

فاعلية برنامج إرشادي جماعي في تعديل الأفكار اللاعقلانية وخفض السلوك العدواني لدى المراهق الجانح

The effectiveness of a group counseling program in modifying irrational thoughts and reducing aggressive behavior among delinquent adolescents

عايدة ناجي

جامعة أم البواقي (الجزائر)، aidapsycho@yahoo.fr

تاريخ الإستلام: 2021 / 08 / 20 تاريخ القبول: 2021 / 09 / 20 تاريخ النشر: 2021 / 12 / 30

ملخص:

هدفت الدراسة لبناء برنامج إرشادي جماعي عقلائي انفعالي سلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية وخفض مستوى السلوك العدواني لدى عينة من المراهقين الجانحين استنادا لفنيات العلاج العقلائي الانفعالي السلوكي. واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة بلغت (28) مراهق جانح متواجدون بمركز لإعادة التربية بـ (عين مليلة)، قسمت الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) تراوحت أعمارهم بين (14-17) سنة، طبق عليهم مقياس السلوك العدواني والعدائي للمراهقين، مقياس الأفكار اللاعقلانية، البرنامج الإرشادي إعداد/الباحثة، وخلصت النتائج الى فعالية البرنامج الإرشادي الذي اعتمد على فننيات العلاج العقلائي الانفعالي السلوكي في خفض مستوى السلوك العدواني والأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين الجانحين، كما امتد أثر البرنامج لبعده تطبيقه بشهرين، حيث لم توجد فروق دالة إحصائية بين التطبيق البعدي والتبقي.

الكلمات المفتاحية: الأفكار اللاعقلانية؛ السلوك العدواني؛ المراهق الجانح؛ برنامج إرشادي.

Abstract:

The study aimed to build a rational emotional behavioral group counseling program in modifying irrational thoughts and decreasing the level of aggressive behavior I have a sample of delinquent adolescents, The study used the experimental method on a sample of (28) delinquent adolescents. divided into two groups (control and experimental), The scale of aggressive and hostile behavior for adolescents, the scale of irrational thoughts, and the counseling program prepared by the researcher were applied to them. The results concluded that the counseling program was effective. The impact of the program also extended to two months after its implementation, Where there were no statistically significant differences between the post and follow-up application.

Keywords: *Irrational thoughts ;Aggressive behavior ;delinquent adolescent ; counseling program .*

يعد السلوك العدواني محصلة لمجموعة متفاعلة من العوامل، بعضها داخلي يكمن في تكوين الفرد الجسدي والنفسي، وبعضها الأخرى يكمن في ظروف التنشئة الاجتماعية والأسرية ومواقف الحياة التي يعيشها الفرد بما فيها من إحباط وصراع، وثواب وعقاب وإهانة، وإثارة، وغير ذلك، وهذا يعني أن السلوك العدواني يشمل الجانبين الوراثي والبيئي (الزعيبي، 2011، 421).

أما "سيغموند فرويد" يرى أن السلوك الإجرامي أو الانحرافي الذي هو سلوك عدواني هو نتيجة لأمرين: إما لعجز الذات عن تحقيق التكيف مع الميول الغريزية والنزعات الفطرية من ناحية والقيم والمبادئ السائدة في المجتمع من ناحية أخرى، وإما إلى انعدام وجود الضير أو عجزه عن ممارسة وظيفته في السمو بالنزاعات والميول الفطرية إلى مرتبة الإشباع المشروع، وفي كلتا الحالتين تنطلق النزاعات الغريزية من مرحلة اللاشعور، لتحقيق إشباع جزئي أو كلي إلى مرحلة الشعور متخطية بذلك كل الضوابط الواجب احترامها (رمضان، 1995، 201). وفي ما يتعلق بالأفكار اللاعقلانية التي تشكل مجموعة الأفكار السلبية والخاطئة تعد من أم أسباب المشكلات لها علاقة بتأزم المراهقة فقد تتمثل وتظهر في السلوك العدواني والانحراف، لذا نجد "ألبرت أليس" يشير إلى أن التفكير اللاعقلاني يتخذ أشكال التشويه المعرفي، أو الإدراك المشوه، واللاواقعي للذات والأحداث السلبية التي يتعرض لها المراهق، فالأفكار اللاعقلانية هي المسؤولة عن إحداث الاضطرابات الانفعالية، وهذا ما أثبتته دراسة كل من (مجلي، 2011) و(العويضة، 2008)، فهي السبب في معظم الأعراض المرتبطة بالضغط لدى الفرد، كما أنها تسيطر على تفكيره وتوجه سلوكه، فضلا عن أنه أفكار غير واقعية، وغير منطقية، وغير مرنة في طبيعتها، تؤدي إلى نتائج انفعالية غير سارة (فيران، 2013).

وهنا يأتي دور الإرشاد النفسي، وتحديد الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والذي يعتمد على استخدام العقل والمنطق في الإرشاد، والمنطق والعقل من أهم أدوات التفاهم مع المراهقين والشباب، وهم في أمس الحاجة لدحض أفكارهم ومناقشتها مع من يثقوا به، حتى يصلوا إلى بنية معرفية سليمة تؤهلهم للتوافق مع الحياة وأحداثها. من هنا جاء اهتمام الدراسة بمحاولة خفض من حدة السلوك العدواني وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين الجانحين المتواجدين بمركز لإعادة التربية، باستخدام أساليب وفتيات الإرشاد العقلاني الانفعالي.

أولاً: الجانب النظري للدراسة

1. مشكلة الدراسة وتسؤلاتها

جاءت مشكلة الدراسة انطلاقاً مما يعانيه المراهق الجانح من عدم القدرة على التوافق النفسي والاجتماعي وهشاشة في العلاقات الاجتماعية وسوء تكيف مع الواقع وما يصدر منه من سلوكيات عدوانية مختلفة، والتي في الحقيقة لا يستطيع تغييرها ولا التحكم فيها. فالمراهق الجانح يتبنى أفكار غير منطقية وغير عقلانية، واعتماد عليها يستخدم أساليب مواجهة خاطئة تتمثل في السلوكيات العدوانية التي تؤدي به إلى ارتكاب الفعل الجانح والاستمرارية فيه، والذي غالباً ما يوصله إلى اضطرابات انفعالية ومشكلات نفسية وصحية أيضاً. وبالتالي إذا تم تعديل تلك الأفكار اللاعقلانية التي تبناها المراهق الجانح إلى أفكار أكثر منطقية وأكثر عقلانية، من خلال برنامج إرشادي جماعي يستند إلى الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لخفض مستوى السلوك العدواني وتعديل تلك الأفكار اللامنطقية المسيطرة عليهم قد يستطيعون مستقبلاً مواجهة الحياة

بأكثر ايجابية ومنطقية وعقلانية وسلوكات ايجابية، ومن هنا تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة على التساؤل الرئيسي التالي:

ما مدى فاعلية برنامج إرشادي جماعي عقلائي انفعالي سلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لخفض مستوى السلوك العدواني لدى عينة من المراهقين الجانحين المقيمين بمركز إعادة التربية بعين مليلة؟

وينبثق عن التساؤل الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

- هل توجد فروق في الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين الجانحين بين القياس القبلي والبعدي.
- هل توجد فروق في السلوك العدواني والعدائي للمراهقين لدى المراهقين الجانحين بين القياس القبلي والبعدي.
- هل توجد فروق في السلوك العدواني والعدائي للمراهقين لدى المراهقين الجانحين في المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والتتبعي.
- هل توجد فروق في الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين الجانحين في المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والتتبعي.

2. فرضيات الدراسة:

1.2. توجد فروق في السلوك العدواني والعدائي للمراهقين لدى المراهقين الجانحين بين القياس القبلي والبعدي.

2.2. توجد فروق في الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين الجانحين بين القياس القبلي والبعدي.

3.2. لا توجد فروق في السلوك العدواني والعدائي للمراهقين لدى المراهقين الجانحين في المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والتتبعي.

4.2. لا توجد فروق في الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين الجانحين في المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والتتبعي.

3. أهمية الدراسة: برزت أهمية الدراسة من الناحية النظرية والتطبيقية كما يلي:

1.3. أهمية نظرية: تكمن أهمية الدراسة في أهمية الموضوع المتناول فالسلوك العدواني لدى المراهق الجانح والأفكار اللاعقلانية لديه موضوع اهتمام عناية العديد من الباحثين والمختصين. حيث أشار بعضهم بدراسة العوامل المؤدية للسلوك العدواني وأخرى بدراسة الأفكار اللاعقلانية وتأثيرها على المواقف الحياتية المختلفة. ويعد المراهق الجانح أكثر معاناة من هته الأفكار اللامنطقية والتي تجعله يسلك سلوكات جانحة ومنحرفة وعدواني مختلفة الأشكال ، فإذا عدلت هذه الأفكار يصبحوا أكثر استقرارا واستعدادا لمواجهة ضغوط الحياة بسلوكيات ايجابية غير جانحة.

2.3. أهمية تطبيقية: تنمية جوانب الشخصية المختلفة. تعديل الأفكار اللاعقلانية، الاستفادة من نتائج الدراسة وتوظيفها في مجموعة من التوصيات والمقترحات التربوية التي تتوصل إليها الدراسة، إجراء

بحوث أخرى تستخدم فيها البرنامج الإرشادي المقترح للتأكد من فاعليته في خفض السلوك العدواني وفي تعديل الأفكار اللاعقلانية مع عينات أخرى.

4. أهداف الدراسة: سعت الدراسة لتحقيق هدف عام وهو التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح والذي اعتمد على فنيات العلاج العقلاني الانفعالي في تحقيق الأهداف الآتية:

* تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين الجانحين .

* التعرف على تأثير البرنامج في خفض حدة السلوك العدواني الناتج عن الأفكار اللاعقلانية لديهم لمختلف ضغوط الحياة.

5. منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي حيث تم من خلاله التعرف على أثر العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستوى السلوك العدواني وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من المراهقين الجانحين المتواجدين بمركز إعادة التربية بعين مليلة.

6. دراسات سابقة:

هناك العديد من الدراسات التي تناولت متغير الأفكار اللاعقلانية وعلاقته بالضغوط أو بمستوى الرضا عن الحياة أو علاقتها بضغوط ما بعد الصدمة، أو بالصحة النفسية... الخ بالإضافة إلى دراسات تناولت اختبار فعالية برامج العلاج العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط وغيرها من المتغيرات لدى طلبة الجامعة في اغلب الدراسات لكن لم تجد الباحثة دراسات قامت بدراسة العلاقة بين الأفكار العقلانية والسلوك العدواني ولا برامج تدريبية او علاجية تعتمد على العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي للأفكار اللاعقلانية والسلوك العدواني لدى فئة المراهقين الجانحين وهذا في حدود علم الباحثة وسنعرض أهم الدراسات السابقة التي اطلعنا عليها واستفادت منها الدراسة الحالية:

1.6. دراسة (العويضة، 2008): سعت إلى التعرف على العلاقة بين نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية- العقلانية ومستويات الصحة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة عمان، بلغت عينة الدراسة (181) طالبا وطالبة، خلصت النتائج الى انتشار نسبة الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة، كما وجدت علاقة طردية بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالصحة النفسية.

2.6. دراسة ميرتي (mertti, 2007): هدفت الى تقييم فعالية برنامج يهدف الى تطبيق العلاج السلوكي المعرفي والاسترخاء بغرض خفض مستوى التوتر، وتحسين مستوى التكيف، لعينة مكونة من 19 فردا وزعوا على اربع مجموعات: الأولى تلقت علاجاً سلوكياً دون تطبيقه في البيت، الثانية تلقت علاجاً سلوكياً مع تطبيقه في البيت، الثالثة تلقت علاجاً معرفياً سلوكياً دون تطبيقه في البيت، الرابعة تلقت علاجاً معرفياً سلوكياً مع تطبيقه في البيت، وأشارت النتائج إلى أن المجموعتين الثالثة والرابعة قد أظهرتا نتائج منخفضة على مقياس التوتر، ودرجات مرتفعة على مقياس التكيف بالمقارنة مع المجموعتين الأولى والثانية قد استمر هذا الانخفاض لمدة أربعة شهور بعد المتابعة.

3.6. دراسة (Adomeh, 2006, 21): اختبر فيها فاعلية العلاج العقلاني في خفض مستوى الشعور بالقلق والضغوط والاكتئاب، وأثر ذلك على تعزيز التوافق النفسي لدى (50) طالبا من المراهقين بالمدرسة الثانوية،

صنفوا إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، تلقت الأولى برنامج للعلاج العقلاني لمدة ستة أسابيع، أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج في تقليل مستوى الشعور بالقلق والضغط النفسية والاكتئاب، إلا أن مستوى انخفاض الاكتئاب لم يكن دالا، وذلك لدى المجموعة التجريبية.

4.6. دراسة دافيز و وبوستر (Davis & Boster, 2003): هدفت إلى التعرف على أثر برنامج معرفي في خفض اضطرابات السلوك وتحسين مستوى التكيف، لدى مجموعة من المراهقين، وأوضحت النتائج فعالية هذا البرنامج في خفض الاضطرابات السلوكية، وتحسين مستوى تكيفهم، وذلك من خلال تغيير أفكارهم الخاطئة، وبالتالي تغيير انفعالاتهم ومشاعرهم.

5.6. دراسة (داوود، 2001): هدفت إلى فعالية برنامج توجيه جمعي قائم على الاتجاه العقلاني في خفض درجة التوتر التي يعاني منها طلبة المدرسة (الصف العشر) مراهقين، وتحسين التفكير العقلاني لديهم، وتكونت العينة من (446) تلميذ قسمت إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة بين المجموعتين، حيث تحسنت درجة التفكير العقلاني، وانخفضت درجة التوتر لدى أفراد عينة الدراسة التجريبية.

6.6. دراسة جالت (Galt, 2000): استخدام فيها أساليب معرفية سلوكية لمعرفة مدى فعاليتها في مساعدة الأفراد على التكيف مع أحداث الحياة، وتم استخدام مقياس حل المشكلات ومقياس بيك للاكتئاب، وأشارت النتائج إلى فعالية الأساليب المعرفية السلوكية في تحسين مستوى التكيف، وخفض حدة الاكتئاب لدى الأفراد.

7.6. التعقيب على الدراسات السابقة:

في ضوء ما عرضته الباحثة من نماذج للتراث البحثي في موضوع خفض الأفكار اللاعقلانية والسلوك العدواني باستخدام فنيات العلاج العقلاني السلوكي استفادت الباحثة من الدراسات السابقة من تحديد خاصة أهداف البرنامج الإرشادي التي سعت الدراسة الحالية إلى إنجازها فضلا عن التساؤلات التي طرحتها الدراسة، فإن هذه الدراسة ستكون رائدة في مجالها، حيث انتهت الباحثة من محاولاتها المسحية للتراث البحثي في موضوع الدراسة أنها لا توجد دراسة تحمل ذات العنوان أجريت على مراهقين جانحين في المجتمع الجزائري وهذا في حدود علم الباحثة.

7. مفاهيم الدراسة:

1.7. البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي السلوكي:

يعتبر مفهوم البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي السلوكي بأنه شكل من أشكال العلاج النفسي طور من طرف "اليس البيرت" Ellis, A ومعالجون نفسيون آخرون، تقوم النظرية على أن الأفراد يشتركون في غايتين أساسيتين هما: الحفاظ على الحياة، الإحساس بالسعادة النسبية والتحرر من الألم، وتمثل العقلانية في التفكير المنطقي بطرق تساهم في تحقيق هاتين الغايتين، أما اللاعقلانية فهي تشمل التفكير بطرق تعيق أو تمنع تحقيقهما، فالأفراد يشعرون بالضيق عندما يسعون لتحقيق بعض أهدافهم وتواجههم عوائق تحول دون ذلك فتتولد لدى الفرد معتقدات وأفكار قد تكون سلبية، مما ينشأ عن الأفكار السلبية والأفكار غير

المنطقية مشاعر وسلوكيات لا تساعد على تحقيق هذه الأهداف (رانيا الصاوي، 2013). وهذا حال المراهق الجانح الذي تقوم من أجله هذه الدراسة سعياً منا لمساعدته وتوجيهه. وهناك بعض الخطوات التي تتبعها الباحثة في تصميم فنيات برنامجها الذي يقوم على الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي:

يتضمن البرنامج من مزيج بين أربع مكونات إرشادية أساسية وهي:

*تقديم عام حول السلوك العدواني مما يساعد الجانح على فهم الأسلوب الذي يتعامل به مع الآخرين و سبب عدوانيته، فغالبا لا يدرك الجانحون والعدائيون أن السبب الرئيسي لمشكلاتهم، هو إدراكا تهم الخاطئة وبمجرد إدراك هذا الدور وهذا المعتقد الخاطئ يخفف من شعورهم بالقلق وإزالة مشاعر الاضطهاد والتوتر.

*تعليم المراهق الجانح مواجهة الغضب، بحيث يتم تدريب الجانح على بعض المهارات اللازمة للتحكم في عدوانيته والسيطرة عليها وكذا خفضها.

*وضع بعض المهام السلوكية المنزلية، حيث يتم تحديد التوقعات في مرحلة مبكرة، وتقوم الباحثة بتدريب وتوجيه الجانح، لأن يطبق تلك التدريبات، بالإضافة إلى ممارسة مهارات المساعدة الذاتية.

*التركيز على حاضر المراهق الجانح دون الاعتماد الزائد على ماضيه.

2.7. الفنيات المستخدمة في البرنامج:

1.2.7. صياغة المشكلة: عادة يستهل العلاج المعرفي السلوكي بصياغة المشكلة حيث يقوم المعالج بجمع قدر كاف من البيانات عن المراهق الجانح، ويعتبر فهم مشكلاته ووضعها في صياغة معرفية تعد أحد المهام الرئيسية للمعالج المعرفي السلوكي، ويتضمن ذلك قيام المعالج بالتعرف على الأفكار التي لدى العميل الآلية والمعتقدات الأساسية المثيرة لها، ومن أين نشأت وتحديد الانفعالات المرتبطة بها والجوانب السلوكية والفيزيولوجية، ويعتبر هذا بمثابة المفتاح لمشكلات العميل والذي يوضح مدى عمقها (العاسمي، 2014، 54).

2.2.7. أسلوب حل المشكلات: تشير إلى القدرة على إدراك وفهم عناصر الموقف أو المشكلة لوضع خطة محكمة لحل المشكلة التي يواجهها المراهق الجانح، لكن يجد بعض الأفراد صعوبة في حل ما يواجههم من مشكلات ومواقف صعبة نتيجة لنقص مهارات التدريب على حل المشكلات، وبالتالي يقفون أمام مشاكلهم عاجزين عن إيجاد حلول مناسبة لها، مما يجعلهم عرضة للشعور بالضغط، وتقوم هذه التقنية على افتراض مفاده أن الضغط يحدث نتيجة لعجز الفرد عن حل مشكلاته بفاعلية.

3.2.7. التشغيل المعرفي (مخطط "جوديث بيك" للمفهمة المعرفية): إن الاهتمام بتجارب العميل وانفعالاته وسلوكياته له فائدة كبيرة في العملية العلاجية وبتطوير "جوديث بيك" لرسمة التخطيطي للمفهمة المعرفية عن طريق مخطط من أجل التعرف على المواقف والتفكير الآلي لها والانفعالات ودلالات التفكير

4.2.7. إعادة البناء المعرفي: نركز هنا على تعديل تفكير المسترشد والاتجاهات التي تقف وراء تفكيره الذي يضم عمليات تفكير محرفة وتؤدي إلى نظرة محرفة للعالم وإلى نتاج انفعالات غير سارة وصعوبات ومشكلات سلوكية وتمثل هذا عن طريق ما يعرف بإعادة الاستبصار، فالمعالجون يصورون هذه الجوانب المعرفية بطرق تختلف من معالج لأخر (الباسوسي، وإبراهيم، 2013، 63).

5.2.7. التدريب على رصد الأفكار: من خلال إقامة جدول خاص بـ "بيك" للمراقبة الذاتية يتم فيه تسجيل الوضعية والانفعال والتفكير الآلي (إسماعيل، 2009).

6.2.7 فنية تعديل أفكار: وفيها يتم الاعتماد على تغيير الأفكار من السلب إلى الإيجاب وتعليم المسترشد كيفية استخدام ذكائه في وجه الهفوات واستخدام مايلي :

- الحوار الداخلي: الذي يضم التفكير في الحالة السوية (60%) من التفكير الإيجابي و(40%) من التفكير السلبي، ولسلوك الفرد نتائج ايجابية في هذه الحالة دون الإغفال عن الأفكار السلبية التي تساعده على التوافق أكثر مع مفاجأة الحياة الغير سارة، وهنا يكون الفرد أكثر مرونة وأكثر تكيفاً لأنه لا يلغي التوقعات السلبية (إسماعيل، 185، 2009).
- المواظبة على التساؤل الذاتي: من أهم الطرق التي يركز عليها العلاج المعرفي بطرح العديد من التساؤلات منها:

* ألسنت بصدد الخلط بين الأحداث و التأويل الذي تقوم به لهذه الأحداث ؟

*هل هناك بعض عناصر الواقع التي تبرر قناعتني ؟

* كيف سيكون تصرف شخص آخر في وضعية مثل وضعيتي؟ وما شابهها من أسئلة ذاتية

تقع ضمن المنظور المعرفي.

فنية التخيل: تعتمد هذه الفنية على تدريب الفرد على رسم صورة ذهنية، وكيفية استدعاء تصورات وتخيلات إيجابية أو سلبية وتفيد في التحكم في الانفعالات وتقوية المناعة لدى الفرد حيث تشير دراسات إلى أن التخيل يعمل على تكوين انفعالات ومشاعر في صورة ذهنية (إسماعيل ، 2009 ، 69)

لقد استخدمت الباحثة تقنية التدريب على التخيل من أجل إيقاف الأفكار، من خلال تخيل مواقف إيجابية تحفيزية في ذهن الحدث ويتم التعرض لها عن طريق التخيل.

7.2.7. تقنية الاسترخاء العضلي المتصاعد: تم الاعتماد على تقنية "جاكوبسون" للاسترخاء العضلي من بين التقنيات المختلفة، حيث يعتقد "جاكوبسون" مؤسس هذه الطريقة عام(1920) أن الاسترخاء العضلي يؤدي إلى الاسترخاء الدماغي فأى حالة انفعالية أو عاطفية تتغير بالاسترخاء الكامل للأجزاء الطرفية أو بالاسترخاء التصاعدي.

8.2.7.فنية الدعابة: هي من بين الطرق العلاجية في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، وتفيد في تشجيع العميل على التفكير العقلاني والابتعاد قليلا عن النظر إلى الأمور دائما بطريقة جدية ورسمية، وهو أسلوب يساعد العميل في وضع تفكيره ضمن منظور أكثر واقعية باستخدام الدعابة ويجب أن تكون الدعابة عفوية وتسمح للعميل بمراقبة أفكاره وآرائه بموضوعية ويتم تقديمها بشكل لا يجعل العميل يفكر أنه شخص مستخف به (خير الزراد، 2003).

9.2.7.نمذجة القصصية: يتم فيها عرض بعض النماذج القصصية من أجل العبرة والإقتداء بالصالح فيها من الأخلاق الحميدة والسلوك المرغوب ومن هذه القصص قصة هابيل وقابيل والأصدقاء الثلاثة وعرض مسرحية عودت الظالم ومناقشة أهم القضايا التي تعالجها القصص (شريف، 1992، ص75).

تتناول الدراسة الحالية المفهوم الإجرائي لبرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي بأنه برنامج مخطط ومنظم تم بنائه استناداً إلى فنيات الإرشاد الانفعالي العقلاني السلوكي. أنظر الملحق رقم(3).

3.7. الأفكار اللاعقلانية:

في ضل الحياة المعاصرة المليئة بالمتغيرات، يواجه الأفراد زيادة وتنوعاً في الأفكار اللاعقلانية والتوتر الضغوط النفسية مما يجعل العلماء والدارسين يولون موضوع الأفكار اللاعقلانية اهتماماً متزايداً للكشف عن آثاره الخطيرة على صحة الفرد النفسية والجسمية، وعلاقتها ببعض المتغيرات في مجالات حياة الفرد المختلفة (مجلي، 2011) وتعد الأفكار اللاعقلانية من أهم أسباب المشكلات التي قد تصيب المراهقين من مجهولي النسب، وتشكل مجموعة من الأفكار السلبية والخاطئة، وغير المنطقية أو الموضوعية، وتتأثر برغبات الفرد الشخصية المبنية على جملة من التوقعات والتعميمات الخاطئة، وعلى مزيج من الظنون والتنبؤات المبالغ فيها، ولا تتفق مع ما يملك من إمكانيات واقعية. والأفكار اللاعقلانية تسيطر على الفرد وعلى تفكيره بشكل يحد من قدرته ويمنعه من تحقيق ما يسعى إلى تحقيقه من أهداف (ابن بري، 2017). ووفقاً للتصور النظري المتعلق بالأفكار اللاعقلانية والسلوك العدواني لدى المراهقين، نلاحظ أن هذا الموضوع في غاية الأهمية والاهتمام أكثر لفئة المراهقين الجانحين.

أشار أليس (1994) في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي إلى أن الأحداث التي تطرأ على الأفراد تتضمن عوامل خارجية تمثل أسباباً، إلا أن الأفراد ليسوا مسيرين كلياً، وأنه بإمكانهم تجاوز القصور والتفكير الصعب، وهذا الاعتراف بقدرة الفرد على التحديد في الجانب الحسن لسلوكه الذاتي ولخبرته الانفعالية يعبر عنها بنظرية "ABC" حيث يشير الرمز (A) إلى الحدث المسبب للانفعال، بينما (B) يشير إلى اعتقاد الفرد وفكرته حول ذلك الحدث، و (C) تشير إلى النتيجة المتوقعة بناء على (B)، ويقرر "أليس" أن اعتقادنا (B) هو الذي يتحكم في النتيجة ومن ثمة في سلوكنا، فإذا كان اعتقادنا حول المثير منطقياً وعقلانياً كان السلوك إيجابياً وسويًا والعكس صحيح. وقد وضع "أليس" عدة أساليب للعلاج العقلاني الانفعالي وهي:

- الأساليب المعرفية (وقف الأفكار – التوجيه – الإيحاء – المنطقية).
- الأساليب الانفعالية (التقبل الغير مشروط – تمثيل الأدوار – المرح).
- الأساليب السلوكية (الواجبات المنزلية – أساليب الاشراف – الاسترخاء) (الغامدي، 2016، 10).

أشار "ويندي دريدن" إلى الخصائص التي تميز الأفكار اللاعقلانية وهي:

- * التصلب يعني ذلك عدم قدرة الفرد على التكيف مع الظروف الحياتية.
- * غير منطقية: ويعني ذلك أنه لا يتقبلها العقل وتمتاز بالمبالغة والتهويل.
- * خاطئة: أي أنها لا تتطابق مع الواقع.
- * لا تساعد على تحقيق وإنجاز الأهداف.

* تؤدي إلى الاضطراب النفسي. (بيوض، 2015، 27)

1.3.7. أنواع الأفكار اللاعقلانية:

الأفكار اللاعقلانية هي في الأصل رغبات وأشياء يحبها الإنسان ويفضلها، إلا أنها أخذت طابع المطالب المطلقة والشروط اللازمة التي لا يمكن التنازل عنها، وهناك ثلاثة أنواع من الأفكار وهي:

* أفكار تتعلق بالذات: مثل يجب أن أتقن كل شيء وإذا لم أفعل ذلك فإنه أمر فظيع لا يمكن أن أتحملة، ومثل هذه المعتقدات تؤدي إلى الخوف والقلق، والاكتئاب والشعور بالذنب.

* أفكار تتعلق بالآخرين: مثل يجب أن يعاملني الناس معاملة حسنة عادلة، وإذا لم يفعلوا ذلك، لا أتحمّل وتؤدي هذه الأفكار إلى الشعور بالغضب والعدوانية والسلبية.

* أفكار تتعلق بظروف الحياة: مثل يجب أن تكون الحياة بالشكل الذي أريده وإذا لم تكن كذلك، لا أتحمّل، وتؤدي هذه الأفكار إلى الشعور بالأسى والألم النفسي (الغامدي، 2011)

تناولت الدراسة الحالية مفهوم الأفكار اللاعقلانية بأنها مجموعة من الأفكار الخاطئة و غير المنطقية والتي تتميز بعدم الموضوعية والاستنتاجات السلبية، والتشويه في إدراك ما يحمله المراهق الجانح عن الناس والتعميمات السلبية التي تعيقه عن التكيف السوي، وتدفع به إلى العنف والسلوكيات العدوانية ومنه إلى الجنوح. وتعرف الأفكار اللاعقلانية إجرائياً بأنها الدرجة التي يتحصل عليها المراهقين الجانحين أفرد العينة التجريبية والضابطة في مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي أعده: (الريحاني، 1985) والمطبق في هذه الدراسة.

4.7. السلوك العدواني:

عرف kelley السلوك العدواني بأنه: هو السلوك الذي ينشأ عن حالة عدم ملائمة الخبرات السابقة للفرد مع الخبرات والحوادث الحالية، وإذا دامت هذه الحالة فإنه يتكون لدى الفرد إحباط ينتج من جرائه سلوكيات عدوانية من شأنها أن تحدث تغيرات في الواقع حتى تصبح هذه التغيرات ملائمة للخبرات، والمفاهيم التي لدى الفرد (عز الدين، 9، 2010).

نتفق في دراستنا الحالية مع " ابرييم" حيث تقول "أن السلوك العدواني سلوك يحمل في طياته معنى العنف، الكره والهجوم على الآخر، وإيذائهم، أو تخريب ممتلكاتهم لسد حاجات أساسية مرغوبة من طرف المعتدي وقد يتخذ هذا السلوك شكلاً لفظياً أو جسدياً. ويعرف السلوك العدواني إجرائياً في هذه الدراسة على أنه ما يقيسه مقياس السلوك العدواني والعدائي بمقاييسه الفرعية الأربعة لـ"أمل أباضة" والمقنن على البيئة الجزائرية من طرف (ابرييم، 2017) أي الدرجات التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة الحالية التجريبية والضابطة. وقد حددت معدة المقياس أربعة أبعاد أساسية للسلوك العدواني كالتالي:

- السلوك العدواني المادي: ويقصد به توقيع الأذى بالآخرين أو نحو الذات، ويتم التعبير عليه بطريقة مباشرة، وواضحة كالضرب والتكسير (العدوان على الممتلكات أو الاستحواذ عليها)
- السلوك العدواني اللفظي: ويقصد به الاستجابة اللفظية للطرف المقابل كالتلفظ بألفاظ نابية أو ألفاظ السخرية (القذف، الشتم، التهديد، التنمر على الغير.....)
- العدائية ويقصد بها الاستجابة الضمنية والغير صريحة كتنقيد الآخرين (ابرييم، سامية، 2017).

5.7. العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والسلوك العدواني:

يرى "أليس" أن الناس يخلقون لأنفسهم، ومن خلال المشكلات النفسية خلال حديثهم مع ذواتهم، ومن خلال تقييمهم لأنفسهم، ومن خلال تحويل تفضيلاتهم إلى حاجات ملحة، إن الناس يطورون مشكلات سلوكية وعاطفية عندما يهتمون بتفضيلاتهم البسيطة مثل الرغبة في الحصول على الحب والتقبل

والنجاح، ويرتكبون خطأ عند التفكير فيها، وهذا التفكير هو الذي يخلق لهم المشاعر السلبية ويؤدي إلى سلوك غير فعال، ويقود إلى الاكتئاب والقلق والعدائية وتدني قيمة الذات، فالمعتقدات اللاعقلانية تؤدي بالفرد إلى انفعالات سلبية. وهذا ما تود الدراسة الحالية البحث فيه لدى عينة من المراهقين الجانحين الذين ترى أن الأفكار اللاعقلانية لديهم هي من ساهمت بشكل كبير جدا في ظهور السلوك العدواني وفي ظهور الجنوح لديهم، واستنادا أيضا إلى أن "أليس" يرى أن الهدف الأساسي من النظرية هو أن يفكر الفرد بطريقة واقعية وإيجابية للحياة التي يعيشها، من خلال خفض مستوى الانهزام النفسي أو هدم الذات، ويضيف "أليس" إلى ذلك ثلاثة أهداف هي:

*/التقليل من الاكتئاب، */ التقليل من الاكتئاب،*/ تعليم الفرد طريقة تساعد على فهم الذات وتقييمها. وهذا ما تستند إليه الفكرة أو الهدف الأساسي لبرنامج الدراسة.

ثانيا: الإجراءات المنهجية للدراسة

1. منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي حيث تم من خلاله التعرف على أثر العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستوى السلوك العدواني وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من المراهقين الجانحين المتواجدين بمركز إعادة التربية بعين مليلة.

2. عينة الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع الأحداث الجانحين الماكثين في مؤسسة إعادة التربية بـ (عين مليلة للذكور)، والبالغ عددهم (58) حدث جانح. في فترة انجاز الدراسة بحكم عدم استقرارهم الدائم في المؤسسة نظرا لإمكانية صدور أحكام قضائية في حقهم والصادرة من قاضي الأحداث ولا نعلم متى سيصدر القرار لذا اختيرت عينة الدراسة بطريقة قصدية حيث تم اختيار من اصدر الحكم في حقهم وهم بصدد قضاء مدة الحكم في المركز والبالغ عددهم (29) حدث جانح. تتراوح أعمارهم ما بين 14 و 18 سنة. حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس السلوك العدواني (للمراهقين)، ودرجات مرتفعة على مقياس الأفكار اللاعقلانية إلا حالة واحدة تحصل على درجة منخفضة في مقياس الأفكار اللاعقلانية فتم استثنائه من مجموعة البحث، تم توزيعهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. وعدد المجموعة الواحدة 14 مراهق جانح.

1.2. العينة التجريبية: تكونت من (14) مراهق جانح تلقوا برنامج إرشادي لتعديل الأفكار اللاعقلانية لخفض السلوك العدواني، وبمساعدة الأخصائية النفسية للمركز التقت بهم الباحثة بمعدل جلستين أسبوعيا، لمدة ستة أسابيع.

2.2. العينة الضابطة: تكونت من (14) مراهق جانح لم يتلقوا أي برنامج إرشادي لتعديل الأفكار اللاعقلانية لخفض السلوك العدواني، طبقت فقط عليهم مقياس الدراسة في القياس القبلي والبعدي.

جدول رقم (1) : يوضح تقديم عام للمجموعة التجريبية

الحالة	الاسم	الجنس	السن	مستوى تعليمي	الجنحة
01	زكريا	ذكر	17	5 ابتدائي	سرقة بالتعدد، ضرب
02	وليد	ذكر	15	3 ابتدائي	ضرب سلاح أبيض، سرقة
03	أنس	ذكر	14	4 ابتدائي	سرقة بالكسر، تعدي على الأمن
04	أحمد	ذكر	18	3 متوسط	سرقة، ضرب، تشكيل جماعة أشرار

05	حمزة	ذكر	15	4 ابتدائي	سرقة بالتعدد،ضرب
06	بلال	ذكر	16	5 ابتدائي	ضرب بسلاح أبيض، سرقة
07	محمد	ذكر	15	2متوسط	تشكيل جماعة أشرار،ضرب وتعدي
08	فيصل	ذكر	17	2متوسط	سرقة، تحطيم املاك
09	رائد	ذكر	16	2متوسط	تشكيل جماعة أشرار،ضرب وتعدي
10	أمين	ذكر	17	1متوسط	ضرب،جرح عمدي
11	رامي	ذكر	16	5ابتدائي	سرقة،ضرب
12	طارق	ذكر	17	1متوسط	فعل مخل بالحياء،سرقة
13	عامر	ذكر	15	1متوسط	سرقة،ضرب
14	مراد	ذكر	15	5ابتدائي	الضرب، الجرح العمدي

3. أدوات الدراسة: استخدمت الباحثة لانجاز هذه الدراسة عدد من الأدوات والمقاييس النفسية وهي:

1.3.1. مقياس السلوك العدواني والعدائي للمراهقين:

مقياس السلوك العدواني و العدائي للمراهقين (النسخة المصرية) ل: أمل أباطة، قامت وفقا لما قدمه "Foulds" من الفكرة العقابية العامة وقسمها إلى عقابية داخلية والعقابية الخارجية وتم تصميم استبيان العدائية واتجاهها، أيضا اعتمادا على دراسة "Quatsn" الذي وضع بعد الغضب ضمن المقاييس الفرعية للعدائية العامة، وقامت بعد ذلك بتصميم اختبار لمقياس السلوك العدواني لدى الأطفال (1996) في صور ثلاثة منها السلوك العدواني الجسدي والسلوك العدواني اللفظي وغير المباشر، ويقصد بالسلوك الغير المباشر في هذا الاختبار العدائية والعدوان ذا الصبغة الأدبية أو الاجتماعية التعبيرية. وتم تقنيه على البيئة الجزائرية من طرف (ابريعم، سامية، 2017). حيث تكونت عينة التقنين من (210) تلميذ في السنة الثانية ثانوي من مدينة "تبسة"، وتم اختيارهم بطريقة العينة القصدية. وكانت نتائج التقنين (الخصائص السيكومترية) كمايلي:

1.1.3.1. الصدق الظاهري: تم الاعتماد على صدق المحكمين وعرض المقياس على (9) من حاملي شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي وقد اتفق جميعهم على صلاحية عبارات مقياس السلوك العدواني والعدائي ومناسبتها من حيث اللغة ولم يجروا عليها أي تعديلات.

2.1.3. الثبات: تم التأكد من ثبات المقياس بطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ فكان معامل ثبات المقياس الفرعي الأول مقياس العدوان المادي = (0.78) ومعامل ثبات المقياس الفرعي الثاني مقياس العدوان اللفظي = (0.749)، وكان معامل ثبات المقياس الفرعي الثالث مقياس العدائية = (0.779) والدرجة الكلية (0.82)، بينما معامل ثبات المقياس الفرعي الرابع مقياس الغضب = (0.668). وهذه النتائج تدل على أن المقياس ثابت. مع العلم أن الباحثة استخدمت طرق أخرى أيضا لدراسة معامل الصدق والثبات ودلت هي

الأخرى على ثبات وصدق المقياس كالصدق التمييزي و حساب معامل الارتباط لبيرسون بين التطبيق الأول والثاني للتأكد من ثبات المقياس.

3.1.3. تصحيح المقياس: يشمل الاختبار الحالي (أنظر الملحق رقم 1) على أربعة أبعاد أساسية وهي: 1/ السلوك العدواني المادي، 2/ السلوك العدواني اللفظي، 3/ العدائية، 4/ الغضب. ويشمل كل مقياس فرعي على 14 بنداً و بالتالي يتكون المقياس ككل على 56 عبارة وتكون الإجابة على البنود المقياس في خمسة مستويات تتراوح الدرجات بين (0-4) وتتحدد التعبيرات المحددة لدرجة تكرار السلوك العدواني (كثيراً جداً، كثيراً، أحياناً، نادراً، إطلاقاً) بالدرجات التالية (3، 2، 1، 0، 4) والدرجة العالية تدل على مستوى عدواني أو مستوى عدائي أو غضب عالي والدرجة المنخفضة تدل على مستوى منخفض للسلوك العدواني، وفيما يلي جدول يوضح مستويات درجات المقياس لكل بعد:

جدول (2) مستويات الدرجات على المقياس لكل بعد

الدرجات	المستوى
43-56	المستوى الأول
39-42	المستوى الثاني
15-28	المستوى الثالث
0-14	المستوى الرابع

يمثل المستوى الأول أعلى الدرجات والثاني يليها في الترتيب، ثم المستوى الثالث والمستوى الرابع منخفض لكل بعد على حده من الأبعاد الأربعة. (ابريعم، 2017، 372-379)

2.3. مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية:

أعدّه (الريحاني، 1985)، ويتكون المقياس من 52 فقرة، تكون من (13) فكرة فرعية اشتمل كل منها على أربع من الأسئلة، نصفها ايجابي يتفق مع الفكرة والنصف الآخر سلبي يختلف معها ويناقضها، (انظر الملحق رقم 2) يوضح مضمون الفكرة وأرقام الفقرات التي تقيسها.

اتسم المقياس بدرجة عالية من الثبات والصدق، حيث قام معد المقياس بإجراء الصدق التمييزي وصدق المحك كان معامل الارتباط بينه وبين اختبار ماسلو (0.61) وهو معامل دال احصائياً، كما قام بإجراء الثبات من خلال إعادة تطبيق الاختبار حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بالنسبة للأبعاد الفرعية للمقياس بين (0.45، 0.83) وهذه قيم دالة على ثبات المقياس.

3.3. البرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة):

توصلت الباحثة من خلال مراجعة الأدبيات النظرية والبرامج الإرشادية والعلاجية المتوفرة في البيئة العربية بصفة عامة والجزائرية بصفة خاصة الى ندرة في وجود برنامج إرشادي يعتمد على فنيات العلاج المعرفي الانفعالي مع السلوكي لخفض مستوى السلوك العدواني وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى فئة المراهقين

الجانحين "في حدود علم الباحثة" مما دفع الباحثة الى إعداده بغرض توفير برنامج مستمد من البيئة العربية والجزائرية بصفة خاصة تناسب فئة المراهقين وخاصة الجانحين منهم.

1.3.3. وصف البرنامج:

استند البرنامج على فنيات الإرشاد الانفعالي العقلاني الجماعي لخفض مستوى السلوك العدواني وتعديل الأفكار اللاعقلانية، وصولاً إلى التفكير الفعال وفق النموذج الذي اقترحه (البيرت اليس) وكذلك بعض الأساليب والفنيات منها: صياغة المشكلة، أسلوب حل المشكلات، التشغيل المعرفي، إعادة البناء المعرفي، التدريب على رصد الأفكار، الحوار الداخلي، المواظبة على التساؤل الذاتي، فنية التخيل، تقنية الاسترخاء العضلي، النمذجة القصصية، وللتأكد من مدى ملائمة هذا البرنامج تم عرضه على 9 محكمين من أساتذة علم النفس العيادي، ليحكموا على مدى ملائمة البرنامج الإرشادي المقترح من حيث الأهداف، الأنشطة، والزمن الذي يستغرقه لتحقيق الأهداف المسطرة، وكذا صحة الإجراءات التطبيقية للبرنامج (الجلسات، الفنيات). وتم احترام الملاحظات وإجراء التعديلات المطلوبة من المحكمين ليصل لصورته النهائية (أنظر الملحق رقم 3).

2.3.3. أهداف البرنامج: انقسمت إلى ثلاثة أهداف:

* هدف إرشادي علاجي: هدف البرنامج إلى خفض مستوى السلوك العدواني وتعديل الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية فعالة لدى المراهقين الجانحين، باستخدام أساليب الإرشاد الجماعي المتضمنة في البرنامج.

* هدف وقائي: اكتسبت أفراد المجموعة التجريبية بعض الفنيات الإرشادية التي تمكنهم تعديل الأفكار اللاعقلانية لديهم، وبالتالي تحسين وخفض من مستوى السلوك العدواني لديهم، من خلال العمل على وقايتهم من الاعتقاد بأفكار لا عقلانية خاطئة بسبب الضغوط الأسرية والحياتية والتي تتسبب بدورها في ارتفاع مستوى السلوك العدواني لديهم، وكذا تعليمهم وتدريبهم على ممارسة الفنيات المعرفية الانفعالية السلوكية.

* هدف نمائي: يتمثل في إتاحة الفرصة أمام المجموعة التجريبية إلى زيادة النمو المعرفي السلوكي عن طريق تعزيز الأفكار العقلانية الايجابية ومساعدتهم في التعامل مع الشعور بالعنف والعدوان ومختلف مواقف الحيات الضاغطة.

* الأهداف الإجرائية: صياغة المشكلة، أسلوب حل المشكلات، التشغيل المعرفي، إعادة البناء المعرفي، التدريب على رصد الأفكار، الحوار الداخلي، المواظبة على التساؤل الذاتي، فنية التخيل، تقنية الاسترخاء العضلي، النمذجة القصصية.

- التدريب على فهم أسباب السلوك العدواني ومنه فهم الذات.
- التدريب على مهارات الاسترخاء بطريقة علمية صحيحة.
- التدريب على أساسيات التفكير العقلاني والتفكير الفعال.
- التدريب على التساؤل الذاتي و الحوار الداخلي والتخيل من أجل تعديل الأفكار اللاعقلانية والتميز بينها وبين الأفكار العقلانية.

- التدريب على تقبل الذات والآخرين.
- التدريب على تغيير أسلوب الحياة نحو الأفضل.
- التدريب على التعبير عن مشاعرهم بحرية وبايجابية، وبعقلانية.

3.3.3. محتوى جلسات البرنامج:

تم ترتيب جلسات البرنامج الإرشادي بشكل منطقي يتناسب مع طبيعة مشكلة الدراسة وظروفها، وكان عدد الجلسات (12) جلسة بواقع جلتين أسبوعيا لمدة شهر ونصف، عدى الجلسات الخاصة بالتطبيق القبلي والبعدي والتبقي لمقاييس الدراسة وعددها(4)جلسات. بدأت من شهر جانفي 2021 إلى نهاية شهر فيفري. وكان زمن كل جلسة(90)دقيقة، وتم تحديد محتوى الجلسات بناء على أهداف البرنامج، وكذلك الفنيات العلاجية المتبعة في جلسات البرنامج.

4.3.3. المتابعة:

من خلال التعرف العلمي على مدى الثبات والاستمرار في انخفاض مستوى السلوك العدواني وتعديل الأفكار اللاعقلانية التي حدثت لعينة الدراسة بعد فترة زمنية قدرها (شهر)من التطبيق البعدي بعد تنفيذ البرنامج(التطبيق البعدي) وهي جلسة متابعة كان الهدف منها، هو التأكد من ثبات التحسن وتحديد مدى استفادة المراهقين الجانحين من البرنامج التدريبي وتعزيز التغيرات الايجابية في سلوكهم، وإشعارهم أن الباحثة لا تزال مهتمة بمساعدتهم وتقديم يد العون لتطورهم نحو الأفضل. تم تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائيSPSS(الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية)، حيث استخدمت الأساليب الإحصائية الوصفية، من خلال: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T test"ت" للفروق بين المتوسطات.

4. نتائج الدراسة ومناقشتها:

1.4. نتائج الفرضية الأولى: تنص الفرضية الأولى على أنه توجد فروق في السلوك العدواني والعدائي للمراهقين لدى المراهقين الجانحين بين القياس القبلي والبعدي.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة على القياسين القبلي والبعدي لأبعاد المقاييس الفرعية لمقياس السلوك العدواني والعدائي للمراهقين، والجدول(3) يوضح ذلك.

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمقاييس الفرعية لمقياس السلوك العدواني في القياسين القبلي والبعدي(ن=14)

القياس البعدي		القياس القبلي		المجموعة	
ع	م	ع	م	المقاييس الفرعية	
10.49	61.81	5.74	43.92	تجريبية	العدواني المادي
8.63	42.09	5.02	43.16	ضابطة	

0.68	21.93	3.56	34.64	تجريبية	العدواني اللفظي
3.19	34.14	4.29	35.52	ضابطة	
2.17	17.94	2.88	16.28	تجريبية	مقياس العدائية
2.89	15.09	2.89	15.34	ضابطة	
6.24	24.43	4.29	37.92	تجريبية	مقياس الغضب
1.98	36.22	3.19	37.16	ضابطة	

المصدر: إعداد الباحثة

اتضح من خلال البيانات الواردة في الجدول (3) وجود فروق بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي مقارنة بالقياس البعدي لصالح القياس البعدي، ولا توجد فروق بين أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي مقارنة بالقياس البعدي وللتحقق من دلالة هذه الفروق بين القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية. تم حساب اختبار "ت" للفروق بين المتوسطات الحسابية والجدول (4) يوضح النتائج المتحصل عليها.

جدول (4) قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المقاييس الفرعية لمقياس السلوك العدواني

مستوى الدلالة	"ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		المجموعة التجريبية المقاييس الفرعية
		ع	م	ع	م	
01.0	9.81	10.49	61.81	9.79	43.92	العدواني المادي
0.01	7.73	0.68	21.93	3.56	34.64	العدواني اللفظي
0.05	2.31	2.17	17.94	3.46	16.28	مقياس العدائية
0.01	7.22	6.24	24.43	4.29	37.92	مقياس الغضب

المصدر: إعداد الباحثة

اتضح من الجدول السابق وجود فروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصلت عليها المجموعة التجريبية على المقاييس الفرعية لمقياس السلوك العدواني والعدائي للمراهقين، في القياسين القبلي والبعدي وكانت قيمة "ت" (9.81- 7.73 -7.22-2.31) وكانت الفروق دالة عند (0.05 – 0.01).

2.4. نتائج الفرضية الثانية: تنص الفرضية الثانية على أنه توجد فروق في الأفكار اللاعقلانية بين المراهقين الجانحين في المجموعتين التجريبية والضابطة، للقياسين القبلي والبعدي. وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الأفكار اللاعقلانية والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول(5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الأفكار اللاعقلانية للقياسين القبلي والبعدى (ن=14)

القياس البعدى لمقياس الأفكار اللاعقلانية		القياس القبلي لمقياس الأفكار اللاعقلانية		المجموعة
ع	م	ع	م	
2.841	54.753	4.225	86.507	التجريبية
6.981	96.681	6.740	97.714	الضابطة

المصدر: إعداد الباحثة

اتضح من خلال البيانات الواردة في الجدول(5) وجود فروق بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي مقارنة بالقياس البعدى لصالح القياس البعدى، ولا توجد فروق بين أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي مقارنة بالقياس البعدى وللتحقق من دلالة هذه الفروق بين القياسين (القبلي والبعدى) للمجموعة التجريبية. تم حساب اختبار "ت" للفروق بين المتوسطات الحسابية والجدول (6) يوضح النتائج المتحصل عليها.

جدول(6) قيمة"ت" لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية في مقياس الأفكار اللاعقلانية

مستوى الدلالة	"ت"	القياس البعدى		القياس القبلي		ن	المجموعة
		ع	م	ع	م		
0.05	3.02	9.22	54.75	7.22	86.50	14	التجريبية

المصدر: إعداد الباحثة

اتضح من الجدول السابق وجود فروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصلت عليها المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار اللاعقلانية في القياسين القبلي والبعدى وكانت قيمة"ت" بين القياسين (3.02) للمراهقين الجانحين وكانت الفروق دالة عند (0.05).

3.4. نتائج الفرضية الثالثة: تنص الفرضية الثالثة على أنه لا توجد فروق على المقاييس الفرعية لمقياس السلوك العدوانى والعدائى للمراهقين كل على حدى، لدى المراهقين الجانحين في المجموعة التجريبية بعد تنفيذ البرنامج مباشرة وبعد مرور فترة المتابعة. وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعية على المقاييس الفرعية لمقياس السلوك العدوانى والعدائى للمراهقين والجدول () يوضح ذلك.

جدول (7) قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات القياس البعدي والتبقي للمجموعة التجريبية في مقياس السلوك العدواني

مستوى الدلالة	"ت"	القياس التبقي		القياس البعدي		المجموعة التجريبية المقاييس الفرعية
		ع	م	ع	م	
غ دال	0.97	9.37	60.32	10.49	61.81	العدواني المادي
غ دال	1.73	2.67	19.89	0.68	21.93	العدواني اللفظي
غ دال	1.46	1.06	16.22	2.17	17.94	مقياس العدائية
غ دال	0.22	8.68	23.16	6.24	24.43	مقياس الغضب

المصدر: إعداد الباحثة

اتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق في متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتبقي على المقاييس الفرعية لمقياس السلوك العدواني والعدائي للمراهقين

4.4. نتائج الفرضية الرابعة: تنص الفرضية الرابعة على أنه لا توجد فروق على مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين الجانحين في المجموعة التجريبية بعد تنفيذ البرنامج مباشرة وبعد مرور فترة المتابعة. ولتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس الأفكار اللاعقلانية. والجدول () يوضح ذلك.

جدول () قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات القياس البعدي والتبقي للمجموعة التجريبية في مقياس الأفكار اللاعقلانية

مستوى الدلالة	"ت"	القياس		القياس البعدي		ن	المجموعات
		ع	م	ع	م		
غ دالة	0.87	7.63	53.71	9.22	54.75	14	التجريبية

المصدر: إعداد الباحثة

اتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق في متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتبقي على مقياس الأفكار اللاعقلانية.

فسرت النتائج من خلال استعراض الجلسات الإرشادية التي قدمها البرنامج، إذ نجد أن البرنامج الإرشادي قد نفذ بأساليب وفنيات متنوعة للتعامل مع المراهقين الجانحين، مثل أسلوب حل المشكلات وتعديل الأفكار، والمناقشات عبر التشغيل المعرفي (مخطط "جوديث بيك" للمفهمة المعرفية)، وكذا لعب الدور والأسلوب القصصي، وتقنية الاسترخاء، وتعلم التفكير الايجابي، والواجبات المنزلية التي تمت خلال مجريات الجلسات، أثناء توضيح الخلل والآثار السلبية لتبني كل فكرة لا عقلانية، والآثار الايجابية عند التخلي عن هذه الفكرة بعد تنفيذها، هذا إضافة لما ظهر من تفرغ للمشاعر السلبية لمراهقين المجموعة التجريبية، من خلال الحوار الذاتي و التشغيل المعرفي ولعب الدور الذي ارتبط بالواقع المعاش، وفي أجواء الاسترخاء الذي اقبل المراهقون على تعلمه وممارسته بشغف، حيث أخذوا يطبقونه أكثر من مرة مع مختلف الفنيات خاصة خارج الجلسات الإرشادية حسب إفادة الأخصائية النفسانية التي ساعدتنا كثيرا في تطبيق ومتابعة البرنامج خلال فترة غيابنا عن المركز. ولهذا تفسر الباحثة ذلك إلى جدوى وفاعلية البرنامج الإرشادي في خفض السلوك العدواني وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين الجانحين (المجموعة التجريبية) ويعود كذلك إلى انتظام المجموعة التجريبية في الحضور لجلسات البرنامج بكل نشاط وقوة، كما ساعدت الفنيات المستخدمة وما توفره من خبرات وممارسات ومواقف ومناقشات أسهمت في إخراج المكبوتات وتخفيف الضغوط والقلق والخوف الذي كان سائداً، بكل عفوية، حيث لاحظنا أنهم أصبحوا أكثر أمناً وطمأنينة مما أسهم في تطور التفكير الايجابي ودحض اغلب الأفكار اللاعقلانية مع ملاحظة تطور ايجابي لصورة الذات والتطور السيطرة على ضبط النفس وكذا التأقلم مع ظروف المركز ويظهر في تطور ايجابي للعلاقات والتفاعلات الاجتماعية داخل المركز. فنرى أنه من الطبيعي والمنطقي تفوق أفراد المجموعة التجريبية في القياس في القياس البعدي وانخفاض درجاتهم في مقياس الأفكار اللاعقلانية، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسات كل من (العويضة، 2008) و (Adomeh, 2006, 21) و (داوود، 2001) و (Galt, 2000) و (Davis & Boster, 2003) و (merti, 2007). وهنا نتفق مع رأي أليس (Ellis, 2004) في أن ما هو عقلائي يمكن أن يصبح انفعالياً، كما أن انفعالات الفرد يمكن تحت أي ظرف أن تكون أفكاراً، وحيث أن العنصر الأساسي في نظرية العلاج العقلائي الانفعالي للفرد ينتج عن حواره الداخلي، فما يتولد داخليا من أفكار في وجدان الفرد حول موضوع معين هو الذي مادة لانفعالاته حول هذا الموضوع، فالفرد يفكر بكلمات وجمل ذاتية، وما يعيشه الفرد أثناء هذا الحوار الذاتي من مدركات وتصورات هو الذي يكون انفعالاته الخاصة ويشكل سلوكه في المواقف (Ellis, 2004).

إذن حسب نظرية العلاج العقلائي الانفعالي العاطفي والتي اعتمد عليها بناء البرنامج الإرشادي لهذه الدراسة. فان التفكير والشعور والسلوك يؤثر كل منهم في الآخر، فمشاعر الغضب والرفض والإحباط والذنب وغيرها، تحدث عند وجود أفكار غير عقلانية تم اكتسابها من خلال الأسرة والمجتمع، ويتبنى الفرد هذه الأفكار ويحدث بها نفسه، مما ينعكس على سلوكه فيتصرف بطريقة يهدم بها ذاته أو يتعامل مع الأمور باعتبارها قدراً، ليحمل نفسه مسؤولية أحداث لا علاقة له بها، لذا ترى الباحثة أن التأثير الايجابي للبرنامج المقترح في خفض مستوى السلوك العدواني والعدائي للمراهقين الجانحين (المجموعة التجريبية) في جميع مقياسه الفرعية دليل على انه لا يجب دائما التفكير بتغيير الوضع السيئ للأحداث التي يعيشها الفرد وإنما يجب تغيير نظرة المراهق للواقع وتغيير أفكاره اللامنطقية حول مختلف الأمور والمواقف، ومن ثم تغيير شعوره السيئ الذي يترتب عليه تحسن سلوكه وردود أفعاله وانفعالاته. وهذا ما يؤكد تحقق الفرضية الأولى والفرضية الثانية.

لقد أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين المراهقين الجانحين (أفراد المجموعة التجريبية) في القياسين البعدي والتبقي، مما أشار إلى جدوى وفاعلية البرنامج في تعديل الأفكار اللاعقلانية وخفض مستوى السلوك العدواني، مما أشار إلى فعالية البرنامج في إحداث تغيرات ايجابية لدى المراهقين الجانحين أفراد المجموعة التجريبية) في زيادة الأمن والطمأنينة وبعض الاستقرار والتوافق النفسي والاجتماعي، وما أظهرته المجموعة التجريبية من تعاون وتجاوب خلال الجلسات الإرشادية بل وقدرة وكفاءة في السيطرة على الانفعالات والسلوكات السلبية ، وخاصة تلك المتعلقة بالجنوح من خلا الشعور بالذاتية وتحمل المسؤولية. مما يؤكد التحقق من نتائج الفرضية الثالثة والفرضية الرابعة التي تشير إلى استمرارية اثر فاعلية البرنامج حتى بعد الانتهاء بعد فترة قد تصل من شهر ونصف إلى شهرين.

لكن على الرغم مما توصلت إليه الدراسة من نتائج ايجابية، فان الباحثة لا تستبعد أن يكون هناك محددات للإجراءات التجريبية قد أثرت على نتائجها، مثل اقتصار الدراسة على مؤسسة واحدة لإعادة التربية، وقصر الفترة الزمنية للبرنامج، واقتصارها أيضا على الفنيات المقترحة في البرنامج المقترح فقط. باعتبارها غير كافية في ضل تعاملها مع مكون أساسي ومهم في شخصية الفرد وهو نمط التفكير وما ينتج عنه من سلوكات عدوانية وعدائية تنتج عن سوء البيئة الأسرية بالدرجة الأولى والتنشئة الاجتماعية، تذبذب بل وسوء إستدخال الضوابط و المعايير والقيم الاجتماعية. خاصة مرحلة المراهقة التي يعول عليها تشكيل كامل للهوية الشخصية بجميع جوانبها. إذن ترى الباحثة أن عملية التعلم والتدريب في البرنامج الإرشادي الجماعي تتصف بالاستمرارية، لان الخبرة المكتسبة مع الجماعة تعطي انطلاقة جديدة للتعلم الهادف والمستمر.

خاتمة

هدفت الدراسة الحالية الى التحقق من فعالية برنامج إرشادي جماعي عقلاني انفعالي سلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لخفض مستوى السلوك العدواني لدى عينة من المراهقين الجانحين من إعداد الباحثة، وقد أشارت نتائج الفرضية الأولى إلى أنه توجد فروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصلت عليها المجموعة التجريبية على المقاييس الفرعية لمقياس السلوك العدواني والعدائي للمراهقين، في القياسين القبلي والبعدي وكانت قيمة"ت" (9.81- 7.73 -2.31-7.22) وكانت الفروق دالة عند (0.05 – 0.01). وأشارت أيضا نتائج الفرضية الثانية إلى أنه توجد فروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصلت عليها المجموعة التجريبية على مقياس الأفكار اللاعقلانية في القياسين القبلي والبعدي وكانت قيمة"ت" بين القياسين(3.02) للمراهقين الجانحين وكانت الفروق دالة عند (0.05). بينما أشارت نتائج الفرضية الثالثة إلى عدم وجود فروق في متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتبقي على المقاييس الفرعية لمقياس السلوك العدواني والعدائي للمراهقين، أما نتائج الفرضية الرابعة أشارت نتائجها الى عدم وجود فروق في متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتبقي على مقياس الأفكار اللاعقلانية. ما يدل على فعالية البرنامج المقترح.

التوصيات:

* يتطلب من الأسر والوالدين بصفة أكيدة توفير حياة أسرية خالية من الحرمان والقهر وتلبية احتياجاتهم النفسية والانفعالية والاجتماعية والجسمية والعقلية، بالحوار الايجابي والتقبل المتبادل والتدريب على أسلوب حل المشكلات وإتاحة الفرص للتعبير واتخاذ القرارات المناسبة في جميع المواقف الحياتية المختلفة.

* إعداد برامج علاجية متنوعة تناسب ومشكلات المراهقين في مراكز إعادة التربية. وحتى برامج وقائية تقي المراهقين من الوقوع في الجنوح تطبق في المدارس ومختلف مؤسسات التنشئة الاجتماعية.

* الاهتمام بالتربية العقلانية من أجل التنمية الذاتية المستمرة للطفل والمراهق والتي تعد أيضا من مهام مؤسسات التنشئة الاجتماعية سواء بطريقة مقصودة أم غير مقصودة.

المراجع

أولا: باللغة العربية

- أبو الدلو، جمال، الصحة النفسية، دار أسامة للطبع، عمان، 2009.
- ابن بري، اسرار حسين، المشكلات النفسية والاجتماعية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى العازبات في منطقة بنر السبع، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة عمان العربية، 2017.
- ابرييم، سامية، تقنين مقياس السلوك العدواني والعدواني للمراهقين لـ "أمل أباضة" (النسخة المصرية) على البيئة الجزائرية، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 4(1)، 372-397، 2017.
- إسماعيل، علوي، وبين عيسى، علاج نفسي معرفي مدخل الى تدبير صعوبات الحياة اليومية وتخفيف المعانات النفسية، ط1، عالم الكتب الحديث، الأردن، 2009.
- بيوض، زبيدة، علاقة الاتجاهات الوالدية المدركة في التنشئة والأفكار اللاعقلانية بفعالية الذات لدى طلبة علم النفس بجامعة ورقلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، 2015.
- الباسوسي، أحمد إبراهيم، استراتيجيات العلاج المعرفي في علاج ذهان مبكر وحاد، مركز إسكندرية للكتاب، مصر، 2013.
- داود، نسيم، فعالية برنامج إرشادي يستند إلى الاتجاه العقلاني العاطفي في خفض التوتر وتحسين التفكير العقلاني لدى طالبات الصف العاشر، مجلة دراسات للعلوم التربوية، 28(2)، 311، 2001.
- فيران، احمد محمود، الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين المحرومين من الرعاية الوالدية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان، 2013.
- مجلي، شابع عبد الله، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية، جامعة عمران، 2011.
- السيد، رمضان، إسهامات الخدمة الاجتماعية في ميدان السجون وأجهزة الرعاية الحقة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1995.
- شريف، سهام علي، مدى فعالية برنامج إرشادي لتعديل سلوك عدواني لدى اللقطاء، ماجستير غير منشور، كلية البنات، جامعة عين شمس، القاهرة، 1992.
- عز الدين، خالد، السلوك العدواني عند الطفل، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، 2010.
- العويضة، سلطان موسى، العلاقة بين الأفكار العقلانية- اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية عند عينة من طلبة جامعة عمان الأهلية، مجلة رسالة الخليج العربي، السعودية، 113، 2008.
- العاسمي، رياض نائل، علاج عقلائي إنفعالي سلوكي بين النظرية والممارسة، دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع، عمان، 2014.
- الغامدي، حسين عبد الفتاح، المقياس الموضوعي لتشكيل هوية الأنا، معهد البحوث العلمية، مكة، 2011.
- رانيا الصاوي، عبد القوي، فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك، السعودية، 11، 12، 9-30، 2013.
- الريحاني، سليمان طعمة، الأفكار اللاعقلانية عند طلبة الجامعة الأردنية، عمادة البحث العلمي، 15(5)، 103-124، 1985.
- الريحاني، سليمان، تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، مجلة دراسات الجامعة الأردنية، المجلد الثاني عشر، العدد (1)، 77-94، 1985.
- الزعبي، أحمد، مشكلات بين الذكاء الاجتماعي والسلوك العدواني لدى الطلبة العاديين المتفوقين، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 16(02)، 291-312، 2011.

ثانياً باللغة الأجنبية:

- Adomeh, o, **Fostering Emotional Adjustment among Nigerian Adolescents With Rational Emotive Behavior Therapy**, Educational Research Quarterly, 29(3), PP.21- 29, 2006.
- Davis, D .& Boster, H, **Cognitive Behavioral Expressive Interventions With Aggressive and Resistant Youths**, Child Welfare, 71,6, 557- 573, 2003.
- Ellis, A, **Rational emotive behavior therapy; It works for me, it can work for you**. London, Prometheus Books, 2004.
- Galt, C, **Impact of Stress Inoculation on Performance Efficacy Linked to Instrumental Activities of Daily Living** . Dissertation Abstracts International. 60,9, p492, 2000.
- Merti, T, **The Important of Home Practice Compliance for Reduction at Anxiety in Cognitive Behavioral Group Stress**, 2007.

الملاحق

ملحق رقم (1) جدول يوضح المقاييس الفرعية لمقياس السلوك العدواني والعدائي للمراهقين لـ "أمل أباضة"

الاسم:.....، الجنس:.....، السن:.....، السنة الدراسية:.....، تاريخ تطبيق المقياس:.....

التعليمة: اليك مجموعة من السلوكيات المعتادة لدى كل فرد فحدد درجة انطباقها عليك في خمس مستويات، وليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، بل هي تساعدك على فهم أكثر لشخصيتك وشكرا على حسن تعاونكم في تطبيق هذا الاختبار.

أولا: مقياس السلوك العدواني المادي:

العبارات	كثيرا جدا	كثيرا	أحيانا	أحيانا نادرا	إطلاقا
1. في بعض الاحيان لا استطيع ضبط اندفاعي لضرب شخص اخر					
2. اذا تم اثارتي من جانب شخص اخر اجدي مدفوعا لضربه					
3. افضل مشاهدة المصارعة و الملاكمة					
4. اندفع لتحطيم بعض الاشياء اذا اثرت					
5. اقدم على العنف لحماية حقوقي					
6. استطيع تهديد الافراد المحيطين بي					
7. ارد الاساءة البدنية بأقوى منها					
8. اندفع في مشاجرات و خناقات بدون سبب كافي					
9. احيانا افكر في اذاء شخص ما بدون سبب كاف					
10. اضايق الحيوانات و اعذبها					
11. اشعر بالاندفاع نحو اتلاف ممتلكات الاخرين					
12. اشارك في المشاجرات بدون سبب					
13. استمتع احيانا بتعذيب من احب					
14. لا اشعر بالراحة النفسية الا اذا قمت بالرد سريعا على أي إساءة بأقوى منها					

ثانيا - مقياس السلوك العدواني اللفظي:

العبارات	كثيرا جدا	كثيرا	أحيانا	أحيانا نادرا	إطلاقا
1. اسيء للمحيطين لي بالفاظ نابية عندما اختلف معهم					
2. اميل للمجادلة و النقاش					
3. عندما يضايقني أي فرد اخبره بما اعتقده في شخصه					
4. اذا اهانني شخص ما اهانة لفظية ارد عليه بكثير منها					

عايدة ناجي

						5. يطلق علي اصدقائي انني مجادل
						6. في تعبيراتي اللفظية لا اراعي شعور المحيطين من حولي
						7. استطيع اثاره من حولي لفظيا
						8. اميل للسخرية من اراء الاخرين
						9. عندما اختلف مع اصدقائي اخبر الجميع باخطائهم
						10. ان ميدني في الحياة رد الالهانة بالمثل
						11. استطيع اثاره من حولي لفظيا بسهولة
						12. كثيرا ما اذكر الافراد باخطائهم علنيا
						13. اسبى للاخرين لفظيا بدون سبب كافي
						14. لا اعطي فرصة لغيري في الحديث و الحوار

ثالثا- مقياس العدائية:

إطلاقا	نادرا	أحيانا	أحيانا	كثيرا	كثيرا جدا	العبارات
						1. اشعر و كان الناس يدبرون المكائد من خلفي
						2. اشك و ارتاب في الصداقة الزائده
						3. اميل الى ايقاع الضرر بالمحيطين بي حيث لا يشعر احد
						4. من السهل خلق جو من لاوتر و الخوف بين اصدقائي
						5. اميل لعمل عكس ما يطلب مني
						6. اشعر بالسعادة عند مشاهدة المقاتلة بين الحيوانات
						7. اشعر بالسعادة اذا اختلف زملائي
						8. اوجه اللوم و النقد الذاتي على كل تصرفاتي
						9. يقيم الافراد صداقات للاستفادة منها
						10. اشعر بالرغبة في عمل عكس ما يطلب مني
						11. لو لم يكذ الناس لي لكننت اكثر انجازها
						12. اشعر في كثير من الاوقات اني ارتكبت خطأ ما
						13. اشعر ان الناس يغارون من افكاري
						14. اوجه اللوم و النقد للاخرين على كل تصرفاتهم

رابعا مقياس الغضب:

إطلاقا	نادرا	أحيانا	أحيانا	كثيرا	كثيرا جدا	العبارات
						1. اشعر انني متقلب المزاج
						2. من الصعب الضبط على مزاجي

					3. اغضب بسرعة اذا ضايقتني أي فرد
					4. اتضايق كثيرا من عادات المحيطين بي
					5. اشعر ان لدي حساسية شديدة للنقد
					6. من الصعب علي التخلص بسهولة مما يؤلمني
					7. اشعر في بعض الاحيان كأنني على وشك الانفجار
					8. لا استطيع تحمل هفوات الآخرين و اخطائهم
					9. يبتابني الضيق و الكرب لخطاء بسيطة من المحيطين بي
					10. يغضبني عادات افرادي اسرتي
					11. ينفذ صبري بسهولة عند التعامل مع الآخرين
					12. لا اتحمل النقد من الآخرين
					13. اغضب بسرعة اذا لم يفهمني الآخرون
					14. اشعر بضيق و كرب في بعض اوقات هدوني و صفائي

الملحق رقم(2): جدول يوضح مضمون الفكرة والفقرات التي تقيسها

رقم	مضمون الفكرة	الفقرات التي تقيسها
1	من الضروري أن يكون الشخص محبوبا من جميع المحيطين به(طلب التأييد والاستحسان)	40-27-14-1
2	يجب أن يكون الفرد كفؤ بدرجة عالية حتى يكون شخصا مهما(ابتغاء الكمال الشخصي)	41-28-15-2
3	بعض الأشرار جبناء ويستحقون العقاب والتوبيخ(اللوم القاسي للذات والآخرين)	42-29-17-4
4	إن من المصائب الكبرى أن تسيير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد(توقع الكوارث)	43-30-18-5
5	المصاعب والتعاسة تعود أسبابها للظروف الخارجية(التهور الانفعالي)	44-31-19-6
6	الأشياء المخيفة تستدعي الاهتمام الكبير بها بشكل دائم(القلق الزائد)	45-32-20-7
7	من الأفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها(تجنب المشكلات)	46-33-21-8
8	يجب اعتماد الشخص على الآخرين (الاعتمادية)	47-34-22-9
9	الأحداث الماضية تقرر الحاضر و لا يمكن تجاهلها او استئصالها (الشعور بالعجز)	48-35-23-10
10	ينبغي للشخص ان يحزن لما يصيب الآخرين من مشاكل او اضطرابات (الانزعاج لمشاكل الآخرين)	49-36-24-11
11	يوجد حل دائم و مثالي لكل مشكلة (ابتغاء الحلول الكامنة)	50-37-25-12
12	ينبغي للشخص ان يتبسم بالجدية و الرسمية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له مكانة محترمة بينهم (الجدية و الرسمية)	51-38-26-13
13	لا شك ان مكانة الرجل هي الالهة فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة (علاقة الرجل بالمرأة)	52-39-27-14

الإجابة على بنود الاختبار باختيار (نعم، لا) وقد أعطيت القيمة (2) للإجابة التي تدل على قبول المفحوص للفقرة، وأعطيت القيمة (1) للإجابة التي تدل على رفض المفحوص للفكرة، وبذلك الدرجة الدنيا للمقياس على كل بعد كم الأبعاد (13) هي (4) درجات وهي قيمة تعبر عن درجة عالية من التفكير العقلاني، والدرجة العليا للمقياس على كل بعد من الأبعاد (13) هي (8) درجات وهي قيمة تعبر عن درجة عالية من التفكير اللاعقلاني، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على المقياس ما بين (52-104) درجة.

ملحق رقم (3) جدول يوضح العرض التفصيلي لبرنامج الدراسة

عنوان الجلسة	المدة	فنيات الجلسة	أهداف الجلسة	واجب منزلي
01 جلسة تعارف	60د	المناقشة والحوار	تعارف و اخذ المعلومات الأولية	لا يوجد واجب
02 تطبيق المقاييس + عرض محتوى البرنامج	60د	المناقشة و الحوار	تعرف على الأحداث عن قرب وتحديد حالات الدراسة	
03 تبرير منطقي لعملية العلاج	60د	المناقشة و أسلوب حل المشكلات +تشغيل المعرفي	تحديد الأفكار الخاطئة وانتقال من تركيز سلبي للإيجابي و	تركيز على شيء معين ، بوصف منظر طبيعي
04 وقف الأفكار	90د	تدريب : رصد الأفكار الآلية	جدول بيك للمراقبة الذاتية	
05 حل مشكلات	90د	تفكير بالعواقب إدراك وجود مشكلة خفض الإثارة تفكير بطريقة حل بديل	كبح الوجدان السالب فهم مشكلات كبح الفعل	العد التنازلي من 100 إلى 00 ودرجتين قبل النوم
06 تعديل الأفكار	90د	إيقاف الأفكار الحوار الداخلي إيقاف أفكار	انخفاض معدل التكرار سلوكيات غير مرغوب فيها	
07 تحكم في الانفعالات	90د	التخيل	توضيح العلاقة بين تفكير والعواطف و تحكم في الانفعالات	تمارين الذكريات والتخيلات السارة
08 إيقاف الشد العضلي	90د	استرخاء جايكوبسون	خفض التوتر لاول إيقاف التوتر النفسي	إعادة تمارين الاسترخاء الجزء 01
09 المعتقد البديل	90د	لعاب الأدوار	تحديد الطرق التي يتصرف بها الحدث	تطبيق تمارين الاسترخاء الجزء 02
10 التفكير العقلاني	90د	استخدام الدعابة	مراقبة الأفكار وتفكير بواقعية أكثر	تطبيق تمارين الجمباز العقلي جزء 01
11 نمذجة القصصية	90د	استخدام أسلوب قصصي استخدام الحاسوب	الإقتداء بالآخر وأخذ العبرة	تطبيق تمارين الجمباز العقلي 02
12 خفض السلوك	90د	ممارسة السالبة	تعرف على علامات الغضب وتحديد طريقة تبريق الغضب	تطبيق تمارين الجمباز العقلي
13 إنهاء البرنامج العلاجي	90د	مناقشة	معرفة مدى فعالية البرنامج	