



عنوان البحث: فعالية برنامج تدريبي قائم على الكفاءة الذاتية في خفض الأفكار
اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الإعدادية

الباحثة: ميرنا مكرم عدلي حنا



كلية التربية
قسم علم النفس

فعالية برنامج تدريبي قائم على الكفاءة الذاتية في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الإعدادية

بحث مستل من رسالة مقدمه استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في التربية
"تخصص صحة نفسية"

إعداد الباحثة

ميرنا مكرم عدلي حنا

إشراف

الأستاذ الدكتور

أحمد ثابت فضل

أستاذ علم النفس و وكيل كلية التربية للدراسات العليا والبحوث

جامعة مدينة السادات

١٤٤٥ هـ - ٢٠٢٤ م

مستخلص البحث باللغة العربية:

هدف البحث إلى تقصي فعالية برنامج تدريبي قائم على الكفاءة الذاتية في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، ولتحقيق هدف البرنامج استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة على عينة من طلاب المرحلة الإعدادية بإدارة أشمون التعليمية بمحافظة المنوفية وعددهم (٦٠ طالبا وطالبة) تراوح العمري الزمني لهم بين (١٢ إلى ١٤ سنة) بمتوسط عمري (١٣,١ سنة) وانحراف معياري (٠,٨٥) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين لكل منهما (٣٠ طالبا وطالبة) تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية فقط، كما أعدت الباحثة أدوات الدراسة والتي تمثلت في (مقياس الأفكار اللاعقلانية - البرنامج القائم على الكفاءة الذاتية) وقد تم تطبيق أدوات الدراسة عليهم، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الأفكار اللاعقلانية لصالح المجموعة التجريبية، كما أن هناك فروقا بين القياسين القبلي والبعدي للأفكار اللاعقلانية والمرونة النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية، كما تم التوصل إلى استمرار فعالية البرنامج التدريبي القائم على الكفاءة الذاتية في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المجموعة التجريبية بعد مرور شهرين من انتهاء التدريب.

الكلمات المفتاحية: الكفاءة الذاتية – المرونة النفسية – الأفكار اللاعقلانية.

مستخلص البحث باللغة الانجليزية:

The research aimed to investigate the effectiveness of a training program based on self-efficacy in reducing irrational thoughts among middle school students. To achieve the goal of the program, the researcher used the experimental method with two experimental and control groups on a sample of middle school students in the Ashmoun Educational Administration in Menoufia Governorate. They numbered (60 male and female students), ranging in age. The time period for them was between (12 to 14 years) with an average age of (13.1 years) and a standard deviation of (0.85). They were divided into two equal groups each (30 male and female students). The training program was applied to the experimental group only. The researcher also prepared the study tools, which were (The Irrational Thoughts Scale - the program based on self-efficacy) and the study tools were applied to them. The study found that there were differences between the experimental and control groups in the post-measurement of the Irrational Thoughts Scale in favor of the experimental group. There are also differences between the pre- and post-measurements of irrational thoughts and psychological flexibility among students. The experimental group. It was also found that the effectiveness of the training program based on self-efficacy continued to reduce irrational thoughts among the students of the experimental group two months after the end of the training.

Keywords: self-efficacy - psychological flexibility - irrational thoughts.

مقدمة البحث:

تعتبر المرحلة الإعدادية من المراحل الهامة في حياة الإنسان حيث تُشكل الشخصية على أساس تفاعل كثير من المتغيرات والعوامل الوراثية والبيئية والنفسية من خلال عملية التنشئة الاجتماعية، وتتأثر هذه المرحلة بالعديد من المشاكل التي تؤدي إلى الاضطرابات المختلفة والتي تكون أساسها أفكار لاعقلانية أدت إلى تدهور الحالة النفسية وتتطلب هذه المرحلة أن يتمتع الطلاب بقدر من الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية تمكنهم من التعامل الإيجابي مع طبيعة التحديات، والانفتاح والتحرك نحو تحقيق الذات، والقدرة على تنظيم الانفعالات وإدارتها بطريقة مناسبة.

ويرتبط التفكير ارتباطاً وثيقاً بالمعتقدات التي يتبناها الأفراد والتي قد تكون عقلانية فتؤدي إلى انفعالات متزنة فتكون على هذا النحو صحية، كما يمكن أن تكون غير عقلانية تؤدي إلى انفعالات شديدة تقود إلى الاضطراب وتعيق الوصول إلى الأهداف وتقلل الشعور بالرضا.

وحظيت الأفكار اللاعقلانية باهتمام العديد من الباحثين كدراسة (عماد فزع، ٢٠٢٠) الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالإخفاق المعرفي لدى طلبة المرحلة الإعدادية ودراسة (حياة قردوح، ٢٠٢٠) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدى الطلبة، ودراسة (روبي محمد، ٢٠١٣) التي كانت حول الأفكار اللاعقلانية عند المراهقين، ودراسة (غادة عبد الغفار، ٢٠٠٧) حول الأفكار اللاعقلانية المنبئة باضطراب الاكتئاب لدى عينة من الطلاب، ودراسة (محمد سالم، ٢٠١٥) عن أهمية تعديل الأفكار اللاعقلانية لخفض الضغوط النفسية.

وينعكس تأثير الأفكار اللاعقلانية بشكل سلبي على تعزيز شعور الطلبة بالتدهور الدراسي، وهذا بدوره يؤثر سلباً على الفرد، إذ أن التدهور الدراسي قد يجعل الطلبة غير متمكنين من إيجاد علاقات متواصلة مع ذويهم أو مع مدرسيهم، بل إن ذلك قد يولد حساسية مع زملائهم وقد يتعدى إلى أكثر من ذلك، مما يضعف ثقة الطالب بنفسه، ويؤدي إلى اضطرابات سيكولوجية حادة لدى الطلاب الذين يشعرون بقصور في الفهم والتذكر وهذا القصور يدفعهم إلى التهيج العصبي والذي يؤدي بدوره إلى العصيان على البيئة التي يعيشون فيها (Tuma & Angelhs 2000, 721-31)

لذا، كان من الضروري البحث عن برنامج تدريبي يساهم في خفض الأفكار اللاعقلانية نظراً لما قد تسبب من سلوكيات لا توافقية تنتهي بالاضطراب النفسي، ولما يواجهه أصحابها من مشكلات نفسية واجتماعية تعوق توافقهم مع الحياة الاجتماعية ومع الآخرين ومع ذواتهم، وأثبتت البرامج التدريبية نجاحاً مبهراً في خفض الأفكار اللاعقلانية لطلاب المرحلة الإعدادية.

والتدريب على الكفاءة الذاتية وتنميتها من أفضل الطرق للوصول إلى السواء النفسي، وهي مفتاح النجاح في واحد أهم مفاتيح النجاح التي يمتلكها الفرد في تحقيق التوافق، وفي مواجهة المشكلات التي يتلقاها في المواقف الحياتية ولاسيما في البيئة المدرسية وبالمقابل الأفراد الذين لديهم كفاءة ذاتية منخفضة يجعلهم عرضة للضغوط والصعوبات في الحياة اليومية مما قد يؤثر على أدائهم ومن ثمة توافقتهم مع الجو والبيئة الدراسية (De Caroli & Sagone, 2014a; Sagone & Indiana, 2017)

ويتميز أصحاب الكفاءة الذاتية المرتفعة بالعديد من السمات التي تنعكس على سلوكهم من الجوانب المعرفية والانفعالية والمهارية منها الثقة بالنفس والثقة بالقدرات والمثابرة والقدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين والقدرة على تقبل وتحمل المسؤولية والبراعة في التعامل مع المواقف الصعبة (Pu J,et al.,2017, 256; Kong L, Chu Z, Li Y. 2021)

لذلك فإن البحث الحالي يحاول الكشف عن فعالية برنامج تدريبي قائم على الكفاءة الذاتية في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
مشكلة البحث:

تتضح مشكلة البحث عند ملاحظة مشاكل الهروب من المدرسة واتلاف الممتلكات والتتمر على الزملاء والتدهور الدراسي وملامح العدوان والتمرد على الأسرة والمجتمع وكل أشكال السلطة، والأزمات النفسية الحادة، واللامبالاة في الحياة التي تظهر في عدم تحديد الأهداف والقيم ونمط الأصدقاء، ونوبات الغضب العارمة التي لا يتم التحكم بها.

فالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية تؤثر على التفكير المنطقي لديهم، وتدفعهم إلى ممارسة سلوكيات خاطئة والقيام بأفعال مشينة وتؤخر هذه الطريقة مجتمعنا من التقدم والتطور والرقى؛ ولهذا فقد تقع المسؤولية على المدارس والأسرة في تنمية تفكير عقلائي علمي، وغرس بذور التفكير العلمي الصحيح، وبناء جيل واعي ومتقف.

وبالرجوع لنتائج الدراسات السابقة والتي بينت ان الطلاب في بداية المراهقة يعانون من انتشار الأفكار اللاعقلانية، ومن هذه الدراسات دراسة (خنوش عبدالقادر، ٢٠٢٢) والتي هدفت للكشف عن مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي، ومن ثم التحقق من دلالة الفروق بين الجنسين، تكونت عينة الدراسة من (٤١٤) تلميذا وتلميذة، حيث أظهرت النتائج أن الأفكار اللاعقلانية الأكثر شيوعا لدى التلاميذ كانت على التوالي: (الفكرة "من الضروري أن يكون الشخص محبوبا أو مقبولا من كل فرد من أفراد بيئته المحلية"، والفكرة "إنه لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير

ما يتمنى الفرد"، والفكرة "يجب أن يكون الفرد فعالا ومنجزا بشكل يتصف بالكمال حتى تكون له قيمة"، والفكرة "بعض الناس سيئون وشريرون وعلى درجة من الخسة والنذالة ولذا يجب أن يلاموا ويعاقبوا". وبناء على ما سبق، تتجلى أهمية دراسة هذه الأفكار، والبحث عن السبل المناسبة لخفضها، والذي يتمثل في البرنامج التدريبي القائم على الكفاءة الذاتية لملاءمته طبيعة وأسباب هذه الأفكار اللاعقلانية، ومن ثم استهدفت الدراسة التحقق من فعالية برنامج قائم على الكفاءة الذاتية في خفض الأفكار اللاعقلانية. ويمكن صياغة مشكلة البحث في محاولة الإجابة عن السؤال التالي:

ما فعالية البرنامج القائم على الكفاءة الذاتية في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الإعدادية؟
أهداف البحث:

تحدد أهداف البحث فيما يلي:

- الكشف عن فعالية البرنامج القائم على الكفاءة الذاتية في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
- التعرف على مدى استمرارية فعالية البرنامج القائم على الكفاءة الذاتية في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الإعدادية بعد فترة المتابعة.

أهمية البحث:

أ - الأهمية النظرية:

١. يمكن أن هذا البحث على فهم كيفية تأثير الكفاءة الذاتية على الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين.
٢. إثراء المعرفة النفسية: يمكن أن تُساهم نتائج البحث في إثراء المعرفة النفسية حول دور العوامل المعرفية في الصحة النفسية للمراهقين.
٣. قد تُحفز نتائج البحث إجراء المزيد من الدراسات حول استخدام برامج تدريبية قائمة على الكفاءة الذاتية لعلاج المشكلات النفسية الأخرى لدى المراهقين.

ب- الأهمية التطبيقية:

١. تُشير نتائج البحث إلى أن برامج التدريب القائمة على الكفاءة الذاتية يمكن أن تكون فعالة في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين، مما قد يُساهم في تحسين صحتهم النفسية بشكل عام.
٢. تُقدم نتائج البحث معلومات قيمة لتطوير برامج تدريبية أكثر فعالية لمعالجة الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين.
٣. تُقدم نتائج البحث معلومات مفيدة للمعلمين وأولياء الأمور حول كيفية مساعدة المراهقين الذين يعانون من الأفكار اللاعقلانية.

مفاهيم ومصطلحات البحث الإجرائية:

الكفاءة الذاتية Self-efficacy:

عرفها بانديورا (Bandura., et al., 2003, 770) " أحكام الأفراد على قدراتهم لتنظيم, وإنجاز الأعمال التي تتطلب تحقيق أنواع واضحة من الأداء"

الأفكار اللاعقلانية Irrational Beliefs:

عرفها ألبرت أليس (Ellis, 1975, 172) بأنها " الأفكار التي تخلو من المنطق السليم والتي يتبناها الأفراد كأهداف غير واقعية مستحيلة وغالباً ما تتصف بالكمال.
وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها طالب المرحلة الإعدادية على مقياس الأفكار اللاعقلانية المعد في الدراسة الحالية.

الإطار النظري للبحث:

أولاً: الكفاءة الذاتية Self-Efficacy

مفهوم الكفاءة الذاتية:

يستخدم بعض المؤلفين مصطلحات الكفاءة الذاتية مفهوم الذات بالتبادل كما لو كانوا يمثلون نفس الظاهرة. وفي الواقع، هناك اختلافات واضحة فالكفاءة الذاتية هي حكم على الثقة التي يتمتع بها الفرد في قدراته، في حين أن مفهوم الذات هو وصف للذات المتصورة (وصف الذات)، مصحوباً بحكم تقييمي للذات، فمفهوم الذات يعبر عن مدى نظرة الفرد إلى نفسه بشكل إيجابي أو سلبي، بينما الكفاءة الذاتية تشير إلى درجة الثقة التي يمتلكها الفرد في قدرته على إنجاز المهمة (Loeb, 2016, 10).
وتعرف الكفاءة الذاتية بأنها حكم شخصي على أفكار الفرد حول مدى فعاليته في تنفيذ الإجراءات في مواقف محددة (Richards, 2017, 21).

في حين يرى (Zeigler-Hill & Shakelford, 2017, 581) بأن الكفاءة الذاتية هي إدراك الفرد لقدرته على دمج المهارات المعرفية والاجتماعية والسلوكية لإنتاج مسار عمل ناجح لإنتاج وتنظيم أحداث الحياة.
كما تعرف الكفاءة الذاتية على أنها الاعتقاد الأساسي بأن المرء لديه القدرة على إحداث التأثيرات المرغوبة من خلال أفعاله (Reisenhofer, et al, 2019, 340).
وعرف بيترز وبوتر وكيلي وفيتز باتريك (Peters, Potter, Kelly Fitzpatrick, 2019) الكفاءة الذاتية بأنها ثقة الشخص في قدرته على اتخاذ السلوك (السلوكيات) التي قد تؤدي إلى النتائج المرجوة.

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: ثقة طالب المرحلة الإعدادية بقدرته على إنجاز المهام وتحقيق الأهداف وأن لديه القدرة على إحداث التأثيرات المرغوبة من خلال أفعاله

أهمية الكفاءة الذاتية:

تم الاعتراف بالكفاءة الذاتية كموضوع بحثي رائد في كل من علم النفس والتعليم، ويُعد الجنس والعمر والتعليم والحالة الاجتماعية والاقتصادية من السمات التي يقال إنها تؤثر على معتقدات فعالية الفرد، وقد استخدم الباحثون الكفاءة الذاتية ومفهوم الذات بالتبادل عندما يكشف العاملان النفسيان في الواقع أفكارًا مختلفة عن الذات، حيث يشير مفهوم الذات على أنه شعور الشخص تجاه نفسه والمعتقدات الشخصية حول قدراته واقترح بحث بانديرا حول الكفاءة الذاتية المتصورة أن المفهوم النفسي يؤثر على أداء الفرد وشغفه ومثابرتة، علاوة على ذلك، تشير الكفاءة الذاتية أيضًا إلى المستوى الذي يعتقد الشخص أنه قادر على أداء إجراءات محددة، كما وجد الباحثون مؤشرات على أن الكفاءة الذاتية مهمة للتغلب على القلق ومتابعة الأهداف، وأن الكفاءة الذاتية للفرد تقدم نظرة ثاقبة حول التأثير المباشر والاعتقاد بقدرة الفرد على تحمل الظروف السلبية المحتملة (Richards, 2017, 106-107).

إن الكفاءة الذاتية تُحدث فرقًا في كيفية شعور الناس وتفكيرهم وتصرفهم، ويختار الأشخاص ذوو الكفاءة الذاتية العالية أداء مهام أكثر صعوبة، ويضعون لأنفسهم أهدافًا أعلى ويلتزمون بها، ويتم تشكيل الإجراءات في الفكر، وبمجرد اتخاذ إجراء ما، فإن الأشخاص ذوي الكفاءة الذاتية العالية يبذلون المزيد من الجهد ويستمرون لفترة أطول من أولئك الذين لا يتمتعون بالكفاءة الذاتية، وعندما تحدث النكسات، فإنهم يتعافون بسرعة أكبر ويبقون ملتزمين بأهدافهم، ونتيجة الكفاءة الذاتية العالية أيضًا للأشخاص تحديد المهام الصعبة واستكشاف بيئتهم أو إنشاء بيئة جديدة، وبالتالي، فهو يمثل إيمانًا بكفاءة الفرد في التعامل مع جميع أنواع المهام، وهذا يعني إسنادًا داخليًا مستقرًا للعمل الناجح ووجهة نظر مستقبلية؛ لذا فإن أهمية الكفاءة الذاتية تبرز في قدرة الفرد على التكيف عبر مجموعة واسعة من المواقف الصعبة أو الجديدة (Luszczynska, Gutiérrez- Doña & Schwarzer, 2005, 82-83).

أبعاد الكفاءة الذاتية:

حدد بانادورا ثلاثة أبعاد أساسية تمثل الكفاءة الذاتية وتتغير الكفاءة الذاتية تبعًا لها (فيصل الربيع، ٢٠١٤، ٥١-٥٢):

- **قدرة الفاعلية:** ويقصد بها مستوى قوة دافع الفرد للأداء في المجالات والمواقف تبعًا لطبيعة أو صعوبة الموقف، وتبدو قدرة الكفاءة بصورة أوضح عندما تكون مرتبةً وفقًا لمستوى الصعوبة في أداء المهمة، يمكن تحديدها بالمهام البسيطة والمتوسطة والصعبة ولكنها تتطلب مستوى معظمها، ومع ارتفاع مستوى كفاءة الذات لدى بعض الأفراد إلا أنهم لا يقبلون على مواقف التحدي، وقد يرجع سبب ذلك إلى تدني مستوى الخبرة والمعلومات السابقة.

- **العمومية:** وتعني انتقال توقعات الكفاءة إلى مواقف مشابهة، فالأفراد غالبا ما يعممون إحساسهم بالكفاءة في المواقف المتشابهة التي يتعرضون لها، وتتباين درجة العمومية لتوقعات الفرد بين اللامحدودية الشديدة والتي تعبر عن أعلى درجات العمومية، والمحدودية الأحادية التي تقتصر على مجال واحد أو نشاط محدد أو مهام محددة، وتختلف درجة العمومية باختلاف مجموعة من المحددات التالية: درجة التماثل الأنشطة، وسائل التعبير عن الإمكانية سواء كانت تلك الإمكانية سلوكية أو معرفية أو انفعالية والخصائص الكيفية للموقف الذي يعيشه الفرد ومنها هذه الخصائص خصائص الشخص أو الموقف الذي يقع فيه كمحور للسلوك (فتحي الزيانت، ٢٠٠١، ١٠١).

- **القوة:** وهي تتحدد في ضوء خبرة الفرد الذي يمتلك توقعات مرتفعة تمكنه من المثابرة في العمل، ويظهر بذل الجهد أكثر في مواجهة الخبرات الشاقة، ويؤكد على أن قوة التوقعات للكفاءة الذاتية تتحدث في ضوء خبرة الفرد ومدى ملاءمتها للموقف.

خصائص الكفاءة الذاتية:

هناك العديد من الخصائص العامة للكفاءة الذاتية والخصائص العامة لمرتفع الكفاءة الذاتية وخصائص عامة لمنخفض الكفاءة الذاتية وهذه الخصائص هي (حسين جبوري وفاهم الطريحي، ٢٠١٦، ١٢١-١٢٢):

- الخصائص العامة للكفاءة الذاتية: وهي قدرة الفرد على الثقة بنفسه في النجاح لعمل ما، وجود قدر كاف من الاستطاعة سواء كانت عقلية أو نفسية أو جسمية، بالإضافة إلى توافر الدافعية في المواقف المختلفة، كما أن الكفاءة الذاتية تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة والآخرين، وبالتدريب والخبرات الشخصية، كما أنها ترتبط بالتوقع والتنبؤ. كما أنها ليست مجرد إدراك أو توقع فقط، ولكنها يجب أن تترجم إلى بذل الجهد وتحقيق النتائج المرغوب فيها، كما أنها تعتبر مجموعة من القرارات والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد وإمكاناته ومشاعره، وتتحدد بعدة عوامل مثل صعوبة الموقف وكمية الجهد والمثابرة للفرد.

- الخصائص العامة لمرتفعي الكفاءة الذاتية: يذكر باندورا أن هناك خصائص عامة يتميز فيها ذوي الكفاءة المرتفعة والذين لديهم إيمان قوي في قدراتهم فهم يتميزون في مستوى مرتفع من الثقة بالنفس، و يتحملون المسؤولية بجهد مرتفع، كما أنهم يملكون مهارات اجتماعية فائقة و قدرة عالية على التواصل مع الآخرين ويتصدون للعوائق التي تواجههم بمثابرة مرتفعة، كما أنهم يملكون طاقة عالية، وعندهم مستوى الطموح أعلى، فهم يسيطرون أهدافا صعبة، كما أنهم ينسبون

الفشل للجهد غير الكافي، ويتفاعلون في الأمور كلها، ويعملون على التخطيط للمستقبل ويتحملون المسؤولية (نيفين المصري، ٢٠١١، ٢٣).

النظرية المفسرة للكفاءة الذاتية:

يشير باندورا (Bandura, 2003, 71-73) في كتابه أسس التفكير والأداء إلى النظرية المعرفية الاجتماعية، بأن نظرية كفاءة الذات اشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية التي وضع أسسها، والتي أكد فيها بأن الإنسان يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك ومختلف العوامل المعرفية والشخصية والبيئية، وفيما يلي الافتراضات النظرية والمحددات المنهجية التي تقوم عليها هذه النظرية:

- أن يمتلك الأفراد القدرة على عمل الرموز والتي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها، وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال والاختبار الفرضي لهذه المجموعة، من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج والاتصال بين الأفكار المعقدة وتجارب الآخرين.
 - أن يمتلك الأفراد القدرة على التأمل الذاتي والقدرة على تحليل وتقييم الأفكار والخبرات الذاتية، وهذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في كل من الأفكار والسلوك.
 - أن معظم أنواع السلوك ذات هدف معين، كما أنها موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي، مثل التنبؤ أو التوقع وهي تعتمد بشكل كبير على القدرة على عمل الرموز.
 - أن كل من القدرات السابقة هي نتيجة تطور الميكانيزمات والأبنية النفسية العصبية المعقدة، حيث تتفاعل كل من القوة النفسية والتجريبية لتحديد السلوك وتزويده بالمرونة اللازمة.
- ويتضح من خلال هذه النظرية أن تعلم الفرد وأعماله تتوقف على الحكم الذي يقوله عن نفسه، وهذا الحكم سيؤثر حتما على نتائج سلوكه مستقبلا سواء بالسلب او بالإيجاب.

ثانيا: الأفكار اللاعقلانية: (Irrational thoughts)

مفهوم الأفكار اللاعقلانية

ويعرفها "أليس" بأنها: "تلك الأفكار السالبة وغير المنطقية، والتي تتسم بعدم الموضوعية والذاتية، وتتأثر بالأهواء الشخصية للأفراد، وتنبؤاتهم، وتوقعاتهم الخاطئة، مع المبالغة والتهويل، والاحتمالات الخاطئة التي لا تتوافق مع إمكانيات الفرد العقلية التي تحدد مستوى تفكيره في المواقف المختلفة" (غادة عبد الغفار، ٢٠٠٧، ٦٤٣).

كما يعرفها محمد الحجري (٢٠١٣، ٦٢) بأنها: "الأفكار غير الواقعية، والتي تتميز بعدم موضوعيتها، والتي ينظر فيها الفرد بشكل مبالغ فيه لكفاءته، والتقليل من قدرات الآخرين وإمكاناتهم، والقلق الزائد بشأن المشكلات الشخصية ومشكلات الآخرين، كل ذلك نتيجة سوء تقدير للمواقف بشكل عام، وبصورة لا تتفق مع إمكانيات الفرد".

ويعرفها "لينش" (Lynch, 2008, 425) بأنها: "مجموعة من المعتقدات اللاعقلانية التي يستخدمها الشخص لتغيير المميزات والخبرات التي يتلقاها من البيئة المحيطة، وتؤدي إلى الشعور بالحزن، كما أنها تخلق من المنطق، ويتبناها الأفراد كأهداف مستحيلة، وغير واقعية من وجهة نظرهم". وقد ذكر (سامي ملحم، ٢٠٠٧، ١٥٢) أن "ليس" يفسر الاضطراب الانفعالي بأنه نتيجة للتفكير غير المنطقي؛ حيث يفترض أن التفكير والانفعال ليسا منفصلين؛ فالانفعال يصاحب التفكير؛ حيث يتقرر نوع الانفعال ودرجته بناء على إدراكات الفرد واتجاهاته نحو الأحداث المحيطة، وليس فقط بالظروف والأحداث الخارجية.

وتعرف الباحثة الأفكار اللاعقلانية إجرائياً بأنها: مجموعة من المفاهيم والمعتقدات التي يتبناها طالب المرحلة الإعدادية عن الأحداث والظروف الخارجية، والتي ترجع نشأتها إلى الأفكار غير المنطقية وهي (مطالبة الذات بالكمال - القابلية للإيحاء - التحيز في الإدراك - عدم التجريب)

خصائص الأفكار اللاعقلانية :

- على عكس التفكير العقلاني السليم، والمستند إلى المنطق والاستدلال القائم على المعرفة؛ فإن التفكير اللاعقلاني له مجموعة من الخصائص، والتي ذكرها كل من: (عصام العقاد، ومحمد قاعود، ٢٠٠١، ١٠٧-١٠٨)، (Ede, et al., 2020, 308)، والتي تتمثل في:
- الميل إلى الكمال، والرغبة في إنجاز الأعمال والمهام عند أعلى مستوياتها، وبغض النظر عن الإمكانيات والقدرات الشخصية للفرد، أي مطالبة الذات بالكمال.
 - بناء أحكام عامة على خبرات محدودة، كأن يعتقد الشخص أنه فاشل تماماً إذا فشل في تحقيق أمر معين.
 - المبالغة والتهويل في الحكم على موقف معين دون الرجوع إلى أساسيات الموقف، والاستناد فقط على الحكم الشخصي.
 - عدم تقدير الذات، والشعور الدائم بالدونية أو الانهزامية، وعدم معرفة جوانب القوة لدى الشخص، والتي يمكن استغلالها.
 - تفسير المواقف المختلفة بناء على خبرة راسخة أو اعتقاد لدى الفرد.
 - الاتكالية وإسناد الأمور إلى آخرين يعتقد الفرد أنهم أقوى منه أو أشد دراية بالأمر الذي هو بصدده.
 - العقاب الصارم، وعدم التسامح مع الآخرين؛ حيث يكون العقاب لديهم هو الوسيلة الوحيدة للانتقام من الآخرين.

- العجز عن نسيان خبرات الماضي غير السارة، والتعامل مع مواقف الحياة بناء على تلك الخبرات.

- يعتقد الفرد أن هناك حلا واحدا نموذجيا للمشكلة، وإن لم يصل إليه؛ فقد فشل في حل المشكلة دون محاولة؛ لإيجاد حلول بديلة بناء على الخبرة الشخصية، والتي من الممكن أن تكون غير كافية للتوصل إلى ذلك الحل.

ومن الخصائص السابقة للأفكار اللاعقلانية يمكن استنتاج أن جميعها تدور حول عدم إدراك الأفراد لقدراتهم الشخصية الكامنة، وعدم التفهم للآخرين، والتعاطف معهم، وعدم استخدام المنطق والاستدلال السليم في المواقف المختلفة، وهو يتعارض مع الاندماج الذي يجب أن يعمل الطلاب على المحافظة عليه، بل، والاندماج ودحض الأفكار بشكل أفضل من ذي قبل؛ فالأفكار اللاعقلانية تعمل على تسبب الهمم والعزائم لدى الطلاب؛ مما يمكن أن يحدث ترجعا في مستواهم الأكاديمي.

مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية:

تعددت مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية حسب ما ورد في الأطر النظرية السابقة، ومن بين هذه المصادر التي تم الاطلاع عليها ما يلي:

- **أساليب التنشئة الاجتماعية:** وعلى رأسها أساليب المعاملة الوالدية التي لها دور مهم في نشأة الأفكار اللاعقلانية، من حيث افتقار العلاقة بين الوالدين والأبناء للتفاعل الإيجابي والاحترام المتبادل، فيشعر الأبناء حينها بانهازم الذات، كما أن المعاملة الوالدية التي تؤكد على الرعاية المبالغ فيها في هي غير صحيحة؛ لأنها تجعل الطفل لا يتعلم كيف يتعامل مع المشكلات بنفسه ولا يشعر بالاستقلالية، ولا يحترم قرارات الوالدين أو أحكامهما ، فهو خائف من الوقوع في الخطأ وغير قادر على الدفاع عن نفسه.

- **العزلة الاجتماعية:** قد تساهم وبشكل كبير في تكوين الأفكار اللاعقلانية؛ حيث يفتقر الفرد للحكم أو للمعيار الاجتماعي على أفكاره ومعتقداته ، وبالتالي في كثير من الأحيان قد تتسم شخصية الفرد المنعزل اجتماعيًا بالجمود والانغلاق الفكري الذي يمنعه من تقييم أفكاره التقييم السليم، وفقاً لما يتفق مع الآخرين وما ترضيه الجماعة التي يحيا بها ويستمد من خلالها الدعم والمساندة (رانيا عبد القوي، ٢٠١٣، ٦).

- **الجمود الفكري:** اتصاف الأفراد بالجمود، وقلة الرغبة في تغيير أفكارهم، أو استبدالها بأخرى أكثر عقلانية، وأكثر مرونة ومنطقية؛ تجعل الفرد يقع أسيراً للتفكير المتصلب الجامد؛ حيث يكون تفكيره مظلماً يرى من جانب واحد للحياة التي يعيشها ، ولا يرغب في أن يغير فكره ليرى الجانب الآخر (هديل عبد الله، ٢٠١٣، ٣٥).

- **ثقافة المجتمع:** إذا ما انتشرت الأفكار اللاعقلانية، فإنها سوف تفرز مزيداً من الأفكار اللاعقلانية الأخرى، كما هو الحال في اعتناق الأفكار الخرافية المتعلقة بالسحر والشعوذة والتقليد الأعمى، وفي هذه الحالة يكون الفرد ضحية لبيئته، ويندرج تحت ذلك أيضاً وجود الفرد في أسرة متسلطة تفرض سيطرتها بأفكارها المغلوطة على أفرادها، فإما أن يتقبلها ويصبح خاطئاً في تفكيره ومعتقداته، أو يرفضها ويصبح مستنكراً من الأسرة والمجتمع على حد سواء (نشوة عمار، ٢٠١٠، ٢٣-٣٣).

- **وسائل الإعلام المختلفة:** فقد أصبح الإعلام في الوقت الحاضر غير هادف وغير مسؤول، يجعل من المتعة اللحظية وجذب انتباه الشباب لتحقيق أعلى الأرباح هو الهدف الأساسي له، ومع غياب الرقابة التربوية والاجتماعية والأخلاقية تتحول هذه الأعمال إلى وسيلة لإكساب الأفراد أفكاراً غير موضوعية وغير أخلاقية وغير عقلانية عن الحياة الجارية في شتى جوانبها (منتصر علام، ٢٠١٢، ١٣٦).

ويمكن القول بأن الفرد يكتسب تلك الأفكار منذ الصغر، نتيجة التنشئة الخاطئة التي تتسم باللامبالاة وضعف الرقابة، حين يكون غير قادر على التفكير بشكل واضح، ويستمد حقائقه في تخيله للعديد من المخاوف، ويعتمد في تخطيط حياته على الآخرين وما توارثوه من الخرافات والاتجاهات التعصبية التي يتبعونها مباشرة من الأسرة (عماد عبيد وعقيل ناصر، ٢٠١٥، ٢٧)، وأن الفرد هو المسؤول الأول عن خلق الاضطرابات النفسية لنفسه وبفسه، وهو سبب ومصدر تعاسته في الحياة بما يتمسك به من أفكار غير عقلانية.

ومن الدراسات التي اهتمت بالتدريب على خفض الأفكار اللاعقلانية لدى الطلاب ما يلي:

- دراسة (أمل قزق وغاندي الرياحنة، ٢٠٢١) والتي هدفت إلى التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي يستند على تنفيذ الأفكار اللاعقلانية في تخفيض الوحدة النفسية، وقلق المستقبل الزوجي لدى طالبات كلية رفيعة الجامعية للمهن المساندة في محافظة الزرقاء. لتحقيق هدف الدراسة تم اختيار العينة بالطريقة القصدية، وتألقت من (٣٠) طالبة، تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم تطوير مقياس الوحدة النفسية، وقلق المستقبل الزوجي، اللذين تمتعا بدلالات صدق وثبات مناسبين. كما تم بناء برنامج إرشادي مستند على تنفيذ الأفكار اللاعقلانية، حيث أظهرت النتائج إلى وجود مستوى عال في الشعور بالوحدة النفسية، وكذلك مستوى عال في قلق الحياة الزوجية المستقبلية (العنوسة) المستقبل الزوجي لدى طالبات كلية رفيعة الجامعية للمهن المساندة.

- دراسة (خالد عسل، ٢٠٢١) والتي هدفت إلى معرفة مدى فعالية برنامج انتقائي في تعديل الأفكار اللاعقلانية المسببة للغضب لدى فئة مهمة من فئات المجتمعات بشكل عام وهم المعلمين، تحديدا المعلمات لما يعانينه من جراء طبيعة هذه المهنة من ضغوط قد تتطور إلى انفعال الغضب، والذي قد يتسبب في نشأة هذا الانفعال الأفكار اللاعقلانية نتيجة المواقف المختلفة التي يمرون بها، وتكونت عينة البرنامج من (١٢) معلمة من قطاعات التعليم المختلفة بمصر، وعمد الباحث إلى توضيح انفعال الغضب وما يرتبط به من أفكار لاعقلانية، ومدى إسهام البرنامج الإرشادي الانتقائي في تعديل تلك الأفكار اللاعقلانية، وتم تأصيل ذلك من خلال عرض الإطار النظري والدارسات السابقة، ومصطلحات الدراسة وأهدافها وأهميتها، وتحدت الدراسة بمجموعة من الأدوات من إعداد الباحث (مقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب، البرنامج الإرشادي الانتقائي).

- دراسة (عايدة ناجي، ٢٠٢١) والتي هدفت إلى بناء برنامج إرشادي جماعي عقلائي انفعالي سلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية وخفض مستوى السلوك العدواني لدى عينة من المراهقين الجانحين استنادا لفنيات العلاج العقلائي الانفعالي السلوكي. واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة بلغت (٢٨) مراهق جانح متواجدون بمركز لإعادة التربية بـ (عين مليلة)، قسمت إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) تراوحت أعمارهم بين (١٤ - ١٧) سنة، وخلصت النتائج إلى فعالية البرنامج الإرشادي الذي اعتمد على فنيات العلاج العقلائي الانفعالي السلوكي في خفض مستوى السلوك العدواني والأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين الجانحين، كما امتد أثر البرنامج لبعد تطبيقه بشهرين، حيث لم توجد فروق دالة إحصائية بين التطبيق البعدي والتتبعي).

ومن خلال عرض الدراسات السابقة يتبين ما يلي:

- أظهرت الدراسات السابقة أن برامج التدريب القائمة على أساليب العلاج المعرفي السلوكي، بما في ذلك تقنيات تنفيذ الأفكار اللاعقلانية، فعالة في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى الطلاب من مختلف المراحل العمرية.
- تُساهم برامج التدريب في خفض أعراض القلق والاكتئاب، وتعزيز الثقة بالنفس وتحسين الصورة الذاتية.
- تُساعد برامج التدريب الطلاب على التركيز بشكل أفضل، وتحسين مهارات حل المشكلات، واتخاذ القرارات بشكل أكثر فعالية.
- تُساهم برامج التدريب في تحسين مهارات التواصل، وتعزيز العلاقات الإيجابية مع الآخرين.
- وتستفيد الباحثة من الدراسات السابقة في إعداد مواد وأدوات البحث وتفسير ومناقشة نتائج البحث في ضوءها.

فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس (الأفكار اللاعقلانية)، وذلك لصالح المجموعة التجريبية
2. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في كل من القياسين القبلي والبعدي لمقياس (الأفكار اللاعقلانية) لصالح القياس البعدي
3. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في كل من القياسين البعدي والتتبعي لمقياس (الأفكار اللاعقلانية)

منهج البحث وإجراءاته:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية المنهج التجريبي ذي المجموعتين (التجريبية والضابطة)، ويعتمد ذلك على إجراء القياسات القبليّة وكذلك القياسات البعدية بين المجموعتين، لمعرفة أثر المتغير المستقل (برنامج تدريبي قائم على الكفاءة الذاتية) على المتغير التابع (خفض الأفكار اللاعقلانية)، لدى طلاب المرحلة الإعدادية، ويتبع ذلك قياس تتبعي لمعرفة مدى احتفاظ المجموعة التجريبية بمستوى منخفض من الأفكار اللاعقلانية.

المشاركون البحث: وينقسمون إلى قسمين كما يلي:

أ. **العينة المستخدمة في حساب الخصائص السيكومترية:** وهم (٢٥) طالبا من طلاب الصف الثاني الإعدادي، من خارج عينة البحث الأساسية وتم الاعتماد عليهم في حساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.

ب. **العينة الأساسية:** وهم (٦٠) طالبا وطالبة بالصف الثاني الإعدادي بمدرسة (أشمون الجديدة للتعليم الأساسي) التابعة لإدارة أشمون التعليمية بمحافظة المنوفية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين كالتالي:

- المجموعة التجريبية: وتتكون من (٣٠) طالبا وطالبة وهم الذين تم تطبيق البرنامج عليهم.
- المجموعة الضابطة: وتتكون من (٣٠) طالبا وطالبة لم يتم تطبيق البرنامج عليهم.

وقد قامت الباحثة في البحث الحالي بمقارنة نتائج القياس للمجموعتين التجريبية والضابطة وفقا لمستوى الأفكار اللاعقلانية، للتأكد من تكافؤ المجموعتين.

إعداد: أدوات البحث:

١ - مقياس الأفكار اللاعقلانية:

قامت الباحثة بإعداد مقياس الأفكار اللاعقلانية وقد مر إعداد المقياس بالخطوات التالية:

الهدف من المقياس: تمثل الهدف من مقياس الأفكار اللاعقلانية في قياس درجة العقلانية في التفكير لدى طلاب المرحلة الإعدادية، وذلك بعد مرورهم بجلسات البرنامج التدريبي المعد في الدراسة الحالية والقائم على الكفاءة الذاتية.

إعداد الصورة الأولية للمقياس: تم إعداد الصورة الأولية لمقياس الأفكار اللاعقلانية اعتماداً على الدراسات السابقة والتي تناولت الأفكار اللاعقلانية وقياسها ومنها دراسات فاطمة الطوالبه، وآخرون (٢٠٢٢)، فراس القعدان (٢٠١٧)، مروة الباقيري (٢٠٢٢)، يسرا عبدالفتاح (٢٠١٩)؛ بحيث تكون المقياس من (٥٢ عبارة) موزعة على الأبعاد التالية:

- البعد الأول: مطالبة الذات بالكمال وهي السعي في كثير من الأحيان إلى بلوغ الصيغ الجازمة والحازمة ومحاولة الطالب أن يكون محبوباً من كل الناس وأن يخرج عمله على شكل كامل لا نقص فيه بصرف النظر عن إمكانياته الفعلية، وتقيسه العبارات من (١ - ٩).
- البعد الثاني: القابلية للإيحاء يقصد بها سرعة تصديق المتفوق دراسياً وتقبله للأراء والأفكار والاعتقادات دون مناقشة أو تمحيص خاصة إذا كانت صادرة من شخصيات بارزة أو ذات نفوذ أو كان يعتنقها عدد كبير من الناس. وتقيسه العبارات من (١٠ - ٢٠).
- البعد الثالث: الميل لتعميم الخبرات الفاشلة هي التحيز نحو إدراك الجوانب السلبية في خبراته ويهمل شعورياً أو لا شعورياً الجوانب الإيجابية فيما يدركه من بيئته، مما يجعل منه شخصاً متشائماً يهول في معنى الأحداث أو المواقف التي يمر بها، وتقيسه العبارات من (٢١ - ٣٣).
- البعد الرابع: عدم التجريب. يتمثل في وصول الطالب المتفوق دراسياً لمعلومات وأفكار واستنتاجات اعتماداً على أدلة غير كافية وغير مجرب. وتقيسه العبارات من (٣٤ - ٥٢).

تصحيح المقياس:

تتم الإجابة على فقرات المقياس بالاختيار من بين ثلاثة اختيارات متدرجة من حيث الموافقة (موافق - محايد - غير موافق)، بحيث تكون (موافق) معبرة عن تمسك الطالب بالفكرة اللاعقلانية وتأخذ ثلاث درجات أما (محايد) فتعني عدم قبوله أو رفضه للفكرة وتأخذ درجتان، أما (غير موافق) فتعبر عن رفض الطالب للفكرة وتأخذ درجة واحدة إلا في العبارات التالية وهي (١، ٤، ٧، ١١، ١٣، ١٥، ١٦، ١٧، ١٩، ٢١، ٢٤، ٢٦، ٢٨، ٣٠، ٣٢، ٣٣، ٣٦، ٣٨، ٤٠، ٤٤، ٤٥، ٤٧، ٤٩، ٥٠) تكون الدرجات بالعكس بحيث تأخذ (موافق) درجة واحدة أما (محايد) فتأخذ درجتان، (غير موافق) ثلاث درجات، لأنهما عبارات سلبية.

ضبط المقياس:

تمثل ضبط المقياس في تحديد الخصائص السيكومترية له من خلال حساب الصدق والثبات، كما يلي:

أ - صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس باستخدام صدق المحكمين (الصدق الظاهري): حيث قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال الصحة النفسية والتربية الخاصة، بلغ عددهم (١٠) محكمين وبناء على توجيهاتهم تم تعديل بعض العبارات وحذف عبارتين لم حصلنا على نسبة اتفاق متدنية بين المحكمين، أما باقي العبارات فقد تراوحت نسب اتفاق السادة المحكمين عليها بين ٨٠٪ : ١٠٠٪ ، فقد تم الإبقاء عليها وعددها (٥٠) عبارة.

والجدول التالي يوضح نسب اتفاق المحكمين حول عبارات المقياس

جدول (١)

نسب الاتفاق بين المحكمين لعبارات مقياس الأفكار اللاعقلانية (ن = ١٠)

رقم العبارة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق
١	٨	٨٠٪	١٩	٩	٩٠٪	٣٧	٩	٩٠٪
٢	٩	٩٠٪	٢٠	٨	٨٠٪	٣٨	٩	٩٠٪
٣	٩	٩٠٪	٢١	٨	٨٠٪	٣٩	٨	٨٠٪
٤	٨	٨٠٪	٢٢	٨	٨٠٪	٤٠	٩	٩٠٪
٥	٨	٨٠٪	٢٣	٨	٨٠٪	٤١	٩	٩٠٪
٦	١٠	١٠٠٪	٢٤	٩	٩٠٪	٤٢	٩	٩٠٪
٧	١٠	١٠٠٪	٢٥	٩	٩٠٪	٤٣	٩	٩٠٪
٨	٨	٨٠٪	٢٦	٩	٩٠٪	٤٤	٨	٨٠٪
٩	٩	٩٠٪	٢٧	٨	٨٠٪	٤٥	٩	٩٠٪
١٠	٩	٩٠٪	٢٨	٩	٩٠٪	٤٦	٩	٩٠٪
١١	٨	٨٠٪	٢٩	١٠	١٠٠٪	٤٧	١٠	١٠٠٪
١٢	٩	٩٠٪	٣٠	١٠	١٠٠٪	٤٨	١٠	١٠٠٪
١٣	٩	٩٠٪	٣١	٩	٩٠٪	٤٩	٩	٩٠٪
١٤	٨	٨٠٪	٣٢	٨	٨٠٪	٥٠	٩	٩٠٪
١٥	٩	٩٠٪	٣٣	١٠	١٠٠٪	٥١	١٠	١٠٠٪
١٦	٩	٩٠٪	٣٤	١٠	١٠٠٪	٥٢	٨	٨٠٪
١٧	٩	٩٠٪	٣٥	٩	٩٠٪			
١٨	٩	٩٠٪	٣٦	٩	٩٠٪			

من الجدول السابق (١) يتبين أن نسب اتفاق المحكمين حول صلاحية عبارات مقياس الأفكار اللاعقلانية قد تراوحت بين (٨٠٪ - ١٠٠٪) وهي نسب اتفاق مقبولة على العبارات ككل مما يؤكد الصدق الخارجي لعبارات المقياس.

ب - ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا لكرونباخ، وإعادة تطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٥) طالبا وهم طلاب العينة الاستطلاعية ثم أعيد تطبيق المقياس عليهم وذلك بفاصل زمني قدره أسبوعين بين التطبيقين.

جدول (٢)

نتائج حساب معامل ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية (ألفا لكرونباخ - ارتباط بيرسون بين التطبيقين)

م	البعد	معامل ثبات ألفا - كرونباخ	ارتباط (بيرسون) إعادة التطبيق
1	البعد الأول: مطالبة الذات بالكمال	0.412	0.620**
2	البعد الثاني: القابلية للإيحاء	0.573	0.581**
3	البعد الثالث: الميل لتعميم الخبرات الفاشلة	0.521	0.521**
4	البعد الرابع: عدم التجريب	0.489	0.498**
	المقياس ككل	0.568	0.723**

من الجدول السابق (٢) يتبين أن معاملات الثبات بطريقتي (ألفا لكرونباخ، ارتباط بيرسون لإعادة التطبيق) جاءت بقيم دالة ومقبولة تدل على ثبات الاختبار، وعليه فيمكن القول بصلاحية الاختبار للتطبيق على عينة البحث الأساسية.

ج- الاتساق الداخلي للمقياس:

وقد قامت الباحثة بالتحقق من الاتساق الداخلي لعبارات المقياس من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه، والجدول التالي يوضح نتائج حساب معامل الارتباط.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور المنتمية إليه بمقياس الأفكار اللاعقلانية

العبارة	معامل الارتباط	دلالة الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	دلالة الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	دلالة الارتباط
١	.515**	0.00	١٨	.521**	0.00	٣٥	.412*	0.01
٢	.412*	0.01	١٩	.515**	0.00	٣٦	.521**	0.00
٣	.501**	0.00	٢٠	.401*	0.02	٣٧	.601**	0.00
٤	.551**	0.00	٢١	.390*	0.03	٣٨	.701**	0.00
٥	.603**	0.00	٢٢	.621**	0.00	٣٩	.952**	0.00
٦	.424*	0.01	٢٣	.638**	0.00	٤٠	.510**	0.00
٧	.603**	0.00	٢٤	.411*	0.01	٤١	.551**	0.00
٨	.503**	0.00	٢٥	.444**	0.00	٤٢	.523**	0.00
٩	.514*	0.01	٢٦	.500**	0.00	٤٣	.319*	0.03
١٠	.677**	0.00	٢٧	.515**	0.00	٤٤	.398*	0.02
١١	.701**	0.00	٢٨	.620**	0.00	٤٥	.544**	0.00
١٢	.652**	0.00	٢٩	.692**	0.00	٤٦	.559**	0.00
١٣	.574**	0.00	٣٠	.663**	0.00	٤٧	.607**	0.00
١٤	.551**	0.00	٣١	.641**	0.00	٤٨	.664**	0.00
١٥	.547**	0.00	٣٢	.398*	0.03	٤٩	.623**	0.00
١٦	.742**	0.00	٣٣	.333*	0.03	٥٠	.521**	0.00
١٧	.512**	0.00	٣٤	.457*	0.00			

من الجدول السابق (٣) يتبين أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه تراوحت بين (٠,٣١٩) و (٠,٧٤٢) وهي قيم ارتباط مقبولة تدل عليها مستويات المعنوية للعبارات والتي تراوحت بين (٠,٠٠) و (٠,٠٣) مما يدل على اتساق العبارات بالمقياس مع بعضها البعض بكل بعد من أبعاد المقياس ككل.

كما قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد من ابعاد المقياس والدرجة الكلية لمجموع الأبعاد، وذلك للتحقق من اتساق أبعاد المقياس مع بعضها البعض والجدول التالي يوضح نتائج حساب معاملات الارتباط.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمجموع الأبعاد بمقياس الأفكار اللاعقلانية

م	البعد	معامل الارتباط	دلالة الارتباط
1	البعد الأول: مطالبة الذات بالكمال	.592**	0.01
2	البعد الثاني: القابلية للإيحاء	.561**	0.01
3	البعد الثالث: الميل لتعميم الخبرات الفاشلة	.601**	0.00
4	البعد الرابع: عدم التجريب	.662**	0.00

يتبين من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من ابعاد المقياس والدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية قد تراوحت بين (٠,٥٦١) و (٠,٦٦٢) وهي قيم ارتباط مقبولة ودالة من خلال مستويات المعنوية لكل قيمة منها.

وبذلك يمكن القول بأن المقياس يتمتع بصدق على درجة مقبولة، يمكن معها الاطمئنان إلى درجات المقياس عند تطبيقه على عينة البحث الأساسية.

٢ - إعداد البرنامج التدريبي القائم على الكفاءة الذاتية:

مر إعداد البرنامج التدريبي بالخطوات التالية:

تحديد الهدف من البرنامج:

تم إعداد برنامج تدريبي قائم على الكفاءة الذاتية بهدف خفض الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

أهمية البرنامج لتلاميذ المرحلة الإعدادية:

يساعد البرنامج الطلاب على التعرف على الأفكار اللاعقلانية:

- يُعاني العديد من طلاب المرحلة الإعدادية من الأفكار اللاعقلانية، مثل: "أنا لست جيداً بما يكفي"، أو "سأفشل في هذا الامتحان".
- يساعد البرنامج الطلاب على تحديد هذه الأفكار وتقييم صحتها.

يساعد البرنامج الطلاب على استبدال الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية:

- يُمكن أن تؤدي الأفكار اللاعقلانية إلى مشاعر سلبية وسلوكيات غير مرغوب فيها.
- يُساعد البرنامج الطلاب على استبدال الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية أكثر إيجابية.

يساعد البرنامج الطلاب على التعامل مع التحديات بشكل أفضل:

- يُواجه طلاب المرحلة الإعدادية العديد من التحديات، مثل: الضغوط الدراسية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط العاطفية.
- يُساعد البرنامج الطلاب على تطوير مهارات التعامل مع هذه التحديات بشكل أفضل.

١. الأساس النظري:

نظرية العلاج العقلاني الانفعالي REBT لألبرت إليس:

- تُركز هذه النظرية على دور الأفكار في التأثير على المشاعر والسلوكيات.
- يُساعد البرنامج الطلاب على تحديد الأفكار اللاعقلانية وتقييم صحتها واستبدالها بأفكار عقلانية.

٢. الأساس العلمي:

- تمّ تصميم البرنامج بناءً على نتائج الأبحاث العلمية حول فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض الأفكار اللاعقلانية وتحسين المرونة النفسية.
- تمّ مراجعة الدراسات العلمية التي تمّ إجراؤها على عينات من طلاب المرحلة الإعدادية.

٣. الأساس العملي:

- تمّ تصميم البرنامج ليكون عملياً ومُناسباً لاحتياجات طلاب المرحلة الإعدادية.
- تمّ مراعاة مستوى فهم الطلاب واهتماماتهم عند تصميم محتوى البرنامج وأنشطته.

ويوضح الجدول التالي مخطط لجلسات البرنامج التدريبي:

جدول (٥)

مخطط لجلسات البرنامج التدريبي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	زمن الجلسة
جلسة (١)	جلسة تمهيدية	٦٠ دقيقة
جلسة (٢)	التعرف على أنواع الأفكار اللاعقلانية	٦٠ دقيقة
جلسة (٣)	مهارات التعرف على الأفكار اللاعقلانية	٦٠ دقيقة
جلسة (٤)	تطبيق مهارات التعرف على الأفكار اللاعقلانية في مواقف الحياة اليومية	٦٠ دقيقة
جلسة (٥)	مهارات إعادة الهيكلة المعرفية	٦٠ دقيقة
جلسة (٦)	تطبيق مهارات إعادة الهيكلة المعرفية في مواقف الحياة اليومية	٦٠ دقيقة
جلسة (٧)	مهارات التحدي والتفنيذ	٦٠ دقيقة
جلسة (٨)	تطبيق مهارات التحدي والتفنيذ في مواقف الحياة اليومية	٦٠ دقيقة
جلسة (٩)	التحرر من قيود طلب الاستحسان: رحلة نحو الثقة بالنفس	٦٠ دقيقة
جلسة (١٠)	التحرر من عبء الكمال	٦٠ دقيقة
جلسة (١١)	التحرر من سجن اللوم	٦٠ دقيقة
جلسة (١٢)	تحدي مخاوف المستقبل	٦٠ دقيقة
جلسة (١٣)	قوة الإيمان بالنفس: اكتشاف قدراتك الكامنة	٦٠ دقيقة
جلسة (١٤)	التحكم في المشاعر: أدوات فعالة لإدارة مشاعرك	٦٠ دقيقة
جلسة (١٥)	فن التفكير الإيجابي: تحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية	٦٠ دقيقة
جلسة (١٦)	مهارات حلّ المشكلات: خطوات عملية للتعامل مع المواقف الصعبة	٦٠ دقيقة
جلسة (١٧)	تطبيق مهارات حل المشكلات في مواقف الحياة اليومية	٦٠ دقيقة
جلسة (١٨)	استراتيجيات بناء المرونة النفسية	٦٠ دقيقة
جلسة (١٩)	العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية	٦٠ دقيقة
جلسة (٢٠)	دور الكفاءة الذاتية في تعزيز الصحة النفسية	٦٠ دقيقة
جلسة (٢١)	تحسين الصحة النفسية من خلال إعادة الهيكلة المعرفية	٦٠ دقيقة
جلسة (٢٢)	تحسين الصحة النفسية من خلال مهارات حل المشكلات	٦٠ دقيقة
جلسة (٢٣)	التعامل مع الضغوط: أدوات فعالة للتخفيف من التوتر والقلق	٦٠ دقيقة
جلسة (٢٤)	ختام رحلة الصحة النفسية: تطبيق ما تعلمته في حياتك اليومية	٦٠ دقيقة
جلسة (٢٥)	تلخيص أهم ما تم تعلمه في البرنامج	٦٠ دقيقة

خامسا: إجراءات تطبيق البرنامج التدريبي:

الحصول على الموافقات الرسمية:

حيث قامت الباحثة بالتقدم لإدارة الدراسات العليا بالكلية بطلب للموافقة على إجراءات تطبيق البرنامج على طلاب المرحلة الإعدادية بالتنسيق مع المشرف على الدراسة، وقد حصلت الباحثة على الموافقات اللازمة وبالتالي فقد قامت بالعمل على تطبيق البرنامج بمدرسة (أشمون الجديدة للتعليم الأساسي) التابعة لإدارة أشمون التعليمية بمحافظة المنوفية، وذلك خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤م.

التحقق من تكافؤ مجموعتي الدراسة في مستوى الأفكار اللاعقلانية قبل تطبيق البرنامج التدريبي:

تم التحقق من تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) قبل تطبيق البرنامج التدريبي القائم على الكفاءة الذاتية وذلك من خلال درجاتهم على مقياسي (الأفكار اللاعقلانية) في القياس القبلي، والجدول التالي يوضح نتائج حساب التكافؤ.

جدول (٦)

نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لحساب تكافؤ مجموعتي الدراسة

على مقياس الأفكار اللاعقلانية في القياس القبلي

أبعاد المقياس	المجموعات	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
مطالبة الذات بالكمال	تجريبية	٣٠	٢٤,٦٦	٢,١٧٠	٥٨	٠,٦٤٨	غير دالة
	ضابطة	٣٠	٢٤,٣٠	٢,٢١٥			
القابلية للإيحاء	تجريبية	٣٠	٢٥,٨٠	٣,١١١	٥٨	٠,٠٨٢	غير دالة
	ضابطة	٣٠	٢٥,٧٣	٣,١٧٢			
الميل لتعميم الخبرات الفاشلة	تجريبية	٣٠	٣٠,٥٣	٦,١١٢	٥٨	٠,١٠٥	غير دالة
	ضابطة	٣٠	٣٠,٣٦	٦,٢٣٣			
عدم التجريب	تجريبية	٣٠	٤١,٥٦	٥,٢٥٦	٥٨	٠,٤٠٥	غير دالة
	ضابطة	٣٠	٤١,٠٠	٥,٥٧٧			
الدرجة الكلية للمقياس	تجريبية	٣٠	١٢٢,٥٦	٨,٥٨٠	٥٨	٠,٥٠٧	غير دالة
	ضابطة	٣٠	١٢١,٤٠	٩,٢٤٦			

يتبين من جدول (٦) عدم وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للأفكار اللاعقلانية على مستوى الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، حيث جاءت قيم "ت" المحسوبة أقل من القيمة الجدولية لها وهي (٢,٠٠) عند درجات حرية (٢٣) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وبالتالي يمكن القول بتكافؤ المجموعتين في مستوى الأفكار اللاعقلانية قبل تطبيق البرنامج التدريبي عليهم.

تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التدريبي القائم على الكفاءة الذاتية على طلاب المجموعة التجريبية ولمدة (شهرين) بواقع ٣ جلسات أسبوعية متضمنة جلستين للقياس القبلي والبعدي ثم تبع ذلك تطبيق المقاييس بعد مرور ٢٠ يوما من التطبيق البعدي لها للتحقق من استمرارية فاعلية البرنامج التدريبي في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى الطلاب.

خطوات البحث:

مر إعداد البحث بالخطوات التالية:

١. تحديد مشكلة البحث وخطة دراستها.
٢. إعداد الاطار النظري والدراسات السابقة.
٣. إعداد مواد المعالجة التجريبية بالبحث.
٤. إعداد أدوات القياس في البحث.
٥. التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.
٦. تطبيق البرنامج على المشاركين في البحث.
٧. تحليل النتائج إحصائيا ومناقشتها وتفسيرها.
٨. تقديم بعض التوصيات والمقترحات في ضوء نتائج البحث.

الأساليب الإحصائية:

- اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لحساب الفروق بين مجموعتي الدراسة في القياس القبلي والبعدي.
- اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين لحساب الفروق بين القياسين القبلي والبعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية.
- مربع إيتا، لحساب حجم الأثر للبرنامج في خفض الأفكار اللاعقلانية وتحسين المرونة النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية.

نتائج البحث وتفسيرها:

١ - التحقق من الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس (الأفكار اللاعقلانية)، وذلك لصالح المجموعة التجريبية" وللتحقق من الفرض الأول تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين بين درجات المجموعتين "التجريبية الضابطة على مقياس الأفكار اللاعقلانية في القياس البعدي، والجدول التالي يوضح النتائج.

جدول (٧)

نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لحساب الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)

على مقياس الأفكار اللاعقلانية في القياس البعدي

أبعاد المقياس	المجموعات	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
مطالبة الذات بالكمال	تجريبية	٣٠	١٤,٩٠	٢,٨٦٨	٥٨	١٢,٦٤٨	دالة عند ٠,٠١
	ضابطة	٣٠	٢٣,٥٠	٢,٣٧٤			
القابلية للإحياء	تجريبية	٣٠	١٥,٧٣	١,٦١٧	٥٨	١٣,٨١١	دالة عند ٠,٠١
	ضابطة	٣٠	٢٤,٩٦	٣,٢٨٤			
الميل لتعميم الخبرات الفاشلة	تجريبية	٣٠	٢٢,١٦	٣,٤٧٤	٥٨	٦,٠٤١	دالة عند ٠,٠١
	ضابطة	٣٠	٢٩,٤٠	٥,٥٦٢			
عدم التجريب	تجريبية	٣٠	٢٦,٧٦	٣,٩٣٦	٥٨	١٠,٦١٩	دالة عند ٠,٠١
	ضابطة	٣٠	٤٠,٢٠	٥,٧٠١			
الدرجة الكلية للمقياس	تجريبية	٣٠	٧٩,٥٦	٦,٠٣٨	٥٨	١٩,٨٨٥	دالة عند ٠,٠١
	ضابطة	٣٠	١١٨,٠٦	٨,٧١٧			

يتبين من جدول (٧) أن هناك فروقا بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للأفكار اللاعقلانية على مستوى الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، حيث جاءت قيم "ت" المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية لها وهي (٢,٠٠) عند درجات حرية (٥٨) ومستوى دلالة (٠,٠١) وذلك لصالح المجموعة التجريبية حيث انخفض لديهم مستوى الأفكار اللاعقلانية بشكل ملحوظ من خلال البيانات في الجدول السابق.

٢ - التحقق من الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في كل من القياسين القبلي والبعدي لمقياس (الأفكار اللاعقلانية) لصالح القياس البعدي " وللتحقق من الفرض الثاني تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين بين درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الأفكار اللاعقلانية، والجدول التالي يوضح النتائج.

جدول (٨)

نتائج اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين لحساب الفروق بين القياسين القبلي والبعدي

على مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى المجموعة التجريبية $n = 30$

أبعاد المقياس	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	حجم الأثر η^2
مطالبة الذات بالكمال	قبلي	٢٤,٦٦	٢,١٧٠	٢٩	١٣,٤٧٠	دالة عند ٠,٠١	٠,٨٦ كبير
	بعدي	١٤,٩٠	٢,٨٦٨				
القابلية للإيحاء	قبلي	٢٥,٨٠	٣,١١١	٢٩	١٧,٨١٣	دالة عند ٠,٠١	٠,٩٢ كبير جدا
	بعدي	١٥,٧٣	١,٦١٧				
الميل لتعميم الخبرات الفاشلة	قبلي	٣٠,٥٣	٦,١١٢	٢٩	٦,٧٨٥	دالة عند ٠,٠١	٠,٦١ كبير
	بعدي	٢٢,١٦	٣,٤٧٤				
عدم التجريب	قبلي	٤١,٥٦	٥,٢٥٦	٢٩	١٢,٢٦٥	دالة عند ٠,٠١	٠,٨٤ كبير
	بعدي	٢٦,٧٦	٣,٩٣٦				
الدرجة الكلية للمقياس	قبلي	١٢٢,٥٦	٨,٥٨٠	٢٩	١٩,٨٠٣	دالة عند ٠,٠١	٠,٩٣ كبير جدا
	بعدي	٧٩,٦٦	٦,٠٣٨				

يتبين من جدول (٨) أن هناك فروقا بين القياسين القبلي والبعدي للأفكار اللاعقلانية لدى مجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي وذلك على مستوى الأبعاد والدرجة الكلية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة لجميع الأبعاد والدرجة الكلية أكبر من قيمتها الجدولية وهي (٢,٤٦٢) عند درجات حرية (٢٩) ومستوى دلالة (٠,٠١) كما بلغ حجم الأثر للبرنامج في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى الطلاب بين (٠,٦١) و (٠,٩٣) وهو حجم أثر كبير إلى كبير جدا مما يدل على فعالية البرنامج في خفض الأفكار اللاعقلانية لديهم.

٣ - التحقق من الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في كل من القياسين البعدي والتتبعي لمقياس (الأفكار اللاعقلانية)" وللتحقق من الفرض الثالث تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين بين درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الأفكار اللاعقلانية، والجدول التالي يوضح النتائج.

جدول (٩)

نتائج اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين لحساب الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي

على مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى المجموعة التجريبية ن = ٣٠

أبعاد المقياس	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
مطالبة الذات بالكمال	بعدي	١٤,٩٠	٢,٨٦٨	٢٩	١,٩٩٨	غير دالة
	تتبعي	١٣,٩٠	٣,٢٩٤			
القابلية للإيحاء	بعدي	١٥,٧٣	١,٦١٧	٢٩	١,٧٩٥	غير دالة
	تتبعي	١٥,٤٣	١,٦٣٣			
الميل لتعميم الخبرات الفاشلة	بعدي	٢٢,١٦	٣,٤٧٤	٢٩	٢,٠١٩	غير دالة
	تتبعي	٢١,٣٣	٣,٠٤٣			
عدم التجريب	بعدي	٢٦,٧٦	٣,٩٣٦	٢٩	١,٩٤١	غير دالة
	تتبعي	٢٦,٣٣	٣,٢٧٣			
الدرجة الكلية للمقياس	بعدي	٧٩,٥٦	٦,٠٨٣	٢٩	٢,٢٥١	غير دالة
	تتبعي	٧٧,٠٠	٥,٧٧١			

يتبين من جدول (٩) عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي للأفكار اللاعقلانية لدى المجموعة التجريبية وذلك على مستوى الأبعاد والدرجة الكلية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة لجميع الأبعاد والدرجة الكلية أقل من قيمتها الجدولية وهي (٢,٤٦٢) عند درجات حرية (٢٩) ومستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على استمرار فعالية البرنامج في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى الطلاب بعد مرور ٢٠ يوماً من انتهاء التدريب.

تفسير نتائج البحث:

أظهرت العديد من الدراسات أن البرامج التدريبية القائمة على الكفاءة الذاتية وفتياتها فعالة في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، وذلك للأسباب التالية:

- تعزيز الثقة بالنفس: تُساعد فنيات الكفاءة الذاتية على تعزيز ثقة الطالب بنفسه وإيمانه بقدراته.
- تغيير الأفكار السلبية: تُساعد تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية على تغيير الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار إيجابية.
- تطوير مهارات التعامل مع الضغوط: تُساعد فنيات الكفاءة الذاتية الطالب على تطوير مهارات التعامل مع الضغوط والمشاعر السلبية.
- تحسين الأداء الأكاديمي: تُساعد الثقة بالنفس والأفكار الإيجابية على تحسين الأداء الأكاديمي للطلاب.

- ولذلك يُعد البرنامج التدريبي القائم على الكفاءة الذاتية وفنيتها أداة فعالة في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، مما يُساعدهم على تحسين أدائهم الأكاديمي وتطوير مهاراتهم الشخصية.

ومن الدراسات التي تدعم تلك النتائج:

- دراسة (Craciun, 2013) والتي توصلت إلى أن البرنامج العلاجي المعرفي الانفعالي السلوكي كان قادرًا على تخفيض مستويات الكمالية، والمعتقدات اللاعقلانية، والضغط النفسي لدى الطلبة.

- دراسة (Tatlilioglu , 2013) والتي توصلت إلى وجود أثر إيجابي للإرشاد المعرفي الإنفعالي السلوكي في تخفيض مستوى الوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة حيث حصل الطلبة في المجموعة الضابطة على علامات أعلى على مقياس الوحدة النفسية المستخدمة.

- دراسة (يسرا عبدالفتاح، ٢٠١٩) والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث في الاختبار القبلي والبعدي في مقياس التتمرد المدرسي ككل لصالح التطبيق البعدي. فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الأفكار اللاعقلانية ككل لصالح التطبيق البعدي.

توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بالآتي:

- العمل على استخدام تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية: حيث تُستخدم تقنيات مثل تحدي الأفكار اللاعقلانية وتحديد التفكير الخاطئ. وهذا يُساعد الطلاب على اكتشاف أنماط تفكيرهم السلبية وتعلم كيفية استبدالها بأفكار أكثر عقلانية وإيجابية.

- التركيز على مهارات حل المشكلات: حيث يُدرب الطلاب على خطوات حل المشكلات بطريقة منهجية وفعالة. كما تُساعد هذه المهارات الطلاب على مواجهة التحديات بفعالية وتقليل الشعور بالقلق والضغط.

- تعزيز مهارات التواصل: حيث يُساعد الطلاب على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم بوضوح. تُعزز مهارات التواصل العلاقات الاجتماعية وتُقلل من الشعور بالوحدة والعزلة.

- استخدام تقنيات الاسترخاء: حيث تُساعد تقنيات مثل التنفس العميق والتأمل على تقليل التوتر والقلق. كما تُساعد هذه التقنيات الطلاب على التركيز وتحسين مهارات التعلم المتضمنة لدى الطلاب.

- التركيز على نقاط القوة: حيث يُساعد الطلاب على التعرف على نقاط قوتهم واستخدامها للتغلب على نقاط ضعفهم. وهذا يُعزز هذا من ثقتهم بأنفسهم ويُحسن من شعورهم بالكفاءة الذاتية الخاصة بهم.

المقترحات:

- فعالية برنامج تدريبي قائم على الكفاءة الذاتية في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- فعالية برنامج تدريبي قائم على التفكير المنظم ذاتيا في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة.
- العلاقة بين الكفاءة الذاتية والتفكير اللاعقلاني لدى عينة من البالغين.
- فعالية برنامج تدريبي قائم على الكفاءة الذاتية في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

أمل صالح مرعى قزق، غاندي محمود محمد الرياحنة (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي يستند على تنفيذ الأفكار اللاعقلانية في تخفيض الوحدة النفسية وقلق المستقبل الزواجي لدى طالبات كلية رفيعة الجامعية للمهن الطبية المساندة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ١٢(٣٥)، ٢٩-١٥.

حسين جبوري، فاهم الطريحي (٢٠١٦). سيكولوجية الكفاءة وتطويرها. عمان: دار الأيام للنشر والتوزيع.

حياة دعاس قردوح (٢٠٢٠). علاقة الأفكار اللاعقلانية بالضغوط النفسية لدى الطلبة. رسالة دكتوراه. جامعة بغداد.

خالد محمد عسل (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تعديل الأفكار اللاعقلانية المسببة لانفعال الغضب لدى عينة من المعلمات بمراحل التعليم المختلفة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، ٦٩، ٦٢-١٠١.

خنوش عبد القادر (٢٠٢٢). شيوع الأفكار اللاعقلانية لدى تلاميذ التعليم الثانوي. مجلة دراسات إنسانية واجتماعية، ١١(٣)، ٧٢٧-٧٤٤.

رانيا الصاوي عبده عبد القوي (٢٠١٣). فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك. مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة قاصدي مرباح، (١١)، ٣٠-١.

روبي محمد لخضر (٢٠١٤). فعالية برنامج علاجي قائم على تعديل الأفكار اللاعقلانية في خفض زملة التعب العصبي. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، ٦، ١٠٨-١٣١.

سامي محمد ملحم (٢٠٠٧). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي. عمان: دار المسيرة.

عايدة ناجي (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي جماعي في تعديل الأفكار اللاعقلانية وخفض السلوك العدوانية لدى المراهق الجانح. مجلة الرسالة للدراسات والبحوث الإنسانية، ٦(٤)، ٥٤٨ - ٥٧١.

عصام عبداللطيف العقاد، محمود عبدالعزيز قاعود (٢٠٠١). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالسلوك الهازم للذات لدى عينة من المراهقين والمراهقات. مجلة كلية التربية بالزقازيق، ٣٩، ١٠٥-١٣٣.

عماد ابراهيم فزع (٢٠٢٠). الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بالإخفاق المعرفي لدى طلبة المرحلة الاعدادية. مجلة التربية. جامعة الواسط. ١(٤٠)، ٤٧٥ _ ٥٠٢.

عماد حسين عبيد وعقيل خليل ناصر (٢٠١٥). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بموقع الضبط لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل، (١٩)، ٤١-٣.

غادة محمد عبد الغفار (٢٠٠٧). الأفكار اللاعقلانية المنبئة باضطراب الاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، تصدر عن رابطة الإخصائيين النفسيين المصريين المصرية (رانم)، ١٧(٣)، ١-٣٦.

فتحي مصطفى الزيات (٢٠٠١). علم النفس المعرفي مداخل ونماذج ونظريات، ط١، دار النشر للجامعات، مصر.

فراس ياسين القعدان (٢٠١٧). الأفكار العقلانية واللاعقلانية وفق نظرية ألبرت أليس وعلاقتها بالكفاءة الذاتية والهوية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس محافظة جرش. مجلة البحث العلمي في التربية، ١٨(١٠)، ٤٧١-٤٩٢.

فيصل خليل الربيع (٢٠١٤). التفكير الخرافي وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة جامعة اليرموك بالأردن "مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، ٣٣(١)، ٤٧-٧٣.

محمد بن راشد الحجري (٢٠١٣). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى العاملين في الوظائف الدينية بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى.

محمد عفيف سالم الجعافرة (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لخفض الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة. مجلة التربية. جامعة الأزهر، ١٦٤(١)، ٨٥٧-٨٨٦.

مروة محمد الباقر (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية مستوى الطموح الأكاديمي وخفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات كلية التربية الرياضية. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ٩٤(٢)، ٩-٤٠.

منتصر علام (٢٠١٢). الإرشاد النفسي العقلاني الانفعالي السلوكي النظرية والتطبيق". الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

نشوة كرم عمار (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.

نيفين المصري (٢٠١١). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر بغزة، فلسطين.

هديل دا هي عبد الله (٢٠١٣). الدلالات الفلسفية لأفكار العقلانية واللاعقلانية بين طلبة جامعة الموصل الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي دراسة وصفية مقارنة". مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، ١٩(٦٠)، ٣٤٣-٣٦٢.

يسرا محمد سيد عبدالفتاح (٢٠١٩). برنامج معرفي سلوكي لخفض التتمرد المدرسي وبعض الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة المتوسطة. مجلة كلية التربية في العلوم التربوية، ٤٣(٤)، ١١٧-١٦٨.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- Craciun, B. (2013). The efficiency of applying a cognitive behavioral therapy program in diminishing perfectionism, irrational beliefs and teenagers' stress. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 274-278.
- Di Giunta, L., Eisenberg, N., Kupfer, A., Steca, P., Tramontano, C., & Caprara, G. V. (2010). Assessing perceived empathic and social self-efficacy across countries. *European Journal of Psychological Assessment*, 26(2), 77-86.
- Ede, M. O., Igbo, J. N., Eseadi, C., Ede, K. R., Ezegbe, B. N., Ede, A. O., ... & Ali, R. B. (2020). Effect of group cognitive behavioural therapy on depressive symptoms in a sample of college adolescents in Nigeria. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38, 306-318.
- Loeb, C. (2016). Self-efficacy at work: Social, emotional, and cognitive dimensions. Unpublished PhD thesis, Mälardalens högskola
- Luszczynska, A., Gutiérrez-Doña, B., & Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International journal of Psychology*, 40(2), 80-89.
- Lynch, A. (2008). A LETTER ON: RATIONALES FOR MATHEMATICAL MODELING AND POINTS OF TERMINOLOGY. A MEMETICS COMPENDIUM, 1081.
- Reisenhofer, S. A., Hegarty, K., Valpied, J., Watson, L. F., Davey, M. A., & Taft, A. (2019). Longitudinal changes in self-efficacy, mental health, abuse, and stages of change, for women fearful of a partner: findings from a primary care trial (weave). *Journal of interpersonal violence*, 34(2), 337-365.
- Richards, S. A. (2017). Assessing Self-Efficacy Levels of Future African American and White American Female Leaders. Unpublished PhD thesis, The Chicago School of Professional Psychology.
- Tatlilioğlu, K. (2013). The effect of cognitive behavioral oriented psycho education program on dealing with loneliness: An online psychological counseling approach. *Education*, 134(1), 101-109.
- Tommasi, M., Loforese, F., Sergi, M. R., Arnò, S., Picconi, L., & Saggino, A. (2022). Scholastic psychological well-being and irrational thoughts in students of primary and secondary school: An Italian study. *Acta Psychologica*, 231, 103787.
- Zeigler-Hill, V. & Shackelford. T.K. (2017.). *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer International Publishing.