

دراسة فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني - الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة قطر^١

أمينة إبراهيم حسن الهيل

مقدمة : -

على الرغم من انتشار تعليم الفتاة وانخراطها في مجال العمل، إلا أنه لا تزال تسود الأسرة القطرية الأدوار الوظيفية التقليدية، والترتيب الذي تنتظم به الأسرة يجعل للوالدين وأفراد الأسرة الكبار، وخاصة الذكور الحق في إصدار الأوامر واتخاذ القرارات الخاصة بجميع أفراد الأسرة، إضافة إلى حث التقاليد الاجتماعية على احترام رأي الكبار والاقتراء به، واعتبار المسالمة وعدم المناقشة والانصياع من السلوكيات الصحيحة للفتاة في المجتمع القطري، ومنها نستطيع أن نتبين عدم إدراك الفتاة لحرية التعبير كمطلب أساسي لبناء شخصيتها واقتناعها أو رضاها عن درجة الحرية الممنوحة لها، حيث أن هذا ما يوفره لها المجتمع. وقد يكون البديل لذلك اهتمامها بالتعليم، وحرصها على الإنجاز وانغماسها في العمل، حيث تستطيع تحقيق قدراتها وذاتها. إن التنشئة الاجتماعية تفرض على الإناث قيوداً والتزامات، ولا سيما بعد سن البلوغ تقلل من فاعليتهن وقدراتهن على الاندماج مع البيئة الاجتماعية المحيطة لذلك نجد أن بعض الفتيات يعانين من العصابية والضغوط النفسية التي تختلط مع المشاعر السلبية نحو الأسرة، وقيودها والرغبة الجياشة بالاستقلال عنها، وفي الوقت ذاته عدم إمكان تحقيق ذلك عملياً.

كما تتأثر الخصائص الشخصية مثل تقدير الذات وصلابة الفرد وقدرته على التحمل والتأثر بالمساندة الاجتماعية التي يحصل عليها الفرد سواء عن طريق الأسرة أو عن طريق العلاقات الاجتماعية بالأصدقاء والزملاء والمؤسسات

١- رسالة مقدمة ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية - (تخصص، صحة نفسية).

الاجتماعية المحيطة به. وتزداد قدرة الفتاة المراهقة على الاتصال العقلي مع الآخرين، وتتطور ميولها ومطامحها وتصبح أكثر واقعية، وتتبلور عواطفها الشخصية، وتصبح قادرة على التصرف في المواقف الاجتماعية، وتتحدث عن حقوقها وتدافع عن مكانتها، وتكتسب قيم ومفاهيم تستطيع بها أن تعيش مع الآخرين في المجتمع ساعية إلى تحقيق توافقها الشخصي والاجتماعي. ومن ذلك يتضح أن أحكام المراهقات الشخصية غير واضحة وغير ثابتة وغير منطقية عند مواجهتهن لبعض المواقف والأحداث التي تتعلق بعلاقتهم مع الآخرين، الأمر الذي قد يؤدي إلى شعورهن بالضغط النفسي من جراء ما يترتب على هذه الأحكام والأفكار اللاعقلانية الخاطئة من مشكلات متنوعة.

ومن هنا تتبين الحاجة إلى دراسة تكشف عن الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية ومدى شيوعها لديهن، وأهمية الإرشاد العقلاني-الانفعالي في خفض بعض الضغوط النفسية لدى عينة من الطالبات المراهقات في المرحلة الثانوية بدولة قطر.

مشكلة الدراسة : -

تحدد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الاجابة عن التساؤل الأساسي التالي: ما مدى فاعلية البرنامج المستخدم والقائم على الإرشاد العقلاني-الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية (ثاني ثانوي) بدولة قطر؟

هدف الدراسة : -

تهدف الدراسة الحالية إلى دراسة فاعلية برنامج للإرشاد النفسي العقلاني - الانفعالي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة قطر، وتعديل سلوكهن بعد تصحيح أفكارهن ومعتقداتهن اللاعقلانية التي تسبب لهن الضغوط النفسية، وتبصيرهن بالحلول البديلة التي تساعدن على

مواجهة مشكلاتهن وإيجاد الحلول المناسبة لها، وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والتربوي.

أهمية الدراسة : -

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الجانب الذي تتصدى لدراسته، حيث تسعى لدراسة فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني - الانفعالي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة قطر. ولهذه الدراسة أهمية من الناحيتين النظرية والتطبيق.

تحديد المصطلحات : -

أولاً: البرنامج الإرشادي:

تقصد الباحثة البرنامج الإرشادي تلك الخبرات التي يتم تقديمها بطريقة مخططة مستمرة بناءة ، تهدف إلى مساعدة الطالبات على الوعي بأنفسهن ، وعلى تعرف مشكلاتهن وحاجاتهن وعلى تنمية إمكانياتهن إزاء ما يواجهن من صعوبات أو مشكلات، وعلى اتخاذ القرارات، ويتحقق ذلك من خلال تلك الخبرات والتدريبات المنظمة والأنشطة والمهارات التي تقدم لهن وفقاً للبرنامج موضع التدخل لمساعدتهن على التعامل مع المواقف الحياتية المتباينة.

ثانياً: الإرشاد العقلاني - الانفعالي:

ويعتمد البرنامج الإرشادي على الدراسة الحالية على الإرشاد العقلاني - الانفعالي وهو برنامج يقوم على أسس علمية يتضمن مجموعة من الأنشطة والخبرات المنظمة والمخططة والمحدودة بزمن معين يهدف إلى خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية ، باستخدام بعض الفتيات المعرفية كالتبصير وأسلوب حل المشكلة، والواجبات المنزلية. وبعض الفتيات السلوكية كالاسترخاء ، والتفيس الانفعالي - وكما يهدف إلى تحديد الأفكار والمعتقدات

اللاعقلانية واللامنطقية في سلوك المراهقة وتعديلها إلى أفكار وهو أحد الأساليب الإرشادية التي قدمها ألبيرت إليس .

ثالثاً: الضغوط النفسية :

تعرف الباحثة الضغوط النفسية على أنها إدراك لنقص قدرته على إحداث استجابة ما، وهي حالة من الانفعالات النفسية السلبية. ترجع بدرجة كبيرة لنتاج تفكير الفرد بطريقة غير منطقية وغير عقلانية الأمر الذي يحدث اختلالاً في التوازن النفسي والفيولوجي يستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد ، كما يقاس بالأداة المستخدمة في هذا البحث .

رابعاً: مرحلة المراهقة:

مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد، فالمراهقة تأهب لمرحلة الرشد وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد أي من حوالي سن الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين ١١-٢١ سنة.

حدود الدراسة : -

تحدد الدراسة الحالية بطبيعة فاعلية برنامج الإرشاد العقلاني- الانفعالي المستخدم وبخصائص العينة المستخدمة وبطبيعة الأدوات التي أجريت على أفراد هذه العينة، وبطبيعة المتغيرات موضع الاهتمام لكل من الأدوات المستخدمة، وبطبيعة الأسلوب الاحصائي المستخدم في معالجة بيانات الدراسة، وهي أمور يمكن الإشارة إليها تفصيلاً فيما يلي:

١ - من حيث العينة المستخدمة في الدراسة:

تتضمن العينة المستخدمة في الدراسة الحالية (٨٠) طالبة تنقسم إلى مجموعتين

هما:

أ - مجموعة تجريبية وعددها (٤٠) طالبة.

ب- مجموعة ضابطة وعددها (٤٠) طالبة.

تم انتقاء أفراد هذه العينة من بين العينة الأكبر التي قوامها (٤٧٦) طالبة. وتم انتقاء أفراد العينة على أساس ارتفاع درجات الطالبات على مقياس الضغوط النفسية.

٢ - من حيث الأدوات المستخدمة:- استخدمت الدراسة الحالية:-

أ - مقياس الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية (إعداد الباحثة).

ب- برنامج الإرشاد العقلاني- الانفعالي.

٣- من حيث الأسلوب الإحصائي:

أ - التحليل العاملي للتحقق من الصدق العاملي والبنية العاملية للمقياس.

ب- معاملات الارتباط.

ج - اختبار "ت" t. Test.

نتائج الدراسة: -

اتضح للباحثة من خلال هذه الدراسة أن هناك بعض الأفكار التي تنتشر بين الطالبات المراهقات، والتي يمكن تصنيفها على أنها أفكار لا عقلانية ، وهي شبيهة بالأفكار اللاعقلانية التي طرحها إيليس في نظريته . كما أسفرت الدراسة من خلال التحليل العاملي لمقياس الضغوط النفسية أن الضغوط الأسرية تمثل العامل المركزي الأول، فبعض الطالبات المراهقات يعتقدن مثلاً: تراودني فكرة أن أسرتي تعيق وصولي إلى ما أرغب إليه- ولا أجد الحرية في التعبير عن آرائي في الأسرة- ويفضل والداي إخواني وأخواتي عليّ. وضغوط القرينات تمثلت في العبارات : يضايقتني نقد صديقتي لي - كثير ما أصدم فيمن أصادقهن- أفقد صديقتي عندما أحتاج إليهن ، وهذه الأفكار تقابل فكرة لا عقلانية عند إيليس: "من الضروري أن يكون الشخص محبوباً أو مرضي عنه من كل المحيطين" ، إنه لمن

المصائب الفادحة أن تسير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد" ، والفكرة العقلانية : إنه لأمر عادي أن يخالف الآخرون آرائي وأحترم آراء الآخرين.

وقد تضمن البرنامج الإرشادي المستخدم في الإرشاد العقلاني الانفعالي عدة فنيات ، منها إعادة البناء المعرفي الذي ساعد الطالبات على تعديل أسلوب محتوى معتقداتهن وأفكارهن اللاعقلانية الخاطئة إلى معتقدات وأفكار سليمة تساعدن على التعامل مع الأحداث البيئية المتباينة ، وأيضاً فنية الاسترخاء ، فتم تدريب الطالبات على هذه الفنية كمهارة مواجهة لخفض مستوى القلق والشعور بالضغط النفسي. كما أن فنية المناقشة والمحاضرة قد ساعدت على خفض المشكلات الانفعالية وجعلت الطالبات أكثر قدرة على التفكير المنطقي وأكثر قدرة على المواجهة والتعامل والتفاعل مع المواقف المثيرة المتباينة. كما أن فنية التحكم الذاتي أو الإفصاح الذاتي عن المشاعر والأفكار والسلوك تم تعديلها وتقييم الذات للإتجاه الإيجابي. وأدى البرنامج المستخدم في هذه الدراسة إلى خفض الضغوط النفسية ودحض التفكير اللاعقلاني لدى أفراد المجموعة التجريبية عند مقارنتهن بأفراد المجموعة الضابطة.

للبرنامج تأثير إيجابي على متغيرات أخرى كثيرة مثل: النظرة للذات، النشاط الدراسي، الاتصال مع الآخرين ، أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة. كما أظهرت نتائج الدراسة الحالية فاعلية الإرشاد العقلاني - الانفعالي في خفض الضغوط النفسية وفي تحسين النمو الاجتماعي وتنمية القدرة على تحمل الإحباطات ، وتعليم الأفراد الرؤية الفلسفية العاقلة للحياة كما قدمها إليس في نظريته ما يعرف باسم التربية العقلانية- الانفعالية Rational emotive education والتي تتضمن مبادئ علم النفس العقلاني- الانفعالي.

ومن خلال النتائج التي تم الحصول عليها ، يتضح مدى أهمية البرامج الإرشادية (ومنها برنامج الإرشاد العقلاني- الانفعالي) لطالبات المرحلة الثانوية وذلك لما تمثله هذه المرحلة من أهمية في حياة الفرد والمجتمع نفسه.

فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني - الانفعالي - وما تضمنه من جلسات جماعية وفردية والتركيز على أهمية الأفكار والمعارف اللاعقلانية ودورها في زيادة الضغوط النفسية والتحكم المعرفي - قد نجح في تقليل ردود أفعال الضغوط النفسية عند الطالبات المراهقات.

التوصيات: -

- ١ - تنمية قدرة الطالبة على التفكير، وتدريب الطالبات على المناقشات الحرة البناءة الواعية.
- ٢ - تقديم البرامج الإرشادية للأباء والأمهات بغية توجيههم إلى أفضل الأساليب والفتيات الوالدية ، بحيث تتيح هذه البرامج للأباء والأمهات الفرص الملائمة للتعامل مع الضغوط النفسية لدي أبنائهم في مرحلة المراهقة.
- ٣ - الاهتمام بالإرشاد النفسي الجماعي وعقد جلسات في المدارس والجمعيات.
- ٤ - إشراك الطالبات في اتخاذ القرارات التربوية.
- ٥ - توسيع دائرة تطبيق البرامج القائمة على المنهج العقلاني - الانفعالي السلوكي والمناهج المعرفية عموماً لتشمل شرائح عمرية مختلفة ولتدخل مجالات متنوعة.
- ٦ - الإرشاد العقلاني - الانفعالي يتضمن الاهتمام بالتربية والتعليم مما يتطلب تحديث نظم التعليم وإعادة التربية والأخذ بالأساليب الحديثة وتشجيع الطالبات على استخدام أسلوب التفكير العلمي الذي يعتمد على الملاحظة والتجريب ، ورفض الأساليب اللاعقلانية التي تقوم على الحظ والصدفة.
- ٧ - اتباع أساليب تعلم جديدة تساعد الطالبات على التعلم الذاتي، وتعلم أسلوب حل المشكلة ، والاستبصار وتعلم مهارات التفكير العلمي ، واكتساب مهارات جديدة تعمل على وقاية المراهق من الأفكار اللاعقلانية.

- ٨ - تعليم الطالبات ضبط الانفعالات والتخلص من الانفعالات السالبة والضارة مثل إكسابهم أو تدريبهم على مهارة الاسترخاء والعمل على ترويض النفس ومساعدتهن على تحقيق التوافق الانفعالي .
- ٩ - الكشف المبكر عن حالات الأفكار اللاعقلانية عند الطالبات، وتقديم الإرشاد الوقائي لهن، فذلك يؤدي إلى نجاح عملية الإرشاد ، ويعمل على نمو الطالبات بصورة طبيعية.
- ١٠ - مساعدة الطالبات على أن تكون لهن فلسفة ناجحة في الحياة ، تشجيعهن على تحمل المسؤولية، والاهتمام بتعلم القيم والمعايير السلوكية الصحيحة، ويعتبر هذا من أهم أهداف الإرشاد العقلاني - الانفعالي.
- ١١ - اهتمام المعلمين بتوفير الجو الصفي الإيجابي القائم على التقبل والعلاقات الإنسانية في الصف وفي المدرسة ككل.
- ١٢ - تدريب المعلمين والتربويين على مهارات الاتصال المناسبة كي يكون تفاعلهم مع الطالبة إيجابياً يسمح بتنمية مفهوم الذات وتقدير الذات الإيجابي لدى طلبتهم.
- ١٣ - وضع برامج إرشادية في المدارس تعالج مشكلة ضغوط الرفاق.