

مقترح برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض الضغط النفسي الناتج عن (كوفيد-19) لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا

محمد كريمة*¹ برزوان حسيبة²

^{1,2} جامعة الجزائر (2) أبو القاسم سعد الله بوزريعة

A rational and emotional counseling program proposal for overcoming stress caused by (Covid-19) among students who are about to undertake the baccalaureate exam

Mohammedi Karima^{1,*} Berrazouane Hassiba²

karima.mohammedi@univ-alger.dz hassiber@yahoo.fr

^{1,2} Algiers 2 University Abou lkacem Saadallah, (Algeria)

تاريخ الاستلام: 2020/10/12؛ تاريخ القبول: 2021/05/31؛ تاريخ النشر: 2021/08/31

Summary :The purpose of this study was to propose a counseling program based on Albert Ellis' rationale –emotive theory in order to overcome psychological stress resulting from (Covid-19) of students who are about to take the baccalaureate exam. Two group sessions lasting each between 45 and 60 minutes were conducted per week during 12 weeks. During these group sessions we used different cognitive techniques such as dialogue, discussion, analysis of illogical and irrational ideas , inhibition of ideas, mental and emotional imager(self-directed imagery relaxation), cognitive reconstruction besides some emotional techniques such as the empty chair technique, the technique of fun, humor and irony and finally some behavioral techniques which include doing homework , muscle relaxation, enhancement of rational knowledge ,and feedback.

Keywords. Rational and emotional counseling program, psychological stress, Covid- 19, students about to take the baccalaureate exam.

ملخص: استهدفت الدراسة الحالية تقديم مقترح برنامج إرشادي بناء على نظرية العلاج العقلي الانفعالي التي جاء بها Albert Ellis "لخفض درجة الضغط النفسي الناتج عن (كوفيد-19) لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا. البرنامج المقترح يتكون من 12 جلسة إرشادية بواقع جلستين في الأسبوع بأسلوب الإرشاد الجمعي، تتراوح زمن جلساته ما بين 45 و60 دقيقة، كما تتنوع جلساته في استخدام فنيات معرفية وتتضمن الحوار والمناقشة وتحليل الأفكار غير منطقية واللاعقلانية ووقف الأفكار، التخيلات العقلية والانفعالية (الاسترخاء التخيلي الذاتي الموجه) إعادة البناء المعرفي. أما الفنيات الانفعالية وتتضمن الكرسي الفارغ، أسلوب المرح، الدعابة والسخرية. وأخيرا الفنيات السلوكية وتتضمن الواجبات المنزلية الاسترخاء العضلي، تعزيز المعارف العقلانية، التغذية الراجعة. الكلمات المفتاحية. برنامج إرشادي عقلاني انفعالي، الضغوط النفسية، كوفيد-19، التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا.

*corresponding author

المقدمة

تعتبر جائحة كورونا (كوفيد - 19) وباء عالميا، وقد ظهر بطريقة مفاجئة وبسرعة فائقة على مستوى العالم، مما أدى إلى توقف نشاط الحياة البشرية في كثير من البلدان. إن سرعة انتشار وتوسع العدوى وغياب الأدوية واللقاحات الضرورية أدى إلى اتخاذ العديد من الإجراءات من طرف الكثير من الدول من أجل محاصرة الفيروس ومنع انتشاره، والتي من بينها الحجر المنزلي و التباعد الاجتماعي و غلق جميع المؤسسات التربوية . كما يعد هذا الإجراء الاحترازي جد مهم لمواجهة فيروس كورونا ، غير أن انقطاع التلاميذ عن الدراسة وخاصة المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا، سبب لهم نوبة من الهلع والخوف والتوتر(الضغط النفسي)، لذا فمن المهم جدا في هذه المرحلة معرفة أهم الإجراءات التي يمكن للمتعلمين اتخاذها من أجل التغلب على الضغوط النفسية وتعزيز الصحة النفسية لديهم لمواجهة وإدارة أزمة فيروس كورونا COVID-19 فالحاجة ملحة وضرورية لتقديم الخدمات الإرشادية لهذه الفئة من المتعلمين، لأن الضغوط النفسية قد تؤثر على صحة المتعلم وخاصة على جانبه المعرفي، كما أن قلة المعلومات العلمية الموثوق بها عن فيروس كورونا تشكل لدى المتعلم أفكارا ومعتقدات لاعقلانية تعيقه عن تحقيق أهدافه وينعكس ذلك سلبا على مستوى إنجازهم.

لذلك فإن إرشاد المتعلمين وخاصة المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا عن طريق مساعدتهم على تعديل أفكارهم اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية ممكن أن يساهم في انخفاض الضغوط النفسية لديهم ويساعدهم على النجاح في شهادة البكالوريا.

1-الإشكالية

تعيش الجزائر اليوم كغيرها من دول العالم حالة من المرض والوباء نتيجة دخول فيروس معدي يسمى بالكورونا (COVID-19)، إذ يعتبر من بين الفيروسات التاجية "السارس، و ميرس" التي تضرب الجهاز المناعي الذي يدخل جسم الإنسان قصد تدمير نوع معين من الخلايا وهي الخلايا الرئوية، ففيروسات كورونا هي مجموعة كبيرة من الفيروسات تصيب الجهاز التنفسي و ينجم عنه أعراض مشابهة لأعراض نزالت البرد الحادة(سنوسيب ومدين، جولي زينب، 2020، ص.66).

ويعد اول ظهور لحالة مصابة بالفيروس التاجي الجديد (COVID-19) في ووهان بالصين في شهر ديسمبر 2019 وقد تم استيراده الى اكثر من 113 منطقة في مختلف أنحاء العالم وبحلول تاريخ 11مارس 2020 بلغ العدد التراكمي للحالات المؤكدة(80955) وعدد الوفيات (3162) (Peisheng,2020, p.2). تتمثل الأعراض الأكثر شيوعا لمرض كوفيد -19 في الحمى والإرهاق والسعال الجاف. وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع، أو احتقان الأنف، أو الرشح، أو ألم الحلق، والإسهال، هذه الأعراض تتشابه مع أعراض الإنفلونزا أو الزكام العادي ولهذا يلزم بالمريض إجراء فحوصات للتأكد ما إذا كان الشخص مصابا بكوفيد -19 وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجيا، ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض.

لقد طال تأثير جائحة فيروس كورونا النظم التعليمية في جميع أنحاء العالم، مما أدى إلى إغلاق المدارس والجامعات على نطاق واسع في 16 مارس عام 2020، وحسب البيانات الصادرة عن اليونسكو في 10 مارس أثار هذا قلقا كبيرا وسبب ضغطا نفسيا لدى التلاميذ المتأهبين لتقديم امتحانات يعدونها مصيرية مثل امتحان شهادة البكالوريا.

هذا ما أشار إليه أحمد قورايا المختص في علم النفس، في تصريح الجزائر 26 أوت 2020 في حصة بعنوان "الضغوط النفسية هاجس التلاميذ" "أن شهادة البكالوريا بالأساس فيها قلق وتوتر وخوف، وزادها قلق أكبر الخوف من كوفيد 19 و أنه لا جدال بأن الحالة النفسية للتلاميذ تنتابها بعض من الرعب النفسي والخوف الشديد الذي يصل في الكثير من الأحيان ليتحول إلى مرض فوبيا الذي يعيق القدرات النفسية والعقلية عند بعض التلاميذ" وعليه من الضروري إعطاء أهمية كبيرة لنفسية التلاميذ في ظل انتشار جائحة كورونا (أحمد، قورايا، 2020).

ومن هذا المنطلق وحسب Seyle (1976) الضغط النفسي هو الاستجابة الفسيولوجية المرتبطة بعملية التكيف، وإن ردود فعل الفرد للضغوط النفسية تتبع نموذجا خاصا، أطلق عليه اسم (GAS) متلازمة التكيف العام (Syndrome Adaptation General) (الخوجا، 2011، ص.201).

كما أشار كل من (عسكر، 2003، عبد المعطي، 2006، المطيري، 2010) بأن الضغوط النفسية تؤثر على الجوانب المعرفية كتدهور الذاكرة قصيرة وطويلة المدى، زيادة معدل الأخطاء، عدم القدرة على اختبار الواقع، نقص الموضوعية واضطراب أنماط التفكير وعدم القدرة على حل المشكلات ويختلف مفهوم الضغط من شخص لآخر حسب الإدراك والتفسير المعرفي لديه، فالمعالم الموضوعية للأحداث تتأثر بالتفسيرات الذاتية للأشخاص وهو ما يحدد التأثير النفسي لهذه الأحداث عندهم، ومهاراتهم لإدارة الضغوط والتعامل معها ووجهة نظرهم نحو العالم فالعوامل شخصية، هي التي تعمل كمصادر مقاومة أثناء الفترات الضاغطة (عن الخوجا، 2011، ص.202).

ومن جهة أخرى يرى (Alberte Ellis 1973)، بأن الفرد يطور اضطرابه من خلال نظام معتقداته وتربيته وتفسيره للأحداث، والخبرات التي يمر بها، وتعريفه لها بأنها محزنة أو مؤلمة أو مقلقة، وهو المسؤول عن اضطراباته الانفعالية وليست الحوادث نفسها، ويستند الاتجاه الانفعالي العقلاني (Therapy Behavior Emotive Rational) في تفسيره للضغط النفسي إلى افتراض مفاده أن التعرض لعامل ضاغط (A) (Event Activating) لا يسبب الانزعاج بحد ذاته بل إن نوعية التفسير (B) (Belief) لهذا العامل من جانب الفرد هو الذي يحدد النتيجة النهائية (C) (Conséquence) (الخوجا، 2011، ص.201). أما القلهاتي (2014) يرى ان المعتقدات المعرفية هي التي تحدد الطريقة التي نفسر بها المواقف، فالحوادث التي نتعرض لها ليست السبب في شعورنا بالحزن أو الغضب أو الفرح، ولكن طريقتنا في تفسير الحادث هي السبب في مشاعرنا. (القلهاتي، 2014، ص.4).

وهذا ما أثبتته نتائج دراسة كل من نور محمد ياسين ورعد الشاوي (2015) بعنوان درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاستجابة الانفعالية لدى طلبة جامعة و دراسة خلافي (2016) بعنوان الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ودراسة بودربالة محمد وبوضياف دليلة (2017) بعنوان الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بالصحة النفسية، والتي أسفرت نتائج دراستهم وجود علاقة ارتباطية قوية بين الأفكار اللاعقلانية والاستجابة الانفعالية لدى الطلبة.

وفي نفس السياق يرى (Albert Ellis 1973) بأن المعتقدات الغير عقلانية تؤدي إلى انفعالات شديدة تقود إلى الاضطراب وتعيق الوصول إلى الأهداف، وعدم الشعور بالرضا والسعادة، وللأسف الشديد الفرد لديه نزعة قوية ليفكر بطريقة لاعقلانية وملتوية وخاطئة (Ellis, 1973, p. 88).

ومن هذا المنطلق يعرف Ellis (1977) "الأفكار اللاعقلانية هي تلك المجموعة من الأفكار الخاطئة وغير منطقية التي تتميز بعدم موضوعيتها، والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة وعلى مزيج من الظن، والتنبؤ، والمبالغة، والتهويل بدرجة لا تتفق و الامكانيات الفعلية للفرد" (Ellis, 1977, p.20).

فمن هنا تظهر أهمية البرامج الإرشادية القائمة على تعليم التفكير ومن أهمها برامج العمليات المعرفية، التي تركز على العمليات والمهارات المعرفية للتفكير، حيث تهدف إلى تطوير العمليات المعرفية كطريقة يمكن من خلالها تطوير القدرة على التفكير المنطقي، ومن أبرز نظريات الإرشاد النفسي التي اهتمت بتوظيف الجانب المعرفي العقلي وحاولت ادخال المنطق في عملية الإرشاد النفسي. نجد نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي.

حسب (Corey, 1996) تعد نظرية العلاج العقلاني الانفعالي – السلوكياتي وضعها Alberte Ellis واحدة من أهم النظريات النفسية المعرفية في الإرشاد والعلاج النفسي، حيث ترى أن التفكير العقلاني من أهم المهارات التكيفية التي يمكن أن يستخدمها المتعلمين، حيث يستطيع المتعلم من خلال التفكير العقلاني أن يضبط الانفعالات القوية، وكذلك التعامل مع العوامل الضاغطة، وهذا ما أسفرت عنه نتائج دراسة حساني فاطمة (2015) بعنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين" و دراسة الخواجة (2011) بعنوان "فعالية برنامج ارشاد جمعي في خفض الضغوط النفسية التي تواجه طلاب" (الخوجا، 2011، ص.202).

فالإرشاد العقلاني الانفعالي حسب الخواجة (2009) هو احد الأساليب الإرشادية التي يقدمها Alberte Ellis (1955) تهدف إلى تحديد الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية و اللامنطقية في سلوك المسترشد ، وتعديلها إلى أفكار ومعتقدات عقلية منطقية سليمة، وتبني المسترشد فلسفة جديدة في الحياة (الخواجة، 2009، ص.277). في حين يرى المشابقة (2008) بأنه " أسلوب أو نظرية من نظريات الإرشاد النفسي تستخدم فنيات معرفية وانفعالية لمساعدة المسترشدين في التغلب على ما لديهم من أفكار ومعتقدات خاطئة و غير عقلانية، والتي يصاحبها اضطراب في سلوك وشخصية الفرد واستبدالها بأفكار ومعتقدات أكثر عقلانية و منطقية تساعده على التوافق مع المجتمع" (المشابقة، 2008، ص.143).

و هذا ما أكدته نتائج عدة دراسات تناولت برامج ارشادية تبنت فيها النظرية العقلانية لا لبرت اليس ومن بين هذه الدراسات نجد دراسة كل من الخواجة (2011) بعنوان فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض الضغوط النفسية التي تواجه طلاب الملاحظة الأكاديمية الذكور في جامعة السلطان قابوس، عمان، دراسة العبيداني (2015) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج الانفعالي العقلاني لخفض الأفكار اللاعقلانية عند المعلمات العمانيات، ودراسة الأسود (2019) بعنوان برنامج إرشادي قائم على الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لرفع مستوى تقدير الذات وتحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى التلاميذ المعيدين.

انطلاقاً من هذه الخلفية النظرية ومن خلال ما لاحظناه في المجال المدرسي بحكم عملنا كمختص نفسي مدرسي، أن انتشار فيروس كورونا (COVID-19)، قد سبب توتراً وقلقاً لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا مما أدى لظهور ضغوط نفسية و خاصة بعد القرار الوزاري الذي نص على عودة التلاميذ للمؤسسات التعليمية في شهر اوت للمراجعة الشيء الذي أربكهم وشتت تفكيرهم وأثر على ادراكاتهم.

وعلمهاقتراحنا من خلال دراستنا هذه برنامجاً إرشادياً قائم على النظرية العقلانية الانفعالية لخفض الضغوط النفسية الناتجة عن كوفيد-19 لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا.

وعلى هذا الأساس، فإننا نقترح طرح التساؤلات التالية:

1- هل يوجد اختلاف في متوسط درجات الأفكار اللاعقلانية للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي يعزى للبرنامج الإرشادي؟

2- هل يوجد اختلاف في متوسط درجات الأفكار اللاعقلانية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي يعزى للبرنامج الإرشادي؟

3- هل يوجد اختلاف في مستوى الضغط النفسي للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي يعزى للبرنامج الإرشادي؟

4- هل يوجد اختلاف في مستوى الضغط النفسي بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي يعزى للبرنامج الإرشادي؟

5- هل يوجد اختلاف في متوسط درجات الأفكار اللاعقلانية بين القياس البعدي والقياس التتبعي عند المجموعة التجريبية ؟

6- هل يوجد اختلاف في مستوى الضغط النفسيين القياس البعدي والقياس التتبعي عند المجموعة التجريبية ؟

2-فرضيات الدراسة :

1- يوجد اختلاف في متوسط درجات الأفكار اللاعقلانية للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي يعزى للبرنامج الإرشادي.

2- يوجد اختلاف في متوسط درجات الأفكار اللاعقلانية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي يعزى للبرنامج الإرشادي.

3- يوجد اختلاف في مستوى الضغط النفسي للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي يعزى للبرنامج الإرشادي.

4- يوجد اختلاف في مستوى الضغط النفسيين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي يعزى للبرنامج الإرشادي.

5- لا يوجد اختلاف في متوسط درجات الأفكار اللاعقلانية بين القياس البعدي والقياس التتبعي عند المجموعة التجريبية .

6- لا يوجد اختلاف في مستوى الضغط النفسيين القياس البعدي والقياس التتبعي عند المجموعة التجريبية.

3- تحديد مفاهيم الدراسة:

3-1 البرنامج الإرشاد العقلاي الانفعالي (REBT): تعرفه يوسفى (2017) بأنه شكل من أشكال الإرشاد النفسي، يقوم في أساسه على نظرية و فنيات ومبادئ الإرشاد العقلاي الانفعالي ل Albert Ellis ويتم في هذا البرنامج تقديم خدمات إرشادية باستخدام الأساليب المعرفية بطريقة مباشرة، و يتم من خلالها التركيز على الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية التي عند المسترشد ، بهدف مساعدته على مناقشة أفكاره اللاعقلانية بطريقة علمية وإكسابه مهارات جديدة تؤدي إلى تحقيق التوافق النفسي وتساعد في التغلب على مشكلاته (يوسفى، 2017، ص.19).

*التعريف الاجرائي : ويعرف البرنامج الإرشادي العقلاي الانفعالي إجرائيا بأنه برنامج تدريبي جمعي يستند إلى نظرية Albert Ellis في العلاج العقلي الانفعالي، ويهدف إلى تعديل الأفكار اللاعقلانية وخفض الضغوط النفسية الناتجة عن فيروس كورونا لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا ، من خلال فنيات معرفية ، انفعالية وسلوكية، بهدف مساعدتهم على تصحيح معتقداتهم الغير عقلانية وتعديلها إلى معتقدات عقلانية، وبناء فلسفة عقلانية أكثر سوية لديهم. يتكون هذا البرنامج من اثني عشرة جلسة تدريبية بواقع جلسيتين في الأسبوع، وبهذا يستمر البرنامج مدة ستة أسابيع، وتستغرق كل جلسة تدريبية بين (45-60) دقيقة.

3-2الضغوط النفسية:

تعريف (Folkman & Lazarus 1984) الضغط النفسي هو "مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد إضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف" (حساني، 2015، ص.18).

التعريف الإجرائي : الضغوط النفسية هي استجابة سلوكية وانفعالية يقوم بها المتعلمين المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا نتيجة ادراكهم لفيروس كورونا على أنه خطر معرقل لامتحان مصيري، وهذا ما خلق لديهم ضغطا نفسيا.

3-3 فيروس كورونا الجديد (N-Covid – 19): تعرف منظمة الصحة العالمية (2020) فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من فيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان، ومن المعروف أن عددا من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزالت البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد و خامة ، مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس) ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخرا مرض كورونا كوفيد-19 (عن السعودي سعيد، احمد سليمان ، 2020، ص.71).

4-أهداف البرنامج الإرشادي: يسعى هذا البرنامج الإرشادي الى تحقيق الأهداف الآتية:

* مقترح برنامج إرشادي قائم على النظرية العقلانية الانفعالية لخفض الضغوط النفسية لدى تلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا.

* تزويد التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا بمعلومات حول فيروس كورونا.

* تعريف التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا ببعض الأفكار اللاعقلانية المسببة للضغوط النفسية .

* تدريب التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا مهارات وفنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي للتغلب على الضغوطات النفسية.

5-أهمية البرنامج الإرشادي: تتمثل أهمية البرنامج، فيما يلي:

* أهمية الأفكار العقلانية ودورها في توجيه أهداف وسلوك المتعلم.

* أهمية تحسيس واطلاع التلاميذ على أهم الإجراءات الوقائية من فيروس كورونا.

* أهمية بناء برنامج إرشادي للتدخل به مع تلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا في ظل جائحة كورونا ، بغرض مساعدتهم على التخلص من الأفكار السلبية وتشوه الإدراك، لخفض الضغوط النفسية وتحقيق النجاح.

6-المنهج المقترح للدراسة وتصميمه: لقد اقترحنا في بحثنا الحالي المنهج التجريبي، فالبرنامج الإرشادي هو المتغير المستقل، في حين أن الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسي هي المتغيرات التابعة، فالهدف الرئيسي لأي تجربة هو معرفة أثر المتغير أو المتغيرات المستقلة على المتغير أو لمتغيرات التابعة، فالمنهج التجريبي تميز عن غيره من المناهج المتبعة في البحث العلمي بضبط المتغيرات وتحكم الباحث فيهاب طريقة مقصودة (أبوعلام، 2005، ص.215).

وعليه اقترحنا بناء تصميم تجريبي باستخدام مجموعتين إحداهم تجريبية والأخرى ضابطة مع القيام بقياس قبلي وقياس بعدي وهو ما يسمى بتصميم المجموعتين الذي يندرج ضمن التصميم التجريبية الحقيقية True. experimental designs، إن هذا النوع

من التصميمات يتطلب توفير بعض الشروط، أهمها التكافؤ والتشابه بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية لضمان تحكم أكبر في العوامل الدخيلة التي تؤثر في لمتغير التابع أو الظاهرة المدروسة (الرشيدى، 2000، ص.160). بحيث يرجع التغيير في تلك الظاهرة إلى المتغير المستقل وهو البرنامج الإرشادي في دراستنا وليس إلى ظروف القياس أو طريقة انتقاء التلاميذ.

7- عينة الدراسة: لقد اقترحنا استخراج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة عن طريق التعيين العشوائي بعد تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسي على تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا ممن أثبتت معاناتهم من مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية، والأفكار اللاعقلانية فتكونت العينة التجريبية من (28) تلميذ وتلميذة من السنة الثالثة ثانوي، تراوحت أعمارهم ما بين 17-19 سنة وبعد ذلك تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية طبق عليها البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي والبالغ عددها (14) تلميذ وتلميذة، ومجموعة ضابطة تكونت من (14) تلميذ وتلميذة أيضا، مع مراعاة عامل التجانس عند اختيار العينة فيما بين المجموعتين من حيث (حدة الضغط النفسي، الأفكار اللاعقلانية، العمر، الجنس) وذلك للتأكد من إمكانية المقارنات البعدية بين المجموعتين.

وهناك عدة طرق لتحليل البيانات تسمح بالكشف عن فاعلية المعالجة التجريبية ومقارنة درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي لكل مجموعة ومن بين هذه الطرق:

- حساب درجات تحسن كل مفحوص (الدرجة البعدية - الدرجة القبليّة) ثم مقارنة متوسط تحسن المجموعة التجريبية بمتوسط تحسن المجموعة الضابطة.

- (المقارنة بين درجات القياس البعدي للمجموعتين وهي أبسط الطرق .

8- أدوات الدراسة المقترحة وخصائصها السيكومترية: تمثلت الأدوات المقترحة في هذه الدراسة فيما يلي:

* مقياس الأفكار اللاعقلانية للقلهاتي (2014).

* مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية للباحثين خرباش هدى و طوبال فطيمة (2016)

* برنامج تدخل إرشادي لتنفيذ الأفكار اللاعقلانية وخفض الضغط النفسي الناتج عن كوفيد 19 من اعداد الباحثة (2020) .

* تعريف وطريقة تنقيط مقياس الأفكار اللاعقلانية: هو مقياس مصمم من طرف الباحث أحمد بن سالم بن خميس القلهاتي (2014)، يهدف دراسة علاقة الأفكار اللاعقلانية بالدافع الانجاز الأكاديمي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ويتكون المقياس من 43 عبارة لكل عبارة أربع بدائل وهي (أوافق بشدة، أوافق، غير موافق، غير موافق بشدة). فإذا كانت العبارة ايجابية (غير عقلانية)، فإنها تعطي الدرجات التالية، أوافق بشدة (4) أوافق (3)، غير موافق (2)، غير موافق بشدة (1). أما اذا كانت العبارة سلبية (عقلانية) فإنها تعطي الدرجات التالية: أوافق بشدة (1)، أوافق (2)، غير موافق (3)، غير موافق بشدة (4). وبذلك تكون أقل درجة في المقياس (43)، وأعلى درجة (172)، وكلما ارتفعت درجة الفرد ترتفع لديه الأفكار اللاعقلانية.

* صدق مقياس الأفكار اللاعقلانية: لقد تم حساب صدق المقياس من طرف صاحبه أحمد بن سالم بن خميس القلهاتي (2014) بطريقتين: صدق المحكمين والصدق البنائي، وللتأكد من صدق المقياس في البيئة الجزائرية وعلى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، قمنا بحساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي، فأظهرت النتائج أن قيم معاملات الارتباط بين كل بند مع الدرجة الكلية للمحور الأول: (الأفكار الإيجابية) تراوحت بين: (0.311 و 0.736) وهي قيم جاءت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، كما كشفت النتائج أن قيم معاملات الارتباط بين كل بند مع الدرجة الكلية للمحور الثاني: (الأفكار السلبية) تراوحت بين: (0.486 و 0.655) وهي قيم جاءت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، كما تبين أن كل معاملات ارتباط بعدي مقياس الأفكار اللاعقلانية فيما بينها جاءت قوية ودالة إحصائيا، حيث تراوحت قيمة الارتباط بينهما: (0.634) وهي دالة إحصائيا

عند مستوى دلالة ($\alpha=0.01$)، كما جاءت كلها قوية ودالة إحصائيا مع الدرجة الكلية للمقياس ككل، حيث قدرت قيم الارتباط: (0.980 و 0.775) على التوالي وجاءت دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha=0.01$).

* ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية: لقد تم حساب ثبات المقياس من طرف صاحبه أحمد بن سالم بن خميس القلهاتي (2014) بطريقتين: طريقة معامل ألفا-كرونباخ، فكان معامل الثبات (0.92)، وطريقة التجزئة النصفية، فبلغ معامل الثبات (0.83) وللتأكد من ثبات المقياس في البيئة الجزائرية وعلى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، قمنا بحساب الثبات بطريقة معامل التناسق معامل ألفا-كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية.

فقدت قيم معاملات الثبات ألفا-كرونباخ لبعدي مقياس الأفكار اللاعقلانية ب: (0.911 و 0.789) على التوالي وهي قيم ثبات قوية، بينما قدرت قيمة ثبات المقياس ككل ب: (0.923) وهي قيمة عالية ما يؤكد أن مقياس الأفكار اللاعقلانية على درجة عالية من الثبات. أظهرت النتائج طريقة التجزئة النصفية أن قيمة معامل ألفا كرومباخ للجزء الأول للمقياس (البنود الفردية) قدرت ب (0.885)، بينما قيمة معامل ألفا كرومباخ للجزء الثاني (البنود الزوجية) قدرت ب (0.844)، وقد قدرت قيمة الارتباط بين الجزأين (0.764)، وبعد إجراء المعادلة التصحيحية عن طريق سبيرمان براون وذلك بسبب عدم وجود فرق في تباين النصفين قدرت قيمة ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية ب: (0.866) وهي قيمة جيدة توحى بأن المقياس يتمتع بقدر عال من الثبات ويمكن الوثوق في نتائجه لاحقا.

* تعريف وطريقة تنقيط مقياس الضغط النفسي: هو مقياس مصمم من طرف الباحثين خرباش هدى و طوبال فطيمة (2016) ويتكون مقياس الضغط النفسي من (42) بندا مقسمة على أربعة أبعاد و هي: الضغوط الدراسية (08) بنود الشخصية (12) بندا (العلائقية) (11) بندا والأعراض الفيزيولوجية (11) بندا. يتم تصحيحها بإعطاء ثلاث (3) درجات، في حالة الإجابة ب: تنطبق دائما، و إعطاء درجتين (2) في حالة الإجابة ب: تنطبق أحيانا، و إعطاء درجة واحدة (1) في حالة الإجابة ب تنطبق نادرا و إعطاء الدرجة الصفر (0) في حالة الإجابة ب: ال تنطبق أبدا وذلك على جميع فقرات المقياس وبذلك تكون أدنى درجة نظرية للمقياس هي (42) وأعلى درجة هي (126) ويكون المتوسط الفرضي للدرجة الكلية للمقياس يساوي (63) وتشير الدرجة المرتفعة إلى ضغوط نفسية عالية.

إذا حصل المفحوص على الدرجة أكثر من 126 ضغط نفسي حاد. إذا حصل المفحوص على الدرجة من 84 إلى 126 ضغط نفسي مرتفع. إذا حصل المفحوص على الدرجة من 42 إلى 84 ضغط نفسي منخفض. إذا حصل المفحوص على الدرجة اقل من 42 لا يعاني من الضغط.

* الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي: لقد تم تكييف مقياس الضغط النفسي في البيئة الجزائرية من طرف الباحثين خرباش هدى و طوبال فطيمة (2016) بإنجاز الصدق والثبات.

أولا: ثبات مقياس الضغط النفسي

* طريقة التطبيق وإعادة التطبيق: تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة إعادة تطبيق الاختبار بفواصل زمني قدره أسبوعان، على عينة استطلاعية مكونة من 30 فردا كان معامل الارتباط يساوي (0.96) وهو معامل مرتفع.

* طريقة ألفا كرومباخ: تتراوح معاملات ثبات أبعاد المقياس ما بين (0.52/0.65)، حيث بلغ معامل ثبات الدرجة الكلية للمقياس (0.59) و هي كلها قيم مرتفعة وتدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات .

ثانيا: صدق المقياس *validité*

*الصدق الذاتي: بلغ الصدق الذاتي 0.93 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01 فهو معامل صدق مرتفع.

*الصدق التمييزي: بلغت قيمة "ت" المحسوبة (12.53) وهي أكبر من "ت" الجدولية (2.68) عند مستوى الدلالة (0.01) فان هناك

فروق ذات دلالة إحصائية بين أدنى درجات المقياس وأعلى درجاته، وهذا يدل على أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الصدق.

صدق محتوى البرنامج الإرشادي (من اعداد الباحثة) بعد إعداد البرنامج في صورته الأولى قمنا بعرضه على مجموعة من الأساتذة المحكمين من بين أساتذة قسم علم النفس بجامعة الجزائر2 أبو القاسم سعدالله "ذوي خبرة و أقدمية، لإبداء رأيهم حول مدى ملائمة محتوى الجلسات الإرشادية لأهداف البحث وقد ترتب عن ذلك بعض الملاحظات التي قمنا باتباعها وهي تتعلق بتحديد سير الجلسات من حيث الزمن المستغرق لكل نشاط والربط بين الجلسات مع ضرورة الاختصار والتركيز على الأهم للتمكن من تقديمها بطريقة جيدة خلال الزمن المحدد للجلسة.

8- الهيكل العام للبرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي المقترح: ويتضمن الاعداد للبرنامج الإرشادي تحديد الهيكل العام للبرنامج ويكون على النحو التالي:

أ- تحديد الهدف العام للبرنامج (خفض الضغوط النفسية الناتجة عن (كوفيد-19) من خلال تعديل الأفكار اللاعقلانية اتجاه هدا الفيروس، باستخدام أسلوب الإرشاد الجمعي و تدريب المسترشدين على فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي)

ب- تحديد سمات المجموعة الإرشادية التي يطبق عليها البرنامج من حيث العمر وتشابه المشكلة ورغبة المسترشد القبول في الدخول في المجموعة الإرشادية أو العلاجية.

ج- تحديد الارضية النظرية للبرنامج والفنيات الإرشادية المستخدمة.

د- الأهداف الإجرائية للبرنامج : تتحقق الأهداف الاجرائية من خلال العمل البناء داخل الجلسات ،ومن خلال تنفيذ الواجبات المنزلية التي يكلف بها المسترشدين. ويمكن حصرها في ما يلي:

- أن يتعرف المتعلم على مفهوم وأعراض (كوفيد -19) وأهم الإجراءات الوقائية المتخذة.

- تبصير المتعلم بالأسباب الكامنة وراء ارتفاع الضغط النفسي لديه.

- أن يتعرف المتعلم أن هناك ارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسي

- أن يتعرف المتعلم على أنماط التفكير ويدرك أن الأفكار اللاعقلانية قابلة للتعديل.

و- تنفيذ الجلسات الإرشادية وتقييم البرنامج- تحديد وسائل القياس المناسبة

ح- تحديد مكان الارشاد ط- الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج والمدة الفاصلة بين كل جلسة وأخرى.

9-محتوى البرنامج: يتكون البرنامج الإرشادي من (12) جلسة إرشادية يستغرق مدة شهر ونصف، بواقع جلستين كل أسبوع.

*المدة الزمنية للجلسة: تتراوح بين 45 و60 دقيقة.

*مكان انعقاد البرنامج: في قاعة مهيئة داخل مؤسسة العمل

*الأدوات والوسائل المستخدمة: وسائل سمعية بصرية وملصقات ومطويات، صبورة كسند للشرح طاولة على شكل U ، أقرصه

تحتوي على دروس حول تقنية الاسترخاء، كراسة مخصصة للواجبات والمهام المنزلية أثناء الجلسات، جداول التدريب

10-الاسلوب الإرشادي المطبق في البرنامج: سوف نعتد في برنامجنا المقترح الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي على الأسلوب الإرشاد الجماعي وهو أسلوب يقوم على عملية تفاعل بين أعضاء الجماعة، يشعر فيها الفرد بالأمن والطمأنينة للقيام بأساليب سلوكية جديدة أكثر فعالية في تحقيق الذات والاستبصار بالسلوك المقبول اجتماعيا في مواجهة المشكلات المختلفة والتفاعل السوي مع الآخرين (الغريز، 2010، ص.6).

11- الفنيات والأساليب المقترحة في البرنامج: سنعتد في البرنامج الإرشادي المقترح على فنيات معرفية، فنيات انفعالية و فنيات سلوكية وهي كالتالي:

11-1 الفنيات المعرفية:

***المحاضرات والمناقشات:** وهي أسلوب من أساليب الإرشاد الجماعي التعليم بطريقة، تستهدف تعديل بعض السلوكيات و الأفكار و المعتقدات و الاتجاهات لدى العملاء و يتم خلالها إلقاء محاضرة حول موضوع الجلسة يتخللها مناقشات مفتوحة و إلقاء أسئلة من جانب المشاركين في الجلسة (حسين، 2004، ص.2).

***إعادة البناء المعرفي:** فنية إعادة البناء المعرفي، هي من أهم الفنيات المعرفية في الإرشاد العقلاني الانفعالي وتتضمن التعرف على الأفكار و الاعتقادات اللاعقلانية و انماط التفكير المختلة وظيفيا و استبدالها بأفكار و اعتقادات و تعبيرات ذاتية ايجابية ، كما تساعد على إعادة تقييم رؤية أعضاء المجموعة الغير واقعية لمواقف الانفعال المؤلم مما يساعدهم على اكتشاف أن أفكارهم الغير واقعية هي السبب في احساسهم بالتوتر وليست المواقف والأحداث، و هذا بهدف تنمية قدرتهم على التفكير العقلاني المنطقي. تعتمد هذه الفنية على الإقناع المنطقي من خلال استخدام أسلوب الحوار السقراطي و طرح الأسئلة على العميل، فالهدف الجوهرى من استخدام فنية إعادة البناء المعرفي هو دحض و مقاومة الأفكار غير العقلانية التي ساهمت في نشأة المشكلات النفسية التي يعاني منها المسترشد (عباس الصادق محمد إسماعيل، 2015).

***فنية وقف الأفكار Idea's Termination Technique:** كما تسمى هذه الفنية تحويل و صرف الانتباه فهي فنية معرفية يتم ممارستها على مستوى التخيل، تهدف لخفض السلوك الانفعالي السلبي و دحض الأفكار السلبية التي كونها الفرد حول الحدث الذي يستثير القلق و الغضب لديه و استبدالها بأفكار ايجابية.

و عملية وقف الأفكار، عملية بسيطة إلى حد ما، حيث يقوم المسترشد ببساطة بإيقاف هذا التيار من الأفكار بواسطة منبه مفاجئ سواءً أكان هذا المنبه حقيقي أم خيالي، ثم بعد ذلك يتحول إلى أفكار أخرى قبل أن يعود هذا التيار من الأفكار مرة أخرى، وذلك من خلال النصيحة التي يتم توجيهها للمسترشد بشكل متكرر وهي (لا تقلق بشأن ذلك) كما يقوم بملاحظة تنقله ومدى تقدمه في الحوار و يقدم له النصائح و الارشادات المناسبة، وهذا التدريب يساعد في التنفيس الانفعالي و تخفيف المشاعر السلبية و زيادة الوعي و الإدراك للمواقف، تنظيم الذات و تعديل السلوك (حسين، 2004، ص.4).

***فنية التخيل الانفعالي العقلاني:** التخيل الانفعالي العقلاني هو عبارة عن تمرين تخيلي، بحيث يطلب المرشد من المسترشد أن يتخيل أنه في موقف مقلق (قاعة الاختبار)، و يتخيل كأنه يعيش فعلاً هذا الموقف و أثناء تخيله هذا يعبر عنك لاضطراباته الانفعالية وإظهار مشاعره السلبية، ثم بعدها يطلب منه ان يُحدث نفسه ببعض الجمل و العبارات التي تخفف من شدة الانفعال مثلا (لقد بذلت جهداً وإن شاء الله هذا الاختبار لن يكون سيئاً) ثم يطلب منه أن يغير هذه المشاعر و يستبدلها بأخرى أقل حدة

لهبدأ ومن ثم يسأل المرشد الطالب (المسترشد) في كل مرة عن شعوره بعد تغير أفكاره ، وبهذا يكون الطالب قد عرف الطريقة التي بواسطتها يستطيع أن يغير بها من مشاعره ، ثم يكلفه المرشد بتنفيذ هذه الطريقة فترة من الزمن حتى يتقنها وهكذا يمارس هذه الطريقة كلما هاجمته الأفكار غير العقلانية في أي شأن من شؤون حياته حيث يزاول الاسترخاء البدني و من ثم يتخيل المواقف التي يريد أن يضعفها أو يقلل من درجتها. و يستخدم أسلوب التخيل الانفعالي العقلاني بطريقتين :أ- التخيلات السلبية ب- التخيلات الإيجابية(الزبود ، 1998م ، ص.310).

11-2 الفنيات الانفعالية

*فنية الكرسي الخالي (الفارغ):هي فنية وضعتها مدرسة الجشتالت للعلاج النفسي الذي يأخذ بالاعتبار كأفكار ومشاعر وسلوك وأحاسيس الفرد (تركز على التكامل)، فيوضع كرسيان فارغان يقابل أحدهما الآخر و يجلس أحد أعضاء الجماعة الإرشادية على أحدهما ثم يبدأ الحديث وعندما يبدأ الحوار و يتحدث مع الكرسي الفارغ، يبدأ بالتنقل مابين الكرسيين ليمثل أحد أجزائه. تستعمل هذه الفنية لمساعدة المسترشد على التعامل مع أجزاء شخصيته الهدف منها تنمية الوعي الذاتي و المسؤولية الشخصية. *أسلوب المرح والدعابة والسخرية: يلجأ المرشد إلي استخدام المرح و النكت ليسخر من الأفكار اللاعقلانية التي يتبناها المسترشدين، وبهذا يجعل العميل يضحك على أخطائه و يتقبل نفسه بكل ما فيها من ضعف، أن المرح يساعد المسترشدين على التخلص من الضغوط النفسية المصاحبة للمشكلات التي يعانون منها و بهذا يكونون أكثر قدرة على التفكير المنطقي الواعي (الزبود، 1998، ص.264).

11-3 الفنيات السلوكية

*التنفس العميق: ووفقا لهذه المهارة يجري التدريب على التنفس البطني العميق والذي يمكن من خلاله ردع استجابة الضغوط واستثارة تدفق هرمون الأندروفين المهدئ لكي يصبح الفرد أكثر وعيا لأفكاره التي تنطوي على الضغوط. والغرض من التنفس هو السماح لكرات الدم الحمراء بتنشيط الجسم بالتقاط الأكسجين من الرئتين وحمله عبر الجسم إلى كلخلية وعصب وعضو وعضلة ، وما أن تطلق خلايا الدم الأكسجين حتى تلتقط ثاني أكسيد الكربون-نفايات الجسم الرئيسية وتعيده إلى الرئتين للتخلص منه، ما يؤدي الى تهدئة العقل والشعور بالسلام الداخلي(رجاء، 2006، ص ص.101-102).

*فنية الاسترخاء:إن التدريب على الاسترخاء قد انتشر وأصبح واسع الاستعمال كأسلوب لتعليم الناس التكيف مع الضغوطات والتوترات التي يواجهونها في الحياة اليومية، وهذا الأسلوب يهدف إلى استرخاء عضلات الجسم والذهن وهو أسلوب سهل تعلمه. وتقوم هذه الفنية على مسلمة مفادها أن الاسترخاء يعمل كاستجابة مضادة للقلق، فالشخص لا يمكن أن يكون مسترخيا وقلقا في نفس الوقت فالنقيضان لا يجتمعان بمعنى أن استجابة الاسترخاء تعمل على منع ظهور استجابة القلق والضغط (عن بومجان، 2016، ص.196).

*الاسترخاء العضلي التدريجي : يرتبط هذا الأسلوب باسم الطبيب النفسي جاكبسون(Jacobson)، حيث أكد أن هذه المهارة لا تحتاج إلى أي تخيل، أو قوة إرادة، أو إحاء، وإنما تقوم على افتراض أن رد فعل الجسد على الأفكار والأحداث المثيرة للتوتر والقلق يتمثل في التوتر العضلي، وإذا تمكن الفرد من إرخاء العضلات فإن ذهنه سيصل إلى حالة من الهدوء والراحة من خلال خفض الجهاز العصبي الذاتي، حيث يجري تدريبه على تغيير إحساسه بالتوتر وتصريفه من كل موضع من المواضع العضلية الرئيسية.

***الاسترخاء العضلي والفكري:** وفيه يقوم المريض بالاستلقاء على فراش مريح ووضع الوسادة خلفه مع إغماض عينيه ويتخيل نفسه في المكان الذي يفضله ومحاولة الاسترخاء التام للعضلات والمفاصل بداية من أصابع القدم فالكاحل الركبة، الظهر، الكتفين، فأصابع اليد ويجب أن يكون هذا التمرين في سكون تام، ومحاولة إبعاد جميع الأفكار عن الذهن وجعله خالياً، و يمكن تكرار التمرين لمدة عشر دقائق مرتين إلى ثالث مرات يومياً. ويفيد الاسترخاء شعور المسترشد بالهدوء وزيادة الثقة بالذات وزيادة التركيز والانتباه وتقوية الذاكرة، كما يعمل على خفض التوتر وتحقيق الراحة.

***فنية الواجبات المنزلية Homework Technique:** تلعب الواجبات المنزلية دوراً هاماً في كل العلاجات النفسية ولها دور خاص في زيادة فعالية العلاج العقلي الانفعالي، كما تساهم في تحديد درجة التعاون والألفة القائمة بين المعالج والعميل، وتأخذ الواجبات المنزلية عدة أشكال فيطلب المعالج من المريض تسجيل الأفكار الآلية، والاتجاهات المختلة وظيفياً، أو إجراء تجربة سلوكية أو معرفية لها أهداف محددة ومتعلقة بمشكلته، كما يهتم المرشد بتوضيح الأساس المنطقي لكل واجب منزلي، بالإضافة إلى توضيح كيفية إجرائها والاهتمام بمراجعتها في بداية كل جلسة، وتستخدم الواجبات المنزلية لتحسين إدراك الأفكار الأوتوماتيكية وعلاقتها برود

الفعل الانفعالية، وتعطي فرصة للمسترشد لممارسة مهارات ووجهات نظر جديدة ومنطقية لمعرفة أفكاره المختلة واتجاهاته غير العقلانية ومحاولة تعديلها (الغامدي، 2013، ص. 182-183).

***أساليب الاشتراط الإجرائي:** كالتعزيز الإيجابي (تعزيز المعارف العقلانية) و التعزيز السلبي (عن بومجان، 2016، ص. 193).

12- تقييم البرنامج: يفترض تقييم البرنامج الحالي من خلال أربع أنواع من التقييم تتمثل فيما يلي :

12-1 التقييم المبدئي: ويتم إجراؤه قبل تنفيذ البرنامج وذلك من خلال إجراء القياسات القبليّة .

12-2 التقييم التكويني: تمثل هذا النوع في استمرار التقييم منذ انطلاق أول جلسة إلى نهاية البرنامج وذلك بتوزيع استمارة تقييم يظهر من خلالها المشارك وجهة نظره حول الجلسات وانطباعه حولها، ودرجة قناعته بالحلول المطروحة ومدى استفادته من الجلسة ومقترحاته في الجلسات المقبلة، وهذه الاستمارة تفيده في المراجعة المستمرة وتقييم الأداء بهدف التقييم كما أن لها هدف آخر هو إشعار أعضاء المجموعة الإرشادية بأهمية ما يقدمونه وما يقترحونه ويزيد من إقبالهم على العملية الإرشادية.

12-3 التقييم الختامي: والتقييم يكون تجريبياً وذلك من خلال المقارنة بين أداء المجموعة التجريبية في كل من التطبيق القبلي و البعدي وبين أداء المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

12-4 التقييم التبعي: و يكون بعد مرور فترة محددة على الانتهاء من تنفيذ جلسات البرنامج على المجموعة التجريبية بغية التأكد من استمرار فعالية البرنامج وتحقيقه لأهدافه.

13- التحقق من فعالية البرنامج: يتم التحقق من فاعليته عن طريق المقارنات الاحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة والتبعية للمجموعة التجريبية ، وكذا المقارنات بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات البعديّة وذلك من خلال حساب الفروق والتأكد من دلالتها الإحصائية ثم حساب حجم التأثير أو ما يدعى الدلالة العملية.

جدول(02) يوضح الجلسات الإرشادية المقترحة في البرنامج

الجلسة ومدتها	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفيئات المستعملة
الجلسة الأولى 60 د	*الجلسة التمهيدية	*بناء العلاقة الإرشادية*تعريف المشاركين بالبرنامج الإرشادي من حيث الأهمية، الأهداف والاساليب المستخدمة فيه. *اعداد المشاركين للالتزام بالاعداد الإرشادي (احترام قواعده المتمثلة في الالتزام بمواعيد الجلسات و الاستمرار في الحضور وفي نفس الموعد)	*المحاضرة والمناقشة الجماعية.* الشرح والحوار
الجلسة الثانية 60د	* فيروس كورونا (كوفيد19)	*توضيح الباحثة لأعضاء المجموعة الارشادية مفهوم (فيروس كورونا) واهم اعراضه. *مناقشة أهم الاجراءات الوقائية المتخذة ضد فيروس كورونا.	* المحاضرة والمناقشة الجماعية.* الشرح والحوار.* الواجب المنزلي.
الجلسة الثالثة 60 د	*الضغوط النفسية	*توضيح الباحثة لأعضاء المجموعة الارشادية مفهوم الضغوط النفسية ومناقشتهم في اهم اعراضه *مناقشتهم في أهم الأسباب المؤدية للضغوط النفسية (التأكيد على نوع المعتقدات التي يحملها جماعة المسترشدين نحو (الفيروس) ومناقشة أهم الاجراءات الوقائية المتخذة ضد الضغوط النفسية.	* المحاضرة والمناقشة الجماعية * الشرح والحوار.* الواجب المنزلي.
الجلسة الرابعة 60 د	*نظرية الارشاد العقلائي الانفعالي (1)	* تعريف المجموعة الارشادية بالارشاد النظرية(ABC)العقلاني الانفعالي وعرض تحليل رموز النظرية وشرح ما يمثله كل رمز مع التأكيد على العلاقة الثلاثية بين الحروف الثلاثة للنظرية *توضيح العلاقة بين نسق تفكير الفرد وتفسيره للأحداث(كوفيد-19) والخبرات التي يمر بها واضطرابه وعلاقتها بالضغط النفسي لديه.	* المحاضرة والمناقشة الجماعية.* الشرح والحوار * الواجب المنزلي.
الجلسة الخامسة تابع للجلسة الرابعة 60 د	*نظرية الارشاد العقلائي الانفعالي (2)	* طرح العديد من الأمثلة لتوضيح العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية التي يعتنقها الفرد حول(كوفيد-19) بالضغط النفسي لديه حتى يتمكن أفراد المجموعة من تحديد النشاط (C) والانفعال (B) والمعتقد (A). * في آخر الجلسة خصصنا 15 دقيقة لتهيئة المسترشدين على تقنية التنفس العميق والبطيء والمنتظم من خلال شرح التقنية واعطاء اشربة للتدريب عليها في المنزل (الواجب المنزلي)	* المحاضرة والمناقشة الجماعية.* الشرح والحوار * الواجب المنزلي.
الجلسة السادسة 45 د	*تقنية التنفس العميق و البطيء والمنتظم.	* التأكد من تعلم و تدريب كل المسترشدين على تقنية التنفس العميق و البطيء والمنتظم. *في آخر الجلسة خصصنا 15 دقيقة لتهيئة المسترشدين على تقنية الاسترخاء العضلي، اعطاء الواجب المنزلي حول التقنية للتدريب عليها.	*المناقشة و الشرح.* واجبات و التعزيز اثناء الجلسة * الواجب المنزلي.

<p>* المحاضرة الحوار، المناقشة وطرح الأسئلة. * الجدول والاقناع الدحض والتفنيد * الدعابة والسخرية من الأفكار اللاعقلانية. * فنية الكرسي الخالي (الفارغ) * التنفس العميق البطيء والمنتظم. * تقنية الاسترخاء العضلي</p>	<p>* التعرف على الأنماط المختلفة للتفكير التركيز على أنماط التفكير الخطأ (التعميم، التحويل، المبالغة، أخطاء الحكم والاستنتاج) * تحليل الأفكار غير المنطقية واللاعقلانية حول الفيروس * تطبيق تقنية التنفس العميق والبطيء للتخلص من التوتر والقلق. * تطبيق تقنية الاسترخاء العضلي لخفض التوتر وتحقيق الراحة وزيادة التركيز والانتباه</p>	<p>* التعرف على أنماط التفكير (السلبي والايجابي) وفحص الافكار السلبية التي يحملها أفراد المجموعة الارشادية حول (كوفيد19) (1)</p>	<p>الجلسة السابعة 60 د</p>
<p>* فنية اعادة البناء المعرفي. * التنفس العميق البطيء والمنتظم. * تقنية الاسترخاء العضلي * الواجب المنزلي.</p>	<p>* تعليم أعضاء المجموعة كيفية تصحيح أنماط تفكيرهم السلبي وفق فنية اعادة البناء المعرفي * تطبيق تقنية التنفس العميق والبطيء للتخلص من التوتر والقلق. * تطبيق تقنية الاسترخاء العضلي لخفض التوتر وتحقيق الراحة وزيادة التركيز والانتباه</p>	<p>* التعرف على أنماط التفكير (السلبي والايجابي) وفحص الافكار السلبية التي يحملها أفراد المجموعة الارشادية حول (كوفيد19) (2)</p>	<p>الجلسة الثامنة تابع للجلسة السابعة 60 د</p>
<p>* الاسترخاء العضلي * واجبات اثناء الجلسة * التحفيز * التغذية الراجعة</p>	<p>* التأكد من تعلم و تدريب كل المسترشدين على مهارات الاسترخاء العضلي من خلال القيام بتمرينات أثناء الجلسة * شرح علاقة التوتر و القلق بالتفكير السلبي اتجاه كوفيد-19 وما قد ينتج عنه من تشنجات عضلية مع تقديم أمثلة عن ذلك، بهدف التحكم في التوتر العضلي. * في آخر الجلسة خصصنا 15 دقيقة لهيئة المسترشدين على تقنية الاسترخاء العقلي من خلال شرحها واعطاء الواجب المنزلي حول التقنية للتدريب عليها.</p>	<p>* تقنية الاسترخاء العضلي</p>	<p>الجلسة التاسعة 45 د</p>
<p>* الاسترخاء العقلي * واجبات اثناء الجلسة * التحفيز * التغذية الراجعة.</p>	<p>* التأكد من تعلم وتدريب كل المسترشدين على مهارات الاسترخاء العقلي من خلال القيام بتمرينات أثناء الجلسة * التحكم في التوتر العقلي من خلال اعطاء أمثلة وشرح العلاقة بين الضغط النفسي والأفكار اللاعقلانية التي يتبنونها حول فيروس كورونا بهدف الشعور بالهدوء وزيادة الثقة بالذات وزيادة التركيز والانتباه وتقوية الذاكرة، خفض التوتر وتحقيق الراحة.</p>	<p>* تقنية الاسترخاء العقلي</p>	<p>الجلسة العاشرة 45 د</p>
<p>* الشرح، المناقشة * فنية اعادة البناء المعرفي. * فنية وقف الأفكار * الواجب المنزلي.</p>	<p>* توضيح علاقة الأفكار اللاعقلانية التي يتبناها المسترشدين حول الفيروس برفع الضغط النفسي لديهم. * توضيح العلاقة الدائرية الوثيقة بين الأفكار والانفعالات والسلوك مع اعطاء أمثلة بسيطة عن العلاقة بين نوع ادراك (A) أي المعتقدات و فيروس كورونا (B) والانفعال الناتج الذي بدوره يسبب الضغط</p>	<p>* العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بفيروس كورونا وظهور الضغوط النفسية</p>	<p>الجلسة الحادية عشر 60 د</p>

	النفسى (B) بهدف وعي المسترشدين بسبب اضطرابهم وايضا تحكمهم في تطبيق الفنيات المقترحة في الجلسات.		
* الشرح، المناقشة * التحفيز*التغذية الراجعة.	*التعزيز، الثناء والشكر *تطبيق مقياس الأفكار الاعقلانية لتقييم فعالية البرنامج على المجموعة التجريبية. *تطبيق مقياس الضغوط النفسية لتقييم فعالية البرنامج على المجموعة التجريبية. التأكد من تحقيق هدف البرنامج (اكساب الجماعة الارشادية مهارات حياتية من خلال التدريب على الفنيات المعرفية ، اعادة البناء المعرفي بإعطاء معلومات حول الفيروس واقتراح افكار اكثر عقلانية - الفنيات الانفعالية لتنمية الوعي الذاتي و المسؤولية الشخصية من خلال فنية الكرسي الشاغر، الفنيات السلوكية أهمها الاسترخاء والواجبات المنزلية للتخلص من القلق والتوتر).	* تقييم وانهاء البرنامج الإرشادي	الجلسة الثانية عشر 60د

خلاصة

نستنتج مما سبق وبحكم عملنا كمختص نفسي مدرسي المسؤول عن مرافقة المتعلمين نفسياً، أن انتشار فيروس كورونا (COVID-19)، قد سبب حالة من القلق والتوتر لدى المتعلمين المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا. فادراك المتعلمين لأزمة كورونا أثر على نفسياتهم مما سبب لهم ضغطاً نفسياً. فحسب Alberte Ellis الفرد يطور اضطرابه من خلال نظام معتقداته وتميزه وتفسيره للأحداث ، وهو المسؤول عن اضطراباته الانفعالية وليست الحوادث نفسها. وعليه فبناء برنامج إرشادية للتدخل بها مع تلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا في ظل جائحة كورونا قد تساعدهم على خفض الضغوط النفسية وتحقيق النجاح.

لذلك ارتأينا في دراستنا هذه تبني النظرية العقلانية الانفعالية لاقتراح برنامج إرشاديللتخلص من الأفكار السلبية وخفض الضغط النفسي الناتج عن كوفيد-19 لدى تلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا. بهدف اكساب المتعلمين مهارات اجتماعية لتخطي هذه الازمة وتحقيق صحة نفسية وبالتالي تحقيق النجاح في الشهادة وهذا من خلال جلسات ارشادية وبالاعتماد على فنيات معرفية وانفعالية وسلوكية.

توصيات و اقتراحات:

* تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح على عينة من المتعلمين المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا مستقبلا الذين يعانون من الاضطرابات النفسية.

* الاهتمام والرعاية النفسية والاجتماعية بالمتعلمين في جميع المستويات في ضل جائحة فيروس كورونا.

* تعميق البحوث والدراسات حول مفهوم الأفكار العقلانية ودورها في الصحة النفسية لدى المتعلمين عامة والمقبلين على امتحانات الرسمية خاصة.

* اجراء المزيد من الدراسات بخصوص التدخلات الإرشادية القائمة على الإرشاد العقلاني الانفعالي لمعرفة جدواها في علاج العديد من الاضطرابات النفسية.

* التركيز على الإرشاد النفسي باختلاف تخصصاته وخاصة العقلي الانفعالي للتخلص من الاضطرابات النفسية لدى جميع شرائح المجتمع، مع التوعية حول أهمية النظافة وأهمية التباعد الاجتماعي للتخلص من جائحة فيروس كورونا (COVID-19).

قائمة المراجع

- أبوعلّام، رجاء. (2005). القياس و التقويم في العلوم الإنسانية: أسسه و أدواته و تطبيقاته. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع
- أحمد قورايا. (2020). الجزائر في حصة بعنوان "الضغوط النفسية هاجس التلاميذ" (www.eldjazaironline.net).
- الأسود، الزهرة. (2019). بعنوان برنامج إرشادي قائم على الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لرفع مستوى تقدير الذات وتحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى التلاميذ المعيين. مجلة الواحات للبحوث والدراسات، العدد 12(2)، ص 380-412.
- بودريالة، محمد، بوضياف، دليلا. (2017). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. مجلة العلوم الاجتماعية، العدد (12).
- بومجان، نادية. (2016). بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة، (أطروحة دكتوراه، غير منشورة)، جامعة بسكرة. الجزائر.
- حساني فاطمة. (2015). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة ورقلة. الجزائر.
- حسين، طه عبد العظيم. (2004). الإرشاد النفسي، (ط1). عمان: الأردن، دارالفكر.
- خلافي، دليلا. (2016). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. (مذكرة ماجستير غير منشورة). جامعة بسكرة. الجزائر.
- الخواجة، عبد الفتاح محمد. (2011). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض الضغوط النفسية التي تواجه طلاب الملاحظة الأكاديمية الذكور في جامعة السلطان قابوس. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 8(2)، ص 199-219.
- الخواجة، عبد الفتاح محمد. (2009). الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق (ط2). عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- خرباش هدى، طوبال فطيمة. (2016). بناء مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية مجلة تنمية الورد البشرية - المجلد (07) العدد (02)، ص ص 1-24.
- رجاء، مريم. (2006). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض، (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة دمشق. دمشق.
- الرشيد، بشير صالح وراشد، علي السهل. (2000). مقدمة في الإرشاد النفسي، الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- الزبيد، نادر فهمي. (1998). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، (ط1). عمان: الاردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- سعيد احمد سليمان السعودي. (2020). "أزمة كورونا سبل المواجهة والاستعداد - حالة دراسية قطاع غزة" المجلة العربية للنشر العلمي جامعة القدس المفتوحة-مركز التعليم المستمر العدد (19)، ص ص 67-95. www.ajsp.net
- سنوسي بومدين، جلولي زينب. (2020). الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي، مجلة التمكين الاجتماعي المجلد (2) العدد (2)، ص ص 65-80.
- عباس الصادق محمد إسماعيل. (2015). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي لتخفيف الاكتئاب لدى مرضى الإيدز بمراكز الرعاية المتكاملة بولاية جنوب دارفور، (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة السودان. السودان.
- العبيداني، فاطمة بنت خلفان بن سعيد. (2015). فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج الانفعالي العقلاني لخفض الأفكار اللاعقلانية عند المعلمات العمانيات (مذكرة ماجستير غير منشورة)، جامعة نزوي. عمان.
- الغامدي، حامد بن أحمد ضي فله. (2013). فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في معالجة بعض اضطرابات القلق، (ط1)، الإسكندرية: دارالوفاء.

الغريبر، أحمد نايل و أبوأسعد، أحمد (2009). التعامل مع الضغوط النفسية. (ط1). عمان: الأردن، دار الشروق.
القلهاتي، أحمد ، بن سالم بن خميس. (2014). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بدافعية الانجاز الأكاديمي لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة مسقط (مذكرة ماجستير غير منشورة). جامعة نزوي. الأردن.
المشاقبة، محمد. (2008). مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين النفسيين، عمان: الأردن، دار المناهج للنشر و التوزيع.
نور محمد، ياسين، رعد الشاوي. (2016). درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاستجابة الانفعالية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. مجلة جامع للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 4(15).
يوسف، دلال. (2017). قياس فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية مستوى الطموح الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوي (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة بسكرة. الجزائر.

Ellis, A. (1973). *Humanistic psychotherapy. The Rational Emotive Approach*. New York: Mc Graw Hill Book Company.

Ellis, A. (1977). Rational-Emotive Therapy: Research Data That Supports The Clinical and Personality Hypotheses of RET and Other Modes of Cognitive- Behavior Therapy. *The counseling Psychologist*. 7(1), 2-42.

Peisheng, Xiong. (2020). How to deal with 2019 novel coronavirus (COVID-19): a public health practice from the Centers for Disease Control and Prevention in Zhanggong District, Ganzhou City, China, *Infection Control & Hospital Epidemiology*.