

# اثر الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية في تعديل الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك لدى طالبات مرحلة الدراسة الإعدادية

**الباحثة : مريم طالب عطية**

**أ. د. حامد قاسم ريشان**

**أ.م.د. حازم عبد المجيد اسماعيل**

جامعة البصرة - كلية التربية للعلوم الانسانية - قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

## ملخص البحث:

يستهدف البحث الحالي ( التعرف على اثر الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية في تعديل الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك لدى طالبات مرحلة الدراسة الاعدادية ) ولتحقق اهداف البحث الحالي واختبار فرضياته استخدم المنهج التجريبي ذو التصميم ( مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة مع الاختبار القبلي - والبعدي ) ولغرض نقل اهداف البحث الى حيز التطبيق قام الباحثون ببناء مقياس الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك مكوناً من ( ٣٥ ) فقرة و بناء برنامج ارشادي قائم على فنية ( الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية ) مكوناً من ( ١٠ ) جلسات بواقع جلستين بالأسبوع مع مراعاة الخطوات العلمية لبناء كل من المقياس والبرنامج وبعد تطبيق اداة البحث على عينة البحث والبالغة ( ٢٠٠ ) طالبة و معالجة البيانات اظهرت النتائج وجود افكار لاعقلانية داعمة للشك مرتفعة لدى مجموعة من الطالبات اذ تم اختيار ( ١٠ ) طالبات لكل مجموعة ، و قد اظهرت النتائج ان للبرنامج الارشادي اثر في تعديل الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك لدى الطالبات .

الكلمات المفتاحية : البنية المعرفية ، الشك ، الافكار اللاعقلانية .

## The Effect of Counseling Centered on the Cognitive Structure in Modifying the Irrational Thoughts that Support Doubt Among Female High School Students

Researcher : Maryam Talib Atiya

Prof. Dr .Hamid Qasim Reshan

Asst. Prof. Dr. Hazim Abd Almajed Ismaeel

Dept. of Psychological Counseling and Educational Guidance,  
College of Education for Human Sciences, University of Basrah

### Abstract:

The current research paper aims at identifying the structure of counseling centered on the cognitive structure in modifying the irrational ideas that support To achieve the objectives of the current doubt among female high school students. research and to test its hypotheses, the experimental method was used by design For the purpose of (experimental group and control group with pre- and post-test). transferring the objectives of the research into application, the researcher built a scale of irrational ideas supporting doubt, consisting of (35) paragraphs, and building an indicative program based on (the counseling centered on the cognitive structure) consisting of (10) sessions, two sessions per week, taking into account the scientific After applying the research tool to the steps to build each of the scale and program. research sample of (200) students and processing the data, the results showed the presence of irrational ideas that support high suspicion among a group of students, as The results showed that the counseling (10) students were selected for each group. program had an effect in modifying the irrational thoughts that support skepticism among the students .

**Keywords: Cognitive Structure ,doubt, irrational thoughts .**

مشكلة البحث :

تعد مرحلة الدراسة الاعدادية - التي تناولتها الباحثة - و التي تتمثل بالمراهقة المتوسطة ( ١٤ - ١٨ ) من أخطر مراحل النمو التي يمر بها الانسان نظراً لما تتصف به من تغيرات جذرية وسريعة ، تنعكس اثارها على مظاهر النمو الجسمي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي كافة ( أشول ، ١٩٨٤ ، ص ٤١٨ ) ، وبسبب هذه التغيرات تظهر مجموعة من المشكلات المعرفية و الانفعالية و الوجدانية من خلال هذا الانتقال السريع ، من الطفولة الى المراهقة لكلا الجنسين ( عدس و توق ، ١٩٩٥ ، ص ٨٤ ) اي تعد من المراحل الخطرة التي يعيشها الانسان بل تكون الاخطر من بين المراحل التي يتعرض من خلالها الفرد الى الصراعات الداخلية و الخارجية .

( ملحم و اخرون ، ٢٠١٨ ، ص ٣ )

فنجذ المراهق في كثير من الاحيان يواجه عقبات في اقامة العلاقات الاجتماعية فيبدأ لديه نوع من الافكار اللاعقلانية ، يعاني خلالها من الشك في كل شيء و التشكيك في الآخرين ، و يتخيل اشياء و احداث ليست موجودة ، كما انه يتخيل ان الاشخاص المحيطين به يتأثرون عليه ، وفي هذه الحالة يصعب عليه الثقة بالآخرين مما يؤدي به الى ضعف اقامة العلاقات الاجتماعية الناجحة. ( كرماش ، ٢٠١٨ ، ص ١٩٩ )

حيث يرى ( البرت اليس , Albert Ellis ) " ان هنالك مجموعة من الافكار اللاعقلانية و ما يتبعها من افتراضات تكون هي المسؤولة عن معظم الاضطرابات المختلفة و ذلك عندما يتقبل الافراد الاضطرابات و الانحرافات التي تنطوي عليها الافكار اللاعقلانية ، فإنهم يميلون لان يصبحوا عدوانين ، مكبوتين ، قلقين ، شاعرين بالذنب ، منطوين على انفسهم ، دفاعيين ، غير فاعلين وغيرها من الاضطرابات ، فإذا حاولوا ان يساعدوا انفسهم فلا يمكن ان يقفوا ضحية للاضطرابات المختلفة" ( Ellis , 1973 , p 109 )

و في ضوء ما سبق يرى الباحثون ان الافكار تلعب دوراً مهماً في اكتساب الاشخاص عدداً من الخبرات السلبية بما فيها الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك مما ينعكس بصورة سلبية عليهم ، اذ انها تؤثر على بناء شخصياتهم و حفظ توازنها و ايضا على طريقة تعاملهم مع الآخرين وما يرونهم عليه ، فالأفكار اللاعقلانية الداعمة للشك لا يعول عليها في قيام شخصية متوازنة او تتسم بالصحة النفسية ، فمن هنا يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي عن طريق السؤال التالي :

هل يوجد اثر للإرشاد المتمركز حول البنية المعرفية في تعديل الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك ؟  
اهمية البحث :

يعد الطلبة من اهم الشرائح في المجتمع ، و عمادُهُ و مركز طاقاته الفعالة القادرة على احداث التغييرات في مجالات الحياة المختلفة ، و أكثرها تأثيراً بالظروف المحيطة ، فالتطورات السريعة التي تشهدها الحياة بكافة المستويات افرزت الكثير من المشكلات ، نتيجة لتغير اساليب الحياة و العلاقات الانسانية التي أدت الى ظهور كثير من المشكلات النفسية و الاجتماعية فالمراهق في هذه الفترة يواجه مشكلات يتعذر عليه تجاوزها ، و قد يؤدي ذلك الى تفاقمها ، ونظراً لأهمية طلاب المرحلة الإعدادية انبثقت الحاجة لوجود خدمات ارشادية تعمل على مساعدة الفرد لتقبل التغيرات التي تطرأ على حياته والتوافق معها والتي تعمل على حل المشكلات التي يتعرض لها . ( مبارك ، ٢٠٠٨ ، ص ٦٨ )

إن تحقيق الخدمة الإرشادية يتم من خلال تطبيق الجانب العملي للإرشاد و من خلال البرامج الإرشادية لما لها من الدور الكبير في مواجهة العديد من المشكلات التي يتعرض لها المراهق بصورة عامة و المراهق العراقي بشكل خاص نتيجة للظروف الصعبة التي يمر بها.

( الزبيد ، ٢٠٠٨ ، ص ٣٠٤ )

ان العلاج المعرفي السلوكي المتمركز حول البنية المعرفية ( Schema – Focused Cognitive Behavior Therapy ) الذي قدمه جفري يونك ( J . young , 1990 ) - و الذي تدرب على يدي ( بيك ، beck ) - يركز من خلاله على محتوى البنية المعرفية و العمليات الدفاعية المتضمنة فيها و التي تعد بمثابة افكار عامة حول الذات و حول علاقات الفرد بالآخرين ، حيث من خلاله يتم اعادة البناء المعرفي ، و يعد هذا الاتجاه علاجاً لإحدى سليات العلاج المعرفي السلوكي حيث يتم التركيز على الاعراض اكثر من التركيز على جذور المشكلة بمعنى انه لا يبحث عن الاسباب الحقيقية للمشكلة و دورها في تكوين

الاضطراب ، مما كان يترك احتمالا بحدوث انتكاسة ، و قد قل هذا الاحتمال كثيرا في الوقت الراهن نظرا للتعامل مع اسباب المشكلة و جذورها و ذلك باستخدام الاستراتيجيات العلاجية .

( محمد ، ٢٠٠٠ ، ص ٣٧٩ - ٣٨٥ )

ويرى ( سفيان ، ٢٠١٨ ) ان للعلاج السلوكي المعرفي المتمركز حول البنية المعرفية هدفا رئيساً في زيادة الوعي بالخبرات اللا تكيفية المبكرة ، و العمل على تأسيس مخططات - معتقدات و افكار - جديدة للمستقبل ، من خلال الادراك الايجابي للخبرات السلبية في مرحلة الطفولة . ( سفيان ، ٢٠١٨ ، ص ٦٨٢ )

و يعد هذا الاتجاه المعرفي من اهم الاتجاهات في العلاج النفسي الحديث الذي كان له الدور المؤثر و اثبت فاعليته في الحد من الكثير من المشكلات و الاضطرابات النفسية ، و تبني كل طرق العلاج المعرفي بناء على افتراض ان الاختلالات و الاضطرابات النفسية تحدث بسبب نمط غير ملائم من التفكير ، فالأفراد لا يضطربون بسبب الاحداث ، و لكن بسبب ما يرتب بهذه الاحداث من افكار . ( عبد الرحمن ، ٢٠١٤ ، ص ٩ )

ان العلاج المعرفي السلوكي المتمركز حول البنية المعرفية تم تطويره لمواجهة ما فشل في علاجه العلاج المعرفي التقليدي فهو يتعامل مع البنية المعرفية الاكثر جموداً و المشكلات النفسية المترسخة المزمنة و المترسخة و النظم المعرفية اللاعقلانية .

( Kelloge & young , 2006 , p 446 )

ومن هذا المنطلق يعد البحث الحالي كمحاولة لتطبيق و اختبار فاعلية التقنيات العلاجية للإرشاد المعرفي السلوكي المتمركز حول البنية المعرفية في تعديل الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك و هل لذلك مردود ايجابي يتمثل في دحض و تعديل تلك الافكار .

والدراسة الحالية ما هي إلا محاولة للتعرف على أثر برنامج ( الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية ) للاستفادة منه فيما بعد حتى يمكن من خلالها تعديل الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك ، وعلى حد علم القائمين بالبحث لا توجد دراسة محلية او عربية اهتمت ببناء برنامج إرشادي لهذا المتغير، و تتجلى اهمية البحث من خلال :

١ . ندرة الدراسات التي اجريت على المتغير التابع - على حد علم الباحثون - الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك

٢ . ندرة الدراسات التي تناولت اسلوب الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية لـ ( جيفري يونك ، ١٩٩٠ ) على حد علم الباحثون على الصعيد المحلي .

٣ . تسليط الضوء على نظرية الارشاد السلوكي المعرفي المتمركز حول البنية المعرفية ( جيفري يونك ، ١٩٩٠ ) و الاليات العلاجية الواردة فيها .

٤ . أهمية اسلوب الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية ، و ملائمتها لعينة مرحلة الدراسة الاعدادية و المتمثلة بمرحلة المراهقة .

٥ . أهمية العينة المستخدمة حيث ان هذه المرحلة - اي مرحلة المراهقة - ارض خصبة لكثير من المشكلات و الاضطرابات النفسية.

#### **أهداف البحث :**

يهدف البحث الحالي الى التعرف على اثر الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية في تعديل الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك ، وذلك عن طريق اختبار الفرضيات الآتية:

١ . لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ( الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية ) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك .

٢ . لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط رتب الدرجات للأفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك.

٣ . لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين المجموعة التجريبية ( الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية ) والمجموعة ( الضابطة ) في الاختبار البعدي على مقياس الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك

#### **حدود البحث :**

يتحدد البحث الحالي بطالبات الصف الرابع و الخامس بفرعهم ( الادبي و العلمي بفرعيه الاحيائي و التطبيقي ) من المرحلة الاعدادية في مركز محافظة البصرة / الدراسة الصباحية / المدارس الحكومية / للعام الدراسي ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ م .

#### **تحديد المصطلحات :**

اولا : الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية :

يعد الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية الذي وضع اسسه - ( جفري يونك ، ١٩٩٠ ) اسلوباً علاجياً و يسمى ايضا ( منظومة التفكير او العلاج بالمخطط ) ، و عرفه كل من :

- ( Young & Klosko & Weishaar , 2003 ) :

هو علاج مبتكر متكامل تم تطويره من قبل يونك و زملائه ( young , 1990-1999 ) و الذي توسع بشكل كبير على العلاجات و المفاهيم المعرفية السلوكية التقليدية ، و يعتمد فنيات و اساليب من العلاج المعرفي و العلاج السلوكي ، و على المدارس النفسية ، في منحى علاجي واحد ، فهو يعد نموذجاً جيداً و مناسباً للذين يعانون من مشكلات نفسية راسخة. ( Young & Klosko & Weishaar , 2003 , p 1 )

— ( Tolk , 2005 ) :

هو العلاج الأكثر فاعلية و فائدة مع الافراد الذين يعانون من مشكلات نفسية مزمنة و متكررة و غير وظيفية في علاقاتهم بالآخرين .  
( Tolk , 2005 , p 9 )

— ( Kellog & Young , 2008 ) :

اسلوب نفسي علاجي تكاملي يجمع بين النظرية و تقنيات علاجية موجودة مسبقاً ، و التي تتمثل بالعلاج السلوكي المعرفي ، و نظرية العلاقات الشخصية ، و النظرية التحليلية و نظرية الجشطات .  
( Kellog & Young , 2008 ,p 44 )

اما التعريف الاجرائي للإرشاد المتمركز حول البنية المعرفية :

مجموعة من الانشطة المنتظمة في الجلسات المُعدة على وفق خطوات الارشاد السلوكي المعرفي المتمركز حول البنية المعرفية و التي تهدف الى مساعدة الطالبات في تعديل الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك  
ثانيا : الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك :

أ . الافكار اللاعقلانية :

— ( Ellis , 1957 ) :

افكار لا منطقية خاطئة تتمثل بعدم الموضوعية و الوضوح ، يحكم الفرد خلالها على الاحداث في اغلب الظروف ، وتتمثل بالسلبية و عدم التسامح و تعظيم الامور و الحساسية الزائدة و الانهزامية و الاتكالية و العجز عن التخلص من الماضي و انعدام الثقة بالذات .

( Ellis , 1957 , p 348 )

— ( باترسون ، ١٩٨٠ ) :

هي المعتقدات و الافكار و المفاهيم التي يتبناها الفرد عن الاحداث و الظروف الخارجية التي ترجع نشأتها الى التعلم المبكر غير المنطقي.  
( باترسون ، ١٩٨٠ ، ص ٤ )

ب \_ الشك :

— ( Bentall , 2006 ) :

عملية مستمرة ، لا تتوقف او تنتهي ما دام الانسان في حالة اليقظة ، فيميل الشخص من خلالها الى تحليل و تفسير المواقف و الاحداث السلبية في حياته من خلال اللقاء اللوم على الآخرين ، كونه يشعر بعدم الثقة في النفس و ان الآخرين يحاولون ابداءه بأي طريقة.

( Bentall , 2006 , p154 )

— ( Freeman , 2014 ) :

عملية الافراط و المبالغة في اساءة الظن و الريبة في الآخرين و الحذر منهم .

( Freeman , 2014 , p433 )

و تبني الباحثون تعريف ( Ellis , 1990 ) للأفكار اللاعقلانية و تعريف ( Bentall , 2006 ) للشك حيث اشتق الباحثون من خلالهما تعريفا نظريا للأفكار اللاعقلانية الداعمة للشك :

(( صورة ذهنية خاطئة تتمثل في سوء الظن بالآخرين مع الاستمرار عليها و التمسك بها ، و الشعور بالارتياح تجاههم ، و بذلك يفسر الفرد دوافعهم بشكوك لا مسوغ لها و أن الآخرين يحاولون استغلاله او إلحاق الأذى به او خداعه ، فيتردد بالوثوق بهم و التعامل معهم بسبب الخوف غير المبرر لذلك ))

اما التعريف الاجرائي للأفكار اللاعقلانية الداعمة للشك :

الدرجة الكلية لاستجابات الطالبات على مقياس الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك المعد في هذا البحث اطار نظري و دراسات سابقة :

اولا : الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية

نتيجة للتطورات الهامة التي شهدتها ميدان العلاج المعرفي السلوكي خلال التسعينات ، ظهرت اشكالا جديدة من العلاج المعرفي السلوكي من أهمها (( العلاج السلوكي المعرفي المتمركز حول البنية المعرفية )) ( schema – Focused Cognitive behavior therapy ، و الذي تضمن العلاج خليطا من التقنيات المعرفية و السلوكية ( لجفري يونك ، ١٩٩٠ ) ، ويرى روزن ( Rosen , 1993 ) ان عدد من الدراسات اكد على فاعلية هذا الاسلوب العلاجي في علاج المشكلات المختلفة و الذي قد تزايدت في الآونة الاخيرة . ( محمد ، ١٩٩٩ ، ص ١٠٥ - ١٠٤ )

و عمل جيفري يونك ( young , 1990 ) على توسيع نطاق علاجه لمساعدة الاشخاص الذين لم يحقق معهم العلاج التقليدي اي تحسن ، و اعتبر ان المشكلات التي تصيب الافراد ما هي الا استجابة لمخططات لا تكيفية و بالتالي يركز العلاج على تغيير المخططات لإحداث التحسن في افكار الفرد . ( Tolk , 2005 , p 9 )

فالتقنيات التي وضعها ( Young , 1990 ) و التي تعرف بالعلاج المعرفي السلوكي المتمركز حول البنية المعرفية تعمل على تحقيق اللاتمركز من جانب المسترشد حيث تساعده على ان يتجاوز نطاق خبراته و يكتشف ان العالم ليس كما يتصور هو ، و من ثم يكتشف ان افكاره ليست بديهية كما يعتقد ، حيث يمكن ان يتم اعادة البناء المعرفي من خلاله . ( محمد ١٩٩٩ )

، ص ١٧٤ - ٣٨٥ )

و تلخيصا لما مر فقد استخدم ( يونك ) تقنيات علاجية متنوعة اشتقها من نظريات علاجية مختلفة ، اي اتجه بعلاجه الى المنحنى التكاملي الذي يهتم بجوانب الفرد العقلية و الانفعالية و السلوكية جميعها ، مما يضمن مرونة العلاج و يحقق فعاليته .



### اساليب الارشاد و الفنيات :

استخدم هذا المنحنى العلاجي العديد من استراتيجيات المواجهة كالتدريب على الاسترخاء و التحصين التدريجي و التدريب على المهارات الاجتماعية و التدريب على حل المشكلات و استراتيجيات التشغيل الانفعالي ، و يتم التدريب على مثل هذه الاستراتيجيات والفنيات و بالتحديد على تلك الاستراتيجيات التي يتم اختيارها خلال البرنامج الارشادي ، ثم يطلب من الافراد القيام بممارسة ما تم تعلمه او التدريب عليه خلال البرنامج في مختلف المواقف الحياتية الواقعية من خلال الواجبات المنزلية ، ثم يعاد تدريب الافراد على الاستراتيجيات المستخدمة و ذلك من خلال المرحلة الاخيرة من البرنامج بما يهيئه على مواجهة اي مشكلات قد تواجهه بعد انتهاء البرنامج ( محمد ، ١٩٩٩ ، ص ١٤٨ ) ، و فيما يلي عرض للاستراتيجيات والفنيات التي استند عليها الارشاد المعرفي السلوكي المتمركز حول البنية المعرفية ( جيفري يونك ، ١٩٩٠ ) :

اولاً . الاستراتيجيات المعرفية :

ان الفرد عندما يعتقد ان مخططاته - افكاره - صحيحة لن يكون قادراً على تغييرها بل سيستمر في تبني وجهات نظر خاطئة عن نفسه و عن الآخرين ، لذا ينبغي ان يتعلم الطريقة الصحيحة لمعارضة هذه المخططات \_ الافكار \_ و يفند صحتها على مستوى عقلائي ، و عليه ان يسرد قائمة بالادلة المؤيدة جميعها و المفندة للأفكار الخاطئة التي ظهرت في حياته ثم ينتقل لتقييم هذه الادلة مع المرشد ، و في اغلب الحالات تشير الادلة الى ان هذه الافكار خاطئة ، فالفرد ليس ناقصاً او عاجزاً او فاشلاً بطبيعته ، بل اكتسب هذه الافكار في طفولته من خلال عملية التلقين تماماً كما يتلقى العامة الاشاعات ( سفيان ، ٢٠١٨ ، ص ٦٨٣ ) ان الفنيات المعرفية تنشط افكار الفرد في محاولة لتعديل النظرة السلبية للذات و الآخرين ( Boder & van 2001 , p 8 ) اي تغيير الافكار و المعتقدات المختلة حول الاحداث الحالية و الماضية فمن خلال هذه الاليات يعترف الفرد بأن افكاره غير صحيحة و غير دقيقة او مبالغ فيها الى حد كبير . ( Arntz & Gendren , 2009 , p 93 )

ان الاستراتيجيات المعرفية تتضمن بعض الفنيات المعرفية المستخدمة و التي تتمثل بالتعليم النفسي psychoeducation بما يتضمنه من مناقشة و محاضرة ، و التعرف على الافكار اللاعقلانية او الاتوماتيكية و تعديلها ، و اعادة البنية المعرفية .

( محمد ١٩٩٩ ، ص ١٤٩ )

و تتوسع تلك التقنيات في استخدام الفنيات مثل الاستماع و ادراج الايجابيات و دحض السلبيات و مناقشة مدى صحة المخطط من الجانب العقلائي و اللاعقلاني و المقارنة بينهم ، فإذا اقتنع المسترشد بأن مخططاته - افكاره و معتقداته اللاعقلانية - سليمة و منطقية فلا يمكن ان يحدث اي تغيير و سيستمر الأفراد في خلق تحريفات في نظرتهم عن انفسهم و عن الآخرين و العالم ، لذا من المهم ان يساعد المرشد



المسترشدين على القيام بعدة عمليات معرفية ، يبدوون في تعلم ادانة و مهاجمة المخطط ، و ينتقدوه على المستوى العقلي ، ويضعون لائحة بالبراهين و الحجج و الاستدلالات التي تفند المخطط .

( Kellogge & Young , 2006 , p 451 ) ( Seavey & Moor , 2012 , p 464 )

و بهذا ان التقنيات المعرفية هدفها الاساس هو التعديل المعرفي ، فالنظرية المعرفية تستند على ان التغيير في الانفعال و السلوك هو نتاج التغييرات المعرفية ، و فيما يلي مجموعة من التقنيات المعرفية التي تساعد في التعديل المعرفي ضمن الاستراتيجيات المعرفية للإرشاد المعرفي السلوكي المتمركز حول البنية المعرفية :

#### ١ . التسجيل اليومي للأفكار الاوتوماتيكية :

و يستخدم المرشد جدولاً يسجل فيه المسترشد افكاره ، بالإضافة الى حلول بديلة او مضادة للمعتقدات ( اي اكثر عقلانية او المعتقدات الوظيفية ) ( Dobson , 2011 , p 285 ) و هنا يقوم المرشد و المسترشد باختبار صحة افكاره من خلال عرض الدليل الموضوعي المعارض لها ، فهذه العملية مماثلة لاختبار صحة الافكار اللاعقلانية في العلاج المعرفي ، الا ان المرشد يستعرض حياة المرشد في عدة مواقف ، حيث يقوم المرشد و المسترشد بإعداد قائمة من البراهين من الماضي والحاضر لدعم الافكار - لدعم افكاره اللاعقلانية - و من ثم اعداد قائمة اخرى من البراهين لدحض الأفكار \_ اي دحض افكار الفرد اللاعقلانية \_ فتجد الافراد يواجهون صعوبة بالغة في اعداد و تكوين القائمة الثانية ( دليل دحض الافكار ) و غالباً ما يتطلب تدخلاً من جانب المرشد ، لانهم امضوا حياتهم في القليل من شأنها و تجاهلها ، بينما يكون من السهل بصورة ملحوظة اعداد قائمة للبراهين الداعمة للأفكار ( young et al , 2003 , p 95 ) و خلال ذلك يدرّب المسترشدون على تطبيق ثلاث انواع من الاسئلة حول المعتقدات التي يسجلونها :

❖ ما هو دليلك على صحة او خطأ هذا المعتقد ؟

❖ ما هي التفسيرات البديلة لهذا الحدث او الموقف ؟

❖ ما هي الاثار الحقيقة اذا كان المعتقد صحيحاً ؟

و يجب ذكر كل سؤال بصورة عامة على الافراد ، فذلك من شأنه تعديل افكار الحالة عن المواقف و اعادة النظر اليها بصورة عقلانية صحيحة . ( Dobson , 2010 , p 287 )

#### ٢ . تعديل الاخطاء المعرفية و اعادة الصياغة :

التعديل المعرفي يهدف بصورة عامة الى وعي الفرد بأفكاره اللاعقلانية و التعرف على حديثه اللاعقلاني ، و مع مساعدة المرشد سوف يتعلم كيفية استبدالها بأفكار اكثر عقلانية ( Dobson , 2010 , p 288 ) وبذلك يوفر المرشد اطاراً معرفياً مبنياً على اسس عقلانية للمساعدة في اظهار وجهة نظر اكثر صحة للأفكار و مصادرهما ، فالمرشد في هذه الحالة يأخذ البراهين و الادلة على صحة افكار الفرد و ينظمها ضمن الاطار المعرفي للفرد . ( Rafaeli et al , 2011 , p 107 ) .

**٣ . الحوار و الاسئلة السقراطية :**

تعتبر من اصعب التقنيات التي تستخدم في العلاج المعرفي السلوكي ، فمن خلالها يتم توجيه اسئلة مفتوحة تدور حول افكار الفرد اللاعقلانية ، و تعمل مثل هذه الاسئلة على حث الفرد على التفكير بنفسه ( حسين ، ٢٠٠٧ ، ص ١٩٤ ) ، من خلال ذلك يقوم المرشد و المسترشد بوضع عبارات معينة لها صلة مباشرة بالمواقف التي يمر بها المسترشد في حياته اليومية و خاصة تلك التي تتكرر باستمرار ، و تعبر تلك العبارات عن افكار المسترشد نفسه و المحيطين به اتجاه الموقف ، والمسترشدون يقومون ببناء استجاباتهم الصحيحة الخاصة كما يتم تنشيط افكارهم في سياق حياتهم اليومية من خلال الاجابة على بعض الاسئلة ( - 109 107 p , 2011 , Rafaeli et al ) ، و مثل هذه الاسئلة :

❖ ما هو الجزء العقلاني في هذه الفكرة من وجهة نظرك ؟

❖ ما هي الادلة الي تبرهن بها على صحة هذه الفكرة ؟

❖ ما هي الادلة الي تبرهن بها على عدم صحة هذه الفكرة ؟

❖ هل تستطيع اعادة النظر فيها من جهة اخرى ؟

❖ ما اسوء شيء تتوقع حدوثه ؟

❖ هل لديك الدليل الموضوعي على صحة ذلك ؟ ( Goulet et al , 2013 , p 37 )

**ثانيا : الاستراتيجيات التجريبية :**

تعد الاستراتيجيات الانفعالية ( التجريبية ) من اكثر الفنيات تأثيرا في تعديل افكار الفرد و تهدف الى تعديل المخططات غير المتكيفة ، اي ان الافراد من خلالها يواجهون المخططات على مستوى انفعالي و يعبرون عن غضبهم و حزنهم باستخدام التقنيات الانفعالية ( صقر ، ٢٠١٧ ، ص ٣٩ ) و هنا ينبغي على المسترشد ان يكافح المخطط \_ افكاره اللاعقلانية \_ ببعض الاستراتيجيات كالتخيل و الحوارات اي انه يربط تخيل صور الطفولة مع صور المواقف المزعجة في حياتهم اليومية ، و يواجهون المخطط و رسالته المباشرة و يعارضها و ذلك يساعده على كسر حلقة استدائه المخطط على المستوى العاطفي ، ( سفيان ، ٢٠١٨ ، ص ٦٨٣ - ٦٨٤ ) و التقنيات التجريبية او الانفعالية تركز على استخدام الدراما النفسية و التخيل و علاج الجشالت و الحوار . ( Kelloge & Young , 2006 , p 450 )

\* **التخيل ( التصور ) :** و يستخدم التخيل لإعادة الخبرة الانفعالية حين لا يستطيع المرشد استخدام الاسئلة البسيطة المباشرة لإثارة الأفكار التلقائية ، و التخيل يعتبر استحضاراً للذكريات في شكل صور ذهنية للمواقف و الخبرات التي مر بها مع والديه او مع الافراد المحيطين وخاصة المهمين منهم، وهنا يطلب المرشد من المسترشد تخيل الموقف او تمثيله و في حال كان الموقف عبارة عن تفاعل مع الاخرين فيمكن الاستعانة ببعض الافراد من باقي اعضاء المجموعة للعب الدور بجانب المسترشد ( الغامدي ، ٢٠١١ ، ص ١ ) ، عند استخدام التخيل مع المسترشدين هناك بعض التوجيهات التي يجب ان يراعيها المرشد مثل :

توفير اقل عدد من التعليمات اللازمة للمسترشد لإنتاج صورة قابلة للتطبيق و تجنب المرشد اعطاء اقتراحات او تقديم العديد من المتطلبات للمسترشد ففي هذه الحالة نتجنب ادراج افكار المرشد و فرضياته الخاصة ، و الهدف هو استخلاص التخيل الرئيس لتلك المشاعر الاولية المرتبطة مثل الحزن الغضب الخوف التي ترتبط بمخططات المسترشدين غير المتكيفة ، وايضا تشجيع المسترشد على استخدام تخيل الصورة وليس فقط الكلمات و الافكار ، اي انها اشبه بمشاهدة فلم . ( Rafaeli et al , 2011 , p 190 )

يوجه المرشد المسترشد على النحو التالي ، اغمض عينيك الان ، و اسمح للصور او المواقف ان تأتي الى عقلك ، ثم يطلب المرشد من المسترشد ان يصبح جزءا من فلم ويعيش احداثه ، و اخبرني بما تراه ، اي وصف الصورة بصوت عال ، ثم يبدأ بطرح الاسئلة : ماذا ترى ؟ هل يمكنك ان ترى نفسك في الصورة ؟ ما هي ملامح وجهك ؟ ما هي افكارك تجاه الموقف ؟ ما هو شعورك ؟ هل تشعر بانفعالات معينة ؟ هل يوجد افراد آخرون في الصورة ؟ ما تفكير هذا الشخص ؟ ماذا يريد ان يفعل ؟ و ينتهي التخيل عند الطلب من المسترشدين فتح اعينهم ثم السؤال عن : ما هي التجربة المشابهة التي واجهتكم ؟ ما هي الافكار المتعلقة بهذه المواضيع ؟ و بهذا فإن التخيل يجعل المسترشد اكثر شعوراً بأفكاره و مخططاته .

( Young et al , 2003 , p 112 )

**\*\* الكرسي الخالي :** و هي احدى استراتيجيات العلاج الجشائلي ، و تقوم هذه الاستراتيجية على تنقل المسترشد بين كرسيين ، اي كأنه يقيم حوار بين جانبين من جوانب نفسه ، مثلاً كرسي يمثل جانب المخطط اللاتكفي - الافكار اللاعقلانية - و الكرسي الاخر يمثل الجانب الصحي العقلاني ، او ان يكون الحوار بين المسترشد و احد المحيطين المهمين بالنسبة له ، و يحاوره او يحاور الجانب الاخر من اجل الوصول الى نتائج نهائية في المشكلة ، فهذا يؤدي الى زيادة الوعي لدى المسترشد بنفسه و بالآخرين . ( عبد العظيم ، ٢٠١٣ ، ص ٤٤ )

**ثالثا : الاستراتيجيات السلوكية :**

تعد هذه الاستراتيجية من الاستراتيجيات التي تحتاج المتابعة الدقيقة من المرشد ، فالتغيير في النمط الداخلي يكون نتيجة الاستراتيجيات - التقنيات - المعرفية و الانفعالية اما الاستراتيجيات السلوكية فيوجه المسترشد من خلالها الى تعميم الخبرات التي تعلمها خارج اطار الجلسات ، و لتحقيق ذلك يتطلب دمج للاستراتيجيات العلاج مثل بطاقات الفلاش و التصور و الحوار و يستخدم المرشد اليات العلاج السلوكي التقليدي مثل الاسترخاء \_ تمرين التنفس - و الضبط الذاتي و المرشد هنا يوضح للمسترشدين اي السلوكيات ذات تأثير سلبي على حياته او على الآخرين من حوله و اي السلوكيات التي يمكن اختيارها كأهداف لعملية العلاج و التغيير .

( كلثوم و اخرون ، ٢٠١٤ ، ص ١٠٠ ) ( Kelloge & Young , 2006 , p 452 )

اي ينبغي بالمرشد هنا وضع الواجبات المنزلية السلوكية التي تهدف الى استبدال سلوكيات لاعقلانية الى سلوكيات جديدة اكثر عقلانية ، وبذلك سيدرك المسترشد كيفية اتخاذ خيارات سليمة تكسر الانماط القديمة ، كما ينبغي على المرشد مساعدة المسترشد على اعداد الواجبات المنزلية عن طريق التدريب على سلوكيات جديدة و مناقشة النتائج مع المرشد و يقيم ما تعلمه و بذلك يبني المسترشد تدريجيا انماطا اكثر توافقاً ( سفيان ، ٢٠١٨ ، ص ٦٨٤ ) و ينتهي المسترشد بالافتتاح بان اختيار بعض القرارات او الرفقاء تساهم في حفظ المخطط السليم و يبدأ في وضع اختيارات صحيحة و سوية اكثر و التي تلغي بعض سيناريوهات الحياة القديمة اللاعقلانية . ( Tolk , 2005 , p 94 )

- **الاسترخاء** : تعد تمارين الاسترخاء من اهم طرق العلاج السلوكي المعرفي ، فهي تساعد على التغلب على كثير من المشكلات ، و هنالك ثلاث تمارين اساسية للاسترخاء ، تمرين التنفس ، تمرين الاسترخاء العضلي ، و تمرين الاسترخاء بمساعدة التخيل ، و يعد تمرين التنفس من التمارين التي تساعد على الاسترخاء السريع و يتمثل بعدة خطوات :

١ . اغمض عينيك و خذ نفسا عميقا من انفك يملأ رئتيك .

٢ . احبس النفس داخلك لثلاث ثوانٍ .

٣ . قم بنفخ النفس من فمك كأنك تصفر .

٤ . اعد التمرين ثلاث مرات . ( سعد ، ٢٠١٥ ، ص ١ )

فالمرشد يكون دوره هنا قيامه بتدريب المسترشد على كيفية التنفس الطبيعي اثناء مواجهة المواقف المختلفة. ( Friedman & Thase , 2007 , p 31 )

\* **الضبط الذاتي ( المراقبة الذاتية )** : و هنا يقوم المرشد بحث المسترشد على تدوين المواقف السيئة خصوصا و المواقف الجيدة و التي يمكن مناقشتها مع المرشد في الجلسة القادمة ، كما يمكن للمعالج ان يسأل المسترشد عن الافكار اللاعقلانية التابعة لهذه المواقف .

( Dobson , 2010 , p 283 )

\*\* **النمذجة** : و يقوم هذا الاسلوب على محاكاة و تقليد النموذج الذي يضعه المرشد للمسترشد ، و ذلك بتعلم سلوك جديد عن طريق ملاحظة السلوك الايجابي المعدل المعاكس للسلوك المراد تعديله ، باستخدام مقاطع فيديو او مشاهدة مسرحية او قراءة قصة.

( Perervin , 2005 , p 205 )

\*\*\* **لعب الدور** : يقوم لعب الدور على التمثيل المسرحي المشابه لمواقف مأخوذة من الحياة اليومية قدر الامكان ، اي مواقف قد مر بها المسترشد ، و التي تستلزم تدريب اكتساب او تدريب على مهارة معينة ، و الهدف منها هو مساعدة المسترشد على ضبط ذاته ، و كذلك تعلم التحكم على المستوى السلوكي و المعرفي لموقف او وضعية يدركها المسترشد بأنها صعبة ، فبذلك يعتبر لعب الدور علاجاً جماعياً يقوم على العرض

المسرحي ، يشارك بوضع الحوارات المرشد و المسترشدين ثم يلعب كل فرد دورا معينا ، و يكرر افراد المجموعة هذا المشهد حتى يصبحون قادرين على تعميمها في الواقع ، و على المرشد ان يقوم بتعزيز التفاعل بينه و بين المسترشدين من جهة و بين المسترشدين انفسهم من جهة اخرى . ( Cariou , et al , 2007 , p 60 )

**ثانيا : الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك :**

ان الانسان بأفكاره يخلق عالمه ، فالأفكار تعد القوة الكامنة وراء تطور الحياة الانسانية ، و سيطرة الانسان على الكائنات الحية جميعها ، واكتشاف الحلول الفعالة التي بإمكانه التغلب بها على ما يواجهه في الحياة من مشكلات و مصاعب ، اذا كانت منطقية و قابلة للتحقق من خلال البراهين و الحجج المتسمة بالموضوعية اي تساعد الفرد على التفاعل الملائم و تساعد على الشعور بالسعادة النفسية . ( المقاطي ، ٢٠٠٨ ، ص ٢ )

فان افكار الفرد سواء كانت سوية او غير سوية تنعكس على سلوكياته كلها و نشاطاته و علاقاته بالمحيط ، فأن حدوث اي خلل او تسلط افكار غير واقعية يؤدي الى تشكل عائقا امام التوافق و النجاح . ( الغافري ، ٢٠١٧ ، ٧٢ )

فان الأشخاص الذين يعانون من مشكلات انفعالية وجدانية حين يشعرون بالفشل او حياتهم متسلسلة من فشل الى اخر فتغلب عليهم ( روح التشاؤم ) او ( نزعة سوداوية ) و قد يصل ذلك في فترة معينة الى ( الشك ) في اقرب الناس اليه ، ويتم سلوكه النفسي حسب الشك والحدْر\_ او التشاؤم . ( الهاشمي ، ٢٠٠٨ ، ١٢٨ )

ان الشك بالمعنى السيكولوجي يرتبط بأحاسيس المرء و ما يدور بخلده من مشاعر و عواطف و افكار و انفعالات ، وفي بادئ الامر يبدأ في الشك في الذات ، و الشك في ذات الشخص يمكن ان يتخذ له اشكالا متباينة و موضوعات كثيرة ، ومن تلك الموضوعات يمكن ان يصب في خيرية المرء ولعل كل واحد منا يسأل نفسه من وقت لآخر قائلا : هل انا شخص خير ام اني شخص شرير ، ولعل الواحد منا ايضا \_ و هو شخص متمتع بصحة نفسية جيدة \_ قد يتهم نفسه بأنه شرير ، وقد ينصب الشك الذاتي السيكولوجي الذاتي ايضا على ذكاء المرء و قدرته في التفكير اي مجابهة المشكلات أياً كانت و الخروج من تلك المواجهات العقلية بحل مناسب للموقف ، والواقع ان الانسان قد تراوده بعض الشكوك في مدى نجاح تفكيره بإزاء مشكله ما من المشكلات التي تقابله ، ولكنه اذا ما اخذ في التعميم الشكي بل اخذ يشك في قدرته العقلية ذاتها و صار يشعر بالعجز ، و يحتاج الى من يتولى قيادته في كل صغيره و كبيرة فهنا يكون الفرد مصابا بالشك السيكولوجي المرضي .

وقد يتجه الشك السيكولوجي وجهة اخرى غير الوجهة الذاتية فينصب حول الاشخاص الاخرين ، من حول المرء و على اولئك الذين يتعامل معهم ، ولكن الشك الذي ينتاب الشخص العادي يكون مستندا الى وقائع محددة و الى اسباب وجيهة ، و لكن الشك الذي لا يستند الى وقائع موضوعية و الذي يتخذ صفة العمومية فانه اذن شكاً سيكولوجياً انفعالياً ، فالفرد بذلك يرتاب من الاشخاص حوله اي ان الاخرين يحيكون له المؤامرات ويرسمون الخطط للعدوان

( أسعد ، ١٩٨٣ ، ص ١٧ - ٢٢ - ٢٣ - ٢٤ )

#### الشك السوي عند الفرد و الشك غير السوي

الشك غير السوي	الشك السوي
الشكوك لا مسوغ لها ، شبهات دون اساس كاف .	اعتماد الشك على واقع موضوعي خارج اطار ذات الشخص ، اي يجد الشاك في الموقف ما يجعله يشك
المبالغة في الشك و الارتياب في ما يدور حوله	عدم المبالغة في الشك
الشك وجدانيا اي مرتبط بذات الشخص فاذا اصطبغ الشك بالوجدان او الانفعال فإنه يكون اسقاطاً نفسياً لما يحدث بداخل المرء	الشك عقلياً و ليس وجدانياً والعقل مرتبط بالواقع الخارجي
الشكوك متكررة ، دون مسوغ ، بصورة متواصلة	الشك وظيفياً وليس شكاً لذات الشخص اي ينتهي بانتهاء الموقف .
يحمل الضغائن اتجاه المواقف والاشخاص اي يتردد في الوثوق بهم بسبب الخوف غير المسوغ	ينصب على شخص واحد او فكره واحده او نوعية واحده اي يكون الشك متخصصاً وليس عاماً .

#### النظريات التي فسرت الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك :

اعتمد الباحثون على النظريات المعرفية التي تنص على ان ظهور الاضطرابات النفسية المختلفة اساسها الافكار و المعتقدات غير العقلانية ، اذ ان هنالك علاقة تفاعلية ما بين الانفعال و المعرفة و السلوك ، و ان الاضطراب يظهر نتيجة الافكار و المعتقدات غير العقلانية التي كونها الفرد تجاه المواقف و الافراد المسببة للاضطراب ( Dryden & Branch , 2008 , p 4 ) ، اذ يرى اليس ان الانسان بصورة عامه لديه الميل البيولوجي للتفكير غير العقلاني ، كما انه لا يغفل دور التعلم الاجتماعي في هذا التفكير ( الانسان حسب اليس مكون بايو - اجتماعي ) و ان الافراد يصل تفكيرهم غير العقلاني في تفضيلاتهم الاجتماعية الى مستوى المطالب المطلقة بالنسبة الى ذواتهم و الاخرين و العالم الخارجي ، و التي تظهر على شكل الحاج

ك : " من الافضل ان " " يجب عليك " " يجب ان " " من الضروري ان " .... الخ ( الأشقر ، ٢٠٠٤ ، ص ٥٥ ) ، فنجد عند وقوع احداث غير سارة فيميل معتقدات غير الفرد الى خلق عقلانية ، هذه الاحداث تتميز بالتفكير الجازم المطلق ، وليست الاحداث غير السارة في حد ذاتها هي التي تؤدي الى الاضطراب الانفعالي ، لكن المعتقدات غير العقلانية عن هذه الاحداث هي التي تؤدي في الغالب الى المشكلات النفسية . ( كوري ، ٢٠١٧ ، ٥٤٩ )

ويرى اليس في نظريته العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي هناك اربعة اشكال من المعتقدات :

- معتقدات غير عقلانية تعظم من فضاة الموقف .
- معتقدات غير عقلانية تنتقص من قيمة الذات و الاخرين و الحياة .
- معتقدات غير عقلانية ملحة و شديدة الصلابة .
- معتقدات غير عقلانية لا تسامح مع ايسر درجات الفشل و الاحباط .

( Freeman et al , 2004 , p 322 )

فالافتراض الرئيس في نظرية ( اليس ) هو ان الناس انفسهم يساهمون في خلق مشاكلهم النفسية ، وكذلك بعض الاعراض المعينة ، و ذلك بسبب الطريقة التي يفسرون بها المواقف و الاحداث ، فقامت النظرية على فرضية ان مجموعة المعارف و العواطف و السلوكيات تتفاعل مع بعض بقوة ، وتمتلك خاصية التفاعل بالمثل ، اي بعلاقة سبب - نتيجة ، فركزت على العناصر الثلاثة ( معرفة ، عواطف ، سلوك ) فيما بينها ، مما جعل منها حقيقة مقاربة اندماجية . ( كوري ،

٢٠١٠ ، ص ٣٥٤ )

و تركز نظرية ( Ellis ) على افتراض ان لكل فرد نظام من الاتجاهات و المعتقدات النفسية التي من خلالها يفسر احداث الواقع و مواقف الحياة ، ان التفسير اللاعقلاني للاحداث التي يمر بها الفرد و اعتقاده بأنها مخيفة او مؤلمة او محزنة ، يعد المسؤول عما يمكن ان يعانيه من اضطرابات نفسية و عقلية . ( علوي و زنجبوش ، ٢٠٠٩ ، ص ٥٤ )

اذ ان الانسان عاقل و غير عاقل في الوقت ذاته ، و لديه طاقة انفعالية سالبة تؤدي الى مختلف الاضطرابات ، اي ان مختلف المشكلات التي يعاني منها الفرد ترجع في الاساس الى افكاره غير المنطقية . ( زهران ، ٢٠٠٤ ، ص ٧١ )

ويرى ( Beck ) ان المشكلات النفسية و الاضطرابات قد تحدث نتيجة التعلم الخاطئ ، بناء الاستنتاجات غير الصحيحة على اسس من المعلومات الناقصة و غير الكافية ، و لعدم التمييز الكافي بين الحقيقة و الخيال ، بالإضافة الى ذلك يمكن ان يكون التفكير قاصراً و مؤدياً الى الفشل ، لأنه مبني على اتجاهات غير عقلانية ، ويرى بيك ان هذا التفكير المشوه له خصائص التفكير الالي ، اي انه يظهر



منعكسات آلية ( Reflexes ) ، كما انه يبدو مقبولا و معقولا من وجهة نظر المسترشد لا من وجهة نظر الآخرين ( Beck , 1993 , p 20-12 )

و يرى بيك ان تصورات الفرد و افكار السلبية عن ذاته و عن الآخرين في المجتمع الذي يعيش فيه ، و رؤيته نقاط الضعف و الحوادث غير السارة و الاخطاء و العيوب و نظرتة الى المستقبل القادم من زوايا متشائمة و مظلمة تجعله مصاباً بالاضطرابات النفسية .

( Stoudemire , 1998 , p 614 )

عند وقوع احداث غير سارة فيميل الفرد الى خلق معتقدات غير عقلانية ، هذه الاحداث تتميز بالتفكير الجازم المطلق ، وليست الاحداث غير السارة في حد ذاتها هي التي تؤدي الى الاضطراب الانفعالي ، لكن المعتقدات غير العقلانية عن هذه الاحداث هي التي تؤدي في الغالب الى المشكلات النفسية . ( كوري ، ٢٠١٧ ، ٥٤٩ )

و من خلال ما سبق يستنتج الباحثون ان الافكار اللاعقلانية هي الاساس لمختلف الاضطرابات و منها الشك وتكون داعمة له ، حيث من خلال هذه الافكار السلبية اللاعقلانية يبني الفرد افتراضات تجاه المواقف و المحيطين تتصف بالحذر وسوء الظن و توقع الخطر منهم ، حيث لا تستند هذه الافكار على المنطقية او الموضوعية في تقييم الاشخاص و المواقف على مستوى عقلائي .

دراسات سابقة :

- دراسة ( دنقل ، ٢٠١٧ )

هدفت الدراسة الى اختبار فاعلية علاج مخططات التفكير ( جفري يونك ) على ( دراسة حالة واحدة ) اي اختبار العلاج بصورة فردية ، حيث تم تطبيق استبيان المخططات ليونك مع اجراء المقابلات الاكلينيكية لتشخيص الاضطرابات النفسية التي تعاني منها الحالة ، و توصلت النتائج الى فعالية ايجابية استخدام التقنيات العلاجية لجفري يونك في شفاء الاضطرابات النفسية للحالة موضع الدراسة

- دراسة ( Bamelis at el , 2012 )

هدفت الدراسة الى المقارنة بين نتائج العلاج بالمخططات لجفري يونك و العلاج النفسي الموجه و العلاج الاعتيادي ، في علاج بعض الاضطرابات النفسية ، حيث تكونت عينة الدراسة من ثلاث مجموعات تجريبية ، منها ( ١٢٥ ) فرداً للعلاج من النوع الاول اي وفق مخططات جفري يونك ، و ( ٥٠ ) فرداً للعلاج النفسي الموجه ، بينما تضمنت مجموعة العلاج العادي ( ١٢٥ ) فرداً ، و توصلت نتائج الدراسة الى فاعلية العلاج بالمخططات لجفري يونك مقارنة بالعلاجات الاخرى في علاج بعض الاضطرابات النفسية ، اي كانت النتائج دالة على فاعلية هذا النوع من العلاج .

**منهجية البحث واجراءاته :**

اولاً : **منهجية البحث :** ان المنهج المستخدم في هذا البحث هو **المنهج التجريبي** ، و هو المنهج الذي من خلاله يمكن تقريب علم النفس من العلوم الطبيعية لأنه يبحث عن اسباب الظواهر النفسية ، و نحن لا نستطيع ان نفهم و نتنبأ و نتحكم بالظواهر دون تحديد الاسباب. ( محمد ، ٢٠١١ ، ص ١٤ )

**ثانياً : التصميم التجريبي :**

يعد التصميم التجريبي الحجر الاساس الذي يقوم عليه المنهج التجريبي ، و عادةً ما يعرف بأنه ( المخطط او برنامج العمل للإجراءات التي تمكن الباحث من اختيار الفروض و الوصول الى نتائج هادفة حول العلاقات بين المتغيرات المستقلة و التابعة ) ، فالتصميم هو الخطة او الاستراتيجية التي يضعها الباحث لكي يمكنه الوصول الى اجابات لمشكلة بحثه ، ولضبط التباين الحادث في درجات المتغير التابع بحيث يكون راجعاً الى المتغير المستقل ( البرنامج - الاسلوب ) . ( محمود ، ٢٠٠٧ ، ص ١٤٩ )

توجد نماذج متعددة من التصاميم التجريبية وعلى الباحث و قبل اجراء اي دراسة ان يعتمد التصميم التجريبي المناسب لاختبار صحة النتائج المستتبهة من فروضه ، ويتوقف اختيار التصميم على طبيعة الدراسة او الشروط او الظروف التي تجري فيها ( Mouly , 1970 , p 335 ) ، وتبعاً لطبيعة هذا البحث اعتمدت الباحثة على التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة ، حيث يتم توزيع افراد المجموعتين عشوائياً لمجموعة ضابطة و مجموعة تجريبية ، يجري اختباراً قبلياً للمجموعتين و من ثم تعريض المجموعة التجريبية للمتغير المستقل ، دون المجموعة الضابطة ، و في نهاية التجربة يتم اختبار بعدي للمجموعتين ، ثم يتم اجراء المقارنات بينهم ، و اتبع الباحثون الخطوات التالية :

١ . اختيرت عينة مكونة من ( ٢٠ ) طالبة عينة بعد اجراء الاختبار القبلي للطالبات اللواتي حصلن على اعلى الدرجات على مقياس الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك .

٢ . وزع افراد العينة بالطريقة العشوائية البسيطة على مجموعتين ، مجموعة ضابطة و مجموعة تجريبية بواقع ( ١٠ ) طالبات لكل مجموعة .

٣ . اجراء التكافؤ للمجموعتين في متغيرات ( درجات مقياس الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك ) الاختبار القبلي ( ، العمر الزمني ، المستوى التعليمي للاب ، المستوى التعليمي للام ، درجة الذكاء ، المستوى الاقتصادي )

٤ . استخدم اسلوب ( الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية ) مع طالبات المجموعة الاولى ، اما الضابطة فلا تتعرض الى أي اسلوب ارشادي .

٥ . اجراء اختبار بعدي للمجموعتين على مقياس الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك لمعرفة الفروق و دلالتها و اثره في تعديل الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك لدى افراد المجموعة التجريبية .

❖ **مجتمع البحث :** فتكون مجتمع البحث الحالي من طالبات مرحلة الدراسة الإعدادية ( الرابع الإعدادي و الخامس الإعدادي ) \* في مركز محافظة البصرة / المدارس الحكومية / للعام الدراسي ( ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ ) \*\* و الذي بلغ عددهن ( ٨٠٥٢ ) بواقع ( ٤١٢٤ ) الرابع الإعدادي و ( ٣٩٢٨ ) الخامس الإعدادي ، كما مبين في الجدول ( ١ ) :

جدول ( ١ ) مجتمع البحث

عدد طالبات الخامس الإعدادي			عدد طالبات الرابع الإعدادي		عدد مدارس المركز
الادبي	التطبيقي	الاحيائي	الادبي	العلمي	
١٣٣٣	١١٣١	١٤٦٤	١٤٧٦	٢٦٤٨	٣٠
٣٩٢٨			٤١٢٤		المجموع
٨٠٥٢					المجموع الكلي

٣ . عينة البحث :

اختار الباحثون عينة من المدارس الإعدادية بمركز محافظة البصرة بواقع ( ٢٠ ) مدرسة بما يمثل ( ٦٦ % ) من مدارس المركز ، و قد بلغت عينة البحث الكلية ( ٧٠٠ ) طالبة من طالبات الرابع و الخامس الإعدادي و بما يمثل نسبة ( ٨ % ) من المجموع الكلي للطالبات ، وفيما يأتي عرض للعينات التي استخدمت في الدراسة الحالية :

#### ١. عينة التحليل الاحصائي

تضمنت عينة التحليل الاحصائي ( ٥٠٠ ) طالبة للصف الرابع الإعدادي و الصف الخامس الإعدادي ، و فيما يأتي عرض لعينات التحليل الاحصائي :

أ . العينة الاستطلاعية ( وضوح الفقرات ) :

لغرض التعرف على مدى وضوح تعليمات المقياس و وضوح فقراته و الزمن المستغرق للإجابة طبق الباحثون المقياس على ( ٥٠ ) طالبة من افراد العينة للتأكد من ذلك .

ب . عينة القوة التمييزية :

لغرض التحليل الاحصائي قامت الباحثة بتطبيق مقياس الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك و التي قامت بإعداده على عينة قدرها ( ٤٠٠ ) طالبة بصورة عشوائية .

ج . عينة الثبات : تم تطبيق المقياس على عينة بلغ عددها ( ٥٠ ) طالبة للمرحلتين الرابع الإعدادي و الخامس الإعدادي من افراد عينة .

#### ٢ . عينة التطبيق النهائي :

لكشف الطالبات اللواتي لديهن الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك و لأجل الحصول على عينة التجربة للمجموعتين طبق الباحثون المقياس بصيغته النهائية ، فبلغت عينة التطبيق النهائي ( ٢٠٠ ) طالبة .

**❖ التكافؤ بين المجموعتين :**

لأجل السيطرة على المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر على نتائج البحث اذا تركت من غير ضبط ، اذ عمد الباحثون الى اجراء التكافؤ بين المجموعات و موازنتها في بعض العوامل التي تؤثر على سلامة التجربة ، فإن تحقيق التكافؤ بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية يعد امرا بالغاً في الاهمية ، اذ لا بد ان تكون المجموعات متماثلة قدر الامكان في العوامل جميعها و التي من شأنها التأثير على المتغير التابع ، و اذ لم يتحقق التكافؤ لا يمكن التأكد مما اذا كان الفرق في نتائج البحث الحاصل بين المجموعة الضابطة و المجموعتين التجريبية يمكن ردة للمتغير المستقل ام الى الفروق الاصلية بين المجموعات.

( ديو بولد و فان دالين ، ١٩٩٠ ، ص ٣٦٦ - ٣٦٧ )

لقد كفى الباحثون بين افراد مجموعتين البحث ( المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة ) في المتغيرات التالية

١. درجات الطالبات على مقياس الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك.
٢. العمر الزمني .
٣. درجات الطالبات على اختبار ( رافن ) للذكاء " المصفوفات المتتابعة"
٤. تحصيل الاب .
٥. تحصيل الام.
٦. المستوى الاقتصادي.
- ٣ . اداتا البحث :

لما كان البحث الحالي قياس الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك لدى طالبات مرحلة الدراسة الاعدادية ، كان من الضروري بناء:

١. مقياس لتشخيص الطالبات اللواتي يعانين من الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك .
  ٢. بناء برنامج بأعتماد تقنيات جفري يونك ( الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية )
- اولا : مقياس الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك :

لما كان البحث الحالي يرمي الى التعرف على أثر برنامج ( الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية ) في تعديل الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك لدى طالبات مرحلة الدراسة الاعدادية كان من الضروري بناء مقياس لتشخيص الطالبات اللواتي يعانين من الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك ، وقد قام الباحثون ببناء اداة لقياس الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك على عينه عددها (٤٠٠) طالبة للعام الدراسي (٢٠٢٠ - ٢٠٢١) وقد تم حساب القوة التمييزية للفقرات (الصدق الظاهري ) و(الثبات ) حتى وصل المقياس بصيغته النهائية مكونة من ( ٣٥ ) فقرة وكان المقياس مكون من خمس بدائل .

ثانيا - البرنامج الارشادي: هو مجموعة من الاستراتيجيات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة المخططة والمنظمة على أسس علمية تقدم بطريقة بناءة من قبل المختصين في مجال الإرشاد النفسي للأفراد المسترشدين الذين يعانون من مشكلات أكاديمية أو نفسية أو اجتماعية في مكان وزمان محدد يهدف الى مساعدتهم في التعرف على مشكلاتهم وحاجاتهم وتنمية امكاناتهم وقدراتهم إزاء ما يواجهون من صعوبات أو مشكلات ومساعدتهم على اتخاذ القرارات السليمة في حياتهم وتحقيق التوافق النفسي السوي لهم في اثناء تفاعلهم مع مواقف الحياة الضاغطة بشكل بناء ( سالم وجادو، ٢٠١٥، ص ٢٤٠).

لاحظ الباحثون ان البرامج الارشادية جميعها تحتوي على خطوات متسلسلة و متتابعة لعلاج مشكلة معينة ، و انها تبنى على اهداف معينة و تسير عليها لعلاج المشكلة موضع البحث ، والاختلاف الذي بينها يعود الى تسلسل خطوات العلاج ، و كذلك الاختلاف في درجة الكفاءة ، لذلك اعتمدت الباحثة في اعداد البرنامج الارشادي على انموذج بوردرز - دروري ( Borders & Drury , 1992 )

نموذج بوردرز ودروري (Borders&Drory,1992).

وفيه تستند عملية التخطيط للبرنامج الارشادي على الاتي:-

١. تحديد وتقدير الحاجات للمسترشدين.
٢. تحديد وصياغة الأهداف في البرنامج.
٣. تحديد الأولويات.
٤. العناصر التي يقوم عليها البرنامج.
٥. تحديد النشاطات.
٦. الخطوات التي يقوم عليها البرنامج.
٧. تقويم كفاءة البرنامج وتقديره ( Borders & Drory , 1992 , p 487-495 ).

ان اعتماد الباحثون لهذا النموذج كان لأسباب و مبررات منها :

- ١ . يعد من النماذج الشاملة للعملية الارشادية .
- ٢ . يتبع اسلوباً علمياً واضحاً للتسلسل المنطقي .
- ٣ . امكانية استخدام فقرات المقياس جميعها في تحديد حاجات المسترشدين .
- ٤ . عدم الحاجة لتكاليف عالية لتنفيذه اي انه اقتصادي في الجهد و المال و الوقت .

❖ الخطوات التي يقوم عليها البرنامج الارشادي :

قام الباحثون باتباع عدد من الخطوات في سير البرنامج الارشادي :

- ١ . بعد الاطلاع على العديد من التصاميم تم اختيار التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة .

- ٢ . اعتمد الباحثون على ( الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية) في تطبيق الجلسات الارشادية

- ٣ . اطلع الباحثون على كيفية بناء البرنامج الارشادي و الادبيات الخاصة به و نماذجها .
  - ٤ . طبق الباحثون مقياس ( الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك ) على عينة قدرها ( ٢٠٠ ) طالبة من الصف الرابع و الخامس بفرعيهما الادبي و العلمي و اعتمد نتائج المقياس في اختيار المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة حيث اختير ( ٢٠ ) طالبة اللاتي حصلن على اعلى الدرجات و وزعن عشوائياً على مجموعتين تجريبية و اخرى ضابطة بواقع ( ١٠ ) طالبات في المجموعة الواحدة .
  - ٥ . أُجْرى التكافؤ بين المجموعتين عن طريق تحديد بعض المتغيرات التي لديها التأثير و هي من الشروط الرئيسة عند تشكيل المجموعات و تجانسها .
  - ٦ . استخرجت الاوساط المرجحة و الاوزان المئوية لكل فقرة من فقرات مقياس الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك لتحديد الفقرات و المشكلات و الحاجات لكل جلسة ارشادية .
  - ٧ . عُرِضت عناوين الجلسات الارشادية و مخطط جلسات البرنامج على مجموعة من المحكمين المختصين في قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي للتأكد من مدى مناسبة الاهداف و الحاجات و عناوين الجلسات و الفنيات و الاجراءات المستخدمة و الوقت الذي تستغرقه كل جلسة ارشادية
  - ٨ . حديد جلسات البرنامج الارشادي بواقع ( ١٠ ) جلسات لبرنامج الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية بواقع جلستين في الاسبوع و الوقت المستغرق لكل جلسة ارشادية هو ( ٦٠ ) دقيقة كما في الجدول ( ٢ ) .
- جدول ( ٢ ) الجلسات الارشادية و مواعيد انعقادها حسب ( الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية )**

ت	عنوان الجلسة	تاريخ انعقادها	وقت انعقادها
١	الافتتاحية	الاحد ٢٠٢١/٩/١٢	٩ صباحاً
٢	الشك في نوايا الآخرين	الاربعاء ٢٠٢١/٩/١٥	٩ صباحاً
٣	الافكار اللاعقلانية	الاحد ٢٠٢١/٩/١٩	٩ صباحاً
٤	التعميم السلبي	الاربعاء ٢٠٢١/٩/٢٢	٩ صباحاً
٥	الثقة بالآخرين	الاثنين ٢٠٢١/١٠/٤	٩ صباحاً
٦	الثقة بالنفس	الاربعاء ٢٠٢١/١٠/٦	٩ صباحاً
٧	الشعور المفرط بالذنب	الاثنين ٢٠٢١/١٠/١١	٩ صباحاً
٨	التردد في اتخاذ القرار	الاربعاء ٢٠٢١/١٠/١٣	٩ صباحاً
٩	الضبط الانفعالي	الاحد ٢٠٢١/١٠/١٧	٩ صباحاً
١٠	الختامية	الاربعاء ٢٠٢١/١٠/٢٠	٩ صباحاً

سيقوم الباحثون بعرض نموذج لجلستين ارشاديتين

مخطط البرنامج الارشادي للمجموعة التجريبية ( الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية )

الجلسة الثانية ( الشك في نوايا الآخرين ) مدة الجلسة ( ٦٠ ) دقيقة

التدريب البيتي	التقويم البنائي	الاستراتيجيات والفنيات و الانشطة	الاهداف الخاصة	الحاجات
- الطلب من المسترشدات كتابة الاجابيات التي تترتب على ترك الشك في نوايا الآخرين - تسجيل الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك و ما يقابلها من افكار مضادة لها والبراهين عليها	- اجابيات وسلبيات الشك في نوايا الآخرين. - هل أصبح لديكن الوعي الكامل للتعامل مع الآخرين بعيدا عن الشك في نواياهم ؟ - طلب من المسترشدات اعطاء تقييم للجلسة ومدى الاستفادة منها بالتأشير على بطاقة التقييم من ( ١٠-١ )	الاستراتيجيات المستعملة : ( تمرين التنفس ، الحوار و الاسئلة السقراطية ، تعديل الاخطاء المعرفية ، النمذجة ) - الترحيب بالمسترشدات و تدريبهم على تمرين التنفس لمدة ( ٥ دقائق ) لخفض التوتر في اللحظة الحالية - الحوار و الاسئلة السقراطية : طرح عبارات للنقاش متعلقة ببعض المواقف الحياتية المتكررة ، و توجيه الاسئلة السقراطية المفتوحة عليها و تنفيذ الافكار اللاعقلانية منها الداعمة للشك - توفير اطار معرفي من خلال عرض مفهوم الجلسة الحالية عن طريق ( power point ) و توضيح مساوئ الشك و أهمية حسن الظن في الآخرين . - النمذجة : عن طريق عرض فيديو توضيحي ( مدته ١:٢٧ دقيقة ) عن الشك في نوايا الآخرين و اطلاق الاحكام المسبقة عليهم ، والنظر للمواقف من زوايا اخرى عقلانية	- ان تتعرف الطالبات على مساوئ الشك في نوايا الآخرين - ان تستنتج ان افكارها اتجاه نوايا الآخرين ليس لها دليل - أن تتجنب التفكير المفرط بنوايا الآخرين - تعزيز اهتمام المسترشدات بأفكارهن بدلا عن الانشغال بأفكار غيرهن . - تفسير نوايا الآخرين بطريقة إيجابية وليس انفعالية - تقبل الاختلاف بين الافراد و عدم اطلاق الأحكام الشخصية المتحيزة على الآخرين	الحاجة الى : - الثقة في نوايا الآخرين - تجنب الشك في نوايا الآخرين - حسن الظن في نوايا المحيطين - تجنب التدقيق المستمر و المفرط في ما يضره الآخرين - تخطي بعض المواقف او الكلمات التي من شأنها تعرقل التفكير بإيجابية - الاهتمام بكيفية تطوير المسترشدات لأنفسهن اي انشغالهن بأنفسهم بإيجابية بدل التفكير السلبى نحو الآخرين



مخطط البرنامج الارشادي للمجموعة التجريبية ( الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية )  
الجلسة الثانية ( الشك في نوايا الاخرين ) مدة الجلسة ( ٦٠ ) دقيقة

الحاجات	الاهداف الخاصة	الاستراتيجيات والفنيات و الانشطة	التقويم البنائي	التدريب البيئي
الحاجة الى : - معرفة الافكار اللاعقلانية القطعية . - معرفة التأثير السلبى للأفكار القطعية . - تعديل الافكار اللاعقلانية القطعية . - التركيز على الافكار العقلانية - تنفيذ الافكار اللاعقلانية و دحضها . - المرونة في التفكير	- ان تتعرف المسترشدات على افكارهن اللاعقلانية القطعية و الوعي بها . - ان تركز المسترشدات على التفسيرات المنطقية لأفكارهن و افكار الاخرين - ان تشعر المسترشدات بخطورة افكارهن اللاعقلانية القطعية على طريقة تعاملهم مع المواقف الحياتية . - احلال أفكار ايجابية تحل محل الافكار السلبية - ان يتكون لدى المسترشدات القدرة على التمييز بين ما هو غير عقلاني	الاستراتيجيات المستخدمة ) تسجيل الافكار الاوتوماتيكية القطعية ، التخيل ) - عرض ( power poin ) يوضح الافكار القطعية اللاعقلانية تعريفها ، مساوئها و مع التركيز على بدائلها من الافكار العقلانية المنطقية . - فتح المجال للمسترشديات للتعبير عن افكارهن القطعية * توجيه عدة اسئلة للمسترشدات : - ما دليلك على صحة افكارك؟ - ماهي التفسيرات البديلة لهذه الفكرة او الموقف ؟ - ما هي الاثار الحقيقية اذا كان المعتقد صحيحا؟ - اجراء حوار مع المسترشدات يتضمن معلومات حول تنفيذ الافكار القطعية ومناقشتهم في ذلك - تنفيذ الافكار القطعية من	توجيه سؤال الى المسترشدات : - هل تعرفتي على الافكار اللاعقلانية القطعية بأخرى عقلانية مرنة واضحة ؟ - هل تستطيعين التمييز بين الافكار القطعية والافكار المرنة؟ - ما هي مغانم و مغرم الافكار القطعية ؟ - طلب من المسترشدات اعطاء تقييم	- اذكرى بعض الافكار التي وجدتها لا عقلانية قطعية ، بأخرى عقلانية مرنة - اكتبى موقفا تعرضت له و حكمتى عليه من خلال الافكار اللاعقلانية القطعية و استبدالها الى أفكار عقلانية منطقية لو

تكرار الموقف	للجلسة ومدى الاستفادة منها بالتأشير على بطاقة التقييم من ( ١٠-١ )	خلال الاسئلة الموجهه - ايجاد البدائل الملائمة لتغيير الافكار القطعية و التفكير بأتجاهات متعددة . - اقامة حوار بين الجانب العقلاني و الجانب اللاعقلاني و ذلك لزيادة وعي المسترشدات بأفكارهن - التشجيع بعد استبدال كل فكرة لا عقلانية قطعية بفكرة منطقية عقلانية جديدة	قطعي و ما هو عقلاني منطقي .
--------------	---	---	-----------------------------

❖ الوسائل الاحصائية : الوسائل الإحصائية

استعملت الوسائل الاحصائية المناسبة في البحث الحالي بالاستعانة بالبرنامج الاحصائي (SPSS):

١- الوسط المرجح والوزن المئوي: استعملنا لغرض ترتيب فقرات الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك تنازلياً.  
٢- اختبار مان وتني: استعملنا لغرض التعرف على دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغير درجات الطالبات على مقياس ولغرض اختبار دلالة الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة .

٣. اختبار ولكوكسون: استعملت هذه الوسيلة لغرض تعرف النتائج النهائية بين أفراد المجموعات (الضابطة، التجريبية) في القياس القبلي والبعدي لمقياس البحث (أحمد ، ١٩٨٩ ، ص ٣٣٠) .

عرض النتائج ومناقشتها

اولاً: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

سيتم عرض وتفسير نتائج البحث تفسيرها ومناقشتها على وفق اهداف البحث، ومعرفة اثر (الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية) في تعديل الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك، وللتحقق من صحة فرضياته وبالصيغة الآتية:

١ . لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ( الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية ) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك .

ولتحقيق هذا الهدف تم استعمال اختبار ولكوكسون للتعرف على دلالة الفروق بين مجموعتين مترابطتين وقد بلغت الصغرى للاختبار (٠) وهي اصغر من القيمة الجدولية للاختبار والبالغة ( ٨ ) عند درجة حرية (

( ١٠ ) ومستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) مما يشير الى رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى ( الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية ) في الاختبارين القبلي و البعدي على مقياس الافكار الداعمة للشك والجدول يوضح ذلك جدول ( ٣ ) اختبار ولكوكسون للتعرف على اثر الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية في خفض الأفكار الداعمة للشك لدى عينة البحث

العينة	درجة الاختبار القبلي	درجة الاختبار البعدي	الفروق بين الدرجات ف	الفروق المطلقة ف	ترتيب الفروق	اشارات رتب الفروق	قيمة اختبار Wilcoxon	
							الكبرى	الصغرى
١	165	106	٥٩	٥٩	٩	٩	٥٥	٠
٢	146	115	٣١	٣١	٣	٣		
٣	144	109	٣٥	٣٥	٤	٤		
٤	138	108	٣٠	٣٠	٢	٢		
٥	136	81	٥٥	٥٥	٧	٧		
٦	133	88	٤٥	٤٥	٥	٥		
٧	133	74	٥٩	٥٩	٩	٩		
٨	131	80	٥١	٥١	٦	٦		
٩	130	71	٥٩	٥٩	٩	٩		
١٠	129	119	١٠	١٠	١	١		
المجموع					٥٥	+٥٥		
						-٠		

وان هذه النتيجة تدل على أن ( الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية ) له التأثير الواضح وذو دلالة إحصائية على المجموعة التجريبية من خلال دلالة الفروق في الاختبار القبلي و البعدي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك ، وتعزو الباحثة ذلك في كون سبب هذه النتيجة إلى تأثير التقنيات المستخدمة في (الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية ) والتي أسهمت في خفض درجات الطالبات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي والى تعديل الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك لدى طالبات المجموعة التجريبية وقد استطاعت من خلالها تغيير أفكار و معتقدات الطالبات اللاعقلانية الداعمة للشك ، والتي تسيطر على تفكيرهم .

٢ . لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين المجموعة التجريبية ( الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية ) والمجموعة (الضابطة) في الاختبار البعدي على مقياس الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك

ولتحقيق هذا الهدف تم استعمال اختبار مان - وتني Mann-Whitney لقياس الفروق بين رتب المجموعتين حيث كانت القيمة الصغرى لدلالة الفروق تساوي (٠) وهي اصغر من القيمة الجدولية للاختبار والبالغة ٢٣ عند درجتى حرية (١٠-١٠) ومستوى دلالة ٠,٠٥ وبالتالي فأنا نرفض الفرضية الصفرية ونقبل البديلة أي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى (الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية ) و رتب افراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الافكار الداعمة للشك وبالتالي ان البرنامج كانت فاعلا في تخفيف الأفكار الداعمة للشك ، والجدول يوضح ذلك

جدول ( ٤ ) اختبار مان وتني لقياس الفروق بين رتب درجات الأفكار الداعمة للشك في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة اختبار U		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
١	106	٦	147	١٩.٥	٠	٢٣	٠.٠٥	دال
٢	115	٩	139	١٤.٥				
٣	109	٨	145	١٧				
٤	108	٧	146	١٨				
٥	81	٤	143	١٦				
٦	88	٥	147	١٩.٥				

٧	74	٢	139	١٤.٥		
٨	80	٣	135	١٢		
٩	71	١	138	١٣		
١٠	119	١٠	124	١١		
مج		٥٥		١٥٥		

وبذلك فان المجموعة التجريبية التي طبقت عليها ( الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية ) قد اسهم في تعديل الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك لدى طالبات مرحلة الدراسة الاعدادية وتعزو الباحثة السبب في هذه النتيجة الى تأثير تقنيات الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية التي استخدمتها الباحثة وما فيها من أنشطة وفعاليات معرفية وانفعالية وسلوكية أسهمت بشكل فاعل في مساعدة الطالبات لتعديل افكارهن التي يعتقن بها، في حين لم يحصل تحسن على طالبات المجموعة الضابطة اللاتي لم يخضعن للبرنامج ، وهذا يؤكد اثر ( الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية ) في خفض الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك لدى الطالبات .

٣ . لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط رتب الدرجات للأفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك

العينة	درجة الاختبار القبلي	درجة الاختبار البعدي	الفروق بين الدرجات ف	الفروق المطلقة ف	ترتيب الفروق ق	اشارات رتب الفروق	قيمة اختبار Wilcoxon	
							الكبرى	الصغرى
١	146	147	-١	١	١	-١	٤٦	٩
٢	145	139	٦	٦	٥.٥	٥.٥		
٣	141	145	-4	4	٢	-٢		
٤	140	146	-٦	٦	٥.٥	-٥.٥		
٥	134	143	-٩	٩	٨.٥	-٨.٥		
٦	133	147	-١٤	١٤	١٠	-١٠		
٧	132	139	-٧	٧	٧	-٧		
٨	131	135	-٤	٤	٣.٥	-٣.٥		
٩	129	138	-٩	٩	٨.٥	-٨.٥		

١٠	128	124	٤	٤	٣.٥	٣.٥
المجموع						

ولتحقيق هذا الهدف تم استعمال اختبار ولكوكسون للتعرف على دلالة الفروق بين مجموعتين مترابطتين وقد بلغت الصغرى للاختبار (٩) وهي اكبر من القيمة الجدولية للاختبار والبالغة ٨ عند درجة حرية ١٠ ومستوى دلالة ٠.٠٥ مما يشير الى قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة أي انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي على مقياس الافكار الداعمة للشك عند مستوى ( ٠,٠٥ )

#### جدول ( ٥ ) اختبار ولكوكسون للتعرف على اثر طبيعة الاختبار ( القبلي - البعدي ) في خفض الأفكار الداعمة للشك لدى عينة البحث

لا توجد فروق بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي، وهذه النتيجة تعود لعدم تلقي طالبات المجموعة الضابطة أي برنامج، او أي معالجة ، إذ تركت تعيش حياتها اليومية العادية بدون إثراء في خبراتهم حول الصفة المستهدفة في البرنامج الإرشادي لذلك ظهرت الفروق لدى المجموعة التجريبية التي تعرضت لخبرات و تقنيات البرنامج الارشاديفي حين لم تظهر هذه الفروق لدى المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

#### الاستنتاجات :

١ . يعد ( الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية ) اسلوبا ارشادياً جيداً اذ أحدث تغيرا ايجابيا في تعديل الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك لدى طالبات مرحلة الدراسة الاعدادية وبذلك يمكن اعتمادها في الدراسات التجريبية اللاحقة .

٢-ان جلسات البرنامج الإرشادي بما تضمنته من موضوعات مختلفة ومتعددة فسحت المجال للابتعاد عن الروتين اليومي الذي يواجهه الطالبات مما عمل على زيادة دافعيتهن وتقبلهن للتغيير .

٣. ان تعديل الافكار اللاعقلانية الداعمة لشك لدى طالبات مرحلة الدراسة الاعدادية يعد مؤشراً على توظيف الطالبات لما تعلمنه في الجلسات على مواقف حياتية.

#### التوصيات :

- ١.إفادة المرشدين التربويين من البرنامج الذي اعده الباحثون.
- ٢.إقامة دورات تدريبية من المختصين في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي للمرشدين التربويين العاملين في المدارس المتوسطة والاعدادية لتدريبهم على استعمال البرامج الارشادية على وفق الأساليب المعرفية وخاصة الحديثة منها .

**المقترحات**

استكمالاً للجوانب ذات العلاقة بهذا البحث فان الباحثون يقترح الآتي:

١. إجراء دراسة للتعرف على اثر ( الارشاد المتمركز حول البنية المعرفية ) في تعديل الافكار اللاعقلانية الداعمة للشك لدى المتزوجين ( ذكور - اناث ) .

**المصادر :**

- أسعد ، يوسف ميخائيل ( ١٩٨٣ ) سيكولوجية الشك ، مكتبة غريب ، القاهرة ، مصر .
- أشول ، عز الدين ( ١٩٨٤ ) : علم نفس النمو ، ط ٢ ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة
- باترسون ( ١٩٩٠ ) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي ، الكويت ، دار القلم .
- حسين ، طه عبد العظيم ( ٢٠٠٧ ) العلاج النفسي المعرفي ( مفاهيم و تطبيقات ) ط ١ ، الاسكندرية - مصر : دار الوفاء
- ديو ، بولد . ب و فان دالين ( ١٩٩٠ ) مناهج البحث في التربية و علم النفس ، ترجمة دكتور محمد نبيل نوفل ، مكتبة الانجلو المصرية ، مصر ، القاهرة
- زهران ، سناء حامد ( ٢٠٠٤ ) إرشاد الصحة النفسية ، عالم الكتب ، القاهرة ، مصر .
- الزيود ، نادر فهمي ( ١٩٩٨ ) نظريات الارشاد و العلاج النفسي ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، عمان ، الاردن .
- سفيان ، محمد صالح ( ٢٠١٨ ) نظريات الارشاد و العلاج النفسي الحديثة وما بعد الحداثة ، جامعة الملك خالد : دار جمال العلمية للنشر و التوزيع
- عبد الرحمن ، محمد ( ١٩٩٨ ) نظريات الشخصية ، دار قباء للطباعة و النشر ، القاهرة ، مصر .
- عبد العظيم ، حمدي عبد الله عبد العظيم ( ٢٠١٣ ) برامج تعديل السلوك ، ط ١ ، مصر : مكتبة اولاد الشيخ للتراث .
- عدس ، عبد الرحمن و توق ، محي الدين ( ١٩٩٥ ) المدخل الى علم النفس ، ط ٥ ، دار الفكر للنشر ، عمان ، الاردن .
- علوي ، اسماعيل و زغبوش ، بنعيسى ( ٢٠٠٩ ) العلاج النفسي المعرفي ، مدخل الى تدبير صعوبات الحياة اليومية و التخفيف من المعاناة النفسية ، سلسلة علم النفس المعرفي ( ١ ) ، عالم الكتاب الحديث للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- الغافري ، نصراء مسلم ( ٢٠١٧ ) الافكار اللاعقلانية و الخوف الاجتماعي ، مجلة العلوم التربوية و النفسية ، سلطنة عمان ، المجلد ( الاول ) العدد ( الثامن )



- الغامدي ، حامد احمد ( ٢٠١١ ) فنيات العلاج المعرفي السلوكي ، أكاديمية علم النفس ، على الموقع الالكتروني [www.acofps.com](http://www.acofps.com)
- كرماش ، حوراء عباس ( ٢٠١٨ ) التفكير الارتياحي لدى الطلبة المراهقين في المرحلة المتوسطة ، المجلة الدولية للدراسات التربوية و النفسية ، عمان ، الاردن
- كوري ، جبرالد ( ٢٠١٧ ) النظرية و التطبيق في الارشاد و العلاج النفسي ، ترجمة دكتور سامح وديع الخفش ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، عمان ، الاردن .
- مبارك ، سليمان سعيد (٢٠٠٨) الاتزان الانفعالي المتميزين و اقترانهم العادين ، أبحاث مجلة كلية التربية الأساسية جامعة الموصل المجلد ٧ العدد ٢ .
- محمد ، عادل عبد الله ( ١٩٩٩ ) العلاج المعرفي السلوكي \_ اسس و تطبيقات ، دار الرشاد للنشر و التوزيع ، كلية التربية جامعة الزقازيق .:
- محمود ، جودت شاكر ( ٢٠٠٧ ) البحث العلمي في العلوم السلوكية ط ١ ، مكتبة الانجلو المصرية ، مصر - القاهرة .
- المقاطي ، ممدوح عبد الله ( ٢٠١٨ ) الافكار العقلانية و اللاعقلانية لدى الطلبة الموهوبين بمنطقة مكة المكرمة ، المجلة الدولية التربوية المتخصصة ، المجلد السابع ، العدد الحادي عشر .
- ملحم ، سامي محمد و العلي ، ميسون عاطف و ابو غوش ، سناء شاكر ( ٢٠١٨ ) القدرة التنبؤية لكل من الكفاية الذاتية المدركة و الشخصية الارتياحية و ضغوط الحياة في القلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين ، المجلة الاردنية للعلوم التطبيقية " سلسلة العلوم الانسانية " المجلد (٢٠) العدد (٢)
- الهاشمي ، عبد الحميد محمد ( ٢٠٠٨ ) التوجيه و الارشاد النفسي ( الصحة النفسية الوقائية ) ، دار الشروق للنشر و التوزيع ، بيروت ، لبنان .
- Arntz , A & Gendren , H ( 2009 ) Schema Therapy for Borderline Personality Disorder , Edition First , Wiley Blackwell , New York
- Beck,A .(1993).Cognitive therapy development , journal of counseling and clinical psychology ,v 61, N2 p 112- 149
- Bentall RP, Taylor JL (2006) Psychological processes and Paranoid . Implication locations for forensic behavioral science . Bellavioral Sciences and The Law ; 94 – 277
- Boder , N & Vane , J ( 2001 ) Making Differences Work in a Romantic Relationship . The Clearinghouse for Structured/Thematic Groups & Innovative Programes. Counseling and Mental Health Centre, Austin, University of Texas .
- Cariou , Rognant A ; Chaperon , A & Duchesne , N ( 2007 ) L'affirmation de soi par le jeu de role . en thérapie comportementale et cognitive , Paris : Dunod.

- Dobson , Keith S ( 2010 ) Handbook of Cognitive – Behavioral Therapies. 3<sup>rd</sup> edition . New York : The Guilford Press.
- Dryden , W. & Branch , R ( 2008 ) The fundamentals of rational emotive behavior therapy a training handbook . 2 ed . England : John Wiley & Sons Ltd
- Ellis , A ( 1973 ) Reason and emotion in psychotherapy. New Gersy : Lyle stuart
- Friedman , Edward S & Thase , Michael E ( 2007 ) Cognitive and Behavioral Therapies . <http://www.researchgate.net/publication/225266557> . Chapter. DOI : 10.1007/978-1-59745-252-6\_35. considering : 27 July 2015
- Friedman , Edward S & Thase , Michael E ( 2007 ) Cognitive and Behavioral Therapies <http://www.researchgate.net/publication/225266557> . Chapter. DOI : 10.1007/978-1-59745-252-6\_35. considering : 27 July 2015
- Goulet , J ; Chaloult , L & Ngo Thanh – Lan ( 2013 ) Guide de pratique pour l'évaluation et le traitement cognitive- comportemental de trouble panique avec ou sans agoraphobie (TPA). Cité de la santé de Laval. Polyclinique médicale Concorde. Hôpital du Sacré – 1960eur de Montréal
- Kellogge , S & Young , J ( 2006 ) Schema therapy for borderline personality disorders . Journal of Clinical Psychology, 62(4), 445-458.
- Kellogge , S & Young , J ( 2006 ) Schema therapy for borderline personality disorders . Journal of Clinical Psychology, 62(4), 445-458.
- Mouly , George J (1970 ) : the seince of fdacation Research ,vein hold company .
- Pervin , J ( 2005 ) adaptation française de Louise Nadeau et Didier Acier et Dave Miranda. La Personnalité de la théorie à la recherché . Bruxelles : De Boeck université .
- Rafaeli , E ; Bernstien , D ; & Young , J ( 2011 ) Schema Therapy : The CBT distinctive feature series . New York : Rutled .
- Seavey , A & Moore , T ( 2012 ) Schema focused therapy for major depressive disorder and perdonality disorder : A case study. Clinical Case Studies, 11 (6) , 457 – 473
- Tolk , L ( 2005 ) Integrating The Enneagram and schema Therapy : Bringing The Soul into Psychotherapy . Unpublished doctoral dissertation , the wright Institute Graduate school of psychology
- Young , J ; Kolosko , S ; & Weishoor , R ( 2003 ) Schema Therapy : A practitioner 's guide . New York : Guilford Press .