

فاعلية برنامج التوجيه المهني في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الباحثين عن العمل بمملكة البحرين

أ.د. محمد مقداد
قسم علم النفس
كلية الآداب - جامعة البحرين
mokdad@hotmail.com

موسى منصور أحمد المعلم
وزارة العمل والتنمية الاجتماعية
مملكة البحرين
moosa.net@gmail.com

فاعلية برنامج التوجيه المهني في تعديل الأفكار الالاعقلانية لدى الباحثين عن العمل بمملكة البحرين

أ.د. محمد مقداد
قسم علم النفس
كلية الآداب - جامعة البحرين

موسى منصور أحمد المعلم
وزارة العمل والتنمية الاجتماعية
مملكة البحرين

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى دراسة فاعلية برنامج إرشادي في التوجيه المهني يعمل على تعديل الأفكار الالاعقلانية لدى الباحثين عن العمل بمملكة البحرين. استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين، التجريبية والضابطة، لمعرفة مدى فاعلية البرنامج في تعديل الأفكار الالاعقلانية لدى الباحثين عن العمل. وتكوّنت عينة الدراسة من (٦٠) فرداً من الباحثين عن العمل، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، تتكون كل مجموعة من (٣٠) باحثاً عن العمل (١٠ ذكوراً، ٢٠ إناثاً)، وأعمارهم تتراوح بين: (٢٠ - ٢٥ سنة)، حيث خضعت المجموعة التجريبية لجلسات البرنامج الإرشادي في تعديل الأفكار الالاعقلانية، في حين لم تتلق المجموعة الضابطة هذا البرنامج الإرشادي. ويتكوّن البرنامج من (١٠) جلسات إرشادية، مدة الجلسة بواقع (٥٠) دقيقة للجلسة الواحدة. بالإضافة إلى جلستين، واحدة تمهيدية، والأخرى ختامية، ومدة الجلسة (٦٠) دقيقة. وقد شملت أدوات الدراسة مقياس الأفكار الالاعقلانية وهو من إعداد الباحث، وذلك لقياس الأفكار الالاعقلانية لدى الباحثين عن العمل. استخدمت الدراسة عدداً من الأساليب الإحصائية التي يتطلبها البحث وهي: رتب المتوسطات، اختبار مان ويتني (Mann-Whitney Test) لحساب الفروق بين مجموعتين مستقلتين، واختبار ويلكسون (Test Wilcoxon) لحساب الفروق بين القياسين القبلي والبعدي. وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي. كما كشفت عن وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية مما يدل على نجاح البرنامج الإرشادي المستخدم في خفض الأفكار الالاعقلانية لديهم.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي، التوجيه المهني، الأفكار الالاعقلانية.

The Effectiveness of Vocational Guidance Program in Modifying Irrational Ideas among Job Seekers in Kingdom of Bahrain

Moosa M. Al Moallim

Ministry of Labour and Social
Development
Kingdom of Bahrain

Prof. Mohamed Mokdad

Professor of Psychology
University of Bahrain

Abstract

The present study aimed to study the effectiveness of a counseling program in the field of vocational guidance to modify the irrational ideas among job seekers in the Kingdom of Bahrain. The researchers used the semi-empirical approach of the two groups, experimental and control, to determine the effectiveness of the program in the adjustment of irrational ideas among job seekers. The sample of the study consisted of (60) individual job seekers, who were divided into two equal groups: experimental and control groups. Each group consisted of (30) job seekers (10 males and 20 females), their ages ranged from (20-25 years), where the experimental group received the program, while the control group did not receive this program.

The program consisted of (10) sessions, the duration of each was (50) minutes. In addition to another two sessions, one preparatory and the other final, including pre and post-measurement, and their duration was (60) minutes. The tools of the study included a measure of irrational ideas prepared by the researchers to measure irrational thoughts among job seekers. The study used a number of statistical tests: the average grades, the Mann-Whitney Test to calculate the differences between two independent groups, and the Wilcoxon test to calculate the differences between two related groups. The results of the study revealed that there were statistically significant differences between the experimental and control groups in favor of the experimental group. It also revealed the existence of statistically significant differences between the pre and post measurements in the experimental group, indicating the success of the program used to reduce their irrational ideas.

Keywords: counseling program, career guidance, irrational ideas.

فاعلية برنامج التوجيه المهني في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الباحثين عن العمل بمملكة البحرين

أ. د. محمد مقداد
قسم علم النفس
كلية الآداب - جامعة البحرين

موسى منصور أحمد المعلم
وزارة العمل والتنمية الاجتماعية
مملكة البحرين

مقدمة

تعد الأفكار اللاعقلانية من أشهر المشاكل التي يتأثر بها الإنسان في العصر الحديث، وهي من أكثر الاضطرابات النفسية التي تنتشر بين الناس، حيث تجد أغلب الناس مصابين بهذه المشكلة بصفة مزمنة، وذلك مما يؤدي إلى مشاكل وتعطل في حياة الفرد على المستوى الشخصي والاجتماعي والمهني، وبالتالي تتأثر الحالة الصحية للفرد بسبب أفكاره ومعتقداته الخاطئة عن نفسه وعن الآخرين.

تعد الأفكار اللاعقلانية هي مجموعة من الأفكار الخاطئة غير المنطقية والبعيدة عن الواقع، التي تعيق الفرد للوصول إلى أهدافه المراد تحقيقها، وتتسبب له بالفشل في حياته الاجتماعية بشكل عام وفي حياته العملية بشكل خاص. كما تجعل الفرد يُريد الوصول إلى الكمالية دون مراعاة الظروف المحيطة به وبواقعه. وهي تتمثل بعدة مظاهر، أبرزها: الأفكار المشوهة، وعدم تطوير الذات بسبب الخوف من الفشل، والإصابة بالاضطرابات والمشكلات النفسية.. إلخ (Ellis, 1974).

قد تكون الأفكار السلبية اتجاه الفرد نفسه، مثل قول عبارات (أنا لا أصلح لشيء) و(حياتي كلها أخطاء متواصلة) و(أنا فاشل لا أستطيع عمل أي شيء كما ينبغي).. إلخ. أو اتجاه الآخرين مثل قول عبارات (لا خير يرجى من هذه الحياة، فهي كلها مأس) و (لا يمكن الوثوق بأحد من الناس) و (كل ما يكتب هراء) إلخ. وقد تكون مرتبطة بالقلق والخوف، مثل (تفكيري مشغول على الدوام بفكرة الموت) و(كل أصدقائي يسعون إلى استغلالني) (إليس، وهايبر ١٩٧٥: أبو أسعد، والأزايذة، ٢٠١٥).

وبالنسبة للباحثين عن العمل في مملكة البحرين (وزارة العمل والتنمية الاجتماعية) تنتشر بينهم الأفكار اللاعقلانية، ومن أبرزها:

١. إن جميع الوظائف الموجودة في القطاع الخاص لا تناسبهم.
٢. اعتقادهم بأنهم مظلومون ولا يمكنهم الحصول على الوظيفة التي يريدونها.
٣. عليهم الاستفادة من استلام التأمين ضد التعطل فقط ولا يتوجب عليهم البحث عن الوظيفة.
٤. لا يمكن الحصول على وظيفة مناسبة.
٥. لا يوجد شخص قادر على مساعدتهم.
٦. إن جميع الوظائف التي تعرضها وزارة العمل ليست في مستواهم.
٧. يتوقعون الفشل دائماً في الحصول على العمل المناسب.
٨. اعتقادهم بأن الشهادة الجامعية تؤهلهم لشغل مناصب عليا.
٩. عدم تفهمهم لفكرة التدرج الوظيفي.
١٠. عدم المرونة في إعادة التأهيل لشغل مجالات أخرى.

تجد الباحث عن العمل لديه الخوف من قبول الوظيفة بسبب اعتقاده بأنه لا يستطيع العطاء في مجال العمل على الرغم من أن الوظيفة في مجال تخصصه الأكاديمي رفض الوظائف بسبب الدوام.

ورأى الباحث بأن اعتقاد الباحثين عن العمل بأنهم مظلومون في حصولهم على الوظائف المناسبة، وغالباً على لسانهم كلمة (الواسطة) هي الحل أو الوسيلة للحصول على وظيفة مرموقة ومناسبة لتخصصهم. ولديهم فكرة سيئة ومشبعة بأن وزارة العمل لا تقدم الوظائف للباحثين عن العمل.

ونرى أن الباحث عن العمل لديه رؤية غير شفافة للواقع المعيش، فتراه يحلم بعد التخرج أو حتى قبل التخرج انه بمجرد تخرجه من الجامعة ستكون الوظائف متاحة له حسب رغبته من حيث الراتب والدوام وبيئة العمل، متناسياً تحديات سوق العمل والتغيرات المتزامنة مع تغيرات الحالة الاقتصادية بالبلد فقد تمر البلد بأزمات اقتصادية تحول دون توليد وظائف أو تقل نسبة التوظيف، وبالتالي، فالباحث إذا لم يكن لديه استعداد للتنازل ولو بشكل مؤقت عن طموحه فإن مصيره إلى البطالة قد يمتد لسنوات، وخصوصاً أن غالبية المسجلين لدى الوزارة هنّ من الإناث حيث تصل نسبتهن إلى (٨٠) ٪ تقريباً وهذا يضعهنّ أمام تحدٍّ أكبر، لأن متطلبات المرأة في سوق العمل تختلف عن متطلبات الرجل، فهي تطلب العمل بنوبة واحدة، ومكاناً قريباً من سكنها وتركز كثيراً على التخصص، وبعض الإناث ليس لديهن استعداد للعمل في وظيفة بعيدة عن تخصصهن حتى لو استمررن بالتعطل لسنوات طويلة (الحسيني، ٢٠١٧).

ورأى الباحث من خلال مقابلاته الاستطلاعية التي أجراها مع بعض المسؤولين والمرشدين المهنيين، بأن هناك تأكيداً على وجود التفكير السلبي لدى الباحثين عن العمل من زوايا مختلفة الأمر الذي يمثل لهم عقبة كبيرة في طريق النجاح الوظيفي المهني، ويقوده إلى الاستسلام والنظرة التشاؤمية مما يجعل الشخص ضعيفاً ومهزوز الشخصية، وغير قادر على اتخاذ القرار الصحيح، مما يولد لهم شعوراً دائماً بالفشل. فالنظرة السلبية للأمور تضعهم في دائرة مفرغة من الإحباط والاكتئاب وضعف العزيمة.

وأراد الباحث بأنه لا بد من التخلص منها واستبدال الأفكار الإيجابية بها التي تمكن الباحث عن العمل من الوصول إلى المهنة المناسبة وتضفي البهجة والسعادة على حياته من خلال البرنامج المهني الذي أعده. وسيكون من الضروري دراستها لفهمها أكثر والسعي لتخليص الباحثين عن العمل منها.

١. تاريخ الأفكار اللاعقلانية

موضوع الأفكار اللاعقلانية يُعتبر اتجاه من الاتجاهات القديمة وفي نفس الوقت يُعتبر اتجاه جديد، برز في الفلسفة اليونانية على يد سقراط وأرسطو، وحديثاً برز في الفلسفة المعاصرة على يد الفلاسفة الكبار الذين لهم الأثر الكبير على الفكر البشري، ومنهم: ديكارت وليبنز وسبينوزا وغيرهم. فالإنسان ميّزه الله عن الحيوان بالعقل وبه يُفكر ويُدبر الأمور في جميع مجالات حياته، وحتى اليوم نرى التطور والتقدم الحضاري لتفكير الإنسان وما ينتج عنه من معارف ونتائج واسعة في العلم المعرفي والصناعي، وذلك لأن الأفكار العقلانية في المعنى الإغريقي تعني الثقة المطلقة الثابتة بالعقل، وبمقدور الإنسان اكتشاف الحقيقة في الحياة. فقديمًا كانوا يعتقدون بأن هناك طريقتين للمعرفة فقط، وهما طريق الحس وطريق العقل، فالحسي هو معرض للخطأ عادةً، أمّا طريق العقل فهو الذي يأتي عن طريق المعرفة وهو الفكر العقلاني (عبد الله ٢٠١٣).

٢. مفهوم الأفكار اللاعقلانية

يُعرفها إيليس (Ellis, 1974) أن نوع التفكير غير العقلاني هو عملية اتجاهية معرفية حيث يستجيب الإنسان للمواقف الحياتية المختلفة بشكل ينطوي على حكم فكري مسبق، ومن ثم يتخذ القرار النهائي بالاستجابة لتلك المواقف من خلال طريقة التفكير.

ويعرفها الباحث بأنها الأفكار السلبية وغير المنطقية، وبعيدة عن الواقع. ويكتسبها من البيئة التي يعيشها ومن الأفراد والمجتمع المحيطين به، مما تجعل ذاته مهزومة، التي بدورها تقوده إلى مختلف الاضطرابات، ومنها: القلق والاكتئاب، والشعور بالحزن والتشاؤم والعجز والهروب وعدم المواجهة.

٣. سمات الأفكار اللاعقلانية

قام دريين (Dryden, 1994) بتلخيص بعض السمات والخصائص الهامة للأفكار اللاعقلانية وهي:

١. تكون دائماً على شكل النفي المطلق ولا يأخذ التفكير بالاحتمالية.
٢. تنشأ من التذمّر والعدوان من ذات الفرد والآخرين.
٤. تتصف بالجمود والتطرّف.
٥. غير منطقية ولا تتسجم مع الواقع.
٦. تعيق الفرد من تحقيق أهدافه ورغباته (في: حليلة، ٢٠١٥).

٤. مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية

يُعدّ المكوّن المعرفي الأساسي للأفكار اللاعقلانية، هو نتاج الإدراك، من حيث طبيعة الأفكار والمعتقدات المنبثقة عند الفرد، مثل الأفكار العقلانية والمنطقية والواقعية الحياتية، والأفكار اللاعقلانية، ومستوى الصحة النفسية للفرد. وذلك مما أشارت به نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لإليس. (أبو أسعد ٢٠١٢؛ أبو أسعد، والأزايذة، ٢٠١٥).

ورأى الباحث أن طلبة الجامعات هم شريحة من شرائح المجتمع، الذين يتعرضون من خلال حياتهم الشخصية والأكاديمية إلى سلسلة من الضغوط المختلفة من حيث نوعها وشدّتها. وطريقة إدراكهم للأحداث الضاغطة التي يواجهها طلبة الجامعات، هي المسبب الأساسي في حدوث الأفكار اللاعقلانية. لذلك، يُمكن القول بأنه يعتمد على قدرة الطالب الجامعي على التحكم بالأحداث الضاغطة وعلى كيفية إدراكه لها، والذي بدوره يؤثر في تقييمه المعرفي لها، وأسلوب التعامل معها.

ويُمكن تحديد أهم مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية هي التالي:

١. الجمود الفكري

أسلوب التفكير التقليدي يجعل الفرد يقع أسيراً للتفكير المتصلّب الجامد ويكون تفكيره محدود ومظلم ويرى الحياة من جانب واحد فقط ولا يغيّر فكره حتى يرى الجانب الآخر.

٢. الخبرات الماضية (التاريخ القديم للآخرين):

يرى الباحث بأن الفرد يتأثر بالخبرات والأحداث الماضية التي مرّ بها الآخرون، مما تجعله يقيس ذاته وقدراته ومصيره ومستقبله بمثل حالهم، ويشعر أن مستقبله سيكون مظلماً وسيئاً (في: حليلة، ٢٠١٥).

٣. أثر حياة الوحدة والعزلة

انعزال المجتمع وتجنّب الآخرين يساهم في تكوين الأفكار اللاعقلانية، بحيث تجعل الفرد

يفتقر إلى الأفكار والمعتقدات السليمة والإيجابية، مما يمنعه ذلك من تقييم أفكاره وفقاً لواقعه الذي يعيشه وما يرتضيه مجتمعه (العيسوي، ٢٠٠٤: ١٢٣).

٤. ثقافة الأسرة

ثقافة الوالدين تمثل دوراً كبيراً في نشأة الأفكار اللاعقلانية، من حيث افتقارهم للثقافة المطلوبة في تنشئة الابن في عدة جوانب، ومنها: التعليم الأكاديمي للبناء، والتعليم في كيفية التعامل مع المشكلات بنفسه حتى يشعر بالاستقلالية، فإن الابن يشعر بانهازم الذات وتجعله غير قادر على تطوير نفسه. (حسين، ٢٠١١: ١٢٤).

٥. ثقافة المجتمع:

الأفكار اللاعقلانية المنتشرة في بيئة المجتمع تؤدي إلى انتشار العدوى بين أفراد المجتمع وتعمم هذه الأفكار غير العقلانية التي أفرزها أصحابها، وبذلك يكون الفرد ضحية الأفكار اللاعقلانية. (في: حليلة، ٢٠١٥).

٦. الضغوط الأسرية

وهي عبارة عن وجود اختلال في توازن نظام الأسرة ويتحول الوضع إلى أزمات شديدة، مما يجعل أفراد الأسرة يشعرون بعدم القدرة على تحمل المسؤولية، وتتولد الأفكار اللاعقلانية عند الفرد. وبالتالي تظهر عليهم الأعراض المرضية، مثل القلق، والاكتئاب (أبو أسعد، ٢٠٠٨: ١٢٤).

٧. وأضاف الباحث أيضاً بالنسبة إلى مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية، تأتي من أفراد المجتمع بشكل عام وقتوات التواصل الاجتماعي والتأثر الكبير بتلك الوسائل، وذلك ينتج عنه انهزام الذات، والهروب من المشكلات وعدم مواجهتها والوصول إلى مرحلة القلق، مما يشعر الفرد أنه غير قادر على قضاء حوائجه بنفسه بسبب الأفكار غير المنطقية والبعيدة عن واقعه. ٩. كما أكد الباحث على أن المرحلة الجامعية يكون فيها الفرد متزمت بأرائه الشخصية واتساع علاقاته الاجتماعية، واختلاطه مع الكثير من الزملاء والأصدقاء، وبطبيعة هذه المرحلة يكون الفرد قد اكتسب خبرات وأحداثاً سيئة تأثر بها من ماضي الآخرين، ومن ثم ترسخ عنده أفكار سوداوية في حياته، تقوده نحو طرق مسدودة مما يجعله جامداً في فكره وفي خطواته وفي ثقافته.

٥. أبعاد الأفكار اللاعقلانية وتعريفها

أ. أبعاد الأفكار اللاعقلانية

والأفراد الذين يحملون أفكاراً سيئة وغير عقلانية تجدهم متمسكين بالأبعاد التي حددها إليس. وهي: التعميم، التهويل، المبالغة، الاضطهاد، الخوف والقلق، الثنائية والتطرف، الهروب

وعدم المواجهة، التعصّب.

ويشير باترسون (Patterson, 1980) إلى أن نظرية إليس تقوم على مجموعة من الافتراضات، وهي:

١. العقلانية واللاعقلانية لها أساس من الولادة، أي بمعنى أن الفرد يُولد ويكون لديه استعداد بأن يكون عقلياً ممثلاً لذاته، فالفرد عندما يُفكر بالأسلوب والطريقة العقلانية، فإنه يشعر بأنه صاحب كفاءة في شخصيته ويشعر بالسعادة في حياته. وبالعكس إذا فكّر الفرد بالأسلوب والطريقة اللاعقلانية فإنه يصبح شعوره بالتعاسة وأنه لا قيمة له في حياته.

٢. وجود علاقة تكاملية بين الإدراك والتفكير والانفعال والسلوك، ولكي نفهم السلوك المدمر للذات، يتطلب فهم كيفية إدراك الفرد وتفكيره، وانفعاله، وسلوكه، فالاضطرابات النفسية هي عبارة عن نتاج التفكير اللاعقلاني.

٣. التفكير اللاعقلاني من حيث المنشأ يعود بجذوره إلى التعلم المبكر غير المنطقي، والذي يكتسبه الفرد من أطراف عملية التنشئة الاجتماعية.

٤. ضرورة مهاجمة الأفكار والانفعالات السلبية المدمرة لذات الفرد من خلال إعادة تنظيم صياغة المعتقدات والاتجاهات التي يتخذها الفرد نحو تلك الأحداث بدرجة تكون ملازمة مع الفرد واقعياً وعقلانياً (في: العويضة، ٢٠٠٨).

ب. تعريف أبعاد الأفكار اللاعقلانية

١. **التعميم**: تعميم القضايا والأحداث وإطلاق الحكم عاماً. فالفرد الذي يُعمم تجده يستخدم كلمة (كل) وكلمة (جميع). ويُعتبر التعميم يأتي ضمن أعراض الاكتئاب. (عبد المنعم، ٢٠١٤)

٢. **التهويل**: وهي تعني تضخيم الأمور، ما يبعث على التخويف والتهديد. مثل عبارة: (أرى أن أغلب المشاكل ليس لها حل).

٣. **المبالغة**: المبالغة في الكلام، يعني تجاوز الحدّ فيه. أو استخدام عبارات تتعدى الواقع.

٤. **الاضطهاد**: وهو اعتقاد باطل بأن المرء مضطهد (سوين، ١٩٩٤: ٢٤٦).

٥. **القلق**: هو من الأمراض النفسية، وهو شعور الفرد بأن هناك خطراً محدقاً يدهمه ويهدد أمنه وسلامته النفسية (سوين، ١٩٩٤: ٣٢١).

ويستخلص الباحث من تعاريف القلق بأن الفرد يكون في حالة عدم الارتياح والتوتر ودائماً على خوف من دون سبب واضح والشعور بعدم الأمان والإحساس بالضياع والخوف باستمرار من أن مستقبله المهني مجهولٌ، وذلك مما يجعله غير قادر على التكيف مع المواقف الحياتية وغير قادر على مواجهة المشاكل.

٦. **الثنائية والتطرف**؛ وهو أن الفرد يميل إلى إدراك الاحداث على شكل التطرف في الأشياء، فإما أن يكون كله إيجابياً أو كله سلباً. والشخص الذي يصل حالة التطرف، لا يوجد لديهم حالة اعتدال ووسطية، بمعنى إما يحب كثيراً أو يكره كثيراً ولا توجد لديه حالة اعتدال.
٧. **الهروب وعدم المواجهة**؛ وهو تجنب الفرد مواجهة المشكلات والقضايا التي تعترضه.
٨. **التعصب**؛ وهو تمسك الفرد بأرائه وأفكاره ورغباته الشخصية.
٦. **نظرية ألبرت إليس Albert Ellis للأفكار اللاعقلانية.**

وهي نظرية العلاج العقلاني الانفعالي (ABC)، وصاحب النظرية هو ألبرت إليس Albert Ellis، وهو العالم والمعالج النفسي، وصاحب عملية تطوير العلاج العقلي العاطفي كطريقة علاجية منفردة.

تقوم هذه النظرية في العلاج العقلي الانفعالي، وهي تتلخص في أن مجموعة من الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية مسؤولة عن معظم الاضطرابات النفسية وأن هذه الأفكار والمعتقدات شائعة في عامة الناس. (حسين، ٢٠١١: ٩١).

نظرية (ABC) التي توضح مركز وجوهر العلاج العقلاني الانفعالي، ويرى إليس في هذه النظرية أن طريقة تفسير الفرد للأحداث والخبرات التي يمر بها في حياته هي المسؤولة عن اضطراباته الانفعالية، وليس الحوادث نفسها.

وفي عام ١٩٧٧، قدّم نموذجاً على قسمين، القسم الأول هو: (ABC)، القسم الثاني هو: (DEF)، وهو مكمل للقسم الأول، يعتمد عليه كأداة للتشخيص والعلاج، الذي يوضح العوامل الأساسية التي تؤدي إلى نشأة الاضطراب. والنموذج على النحو التالي:

• القسم الأول (ABC) يرمز إلى التالي:

١. **A) Activating experience or Accidents** وهي الحدث أو الخبرة النشطة والمواقف والظروف السلبية غير السارة.
٢. **B) Beliefs** وهي معتقدات الفرد اللاعقلانية التي يؤمن بها وتمثل له قناعات تامة لها.
٣. **C) consequences** النتائج الانفعالية، إما مشاعر أو سلوكيات.

مثال: على نموذج (ABC):

أنا لا قيمة لي في هذه الحياة، بمعنى أنه فسّر الأحداث بناءً على هذه الفكرة (إنسان فقد صديقه)، فهذا الحدث، والنتيجة هي أنه شعر بالحزن والتعاسة (مشاعر)، وأنه لم يذهب إلى العمل أو المدرسة (سلوكيات). فلذلك قال إليس إن طريقة التفكير في الحدث أو الموقف هي التي تؤدي إلى المشاعر السلبية، مثل: حالات القلق والاكتئاب. وتؤدي إلى السلوك الانهزامي، مثل: السلوكيات غير السوية (حسين، ٢٠١١: ٩١).

فالأحداث ليست هي السبب، بل طريقة تفسير هذه الأحداث. وهذه نظرية إليس في العلاج العقلاني الانفعالي. وأضيفت مؤخراً سنة ١٩٩٣ (السلوكي)، وتم تسميته (العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي).

• القسم الثاني (DEF) يرمز إلى التالي:

٤. Disputation (D) ، وتعني المجادلة أو مناقشة الأفكار اللاعقلانية بهدف تعديل الأفكار والمعتقدات التي يؤمن بها الفرد وإيجاد بديلاً لها من أفكار إيجابية وعقلانية.
٥. Effect (E) ، وتعني التأثير الجديد، بمعنى بعد أن تتم المناقشة مع الفرد، هل يحدث تأثير جديد؟.
٦. (F) Feeling) ، وتعني المشاعر أو السلوكيات الجديدة وهو التغيير في الانفعال.

٧. آثار الأفكار اللاعقلانية

- حدد إليس إحدى عشر فكرة غير عقلانية وخاطئة ومن خلالها استخلص الباحث الآثار التي تنشأ من خلال الأفكار اللاعقلانية التي يؤمن بها الفرد، والتي يقع أثرها بالتحديد على الذات والآخرين والبيئة التي يعيشها. ومن أبرز هذه الآثار ما يلي:
١. التعميم والحكم على الأشياء.
 ٢. يجعل الفرد سبب المشكلات ماثلاً في الظروف الخارجية.
 ٣. تفخيم القضايا والأحداث.
 ٤. التشاؤم، وتوقع الأسوأ دائماً.
 ٥. اتكالية الفرد على الآخرين في قضاء حوائجه.
 ٦. المبالغة في الأشياء.
 ٧. الشعور بالاضطهاد والمظلومية.
 ٨. إصابة الفرد بالقلق وأعراضه.
 ٩. تأثير الماضي على الفرد.
 ١٠. تجنب مواجهة الصعوبات.
 ١١. عدم تحمّل المسؤولية.
 ١٢. تعصّب الفرد بآرائه وأفكاره الشخصية.
 ١٣. تمسك الفرد برغباته الشخصية.
 ١٤. عجز الفرد عن الإنجاز.
 ١٥. التطرف لا يوجد للفرد حالة وسط. (حسين، ٢٠١١: ٩٠؛ خويلد، ٢٠١٢: ١٨٩).

ثانياً: الدراسات السابقة والتعليق عليها

١. عرض الدراسات السابقة

فقد تعددت وتنوّعت الدراسات الأجنبية والعربية في موضوع الأفكار اللاعقلانية في مجالات متنوعة في عالمنا الراهن، وتباينت في أهدافها ونتائجها، كما تنوعت الأدوات المستخدمة في الدراسات حسب نوع الدراسة. والدراسات السابقة التي تناولها الباحث جاءت على النحو التالي:

وفي دراسة موريس (Morris, 1993). الهدف منها هو التأكد من فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض السلوك اللاأخلاقي وتعديل الأفكار غير المنطقية ومشاعر اليأس لدى عينة من المراهقين المضطربين سلوكياً، وأشارت النتائج إلى أن العلاج العقلاني الانفعالي لا ليس كان فعالاً في خفض السلوك اللاأخلاقي لدى المراهقين، وتمتية مهارات تجعلهم يسلكون سلوكاً إيجابياً نحو أنفسهم ونحو الآخرين (في: كامل، ٢٠٠٥).

دراسة الموسوي، نعمان محمد (٢٠٠٥). التي هدفت إلى تحليل مضمون التفكير اللاعقلاني للطلبة الجامعيين. وعدد عينة الدراسة (٣٩٠) طالباً من جامعة البحرين، وبعد تحليل النتائج، تم فرز السمات المميزة للتفكير اللاعقلاني، وهي: القلق، والتعصب، وتجنب المشكلات، وطلب التأييد، وانعدام المسؤولية عن الانفعالات.

دراسة أبو شعر، عبدالفتاح عبدالقادر محمد (٢٠٠٧). وهدفت هذه الدراسة لمعرفة الأفكار اللاعقلانية لطلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة وعدد أفراد العينة (٤١٢) من طلبة الجامعات في قطاع غزة وهي (الإسلامية / الأزهر / الأقصى) وأظهرت النتائج أن الأفراد ذوي التدين الحقيقي (الجوهري) لديهم أفكار لاعقلانية أقل من أولئك الذين لديهم تدين ظاهري. الذكور لديهم أفكار لاعقلانية أكثر من الإناث. وطلبة المستوى الأول لديهم أفكار لاعقلانية أكثر من طلبة المستوى الرابع. والأفكار العقلانية واللاعقلانية لا تختلف باختلاف مكان السكن لأفراد العينة من طلبة الجامعات الفلسطينية. وذوو الدخل المتوسط أكثر لاعقلانية من ذوي الدخل المرتفع ومن ذوي الدخل المنخفض. وطلبة جامعة الأزهر أكثر لاعقلانية من طلبة الجامعة الإسلامية. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة المستوى الأول وطلبة المستوى الرابع في الوعي الديني. الطلبة الذين يسكنون في القرى لديهم وعي ديني أكثر من الطلبة الذين يسكنون في المدن. وطلبة الجامعة الإسلامية لديهم وعي ديني أكثر من طلبة جامعتي الأقصى والأزهر.

دراسة إغيليتا (Eguileta, 2007). التي هدفت إلى تحليل دور المعتقدات غير العقلانية

ومتغيرات الوساطة الأخرى في التكيف العاطفي بعد الانفصال الزوجي. تم اختيار احترام الذات والتعلق بالزوج السابق كمؤشرين على التكيف العاطفي. ولهذا الغرض، شارك في المشروع عدة مراكز وجمعيات للوساطة عن الأشخاص المنفصلين. وأظهرت النتائج أن المعتقدات غير العقلانية، وكذلك طول الصراع أثناء الزواج، والوقت منذ الطلاق ورغبة الاتصال مع الزوج السابق، هي مؤشرات جيدة للتكيف العاطفي.

دراسة مونتغمري، ديفيد، دلورنزو، & شناور، (Montgomery, David, DiLorenzo, & Schnur, 2007). والغرض منها هو التحقق من مساهمة الاستجابة المتوقعة والأفكار اللاعقلانية في الضيق المصاحب للامتحان. وأظهرت النتائج بأن الفروق الفردية في العوامل الفردية في العوامل المعرفية مثل الاستجابة المتوقعة والمعتقدات اللاعقلانية باستخدام نهج الباروني وكيني، تُسهم في الضيق النفسي وتتسق مع الاستجابة المتوقعة ونظريات السلوك العاطفي والعقلاني.

دراسة الزهراني، حسن بن علي بن محمد (٢٠١٠). التي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وإدارة الوقت لدى طلاب جامعة حائل. التعرف على الفروق في درجات الطلبة على مقياس الأفكار اللاعقلانية والفروق في درجات الطلبة على مقياس إدارة الوقت تبعاً لاختلاف الجنس (ذكور، إناث). التعرف على اختلاف ترتيب الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة تبعاً للجنس، التخصص، السنة الدراسية). واستخدام في هذه الدراسة المنهج الوصفي. وتكونت عينة الدراسة (٣٦٦) طالباً وطالبة من طلاب جامعة حائل. (١٦٠) ذكوراً، و(٢٠٦) إناثاً. وأدوات الدراسة التي استخدمت هي: مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية إعداد سليمان الريحاني (١٩٨٥). مقياس إدارة الوقت من إعداد الباحث (٢٠١٠). وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وإدارة الوقت. ولا توجد فروق بين الجنسين على الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية، فيما جاءت الفروق على فكرة اللوم الزائد للذات وللآخرين جاءت لمصلحة الذكور، وفكرة الحلول الكاملة جاءت لمصلحة الإناث. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب السنتين الأوليتين وطلاب السنتين الأخيرتين. لا يختلف ترتيب متوسط درجات الأفكار اللاعقلانية باختلاف كل من (الجنس، التخصص، السنة الدراسية).

دراسة أبو عيطة، سهام، والخزاعلة، زياد (٢٠١٢). التي هدفت إلى استقصاء أثر برنامج إرشادي نفسي جمعي في تعديل الأفكار السلبية لدى عينة من الشباب الذكور المتأخرين عن سن الزواج في محافظة جرش. تألفت عينة الدراسة من عشرين شاباً عاملاً غير متزوج حتى

وقت إجراء الدراسة من داخل محافظة جرش، تجاوزت أعمارهم الثلاثين عاماً، تم توزيعهم إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية، وعدد أفرادها (١٠) حيث تلقى أفرادها برنامج الإرشاد الجمعي المستند إلى نظرية العلاج المعرفي، المكوّن من (١٣) جلسة إرشادية، والمجموعة الضابطة، وعدد أفرادها (١٠) التي لم تتلق فيها أي برنامج إرشادي. كشفت نتائج الدراسة عن وجود أثر دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لبرنامج الإرشاد الجمعي القائم على الاتجاه المعرفي، في تعديل الأفكار السلبية، لدى أفراد المجموعة التجريبية، الذين تعرضوا لبرنامج الإرشاد الجمعي، مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا أي برنامج إرشادي في القياس البعدي وفي قياس المتابعة.

دراسة عبدالله، هديل داهي (٢٠١٣). التي هدفت إلى التعرف إلى الدلالات الفلسفية للأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة جامعة الموصل وعلى الفروق في درجات الطلبة على مقياس الأفكار (تبعاً لاختلاف الجنس) ذكور، إناث، وعلى الفروق في درجات الطلبة على مقياس الأفكار اللاعقلانية والفروق في درجات الطلبة (تبعاً للتخصص) الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي وعلى اختلاف ترتيب الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى أفراد العينة تبعاً للجنس. وتم استخدام المنهج الوصفي بطريقة المسح، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة ببعض طلبة جامعة الموصل والبالغ عددهم (٣٨٠) طالباً وطالبة. وأظهرت النتائج: انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي، الإناث أكثر ميلاً للأفكار اللاعقلانية من الذكور، والطلبة الممارسون للنشاط الرياضي أفكارهم اللاعقلانية أكبر من الطلبة غير الممارسين.

دراسة قام بها ورن، وجرل (Warren, & Gerler, 2013). بحثت هذه الدراسة فعالية نموذج معين من التشاور، والمشاورات العقلانية الاجتماعية السلوكية. شارك معلمو المدارس الابتدائية في مجموعات التشاور وجهاً لوجه عبر الإنترنت بهدف التأثير على المعتقدات غير العقلانية. تم استخدام التصميم البعدي المعدل، شبه التجريبي. تشير النتائج إلى أن استشارة المجلس الأعلى للوجه وجهاً لوجه مفيدة في تعزيز الصحة النفسية الإيجابية بين المعلمين بشكل مباشر وتعزيز نجاح الطلاب بشكل غير مباشر.

دراسة قام بها كل من خالدين، سغليفي، مورادي، وخارحكا. (Khaledian, Saghafi, Moradi, Khairkhah, 2013) وتلخصت الدراسة، بأن المعتقدات اللاعقلانية لها علاقة وثيقة بالقلق، وتدفع الفرد للمزيد من القلق وتعمل على تشويه الإدراك والفهم. والهدف من هذه الدراسة هو الكشف عن العلاقة بين المعتقدات أو الأفكار اللاعقلانية والقلق في نظامين أكاديميين مختلفين لطلبة الجامعات الإيرانية في مرحلة ما قبل التخرج من البكالوريوس

وتأثيره على إنجازهم. ولتنفيذ الدراسة تم تطبيق استبيان المعتقدات اللاعقلانية لجونز، ومقياس كاتل للقلق. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية وقوية بين الأفكار اللاعقلانية والقلق لدى طلاب الجامعتين، وتأثير هذه الأفكار والقلق يظهر لدى الإناث أكثر من الذكور. كما أظهرت الدراسة أن الأفكار اللاعقلانية والقلق لهما تأثير سلبي على أداء الطلاب في التحصيل الدراسي وإنجازهم. التفكير اللاعقلاني كان متشابهاً إلى حد كبير بين الجامعتين، لكن القلق كان أعلى في جامعة بأيام نور من جامعة آزاد. هو نفسه تقريباً في كلا الجامعتين، لكن القلق في الجامعة كان أكبر من طلاب جامعة آزاد.

ودراسة عبده (٢٠١٣). التي هدفت إلى بناء برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك، وكانت عينة الدراسة (٣٠) طالبة، قُسمت إلى مجموعتين، تجريبية وضابطة، أعمارهن تراوحت بين (١٨-٢١) وتم تطبيق مقياس مواقف الحياة الضاغطة ل: العاسمي (٢٠١٢)، مقياس الأفكار اللاعقلانية ل: الريحاني (١٩٨٥)، ومقياس تحسين مستوى الرضا عن الحياة ل: دسوقي (٢٠٠٠). وبيّنت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي مستخدماً فنيات العلاج العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية القائم والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك، كما امتد أثر البرنامج حتى بعد شهرين ولم توجد فروق دالة إحصائية بين التطبيق البعدي والتطبيق التتبعي.

ودراسة أديجون، وأريمو (Adegun, & Aremu, 2013). بحثت في فعالية التطوير الوظيفي، وإعادة التأهيل المعرفي، في الحد من الأفكار المهنية غير العقلانية لطلاب المدارس الثانوية. تم اختيار عينة من (٩٦) مدرسة ثانوية عليا. تم اختيار أحد الطلاب ذوي الأفكار المهنية غير المنطقية من ثلاث مدارس ثانوية عشوائياً في ولاية أوغون في نيجيريا. استمر العلاج لمدة سبعة أسابيع. تم استخدام مخزون الفكر المهني لجمع البيانات. تم تحليل البيانات باستخدام تحليل التباين. ووُجد أن هناك تأثير رئيسي مهم للعلاج على الأفكار الوظيفية غير العقلانية لطلاب المدارس الثانوية. وأن التطوير الوظيفي، وإعادة التأهيل المعرفي علاج فعال في الحد من الأفكار المهنية غير العقلانية لطلاب المدارس الثانوية.

وهدفت دراسة أولوسوي، ودوي (Ulusoy, Duy, 2013). إلى معرفة تأثير برنامج التربية النفسية لخفض العجز المكتسب والمعتقدات غير منطقية من طلاب المدارس الابتدائية لصف الثامن. كانت الدراسة تجريبية مستخدماً اختبار قبلي وبعدي على مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية. وكانت العينة مكونة من (٢٧) مشاركاً، (٩) أشخاص في كل مجموعة. تم استخدام مقياس المعتقدات غير العقلانية، وتم استخدام استبيان نمط الإحالة للأطفال لجمع

البيانات. وركز هذا البرنامج على مشاكل مرحلة المراهقة في المجموعة الثانية. وبيّنت نتائج عوائق التعلم ومعتقدات غير عقلانية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث، على عكس نتائج في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي وجدت فرقاً كبيراً في المعتقدات غير العقلانية. وأظهرت نتائج الدراسة أن برنامج التعليم النفسي فعّال في خفض معتقدات غير العقلانية، ولكن ليست فعالة في خفض العجز المكتسب من المشاركين.

كما هدفت دراسة محمد، روبي (٢٠١٤). إلى معرفة فاعلية برنامج علاجي قائم على تعديل الأفكار اللاعقلانية في خفض درجة التعب العصبي لدى عينة من المناوبين ليلاً، حيث بلغت عينة الدراسة (٢٤) عاملاً، قُسمت إلى (١٧) مفردة في المجموعة التجريبية و(١٧) مفردة في المجموعة الضابطة، وتم تطبيق أدوات تمثلت في مقياس الأفكار اللاعقلانية لـ: "الريحاني"، ومقياس التعب العصبي لـ: "ابن يعقوب". واتضح بأن البرنامج العلاجي القائم على تعديل الأفكار اللاعقلانية فعّال في علاج التعب العصبي.

دراسة بني خالد، محمد سليمان (٢٠١٥). هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة المراهقين في المرحلة الثانوية وتحديد علاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية، وعدد أفراد العينة (٢٠٧) طالباً وطالبة، واستخدم مقياس الأفكار اللاعقلانية (الآبياتور) من تطوير سليمان الريحاني، وأظهرت النتائج بأن استجابات الطلبة على الأفكار اللاعقلانية كانت عالية، كما لم تظهر وجود فروق في الأفكار اللاعقلانية على المقياس ككل وأبعاده تعزى لمكان الإقامة. وتبين أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية تعزى للمستوى الاقتصادي، وكانت بين متوسط ومرتفع.

دراسة الشرجبي، نبيلة عبد الكريم (٢٠١٦). التي هدفت إلى التعرف على مستوى التطرف الفكري لدى طلبة جامعة صنعاء. وتطبيق برنامج علاجي معرفي سلوكي لخفض مستوى التطرف الفكري لدى طلبة جامعة صنعاء. والتحقق من فاعلية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي في خفض مستوى التطرف الفكري لدى طلبة جامعة صنعاء. وتكونت العينة من (٢٠٠) طالب من الذكور، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية تم تطبيق البرنامج العلاجي عليهم، ومجموعة ضابطة لم تخضع للبرنامج العلاجي. أشارت النتائج إلى أن نسبة التطرف الفكري بشكل عام بلغت (٦٨,٨٨)٪، ويشير ذلك إلى تبني أفراد عينة الدراسة لأفكار خاطئة ومتطرفة. ويشير النتائج أيضاً إلى فاعلية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي في خفض مستوى التطرف الفكري لدى طلبة جامعة صنعاء.

ودراسة قام بها غونجي، خوشكونش، وبورا إبراهيم (Gonji, Khoshkonesh, &)

(Pourebrahim, 2016). التي هدفت لاستقصاء ومقارنة العلاقة بين التوافق الزواجي والأفكار اللاعقلانية للنساء اللاتي أجرين جراحات تجميلية واللاتي لم يجرين. تضمن مجتمع الدراسة كل نساء طهران اللاتي أجرين واللاتي لم يجرين جراحات تجميلية. تكونت العينة من (٢٠٨) امرأة، (١٠٠) منهن لم يجرين جراحات تجميلية. أدوات الدراسة تضمنت مقياس التوافق الزواجي لسبانيرز (Spanier's, 1976)، والأفكار اللاعقلانية لجونز (Jones). أظهرت النتائج أن مقدار الأفكار اللاعقلانية لدى النساء اللاتي أجرين جراحات تجميلية أكثر من النساء اللاتي لم يجرين، كما أظهرت النتائج أن التوافق الزواجي أفضل لدى النساء اللواتي لم يجرين جراحات تجميلية من النساء اللاتي أجرين.

٢. التعليق على الدراسات السابقة

لم يجد الباحث في الدراسات السابقة التي اطلع عليها دراسات استخدمت البرنامج الإرشادي لتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الباحثين عن العمل، فاستعان بالدراسات قريبة الشبه. ولا شك أن الدراسة الحالية تضاف إلى قائمة هذه الدراسات، وتعتبر محاولة لتقديم برنامج التوجيه المهني في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الباحثين عن العمل بمملكة البحرين. وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة بجملة من الفوائد يُمكن حصرها في التالي:

✓ تحديد الموضوعات التي سبق بحثها من موضوع الدراسة الحالية، والموضوعات التي بحاجة إلى البحث فيها.

✓ مساعدة الباحث في تحديد مشكلة الدراسة وأهمية الدراسة النظرية والعملية.

✓ مساعدة الباحث في اختيار المنهج الملائم وأدوات الدراسة المناسبة.

✓ استفاد الباحث من نتائج الدراسات السابقة في تصميم البرنامج المناسب لتعديل أو خفض الأفكار اللاعقلانية.

✓ تعلم الباحث استراتيجيات التعامل مع الأفكار اللاعقلانية بناءً على النظرية العقلية والانفعالية لإليس على أفكار الباحثين عن العمل.

✓ استفاد الباحث من أن الأفكار اللاعقلانية ذات ارتباط مستمر بالأمراض النفسية، بمثل ما أكدته الدراسة الحالية في أبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية.

✓ استفاد الباحث من نتائج الدراسات السابقة في مناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية.

✓ استفاد الباحث من تحديد السمات المميزة للتفكير اللاعقلاني، وهي: التعميم، التهويل، المبالغة، الاضطهاد، القلق، الثنائية والتطرف، الهروب وعدم المواجهة والتعصب، وانعدام المسؤولية.

- أما بالنسبة إلى أبرز نتائج وتوصيات الدراسات السابقة فتتمثل فيما يلي:
١. ظهور الأفكار اللاعقلانية لدى النساء اللاتي أجرين جراحات تجميلية أكثر من النساء اللاتي لم يجرين. كما تبين ذلك من الدراسة التي قام بها غونجي، خوشكونش، وبورا إبراهيم (Gonji, Khoshkonesh, & Pourebrahim, 2016).
 ٢. وجود انتشار الأفكار الخاطئة والمتطرفة لدى طلبة الجامعة. كما تبين ذلك من دراسة الشرجبي، نبيلة عبد الكريم (٢٠١٦).
 ٣. ظهور استجابات عالية في الأفكار اللاعقلانية عند الطلبة. كما تبين ذلك من دراسة بني خالد، محمد سليمان (٢٠١٥).
 ٤. الحاجة الماسة إلى البرامج الإرشادية والعلاجية لتعديل أو خفض الأفكار اللاعقلانية في المؤسسات التعليمية.
 ٥. عدم وجود دراسة علمية محلية أو أجنبية تقوم على تعديل أو خفض الأفكار اللاعقلانية لدى الباحثين العمل حسب علم الباحث.
 ٦. وجود علاقة وثيقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الذي هو ضمن الأبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي أعده الباحث. كما تبين ذلك من دراسة قام بها كل من خالدين، سغاية، مورادي، وخاركحا (Khaledian, Saghafi, Moradi, Khairkha, 2013).
 ٧. وجود برامج فعالة تقوم على تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى فئة الطلبة لجميع المراحل الدراسية، الابتدائية والثانوية والإعدادية والجامعية، ولدى فئة الموظفين.
 ٨. ظهور انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي، الإناث أكثر ميلاً للأفكار اللاعقلانية من الذكور، والطلبة الممارسون للنشاط الرياضي أفكارهم اللاعقلانية أكبر من الطلبة غير الممارسين كما تبين ذلك من دراسة عبدالله، هديل داهي (٢٠١٣).
 ٩. وجود أثر لبرنامج الإرشاد الجمعي القائم على الاتجاه المعرفي، في تعديل الأفكار السلبية، لدى أفراد المجموعة التجريبية، الذين تعرضوا لبرنامج الإرشاد الجمعي، لدى عينة من الشباب الذكور المتأخرين عن سن الزواج. كما تبين ذلك من دراسة أبو عيطة، سهام، والخزاعلة، زياد (٢٠١٢).
 ١٠. وجود أثر برنامج إرشادي نفسي جمعي في تعديل الأفكار السلبية لدى عينة من الشباب الذكور.

١١. أثبتت النتائج بأن الأفراد ذوي التدين الحقيقي (الجوهري) لديهم أفكار لاعقلانية أقل من أولئك الذين لديهم تدين ظاهري. وأن الذكور لديهم أفكار لاعقلانية أكثر من الإناث. وأن طلبة المستوى الأول لديهم أفكار لاعقلانية أكثر من طلبة المستوى الرابع. وأن الأفكار العقلانية واللاعقلانية لا تختلف باختلاف مكان السكن لأفراد العينة من طلبة الجامعات الفلسطينية. وأن ذوي الدخل المتوسط أكثر لاعقلانية من ذوي الدخل المرتفع ومن ذوي الدخل المنخفض. كما تبين ذلك من دراسة أبو شعر، عبد الفتاح عبد القادر محمد (٢٠٠٧).
١٢. فرز السمات المميزة للتفكير اللاعقلاني، وهي: القلق، والتعصب، وتجنب المشكلات، وطلب التأييد، وانعدام المسؤولية عن الانفعالات. كما تبين ذلك من دراسة الموسوي، نعمان محمد (٢٠٠٥).

ومن خلال عرض الدراسات السابقة اتضح للباحث أن بعضها يوجد تشابه مع الدراسة الحالية في موضوع الأفكار اللاعقلانية، وفي تناول برنامج إرشادي أو علاجي في تعديل أو خفض الأفكار اللاعقلانية، إلا أن الدراسة الحالية تميّزت بإعداد الباحث لمقياس الأفكار اللاعقلانية، وإعداده لبرنامج التوجيه المهني في تعديل الأفكار اللاعقلانية للباحثين عن العمل على وجه التحديد.

مشكلة الدراسة

تعد مشكلة الأفكار اللاعقلانية مشكلة تُهيمن على الباحثين عن العمل من خريجي المرحلة الجامعية، حيث يعتقد هؤلاء الأشخاص أنهم دائماً في حالة تعاسة خارجة عن إرادتهم بسبب عدم الحصول على العمل، وليس بمقدورهم التغلب عليها لأنها أقوى منهم. وهم مصابون باليأس والإحباط.

ومن الضروري الإشارة إلى ارتفاع نسبة العاطلين عن العمل من الخريجين الجامعيين (من جميع التخصصات) المسجلين في مكتب خدمات التوظيف بوزارة العمل والتنمية الاجتماعية والتي تصل إلى (١٣، ٤٦) % من الجنسين الذكور والإناث (مكي، ٢٠١٧).

وغالباً ما يعود سبب البطالة بين الخريجين إلى الأفكار اللاعقلانية، حيث أن الباحث عن العمل لا يقبل أي وظيفة تُقترح عليه. كما يتوقع الفشل فيها. فعلى الرغم من الجهود والخدمات التي تبذلها وزارة العمل في محاولتها لتدريب الخريجين الجامعيين وإيجاد الوظائف المناسبة لهم ولتخصصاتهم، إلا أن الهواجس والأفكار السلبية مستمرة لديهم. وللمساعدة في تخليصهم من الأفكار اللاعقلانية، جاءت هذه الدراسة لتكون برنامجاً إرشادياً يهدف لتخليص الباحثين عن العمل من الأفكار اللاعقلانية التي تستحوذ عليهم.

أسئلة الدراسة

- السؤال الرئيسي:** ما مدى فاعلية برنامج إرشادي التوجيه المهني في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الباحثين عن العمل؟
- وينبثق من هذا السؤال الأسئلة الآتية:
1. هل توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي بعد تطبيق برنامج الأفكار اللاعقلانية؟
 2. هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الأفكار اللاعقلانية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي؟

أهداف الدراسة

- الهدف الرئيسي:** الكشف عن أثر برنامج إرشادي في التوجيه المهني يعمل على تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الباحثين عن العمل بمملكة البحرين.
- وينبثق منه الأهداف الفرعية الآتية:
1. الكشف عن وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي بعد تطبيق برنامج الأفكار اللاعقلانية.
 2. الكشف عن وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الأفكار اللاعقلانية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

أهمية الدراسة

يتضح مما سبق أهمية الدراسة الحالية، والتي يمكن تلخيصها في الآتي:

أ- الأهمية النظرية

1. توفير معلومات نظرية شاملة حول الأفكار اللاعقلانية وتعديلها.
2. تسليط الضوء على تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الباحثين عن العمل.
3. توفير نتائج مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الباحثين عن العمل.
4. تبصير الباحثين عن العمل لتغيير أفكارهم السلبية حول واقع سوق العمل.

ب- الأهمية العملية

1. بناء برنامج إرشادي مهني يساهم في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الباحثين عن العمل.
2. الحاجة الكبرى لهذا البرنامج لوزارة العمل بقسم التوظيف من أجل معالجة التوجهات السلبية والأفكار اللاعقلانية لدى الباحثين.

٣. سهولة عملية توظيف الباحثين عن العمل في قسم التوظيف بوزارة العمل.
٤. تنمية المهارات الأساسية في عملية البحث عن وظيفة للباحث عن عمل وهي: كيفية إعداد السيرة الذاتية، وفن المقابلة، وكيفية الحصول على معلومات عن جهات العمل المختلفة، وأخلاقيات العمل.

حدود الدراسة

اقتصر تطبيق هذا البرنامج على الباحثين عن العمل، ذكوراً وإناثاً في قسم مكتب خدمات التوظيف في وزارة العمل والتنمية الاجتماعية بمملكة البحرين، لكون الباحث يعمل في نفس المكان، وذلك لتسهيل الإجراءات التنظيمية المتعلقة بدراسة البحث وجلسات البرنامج الإرشادي، والأدوات اللازمة في تنفيذ البرنامج، والأمور التنظيمية الأخرى.

وتم إجراء البحث في إطار المحددات التالية:

١. الحدود الموضوعية: تناولت الدراسة فاعلية برنامج إرشادي مهني في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الباحثين عن العمل بمملكة البحرين.
٢. الحدود المكانية: اقتصر تطبيق هذا البرنامج في وزارة العمل والتنمية الاجتماعية بمملكة البحرين.
٣. الحدود البشرية: اقتصر تطبيق هذا البرنامج على (٢٠) باحث عن عمل (١٠ ذكور، ٢٠ إناثاً) بمملكة البحرين.
٤. الحدود الزمانية: تم تنفيذ هذا البرنامج في الفصل الثاني ٢٠١٧-٢٠١٨.

مصطلحات الدراسة

البرنامج الإرشادي: يعرفه شارما (Sharma, 2016) البرنامج الإرشادي بأنه عبارة عن بيان عن الحالة والأهداف والمشاكل والحلول، وهو مجموعة من الأهداف أو الغايات المحددة بوضوح، والمستمدة من تحليل ملائم للحالة، والذي يجب تحقيقه من خلال أنشطة التعليم الإرشادي.

ويذكر حامد زهران (١٩٩٨) أن البرنامج الإرشادي هو برنامج مخطط ومنظم يتضمن خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة فردية وجماعية لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي وتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها، وهذا ما يتبناه الباحث. (في: العاسمي، ٢٠١٥: ٢٧).

التعريف الإجرائي للباحث

هو مجموعة من الجلسات الإرشادية، لتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الباحثين عن العمل، حيث تتضمن كل جلسة تسع نقاط، هي موضوع الجلسة، منقذ البرنامج، مكان تنفيذ البرنامج، أسلوب الإرشاد، الفنيات المستخدمة، مدة الجلسة، أهداف الجلسة، خطوات التنفيذ، وتقويم الجلسة.

التوجيه المهني؛ يُعرفه أبو أسعد (٢٠١٢). بأنه عبارة عن مجموعة من الخدمات التربوية والنفسية والمهنية والأسرية المباشرة وغير المباشرة، تقدم للفرد أو مجموعة أفراد للمساعدة في التخطيط المستقبلي المهني لديهم، بهدف الوصول إلى القرار المهني السريع، وتمكين الفرد من الاختيار السليم لمهنة المستقبل، التي يرغبها وتتاسب مع قدراته وإمكاناته، ليتم تحقيق الرضا والتكيف مع المهنة.

ويعرفه الباحث بأنه عبارة عن عملية توجيهية إرشادية مهنية تساعد الفرد على معرفة قدراته واستعداداته وميوله وخبراته ومهاراته، للوصول إلى اتخاذ القرار المناسب واختيار المهنة المناسبة لتتم عملية المواءمة (وضع الشخص المناسب في المكان المناسب)، بهدف تحقيق التوافق النفسي والمهني، والاجتماعي.

التعريف الإجرائي للباحث

هو عملية إرشاد وتوجيه يقوم بها المرشد (الباحث) للمسترشدين (المشاركين في البرنامج الإرشادي) أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي في الجلسات الإرشادية لمساعدتهم في معرفة الأفكار اللاعقلانية وتوضيحها للمشاركين على أنها أفكار خاطئة وبعيدة عن الواقع والعمل على تعديل الأفكار الخاطئة بنفسهم، من خلال تطبيق أنشطة عملية ومقاييس وفنيات التوجيه والإرشاد.

الأفكار اللاعقلانية؛ يُعرفها إليس (Ellis, 1974). بأنها تلك المجموعة من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية التي تتميز بعدم موضوعيتها والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، مع سوء الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل بدرجة لا تتفق مع واقع إمكانات الفعلية للفرد.

أما باترسون (Patterson, 1980) يُعرفها بأنها المعتقدات التي يعتقدتها الإنسان من خلال الأحداث والظروف المكتسبة من التعلم الخاطئ وغير المنطقي (في: حليمة، ٢٠١٥).

ويعرفها سليمان (٢٠١١). بأنها التشاؤم والحزن حول الأشياء، والمبالغة في تقييم المواقف والأحداث، والوهم يجعله حقيقة ولا يشك فيه.

ويعرفها الباحث بأنها عبارة عن أفكار الفرد ومعتقداته الخاطئة عن نفسه وعن الآخرين، وكثرة الاعتمادية على الآخرين لأنه يفقد الاستقلالية وليس له كيانه الخاص وعدم قدرته على تحقيق الذات لأنه عديم الثقة بنفسه والخوف من الفشل، والقناعة بعدم وجود حل كامل وصحيح لكل مشكلة، والنظرة التشاؤمية تجاه المواقف والأشخاص، ورسوخ الأحداث الماضية في ذهنه دائماً، وكل ذلك يؤدي إلى الإصابة باضطرابات ومشكلات نفسية وعقلية وأكاديمية واجتماعية ومهنية.

التعريف الإجرائي للباحث

هو مجموعة من الأفكار الخاطئة والبعيدة عن الواقع التي تتميز بعدم الموضوعية والوضوح، والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة نتيجة التعميم، التهويل، المبالغة، الاضطهاد، الخوف والقلق، الثنائية والتطرف، الهروب وعدم مواجهة المشاكل، والتعصب. وإجرائياً: هي الدرجة المرتفعة للمستجيب على مقياس الأفكار اللاعقلانية وأبعاده؛ فمن يحصل على الدرجة (من ٩٨,٧ إلى أقل من ١٢٦) على المقياس ككل في أبعاده فهو ذو المستوى المرتفع في الأفكار اللاعقلانية، ومن يحصل على الدرجة (من ٧٠,٦ إلى أقل من ٩٨,٣) على المقياس ككل في أبعاده فهو ذو المستوى المتوسط في الأفكار اللاعقلانية، ومن يحصل على الدرجة (من ٤٢ إلى أقل من ٧٠,١) على المقياس ككل في أبعاده فهو ذو المستوى المنخفض في الأفكار اللاعقلانية.

ثالثاً: فرضيات البحث

في الأخير، قام الباحث بصياغة فرضيات البحث الآتية:

١. الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، لصالح المجموعة التجريبية وذلك بعد تطبيق البرنامج الإرشادي في تعديل الأفكار اللاعقلانية عليهم في القياس البعدي.
٢. الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعد

منهج الدراسة وإجراءاتها

أولاً: منهج الدراسة

استهدف الباحث في دراسته برنامجاً إرشادياً لعيّنة من الباحثين عن العمل من المستوى الجامعي، متغيراً مستقلاً لتعديل الأفكار اللاعقلانية لديهم كمتغير تابع، المنهج شبه التجريبي أكثر مناهج البحث ملائمة لتحقيق هدف الدراسة، وذلك لعدم القدرة على ضبط المتغيرات

الدخيلة لدى الباحثين عن العمل. استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين، التجريبية والضابطة وتطبيق القياس القبلي والقياس البعدي عليهما، لمعرفة مدى فاعلية البرنامج (المتغير المستقل) في تعديل الأفكار اللاعقلانية (المتغير التابع) لدى الباحثين عن العمل. ومعرفة أثر المتغيرات الدخيلة.

وقد صمّم الباحث جدولاً يبيّن فيه شكل التصميم شبه التجريبي للبرنامج الإرشادي ذي المجموعتين، التجريبية والضابطة وطريقة تطبيق القياس القبلي والقياس البعدي عليهما للدراسة الحالية وهو النحو التالي:

جدول (١)

التصميم شبه التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين، التجريبية والضابطة والقياس القبلي والقياس البعدي للدراسة الحالية

المعالجة			المجموعة	التوزيع
القياس البعدي	البرنامج الإرشادي	القياس القبلي		
تطبيق ٢	طُبِّق √	تطبيق ١	التجريبية	عشوائي
تطبيق ٢	لم يُطَبَّق ×	تطبيق ١	الضابطة	عشوائي

ثانياً: مجتمع الدراسة

اقتصرت تطبيق هذا البرنامج على الباحثين عن العمل، ذكوراً وإناثاً المسجلين في قسم مكتب خدمات التوظيف في وزارة العمل والتنمية الاجتماعية بمملكة البحرين البالغ عددهم (٨٦١٧)، منهم (٨٢٪) إناث، و(١٨٪) ذكور (وزارة العمل والتنمية الاجتماعية، ٢٠١٧).

ثالثاً: عينة الدراسة

أ. عينة الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث باختيار عينة بلغ عدد أفرادها (٣٠) باحث عن عمل (١٠ ذكوراً، ٢٠ إناثاً)، من تخصصات مختلفة، حديثي التخرج لعام ٢٠١٨، وتتراوح أعمارهم بين (٢٠ - ٢٥) سنة. والمسجلين في قسم مكتب خدمات التوظيف في وزارة العمل والتنمية الاجتماعية بمملكة البحرين، وذلك بغرض حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الأفكار اللاعقلانية. حرص الباحث بأن تكون أفراد العينة الاستطلاعية تحمل نفس الصفات التي تحملها أفراد عينة الدراسة الأساسية، من حيث أنهم، حديثي التخرج لعام ٢٠١٨، من حملة شهادة البكالوريوس، وتتراوح أعمارهم بين (٢٠ - ٢٥) سنة.

ب. عينة الدراسة الأساسية

تكونت الدراسة عينة عشوائية مكوّنة من (٦٠) من طالبي العمل، من الخريجين الجامعيين حديثاً لعام ٢٠١٨، من حملة شهادة البكالوريوس، وتقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، تتكون كل مجموعة من (٣٠) باحث عن عمل (١٠ ذكوراً، ٢٠ إناثاً)، من التخصصات: (محاسبة، نظم معلومات إدارية، علوم الحياة، كيمياء، تمرريض، هندسة مدنية، هندسة الحاسب الآلي أعمال مصرفية ومالية، علم اجتماع، حقوق، دارسات إسلامية، إعلام وعلاقات عامة، إعلام وصحافة، قانون، تربية رياضية، لغة عربية، لغة إنجليزية، تاريخ، جغرافيا)، وأعمارهم تتراوح بين: (٢٠-٢٥ سنة). وفي جدول (٢) يوضح ذلك.

• اختيار العينة بالطريقة العشوائية

قام الباحث باختيار قائمة من الباحثين عن العمل المسجلين في قسم مكتب خدمات التوظيف في وزارة العمل والتنمية الاجتماعية بمملكة البحرين، البالغ عددهم (٩٠) شخصاً، وتم الاتصال بـ (٦٠) شخصاً عشوائياً، ويتم اختيار الشخص بعد كل (٤ أو ٥) أسماء من القائمة. وبعد إكمال العدد المطلوب من خلال الاتصال بأفراد العينة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، ولكل مجموعة من (٣٠) باحث عن عمل (١٠ ذكور، ٢٠ إناثاً). حيث تم دعوة أفراد المجموعة التجريبية (٣٠) شخص لحضور الدورة التدريبية بعنوان (طريق النجاح الوظيفي) وهي عبارة عن البرنامج الإرشادي الذي تم بناؤه بهدف تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة.

وقد قام الباحث عند اختيار الباحث عينة الدراسة بوضع الشروط لجميع أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، وهي كالتالي:

١. أن يتراوح العمر الزمني لجميع أفراد العينة ما بين (٢٠-٢٥) سنة، لأنهم في هذه المرحلة قد أنهوا دراستهم الجامعية وتظهر عليهم حاجتهم للبحث عن الوظيفة المناسبة لتخصصاتهم وميولهم.
٢. ألا يكون أفراد العينة من ذوي الاحتياجات الخاصة، لأن ذلك يصعب التوفيق بينهم وبين الأفراد العاديين أثناء تطبيق البرنامج، ولتأثر الأفكار اللاعقلانية بحالة الإعاقة لديهم.
٣. أن يكون أفراد العينة من حملة شهادة البكالوريوس من تخصصات مختلفة ومن حديثي التخرج.
٤. أن يكون هناك تجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة، في المرحلة العمرية، والمؤهل، لأن التباين في المجموعتين قد يؤثر في النتائج.

أن يتساوى العدد بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (٢)

توزيع العينة على مجموعتين، تجريبية وضابطة للدراسة الحالية، والتخصصات الجامعية

المؤهل	العمر	المجموع	الجنس		المجموعة	الرقم
			إناث	ذكور		
بكالوريوس	٢٥-٢٠	٣٠	٢٠	١٠	التجريبية	١
بكالوريوس	٢٥-٢٠	٣٠	٢٠	١٠	الضابطة	٢
(محاسبية، نظم معلومات إدارية، علوم الحياة، كيمياء، تمريض، هندسة مدنية، هندسة الحاسب الآلي أعمال مصرفية ومالية، علم اجتماع، حقوق، دراسات إسلامية، إعلام وعلاقات عامة، إعلام وصحافة، قانون، تربية رياضية، لغة عربية، لغة إنجليزية، تاريخ، جغرافيا)						التخصصات

رابعاً: أدوات الدراسة

١. مقياس الأفكار اللاعقلانية (إعداد الباحث)

قام الباحث ببناء مقياس الأفكار اللاعقلانية كأداة للبحث، وقد اعتمد الباحث في تصميم المقياس على ما يأتي:

١. استعان الباحث بالمقاييس التي بناها الباحثون من قبل (الريحاني، ١٩٩٤، الموسوي، ٢٠٠٥ وأبو أسعد، ٢٠١٤)

٢. أجرى الباحث مقابلات استطلاعية مع بعض المسؤولين والمرشدين المهنيين المحتكين بالباحثين عن العمل لعدة سنوات، حول طريقة تفكير الباحثين عن العمل من زوايا مختلفة والذي يمثل لهم عقبة كبيرة في توظيفه.

٣. أجرى الباحث مقابلات استطلاعية مع بعض الباحثين عن العمل، للتعرف على أهم الأفكار التي يتبنونها حول طموحاتهم وتطلعاتهم المستقبلية.

٤. استعان الباحث بأساليب التفكير الخاطئة التي حددها إليس، التي تنتج عن المعتقدات السلبية واللاعقلانية.

٥. قام الباحث بصياغة فقرات المقياس في صورتها الأولية بطريقة مفهومة وبسيطة وواضحة. وينطلق هذا المقياس من نظرية إليس، التي تحمل إحدى عشرة فكرة خاطئة قد يحملها الناس عامةً، والتي تسببت في تكوين الأشكال الرئيسية للاضطراب السلوكي الإنساني، وأراد الباحث بأنه لا بد من استبدال أفكار عقلانية سليمة وواقعية بتلك الأفكار.

وقبل تحكيم المقياس وصلت عباراته إلى (٦٠) مفردة. وتم عرضها على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس في قسم علم النفس بكلية الآداب في جامعة البحرين، لتصحيح العبارات الملائمة منها وغير الملائمة، وانخفضت عبارات المقياس بعد التحكيم إلى (٤٢) مفردة، التي تمثل كل منها الأفكار اللاعقلانية السلبية وغير الواقعية.

طبّق الباحث المقياس على عينة استطلاعية عددها (٣٠) باحثاً عن العمل، لمعرفة مدى ملاءمة البنود بالمتغير المراد قياسه المسجلين لدى نظام وزارة العمل والتنمية الاجتماعية أثناء حضورهم للبرنامج التمهيدي الذي يُقام بشكل أسبوعي في قاعة المحاضرات. وطلب من الفرد أن يضع تقديره للفقرة على بدائل المقياس الثلاثة (كثيراً، أحياناً، نادراً)، حيث أن كثيراً تأخذ (٣ درجات)، أحياناً تأخذ (درجتين)، ونادراً تأخذ (درجة واحدة)، أما الفقرات العكسية، كثيراً (درجة واحدة)، أحياناً (درجتين)، ونادراً (٣ درجات).

وفي ضوء ملاحظات الباحثين عن العمل بعد تطبيق المقياس، تم إعادة الصياغة اللغوية لبعض الفقرات واستبدال بعضها لعدم ملاءمتها لقياس المتغير المراد قياسه. وتكوّن المقياس من (٤٢) مفردة. وتوزّعت الفقرات اللاعقلانية حول الأبعاد (التعميم، التهويل، المبالغة، الاضطهاد، الخوف والقلق، الثنائية والتطرف، الهروب وعدم المواجهة، التعصّب)، وهو على النحو التالي: جدول (٣).

جدول (٣)
أبعاد وعبارات مقياس الأفكار اللاعقلانية

نوع العبارات	أبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية	أرقام العبارات	عدد البنود
العبارات التي تُمثل الأفكار اللاعقلانية	التعميم	(٣١-٢٦-٥-٢-١)	٥ بنود
	التهويل	(٤٢-٤٠-٣٨-٣٦-٢٤-١١)	٦ بنود
	المبالغة	(٣٩-٢٠-١٦-٨-٧)	٥ بنود
	الاضطهاد	(٣٩-٢٢-١٣)	٣ بنود
	الخوف والقلق	(٣٥-٣٤-٢٠-٢١-١٨-١٠-٩-٣)	٨ بنود
	الثنائية والتطرف	(٢٥-١٤-٦٧-٤)	٤ بنود
	الهروب وعدم المواجهة	(٢٢-٢٨-٢٧-٢٣-١٩-١٧-١٢)	٧ بنود
	التعصّب	(٤١-٣٧-٣٣-١٥)	٤ بنود

الخصائص السيكومترية للمقياس

صدق المقياس

إن صدق المقياس هو المقياس الذي يقيس الخاصية أو القدرة أو السمة أو الاتجاه التي وُضع من أجل قياسها (المرسومي، ٢٠١١: ١٧٧). وتم التحقق من صدق مقياس الأفكار اللاعقلانية من خلال:

أ. الصدق الظاهري

للتحقق من صدق المقياس، عرض الباحث عبارات المقياس على مجموعة من أعضاء هيئة

التدريس في قسم علم النفس بكلية الآداب في جامعة البحرين، لتصحيح العبارات الملائم منها وغير الملائم، واقتراح التعديل المناسب لأي عبارة تحتاج ذلك، وبناءً على ملاحظات الأساتذة المحكمين وتوصياتهم، تم الاتفاق على العبارات التي اتفقوا عليها، من حيث وضوحها وسهولة أسلوب صياغتها، على يكون المقياس بعد التحكيم على (٤٢) مفردة، التي تمثل كل منها الأفكار اللاعقلانية السلبية وغير الواقعية.

جدول (٤)

المجموع الكلي لعدد العبارات قبل التحكيم والبنود المستبعدة والمعدلة والمضافة وعدد العبارات بعد التحكيم من أبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى الباحثين عن العمل (الصورة الخاصة بالمحكمين)

الرقم	الأبعاد	عدد العبارات قبل التحكيم	عدد البنود المستبعدة	عدد البنود المعدلة	عدد البنود المضافة	عدد العبارات بعد التحكيم
١	التعميم	٨	٣	٢	صفر	٥
٢	التحويل	٧	٣	٢	٢	٦
٣	المبالغة	٦	٣	٣	٢	٥
٤	الاضطهاد	٥	٢	٢	صفر	٣
٥	القلق	١٠	٢	٥	صفر	٨
٦	الثائية والتطرف	٥	١	٢	صفر	٤
٧	الهروب وعدم المواجهة	٩	٣	٢	١	٧
٨	التعصب	٦	٢	صفر	صفر	٤

ب. صدق البناء (التكويني)

تم حساب الارتباط الداخلي بين بنود أبعاد المقياس ودرجته الكلية والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٥)

ارتباط أبعاد المقياس بالدرجة الكلية

الرقم	البُعد	معامل ارتباط بيرسون مع الدرجة الكلية
١	التعميم	*٠,٤٠٤
٢	التحويل	**٠,٦٢٢
٣	المبالغة	٠,١٥٢
٤	الاضطهاد	**٠,٤٧٧
٥	القلق	*٠,٣٦٩
٦	الثائية والتطرف	*٠,٤٤٣
٧	الهروب وعدم المواجهة	**٠,٥٤٦
٨	التعصب	٠,١٥٧

** دال عند (٠,١) * دال عند (٠,٥)

أتضح من الجدول السابق أن معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد المقياس ودرجته الكلية كانت دالة عند مستويي (٠,٠١) و(٠,٠٥)، وفي معظم أبعاد المقياس ماعدا: (المبالغة، التعصب).

ثبات المقياس

ثبات المقياس هو المقياس الذي يبحث في مدى اتساق وثبات مفردات هذا المقياس، وهو الذي يعطي نتائج متشابهة أو متقاربة إذا تم تطبيق المقياس مرتين متلاحقتين على نفس المجموعة، بمعنى آخر هو استقرار الدرجات. وتم التحقق من ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية من خلال:

معامل ألفا لكرونباخ

ويسمى معامل الاتساق الداخلي، وهو المقياس الذي يقيس كل فقراته وأنها مترابطة مع بعضها البعض (توفيق، ٢٠١٦: ٤٩).

فقد قام الباحث باستخراج معامل ألفا للاتساق الداخلي للأداة، البالغ عدد بنودها (٤٢) بنداً على العينة الاستطلاعية (ن=٢٠)، وتم التوصل إلى معامل قيمته (٠,٩٣)، وهو يُعتبر مرتفع ومقبول إحصائياً مما يدل على ثبات الأداة.

وبالنسبة للمقاييس الثلاثية التي تكون فيها الدرجات متدرجة من ١ إلى ٣ درجات، يتم أولاً حساب طول مدى المتوسطات الحسابية على النحو التالي:

$$\sqrt{\text{طول مدى المتوسطات الحسابية} = 1 - 3 = 2}$$

$$\sqrt{\text{طول المدى لكل مستوى من المستويات الثلاثة} = 2 \div 3 = 0,67}$$

$$\sqrt{\text{وبالتالي يكون مدى درجات المستوى الأول} = 0,67 + 1 = 1,67, \text{ وهكذا:}}$$

وبالتالي يتم تقسيم المستويات كما يلي:

• المستوى المنخفض = مدى الدرجات من ١,٠٠ إلى أقل من ١,٦٧

• المستوى المتوسط = مدى الدرجات من ١,٦٨ إلى أقل من ٢,٣٤

• المستوى المرتفع = مدى الدرجات من ٢,٣٥ إلى أقل من ٣,٠٠

وبالتالي فإنه يُمكن تحديد مستويات المقياس على النحو التالي:

• من ٤٢ — ٧٠,١ مستوى منخفض.

• من ٧٠,٦ — ٩٨,٣ مستوى متوسط.

• من ٩٨,٧ — ١٢٦ مستوى مرتفع.

لذلك، فإن درجة المقياس المنخفضة، تشير إلى أدنى مستوى في الأفكار اللاعقلانية، وتُعتبر الدرجة المرتفعة على المقياس مؤشراً إلى أعلى مستوى في الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد.

٢. البرنامج الإرشادي للباحثين عن العمل: (إعداد الباحث)

يُعد هذا البرنامج الإرشادي المهني برنامجاً إرشادياً لتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الباحثين عن العمل بمملكة البحرين، حيث تمكن الباحث من توظيف الكثير من الفنيات الإرشادية لتحقيق الهدف المرجو. كما يُعد هذا البرنامج دليلاً علمياً لجميع المختصين من المرشدين المهنيين والتربويين ولجميع المهتمين في هذه المجالات، وهو مكمل للعملية التربوية والتعليمية باعتباره جزءاً لا يتجزأ منها، على الصعيد الشخصي للفرد والمؤسسات المجتمعية بشكل عام.

قام الباحث بتصميم البرنامج الإرشادي المهني لتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الباحثين عن العمل بمملكة البحرين. وفيما يلي يستعرض الوصف المختصر للبرنامج، والهدف العام للبرنامج، والأهداف الإجرائية للبرنامج، والفئة المستهدفة في البرنامج، والتوقيت ومنفذ البرنامج، وعدد جلسات البرنامج، والفنيات المستخدمة في البرنامج والموضوعات التي يتكون منها البرنامج، والخطوات الإجرائية لجلسات البرنامج.

وصف مختصر للبرنامج

هذا البرنامج هو برنامج إرشادي جماعي يقوم على التعامل مع الباحثين عن العمل الذين لديهم الأفكار والمعتقدات الخاطئة اللاعقلانية. يستغرق البرنامج (٦) أسابيع ويتكون من (١٢) جلسة بمعدل جلستين أسبوعياً، ومدة الجلسة الواحدة هو (٥٠) دقيقة، ما عدا الجلسة التمهيديّة والجلسة الختامية، مدة الجلسة الواحدة هو (٦٠) دقيقة، ويستند هذا البرنامج إلى مختلف الاتجاهات في الإرشاد النفسي.

ومن خلال اطلاع الباحث على البرامج الإرشادية في الدراسات السابقة، وهي: دراسة شامخ، بسمّة كريم (٢٠١٧)، دراسة عميرات، وفاطمة (٢٠١٧)، دراسة اليامي صالح، ومقداد محمد (٢٠١٢)، ودراسة سهم، نهى لعبيبي، والخالدي، أمل إبراهيم (٢٠١٥). وجد أن الجلسات الإرشادية يكون عددها إثني عشرة جلسة، لذلك رأى الباحث أن عشر جلسات إجرائية مكتملة كافية لتغيير الأفكار اللاعقلانية لدى الباحثين عن العمل.

واستخدم الباحث العلاج المعرفي السلوكي، وهو من ضمن أساليب العلاج النفسي وهو علاج موجّه مباشرة للمشاركين في البرنامج، حيث يُستخدم فيه الفنيات المعرفية لمساعدتهم، وذلك لتحديد الأفكار اللاعقلانية التي تؤدي إلى تشويه أو تحريف المعرفة لدى أفكار المشاركين في البرنامج الإرشادي.

الهدف العام للبرنامج

- يهدف البرنامج إلى تعديل الأفكار اللاعقلانية عند الباحثين عن العمل وذلك من خلال تنفيذ العديد من الجلسات الإرشادية مع الباحثين عن العمل.
1. الأهداف الإجرائية للبرنامج:
 2. ويمكن حصر الأهداف الإجرائية للبرنامج:
 3. تعريف المشاركين بالأفكار اللاعقلانية.
 4. تحديد المواقف المثيرة، والتي تؤدي بدورها إلى إثارة المعتقدات اللاعقلانية.
 5. التمييز بين المعتقدات اللاعقلانية (الخاطئة) وبين المعتقدات العقلانية (السليمة)
 6. مساعدة المشاركين على الاستبصار بمشكلاتهم واستغلال طاقاتهم للوصول إلى التكيف في ظل الظروف والأحداث التي تؤدي إلى الأفكار اللاعقلانية.
 7. مساعدة المشاركين على التكيف مع أنفسهم ومع سوق العمل.
 8. تعديل الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية المشوهة لديهم، والعمل على تعميق الاقتناع بالمعتقدات العقلانية المنطقية وتطبيقها في واقعهم.
 9. تقديم الدعم النفسي للخروج من هذه الأزمة والتخلص من الأفكار اللاعقلانية.

الفئة المستهدفة

اقتصرت تطبيق هذا البرنامج على الباحثين عن العمل، ذكوراً وإناثاً في قسم مكتب خدمات التوظيف في وزارة العمل والتنمية الاجتماعية بمملكة البحرين.

التوقيت: تم تطبيق البرنامج في فترة الفصل الثاني من العام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨.

منفذ البرنامج: الباحث.

مكان تنفيذ البرنامج: قاعة المحاضرات بوزارة العمل.

أسلوب الإرشاد: الإرشاد الجمعي.

عدد الجلسات

(١٠) جلسات إرشادية، مدة الجلسة (٥٠) دقيقة للجلسة الواحدة، بالإضافة إلى جلستين، واحدة تمهيدية، والأخرى ختامية، مدة الجلسة (٦٠) دقيقة للجلسة الواحدة.

تقييم البرنامج: قياس مدى التحسن الذي طرأ على الباحث عن العمل خلال القياس البعدي في آخر جلسة إرشادية. (العاسمي، ٢٠١٥: ١٢٧؛ حسين، ٢٠١٥: ٢٨٢).

الفنيات المستخدمة في البرنامج

لتحقيق أهداف البرنامج سيتم الاستعانة بالفنيات التالية:

١. المحاضرة

ويطلق عليها التوجيه المباشر، فالفرد قد يفكر بطريقة انهزامية تدعو لليأس أو الاكتئاب لأنه لا يعرف البدائل الصحيحة من التفكير الصحيح، وفيها سيتم تقديم مجموعة من ورش العمل والمحاضرات بهدف تنمية المهارات الأساسية في عملية البحث عن وظيفة للباحث عن عمل. (كامل، ٢٠٠٥).

٢. الحوار المناقشة الجماعية

وهو ضرورة التحاور مع الفرد بكل الطرق المنطقية الممكنة، حتى يمكنه استبدال فكرة بفكرة، وحتى يتبين له الجانب الخاطئ من معتقداته (الشريفة، ٢٠١٦).

٣. التفريغ الانفعالي

وهو التعبير عن المشاعر والانفعالات وردود الأفعال، نقاش مفصل حول الأعراض التي يعاني منها الباحث عن عمل، وتعرّف أفراد المجموعة التجريبية على تشابه الأعراض التي يمرون بها فيما بينهم (كامل، ٢٠٠٥).

٤. الأحاديث الذاتية

وهذه الفنية تجعل الباحث عن عمل يقوم بتسجيل معتقداته وأفكاره اللاعقلانية، وتقييمه لذاته على استمارة الأفكار الخاطئة من إعداد الباحث، مما يساعده على دحض هذه الأفكار، ويسجل تنفيذها لها.

والهدف من تطبيق هذه الفنية هو إعادة البناء العقلائي للباحث عن العمل، وتعديل بعض الأفكار اللاعقلانية لديه، وتشجيعه على التفكير بنفسه كأحد الأسباب المهمة للتخلص من الأفكار اللاعقلانية (كامل، ٢٠٠٥؛ عبد المنعم، ٢٠١٤: ٧٨).

٥. تنفيذ الأفكار اللاعقلانية

وهو بمعنى تخطئة وتضعيف أفكاره ومعتقداته الخاطئة اللاعقلانية بالحجة والدليل العلمي الصحيح، يعني عندما يعتقد الباحث عن العمل، (بأن جميع الوظائف الموجودة في القطاع الخاص لا تناسبه، أو اعتقاده بأنه مظلوم ولا يمكن الحصول على الوظيفة التي يريدتها ولا يمكن الحصول على وظيفة مناسبة له). نقوم بتنفيذ أقواله أي تخطئتها وتضعيفها عن طريق الأسئلة، مثل: أين الدليل على أنك مظلوم؟ من قال لك ذلك؟ هل تعلم أنك فرضت هذا الشيء على نفسك وهي فكرة لاعقلانية وغير واقعية؟ (أبو أسعد، والأزايده، ٢٠١٥: ١٧٦).

٦. إعادة البناء العقلائي تدريجياً

تعمل هذه الفنية على إعادة تقييم رؤية الباحث عن العمل غير الواقعية لمواقف الحياة

المختلفة، مما يساعده على التمييز بين الأفكار الواقعية السليمة، والأفكار غير الواقعية وغير السليمة (الشريفة، ٢٠١٦).

ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في مساعدة العميل في الكشف عن الحقيقة وأن أفكاره غير الواقعية هي السبب في احساسه بشدة الضغط وليست المواقف والأحداث، فهذه الأفكار تُمثل شراكاً يقع فيه العميل فيشغل حركته في الخروج من ربة هذا الشعور. (كامل، ٢٠٠٥؛ الشريفة، ٢٠١٦)

٧. لعب الدور

وفي هذه الفنية الجانب التطبيقي، والتي تعمل على تدريب الفرد في مواجهة المواقف والأحداث الصعبة، ويقوم المرشد بمساعدة الفرد على التعبير عن اتجاه جديد أو معتقد عقلائي مناسب للموقف والذي يمكنه من تجاوز الصعوبات، وذلك مما يجعله يتعامل مع المواقف الجديدة بثقة أكبر، ويصبح شعوره إيجابياً عندما يُتقن تمثيل الدور بطريقة انفعالية وسلوكية مناسبة. (أبو أسعد، والأزايدة، ٢٠١٥: ١٧٨).

٨. النمذجة

وهذا من أساليب تعديل التفكير والسلوك من خلال ملاحظة الآخرين وتقليدهم بمعنى آخر وهو عرض نماذج من قصص النجاح وتبسيط الضوء على عدد من الشخصيات الناجحة، التي بلغت أهدافها وتغلبت على كل الصعوبات والمعوقات للاقتداء بهم أو تقليدهم، لتظهر عليهم نوع من التعلم عن طريق النمذجة (الروسان، ٢٠١٠).

ثانياً: أثناء التجربة

أ. القياس القبلي:

بعد تحديد أفراد عينة الدراسة البالغ عددها (٦٠) فرداً من الباحثين عن العمل، وقُسمت إلى قسمين، (٢٠) فرداً لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وتم إجراء القياس القبلي للمجموعتين، التجريبية والضابطة (مقياس الأفكار اللاعقلانية). في أول جلسة من جلسات البرنامج بتاريخ ٢٧/٣/٢٠١٨.

ب. تنفيذ البرنامج

١. تم حجز القاعة الرئيسية الموجودة في الوزارة في التواريخ المحددة لتطبيق البرنامج فيها. وحرص الباحث أن تكون القاعة بعيدة عن العوامل الفيزيائية، منها: الإضاءة والتهوية، وبعيدة عن الضوضاء ومصادر التشتت.
٢. تم إعداد مكان التطبيق (القاعة)، وتجهيز الأدوات اللازمة لذلك، منها: الحاسوب، والكاشف الضوئي، ودفاتر ملاحظات، وأقلام.

٣. تم تعريض أفراد المجموعة التجريبية فقط لأنشطة البرنامج الإرشادي، بينما لم تكن المجموعة الضابطة في البرنامج.

٤. أبدى المدير ورئيس قسم إدارة التوظيف تعاوناً مثمراً لنجاح هذا البرنامج على أمل أن يستمر مستقبلاً ويُطبق على عيّنات أخرى.

العوامل المساعدة في إنجاز البرنامج

لاحظ الباحث أثناء تطبيقه للبرنامج، بعض الأمور فدونها، وهي كالتالي:

- أ. حماس المشاركين في تطبيق الأنشطة أثناء الجلسات الإرشادية.
- ب. تناقص المشاركين في الحصول فرصة للتحدث عن تجاربهم أثناء الجلسات الإرشادية.
- ت. لم يرَ الباحث أي إعاقات من المشاركين خلال فترة جلسات البرنامج.
- ث. تعاون المشاركين والرغبة الكبيرة في مواصلة البرنامج والتزامهم طيلة فترة جلسات تطبيق البرنامج.

ج. التفاعل الإيجابي للمشاركين داخل المجموعة التجريبية ورغبتهم في طريقة التخلص من الأفكار اللاعقلانية وغير الواقعية.

صعوبات تطبيق البرنامج

- أ. صعوبة تحديد محتوى برنامج موحّد يتناسب مع كل المشاركين في المجموعة التجريبية.
- ب. الصعوبة التي واجهها الباحث في إقناع بعض الأفراد لحضورهم البرنامج الإرشادي.
- ت. تحديد تواريخ بعض جلسات الإرشاد التي تتوافق مع جميع المشاركين في البرنامج.

القياس البعدي

١. تم تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية على المجموعتين، التجريبية والضابطة، وذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي، فقد طُبّق على المجموعة التجريبية مباشرة في نفس اليوم والمكان بقاعة المحاضرات، في نهاية آخر جلسة من جلسات البرنامج. أما الضابطة، فقد طُبّق عليها يوماً آخر في نفس المكان.

٢. تم تفرغ بيانات المقياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، للقيام بإجراء المعالجات الإحصائية.

سادساً: المعالجة الإحصائية

اعتمد الباحث الأساليب الإحصائية الذي تتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية وحجم العينة الأساسية والمتغيرات المستخدمة، وفيما يتعلق بضبط متغيرات العينة، تم استخدام عدداً من الاختبارات الإحصائية التي يتطلبها البحث وهي كالتالي:

رتب المتوسطات، واختبار مان ويتني (Mann-Whitney Test) لحساب الفروق بين مجموعتين مستقلتين، واختبار ويلكسون (Test Wilcoxon) لحساب الفروق بين القياسين القبلي والبعدي.

بالإضافة تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، ومعامل الفا كرونباخ للتحقق من صدق وثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية.

وقد استعان الباحث بالحاسب الآلي وذلك باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss الإصدار الـ (23).

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: نتائج الدراسة ومناقشة الفرضية الأولى

١. عرض نتائج الفرضية الأولى

وتنص الفرضية "توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي في تعديل الأفكار اللاعقلانية عليهم في القياس البعدي".

وللإجابة عن هذا الفرض تم حساب رتب المتوسطات، واختبار مان ويتني (Mann-Whitney). لبيان الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين، التجريبية والضابطة في القياس البعدي، وللتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة، على مقياس الأفكار اللاعقلانية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي للمجموعة التجريبية. والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول (٦)

نتائج اختبار مان ويتني (Mann-Whitney) للمقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي

القياس البعدي				البعد
دلالة Z	قيمة Z	ضابطة	تجريبية	
		رتب المتوسطات	رتب المتوسطات	
٠,٠٠٠	-٥,٢٤٥	٤١,٩٣	١٩,٠٧	التعميم
٠,٠٠٠	-٤,٨٢٥	٤١,٢٥	١٩,٧٥	التحويل
٠,٠٠٠	-٦,٤٠٤	٤٤,٨٣	١٦,١٧	المبالغة
٠,٠٠٠	-٣,٩٠٣	٢٨,٧٥	٢٢,٢٥	الاضطهاد
٠,٠٠٠	-٦,١٨٩	٤٤,٣٥	١٦,٦٥	الخوف والقلق

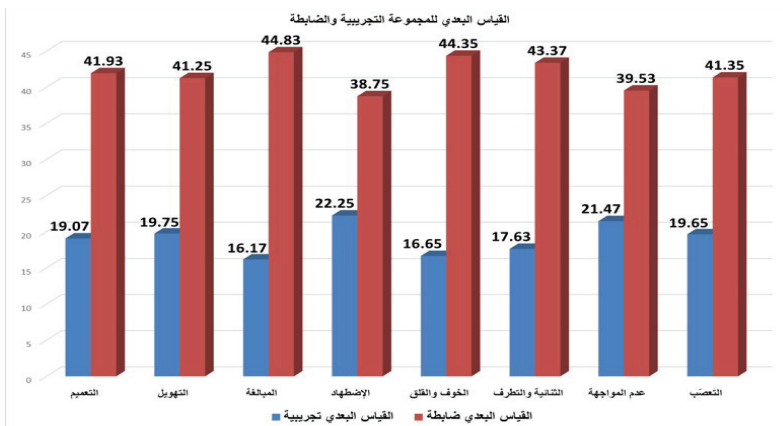
تابع جدول (٦)

القياس البعدي				البعد
دلالة Z	قيمة Z	ضابطة	تجريبية	
		رتب المتوسطات	رتب المتوسطات	
٠,٠٠٠	-٥,٧٨٦	٤٣,٣٧	١٧,٦٣	الثائية والتطرف
٠,٠٠٠	-٤,٠٥٦	٣٩,٥٣	٢١,٤٧	عدم المواجهة
٠,٠٠٠	-٤,٨٨٠	٤١,٣٥	١٩,٦٥	التعصب

تدل نتائج اختبار مان ويتني (Mann-Whitney) أن هنالك فروقاً دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة، في القياس البعدي، لصالح المجموعة التجريبية، علماً بأن طبيعة المقياس تفترض أن الدرجات الدنيا في أبعاد المقياس هي الأفضل، ولذلك انخفضت درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي في كافة أبعاد المقياس، مما يدل على جدوى البرنامج المستخدم في تخفيض الأفكار اللاعقلانية لدى المجموعة التجريبية. بالنسبة إلى دلالة Z فتبلغ كل الأبعاد (٠,٠٠٠).

مناقشة نتائج الفرضية الأولى

بالنسبة للقياس البعدي فأتضح أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة، لصالح المجموعة التجريبية، في كافة أبعاد المقياس بمعنى أن الأفكار اللاعقلانية تقل عند المجموعة التجريبية عنها عن المجموعة الضابطة. مما يدل على مدى استفادة أفراد هذه المجموعة من البرنامج الإرشادي الذين تعرضوا له.



شكل رقم (١)

القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة

ثانياً: نتائج الدراسة ومناقشة الفرضية الثانية

عرض نتائج الفرضية الثانية

وتنص الفرضية " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في الأفكار اللاعقلانية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي ".
وللكشف عن إجابة هذا الفرض تم حساب رتب المتوسطات، واختبار ويلكسون (Wilcoxon). لبيان الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأفكار اللاعقلانية، وللتعرف على دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول (٧)

نتائج اختبار ويلكسون (Wilcoxon) للمقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار اللاعقلانية

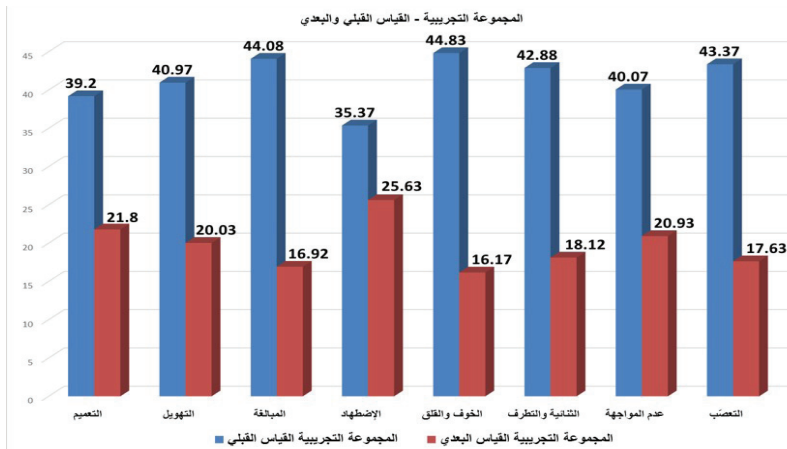
دلالة Z	قيمة Z	تجريبية		البعد
		بعدي	قبلي	
٠,٠٠٠	-٣,٩٨٧	٢١,٨٠	٣٩,٢٠	التعميم
٠,٠٠٠	-٤,٧١١	٢٠,٠٣	٤٠,٩٧	التحويل
٠,٠٠٠	-٦,٠٥٩	١٦,٩٢	٤٤,٠٨	المبالغة
٠,٠١٧	-٢,٢٨٥	٢٥,٦٣	٣٥,٣٧	الاضطهاد
٠,٠٠٠	-٦,٣٩٣	١٦,١٧	٤٤,٨٣	الخوف والقلق
٠,٠٠٠	-٥,٥٦١	١٨,١٢	٤٢,٨٨	الثائية والتطرف
٠,٠٠٠	-٤,٢٩٠	٢٠,٩٣	٤٠,٠٧	عدم المواجهة
٠,٠٠٠	-٥,٧٤٨	١٧,٦٣	٤٣,٣٧	التعصب

اتضح من الجدول السابق في القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار اللاعقلانية، بأن درجات القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية انخفضت في كافة أبعاد المقياس، مما يدل على وجود تغيير ملحوظ في المجموعة التجريبية بين درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، ومستوى الدلالة (٠,٠٠٠) عند كافة الأبعاد ما عدا بُعد (الاضطهاد) كان مستوى الدلالة (٠,٠١٧).

بالنسبة إلى دلالة Z في القياسين القبلي والبعدي على نفس أفراد المجموعة التجريبية، فتبلغ كل الأبعاد (٠,٠٠٠)، ما عدا بُعد الاضطهاد تبلغ (٠,٠١٧).

مناقشة نتائج الفرضية الثانية

يمكن تفسير هذه النتائج من خلال المعالجة التجريبية التي تعرضت لها المجموعة التجريبية، ومدى تأثير هذه المعالجة على أفرادها، بأنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي عند المجموعة التجريبية. لصالح القياس البعدي في أبعاد: (التعميم- التهويل- المبالغة- الاضطهاد- الخوف والقلق- الشائنة والتطرف- الهروب وعدم المواجهة- التعصب). بمعنى أن أفراد المجموعة التجريبية انخفضت درجاتهم على هذه الأبعاد اللاعقلانية في القياس البعدي مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم.



شكل (٢)

القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

وقد تشابهت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة محمد (٢٠١٤)، في أن استخدام البرنامج العلاجي له أثر فعال في تعديل الأفكار اللاعقلانية. ومن الدراسات التي اتفقت مع نتائج الدراسة الحالية هي دراسة أولوسوي، ودوي (٢٠١٢). التي أظهرت نتائجها في تأثير برنامج التعليم النفسي في خفض المعتقدات غير العقلانية. كما اتفقت أيضاً مع نتائج دراسة عبدالقوي، (٢٠١٢)، في فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الأفكار اللاعقلانية.

وتطابقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة أديجون، وأريمو (٢٠١٢). التي كشفت عن تأثير العلاج المعرفي في الحد من الأفكار المنهية غير العقلانية. كما تشابهت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة قام بها كلٌّ من أبو عيطة، سهام، والخزاعلة، زياد (٢٠١٢). التي كشفت نتائجها عن وجود أثر لبرنامج إرشادي جمعي معرفي في تعديل الأفكار السلبية لدى عينة من الشباب الذكور المتأخرين عن سن الزواج. وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع

دراسة قام بها موريس (١٩٩٢). التي أظهرت نتائجها في فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي لإليس في تعديل الأفكار غير المنطقية لدى المراهقين المضطربين سلوكياً. وتماثلت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة الشرجبي، (٢٠١٦). التي تشير نتائجها أيضاً إلى فاعلية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي في خفض مستوى التطرف الفكري لدى طلبة جامعة صنعاء. واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة قام بها ورن، وجر (٢٠١٣)). في استخدام طريقة التشاور وجهاً لوجه وتأثيرها على المعتقدات غير العقلانية. وأشارت النتائج إلى أن التشاور وجهاً لوجه طريقة مفيدة في تعزيز الصحة النفسية الإيجابية بين المعلمين بشكل مباشر وتعزيز نجاح الطلاب بشكل غير مباشر. وتطابقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة حسن، والجمالي (٢٠٠٣). في أن الأفكار اللاعقلانية لها علاقة بسمة القلق، الذي يُعتبر بعداً من أبعاد الأفكار اللاعقلانية.

وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة قام بها كل من خالد، سغايف، مورادي، وخاركا (٢٠١٣) في أن المعتقدات اللاعقلانية لها علاقة وثيقة بالقلق، التي تدفع الفرد للمزيد من القلق وتعمل على تشويه الإدراك والفهم. كما تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة الموسوي (٢٠٠٥)، في السمات المميزة للتفكير اللاعقلاني وهي (القلق، التعصب، تجنب المشكلات، انعدام المسؤولية). وأمّا دراسة عبدالله، هديل داهي (٢٠١٢)، فقد أكدت على وجود الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب جامعة الموصل.

خلاصة النتائج

- من خلال العرض السابق لنتائج الدراسة الحالية، يمكن استخلاص ما يلي:
١. نجاح البرنامج في تحقيق الهدف المرسوم له، والمتمثل في بناء برنامج إرشادي مهني جمعي، يعمل على تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الباحثين عن العمل بمملكة البحرين.
 ٢. تشير بيانات الجدول (٦) إلى أن الأفكار اللاعقلانية تقل عند المجموعة التجريبية بعد تعرضها للبرنامج بدرجة كبيرة، بالمقارنة بمستوى الأفكار اللاعقلانية عند المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج الإرشادي، بعد القياس البعدي، مما يدل على مدى استفادة أفراد المجموعة من البرنامج الإرشادي الذي تعرضوا له.
 ٣. تشير بيانات الجدول (٧) إلى التحسّن الواضح في أداء المجموعة التجريبية مقارنة بمستواها هي نفسها قبل تعرضها للبرنامج الإرشادي، في القياس البعدي، وهو ما يكشف فاعلية البرنامج الإرشادي في تعديل الأفكار اللاعقلانية.

٤. تبين نجاح البرنامج في تحقيق الهدف المرسوم له، من خلال تقييمه من قبل وزارة العمل والتنمية الاجتماعية، وكذلك تقييم البرنامج من المشاركين في البرنامج الإرشادي.
٥. كما يتضح من خلال شكل (٢) أنه يمكن تقسيم نجاح البرنامج الإرشادي على ثلاثة مستويات:
- أ. المبالغة، الخوف، والتعصب، حصلوا على نجاح كبير.
- ب. التهويل، عدم المواجهة، والتعميم، حصلوا على نجاح متوسط.
- ت. الاضطهاد فقط حصل على نجاح قليل، بسبب أن الأفراد المشاركين مترسبة ومترسخة عندهم عقدة شعور الاضطهاد.
- وانتهى الباحث بعد عرضه لهذه النتائج، إلى القول بتحقيق الهدف المرجو للدراسة والمتمثل في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الباحثين عن العمل.

الاستفادة من الدراسة

- من خلال الدراسة التجريبية وما كشفت عنه من نتائج، فإن الباحث يتوقع أن تتحقق نتائجها بعض جوانب الإفادة العلمية والتطبيقية، والتي يمكن تلخيصها في الآتي:
- الجوانب العلمية المتوقعة من هذه الدراسة هي الآتي:**
١. اهتمام الباحثين بأهمية الدراسات التجريبية حول فاعلية البرامج الإرشادية المهنية لتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الباحثين عن العمل.
 ٢. التوجه إلى إجراء الدراسات المقارنة لتحديد مدى استفادة مختلف الفئات العمرية من الباحثين عن العمل من البرامج الإرشادية لتعديل أو خفض الأفكار اللاعقلانية.
- جوانب الاستفادة التطبيقية وهي كالاتي:**
١. الاستفادة من نتائج البحث في البرامج الإرشادية التي تُعد للباحثين عن العمل.
 ٢. يمكن الاستفادة من المعلومات والنتائج التي كشفت عنها الدراسة الحالية في اعتماد البرنامج الإرشادي لتنفيذه على مجموعات أخرى من الباحثين عن العمل.

ثالثاً: التوصيات

- في ضوء نتائج الدراسة الحالية، يوصي الباحث بالتالي:
١. تطبيق هذا البرنامج الإرشادي على جميع الباحثين عن العمل المسجلين لدى نظام وزارة العمل والتنمية الاجتماعية لتأهيلهم للتعامل مع تحديات سوق العمل.

٢. تبني الوزارة البرامج الإرشادية الوقائية والقائمة على تعزيز التفكير العقلاني من خلال الكشف عن الأفكار اللاعقلانية وتفنيدها لدى الباحثين عن العمل.
٣. قيام مراكز الإرشاد الأكاديمي بالجامعات بتنظيم دورات متخصصة في الكشف عن الأفكار اللاعقلانية لدى الطلاب، وإكساب الطلاب الثقة وتزويدهم بالمهارات التي تساعدهم على التخلص من الأفكار اللاعقلانية.
٤. بناء المزيد من البرامج العلاجية في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى مختلف الفئات، العاطلين عن العمل وطلبة المرحلة الجامعية، وطلبة المرحلة الثانوية.

رابعاً: الدراسات المقترحة

- في ضوء نتائج الدراسة، قدّم الباحث دراسات مقترحة، للباحثين والمهتمين بهذا المجال بإجراء الدراسات التالية:
١. دراسة العوامل المؤددة للمعتقدات والأفكار اللاعقلانية لدى عينة من الباحثين عن العمل بمملكة البحرين. دراسة وصفية ومسحية.
 ٢. دراسة مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية في وسط الباحثين عن العمل بمملكة البحرين. دراسة مسحية.
 ٣. فاعلية برنامج إرشادي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين بمملكة البحرين.
 ٤. دراسة مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية في وسط الجامعيين بمملكة البحرين. دراسة مسحية.
 ٥. دراسة مقارنة الأفكار اللاعقلانية بين الباحثين عن العمل وبين الطلبة الجامعيين بمملكة البحرين.

المراجع

- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (٢٠١٤). دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية. الجزء الأول. (ط.٣). عمّان: مركز ديونولتعليم التفكير.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (٢٠١٢). علم النفس الإرشادي. (ط.٢). عمّان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- أبو أسعد، أحمد (٢٠٠٨). الإرشاد الزوجي الأسري (ط.١). عمّان: دار الشروق.
- أبو أسعد، أحمد، والأزايدة، رياض (٢٠١٥). الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي. الجزء الأول. (ط.١). عمّان: مركز ديونولتعليم التفكير.

أبو شعر، عبدالفتاح عبدالقادر محمد (٢٠٠٧). الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات. دراسة الماجستير. كلية التربية. الجامعة الإسلامية. فلسطين.

أبو عيطة، سهام، الخزاعلة، زياد. (٢٠١٢). أثر برنامج إرشادي نفسي في تعديل الأفكار السلبية لدى الشباب المتأخرين عن سن الزواج. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، ١٩٣ (٩٩٦)، ١-٣٠.

الحسيني، نعيمة (٢٠١٧). مقابلة شخصية تمت بتاريخ ١٣/١٢/٢٠١٧ الساعة ٩:٠٠ صباحاً حتى الساعة ١٠:٠٠ ظهراً.

الحمادي، أنور (٢٠١٥). خلاصة الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات العقلية، DSM-٥ (ط.١). بيروت: الدار العربية للعلوم ناشرون.

الروسان، فاروق (٢٠١٠). تعديل وبناء السلوك الإنساني. (ط.١١). عمان: درا الفكر ناشرون وموزعون.

الريحاني، سليمان (١٩٩٤). مقياس الأفكار اللاعقلانية. استرجعت في تاريخ ٢٥ ديسمبر، ٢٠١٧ من <http://www.acofps.com/vb/showthread.php?t=5874>

الزهراني، حسن بن علي بن محمد (٢٠١٠). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى عينة من طلاب جامعة حائل. دراسة دكتوراه. كلية التربية. جامعة أم القرى. المملكة العربية السعودية.

الشامي، حسين (٢٠١٧). مقابلة شخصية تمت بتاريخ ١٢/١٢/٢٠١٧ الساعة ٩:٠٠ صباحاً حتى الساعة ١٠:٠٠ ظهراً.

الشرجي، نبيلة عبد الكريم (٢٠١٦). فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض مستوى التطرف الفكري لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، ١ (٦)، ٢٢٣-٢٧٠.

الشريدة، أمل صالح سليمان (٢٠١٦). فاعلية برنامج معرفي انفعالي سلوكي لتخفيف حدة الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية. مجلة العلوم التربوية، ٤ (١)، ٢٩٩-٣٠٠.

العاسمي، رياض نايل (٢٠١٥). التصميم الناجح في برامج الإرشاد النفسي المدرسية الشاملة. (ط.١). عمان: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.

العيسوي، عبد الرحمن (٢٠٠٤). علم النفس الأسري والبرامج الإرشادية (ط.٩). عمان: دار إسامة للنشر والتوزيع.

الموسوي، ليلي يوسف كريم (٢٠١١). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي في تعديل سلوك أطفال الروضة المضطربين بتشتت الانتباه وفرط النشاط الحركي. القاهرة: الكتب الجامعي الحديث.

الموسوي، جليلة (٢٠١٧). مقابلة شخصية تمت بتاريخ ١٠/١٢/٢٠١٧ الساعة ٩:٠٠ صباحاً حتى الساعة ١٠:٠٠ ظهراً.

الموسوي، نعمان محمد (٢٠٠٥). تحليل مضمون التفكير اللاعقلاني للطلبة الجامعيين باستخدام الصيغة العربية لقائمة المعتقدات اللاعقلانية. المجلة التربوية. ١٩، (٧٥). ١٠٤-١٠٨.

اليامي صالح، ومقداد محمد (٢٠١٢). أثر برنامج إرشاد جمعي سلوكي معرفي في خفض قلق التحدث أمام الآخرين لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية بمملكة البحرين. دراسات نفسية، ٣(٧)، ٤٥-١٣٩.

بني خالد، محمد سليمان (٢٠١٥). الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة المراهقين في المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. ١٣، (٢). ١١٨-١١٩.

جمعة، كريمة (٢٠١٧). مقابلة شخصية تمت بتاريخ ١١/١٢/٢٠١٧ الساعة ٩:٠٠ صباحاً حتى الساعة ١٠:٠٠ ظهراً.

حسين، طه عبد العظيم (٢٠١١). الإرشاد النفسي/ النظرية- التطبيق- التكنولوجيا. (ط.٢). عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

عبد المنعم، توفيق (٢٠١٤). نظريات الإرشاد وتطبيقها. جامعة البحرين.

ضيف، حليلة. (٢٠١٥). الأفكار العقلانية و اللاعقلانية حسب نظرية أليس (Ellis).Majallat Jil al-Ulūm al-Insānīyah wa-al-Ijtīmāīyah, 194(2279), 1-30

خاتم، أحمد (٢٠١٧). مقابلة شخصية تمت بتاريخ ١٤/١٢/٢٠١٧ الساعة ٩:٠٠ صباحاً حتى الساعة ١٠:٠٠ ظهراً.

خويلد، أسماء (٢٠١٢). الأفكار اللاعقلانية في نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي عن ألبرت إليس. مجلة الدراسات والأبحاث. جامعة الجلفة. الجزائر. ٧، ١٨٩ - ١٩٨.

رددير، نشوة كرم عمار أبو بكر (٢٠١٠) فاعلية برنامج إرشادي عقلاي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات والبحوث التربوية.

سليمان، سناء محمد (٢٠١١). التفكير: أساسياته وأنواعه.. تعليمه وتنمية مهاراته (ط١). القاهرة: عالم الكتب.

سهم، نهى لعبيبي، والخالدي، أمل إبراهيم (٢٠١٥). تأثير أسلوب وقف الأفكار في خفض العجز النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية، ١(٢)، ٤٦٩-٥١١.

سوين، ريتشارد (١٩٩٤). علم الأمراض النفسية والعقلية. الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

شامخ، بسمة كريم (٢٠١٧). التداخل الإرشادي بفنيتي (الحوار- النموذج) لتنمية المقبولية لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة الفتح، ١٣(٧١)، ٩١-١٢٨.

فطيمة، طوبال (٢٠١٧). فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض أعراض الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية. أطروحة الدكتوراه. كلية العلوم

الإنسانية والاجتماعية. جامعة محمد لمن دباغين سطيف-٢ . الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية. ١٤٦-١٥٦.

عبدالقوي، رانيا الصاوي عبده (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك. مختبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، جامعة تبوك. المملكة العربية السعودية.

عبدالله، هديل داهي (٢٠١٣). الدلالات الفلسفية لأفكار العقلانية واللاعقلانية بين طلبة جامعة الموصل الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي (دراسة وصفية مقارنة). مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية (نصف سنوية)، ١٩، (٦٠)، ٢٠١٣.

عميرات، وفاطمة (٢٠١٧). أثر برنامج إرشادي مقترح قائم على الإرشاد المتمركز حول العميل في تنمية الثقة بالنفس لدى طلبة السنة الأولى جامعي- دراسة تجريبية (أطروحة دكتوراه). كلية العلوم الإنسانية. جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

غيث، سعاد (٢٠١١). ملخص محاضرة نظريات الإرشاد. الجامعة الهاشمية.

كامل، وحيد مصطفى (٢٠٠٥). فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة. دراسات نفسية. مصر. ١٥، (٤). ٥٦٩-٥٩٨.

ماجد، طارق علي عبدالله (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية سلوك المواطنة التنظيمية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمملكة البحرين. رسالة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة البحرين. مملكة البحرين. ٤٤-٥٢.

محمد، روبي (٢٠١٤). فعالية برنامج علاجي قائم على تعديل الأفكار اللاعقلانية في خفض درجة التعب العصبي لدى عينة من المناوبين ليلا. مجلة البحوث والدراسات الإنسانية، ٩، ٢٤٩ - ٢٦٨.

مكي، سناء (٢٠١٧). احتياجات سوق العمل من خلال بيانات رخص العمل. دراسات سوق العمل. قسم الدراسات والبحوث. وزارة العمل والتنمية الاجتماعية.

وزارة العمل والتنمية الاجتماعية (٢٠١٧)، خصائص الباحثين عن العمل بمملكة البحرين المسجلين في وزارة العمل والتنمية الاجتماعية، تقرير حتى نهاية نوفمبر ٢٠١٧.

Adegun, A. O., & Aremu, O. (2013). Effectiveness of career development and cognitive reframe therapy on irrational career thoughts among secondary school students in Ogun State, Nigeria. In The African Symposium (Vol. 13, No. 2, pp. 94-103).

Al-Heeti, K. N., Hamid, A. A., & Alghorani, M. A. (2012). The Irrational Beliefs Inventory: Psychometric Properties and Cross-Cultural Validation of its Arabic Version. Psychological reports, 111(1), 47-63.

- Baghteyfouni, Z. K., Raoufi, M., Asadihaghighat, M., Mahmodian, H., & Khaledian, M. (2014). A comparison of aggression and irrational beliefs of the students on the basis of their using of computer games. *International Letters of Social and Humanistic Sciences*, 31, 1-8.
- Boyacioglu, N., & Kucuk, L. (2011). Irrational beliefs and test anxiety in Turkish school adolescents. *The Journal of School Nursing*, 27(6), 447-454.
- Bridges, K. R., & Harnish, R. J. (2010). Role of irrational beliefs in depression and anxiety: a review. *Health*, 2(08), 862.
- Butcher, J. N. Mineka, S., & Hooley, J. M. (2010). *Abnormal psychology*. N. Y.: Allyn & Bacon.
- Çetindag, Z. (2016). Correlation between Irrational Beliefs and the Depressive Symptom Levels of Secondary School Children. *International Journal of Caring Sciences*, 9(1), 99.
- Davison, G. C., Feldman, P. M., & Osborn, C. E. (1984). Articulated thoughts, irrational beliefs, and fear of negative evaluation. *Cognitive Therapy and Research*, 8(4), 349-362.
- Dryden, W & Albert E, (2003) *Albert E Live!*, SAGE Publications, 2003. ProQuest EbookCentral, http://ebookcentral.proquest.com/lib/uob_ebooks/detail.action?docID=254599. Created from uob-ebooks on 2017-12-17 05:54:30.
- Ellis, A. (1974). *Techniques for disputing irrational beliefs (DIBS)*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.
- Forat Yazdi, M., Baghianimoghadam, M. H., & Gerami, M. H. (2015). Determine the Effectiveness of Learning of Coping Strategies with Irrational Beliefs Based on the Theory of Rational-Emotional Alice on Attitudes to Communicate Before Married Female High School Students in Yazd-Iran. *International Journal of Pediatrics*, 3(6.2), 1153-1060.
- Gavița, O. A., & Duță, T. E. O. D. O. R. A. (2013). The employee rational and irrational beliefs scale: Preliminary validation. *Transylvanian Journal of Psychology*, 14(1), 19-39.
- Gonji, S., Khoshkonesh, A., & Pourebrahim, T. (2016). Relationship between marital adjustment and irrational beliefs in women and non-cosmetic surgery. *Electronic Journal of Biology*, 12(2), 196-201.
- Khaledian, M., Saghafi, F., Moradi, S., & Khaikhah, Z. (2013). Investigating the Relationship of Irrational Beliefs with Anxiety and Their Effect in Two Different Academic Systems in Iran (Under graduate Collage students of Payam Nour University and Islamic Azad University). *Journal of*

- International Research Journal of Applied and Basic Sciences, 4(5), 1185-1191.
- Kufakunesu, M. (2015). The influence of irrational beliefs on the mathematics achievement of secondary school learners in Zimbabwe (Doctoral dissertation). University of South Africa, Pretoria.
- Martin J. Turner. (2016). Rational emotive behavior therapy (REBT), Irrational and Rational Beliefs, and the Mental Health of Athletes. Centre for Sport, Health and Exercise Research, Staffordshire University, Stoke-on-Trent, UK. published: 20 September 2016 doi: 10.3389/ fpsyg. (2016). 1423.
- Montgomery, G. H., David, D., DiLorenzo, T. A., & Schnur, J. B. (2007). Response expectancies and irrational beliefs predict exam-related distress. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(1), 17-34.
- Munoz-Eguileta, A. (2007) Irrational beliefs as predictors of emotional adjustment after divorce. *Journal of Ra-tional-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 25(1), 1-16.
- Sharma, A. (2016). Extension programme planning. Retrieved from <https://www.slideshare.net/Arpita615/extension-programme-planning>
- Tanhan, F. (2014). An Analysis of Factors Affecting Teachers' Irrational Beliefs. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 14(2), 465-470.
- Ulusoy, Y., & Duy, B. (2013). Effectiveness of a Psycho-Education Program on Learned Helplessness and Irrational Beliefs. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(3), 1440-1446.
- Warren, J. M., & Gerler Jr, E. R. (2013). Effects of School Counselors' Cognitive Behavioral Consultation on Irrational and Efficacy Beliefs of Elementary School Teachers. *Professional Counselor*, 3(1), 6-15.