم، وردود أفعالهم الداخلية الغامضة وبين أن يستجيبوا بعبارات ذاتية منطقية أو عبارات ذاتية غير متصلة بموضوع معيّن. وبذلك تكون التجربة كالتالي:

- **المجموعة التجريبية الأولى**: تمتنع عن الاستجابة مع التركيز على انفعالات وخبرات الغضب لديهم.
- **المجموعة التجريبية الثانية**: تستجيب للمثيرات اللفظية البغيضة مع التدريب على العبارات الذاتية العقلانية.
- **المجموعة التجريبية الثالثة**: تستعرض المثيرات اللفظية البغيضة مع التدرُّب على العبارات الذاتية غير المتصلة بموضوع معيّن والتي تعتمد على الأمثال العامة.

تم قياس الغضب قياساً قبلياً وقياساً بعدياً وقياس متابعة بعد شهر لعشرين عبارة سلبية باستخدام المقاييس التالية: مقياس الغضب حالة، وميزان تقدير الغضب، ومقياس تكرار عدد قبضات اليد، ومقياس معدل شدة قبضة اليد. وقد أظهرت النتائج انخفاض مستوى الغضب على جميع المقاييس المستخدمة بالقياس البعدي وقياس المتابعة. ووجد أن

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

نتائج مقياس معدل شدة قبضة اليد الناتج عن الغضب وتحت ظروف استعراض العبارات الذاتية المنطقية أقل مما هو تحت ظروف عدم استعراض العبارات البغيضة. ولكن هذا الفرق لم يظهر في نتائج قياس المتابعة. كما بيّنت النتائج انخفاض الغضب والتعبير عنه نحو الخارج على جميع المقاييس السالفة الذكر.

وأجرى شارب (Sharp, 2003) دراسة هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج جمعي للتدرب على كيفية مواجهة الغضب. يستند البرنامج إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي. وقد اشتملت عينة الدراسة على (١٦) طالباً مدرسياً و(٨) طلاب من الصف السابع يمثلون المجموعة التجريبية، و(٨) طلاب من الصف الثامن يمثلون المجموعة الضابطة. وقد تم اختبار معرفتهم بمفاهيم العلاج العقلاني الانفعالي مباشرة بعد عملية المعالجة (اختبار بعدي). ووجد أن المشاركين اكتسبوا درجات دالة إحصائياً مقارنة مع درجات الخط القاعدي (الاختبار القبلي). وقد بقيت المعرفة ثابتة حتى بعد (٨) أسابيع من قياس المتابعة. وأظهرت النتائج أن درجات المعرفة عند المجموعة التجريبية أعلى منها عند المجموعة الضابطة. كما أشارت النتائج أن عدد مرات إحالة طلبة الصف السابع أقل من عدد مرات مراجعة الصف الثامن. وقد أوصت الدراسة بتعليم مفاهيم نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي للأطفال ليكتسبوا المهارات الكافية لمواجهة حالات الغضب، ومن ثم خفض مستوى السلوك العدواني لديهم.

و أجرى سيدل وأوينات (Siddlem & Awenat, 2003) دراسة لمعرفة أثر العلاج الجمعي المعرفي السلوكي في خفض الغضب. وقد اشتملت عينة الدراسة على (١١) شخصاً من الذين حصلوا على درجات عالية على مقياس الغضب. وبعد تطبيق البرنامج الذي استمر (٦) جلسات أسبوعية تم قياس الغضب، حيث أظهرت نتائج الدراسة إلى انخفاض مرات الغضب وشدته لدى المشاركين، وكذلك انخفاض في نتائج مقياس الغضب العامة.

قام الشطرات (٢٠٠١) بدراسة محلية هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج إرشاد جمعي سلوكي معرفي في معالجة الأرق وخفض التوتر. اشتملت عينة الدراسة على (٢٤) طالباً وطالبة ممن حققوا أعلى الدرجات على مقياس التوتر والأرق. وقد تراوحت درجات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الطلبة على مقياس الأرق بين (٥٨- ٧٢). وعليه تم توزيع هؤلاء الطلبة عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة. تألفت المجموعة التجريبية من (١٢) فرداً، (٨ إناث، و٤ ذكور)، والمجموعة الضابطة من (١٢) فرداً، (٦ إناث، ٦ ذكور)، وكان متوسط أعمار أفراد المجموعتين (١٩,٧). وقد تلقت المجموعة التجريبية برنامجاً إرشادياً جماعياً يعتمد على العلاج السلوكي المعرفي. تكون البرنامج من (١٣) جلسة إرشادية، مدة كل منهما ساعة واحدة، امتدت على مدار ستة أسابيع. وقد تم تطبيق مقياس الأرق ومقياس التوتر قبل المعالجة وبعدها. وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج السلوكي المعرفي في خفض الأرق والتوتر لدى المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة.

وقد أجرى بوتن وتوسي (Poutin & Tosi, 1983) دراسة على (٤٨) طالبة من قسم ن المعالجة على تعديل المعتقدات اللاعقلانية وقلق الاختبار، حيث وزّع هؤلاء على أربع مجموعات تجريبية تلقت كل منها طريقة من طرق المعالجات التالية: التنويم المغناطيسي الموجه، والطريقة المعرفية السلوكية، وطريقة التنويم المغناطيسي، وطريقة العلاج بالأودية المزيفة، إضافة إلى مجموعة ضابطة. وكشفت نتائج الدراسة عن آثار دالة إحصائياً على المقاييس المعرفية والانفعالية والسلوكية والجسمية لمجموعتي التنويم المغناطيسي الموجه، والتنويم المغناطيسي على الاختبار البعدي، وعلى اختبار متابعة الذي استمر شهرين من انتهاء التجربة. وبيّنت نتائج المقارنات البعدية تفوّق طريقة التنويم المغناطيسي الموجه على طريقة التنويم فقط، أما الطريقتان الأخريان فلم تُظهرا آثاراً دالة إحصائياً سواء على الاختبار البعدي أو على اختبار المتابعة.

وجاء في فورمان (Forman, 1990) دراسة قامت بها فورمان (Forman, 1982) تعتمد على تدريبات الوقاية من التوتر ضمن جزء من برنامج عام. يتكوّن البرنامج من ثلاثة أوجه:

- **الأول:** التربوي، ويتضمن إطار إدراكي لفهم التوتر.
- **الثاني:** تعليم المهارات، ويتضمن التدريب على أساليب التكيف المعرفية والسلوكية.
- **الثالث:** التطبيقي، ويتضمن التدريب على أساليب التكيّف، مثل مهارات الاسترخاء والتكيف المعرفي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد تم تطبيق البرنامج على عينة من المعلمين لمدة (١٨) ساعة. وأظهرت النتائج نجاح البرنامج في خفض التوتر والقلق في داخل غرفة الصف بالمقارنة مع المجموعة التي لم تخضع للمعالجة. وأشارت النتائج كذلك إلى أن أسلوب التدريب على المهارات لم يؤثر على أنماط الألفاظ لدى المعلمين. كما أشارت نتائج المتابعة إلى خفض مستويات التوتر والقلق لدى المشاركين.

كما ذكرت فورمان (Forman, 1990) أن شارب وفورمان (Sharp & Forman, 1986) قاما بدراسة هدفت إلى مقارنة أثر البرنامج التدريبي لخفض التوتر وبرنامج تدريب مهارات تعديل السلوك على توتر المعلمين. استمرت المعالجة (١٦) ساعة.

وقد أظهرت النتائج أثر كل من البرنامجين على خفض التوتر والقلق وخفض مثيرات القلق داخل غرف الصف. كما أن العبارات الإيجابية لدى المعلمين قد زادت بعد المعالجة ومع ذلك فإن العبارات السلبية لديهم بقيت كما هي دون تغيير.

وحاول سيسل وفورمان (Cecil & Forman, 1988) مقارنة أثر التدريب على الوقاية من التوتر، وأجريا دراستهما على جماعة دعم العمال مع مجموعة ضابطة لم تخضع لأي معالجة، وقد أظهرت الدراسة أثراً واضحاً للمعالجة بالتدريب على الوقاية من التوتر أدى إلى خفض التوتر لدى المعلمين وتحسين مهارات التكيف، بينما جماعة دعم العمال لم تكن كذلك.

وقام ليندنموث (Lindenmuth, 1992) بدراسة هدفت إلى معرفة فاعلية العلاج السلوكي المعرفي المسجّل على شريط فيديو والتخيّل في خفض التوتر على (١١٢) طالباً جامعياً ممن حصلوا على درجات عالية على مقياس التوتر، وتم توزيعهم على مجموعتين: الأولى تجريبية، حيث تلقت تدريبات في التحصين ضد التوتر، والمجموعة الثانية ضابطة. تم استخدام التقارير الذاتية التي تعبّر عن القلق، وقائمة فحص القلق ومعدلات الطلبة الدراسية. أظهرت النتائج أن الطلبة في المجموعة الأولى أظهروا انخفاضاً ذا دلالة في مستوى القلق لديهم، كما أنهم حصلوا على معدلات دراسية أفضل مقارنة بالمجموعة الضابطة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وفي محاولة لتحديد أثر بعض المعالجات السلوكية المعرفية لخفض التوتر، قام كراغو (Crago, 1995) بدراسة للكشف عن أثر ثلاثة أشكال من المعالجة على التوتر النفسي لدى (٥٣) مشتركاً. حيث وزّع هؤلاء الأفراد على ثلاث مجموعات تجريبية، تلقت الأولى التحصين ضد التوتر بالإضافة إلى إعادة البناء المعرفي. وتلقت الثانية التحصين ضد التوتر مع تقديم تعليمات أقل للأعضاء، وتلقت المجموعة الثالثة مهارات تأكيد الذات وتمارين الاسترخاء.

وقد تم استخدام قائمة الحالة المزاجية. وأظهرت نتائج الدراسة أن الإجراءات المستخدمة مع المجموعة الأولى كانت أكثر فاعلية في خفض مستوى التوتر من المجموعتين الثانية والثالثة.

كما أجرى ميرتي (Merti, 1997) دراسة هدفت إلى تقييم فاعلية برنامج منظم يهدف إلى تطبيق العلاج السلوكي المعرفي والاسترخاء أو العلاج السلوكي للتوافق مع التوتر بغرض خفض مستواه. اشتملت العينة على (٩١) فرداً، تم توزيعهم على أربع مجموعات. تلقت الأولى علاجاً سلوكياً دون ممارسته في البيت، وتلقت الثانية علاجاً سلوكياً مع ممارسته في البيت، وتلقت الثالثة علاجاً سلوكياً معرفياً دون ممارسته في البيت، والرابعة علاجاً سلوكياً معرفياً مع ممارسته في البيت.

وقد بيّنت النتائج بعد الانتهاء من العلاج والمتابعة لأربعة أشهر أن المجموعتين اللتين تلقتا العلاج السلوكي المعرفي بغض النظر عن الممارسة أو عدم الممارسة في البيت، قد أظهرت درجات منخفضة على مقياس التوتر بالمقارنة مع القياس القبلي، وقد استمر هذا الانخفاض لمدة أربعة شهور بعد المتابعة.

أما مونتيروسو (Monterosso, 1997) فقد استخدمت الأساليب السلوكية المعرفية لخفض التوتر لدى مجموعة من المرضى المقيمين في المستشفى. تكوّنت عينة الدراسة من (٨٩) راشداً، وتراوحت أيام المعالجة من (٥-٤٠) يوماً للمرضى امتدت على مدار (شهر-٣ شهور) فترة متابعة.

وقد تم استخدام قائمة الأعراض المرضية لمراقبة انخفاضها أو ارتفاعها، وقائمة التقرير الذاتي لدى المرضى بغرض قياس الوظائف الاجتماعية والانفعالية، ومهارات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التوافق لدى المرضى قبل وبعد العلاج. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً على جميع الأبعاد المفترضة، إذ لوحظ تحسّن في مهارات التوافق والوظائف الانفعالية والاجتماعية لدى المرضى تبعاً لتحليل التقارير الذاتية لديهم، الأمر الذي اعتبره متنبئاً بانخفاض مستوى التوتر لديهم.

واستخدم فيليبس (Phillips, 1999) في دراسة له الذي برنامجاً سلوكياً معرفياً في خفض التوتر لدى مجموعة من العاطلين عن العمل. تكوّنت عينة الدراسة من (١٧٠) شخصاً ممن حصلوا على درجات عالية على مقياس التوتر. وقد هدفت الدراسة إلى معرفة أثر التدريب السلوكي المعرفي على القلق حالة والغضب حالة، والنشاط في البحث عن عمل، وبشعور الرضا تجاه الخدمات المقدمة للعاطلين عن العمل. وبيّنت نتائج الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية لصالح العلاج السلوكي المعرفي في خفض مستوى الغضب، وزيادة دافعية البحث عن عمل، وزيادة الشعور نحو الخدمات المقدمة للعاطلين عن العمل.

وقام سكيوفيل (Schewfele, 2000) بدراسة هدفت إلى تقصي أثر مجموعة من الإجراءات السلوكية المعرفية في خفض التوتر النفسي. وقد تضمنت هذه الإجراءات الاسترخاء العضلي وضبط المثير والعلاج بالموسيقا والتقارير الذاتية. اشتملت عينة الدراسة على (٧٦) متطوعاً من الذين حصلوا على درجات عالية على مقياس التوتر. وتم استخدام مقاييس الانتباه والاسترخاء واستجابة التوتر حيث تم توزيع العينة على (٤) مجموعات. وقد أظهرت المجموعات الأربع انخفاضاً في مستوى الاستثارة الفسيولوجية وفي مستوى ضربات القلب نتيجة للإجراءات المستخدمة.

قام الريماوي (١٩٩٥) بدراسة هدفت إلى وضع تصميم علاجي جمعي لخفض الأرق ذي المنشأ النفسي. اشتملت عينة الدراسة على ثمانية طلاب من جامعة الكويت (٥ ذكور، و٣ إناث)، متوسط أعمارهم (٢١) سنة. استخدم الباحث استبانة التشخيص الطبي، وبطاقة التقويم الذاتي، واستبانة الأرق، وإجراء المقابلة. وقام الباحث بتطبيق إجراءات البرنامج العلاجي الجمعي الذي اشتمل على العلاج المعرفي، والعلاج البيئي والعلاج بالاسترخاء والتغذية، تكون البرنامج من (٩) جلسات، مدة كل منها (٥٠) دقيقة. وقد أظهرت النتائج تحسناً طفيفاً على أفراد العينة اختلف من شخص إلى آخر. وبيّنت

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

النتائج كذلك أن أسلوب الاسترخاء هو الأكثر فائدة، وجاء أسلوب العلاج البيئي في نهاية القائمة بمعنى أنه الأقل. أما العلاج المعرفي فقد كان أكثر فائدة من العلاج البيئي. وكان العلاج الغذائي الأفضل بعد العلاج بالاسترخاء والعلاج المعرفي.

وأجرى السهل (٢٠٠١) دراسة هدفت إلى معرفة فاعلية الإرشاد السلوكي الجمعي - الديني في خفض مشكلة الأرق لدى عينة من طلبة جامعة الكويت، وقد تكوّنت العينة من (٢٧) طالباً وطالبة موزعين على مجموعتين تجريبيتين، واحدة للبنين مكونة من (٥) طلاب، وأخرى للبنات مكونة من (٦) طالبات، وأخرى ضابطة لم تتلق أي نوع من أنواع المعالجة. تلقت المجموعتان التجريبيتان العلاج الجمعي السلوكي-الديني لمدة (١٠) جلسات إرشادية، بمعدل جلسة واحدة في الأسبوع مدتها (٦٠) دقيقة. استخدم الباحث استمارة قياس حالة النوم، والتغذية البيولوجية الراجعة، مثل المقياس العضلي، واستجابة الجلد الجلفانية، ودقات القلب. وقد أظهرت النتائج تحسّن في مستوى التخلص من مشكلات الأرق لدى أفراد المجموعة التجريبية عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة، كما أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في درجات التغذية البيولوجية الراجعة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة.

وأجرى مورين وأزرين (Morin & Azrin, 1988) دراسة استخدما فيها الإرشاد السلوكي المعرفي في علاج الأرق، حيث تم تطبيق الإرشاد السلوكي المعرفي على (٢٧) شخصاً من كبار السن.

أشارت النتائج إلى تحسّن ملحوظ في مستوى ساعات النوم خلال فترة (٣) شهور، ومتابعة لمدة (١٢) شهراً. وقد حقق المسترشدون تحسناً ملحوظاً في عدد ساعات النوم، كما تشير النتائج إلى أنه يمكن علاج حالات الأرق واضطرابات النوم الأخرى باستخدام أساليب الإرشاد النفسي المختلفة، إلا أن الإرشاد السلوكي حقق نتائج أفضل في علاج مشكلات النوم المختلفة مقارنة بالإرشاد المعرفي.

واستخدم مورين وزملاؤه (Morin, et al, 1993) أساليب معرفية في علاج الأرق النفسي - الجسمي المستمر لدى عينة تكوّنت من (٢٤) فرداً من كبار السن بلغ متوسط أعمارهم (٦٧,١) عاماً، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، تألفت

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كل مجموعة من (١٢) فرداً، تلقت المجموعة التجريبية البرنامج المكوّن من ثماني جلسات، مدة كل جلسة (٩٠) دقيقة، موزعة على ثمانية أسابيع بهدف تعديل عادات النوم اللاتكيفية، وكذلك التعامل مع الأفكار اللاعقلانية المتعاقبة، وتغيير اتجاهات المشاركين نحو الأرق. وقد أظهرت النتائج أن البرنامج العلاجي أسهم بصورة فاعلة في خفض فترة الدخول في النوم وتقليل عدد ساعات الاستيقاظ المبكر. واستمرت هذه النتائج في فترات المتابعة التي استمرت (٣-١٢) شهراً من انتهاء البرنامج.

وأجرت كريتي (Creti, 1998) دراسة استخدمت فيها إجراءات سلوكية معرفية لعلاج الأرق لدى الراشدين الكبار، حيث افترضت أن إجراء الضبط العكسي مع التسجيل الصوتي يعمل بشكل مباشر على إيقاف الأفكار القهرية التي تعرقل النوم. اشترك في هذه الدراسة (٤١) شخصاً، بلغ متوسط أعمارهم (٦٧) سنة، يعانون من التأخر في ابتداء النوم، وبناءً على طبيعة مشكلاتهم تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات. تلقت المجموعة الأولى إجراءات الضبط العكسي مع التسجيل الصوتي، وتلقت المجموعة الثانية إجراءات الضبط العكسي مع الاسترخاء، أما المجموعة الثالثة فقد استخدم معها المراقبة الذاتية.

وقد أظهرت نتائج الدراسة تحسناً واضحاً في نوعية النوم وكميتة من خلال تقاريرهم الذاتية، ومن خلال المقاييس التي صممت لذلك، ولم يلاحظ أي تغيير على نومهم خلال النهار، أو على مستوى الإجهاد لديهم، وظهر التحسّن كذلك على النواحي الذهنية والجسمية في فترة ما قبل النوم، وذلك بعد مضيّ أسبوعين على بداية العلاج. واستمر التحسّن في هذه النتائج في فترة المتابعة التي أجريت بعد أسبوعين وبعد (١٨) شهراً.

وقام داشفسكي (Dashevsky, 1998) بدراسة هدفت إلى معرفة فاعلية الإرشاد السلوكي المعرفي في علاج الأرق وشملت الدراسة (٤٨) مسترشداً تتراوح أعمارهم بين (٢٥- ٧٢) سنة، يعانون من أعراض أرق حاد، وجميعهم ممن حاولوا استخدام العقاقير الطبية لعلاج الأرق دون الوصول إلى نتائج إيجابية. وفي هذه الدراسة استخدم الباحث الإرشاد السلوكي المعرفي متضمناً تدريبات الاسترخاء والتحكم في المثيرات وضبط حالة الندم، وطبّق الباحث هذه الأساليب على المسترشدين في ست جلسات علاجية وجلستي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

متابعة. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود اختلافات ذات دلالة لدى جميع المشاركين مقارنة بما كانوا عليه قبل تلقيهم العلاج.

وقام مورين وزملاؤه (Morin, et al, 1999) بدراسة هدفت إلى معرفة فاعلية أساليب علاجية مختلفة في علاج الأرق وشملت الدراسة (٧٨) شخصاً يعانون من أرق مزمن باستخدام ثلاثة أنواع من الأساليب العلاجية، هي: العقاقير الطبية والإرشاد السلوكي، والإرشاد السلوكي المعرفي. وقد أشارت النتائج إلى حدوث تحسّن ملحوظ لجميع أفراد المجموعات الثلاث خلال فترة زمنية لم تتجاوز (٨) أسابيع. ولكن عندما تم متابعتهم لمدة سنتين تبيّن أن الإرشاد السلوكي المعرفي ذو فاعلية كبيرة في استمرار التحسّن.

وقام أدينجر (Edinger, 2001) بدراسة هدفت إلى معرفة فاعلية العلاج المعرفي، والعلاج بالاسترخاء، والعلاج بالأدوية المزيفة في خفض الأرق لدى عينة من المرضى عددهم (٧٥) راشداً. وقد تم تقسيم العينة إلى ثلاث مجموعات تجريبية، تتكوّن كل منهما من (٢٥) فرداً، تلقت المجموعة الأولى العلاج المعرفي السلوكي (تعليم النوم، وضبط المثير، وتقييد النوم). وتلقت المجموعة الثانية العلاج بالتدريب على الاسترخاء العضلي، أما المجموعة التجريبية الثالثة فخضعت للعلاج بالأدوية المزيفة. تكون البرنامج من ست جلسات أسبوعية، وفترة متابعة لمدة (٦) شهور. وتم استخدام مقياس النشاطات الفسيولوجية أثناء النوم، ومقياس وقت النوم الكلي، ومقياس فاعلية النوم، واستبانات لقياس أعراض الأرق. وأشارت النتائج إلى أن العلاج المعرفي كان أكثر العلاجات فاعلية في خفض الأرق من أساليب الاسترخاء والعلاج بالأدوية المزيفة.

كما أجرى باورن (Bourne, 2001) دراسة هدفت إلى معرفة فاعلية العلاج المعرفي السلوكي لدى عينة من الذين يعانون من الأرق. اشتملت عينة الدراسة على (٧٦) مريضاً ممن حصلوا على درجات عالية على مقياس الأرق، تراوحت أعمارهم من (١٦-٨٥) سنة. وقد تم توزيعهم إلى مجموعات تجريبية. تلقت المجموعات أساليب العلاج المعرفي السلوكي في (٨) جلسات علاجية جماعية. وقد طلب من كل مريض تسجيل عدد ساعات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

النوم. ومن ثم تم استخدام قياس الحالة النفسية والقائمة المختصرة للأعراض، ونموذج الحالة المزاجية. واستخدمت المقاييس قبل وبعد العلاج والمتابعة.

أظهرت النتائج فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض الأرق أكثر من العلاج بالأدوية، وبالتعاون مع منظمة المحافظة على الصحة فقد تم مقارنة عدد زيارات المرضى للمرافق الصحية الخارجية قبل تطبيق البرنامج وبعده، فقد لوحظ أن عدد الزيارات انخفض من (١٠,٤- ٣,٩) خلال (٦-١٢) شهراً، وعدد الزيارات الأولية قد قل من (٢-١,٤).

كما قام بكهوس وزملاؤه (Backhous, et al, 2001) بدراسة هدفت إلى تقييم الآثار البعيدة المدى للعلاج الجمعي المعرفي السلوكي المختصر على مستوى الأرق لدى عينة من المرضى. تكوّنت العينة من (٢٠) شخصاً يعانون من الأرق الحاد لمدة أربعة أسابيع على الأقل. وقد وزعت العينة على مجموعات، كل منها تكوّنت من (٤-٨) أفراد. تلقت المجموعات البرنامج العلاجي الذي تكوّن من (٦) جلسات أسبوعية، مدة كل جلسة (٩٠) دقيقة، وقد تم مراقبة المشاركين قبل العلاج وبعده وفترة المتابعة التي تراوحت ما بين (٣) شهور و(١٢) شهر، ولمدة طويلة وصلت إلى (٣) سنوات. وتم استخدام مقياس بيك للاكتئاب، ومقياس القلق. وقد بيّنت النتائج تحسناً في أوقات النوم بشكل عام، وانخفاض درجات العينة على مقياس الاكتئاب، وأشارت كذلك إلى أن فاعلية المعالجة كانت دالة إحصائياً، وبقيت ثابتة خلال فترة المتابعة طويلة الأمد التي استمرت (٣) سنوات.

أما مورين وزملاؤه (Morin, et al, 2003) فقد قاموا بدراسة هدفت إلى اختبار العلاج المعرفي السلوكي في معالجة الأرق. وقد تكوّنت العينة من مجموعة من الراشدين الكبار الذين عانوا من الأرق بمعدل (١٧) سنة. وتمّ توزيع العينة إلى أربع مجموعات، تلقت المجموعة الأولى أساليب العلاج المعرفي السلوكي، وتلقت المجموعة الثانية العلاج بالأدوية المنومة، وتلقت المجموعة الثالثة العلاج المعرفي السلوكي والعلاج بالمنومات، أما المجموعة الرابعة فقد تلقت العلاج بالأدوية المزيفة. تم استخدام مقاييس تربوية وسلوكية بالإضافة إلى مقاييس المعتقدات غير الصحيحة، ومدى استخدام بدائل عقلانية. وقد أظهرت النتائج أن المجموعة التي تلقت العلاج المعرفي السلوكي أو العلاج المعرفي السلوكي مع العلاج بالمنومات لديهم معتقدات غير صحيحة عن النوم أقل من الذين خضعوا للأساليب الأخرى. وارتبط انخفاض المعتقدات غير الصحيحة مع زيادة في نسبة الاستغراق في

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

النوم، وهذه النتائج زادت من أهمية التركيز على أفكار الأفراد واتجاهاتهم عند معالجة الأرق.

وقام دحادحة (٢٠٠٤) بدراسة أثر التدريب على تفنيد المعتقدات اللاعقلانية وتأكيد الذات في خفض مستوى الاكتئاب وتحسين مفهوم الذات لدى الطلبة المكتئبين. وقد اشتملت عينة الدراسة على (٣٠) طالباً و(٣٠) طالبة من طلاب الصف الأول الثانوي والذين يعانون من الاكتئاب. وتم توزيع العينة إلى (٦) مجموعات متساوية من حيث العدد والجنس، مجموعة تجريبية أولى وعددها (١٠) طلاب ذكور، وتلقى أفرادها التدريب على تفنيد الأفكار اللاعقلانية، ومجموعة تجريبية ثانية وعددها (١٠) طالبات، تلقت أفرادها التدريب على تفنيد الأفكار العقلانية، ومجموعة تجريبية ثالثة وعددها (١٠) طلاب ذكور، تلق أفرادها التدريب على تأكيد الذات، ومجموعة تجريبية رابعة وعددها (١٠) طالبات تلقت أفرادها التدريب عن تأكيد الذات، ومجموعة خامسة وعددها (١٠) طلاب ذكور، ومجموعة سادسة وعددها (١٠) طالبات. وآخر مجموعتين لم يتلق أفرادها أي نوع من أنواع المعالجة. وقد تم تدريب المجموعات التجريبية لمدة خمس عشرة جلسة، ساعة ونصف لكل جلسة، بواقع جلستين أسبوعياً. وتم استخدام قائمة بيك (Beck) للاكتئاب، ومقياس مفهوم الذات لبيرس- هارس (Piers- Haris) قبل المعالجة وبعد المعالجة والمتابعة التي استغرقت شهراً.

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين المجموعات التجريبية فيما يتعلق بانخفاض مستوى الاكتئاب وتحسين مفهوم الذات للقياس البعدي مقارنة مع المجموعة الضابطة. كما بيّنت أن هناك فروقاً بين المجموعتين التجريبيتين فيما يتعلق بانخفاض مستوى الاكتئاب في القياس البعدي لصالح المجموعتين التجريبيتين الثانية والرابعة واللتين تلقتا تدريباً على تأكيد الذات، في حين لم يظهر فروق بين المجموعات التجريبية في القياس البعدي فيما يتعلق بتحسين مفهوم الذات. وقد ثبت هذا المستوى من الانخفاض والفروقات في قياس المتابعة.

وهدفت دراسة موریاتي (Moriaty, 2002) إلى معرفة فاعلية استراتيجيات التفنيد المعرفي المستندة إلى العلاج العقلاني المعرفي السلوكي في خفض مستوى الاكتئاب. اشتملت عينة الدراسة على (٢٦) راشداً يعانون من أعراض الاكتئاب، تتراوح أعمارهم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من (٣١-٨٠) سنة، تم توزيع عينة الدراسة إلى أربع مجموعات، تلقت المجموعة الأولى العلاج العقلاني دون مناقشة عامة، وتلقت المجموعة الثانية العلاج بالتفنيد العلمي (مثل: أين البرهان والدليل على هذا المعتقد؟)، وتلقت المجموعة الثالثة العلاج بالتفنيد المنطقي (مثل: هل هذا المعتقد منطقي وحقيقي؟)، وتلقت المجموعة الرابعة العلاج بالتفنيد العملي (مثل: هل هذا المعتقد يساعد على حل المشكلات الشخصية؟). تم تطبيق البرامج لمدة (٦-١٢)، أسبوعاً استخدم الباحث قائمة بيك (Beck)، ومقياس هاملتون (Hamilton) للاكتئاب، واستبانة المعتقدات اللاعقلانية والتكيف الاجتماعي. وقد أظهرت النتائج تحسّن أفراد المجموعات التجريبية الأربع على جميع المقاييس، ولم تظهر النتائج فروقات ذات دلالة إحصائية بين المعالجات المختلفة في خفض مستوى الاكتئاب.

من خلال مراجعة الدراسات السابقة يلاحظ ما يلي:

أولاً: يتضح مما سبق اتفاق الدراسات على العلاقة الإيجابية بين المعتقدات اللاعقلانية والغضب، وأشارت إلى تزايد انتشار حالات الغضب وما ينتج عنه من سلوكيات عدوانية لدى طلبة الجامعة، وتظهر الحاجة لمزيد من الاستقصاء والبحث في العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية والغضب.

ثانياً: يتضح كذلك اتفاق الدراسات على وجود علاقة بين المعتقدات اللاعقلانية والتوتر. وانتشار حالات التوتر النفسي لدى طلبة الجامعة تظهر الحاجة إلى المزيد من الاستقصاء والبحث في العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية والتوتر.

ثالثاً: يلاحظ من خلال الدراسات وجود علاقة بين النشاطات المعرفية الداخلية للفرد واضطرابات النوم لديه وخاصة الأرق، ويلاحظ كذلك ندرة الدراسات العربية والأجنبية حول هذا الموضوع، مما يؤكد ضرورة القيام بدراسات إضافية وخاصة في المجتمع العربي.

رابعاً: يتضح من الدراسات السابقة أن معظم الدراسات أكدت فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض الغضب. كما يلاحظ أن تشخيص الغضب قد تم استخدام أنواع متعددة من المقاييس والاستبانات والتقديرات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

خامساً: أظهرت نتائج الدراسات السابقة فاعلية الإرشاد الجمعي المستندة إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستوى التوتر. كما أظهرت النتائج أثراً لاستخدام الأساليب السلوكية المعرفية مثل: الاسترخاء العضلي، والاسترخاء العام، والتحصين ضد التوتر،و التحليل الانفعالي، وضبط المثيرات البيئية،و استخدام الموسيقا مع الأحداث اليومية الموترة، حيث أدى توظيف هذه الأساليب إلى خفض التوتر.

سادساً: من خلال مراجعة الدراسات السابقة، يلاحظ أن معظم الدراسات أكدت أفضلية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض مستوى الأرق عند المشاركين باستثناء دراسة الريماوي (١٩٩٥) التي أشارت نتائجها إلى أن العلاج بالاسترخاء جاء في المرتبة الأولى، والعلاج المعرفي جاء في المرتبة الثانية. وكذلك دراسة مورين (Morin, 1988) التي أشارت إلى أن العلاج السلوكي كان أفضل من العلاج المعرفي في خفض الأرق. وكذلك في دراسة دحادحة (٢٠٠٤)، فأن العلاج العقلاني الانفعالي كان أقل أثراً من العلاج باستخدام تأكيد الذات في خفض الاكتئاب.

سابعاً: تأتي هذه الدراسة تأكيد على ما جاء في الدراسات الغربية في العلاقة الوثيقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق، ولكن في بيئة عربية. كما أن غالبية الدراسات التي استخدمت البرامج الإرشادية أظهرت نتائجها دلالة في تخفيف مستوى الغضب والتوتر والأرق لدى الأفراد، وهذا ما هدفت إليه هذه الدراسة بتطبيق برنامج إرشاد جمعي يقوم على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لخفض مستوى الغضب والتوتر والأرق عند طلبة الجامعة وفي المجتمع الأردني.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

أ. مجتمع الدراسة والعينة:

تكوّن مجتمع الدراسة من (١٧٢٢٣) طالباً وطالبة هم طلبة جامعة اليرموك المسجلون لدرجة البكالوريوس للفصل الأول السنة الدراسية ٢٠٠٤/٢٠٠٣، أما عينة الدراسة الارتباطية، فقد شملت ما نسبته٥,٢% من الطلبة، وقد بلغ عددهم (٩٠٠) طالب وطالبة من جامعة اليرموك. وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية وذلك في ضوء متغير الكلية والسنة الدراسية والجنس، وبلغ عدد الذكور في العينة (٣٧٠) طالباً، وعدد الإناث (٥٣٠) طالبة. ويبّين الجدول (١) أعداد الطلبة بالاعتماد على متغير المستوى الدراسي والكلية والجنس.

جدول (١)

توزيع عينة الدراسة وفق متغيري المستوى الدراسي والكلية

المستوى / الكلية		حجاوي	فنون	آثار	رياضة	شريعة	قانون	آداب	اقتصاد	علوم	تربية	تكنولوجيا المعلومات	المجموع
أولى	ذكور	٢٤	٣	٧	٦	١٥	٢	١٥	٦١	٢٥	٩	١	١٦٨
	إناث	١٠	٨	١٠	٨	٣٠	٠	٣٤	٥٦	٣١	٣٨	٠	٢٢٥
ثانية	ذكور	٧	١	٠	١	٠	٤	١٣	١٣	٧	٦	٣	٥٥
	إناث	٢	٤	١	٢	١	٢	٤٤	٥	١٠	١٤	٢	٨٧
ثالثة	ذكور	١	٢	١	١	١	٩	١٧	٤	٩	١٠	٦	٦١
	إناث	٠	٤	٢	٢	٤	٣	٢٧	٢	١٥	٢٠	٤	٨٣
رابعة	ذكور	٧	٢	٠	٢	٠	٧	٢١	٧	٨	٢٢	٨	٨٤
	إناث	٤	٥	٢	٣	١	٤	٥٣	٣	١٦	٣٥	١١	١٣٧
المجموع		٥٥	٢٩	٢٣	٢٥	٥٢	٣١	٢٢٤	١٥١	١٢١	١٥٤	٣٥	٩٠٠

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أما عينة الدراسة التجريبية فقد تكونت من (٢٤) طالبة متوسط أعمارهن (٢٠,٧) سنة ممن حصلن على درجات فوق نقاط القطع الخاصة بمقاييس الأفكار اللاعقلانية والغضب والتوتر والأرق، وتم توزيع أفراد العينة عشوائياً إلى مجموعتين: التجريبية وعددها (١٢) طالبة، والضابطة (١٢) طالبة.

وللتأكد من تكافؤ مجموعتي الدراسة في الاختبار القبلي في مقاييس الدراسة الثلاثة، يبين الجدول (٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) لأداء أفراد مجموعتي الدراسة على مقاييسها.

الجدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) لأداء مجموعتي الدراسة على المقاييس الثلاثة في القياس القبلي

المقياس	الاختبار القبلي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الغضب	تجريبية	٤١,٨٣	٨,٩٤	١,٥٣٦	٠,١٣٩
	ضابطة	٤٧,٣٣	٨,٦٠		
التوتر	تجريبية	١١٥,٠٨	١٠,١٩	١,٩٨٤	٠,٠٦
	ضابطة	١٢٥,٤٢	١٤,٨٨		
الأرق	تجريبية	٥٥,٧٥	٧,٠١	٠,٧٧٧	٠,٤٤٥
	ضابطة	٥٨,٠٨	٧,٦٨		

يلاحظ من الجدول (٢) أن مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة متكافئتان في الأداء القبلي على مقاييس الدراسة الثلاثة، حيث لم يكن الفرق بين متوسطات أفراد المجموعتين ذات دلالة إحصائية.

ب. أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف هذه الدراسة تم استخدام الأدوات التالية:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أولاً: مقياس المعتقدات العقلانية واللاعقلانية: (الريحاني، ١٩٨٥) (ملحق ١٥٤-١٥٦)

للتعرّف على المعتقدات اللاعقلانية استخدم اختبار المعتقدات العقلانية واللاعقلانية الذي طوّره الريحاني ليناسب البيئة الأردنية. ويتكون الاختبار من (٥٢) فقرة، تعبر عن (١٣) فكرة لاعقلانية، وهي الأفكار التي طرحها إليس في نظريته، إضافة إلى فكرتين خاصتين بالمجتمع الأردني.

وبهذا فإن الاختبار يتكوّن من ثلاث عشرة فكرة، يتمثل كل منها في أربع فقرات، نصفها إيجابي يتفق مع الفكرة، ونصفها سلبي يختلف مع الفكرة، والإجابة تكون بنعم أو بلا، فالمفحوص يجيب بنعم عندما يوافق على العبارة ويقبلها، ويجيب بلا عندما لا يقبل العبارة ويرفضها، وقد أعطيت القيمة (٢) للإجابة التي تدل على قبول المفحوصين للفكرة اللاعقلانية التي تمثلها تلك الفقرة، والقيمة (١) للإجابة التي تدل على رفضه لها، والفقرات التي تمثل الأفكار اللاعقلانية هي كالتالي وبالأرقام (١، ٢، ٤، ٧، ٩، ١١، ١٢، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٢، ٢٤، ٢٥، ٢٨، ٢٩، ٣١، ٣٢، ٣٤، ٣٦، ٣٩، ٤٢، ٤٤، ٤٥، ٤٧، ٤٩، ٥٢). أما باقي الفقرات فتمثل الأفكار العقلانية فيجيب المفحوص بنعم عندما يوافق على العبارة ويقبلها، ويجيب بلا عندما لا يقبل العبارة ويرفضها، وقد أعطيت القيمة (١) للإجابة التي تدل على قبول المفحوص للفكرة العقلانية التي تمثلها تلك الفقرة، والقيمة (٢) للإجابة التي تدل على رفضه لها. وبذلك تكون الدرجة الدنيا على كل بعد من أبعاد الاختبار الثلاثة عشرة هي (٤)، وهي قيمة تعبر عن درجة عالية من التفكير العقلاني، أما الدرجة العليا فهي (٨)، وتعبّر عن درجة عالية من التفكير اللاعقلاني، وعن قبول مطلق للفكرة اللاعقلانية. وتبلغ الدرجات التي يمكن أن يحصل عليها المفحوص (١٣) درجة فرعية، ودرجة كلية هي مجموعة الدرجات الثلاث عشرة الفرعية، وتتراوح الدرجة الكلية ما بين (٥٢) في حدها الأدنى، وهي علامة تعبّر عن درجة عالية من التفكير العقلاني، و(١٠٤) في حدها الأعلى، وتعبّر عن قبول المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانية.

ويتمتع اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية بدلالات صدق منطقي تمثلت باتفاق ٩٠% من المحكمين، كما تتمتع بدلالات صدق تجريبية، ظهرت في قدرة الاختبار على التمييز بين العصابيين والأسوياء. حيث دلت نتائج تحليل التباين على وجود فروق ذات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

دلالة إحصائية بمستوى (٠,٠٠٠١) بين متوسط العصابيين والأسوياء، إذ تراوحت قيم (ف) لمعاملات التمييز بين (٣,٩٤) و(١١٧,٣) بمستويات دلالة إحصائية تراوحت بين (٠,٠٥) و(٠,٠٠٠١)، وكذلك فإن نتائج التحليل العاملي لأبعاد الاختبار، قد أضافت دليلاً آخر للصدق، وقد ظهرت معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين معظم أبعاد الاختبار فيما بينها وبين الدرجة الكلية للاختبار.

أما فيما يتعلق بالثبات، فقد تراوحت معاملات الثبات للدرجات الفرعية التي تم الحصول عليها بطريقة إعادة الاختبار ما بين (٠,٤٥) و(٠,٨٣) وبمتوسط قدره (٠,٧٠)، وحين حسب معامل الثبات على أساس الدرجة الكلية للاختبار، فقد وصل معامل الثبات إلى (٠,٨٥) وعندما حسب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، فقد تراوحت قيم معاملات الثبات لأبعاد الاختبار الثلاثة عشر ما بين (٠,٥٤) و(٠,٩١)، وبمتوسط قدره (٠,٧٩) أما معامل الثبات المحسوب على أساس الدرجة الكلية فكان (٠,٩٢).

ولأغراض هذه الدراسة قام الباحث بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة مكوّنة من (٤٥) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية، للتأكد من مناسبة القائمة لأفراد الدراسة. وتم التوصل إلى معامل الثبات بإعادة الاختبار بفاصل زمني مقداره (٤) أسابيع، وقد كان معامل الارتباط بين الدرجتين الكليتين على المقياس هو (٠,٧٩)، وقام الباحث باحتساب معامل الاتساق الداخلي للمقياس على مجتمع الدراسة ككل (٩٠٠) طالب وطالبة بطريقة كرونباخ ألفا وكانت الدرجة الكلية (٠,٧٤).

وبناءً على ما سبق يمكن القول بأن أبعاد المقياس تتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات مما يبرر استخدامها لأغراض الدراسة.

وقد تم اعتماد متوسط إجابات العينة على هذا الاختبار والبالغة (٧٤) كنقطة فصل بين الطلبة العقلانيين والطلبة اللاعقلانيين، فالطالب الذي حصل على درجة (٧٤) فأعلى اعتبر تفكيره غير عقلاني، والطالب الذي حصل على درجة (٧٣) فأدنى اعتبر تفكيره عقلانياً.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً: مقياس الغضب: (عبد الرحمن وعبد الحميد، ١٩٩٨) (ملحق ١٥٧- ١٥٨)

استخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس الغضب الذي جاء في عبد الرحمن عبد الحميد (١٩٩٨) والذي وضعه سبيلبرجر (١٩٨٨) وقام بتعريب هذا المقياس وتقنينه على البيئة المصرية عبد الرحمن وعبد الحميد (١٩٩٨)، وتم تقنينه على البيئة الأردنية من قبل عواد (٢٠٠٢)، وقد تألف المقياس من (٣٠) فقرة تقيس بعدين من أبعاد الغضب هما: الغضب حالة والغضب سمة. وقد قام عواد باستخدام عدة طرق لحساب صدق المقياس، وبيّن بأن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق الظاهري الذي يتمثل في وضوح عباراته لكونها قصيرة ومباشرة، كما أن وجود أربعة اختبارات للإجابة يساعد على تحديد الإجابة من لدن المفحوصين، تكونت كل فقرة من فقرات المقياس من أربعة بدائل تمثل الإجابة عليها تدريجي لدرجة الغضب وفق التدرج التالي:

كثيراً	(٣) درجات
غالباً	(٢) درجة
أحياناً	(١) درجة
إطلاقاً	(٠) درجة

وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (٠- ٩٠).

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بعد تطبيقه من قبل عواد على عينة استطلاعية عدد أفرادها (٦٢) طالباً وطالبة، وبحساب معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٥٠- ٠,٧٤) بالنسبة لبعد الغضب حالة، و(٠,١٧- ٠,٦٢) بالنسبة لبعد الغضب سمة.

أما بالنسبة لثبات المقياس فقد قام عواد باستخراج معامل ثبات الاستقرار بطريقة الاختبار وإعادته على (٦٢) طالباً وطالبة، وعند تحليل البيانات بلغ معامل ثبات الإعادة باستخدام معامل ارتباط بيرسون على البعد الأول الغضب كحالة (٠,٧٦) كما بلغ على البعد الثاني الغضب كسمة (٠,٧٨).

كما تم حساب معامل الاتساق الداخلي بواسطة كرونباخ ألفا، وكانت قيمته (٠,٩٠) للبعد الغضب حالة، و(٠,٧٥) للبعد الغضب سمة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما تم حساب ثبات المقياس ببعديه على طريقة التجزئة النصفية حيث بلغ معامل ثبات الاختبار باستخدام معادلة سبيرمان - براون (٠,٩٤) للبعد الغضب حالة و(٠,٧٥) للبعد الغضب سمة كما بلغ معامل جتمان (٠,٩١) للغضب كحالة و(٠,٧٤) للبعد الغضب كسمة.

ولأغراض هذه الدراسة قام الباحث بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة مكوّنة من (٥٠) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية، للتأكد من مناسبة القائمة لأفراد الدراسة، وتم التوصل إلى معامل الثبات بإعادة الاختبار بفاصل زمني مقداره (٤) أسابيع، وقد كان معامل ارتباط بيرسون بين الدرجتين الكليتين على المقياس هو (٠,٨٥).

وقام الباحث كذلك باحتساب معامل الاتساق الداخلي للمقياس لمجتمع الدراسة ككل (٩٠٠) طالب وطالبة، وبطريقة كرونباخ ألفا، وكانت الدرجة الكلية (٠,٨٧).

وقد اعتبرت دلالات الثبات التي تم التوصل إليها كافية، وملائمة لاعتماد هذا المقياس في الدراسة.

ولأغراض هذه الدراسة تم اعتماد متوسط إجابات العينة على هذا الاختبار والبالغ (٣٣) كنقطة فصل بين الطالب الأكثر غضباً، والطالب الأقل غضباً. فالطالب الذي حصل على درجة (٣٣) فأعلى عدّ من الطلبة الأكثر غضباً، والطالب الذي حصل على درجة (٣٢) فأدنى عدّ من الطلبة الأقل غضباً.

ثالثاً: مقياس الأرق (الشطرات، ٢٠٠١) (ملحق ١٦٠- ١٦١):

استخدم الباحث مقياس الأرق الذي طوره الشطرات (٢٠٠١)، وقد تم بناء الاختبار بالاعتماد على كل من: الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع (DSM-IV)، والدليل التشخيصي والإحصائي الثالث (DSM-III)، ودليل التصنيف العالمي للأمراض العاشر (ICD-10)، ودليل التصنيف العالمي للأمراض العصبية (ICD-NA).

وقد تألف المقياس في صيغته النهائية من (٢٥) فقرة، تمثل كل فقرة منها أحد أعراض الأرق التي يعانيها الفرد خلال الشهر السابق على الأقل.

وقد شكلت هذه الفقرات ستة أبعاد فرعية كما يلي:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- العلاقات البين شخصية وتقيسه الفقرات (٩، ١٣، ١٧، ٢٠، ٢٥).
- العمل الجامعي، وتقيسه الفقرات (٤، ١٢، ١٩، ٢٢، ٢٤).
- الاستغراق في النوم،وتقيسه الفقرات (٣، ٧، ١٥، ٢٣).
- تكرار ظهور الأرق، وتقيسه الفقرات (٢، ٨، ١٤، ١٨).
- ابتداء النوم، وتقيسه الفقرات (١، ٦، ١١، ١٦).
- الاستمرار في، النوم وتقيسه الفقرات (٥، ١٠، ٢١).

تكوّنت كل فقرة من فقرات المقياس من ثلاثة بدائل، تمثل الإجابة عليها تدرجاً يحدد درجة المعاناة من هذا العرض وفق التدرج التالي:

غالباً	(٣) درجات
أحياناً	(٢) درجة
نادراً	(١) درجة

وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (٢٥-٧٥) درجة.

وقد قام الشطرات بعرض المقياس على (٢٥) محكماً مختصاً في العلوم النفسية والإرشاد النفسي، حيث تألف المقياس من (٢٦) فقرة، وبعد أخذ ملاحظات واقتراحات المحكمين على فقرات المقياس، تم إجراء التعديلات المطلوبة وإعادته إلى المحكمين الذين أجمعوا على ملاءمته لقياس ما وضع لقياسه. وبذلك أصبحت الصورة النهائية تتكوّن من (٢٥)، فقرة تمثل كل منها عرضاً من أعراض الأرق.

وقد توفرت أدلة صدق المحتوى اعتماداً على بناء فقرات المقياس جميعها إعتماداً على الأدلة التشخيصية للاضطرابات النفسية، بحيث مثلت هذه الفقرات جميع المعايير التشخيصية التي تم الاستناد عليها في بناء القياس وهي: (DSM-IV, DSM-III, ICD-10,ICD-NA).

كما قام الشطرات باستخراج دلالات الصدق التمييزي للمقياس، وذلك بالمقارنة بين عينتين متقاربتين في العمر والمستوى التعليمي والثقافي، حيث تم اعتماد المجموعة الأولى التي تتكوّن من (٤٠) فرداً ممن راجعوا قسم الإرشاد بناء على الإعلان الذي تم توزيعه، وقد تبيّن وفق معايير (DSM-IV) أنهم يعانون من الأرق، وتم تطبيق مقياس الأرق عليهم، وتم مقارنتهم مع (٤٠) فرداً تم اختيارهم عشوائياً ضمن شعبة من شعب المواد الحرة التي تم تحديدها عشوائياً.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد أظهرت نتائج تحليل التباين أن هؤلاء الأفراد يختلفون في الدرجة الكلية على المقياس عن المجموعة التي تم تشخيص أفرادها على أنهم يعانون من الأرق وفق معيار (DSM-IV).

كذلك قام الشطرات باستخراج الثبات من خلال تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على العينة نفسها بعد مضيّ (٤) أسابيع على التطبيق الأول، وقد كانت قيمة الثبات بالإعادة التي تم التوصل إليها بإيجاد معامل بيرسون بين الدرجتين على الاختبار هو (٠,٨١).

ولأغراض هذه الدراسة قام الباحث بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة مكوّنة من (٥٠) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية، للتأكد من مناسبة القائمة لأفراد الدراسة، وتم التوصّل إلى معامل الثبات بإعادة الاختبار بفاصل زمني مقداره (٤) أسابيع، وقد كان معامل ارتباط بيرسون بين الدرجتين الكليتين على المقياس هو (٠,٨٠).

وقام الباحث كذلك باحتساب معامل الاتساق الداخلي للمقياس لمجتمع الدراسة ككل (٩٠٠) طالب وطالبة وبطريقة كرونباخ ألفا، وكانت الدرجة الكلية (٠,٩١).

وقد اعتبرت دلالات الصدق والثبات التي تم التوصل إليها كافية وملائمة لاعتماد هذا المقياس في الدراسة.

و تم اعتماد متوسط إجابات العينة على هذا الاختبار والبالغة (٤٣) كنقطة فصل بين الطلبة الأكثر أرقاً والطلبة الأقل أرقاً. فالطالب الذي حصل على درجة (٤٣) فأعلى عدّ من الأكثر أرقاً، والطالب الذي حصل على درجة (٤٢) فأدنى عدّ من الأقل أرقا.

رابعاً: مقياس التوتر: (زواوي، ١٩٩١)

استخدم الباحث مقياس التوتر الذي طورته زواوي (١٩٩١)، ويتضمن هذا المقياس ثلاثة أبعاد هي:

- **البعد الفسيولوجي:** ويتضمن أبعاد فسيولوجية للتوتر، كالصراع، والشد العضلي، والإنهاك، وتصبب العرق، وتزايد ضربات القلب، واضطراب القدم، ويقاس هذا البعد من خلال (١٣) فقرة هي: (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣٠، ٣٢، ٣٤).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **البعد المعرفي:** ويتضمن ضعف الانتباه، وضعف التركيز، والتردد، ويقاس هذا البعد من خلال (٩) فقرات هي: (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦).
- **البعد النفسي:** ويتضمن أعراضاً نفسية للتوتر، كالقلق، والحساسية الزائدة والمخاوف، والشعور بعدم الارتياح، ويقاس هذا البعد من خلال (١٣) فقرة هي: (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٢٩، ٣١، ٣٣، ٣٥).

تكونت كل فقرة من فقرات المقياس من خمسة بدائل وفق التدرج الآتي:

- تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً. تعطى (٥) درجات.
- تنطبق عليّ بدرجة كبيرة. تعطى (٤) درجات.
- تنطبق عليّ بدرجة متوسطة. تعطى (٣) درجات.
- تنطبق عليّ بدرجة قليلة. تعطى (٢) درجة.
- لا تنطبق عليّ. تعطى (١) درجة.

وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على القائمة بين (٣٥- ١٧٥) درجة.

وقامت زواوي (١٩٩١) باستخراج صدق التحكيم، بعرض القياس على (١٥) محكماً من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين بالموضوع في الجامعة الأردنية، وقد أجمعوا على مناسبة الفقرات ووضوحها.

كما استخرجت الصدق التمييزي للأداة، وذلك بتطبيقها على عينة مكوّنة من (٧٢) طالبة من طالبات الصف العاشر في مدرسة أم حبيبة الثانوية للإناث، ومدرسة حي العماوي للإناث، تم اختيارهن من ست شعب توزعت على ثلاث شعب. وقد تم تصنيفهن تبعاً لتقديرات المعلمات، حيث طلب منهن تصنيف الطالبات إلى الأقل توتراً أو الأكثر توتراً، وكان معيار التصنيف هو اتفاق جميع مدرسات الطالبة وعددهن (٧) مدرسات على تصنيفها في مجموعة (الأكثر توتراً) أو (الأقل توتراً)، ووجد بأن القائمة قادرة على التمييز بين المجموعتين على مستوى الدلالة (٠,٠٠٠١).

وقام الدحادحة (١٩٩٥) باستخراج ثبات المقياس للتأكد من مدى ملاءمته لأفراد دراسته (الصف السابع والثامن)، إذ قام باستخراج معامل كرونباخ ألفا على عينة مكوّنة من (٣٠) طالباً ممن يعانون من التوتر النفسي من غير أفراد الدراسة، وقد كان معامل الثبات (٠,٨٨).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ولأغراض هذه الدراسة قام الباحث بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة مكوّنة من (٥٠) طالباً وطالبة، من طلبة كلية التربية للتأكد من مناسبة القائمة لأفراد الدراسة، وتم التوصل إلى معامل الثبات بإعادة الاختبار بفاصل زمني مقداره (٤) أسابيع، وقد كان معامل ارتباط بيرسون بين الدرجتين على المقياس (٠,٧٣).

ولأغراض هذه الدراسة اعتبر متوسط إجابات العينة على هذا الاختبار البالغ (٩٢) كنقطة فصل بين الطالب الأكثر توتراً والطالب الأقل توتراً، عُدّ الطالب الذي حصل على درجة (٩٢) فأعلى من الطلبة الأكثر توتراً، والطالب الذي حصل على درجة (٩١) فأدنى عُدّ من الطلبة الأقل توتراً.

وقد قام الباحث بعرض المقاييس الأربعة مجتمعة على (٨) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في قسم الإرشاد وعلم النفس التربوي في جامعة اليرموك، وقسم الإرشاد في جامعة عمّان للدراسات العليا، وذلك لإبداء آرائهم في صدق المضمون لعبارات المقياس، وقد تم الأخذ بجميع ملاحظاتهم.

خامساً: برنامج الإرشاد الجمعي لخفض مستوى الغضب والتوتر والأرق:

قام الباحث بتطوير برنامج إرشاد جمعي يستند إلى الاتجاه العقلي الانفعالي السلوكي، ويهدف إلى التعرّف على الأفكار اللاعقلانية لدى المشاركين، والعمل على تفنيدها، وصولاً إلى التفكير الفعال وفق النموذج الذي اقترحه إليس والمعروف بـ (ABC).

تكوّن البرنامج الإرشادي من (١٤) جلسة مدة كل جلسة (٦٠) دقيقة وبمعدل جلستين أسبوعياً، وقد اشتملت كل جلسة على عدد من الأهداف، وعلى مبررات وأسس منطقية في محتواها، وتراعي طبيعة وخصائص أفراد الدراسة (طلبة الجامعة) وتتناسب مع نتائج الدراسة الوصفية والتي أظهرت الأفكار اللاعقلانية التي تميّز بين الطلبة الأكثر غضباً وتوتراً وأرقاً من الطلبة الأقل غضباً وتوتراً وأرقاً، مستثنياً بذلك الفكرة اللاعقلانية الأولى التي تنص على "من الضروري أن يكون الشخص محبوباً أو مقبولاً من كل فرد من أفراد بيئته المحلية". وقد تم مناقشة كل فكرة بشكل منفرد ومحاولة تفنيدها وبيان عدم منطقيتها (الشناوي، ١٩٩٤).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما استفادة الباحث من بعض الطرق العملية التي طورها إليس والتي تهدف إلى التقليل من الإزعاجات الداخلية وتحسين الشعور الداخلي (إليس، ١٩٩٦). كما استخدم في تفنيد الأفكار اللاعقلانية أسلوب طرح الأسئلة التي تعتمد على استراتيجيات التفنيد المختلفة (Nettingham, 2002).

وتم عرض البرنامج على ثمانية من المختصين في مجالات الإرشاد النفسي في جامعة اليرموك وجامعة عمان العربية للدراسات العليا والجامعة الأردنية لمعرفة آرائهم في مدى مناسبة محتوى البرنامج للأهداف ومدى تطبيق البرنامج، واقتراح التعديلات والإضافات المناسبة، وقد أخذ الباحث بمعظم الاقتراحات التي أشار إليها المحكمين، وتم وضع البرنامج بصورته النهائية، حيث تضمن أربع عشرة جلسة، وتناولت إجراءات الجلسة مناقشات وتمارين وأمثلة وأنشطة وواجبات بيتية.

ويقوم البرنامج على الأسس والافتراضات التالية: (Wallen, et al., 1992)

١, إن الإنسان كائن عقلاني ولا عقلاني متميز. وهو عندما يفكر ويتصرف بشكل عقلاني فإنه يكون سعيداً، وفعالاً وكفؤاً.

٢, إن الاضطرابات النفسية والانفعالية والسلوك العصابي تنتج عن التفكير اللاعقلاني غير المنطقي.

٣, يرجع التفكير اللاعقلاني في نشأته إلى التعلم المبكر غير العقلاني أو المنطقي الذي يتلقاه الطفل من والديه ومن الثقافة التي يعيش فيها.

٤. إن الإنسان بطبيعته حيوان لفظي، وأن التفكير يتم من خلال استخدام الكلام والرموز اللفظية، أي أننا نفكر باستخدام لغة. وبما أن الانفعال يصاحب التفكير فإن التفكير اللاعقلاني يستمر إذا ما استمرت الاضطرابات الانفعالية، وهذا ما يميز الأشخاص المضطربين.

٥, إن استمرار الاضطرابات الانفعالية نتيجة للألفاظ الذاتية لا يتقرر بالأحداث الخارجية بل بالمفاهيم والمعتقدات والاتجاهات التي يتبناها الفرد نحو تلك الأحداث.

٦. يجب مهاجمة الأفكار والمعتقدات السلبية التي تهزم الذات، وذلك عن طريق إعادة تنظيم المدركات والأفكار حتى يصبح التفكير منطقياً وعقلانياً.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد قام الباحث بتلخيص جلسات البرنامج كما يلي:

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الإجراءات
الأولى	التعريف بالبرنامج وتحديد المسؤوليات. الوقت - ساعة	- أن يتعرّف الأعضاء والمرشد على بعضهم بعضاً بطريقة مناسبة. - أن يناقش الأعضاء التوقعات غير الصحيحة عن البرنامج. - أن يتعرف الأعضاء على أهداف البرنامج ومحتوياته. - أن يتعهد الأعضاء شفوياً بتنفيذ محتويات البرنامج والالتزام بأوقات الجلسات.	- ترحيب المرشد بالمشاركات. - التعارض بين المشاركات. - التأكيد على مبدأ السرية.
الثانية	بناء الثقة وخفض المقاومة الوقت - ساعة	- أن يتعرف الأعضاء على مهارة التحدّث عن الذات. - أن يتدرب الأعضاء على استخدام مهارة التحدّث عن الذات. - أن يتعرف الأعضاء على مبدأ ABC. - إعطاء واجب بعنوان (تسجيل بسيط).	- أسئلة كشف الذات. - شرح الرموز (ABCDEFG) مع الأمثلة.
الثالثة	الأفكار العقلانية واللاعقلانية	- التمييز بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية.	- طرح الأسئلة اللازمة لذلك.
والرابعة	التعامل مع الأفكار اللاعقلانية	- التعرّف على أسلوب التعامل مع الأفكار اللاعقلانية. - مناقشة الفكرة اللاعقلانية "يجب أن يكون الفرد فعالاً ومنجزاً بشكل يتصف بالكمال حتى تكون له قيمة".	- طرح الأسئلة اللازمة لذلك. - مناقشة الفكرة وملاحظة الجوانب الغير منطقية فيها.
الجلسة الخامسة والسادسة إلى الثالثة عشرة	الفكرة العقلانية الثالثة والرابعة إلى الثالثة عشرة	- أن يتعرّف الأعضاء على مفهوم الفكرة اللاعقلانية. - أن يناقش الأعضاء الفكرة اللاعقلانية وأسباب جعلها فكرة لاعقلانية. - إعطاء واجب بيتي بعد الانتهاء من مناقشة كل فكرة.	- مناقشة الفكرة اللاعقلانية وبيان الجوانب غير المنطقية فيها.
الجلسة الرابعة عشرة	الأعمال غير المنتهية والتقييم الوقت - ساعة	- أن يناقش الأعضاء الأعمال غير المنتهية التي برزت في الجلسات السابقة. - أن يقيم المرشد التغيرات التي طرأت على الأعضاء وأن يأخذ القياس البعدي للغضب والتوتر والأرق. - أن يتفق الأعضاء على اللقاء بعد شهر. - أن يودع الأعضاء بعضهم البعض.	- فتح باب النقاش مع المشاركات مع التفنيد. - التمرين الخاص وتوزيع المقاييس.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جـ. إجراءات الدراسة:

بعد تحديد أفراد العينة على النحو الذي وصف في مجتمع الدراسة والعينة، قام الباحث بإجراء التطبيق الأول خلال الفصل الدراسي الأول ٢٠٠٤/٢٠٠٣، وذلك بتوزيع الاختبارات الأربع معاً (اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، ومقياس الغضب، ومقياس التوتر، ومقياس الأرق) على الطلبة في شعبهم من قبل الباحث وتراوحت مدة الإجابة من ٣٠ - ٥٠ دقيقة، وأعطيت لهم تعليمات وإيضاحات شفوية وكتابية لمساعدتهم في التعرّف إلى طريقة الإجابة على كل فقرة من فقرات المقاييس المعطاة، وقد تم استبعاد (١٨) استجابة لعدم تعبئتها بالطرق الصحيحة، وبذلك تكوّنت العينة النهائية من (٩٠٠) طالب وطالبة. بلغ عدد الذكور (٣٧٠)، طالباً وعدد الإناث (٥٣٠) طالبة.

وفي بداية الفصل الثاني من السنة الدراسية (٢٠٠٤/٢٠٠٣) تم استدعاء الطلبة الذين حصلوا على درجات فوق نقاط القطع الخاصة بمقاييس الأفكار اللاعقلانية والغضب والتوتر والأرق (وفقاً لأرقامهم الجامعية)، وكان عددهم (١١٠) طلاب وطالبات. وقد كان عدد المراجعين (٤٧) طالباً وطالبة، معظمهم من الإناث، وقد تمت مقابلتهم بشكل فردي، والتأكد من عدم وجود أي اضطراب جسمي أو فسيولوجي، وتفسير سبب استدعائهم حيث عرض عليهم إمكانية المشاركة في برنامج إرشادي بهدف المساعدة في خفض مستوى الغضب والتوتر والأرق. وامتنع عن المشاركة (٢٣) طالباً وطالبة معظمهم من الذكور لأسباب خاصة وبعضهم بسبب تعارض وقت البرنامج مع موعد محاضراتهم، وتم استبعاد أحد الطلبة الذكور بناءً على طلب من المشاركات. وافق على المشاركة (٢٤) طالبة. تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية وعددها (١٢) طالبة، والمجموعة الضابطة وعددها (١٢) طالبة.

قام الباحث بالبدء بتطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٠٤/٢٠٠٣ على المجموعة التجريبية بواقع (١٤)، جلسة مدة كل جلسة ساعة، أول أسبوعين بواقع جلسة واحدة أسبوعياً، ثم اضطر الباحث بالتعاون مع المشاركات إلى عقد جلستين أسبوعياً، والسبب هو الأخذ بعين الاعتبار ضرورة الانتهاء من البرنامج قبل انتهاء الفصل الدراسي، وبعد أربعة أسابيع من انتهاء البرنامج تم الالتقاء مع المشاركات وعندها تم أخذ قياس المتابعة بتطبيق المقاييس الأربعة معاً.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

د. محددات الدراسة:

١, اقتصار عينة الدراسة في القسم الأول من الدراسة على طلبة جامعة اليرموك، ومن هنا لا يمكن تعميم نتائج الدراسة على عينات أخرى إلا بالقدر الذي تكون فيه العينات الأخرى مماثلة لعينة الدراسة.

٢. اقتصار البرنامج الإرشادي على عينة من الإناث دون الذكور، وتحييد متغير الجنس لعدم توفر عينة كافية من الذكور.

هـ. تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

يعد القسم الأول من هذه الدراسة من النوع الوصفي، ويهدف إلى معرفة العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية والغضب والتوتر والأرق عند عينة من طلبة جامعة اليرموك.

وللإجابة على السؤال الأول تم حساب معامل الارتباط لمعرفة العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق، كما استخدم التحليل التمييزي (Discriminate Analysis) للإجابة على السؤال الثاني للتعرّف على الأفكار اللاعقلانية التي تميز بين الأفراد الغاضبين وغير الغاضبين، والأفكار التي تميّز بين الأفراد المتوترين وغير المتوترين وكذلك الأفكار التي تميز بين الأفراد الأرقيين وغير الأرقيين.

أما في القسم الثاني من هذه الدراسة فقد استخدم تصميم تجريبي يهدف إلى تحديد فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى الغضب والتوتر والأرق لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، وفيما يلي تحديد متغيرات الدراسة.

المتغير المستقل:

البرنامج الإرشادي الجمعي.

المتغيرات التابعة:

مقاييس:

١. الغضب. ٢. التوتر. ٣. الأرق.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وبناءً على ذلك يكون التصميم التجريبي كما يلي:

المجموعة التجريبية:

تعيين عشوائي- قياس قبلي- برنامج إرشاد معرفي- قياس بعدي ← قياس متابعة.

المجموعة الضابطة:

تعيين عشوائي- قياس قبلي- عدم التعرّض للبرنامج الإرشادي الجمعي - قياس بعدي - قياس متابعة.

التجريبية	O	×	O	O	R
الضابطة	O	-	O	O	R

بعد التطبيق القبلي والبعدي والمتابعة لمقياس الغضب والتوتر والأرق، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين، وذلك على العلامات الكلية لمقياس الغضب والتوتر والأرق. ومقارنة المتوسطات الحسابية البعدية باستخدام تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) بهدف ضبط أثر الاختبار القبلي في الاختبار البعدي، كما تم استخدام أسلوب تحليل التباين المصاحب لمقارنة متوسطات الأداء في القياس المتابعة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق، وأثر برنامج جمعي معرفي يستند إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لخفضها، ويتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة.

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال: "ما العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق"؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب معاملات الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية ومتغير الغضب، والجدول (٣) يبيّن معاملات ارتباط الأفكار اللاعقلانية الثلاثة عشر ومتغير الغضب، والدرجة الكلية، ومستوى الدلالة.

جدول (٣)

معاملات ارتباط الأفكار اللاعقلانية بمتغير الغضب

رقم الفكرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
٤,	٠,٢١٢	٠,٠٠٠
٥,	٠,٢١٢	٠,٠٠٠
٦,	٠,١٦٧	٠,٠٠٠
٩,	٠,١٣٦	٠,٠٠٠
٣,	٠,١٣٢	٠,٠٠٠
١١,	٠,١١٤	٠,٠٠١
٨,	٠,٠٩٩	٠,٠٠٣
٧,	٠,٠٩٣	٠,٠٠٥
١,	٠,٠٨٢	٠,٠١٤
٢,	٠,٠٨٠	٠,٠١٧
١٣,	٠,٠٧٣	٠,٠٢٩
١٠,	٠,٠٥٣	٠,١١٤
١٢,	٠,٠٢٤	٠,٤٧٣
الدرجة الكلية	٠,٢٧٩	٠,٠٠٠

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتبيّن من الجدول (٣) أن الفكرتين الرابعة التي تنص على "أنه لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد" والخامسة، "تنشأ تعاسة الفرد عن ظروف خارجية لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم بها"، كانتا أقوى الأفكار ارتباطاً مع متغير الغضب، ثم تتدرج في القوة الأفكار السادسة التي تنص على "الأشياء المخيفة أو الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها"، والتاسعة "إن الخبرات والأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر، وأن تأثير الماضي لا يمكن تجاهله أو محوه، والثالثة "بعض الناس سيئون وشريرون على درجة عالية من الخسة والنذالة، ولذا يجب أن يلاموا ويعاقبوا" والحادية عشرة "هناك حل مثالي وصحيح لكل مشكلة، وهذا الحل لابد من إيجاده، وإلا تكون النتيجة مفجعة"، والثامنة "يجب أن يكون الشخص معتمداً على الآخرين، ويجب أن يكون هنالك من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه" والسابعة "من السهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسؤوليات بدلاً من أن نواجهها". بينما كانت الأفكار الأولى "من الضروري أن يكون الشخص محبوباً أو مقبولاً من كل فرد من أفراد مجتمعه المحلي"، والثانية "يجب أن يكون الفرد فعالاً ومنجزاً بشكل يتصف بالكمال حتى تكون له قيمة"، والثالثة عشرة "لا شك بأن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة"، هي الأقل ارتباطاً.

وقد تراوحت قيم الارتباط الدالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية ومتغير الغضب بين (٠,٢١٢) عند الفكرتين (٤، ٥) و(٠,٠٧٣) عند الفكرة (١٣). وكان الارتباط بين الدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية ومتغير الغضب (٠,٢٧٩).

وأظهرت النتائج عدم وجود ارتباط ذي دلالة إحصائية بين الفكرتين العاشرة التي تنص على "ينبغي أن ينزعج الفرد ويحزن لما يصيب الآخرين من مشكلة واضطرابات"، والثانية عشرة "ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين حتى تكون له قيمة ومكانة محترمة بين الناس" ومتغير الغضب.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية ومتغير التوتر، والجدول (٤) يبيّن معاملات ارتباط الأفكار اللاعقلانية الثلاثة عشر ومتغير التوتر، والدرجة الكلية، ومستوى الدلالة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (٤)

معاملات ارتباط الأفكار اللاعقلانية بمتغير التوتر

رقم الفكرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
٨,	٠,٢٤٩	٠,٠٠٠
٤,	٠,٢٢٣	٠,٠٠٠
٩,	٠,١٩٧	٠,٠٠٠
٦,	٠,١٩٣	٠,٠٠٠
٥,	٠,١٨٦	٠,٠٠٠
٧,	٠,١٧٦	٠,٠٠٠
١٠,	٠,١٣٣	٠,٠٠٠
١١,	٠,١٠١	٠,٠٠٣
٢,	٠,٠٨٤	٠,٠١٢
١٣,	٠,٠٥٧	٠,٠٨٥
١,	٠,٠٤٩	٠,١٤٣
١٢,	٠,٠٤٣	٠,١٩٩
٣,	٠,٠١٦	٠,٠٦٢٧
الدرجة الكلية	٠,٣٤٨	٠,٠٠٠

يتبيّن من الجدول (٤) أن الفكرتين الرابعة التي تنص على "أنه من المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد"، والثامنة "يجب أن يكون الشخص معتمداً على الآخرين ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه"، كانتا أقوى الأفكار ارتباطاً مع متغير التوتر، تليها الأفكار التاسعة "إن الخبرات والأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر، وإن تأثير الماضي لا يمكن تجاهله أو محوه"، والسادسة "الأشياء المخيفة أو الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها"، والسابعة "من السهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسؤوليات بدلاً من أن نواجهها"، والخامسة "تنشأ تعاسة الفرد عن ظروف خارجية لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم بها". بينما كانت الأفكار العاشرة "ينبغي أن ينزعج الفرد ويحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

واضطرابات"، والحادية عشرة "هناك حل مثالي وصحيح لكل مشكلة، وهذا الحل لابد من إيجاده وإلا تكون النتيجة مفجعة"، هي الأقل ارتباطاً مع متغير التوتر.

وقد تراوحت قيم الارتباط الدالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية ومتغير الغضب بين (٠,٢٤٩) عند الفكرة (٨)، و(٠,٠٨٤) عند الفكرة (٢)، وكان الارتباط بين الدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية ومتغير التوتر (٠,٣٤٨).

كما أظهرت النتائج عدم وجود ارتباط ذي دلالة إحصائية بين مجموعة الأفكار المكونة من الأولى "من الضروري أن يكون الشخص محبوباً أو مقبولاً من كل فرد من أفراد مجتمعه المحلي"، والثالثة "بعض الناس سيئون وشريرون وعلى درجة عالية من الخسة والنذالة، ولذا يجب أن يلاموا ويعاقبوا"، والثانية عشرة "ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين حتى تكون له قيمة ومكانة محترمة بين الناس"، والثالثة عشرة "لاشك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة"، ومتغير التوتر. كما تم حساب معاملات الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية ومتغير الأرق، والجدول (٥) يبيّن معاملات ارتباط الأفكار اللاعقلانية الثلاث عشرة ومتغير الأرق، والدرجة الكلية، ومستوى الدلالة.

جدول (٥)

معاملات ارتباط الأفكار اللاعقلانية بمتغير الأرق

رقم الفكرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
٦,	٠,١١٣	٠,٠٠١
٩,	٠,١١	٠,٠٠١
٥,	٠,١٠٦	٠,٠٠١
٤,	٠,١٠٣	٠,٠٠٢
٧,	٠,١٠٣	٠,٠٠٢
١٢,	٠,١٠٣	٠,٠٠٢
١١,	٠,٠٨٥	٠,٠١١
٨,	٠,٠٨٤	٠,٠١٢
١٠,	٠,٠٧٢	٠,٠٣
١٣,	٠,٠٦١	٠,٠٦٩
٢,	٠,٠٥٤	٠,١٠٨
٣,	٠,٠٢٤	٠,٤٨٦
١,	٠,٠٢١	٠,٥٢٨
الدرجة الكلية	٠,٢٠٩	٠,٠٠٠

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتبيّن من الجدول (٥) أن الفكرتين السادسة التي تنص على أن "الأشياء المخيفة أو الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها"، والتاسعة "إن الخبرات والأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر، وإن تأثير الماضي لا يمكن تجاهله أو محوه"،كانتا أقوى الأفكار ارتباطاً مع متغير الأرق، تليها في القوة الأفكار الخامسة "تنشأ تعاسة الفرد عن ظروف خارجية لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم بها"، الرابعة "إنه لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد"، والسابعة" من السهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسؤوليات بدلاً من أن نواجهها"، والثانية عشرة "ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين حتى تكون له قيمة ومكانة محترمة بين الناس"، بينما كانت الأفكار الحادية عشرة "هناك دائماً حل مثالي وصحيح لكل مشكلة، وهذا الحل لابد من إيجاده وإلا تكون النتيجة مفجعة"، والثامنة "يجب أن يكون الشخص معتمداً على الآخرين، ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه"، والعاشرة "ينبغي أن ينزعج الفرد ويحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات" هي الأقل ارتباطاً بمتغير الأرق.

وقد تراوحت قيم الارتباط الدالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية ومتغير الأرق بين (٠,١١٣) عند الفكرة (٦) و(٠,٧٢) عند الفكرة (١٠)، وكان الارتباط بين الدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية ومتغير الأرق (٠,٢٠٩).

وأظهرت النتائج عدم وجود ارتباط ذي دلالة إحصائية بين الأفكار الأولى التي تنص على "من الضروري أن يكون الشخص محبوباً أو مقبولاً من كل فرد من أفراد مجتمعه المحلي"، والفكرة الثانية "يجب أن يكون الفرد فعالاً ومنجزاً بشكل يتصف بالكمال حتى تكون له قيمة"، والثالثة "بعض الناس سيئون وشريرون وعلى درجة عالية من الخسة والنذالة، ولذا يجب أن يلاموا ويعاقبوا"، والثالثة عشرة "لاشك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة"، ومتغير الأرق.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال: "ما الأفكار اللاعقلانية التي تميّز بين الأفراد الأكثر غضباً وتوتراً وأرقاً والأفراد الأقل غضباً وتوتراً وأرقاً"؟

لبيان فاعلية الأفكار اللاعقلانية على التميّز بين الأفراد الأكثر غضباً من الأفراد الأقل غضباً فقد تم استخدام التحليل التمييزي من خلال إدخال أبعاد الأفكار اللاعقلانية إلى الدالة التمييزية. ويبيّن الجدول (٦) القيم المعيارية للأفكار اللاعقلانية الثلاثة عشر المميزة بين الأفراد الأكثر غضباً من الأفراد الأقل غضباً.

جدول (٦)

القيم المعيارية للأفكار اللاعقلانية المميزة بين الأفراد الأكثر غضباً والأفراد الأقل غضباً

رقم الفكرة	القيم المعيارية
٥,	٠,٥٩٦
٤,	٠,٤٦٤
٦,	٠,٤٥٤
١١,	٠,٣٧٥
٣,	٠,٣٢٥
١٣,	٠,٣٠٩
١,	٠,٢٩٥
٧,	٠,٢٤٣
٨,	٠,٢٣٣
٢,	٠,٢١
٩,	٠,٠٨
١٢,	٠,٠٦٦
١٠,	٠,٠٦٤

إحصاءات الدالة التمييزية Discriminate Function Statistics:

- الارتباط القانوني Canonical Correlation ٠,٢٦١
- ولكس لامبدا Wilks Lambda ٠,٩٣٢
- كاي تربيع Chi-Square ٦٢,٧٤
- درجات الحرية ١٣
- مستوى الدلالة ٠,٠٠٠

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتظهر إحصاءات الدالة التمييزية في جدول (٦) أن قيمة معامل الارتباط القانوني Canonical Correlation بين الأفكار اللاعقلانية والدالة التمييزية (٠,٢٦١)، مما يشير إلى أن نسبة التباين المفسرة بين مجموعتي الأفراد الأكثر غضباً والأفراد الأقل غضباً على الدرجات التمييزية إلى التباين الكلي يصل إلى (٠,٠٧). كما تبيّن قيمة ولكس لامبدا Wilks Lambda أن قيمة التباين غير المفسر تساوي (٠,٩٣) وتدل قيمة كاي تربيع Chi- Square إلى وجود اختلاف بين مجموعتي الأفراد الأكثر غضباً، والأفراد الأقل غضباً على مستوى الدلالة (α= ٠,٠٥).

وبالرجوع إلى القيم المعيارية للأفكار اللاعقلانية الداخلة في الدالة التمييزية في الجدول (٦) يتبيّن أن الأفكار الخامسة التي تنص على "تنشأ تعاسة الفرد عن ظروف خارجية لا يستطيع السيطرة أو التحكم بها"، والرابعة "إنه لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد"، والسادسة "الأشياء المخيفة أو الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها"، هي من أبرز الأفكار اللاعقلانية التي تسهم في التمييز بين الأفراد الأكثر غضباً والأفراد الأقل غضباً، وأن أقل الأفكار اللاعقلانية تمييزاً هي التاسعة "الخبرات والأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر، وأن تأثير الماضي لا يمكن تجاهله أو محوه"، والعاشرة "ينبغي أن ينزعج الفرد لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات"، والثانية عشرة "ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين حتى تكون له قيمة ومكانة محترمة بين الناس".

ولبيان فاعلية الأفكار اللاعقلانية على التمييز بين الأفراد الأكثر توتراً من الأفراد الأقل توتراً فقد تم استخدام التحليل التمييزي من خلال إدخال أبعاد الأفكار اللاعقلانية إلى الدالة التمييزية. ويبيّن الجدول (٧) القيم المعيارية للأفكار اللاعقلانية الثلاثة عشر المميزة بين الأفراد الأكثر توتراً والأفراد الأقل توتراً.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (٧)

القيم المعيارية للأفكار اللاعقلانية المميزة بين الأفراد الأكثر توتراً والأفراد الأقل توتراً

رقم الفكرة	القيم المعيارية
٨,	٠,٥٨٧
٤,	٠,٥٦
٩,	٠,٤٠٨
٦,	٠,٣٩٦
٥,	٠,٣٨٣
٧,	٠,٣٦٩
١١,	٠,١٩٦
١٠,	٠,١٨٨
٢,	٠,١٨٣
١,	٠,١٤٥
١٢,	٠,٠٨٣
١٣,	٠,٠٦٣
٣,	٠,٠٣٩

إحصاءات الدالة التمييزية Discriminate Function Statistics:

- الارتباط القانوني Canonical Correlation ,٣٤٦
- ولكس لامبدا Wilks Lambda ,٨٨
- كاي تربيع Chi-Square ١١٣,٣٥٤
- درجات الحرية ١٣
- مستوى الدلالة ٠,٠٠٠

تظهر إحصاءات الدالة التمييزية في جدول (٧) أن قيمة معامل الارتباط القانوني Canonical Correlation بين الأفكار اللاعقلانية والدالة التمييزية (٠,٣٤٦)، مما يشير إلى أن نسبة التباين المفسرة بين مجموعتي الأفراد الأكثر توتراً والأفراد الأقل توتراً على الدرجات التمييزية إلى التباين الكلي يصل إلى (٠,١٢). وكما تبيّن قيمة ولكس لامبدا Wilks Lambda أن قيمة التباين غير المفسر تساوي (٠,٨٨).

وتدل قيمة كاي تربيع Chi- Square إلى وجود اختلاف بين مجموعتي الأفراد الأكثر توتراً، والأفراد الأقل توتراً على مستوى الدلالة (α= ٠,٠٥). وبالرجوع إلى القيم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المعيارية للأفكار اللاعقلانية الداخلة في الدالة التمييزية في الجدول (٧) يتبيّن أن كلاً من الفكرة الثامنة التي تنص على "يجب أن يكون الشخص معتمداً على الآخرين، ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه"، والرابعة "أنه لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد"، والتاسعة "إن الخبرات والأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر، وإن تأثير الماضي لا يمكن تجاهله أو محوه"، هي من أبرز الأفكار اللاعقلانية التي تسهم في التمييز بين الأفراد الأكثر توتراً والأفراد الأقل توتراً، وأن أقل الأفكار اللاعقلانية تمييزاً هي الثالثة "بعض الناس سيئون وشريرون وعلى درجة عالية من الخسة والنذالة، ولذا يجب أن يلاموا ويعاقبوا" والثالثة عشرة "لاشك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة"، والثانية عشرة "ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين حتى تكون له قيمة ومكانة محترمة بين الناس".

ولبيان فاعلية الأفكار اللاعقلانية على التمييز بين الأفراد الأكثر أرقاً من الأفراد الأقل أرقاً فقد تم استخدام التحليل التمييزي من خلال إدخال أبعاد الأفكار اللاعقلانية إلى الدالة التمييزية، ويبيّن الجدول (٨) القيم المعيارية للأفكار اللاعقلانية الثلاثة عشر المميزة بين الأفراد الأكثر أرقاً والأفراد أرقاً.

جدول (٨)

القيم المعيارية للأفكار اللاعقلانية المميزة بين الأفراد الأكثر أرقاً والأفراد الأقل أرقاً

رقم الفكرة	القيم المعيارية
٧,	٠,٤٧٨
٦,	٠,٤٠٧
١١,	٠,٣٨٢
١٢,	٠,٣٧٥
٨,	٠,٣٦٧
٤,	٠,٣٥٦
٩,	٠,٣٢٤
٥,	٠,٢٨٦
١٠,	٠,٢٧٢
٣,	٠,٢٤٧
١٣,	٠,٢٣١
٢,	٠,٠٦٣
١,	٠,٠٠٦

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إحصاءات الدالة التمييزية Discriminate Function Statistics:

- الارتباط القانوني Canonical Correlation ٠,٢٠
- ولكس لامبدا Wilks Lambda ٠,٩٦
- كاي تربيع Chi-Square ٣٦,٢٥٦
- درجات الحرية ١٣
- مستوى الدلالة ٠,٠٠٠

وتظهر إحصاءات الدالة التمييزية في جدول (٨) أن قيمة معامل الارتباط القانوني Canonical Correlation بين الأفكار اللاعقلانية والدالة التمييزية (٠,٢٠)، مما يشير إلى أن نسبة التباين المفسرة بين مجموعتي الأفراد الأكثر أرقاً والأفراد الأقل أرقاً على الدرجات التمييزية إلى التباين الكلي يصل إلى (٠,٠٤). وكما تبيّن قيمة ولكس لامبدا Wilks Lambda أن قيمة التباين غير المفسر تساوي (٠,٩٦).

وتدل قيمة كاي تربيع Chi- Square على وجود اختلاف بين مجموعتي الأفراد الأكثر غضباً، والأفراد الأقل غضباً على مستوى الدلالة (α= ٠,٠٥). وبالرجوع إلى القيم المعيارية للأفكار اللاعقلانية الداخلة في الدالة التمييزية في الجدول (٨) يتبيّن أن الفكرتين السابعة، التي تنص على "من السهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسؤوليات بدلاً من أن نواجهها"، والسادسة "الأشياء المخيفة أو الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها"، هي من أبرز الأفكار اللاعقلانية التي تسهم في التمييز بين الأفراد الأكثر أرقاً والأفراد الأقل أرقاً، وأن أقل الأفكار اللاعقلانية تمييزا هما الفكرتان الأولى التي تنص على "من الضروري أن يكون الشخص محبوباً ومقبولاً من كل فرد من أفراد مجتمعه المحلي"، والثانية "يجب أن يكون الفرد فعالاً ومنجزاً بشكل يتصل بالكمال حتى تكون له قيمة".

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال: "ما أثر برنامج الإرشاد الجمعي القائم على العلاج العقلاني والانفعالي في خفض الغضب والتوتر والأرق"؟

وللإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الغضب على الاختبار البعدي. والجدول (٩) يبين نتائج هذا الاختبار.

الجدول (٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على مقياس الغضب في الاختبار البعدي

المقياس	الاختبار البعدي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الغضب	تجريبية	٢٤,٩٢	٩,١٨
	ضابطة	٤٤,٠٨	١٢,٨٧

يلاحظ من الجدول (٩) أن هناك فرقاً قيمته (١٩,١٦) بين المجموعتين، ولمعرفة دلالة هذا الفرق استخدم تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) بهدف ضبط تأثير الأداء القبلي للمجموعتين على الأداء البعدي. ويبيّن الجدول (١٠) نتائج تحليل التباين المصاحب.

الجدول (١٠)

نتائج تحليل التباين المصاحب للفرق بين المجموعتين على مقياس الغضب

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة الإحصائية
مستوى الغضب القبلي	٣,٦٤١	١	٣,٦٤١	٠,٠٢٨	٠,٨٦٩
البرنامج	١٩٣٨,٠٢٩	١	١٩٣٨,٠٢٩	١٤,٨٢	٠,٠٠١
الخطأ	٢٧٤٦,١٩٢	٢١	١٣٠,٧٧١		
الكلي	٤٩٥٤	٢٣			

تشير النتائج في الجدول (١٠) إلى وجود أثر ذي دلالة إحصائية (α= ٠,٠٥) للبرنامج على مستوى الغضب بعد ضبط أثر الاختبار القبلي، حيث يلاحظ أن مستوى الغضب لأفراد المجموعة التجريبية أقل منها في المجموعة الضابطة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وكذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الغضب على اختبار المتابعة، والجدول (١١) يبيّن نتائج هذا الاختبار.

الجدول (١١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على مقياس الغضب في اختبار المتابعة

المقياس	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الغضب	تجريبية	٢٤,٨٣	١٢,١٣
	ضابطة	٤٤,٦٧	١٧,٩٢

يلاحظ من الجدول (١١) أن هناك فرقاً قيمته (١٩,٨٤) بين المجموعتين، ولمعرفة دلالة هذا الفرق استخدم تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) بهدف ضبط تأثير الأداء البعدي للمجموعتين على أداء المتابعة. ويبيّن الجدول (١٢) نتائج تحليل التباين المصاحب للأداء المتابعة على مقياس الغضب.

الجدول (١٢)

نتائج تحليل التباين المصاحب لأداء المتابعة على مقياس الغضب

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة الإحصائية
مستوى الغضب البعدي	٢٦٥,٢٥٥	١	٢٦٥,٢٥٥	١,١٤	٠,٢٩٨
البرنامج	١٦٨٩,٢١٢	١	١٦٨٩,٢١٢	٧,٢٦٢	٠,٠١٤
الخطأ	٤٨٨٥,٠٧٨	٢١	٢٣٢,٦٢٣		
الكلي	٧٥١٠,٥	٢٣			

وتشير النتائج في الجدول (١٢) إلى وجود أثر ذي دلالة إحصائية (α= ٠,٠٥) للبرنامج على مستوى الغضب للاختبار المتابعة، حيث يلاحظ أن مستوى الغضب لأفراد المجموعة التجريبية أقل منها في المجموعة الضابطة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وكذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الغضب على الاختبار البعدي. والجدول (١٣) يبيّن نتائج هذا الاختبار.

الجدول (١٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على مقياس التوتر في الاختبار البعدي

المقياس	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التوتر	تجريبية	٧٧,٠٠	٢٤,٠٢
	ضابطة	١٢١,٧٥	١٧,٩٢

يلاحظ من الجدول (١٣) أن هناك فرقاً قيمته (٤٤,٧٥) بين المجموعتين، ولمعرفة دلالة هذا الفرق استخدم تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) بهدف ضبط تأثير الأداء القبلي للمجموعتين على الأداء البعدي. ويبيّن الجدول (١٤) نتائج تحليل التباين المصاحب.

الجدول (١٤)

نتائج تحليل التباين المصاحب للفرق بين المجموعتين على مقياس التوتر

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة الإحصائية
مستوى الغضب القبلي	٥٠٢,٥٢٤	١	٥٠٢,٥٢٤	١,٠٣٧	٠,٣٢
البرنامج	٨٥٠٤,٢٩٩	١	٨٥٠٤,٢٩٩	١٧,٥٤٧	٠,٠٠٠
الخطأ	١٠١٧٧,٧٢٦	٢١	٤٨٤,٦٥٤		
الكلي	٢٢٦٩٥,٦٢٥	٢٣			

وتشير النتائج في الجدول (١٤) إلى وجود أثر ذي دلالة إحصائية (α= ٠,٠٥) للبرنامج على مستوى التوتر بعد ضبط أثر الاختبار القبلي، حيث يلاحظ أن مستوى التوتر لأفراد المجموعة التجريبية أقل منها في المجموعة الضابطة.

وكذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التوتر على اختبار المتابعة. والجدول (١٥) يبيّن نتائج هذا الاختبار.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول (١٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على مقياس التوتر في اختبار المتابعة

المقياس	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التوتر	تجريبية	٧٦,١٧	٢٨,٤١
	ضابطة	١٢١,١٦	٢٠,٢٩

يلاحظ من الجدول (١٥) أن هناك فرقاً قيمته (٤٤,٩٩) بين المجموعتين، ولمعرفة دلالة هذا الفرق استخدم تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) بهدف ضبط تأثير الأداء البعدي للمجموعتين على الأداء المتابعة. ويبيّن الجدول (١٦) نتائج تحليل التباين المصاحب للأداء المتابعة على مقياس التوتر.

الجدول (١٦)

نتائج تحليل التباين المصاحب للأداء المتابعة على مقياس التوتر

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة الإحصائية
مستوى الغضب القبلي	٥٣٠,٤٣٩	١	٥٣٠,٤٣٩	٠,٨٦٥	٠,٣٦٣
البرنامج	٨٥٦٤,٢٨٦	١	٨٥٦٤,٢٨٦	١٣,٩٧١	٠,٠٠١
الخطأ	١٢٨٧٢,٨٩٤	٢١	٦١٢,٩٩٥		
الكلي	٢٥٥٥٣,٣٣٣	٢٣			

وتشير النتائج في الجدول (١٦) إلى وجود أثر ذي دلالة إحصائية (α= ٠,٠٥) للبرنامج على مستوى التوتر للاختبار المتابعة، حيث يلاحظ أن مستوى الغضب لأفراد المجموعة التجريبية أقل منها في المجموعة الضابطة.

وكذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأرق على الاختبار البعدي. والجدول (١٧) يبيّن نتائج هذا الاختبار.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول (١٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على مقياس الأرق في الاختبار البعدي

المقياس	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأرق	تجريبية	٣٨,٦٧	٦,٨٤
	ضابطة	٥٣,٦٧	١٠,٣٧

يلاحظ من الجدول (١٧) أن هناك فرقاً قيمته (١٥) بين المجموعتين، ولمعرفة دلالة هذا الفرق استخدم تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) بهدف ضبط تأثير الأداء القبلي للمجموعتين على الأداء البعدي. ويبيّن الجدول (١٨) نتائج تحليل التباين المصاحب.

الجدول (١٨)

نتائج تحليل التباين المصاحب للفرق بين المجموعتين على مقياس الأرق

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة الإحصائية
مستوى الغضب القبلي	٩٤,٥٦١	١	٩٤,٥٦١	١,٢٣٩	٠,٢٨٧
البرنامج	١٢٠١,١٦٥	١	١٢٠١,١٦٥	١٥,٧٣٨	٠,٠٠١
الخطأ	١٦٠٢,٧٧٣	٢١	٧٦,٣٢٣		
الكلي	٣٠٤٧,٣٣٣	٢٣			

تشير النتائج في الجدول (١٨) إلى وجود أثر ذي دلالة إحصائية (α= ٠,٠٥) للبرنامج على مستوى الأرق بعد ضبط أثر الاختبار القبلي، حيث يلاحظ أن مستوى الأرق لأفراد المجموعة التجريبية أقل منها في المجموعة الضابطة.

كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأرق على اختبار المتابعة. والجدول (١٩) يبيّن نتائج هذا الاختبار.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول (١٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على مقياس الأرق في الاختبار المتابعة

المقياس	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأرق	تجريبية	٣٩,١٧	٩,٦٧
	ضابطة	٥٢,٥٨	١٠,٦٧

يلاحظ من الجدول (١٩) أن هناك فرقاً قيمته (١٣,٤١) بين المجموعتين، ولمعرفة دلالة هذا الفرق استخدم تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) بهدف ضبط تأثير الأداء البعدي للمجموعتين على الأداء المتابعة. ويبيّن الجدول (٢٠) نتائج تحليل التباين المصاحب للأداء المتابعة على مقياس الأرق.

الجدول (٢٠)

نتائج تحليل التباين المصاحب للأداء المتابعة على مقياس الأرق

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة الإحصائية
مستوى الغضب القبلي	٢٣٥,٢٥١	١	٢٣٥,٢٥١	٢,٣٩٢	٠,١٣٧
البرنامج	٨٩٤,٨٣٤	١	٨٩٤,٨٣٤	٩٨,٣٤٩	٠,٠٠٧
الخطأ	٢٠٦٥,٣٣٢	٢١	٩٨,٣٤٩		
الكلي	٣٣٨٠,٦٢٥	٢٣			

وتشير النتائج في الجدول (٢٠) إلى وجود أثر ذي دلالة إحصائية (α= ٠,٠٥) للبرنامج على مستوى الأرق للاختبار المتابعة، حيث يلاحظ أن مستوى الأرق لأفراد المجموعة التجريبية أقل منها في المجموعة الضابطة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق، ومدى فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفضها، ويتناول هذا الفصل مناقشة شاملة لنتائج الدراسة.

للإجابة عن السؤال الأول، استخدم الباحث معامل الارتباط (بيرسون) لاستقصاء العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق.

وللإجابة على السؤال الثاني استخدم الباحث أسلوب التحليل التمييزي (Discriminate Correlation)، وذلك لتحديد الأفكار اللاعقلانية التي تميز بين الأفراد الأكثر غضباً، والأفراد الأقل غضباً، وبين الأفراد الأكثر توتراً والأفراد الأقل توتراً، وكذلك بين الأفراد الأكثر أرقاً والأفراد الأقل أرقاً.

أما بالنسبة للسؤال الثالث فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد عينة الدراسة على أدوات الدراسة لكل من القياس القبلي والبعيد والمتابعة. ومقارنة المتوسطات الحسابية البعدية باستخدام تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) بهدف ضبط أثر الاختبار القبلي في الاختبار البعدي، كما تم استخدام أسلوب تحليل التباين المصاحب لمقارنة متوسط الأداء في القياس والمتابعة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال: "ما العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية، وكل من الغضب والتوتر والأرق"؟

كشفت النتائج أن معامل الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والغضب عند طلبة الجامعة قد بلغ (٠,٢٧٩) عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠٠٠)، مما يدل على وجود ارتباط وبالاتجاه الإيجابي بين الأفكار اللاعقلانية ومتغير الغضب.

ويمكن أن يفسر ذلك بأنه كلما زاد تبني الفرد للأفكار اللاعقلانية زاد مستوى الغضب لديه، كما كشفت النتائج عند ارتباط أحد عشر فكرة لاعقلانية بمتغير الغضب ارتباطاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى (α= ٠,٠٥). وقد أشارت النتائج أن الفكرتين الرابعة التي تنص على أنه "لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما ينتمي الفرد" والخامسة، "تنشأ تعاسة الفرد عن ظروف خارجية لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم بها"، كانتا أقوى الأفكار ارتباطاً مع متغير الغضب.

وعند الإمعان بالفكرتين السابقتين ذواتي العلاقة القوية بالغضب نجد أنهما أكثر الأفكار إثارة لانفعال الغضب بشكل عام. فالفكرة الأولى تتعلق بالأثر الذي يتركه عن عدم سير الأمور بالاتجاه المقبول، واعتبارها مصيبة لعدم قدرته على تغيير هذا الأثر الذي بدوره يؤدي إلى مستوى عالٍ من الغضب. ففكرة أنه من المصيبة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد وهي من الأفكار المرتبطة بعامل المثالية والكمال الذي أشار إليه الريحاني (الريحاني، ١٩٨٥) وهو بعد مرتبط بالتنشئة الاجتماعية للفرد والمتطلبات، والتوقعات العالية منه ومنذ طفولته. فيطلب من الأبناء أن يكونوا مثاليين في تصرفاتهم وفي علاقاتهم الاجتماعية وفي أحاديثهم، وكذلك في تحصيلهم الأكاديمي الذي يعتبره المجتمع العامل الرئيسي المحدد لحياة الفرد، وعند تحميل الفرد هذا العبء الكبير فسوف يشعر بالغضب والرغبة في العدوان.

أما الفكرة الثانية التي تتعلق بأثر الخبرات والأحداث الماضية على أساس أنها المحدد الرئيسي لسلوك الفرد في الحاضر، وأن المؤثرات الماضية لا يمكن استئصالها هم أشخاص غير قادرين على التحكم بتصرفاتهم وهم محكومون بالضبط الخارجي، وعرضه للانفعالات السلبية الشديدة، وعلى رأسها الغضب.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وعند الإمعان كذلك بهذه الفكرة فإنه من الملاحظ أنها من الأفكار المرتبطة بعامل الإحباط والقلق عند الفرد (الريحاني، ١٩٨٥)، وهي تتعلق بمشكلات الطالب الأكاديمية حيث يعزو الطالب أسباب فشله في الامتحانات، أو عدم قدرته على تسجيل المساقات المطلوبة، أو عدم قدرته على تغيير تخصصه إلى الآخرين (المدرس، المسجل، الأب). فكل هذه المشكلات تجعل الفرد عرضة للغضب وتوجيهه إلى الآخرين.

وهذه النتيجة تتفق مع مجمل نتائج الدراسات السابقة التي تم استعراضها سابقاً، ومنها دراسة زويمر وديفنباكر (Zwemer & Deffenbacher, 1984) التي أظهرت نتائجها وجود ارتباط ذي دلالة إحصائية بين الغضب وجميع المعتقدات اللاعقلانية باستثناء الاتكالية، ودراسة ما هازليوس وديفنباكر (Hazalews & Deffenbacher, 1985) التي أظهرت نتائجها وجود ارتباط بين المعتقدات اللاعقلانية والغضب. وكذلك دراسة فريدريك وكريستوفر (Frederick & Christopher, 1993) التي أشارت نتائجها وجود ارتباط ذا دلالة إحصائية بين درجات مقياس الأفكار اللاعقلانية ودرجات مقياس الغضب. ودراسة بينتو (Pinto, 2001) التي أشارت نتائجها إلى أن كل المشاركين الذين لديهم معتقدات لاعقلانية كانوا أقل صبراً في المواقف المحيطة. وكذلك دراسة فايفز (Fives, 2003) التي أشارت نتائجها وجود ارتباط ذا دلالة إحصائية بين معظم المعتقدات اللاعقلانية وحالات الغضب. إلا أن نتائج هذه الدراسة لم تتفق مع نتائج دراسة داي وإيكارد (Dye & Eckhard, 2000) التي أشارت نتائجها إلى عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين مقياس الغضب ومقياس المعتقدات اللاعقلانية عند العينة غير العنيفة، وعدم وجود فروقات دالة إحصائياً بين درجات مقياس المعتقدات اللاعقلانية، والاتجاهات السلبية عند العينة المشاركة.

وأشارت النتائج إلى عدم وجود ارتباط ذي دلالة إحصائية بين الفكرتين العاشرة والثانية عشرة ومتغير الغضب. وعند الإمعان في هاتين الفكرتين، نجد أن الفكرة الأولى والتي تنص على أنه "ينبغي أن ينزعج الفرد أو يحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات"، مرتبطة بعامل الحب والانتماء (الريحاني، ١٩٨٥).

وهذا يفسر عدم ارتباطها بالغضب لأن الطالب الجامعي ليس لديه الوقت الكافي للعلاقات العاطفية، وأن وجدت هذه العلاقات فلا تعتبر من علاقات الحب الحقيقية، لأنه ليست مستعداً بعد لهذه الخطوة لوجود الكثير من المشاغل والأعمال الدراسية، وبالنسبة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

للفكرة الثانية والتي تنص على أنه "يجب أن يتصف الفرد بالرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس" مرتبطة بعامل العلاقات الشخصية، وفي حال الطالب الجامعي نجد أنه ليس ذات أهمية أن يكون لباسه رسمياً وليست بالضرورة أن يكون دائماً جدياً، على العكس نجد أن الطالب في معظم الأحيان يتصف بالسلوكات العفوية والعشوائية كما أنه يتصرف بطريقة لا تشير على أنه يهتم بآراء الناس أو يهمه أمرهم، وهذا بالتالي يشير إلى أنه لا داعي للغضب في حالة أخل بالرسمية والجدية.

ودلت نتائج هذه الدراسة على أن معامل الارتباط بين المعتقدات اللاعقلانية ومستوى التوتر قد بلغ (٠,٣٤٨) عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠٠)، مما يدل على وجود ارتباط وبالاتجاه الإيجابي بين الأفكار اللاعقلانية، ومتغير التوتر. ويمكن أن يفسر ذلك بأنه كلما زاد تبني الفرد للأفكار اللاعقلانية زاد مستوى التوتر لديه. وقد كشفت النتائج عن ارتباط تسع أفكار لاعقلانية بمتغير التوتر ارتباطاً ذا دلالة إحصائية، وأن الفكرتين الرابعة التي تنص على "أنه من المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد" والثامنة "يجب أن يكون الشخص معتمداً على الآخرين، ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه"، كانت أقوى الأفكار ارتباطاً بالتوتر.

وعند الإمعان في الفكرتين اللاعقلانيتين اللتين وجد لهما ارتباط قوي له دلالة إحصائية مع التوتر، نجد أنهما من أكثر الأفكار اللاعقلانية إثارة التوتر، فالفكرة الأولى تتعلق بأنه من المصيبة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد. وهي من الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بعامل المثالية والكمال الذي أشار إليه الريحاني (الريحاني، ١٩٨٥). وهذا يعني أن الطالب يعتقد خطأً أنه يجب أن يحصل على علامة كاملة ويجب أن يحصل ما يريد، ويجب أن يعاملني الأساتذة والآخرين بطريقة مثالية، وإلا سوف تكون مصيبة إن لم يفعلوا وإن لم يحصل على ما يريد فسوف تكون النتيجة كارثة، وهذه الفكرة تم تعلمها من خلال الآباء والمعلمين ومن المجتمع كذلك. أما بالنسبة للفكرة التي تشير إلى أنه يجب أن يكون الشخص معتمداً على الآخرين ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه، هي فكرة لاعقلانية مرتبطة بعامل الإحباط والقلق، ويفسر ذلك من خلال التنشئة الاجتماعية للفرد، والتي تعتمد على اعتماد الأطفال على الأهل. وعدم السماح لهم بالتعبير عن آرائهم، والحديث بحرية، فالأهل هم الذين يقررون له كل الأشياء من اختيار الألعاب

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إلى اختيار الألبسة والأصدقاء، وعندما يدخل المدرسة فهم الذين يخططون له، وهم الذين يختارون تخصصه وعندما يدخل الجامعة يتدخلون في اختيار التخصص في الكلية، ولهذا يتعلم الطالب أن يكون معتمداً على الآخرين، وإذا لم يجد هذا الشخص فسوف يشعر بالقلق والإحباط والتوتر.

وهذه النتيجة تتفق مع مجمل نتائج الدراسات السابقة التي تم عرضها، ومنها دراسة غنيم (٢٠٠٢) التي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α = ٠,٠١) للمعتقدات اللاعقلانية على مستوى معايشة المعلمين للضغط النفسي. ودراسة سميث (Smith, et al, 1984) التي أشارت نتائجها إلى وجود فروق ذي دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الضغط النفسي في المعتقدات اللاعقلانية لصالح مرتفعي الضغط النفسي. ودراسة بيرنارد (Bernard, 1988) التي جاءت في فورمان (Forman, 1990) التي أشارت إلى أن المعلمين الذين لديهم مستوى عال من المعتقدات اللاعقلانية يواجهون خبرات مؤثرة أكثر من المعلمين الذين لديهم مستوى متدن من المعتقدات اللاعقلانية.

كذلك تتفق مع دراسات جاءت في غنيم (٢٠٠٢) منها: (Kicnbart, et al, 1993; Comatta & Nagoshi, 1995; Edward, 1997)، إذ أشارت نتائج هذه الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المعتقدات اللاعقلانية والضغط النفسي. وكذلك تتفق مع دراسة مالوف وشاتل (Mallouff & schttel , 1992) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المعتقدات اللاعقلانية والقلق، حيث كانت قيمة الارتباط عالية في ظروف الضغط المرتفع مقارنة بما تم تقديره تحت ظروف الضغط المخفض.

ولم تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة تشيز (Chase, 1987) التي أشارت نتائجها على أن الالتزام بالمعتقدات اللاعقلانية لم ترتبط بالأداء حل المشكلات الاجتماعية وتحت الظروف الموترة.

وأظهرت النتائج عدم وجود ارتباط ذي دلالة إحصائية بين أربع أفكار لاعقلانية ومتغير التوتر، وعند الإمعان بهذه الأفكار نجد أن الفكرة الأولى والتي تنص "أنه من الضروري أن يكون الشخص محبوباً أو مقبولاً من كل فرد من أفراد بيئته المحلية". هي من الأفكار المرتبطة بعامل الحب والانتماء وهذا يفسر أنه ليس ذا أهمية أن يكون الطالب

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجامعي مقبولاً من كل الأفراد من حوله وخاصة أن مجتمع الجامعة مجتمع شامل لكل أنواع البيئة المحلية، ففيها الغني والفقير وفيها الحضري والقروي وفيها الذكر والأنثى ولذلك فليس من الضروري أن يكون قبول الطالب الجامعي من قبل الجميع مرتبط بتوتره وإحباطه. وأما بالنسبة للفكرة الثانية التي تنص على أنه "بعض الناس سيئون وشريرون وعلى درجة عالية من الخسة والنذالة، ولذا يجب أن يلاموا ويعاقبوا". هي من الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالإحباط والقلق، ويفسر عدم علاقة هذه الفكرة بالتوتر، بسبب أن الطالب الجامعي يستطيع أن يدرك أن هناك أشخاص سيئون وشريرون وأن المجتمع لن يكون كله صالحاً، ولن يكون كاملاً، فإذا وجد الشرير والمسيء فهذا من صفات البشرية ولا داعي لإثارة توتره وشعوره بالإحباط لذلك.

أما بالنسبة للفكرة الثالثة التي تنص على أنه "لاشك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة" والفكرة الرابعة التي تنص على أنه "ينبغي أن يتصف الشخص بالرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس" هما فكرتان تمثلان عامل العلاقات الشخصية مع الآخرين، وفي حالة الطالب الجامعي الذي ألف الاختلاط في داخل حرم الجامعة، وفي داخل قاعاتها وفي الكافيتيريا، نجد أنه من الطبيعي أن لا يرتبط توتره بالفكرتين السابقتين.

كما كشفت نتائج هذه الدراسة أن معامل الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية ومتغير الأرق قد بلغ (٠,٢٠٩) عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠٠٥)، مما يدل على وجود ارتباط وبالاتجاه الإيجابي بين الأفكار اللاعقلانية ومستوى الأرق، ويمكن أن يفسر ذلك بأنه كلما زاد تبني الفرد للأفكار اللاعقلانية زاد مستوى الأرق لديه.

كما كشفت النتائج عن ارتباط فكرتين من الأفكار اللاعقلانية بشكل قوي مع متغير الأرق، وعند الإمعان بهاتين الفكرتين نجد أنها أكثر الأفكار إثارة للأرق، فالفكرة الأولى تتعلق بأن الأشياء الخطرة والمخيفة تستدعي الاهتمام والانشغال الدائم بها، فإن احتمال حدوثها يجب أن يشغل الفرد بشكل دائم، ويفسر ذلك بأن الفرد الذي يحمل مثل هذا المعتقد يكون عند النوم منشغلاً بمشاكل الحياة اليومية التي تعكر صفوة حياته فهو دائم التفكير والحديث الذاتي الداخلي لكل ما مر به من حوادث وأخطار، ويحاسب نفسه على كل صغيرة وكبيرة حدثت معه. أما بالنسبة للفكرة الثانية التي تشير إلى أن الخبرات والأحداث

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الماضية تقرر السلوك الحاضر وأن تأثير الماضي لا يمكن محوه أو تجاهله، هي من الأفكار التي يحملها أشخاص ينشغلون جداً في خبراتهم الماضية، التي تتناقض وطموحاتهم ولا يستطيعون نسيان هذه الأحداث وهذه الخبرات الماضية فيستمرون باستحضارها عند نومهم والتفكير بها، وبالتالي يقضون فترة زمنية طويلة الذي يؤدي إلى مشكلات وصعوبات النوم والتي من أهمها الأرق.

وهذه النتيجة تتفق مع مجمل نتائج الدراسات السابقة التي تم عرض نتائجها، ومنها: دراسة سميث وترينذر (Smith, Trinder, 2001) التي أظهر نتائجها وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار السلبية نحو النوم واضطرابات النوم ومنها الأرق. ودراسة هارفي وزملاؤه (Harvey, et al, 2002) التي أظهرت نتائجها أن سبب اضطرابات النوم عند عينة الدراسة هو النشاطات المعرفية المتعذر السيطرة عليها. وكذلك مع دراسة سميث (Smith, 1999) التي أظهرت نتائجها أن النشاط الذهني قبل النوم يفسر الاختلال في النوم وخاصة التأخر في ابتداء النوم.

كما أظهرت النتائج عدم وجود ارتباط ذي دلالة إحصائية بين أربع أفكار لاعقلانية ومتغير الأرق. وعند الإمعان بهذه الأفكار نجد أنها تتخلص في العلاقات الشخصية للفرد المتمثلة بن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة. وعند الطالب الجامعي نجد أن هذه الفكرة ليست على علاقة بأرقه لأن فكرته عن المرأة مختلفة، وخصوصاً أنها معه جنباً إلى جنب في قاعات الدراسة، وفي المكتبة، وفي المطعم، وفي حرم الجامعة، فمن الطبيعي أن لا ترتبط هذه الفكرة اللاعقلانية بأرقه. أما بالنسبة للفكرة التي تتلخص في أنه من الضروري أن يكون الفرد محبوباً من قبل جميع أفراد مجتمعه، وقد تم الإشارة إلى ذلك سابقاً بأن هذه الفكرة اللاعقلانية لا تثير اضطرابات التوتر ولا اضطرابات النوم لكون الطالب الجامعي يصادف شتى أنواع الطلاب الذي ليس من الضرورة أن يكسب حبهم وقبولهم أجمعين. أما الفكرة التي تتخلص بأنه يجب أن يكون الشخص منجزاً وفعالاً يتصف بالكمال حتى تكون له قيمة وبعض الناس سيئون وشريرون ويجب أن يعاقبوا فهما فكرتان لهما علاقة بعامل المثالية والكمال، ويفسر عدم علاقتهما بالأرق. ذلك أن الطالب الجامعي لا يكترث كثيراً بالكمال والمثالية، بل يهتم كثيراً بالنجاح والحصول على درجة مقبولة من التحصيل الأكاديمي، وبعض العلاقات الاجتماعية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال: "ما الأفكار اللاعقلانية التي تميز بين الأفراد الأكثر غضباً وتوتراً وأرقاً"؟

وللإجابة على هذا السؤال استخدم أسلوب التحليل التمييزي، وذلك لتحديد المعتقدات اللاعقلانية التي تميّز الأفراد الأكثر غضباً من الأفراد الأقل غضباً، والأفراد الأكثر توتراً من الأفراد الأقل توتراً، والأفراد الأكثر أرقاً من الأفراد الأقل أرقاً، وذلك بهدف بناء برنامج إرشادي جمعي يستند إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي. وقد أمكن التوصل إلى أن نسبة التباين المفسرة بين مجموعتي الأفراد الأكثر غضباً، والأفراد الأقل غضباً على الدرجات التمييزية إلى التباين الكلي الذي يصل إلى (٠,٠٧). وقد سمى العامل المفسر للتباين بين المجموعتين بعامل اللاعقلانية المرتبطة بالميل نحو تعظيم الأمور وتأكيد الكمال والمثالية، وتجنب المسؤولية في مواجهة الصعاب.

وكانت أكثر الأفكار اللاعقلانية مساهمة في التمييز بين الغاضبين وغير الغاضبين التي كونت العامل المفسّر للتباين هي المعتقدات (٥، ٤، ٦، ١١) بالترتيب: وتدور المعتقدات السابقة في مجملها حول الاعتقاد بأن تعاسة الفرد تنشأ عن ظروف خارجية، لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم بها. إن مثل هذا الاعتقاد قد يؤدي إلى خفض الدافعية وخفض معدل الاستجابة لدى الفرد، وهذا من أعراض الغضب. وإن من المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد، وقد يتضمن هذا الاعتقاد ميلاً عالياً إلى الكمال ومبالغة حدة الاستجابة الناتجة عن عدم إمكان تحقيق التمنيات على نحو يجعل الإنسان يشعر بالإحباط وخيبة الأمل وبالتالي بالغضب والأشياء المخيفة أو الخطوة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها، وبالتالي فإن احتمال حدوثها يجب أن يشغل الفرد بشكل دائم، ويؤدي مثل هذا الاعتقاد إلى اتجاه التفكير في مختلف المناسبات إلى أسوأ النتائج على نحو قد ينتهي بالفرد إلى توجيه الانتباه نحو الجوانب السلبية في الموقف، وإلى زيادة الميل للتشاؤم وهي من الأعراض التي يتصف بها الشخص الغاضب. وهناك حل مثالي وصحيح لكل مشكلة وهذا الحل لابد من إيجاده وإلا فالنتيجة تكون مفجعة، ويتضمن هذا الاعتقاد ميل الفرد إلى المثالية والكمال والمبالغة في الوصول إلى الحل الكامل وعدم حصوله على هذا الحل سوف يؤدي إلى الإحباط الذي بدوره يؤدي إلى الغضب. وبيّنت النتائج أن أقل الأفكار اللاعقلانية مساهمة في التمييز بين الغاضبين وغير الغاضبين هي المعتقدات (١٠، ١٢، ٩) بالترتيب.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتدور المعتقدات السابقة في مجملها حول الاعتقاد أنه ينبغي أن ينزعج الفرد أو يحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات، ولاشك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة، وإن الخبرات والأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر، وأن تأثير الماضي لا يمكن تجاهله أو محوه.

إن المعتقدات التي تميّز الغاضبين من غير الغاضبين التي تتمثل في الكمال والسلبية وتجنب المسؤولية كما أوضحتها الدراسة الحالية تتفق ونتائج العديد من الدراسات السابقة التي تمت مراجعتها، مثل دراسة زويمر ودفنباكر (Zwemer & Deffenbacher, 1984) إذ أشارت النتائج إلى أن الكمال الشخصي والقلق الشديد والميل إلى اللوم، والشعور بالأحداث على أنها نكبات.

والدراسة التي قام بها هازليوس وديفنباكر (Hazchlews & Deffenbacher, 1985)، حيث أشارت النتائج إلى علاقة الغضب بالمعتقدات اللاعقلانية المرتبطة بالنقد والعجز والمعتقدات اللاعقلانية المرتبطة بالاتكالية. والدراسة التى قام بها إفيتش (Evich, 1999) التي أشارت إلى وجود علاقة بين الميل للنقد والميل للغضب. كما اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة بينتو (Pinto, 2001) التي أشارت إلى أهمية المعتقدات اللاعقلانية المرتبطة بالكمال وتعظيم الأمور، والدراسة التي أجراها فايفز (Fives, 2003) التي أشارت إلى دور المعتقدات اللاعقلانية المرتبطة بعدم تحمّل الإحباط وتحقير الذات.

واستخدم أسلوب التحليل التمييزي كذلك لتحديد المعتقدات اللاعقلانية التي تميز بين الأفراد المتوترين والأفراد غير المتوترين. وقد تم التوصل إلى عامل واحد يفسر جميع التباين بين المجموعتين، حيث بلغت الدرجة المميزة لهذا العامل (٠,١٢)، وقد سمي العامل المفسر للتباين بين المجموعتين المتوترة وغير المتوترة بعامل اللاعقلانية المرتبطة بالميل نحو تعظيم الأمور والتأكيد على الكمال والمثالية والحب والانتماء. وكانت أكثر المعتقدات مساهمة في التمييز بين المتوترين وغير المتوترين التي كوّنت العامل المفسّر للتباين هي (٨، ٤، ٩، ٦، ٥، ٧) على الترتيب. وتدور المعتقدات السابقة في مجملها حول الاعتقاد بأنه يجب أن يكون الشخص معتمداً على الآخرين ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه، وقد يتضمن هذا الاعتقاد ميلاً إلى الاعتمادية وفقدان الاستقلالية، وعادة ما يكون الفرد تحت رحمة الآخرين، وهذا بدوره يؤدي إلى خيبة الأمل عند تحقيق ذلك وإلى

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التوتر والقلق، وإنه من المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد، وقد يشمل هذا الاعتقاد ميلاً عالياً إلى المثالية والكمال والمبالغة في ردود الفعل الانفعالية مثل التوتر، وإن الخبرات والأحداث الماضية تقود السلوك الحاضر وأن تأثير الماضي لا يمكن تجاهله أو محوه، وتشمل هذه الفكرة اللاعقلانية على معايشة الفرد لآلامه ولخبراته السابقة التي يصعب عليه نسيانها والتغلب عليها مما يؤدي به إلى الإحباط والتوتر، والأشياء المخيفة أو الخطوة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها، وبالتالي فإن احتمال حدوثها يجب أن يشغل الفرد بشكل دائم، ويتضمن هذا المعتقد الاهتمام والقلق الزائد بشأن ما يحدث من أخطار ومخاوف يؤدي بصورة متكررة إلى تصورات حول طبيعة الأداة، وبالتالي قد تؤدي إلى التردد في مواجهة المواقف الذي يؤدي إلى التوتر، وتنشأ تعاسة الفرد عن ظروف خارجية لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم بها، مثل هذه الفكرة تتواجد عند أفراد يكون لديهم مركز ضبط خارجي، فهم لا يبادرون إلى القيام بالأعمال والواجبات، بل ينتظرون الآخرون لمساعدتهم وهذه من أعراض التوتر، ومن السهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسؤوليات بدلاً من أن نواجهها، ويتضمن هذا الاعتقاد ميلاً إلى الهرب والانسحاب من مواجهة المواقف الحياتية المختلفة، وهو اعتقاد يرتبط بعامل الإحباط والقلق، وهذه كلها من أعراض التوتر، وبيّنت النتائج أن أقل الأفكار اللاعقلانية مساهمة في التمييز بين المتوترين وغير المتوترين هي المعتقدات (٣، ١٣، ١٢) على التوالي وتدور المعتقدات السابقة في مجملها حول الاعتقاد بأن بعض الناس شريرون وسيئون وعلى درجة عالية من الخسة والنذالة، ولذا يجب أن يلاموا ويعاقبوا، ولاشك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة، وينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية، والجدية في التعامل مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.

إن المعتقدات التي تميّز المتوترين من غير المتوترين التي تتمثل بالكمال والسلبية وتجنب المسؤولية كما أوضحتها الدراسة الحالية تتفق ونتائج العديد من الدراسات السابقة التي تمت مراجعتها مثل دراسة فورمان (Forman, 1990) التي أظهرت أن المتطلبات والتفكير الصارم والميل للتعبير عن الأشياء بطريقة غير مناسبة، وانخفاض القدرة على تحمّل المسؤولية والتقييم الشامل من أكثر المعتقدات التي يحملها الأفراد شيوعاً. ودراسة ليشتنبرغ وجونسون (Lichtenberg & Johnson, 1992) التي أظهرت نتائج دراستهما المعتقدات التي لها علاقة بطلب الاستحسان والإنجاز والحاجة إلى الاعتماد على الأقوى،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ولكنها اختلفت مع نتائج هذه الدراسة بما يتعلق بالحاجة إلى الحلول الكاملة للمشكلات. كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة دنكلي وزملائه (Dunkley, et al, 2000) إذ أظهرت وجود المعتقدات اللاعقلانية المتعلقة بالحلول الكاملة والمثالية المرتبطة بالضغط النفسي.

كما استخدم أسلوب التحليل التمييزي، وذلك لتحديد المعتقدات اللاعقلانية التي تميز بين الأفراد الأرقيين من غير الأرقيين، وقد أمكن التوصل إلى عامل واحد يفسر جميع التباين بين المجموعتين، إذ بلغت الدرجة المميزة لهذا العامل (٠,٠٤)، وقد سمي العامل المفسر للتباين بين المجموعتين الأرقة وغير الأرقة بعامل اللاعقلانية المرتبطة بالميل نحو تعظيم الأمور، والتأكيد على الكمال والمثالية، والعلاقات الشخصية. وكانت أكثر المعتقدات اللاعقلانية مساهمة في التمييز بين الأرقيين وغير الأرقيين التي كونت العامل المفسر للتباين هي (٧، ٦، ١١، ١٢، ٨، ٤، ٩) على التوالي.

وتدور المعتقدات السابقة في مجملها حول الاعتقاد بأنه من السهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسؤوليات بدلاً من أن نواجهها، والأشياء المخيفة أو الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها، وبالتالي فإن احتمال حدوثها يجب أن يشغل الفرد بشكل دائم، وهناك حل مثالي وصحيح لكل مشكلة، وهذا الحل لابد من إيجاده وإلا فالنتيجة تكون مفجعة، وينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس، ويجب أن يكون الشخص معتمداً عليه، وإنه لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد، وإن الخبرات والأحداث الماضية تقود السلوك الحاضر وأن تأثير الماضي لا يمكن تجاهله أو محوه، وعند الإمعان بهذه الأفكار نجد أنها مرتبطة بعوامل الإحباط القلق والمثالية والكمال والعلاقات الشخصية، وهي بالتالي أكثر استحضاراً عند النوم، وخاصة في بداية وقت النوم، إذ يعمل الفرد على محاسبة نفسه ومقاضاتها، كما يعمل على تقييم نتائج أفعاله ومسالكه، وكذلك نتائج يومه والتي بدورها تؤدي إلى الاستغراق كثيراً في الحديث الذاتي ومعاقبة الذات والنتيجة هي الأرق. وقد أظهرت النتائج أن أقل الأفكار اللاعقلانية مساهمة في التمييز بين الأرقيين وغير الأرقيين هما الفكرتين (١، ٢) على التوالي.. وتدور الفكرتين السابقتين في مجملها حول أنه من الضروري أن يكون الشخص محبوباً أو مقبولاً

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من كل فرد من أفراد بيئته المحلية، ويجب أن يكون الفرد فعالاً ومنجزاً بشكل يتصف بالكمال حتى تكون له قيمة.

إن المعتقدات التي تميز بها الأرقيين وغير الأرقيين التي تمثلت بالكمال والسلبية وتجنب المسؤولية كما أوضحتها الدراسة الحالية، تتفق ونتائج الدراسة التي قام بها سميث وترينذر (Smith & Trinder, 2001)، التي أظهرت نتائجها أن الأفكار السلبية نحو النوم قد ميّزت بين المجموعتين بشكل جيد، والدراسة التي قام بها هارفي وزملاؤه (Harvey, et al, 2002) التي أظهرت أن انشغال الأفراد بمعاقبة المسيئين وتقييم الحوادث السابقة من أهم الأفكار التي ميزت بين الأفراد أرقاً والأفراد الأقل أرقاً.

وتتفق هذه النتيجة مع مجمل نتائج الدراسات السابقة التي تم عرض نتائجها، ومنها دراسة سميث وترينذر (Smith & Trinder, 2001) ودراسة هارفي وزملائه (Harvey, et al, 2002) التي أشارت نتائج دراستهم إلى أثر المعتقدات اللاعقلانية في اضطرابات النوم ومنها الأرق.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال: "ما أثر برنامج الإرشاد النفسي القائم على العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض الغضب والتوتر والأرق"؟

أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فرق قيمته (١٩,١٦) درجة بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة، وأشارت نتائج تحليل التباين المصاحب للأداء البعدي إلى وجود أثر ذو دلالة إحصائية (α = ٠,٠٥) للبرنامج الإرشادي على مستوى الغضب، حيث يلاحظ أن درجة مستوى الغضب لأفراد المجموعة التجريبية أصبحت أقل منها في المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال استعراض الجلسات الإرشادية التي قدمها البرنامج الإرشادي؛ إذ نجد أن البرنامج الإرشادي قد تناول أساليب متنوعة للتعامل مع المواقف المثيرة للغضب، مثل مناقشة المواقف التي تم طرحها في الجلسة الثانية من مثل "أشعر بالغضب الشديد ويجب ألا أعامل هكذا، ومجرد كلمة قلتها حُرمت من المحاضرة"، و"لقد شعرت بالغضب الشديد عندما اصطدم بي أحد الطلاب وأوقعني أرضاً"، وهذه تضمنت أسلوب تحديد الأفكار اللاعقلانية والعمل على تفنيدها بأسلوب علمي ومنطقي،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وأسلوب كيفية مواجهة المواقف والأحداث المثيرة للغضب، بالإضافة إلى مهارة تقبل واحترام الذات وعدم نقدها مما أدى إلى خفض مستوى الغضب لدى أفراد المجموعة التجريبية.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع مجمل نتائج الدراسات السابقة التي تم عرضها ومنها: دراسة مكديرموت (McDermott, 1998) التي أظهرت نتائجها أن الأفراد الذين تدربوا على العبارات الذاتية العقلانية أظهروا عدد مرات ضغط قبضة اليد، وغضب حاله، أقل من الأفراد الذين لم يتدربوا عليها. ودراسة ديفنباكر وزملائه (Deffenbacher, et al, A 2000)، إذ بيّنت النتائج نجاح العلاج المعرفي في خفض الغضب بدرجة متوسطة إلى عالية، ودراسة ديفنباكر وزملائه (Deffenbacher, et al, B 2000)، التي أظهرت النتائج أن العلاج المعرفي والعلاج بالاسترخاء معاً أدى إلى خفض غضب القيادة. ودراسة ميكفي (Mcvey, 2000) التي أظهرت نتائجها فاعلية التدرب على العبارات الذاتية المنطقية في خفض مستوى الغضب والتعبير عنه نحو الخارج. ودراسة شارب (Sharp, 2003) التي أظهرت فاعلية برنامج جمعي للتدرب على كيفية مواجهة الغضب. ودراسة سيدل ورفاقه (Siddle, et al, 2003) التي أظهرت نتائجها فاعلية العلاج الجمعي المعرفي في انخفاض تكرار الغضب وشدته لدى المشاركين، وكذلك انخفاض الغضب حالة. ولم تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة تلير (Tellier, 1999) التي أظهرت نتائجها وجود فروق بين المجموعتين لكنها ليست دالة إحصائياً.

وأظهرت النتائج كذلك أن هناك فرق قيمته (٤٤,٩٩) درجة بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة، وأشارت نتائج تحليل التباين المصاحب للأداء البعدي، إلى وجود أثر ذو دلالة إحصائية (α= ٠,٠٥) للبرنامج الإرشادي على مستوى التوتر، حيث يلاحظ أن مستوى الغضب لأفراد المجموعة التجريبية أصبحت أقل منها في المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن أسلوب تفنيد المعتقدات اللاعقلانية قد استخدم من خلال برنامج إرشاد جمعي يتيح للأعضاء فرصة التنفيس والحوار المتبادل، وفرصة تبادل الخبرات وتعلم مهارات جديدة وللحصول على دعم اجتماعي من الآخرين. كما أن الواجبات البيتية التي طبقها الأعضاء، وخاصة عند مناقشة الواجب في الجلسة الثانية الذي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تضمن بعض المواقف المثيرة للتوتر وكيفية التعامل معها مثل "أشعر بالقلق عندما أفكر بتلك اللحظة التي فيها سوف أقوم بعرض بحثي أمام الطلبة سوف أنهار أمامهم" و"أي شخص سوف يشعر بالتوتر، إذا تم معاملته مثل ما عاملتني زميلتي وكان عليها أن تفهم هذا"، و"لقد قلقت بشكل شديد عندما قام أحد زملائي بدعوة كل أصدقائه باستثنائي"، كما أن مناقشة الأعضاء للواجب البيتي في الجلسة الثالثة والمتضمنة فقرات وعبارات ساعدت المشاركات على تقبل ذاتهن واحترامهن وعدم لومهن والضغط عليهن وتحميلهن فوق طاقتهن ساعدت على التخلص من الأفكار اللاعقلانية ومن ثم ساعدت الأعضاء على مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة وبالتالي زيادة مقدرتهم على التفاعل السليم مع مشكلات التوتر النفسي.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع مجمل نتائج الدراسات السابقة التي تم عرضها، ومنها: دراسة الشطرات (٢٠٠) التي أظهرت نتائجها فاعلية البرنامج السلوكي المعرفي في خفض الأرق والتوتر لدى المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة، ودراسة بوتن وتوسي (Poutin & Tosi, 1983) التي أشارت نتائجها إلى تفوّق طريقة تعديل المعتقدات اللاعقلانية عن طريق التنويم المغناطيسي الموجه على الاختبار البعدي واختبار المتابعة، ودراسة فورمان (Forman, 1984) التي جاءت في فورمان (Forman, 1990) التي أظهرت نتائجها نجاح البرنامج الذي يعتمد على تزويد المشاركين بإطار تربوي لفهم التوتر وتعليم المهارات المعرفية والسلوكية، ومهارات الاسترخاء والتكيف المعرفي، في خفض التوتر والقلق. كما اتفقت مع دراسة شارب وفورمان (Sharp & Forman, 1986) التي جاءت في فورمان (Forman, 1990) التي أظهرت نتائجها فاعلية التدريب على الوقاية من التوتر في خفض مستوى التوتر لدى المشاركين، ودراسة ليندنموث (Lindenmuth, 1992) التي أظهرت نتائجها أن الطلبة الذين تدربوا على العلاج السلوكي المعرفي أظهروا انخفاضاً ذا دلالة إحصائية في مستوى التوتر والقلق، ودراسة كراغو (Crago, 1990) التي أشارت نتائجها إلى أن المجموعة التي خضعت للتحصين ضد التوتر وإعادة البناء المعرفي أظهرت تحسناً أفضل في خفض مستوى التوتر من المجموعات الأخرى.

كما اتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة مونتيروسو (Monterosso, 1997) التي أشارت إلى أن الأفراد الذين خضعوا للأساليب السلوكية المعرفية قد أظهروا انخفاضاً ذا

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

دلالة إحصائية على جميع الأبعاد المفترضة، إذ لوحظ تحسن مهارات التوافق والوظائف الانفعالية والاجتماعية لدى المشاركين، تبعاً لتحليل التقارير الذاتية لديهم، الأمر الذي اعتبر متنبئاً بانخفاض مستوى التوتر.

كذلك اتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة فيليبس (Phillips, 1999) الذي أظهرت فروقاً ذي دلالة إحصائية لصالح العلاج السلوكي المعرفي في خفض مستوى الغضب، كما اتفقت مع دراسة سكيوفيل (Scheufele, 2000) التي بينت نتائجها أثر الإجراءات السلوكية والمعرفية، التي تضمنت إجراءات الاسترخاء العضلي، وضبط المثير، والعلاج بالموسيقا، والتقارير الذاتية، في خفض التوتر النفسي.

تتفق النتيجة كذلك مع دراسة كرامر وكوبشيك (Cramer & Kupshik, 1993) التي أظهرت نتائجها وجود فروق ذي دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح التجريبية في خفض التوتر. ويدل ذلك على أن للمعتقدات العقلانية دوراً إيجابياً في خفض المشاعر السلبية، بينما تستثير المعتقدات اللاعقلانية المشاعر غير السلبية ومن ضمنها الضغط النفسي.

كما أظهرت النتائج أن هناك فرق قيمته (١٥) درجة بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة، وأشارت نتائج تحليل التباين المصاحب للأداء البعدي إلى وجود أثر ذو دلالة إحصائية (α= ٠,٠٥) للبرنامج الإرشادي على مستوى الأرق، حيث يلاحظ أن مستوى الغضب لأفراد المجموعة التجريبية أصبحت أقل منها في المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال استعراض الجلسات التي قدمها البرنامج الإرشادي، إذ نجد أن البرنامج الإرشادي قد تناول مواقف متنوعة للمناقشة تثير مشكلة الأرق مثل الموقف التالي: "لم أستطع النوم ليلة أمس بسبب استهزاء زملائي مني في المطعم"، واستخدم مهارات التعامل مع الأفكار اللاعقلانية، ومهارات التحدث مع الآخرين ومهارات تقبل الذات وعدم نقدها، بالإضافة إلى الحصول على دعم اجتماعي من الآخرين، والذي ساعد على التعامل مع المواقف الحياتية المثيرة للأرق، وباستعراض هذه الأساليب نجد أنها تسهم بطريقة فاعلية في تطوير مهارة الأفراد في التحكم بالأفكار السلبية حول

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

النوم واستبدالها بأفكار أخرى إيجابية، كما أنها تثري الأفراد بأدوات تعتبر أساسية للتغلب على العوامل المسببة للأرق بالإضافة إلى كونها تعمل على حفز الوعي الذاتي لدى الأفراد حول معيقات النوم وكيفية التغلب عليها مما أدى إلى خفض مستوى الأرق لدى الأفراد.

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع مجمل نتائج الدراسات السابقة التي تم عرضها، ومنها: دراسة الريماوي (١٩٩٥) التي أظهرت نتائجها أن العلاج المعرفي كان أكثر فائدة من العلاج الديني، ولكنه جاء في المرتبة الثانية بعد العلاج بالاسترخاء، ودراسة السهل (٢٠٠١) التي أشارت نتائجها إلى فاعلية الإرشاد الجمعي السلوكي- الديني في خفض فترة الدخول في النوم وتقليل عدد ساعات الاستيقاظ المبكر واستمرت هذه النتائج طيلة فترات المتابعة التي استمرت (١٢) شهراً، ودراسة كريتي (Creti, 1998) التي أظهرت نتائجها تحسناً واضحاً في نوعية والنوم وكميته، وتحسناً واضحاً في النواحي الذهنية والجسمية في فترة ما قبل النوم، وذلك عند استخدام الأساليب المعرفية في العلاج. واستمرت حالة التحسن إلى (١٨) شهراً بعد انتهاء فترة العلاج، ودراسة مورين وزملائه (Morin, et al, 1999) التي بينت نتائجها فاعلية الإرشاد السلوكي المعرفي في خفض مستوى الأرق الذي استمر (٢٤) شهراً بعد انتهاء فترة العلاج، ودراسة ادينجر (Edinger, 2001) التي أظهرت نتائجها أن العلاج المعرفي كان أكثر فاعلية من العلاج بالاسترخاء، والعلاج بالأدوية المزيفة في خفض الأرق.

ودراسة باورن (Bourne, 2001) التي أشارت نتائجها إلى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض الأرق أكثر من العلاج بالأدوية. ودراسة بكهوس وزملائه (Backhaus, et al, 2001) التي بينت نتائجها تحسن في أوقات النوم بشكل عام عند استخدام العلاج الجمعي المعرفي السلوكي، وقد استمر هذا التحسن (٣) سنوات بعد انتهاء العلاج. ودراسة مورين وزملائه (Morin, 2003) التي أظهرت نتائجها أن المجموعة التي تلقت العلاج المعرفي السلوكي أو العلاج المعرفي السلوكي مع العلاج بالمنومات لديها معتقدات غير صحيحة عن النوم أقل من الذين خضعوا للعلاجات الأخرى.

وقد اتفقت نتائج الدراسة كذلك مع نتائج دراسة موریاتي (Moriaty, 2002) والتي أشارت نتائجها إلى تحسن أفراد المجموعات التجريبية الأربع على جميع مقاييس الاكتئاب عند استخدام أساليب التفنيد المختلفة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

واختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة مورين وأزرين (Morin & Azrin, 1988) التي أشارت نتائجها إلى أن الإرشاد السلوكي حقق نتائج أفضل في علاج مشكلات النوم المختلفة مقارنة بالإرشاد المعرفي.

ولم تتفق النتائج مع دراسة دحادحة (٢٠٠٤) التي أظهرت نتائجها أن المجموعات التي خضعت للتدريب على تفنيد الأفكار اللاعقلانية أظهرت تحسناً طفيفاً على قياس الاكتئاب بالمقارنة مع استخدام التدريب على تأكيد الذات.

وهنا يمكن القول إن البرنامج الإرشادي للتدريب على العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي قد حقق أهدافه، وساعد على خفض مستوى كل من الغضب والتوتر والأرق لدى المشاركات بالبرنامج الإرشادي. لذا فإنه من الممكن للمرشدين والعاملين في الجامعات، تطبيق هذا البرنامج على عينات مماثلة لعينة الدراسة، وذلك لتزويد الطلبة في المراحل الجامعية المختلفة بمهارات اجتماعية وتدريبات معينة، تساعدهم على التعامل مع المواقف المحيطة بفاعلية وكفاءة عالية. وعلى الرغم مما توصلت إليه الدراسة من نتائج إيجابية إلا أنه قد يكون محددات للإجراءات التجريبية قد تكون أثرت على نتائجها، مثل عدم مشاركة الذكور في البرنامج، وقصر الفترة الزمنية للتدريب على البرنامج الإرشادي وخاصة فترة المتابعة، لأنها تعد غير كافية، إذا ما أخذنا بعين الاعتبار أن الغضب والتوتر والأرق من المشكلات التي يتم اكتسابها على فترة زمنية طويلة نسبياً، لذا فهي بحاجة إلى فترة متابعة طويلة للتأكد من زوالها، وفاعلية العلاج المستخدم. هذا ومن المتوقع أن يزيد الأثر الإيجابي بجلسات الإرشاد الجمعي في خفض مستوى الغضب والتوتر والأرق لدى عينة الدراسة على المدى البعيد، إذ تتصف عملية التعلم في الإرشاد الجمعي بصيغة الاستمرارية، فالخبرة المكتسبة من الجماعة تعطي بداية جيدة للتعلم المستمر.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التوصيات:

في ضوء نتائج هذه الدراسة وتفسيراتها ومحدداتها يوصي الباحث بما يلي:

١. ضرورة التركيز على برامج إرشادية وقائية تهدف إلى تربية التفكير العقلاني والمنطقي بين الطلبة كجزء من برامج تنمية الشخصية والصحة النفسية.

٢. تطبيق النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية في الإرشاد، وذلك من خلال التعرف على الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية واللامنطقية المسؤولة عن الاضطرابات النفسية والسلوك العصابي ومشكلات سوء التكيف، وإرشاد الطلبة الذين يتبنون مثل هذه الأفكار للتخلص منها بالطريقة المناسبة كما أشار إليها إليس في نظريته.

٣, ضرورة إجراء دراسات على أكثر من مجموعة تجريبية تتضمن المجموعة الأولى الذكور، والمجموعة الثانية الإناث.

٤. ضرورة إجراء دراسات أخرى بهدف التحقق من صدق هذه النتائج بين قطاعات أخرى في المجتمع، حتى يكون لمثل هذه النتائج معنى العموم والشمول، بحيث تسمح بالإفادة من نظرية إليس في مجتمعنا والاستفادة من أساليبها العلاجية والإرشادية.

٥, ضرورة إجراء المزيد من الدراسات التي تبحث في العوامل المؤثرة في الغضب والتوتر والأرق غير الأفكار اللاعقلانية كحجم الأسرة والفقرة والبطالة وغير ذلك.

٦, ضرورة تطوير أو إعداد اختبار للأفكار اللاعقلانية المرتبطة بكل من الغضب والتوتر والأرق، وليس الاعتماد على مقياس الأفكار اللاعقلانية بشكل عام.

٧. يجب أن تتضمن أهداف التربية الأساسية ما ينص على ضرورة توجيه الطلبة لأن يكونوا مفهوماً إيجابياً عن الذات عن طريق التركيز على الجوانب الإيجابية لديهم وتدعيمها، وعلى التربية أن تبرز دور الأسرة والمدرسة في تشكيل الطالب لمفهومه عن ذاته، واعتقاده بان قناعاته هي المحدد لما يترتب على الأحداث التي يواجهها من مشاعر.

٨. التوسع في توظيف استراتيجية تفنيد المعتقدات اللاعقلانية من حيث استخدام الأشكال الأخرى لها، مثل: التفنيد العملي، والتفنيد المنطقي، والتفنيد العلمي، ومقارنتها معاً أو مع أساليب علاجية أخرى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المراجع

المراجع العربية:

إبراهيم، عبد الستار (١٩٩٤). **العلاج النفسي والسلوكي المعرفي الحديث**، القاهرة: دار الفجر.

باترسون، س. هـ (١٩٩٠). **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي.** ترجمة. حامد عبد العزيز الفقهي، الكويت: دار القلم.

باشا، حسان شمس (١٩٩١). **النوم والأرق والأحلام بين الطب والقرآن**، جدة: دار المنار.

جابر، جابر عبد الحميد، كفافي، علاء الدين (١٩٨٨). **معجم علم النفس والطب النفسي**، القاهرة: دار النهضة العربية.

جبريل، موسى (١٩٩٥). تقديرات الأطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم وعلاقتها بتقديرات آبائهم وأمهاتهم. **دراسات (العلوم الإنسانية)**، ٢٢(٣)، ١٤٦٧- ١٤٩٥.

حلاوة، حسين (١٩٩١). الغضب. **الناس والطب**، (١٧)، ١١٢- ١٢٦.

الدحاحة، باسم (٢٠٠٤). **أثر التدريب على تفنيد الأفكار اللاعقلانية وتأكيد الذات في خفض مستوى الاكتئاب، وتحسين مفهوم الذات لدى الطلبة المكتئبين**، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا: عمان، الأردن.

الدحادحة، باسم (١٩٩٥). **فعالية برنامجي إرشاد جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

الريحاني، سليمان (١٩٨٥). تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، **دراسات (العلوم التربوية)**، ١٢(١١)، ٧٧-٩٥.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الريحاني، سليمان (١٩٨٧أ). الأفكار اللاعقلانية عند الأردنيين والأمريكيين: دراسة عبر ثقافية لنظرية إليس في العلاج العقلي العاطفي، **دراسات (العلوم التربوية)**، ١٤(٥)، ٧٣- ١٠٢.

الريحاني، سليمان (١٩٨٧ب) الأفكار اللاعقلانية عند طلبة الجامعة الأردنية وعلاقة الجنس والتخصص في التفكير اللاعقلاني، **دراسات (العلوم التربوية)**، ١٤(٥)، ١٠٣-١٢٤.

الريحاني، سليمان وحمدي، نزيه وأبو طالب، صابر (١٩٨٩) الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية، **دراسات (العلوم التربوية)**، ١٦(٦)، ٣٦-٥٦.

الريماوي، محمد (١٩٩٥). طريقة لعلاج الأرق ذي المنشأ النفسي، **دراسات (العلوم الإنسانية)**، ٢٢أ (١)، ٢٨٩- ٣١١.

زواوي، رنا (١٩٩٢). **أثر الإرشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية: عمان، الأردن.

السهل، راشد (٢٠٠١). فعالية الإرشاد (السلوكي الجمعي- الديني) وخفض مشكلة الأرق لدى طلبة الجامعة، **المجلة التربوية**، ١٦(٦١)، ٣١- ٧١.

الشريف، نادية، وعودة، محمد (١٩٨٦). **مشكلات الطالب الجامعي وحاجاته الإرشادية دراسة ميدانية في جامعة الكويت**. الكويت: مؤسسة دار الأرقم.

الشطرات، وليد (٢٠٠١). **فاعلية برنامج إرشاد جمعي سلوكي معرفي في معالجة الأرق وخفض التوتر**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية: عمان، الأردن.

الشناوي، محمد (١٩٩٤). **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**، الرياض: دار غريب.

شيفر، شارلز وميلمان، هوارد (٢٠٠١). **مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها**. ترجمة. نزيه حمدي، ونسيمة داوود، عمان: منشورات الجامعة الأردنية.

عبد الرحمن، محمد وعبد الحميد، فوقية (١٩٩٨). **مقياس الغضب كحالة وسمة**، القاهرة: دار قباء.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

عواد، محمد (٢٠٠٢). **الغضب كحالة وسمة لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

غنيم، محمد (٢٠٠٢). أثر المعتقدات اللاعقلانية والتخصص الأكاديمي على الضغط النفسي للمعلمين، دراسة عبر ثقافية في مصر والسعودية، **المجلة التربوية**، ١٦(٦٤)، ١٧٥- ٢١٣.

الفيشاوي، فوزي (١٩٩٨). قوة الصوم في مواجهة الغضب، **الفيصل**، (٢٥٥)، ٤٠- ٤٥.

المراجع الإنجليزية:

Abrams, M. & Ellis, A. (1994). Rational emotive therapy in the treatment of Stress. **British Journal of Guidance & Counseling**, 22, (1), 39-50.

Attarian, B. (2001). How to beat insomnia. **USA Magazine**, 129, (2669), 12-15.

Averill, R. (1983). Studies in anger and aggression implication for theories of emotion. **American Psychologist**, 83, (11), 1145-1160.

Backhaus, J. Mohagen, F; Voderholzer, U. & Riemann, D. (2001). Long- Term effectiveness of a short- term cognitive- behavioral group treatment for Primary Insomnia. **Eur Arch Psychiatry Cline Nearosci,** 251, 35-41.

Bernard, M. (1988). **Teacher irrationality and teacher stress**. Paper resented at the 24th International congress of Psychology, Sydney, Australia.

Bourne, Leslie, (2001). **Cognitive- Behavioral Therapy for Insomnia Reduces Overall Medical Costs.** Chicago: DG.

Brannon, L. & Feist, J. (1992). **Health Psychology.** California: Wads Worth Publishing Company.

Brewer, B. & Brown, Shelley. (1997). **Understanding Our Feelings: Handling Anger.** London: Lancaster Publishing.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Buef, S. (2003). Anger management. **Anapsys Counseling Services: counseling @ anapsys. Co. UK.**

Burns, D. (1990). **Feeling Good; The New Mood Therapy.** New York: American Library.

Cahn, S. (2003). Predictor of interest in non-pharmacological treatment for insomnia among older primary care patients with disturbed sleep: An Application of the self - regulatory model of illness behavior. (**Doctoral Dissertation, Retgers The State University of New Jersey, 2003). Dissertation Abstract,** 64, (6), 2908.

Cain, S. (2003). A Comparison of community member preferences to viewing two different approaches to therapy. (**Doctoral Dissertation, West Virginia University, 2003). Dissertation Abstract,** 64, (6), 2903.

Cecil, M. & Forman, S. (1988). **Effects of stress inoculation training and coworkers support on teacher stress, paper presented at meeting of the National association of school psychology**, Chicago.

Chase, P. (1987). The relationship among irrational beliefs, levels of stress, and social problem- solving ability. **(Doctoral Dissertation, The Florida State University, 1987), Dissertation Abstract,** 47, (8), 2889.

Clark, L. (2002). Managing anxiety, anger, and depression. **www.sosprograms.com.**

Corey, G. (1996). **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy.** California, Cole Publishing Company.

Corey, M. & Corey, G. (2000). **Groups: Process and practice.** California: Brook Publishing Company.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

Crago, A. (1995). The use of stress inoculation training with a military population. **(Doctoral Dissertation, California School of Professional Psychology, 1995), Dissertation Abstract,** 56, (4) 2319.

Cramer, D.& Kupshik, G. (1993). Effect of rational and irrational statements on intensity and inappropriateness of emotional distress and irrational beliefs in psychotherapy patient. **British of Clinical Psychology,** 32, (3), 319-325.

Creti, L. (1998). An evaluation of a new cognitive- behavioral technique for treatment of insomnia in older adults. (**Doctoral Dissertation, Concordia University, 1998), Dissertation Abstract,** 59, (2), 869.

Dashevsky, A. (1998). Behavioral treatment of chronic insomnia in psychiatrically ill patients. **Journal of Clinical Psychology,** 59, (12), 693-699.

Davis, V; Fruehling, T; and Oldham, D. (1989). **Psychology of Human Relations and Work of Adjustment.** New York: NcGraw-Hill Book Company.

Deffenbacher, J. (1992). Trait anger: Theory, finding, and implications. **Advance in Personality Assessment, 9,** 177-201.

Deffenbacher, J; Dahlen, R; Lynch, S; Morris, D. and Gowonsmith, W. (2000). An application of Beck's cognitive therapy to general anger reduction. **Cognitive Therapy and Research,** 24, (6), 689-697.

Deffenbacher, J; Huff, E; Lynch, S; Oetting, R. & Salvatore, F. (2000). Characteristics and treatment of high- anger drivers. **Journal of Counseling Psychology,** 47, (1), 5-17.

Dunkley, M. Dlankstein, R; Halsall, J; Williams, M; and Wink. worth, G. (2000). The relation between perfectionism and moderators. **Journal of Counseling Psychology,** 47, (4), 437-453.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

Dye, M. & Ekhard, C. (2000). Anger, irrational beliefs and dysfunctional attitudes in violent dating relationships. **Violence and Victims,** 15, (3), 337-350.

Eddy, M. & Walbroeh1, S. (1999). Insomnia. **American Family Physician,** 59, (7), 1911-1917.

Edinger, J. (2001). Cognitive behavioral therapy effective for treating insomnia. **Health and Medicine Week,** April 23-30, (3).

Ellis, A. & Harper, H. (1999). Theories about the causes of depression. **www.Irrational Ideas- Psychological Self- Melp.Help.htm.**

Ellis, A. (1976). **Growth through Reason: Verbatim cases in Rational-emotive therapy.** Malvin Power Publishers, California.

Ellis, A. (1977). **How to Live With and Without Anger.** Thomas Y. Crowel New York: Company.

Ellis, A. (1996). Better deeper and more endurin: Brief therapy (on line). **Available: file: //A: EBSCO host. Htm**.

Evich, A. (1999). The Relationship of, gender role socialization, and irrational beliefs to anger-proneness. **(Doctoral Dissertation, Pepperline University, 2000), Dissertation Abstracts International,** 60, (8), 4219.

Feldman, R. (1989). **Adjustment,** McGraw- Hill Book Company.

Fishbach, S; Fishbach, N; Cohen, R. & Hoffman, M. (1984). **The Antecedents of Anger; A Developmental Approach,** Martinus Nijhoff.

Fives, C. (2003). Anger, aggression, and irrational beliefs in adolescents. (**Doctoral Dissertation St. John's University, 2003), Dissertation Abstract**, 64, (2), 961.

Forggott, W. (1997). The rational management of anger: an outline for therapeutic intervention. **www.rational.org.nz.**

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

Forman, G. (1990). Rational- Emotive: Contributions to teacher stress management. **School Psychology Review, 19, (3), 315-321.**

Frederick, G. & Christopher, W) 1993). High- trait and low- trait angry college students: A comparison of family environments. **Journal of Counseling & Development,** 71, (5), 524-528.

Gazda, G. (1978). **Group Counseling: A Developmental Approach.** Boston: Allyn and Bacon. Inc.

Harvey, G; Gregory, M. & Bird, C. (2002). The role of cognitive processes in sleep disturbance: A comparison of Japanese and English University Students. **Behavioral and Cognitive,** 30, 259-270.

Hazalews, S. & Deffenbacher, J. (1985). Irrational beliefs and anger arousal. **Journal of College Student Personnel,** 26, (1) 4-52.

Karen, P. (2003). **Therapy to Change Sleep Beliefs May Help Insomniacs.** Tallahassee democrat and wire service sources, www.tallahasse.com.

Kelly, M. & Lahey, B. (1983). **Irrational Beliefs as Moderators of Life Stress-Depression Relationship.** Paper presented at the annual meeting of southeastern psychological association (29th, Atlanta, GA, March 23-26, 1983).

Lazarus, R. (1966). **Psychology of Stress and the Coping Process**, McGraw - Hill. New York: McGraw-Hill.

Lichtenber, W. & Johnson, D. (1992). Physical illness and subscription to Ellis's irrational beliefs. **Journal of Counseling and Development, (on line).** available: file://A: EBSCO host. Htm.

Lindenmuth, E. (1992). Effect of a brief cognitive behavioral video intervention with coping imagery on College Student Text Anxiety and Grade

www.manaraa.com

Performance. **(Doctoral Dissertation, The American University, 1992), Dissertation Abstract,** 54, (8), 2957.

Lundh, L. (2000). An integrative model for the analysis and treatment of insomnia. **Scandinavian Journal of Behavior Therapy,** 59, (3-4), 118-126.

Malouff M. & Schutte, S. (1992). Development and validation of a measure of irrational beliefs. **Journal of Consulting and Clinical Psychology,** 54, (6), 860-862.

McDermott, S. (1998). Effect of rational, typical and irrelevant self - statement with barb exposure on anger adult men. (**Doctoral Dissertation, Hofstra University, 1998), Dissertation Abstract**, 59, (4), 1861.

Mcvey, M. (2000). Exposure and prevention versus rational self- statements in the treatment of angry men. (**Doctoral Dissertation, Hofstra University, 2000), Dissertation Abstract**, 61, (6), 2197.

Merti, T. (1997). The Important of home practice compliance for the reduction an anxiety in cognitive behavioral group stress management training versus behavioral group stress management. (**Doctoral Dissertation, Jan University of Pittsburgh, 1997), Dissertation Abstract**, 57 (7).

Monterosso, D. (1997). An evaluation of a partial hospital program using a cognitive - behavioral international in patients with stress- related systems. (**Doctoral Dissertation, Columbia University Teacher College, 1997), Dissertation Abstract**, 57, (7), 2885.

Moriaty, D. (2002). Effects of disputation strategies in rational emotive behavior therapy (Rebut) on treatment of depression. (**Doctoral Dissertation, Hofstra University, 2002), Dissertation Abstract International**, 63, (1),. 541.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

Morin, C. & Azrin, N. (1988). Behavioral and cognitive treatments of geriatric insomnia. **Journal of Consulting and Clinical Psychology,** 56, 748- 753.

Morin, C. (2003). Thing Yourself to sleep. **www.tallahassee.com**.

Morin, M. (1999). Behavioral and pharmacological therapies: Late life insomnia. **Journal of the American Medical Association**, 281, 911- 999.

Morin, M. Kowatch, R. & Walton, E. (1993). Cognitive behavior therapy for late - life insomnia. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 61(1), 137- 146.

Nino, M. & Keenon, S. (1988). A multi, component approach to the management of insomnia: sleep disorders. **Annuals of Behavioral Medicine**, 10(3), 101-106.

Nottingham, E. (2000). **Coping with Stress: A Thinking Strait Approach to Stress Management.** published by University com. Lincoln, NE.

Nottingham, E. (2002). **Tips an Detecting and Disputing Irrational Beliefs (on line):** Available: File: //A: EBSCO host. Htm.

Pan, H; Neidig, P. & O'leary, T. (1994). Predicting mild and server husband to wife physical aggression. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 62, 975- 981.

Patterson, H. (1980). **Theories of Counseling and Psychotherapy.** New York: Happier and Row publishers.

Phillips, W. (1999). The defectiveness of a cognitive behavioral stress reduction program in out placement counseling, (**Doctoral Dissertation University of New Orleans, 1999). Dissertation Abstract**, 50, 10, 4782.

Pinto, D. (2001). Driving anger, articulated distortion, cognitive deficiencies, and aggression (**Doctoral Dissertation, Hofstra University , 2001). Dissertation Abstract**, 62 (1), 560.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

Posen, B. (1995). **Stress Management**, A paper presents seminar for Mc Master university medical school (on line) Available: file://A: EBSCO host. Htm.

Poutin, E.& Tosi, J. (1983). Modification of irrational ideas and test anxiety through rational stage directed hypnotherapy (RSDH). **Journal of Clinical Psychology**, 39(3), 382- 391.

Rickman , B. (2000). **Stress at work: A guide from employers**., London: HSE Book.

Scheuwfele, M. (2000). The effect of progressive relaxation and music on attention, realization, and stress responses: An investigation of the cognitive behavioral model of relaxation, (**Doctoral Discretion, University of the Health sciences, 2000), Dissertation Abstract International**, 60, (8), 3845.

Schwebel, I; Baroces, A. & Reichman, W. (1990). **Personal Adjustment and Growth: A life Span Approach**, Milton, WMC, Brown, Publishers.

Sharp, R. (2003). Effectiveness of an anger management training program based on rational emotive behavior therapy, (Rebt) for middle school students behavior problems, (**Doctoral Dissertation, the University of Tennessee, 2003). Dissertation Abstract**, 64 (10), 3595.

Siddle, R. Jones, F. & Awenat, F. (2003). Group Cognitive behavior therapy for anger: A pilot study**, Behavior and Cognitive Psychotherapy**, 31, 69-83.

Smith, M. (1999). Pre-sleep Cognitive activity and sleep quality in chronic pain patients, (**Doctoral Dissertation, California School of Professional Psychology, 1999). Dissertation Abstract**, 59, (9), 512.

Smith, S. & Trinder, J. (2001). Detecting insomnia: Comparison of four self-report measures of sleep in a young adult population, **Journal of Sleep Research**, 10(3). 229-236.

Smith, W; Houston, B. & Zurawaski, R. (1984). Irrational Beliefs and arousal of emotional distress. **Journal of Counseling Psychology**, 31(2), 190- 201.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

Spielberger, C. (1979). **Understanding stress and anxiety**. London: Harper and Row Publisher.

Spielberger, D; Johnson, H; Russell, F. Grane, J. Jacobs, A. & Wordon, J. (1985). **Anger and Hostility in Cardiovascular and Behavioral Disorder**, New York, McGraw- Hill.

Spielberger, D; Reheiser, C. & Sydeman, J. (1995). **Anger Disorders: Definition, Diagnosis and Treatment,** Washington, DC: Taylor and Francis.

Taylor, J. (2003). Across- sectional analysis of depression anxiety, and insomnia. **(Doctoral Dissertation, University of Memphis, 2003) Dissertation Abstract,** 64, (6), 2942.

Tellier, E. (1998). Anger and depression among Juvenile delinquents: A pilot intervention, (**Doctoral Dissertation, The Wright Institute, 1998), Dissertation Abstract**, 59, (911), 4071.

Wallen, R; DiGiuseppe, & Dryden, A. (1992). **A Practitioners Guide Rational; Emotive Therapy**. N. T: Oxford University press.

Wallsh, J. (1999). Insomnia: Assessment and Management in Primary care, **American Family Physician**, (one line). Available: File: //A: EBSCO host. Htm.

Youngman, B. (2002). **Dealing with Anger**. University of Arkansas: UA Cooperative Extension service.

Zwemer, W. & Deffenbacher, J. (1894). Irrational belief, anger and anxiety. **Journal of Counseling Psychology**, 31, (3), 391- 393.

www.manaraa.com

ملحق (١)

برنامج إرشاد جمعي يستند إلى الاتجاه العقلي الانفعالي ويهدف إلى خفض الغضب والتوتر والأرق لدى المشاركين

الأهداف العامة:

١, مساعدة أفراد الدراسة في التعبير عن أنفسهم وإبداء رأيهم في جو م الأمن والتقبل والراحة.

٢. تعليم أفراد الدراسة كيفية تغيير انفعالاته وسلوكه غير الفعال إلى سلوكيات وانفعالات إيجابية.

٣, تعليم المسترشدين كيفية التعامل مع الأحداث المزعجة في الحياة اليومية.

٤, تطوير خصائص انفعالية وعقلية سليمة لدى الطلبة مثل تقبل عدم الكمال، والتفكير العلمي، والمسؤولية عن الاضطرابات النفسية.

٥. تزويد أعضاء المجموعة بأساليب التفنيد الخاصة بخفض الغضب والتوتر والأرق.

الجلسة الأولى:

وهي جلسة افتتاحية تهدف إلى بناء علاقة إيجابية بين المرشد والمشاركين، يتم فيها التعرّف على مبررات الإرشاد الجمعي، وعلى أهداف البرنامج الإرشادي، وتوقعات المشاركين فيه بتحقيق الأهداف الآتية:

الهدف (١):

- أن يتعرّف المشاركون على الهدف من البرنامج الإرشادي.
- أن يتعرّف المشاركون على سبب وجودهم في الجماعة الإرشادية.
- أن يتعرّف المشاركون على مفهوم الإرشاد الجمعي.
- أن يتعرّف المشاركون على البرنامج الإرشادي الذي سوف يطبق عليهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإجراءات:

بعد الترحيب بالمشاركين وشكرهم على حضورهم، يتم إتاحة المجال للتعارف بين أعضاء الجماعة الإرشادية والمرشد، حيث يقوم المرشد بالتعريف بنفسه وطبيعة عمله، وإعطاء مقدمة عن الإرشاد الجمعي بأنه أحد تطبيقات الإرشاد النفسي، ويتضمن تقديم المساعدة لمجموعة من الأفراد تتشابه مشكلاتهم، وأنه من خلال حديث كل فرد عن مشكلته ومناقشتها مع الآخرين، يستطيع أفراد المجموعة مساعدة المسترشد تعلم طرق وأساليب تساعده على تعلم كيفية التعامل مع مشكلاته، حتى يستطيع مواجهتها بوعي واستبصار.

ويوضح المرشد أنه قد تم اختيار المشاركين عشوائياً نتيجة حصولهم على درجات مرتفعة على مقاييس الغضب والتوتر والأرق.

ثم يقوم المرشد بالتعريف بالبرنامج على أنه مجموعة من الجلسات تهدف إلى مساعدة المشاركين في التعرّف على الأفكار اللاعقلانية وتفنيدها واستبدالها بأفكار عقلانية، من شأنها أن تجعل الفرد أكثر ثقة بنفسه وبقدراته ومعتقداته.

ويوضح القائد بعض الأساليب المستخدمة في ذلك، كإعادة الصياغة، والتحليل العقلاني للمواقف، ومقياس المصائب، والتفنيد بأنواعه، وإعطاء التعليمات، والتغذية الراجعة، وإعطاء الواجبات المنزلية، والتدريبات الخاصة. وبعدها يؤكد المرشد أهمية الالتزام بحضور الجلسات الإرشادية في موعدها المحدد.

الوقت: (٢٠) دقيقة.

الهدف (٢):

- أن يتعرّف المشاركون بعضهم على بعض.
- أن يقوم المشاركون بالتعارف فيما بينهم لزيادة الفاعلية فيما بينهم.
- أن تقل حدة التوتر لدى المشاركين.
- أن يتمكن المشاركون من ممارسة مهارات التحدث عن الذات وعن الآخرين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإجراءات:

يطلب المرشد من المشاركين تقديم أنفسهم من خلال تطوع أحد المشاركين بتقديم معلومات عن هويته الشخصية (الاسم، الكلية، والتخصص، والمستوى، والنشاطات المفضلة). وتستمر هذه العملية حتى الانتهاء من جميع الأعضاء.

بعد ذلك يتم تقسيم المجموعة إلى مجموعات فرعية، ويطلب من كل مجموعة الدخول في أحاديث جانبية حول موضوعات مختلفة.

الوقت: (١٠) دقيقة.

الهدف (٣):

- التعرّف على توقعات المشاركين من البرنامج الإرشادي.
- أن يذكر المشاركون توقعاتهم من البرنامج الإرشادي.
- تحديد واجبات كل عضو وحقوقه في المجموعة.
- الاتفاق على مكان اللقاءات ومواعيدها مع التأكيد على ضرورة الالتزام والمواظبة.

الإجراءات:

يقوم القائد بالتعرف على توقعات المشاركين، ويعمل على تصحيح التوقعات غير الصحيحة، وتثبيت التوقعات الصحيحة، إضافة إلى عرض التوقعات الممكنة من الإرشاد الجمعي، وما هو متوقع من المشاركين من تفاعل ونشاط داخل المجموعة، لأن ذلك يساعد على خلق جو ملائم للإرشاد الجمعي ومن ثم الحصول على نتائج إيجابية مفيدة.

ويؤكد المرشد مسألة التركيز على قضية السرية والثقة والجو الودي الآمن والتعاون، وتوفير جو من الحرية للتعبير عن الانفعالات الإيجابية والسلبية.

يقوم المرشد بتلخيص ما دار في الجلسة، وتكليف بعض الأعضاء المشاركة بذلك، ويذكر المرشد الأعضاء بأن أي عمل جماعي لابد أن يحكمه معايير وشروط وقوانين لتجنب حدوث صراعات ومشكلات في المستقبل. من هنا فإن من المهم الإطلاع على عقد

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الاتفاق التالي ومناقشته والتوقيع عليه، بحيث يتم إضافة ما تراه الجماعة مناسباً وحذف ما لا تراه مناسباً، ثم يحتفظ كل من المرشد والعضو بنسخة لكل منهما.

المستلزمات: نسخة من العقد لكل عضو.

الوقت: (٣٠) دقيقة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

عقد اتفاق

الاسم: ..... الكلية: ..... القسم: .....

الرقم الجامعي: ..... المستوى الدراسي: .....

يهدف هذا العقد إلى تنظيم عمل الجماعة وقد تم الاتفاق بين أعضاء الجماعة والمرشد على ضرورة الالتزام بالشروط التالية:

١, حضور الجلسات في المواعيد المحددة.

٢, الانتباه لما يقوله الأعضاء واحترام آرائهم.

٣, المشاركة في النشاطات وتشجيع الأعضاء على المشاركة.

٤, الإصغاء الفعال والاهتمام بمشكلات الأعضاء.

٥, الاحترام المتبادل.

٦, الحفاظ على السرية التامة لما يقال في الجلسات.

٧. أية شروط أخرى:

أ. .....

ب. .....

جـ. .....

د. .....

هـ. .....

و. .....

ومن حقي على أعضاء الجماعة:

١. ..... ٥. .....

٢. ..... ٦. .....

٣. ..... ٧. .....

٤. ..... ٨. .....

أوافق أنا الطالب/ ..... على ما تم الاتفاق عليه مع أعضاء الجماعة والمرشد حسب هذا العقد.

نسخة للطالب توقيع الطالب

نسخة للمرشد توقيع المرشد

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة الثانية:

وهي جلسة تهدف إلى بناء الثقة وخفض المقاومة لدى الأعضاء المشاركين.

الهدف (١):

- أن يتعلم المشاركون مهارة التحدث عن الذات.
- أن يتعرّف الأعضاء على مهارة التحدث عن الذات.
- أن يتدرب الأعضاء على استخدام مهارة التحدث عن الذات.

الإجراءات:

يُرحب المرشد مجدداً بالأعضاء ويعرفهم بالأهداف المتوقع تنفيذها من هذه الجلسة، ويكمل حديثه بشرح التمرين المعدّ لذلك في هذه الجلسة بعنوان:" كشف الذات الميداني".

التمرين:

يهدف هذا التمرين إلى مساعدتنا للتعرّف أكثر على بعضنا، فإذا كنا نجهل بعضنا نوعاً ما، فإننا لن نبقى كذلك بعد انتهاء هذا التمرين، ومن ثم فإن زيادة معرفتنا عن بعضنا سوف يزيد من قدرتنا على التواصل والتعلم وحل المشكلات.

ويوضح المرشد للأعضاء بأن هذا التمرين يُؤدى بشكل فردي، وعلى كل فرد أن يجيب على كل سؤال.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أسئلة كشف الذات المبدئي:

- من الشخص المحبب لديك وترغب البقاء بجانبه معظم أوقات حياتك؟.....
- ما أفضل يوم مر في حياتك ولماذا؟.....
- ما أقدم وخبراتك الطفولية وأبكرها؟ .....
- ما الشيء الذي يسبب لك القلق والتوتر ويشغل بالك في هذه الأيام ولماذا؟ .....
- بماذا تخطط أن تعمل خلال السنوات الخمس القادمة من الآن؟ .....
- إذا كان لديك الآن خمسة آلاف دينار فماذا أنت فاعل بها؟ .....
- ما الشيء الذي ترغب أن يتم في هذا البرنامج، وبالمقابل ما الشيء الذي لا ترغب به أن يتم في هذا البرنامج؟ .....
- الشيء الذي يحبّه الناس فيّ هو ..... والشيء الذي لا يحبونه هو .....
- ما الفصل المحبب لديك من بين فصول السنة الأربعة ولماذا؟
- الشخص الذي تعلمت منه الكثير هذا اليوم هو .....؟
- الشخص الذي يتشابه معي في كثير من الصفات هو ..... والذي يختلف معي في كثير من الصفات هو .....
- الشخص الذي يبدو عليه الاستمتاع بالحياة أكثر في هذه المجموعة هو .....
- الشخص الذي يمكن أن أقضي معه وقتاً طويلاً في صحراء قاحلة هو .....

بعد الانتهاء من الإجابة يطلب المرشد من كل عضو أن يقرأ الإجابات التي اختارها أمام الأعضاء وعلى المرشد أن يساهم في الإجابة هو أيضاً على النشاط، ثم يكمل النشاط بين الأعضاء مركزاً على الأسئلة التالية:

- كيف كان شعورك وأنت تجيب على التمرين؟
- كيف تقيم هذا التمرين؟
- إلى أي مدى يكشف هذا التمرين عن أسئلة كنت ترغب بالإجابة عنها؟
- الفقرات الأكثر توتراً بالنسبة لي هي:

الوقت: (٣٠) دقيقة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الهدف (٢):

أن يتعرف الأعضاء على العلاقة بين التفكير والانفعالات:

- أن يقدم المرشد مثالاً هادفاً يوضح نموذج (ABC).
- أن يتدرب المشاركون على نموذج تفنيد الأفكار اللاعقلانية (DEFG).

الإجراءات:

يقوم المرشد بتقديم شرح حول نظرية إليس الذي يوضح فيه دور المعتقدات اللاعقلانية في إحداث الاضطرابات النفسية، حيث يوضح (A) الخبرة، أو الحدث، أو النشاط (Activating)، بينما (B) هي المعتقدات (Beliefs)، ويشير (C) إلى النتائج الانفعالية والسلوكية (Consequences). فإذا كان هناك اضطراب انفعالي كالغضب (C) فإنه يتوقع أن يكون ذلك نتيجة مباشرة للأحداث (A)، ولكن هي نتيجة المعتقدات (B) التي تستخدم في وصف الأحداث وتقييمها (A) في حد ذاتها.

ثم يقدّم المرشد شرحاً عن نموذج تفنيد الأفكار اللاعقلانية (DEFG)، حيث يشير (D) إلى الأساليب العلاجية في تفنيد الأفكار اللاعقلانية (Disputing) للوصول إلى آثار منطقية وعقلانية مقبول (E) (Effects)، وبالتالي اكتساب مشاعر (F) جديدة ومقبولة (New Feelings). ولا يتوقف العلاج إلى هذا الحد بل تعطي المسترشد أسلوباً في كيفية التعامل مع الأحداث في المستقبل وهو الهدف (G)، الذي يسعى المسترشد إلى تحقيقه (Goal).

يقوم المرشد بتوزيع النموذج بالتمرين اللاحق الذي يوضح المبدأ السابق. ثم يقوم المرشد بتلخيص ما دار في الجلسة، وبعدها يقدم الواجب البيتي.

الوقت: (٣٠) دقيقة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

نموذج تفنيد الأفكار اللاعقلانية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الواجب البيتي:

صمم هذا التمرين لمساعدتك على التمييز بين الأجزاء المختلفة الحوادث اليومية التي تصادفك، على يمين كل من العبارات التالية، اكتب أي الأجزاء يمثل الحدث (A)، وأيها يمثل المعتقد (B)، وأيها يمثل النتيجة (C). لا توجد إجابة صحيحة مثالية، ولكن حاول أن تقدّم أفضل ما عندك.

١.	أشعر بالغضب الشديد. ويجب ألّا نعامل هكذا، مجرد كلمة قلتها حرمت من المحاضرة.	A: B: C:
٢.	لا يمكن أن أتحمل رفضه مقابلتي، بدونه أشعر أنني لا شيء. يبدو أنه لا فائدة من المحاولة معه.	A: B: C:
٣.	حرماني من الامتحان سوف يجعلني مكتئباً، سوف أرسب في المساق، وهذا يثبت عجزي.	A: B: C:
٤.	أي شخص سوف يشعر بالتوتر، إذا ما تم معاملته مثل ما عاملتني سعاد، وكان عليها أن تفهم هذا.	A: B: C:
٥.	أشعر بالانزعاج عند رؤية الطعام لأنني لا أستطيع أن أمنع نفسي من تناوله.	A: B: C:
٦.	أشعر بالقلق عندما أفكر بتلك اللحظة فيها سوف أقوم بعرض بحثي أمام الطلبة. سوف أنهار أمامهم.	A: B: C:
٧.	لم أستطع النوم ليلة أمس، بسبب استهزاء زملائي مني في المطعم.	A: B: C:
٨.	لقد قلقت بشكل شديد عندما قام أحد زملائي بدعوة كل أصدقائه باستثنائي.	A: B: C:
٩.	لقد شعرت بالغضب الشديد عندما اصطدم بي أحد الطلاب وأوقعني أرضاً.	A: B: C:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة الثالثة:

الهدف (١):

أن يميز المشاركون بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية والتمييز بينهما.

الإجراءات:

يقوم المرشد بالترحيب بأعضاء المجموعة ويسألهم عن أحوالهم ومشاعرهم، ويطلب من كل عضو تقديم ملخص عن الجلسة السابقة، وإبداء ملاحظاتهم الذاتية، إضافة إلى مناقشة الواجب البيتي.

يقدّم المرشد تفسيراً لمفهوم الأفكار اللاعقلانية وكيفية اختلافها عن الأفكار العقلانية.

ويشير المرشد إلى أن هنالك ثلاثة أسئلة تستطيع أن تطرحها على نفسك لها علاقة بالمعتقدات التي تحملها، ويعدّ الإجابة عليها مفتاح التعرّف على الاختلاف بين المعتقدات اللاعقلانية والعقلانية، وهي:

السؤال الأول: هل هذه المعتقدات تعينني، أم تعيق استمرار حياتي؟

من المعروف أن التفكير العقلاني يعمل على مساعدة الفرد في حياته العملية، بينما التفكير اللاعقلاني يعيق مسيرة الحياة.

بعد هذا التوضيح، يتبع السؤال التالي: إذا كانت معتقداتي تعيقني، إذاً ما المعتقدات العقلانية التي يمكن أن تساعدني في تحقيق أهدافي وتجعلني أشعر بالسعادة.

السؤال الثاني: هل نتجت معتقداتي من حقائق واضحة ووقائع معروفة؟

يعرف التفكير العقلاني على أنه ينتج عن حقائق واضحة ويدعم بها، بينما يعرف التفكير اللاعقلاني بأنه لا يحتوي على حقائق وإثباتات ولا تدعم بها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بعد هذا التوضيح، يتبع السؤال التالي: إذا كانت معتقداتي ليست واقعية، فما المعتقدات التي تعتمد على الحقائق والوقائع؟

السؤال الثالث: هل معتقداتي منطقية؟

المنطق هو الذي له معنى (التفكير المفهوم) على سبيل المثال: إذا قلت بأنك ترغب في الحصول على علامة عالية في المساق، هل من المنطق أن يتبع ذلك وجوب حصولك على علامة كاملة في ذلك المساق؟

الجواب طبعاً هو لا، إن الحاجة إلى النجاح ليس من المنطق أن يتبعه حقيقة أنه من الضروري أن أكون ناجحاً.

ثم يتبع هذا التوضيح السؤال التالي: إذا كانت معتقداتي ليست منطقية، فما المعتقدات العقلانية التي تكون أكثر منطقية؟

وأخيراً يشكر المرشد الأعضاء على جهودهم والتزامهم، ويقوم بإعطائهم الواجب البيتي. وينهي الجلسة الإرشادية مذكرهم بموعد الجلسة القادمة.

الوقت: (٦٠) دقيقة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الواجب البيتي:

يهدف هذا الواجب إلى مقاومة العضو لخذلان الذات، وعدم توجيه النقد اللاذع لذاته عندما تأتي الأمور على عكس ما تشتهي، حيث يقوم العضو بتوجيه الأسئلة التالية إلى نفسه:

أ. هل الموقف السيء (غلطة، فشل، رفض، نقد) يحرمني من صفاني الجدية؟

ب. هل من المنطق الاستنتاج دائماً أنني يائس وعديم الفائدة عندما تحدث مواقف سيئة في حياتي؟

الأفكار التالية تساعد على زيادة قبول الذات، وعدم نقدها بشكل لاذع:

١, أنا لست شخصاً سيئاً عندما أتصرف بشكل سيء، أنا الشخص الذي تصرف بشكل سيء.

٢, أنا لست شخصاً جيداً عندما أتصرف وأنجز الأشياء بشكل جيد، أنا شخص أتصرف وأنجز الأشياء بشكل جيد.

٣, أستطيع أن أتقبل ذاتي حتى لو ربحت أو خسرت أو انسحبت.

٤, أستطيع أن أكون أنا، دون اللجوء لإثبات نفسي.

٥, أنا لست غبياً لأنني تصرفت بغباء، وإذا كنت غبياً عندها لن أستطيع أبداً التعلم من أخطائي.

٦, أنا لست أحمق لأنني تصرفت بحماقة.

٧, لدي الكثير من الأخطاء، وأعمل على تصحيحها دون لوم، أو خطيئة، أو إدانة، أو ذنب.

٨. نعم للتصحيح ولا للإدانة.

٩, أستطيع إثبات ذاتي، إما أنني شخص جيد، أو سيء، لكن من الحكمة التفكير أنني ببساطة أستطيع أن أتقبل ذاتي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١٠, لا أستطيع أن أثبت جدارة البشر أو عدم جدارتهم، إنه من الأفضل أن أحاول عمل المستحيل.

١١, قبول ذاتي على أساس أنني من الناس، أفضل من محاولة إثبات أنني فوق الناس أو أنني أدنى منهم.

١٢, أستطيع أن أحصي مواقف ضعفي وفشلي ومساوئي، دون أن أحكم على نفسي من خلالها.

١٣, البحث عن احترام الذات، أو قيمة الذات يقود إلى أحكام ذاتية وأخيراً إلى لوم الذات، لذلك فإن قبول الفرد لذاته يجنبه تقييمه لها.

١٤. أنا لست غبياً لأنني أتصرف بغباء، أنا الشخص غير الغبي الذي في بعض الأحيان يتصرف تصرفات غبية.

١٥, أستطيع أن ألوم سلوكي بشكل قاسٍ دون أن ألوم نفسي.

١٦, أستطيع أن أثني على سلوكي وأمدحه دون أن أثني على نفسي وأمدحها.

١٧, عليّ أن أنظر إلى سلوكي، وعدم النظر إلى نفسي.

١٨, أستطيع أن أقبل أخطائي وأعترف بها، وأحمل نفسي مسؤولية القيام بها، ولكن دون توبيخ نفسي بشكل قاسٍ.

١٩, إنه من التفاهة أن أحكم على نفسي بالقبول والإيجابية من خلال مدى قدرتي على نيل إعجاب الآخرين وكسب استحسانهم.

٢٠. إنه من التفاهة أن أحكم على نفسي بالرفض والسلبية من خلال عدم إعجاب الآخرين، وعدم كسب استحسانهم.

٢١, أنا لست جاهلاً لأنني تصرفت بجهالة.

٢٢, يجب ألا أسمح للظروف الخارجية أن تؤثر على قبولي لذاتي.

٢٣, أنا لست تسلية لآراء الآخرين، وأستطيع أن أقبل ذاتي بمعزل عن تقديراتهم.

٢٤, يمكن أن أحتاج في بعض الحالات إلى الاعتماد على الآخرين للقيام ببعض الأعمال، ولكن ليس من الواجب أن أكون معتمداً عليهم في قبول ذاتي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢٥, قد يكون من الأفضل أن أنجح، ولكن النجاح لا يجعلني إنساناً عظيماً.

٢٦, قد يكون من الخطأ أن أفشل، ولكن الفشل لا يجعلني شخصاً سيئاً.

٢٧. أنا لست مديناً بالفضل لأحد، ولا لأي إنسان في قبولي لذاتي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة الرابعة:

الهدف (١):

التعرّف على أسلوب التعامل مع الأفكار اللاعقلانية.

الإجراءات:

يرحب المرشد بالأعضاء ويشكرهم على حضورهم، ويناقش معهم الواجب البيتي، ويقدّم تمهيداً عن موضوع الجلسة الراهنة بهدف تشويق الأعضاء له، ويقول إن ما ستتعلمه اليوم سيفيدنا كثيراً في حياتنا اليومية، وكيفية التعامل مع طريقة تفكيرنا، لذا علينا الانتباه والتركيز لما سيدور في هذه الجلسة وأن نتعاون مع بعضنا بعضاً.

يقوم المرشد بالتعقيب الآتي: لمساعدتك على معرفة نفسك بطريقة عقلانية، علينا أن نعمل على إضعاف المعتقدات اللاعقلانية والعبارات السلبية وإبطالها من خلال ما نسميه الدحض أو التفنيد (Disputing).

وبعد ذلك تصل إلى تغيير معتقداتك اللاعقلانية إلى معتقدات عقلانية تكون معها أكثر سعادة وراحة في التعامل مع المواقف المختلفة. وتفنيد الأفكار اللاعقلانية يكون بطرح الأسئلة الآتية:

١, ما الخطأ في هذه الفكرة؟

٢, ما الذي جعل هذه الفكرة غير واقعية، وغير منطقية، وغير معقولة؟

٣, ما نتائج وجود هذه الفكرة؟

٤, هل تساعد هذه الفكرة في الحصول على ما أريد؟

٥, هل تتسبب هذه الفكرة في إيذائي؟

٦. هل هناك ما يعزز الفكرة اللاعقلانية؟

الوقت: (٣٠) دقيقة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الهدف (٢):

مناقشة الفكرة اللاعقلانية التالية ودحضها: "يجب أن يكون الفرد فاعلاً ومنجزاً بشكل يتصف بالكمال حتى تكون له قيمة".

الإجراءات:

- يقوم المرشد بطرح السؤال الآتي: لماذا تعدّ هذه الفكرة غير منطقية؟ مع إعطاء فرصة كافية للأعضاء لمناقشة الفكرة وملاحظة الجوانب غير المنطقية فيها.
- مناقشة الفكرة الآتية ودحضها: يعتقد الناس بأن لا قيمة لهم إن لم يكونوا ذوي كفاءة في مجال واحد رئيسي على الأقل، وهذه الفكرة لا عقلانية للأسباب الآتية:
  - لا يمكن لأي إنسان أن يكون ذا قيمة في كل الأمور. إن محاولة النجاح هو أمر معقول ولكن لا يطلب من كل واحد أن يكون ناجحاً، لأن هذا الأمر يجعل الفرد ضحية مؤكدة لأحاسيس القلق والتوتر وعدم القيمة الشخصية.
  - إن محاولة النجاح بشكل متطرف يشكل ضغطاً كبيراً على الفرد، ويسبب التوتر، ويؤدي إلى تحميل الذات فوق طاقتها الجسدية، ومن ثم إلى اضطرابات نفس- عضوية، بعكس محاولة النجاح بصورة معتدلة.
  - إن الفرد الذي يجب عليه أن ينجح بصورة كاملة، لا يتحدى نفسه فقط، لكنه يقارن نفسه بصورة ثابتة مع الآخرين ويكافح من أجل ذلك، إنه يكون موجهاً من قبل الآخرين وليس من ذات نفسه، ويكون بعد ذلك تحت رحمتهم.
  - إن تركيز الفرد على أن يكون ناجحاً، يجعله يصرف وقتاً كبيراً في السعي وراء ذلك، مما يؤدي به إلى نسيان الاستمتاع بحياته.
  - إن اهتمام الفرد الزائد بالنجاح والإنجاز يؤدي عادة إلى مخاوف كثيرة وارتكاب الأخطاء والفشل في مهمات معينة، مما يؤدي إلى تدمير الإنجاز ذاته. إن هذا الأمر ينشأ عموماً من الانشغال بالتفكير باحتمالية الفشل، ويقول لنفسه بأن لا قيمة له، مما يؤدي إلى عدم الاستمتاع بالمهمة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- عند محاولة العمل بصورة جيدة، على الفرد أن يفعل ذلك لإرضاء ذاته، وليس من أجل إرضاء الآخرين.
- إذا أراد الفرد أن يكون أداؤه أفضل في أي مهمة، عليه أن يتقبل أخطاءه ويضعها بصورة واضحة، بدلاً من أن يصبح مذعوراً منها، وأن يقبل حقيقة أن البشر لهم إمكانات محدودة.
- يقوم المرشد بطرح بعض الأمثلة من مثل: يجب أن أحصل على علامة كاملة في الامتحان.

وفي النهاية: يطلب المرشد من أحد الأعضاء بتلخيص ما دار في الجلسة، ثم يوزع عليهم الواجب البيتي، ويقوم بشرح المطلوب منهم.

الوقت: (٣٠) دقيقة.

الواجب البيتي:

في هذا النموذج، مثال يوضح موقفاً ما، تم فيه تحديد الحدث، والأفكار الذاتية، والانفعالات، والاستجابات التكيفية. اكتب موقفاً آخر محدداً فيه الأفكار الذاتية والانفعالات والاستجابات التكيفية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مذكرات يومية لمراقبة الأفكار:

الموقف	**A**	لن تستطيع زميلتي حضور حفلة عيد ميلادي.
الأفكار الذاتية	**B**	لا أحد يحبني، إذا كانت زميلتي تحبني فعلاً. فكان من الواجب أن توفر وقتاً كافياً لزيارتي.
الانفعالات	**C**	حزن، وحدة، اكتئاب.
التفنيد	**D**	حاول أن تتحدى الأفكار السلبية والأحاديث الذاتية السلبية يطرح الأسئلة الآتية: ما الدليل على تلك الفكرة؟ ما إيجابيات وسلبيات تلك الفكرة؟ هل تستطيع أن تفكر في البديل؟
الآثار مشاعر	**E**	لا أستطيع أن افترض أن زميلتي لا تحبني، أو أنني شخص غير محبوب، ربما هنالك ظروف مبررة منعت زميلتي من زيارتي.
جديدة	**F**	الشعور بالراحة، وانخفاض مستوى التوتر وتقبل الآخرين وتقبل الذات.

أكمل من خلال ملاحظاتك اليومية:

الموقف	**A**	
الانفعالات	**C**	
التفنيد	**D**	
الآثار المترتبة	**E**	
المشاعر الجديدة	**F**	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة الخامسة:

الهدف (١):

مناقشة الفكرة اللاعقلانية ودحضها: "بعض الناس سيئون وشريرون، ولذلك يجب أن يلاموا ويعاقبوا".

الإجراءات:

في بداية الجلسة يرحب المرشد بالأعضاء، ثم يقوم بمناقشة الواجب البيتي وبعدها يقوم بطرح الفكرة، ثم يسأل: لماذا تُعدّ هذه الفكرة غير منطقية؟ ويعطي المشاركين فرصة لمناقشتها من قبل الأعضاء.

مناقشة المرشد للفكرة:

هذه الفكرة غير منطقية لعدم وجود معيار مطلق للصفات الصحيحة، والصفات غير الصحيحة. إن التصرفات اللاأخلاقية ناتجة عن الجهل والغباء، أو عن الاضطرابات الانفعالية، وكل إنسان قد يتعرض لارتكاب الأخطاء للإصابة في الاضطرابات. ولاشك أن العقاب والتوبيخ لا يؤديان إلى تعديل السلوك، ولا إلى زيادة الذكاء أو تغيير الحالة النفسية، بل على العكس من ذلك.

إن العقاب والتأنيب قد يؤديان إلى سلوك أسوأ أو إلى اضطرابات انفعالية أشد. والفرد المنطقي هو الذي لا يلوم نفسه ولا يوجه اللوم إلى الآخرين، وإذا وجه الآخرون اللوم إليه، فإنه يحاول أن يحسن ويعدل من تصرفاته إذا كان على خطأ، أما إذا كان على صواب فإنه يتأكد أن لوم الآخرين له لا يدل إلا على اضطرابهم. أما إذا ارتكب الآخرون أخطاء، فإنه يحاول فهمهم، وإذا كان ممكناً فعليه يوقفهم عن مواصلة هذه الأخطاء، أما إذا كان غير ممكن، فعليه أن يحاول عدم ترك سلوك الآخرين يؤرقهم بشدة. وعندما يرتكب أخطاء، فإنه يعترف بها،لكنه لا يترك هذه الأخطاء لتصبح كارثة، أو تؤدي به إلى الشعور بانعدام الأهمية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يشكر المرشد الأعضاء على تعاونهم وجدهم، ويطلب منهم كتابة أفكار لاعقلانية لها علاقة بالفكرة التي تم مناقشتها في هذه الجلسة، ثم ينهي الجلسة ويودعهم، ويذكرهم بموعد اللقاء القادم.

الوقت: (٦٠) دقيقة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة السادسة:

الهدف (١):

مناقشة الفكرة اللاعقلانية الآتية ودحضها: "إنه لمن المصيبة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد".

الإجراءات:

يرحب المرشد بأفراد المجموعة ويشكرهم على التزامهم التام لغاية الآن، ويقوم بمناقشة الواجب البيتي معهم، ويرد على جميع استفساراتهم، ثم يقوم المرشد بطرح الفكرة اللاعقلانية، ثم يسأل لماذا تُعدّ هذه الفكرة غير منطقية ولا عقلانية؟ يعطي المرشد الوقت الكافي لمناقشة الفكرة اللاعقلانية من لدن الأعضاء، ثم يعقب قائلاً:

- لا يوجد سبب يجعل الأشياء تختلف عن الواقع الذي هي عليه.
- إن الانغماس بالحزن والضيق نادراً ما يغير الموقف، لكنه في الحقيقة يزيد الأمر سوءاً.
- إذا كان من المستحيل عمل أي شيء بالنسبة للموقف، فإن الشيء المنطقي الوحيد الذي يمكن عمله هو أن تتقبل هذا الموقف.
- ليس من الضروري أن يؤدي الإحباط إلى الاضطراب الانفعالي طالما أن الفرد لم يحدد الموقف في صورة تجعل الحصول على الرغبات أمراً ضرورياً للرضى والسعادة.

إن الفرد المتعقل يتجنب المغالاة في تصوير المواقف غير السارة، ويحاول ما في وسعة تحسينها إذا كان ذلك أمراً ممكناً، أو أن يتقبلها إذا لم يستطع أن يحسنها، إن المواقف غير السارة قد تكون مؤدية إلى الاضطرابات لكنها ليست مفزعة، ولا تمثل نكبة إلا إذا نظر المرء إليها على هذا النحو.

يقوم المرشد بتقديم ملخصٍ سريعٍ لما دار في الجلسة الحالية، ويجيب على استفسارات الأعضاء إن وجدت.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وأخيراً يشكر المرشد الأعضاء على تعاونهم، ويقوم بإعطائهم الواجب البيتي المطلوب، وهو كتابة أفكارٍ مرتبطة بالفكرتين السابقتين، وتعبئة النموذجين (أ، ب) الموفقين. ثم ينهي الجلسة ويشكر الجميع على حسن تعاونهم، ويذكرهم بموعد الجلسة القادمة.

الوقت: (٦٠) دقيقة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الواجب البيتي:

أ. اكتب حوادث يومية مرت معك، وأثرت عليك وغيّرت من مجرى حياتك، مبتدئاً بالأقل أهمية (٠) إلى الأكثر أهمية (١٠٠).

١٠٠
٩٠
٦٠
٥٠
٣٠
صفر

بعد أن تنتهي من (أ)، حاول مرة أخرى ترتيب تلك الحوادث على التدريج الآتي آخذاً بعين الاعتبار الحوادث العالمية المذكورة. (زلزال بام في إيران)

ب. آثار القنبلة النووية على هيروشيما:

١٠٠
٩٠
٦٠
٥٠
٣٠
صفر

حاول أن تقارن بين تقديراتك في النموذج (أ)، بتقديراتك في نموذج (ب). هل أدركت الفرق؟ وهل أدركت المثل الذي يقول: تهون عليك مصيبتك عندما ترى مصائب الناس الكبرى. إذا لم تدرك هذه الأمور فكر بما يلي:

- لا تلقي اللوم على الآخرين لأنك غير سعيد، خذ بزمام الأمور واجعل نفسك سعيداً.
- أعط نفسك الحق بالسعادة، حتى وإن لم يكن الآخرون سعداء.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة السابعة:

الهدف:

مناقشة الفكرة التالية ودحضها: "من السهل أن تتجنب بعض الصعوبات والمسؤوليات بدلاً من مواجهتها".

الإجراءات:

يقوم المرشد بالترحيب بالأعضاء والاطمئنان عن أحوالهم الأكاديمية، ثم يناقش الواجب البيتي معهم، وبعدها يطرح الفكرة، ثم يسأل. لماذا تُعدّ هذه الفكرة غير منطقية؟ ويعطي المشاركين فرصة لمناقشتها.

مناقشة المرشد للفكرة:

يفضل كثير من الأشخاص القيام بالأمور السهلة، لتجنب الصعوبات والمسؤوليات الذاتية نحو المواقف الحياتية الصعبة، وهذه تُعدّ فكرة لاعقلانية للأسباب التالية:

- إن عدم مواجهة الفرد للمواقف الصعبة في حياته اليومية، سوف يؤدي إلى تفاقم المشكلات، لأن فكرة وجود طريقة سهلة للخروج من أي صعوبة، لا تخدم حل المشكلات في المستقبل، ومن ثم سوف تؤدي إلى الشعور بالندم وعدم الرضى.
- إن تجنب الفرد القيام بمهمة معينة غالباً ما يكون أصعب وأكثر إيلاماً من القيام بها حتى وإن كانت النتيجة هي الفشل.
- يعتقد كثير من الناس أن الحياة السهلة قليلة المسؤولية هي الحياة المناسبة، لكن هذا الاعتقاد غير صحيح، إذ يبدو بعض الناس أكثر رضى وسعادة عندما تكون حياتهم مليئة بالتجارب والمحاولات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- الحياة السهلة ليست هي الحياة السعيدة، لأن الجهد الذي يبذله الفرد في تجنب اتخاذ القرار، ليس بالأمر السهل كما يبدو لكنه في الحقيقة يمتاز بالصعوبة الكبيرة؛ لأن الفرد سيقضي عدداً كبيراً من الساعات في حوار مع الذات وتأنيب الضمير الذي بدوره يؤدي إلى التوتر وعدم الراحة.

و يتبع الشخص العقلاني في هذه الحالات الإجراءات التالية:

- يواجه حقيقة هامة مفادها أن الحياة هي العمل والمسؤولية، وليست الراحة وتجنب القيام بالأعمال والمهمات؛ لأنه كلما كان الفرد أكثر مسؤولية كانت قدرته على حل المشكلات كبيرة، ويكون لحياته معنى واضح يشعره بالسعادة.
- إذا شعر الفرد بميل لتجنب الصعوبات والمسؤوليات، فعليه أن يدرك أن هذا ليس من طبيعته، بل عليه أن يعلم أن هناك سلسلة من القناعات وهي وراء هذا الميل، لإبعاده عن أي تحمل للمسؤولية أو بذل مزيد من الجهد، وعليه أن يكشف دون خوف عن هذه القناعات بصورة منطقية، ومن ثم تغييرها إلى عبارات أكثر واقعية وعقلانية.

ثم يشكر المرشد أعضاء المجموعة، ويطلب منهم أن يكتبوا بعض الأفكار التي لها علاقة بالفكرة التي تم مناقشتها في هذه الجلسة، ثم يودع الأعضاء، ويذكرهم بموعد الجلسة القادمة.

الوقت: (٦٠) دقيقة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة الثامنة:

الهدف:

مناقشة الفكرة اللاعقلانية الآتية ودحضها: "الأشياء المخيفة أو الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم بها، ومن ثم فإن احتمال حدوثها يجب أن يشغل الفرد بشكل مستمر".

الإجراءات:

يوضح المرشد الفكرة اللاعقلانية ويقول: "إن الأشخاص الذين يعتقدون بأن الأحداث المخيفة والخطيرة تستدعي الانشغال والاهتمام المستمر في التفكير بها"، تسيطر عليهم أفكار لا منطقية لعدة أسباب منها:

- إن الاهتمام الزائد والقلق بشأن ما يحدث من أخطار ومخاوف يؤدي بصورة متكررة إلى تصورات حول طبيعة الأذى، وقد تكون هذه الأخطار والمخاوف لا أساس لها في الواقع، فالقلق والانزعاج من القيام بشيء، قد يمنع الشخص من مواجهة أي خطر حقيقي.
- إن الخوف الشديد من احتمالية حصول خطر فعلي، سيعيق إمكانية مواجهة هذه الأخطار بفاعلية.
- إن المخاوف التي تنتاب الفرد ويقلق من حدوثها، ويطيل التفكير والانشغال بها، لن تساعد في تخفيف إمكانية حصولها، بل أنها تخلق لصاحبها انزعاجاً وقلقاً حول أحداث قبل حصولها بفترة طويلة، أو حول أحداث قد لا تحدث أبداً.
- الاهتمام الزائد حول حالة خطرة قد يؤدي أحياناً إلى وصولها بالفعل، أو تضخيم احتمالية حدوثها. فالتفكير غير المنطقي لا يؤدي إلى منع وقوع الأحداث القريبة، وغالباً ما يشوش عملية التعامل الفعال مع الحدث الخطير عند وقوعه.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إن الشخص العاقل يدرك أن الأخطار المحتمل حدوثها ليست بالصورة المفجعة التي يخشاها، وأن القلق لن يمنع هذه الأحداث وإنما قد يزيدها، بل قد يكون هذا القلق في حد ذاته أكثر ضرراً من الأحداث التي يخشى الفرد وقوعها. كذلك فإن مثل هذا الفرد الذي يفكر مثل هذا التفكير، يعرف أنه ينبغي عليه أن يعايش هذه الأشياء التي يخشاها، لكي يثبت أنها ليست مخيفة في الواقع.

يطلب المرشد من أحد الأعضاء تلخيص الجلسة الإرشادية، ثم يطلب من المشاركين أن يكتبوا الأفكار المرتبطة بالفكرتين اللاعقلانيتين المطروحتين، اللتين تشكلان لهم مخاوف له أخطاراً ينشغلون بها دائماً وتزعجهم.

وأخيراً يقوم المرشد بإنهاء الجلسة، وشكر الأعضاء على مشاركتهم، وتحديد موعد الجلسة القادمة.

الوقت: (٦٠) دقيقة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة التاسعة:

الهدف:

مناقشة الفكرة اللاعقلانية التالية ودحضها: "يجب أن يكون الشخص معتمداً على الآخرين، ويجب أن يكون هنا لا من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه".

الإجراءات:

يرحب المرشد بأعضاء المجموعة ويشكرهم على التزامهم بحضور الجلسة ويسأل عن أمورهم وأحوالهم بشكل خاص، ثم يسألهم عن الواجب البيتي ويناقشه معهم، ويجيب على استفساراتهم.

بعد ذلك يطرح المرشد الفكرة اللاعقلانية، ثم يسأل: لماذا تُعدّ هذه الفكرة غير منطقية؟ ويعطي المشاركين فرصة لمناقشتها من قبل الأعضاء.

مناقشة المرشد للفكرة:

- ربما يحتاج الفرد منا إلى الاعتماد على الآخرين، ولكن من غير المعقول أن يضاعف هذا الاعتماد إلى درجة كبيرة؛ لأن ذلك يؤدي إلى فقدان الاستقلالية الذاتية وحرية التعبير عن الذات.
- إن الاعتماد على الغير يؤدي إلى مزيد من الاعتماد وتقليل احتمالات الحكم؛ لأن الفرد يكون تحت رحمة من يعتمد عليهم ويكون مسلوب الإرادة، وتزوده بالانطباع أنه لا يستطيع القيام بأي عمل دون إجبار أو مساعدة من الآخرين. وهكذا تسيطر عليه هذه الأفكار حتى تشكل عنده سلوكاً دائماً لا يستطيع مقاومته أو تعديله، ولا يلجأ إلى أي عمل أو سلوك دون وجود مساعدة.

الوقت: (٦٠) دقيقة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة العاشرة:

الهدف:

مناقشة الفكرة اللاعقلانية الآتية ودحضها: "إن الخبرات والأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر، وإن تأثير الماضي لا يمكن تجاهله أو محوه".

الإجراءات:

يرحب المرشد بأعضاء المجموعة ويناقش معهم الواجب البيتي، ثم يطرح الفكرة اللاعقلانية، ويسأل المجموعة لماذا هذه الفكرة اللاعقلانية؟ ثم يسمح للأعضاء بالمناقشة الحرة.

مناقشة الباحث للفكرة:

وهذه الفكرة أيضاً غير عقلانية لأن السلوك الذي كان في وقت ما يبدو ضرورياً في ظروف معينة قد لا يكون ضرورياً في الوقت الحالي، كما أن التأثير المفترض للماضي قد يستخدم كعذر وتبرير للابتعاد عن تغيير السلوك، وفي الوقت الذي يصعب فيه أن نتغلب على ما تعلمناه في الماضي، فإن ذلك لا يعد أمراً مستحيلاً، أي أنه قد يكون أمراً صعباً، لكنه ليس مستحيلاً.

ويعترف الشخص المتعقل أن الماضي جزء هام في حياتنا،لكنه يدرك أيضاً أنه من الممكن تغيير الحاضر عن طريق تحليل الماضي، وتمحيص الأفكار المكتسبة ذات التأثير الضار، ودفع نفسه إلى التصرف بطريقة مختلفة في الوقت الراهن.

يقوم المرشد بالتعاون مع أحد الأعضاء بتلخيص ما جاء في الجلسة، ثم يطلب من المشاركين كتابة بعض الأفكار المرتبطة بالفكرتين المطروحتين، وبذلك يعمل على إنهاء الجلسة، ويشكر الأعضاء على مشاركتهم، ويحدد موعد الجلسة القادمة.

الوقت: (٦٠) دقيقة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة الحادية عشرة:

الهدف (١):

مناقشة الفكرة اللاعقلانية الآتية ودحضها: "ينبغي أن ينزعج الفرد أو يحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات".

الإجراءات:

يقوم المرشد بالترحيب بالأعضاء ويشكرهم على حضورهم، ويناقش الواجب البيتي معهم، ثم يقوم بتوجيه السؤال الآتي على المشاركين. لماذا تُعدّ هذه الفكرة اللاعقلانية؟ ثم يعطي فرصة كافية للمناقشة وملاحظة جوانب اللامنطقية فيها ثم، يبدأ المرشد بقوله: إنه رأى إليس هذه الفكرة غير منطقية؛ لأن مشكلات الآخرين ينبغي ألا تكون مصدر انشغال للفرد، ومن ثم يجب ألا تسبب له ضيقاً وهماً. وحتى عندما يؤثر سلوك الآخرين في فرد ما، فإن هذا يحدث من منطلق تحديد الفرد وإدراكه لآثار هذا السلوك. وعندما يصبح الفرد مضطرباً بدرجة شديدة بسبب سلوك، الآخرين فهذا قد يعني ضمناً أن الشخص لديه القدرة على ضبط سلوكهم، لكنه في الواقع يقلل من قدرته على تغييرها. وعلى أي حال فإن الفرد يعاني من هذه العملية، وفي مقابل ذلك يهمل مشكلاته الشخصية.

أما الشخص العاقل والمنطقي فإنه يحدد ما إذا كان سلوك الآخرين قد بدأ يأخذ صورة مضطربة، فإذا تبيّن له ذلك، فإنه حينئذ يحاول أن يفعل شيئاً ليساعد الآخرين على التغيير، وإذا لم يكن بوسعه عمل شيء، فإنه يتقبل هذا السلوك، ويحاول أن يخفف من آثاره بقدر المستطاع.

الهدف (٢):

مناقشة الفكرة اللاعقلانية الآتية ودحضها: "هناك حل مثالي وصحيح لكل مشكلة، وهذا الحل لابد من إيجاده، وإلا سوف تكون النتيجة مفجعة".

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإجراءات:

يوجه المرشد السؤال الآتية للأعضاء: لماذا تعدّ هذه الفكرة لا عقلانية؟ ثم يعطي مجالاً للجميع بإبداء رأيهم، ثم ملاحظة الجوانب غير المنطقية فيها، ومن ثمّ يقوم المرشد بمتابعة القول مضيفاً: إنه مطلب يتصف بالمطلق واللامنطقية، وهذا يمثل اللاعقلانية للأسباب التالية:

- ليس هناك كمال وحقيقة مطلقة في العالم، وعلى الفرد أن يقبل الواقع الذي لا يشهد حلولاً كاملة للمشاكل.
- إن التفكير بهذا التطرف، سوف يجعل الفرد يتخيل المصائب التي ستحدث له إذا لم يصل إلى حل واحد صحيح لمشاكله.
- إن الكمالية تحد بشكل تلقائي من الحلول المحتملة للمشكلة، وتحفزه على حلها بصورة غير واقعية. وبدلاً من الإصرار على وجود حل مثالي للمشكلة، فإن الشخص العقلاني يحل مشكلته بالطرق الآتية:
  - عند مواجهة الفرد لمشكلة هامة، ينظر أولاً إلى الحلول المتوافرة، يختار منها الحل الأكثر تيسيراً وليس الحل الكامل.
  - يعرف أن الخطط والقرارات المتطرفة تكون في الغالب، وليست دائماً غير ملائمة وغير عملية، بل يجب إعطاء اعتبار ملائم لوجهات النظر المعتدلة.
  - يعرف أن الخطأ هو أمر إنساني وإن من المرجح جداً، خاصة في البداية، أن تجري قرارات خاطئة، وأن عمله لا يتصل بقيمته كإنسان؛ لأن البشر يتعلمون من المحاولة والخطأ والتجارب.

يقوم المرشد بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية بمساعدة أعضاء المجموعة، ويقوم بتذكير أعضاء المجموعة بموعد الجلسة القادمة، ويطلب منهم أن يكتبوا أفكاراً لاعقلانية لها علاقة بالفكرتين السابقتين، ثم يشكر المرشد الأعضاء، ويذكرهم بموعد الجلسة القادمة.

الوقت: (٦٠) دقيقة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة الثانية عشرة:

الهدف:

مناقشة الفكرة اللاعقلانية الآتية ودحضها: "ينبغي أن يتصف الشخص بالرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين حتى تكون له قيمة محترمة بين الناس".

الإجراءات:

في بداية الجلسة يرحب المرشد بالأعضاء، ويقوم بمناقشة الواجب البيتي، وبعد ذلك يقوم بطرح الفكرة اللاعقلانية، ثم يوجه سؤالاً للأعضاء قائل:اً لماذا تعدّ هذه الفكرة لاعقلانية؟ ثم يعطي المجال لجميع الأعضاء لإبداء رأيهم، ثم ملاحظة الجوانب المنطقية فيها، ويتابع تعليقه قائلاً:

- إن قيمة الفرد لا تقاس بشكله أو منظره أو طوله، إنما يوزن اجتماعياً بثقافته وأخلاقه وعلمه.
- إن احترام الناس للفرد لا ينطلق من خلال حديثه مع الآخرين، إنما من خلال علاقته مع الآخرين ومساعدته لهم.
- قد ينظر إلى جدية الفرد واتسامه بالرسمية على أن متعال ومتكبر، وأنه يشعر بالتفوق على أبناء أسرته وعائلته وحتى على أبناء مجتمعه.

في نهاية الجلسة يقوم المرشد بشكر الأعضاء على تعاونهم، ثم يطلب من كل عضو أن يكتب أمثلة من واقعه المحيط تمثل الفكرة التي تم طرحها، ومناقشتها في هذه الجلسة، ويقوم بتذكيرهم بالموعد القادم.

الوقت: (٦٠) دقيقة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة الثالثة عشرة:

الهدف:

مناقشة الفكرة اللاعقلانية الآتية ودحضها: "لاشك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة".

الإجراءات:

يرحب المرشد بأعضاء المجموعة على التزامهم وتعاونهم وصبرهم، ثم يناقش معهم الواجب البيتي ويجيب على استفساراتهم، ثم يقوم بطرح الفكرة اللاعقلانية، ويطرح السؤال الآتي: لماذا تعدّ هذه الفكرة غير منطقية ولاعقلانية؟ يعطي المرشد الفرصة الكافية لأعضاء المجموعة للمناقشة، ثم يقوم بالتعقيب التالي:

- إن النساء شقائق الرجال أينما وجدن وفي كل الأوقات والعصور، فقد شاركن في الحرب والسلم وشاركن في صنع القرارات، فلا يجوز للرجل أن يشعر بأن المرأة أقل قيمة منه وهو الأعلى مرتبة.
- إن المرأة نصف المجتمع، بل وأكثر من ذلك، حتى بالعلم والدين يقول الرسول ﷺ لأصحابه: "خذوا نصف دينكم عن هذه الحميراء" (يعني عائشة رضي الله عنها).
- إذا كان الرجل يشعر بتفوقه على المرأة، وينظر إليها نظرة دونية، فكيف ينظر إلى أمه التي أنجبته، وإلى مكانتها العليا في الحياة وكيف يكون موقفه عندما يقرأ حديث الرسول ﷺ: "من أحق الناس بصحبتي؟ قال: أمك، قال: ثم من، قال: أمك، قال ثم من ؟ قال: أمك، قال ثم من؟ قال: أبوك".
- وقالوا في الأم:
- لا توجد في العالم وسادة أنعم من حضن الأم، ولا وردة أجمل من ثغرها (شكسبير).
- لم أطمئن قط إلا وأنا في حجر أمي (سقراط).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- الرجل من صنع المرأة فإذا أردتم رجالاً عظاماً أفاضل، فعليكم بالمرأة، تعلمونها ما عظمة الناس وماهي الفضيلة.

يقوم المرشد بإدارة النقاش حول ما دار في الجلسة، ويلخص أهم ما جاء فيها، ثم يطلب من الأعضاء أن يكتبوا أفكاراً مرتبطة بالفكرة السابقة، ثم يذكرهم بموعد الجلسة القادمة التي سوف تكون الجلسة الأخيرة ليستعدوا لذلك.

الوقت: (٦٠) دقيقة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة الرابعة عشرة:

الهدف:

تقييم البرنامج الإرشادي، ومناقشة الأعمال غير المنتهية.

الإجراءات:

يرحب المرشد بالأعضاء ويشكرهم على حضورهم، ويناقش معهم الواجب البيتي المتعلق بأفكارهم عن المعتقد الذي تم مناقشته في الجلسة السابقة، ويفتح معهم باب النقاش الحر مع تقديم التغذية الراجعة.

يطلب المرشد من عضو تختاره الجماعة أن يوجه كلمة "أنت تكرهني وأنت تحبني" إلى كل عضو من أعضاء الجماعة بما فيهم المرشد، ويطلب مراقبة شكل الإرشادات اللفظية، وغير اللفظية المصاحبة لهذه الكلمة، وبعد الانتهاء يطلب المرشد من كل عضو أن يذكر اسم العضو الذي وجهت إليه هذه الكلمة وكانت تحمل تعابير وجه صادقة، ثم يطلب منه أن يناقشه معه فيما إذا كان هناك شيء يرغب بإنهائه وقد سبب له التوتر أو السعادة سابقاً. ثم يفتح المرشد باب النقاش والتعليق على آراء الآخرين بعد أن يقوم كل عضو بهذا الدور.

الوقت: (٢٠) دقيقة.

ثم يطلب المرشد من الأعضاء أن يجيبوا على مقاييس الغضب والتوتر والأرق.

الوقت: (٤٠) دقيقة.

وأخيراً: ينهي المرشد البرنامج بشكر جميع الأعضاء على مشاركتهم والتزامهم بجلسات الجماعة الإرشادية، ويتمنى للجميع التوفيق والنجاح، ويخبرهم بأن البرنامج الإرشادي قد انتهى بحمد الله وعلى أحسن وجه، ثم يقوم بتوديعهم، وإخبارهم بأن اللقاء الأخير سيكون بعد شهر تماماً في هذا المكان.

وبعد شهر تم الالتقاء بأفراد المجموعة، وتم الطلب منهم تعبئة مقاييس الغضب والتوتر والأرق، ثم انتهى البرنامج تماماً بعون الله.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أخي الطالب/ أختي الطالبة.

أرجو منك بيان ما يلي:

- **الجنس:** ☐ ذكر ☐ أنثى

- **السنة الدراسية:** ☐ أولى ☐ ثانية ☐ ثالثة ☐ رابعة

- **الكليـــــــــــة:** (.....)

- **الرقم الجامعي:** (.....)

بين يديك قوائم لأربعة مقاييس: مقياس الأفكار اللاعقلانية، مقياس الغضب، مقياس التوتر، مقياس الأرق.

أرجو منك التكرّم بتعبئة ما تراه متطابقاً مع حالتك، علماً بأن هذه المقاييس ستستعمل للبحث العلمي فقط.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أولاً: مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية:

الرقم	الفقرات	نعم	لا
١.	لا أتردد أبداً بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل رضا الآخرين وحبهم.		
٢.	أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائماً لتحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال.		
٣.	أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلاً من معاقبتهم أو لومهم.		
٤.	لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع.		
٥.	أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه.		
٦.	يجب أن لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر.		
٧.	أفضل تجنب الصعوبات بدلاً من مواجهتها.		
٨.	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعاً للآخرين ومعتمداً عليهم.		
٩.	أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل.		
١٠.	يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة.		
١١.	أعتقد أن هناك حلاً مثالياً لكل مشكلة لابد من الوصول إليه.		
١٢.	إن الشخص الذي لا يكون جدياً ولا رسمياً في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم.		
١٣.	أعتقد أن من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة.		
١٤.	يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من الآخرين.		
١٥.	أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وإن لم تتصف بالكمال.		
١٦.	أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب.		
١٧.	أتخوف دائماً من أن تسير الأمور على غير ما أريد.		
١٨.	أؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دوراً كبيراً في شعوره بالسعادة أو التعاسة.		
١٩.	أؤمن بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال		

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرقم	الفقرات	نعم	لا
	حدوثه.		
٢٠.	أعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من المسؤولية ومواجهة الصعوبات.		
٢١.	أفضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور ورغم إمكانية الفشل فيها.		
٢٢.	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك.		
٢٣.	من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون الشقاء.		
٢٤.	أشعر باضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلاً مثالياً لما أواجه من مشكلات.		
٢٥.	يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح.		
٢٦.	إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر في العلاقة التي يجب أن تقوم بينهما.		
٢٧.	أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك.		
٢٨.	أشعر بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة لى بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف.		
٢٩.	بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والنذالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم.		
٣٠.	يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادراً على تغييره.		
٣١.	أؤمن بأن الحظ يلعب دوراً كبيراً في مشكلات الناس وتعاستهم.		
٣٢.	يجب أن يكون الشخص حذراً ويقظاً من إمكانية حدوث المخاطر.		
٣٣.	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلاً من تجنبها والابتعاد عنها.		
٣٤.	لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني.		
٣٥.	أرفض أن أكون خاضعاً لتأثير الماضي.		
٣٦.	غالباً ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة.		
٣٧.	من العبث أن يصر الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات.		

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرقم	الفقرات	نعم	لا
٣٨.	لا أعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له.		
٣٩.	أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة.		
٤٠.	أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سبباً في رفض الآخرين لي.		
٤١.	أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته.		
٤٢.	لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسيء إليهم.		
٤٣.	أؤمن بأن ما كل ما يتمناه المرء يدركه.		
٤٤.	أؤمن بأن الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالباً ما تقف ضد تحقيقه لسعادته.		
٤٥.	ينتابني خوف شديد من التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث.		
٤٦.	يسرني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي.		
٤٧.	أشعر بالضعف حيث أكون وحيداً في مواجهة مسؤولياتي.		
٤٨.	أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير.		
٤٩.	من غير الحق أن يسعد الفرد وهو يرى غيره يتعذب.		
٥٠.	من المنطق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وأن يقبل بما هو عملي وممكن بدلاً من الإصرار على البحث عما يعتبره حلاً مثالياً.		
٥١.	أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلاً من أن يقيد نفسه بالرسمية والجدية.		
٥٢.	من العيب على الرجل أن يكون تابعاً للمرأة.		

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً: مقياس الغضب:

الرقم	الفقرات	إطلاقاً	احياناً	غالباً	دائماً
١.	أنا ثائر (عصبي).				
٢.	أشعر بالغضب.				
٣.	أحترق من الغيظ.				
٤.	أشعر وكأن أحد أثارني أو هيجني.				
٥.	أشعر بالإحباط.				
٦.	أشعر وكأن أحداً أغضبني.				
٧.	أشعر كما لو كنت على وشك الانفجار.				
٨.	أشعر كما لو كنت أضرب بعنف على المنضدة (الطاولة).				
٩.	أشعر بالرغبة في الصراخ في وجه شخص ما.				
١٠.	أشعر بالرغبة بالسب أو الشتم.				
١١.	أشعر كما لو كنت صاخباً أو هائجاً.				
١٢.	أشعر بالرغبة في ضرب شخصاً ما.				
١٣.	أشعر بالرغبة في تكسير الأشياء.				
١٤.	أشعر بالضيق.				
١٥.	أشعر بأنني سريع الاستياء.				
١٦.	طباعي حادة وعنيفة.				
١٧.	أنا سريع الانفعال.				
١٨.	أنا شخص عجول (أو متهور).				
١٩.	أغضب بشدة عندما أطلب على انفراد لتوضيح أخطائي.				
٢٠.	أغضب بشدة عندما أنتقد أمام الآخرين.				
٢١.	أغضب عندما يتم تعطيلي (عن أمر ما) بسبب أخطاء الآخرين.				
٢٢.	أشعر بالغيظ عندما أعمل شيئاً جيداً ثم أحصل على تقدير ضعيف.				

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرقم	الفقرات	إطلاقاً	احياناً	غالباً	دائماً
٢٣.	ألقي ما في يدي عندما أغضب.				
٢٤.	أشعر بالضيق عندما لا يقر (يعترف) الآخرون بإجادتي في عمل أديته.				
٢٥.	يضايقني هؤلاء الأشخاص الذين يعتقدون أنهم دائماً على حق.				
٢٦.	عندما ينتابني الغضب أقول ألفاظاً كريهة (بذيئة).				
٢٧.	أشعر بالسخط أو التوتر.				
٢٨.	أشعر بالتهيج والاضطراب.				
٢٩.	عندما ينتابني الإحباط (خيبة أمل) أشعر كما لو كنت أريد أن أضرب شخصاً ما.				
٣٠.	أشعر أن دمي يغلي وأنا واقع تحت ضغط.				

ثالثاً: مقياس التوتر:

الرقم	الفقرات	تنطبق الى درجة كبيرة جداً	تنطبق الى درجة كبيرة	تنطبق الى درجة متوسطة	تنطبق الى درجة قليلة	لا تنطبق ابداً
١.	أعاني كثيراً من الصداع.					
٢.	عندما أجلس للراحة والاسترخاء أجد نفسي منهمكاً بأفكار سلبية.					
٣.	يلازمني شعور دائم بعدم الارتياح.					
٤.	نادراً ما أشعر بالاسترخاء التام.					
٥.	أشعر بعدم القدرة على التركيز في ما أقوم به من أعمال.					
٦.	أشعر باستمرار وكأنني أرزخ تحت ضغط.					
٧.	أشعر في كثير من الأوقات بالتعب الشديد.					
٨.	كثيراً ما أسرح بأفكار غير مرتبطة في ما أقوم به من أعمال.					
٩.	لا أجد نفسي متحمساً للقيام بالأعمال المختلفة.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرقم	الفقرات	تنطبق الى درجة كبيرة جداً	تنطبق الى درجة كبيرة	تنطبق الى درجة متوسطة	تنطبق الى درجة قليلة	لا تنطبق ابداً
١٠.	نادراً ما أشعر بعدم النوم بأنني حصلت على قدر كاف من الراحة.					
١١.	كثيراً ما أتشتت بأفكار غير مرغوبة.					
١٢.	أشعر عموماً أن أعصابي مشدودة دون داع حقيقي لذلك.					
١٣.	أشعر في كثير من الأحيان وكأن رأسي ينفجر.					
١٤.	أشعر أنني متردد جداً في اتخاذ قراراتي.					
١٥.	أشعر أن الأشياء التافهة والصغيرة تزعجني.					
١٦.	غالباً ما أشعر أنني لا أملك الطاقة الكافية للقيام بواجباتي اليومية.					
١٧.	كثيراً ما أؤجل ما يجب أن أتخذ به قراراً.					
١٨.	أجد أن مشاعري تجرح بسهولة.					
١٩.	كثيراً ما أشعر بالارتجاف في أطرافي.					
٢٠.	كثيراً ما أتجنب اتخاذ قراراتي.					
٢١.	أشعر أنني أبالغ بردود أفعالي تجاه مشكلات الحياة العادية والبسيطة.					
٢٢.	كثيراً ما ينتابني تصبب العرق.					
٢٣.	أشعر أن كثيراً من أمور حياتي خارجة عن نطاق سيطرتي.					
٢٤.	تنتابني العصبية لأبسط الأصوات المفاجئة.					
٢٥.	كثيراً ما أشعر بتزايد في نبضات قلبي.					
٢٦.	أشعر أنني ضحية للظروف بلا حول ولا قوة.					
٢٧.	كثيراً ما أعاني من مشاعر القلق بدون سبب ظاهر.					
٢٨.	كثيراً ما يصيبني الأرق.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرقم	الفقرات	تنطبق الى درجة كبيرة جداً	تنطبق الى درجة كبيرة	تنطبق الى درجة متوسطة	تنطبق الى درجة قليلة	لا تنطبق ابداً
٢٩.	كثيراً ما أعاني من نوبات الخوف.					
٣٠.	كثيراً ما تنتابني الكوابيس.					
٣١.	أتوقع أسوأ العواقب لأية مخاطر مهما كانت بسيطة.					
٣٢.	كثيراً ما أعاني من النوم المتقطع.					
٣٣.	أحس بمسؤولية شخصية تجاه حدوث أي شيء خاطئ.					
٣٤.	غالباً ما أكون منهك القوى.					
٣٥	أصنع من الحبة قبة.					

رابعاً: مقياس الأرق:

الرقم	الفقرات	نادرا	احيانا	غالبا
١.	أحتاج إلى نصف ساعة أو أكثر قبل الشروع للنوم.			
٢.	واجهت صعوبات متتالية في النوم معظم أيام الشهر الماضي.			
٣.	أشعر أنني لا أرتاح في النوم.			
٤.	أتغيب عن حضور بعض المحاضرات في الجامعة بسبب صعوبات النوم التي أواجهها في الليل.			
٥.	لا أستطيع الاستمرار في النوم حتى الصباح.			
٦.	أواجه صعوبة في الشروع في النوم بسبب سيطرة موضوع محدد على تفكيري.			
٧.	أجد صعوبة في الاستغراق في نوم عميق.			
٨.	لم يمر أسبوع من أسابيع الشهر الماضي إلا واجهت فيه صعوبة في النوم ثلاث مرات أو أكثر.			
٩.	حاجتي للنوم تجعلني متوتراً وتسبب لي مشكلات مع أسرتي ومع الآخرين.			
١٠.	عندما استيقظ بعد فترة قصيرة من نومي أجد صعوبة في العودة إلى النوم.			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرقم	الفقرات	نادرا	احيانا	غالبا
١١.	أواجه صعوبة في الشروع في النوم بسبب سيطرة مواضيع متتالية على تفكيري.			
١٢.	أعاني من صعوبة التركيز والانتباه أثناء المحاضرات بسبب آثار الأرق.			
١٣.	يمنعني الأرق بالليل من مشاركتي للآخرين النشاطات المهمة بالنسبة لي في النهار.			
١٤.	لم تكن ليالي الشهر مريحة لي، لكثرة ما واجهت من صعوبات في النوم.			
١٥.	أرى في نومي أحلاماً مزعجة توقظني من النوم.			
١٦.	أواجه صعوبة في الشروع في النوم بسبب مواضيع متداخلة تتطلب التفكير فيها لا أستطيع تنظيمه.			
١٧.	أشعر بالتعب والإرهاق أثناء تفاعلي مع الآخرين بسبب الأرق ليلاً.			
١٨.	يسبب لي الأرق صعوبات في النوم في أيام محددة.			
١٩.	يسبب لي الأرق صعوبة في تنظيم أوقات الدراسة.			
٢٠.	يسبب لي الأرق مشكلات مع أصدقائي.			
٢١.	عندما أستيقظ من نومي في منتصف الليل، أنشغل ببعض الأفكار والمشاعر المزعجة ولا أستطيع العودة إلى النوم.			
٢٢.	أجد صعوبة في الفهم أثناء القراءة بسبب الوصول إلى النوم العميق.			
٢٣.	أشعر بالضيق بسبب عدم قدرتي على الوصول إلى النوم العميق.			
٢٤.	أعاني من صعوبة التركيز أثناء الإجابة على أسئلة الامتحانات بسبب حاجتي للنوم.			
٢٥.	أعتزل الآخرين بسبب شعوري بالضيق الناتج عن قلة النوم.			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com