

فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتنمية مفهوم الذات لدى بعض من المراهقات بدولة الكويت

حليمة إبراهيم أحمد الفيلاكاوي و أنور محمد عيسى و ياسر جبريل معاذ
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا /كلية التربية- قسم علم النفس التربوي

المستخلص :

تهدف هذه الدراسة إلى: محاولة الكشف عن أوجه القصور في مفهوم الذات لدى عينة من المراهقات بدولة الكويت، وإعداد برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتنمية مفهوم الذات لدى عينة من المراهقات بدولة الكويت، وبيان مدى فاعلية تطبيقه، تتكون عينة الدراسة من (20) مراهقة من (مدرسة فاطمة بنت الوليد الثانوية بنات بدولة الكويت) تميزوا بمستوى متدنياً من مفهوم الذات، وتتراوح أعمارهن الزمنية بين (16- 18) سنة، وقد استخدمت الباحثة مقياس مفهوم الذات من إعدادها، والبرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي كذلك، وقد أظهرت نتائج فاعلية البرنامج في تنمية مفهوم الذات لدى أفراد العينة، واستمرار فاعليته في القياس التتبعي.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي عقلاني انفعالي ، مفهوم الذات.

ABSTRACT :

The Effectiveness Of A Rational – Emotive Counseling Program For developing Self Concept Among sample of female adolescents in quiet. By Halima Ibrahim Ahmed Alfailakawi. The Study Aims To Constructing And Applying A Rational – Emotive Counseling Program For developing Self Concept Among sample of female adolescents in quiet. The Study Sample Consisted Of (20) female adolescents, Whose Age Span In (16-18) Years Old. The Researcher Tends To Use :The Self Concept Scale : (Prepared By/farag&elkorashy,1999), A Rational–Emotive Counseling Program (Prepared By/the Researcher. The Results Showed That The Program Which Was Used In This Study Was Effective For developing Self Concept Among sample of female adolescents Of The Experimental Group, The Program Was Distinguished By Continues Effectiveness, Which Appeared From The Follow Up Study.

Key words: A Rational – Emotive Counseling Program ، Self Concept.

المقدمة :

أصبح من المسلّم به من خبرة الحياة أنها لا تأتي إلا لمن يمتلكون إرادة الحياة ويأخذون الحياة غلاباً ويسعون إلى التحقق الذاتي متجاوزين رغباتهم وشهواتهم ونزعاتهم إلى معنى أو هدف أسمى ، وأن السعادة لا تكون لخالل لا يسعى لها ، وأنها ليست بفعل هبه وإنما هي لمن يسعون ويتعلمون فن تحقيقها والتدريب عليها .
ولأن المراهقة مرحلة معينة تترتب عليها مقتضيات في السلوك جديدة لم يألفها الفرد من قبل وقد يصطبغ تصرفه بالتوافق والتكيف الإيجابي وربما بدت عليه سلوك تقتضيه إلزام نفسه بالامتثال لمعايير المجتمع ولعله لا يلتفت إلى هذه الجوانب التفاتاً ذاتياً؛ لذا فهو بحاجة إلى من يوجهه ، وكل هذا من شأنه أن يجعل لدى المراهقات خاصة في المجتمعات العربية مستوى متدن من مفهوم الذات نتيجة للعديد من الأفكار غير

العقلانية المترجمة، لذا فتؤكد العديد من الدراسات على أهمية تنمية مفهوم الذات لدى المراهقات ومن بينها دراسة (Chang, 1997). من هنا كانت دراسة الباحثة الحالية لإعداد برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لتنمية مفهوم الذات لدى عينة من المراهقات، حيث تأمل الباحثة أن تفيد الدراسة العاملين في المجال التربوي من أجل وضع برامج إرشادية مماثلة لمساعدة المراهقات في تلك المرحلة الحياتية.

مشكلة الدراسة:

أشارت نتائج العديد من البحوث والدراسات إلى أن المراهقات يعانين من معدل منخفض من مفهوم الذات، وعدم القدرة على التعامل مع المشكلات والأفكار، ومن هنا يمكن أن تتحدد مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤل العام التالي: هل يمكن أن يؤدي البرنامج الإرشادي العقلائي الانفعالي لتنمية مفهوم الذات لدى عينة من المراهقات؟

أهداف الدراسة :

يمكن تحديد أهداف الدراسة الحالية فيما يلي :

- 1- محاولة الكشف عن أوجه القصور في مفهوم الذات لدى عينة من المراهقات بدولة الكويت .
- 2- إعداد وتطبيق برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لتنمية مفهوم الذات لدى عينة من المراهقات، وبيان مدى فاعليته.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في أهمية المرحلة العمرية والموضوع الذي نتصدى له، ألا وهو : " التحقق من فاعلية برنامج للإرشاد العقلائي الإنفعالي في تنمية مفهوم الذات لدى عينة من المراهقات. ويتحدد هذا من خلال جانبين مهمين هما:

الأهمية النظرية:

تهتم هذه الدراسة بموضوع له أهمية من الوجهة النظرية حيث إنها تلقى الضوء على مفهوم الذات لدى المراهقة، والتي تجعلها تفقد الثقة بنفسه غير قادرة على الدخول في إقامة علاقات وتفاعلات مشبعة مع الآخرين المحيطين بها سواءً في المنزل أو المدرسة أو في المجتمع بصفة عامة، فعلى الرغم من تنوع حركة البحث العلمي والتجريبي في مجال المراهقة في المجتمعات الغربية؛ إلا أن البحوث والدراسات في المجتمعات العربية قليلة في تناولها للبرامج الإرشادية في مفهوم الذات كما أن هذه الدراسة قد تسهم في زيادة رصيد المعلومات والحقائق المتوفرة عن المراهقات، كما تتناول هذه الدراسة فنيات الإرشاد العقلائي الانفعالي في تنمية مفهوم الذات لدى عينة من المراهقات.

الأهمية التطبيقية:

تتبع أهمية هذه الدراسة تطبيقياً من أهمية الأسلوب الإرشادي المستخدم ، وهو برنامج الإرشاد العقلائي الانفعالي في تنمية مفهوم الذات لدى عينة من المراهقات، والذي كشفت فيه الدراسات السابقة على أهمية هذا النوع من الإرشادات ذو فاعلية في تنمية مفهوم الذات، وذلك يساعدهم على النمو النفسي والاجتماعي السوي، كذلك تعد هذه الدراسة من الدراسات العربية النادرة في هذا المجال - بحسب علم الباحثة - .

كما ان هذه الدراسة قد تفتح المجال لدراسات أخرى تحاول الاستفادة من الإرشاد العقلاني الانفعالي في البيئة العربية بصفة عامة ، والبيئة الكويتية بصفة خاصة ، كما قد تفيد الاخصائيين النفسيين العاملين بمراكز الإرشاد النفسي بالمدارس، وبالعيادات النفسية ، والباحثين في رسم الخطط والسياسات الخاصة برعاية هذه الفئة من المراهقات في جميع المجالات التربوية والاجتماعية والنفسية واعداد البرامج الإرشادية الملائمة لهذه الفئة على أسس علمية سليمة.

مصطلحات الدراسة:

1- برنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي: ProgramRational – Emotive Counseling

عرفته الباحثة إجرائياً بأنه: "موقف تعليمي يمكن من خلالها مساعدة الفرد الذي يعاني من القصور في مفهومه عن ذاته علي إدراك قدراته واستعداداته وبالتالي تعديل سلوكه ، وفهم أعمق لذاته من خلال التعرف علي جوانب القوة والضعف في شخصيته بما يمكنه من القدرة علي مواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة التي قد يتعرض لها لتمكينه في النهاية لإصدار أحكام صائبة تساعده في حل مشكلاته بما يحقق له رضا واستقرار وتوافق نفسي ، ومن ثم مفهوم ذات ايجابي " .

2- مفهوم الذات: Self Concept

عرفته الباحثة إجرائياً بأنه : " مجموع الدرجات التي تحصل عليها المراقبة في مقياس مفهوم الذات المستخدم في هذه الدراسة".

الإطار النظري للدراسة:

تناولت الباحثة إطارها النظري على محورين، وذلك كما يلي:

المحور الأول مفهوم الذات:

وقد تعرضت الباحثة لموضوع مفهوم الذات متناولة النقاط التالية:

1- تعريف مفهوم الذات :

تنوعت الدراسات التي تناولت مفهوم الذات في ارتباطه مع التغيرات الأخرى في الشخصية أو في النفس البشرية من خلال علاقتهما مع محيطهما ويعتبر هذا المفهوم مظهرًا مهمًا من مظاهر الصحة النفسية ولأهمية مفهوم الذات وكثرة الباحثين فيه فهناك تعريفات متعددة لمفهوم الذات منها:

يعرف أتواتر (Atwater 1990) مفهوم الذات بأنه: "الصورة الكلية والوعي الذي لدينا عن أنفسنا، ويتضمن اعتقاداتنا حول أنفسنا، ومشاعرنا نحوها، والقيم المتصلة بها (أبو جادو، 1998) .
وعرف سيزرلاند مفهوم الذات بأنه: "الطريقة التي يرى بها شخص ما نفسه " (Stuart Sutherland, 1991) .

وعرف مواموتيدا (Mwamwenda 1991): إلى أن مفهوم الذات "الطريقة التي يدرك بها هذا الشخص ذاته وتكون هذه الطريقة إيجابية أو سلبية وفقاً لإدراكه لنفسه كشخص مستقل عن الآخرين وما يعتقد في إدراك الآخرين له" (Mwamwenda, 1991) ومفهوم الذات هو إدراك الفرد لمجالات الذات الشخصية والاجتماعية والعقلية الممثلة في إدراكه لحجمه وحالته العاطفية، وتقبل أُناده والتعاون معهم وإدراك نجاحه وفشله وتقييم ذاته المدرسية (حبشي، 1991).

ويعرف غريب (1992) مفهوم الذات بأنه: "كيفية إدراك الطفل لنفسه، وهذه الإدراكات يتم تشكيلها من خلال خبرته في البيئة، وتتأثر على وجه الخصوص بتدعيمات البيئة والآخرين المهمين في حياته". ويرى روجرز Rogers أن الذات هي كينونة الفرد وتنمو وتتفصل تدريجياً عن المجال الإدراكي، وتتكون بنية الذات نتيجة للتفاعل مع البيئة، وتشمل: الذات المدركة، والذات الاجتماعية، والذات المثالية، وقد تمتص قيم الآخرين وتسعى للتوافق والاتزان والثبات، وتنمو نتيجة للنضج والتعليم، وتصبح المركز الذي تنظم حوله كل الخبرات، كما أوضح روجرز: أن الوالدين يلعبان دوراً كبيراً في تنمية مفهوم الذات لدى أطفالهما، وأن موافقتهما على ما يصدر أثناء الطفولة من ساوك لهو مؤشر ايجابي لتطور مفهوم الذات (Schults, 1994). ويرى فرج، وإبراهيم (1997) أن مفهوم الذات يشير إلى خبرة الشخص بذاته، أو محصلة خبراته بذاته من كل المواقف السلوكية، وهو مفهوم إدراكي شديد الوضوح في تعبير الفرد عن نفسه، وفي تشكيل سلوكه وخريطته المزاجية .

أما زهران (2001) فقد عرّف الذات بأنها: الشعور والوعي بكينونة الفرد، وهي تنمو وتتفصل تدريجياً عن المجال الإدراكي، وتتكون بنيتها نتيجة للتفاعل بين الفرد والبيئة. وتشمل: الذات المدركة؛ والذات الاجتماعية؛ والذات المثالية. وقد تمتص الذات قيم الآخرين وتسعى إلى التوافق والثبات، وهي تنمو نتيجة للنضج والتعلم .
تعقيب على تعريفات مفهوم الذات: من خلال التعريفات السابقة تستخلص الباحثة الخصائص التالية لمفهوم الذات :

- يتكون مفهوم الذات لدى الفرد من خلال معرفته بجسمه، وموقعه الاجتماعي، وحالته المادية واتجاهاته المثالية التي نشأ عليها، ثم واقعه الفعلي وما تعلمه دراسياً أو خلال خبراته التي نشأ عليها في أسرته .
- يتأثر مفهوم الذات بطريقة تفكير الشخص والحوار الذاتي لديه فلو كان ذلك إيجابياً ساعد على تكوين مفهوم الذات الإيجابي، أما إذا كان سلبياً أثر سلباً في امتلاك مفهوم ذات سلبى.
- أن تغيير مفهوم ذات الفرد يؤدي لتغيير السلوك.
- أن مفهوم الذات هو الدافع لسلوك الفرد والمحدد له.
- يتصف مفهوم الذات بالثبات النسبي عموماً، ولكنه قابل للتعديل والتغيير تحت شروط خاصة.
- مفهوم الذات ليس فطرياً وإنما هو نتاج التفاعل الاجتماعي مع الآخرين .

2- نمو مفهوم الذات :

ينمو مفهوم الذات تكوينياً كنتاج للتفاعل الاجتماعي جنباً إلى جنب مع الدافع الداخلي لتأكيد الذات (زهران، 2001)، حيث يتكون مفهوم الذات لدى الفرد وينمو نتيجة الخبرات التي يمر بها الفرد في تنشئته الاجتماعية وهو يشكل المجال الظاهري الذي يعيش الفرد في ثناياه، ويعي به ذاته، كما أنه يتأثر بما يتمتع به من قدرات عقلية ودوافع نفسه تحكم سلوكه وتوجهه (الأشول ، 1984) .
وفيما يلي نعرض لنمو مفهوم الذات عبر مراحل النمو المختلفة :

أ - الذات المبكرة :

يتكون مفهوم الذات المبكر عندما يبدأ الطفل باكتشاف أجزاء جسمه، وهي تبني من خلال أفكاره وشعوره بأعماله وخبراته، وعلى الرغم من تمييز الطفل لذاته ونمو المشاعر الاجتماعية نحو الذات والآخرين؛ إلا أن

إدراك الذات يصل إلى درجة من الوضوح عندما يصل الطفل إلى سن الثانية أو الثالثة حيث يزداد شعوره بفرديته. ويتأخر إدراك الذات لدى الطفل قبل هذه السن للأسباب الآتية :

- إذا كانت ذاكرة الطفل ضعيفة، لا بد من الانتظار حتى تنمو وظيفة الذاكرة بصورة أرقى . وإذا افترضنا وصول الذاكرة إلى درجة كافية من النمو، فإن الطفل لا تكون لديه الأرضية الكافية من الخبرات لكي يستطيع أن يميز الذات عن بيئته .

- عجز الطفل لغويًا، وعلى الرغم من أن إدراك الذات يحتمل أن ينمو بدون اللغة، فإن ذلك يؤدي إلى أسلوب غير سليم في الإدراك مما يساعد على تداخل مفهوم الفرد عن نفسه مع البيئة المحيطة به (أبو زيد ، 1987) .

ب - مفهوم الذات في سن المدرسة :

وفي سن السادسة يستطيع الطفل أن يدعي لنفسه عدة أدوار أو شخصيات متباينة " وهذا يمكنه من تعميق الشعور بذاته عن طريق الشعور بتعدد إمكانياته ذلك أن الآباء والمعلمين وآخرين غيرهم يساعدون الطفل على تحديد ذاته، وذلك بتعليمه ما له وما عليه. وفي السابعة يبلغ الطفل درجة من التحكم في سلوكه تمكنه من أن يفعل غير ما نرغب فيه دون تعبيرات انفعالية حادة . ثم تأخذ ارتقاء الأنا بعد ذلك أبعاداً أخرى في الجماعات التي تتكون في المرحلة العمرية من 8 - 12 سنة. فمن خلال هذه الجماعات يحاول أن يدعم ذاته، وبالتالي تكون وسيلة لزيادة شعور الطفل بذاته (دويدار ، 1993) .

ج - مفهوم الذات في سن المراهقة :

أما في مرحلة المراهقة فإن التغييرات المفاجئة الداخلية لها أثرها في تغيير مفهوم الذات لدى الطفل (الطفولة من سنة إلى 18 سنة). فبعد أن كان الشكل الخارجي للجسم ذا قيمة ثانوية بالنسبة للطفل حتى الطفولة المتأخرة، ترتفع قيمته في المراهقة حتى يصبح مركز الشخصية، وربما يساعد على ذلك نظرات الآخرين فضلاً عن القيم الاجتماعية السائدة وهذه التغييرات جميعاً ناتجة عن ازدياد حدة الصراع ، وتكون اتجاهات النمو هذه بمثابة بذور لعدد من الانحرافات كالفشل والعصاب، وربما الذهان والانتحار وهذه الحقائق جميعاً، ومظاهر الصراع الأقل من ذلك تشير إلى تضخم الشعور بالذات في فترة المراهقة.

د - مفهوم الذات في سن الرشد :

وتصور الفرد لذاته من خلال الأدوار الاجتماعية التي يمر بها يعد من العوامل الهامة التي تساهم في تكوين مفهوم الذات لديه . فكل مجتمع يضع للفرد مجموعة من الأدوار التي يقوم بها خلال مراحل حياته. وعلى ذلك فإن كل فرد عليه أن يقوم بهذه الأدوار في أثناء مراحل نموه المختلفة . هذا بالإضافة إلى أن كل فرد يكون له دور معين في أسرته، معتمداً في ذلك على بنيانها وتركيبها ويكل ما فيها من علاقات داخل أفراد الأسرة وعلاقته بهم. أما خارج الأسرة فإن الفرد يشغل بعض الأدوار المعينة أثناء تواجده مع الجماعة إلى أن يصل إلى القيام بالدور المهني الذي يلعب دوراً هاماً في حياته، وجميع هذه الأدوار التي يمر بها وتؤثر في مفهومه عن ذاته، يكون لها أثرها الواضح في إجراء التغييرات المعينة على الذات، (مراد ، 1988) .

يتضح لنا من العرض السابق عن مفهوم الذات ومراحل نموه متوأكباً مع حياة الفرد أنه تركيب ديناميكي من وظائفه التكامل والتوافق في عوالم الخبرات المتغيرة والناجمة عن المواقف التي يمر بها الفرد، والتي بها ينمو وينتظم سلوكه في مجتمعه .

3- مكونات مفهوم الذات :

يذهب حامد زهران إلى أن مفهوم الذات يشتمل على العناصر الآتية :

أ- مفهوم الذات المدرك: ويشير إلى المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات كما تنعكس إجرائياً في وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو .

ب- مفهوم الذات الاجتماعي: ويشير إلى المدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين في المجتمع يتصورونها عنه، والتي يتمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين .

ج- مفهوم الذات المثالي: ويشير إلى المدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية التي يود الشخص أن يكون عليها .

د- ثم أضاف مفهومًا جديدًا هو "مفهوم الذات الخاص": ويشير إلى أنه يختص بالذات الخاصة - أي ذلك الجزء الشعوري السري أو "الشخصي جدًا" من خبرات الذات والتي يخجل الفرد من البوح بها - لذا تنشط الذات تماماً دون خروج محتوياته، ومن ثم يصبح مفهوم الذات الخاص خبرة مهددة، وإذا لم تظهر محتوياته وتكشف للمعالج النفسي وتناقش وتوضع خطة لعلاجها تكون بمثابة عاهة نفسية مستديمة (زهران ، 2001) .

ويذهب فينس W. Fitts (1985) إلى أن مفهوم الفرد عن ذاته ذو تأثير كبير على كثير من جوانب سلوكه، كما أنه متعلق بشكل مباشر بحالته العقلية وشخصيته بوجه عام، ويرى أن هناك تسعة أبعاد للذات هي :

- نقد الذات Self-Criticism :

وهي تعكس المستوى الشامل لاعتبار الذات: ويميل أصحاب الدرجة المرتفعة في تقبل أنفسهم إلى أن يشعروا بأنهم أشخاص ذوو قيمة ، يتقون في أنفسهم ويتصرفون وفقاً لذلك .

- الذات الواقعية "الهوية Identity" :

تتكون من التساؤل: ماذا أكون ؟ فيقوم الفرد بوصف هويته الأساسية - أي ماذا يكون كما يرى نفسه. وقد ذكر عماد الدين إسماعيل بأنها: "صورة الفرد عن نفسه كما يراها في الواقع، وذلك عن تقديره للصفات من حيث درجة توفرها في ذاته أي كما يراها في الواقع " (مراد، 1988).

- الرضا عن الذات Self-Satisfaction :

وهو ما يشعر به الفرد نحو الذات التي يدركها، وتعكس هذه الدرجة مستوى الرضا عن الذات أي " قبول الذات"، ويحسب بالفرق بين تقديرات مفهوم الذات الواقعية وتقديرات مفهوم الذات المثالية. وتدل الدرجة المنخفضة على تقبل الفرد لذاته، والتقارب بين الواقع وما يجب أن يكون، بينما تدل الدرجة المرتفعة على مستوى طموح عال، والذي يؤدي عدم تحقيقه للفشل والإحباط ثم سوء التوافق الاجتماعي.

– الذات الجسمية Physical-Self :

وهي تتعلق بإدراك الفرد لصورة جسمه كما تبدو له؛وكما يراها الآخرون ففيها يقدم الفرد فكرته الخاصة عن جسمه، وحالته الصحية ومظهره الخارجي ومهاراته، وحالته الجنسية.

– الذات الخلقية Moral-Self :

وتتمثل في مدى إدراك الفرد للقيم الخلقية والمعايير الاجتماعية السائدة؛وموقفه من الشعائر الدينية. وهي تصف الذات من خلال إطار مرجعي مثالي وخلق من ذلك القيم الخلقية، والعلاقة بالله، وإحساس الفرد بكونه شخصاً طيباً أو غير طيب .

– الذات الشخصية Personal-Self :

تعكس درجة إحساس الفرد بالقيمة الشخصية، أي إحساسه بأنه شخص مناسب، وتقديره لشخصيته دون النظر لهيئته الجسمية، أو علاقاته بالآخرين؛ وتقويمه لذاته كجزء من نفسه أو علاقته بالآخرين (فيتس، 1985). إن تطور الذوات المعرفية في مرحلة الطفولة المبكرة يتم من خلال العلاقة المتبادلة مع الناس والأشياء في أوقات مختلفة في مرحلة النضوج والنمو الشخصي، ويتم بناء على ذوات تجريبية معتمدة على الملاحظة والاختبار؛ وإنشاء أسس معرفية .

– الذات الأسرية Family – Self :

تعكس درجة مشاعر الشخص: من حيث الملاءمة والكفاية، وجدارته؛ وقيمه بوصفه عضواً في أسرة، وتشير لإدراك الشخص لذاته في تعلقها بأقرب دائرة من الرفاق (فيتس، 1985) .

– الذات الاجتماعية Social – Self :

تتكون الذات الاجتماعية من ذوات أخرى هي: الذات الإثنية؛ والثقافية؛ والدينية ويظهر أن الذات الاجتماعية الأساسية تندمج مع الإنسان، وتعطي الطفل القدرة على الاستجابة للأمور بطريقة محددة مسبقاً ، وتشير إلى فكرة الطفل عن ذاته داخل الجماعة، سواء أكانت الأسرة أو المجتمع ككل (الأشول ، 1987) .

– الذات السلوكية Behavior – Self :

وهي تتعلق "بماذا أفعل " أي هذه هي الطريقة التي أسلك بها، وعلى هذا فهي تقيس إدراك الشخص لسلوكه أو الطريقة التي يعمل بها (فيتس ، 1985) .

4-أنواع مفهوم الذات :

هناك نوعان لمفهوم الذات :

أولاً: مفهوم الذات الإيجابي :

يعتقد روجرز Rogers أن نمو مفهوم الذات الإيجابي لدى الطفل يعتمد على تلقي الطفل التقدير الموجب غير المشروط؛ والذي يعني إظهار التقبل للطفل بغض النظر عن سلوكه. فالآباء الذين يظهرون الحب والتقدير للطفل حتى إذا لم يحصل على درجات عالية في الدراسة فإنهم بذلك يظهرون اعتباراً موجباً غير مشروط – هذا الطفل سينمو لديه مفهوم موجب للذات، ويشعر بتقبله لذاته حتى عندما يفعل أشياء مخيبة لأمال الآخرين (Plotnik, 1993) وترتبط الخبرات الإيجابية بعد إنجاز الأهداف الحياتية بإدراك الذات فتمكن الشخص من الاهتمام بذاته ومن الأداء الناجح (Hattie, 1992) .

ثانياً: مفهوم الذات السلبي :

الواقع أن من يكون لنفسه مفهوم سلبي كثيراً ما يكشف عن هذا المفهوم من خلال أسلوب حديثه وتصرفاته الخاصة وتعاملاته؛ أو من خلال تعبيره عن مشاعره تجاه نفسه وتجاه الآخرين، مما يجعل البعض يحكم عليه بوجه عام بعدم الذكاء الاجتماعي؛ أو الخروج عن اللياقة في التعامل، أو عدم تقدير الذات (بهادر، 1983). إن مفهوم الذات السلبي يجعل الفرد يعاني من مشاعر عدم الثقة بالنفس ونقص الكفاءة والدونية- مما يؤدي بالفرد إلى أن يكون أقل توافقاً من الناحية النفسية، وينطبق هذا المفهوم على مظاهر الانحرافات السلوكية والأنماط المتناقضة مع أساليب الحياة العادية للأفراد، والتي تخرجهم عن الأنماط السلوكية العادية المتوقعة من الأفراد في المجتمع، ومثل هؤلاء الأفراد غالباً ما يعانون من أنواع من السلبية تتمثل في الشعور بالعجز عن التوافق مع العالم الخارجي والشعور بعدم الاستقرار النفسي (سماره، النمر، الحسن، 1993).

5- العوامل المؤثرة في مفهوم الذات :

يعتبر مفهوم الذات مفهوم متشابك من عمليات وعوامل ذاتية متعددة تقف خلف هوية الفرد وسلوكه الفريد في المواقف المختلفة، كما أن هناك عوامل اجتماعية وبيئية تلعب دوراً هاماً وفعالاً في تشكيل مفهوم الفرد عن ذاته، وتدفعه إلى التصرف والسلوك في اتجاه معين دون سواه ومن هذه العوامل ما يلي :

أولاً : العوامل الذاتية : تمتاز العوامل الذاتية ب :

أ - الخصائص الجسمية :

في مرحلة المراهقة تشكل الخصائص الجسمية لدى المراهق أهمية كبرى بالنسبة لصورته وفكرته عن ذاته كما تبدو في نظر الآخرين، لأن تأثيرات التغيرات في الجسم وفي البناء وفي القوة وطار الشكل على تقييم المراهق لذاته، تكون في كثير من الأحيان مهمة تماماً كالتغيرات نفسها لأنها تكون الصورة الذهنية عن الجسم لديه، إن التغيرات الجسمية التي تحدث له في فترة المراهقة تترابط بدرجة كبيرة مع الخبرات التي تساعده على إدراك ذاته الجسمية Physical Self وتؤكد له أهمية القوى الجسمية، وتتأثر صورته عن جسمه كذلك بالخبرات التي تساعده على أن ينظر إلى نفسه على أنه قوي أو ضعيف جسدياً، فيكون عرضة للهجوم أو الانتقاد، أو غير قادر على الدفاع عن نفسه وعن ذاته (صالح ، 1972).

ب - القدرات العقلية :

للقدرة العقلية دور مهم في تكوين صورة المراهق عن ذاته، إذ إن الذكاء يؤثر على إدراك الفرد لذاته وإدراكه لاتجاهات الآخرين له، كما تؤثر على إدراك الفرد لقدراته تلك الفرص المتاحة أمامه والعوامل التي تواجهه ونظراً لأن الذكاء والقدرات العقلية من بين العوامل المحددة للشخصية، فإن ما يتمتع به الفرد من إمكانيات عقلية تضيف عليه مكانة معينة تؤثر في شخصيته؛ فالذكاء والقدرات الخاصة تعتبر - إلى حد ما - استجابات تراكمية نتيجة لتفاعل الفرد مع بيئة اجتماعية ذات خصائص معينة، ومن ثم يلعب الذكاء دوراً كبيراً في التأثير على مفهوم الذات. ويلاحظ خلال سنوات الدراسة أن القدرات العقلية للأطفال توضع باستمرار تحت الاختبار وذلك بواسطة المدرسين والآباء والأفراد أنفسهم (الشناوي ، 1996).

ج- الدوافع :

إن مفهوم الذات يتأثر بالدافع الداخلي لتأكيد الذات، كما يتأثر بمستوى الطموح، ومستويات النجاح والفشل فالأداء الناجح عموماً يرفع توقعات فاعلية الذات، أما الأداء الضعيف الذي يترتب عليه الإخفاق فإنه يخفض هذه التوقعات (الرشيدي ، 1995).

ثانيا:العوامل الاجتماعية :

يتأثر نمو وتكون مفهوم الذات بالخبرات التي يمر بها الفرد والحالة الانفعالية المصاحبة لها. من خلال ذلك يمكن أن تتصور كيف ينمو مفهوم الذات من خلال الخبرات الجزئية التي يمر بها الفرد، فإن هذه الخبرات هي التي يترتب عليها نمو التنظيمات السلوكية المختلفة، كما يترتب عليها نمو مفهوم عام عن الذات ككل. فمفهوم الذات ينشأ عن طريق تعميم الخبرات الانفعالية الإدراكية على الفرد باعتباره جزءاً من المجال الإدراكي الذي يتفاعل معه، بالطريقة نفسها التي يكون بها الفرد المفاهيم الأخرى عن العالم المحيط به على المستوى الشعوري. ومن بين هذه العوامل ما يلي :

أ - الخبرات الأسرية :

يتأثر مفهوم الذات إلى حد كبير بالخصائص أو المميزات التي تنسب إلى الأسرة :

- فالطفل الذي ينشأ في أسرة تحيطه بالعناية والتقبل، فإنها ترفع من قدراته واهتماماته ومهاراته وميوله. وفي نفس الوقت يمكن أن يتسبب الوالدان في أن يدرك الطفل نفسه كشخص غبي أو غير موثوق به، وذلك إذا اتبعا أساليب خاطئة في التنشئة الاجتماعية داخل الأسرة (دوبدار ، 1993).

- ويتأثر مفهوم الذات لديه كذلك إذا هو قارن نفسه بجماعة من الأفراد أقل قدرة منه فيزيد من قيمتها، وكذلك فإنه ينتقص من قيمته إذا كانت المقارنة مع أفراد أعلى منه شأنًا لدرجة أنه ربما يشعر بالنقص بدرجة غير حقيقية إذا ارتبط والداه في علاقات مع جماعة من الأفراد يكون مستواهم الاقتصادي أعلى من مستوى أسرته (الرشيدي ، الخلفي ، 1997) .

ب- الخبرات المدرسية :

يكتشف الطفل أو المراهق في المدرسة أنه إما أن يكون سريعاً أو متوسطاً أو بطيئاً في الفهم بمقارنة نفسه بالآخرين، وذلك نظراً لما يعطيه معظم المدرسين في كثير من المدارس من الأهمية الكبيرة للتصنيف المعرفي الذي يمكن التلميذ من تعلم المفاهيم الأكاديمية أكثر من المظاهر الأخرى التي تتعلق بحياته وبشخصيته . وفي داخل المدرسة ومن خلال اشتراكه في جماعة من جماعات النشاط، ومحاولته مسابرة الأساليب التي تتبعها هذه الجماعة، وفي أثناء احتكاكه وتعلمه من الجماعة تتاح للفرد بعض الفرص التي تمكنه من الاختيار والتقبل بصورة أفضل وأدق، كما تتاح له إمكانية رفض التأثيرات التي تقع عليه من الآخرين الذين لا يتفق معهم ولا يتقبلهم، وهذا كله يدل على مدى أهمية المؤثرات المدرسية، والدور الذي تلعبه في تكوين مفهوم الذات لدى الفرد (السبيعي، 2003) .

ج- الأدوار الاجتماعية :

يعد تصور الفرد لذاته من خلال الأدوار الاجتماعية التي يمر بها من العوامل الهامة التي تساهم في تكوين الذات لديه، فكل مجتمع يضع للفرد مجموعة من الأدوار التي يقوم بها خلال مراحل حياته. وعلى هذا فإن كل

فرد عليه أن يقوم بهذه الأدوار أثناء مراحل نموه المختلفة. إضافة لدور كل فرد في أسرته، معتمداً في ذلك على بنيانها وتركيبها بما في ذلك العلاقات داخل أفراد الأسرة بعضها ببعض. أما خارج الأسرة فإن على الفرد أن يشغل بعض الأدوار المعينة أثناء تواجده مع الجماعة إلى أن يصل إلى القيام بالدور المهني ليلعب دوراً هاماً في حياته، وجميع هذه الأدوار التي يمر بها وتؤثر في مفهومه عن ذاته، يكون لها أثرها الواضح في إجراء التغييرات المعينة على الذات ، وكذلك يتغير مفهوم الفرد ذاته أثناء شُغله لوضع جديد في التكوين الاجتماعي، وذلك لارتباطه بأفراد آخرين في البيئة، لأن هؤلاء الأفراد الجدد يكون لهم ذات المعنى بالنسبة له. بينما تصبح الارتباطات القديمة أقل أو أضعف تأثيراً . وبالدرجة التي يستطيع بها هؤلاء الأفراد التأثير على الفرد- تنشأ لديه مجموعة اتجاهات قوية نحو تغيير الذات والسلوك (أبو زيد ، 1987) .

د- التفاعل الاجتماعي :

إن تفاعل الفرد مع حصيلة خبراته الحياتية له أثر كبير في بناء شخصيته، أو بمعنى آخر هويته، فالطفل منذ وقت مبكر يبدأ في تكوين هويته متشبهاً بالأشخاص المهمين في البيئة من حوله. ففي وقت واحد يتشبه بأبيه وأبيه أو أحد إخوته أو معلمه، إلا أن هذا الخلط يفرز شخصية متشعبة ذات أدوار مختلفة مفككة الأوصال. أما المراهق فلأن خبراته الحياتية لا زالت محدودة فإنه يكون مذبذباً وغير متيقن من أمره، وهو يسعى إلى تحقيق ذاته وتكوين هويته فلذلك نراه يلعب أدواراً متناقضة : ففي الوقت الذي يكون فيه مستقلاً نراه معتمداً على غيره، ويكون جريئاً وجباناً، وغير مكترث، وعليه في النهاية تخلص نفسه من لعب هذا الدور المزدوج ومن أن يكون نسخة من غيره، أو أن يتخلص من التذبذب بين الأدوار، لكي يبدأ في تكوين هويته الخاصة به متجاوزاً هذه المرحلة الانتقالية، وهذا لن يأتى إلا بعد أن يكتسب مزيداً من الخبرات الحياتية ويتعرض للمفاهيم الثقافية والأخلاقية والدينية الخاصة بمجتمعه. وفي حالة ما لو سار كل شيء على ما يرام، فإنه يخرج من هذه المرحلة الانتقالية إلى مرحلة استكمال بناء الهوية الخاصة به، وينمو مفهوم الذات من خلال احتكاك الفرد بالبيئة، وخاصة المجتمع الذي يتكون من الأفراد الآخرين حيث إننا لا نستطيع أن ندرك الذات إلا في علاقتها بالمواقف الخارجية، ويصبح استخلاصنا للصفات التي يتضمنها كل نوع بتعدد محتوياتها، وبالتالي تتعدد الصفات التي يمكن أن يسندها الفرد إلى ذاته (فيتس ، 1983) .

هـ - المستوى الاقتصادي الاجتماعي :

يعتبر المستوى الاقتصادي الاجتماعي من أهم العوامل لتكوين فكرة الفرد عن نفسه ، فإذا ما قارن الفرد ذاته بمجموعة أرقى منه فإنه يرفع من قيمة ذاته، في حين أنه إذا قارن نفسه بمجموعة أعلى فهو ينتقص من قيمته، وهذا يلعب دوره في اختيار الأصدقاء الذين يزداد تأثيرهم في هذه الفترة من النمو، ويؤثر المستوى الاقتصادي الاجتماعي في تشكيل مفهوم الذات :

- فالذات الواقعية: تمثل الصورة المرتكزة على تقييم الآخرين للفرد في ضوء مستواه الاقتصادي وظروفه الاجتماعية .

- كما أن الذات المثالية التي تمثل صورة الذات التي تشعر الفرد بفرديته، وما يكون عليه وما يجب أن يكون عليه لتكون مصدرًا مهمًا للتغذية المرتدة لنفسه .

والفرد يقوم دائماً بمراجعة لذاته من خلال نظرة الآخرين له، ذلك لأن مفهوم الذات مكتسب وليس فطرياً؛ وإنما يشمل التمييز الناتج عن تجاربه الشخصية، وما يعايشه من ظروف اجتماعية واقتصادية وثقافية (إسماعيل ، 2005) .

المحور الثاني الإرشاد العقلاي الانفعالي:

1- الخلفية التاريخية للإرشاد العقلاي الانفعالي :

بدأ (ألبرت أليس Ellis) عمله كمحلل ومعالج نفسي في مجال الأسرة، والزواج، والإرشاد الجنسي (باترسون Patterson، 1986 : 3) ولكنه بدأ يشكك في التحليل النفسي، من خلال علاجه لعدة حالات، ويؤكد على أن الأحداث والخبرات لا تؤديان إلى الاضطراب الانفعالي ولكن كيفية إدراكهما والتفكير بشأنهما؛ يؤثران على انفعال الفرد وسلوكه بل ويؤديان إلى الاضطراب الانفعالي (عمارة، 1985).

وبدا (أليس) في وضع أسلوب جديد للعلاج في عام (1955) وهو العلاج العقلاي الانفعالي، ويتكون من نظام فلسفي، ونظرية في الشخصية، وفتيات علاجية وفكرته الأساسية قائمة على أن هناك علاقة وثيقة بين التفكير والانفعال وأنه لا يمكن فصل انفعال الفرد عن طريقة تفكيره، وبالتالي فالاضطراب الانفعالي يرجع إلى طريقة التفكير اللاعقلانية (Patterson, 1986).

وأصبح العلاج العقلاي الانفعالي مدرسة عامة في العلاج النفسي تهدف إلى تزويد المسترشدين بأدوات لإعادة بناء أنماط فلسفتهم وسلوكهم (Corey, 1997).

ولا يدعى اليس الأصالة لنفسه في نظرية العلاج العقلاي الانفعالي فهو يدرك أن هذه المفاهيم قد صيغت من قبل القدامى والمحدثين من الفلاسفة، وعلماء النفس، والمعالجين والمفكرين الاجتماعيين وغيرهم (باترسون ، 1981).

2- أهداف الإرشاد العقلاي الانفعالي :

أوضح (Ellis, 1979) أن الهدف من العلاج العقلاي الانفعالي هو تقليل نزعة هزيمة النفس عند العميل والوصول إلى فلسفة حياتية أكثر واقعية وذلك من أجل تحقيق المبادئ الآتية:

أ- تعليم العميل طريقة لمراقبة نفسه وملاحظتها وتقديرها والتأكيد لنفسه على أن تحسن حالته سوف يستمر، ورأى أنه هناك هدف آخر مهم ولكن على المدى البعيد وهو مساعدة العميل لكي يصبح منخرطاً في نشاطات تستغرق وقته ومشاعره (Ellis, 1973).

ب- تقليل قلق العميل -أي لوم نفسه- وعدوانيته أو -لوم العميل للآخرين والعالم-.

ج- منحة الأساليب العقلانية التي تمكنه من التغلب على انهزاميته وتساعد على الحكم الجيد على الأشياء.

تعقيب للباحثة : من خلال التعرض لأهداف الإرشاد العقلاي الانفعالي ؛ أمكن للباحثة استنباط ما يلي:

- أن الإرشاد العقلاي الانفعالي يهدف لمساعدة العميل إلى تقليل النزعة الانهزامية للنفس، والوصول إلي فلسفة أكثر واقعية .

- وأن ذلك لن يتأتى إلا عن طريق إعادة بناء الفرد لفلسفته في الحياة بصورة شاملة ، عن طريق تقوية إرادة العميل ، الحد من نزعاته المثقلة، وتقبل الواقع الذي لا يمكن تغييره، اتجاهات مسالمة مع الآخرين، تقبل الذات دون شروط.

3-التفكير اللاعقلاني:

يرجع التفكير اللاعقلاني في أصله ونشأته إلى التعلم المبكر غير المنطقي، فالفرد لديه الاستعداد لذلك التعليم بيولوجيا، كما أنه يكتسب ذلك من والديه بصفة خاصة ومن الثقافة التي يعيش بينها (باترسون ، 1981).

وقد حدد أليس الأفكار غير العقلانية الشائعة و التي تؤدي إلى العصاب، في نقاط منها:

أ-الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك الحاضر، وهذه المؤثرات الماضية لا يمكن استئصالها، وهذه الفكرة غير عقلانية لأن ما كان يعتبر سلوكا ضروريا في الماضي قد لا يكون كذلك في الحاضر نتيجة اختلاف الظروف التي يمر بها الفرد والحلول الماضية للمشكلات السابقة قد لا تكون ملائمة كحلول للمشكلات الحاضرة، وليس مستحيل على الفرد تغيير ما سبق أن تعلمه بالرغم من صعوبته.

ب-الأمر الخطر أو المخيفة هي أسباب الانزعاج والتوتر والانشغال الدائم للفكر وعلى الفرد أن يتوقعها دائما وأن يكون مستعدا لمواجهتها والتعامل معها، وهذه فكرة غير عقلانية لأن توقع الخطر والهجم والانشغال البال والقلق يؤدي إلى أضرار كثيرة .

ج-هناك دائما حل لكل مشكلة وهذا الحل يجب التوصل إليه، والا فإن النتائج سوف تكون خطيرة، وهذه فكرة غير عقلانية لأنه ليس هناك حل كامل وصحيح ووحيد لأي مشكلة، كذلك الإصرار على وجود هذا الحل يؤدي إلى القلق والخوف، والإصرار على الحلول الكاملة الصحيحة والوحيدة للمشكلة يؤدي إلى حلول اضعف مما يمكن أن تكون.

د- بعض الناس شر وأذى وعلى درجة عالية من الجبن والندالة لذلك ينبغي لومهم وعقابهم، وهذه فكرة غير عقلانية لأنه ليس هناك معيار مطلق للصواب والخطأ، وأحيانا تكون الأعمال الخائنة أو غير الأخلاقية نتيجة غباء أو جهل بها أو نتيجة اضطراب انفعالي وكل فرد عرضة لذلك وعرضه للسقوط وعمل الأخطاء، والعقاب والتعنيف لا يؤدي بالضرورة إلى تحسين السلوك بل غالبا ما يؤدي إلى سلوك أسوأ أو إلى اضطراب انفعالي أشد (Corey,1997) .

4- فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي :

حدد (Ellis,1977) مجموعة من الفنيات الإرشادية والعلاجية التي يستخدمها المرشد أو المعالج النفسي حتى يحقق أهدافه، وقد قسمت الباحثة هذه الفنيات الإرشادية إلى:

* فنيات معرفية:

وهي الفنيات التي تساعد العميل على تغيير أفكاره اللاعقلانية، واتجاهاته، وفلسفته غير المنطقية إلى أفكار واتجاهات عقلانية جديدة، وتبنى العميل فلسفة واضحة في الحياة تقوم على العقلانية، ويستخدم العلاج العقلاني الانفعالي عن قصد وبطريقة واعية عددا كبيرا من طرق العلاج المعرفي بما في ذلك التحليل المنطقي، والفلسفي للأفكار اللاعقلانية، والتعليم ومناقشة النتائج غير التجريبية وتمثل الفنيات المعرفية في:

أ-العلاج الموجه الفعال:

يعتبر العلاج النشط الموجه فنية من فنيات العلاج العقلاني الانفعالي، فلدى الأفراد اتجاهات قوية فطرية ومكتسبة تجعلهم مضطربين انفعاليا ويعملون بصورة مختلة وظيفياً ولأنهم يفكرون ويشعرون ويسلكون بطرق

تتسم بقهر الذات وبأسلوب انهزامي منذ الطفولة المبكرة فصاعداً، فإنهم يتجهون إلى تلقى مزيد من المساعدة الفعالة من العلاج النشط الموجه ذي التوجه الايجابي (عبد اللطيف، 1997).

ب- المناقشة والعمل بقوة:

ينبغي على العملاء معرفة كيف يناقشون معتقداتهم غير العقلانية بقوة وكيف يعملون على مواجهتها بنفس القوة، فالعلاج الفعال هو الذي يحاول فيه المعالج أن يقنع عملاءه بأن المناقشة الهادئة والحوار والعمل مع تلك الأفكار سيؤدي غالباً إلى تغيير مؤقت أو ضئيل.

ج- تنمية القدرة على حل المشكلات:

أي تعليم الأفراد طرق جديدة لحل مشكلاتهم، ومعرفة أن هناك طرقاً بديلة للوصول إلى الأهداف مع فهم دوافع الآخرين، ومحاولة أن نبين للعميل أن كل موقف يختلف عن غيره من المواقف، فقد يؤدي ذلك إلى عملية الاستبصار وزيادة الفاعلية الشخصية وبالتالي التخلص من الاضطرابات الانفعالية، والسلوك المختل، ولقد أظهرت الدراسات أن تعليم طرق حل المشكلات للعملاء يمكن أن يعمل ويفيد كأسلوب علاجي فعال.

د- الدحض والإقناع:

إن عملية الدحض للأفكار الخاطئة مع الإقناع تساعد الفرد على اكتشاف عدم جدوى طرق التفكير السابقة وهي تعتبر واحدة من أكثر الطرق شيوعاً في العلاج العقلاني الانفعالي؛ حيث يناقض المرشد بقوة ونشاط معتقدات المسترشدبين اللاعقلانية ويعلمهم كيفية القيام بها التحدي عن طريق الأسئلة والشرح التعليمي والإقناع الفلسفي، وأشار وايلد Wilde إلى أنها تجعل المسترشد يفحص معتقداته وفلسفته الحياتية ويحدد ما إذا كانت عقلانية أم غير عقلانية (Wilde, 1992).

*فنيات انفعالية:

وهي الفنيات التي تتعرض لمشاعر العميل وأحاسيسه وردود أفعاله تجاه المواقف والمثيرات المختلفة وخبراته السابقة خاصة ما يتعلق منها بمشكلة العميل، وهنا يستطيع المعالج العقلاني الانفعالي أن يستخدم عدداً من طرق الإثارة الانفعالية مثل:

أ- الحث والتشجيع:

ينبغي أن يظهر المعالج للعميل الثقة في نجاح العلاج بسرعة، حيث يعتبر ذلك إحدى الفنيات الهامة في العلاج العقلاني الانفعالي، ولكن يجب عليه في الوقت نفسه ألا يعطيه انطباعاً بأن ذلك يحدث دائماً فلا يحاول أن يفرط في ترويح ذلك خشية أن يعتقد العملاء أن شيئاً خطيراً سوف يصيبهم إذا لم يتحسنوا بسرعة.

ب- الحوار الذاتي:

يقوم العميل في الحوار الذاتي بتسجيل معتقداته وأفكاره اللاعقلانية وتقييمه لذاته على شريط، ويحاول وهو يستمع إليها أن يقوم بدحضها وتفنيدها بعد تدريبه على ذلك، ثم يقوم بالاستماع إلى الدحض، والتفنيد الذي قدمه لهذا الأفكار ويجعل الآخرين يستمعون إليها معه ليروا سويماً ما إذا كانت قوية ومقنعة أم لا.

ج- المرح:

وهو من الوسائل الهامة في جعل العميل يتخلى عن أفكاره غير العقلانية، والفنيات المرححة تشمل التلاعب بالألفاظ، وسرعة البديهة، والسخرية، والشعارات، وتقليل سخافة الأفكار المضطربة. هذا، ويساعد المرح في تخفيف الاضطراب النفسي لدى العميل أثناء امتصاصه للمفاهيم العقلانية في العملية العلاجية.

د- التنفيس الانفعالي:

عادة ما يرفع العلاج العقلاني الانفعالي شعار "ليس هناك شئ سخي" وذلك لكي يوجه العملاء ويقنعهم بأن يعبروا عن أنفسهم بشكل صريح، وأن يعبروا عن مشاعرهم الحقيقية مهما كانت مؤلمة لهم، وغالبا ما يكشف المعالج بلا هوادة عن دفاعات العميل ويهاجمها، وفي الوقت نفسه يريه كيف يستطيع أن يعيش بدون هذه الدفاعات، وكيف يقبل نفسه بدون شروط سواء قبله الآخرون أم لا.

هـ- تبسيط أثر الإهانة:

وهو يعتبر حجر الزاوية في العلاج العقلاني الانفعالي، فكثيرا ما يشعر الناس بالاضطراب حينما يعتقدون أن الآخرين يحتقرونهم ويقللون من شأنهم؛ غير أن التفكير على هذا النحو يؤثر فيهم أكثر من ادراكاتهم بالقدر الحقيقي الذي يسببه هؤلاء الآخرون لهم من ألم، والعلاج الفعال يقوم على مساعدة العملاء على ألا يأخذوا إهانات الآخرين بصورة مبالغ فيها ومساعدتهم على تقبل الآخرين بطريقة سوية.

*فنيات سلوكية:

وهي الفنيات التي تساعد على تخلي العميل عن السلوك غير المرغوب فيه أو تعديله وتغييره إلى سلوك مرغوب فيه وتدعيم هذا السلوك المرغوب.

أ-التقليد ولعب الدور:

من الأساليب التي تساعد على إحداث تغييرات فكرية، وسلوكية ايجابية هو لعب الأدوار فالشخص المتسلط الذي يدفعه تسلطه إلى التصادم مع الآخرين ينجح في أن يبدل تسلطه بأسلوب قائم على التقهيم إذا ما طلب منه أداء دور قائد ديمقراطي، فعندما يشاهد نتائج ايجابية لأداء هذا الدور كحب الآخرين، أو توددهم له مثلا فالتغيير الناتج عن لعب الأدوار يرجع إلى التغيير في معرفة الموقف الذي أدى إلى القيام بالدور، ويرى "إليس أن العلاج الفعال يتضمن باستمرار التقليد والمحاكاة، فالفائد والأعضاء يمكنهم القيام بدور النماذج، فإذا أتاحت فرصة لعضو في المجموعة أن يحدد ويغير أساليب التفكير والمشاعر والسلوك التي تسبب انهزام الذات، فإنه يستطيع أن يكون نموذجا للمشاركين الآخرين.

ب- الاسترخاء:

الاسترخاء وبعض الأداءات الجسمية التي غالبا ما تستخدم في العلاج العقلاني الانفعالي كإجراءات علاجية تتدخل من وقت لآخر مع القلق، وهكذا فعندما يكون الشاب غاضبا مع والديه يجب أن نعلمه كيف يقوم ببعض أساليب الاسترخاء حتى يوقف مثل هذه المشاعر المزعجة (محمد ، 2005).

دراسات سابقة :

1. دراسة:(Kern,1996) هدفت إلى معرفة تحمل الضغط ونمط الحياة، والأثر السلبي والايجابي للضغط علي الحالة الجسدية للأفراد ، وتكونت عينة الدراسة من (56) طالبا، (74) طالبة تراوحت أعمارهم

بين (18- 24) سنة، واستخدم الباحث قائمة المعتقدات الخاصة بالعلاقات The Relationship Belief Inventory من إعداد ايدلسونوابستين Eidelson & Epstein، ومقياس لقياس الضغوط النفسية، وتوصلت النتائج إلي أن الضغوط مستويين : ضغوط من منظور سلبي Distress وتؤدي إلي اختلال وظيفي لتكيف الكائن ، أما المستوي الأخر للضغوط ، فهو من منظور ايجابي Eustress وتعتبر حافزا يدفع الكائن نحو الأداء الأفضل وتساعده علي الإبداع .

2. دراسة: (Edward, 1997) هدفت الدراسة لفحص صلاحية العلاج العقلاني الانفعالي في معتقدات غير عقلانية (الحياة تجربة سلبية) ضمن نموذج لتوقع الأعراض الاكتئابية.

تكونت العينة من (215) طالب جامعي، أعمارهم من (18 - 43) سنة، وقد أكدت النتائج في نموذجها التطبيقي صلاحية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض الشعور السلبي للحياة وانخفاض مستوى الأعراض الاكتئابية.

3. دراسة مزنوق (1999) هدفت الدراسة إلى تنمية التفكير العقلاني، وأثره على الضغوط النفسية لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (70) طالبا وطالبة من المراهقين، بحيث تم تقسيم العينة الكلية إلى مجموعتين أحدهما تجريبية، والأخرى ضابطة، عدد كل مجموعة منها (35) طالبا وطالبة، منهم (26) من الإناث، (9) من الذكور، واستخدم الباحث مقياس التفكير العقلاني واللاعقلاني، ومقياس الضغوط النفسية، برنامج تدريبي لتنمية التفكير العقلاني من إعداد هـ. وأظهرت الدراسة أن البرنامج المستخدم في الدراسة أدى إلى تنمية التفكير العقلاني، وخفض التفكير اللاعقلاني لدى المراهقين من الجنسين، والى خفض الضغط النفسي لديهم، وأوضحت نتائج الدراسة استمرارية أثر البرنامج في تنمية التفكير العقلاني، وخفض الضغوط النفسية لدى المراهقين من الجنسين بعد ثلاثة شهور من انتهاء البرنامج المستخدم في الدراسة.

4. دراسة سعفان (2001) هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، والعلاج القائم على المعنى في خفض الغضب، وتكونت عينة الدراسة الإمبريقية من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة الزقازيق وطالبات الدبلوم العام، وبلغ عددهن (450) طالبة، وتكونت العينة العلاجية من (22) طالبة ممن حصلن على أعلى الدرجات على مقاييس الدراسة، واستخدم مقياس الغضب كحالة وكسمة، إعداد: سبيلبيرجر ولندن تعريب وتقنين محمد عبد الرحمن وفوقه عبد الحميد، استمارة التقييم الذاتي للغضب، إعداد الباحث، وبرنامج العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، والعلاج القائم على المعنى لخفض الغضب (كحالة وكسمة)، إعداد الباحث، وأسفرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي، ومتوسطات درجات القياس البعدي، على مقياس الغضب كحالة وكسمة، لصالح القياس البعدي مما يشير إلى فعالية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض القلق كحالة

وكسمة. كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس البعدي ومتوسطات درجات القياس التتبعي على مقياس الغضب كحالة وكسمة، مما يدل على بقاء اثر برنامج العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض الغضب. بينما حقق العلاج القائم على العلاج بالمعنى النتائج نفسها التي حققها العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، وهذا يؤكد فعالية العلاجين في خفض الغضب كحالة وكسمة.

تعقيب: في ضوء تنوع البحوث والدراسات السابقة أمكن للباحثة التعقيب عليها، وظهار أوجه الاستفادة منها، من حيث:

1. إيضاح هذه الدراسات لوجود تأثير سالب دال للقصور في مفهوم الذات على معظم جوانب وسمات شخصية المراهقين، كذلك وجود تدهور وقصور واضح في تحقيق الذات، وانعكاس ذلك على كثير من الجوانب النفسية والانفعالية لدى المراهقات؛ كل ذلك دعم من أهمية دراسة الباحثة.
2. كذلك وجهت نظر الباحثة لأهمية وضرة إعداد برنامج إرشادي لمساعدة تلك الفئة لتنمية مستوى مفهوم الذات لديهم.
3. إيضاح نتائج كثيرة من أغلب هذه الدراسات عن فاعلية البرامج الإرشادية العقلانية الانفعالية لدى أفراد العينات التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة؛ شجع الباحثة على تقديم برنامج تدريبي لتنمية مستوى مفهوم الذات لدى تلك الفئة .

فروض الدراسة:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس مفهوم الذات قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح القياس البعدي.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي/ التتبعي على مقياس مفهوم الذات.

إجراءات الدراسة:

1- منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثة الحالية علي المنهج التجريبي في تناولها لمشكلة البحث حيث كان هذا المنهج يتضمن :
 - المتغير المستقل: independent variable الذي يتمثل في البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي والذي تسعى الدراسة لمعرفة مدى فاعلية تأثيره في تنمية مفهوم الذات لدى عينة الدراسة.
 - المتغير التابع: dependent variable وهي التغيرات في: مفهوم الذات التي يمكن أن تتجم عن تنفيذ البرنامج لأفراد المجموعة التجريبية ذات المستويات المنخفضة من حيث مفهوم الذات كما تقيسها الأداة المستخدمة لهذا الغرض.

2- عينة الدراسة:

ضعت عينة الدراسة الحالية (20) مراهقة كمجموعة تجريبية واحدة من (مدرسة فاطمة بنت الوليد الثانوية بنات بدولة الكويت)، واللاتي تميزن بمستويات منخفضة من حيث مفهوم الذات، وفقاً للقياس السيكومترى لعينة كلية قوامها (100) مراهقة، ممن تتراوح أعمارهن الزمنية ما بين (16- 18) سنة، وتم استبعاد المراهقات من ذوي الحالات المصاحبة بإعاقات.

3- أدوات الدراسة:

أ- مقياس مفهوم الذات: تأليف: تنسي، ترجمة وتعديل عبد الفتاح القرشي وصفوت فرج (1999).

وصف أهمية المقياس وأهدافه وطبيعته :

حظي مقياس تنسي منذ صدوره - وما زال - باهتمام بالغ سواء في المجالات البحثية والإكلينيكية أو فيما يتعلق دراسة خصائصه الإكلينيكية واختبار قدرته التمييزية أو بنيته العملية، ومع الرغم من أن مقياس تنسي يستخدم بوصفه أداة بحثية إلا أن قيمته الرئيسية هي في استخداماته الإكلينيكية، حيث يتيح للمعالجين إمكانية فحص خصائص معينة تفسر تقدير الذات عند المرضى سواء المنخفض أو المبالغ في (صفوت، وعبد الفتاح، 1999).

ويهدف المقياس لتقدير هوية الفرد وسلوكه ورضائه عن ذاته في عدة مجالات ويتضمن المقياس خمسة جوانب خارجية لمفهوم الذات: الشخصية، والجسمية، والأسرية، والاجتماعية، والخلقية. كما يتضمن المقياس ستة مقاييس إكلينيكية فرعية هي: الدفاعات الموجبة، سواء التوافق العام والذهانية واضطرابات الشخصية، العصابية، وتكامل الشخصية (صفوت ، وعبد الفتاح، 1999).

وقد أعد كل من عبد الفتاح القرشي وصفوت فرج صورة مختصرة للمقياس تتكون من 60 بنداً بدلاً من 100 بند أي يبلغ طولها 60% من الصورة الأصلية تم تقنينها على البيئة الكويتية وهذه الصورة المختصرة هي المستخدمة في الدراسة الحالية، وتتضمن نوعين من المقاييس، هما :

1. مقاييس الذات: تتمثل أبعادها في: (الذات الاجتماعية- الذات الأسرية- الذات الأخلاقية- الذات الجسمية- الذات الشخصية).

2. المقاييس الإكلينيكية: تتمثل أبعادها في: (العصابية، الذهانية، وسوء التوافق والاضطرابات الشخصية، والدفاعات موجبة، وتكامل الشخصية).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: فيما يتعلق بمقاييس الذات:

** حساب الصدق:

وقد اعتمد معداً للنسخة المختصرة للمقياس في دراستهما لحساب الصدق على عدة طرق وذلك على العينة السابقة فقاما بالتالي:

- الصدق التلازمي:

حققت الصورة المختصرة قدرًا مرتفعًا من الصدق التلازمي، حيث تراوح الارتباط بين المقاييس المختصرة وصورتها الكاملة بين 0,85 و 0,97 بوسيط 0,89. وهذه المستويات من معاملات الارتباط أعلى مما تحققه عادة الصور المتكافئة للاختبار نفسه وتعتبر هذه النتيجة مؤشراً جيداً على كفاءة الصورة المختصرة لقياس نفس الجوانب التي تقيسها الصورة الكاملة.

- الصدق التكويني:

أسفرت نتائج الدراسة عن مؤشرات جيدة للصدق التكويني، من خلال المقارنة بين مصفوفتي الارتباط لمقاييس الذات الأصلية والمختصرة، حيث كانت الارتباطات دالة بين المقاييس المتناظرة في كل من المصفوفتين.

- التحليل العاملي:

أوضح التحليل العاملي لمصفوفتي ارتباطات مقاييس الذات الكاملة والمختصرة أن المصفوفة المختصرة قد احتفظت بنفس معالم الصورة الكاملة، حيث تشعبت كل المقاييس بعامل واحد في كل مصفوفة. وفضلاً عن ذلك فإن العوامل في الصورة المختصرة فسّوت 69.2% من تباينات مقاييس الذات، في حين أن الصورة الكاملة لم تفسر أكثر من 64.4%، مما يعد مؤشراً على كفاءة البناء العاملي للمقياس المختصر.

**** حساب الثبات:**

قام معدا النسخة المختصرة بدراسة لحساب الثبات وقد حققت الصورة المختصرة ارتفاعاً في معامل ألفا للثبات في جميع المقاييس الفرعية باستثناء الذات الشخصية التي انخفض فيه معامل ألفا بشكل طفيف جداً من 80 وفي الصورة الكاملة إلى 78 في الصورة المختصرة.

وقام (صفوت، وعبد الفتاح 1999) بحساب الثبات على البيئة الكويتية، وكانت معاملات الثبات للدرجة الكلية وصلت إلى 0,91 وكانت معاملات ثبات مقاييس الذات 0,86 مما يشير إلى مستوى مرتفع من الثبات. كما تم حساب معاملات الثبات لمتغير الذات: الذات الاجتماعية 0,74، والذات الأسرية 0,85 والذات الجسمية 0,57، والذات الشخصية 0,61، العصابية 0,69، والذهانية 0,67، واضطراب الشخصية 0,68، وسوء التوافق 0,71، والدفاعات الموجبة 0,75.

ثانياً: فيما يتعلق بالمقاييس الإكلينيكية:

**** حساب الصدق:**

فيما يتعلق بحساب الصدق، فقد توصل صفوت، وعبد الفتاح إلى :

- الصدق التلازمي :

توفرت شواهد في دراسة صفوت، وعبد الفتاح على الصدق التلازمي للمقياس الإكلينيكية المختصرة، حيث تراوحت معاملات الارتباط بينها وبين أصولها الكاملة بين 0,84 و 0,96 مما يشير إلى كفاءة المقاييس الإكلينيكية المختصرة لقياس الجوانب نفسها التي تقيسها الصورة الكاملة.

- الصدق التكويني:

بالإضافة إلى ذلك فإن المقارنة بين مصفوقتي الارتباطات المختصرة للمقاييس الإكلينيكية المختصرة والكاملة أوضحت أن الصورة المختصرة احتفظت بنمط العلاقات المتبادلة بين المقاييس الفرعية في المقياس الأصلي، بل بنفس مستوى الدلالة تقريباً لهذه الارتباطات.

- التحليل التعاملي:

كما قدمت نتائج التحليل العاملي لكل من المقاييس الإكلينيكية المختصرة والكاملة مؤشرات على قوة البناء العاملي للصورة المختصرة، حيث ارتفعت قيم الشيوع في خمسة من المقاييس الإكلينيكية السنة. وبذلك يمكن القول بأن الخصائص السيكمترية للصورة المختصرة، سواء فيما يتعلق بمقاييس الذات أو المقاييس الإكلينيكية لم تضعف نتيجة للاختصار وإنما ازدادت قوة في كثير من جوانبها (صفوت، وعبد الفتاح، 1999).

**** حساب الثبات:**

بالنسبة للثبات حققت الصورة المختصرة ارتفاعاً في معامل ألفا للثبات في جميع المقاييس الفرعية ومن ضمنها المقاييس الإكلينيكية، كما توصل الباحثان إلى ارتفاع في معاملات الارتباط بين المقاييس الأصلية والمقاييس المختصرة بين 0.85 ، 0.97 بوسيط 0.89 وجميعها دالة عند مستوى (0.01).

ب- البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي إعداد/ الباحثة.

(1)- تعريف البرنامج الإرشادي:

عرفته الباحثة إجرائياً بأنه: "موقف تعليمي يمكن من خلالها مساعدة الفرد الذي يعاني من القصور في مفهومه عن ذاته علي إدراك قدراته واستعداداته وبالتالي تعديل سلوكه وفهم أعمق لذاته من خلال التعرف علي جوانب القوة والضعف في شخصيته بما يمكنه من القدرة على مواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة التي قد يتعرض لها لتمكينه في النهاية لإصدار أحكام صائبة تساعده في حل مشكلاته بما يحقق له رضا واستقرار وتوافق نفسي ومن ثم مفهوم ذات إيجابي".

(2)- مصادر إعداد البرنامج:

اعتمدت الباحثة في إعداد البرنامج الإرشادي لتنمية مفهوم الذات وتحسين مستوى تحقيق الذات ، على عدة مصادر منها:

- الإطار النظري للدراسة والذي تم عرضه في هذه الدراسة

- الدراسات العربية والأجنبية السابقة والتي أمكن للباحثة الحصول عليها ، والتي تناولت فاعلية البرامج الإرشادية والتدريبية المعدة لهذه الفئة من أفراد العينة والتي تحاول تنمية مفهوم الذات.

(3) - أهداف البرنامج:

يهدف هذا البرنامج إلى تنمية مفهوم الذات لدى المراهقات. هذا وتتعدد أهداف البرنامج سواء من حيث نظرته إلى كيفية إكساب المراهقات لمجموعة من الأفكار العقلانية بدلاً عن الأفكار اللاعقلانية أو إلى تحسين تقديرهم لذواتهم ، وبصورة عامة هناك هدف عام وأساسي يرنو إليه هذا البرنامج تمثل في:

تنمية مفهوم الذات لدي المراهقات ، مما يساهم في تحسين تقدير الذات لديهم ، ويجعل منهن أفراد متوافقات اجتماعيا ، من خلال تقديم بعض التدريبات والفنيات الإرشادية والعلاجية التي تساعد على تحقيق الأهداف الفرعية التالية :

- رفع كفاءة المراهقات الذين يعانون من مشكلات في التوافق الاجتماعي والتخفيف من المشكلات التي تواجههن قدر الإمكان.

- مساعدة المراهقات على تخطي التدني في مفهوم الذات بطريقة سهلة وميسرة، وتقديم التدريبات الإرشادية التي تساعدهم على فهم ذاتهن.

- تدريب المراهقات على تنظيم أفكارهم وإدراك حقيقة ذاتهم.

- توفير أكثر من احتمال لحل المشكلات في المواقف الاجتماعية التي تتدرب عليها المراهقات أثناء الجلسات الإرشادية المتضمنة في البرنامج المستخدم في الدراسة.

(4)- أهمية البرنامج :

تمثل مرحلة المراهقة فترة من التوترات النفسية التي تحتاج إلى توجيه وإرشاد خاصة إذا كانت الفتاة المراهقة تعاني من ضغوط نفسية، مما يستوجب مساعدتها على تنمية مفهومها لذاتها حتى تستطيع إقامة علاقة اجتماعية مشبعة مع الآخرين لتحقيق ذاتها وتحقيق التوازن الانفعالي والاجتماعي.

هذا وتمثلت أهمية البرنامج الحالي في الجانب التطبيقي في عدة جوانب على الوجه التالي:

- توفير نموذج لبرنامج إرشادي لتعليم المراهقات كيفية مواجهة الضغوط التي تواجههن وفهم ذاتهن بطريقة أكثر عقلانية.

- تقديم خلفية علمية لموضوعات التدريب الإرشادي تتلاءم واهتمامات وتطلعات عينة الدراسة من المراهقات.

(5)- الأسلوب الإرشادي المتبع في تطبيق البرنامج:

اطلعت الباحثة على العديد من الكتابات الأجنبية والعربية ونماذج للبرامج الإرشادية ؛وذلك لاختيار الأسلوب الإرشادي للبرنامج، منها على سبيل المثال لا الحصر، كما بدراسة (Shron& 1996Kornfield؛ مزنون، 1999؛ سعفان، 2001). هذا؛ وقد اتبعت الباحثة أسلوب الإرشاد الجماعي Group Counseling في تطبيق البرنامج الحالي.

حيث يلعب الإرشاد الجماعي دوراً هاماً في التقليل من حدة تمرکز العميل حول ذاته ويوفر الفرصة لتحقيق الذات وإحراز المكانة والتقدير ، مما ينمي الثقة في النفس وفي الآخرين ويقوي عاطفة اعتبار الذات واحترام الذات والشعور بالقيمة ، ويكفل تصحيح وتعديل مفهوم العميل عن ذاته وعن الآخرين وعن العالم الخارجي عموماً في اتجاه تقدير الذات والتحقق من قدراته ، مما يزيد تقبله للآخرين وتقبل الآخرين له (زهران، 2002: 335)

(6)- الوسائل والأدوات المستخدمة في البرنامج الإرشادي:

استعانت الباحثة بالأدوات التالية في تطبيق البرنامج :

- لآب توب .

- شرائط موسيقي هادئة.

- تمارين استرخاء.

- محاضرات.

(7)- فنيات البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي:

وقد استعانت الباحثة بالفنيات التالية في تطبيق البرنامج : المناقشة الجماعية, والمحاضرة, لعب الدور, والإفصاح الذاتي, والاسترخاء والنمذجة, والدحض, وأسلوب حل المشكلات , والتتفيس الانفعالي.

(8)- عدد وزمن جلسات البرنامج :

تكون البرنامج من (12) جلسة ,لمدة (6) أسابيع , وكل أسبوع عبارة عن جلتين, وكل جلسة مدتها (45) دقيقة في النصف الثاني من العام الدراسي(2011/2012 م) ويوضح الجدول التالي ملخص لجلسات البرنامج :

جدول رقم (1) عدد جلسات برنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي وأهدافه، والفنيات المستخدمة والزمن المستخدم

رقم الجلسة	الهدف من الجلسة	الفنيات المستخدمة	عدد الجلسات	زمن الجلسات
الأولى	جلسة تعارف _ عرض محتوى البرنامج	المناقشة لحث والتشجيع .	جلسة واحدة	45 دقيقة
الثانية	شرح مفهوم العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي طبقا لنظير ألبرت أليس Ellis, والتعريف به .	المناقشة الجماعية المحاضرة	جلسة واحدة	45 دقيقة
الثالثة	التأكيد على أهمية البرنامج المستخدم في هذه الدراسة, بتطبيق مبادئ نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي	المناقشة الجماعية المحاضرة	جلسة واحدة	45 دقيقة
الرابعة	كيفية اتباع الأسلوب التعليمي التقليدي (الشرح والتفسير والنمذجة). الكشف عن الأفكار غير العقلانية	المناقشة الجماعية المحاضرة ولعب الدور الإفصاح الذاتي.	جلسة واحدة	45 دقيقة
الخامسة	تعريف أفراد الجماعة بمفهوم الحوار الذاتي, وتشجيعهم على تعديل حوارهن السلبي إلى حوار إيجابي التدريب على الاسترخاء الذهني	الإفصاح الذاتي الحث الاسترخاء والتشجيع	جلسة واحدة	45 دقيقة
السادسة	تنمية بعض المشكلات الانفعالية (القلق والخوف والانفعال)نتيجة للتعرض لضغوط في فترة المراهقة.	المناقشة الجماعية لعب الدور لنمذجة	جلسة واحدة	45 دقيقة
السابعة	الحد من الأفكار اللاعقلانية التي قد تؤدي	الدحض لمناقشة	جلسة	45 دقيقة

	واحدة	لعب الدور .	إلى التوتر , وسرعة الغضب لدى الأفراد . التدريب على ممارسة بعض المهارات , التي قد تنمي مفهوم الذات	
45 دقيقة	جلسة واحدة	لعب الدور الدحض أسلوب حل المشكلات .	مناقشة الأفكار غير العقلانية المؤدية للاضطرابات الانفعالية والسلوكية , وما يصاحبها من شعور بالعجز , وعدم قيمة الحياة	الثامنة
45 دقيقة	جلسة واحدة	أسلوب حل المشكلة التنفيس الانفعالي لعب الدور .	أن يتعرف أفراد الجماعة علي مصادر هذه الأفكار اللاعقلانية . تبصير الباحثة أفراد المجموعة التجريبية حول الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية مثل : (الزملاء ،والأسرة ، والجيرة)	التاسعة
45 دقيقة	جلسة واحدة	الدحض الحث والتشجيع	التعرف على بعض الأفكار اللاعقلانية المسببة لمفهوم الذات السلبي وأثرها علي صحة وسلامة الجسم	العاشر
45 دقيقة	جلسة واحدة	المناقشة حل المشكلة الحث والتشجيع	تنمية أسلوب حل المشكلة في المواقف الضاغطة المختلفة	الحادية عشرة
45 دقيقة	جلسة واحدة	المناقشة الحث والتشجيع	ختام الجلسات تحديد موعد للقياس البعدي	الثانية عشرة

نتائج الدراسة:

1- نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس مفهوم الذات في اتجاه القياس البعدي", وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار " ت " للمجموعات المرتبطة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (2) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب بالمجموعة التجريبية

في القياسين القبلي والبعدي لمقياس مفهوم الذات (ن = 20)

الأبعاد	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة " ت "	مستوى الدلالة	مربع إيتا
	ع	م	ع	م			
الذات الاجتماعية	4.871	26.40	3.720	43.55	10.873	0.01	0.86
الذات الأسرية	3.514	25.35	3.362	38.40	11.552	0.01	0.88
الذات الأخلاقية	3.193	26.25	3.799	47.30	16.851	0.01	0.94

0.96	0.01	20.299	2.975	47.70	3.689	25.15	الذات الجسمية
0.96	0.01	22.863	4.428	49.65	2.613	25.25	الذات الشخصية
0.83	0.01	9.692	6.553	50	4.146	29.85	العصابية
0.93	0.01	15.996	10.11	56.7	9.789	75.35	الذهانية
0.94	0.01	17.355	5.702	60.9	4.166	33.25	سوء التوافق
0.84	0.01	9.899	3.679	53.8	3.649	41.95	اضطراب الشخصية
0.73	0.01	7.246	3.3	28.45	3.515	20.4	دفاعات موجبة
0.88	0.01	11.917	1.05	4.95	0.933	2.85	تكامل الشخصية

مستوى الدلالة عند (0.01) = 2.86 (0.05) = 2.09

يتضح من الجدول السابق أن قيم "ت" المحسوبة لأبعاد مقياس مفهوم الذات بلغت على الترتيب (10.873)، 11.552، 16.851، 20.299، 22.863، 9.692، 15.996، 17.355، 9.899، 7.246، 11.917 وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.86) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس مفهوم الذات في اتجاه القياس البعدي، وهذا يدل على تحسن درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تعرضهم للبرنامج. كما تدل قيم مربع إيتا على أن حجم تأثير المتغير المستقل (البرنامج) على المتغير التابع (مفهوم الذات) كبير، حيث تراوحت قيم مربع إيتا بين (0.73 : 0.96) وهي قيم أكبر من القيمة الحدية لحجم التأثير الكبير (0.14). والشكل البياني التالي يوضح الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس مفهوم الذات.

شكل (1) الفروق بين متوسطات درجات الطلاب بالمجموعة التجريبية

في القياسين القبلي والبعدي لمقياس مفهوم الذات وهكذا يمكن تفسير ما توصلت إليه الباحثة من نتائج بالنسبة للفرض الأول، وتبين من تفاصيل نتائج هذا الفرض تفوق أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على جميع أبعاد مقياس مفهوم الذات للمراهقات والدرجة الكلية للمقياس، وهذا يوضح أن أفراد المجموعة التجريبية اظهروا تحسناً واضحاً بعد إجراء البرنامج العقلاني الانفعالي المستخدم في الدراسة في تنمية مفهوم الذات. كما يمكن تفسير هذه النتائج في ضوء المضامين والمصاحبات النفسية لمقياس مفهوم الذات للمراهقات والأفكار العقلانية واللاعقلانية المستخدمة في الدراسة، والفنيات والخبرات والممارسات والأنشطة والاستراتيجيات المتضمنة في البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي المستخدم في الدراسة . وهذه النتيجة تشير إلى جدوى البرنامج الإرشادي المستخدم وفاعليته في الدراسة ، وتبنى الفرد فلسفة تحقق له مواجهة ضغوط مرحلة المراهقة التي تؤدي إلى تنامي مفهوم الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية في ضوء التحديد الإجرائي لمفهوم الذات لدى المراهقات، وهذه نتيجة تشير إلى جدوى وفعالية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي المستخدم في الدراسة في تنمية مفهوم الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية، وتفيد هذه النتيجة في أن أفراد المجموعة التجريبية قد استفادوا من مناشط وخبرات البرنامج الإرشادي المستخدم وعوائده النفسية التي كانت ذات الأثر الواضح في تنمية مفهوم الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية من المراهقات.

وقد تتضمن البرنامج الإرشادي استخدام فنية إعادة البناء المعرفي الذي ساعد أفراد المجموعة التجريبية على تعديل أسلوب ومحتوى معتقداتهم وأفكارهم اللاعقلانية الخاطئة إلى معتقدات وأفكار إيجابية تساعدهم على مواجهة مفهوم الذات السلبي والتعامل مع الأحداث والمثيرات البيئية المتباينة بشكل فعال، كما تساعدهم على تفسير المواقف المختلفة الضاغطة منها بصورة أفضل، وما يتبع هذا من نتائج انفعالية سلوكية مرغوبة.

هذا؛ إلى جانب استخدام الباحثة لفنيات المناقشة الجماعية والمحاضرة ولعب الدور، الإفصاح الذاتي، الاسترخاء، والنمذجة، والدحض، وأسلوب حل المشكلات إلى جانب التنفيس الانفعالي، وتأثير هذه الفنيات في إعادة البناء المعرفي خاصة في الإحساس بمفهوم الذات الإيجابي لدى أفراد المجموعة مما يؤكد على ضرورة الاهتمام بالمكون أو الجانب المعرفي عند التعامل ومواجهة مفهوم الذات السلبي لدى المراهقات.

ولا شك أن استخدام نموذج الـ Ellis في ممارسة إعادة البناء المعرفي كان له الأثر الفعال في تدريب أفراد المجموعة التجريبية على تقدير الانفعالات السالبة والموجبة الخاصة بمفهوم الذات، وكانت الباحثة تقدم لأفراد المجموعة التجريبية في كل جلسة نماذج لمواقف مختلفة حدثت معهن، موضحات أفكارهن في تلك المواقف وتشارك أفراد المجموعة التجريبية في دحض وتقنيد الأفكار وتبصير أفراد العينة بوضع البدائل الأنسب في حل المشكلات المسببة لمفهوم الذات السلبي لديهن، وهذه الخبرات تساعدهم على الإفصاح الذاتي عن المشاعر والأفكار خاصة الأفكار المسببة لمفهوم الذات السلبي.

كما تعد فنية الاسترخاء تعد أساسية في مواجهة الضغوط وأسبابها، تم تدريب أفراد المجموعة على هذه الفنية والتعرف على الفروق بين العضلات المشدودة والمسترخية والتدريب على الاسترخاء خلال فترة تطبيق البرنامج أدت إلى تحسن ملحوظ لأفراد المجموعة التجريبية التي تلقت التدريب على استراتيجيات وفنيات البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي المستخدم في الدراسة.

وترجع هذه النتيجة في مجملها إلى عوائد ونتائج انتظام أفراد المجموعة التجريبية في جلسات البرنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي المستخدم في الدراسة، حيث كانت الفنيات المستخدمة ذات معنى ومغزى في حياة هؤلاء الأفراد مما جعلهم أكثر مرونة وأكثر حرصاً على الاستفادة الكاملة من فنيات البرنامج المستخدم والتي تضمنت المحاضرات والمناقشات، أي جانب أسلوب الحوار، ولعب الدور والنمذجة، والدحض والإفصاح الذاتي والتنفيس الانفعالي عن مشاعرهم وأحاسيسهم في أعمال وتصرفات تلقائية بحيث يصبحوا أقل توتراً في التعبير عن ذواتهم ومشاعرهم في المواقف والمجالات الحياتية، وهي خبرات وممارسات تعمل على تعزيز شعور أفراد العينة بالقوة والجدارة والتصميم لدى أفراد المجموعة التجريبية في جلسات البرنامج العقلاني الانفعالي، وهي خبرات وممارسات يمكن توظيفها في إقامة علاقات وتفاعلات وانخراطات اجتماعية مع المحيطين من الأقران يسودها الود والهدوء والاستقرار والتوافق النفسي كنتيجة لإيجابية مفهوم الذات.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من على سبيل المثال لا الحصر: (Edward, 1997؛ مزنوق، 1999؛ سغان، 2001)

2- نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس مفهوم الذات".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار " ت " للمجموعات المرتبطة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (3) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس مفهوم الذات (ن = 20)

الأبعاد	القياس البعدي		القياس التتبعي		قيمة " ت "	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الذات الاجتماعية	43.55	3.720	43.90	4.179	1.071	غير دالة
الذات الأسرية	38.40	3.362	38.45	3.663	0.156	غير دالة
الذات الخلقية	47.30	3.799	47.65	4.043	1.324	غير دالة
الذات الجسمية	47.70	2.975	47.5	3.154	0.847	غير دالة
الذات الشخصية	49.65	4.428	49.85	4.221	1.073	غير دالة
العصابية	50	6.553	50.2	7.031	0.847	غير دالة
الذهانية	56.7	10.11	56.5	10.013	0.469	غير دالة
سوء التوافق	60.9	5.702	60.55	5.68	1.129	غير دالة
اضطراب الشخصية	53.8	3.679	54.05	4.395	0.893	غير دالة
دفاعات موجبة	28.45	3.3	28.1	3.64	1.377	غير دالة
تكامل الشخصية	4.95	1.05	5.05	1.146	1.000	غير دالة

مستوى الدلالة عند $2.86 = (0.01)$ $2.09 = (0.05)$

يتضح من الجدول السابق أن قيم "ت" المحسوبة لأبعاد مقياس مفهوم الذات بلغت على الترتيب (1.071، 0.156، 1.324، 0.847، 1.073، 0.847، 0.469، 1.129، 0.893، 1.377، 1.000) وهي أقل من القيمة الجدولية (2.09) مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس مفهوم الذات، مما يدل على استمرار التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية حتى فترة المتابعة.

والشكل البياني التالي يوضح الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس مفهوم الذات.

شكل (2) الفروق بين متوسطات درجات الطلاب بالمجموعة التجريبية

في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس مفهوم الذات وهكذا يمكن تفسير ما توصلت إليه الباحثة من نتائج خاصة بالفرض الثاني والذي ينص على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس مفهوم الذات للمراهقات المستخدم في الدراسة الحالية.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة تبدو أمراً طبيعياً في ضوء ما يتضمنه البرنامج من فنيات واستراتيجيات وأساليب وتدرجات - وما أبدته الباحثة في فترة المتابعة والتي تم من خلالها تأكيد الخبرات والمهارات والأنشطة والفنيات

والممارسات التي يتضمنها البرنامج المستخدم موضع الاهتمام من الدراسة الحالية ,وهي مشاعر وخبرات وممارسات أدت على زيادة تقبلهم لأنفسهم وشعورهم بذواتهم والتفاعل والاتزان الانفعالي والشعور بالثقة ومن ثم فهم جيد لذواتهن.

وهذه النتيجة تعد منطقية وتتفق مع الفروض التي عرضها اليس Ellis (1973) والمتعلقة باستمرار أثر الإرشاد العقلاني الانفعالي من خلال فنياته التي تستمر كميكانيزمات يستخدمها الفرد في مواقف حياته المختلفة ومنها الدحض- الإقناع- التنفيس الانفعالي ,وقد استخدمت الباحثة تلك الجلسات الإرشادية مما كان له الأثر الفعال في تعديل المعتقدات والأفكار اللاعقلانية وتقنيدها لدي أفراد المجموعة التجريبية , وقد أصبحت تلك المعتقدات والأفكار أكثر واقعية بعد جلسات الإرشاد المستخدمة في البرنامج مما أدى إلى تنمية مفهوم الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية من المراهقات بعد تطبيق البرنامج وحتى فترة المتابعة .

وتعزو الباحثة استمرار نجاح البرنامج بعد تطبيق البرنامج واستمرار أثره بعد فترة المتابعة ، لان الفتاة الكويتية تواجهها مرحلة صعبة وخطيرة وهي مرحلة المراهقة - وهي في أمس الحاجة إلى العون والمساعدة من حيث ايجابية مفهومها لذاتها , وقد اتضح لهم من خلال تطبيق البرنامج إجابة لبعض التساؤلات التي سببت لهم العديد من المشكلات النفسية والانفعالية.

وترى الباحثة أن نجاح البرنامج المستخدم يؤكد فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي , وأن هذه النتيجة تعد طبيعية في ضوء ما تتضمنه البرنامج من فنيات في ضوء ما أبداه أفراد المجموعة التجريبية التي تلقت فنيات البرنامج الإرشادي من تفاعل وتعاون وحرص على حضور الجلسات الإرشادية , انعكس أثره على استخدامهم لفنيات البرنامج في مواقف حياتهم الواقعية، وبمتابعة الباحثة لهم بعد إجراء البرنامج وحتى فترة المتابعة, كما أنها تعد نتيجة طبيعية في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحوث والدراسات السابقة أمثال دراسات كل من على سبيل المثال لا الحصر:

(مزنون, 1999؛ سعفان , 2001).

توصيات الدراسة:

تتضمن هذه التوصيات والتطبيقات التربوية ما يلي :

- 1- القيام بدراسات مسحية لتحديد المشكلات والاضطرابات النفسية والسلوكية التي تعاني منها المراهقات, وتصنيف هذه الاضطرابات بغرض تقديم البرامج الإرشادية التي تعمل على خفض هذه الاضطرابات.
- 2- العمل على توفير الخدمات النفسية وتعميمها في صورها الإرشادية والتشخيصية والوقائية في مختلف دور المؤسسات التعليمية للمراهقات, بهدف مساعدتهم على التخلص مما يواجههن من احباطات واضطرابات نفسية تعيقهم عن تحقيق مستوى من الصحة النفسية والتوافق النفسي السليم لهن, وتساعدنهم علي فهم و تحقيق ذواتهن.
- 3- تقديم الدورات والبرامج التدريبية الإرشادية للأخصائيين/ الأخصائيات بالمؤسسات التعليمية, التي تعمل على زيادة وتعزيز فرص ومجالات التعامل والتفاعل مع المراهقات على أسس علمية , من خلال التعرف على الخصائص والمعدلات النمائية لهذه المرحلة , وما يواكب هذه المرحلة من مشكلات نفسية وسلوكية وانفعالية.

4- ضرورة أن تنتبه وسائل الإعلام لعدم تقديم الأفلام أو المسلسلات التي تثير في نفوس الفتاة خاصة في مرحلة المراهقة الإحساس بالعجز وعدم القيمة واللامبالاة، خاصة مع الظروف السياسية الصعبة التي تمر بها المجتمعات العربية هذه الأيام.

المراجع:

1. أحمد زكي صالح(1972)علم النفس التربوي.ط13.القاهرة:مكتبة النهضة المصرية .
2. إبراهيم أبو زيد،(1987)سيكولوجية الذات والتوافق الإسكندرية:دار المعرفة الجامعية.
- 3 . انتصار يونس(1974)السلوك الإنساني، القاهرة، دار المعارف.
4. باترسون (1981) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ترجمة:حامد عبد العزيز الفقي، الكويت ،دار القلم.
- 5.بشير صالح الرشيدى،(1995)التعامل مع الذات:نموذج في الإرشاد النفسي والصحة النفسية.الكويت:مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع .
6. بشير صالحالرشيدى،وابراهيم محمدالخليفي، (1997):سيكولوجية الأسرة والوالدية. الكويت:ذات السلاسل .
- 7.حامد عبد السلام زهران،(2001 أ)التوجيه والإرشاد النفسي.القاهرة:عالم الكتب.
- 8.حامد عبد السلام زهران،(2001ب):علم نفس النمو"الطفولة والمراهقة".القاهرة:عالم الكتب.
9. سعدية محمدبهادر، (1983)من أنا- البرنامج التربوي النفسية لخبرة من أنا لأطفال الرياض بين النظرية والتجربة،الكويت:مؤسسة الكويت للتقدم العلمي .
10. صالح محمد علناأبوجادو، (1998) سيكولوجية التنشئة الاجتماعية.عمان:دار المسيرة للنشر والطباعة .
11. طلعت منصور،وفيوالا ببلاوي (1989)كتيب تعليمات قائمة مفهوم الذات للمعلمين ، دليل للتعرف علي الصحة النفسية للمعلمين ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .
12. عادل عز الدينالأشول،(1984)مقياس مفهوم الذات للأطفال- كراسة التعليمات. القاهرة ،مكتبة الأنجلو المصرية.
13. عبد الستار إبراهيم،(1998)الاكتئاب اضطراب العصر الحديث:"منهج وأساليب علاجه". سلسلة عالم المعرفة، العدد (23)، الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- 14.عبد الفتاحداويدار، (1993)سيكولوجية النمو والارتقاء.بيروت:دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
- 15.عزيزالنمرسمارة،وعصام هشامالحسن(1993)سيكولوجية الطفولة،ط(2)، عمان:دار الفكر والنشر والتوزيع .
- 16.محمد جوادرضا،(1993)الطفل والمجتمع.دراسات في التنشئة الاجتماعية للأطفال.الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية.سلسلة الدراسات العلمية الموسمية المتخصصة.
- 17..وليم فيتس(1985)مقياس تنبسي لمفهوم الذات.ترجمة:صفوت فرج،سهير كامل ، القاهرة:مكتبة الأنجلو المصرية .

المجلات العلمية:

1. راوية محمود حسن،(1996) النموذج النسبي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات، مجلة علم النفس، العدد (39)، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

2. سامي محمد ملحم(1990) مفهوم الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى الأطفال، دراسة ميدانية لبناء مفهوم ذات إيجابي.مجلة جامعة الملك سعود.المجلد الثاني.العلوم التربوية (2) .الرياض:المملكة العربية السعودية .
3. صلاح أحمد مراد(1988) مفهوم الذات والخبرة التدريسية لدى معلمي المرحلة الأولى الملتحقين بتأهيل التربوي.مجلة كلية التربية،جامعة المنصورة،العدد (9).
4. عبد المنعم الشناوي(1996) أثر الذكاء والتحصيل الدراسي على مفهوم الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة.مجلة كلية التربية.جامعة الزقازيق.عدد(26).
5. كريمان عويضة منشار(1999) الضغط النفسي في علاقته بدافعي الإنجاز والتواد لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 10، السنة السابعة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
6. محمد أحمد سعفان،(2001)فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج القائم علي المعني في خفض الغضب كحالة وسمة لدي عينة من طلبة الجامعة "دراسة مقارنة" مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ع25، ج4،صص169-229.
- 7.نجدي ونيسحبشي(1991) دراسة لبعض الجوانب النفسية للأطفال الأيتام والعاديين بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي.مجلة البحث في التربية وعلم النفس،جامعة المنيا،العدد (4) .
8. هدى تركي السبيعي(2003)أثر البيئة الفيزيقية للصف في مفهوم الذات والتحصيل نحو المدرسة.مجلة العلوم التربية والنفسية.كلية التربية.جامعة البحرين، المجلد (4) .العدد (2) .

الندوات والمؤتمرات العلمية

1. السيدالسمادوني، (1990) إدراك المتفوقين عقلياً والاحترق النفسي في الفصل المدرسي:"بعض المتغيرات النفسية والبيئية"، المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس، القاهرة، الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
2. أشرف أحمد عبد القادر(2000) التوكيدية بين الإذعانية والعوانية في ضوء اختلاف إدراك الأبناء للسلطة الأبوية " دراسة مقارنة لدى عينة من المراهقين في الريف والحضر " (بناء الإنسان لمجتمع أفضل)، المؤتمر الدولي السابع لمركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس . ص ص 313-347.
3. عبد الفتاح غريب(1992)مفهوم الذات في مرحلة المراهقة وعلاقته بالاكنتاب . دراسة مقارنة بين مصر والإمارات العربية المتحدة،بحوث المؤتمر الثامن لعلم النفس.القاهرة:مكتبة الأنجلو المصرية
4. محمد رشدي، (2003)مشكلات المراهقات مع تصور مقترح لدور الخدمة الاجتماعية في مواجهتها"،المؤتمر الإقليمي العربي الثالث لرعاية المراهقات (الجودة الشاملة في رعاية المراهقات) في الفترة من 27 - 28 أكتوبر ، جامعة حلوان ، القاهرة : ص ص 125 . 158 .

الرسائل العلمية:

1. جهاد محمود علاء الدين(1999)فاعلية برنامج إرشادي لتحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى عينة من المراهقات الأردنيات. رسالة دكتوراه، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة .
2. حسين محمد حسن،(1994) الانتماء للمدرسة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الأطفال في المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

3. عبد اللطيف عبد الهادي عصام (1997) اثر العلاج العقلاني الانفعالي في تنمية العدوانية لدى المراهقين , رسالة دكتوراه, كلية الآداب , جامعة القاهرة
4. عبد اللطيف يوسف عمارة (1985) العلاج العقلاني الانفعالي لبعض الأفكار الخرافية لدى طلبة الجامعة, رسالة دكتوراه, كلية التربية, جامعة عين شمس.
5. محمد صهيب مزنوق (1999) تنمية التفكير العقلاني وأثره على الضغوط النفسية لدى المراهقين , رسالة دكتوراه , كلية البنات , جامعة عين شمس.
6. محمد محمد عبد المقصود (1995) فعالية كل من الإرشاد النفسي الفردي والجماعي في تعديل مفهوم الذات لدى عينة من المراهقين المصابين بشلل الأطفال . رسالة دكتوراه. كلية التربية. جامعة طنطا .
7. نبيلة عبد الفتاح محمد (2005) فاعلية برنامج في الإرشاد العقلاني الانفعالي لتحسين مستوى الصحة النفسية لدى عينة من المراهقات، رسالة ماجستير، كلية التربية ، جامعة عين شمس.
8. نيفين اسماعيل، (2005): فعالية لعب الدور لتنمية مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين. رسالة ماجستير. الإسماعيلية. كلية التربية.

المراجع الأجنبية:

1. . A, Ellis. (1974) : Rational– Emotive Therapy. New York: Mcgraw – Hill.
2. A, Ellis. (1979): Rational Emotive Therapy. (In) Corsini ,R. (Ed) Current Psychotherapies. (2 Nd Ed.) Itasca: Peacock Publishers .Pp 158-229.
3. A. Hattie. (1992) : Self – Concept Hillsdale , NJ : Erlbaum
4. Albert, Ellis (1973) : Rational- Emotive Therapy ,C.H.(1980)Theories Of Counseling And Psychotherapy,(3rd.Ed), New York: Harper And Row Publishers.
5. Anne, Bannerman. (2005) : Conversations With Young People In Rural And Remote Places: Transforming The Emerging Self, Adolescence ,San Diego. V.40 N.158, P.355 .
6. B., Gearald (1995): Stress Facts Cambridge, Dandiest Publishing.
7. C, Edward, Chang. (1997) : Irrational Beliefs And Negative Life Stress: Testing A Diathesis-Stress Model Of Depressive Symptoms, Personality-And-Individual-Differences. Vol 22(1) Pp.115-117.
- 8 .C,H. Patterson.(1986):Theories & Counseling And Psychotherapy (4th Ed) . New York : Harper & Row Publishers.
9. D , Schults. (1994): Theories of personality. California : library of Congress Cataloging . pp 304 – 309 .
- 10.G, Corey. (1997) : Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy. 5 Th Ed.) Pacific Grove, Ca: Brookcl Cole.
11. J , Wilde. (1992): Rational Counseling With School –Aged Populations : A Practical Guide . Accelerbrated Development, Bristol, Pennsylvania. .
- 12.J, Ziegler & M, Leslie. (2003) : A Test Of The ABC Model Underlying Rational Emotive Behavior Therapy, Psychological-Reports. Vol 92(1)Pp. 235-240.9
13. Kern,(1996):Life –Style, Personality And Stress Coping, Journal Of Adlerian Theory, Research& Practice, Vol52, No.1, Pp.42-64.
14. O, Scotte. (2000): Coping With Stress And Health Psychology.

15. Stuart Sutherland (1991): Macmillan Dictionary of Psychology London : published in Paperback by the Macmillan press ltd

Journal

1. A ,Ellis. (1994): Post Traumatic Stress Disorder (PTSD): A Rational Emotive Behavior Therapy. Journal Of Rational Emotive And Behavior Therapy, 12, 1,3 - 25.
2. A, Vernon.(1996): Counseling Children And Adolescents: Rational Emotive Behavior Therapy And Humanism. Journal Of Humanistic Education And Development, 35, 2,10-20 .
3. E., Swearing & Cohen, (1985): Life Event And Psychological Distress A Prospective Study Of Young Adolescents, Journal Of Developmental Psychology ,Vol(21), No.6.
4. J , Ciarrochi.(2004) : Relationships Between Dysfunctional Beliefs And Positive And Negative Indices Of Well-Being: A Critical Evaluation Of The Common Beliefs Survey-III., Journal-Of-Rational-Emotive-And-Cognitive-Behavior-Therapy. Vol 22(3) Pp. 171-188.
5. M, Schnur. (2008): How Much School Matter? "An Examination Of Adolescent Dating Vidence Perpetration", Journal Of Youth And Adolescence, Vol(37),Pp.266-283.

ملحق (1) مقياس تنسي المختصر تعديل صفوت فرج - عبد الفتاح القرشيسنجد فيما يلي مجموعة من العبارات مكتوبة كما لو كانت علي لسانك ووهي معدة لمساعدتك علي وصف نفسك من وجهة نظرك الشخصية,تكرم بالإجابة عليها كما لو كنت تصف نفسك لنفسك وليس لشخص آخر,اقرأ كل جملة بعناية ثم اختر أكثر إجابة تنطبق عليك من الإجابات الخمس المبينة ووضع دائرة حول رقم الإجابة علي اليسار,لا تترك أي جملة وأجب عليها جميعا.

م	العبارة	غير صحيح إطلاقا	غير صحيح غالبا	بين وبينين	صحيحة غالبا	صحيحة تماما
1.	أنا شكلي وسيم	1	2	3	4	5
2.	أنا مهذب	1	2	3	4	5
3.	أنا أمين	1	2	3	4	5
4.	أنا واحد من عائلة سعيدة	1	2	3	4	5
5.	أنا ودود في معاملاتي مع الناس	1	2	3	4	5

5	4	3	2	1	أنا محبوب من زملائي(زميلاتي)	.6
5	4	3	2	1	لا أقول الصدق في كلامي	.7
5	4	3	2	1	أثور وأغضب لأمر بسيط	.8
5	4	3	2	1	عندي ألام كثيرة في جسمي	.9
5	4	3	2	1	صحتي ليست على ما يرام	.10
5	4	3	2	1	أنا شخص متدين	.11
5	4	3	2	1	أخلاقياتي دون المستوى	.12
5	4	3	2	1	أستطيع أن أتحكم في نفسي زين	.13
5	4	3	2	1	أنا مهم في نظر عائلتي وأصحابي	.14
5	4	3	2	1	لا أحد من عائلتي يحبني	.15
5	4	3	2	1	أشعر أن عائلتي لا تثق في	.16
5	4	3	2	1	أنا نائر على العالم كله	.17
5	4	3	2	1	صعب أن أجد من يصاحبني	.18
5	4	3	2	1	أفكر في أشياء سيئة لا أستطيع التصريح بها	.19
5	4	3	2	1	أحس بالضياع	.20
5	4	3	2	1	أنا راضٍ بشكلي	.21

5	4	3	2	1	22. كنت أتمنى أن يكون شكلي أحسن
5	4	3	2	1	23. أخلاقياتي وسلوكي حسنان
5	4	3	2	1	24. علاقتي طيبة برينا
5	4	3	2	1	25. أنا راضي بحالي
5	4	3	2	1	26. أنا لطيف وزين
5	4	3	2	1	27. أشعر باحتقار لنفسي
5	4	3	2	1	28. أنا راضٍ بعلاقتي العائلية
5	4	3	2	1	29. أنا أفهم عائلتي جيدا
5	4	3	2	1	30. أنا اجتماعي علي قدر ما كنت أحب
5	4	3	2	1	31. علاقتي مع الناس سيئة
5	4	3	2	1	32. لا أحب كل معارفي
5	4	3	2	1	33. أحيانا أضحك من نكته بديئة
5	4	3	2	1	34. طولي معقول
5	4	3	2	1	35. لا أشعر أن صحتي على ما يرام
5	4	3	2	1	36. أنا متدين بقدر كافٍ

5	4	3	2	1	مستوى ذكائي معقول جدًا	.37
5	4	3	2	1	لست الشخص الذي كنت أحب أن أكون	.38
5	4	3	2	1	أنا راضٍ بطريقتي في معاملة الناس	.39
5	4	3	2	1	أتكلم في سيرة الناس	.40
5	4	3	2	1	أشعر برغبة في أن أسب وأشتم	.41
5	4	3	2	1	أعتني جدا بجسمي	.42
5	4	3	2	1	تصدر عني تصرفات سيئة جدا	.43
5	4	3	2	1	أستطيع أن أعتد على نفسي في أي وقت	.44
5	4	3	2	1	أصرف قبل أن أفكر	.45
5	4	3	2	1	أصرف بنزاهة مع عائلتي وأصحابي	.46
5	4	3	2	1	أهتم بعائلتي	.47
5	4	3	2	1	علاقاتي طيبة بالناس	.48
5	4	3	2	1	يهمني أن أبقى الكسبان في أي لعبة	.49
5	4	3	2	1	أنا غير ماهر في الرياضة البدنية	.50
5	4	3	2	1	نومي قليل	.51
5	4	3	2	1	أعمل الصواب في تصرفاتي	.52

5	4	3	2	1	لا ألتزم بالمعايير الأخلاقية	.53
5	4	3	2	1	أغير رأبي من وقت لآخر	.54
5	4	3	2	1	أحاول أن أهرب من مشاكلي	.55
5	4	3	2	1	أتشاجر مع أفراد عائلتي	.56
5	4	3	2	1	أخيب ظن عائلتي	.57
5	4	3	2	1	لا أرتاح مع الناس بسهولة	.58
5	4	3	2	1	صعب علي أن أتكلم مع غرباء	.59
5	4	3	2	1	أؤجل عمل اليوم إلي الغد	.60