جامعة الجيلالي بونعامة –خميس مليانة-

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم علوم الإجتماعية

شعبة علوم التربية

الموضوع:

دور المعالجة المعرفية في تحسين أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة

مذكرة مقدمة استكمالا للحصول على شهادة ماستر في شعبة علوم التربية

تخصص: إرشاد والتوجيه

إعداد الطالبتين:

داود سماح

فقير سمية

إشراف الأستاذة:

أمال بوتوشنت

لجنة المناقشة المكونة من:

د. مقدم أمال رئيسا

د. ميزايني الجيلالي ممتحنا ومناقشا

د. أمال بوتوشنت مشرفا

السنة الجامعية :2022/2023

شكر وتقدير:

الحمد الله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف خلق الله سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وأصحابه أجمعين

أحمد الله تعالى وأشكره على توفيقه لي من الوصول إلى هذه المرحلة التعليمية

ويسرني أن أتوجه بالشكر والعرفان إلى كل من له الفضل وبذل جهدا من نصح وإرشاد وتوجيه، ومشورة في بداية هذا العمل حتى نهايته، وإخراجه بهذه الصورة ، فاللهم منى الدعاء والتوفيق.

وأخص بالشكر إلى أستاذتنا الفاضلة "أمال بوتشنت"لإشراف على هذه المذكرة وعلى المعلومات القيمة التي أفادتنا بها والتي مهدت إلى الطريق لإتمام هذا العمل مع تمنياتي لها بالمزيد من النجاح والتوفيق.

أتوجه بعظيم الشكر والتقدير إلى اللجنة التي قبلت وتشرفت بمناقشتها لهذا العمل المتواضع

كما أشكر الطلبة أفراد العينة التي أنارت لي الطريق حتى وصلت إلى نتائج البحث فلا أملك من الكلمات مايفيهم حقهم إلا الدعاء بالنجاح والتوفيق وجزاهم الله عنى خيرا

كما نتقدم ببالغ الشكر لجميع موظفي المكتبة المركزية بالجامعة

ولا ننسى أن نتقدم بالشكر لكل موظفين في كلية العلوم الاجتماعية على التسهيلات التي قدموها لنا خلال فترة البحث الميداني.

تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير

إهداء.

الحمد الله الذي أنارلنا درب المعرفة، وأعاننا على أداء هذا الواجب ووفقنا على إنجاز هذا العلم

أهدي ثمرة جهدي وعملي هذا إلى

من وضعت الجنة تحت أقدامها إلى التي أرجوا قد نلت رضاها إمي الغالية " مليكة مقدم"أطال الله في عمرها

إلى من أدين له بحياتي صاحب الوجه الطيب والأفعال الحسنة الذي لم يبخل عليا طيلة حياته أبي " محمد"

رحمه الله وأدخله فسيح جناته

وإلى إخوتي وأخواتي من كان لهم بالغ الأثر في كثير من العقبات والصعاب أسأل الله أن يحفظهم من كل شر

وإلى كل عائلتي حفظها الله ورزقها علما ونورا وصلاحا

وإلى كل الأقرباء والأصدقاء والأعزاء والأحياء

سماح

إهداء

الحمد الله ربي العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين

أهدي تخرجي إلى منبع الحب والحياة إلى روحك الطيبة إلى معنى الرجلولة

إلى من تربيت على يده أبي الحبيب "ملياني" رحمه الله ولن أنساك أبدا ما حييت

وإلى القلب الكبير النابض بالحب والحنان إلى رمز العطف والحنان

إلى من سيظل قلبي يحقق لها حبا أمي الغالية "فاطمة" حفظها الله وأطال عمرها

وإلى إخوتي وأخواتي حفظهم الله من كل شر

وإلى أصدقائي وزملائي أهديكم تخرجي دعواتكم بالتوفيق والنجاح نحو مستقبل مشرق حافل بالعطاء والرفاهية

سمية

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى إبراز دور المعالجة المعرفية في تحسين أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة، كما هدفت الدراسة إلى التعرف مستوى أنماط التفكير قبل تطبيق البرنامج الإرشادي معرفي وبعد التطبيق. وقد تكونت عينة الدراسة من (8) طلبة من جامعة جيلالي بونعامة بخميس مليانة . وتم اختيارهن بطريقة قصدية، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي (ذو تصميم واحد) الذي يتضمن عينة تجريبية واحدة وتطبيق البرنامج عليها دون اللجوء إلى المجموعة الضابطة. وقد استخدمت الباحثة مجموعة من الأدوات وهي: مقياس أنماط التفكير من إعداد (عبد العزيز حنان 2011)، واستمارة البيانات الأولية التي تم تصميمها بغرض جمع البيانات المتعلقة بالدراسة.

وتوصلت الدراسة إلى: فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي في تحسين انماط التفكير لدى طلبة الجامعة، ووجود فروق دالة إحصائيا بين درجات القياس القبلي والقياس البعدي لصالح التطبيق البعدي.

الكلمات المفتاحية: إرشاد معرفي، أنماط التفكير، البرنامج الإرشادي.

Study summary:

The current study aims to highlight the role of cognitive processing in improving the thinking patterns of university students. The study also aimed to identify the level of thinking patterns before and after applying the cognitive counseling program. The study sample consisted of (8) students from Djilali Bounaama University in Khemis Miliana. They were selected intentionally, and the researcher used the semi-experimental approach.(with one design), which includes one experimental sample and the application of the program on it without resorting to the control group. The researcher used a set of tools, namely: a scale of thinking patterns prepared by (Abdulaziz Hanan 2011), and a primary data form that was designed for the purpose of collecting data related to the study.

The study concluded: The effectiveness of the cognitive counseling program in improving the thinking patterns of university students, and the presence of statistically significant differences between the scores of the pre-measurement and the post-measurement in favor of the post-application.

Keywords: cognitive counseling, thinking patterns, counseling program.

فهرس المحتويات:

الرقم	العنوان	الصفحة
	كلمة شكر وتقدير	
	الإهداء	
	الملخص باللغة العربية	
	الملخص باللغة الأجنبية	
	قائمة المحتويات	
	قائمة الجداول	
	قائمة الملاحق	
	مقدمة	أ
	الفصل الأول: مدخل الدراسة	
01	إشكالية الدراسة	04
02	فرضيات الدراسة	06
03	أهمية الدراسة	06
04	أهداف الدراسة	06
05	مفاهيم الدراسة	07
06	الدراسات السابقة	09
07	التعقيب على الدراسات السابقة	14
	الفصل الثاني: الإطار النظري	
	أولا: الإرشاد المعرفي	
	تمهيد	17
01	مفهوم الإرشاد المعرفي	17
02	أهداف الإرشاد المعرفي	18
03	مبادئ الإرشاد المعرفي	19
04	أسس الإرشاد المعرفي	20
05	خصائص الإرشاد المعرفي	23
06	أساليب الإرشاد المعرفي	24
07	تقنيات الإرشاد المعرفي	25
	خلاصة الفصل	29
	ثانيا: أنماط التفكير	
	تمهيد	31

01	مفهوم التفكير	31
02	خصائص التفكير	32
03	مفهوم أنماط التفكير	32
04	أنواع وأشكال أنماط التفكير	33
05	أساليب أنماط التفكير	34
06	نظريات أنماط التفكير	36
07	تعليم التفكير والتدريب عليه	39
	خلاصة الفصل	41
	ثالثا: البرنامج الإرشادي	
	تمهيد	43
01	تعريف البرنامج الإرشادي	43
02	أهمية البرامج الإرشادية	44
03	أهداف البرامج الإرشادية	44
04	خصائص البرنامج الإرشادي	46
05	الخطوات بناء وتنفيذ البرنامج	46
06	التقنيات المستخدمة في هذا البرنامج الإرشادي	47
	خلاصة	49
	الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها	
01	منهج الدراسة	52
02	مجتمع الدراسة	52
03	عينة الدراسة وطريقة إختيارها	52
04	أدوات الدراسة	53
05	إجراءات الدراسة	55
06	أدوات التحليل المستخدمة في الدراسة	55
07	حدود الدراسة	55
	الفصل الرابع: نتائج الدراسة وإجراءاتها	
01	عرض الحالات	57
02	عرض نتائج القياس القبلي	61
03	عرض جلسات البرنامج	62
04	سيرورة الجلسات	66
05	عرض نتائج القياس البعدي	66
06	تحليل ومناقشة النتائج	68
07	خاتمة	70

	التوصيات	71
	قائمة المراجع	73
	قائمة الملاحق	76

قائمة الجداول:

الرقم	الجدول	الصفحة
01	مجتمع الدراسة حسب متغير الجنس والتخصص	52
02	العبارات الإيجابية والسلبية لمقياس أنماط التفكير	53
03	مفتاح التصحيح لمقياس أنماط التفكير	53
04	معامل الثبات لمقياس أنماط التفكير	54
05	معامل الصدق لاستبيان الدراسة	54
06	نتائج القياس القبلي	61
07	ملخص عام لبرنامج الإرشاد المعرفي لتحسين أنماط التفكير	62
08	الجلسات الإرشادية لبرنامج الإرشاد المعرفي لتحسين أنماط التفكير لدى طلبة	63
09	نتائج القياس البعدي	66
10	الدلالة الإحصائية لاختبار "ت" بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي	67
11	حجم الأثر للبرنامج الإرشادي حسب نتائج مجموعة الدراسة	67

مقدمة:

تمثل مرحلة الجامعة مرحلة مهمة في حياة الطلبة، كما أن الشباب في هذه المرحلة يمثلون طاقة هائلة ومصدرا بشريا هاما لتنمية المجتمع مما يحتم ضروة تنمية قدراتهم وتحسين أساليب تفكيرهم وتعلمهم وتوجه دوافعه نحو التعلم . لقد شهدت الأنماط التربوية في عصرنا الحاضر تطورات مهمة جعلت المدرسة الحديثة تقوم على أساس تفهم حاجات الطلبة ومشكلاتهم، وأصبح جل اهتمامها حل هذه المشكلات بنمط تربوي صحيح وإشباع تلك الحاجات والعمل على تهيئة كل الوساؤل والسبل لنمو أفكارهم وشخصياتهم بصورة تؤهلهم للوصول إلى تحقيق بذاتهم.

يعد التفكير عاملا من عوامل الأساسية في حياة الإنسان فهو الذي يساعد الإنسان على توجيه الحياة وتقدمها كما يساعدعلى كثير من المشكلات وتجنب الكثير من الأخطار، وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم على الأمور وتسييرها لصالحهفالتفكير عملية معرفية وجدانية راقية تبنى وتؤسس على محصلة العمليات العقلية كالتذكر والتمييز والتعميم والمقارنةوالتحليل، ومن ثم يأتي التفكير على قمة هذه العمليات العقلية والنفسية وذلك للدور الكبير الذي يلعبه في المناقشات، حتى أنه لا يمكن الاستغناء عنه في عمليات اكتساب المعرفة وحل المشكلات التي تواجه الإنسان.

ويعد النمط الذي يفكر به الفرد قوة كامنة تؤثر على كافة التفاعلات وبوجه عام لا يمكن أن يستثار التفكير إلا إذا سبقته مشكله ما تتحدى عقل الفرد. تحفز دافعيته ومن ثم يتكون لديه دافع للتفكير ومحاولة البحث عن حل لهذه المشكلة.

كما تعددت أساليب الإرشاد وزاد استعمالها في تحصين الفرد وعلاجه ضمن المستويات الإرشاد المختلفة(النمائية، الوقائية، والعلاجية) وقد تم استخدام برنامج إرشادي معرفي لمعرفة مدى فاعليته في تحسين أنماط التفكير طلبة جامعة.

ويقوم الإرشاد المعرفي على حقيقة مؤداها أن كل فرد منا أفكارا وتوقعات ومعان وافتراضات عن الذات والآخرين وعن العالم المحيط به، وهي التي توجه سلوكه وتحدد انفعالاته وإن المشكلات والصعوبات النفسية في الحياة تحدث عندما تكون هذه الأفكار والاعتقادات والافتراضات لديه ذات طبيعة سلبية خاطئة، ومن هنا يسعى المرشد المعرفي إلى مساعدة المسترشد على أن يصبح أكثر وعيا بأنماط التفكير.

حيث تحتوي الدراسة على مقدمة وأربعة فصول، وخلاصة وهي كما يلي:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة؛ تضمن مشكلة الدراسة وتساؤلاتها، فرضيات الدراسة، أهداف الدراسة، مفاهيم ومصطلحات الدراسة، الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

الفصل الثاني: الإطار النظري؛ وينقسم إلى ثلاث أجزاء، أولا الإرشاد المعرفي وماتضمنه من: تعريف الإرشاد المعرفي، أهداف ومبادئ الإرشاد المعرفي، أسس الإرشاد المعرفي (اتجاه ألبرت إليس، اتجاه آرون بيك)، خصائص الإرشاد المعرفي، أساليب الإرشاد المعرفي، تقنيات وفنيات الإرشاد المعرفي (تقنيات معرفية، سلوكية، انفعالية)

ثانيا: أنماط التفكير وتضمن: مفهوم التفكير، خصائص التفكير، مفهوم أنماط التفكير، أنواع وأشكال أنماط التفكير، أساليب أنماط التفكير، نظريات أنماط التفكير، تعليم التفكير والتدريب عليه.

ثالثا: البرنامج المعرفي وتضمن ومفهوم البرنامج المعرفي، أهمية وأهداف البرنامج المعرفي، خصائص البرنامج المعرفي، الخطوات تنفيذ وبناء البرنامج الإرشادي، وأخيرا التقنيات المتبعة في البرنامج الإرشادي.

الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها تضمن؛ منهج الدراسة، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة وطريقة اختيارها، أدوات الدراسة، إجراءات الدراسة، أدوات التحليل المستخدمة في الدراسة.

الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها وتضمن؛ عرض الحالات، عرض نتائج القياس القبلي، عرض جلسات البرنامج، سيرورة البرنامج، عرض نتائج القياس البعدي، تحليل ومناقشة النتائج.

الفصل الأول

مدخل الدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. مفاهيم الدراسة
6. الدراسات السابقة
7. التعقيب على الدراسات السابقة

1. الإشكالية:

يعد التعليم في الجامعة من أرقى مستويات التعلم، فهي تحتل مكانة مركزية في السلم التعليمي، فهي تقوم على إنتاج المعرفة ونقلها ودفع الطالب للبحث والتكوين السليم والتطور المعرفي والتكنولوجي فهي تسعى بكل مجهودها والوسائل التي توفرها على تنمية القدرات الطالب ومعرفته العلمية ، ومن أهم هذه القدرات هي القدرة على التفكير السريع والصحيح وهذا مايعرف أيضا بأنماط التفكير.

تعد أنماط التفكير من بين المهارات المطلوبة لدى الطالب الجامعي فهو يقوم بالعديد من البحوث والمشاريع التي تتطلب التفكير واستخدام أنواع مختلفة منه، وهذا من أجل التكيف مع العالم الجامعي وأداء واجباته بشكل صحيح. (بوعزيز، مارين، 2011)

فالتفكير سلوك هادف لايحدث في فراغ أو بلا هدف وإنما يحدث في مواقف معينة وهو سلوك تطوري يتغير كما ونوعا. لنمو الفرد وتراكم خبراته ويتمثل نمط التفكير بالطريقة التي يستقبل بها الفرد المعرفة والمعلومات والخبرات والطريقة التي يترتب وينظم بها هذه المعلومات ، و بالطريقة التي يدرك ويرمز ويسجل ويدمج فيها هذه المعلومات ويحتفظ بها في مخزونه المعرفي ويسترجعها بوسائل التعبيرية خاصة. (عطيات، 2013) .

تتميز عملية التفكير أيضا أنها عملية إنسانية وتتطلب عملية تنميتها وتعلمها جهودا متميزة من أطراف عديدة في مراحل العمر المختلفة، وهي ذات الصلة بالنواحي الوراثية والبيئة من حيث المجالات المختلفة منها الجسمية، الاجتماعية، الانفعالية والثقافية. فملكة العقل تعطي أوامرها مباشرة إلى أحاسيس والحركات الداخلية والخارجية لإبقاء على الخبرات السارة وإلغاء الخبرات غير السارة، ولهذا يجب أن يتدرب الإنسان على مهارة التفكير الناقد أو الابتكاري لتحويل كل أفكاره وأحاسيسه لكي تكون في خدمة مصالحه وحاجاته. ومن هنا فإن المناهج والمقررات الدراسية الجامعية خاصة دور كبير ومهم في تنمية وتطوير التفكير ومهاراته لدى طلبة إذ يتم عن طريقها تعليم الطلاب على التنظيم والتسلسل في تفكيرهم وتطبيق هذه المهارات التفكيرية داخل المؤسسات التعليمية والتربوية.(عبد العزيز،2011) .

للتفكير أنماط لها دورها في مجال الحياة العامة، ذلك أنها مرتبطة بالسلوكيات والأعمال المهنية التي يؤيدها الطالب حسب " هاريسون وبرامسون" مجموعة من الطرق التي يستخدمها الفرد للإحساس بالآخرين والتعامل مع المشكلات التي تواجهه. ويعد نمط الذي يفكر به الفرد قوة كامنة تؤثر على كافة التفاعلات وبوجه عام لايمكن أن يستشار إلا إذا سبقته مشكلة ما تتحدى عقل الفرد، تحفز دافعيته ومن ثم يتكون لديه دافع للتفكير ومحاولة البحث عن حل لهذه المشكلة.(دليلة عيد،2022)

جاءت دراسة هميلة نعيمة (2008) المتمثلة في أساليب التفكير وعلاقتها بحل المشكلات عند طلبة الجامعيين إذ تناولت الدراسة موضوع أساليب التفكير باعتباره القدرة العقلية الوطيدة المسؤولة عن حل المشكلات لدى الطالب الجامعي بحيث لكل واحد منهم أسلوب تفكير معين يؤدي لحل المشكلة التي تقابله مع تبيان العلاقة المباشرة بين الأسلوب لمستخدم من طرف الطالب والوصول إلى حل معين قد يكون سلبي أو إيجابي (هميلة،2008).

مع تعقد المشكلات النفسية التي تواجه الطالب في حياته حيث ظهرت تقنيات جديدة التي من شأنها أن تكون نفس المستوى هذه المشكلات، حيث أنها قادرة على حلها ومن هذه الأساليب الجديدة في العلاجالنفسي وأكثرها فاعلية أسلوب الإرشاد

المعرفي يعد أكثر المداخل العلاجية اتساق مع الدراسة الحالية، للتركيز على إقناع الطلبة بأن أفكارهم و معتقداتهم خاطئة و توقعاتهم السلبية و غير منطقية هي المؤدية إلى ردود أفعالهم الدالة على سوء التكيف، وتأكيده على أهمية تعديل أفكارهم ،و إكسابهم أفكار إيجابية و طرق أكثر ملائمة للتفكير من أجل إحداث تغييرات معرفية و انفعالية و سلوكية لديهم.وجاءت دراسة العبيدي (2013)هدفت الى التعرف على طبيعة التفكير الإيجابي و السلبي لدى طلبة الجامعة و علاقته بالتوافق الدراسي و قد أسفرت نتائج الدراسة على أن الطلبة يتمتعون بنمط تفكير إيجابي و مستوى مرتفع من التوافق الدراسي كما توصلت إلى عدم وجود فروق في نمط التفكير الإيجابي و السلبي. هذا من ناحية، و للنجاحات الكبيرة التي حققتها من ناحية أخرى، كشف حجار (2000) إلى أن نسبة نجاح الإرشاد المعرفي السلوكي تصل إلى (70%) من حالات تم علاجها ، وتحسن الأعراض بنسبة (85%) وبعد متابعة للحالات بأنقضاء عام من انتهاء العلاج تبين له أن نسبة الشفاء بلغت (55%) أما الانتكاسية بلغت (17%) (عبد القادر،2015).

فالإرشاد المعرفي يعد أحد التيارات الحديثة التي تهتم بصفة أساسية بالإرشاد من خلال الاهتمام بالاتجاه المعرفي للمشكلات، ويقوم هذا النوع من الإرشاد بإقناع المسترشد أن معتقداته غير منطقية وأفكاره سالبة وعباراته الخاطئة هي التي تحدث ردود الفعل الدالة على سوء التكيف بهدف تعديل الجوانب المعرفية المشوهة. والعمل على أن يحل محلها طرق أكثر ملائمة للتفكير. (ياسمين باشا،ص309)

كما يقوم الإرشاد المعرفي على التعاون بين المرشد والمسترشد في صياغة الفرضيات وتحديد الأهداف، ويعمل المسرشد بنشاط بحل صعوباته من خلال مهام يكلف بها وأهداف يجب بلوغها بين الجلسات الإرشادية. ويراعي النموذج المعرفي الجوانب النفسية والجسمية والاجتماعية، كما أن مدته تعتبر قصيرة النظر إلى الأساليب الكلاسيكية. وفي هذا السياق فقدأثبت العديد من الدراسات فعالية البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية في تغيير لأفكار وسلوك الطلبة، وذلك بالاعتماد على فنيات متعددة كتحديد الأفكار التلقائية والعمل على تصحيحها وتعديلها، الحوار والمناقشة، الاسترخاء، وتدريب على أسلوب حل المشكلات والتي تعد مطلبا أساسيا في حياة الفرد بكثير من المواقف التي تواجهه في الحياة اليومية هي أساسا مواقف تتطلب حل المشكلات، ويعتبر حل المشكلة أكثر أشكال السلوك الإنساني تعقيدا وأهمية

ويتعلم الطالب حل المشكلات ليصبحوا قادرين على اتخاذ القرارات السليمة في حياتهم، فلو كانت الحياة التي سيواجهونها الطلبة ذات طبيعة ثابتة وكان لكل منهم أدوارا محددة يؤدونها لما كان حل المشكلات قضية ملحة فكل ما على الطالب أن يتعلمه هو تأدية أدواره المحددة له، ولكن الحياة متغيرة ومعقدة وتتطلب باستمرار من الفرد القدرة على التكيف معها وحل مشكلاته فيها.(ملاك حسن،2016).

ومن خلال كل ماسبق ذكره نستنتج أن الطلبة يعانون من ضغوطات نفسية ومشكلات وأفكار خاطئة ومشوهة وبالتالي فهم بحاجة إلى مساعدة نفسية والمتمثلة في الإرشاد المعرفي الذي أثبتت دراساته في التخفيف من المعتقدات الخاطئة.

وبالتالي فالباحثتان تهتمان من خلال الدراسة الحالية بالإجابة على التساؤل التالي:

هل الإرشاد المعرفي له أثر في تحسين أنماط التفكير لدي طلبة الجامعة؟

فرضيات الدراسة:

الإرشاد المعرفي له فاعلية في تحسين أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة.

أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية الدراسة في النقاط التالية:

1. تسليط الضوء على أسلوب علاجي مهم في علم النفس وهو الإرشاد المعرفي ومدي فاعليته في تحسين أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة.

2. إعطاء فكرة للطلبة عن مدى فاعلية الإرشاد المعرفي في الكشف عن أهم المشكلات لدى الطلبة التعليم الجامعي ، وهو التعليم الرئيسي الذي يعد الشباب للحياة العملية بحكم ما يوفره من إمكانات ضخمة مادية و بشرية تعمل على إشباع اهتمامات الشباب و تنمية قدراتهم و تهيئتهم للحياة العملية .

3. الفهم الدقيق لسلوك الطلبة و حاجاتهم ، مما يمكن من تحقيق الأثر المطلوب و يزيد بالتالي من توافقهم النفسي و الإجتماعي.

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى :

1بناء و إعداد برنامج إرشادي معرفي لتحسين أنماط التفكير لدى عينة من طلبة الجامعة .

2. التعرف إلى مدى فاعلية الإرشاد المعرفي في تحسين أنماط التفكير لدى الطلبة.

3. التحقق من وجود فروق بين درجات القياس القبلي و درجات القياس البعدي في درجات أنماط التفكير لدى الطلبة .

مفاهيم الدراسة:

1.الإرشاد المعرفي

التعريف اللغوي:

عرفه المعجم الموسوعي لعلم النفس(1983) بأنه شكل من أشكال الإرشاد النفسي الحديث تم استخدامه من قبل "آرون بيك" حيث يقوم بتصحيح التصورات الخاطئة واستبعاد الأفكار السالبة الناتجة عن التعلم الخاطئ. ويركز هذا الإرشاد على المحتوى الفكري ويكون الهدف الرئيسي له تصحيح التصورات والإدراكات الخاطئة واستبدال الأفكار التلقائية السالبة. (إسماعيل، 2015، ص78)

التعريف النظري:

هو إرشاد يهتم ويركز على دور الأفكار والمعتقدات والمعلومات والتصورات في إنفعالاتنا وسلوكنا حيث أنها توجه الإنفعالات والسلوكيات والعلاج يتم بتزويد المريض بمعلومات ومعارف وحقائق تفيد في تغيير سلوكياته وإنفعالاته ويكون دور المعالج هو معرفة مشكل المريض والعمل على تصحيح وتصويب أفكاره مما ئؤدي إلى تعديل سلوكه.(حسام الدين،2012.ص107)

التعريف الإجرائي:

يقصد به هذه الدراسة الحالية ذلك الأسلوب الذي يهتم بتعديل الأفكار الخاطئة والمعارف والمدركات المشوهة التي تؤثر على سلوكات الطلبة وكذلك تؤثر على إدراكم واعتقداتهم في قدراتهم على تحقيق النجاح في المستوى الجامعي، بمعنى تؤثر على أنماط التفكير التي تعتبر عاملا مهما في تحقيق الإنجازات والمهام التي تنتظرهم خلال السنة الدراسية وذلك باستخدام بعض فنيات الإرشاد المعرفي على هؤلاء الطلبة.

2.أنماط التفكير:

التعريف اللغوي: هو من العمليات العقلية التي يستخدمها الإنسان في حياته اليومية.

التعريف الاصطلاحي: هي مجموعة الطرق والأساليب المفضلة للفرد في توظيف قدراتهم، واكتساب معارفهم، وتنظيم أفكارهم والتعبير عنها بما يتلائم مع المهام والمواقف التي تعترض الفرد.(محمد بلكرد،2017،ص14)

التعريف الإجرائي:هو أسلوب أو استراتيجية التي يستخدمها الفرد أثناء تواصله مع الأفراد الآخرين كما يعتمد عليها لمواجهة المواقف الصعبة وإيجاد الحل لها، حيث لكل فرد منا استراتيجية خاصة.

3. البرنامج الإرشادي:

التعريف اللغوي: البرنامج هو خطة يختطها المرء لعمل يريده. (أوراغي، 2016،ص40).

التعريف الاصطلاحي: " هوعبارة عن خطة عمل ومشروع تربوي يستند على أسس علمية لتقديم خدمات مباشرة أو غير مباشرة للمسترشدين، ويكون بصورة فردية أو جماعية ويدف إلى تقديم المساعدة وتحقيق النمو السوي ويتضمن مجموعة من الإرشادات المترابطة على شكل جلسات ومحاضرات ومناقشات ونشاطات معرفية وتربوية لتطوير المهارات بحالات الأزمات النفسية".

التعريف الإجرائي:

هو عبارة عن أسلوب إرشادي مخطط ومنظم ومبني على أسس علمية منظمة يتم فيه تحديد مجموعة من الأنشطة والمهارات والخبرات، من أجل مساعدة الطلبة على التخفيف من حدة الأفكار السلبية المشوهة التي تسيطر على عقلهم، ويتم ذلك بتطبيق عدة فنيات الإرشاد المعرفي خلال هذا البرنامج.

الدراسات السابقة:

الدراسات العربية التي تناولت أنماط التفكير:

هدفت دراسة رمضان (2001) إلى التعرف على أنماط التفكير الشائعة لدى عينة من الطلبة في المراحل التعليمية المختلفة، ودراسة أثر المتغيرات التالية (الجنس، التخصص الدراسي، المستوى الدراسي) على أنماط التفكير، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من الطلبة في المرحلتين الثانوية والجامعية، واستخدم في هذه الدراسة قائمة أنماط التفكير ل "استبرنبرج وواجنر" ترجمة وتقنين عبد العال حامد عجورة، 1999.

وبينت نتائج الدراسة أن أكثر أنماط التفكير سيطرة لدى الطلبة بالمرحلتين الثانوية والجامعية هو نمط التفكير (التنفيذي، القضائي، الهرمي، المحلي، المتحرر)، ووجود فروق بين الجنسين في أنماط التفكير(التشيعي المحلي، المحافظ، الملكي، والداخلي)، وأن هناك اختلافا بين الطلبة في بعض أنماط التفكير باختلاف التخصص الدراسي (علمي/ أدبي)، والعمر الزمني (ثانوي/جامعي).

وهدف الدردير(2004) في دراسته إلى التعرف على أنماط التفكير المفضلة لدى عينة من طلاب كلية التربية في قنا في ضوء نظرية "ستيرنبرج" لأنماط التفكير ، ومدى تمايز أو عدم تمايز أنماط التفكير لستيرنبرج عن "أنماط التعلم لبيجز" وبعض خصائص الشخصية وأيضا علاقة كل من جنس الطلبة(طلبة، طالبات) والتخصص الأكاديمي علمي، أدبي) بأنماط التفكير، وتكونت عينة الدراسة من طلاب الفرقة الثالثة في كلية التربية في قنا وعددهم 167 طالبا وطالبة منهم (76طالبا،100 طالبة)، وطلاب التخصص علمي كان عددهم (86) طالبا وطالبة، أما طلاب التخصص الأدبي فعددهم (90) طالبا وطالبة، واستخدم في هذه الدراسة قائمة أنماط التفكير النسخة القصيرة لستيرنبرج وواجنر في عام (1992)، استبانة عمليات الدراسة المعدلة. ذات العاملين لبيجز وزملائه عام (2001)، وقائمة العامل الخمسة الكبرى في الشخصية لبيوتشانان في عام (2001)، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج منها: أكثر أنماط التفكير تفضيلا لدى طلاب كلية التربية في قنا هي: أنماط التفكير (الهرمي، الخارجي، الأقلي)، وتوصلت كذلك إلى أن أنماط التفكير " لستيرنبرج" غير متمايزة عن أنماط التعلم"لبيجز" وخصائص الشخصية وتوجد علاقات متداخلة بينهم، وأن

الطلبة يتميزون عن الطالبات بنمط التفكير القضائي ، بينما تتميز الطالبات بأنماط التفكير (التنفيذي، المحافظ، العالمي، الهرمي، الأقلي).

دراسة غالب(2001) : هدفت الدراسة التعرف إلى أنماط التفكير لدى معلمي الثانوية قبل الخدمة بكلية التربية صنعاء، إضافة الدراسة التعرف إلى الفروق بين المعلمين قبل الخدمة في تخصصين رياضيات وعلوم اجتماعية في أنماط التفكير. وقد تم إجراء الدراسة على عينة قوامها (222) طالب وطالبة من قسمي الرياضيات والعلوم الاجتماعية (108،114) تم اختيارهم بطريقة عشوائية من (475) طالب وطالبة. وقد تم استخدام مقياس Harrison) (Bramason& ، لأنماط التفكير وكشفت

نتائج الدراسة أن (12.6) فضلوا النمط التفكير التركيبي و(16.7) فضلوا نمط التفكير العملي بينما فضل (13.5) التفكير الواقعي، و(25.7) فضلوا التفكير التحليلي و(25.7) فضلوا التفكير المثالي من الأفراد المبحوثين، ولا وجود أثر لمتغير التخصص على الأنماط التفكير لدى معلمي الثانوية قبل الخدمة. كما أظهرت النتائج أن نمط التفكير المسيطر من بين أنماط التفكير (تفكير أحادي البعد، والتفكير الثنائي البعد، والتفكير ثلاثي البعد، وتفكير مسطح وغير مصنف) هو تفكير أحادي البعد يليه التفكير الثنائي والمسطح، وهذا يعني أن أغلب أفراد العينة يستعينون بأسلوب واحد فقط من أنماط التفكير الخمسة في جميع المواقف التي يمر بها سواء بمناسبة أو بغير مناسبة.

دراسة خوالدة (2007) :هدفت الدراسة الي تحديد مستوي المعرفة المفاهيمية بالبناء الضوئي عند طلبة الصف الاول الثانوي وعلاقته بالتفكير الشكلي نحو الاحياء وتكونت عينة الدراسة من (130) طالبا وشكلت مانسبته (48.33) من أفراد المجتمع وأظهرت نتائج الدراسة وجد أن متوسط المعرفة المفاهيمية بالبناء الضوئي لدى الطلبة يساوي(3.8) درجة ، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط المعرفة المفاهيمية لدى الطلبة الصف الأول الثانوي العلمي يعزى للتفكير الشكلي، فقد وجد ان متوسط أراء الطلبة الصف الأول الثانوي العلمي يعزى للتفكير الشكل، فقد وجد أن المتوسط أراء الطلبة ذوي التفكير المجرد(5.07)درجة بينما كان المتوسط أراء الطلبة ذوي التفكير المحسوس (2.89) درجة، لم يجد الباحث أثر ذو دلالة إحصائية في مستوى المعرفة المفاهيمية بالبناء الضوئي لدى طلبة الصف الاول ثانوي علمي يعزى للتفاعل المشترك بين التفكير الشكلي والاتجاهات نحو الأحياء.

دراسة الزعبي(2007)دراسة هدفت إلى استقصاء أساليب التفكير الشائعة التي يستخدمها طلبة الجامعة الحسين بن طلال في محتلف المواقف وعلاقتها بكل من الجنس والتخصص والمستوى الدراسي .وتكونت عينة الدراسة من (140) طالبا وطالبة من الكليات العلمية والانسانية .أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر أنماط التفكير شيوعا بين الطلبة هو التفكير الواقعي فالتفكير التحليلي فالتفكير المثالي ثم التركيبي ثم البراجماتي ،وأظهرت النتائج عدم وجود اختلافات دالة احصائيا في أنماط التفكير بين الذكور وبين الطلبة التخصاصات العلمية والانسانية وبين طلبة في مختلف المستوايات الدراسية .

دراسة دايو (1993) : أثر فعالية التدريب على تقليل الأفكار السالبة وزيادة الأفكار الإيجابية في علاج المشكلات الانفعالية

قام دايو بدراسة(86) حالة تم توزيعها عشوائيا، حسب نتائجهم في مقياس الأفكار السالبة ، دربت المجموعة الأولى على تقبيل الأفكار السالبة، دربت المجموعة الثانية على إبدال الأفكار السالبة بأفكار الإيجابية، ودربت المجموعة الثالثة على أسلوبين السابقين معا وأعطيت المجموعة الرابعة (بلاسيبو) يبنما لم تعطي المجموعة إي نوع من العلاج. وأكدت نتائج الدراسة فاعلية الجمع بين اسلوبين(تقبل الأفكار السالبة وإبدال الأفكار إيجابية) مقارنة بفاعلية كل منهما على حده بالأساليب الأخرى التي تم إتباعها.

وبينت دراسة فرحات بن ناصر (2017) حول طبيعة العلاقة بين أساليب التفكير والقدرة على حل المشكلات لدى عينة من تلاميذالسنةالثانية الثانوي بولاية المسيلة للموسم الدراسي 2016/2015، (270) تلميذ وتلميذة، وجود علاقة ارتباطية بين بعض أساليب التفكير والقدرة على حل المشكلات لدى عينة الدراسة مع عدم وجود فروق في أساليب التفكير وفي القدرة على حل المشكلات تعزى لمتغيري الجنس والتخصص.

وتوصلت دراسة جايا الله خلف الله وبوفاتح محمد (2019) التي هدفت إلى الكشف عن تباين أساليب التفكير في ضوء نظرية STERNBERG لدى (300) طالب وطالبة السنة أولى ماستر، إلى أن الأساليب الاكثر شيوعا بين الطلبة هي (التشريعي، الخارجي، الهرمي، العالمي، المتحرر). وعدم وجود فروق بين الجنسين في أساليب التفكير الثمانية التالية: (الهرمي، الفوضوي، التشريعي، المتحرر، المحافظ، الخارجي، الداخلي، العالمي). بينما توجد فروق في الأساليب الخمسة الآتية: منها (الملكي، التنفيذي، المحلي) لصالح الذكور و (الأقلي، الحكمي) لصالح الإناث.

الدراسات الأجنبية:

دراسة كانو وهيوس(2000):

العنوان: أنماط التفكير والتعلم تحليل لعلاقتها وتأثيرها على التحصيل الأكاديمي.

Learning and thinking style : an anlysis of their

هدفت الدراسة إلى الإجابة عن سؤالين رئيسين وأساسين:

هل توجد أي علاقة بين أنماط التفكير وأنماط التعلم؟

هل يمكن أن نتنبأ بنتائج التحصيل الأكاديمي للتلاميذ من خلال الأنماط؟

تكونت عينة الدراسة من (210) طلاب تم انتقائهم كعينات عشوائية من طلبة قسم علم النفس في جامعة جراند بدولة إسبانيا. شكلت الإناث نسبة (80) وعددهن (168) طالبة والذكور(20) وكان عددهم (42) طالبة وبالنظر إلى

كون أغلبية طلاب العلوم الاجتماعية من الإناث كانت هذه النسبة طبيعية تراوحت أعمارهم بين 24.18 سنة . واستخدم الباحثان مقياس أنماط التعلم (مارشال ميرت 1986) الذي يتألف من (40) عبارة والصورة المقننة على البيئة الاسبانية من إعداد (كانو. جيتسيا 1997) وكذلك مقياس انماط التفكير ستيرنبيرغ وواجنر (1991) تتضمن (105) عبارات وأظهرت النتائج أنه توجد علاقة بين أنماط التعلم وأنماط التفكير عند المستوى (0.001) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المقياسين وكذلك وجود علاقة هامة بين أنماط التفكير التعلم والتفكير للمقاييس الفرعية وكذلك كانت هناك ستة متغيرات استطاعت التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي بأفضل شكل أربعة من المتغيرات تتعلق بأنماط التفكير (التشريعي, التنفيذي, حكم القلة, الداخلي) ومتغيرات يتعلقان بأنماط التعلم (التجربة الحسية, التفكير التأملي المجرد), وكذلك وجود ارتباط قوي بين نمط التعلم (التجربة الحسية الواقعية والتفكير التأملي المجرد) واللذان يمثلان جدلية القيم والإدراك ارتباط بعلاقة الضعيفة مع أنماط التفكير الفرعية وأن أنماط التعلم والتفكير بشكل عام تؤثر على التحصيل الأكاديمي للطلاب.

دراسة زانج (2002):

هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة أنماط التفكير وفهمها وفق ارتباطها مع مستويات التطور المعرفي لدى عينة تكونت من (82) تلاميذ بالسنة الثانية في إحدى الجامعات (44ذكور،38 إناث) ومن المسجلين في منهج اختياري عن التفكير الناقد، وكان متوسط أعمارهم (20) عاما، وكانوا في مجالات دراسية مختلفة(الهندسة المعمارية، الفنون التربيوية، القانون، العلوم،والعلوم الاجتماعية). وقد سجلت من لديهم أي تجربة في العمل أما دوام كامل أو دوام جزئي. وطبق عليهم مقياس أنماط التفكير لستيرنبيرج وواجنر (1991)، ومقياس التطور المعرفي(1997) وأظهرت النتائج أن النموذج الأول من أنماط التفكير (التشريعي، القضائي، الاتسلسلي، العالمي، التحرري) مرتبطة ارتباطا شديدا مع بعد النسبية، وأن أنماط التفكير من النوع الثاني(التنفيذي، المحلي، السيادي، المحافظ) مرتبطة وبقوة مع بعد الازدواجية في التطور المعرفي.

الدراسات السابقة التي تناولت الإرشاد المعرفي وعلاقته ببعض المتغيرات:

دراسة(Garand, L, et, Al, 2014):

بعنوان: فعالية العلاج بحل المشكلات على النتائج الصحية النفسية لمقدمي الرعاية من عائلة المرضية المشخصين حديثا بالخلل المعرفي الخفيف أو الخرف المبكر.

هدفت الدراسة لتقويم تأثيرات العلاج بحل المشكلات على الصحة النفسية، والذي صمم لمقدمي الرعاية للمرضى المشخصين حديثا بالخلل المعرفي الخفيف أو الخوف المبكر.

وقد تكونت عينة الدراسة من ثلاثة وسبعين من مقدمي الرعاية للمرضى(43 مريضا بالخلل المعرفي الخفيف، و30 مريضا بالخوف المبكر)، وقد تم استخدام المنهج التجريبي . دراسة المقارنة، حيث تم تعيين مقدمي الرعاية في مجموعة تلقت العلاج بحل المشكلات ومجموعة المقارنة التي تلق تثقيفا غذائيا، وقد تم تقييم مستوى الاكتئاب والقلق والتوجه نحو حل المشكلات لديهم بعد شهر،3أشهر، 6أشهر، و12 شهرا من التدخل. وقد أظهرت النتائج عموما أن العلاج بحل المشكلات كان تدخلا سهلا، وفي متناول مقدمى الرعاية لكبار السن الذين لديهم خلل معرفي حديث، وبالمقارنة لمجموعة التثقيف الغذائي فإن العلاج بحل المشكلات أدى انخفاض أعراض الاكتئاب بصورة دالة، وتحديدا بين مقدمي الرعاية لمرضى الخوف المبكر. كما أن العلاج بحل المشكلات أدى إلى انخفاض مستويات القلق أيضا، وأدى إلى التقليل التوجه السلبي نحو المشكلات. وقد خلصت الدراسة إلى أن التعزيز مهارات حل المشكلات المتعلمة مبكرا بعد مرض شخص عزيز باختلال معرفي(خصوصا خرف الشيخوخة)، يؤدي إلى نتائج إيجابية على الصحة النفسية لمقدم الرعاية الجديد من العائلة.

دراسة : (Chen, s. u. , et. , al., 2006)

بعنوان: تأثير العلاج المعرفي السلوكي على الاكتئاب: دور تقييم حل المشكلات.

هدفت الدراسة تشن وآخرون لاشتكشاف آليات العلاج المعرفي السلوكي في علاج الاكتئاب من خلال تقييم قدرة الأفراد على حل المشكلات، وقد تكونت عينة الدراسة من (30) فردايعانون من الاكتئاب من خلال مشاركتهم في برنامج علاجي مكثف في العيادة الخارجية لمستشفى الأمراض النفسية في مدينة مدزد بولاية تكساس الأمريكية. وقد تم استخدام المنهج شبه التجريبي في الدراسة بتطبيق برنامج العلاج المعرفي السلوكي علي أفراد العينة واستخدام الاختبار القبلي والبعدي. حيث تم استخدام مقياس القلق والاكتئاب للوفيبند ولوفيبند وكذلك تم استخدام مقياس قائمة حل المشكلات لهبنر وبيترسون (Lovibond & Lovibond, 1995)

، وتم تطبيق الاختبار القبلي قبل الشروع في البرنامج العلاج المعرفي (Heppner & Petersen, 1982)

السلوكي الذي استغرق ساعتين يوميا لمدة خمسة أيام متتالية، وتمتطبيق الاستبيانات ذاتها بعد الانتهاء البرنامج. وقد أكدت النتائج الفرضية البحث أنه كلما حسن الأفراد من قدرتهم على التقييم حل المشكلات كلما قل مستوى الاكتئاب لديهم. بالإضافة لذلك تم اكتشاف أن الناس الذين لديم قدرات أضعف في تقييم حل المشكلات قبل برنامج العلاج المعرفي السلوكي، وقد أظهروا تحسنا أكبر بالنسبة لحالة الاكتئاب، وقدرات أكبر في تقييم حل المشكلات بعد برنامج العلاج المعرفي السلوكي. ونستنتج إجمالا أن تقييم حل المشكلات لعب دورا مهما في العلاج المعرفي السلوكي لتقليل الاكتئاب، اضافة لذلك فإن العلاج المعرفي السلوكي له تأثي كبير في تحسين تقييم الفرد لحل المشكلة.

دراسة محمد محمد الهادي (2011): فاعلية برنامج العلاج المعرفي في معالجة نوبات الاكتئاب. اطرةحة دكتورة غير منشورةجامعة الجزيرة.

هدفت هذه الدراسة لمعرفة أثر العلاج المعرفي في معالجة نوبات الاكتئاب . استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتمثل مجتمع الدراسة في المرضى المشخصين بنوبات اكتئابية أحادية القطب حيث بلغ حجم العينة(60) مريضا، منهم (30) مجموعة ضابطة، (30) مجموعة تجريبية، ثم استخدم اختبار بيك المعدل ومقياس الاتجاهات السالبة، واستبانه من تصميم الباحث وتوصلت للنتائج التالية:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الاكتئاب والاتجاهات السالبة لدى المجموعة التجريبية والضابطة بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس القبلي وبين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة الضابطة.

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية برنامج العلاج المعرفي في معالجة النوبات الاكتئابية لدى المرض تبعا ل (النوع، العمر، المستوى التعليمي، المهنة، عدد نوبات الاكتئاب السابقة، طول الفترة الزمنية للإعراض قبل العلاج).

التعقيب على الدراسات السابقة:

عند التمعن في الدراسات السابقة التي تطرقنا إليها يظهر لنا أن هناك إختلاف وتنوع في الموضوعات والفئات العمرية. فنجد منها ما تناولت أنماط التفكير وعلاقتهما بالمتغيرات أخرى، ومنها إلى المتغير المعرفي وأثره ببعض المتغيرات. فمعظم هذه الدراسات لم تتعرض لدراسة دور المعالجة المعرفية في تحسين أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة ولا توجد أي دراسة تطرقت إلى الموضوع.

فقد اختلفت وتعددت أهداف الدراسات السابقة حسب طبيعة كل دراسة. فهدفت دراسة كل من رمضان (2002) والدردير (2004) وغالب (2001) و زانج (2002) إلى التعرف على أنماط التفكير الشائعة والسائدة لدى الطلاب والمعلمين، تهدف الدراسة خوالدة (2007) إلى تحديد مستوى المعرفة المفاهيمية بالبناء الضوئي عند طلبة الصف الأول الثانوي وعلاقته بالتفكير الشكلي نحو الإحياء، أما دراسة الزغبي (2007) فهدفت إلى استقصاء أساليب التفكير الشائعة التي يستخدمها الطلبة، أما دراسة دايو (1993) فهدفت إلى معرفة مدى أثر فاعلية التدريب على التقليل الأفكار السالبة وزيادة الأفكارالإيجابية في علاج المشكلات الانفعالية. وهدفت دراسة فرحات بن ناصر (2017) إلى معرفة طبيعة العلاقة بين أساليب التفكير والقدرة على حل المشكلات لدى عينة من التلاميذ، دراسة جابا الله خلف

الله وفاتح محمد (2019) هدفت إلى الكشف عن أساليب التفكير في ضوء نظرية Sternberg وهدفت دراسة كانو وهيوس (2002) إلى التعرف إلى أنماط التفكير والتعليم والتحليل لعلاقتهما وتأثيرها على التحصيل الأكاديمي. هذا بالنسبة لمتغير أنماط التفكير.

أما متغير إرشاد المعرفي فهناك اختلاف في الأهداف، فهدفت دراسة Garand, l, et, al (2014) إلى تقويم تأثيرات العلاج بحل المشكلات على الصحة النفسية ومقدمين الرعاية من عائلة المرضية للمشخصين، أما دراسة Chen, s. u, et, al, (2006)هدفت إلى اكتشاف آليات العلاج المعرفي السلوكي في علاج الاكتئاب من خلال تقييم قدرة الأفراد على حل المشكلات، أما دراسة محمد محمد عبد الهادي (2011) إلى معرفة إثر العلاج المعرفي في معالجة نوبات الاكتئاب.

أما من الحيث العينة فقد اهتمت دراسات بعينات مختلفة من طلبة الجامعة كدراسة رمضان (2001) زايخ (2002)، ودراسة كانو وهيويس (2000)، دراسة خوالدة (2007)....الخ. وعلمني ثانوية كدراسة غالب (2001)، ودراسة فرحات بن ناصر (2017)، فاقتصرت العينة على تلاميذ الثانوي، ومن مقدمي الرعاية كدراسة Garand (2014) ، اما دراسة Chen, et al (2006) عينة كانت عند أفراد الذين يعانون من الاكتئاب، وبذلك وجود دراسات تتفق مع دراستنا الحالية في العينة المبحوثة والمتمثلة في طلاب الجامعة.

فيما يخص المنهج المتبع فأغلبية الدراسات أستخدمت المنهج التجريبي التي اختلفت مع دراسة الحالية اعتمدت على المنهج الشبه التجريبي ، ودراسة فرحات بن ناصر (2017) استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي.

ومن الأدوات المستخدمة في هذه الدراسات مقياس أنماط التفكير، مقياس حل المشكلات،واستمارة البيانات الأولية، والبرنامج الإرشادي المعرفي، وقد جاءت أغلب النتائج إليها فيما يخص أنماط التفكير وعلاقتلها بالمتغيرات وإرشاد المعرفي وأثره ببعض المتغيرات، حيث تبينت أن معظم الدراسات أن أكثر نمط التفكير سيطرة هو النمط التفكير التنفيذي و القضائي.

الفصل الثاني : الإطار النظري

أولا: الإرشاد المعرفي

تمهيد

مفهوم الإرشاد المعرفي

أهداف الإرشاد المعرفي

مبادئ الإرشادالمعرفي

أسس الإرشاد المعرفي

خصائص الإرشاد المعرفي

أساليب الإرشاد المعرفي

تقنيات وفنيات الإرشاد المعرفي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد الإرشاد المعرفي من أشكال الإرشاد النفسي الحديثة نسبيا، ويركز على كيفية إدراك الفرد للمثيرات المختلفة وتفسيراته لها، وإعطاء المعاني لخبراته المتعددة. ويستند هذا النمط على نموذج التشغيل المعرفي للمعلومات (عمليات العقلية) الذي يرى أنه خلال فترات التوتر النفسي يصبح الفرد أكثر جمودا وأكثر تشويها، وتصبح أحكامه مطلقة ويسيطر عليها التعميم الزائد ، كما تصبح المعتقدات الأساسية للفرد حول نفسه والعالم من حوله محددة بدرجة كبيرة.

1.تعريف الإرشاد المعرفي:

-**عرفه عبد الوهاب خالد ب**أنه مدخل إرشادي وعلاجي يركز على تعليم العملي أو المسترشد لاستراتجيات السلوكية والمعرفية اللازمة للتخلص من المشكل، بدلا من التفكير في كيفية الهروب منها والذي يعتمد على مجموعة متنوعة من الأساليب و الفنيات. (روبيبي،2019،ص 45)

- **عرفه سواط (2008)** بأنه يقوم على إقناع المسترشد أن معتقداته غير منطقية، وأفكاره السالبة وعباراته الذاتية الخاطئة هي التي تحدث ردود الفعل الدالة على سوء التكيف، وذلك فهو يهدف إلى تعديل الجوانب المعرفية المشوهة والعمل على أن يحل محلها طرقا أكثر ملائمة للتفكير من أجل إحداث تغيرات معرفية وسلوكية وجدانية لدى المسترشد. (28)

-**ويعرفه عبد الفتاح عثمان (1997)** بأنه منهج الذي يقوم على علاج سلوك الإنسان من خلال تغيير أفكاره وأحكامه ومدركاته وأماله بالمنطق والعقلانية والمناقشة المفتوحة ومقاومة الحجة بالحجة، حتى يتخلص من مشكلاته مع نفسه ومع الآخرين(ص344).

- **عرفه أحمد شاهين (2015)** بأنه منهج إرشادي يحاول تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عمليات التفكير لدى المسترشد.(ص223)

- **عرفه عادل عبد الله (1999)** بأنه مجموعة من المبادئ والإجراءات التي تشترك في افتراض أن العمليات المعرفية تؤثر في السلوك، وأن هذه العمليات تتغير من خلال الفنيات المعرفية والسلوكية، ويختلف هذا الأسلوب العلاجي عن علاج الاستبصار التقليدي في أن المعارف النوعية تكون هي الهدف في التغيير من خلال الإجراءات النوعية أكثر من التأكيد على الماضي كسبب للصعوبات الحالية، وتشمل المعارف على الاعتقادات ونظم الاعتقادات والتفكير والتخيلات.لعمليات المعرفية على طرق تقييم وتنظيم المعلومات عن البيئة والذات وطرق تعلم تلك المعلومات للتغلب على المشاكل أو حلها، وطرق التنبؤ بالأحداث المستقبلية وتقييمها.(ص23).

ويعرف "بيك" بأنه: أسلوب علاجي لتصحيح الأفكار والمعتقدات لدى المريض وتحديد الأفكار المشوهة بتقنية تجريبية تعتمد على تغيير القواعد المعتمدة وصولا إلى حالة الإيجابية، مستخدما مبادئ وقوانين السلوك ونظريات التعلم، وهو محاولة لحل المشكلات السلوكية وذلك يضبط وتعديل السلوك المرض، ويتضمنهذا العلاج الاستبقاء على السلوك أو تعديله أو إزالته نهائيا، ويتكون من جهود المعالج النفسي والمفحوص والآخرين ذوي الصلة به الاحداث التغيير المرغوب، ويركز على ضرورة فهم العلاقة بين البيئة والسلوك. (أورون،2000،ص49).

تعرفه الباحثتان بأنه أسلوب إرشادي يستند إلى مجموعة من الفنيات يتم من خلالها تقديم مجموعة من الخدمات للمسترشد يعاني من مشكلة ما،

2.أهداف الإرشاد المعرفي:

تتلخص أهدافه فيما يلي:

. تعليم المسترشد كيف يلاحظ ويحدد الافكار التلقائية التي يقررها لنفسه.

. مساعدة المسترشد على أن يكون واعيا بما يفكر فيه.

مساعدة المسترشد على إدراك العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك.

. تعديل الأفكار التلقائية والمخططات أو المعتقدات غير المنطقية المسببة للاضطراب (التغيير المعرفي السلوكي).

. تعليم المسترشدين تصحيح ما لديهم من أفكار خاطئة وتشوهات معرفية.

. تعليم المسترشدين كيفية تقييم افكارهم و تخيلاتهم و خاصة تلك التي تربط بلاحداث و السلوكيات المضطربة او المؤلمة .

. تحسين مهارات اجتماعية للمسترشدين من خلال تعليمهم حل المشكلات .

. تدريبهم على توجيه التعليمات للذات و من ثم تعديل سلوكهم و طريقتهم المعتادة في تفكير باستخدام الحوار الداخلي .

. تدريب المسترشدين على فنياتواستراتيجيات سلوكية و معرفية متباينة مماثلة لتلك التي تطبق في الواقع خلال مواقف حياته أوعند مواجهة ضغوط طارنة (تجاني،2018، ص42).

كما أن محمد معوض (1996) لخص أهداف الإرشاد المعرفي كما ذكرها (اسماعيل، 2015) فيما يلي:

- تعديل إدراكات العميل المشوهة والعمل على أن يحل محلها طرقا أكثر ملائمة للتفكير وذلك من أجل إحداث تغيرات سلوكية ومعرفية وإنفعالية لدى العميل.

- محاولة إكساب العملاء ممارسة فنيات معرفية وسلوكية متنوعة تساعدهم على التخلص من مشكلاتهم الحالية ومواجهة أي مشكلات نفسية أخرى في المستقبل.

- ملاحظة مدى التحسن والتغير الذي يطرأ على العملاء أثناء الجلسات الإرشادية والعمل على زيادة دافعيتهم لأداء الواجبات المنزلية .

- تدريب العملاء أن يكونوا مرشدين لأنفسهم في المستقبل.(85-86)

كما أكد بيك على أن الإرشاد المعرفي أسلوب لتعديل سلوك الفرد من خلال التأثير على عمليات التفكير، حيث يؤدي إلى تغيير الأفكار ومن ثم تغير السلوك وفي الوقت نفسه ينتج تغير السلوك تغيير في الأفكار وهذا يوضح أن الإرشاد المعرفي عندما ركز على الدور السلبي في حدوث الانفعالات والسلوك لم يهمل دور تغير السلوك في الانفعالات والتفكير.(محمد عبد الجواد،2013)

3. مبادئ ارشاد المعرفي:

أهم المبادئ التي يتميز بها الإرشاد المعرفي:

المبدأ رقم (1) إن العلاج يبنى على أساس التقييم المتنامي والمستمر للمرضى ومشاكلها في صيغة المصطلحات معرفية في إيطارات زمنية ثلاثة:

في البداية يحدد المعالج طريقة التفكير المريض عالية التي تساعد على الشعور السلبي المستمر والسلوك المضطرب أو الإشكال.

تحديد العوامل المرسبة التي أثرت في إدراك المريض .

وضع فرضية على نشأت المريض والأحداث المحيطة بالتربية والنماذج الثابتة في تفسير هذه الأحداث وجعلته عرضتة للاكتئاب.

المبدأ رقم (2) يتطلب العلاج النفسي تحالفا علاجيا سليما بين المعالج والمريض.

المبدأ رقم (3) يؤكد العلاج المعرفي التعاون والمشاركة الفعالة فهم المريض العلاج على أنه عمل جماعي في اتخاذ القرارات العلاجية ، في البداية يكون المعالج الدور الأكبر في اقتراح التوجيهات للجلسات العلاجية وتلخيص ما تم مناقشته خلال الجلسات.

مبدأ رقم (4) إن العلاج المعرفي هو العلاج ذو هدف واضح ومتمركز حول مشكلة ما .

مبدأ رقم (5) يركز العلاج المعرفي على الحاضر.

مبدأ رقم (6) إن العلاج المعرفي هو علاج تعليمي في الأساس، ويهدف إلى تعليم المريض كيف يكون معالج نفسه ويركز على تجنب الانتكاسات.

مبدأرقم (7) يهدف العلاج المعرفي أن يكون محددا زمن.

مبدأ رقم (8) إن جلسات العلاج المعرفي مقننة.

مبدأ رقم (9) يعلم العلاج المعرفي المرضى كيف يتعرفون ويقيمون ويستجيبون لأفكارهم السلبية أو المعطلة.

مبدأرقم (10) يستخدم العلاج تقنيات وطرق مختلفة لكي يغير التفكير والمزاج والسلوك. (آرون ،2007،ص23).

تنطبق هذه المبادئ الأساسية على كل الحالات المعرفية ، أي يهتم العلاج المعرفي على ضرورة فهم مشكلة المريض وقدرة تعديلها بشكل مستمر ويتطلب أن تكون هناك علاقة علاجية قوية بين المعالج النفسي والمريض ، يساعد العلاج المعرفي في التعرف على الأفكار ووالمعتقدات غير الفاعلة.

4. أسس الإرشاد المعرفي:

يرجع الفرق بين الإرشاد المعرفي والإرشاد السلوكي المعرفي إلى ظروف تطور كل منهما ، فالإرشادالمعرفي تم تطويره بواسطة علماء

، حيث الميل إلى التأكيد على دور المعنى فما يفكر فيه الشخص أو يقوله ليس مهما Ellisو Beck النفس الديناميكي مثل:

بقدر أهمية معتقداته على عكس ذلك تطور العلاج السلوكي المعرفي بواسطة علماء النفس السلوكيين.

يعتبرون التفكير مجموعة من التعبيرات الذاتية الداخلية (سلوك خصوصي) يمكن التأثير فيه وفقا لنفس القوانين الإشراط التي تعمل مع السلوك الظاهري، وانطلاقا من هذا الفهم حاول علماء النفس المعرفي تطوير استراتجيات الاختيار منطقة ومصداقية المعتقدات القائمة، بينما ركز منظور علم النفس السلوكي المعرفي على تطوير استراتجيات لتعليم مهارات معرفية محددة.

1. نموذج "إليس" العقلاني الانفعالي السلوكي:

وتستند نظرية "إليس" في العلاج العقلاني الانفعالي على فكرته على الشخصية الإنسانية وخصائصها العقلية والانفعالية التي يمكن تلخيصها في النقاط الثالية:

ينفرد الإنسان بكونه كائنا عقلانيا ولا عقلانيا في آن واحد.

تنشأ سعادة الإنسان من تفكيره المنطقي العقلاني، بينما ينشأ الاضطراب النفسي من تفكير الإنسان اللاعقلاني.

تمتد جذور التفكير اللاعقلاني إلى مراحل النمو المبكرة، حيث يكتسب الفرد هذا النمط من التفكير عن طريق الوالدين والمجتمع الذي نشأ فيه ، إضافة إلى أنه يكون مهيأ له من الناحية البيولوجية، فيتعلم الانفعالات الموجبة نحو أشياء بعينها لكونها ارتبطت في ذهنه بفكرة أنها حسنة، وبتعلم الانفعالات السالبة نحو أشياء أخرى لكونها ارتبطت في ذهنه بكونها سيئة.

تستمر حالة الاضطراب عند الشخص ليس بسبب الأحداث الخارجية، بل بسبب الحديث الداخلي السلبي الناشء عن إدراك الفرد المشوه لهذه الأحداث واتجاهاته اللامنطقية نحوها.

يقوم العلاج العقلاني الانفعالي على مهاجمة مصدر الاضطراب، أي أفكارالسلبية، وذلك بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بشكل يصبح معه الفرد منطقيا وعقلانيا عن طريق تبصيره بحقيقة الدور الذي يلعبه حديثه الداخلي في استمرار تعاسته واضطرابه.

2. نموذج "بيك" المعرفي:

التوجه الآخر داخل التيار العلاج السلوكي المعرفي هو اتجاه " بيك" الذي طوره أصلا لعلاج الاكتئاب ويركز هذ الاتجاه على فكرةمؤداها أن المشكلات النفسية مثل الاكتئاب تنتج عن التفكير اللاعقلاني للمريض بهذه الأفكار اللامنطقية حتى مع وجود ما يناقضها، وذلك بسبب ميل المريض إلى دخول في سلوكيات من الخداع الذاتي تتمثل في نماذج من التفكير السلبي أو التشوهات المعرفية التي تعود إلى أخطاء في تفسير الأحداث مما يشوه صورة الواقع ويثير اضطرابا في السلوك من هذه النماذج أو الأساليب المعرفية السلبية ما يلي:

1. مبالغة في التعميم:

وهي ميل الشخص نحو استخلاص حكم عام لا يناسب مع الحدث الفعلي، أو ميل الشخص نحو تعميم خبرة السلبية منعزلة على الذات ككل. أو تعميمها على الآخرين ، أو تعميمها على مواقف المشابهة، بمعنى يشمل تبني اعتقادات وأفكار عامة بناء على خبرات محدودة، كأن يعتقد الشخص أنه فاشل في كل شيء إذا فشل مرة واحدة.(أسامة فخري، 2017،ص35)

2. الشخصنة:

وهو الاستخلاص الخاطئ لمعنى الشخصي من الحدث أو موقف لا يحمل هذا المعنى فالشخصنة هي التأويل الشخصي للأمور بأن يحمل الشخص نفسه مسؤولية النتائج وأنه السبب في تصرفات الآخرين.

3. القطبية أو الثنائية المتصلبة:

وتشير إلى خطأ التفكير الثنائي في النظر إلى موقف وكأنه محصور في احتمالين فقط: طيب وخبيث، صادق أو كاذب، متجاهلا اللون الرمادي، ولذلك تسمى أحيانا بطريقة الكل أو لا شيء، ويطلق على هذه الصفة من الشخصية مفاهيم ممثل النفور من الغموض أو تصلب الشخصية حيث تمتلء عبارات بكلمات مثل: (مطلقا) و (دائما) و (من المستحيل) .....الخ.

4. التجريد الانتقائي:

أو عزل الأشياء عن سياقها بالتركيز على التفاصيل السلبية وتجاهل باقي عناصر الموقف وذلك كأن يعود الشخص من حفلة لا يذكر منها سوى السلبيات مثل أن فلانا تجاهله أو قاطعه.....ألخ.

5. التوقعات المأساوية:

معناها النزعة التشاؤمية والميل نحو توقع الأسوء، أو التوقع نتائج سلبية، دون الأخذ في اعتبار احتمال. حدوث نتائج إيجابية أو النزعة الخاطئة نحو استخلاص نتائج مستقبيلة ذات آثار كارثية مريعة.

6. التهويل / التهوين:ويشمل المبالغة في المعنى أو أهمية الأحداث أو الخبرات، كأن يشعر الفرد أن عدم قدرته على تحقيق ما يصبو إليه كارثة، ويعتقد بيك أن الإدراك السلبي يحدث أولا، ثم تظهر الأعراض الاكتئابية واستنادا لذلك يتمثل الهدف الأساسي المتوخى من المعالجة المعرفية في مساعدة الشخص على التعامل بواقعية مع خبراته وتغيير أنماط تفكيره وإدراكه للدور، وتسمى هذه العملية بالتحقق الواقع.

7. قراءة الأفكار:

وتشير إلى اعتقاد الشخص بأنه يعرف ما يفكر به الآخرون دون توفر معلومات مباشرة منهم مثلا (تأخر المريض اليوم ولابد أنه قرر أن العلاج غير مفيد).

8. التفكير العاطفي:

وهو الاعتقاد بصحة شيء ما لأن الفرد يشعر بقوة أنه كذلك ، أي استنتاج خلاصة منطقية من خبرة انفعالية،وذلك كأن يستخلص الشخص الذي يخاف المصاعد بأن المصاعد خطيرة استنادا إلى شعوره بالخوف عند ركوب المصعد، فهي تعني الميل لدى الشخص نحو استخلاص نتائج منطقية اعتمادا على أحاسيس داخلية. (المنصوري ،2006)

أما منهج " بيك" فيركز على ثلاثة مفاهيم هي:

1. الأحداث المعرفية: وهي سلسلة الأفكار والخيالات التي نملكها، ولكننا غالبا لا ننتبه إليها، وهذه الأفكار من السهل استدعاؤها، فهي تظهر تلقايا وبشكل يصعب إيقافه، ولذلك سماها " بيك" بالأفكار التلقائية وهي أفكار غامضة وقهرية

تظهر دون إرادة الشخص الذي لا يمكنه إيقافها، وهذه الأفكار يتم تصديقها غالبا حتى لو كانت غير منطقية وهي التي تثير الانفعالات وتؤثر على السلوك فأفكارنا تؤثر على مزاجنا كما يؤثر مزاجنا عل أفكارنا.

2. **العمليات المعرفية:** وتشير إلى كيفية التفكير وإلى العمليات الآلية للنظام المعرفي وتشمل آليات البحث والتخزين وعمليات الاستنتاج والاستدعاء وهذه العمليات المعرفية تحدث أيضا بشكل تلقائي يساهم في المحافظة على الاضطراب الوجداني وتشمل هذه العمليات على سبيل المثال (وكما سبق الإشارة إليه) المبالغة في التعميم، والقطبية، النضخيم والاستنتاج العشوائي.

3. **البناءات المعرفية:** وتشير إلى البناء المعرفي أو منظومة المعرفية التي تؤثر على انتباهنا وتفسيرنا للأحداث، وهي تفسر مقدرتنا المحدودة على الانتباه وتسمح لنا بملء الفراغات في حالة المعلومة الناقصة. فمثلا يتعامل الشخص القلق من خلال بناء المعرفي تسيطر عليه فكرة التهديد والخطر، بينما يتعامل المكتئب مع المعلومات من خلال بناء المعرفي تسيطر عليه فكرة الفشل والنبذ الاجتماعي. (برحيل.2011)

5. خصائص الإرشاد المعرفي:

يتميز الإرشاد المعرفي بخصائص عملية محددة يتم وصفها بالتفصيل التالي:

1. الصفات التفاعلية:

يجب ان يكون المعالج قادرا على التواصل اللفظي وغير اللفظي الذي يبين إخلاصه وتفتحه واهتمامه، ومن المهم أيضا ألا يبدو المعالج كما لو أن لديه معلومات أو أسئلة مراوغة. ويجب أن يكون المعالج حريصا على ألا يبدو ناقدا أو معترضا على وجهات نظر المريض، تماما مثل السلوك المهني مهم للعلاج المعرفي، وعلى المعالج أن يشعر المريض بالثقة في مساعدته، يمكن أن تساعد هذه الثقة على إطالة مشاعر اليأس في مستقبل لدى المريض.

2. العائد المنتظم:

وهوإتاحة الفرصة للمريض للتحقق المنتظم وتحديد ما إذا كان المريض فهم المعلومات أولا، والعائد من الأمور المهمة في العلاج المعرفي السلوكي للمريض بشكل عام ومرضى القلق على وجه الخصوص، ويبدأ المعالج المعرفي في إعداد مكونات العائد في الفترة المبكرة من العلاج.

ويقدم المعالج في كل جلسة بتوفر ملخص قصير لما دار خلال الجلسة ، ويطلب من المريض أن يستخلص النقاط الخاصة ويقوم بتدوينها.

3. بناء الجلسات:

يتم تخطيط جلسات علاجية من خلال جدول أعمال التي يتفق عليها المعالج والمنتفع، وهذا العامل يسمح بالاستخدام الامثل للوقت وهو يعمل بمثابة موجه للعميل ، كما يعد المعالج المنتفع ذات إطار محدود وملائم لرصيد التقدم بالعلاج، ويكون كما يلي:

فحص المزاج للمريض في بداية كل جلسة وفي نهايتها.

مراجعة موجزة للأسبوع الماضي بين الجلسات.

وضع جدول أعمال الجلسة الحالية.

مناقشة بنود جدول الأعمال.

طلب عائد حتى النهاية الجلسة.

تلخيص وإنهاء وتحديد موعد الجلسة القادمة.

ويتم تقييم التقدم العلاجي عن طريق طرح مهام ومسؤوليات محددة للمعالج والمنتفع في مرحلة العلاجية وثيقة الصلة بالموضوع ومتابعتها.

4. رصيد وتعديل التفكير غير المنطقي:

يعتبر العلاج السلوكي المعرفي ان الاضطراب النفسي هو اختلال في التفكير من خلال تضمين العمليات المعرفية التي تنظر الى الوراء الى نظرة معرفة او سلبية عن الذات و العالم المستقبل كما تؤدي الى انفعالات غير سارة و صعوبات سلوكية و اعتماد على هذا التصور يتم استخدام فنيات لفحص و تحدي الافكار غير المساعدة و يعلم المريض كيف يستخدم الادلة و البراهين لفحص و تقيد تفكيره غير الواقعي و يقوم المعالج اثناء الجلسة بالعمل على فكرة معينة من الافكار المختلفة و التي يعلني منها المريض .

5. العلاج الموجه نحو الهدف :

عادة ما يتم تحديد الاهداف و تقديرها بطريقة تؤثر على المسترشد و المريض و تنبثق الاهداف الإرشاد المعرفي السلوكي عن القائمة المشكلات محكمة الصياغة و البناء فاذا افترض المعالج مثلا ان قلق المريضة ناجم عن عجزه في استعداداته فان خطة علاجية لابد ان تتضمن بناء مهارات المواجهة و التعرف المبار و عدم تجنب و الهروب في هذا المجال ، وإذا افترض المعالج أن قلق المريضة ناجم عن تنشيط اعتقاد أساسي لا تكيفي مضمونه أنه عاجز عن أداء مهمة من المهام. فلا بد أن تتضمن خطة العلاجية إعادة البناء المعرفي لهذا المعتقد المشوه. (هدير عز الدين،2014، ص31).

6.أساليب الإرشاد المعرفي "لبيك" Beck

(الأساليب الإرشادية التالية:Beck فقد ابتكر بيك)

التعرف على الأفكار المشوهة التلقائية و العمل على تصحيحها: تتميز تلك الافكار بالسلبية ،التأثر على قدرة الفرد على التكيف ، مما يؤدي إلى ردود افعال او استجابات مبالغ فيها لا يتلاءم مع الموقف أو الحدث و غالبا لا يعني الفرد وجود تلك الأفكار حتى يستطيع التعامل معها بفرض تصحيحها و تعديلها وهنا يهدف المعالج إلى تدريبو تعليم المريض سبل التعرف و التحكم في الافكار التلقائية التي تحدد نوع الاستجابة ،وهي تمثل نجوة معرفية يعمل على ملئها من خلال التركيز على تلك الأفكار (عادل عبد الله، 2000)

الأبعاد و التكريز: يساعد المعالج المريض على التعرف بواقعية أن هناك أهناك أفكار التلقائية مشوهة ، وعليه أن يبعدها و يتخلص منها، و أن يحددها ، ومن ثم يعمل على تصحيحها و تقليدها بحيث تؤدي إلى التكيف و التفسير الواقعي للموقف أو الحدث

الوصول إلى الدقة و الإستنتاجات: يتم ذلك يتدريب المريض و تعليمه كيفية الحصول على المعلومات الدقيقة و إخضاعها للمنطق و النقد للخروج باستنتاجات واقعة وهنا يتحتم على المعلاج حث المريض و مساعدته على القيام باستنتاجات و تمحيصها و تقييمها في ضوء الواقع

التخلي عن المطالب : هو أسلوب يهدف منه المعالج إلى حث المريض على التخلي عن المجموعة المبادئ السلوكية التي تتحكم في سلوكه التي تأخذ صياغات لفظية مثل :"يجب أن" أو "ينبغي أن" وهي تعمل كقواعد منظمة للسلوك و سببية الإضطرابات المختلفة ،ثم المساعدة المريض على استبدال تلك القواعد و المبادئ السلوكية بقواعد مرنة و متوافقة وواقعية

التحويل: يعني التحويل اهتمام المريض من التركيز على المجموعة لقواعد الواجبة التي تسبب له اضطراب إلى أوجه نشاط سلوكي كثل : الأنشطة الاجتماعية و الرياضية (شعبان محمد 2008)

التحصين التدريجي : هو إجراء سلوكي يتمثل في تخفيض الحساسية المبالغ فيها للمواقف ،يكون من خلال التعريض التدريجي للمواقف المثيرة للقلق مع إحداث استجابات معارضة لهذا القلق إلى أن يفقد الموقف خاصيته المهددة و يتحول إلى موقف محايد أي تلغي العلاقة الشخصية بين المثير و الاستجابة (عفاف محمد،2013،ص 46).

7.تقنيات الإرشاد المعرفي :

تقنيات العلاج المعرفي كثيرة و متعددة وهي تختلف من اضطراب لآخر على الرغم من أن هناك تشابها في التقنيات المعينة ، المعالج يجب أن يتحكم في عدد كبير من هذه التقنيات ليكون قادرا على استعمالها بطريقة مناسبة

لصعوبات المريض و تكييفها مع شخصيته . هذه التقنيات يمكن تقسيمها إلى تقنيات سلوكية، تقنيات معرفية و تقنيات انفعالية .

أ. التقنيات المعرفية:

1. إعادة البناء المعرفي :

نموذج يتمثل في تدريس التعرف على الأفكار التي تستثير القلق و التفكير بطريقة أقل تحيز لاستثارة القلق و تحدي الأفكار و المعتقدات الخاطئة من خلال التغذية الراجعة باستخدام التسجيل المرئي أو التغذية الراجعة من مجموعة أخرى (محمد فضل ،2008)

2. طريقة "بيك"(الأفكار الآلية /الأفكار البديلة):

تتمثل في أن نملأ مع المريض جدولا يتضمن الأفكار الآلية المختلة والأفكار البديلة الواقعية .

أولا يجب تحديد الأفكار الآلية المختلة، الوضعيات التي تظهر فيها والانفعالات المصاحبة لها.

ثانيا: يقترح المريض لمساعدة من المعالج أفكارا بديلة أكثر الواقعية وفائدة.

إنه من المهم أن يملأ المريض هذا الجدول بانتظام في البداية عندما تكون الأفكار الآلية وذلك بهدف تقليل تأثيرها ومقابلتها بأفكار بديلة تدريجيا. من الممكن أيضا أن تسأل المريض عن درجة إيمانه لهذه الأفكار الآلية قبل وبعد تطبيق التمرين.

ليس من السهل دائما بالنسبة للمريض تحديد أفكاره الآلية، إذا يجب أن يساعده المعالج في عدة وسائل على إدراكها (سيريل 2019).

3 . تقنيات حل المشكلات:

حل المشكلة هو التعرف على وسائل وطرق للتغلب على عوائق التي تعترض الوصول إلى الهدف وتوظيفها للوصول إليه. وهي حالة يسعى إليها الفرد للوصول إلى الهدف الذي يصعب الوصول إليه بسبب عدم وضوح أسلوب الحل أو صعوبة تحديد وسائل وطرق تحقيق الهدف، أو سبب عقبات تعترض هذا الحل وتحول دون وصول الفرد إلى مايريد وأن الأداة التي يستخدمها الفرد في حل المشكلة هي عملية التفكير ومايبذله من جهد عقلي يحاول خلاله إنجاز مهمات عقلية أو الخروج من مأزق يتعرض له.

وتعرف حل المشكلة على أنها نمط من أنماط التفكير الاستدلالي ينطوي على عمليات معقدة من التحويل والمعالجة والتنظيم والتحليل والتركيب والتقويم للمعلومات المماثلة في الموقف المشكل في تفاعلها مع الخبرات والمعارف والتكوينات المعرفية السابقة التي تشكل محتوى الذاكرة بهدف إنتاج الحل وتقويمه. (علوان، 2008،ص33)

أهمية حل المشكلات:

يكتسي أسلوب حل المشكلات أهمية كبيرة في حياة الأفراد، ولقد حدد "فرحان" وآخرون اهمية هذا الأسلوب والتي نلخصها في النقاط التالية:

- يكسب الإفراد المهارات العلمية والعملية والمعرفية الاساسية اللازمة لتعلم الخبرات المختلفة، وذلك عن طريق توظيف هذه المهارات في الوصول إلى حلول للمسائل والمشكلات التي تواجههم.

- يطور هذا الأسلوب الثقة بالنفس لدى الأفراد وذلك من خلال مواجهة المشكلات التي يريدون حلها وتنمو هذه القدرة تدريجيا لديهم حيث تصبح لهم إمكانية لمواجهة المشكلات التي تواجههم يأنفسهم دون الاعتماد على الآخرين، وهذا ما ينمي لديهم الدافعية الذاتية نحو المبادرة بالعمل المستقبل.

- إن أسلوب حل المشكلات يمكن استخدامه في جميع المجالات الحياة (المدرسة، عمل..)

- كما تكمن أهمية أسلوب حل المشكلات من خلال المتعة العقلية وما تقدمه من مساعدات في تحسين القدرات التحليلية وتعلم الحقائق والمهارات ونقلها إلى مواقف جيدة.

- أسلوب حل المشكلات له أهمية كبيرة في تنمية التفكير الإبتكاري.(بن زين، ص205)

خطوات حل المشكلات:

أسلوب حل المشكلات عملي جدا نستطيع تطبيقه بطريقة منتظمة في عدة خطوات :

الوعي بوجود المشكلة:وهو إدراك الفرد واستعداده لتعامل معها بطريقة منظمة منطقية

-تحديد المشكلة وجمع معلومات حولها :حيث تحدد المشكلة بعبارات واضحة ذات مدلول ملموس ،وتجمع المعلومات والبيانات المختلفة حول الموقف المشكل

-توليد البدائل :وذلك بتوليد أكبر عدد ممكن من الحلول المقترحة للمشكلة ،مع المرونة ماأمكن ،وعم وضع بدائل محددة.ويستخدم العصف الفكري ،فيفكر الفرد بأكبر عدد ممكن من البدائل دون إخضاعها لتقويم في هذه المرحلة.

_موازنة البدائل واتخاذ القرار: وتتم الموازنة البدائل بناءا على مايمكن أن يترتب عليها من نتائج إيجابية أو سلبية على المدى القريب والبعيد ،وبناء على قابلية البديل للتحقيق ورغبة الفرد فيه ، حيث يتخذ القرار على ضوء هذه الموازنة .

-وضع الاستراتجيات التنفيذ :يتم وضع خطة محددة تبين كيفية تنفيذ القرار الذي تم الاتفاق عليه ،ويتطلب وصفا واضحا لآلية التنفيد ، تتضمن تحديدا لمهمات معينة ومن سيقوم بأدائها وجدول الزمني وآلية المتابعة .

التقويم :يتم تقويم عملية حل مشكلة في كل خطوة من تحديد المشكلة وحتى التنفيذ ويستهدف التقويم متابعة الأخطاء والعمل على تلاقيهافي اقرب فرصة ممكنة ،وفي أي خطوة من خطوات حل المشكلة ،وعندما يظهر خطأ عن أي نوع فإن عملية حل المشكلة تصبح بحاجة إلى مراجعة .(عتروس، 2012،ص88)

4. تقنية إيقاف التفكير:

يسمح هذا الحد من الأفكارالمتطفلة التي تميز العديد من الاضطرابات القلق (اضطراب القهري، اضطراب القلق المعمم). يتمثل ذلك في تلعم التحكم في هذه الأفكار الاجتياحية وذلك بعد تحديدها.

تقوم هذه التقنية بتكوين رابط بين المثير معين وبين الإيقاف الإرادي لهذه الأفكار حيث أن الإيقاف يركز على العملية العقلية المسماة " الإلغاء" والتي تسمح بإيقاف تدفق موجة من التفكير أو الانفعال. (سيريل بوفيه،2018).

ب. التقنيات السلوكية:

1. جدولة النشاطات :

هي تقنيات المصممة لمساعدة الأشخاص على زيادة السلوكيات المفيدة، مثل التأمل والمشي ، أو العمل على مشروع معين فإن احتمالية إنجاز هذه النشاطات تزيد تلقائيا. إن تقنية جدولة النشاطات مفيدة بشكل خاص للأشخاص الذين لا يشاركون في العديد من الأنشطة المهمة بسبب معاناتهم من الأفكار السلبية، أو الأشخاص الذين يجدون صعوبة في إكمال المهام بسبب المماطلة (محمد فضل،2008).

2. تقنيات التعويد ولتعريض:

التعويد هو أساس تقنيات التعريض، وهو مصطلح خاص بنظريات التعلم الإجرائي، ويعني أن استجابة ما (القلق لمثير معين مثلا العصافير في حالة رهاب الطيور) تميل إلى التناقض وحتى إلى الاختفاء كليا، عندما يتم التعرض للمثير بشكل متكرر ولمدة طويلة.

بطريقة ما تقوم العضوية وبشكل طبيعي بإنتاج استجابة أقل شدة أو حتى إختفاء الاستجابة في أفضل الحالات، تقول أيضا بأن الشخص قد تمت إزالة الحساسية، إجراء مواجهة مستمرة ومتكررة بطريقة منتظمة بين المثير المسبب للأستجابة المرضية والشخص الذي يقوم بهذه الاستجابة، بهدف الوصول للتعويد وزوال الحساسية هو مانسميه تقنيات التعريض.

3.تدعيم السلوكات بواسطة تقرير الايجابي :

في بعض الحالات يمكن أن يكون من المفيد إ دخال أنواع من المعززات الايجابية و التي تكون مباشرة و خارجية , و ذلك لتدعيم سلوكات نعتبرها مرغوبة (سيريل، 2018).

ج.تقنيات انفعالية :

تركز على عمل مباشرة على انفعالات المزعجة يهدف التقليل منها هذه التقنيات يتم غالبا استعمالها في العلاميات السلوكية المعرفية و التقنيات السلوكية .

1. الإسترخاء:تم ادخال الإسترخاء في العلاجات المعرفية على شكل تقنيات يتم تعليمها لمريض داخل العيادة مع المعالج ثم يقوم مريض بعد ذلك بتطبيقها وحده بشكل منتظم انه من الأفضل من الأسهل أيضا أن تكون هذه التمارين موجهة بواسطة تسجيلات صوتية يقوم خلالها شخص متمرس بتوجيه المريض و لكن مع التكرار سيتمكن المريض من الإستغناء عن التسجيل الصوتي.

2. التمكن في النفس:

و يهدف الى مواجهة التنفس الريع و آثاره المحسوسة (الدوار , الإحساس بلاختناق , تعرق اليدين و غيرها)و يستخدم بكثرة في حالة نوبات الهلع , التنس السريع يتمثل في الخال الكثير من الاكسيجين بسبب إستجابة القلق , و التحكم في التنفس يهدف إلى التقليل هذه الكمية .

3. تقنيات التأمل الوعي الكامل :

تتمثل في التوجيه الإنتباه المريض بطريقة ارادية نحو احد العناصر التي يختارها (تنفسه , الأصوات الموجودة في محيطه إحساساته الجسدية ,الإحساسات الناتجة عن حركة جسده,أفكاره , إنفعالاته)و البقاء مركزا عليه.

خلاصة الفصل:

يعتبر الإرشاد المعرفي من بين الأساليب الفعالة في تقديم الخدمات الإرشادية المناسبة للأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسية أو جسمية أو سلوكية، حيث يقدم في البرامج الإرشادية المختلفة لاستفادة من المهارات وخبرات تساعدهم في حل مشكلاتهم التي مروا بها، كما تعتبر البرامج الإرشادية التنفيذ الفعلي لمفهوم الإرشاد النفسي الغني بالنظريات النفسية والسلوكية والعقلانية وغيرها تهتم بالجانب المعرفي؛ أي تتناول التفكير والمدركات والتصورات والمشاعر والأحاسيس والانفعالات بشكل عام، والمستوى العملي (السلوكي) يركز على عمليات اكتساب الخبرات والمهارات وكل ما يتعلق بالممارسة والأداء العملي متضمنا مبادئ تعديل السلوك.

ثانيا: أنماط التفكير

تمهيد

مفهوم التفكير

خصائص التفكير

مفهموم أنماط التفكير

أنواع أنماط التفكير

أساليب أنماط التفكير

نظريات أنماط التفكير

تعليم التفكير والتدريب عليه.

خلاصة الفصل

تمهيد:

إن التفكير من المفاهيم المعقدة والتي تحتاج إلى دراسة مفصلة، بحيث إننا عندما نفكر نستخدم أساليب عديدة لأجل هذه العملية وتسمى أيضا بالأنماط بحيث نقوم بمخاطرة محسوبة إما تكون ناجحة وإما فاشلة، وفي هذا الفصل سنتعرض إلى متغير أنماط التفكير من تعاريف وأساليب ونظريات وغيرها من العناصر العلمية.

1.تعريف التفكير:

لغة :أعمال الخاطر في الشيء أي المبالغة في الفكر وهو أشيع في الإستعمال من الفكر.

اصطلاحا :يعد التفكير وظيفة طبيعية للدماغ وهو هبة من الله وهبها للإنسان ليستمر وجوده في اعما الكون وتطوره ورقيه وهو من الظواهر النمائية التي تتطور عبر مراحل العمر المختلفة التي تعكس تعقد العقل البشري وتفرده وتعقد

عملياته وهو ميزة ميزه الله سبحانه و تعالى الإنسانية من غيره من المخوقات فمن خلال رحلته الطويلة الشاقة من العصور البدائية مر بالعصور الوسطى الى عصور الحضارة استطاع ا لإنسان أن يواجه مشكلات لاحدود لها وأن هذه المشكلات تزداد صعوبة و تعقيدا بتطور المجتمع وتغيراته السريعة فالتفكير بمعناه العام يشمل كل أنواع النشاط العقلي أو السلوك المعرفي الذي يتميز بتوظيف الموظف في معالجة الأشياء والأحداث بدلا من معالجتها عن طريق النشاط الظاهري المحسوس أو المادي .

عرف مجيد (2008) التفكير بأنه "مفهوم افتراضي يشير إلى عملية داخلية تعزى إلى نشاط ذهني معرفي تفاعلي انتقائي قصدي موجه نحو مسألة ما، أو اتخاذ قرار معين، أو إشباع رغبة في العلم، أو إيجاد إجابة عن سؤال معين ويتطور التفكير لدى الفرد تبعا لظروفه البيئية المحيطة". (مجيد،2008،ص18).

ويعرفه ستيرنبيرج (1997) التفكير على أنه " عملية عقلية تؤثر بشكل مباشر في طريقة وكيفية تجهيز ومعالجة المعلومات والتمثيلات العقلية داخل العقل البشري" . (مصطفى الهيلات ، 2015،ص 15).

كذلك عرف سعادة (2003) التفكير بأنه "مفهوم معقد يتألف من ثلاثة عناصر تتمثل في العمليات المعرفية المعقدة وعلى رأسها حل المشكلات، والأقل تعقيدا كالفهم والتطبيق، بالإضافة إلى معرفة خاصة بمحتوى المادة أو الموضوع مع توفر الاستعدادات والعوامل الشخصية المختلفة، ولاسيما الاتجاهات والميول".(سعادة،2003ص 40).

ويؤكد بول (1984) : على أن هناك مستويات من التفكير هما المستوى البسيط الذي يتضمن مهارات مثل الملاحظة وإكتساب المعرفة وفهمها وتذكرها وإجراء المقارنات والتفيات ومهارات التحليل والتركيب البسيطة و المستوى المركب الذي يتضمن الثقة و إصدار أحكام و إعطاء وجهات نظر وأراء و اتخاذ القرارات وإبداء أفكار وحلول وبدائل والقيام بعمليات تنظيم و إدارة التفكير وحل المشكلات .(مصطفى الهيلات،2015،ص15).

من خلال ما تم استعراضه من تعريفات متعددة للتفكير، ترى الباحثتان أن التفكير هو نشاط عقلي هادف يقوم به الفرد عندما يتعرض لموقف ما يحتاج فيه إلى تفسير وتتضمن عملية التفكير عوامل وخطوات ومهارات متعددة تسهم في التعرف على العلاقات المتبادلة بين المعلومات المتتابعة وتمييزها.

2. خصائص التفكير :

يلخص جروان (1999) خصائص التفكير بالنقاط التالية :

-التفكير سلوك هادف فهو لا يحدث في فراغ أو بلا هدف و انما يحدث في مواقف معينة .

-التفكير سلوك تطوري يتغير كما ونوعا لنمو الفرد وتركم خبراته .

-التفكير الفعال هو التفكير الذي يوصل إلى أفضل المعاني والمعلومت التي يمكن إستخلاصها في موقف ما .

-التفكير مضمون نسبي فلا يعقل الفرد ما أن يصل إلى درجة الكمال في التفكير و أن يقوم و يمارس جميع أنواع التفكير.

-يتشكل التفكير من تداخل عناصر البيئة التي تجرى فيها المواقف والخبرة .

-يحدث التفكير بآشكال و أنماط مختلفة قد تكون الوظيفة أو رمزية أو كمية أو منطقية أو مكانية أو تشكيلية لكا منهما خصوصية .(32)

3. مفهوم أنماط التفكير :

يعرف "كانو وهيوس"Canoan& Hughes النمط التفكير بأنه مايفضله الفرد لكي يقوم به وكيفية القيام بذلك وأنه الطريقة التي يختارها الفرد للإستفادة من الدعاء .

أن نمط التفكير هو الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع المعلومات من حوله فيما يحقق أهدافه **,Baron)ويرى بارون(1990**

وهو يتأثر بسيمات الفرد الشخصية. (لعجال،2014،ص44)

عرفهما محمد التكريتي : هي الحالة الذهنية لشخص ما في لحظة ماهي مايراه الشخص ويتصوره ويحسبه في مخيلته ومايحدث به نفسه ثم ماينعكس من ذلك كله على حركاته وتنفسيه وتغييرات وجهه وحركات عينيه .

ويعرف فروم (1900) : أنماط التفكير بأنها طريقة تعامل الإنسان الخاصة مع بيئته إذ تشكل هذه الأنماط إستراتيجيات مكتسبة لمواجهة مشكلات الحياة اليومية المختلفة و أضاف بأنه يمكن الحكم على مثل هذه الأنماط من حيث ماتؤدي إليه من نتائج فهناك أنماط تفكير منتجة لحلول المشكلات وأخرى غير منتجة وهذه يعتمد على مدى ملائمة كل نمط من أنماط التفكير للموقف المشكل الذي يواجهه الفرد .

بينما **يعرف دي بوير وكوتز (2000):** أنماط التفكير بأنها مجموعة من الطرق المعرفية التي يستخدمها الفرد في إصدار الأحكام وصنع القرار وحل المشكلات، وكل نمط من هذه الأنماط يساعد على فهم الشخصية والعلاقات المهنية بطريقة جيدة. (عبد المحسن،2011:ص15).

ويرى ستيرنبرج (Sternberg,1997) أن مفهوم أنماط التفكير يعني مجموعة من الإستراتيجيات و الطرق التي يستخدمها الأفراد بصورة عامة لحل مشكلاتهم وإنجاز المهام والمشروعات وسيطرة الفرد الذاتية على عقله، ويستخدمها الطلبة بصورة خاصة داخل الصف الدراسي لحل مشكلاتهم التعليمية والشخصية وتنمية المهارات والأفكار بما يحقق وينمي الإبداعية، وهذه الأنماط هي بنفس الوقت مرآة داخلية لأنواع السلطات التي يراها الفرد في

العالم الخارجي، وهي متغيرات نوعية غير المهام والمواقف المختلفة، متحركة وليست جامدة مكتسبة أي أنها قابلة للتعلم وتختلف على مدار حياة الفرد .(Sternberg 1997).

4. أنماط وأشكال التفكير:

تشير مراجع التفكير إلى أن أنماط التفكير متعددة، وتؤكد العديد من الدراسات التربوية والنفسية إلى تصنيفات عديدة للتفكير وفق أشكاله المتناظرة أو أنماطه ومنهجياته المتعددة. وسوف نستعرض أهم هذه الأنماط والأشكال كآتي:

التفكير الحسي (Sensory Thinking): وهو من أبسط أشكال التفكير حيث يتعامل الفرد مع ما يستطيع مشاهدته أو سماعه فقط أي أن المثيرات الحسية يجب أن تكون مصاحبة لعملية التفكير. ويعتمد هذا النمط من التفكير على التآزر الحسي الحركي تجاه المثيرات والمواقف مما بعطي هذا التآزر سيطرة على التفكير الفرد.

التفكير التركيبي: يتمثل في قدرة بالإطلاع على بعض وجهات النظر التي قد تتيح حلولا أفل وإعدادا وتجهيزا والربط بين وجهات النظر التي تبدو متعارضة بالإضافة إلى اتقان الوضوح والإبتكارية وامتلاك المهارات التي توصل ذلك.

التفكير المثالي: ويقصد به قدرة الفرد على تكوين وجهات النظر المختلفة اتجاه الأشياء والميل إلى التوجه المستقبلي والتفكير في الأهداف بالإضافة إلى اهتمام الفرد باحتياجاته من جهة وماهو مفيد للأفراد للآخرين.

التفكير العلمي: هو نشاط عقلي منظم قائم على العمل والبرهان والتجربة ويستخدمه الإنسان في معالجة مواقف مجبرة واستقصاء المشكلات بمنهجية سليمة منظمة في نطاق مسلمات عقلية واقعية، يوصل الفرد إلى الفهم وتفسير الظواهر المختلفة والتنبؤ بحدوثها.

التفكير التحليلي: وهو ذلك النوع من التفكير الذي يقوم به الفرد لتجزئة المادة التعليمية إلى عناصر ثانوية أو فرعية وإدراك ما بينها من علاقات أو روابط مما يساعد على فهم بنيتها والعمل على تنظيمها في مرحلة اللاحقة. (مؤيد أسعد،2008: 17).

التفكير المنطقي (Logical Thinking): وهو التفكير الذي يمارسه الفرد عند محاولة بيان الأسباب والعلل التي تكمن وراء الأشياء، ومحاولة معرفة نتائج أعمال الناس. ويتضمن التفكير المنطقي محاولة الحصول على ادلة تؤيد أو تنفي أعمال الفرد أو وجهات نظره.(عبد العزيز،2011).

التفكر الناقد(Critical Thinking): هو التفكير الذي يعمل على تقييم مصداقية الظواهر والوصول إلى أحكام منطقية من خلال معايير وقواعد محددة، محاولا تصويب الذات وإبراز درجة من الحساسية نحو الموقف والسياق الذي يرد فيه وصولا إلى حل مشكلة ما أو فحص وتقييم الحلول المطروحة أمام الفرد.

وقد عرفه مايرونا بأنه عبارة عن عملية الإستفسار التي يمارسها الفرد عندما يسعى إلى إدراك مشكلة ما أو تقويمها أو حلها وأما سميث فيرى أن التفكير لناقد عبارة عن فهم معنى عبارة والحكم على وجه الغموض أو الحكم على صحة إستنتاج ما .

(إبراهيم الحارثي،2009)

التفكير الإبداعي(Creative Thinking): وهو التفكير يتضمن توليد وتعديل للأفكار يهدف التوصل إلى نتواتج تتميز بالأصالة والطلاقة والمرونة والإفاضة والحساسية للمشكلات. والتفكير الإبداعي يعتمد على الخبرة المعرفية السابقة للفرد، وعلى قدرة الفرد عدم التقيد بحدود قواعد المنطق أو ماهو بديهي ومتوقع من قبل الناس.

التفكير الخرافي :والهدف من إستقراض هذا النمط من التفكير هو فهمه بهدف تحصين الطلاب من استخدامه وتقليل مناسبات وظروف حدوثه.

التفكيرالتسلطي: هو تفكير مغلق ويتمسك صاحبه بالأفكار المتطرفة، حيث يتصف بالجمود والميل إلى القبول المطلق أو الرفض المطلق. ويمتاز صاحبه بنظرة سطحية للحياة وقد يرجع سبب تبني هذا النوع من التفكير إلى أساليب التنشئة الاجتماعية الخاطئة وهو معادي للتفكير العلمي.. (وليد رفيق،2013: 36).

5. أساليب التفكير:

يلاحظ أن هناك العديد من الاساليب التي تساعد على تنمية التفكير منها مايعمل على تنمية مستويات التفكير الأساسية مثل الحسي والمادي والعلمي ومنها مايساعد على تنمية التفكير العليا مثل التفكير الناقد والابداعي وماوراء المعرفي .

1-أساليب تنمية الثروة اللغوية: تتمثل في عددمن الأنشطة اللغوية مثل إعطاء كلمات مرادفة أو متضادة أو تكميل أكبر عدد من الكلمات من خلال حروف معينة أو تشكيل أكبر عدد من الجمل من خلال عدد محدد من الكلمات .

2-التخطيط والتنظيم الذاتي وتقويم الذات :

وذلك بتدريب المتعلمين على تقدير الوقت اللازم وتنظيم المواد وجدولة الاجراءات الضرورية لإكمال النشاط وغيرها بحيث يتعرف الطالب على نقاط القوة لديه فيعمل على تدعيمها ونقاط الضعف فيعمل على تلاقيها .

3- طرح الأسئلة :

إن القدرة على طرح الاسئلة تعمل على سقل التفكير وتوجيهه بطريقة تعطي الفرصة للمتعلمين لتطوير الاسئلة تتعلق بما يدور حولهم أو حول مشاعرهم و معتقداتهم وطرحها على أنفسهم اولا ومن ثم طرحها على الآخرين في جلسات الحوار والنقاش.

4-قراءة القصة :

إن أسلوب قراءة القصة يساعد على تنمية التفكير من خلال التوقف لتعرف على مشاعر بطل القصة والأسباب التي أدت إلى أحداث القصة مما يستثير تفكيرهم ويجعلهم يفكرون بطرق مجردة وتفتح الباب أمامهم للإبداع والتحليل والنقد العلمي.

5-الألعاب والدمى والتمثيل :

تساعد الدمى الأطفال على لعب الأدوار وتنمية الحيال من خلال التعامل مع الدمى وتمثيل مواقف التفاعل معها مما يشجع الطفل على تخيل المواقف والسيمات الجديدة تناسب الموقف الذي يمثله .

6-الحوار وجماعات النقاش الجماعي :

يعد النقاش وتوليد الافكار والعصف الذهني من أهم الأساليب التي تساعد على تنمية تفكير الافراد لأنها تتيح لهم ان يسمعو أفكار الآخرين والبناء عليها وتبني أفكار جديدة وبالتالي التعبير والدفاع عنها أمام المجموعة.

يوسف العتوم،الجراح 2017)

7. صياغة التنبؤات:

جعل المتعلمون يضعون ويقترحون تنبؤات عن المعلومات التي يقرأونها أو يسمعونها من المعلم أو من مجموعات النقاش والتفاعل الصفي حول الموضوع المطروح.

8. الحديث عن التفكير:

وهي من الاستراتجيات المهمة لأنها تزود الأفراد بمفردات تساعدهم على وصف عمليات تفكيرهم مما يساعد على تقوية مهارات التفكير العليا كالتفكير ماوراء المعرفي من خلال ممارسة التخطيط والمراقبة أو الضبط.

9. التعبير عن مشاعر وإدارتها وقراءة مشاعر الآخرين.

يرى العلماء الذكاء الانفعالي أن ممارسة عملية التدريب على التعبير عن المشاعر وإدارة الانفعالات والتمييز بين التعبيرات الانفعالية للآخرين يساعد على تنمية التفكير وتطوره على اعتبار أن الضبط الانفعالي هو مؤشر على التكيف السليم الذي يسمح بإزالة المعوقات أمام التفكير الفعال.(يوسف العتوم،2017: 28).

6. نظريات التفكير:

تعددت النظريات المفسرة لأنماط التفكير واختلفت بالاختلاف مكتشفيها وباختلاف المحتوى الذي تضمنته هذه النظريات وباختلاف الهدف الذي تسعى كل نظرية من هذه النظريات إلى تحقيقه وتفسيره وهناك مجموعة من النظريات التي فسرت أنماط التفكير منها:

1. نظرية هاريسون وبرامسون: (Harrison&Bramson)

توضح هذه النظرية أنماط التفكير التي يفضلها الفرد وطبيعة الارتباط بينها وبين سلوكه الفعلي وتبين كيف تنمو الفروق بين الأفراد في أنماط التفكير، كما توضح ما إذا كانت هذه الأنماط ثابتة أم قابلة للتغيير، كما أوضحت هذه النظرية أن الطفل يكتسب عددا من الاستراتجيات ويمكنه تخزينها وتنمو هذه الاستراتجيات وتزدهر خلال مرحلتي المراهقة والرشد كنماذج أساسية في الحياة العملية مما يؤدي إلى تفضيل استراتجيات خاصة واستخدامها.

صنفت هذه النظرية أنماط التفكير إلى خمسة أنماط وهي: التفكير التركيبي، التفكير المثالي، الواقعي، العلمي، التحليلي وأكدت النظرية على أن هذه الأنماط هي فئات أساسية للطرق المفيدة للإحساس بالآخرين والعالم. وأن نمط التفكير التركيبي يأتي كأقل نمط من الناحية الانتشارية بين الافراد، أما النمط الأكثر انتشارا فهو النمط التحليلي كما أن نمطي التفكير المثالي والتركيبي يمتلكان توجها قويا نحو القيمة والتفكير الذاتي. أما نمط التفكير التحليلي والواقعي فيمتلكان توجها قويا وواضحا نحو الحقائق والتفكير الوظيفي في يحين أن نمط التفكير العلمي يقوم بدور حبس للفجوة بين الجانبين وربما يتجاهل أو يرفض الاتجاهين وقدمت هذه النظرية تفسيرا واضحا وشاملا لأنماط التفكير وحددت أنماط التفكير الخمسة التالية: النمط التركيبي يهتم التفكير التركيبي بالتواصل لبناء أفكار جديدة وأصلية مختلفة تماما كما يفعله الآخرون.

النمط المثالي: يهتم النمط المثالي بعمليات ضع القرار في المجالات تكوين وجهات نظر مختلفة تجاه الأشياء والميل نحو التوجه المستقبلي والتفكير في الأهداف.

النمط العملي: يتوجه هذا النمط العملي نحو عمليات ضع القرار المتمثلة في: التحقق مما هو صحيح أو خطأ بالنسبة للخبرة الشخصية المباشرة وحرية التجريبي وتناول المشكلات بشكل جيد.

النمط التحليلي يتمثل هذا النمط في عمليات ضع القرار وفي الأوجه التالية: مواجهة المشكلات بحرص قبل اتخاذ القرار. النمط الواقعي: يقوم بوضع القرارات المتمثلة في الاعتماد على الملاحظة والتجريب وأن الأشياء الحقيقية هي ما نخبره في حياتنا الشخصية مثل ما نشعر به ونلمسه ونراه ونشمه، كذلك فإن ما نراه هو مانحصل عليه، والتركيز على حقائق وهو في هذا مختلف تماما عن الفرد التركيبي.

2. نظرية جابنس (Gubbins,1985)

قدم "جابنس" في نظريته مصفوفة الاستراتجيات التفكير تتضمن ستة مستويات يغلب عليها الأبعاد المعرفية وهذه المستويات هي:

1. مستوى حل المشكلات: يشمل هذا المستوى الخطوات التالية: التعرف على المشكلة وتحديدها، وتوضيحها وصياغة الفروض، وصياغة الحلول المناسبة، وإنتاج الأفكار المرتبطة بالمشكلة، وصياغة الحلول البديلة، وإختيار أفضل الحلول، وتطبيق الحل الذي تم قبوله الوصول إلى النتائج النهائية.

2. مستوى اتخاذ القرار: يشمل صياغة الهدف الموضح فيه وتوضيحه، إظهار الصعوبات والمعوقات التي تعترض تحقيق هذه الهدف مع تحديد البدائل الممكنة والتعرف عليها، إختبار ودراسة البدائل، ترتيب البدائل وإختبار أفضلها، تقويم المواقف.

3. مستوى الوصول إلى الاستنتاجات: يندرج تحت هذا المستوى كل من التفكير الاستقرائي والتفكير الاستنباطي.

4. مستوى التفكير التباعدي: يتضمن عمل القوائم بصفات الأشياء والأحداث إنتاج الأفكار المتعددة، إنتاج الأفكار المتنوعة، إنتاج الأفكار الفريدة، إنتاج الأفكار المطورة.

5. مستوى التفكير التقويمي: يشمل التميز بين الحقائق والأراء الحكم على المصداقية المصدر والمرجع، الملاحظة والحكم على تقاريرها، التعرف على المشكلات وتحليلها تقويم الفروض، تصنيف البيانات، التنبؤ بالنتائج.

6. مستوى الفلسفة والاستدلال: يتم في هذا المستوى استخدام المداخل الجدلية والمناقشات المتبادلة.

3. نظرية كوستا(Costa)

حدد" كوستا "أربع مراحل هرمية للتفكير تعتمد كل مرحلة منها على المراحل السابقة لها، وتعد عمليات كل مستوى أساسية للمستوى التالي لها(1985)، وهذه المراحل هي:

المرحلة الاولى: المهارات المنفصلة للتفكير(Discrete Skills Thinking) وتشمل مجموعة من الجوانب عقلية فردية منفصلة، وتعد متطلبات أساسية لمستويات التفكير الأكثر تعقيدا وهي: إدخال البيانات وتشغيل البيانات واستخراج النواتج بعد تعديلها وتطويرها.

المرحلة الثانية: استراتجيات التفكير (Strategies of Thinking)وتتضمن عمليات الربط بين المهارات المنفصلة للتفكير السابقة من خلال الاستراتجيات التي يستخدمها الأفراد حينما يواجهون المشكلات للتفكير السابقة من خلال الاستراتجيات الأفراد حينما يواجهون المشكلات والمواقف الصعبة المختلفة والتي تتطلب حلا أو إيجابات لم تكن معروفة وقتها، وهذه الاستراتجيات هي: حل المشكلات والتفكير الناقد واتخاذ القرار والاستدلال والمنطق.

المرحلة الثالثة: التفكير الابتكاري(Creative Thinking) وتشمل مجموعة السلوكات التي تتصف بالجدة والاستبصار والتي يستخدمها الفرد لإنتاج أنماط التفكير الجديدة والنواتج المتفردة والحلول الأصلية للمشكلات وتشمل هذه السلوكيات: الإبداع العلاقة والتفكير المجازي وتحدي المصاعب والحدسية وعمل النماذج والاستبصار والخيال.

المرحلة الرابعة: الروح المعرفية (Cognitive Spirit)مع توافر المستويات السابقة لا بد من وجود عامل أساسي وهو أن الشخص المفكر يجب أن يكون لديه قوة الإرادة والاستعداد أو الميل والرغبة والالتزام، ويتضمن هذا المستوى السمات الآتية: تفتح الذهن والبحث عن البدائل والتعامل مع المواقف الغامضة وإدراك العلاقات والرغبة المستمرة في التغير.

3. نظرية برسيسن(Presseison,1985)

تصنف هذه النظرية عمليات التفكير إلى عمليات أساسية وأخرى مركبة كآتي:

1 . نموذج العمليات الأساسية للتفكير: وتتضمن العمليات الآتية: السببية وإدراك العلاقات والتصنيف واكتشاف السمات الفريدة المميزة (1997).

2. نموذج العمليات المركبة للتفكير: وتتضمن مجموعة العمليات الآتية: حل المشكلات واتخاذ القرار والتفكير الناقد والتفكير الابتكاري، وتعتمد على مجموعة العمليات الأساسية السابقة المذكور في النقطة (1)، ويلاحظ أن كل عملية تفكير مركبة تستخدم في أداء مهمة معينة من خلال الاستعانة بالعمليات الأساسية السابقة المذكورة في الفقطة (1)، ويترتب عليها الوصول إلى ناتج معين ويوضح هذا النموذج أن عملية حل المشكلات تؤدي إى اتخاذ القرار وتؤدي إلى التفكير الناقد، ثم يأتي في نهاية التفكير التفكير الابتكاري الذي يكون في قمة السلوكات والعمليات العقلية المركبة والمعقدة.

5. نظرية قيادة المخ لهيرمان (Herrmann,1987)

تسمى هذه النظرية "أداة هيرمان للسيادة المخية" وتعوض النظرية أربع نقاط للتفكير توضح الطرق التي يتعامل بها الأفراد مع العالم الخارجي وهي:

: ومن أهم خصائصه القدرة على بناء قاعدة معرفية والقدرة على فهم ودمج الأبنية والأنظمة(A)1. النمط المنطقي

والعمليات المعرفية.

: من أهم خصائصه جدولة وتنظيم الأنشطة والاهتمام بالتفاصيل ووضع الأهداف والتحرك نحوها.**(B)2. النمط التنظيمي**

3. النمط الاجتماعي(C)ومن أهم خصائصه القدرة على الاتصال والتأثير على الأدوية والقدرة على التعامل معى الآخرين .

4. النمط الإبتكاري (D):ومن أخم حصائصه تخيل البدائل وتخطي الحواجز والعقبات والحصول على أفكار جديدة.

6.نظرية مندكس(Mindex)

ترى هذه النظرية أن نمط التفكير هو طريقتها الخاصة في معالجة المعلومات ، أي أنها الطريقة التي نكتسب بها المعرفة وننظم بها أفكارنا ونشكل بها وجهات نظرنا و أراء ونعبر من خلالها عن مكونات ذاتنا للاخرين ، ويقول "مندكس " في نظريته أن أصحاب الجانب الدماغي الأيسر ذو نمط تفكيري تحليلي وأصحاب شخصيات باردة بينما أصحاب الجانب الدماغي الأيمن ذو نمط تفكيري حدسي وأنهم أصحاب شخصيات دافئة ،أما بنسة للناحية المادية و التجريدية من الدماغ فالماديون يكون تفكيرهم سلبيا بينما تجريديون يكون تفكيرهم مفهيميا تحليليا.

7.نظرية أنماط التفكير (Sternberg, 1988,1990):

تعد نظرية أنماط التفكير لستيرنبرج (1997) والتي كانت تسمى سابقا نظرية حكومة الذات العقلية من أحدث النظريات التي ظهرت بهدف تفسير طبيعة التفكير ، قد ظهرت في صورتها الأولى (1988) باسم نظرية حكومة الذات العقلية ، ثم غير ستيرنبرج من مسها في عام (1999) لتصبح نظرية أنماط التفكير ، وتبع ظهو هذا الكتاب عدد من البحوث حول تلك النظرية وفي بلدان (أمريكا ، اسبانيا ، فيليبين ، أسترالسا ، الصين ، هونغ كونغ ، مصر) بحيث وصل عدد الدراسات حول تلك النظرية بعد ظهولر هذا الكتاب الى حوالي 55 دراسة حتى عام2005 ، بينما لم يزد عدد الدراسات قبل ظهور هذا الكتاب حول نفس الموضوع عن 8 دراسات أجريت في جامعة "بال " الأمريكية حيث يعمل روبرت ستيرنبرج ، و يؤكد في نظريته أن معرفة أنماط التفكير السائدة لدى الطلبة تسعد على ربط مهارات التعلم لديهم بقدرتهم أي وفقا للبروفيل العقلي الخاص بهم ، مما قد ينعكس على اتجاهاتهم نحو تخصصاتهم وتحصيلهم الأكاديمي.(شلش السراج، 2011).

7. تعليم التفكير و التدريب عليه :

يجمع المتخصصون والمربون معا على ضرورة تطور مهارات التفكير المختلفة لدى جميع شرائح المجتمع ، وفي جميع المراحل العمرية خاصة لدى طلبة المدارس والجامعات وذلك لبناء جيل مفكر أخذين بالإعتبار أن هذه المكونات لاتنمو تلقائيا ويؤكد ذلك دي بونر(1989) حيث يرى أنه يمكن تعليم التفكير ، فيؤكد أن البعض ينظر إلى التفكير على أنه يجعل الأمور أكثر صعوبة وتعقيدا على كونه محاولة لرؤية الأشياء بشكل أفضل وأوضح ولكن الحقيقة أن التفكير يبسط الأشياء ولايعمل على تعقيدها ويجب أن ننظر إليه كعملية بسيطة وآلية ، وأن ذلك لن يتم إلا من خلال تعميم التفكير وهذا مايفسر كثرة البرامج والدراسات الحديثة التي أجريت حول مهارات التفكير ومكوناته الأساسية والمركبة أو العليا وذلك لإلقاء مزيد من الضوء عليها وإضفاء مزيد من الفهم حولها ولتأكد من فاعلية مثل هذه البرامج ، أجريت دراسات عدة حول مهارات التفكير الأساسية كإكتسا ب المعرفة وتذكيرها وترميزها واستيعابها كما

أجريت دراسات أخرى حول التفكير الناقد والتفكير الإبداعي وحل المشكلات وإتخاذ القرار كمهارات التفكير العليا أو المركبة ، إلا أنه حديثا ومنذ منتصف السبعينات القرن الماضي ظهر مفهوم جديد من مفاهيم التفكير وهو التفكير المعرفي ليضيف أو ليكمل الصورة حول عمليات التفكير ومهاراته ونشاطاته والذي يعد من أرقى أنواع أو مستوايات التفكير وليفتح بذلك مجالا واسعا من التفكير في إجراء الدراسات للوصول إلى فهم أوسع لهذا النوع من التفكير.

وركز العلماء على وضع الإستراتجيات والأليات التي تساعد على تطوير التفكير بشكل عام ومهارات التفكير العليا بشكل خاص، ويركز اليبمان (1991) على معرفة ما الذي يمكن فعله لتوليد التفكير عالي الرتبة ، وما الذي يمكن فعله لجعل التربية نقدية وإبداعية وتقويمية أكثر للنشاطات أو الممارسات الخاصة بها ، ويوصي بإدخال الفلسفة إلى المنهاج المدرسي حيث ينشغل الطلبة في قضايا وحوارات فلسفية وهذا بدوره يحرضهم على التفكير عالي الرتبة في غرفة الصف عندما تتحول إلى مجتمع ناقص حيث يصغي التلاميذ بعضهم إلى بعض ويبنون على أفكار بعضهم لبعض مما يعزز الحوار و التأمل من شأن المعرفة.

ويقترح بول (1990) عدد من الطرق إلى تعزز مهارات التفكير ومهارات التفكير العليا وهي :

إتاحة الفرص للممارسة أشكال التفكير المختلفة كالتفكير التأملي والإبداعي في حالات ومواقف من الحياة الواقعية للطلبة .

تشجيع التعاون والتفاعلات الإجتماعية بين التلاميذ والمعلمين، حيث تتاح الفرص المناسبة للطلبة للتعبير عن الرأي والدفاع عن الإجابات وإحترام أراء الآخرين .

تشجيع الإكتشاف ، وحب المعرفة ، والإستقصاء ومسؤولية المتعلم عن تعلمه .

النظر إلى الفشل كفرصة للتعلم ، وتشجيع الجهد وليس الأراء فقط لأن الجهد الجيد سيعود في النهاية الى أراء جيدة .

(عدنان العتوم ص230-5231).

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل تم شرح مفهوم التفكير وعدد من أنماطه نظرا لدور التفكير الأساسي في حياتنا، حيث يعد التفكير من أهم العمليات العقلية التي يقوم بها الفرد التي تمكنه من التعامل بفعالية أكبر لتحقيق أهدافه وخططه ورغباته وغاياته، كما تتضمن عملية التفكير أيضا التعامل مع المعلومات والإسهام في حل المشكلات اليومية المختلفة وإصدار أحكام وصنع القرار، وكل نمط من أنماط التفكير يساعد على فهم الشخصية والعلاقات بطريقة جيدة، فالتفكير هو بداية الطريق للنجاح.

ثالثا: البرامج الإرشادية:

تمهيد

1. تعريف البرامج الإرشادية.

2. أهمية البرامج الإرشادية

3. أهداف البرامج الإرشادية.

4. الخصائص العامة للبرامج الإرشادية.

5. الخطوات بناء البرامج الإرشادية.

6. التقنيات المتبعة في البرنامج الإرشادي.

الخلاصة.

تمهيد:

إن تصميم أي برنامج إرشادي يتطلب التفكير في أنجع السبل لمساعدة الطلبة على تخطي صعوباتهم أثناء مسارهم الدراسي، لذلك ارتأينا في بحثنا هذا الاهتمام ببرامج الإرشاد الجماعي خاصة باعتبارها مناسبة وفعالة في إرشاد مجموعة من الطلبة يعانون من نفس المشكلات. سنحاول في هذا الفصل التطرق إلى تعريف البرنامج الإرشادي، أهميته وأهدافه، والتقنيات التي استخدمناها في هذا البرنامج.

1. تعريف البرامج الإرشادية:

البرنامج الإرشادي هو مجموعة من الخطوات المنظمة والقائمة على أسس علمية، تهدف إلى تقديم الخدمات لمساعدة الفرد أو جماعات لفهم مشاكلهم والتوصل إلى حلول بشأنها وتنمية مهاراتهم وقدراتهم لتحقيق النمو السوي في شتى مجالات حياتهم، ويتم في صورة جلسات منظمة في إطار من علاقة متبادلة متفهمة بين المرشد والمسترشد.

فالبرنامج الإرشادي حسب "زهران" هو برنامج علمي مخطط ومنظم لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فرديا أو جماعيا للمسترشدين داخل الأسرة وخارجها بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي، وتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والتربوي والاجتماعي بشكل سليم، بحيث يقوم بإعداده وتخطيطه وتنفيذه فريق من المختصين في العمل الإرشادي.(زهران،1980)

أما "عبد الخالق" (2002) متعرفه بأنه مجموعة من الخطوات المنظمة والقائمة على أسس علمية تهدف إلى تقديم الخدمات لمساعدة الفرد أو الجماعات لفهم مشاكلهم والتوصل إلى حلول بشأنها، وتنمية مهاراتهم وقدراتهم لتحقيق النمو السوي في شتى مجالات حياتهم، ويتم في صورة جلسات منظمة في إطار علاقة متبادلة متفهمة بين المرشد والمسترشد.(غماري،2014،ص67)

يعرفه "غولي وعبيدي" (2012) يعني مجموعة من الجلسات الذي حددت فيها المشكلات والحاجات الإرشادية والأهداف وقد وضعت الأنشطة والفعاليات لغرض تحقيق الأهداف، ينفذ على وفق فنيات معرفية تنفذ موضوعاتها التأمل الذاتي والتعليمات والحوار الداخلي والحديث الإيجابي مع الذات خلال الجلسات الإرشادية.(غولي،2018)

بناءا على ماتم تقدم يمكن القول بأن البرنامج الإرشادي هو عبارة عن ممارسة إرشادية منظمة تحكمها مبادئ وأسس نظرية وفنيات تقدم من خلالها معلومات ونشاطات وخبرات في فترة زمنية محددة على شكل جلسات إرشادية فردية أو جماعية في جو نفسي آمن بهدف تحقيق مساعدة إرشادية بأفضل صورها.

2. أهمية البرنامج الإرشادي:

إن لك برنامج من البرامج الإرشادية أهمية كبيرة، إذ تتوقف هذه الاهمية على نوعية البرنامج الإرشادي والمشكلات التي يعالجها وطبيعة الفئة العمرية والمرحلة التعليمية والدراسية ومضمون ومحتوى هذه البرامج، ويمكن تلخيص بعض النقاط التي تعطي أهمية للبرامج الإرشادية منها ما يأتي:

1. البرنامج الإرشادي خطة منظمة تساعد على إيجاد الحلول لبعض المشكلات المختلفة التي يواجهها المسترشدون في مواقف الحياة.

2. التخطيط المسبق لها ودراسة ما سيتم اتخاذه من إجراءات ووسائل لتنفيذها.

3. تحديد المشكلات التي تعالجها البرنامج على وفق مراحل مهمة في عملية التنفيذ وتحديد الوسائل والأنشطة والاستراتيجيات المتبعة فيها بما تحقق أهداف البرنامج الإرشادي.

4. تحديد الفئات المستهدفة في البرامج وأهميتها العميرة والدراسية.

5. تحديد المكان والزمان الملائم لها.

6. الإفادة من الوسائل والموارد المتاحة والمناسبة لعملية تنفيذ هذه البرامج.

7. تحديد القائمين على تنفيذ وسير مراحل البرنامج الإرشادي.

8. تحديد مقومات التحكيم والتقويم لمحتوى ومضمون البرنامج الإرشادي.

9. أهمية المتابعة المستمرة للفئة المستهدفة في البرامج الإرشادية.

وأن أهمية البرنامج الإرشادي لابد أن يحدد فيها الهدف والوسيلة لبلوغه وتقييمه، وأن يحدد الإطار النظري والفلسة التي سيتند عليها البرنامج الإرشادي الذي يتم فيه حدوده العمل الإرشادي، وأن يعتمد التخطيط والدراسة العلمية وتجنب العشوائية والفوضوية في العمل الإرشادي لضمان عدم انتكاس العمل عند تغيير القائمين بالعمل الإرشادي ودعم الموارد المالية التي تحقق توفير الوسائل والادوات وتحديد الأنشطة التي يمكن القيام بها عند الشروع بتنفيذ البرنامج الإرشادي.

(حسن أحمد،2018)

3. أهداف البرامج الإرشادية:

تسعى البرامج الإرشادية في مجملها إلى تحقيق مجموعة من الأهداف التي بواسطتها يمكن حل المشكلات النفسية والاجتماعية التي تتعرض الأفراد في مختلف ميادين حياتهم .

وأن أهداف البرنامج الإرشاد كما حددها "موللر Muller بما يأتي:

1. الأهداف العامة: تشمل على:

. المحافظة على الثقافة ونقلها وإنمائها، وأن وظيفة المرشد إزالة العقبات الاقصادية والمادية والنفسية لغرض المحافظة على هذا الهدف.

. تطوير جوانب الشخصية: إذ لابد من أن يهتم البرنامج بالجوانب الشخصية والمزاجية والخلق والسمات الشخصية والميول والاهتمامات والاتجاهات وتأكيد البرنامج على النشاطات اللاصفية في المدرسة.

. التدريب من أجل المواطنة: فالبرنامج الإرشادي من واجباته الرئيسية هي خدمة الطلبة لأنهم قادة المستقبل والعمل على مساعدتهم لتنمية سماتهم الشخصية.

. تحقيق مطالب النمو للمسترشدين وحل مشكلاتهم.

. التدريب على أساليب التقويم الذاتي.

2. الأهداف الخاصة: تشتمل على ما يأتي:

. مساعدة المسترشد على فهم الذات وتكوينها.

. مساعدة المسترشد على تمنية التوجيه الذاتي والعلاقات مع الآخرين والنمو الخلقي.

. المساهمة في تنمية القيادة والمواطنة.

. المساهمة في النشاطات المختلفة وتنمية الأهداف التربوية والمهنية.

أما زهران حدد أهداف برنامج التوجيه والإرشاد النفسي كآتي:

. إن هدف البرنامج هو تحقيق التوجيه والإرشاد النفسي.

. تحقيق الذات وتحقيق التوافق والصحة النفسية وتحسين العملية التربوية.

. العناية بتحقيق استراتيجية الإنماء والوقاية والعلاج.

. تنفيذ الجانب النظيري من التوجيه تطبيقا في عملية الإرشاد وتحقيق أفضل مستوى من النمو النفسي. (زهران،1980:439)

4. الخصائص العامة للبرنامج الإرشادي:

للبرامج الإرشادية خصائص أوجزها: (البطش، 2018، ص11) فيما يلي:

1. التنظيم والتخطيط: يكون للبرنامج الإرشادي استراتيجية منظمة ومخطط لها من قبل الخبراء الذين يمتلكون خبرات علمية وتطبيقية في مجال تصميم البرامج الإرشادية، فالتخطيط والتنظيم يتضمن تغطية عناصر البرنامج الإرشادي من حيث التمهيد له، ووضع الأهداف واختيار الأفراد المستهدفين وخطوات سيره، بحيث لا تسبق مرحلة أخرى,

2. المرونة: البرنامج ليس ثابتا قطعيا من حيث الجلسات والفنيات المستخدمة فيه، وإنما هو مرن وقابل للتعديل في ظل المستجدات والظروف التي تطرأ على العملية الإرشادية والبيئة المحيطة بها.

3. الشمول والتكامل: لا تعني وقوف البرنامج عند جزئية معينة، وإنما الأخذ من كل ما هو مفيد وقيم، بحيث يكون شاملا لجميع الأبعاد الاجتماعية والنفسية والانفعالية، ومتضمنا أدوات قياس وفنيات وطرق عرض مناسبة للفئة والظروف المحيطة، ومتكاملا كوحدة واحدة يكمل كل جزء الجزء الآخر وتكمل كل جلسة منه الأخرى.

4. الموضوعية: يجب أن يكون البرنامج موضوعيا من حيث المحتوى النظري الذي يستند إليه، ونظرة المرشد إلى ظاهرة أو المشكلة موضوع الدراسة، والأدوات والمقاييس الخاصة بالفحص والتشخيص والتقويم والتقييم، الفنيات الإرشادية المستخدمة، والنتائج من حيث مناسبتها للبيئة المحيطة بما فيها من قيم وعادات اجتماعية أصيلة.

5. الدقة وسهولة التطبيق: أن يكون البرنامج دقيقا في تحديد أهدافه وسيره وتفسير نتائجه، وأن تكون إجراءاته سهلة التطبيق من قبل المرشد النفسي والمسترشدين معا.

6. **إمكانية التعميم:** أي إمكانية تطبيقه إذا توافرت الشروط اللازمة له على أفراد يعانون من المشكلة نفسها التي يدرسها البرنامج. (روبيبي،2019،ص86)

5. الخطوات بناء البرنامج الإرشادي:

قبل البدء في بناء أي برنامج إرشادي لابد من السير على الخطوات المحددة مسبقا من بين الخطوات مايلي:

1. تحديد أهداف البرنامج، فكل برنامج له أهداف عامة وهي أهداف الإرشاد وأهداف خاصة بكل برنامج تختلف باختلاف الزمان والمكان والأشخاص ونوع المشكلة.

2. دراسة شاملة لحاجات أفراد الفئة المستهدفة وذلك لتحديد المساعدة المطلوبة التي يحتاجونها وبالتالي اختيار الأساليب والطرق التي تلي هذه الحاجات.

3. تحديد الإمكانيات المتوفرة والإمكانيات الناقصة التي يجب العمل على توفيرها.

4. الإعلام: من خلال تسويق فكرة البرنامج وأهدافه للمؤسسة والإفراد.

5. اختيار الإستراتيجية الإرشادية المناسبة من أجل تحقيق الأهداف التي تم تحقيقها ودلك في ضوء نظرية من نظريات الإرشاد النفسي منها المحاضرة والمناقشة.

6. إختيار تصميم تجريبي يتناسب مع المشكلة من خلال المجموعتين المتكافأتين.

7. إختيار محتوى البرنامج الإرشادي: والذي يتكون من ثلاثة أبعاد وهي: المعارف والانشطة والمهارات وقد تم إختيارها من مصادر متعددة.

8. التحكيم على البرنامج أي عرضه في صورته الاولية قبل استخدامه على مجموعة من المحكمين وذلك بهدف التأكد من صلاحية البنود.

9. تحديد الإجراءات التنظيمية للبرنامج الإرشادي: وتتضمن تحديد مراحل البرنامج، الجدول الزمني، المكان الذي ينفذ فيه البرنامج وعدد المشاركين في تنفيذ البرنامج من خلال أربع مراحل رئيسة:

1. مرحلة البدء والتحضير

2. مرحلة الانتقال

3. مرحلة العمل والبناء 4. مرحلة الإنهاء.

10 تنفيذ البرنامج.

11. تقويم البرنامج الإرشادي.

12. إنهاء الجلسات الإرشادية.

13 كتابة التقرير النهائي.

6. التقنيات المتبعة في هذا البرنامج الإرشادي:

أ. المحاضرات والمناقشات:

تعرف المحاضرة بأنها "أسلوب يساعد فيه المرشد المسترشد على معرفية ذاته وفهمها، ومعرفية القدرات والاستعدادت، وفهم الانفعالات ودوافع السلوك، والعوامل المؤثرة فيه، ومعرفة مصادر المشكلات، والتعرف على طرق حلها". (زهران،1998)

أما المناقشة فمضمونها يتمثل في تبادل الرأي، والتحاور حول موضوع المحاضرة، حيث يؤدي إلى تغيير المعرفة بشكل دينامي، وتعديل الأفكارالخاطئة لأعضاء المجموعة الإرشادية، وتعزيز التواصل بينهم (العتيبي،2014).

ب. التدريب على أسلوب حل المشكلة:

يعاني المسترشدون من نقص في مهارة حل المشكلات ،و يقوم المرشد بتعليم المسترشدين أن يحددوا أولا المشكلة، يفكروا في الحلول و يختاروا حلا، و ينفذوه و يختبروا فعالية هذا الحل، و كثيرا من المسترشدين يمتلكون مهارات جيدة في حل المشكلات، لكنهم بحاجة إلى خطة علمية لتقييم الأفكار التي تعطل حل المشكلات، يسأل المرشد في الجلسة الأولى عن هذه المشكلات واضعا قائمة للمشكلات و مترجما كل مشكلة إلى هدف إيجابي، وفي كا جلسة يسأل المرشد المشكلات التي واجهت أفراد المجموعة في الأسبوع الماضي، أو المشكلات التي من المتوقع مواجهتها الأسبوع القادم، ويقوم المرشد بوضعها على أجندة، ثم يقدم حلولا إيجابية لبرهة و يترك للمسترشد بنفسه بعد ذلك وضع حلول لمشكلاته.(طموني،2019،ص24)

ج. الواجبات المنزلية:

تظهر قيمة أسلوب الواجب المنزلي في عملية الإرشاد في وضع المسترشد أمام مسؤولياته اتجاه علاجه، بحيث تتطلب منه التركيز المستمر في كل مايدور بينه وبين المرشد من حوار ونقاش وتعليمات وتوجيهات. والواجبات المنزلية مجموعة من التعليمات تتطلب من المسترشد أداها بين الجلسات. ويتحدد الواجب المنزلي بعد كل جلسة بناءا على مادار في كل جلسة. (علام، 2012).

ويتم تصنيف الواجبات المنزلية إلى واجبات عقلية أو سلوكية أو تخلية، كما يرتبط استخدام الواجبات المنزلية بالشروط التالية:

أن ترتبط تلك الواجبات بالهدف الذي نريد تحقيقه وهو تقوية المهارات الاجتماعية وممارستها انطلاقا من الأفكار والمعتقدات التي تمت مناقشتها وتصحيحها في إطار المحاضرة المناقشة الجماعية.

أن يتم استخدام تلك الواجبات المنزلية خلال البرنامج الإرشادي ككل حيث يمكن للطالب أن يقوم بتحديد انفعالاته إزاء المشكلة وأن يكتشف ما يسبب له الإضطراب من أفكار مشوهة وغير منطقية حول ذاته وحول الآخرين. وفي الأخير

تتم منافشة الواجبات المنزلية في بداية كل جلسة على حده لأنها تساعد المرشد على تحقيق الهدف من البرنامج الإرشادي.

د. الاسترخاء:مساعدة الفرد على الوصول إلى حالة في الاسترخاء العضلي، ويعتمد على إحداث تواترات عضلية لفترة تم ارخائها ويتم البدء من خلال اختيار مكان مناسب وهادئ والبدء، ثم الطلب من المسترشد الجلوس على الكرسي ويستند ظهره إليه ثم يغمض عينيه، وبالتناوب يقوم بقبض العضلات وإرخائها مع التنفس عميق ثم هادئ ويتم التسلسل من الرأس، الوجه، الرقبة، الكتفين، الظهر، الصدر، وأخيرا الأطراف.

وهناك عدد من الأساليب للتدريب على الاسترخاء منها التدريب من خلال التنفس العميق، التدريب من خلال الاسترخاء التخيلي،ولا بد أن يصل الفرد إلى مرحلة من التعم تجعله قادرا على الاسترخاء لوحده.(أبو قورة،2012،ص47).

خلاصة:

إن الإرشاد النفسي لا يكون فعالا دون تخطيط وإعداد مسبق ودراسة علمية للسلوك المشكل وأسبابه وطرق علاجه. ونظرا لتعدد مشكلات الطلبة في الجامعة أصبحت البرامج الإرشادية اليوم تهتم بتحسين العملية التربوية فحسب بل تعدت إلى علاج مشكلات الصحة النفسية والتوافق في المرحلة الجامعة والوقاية من مظاهر العنف ومختلف الاضطرابات السلوكية. وعليه فإن إعداد البرامج الإرشادية في ضوء الإرشاد المعرفي يقوم على مساعدة الطلبة على التعرف على ذواتهم ونقاط الضعف فيها بغرض تعديلها وتغييرها نحو الجوانب الإيجابية، وتحقيق التوافق النفسي إلى جانب مساعدتهم على تعديل وتغيير معتقداتهم الخاطئة وغير المنطقية وتعديل أفكارهم السلبية . وإن الخدمات التي تقدم في الجماعات الإرشادية المختلفة يتطلب التحكم في بعض التقنيات الإرشادية الفعالة في مجال الإرشاد مثل تقديم محاضرات ، مناقشة وإلقاء الأسئلة من طرف أعضاء المجموعة مما يسمح بزيادة الثقة بالنفس للطلبة.

الجانب الميداني

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

تمهيد:

1.منهج الدراسة

2. مجتمع الدراسة

3. عينة الدراسة

4. أدوات الدراسة

5. إجراءات الدراسة

6. أدوات التحليل المستخدمة في الدراسة

7. حدود الدراسة

تمهيد:

تقوم الباحثة بعرض بعض الإجراءات والخطوات المنهجية التي تمت في الدراسة الميدانية، من حيث المنهج، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة، إضافة إلى أدوات الدراسة المستخدمة في الدراسة وأدوات التحليل المستخدمة للتوصل إلى نتائج وذلك على النحو التالي.

1-**منهج الدراسة** :استخدمت الدراسة الحالية للمنهج التجريبي منهج يقوم على التجربة العلمية التي تكتشف عن العلاقات السببية بين المتغيرات في ضوء ضبط العوامل المؤثرة في المتغير التابع، منخلال تصميم الموقف التجريبي والمبني على الملاحظة المقننة والمضبوطة باعتماد أدوات محددة. (روبيبي،2019. ص134)

2. مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة السنة أولى جذع مشترك كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية و البالغ عددهم (1085) طالبا وطالبة وذلك في العام الدراسي (2023/2022).

الجدول رقم (1) يوضح مجتمع الدراسة حسب متغير الجنس والتخصص:

التخصص	الجنس		النسبة	المجموع	المجموع الكلي
علوم اجتماعية	الذكور	160	%16	568	1085
	الإناث	408	%83		
علوم إنسانية	الذكور	159	%30.75	517	
	الإناث	385	%69.24		

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه آأن نسبة الإناث في العلوم الاجتماعية تفوق نسبية الإناث العلوم الإنسانية حيث بلغت نسبة الإناث في العلوم الاجتماعية 88.72% ونسبة الإناث في العلوم الإنسانيةى بلغت ب 69.24%.

وأن نسبة الذكور في العلوم الإنسانية تفوق نسبية الذكور في العلوم الاجتماعية، حيث بلغت نسبة الذكور في العلوم الإنسانية 30.75% ونسبة الذكور في العلوم الإجتماعية تبلغ 16.28%.

3. **عينة الدراسة** :تألفت عينة الدراسة من :

العينة الإستطلاعية:حيث تم تطبيق المقياس على(100) طالب وطالبة يعانون من مشكلات مختلفة بغرض التأكد من صلاحية أداة الدراسة واستخدامها لحساب الصدق والثبات وإجراء الخصائص السيكومترية على العينة الإستطلاعية .

العينة الفعلية: بلغت عينة الدراسة (8)طلبة من كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية تم إختيارهم بطريقة العينة القصدية.

4. أدوات البحث :

1. استمارة جمع البيانات الأساسية (إعداد الباحثة):

قامت الباحثتان بتصميم استمارة جمع البيانات الأساسية للتعرف على بعض البيانات الخاصة بأفراد المجموعة التجريبية وتتضمن: (الاسم، السن، العنوان، التخصص، رقم الهاتف،عدد الإخوة الإناث، عدد الإخوة الذكور، المشكل).

2- مقياس التفكير :من طرف الباحثة حنان عبد العزيز، من بيئة جزائرية هو مقياس قامت بتصميمه سنة (2011) يتم بتطبيقه على الأفراد البالغين كون المقياس يلمس بعض أساليب التفكير القائمة على التجريد المحض وذلك لم تتوفر عليه تلك المرحلة العمرية ،وقد وضعته بهدف قياس التفكير بنمطيه السلبي والايجابي لدى طلبة الجامعة ويتكون هذا المقياس من 38فقرة،فقرات تدل على التفكير الإيجابي وأخرى تدل على التفكير السلبي .وهذا مايوضحه الجدول التالي:

جدول (02) يوضح العبارات الإيجابية والسلبية لمقياس لأأنماط التفكير

مقياس أنماط التفكير	عبارات التفكير الإيجابي	عبارات التفكير السلبي
عدد العبارات	-19-18-17-16-10-9-8-7-6-5-4-3 35-34-33-31-30-27-26-25-23-20	-24-22-21-15-14-13-12-11-2-1 38-37-36-32-2829

جدول (03) يوضح مفتاح التصحيح لمقياس أنماط التفكير

تنطبق تماما	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق	لا تنطبق أبدا
04	03	02	01

قامت حنان عبد العزيز بجساب ثبات وصدق مقياسها على عينة بلغ عددها (40) طالب وطالبة من جامعة بشار، وقد تم التأكد من ثبات المقياس بثلاث طرق الطريقة الأولى إعادة التطبيقحيث بلغ معامل الارتباط تطبيقي قيمة قدرها 0,71وهو معامل دال عند مستوى (0,01) والطريقة الثانية (التجزئة النصفية) حيث وجد معاممل (0,75) وهو معامل يدل على ثبات المقياس أما الطريقة الثالثة فهي (ألفا كرومباخ) وقد كانت النتيجة تساوي (0,38) أما الصدق فقد إعتمدت على صدق المحكمين والإتساق الداخلي .

الخصائص السيكومترية:

وفيها يتم تأكد من الأسس العلمية للاختبارات المستعملة والذي تمثل في الاستبيان الصدق، الثبات

1. الثبات:

يعد معامل الثبات آأحد العوامل الأساسية من عملية بناء الاختبارات قياس ما يقيسه ويعد الاختبار ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين وتحت نفس الظروف.

استخدمنا إحدى طرق حساب الثبات الاختبار وهي طريقة تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه بحيث يهدف إلى تحديد نسبة وقيمة العوامل المؤقتة في الاختبار وعلى أساس هذه الطريقة قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين يفاصل زمني قدره 10 أيام مع تثبيت كل المتغيرات (نفس المكان، نفس العينة، نفس التوقيت)

الجدول رقم (04) يبين معامل الثبات لمقياس أنماط التفكير

المقياس	العينة	درجة الحرية	معامل الثبات	"ر" الجدولية
أنماط التفكير	12	11	0.75	0.62

التحليل:

يتبين من خلال الجدول رقم (4) أن قيمة معامل الثبات كانت 0.75 وبالرجوع إلى دلالات "ر" المحسوبة لمعرفة ثبات المقياس عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (11) نجد أن المقياس يتميز بالثبات.

2. الصدق:

الصدق يعني أن الاختبارات الخاصة بالدراسة يقيس ما وضع لقياسه ومن خلال الجدول أسفله سنوضح مدى صدق هذا الإختبار من خلال القيم الإحصائية لمعامل الارتباط ومقارنته بمعامل الصدق المحسوب.

الجدول رقم (5) يبين معامل الصدق لاستبيان الدراسة

المقياس	العينة	درجة الحرية	معامل الصدق	"ر" الجدولية

أنماط التفكير	12	11	0.86	0.62

التحليل:

من خلال الجدول رقم (5) يتبين أن المقياس المستخدم في الدراسة يتميز بدرجة عالية من الصدق وذلك بحساب الصدق عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات فقيمة الصدق كانت (0.86) لمقياس أنماط التفكير وهذه القيمة دالة إحصائيا بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي بلغت (0.62) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 11

5. إجراءات الدراسة:

قمنا بتطبيق أدوات الدراسة على عينة مؤلفة من (100) طالبة وطالبة من مختلفة التخصصات في جامعة جيلالي بونعامة بخميس مليانة، وهذا بعد التأكد من وضوح تعليمة المقياسين وفقراته والصعوبات التي قد تظهر أثناء التطبيق مع الحرص الباحثان على إجابة أفراد العينة على جميع الفقرات أو بنود المقياس.

6. أدوات التحليل المستخدمة في الدراسة:

التحليل الكمي: ونقصد به البحث التجريبي لظاهرة يمكن ملاحضتها على نحو ما، وتكميمها بواسطة أدوات إحصائية أو رياضية أو بواسطة تقنيات الكمبيوتر.

يعتمد التحليل الكيفي على قيام بالبحث بشكل عملي من خلال استخدام الإحصاءات والاستبيانات للحصول على نتيجة المطلوبة إذ يهتم بجمع النتائج والبيانات، بحيث يستند من خلاله الباحث على الظاهرة الاجتماعية من خلال اتباع عدد من الأساليب الإحصائية، وعن طريق هذا التحليل يمكن الربط بين الملاحظة التجريبية والبحث الكمي وذلك من خلال القياس.

التحليل الكيفي:هو الجمع الدقيق للبيانات وتحليلها وتفسيرها بشكل منطقي وذلك من أجل التعرف على ظاهرة محددة، ويعتمد على أدوات مثل الملاحظة المباشرة وذلك بهدف التعرف على الظاهرة وفهمها، وقد يدعم هذه الملاحظة بالمستندات والوثائق أو يجري مقابلات المباشرة.

7. حدود الدراسة:

الحد المكاني: تم تطبيق إجراء الدراسة في جامعة جيلالي بونعامة خميس مليانة.

الحد الزماني:تم تطبيق إجراء الدراسة خلال عام 2023.

الحد البشري: حددت دراسة العينة مجموعة من طلبة لديهم تفكير سلبي ومشكلات ومعتقدات خاطئة، وبلغ عددهن (8) طلبة.

الفصل الرابع:

نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولا: عرض الحالات

عرض نتائج القياس القبلي

عرض جلسات البرنامج

سيرورة الجلسات

عرض نتائج القياس البعدي

تحليل ومناقشة النتائج

أولا: عرض الحالات:

الحالة الأولى:

السن: 21 سنة

الجنس: أنثى

العنوان: عين الدفلى المركز

عدد الإخوة الإناث:1

عدد الإخوة الذكور:3

المستوى الدراسي: أولى ليسانس

التخصص: علوم إنسانية

الوضعية العائلية: متوسط

المشكلة التي تعاني منها الطالبة: ضعف دافعية التعلم فهي حالة يفقد فيها الطالب الاستثارة ومواصلة التقدم مما يؤدي إلى إخفاق مستمر وعدم تحقيق التكيف الدراسي والنفسي.

الحالة الثانية:

السن: 23 سنة

الجنس: أنثى

العنوان : عين الدفلى خميس مليانة

عدد الإخوة الإناث:4

عدد الإخوة الذكور:2

المستوى الدراسي: سنة أولى

التخصص: علوم إنسانية

وضعية العائلة: ضعيف

المشكلة التي تعاني منها: الشعور بالإحباط وذلك بسبب أنه ليس مثل زملائه من حيث المستوى المعيشي بمعنى زملائه تتوفر عندهم الأنشطة الكافية المناسبة لميول الطالب التي تساعده في تحقيق النجاح.

الحالة الثالثة:

السن: 20 سنة

الجنس: أنثى

العنوان: عين الدفلى

عدد الإخوة الإناث:5

عدد الإخوة الذكور:3

المستوى الدراسي: سنة أولى ليسانس

التخصص: علوم إنسانية

وضعية العائلة: جيدة

وصف المشكلة: تحصيله الدراسي ضعيف مقارنة بزملائه مما يسبب له مشكل في عدم الرغبة في الدراسة والشعور بالنقص .

الحالة الرابعة:

السن: 24

الجنس: أنثى

العنوان:عين الدفلى

عدد الإخوة الإناث: 5

عدد الإخوة الذكور:4

المستوى الدراسي: أولى ليسانس

التخصص: علوم إنسانية

وضعية العائلة: متوسط

وصف المشكلة: العناد بمعنى يتخذ الطالب موقف سلوكي كتعبير منه لرفض آراء الآخرين، ويتميز بالإصرار وعدم التراجع حتى في حالة الإكراه ويبقى محتفظا بموقفه داخليا وتسيطر عليه الأفكارغير العقلانية

الحالة الخامسة:

السن: 23

الجنس: أنثى

العنوان: عين الدفلى

عدد الإخوة الإناث: 2

عدد الإخوة الذكور: 4

المستوى الدراسي: أولى ليسانس

التخصص: علوم اجتماعية

وضعية العائلة: جيد

وصف المشكلة:عدم القدرة على ضبط الأفكارغير السوية مما يشعر بالاكتئاب في جو المدرسي الذي يؤدي إلى شعور بعدم الرضا عن الحياة

الحالة السادسة

السن: 21

الجنس: أنثى

العنوان: عين الدفلى

عدد الإخوة الإناث: 4

عدد الإخوة الذكور: 2

المستوى الدراسي: أولى ليسانس

التخصص: علوم اجتماعية

وضعية العائلة: جيد

وصف المشكلة:صعوبة اتخاذ القرارات المناسبة حيث يكون غير قادر على إصدار الاستجابات المناسبة لهذه المواقف مما يسبب له الضيق وعدم الارتياح والشعور بعدم الرضا.

الحالة السابعة:

السن: 22

الجنس: أنثى

العنوان: عين الدفلى

عدد الإخوة الإناث: 1

عدد الإخوة الذكور: 2

المستوى الدراسي: أولى ليسانس

التخصص: علوم اجتماعية

وضعية العائلة: ضعيف

وصف المشكلة : صعوبة اختيار البدائل من الحلول عندما تواجههم مشاكل فهنا يكون تفكيره محدود

الحالة الثامنة:

السن: 18

الجنس: أنثى

العنوان: عين الدفلى

عدد الإخوة الإناث: /

عدد الإخوة الذكور: 4

المستوى الدراسي: أولى ليسانس

التخصص: علوم اجتماعية

وضعية العائلة: متوسطة

وصف المشكلة: عدم القدرة على تكوين أصدقاء وكيفية التعامل معهم وهذا يشعر الطالب بالعزلة وعدم الانتماء .

2. عرض نتائج القياس القبلي:

جدول (6) يبين نتائج القياس القبلي

الحالة	المجموع
1	78
2	80
3	85
4	78
5	83
6	72
7	89
8	84

تحليل:

كميا:

بعد تطبيق مقياس أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة انحصرت النتائج مابين (72) درجة كأدنى حد و (89) درجة كأقصى حد وهي نتائج تدل على أن الحالات لديها تفكير سلبي ومعتقدات خاطئة وذلك بسبب عدم التركيز وضعف دافعية التعلم.

ونلاحظ كل من الحالة الأولى والحالة الرابعة لهم نفس الدرجة وقدرت ب 78 درجة وهي نتائج تدل على وجود ضعف في التفكير الإيجابي.

وأما الحالة الخامسة والثامنة تقريبا لديهم نفس الدرجة فالحالة الخامسة قدرت ب 83 درجة أما حالة الثامنة قدرت ب84 درجة وهي نتائج تدل على وجود أفكار سلبية .

كيفيا:

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن كل الحالات تعاني من تفكير سلبي ومعتقدات خاطئة وضعف شديد في القدرة على التفكير الإيجابي ونقص في تطبيق مهارة حل المشكلات، وذلك بسبب أن الأفكار السلبية تسيطرهم عليهم وتفقدهم الطرق والأساليب الصحيحة لحل المشكلات.

3.عرض جلسات البرنامج:

تمهيد:

يعد البرنامج الإرشادي المعرفي من الأدوات الأساسية التي تم استخدامها لتحقيق أهداف الدراسة، يتبنى مساعدة الطلبة علة مواجهة المشكلات الصغيرة والكبيرة بفاعلية، وكيفية تبديل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية التي تساعده في إكمال حياته بطريقة صحية. فهو أسلوب إيجابي يركز على تدريب بعض التقنيات العلاج المعرفي لتحسين أنماط التفكير الطلبة.

جدول (07) يوضح ملخص عام لبرنامج اللإرشاد المعرفي لتحسين أنماط التفكير

نوع البرنامج	الإرشاد المعرفي لتحسين أنماط التفكير لدى الطلبة
الهدف العام	تحسين أنماط التفكير لدى الطلبة من خلال تدريبهم على إحدى الفنيات الإرشاد المعرفي.
الأهداف الخاصة	-تحديد أنماط التفكير لدى الطلبة. - القدرة على معرفة وفهم المشكلات ووضع حلول مناسبة لها. - تحديد الافكار التلقائية السالبة والمعتقدات الخاطئة. - تدريب على طريقة إكتشافها وتحديدها وتعديلها لتحل محلها طرق أكثر واقعية وإيجابية للتفكير. - القدرة على التعامل مع هذه الأفكار السلبية التي يواجهونها ومحاولة التخفيف من حدتها. - تحسين المهارات المعرفية والسلوكية وتدريب على تقنيات الإرشاد المعرفي .
عينة البرنامج	مجموعة من الطلبة بلغ عددهم (8) طلبة.

منفذة البرنامج	الباحثة بنفسها
مكان تنفيذ جلسات البرنامج	جامعة جيلالي بونعامة خميس مليانة كلية العلوم الإجتماعية قسم علوم التربية.
عدد الجلسات	(8) جلسات إرشادية
مدة الجلسة	45 دقيقة
مدة البرنامج	8 أسابيع
الفنيات والأنشطة المستخدمة	بعض أساليب الاسترخاء (التأمل، التنفس العميق)، أسلوب الحوار الجماعي، المناقشة، التغذية الراجعة، طرح الأسئلة، تصحيح الأفكار، الواجب المنزلي، حل المشكلات.
أساليب التقويم	ملء استمارة البيانات الاولية، مقياس أنماط التفكير

الجلسات البرنامج الإرشادي:

يحتوي هذا البرنامج على (8) جلسات علاجية موضحة في الجدول أدناه الذي يوضح توزيع الجلسات العلاجية وأهدافها والفنياس المستخدمة في كل جلسة على حدة.

جدول (08) يوضح الجلسات الإرشادية لبرنامج إرشادي المعرفي لتحسين أنماط التفكير لدى الطلبة.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الأهداف الإجرائية	الفنيات المستخدمة	المدة
الأولى	التمهيد والإعداد للبرنامج	-تعرف على الطلبة والسؤال عن أوضاعه الدراسية والنفسية والاجتماعية. - توزيع استمارة البيانات الشخصية. - التعرف على المشكلات السلوكية التي يعاني منها الطلبة وكيف يقضي وقت فراغه. - إنهاء الجلسة التمهيدية وتحديد موعد الجلسة القادمة.	النقاش، الحوار الجماعي، التفسير والإيضاح.	45 دقيقة
الثانية	إلتحاق الطلبة على العقد العلاجي	-تعريف بالبرنامج الإرشادي، وأهدافه وواجباته وتدريباته. -تعريف بالنظام سير الجلسات وكيفية	الحوار والمناقشة، التغذية الراجعة	45دقيقة

		التعامل في كل جلسة. -		
الثالثة	التصور المعرفي	- إعطاء فكرة عن الإرشاد المعرفي لتحسين أنماط التفكير لدى الطلبة. - توعية الطلبة بالمشكلات المعرفية المؤثرة فيهم، وتعديل تفكيرهم السلبي إلى تفكير إيجابي.	الحوار ومناقشة، التغذية الراجعة، العمل والممارسة، الواجب المنزلي	45
الواجب المنزلي: مراجعة مادار في هذه الجلسة				
الرابعة	مصائد الأفكار	-تعرف على الأفكار الآلية السلبية. - التدرب على طريقة اكتشافها وتصحيحها. - معرفة أساليب التفكير غير المفيدة.	العمل والممارسة، التغذية الراجعة، التعميم، الواجب المنزلي	45
الواجب المنزلي: شجعت الباحثة من الطلبة بأن يقوموا برصد نوع الأفكار المشوهة التي تسبب لهم التفكير السلبي، مراجعة ماتم دراسته في الجلسة لمعرفة الأنواع المختلفة من الأفكار السلبية وتحديد نوعية الأفكار غير العقلانية عند الطلبة.				
الخامسة	تخطي الحواجز	-التخلص من الأفكار الآلية السالبة. - كيفية إدارة الأفكار السلبية. - استخدام بعض التقنيات تساعد على التخلص من الأفكار السلبية وتحويل تركيزه إلى أفكار أكثر إيجابية (تقنية الاسترخاء، التأمل)	المناقشة، الحوار الجماعي، التغذية الراجعة، أسلوب حل المشكلات	45
السادسة	طرق تعديل الأفكار	-تعديل الأفكار التلقائية السلبية التي يمكن أن تساعد في التقليل من التفكير السلبي. - استخدام تقنيات مختلفة أهمها (تشتيت التفكير، حل المشاكل، إعادة هيكلة المعرفية) كل هذه تقنيات تساعد على تغيير طريقة التفكير في المواقف المختلفة. -كل شخص لديه أفكار سلبية من وقت إلى آخر،، الهدف ليس التخلص منها تماما، بل	الحوار المناقشة، التغذية الراجعة، حل المشكلات، الواجب المنزلي.	45

		إيجاد طرق التعامل معها بطريقة صحية.		
الواجب المنزلي: إيجاد الافكار إيجابية البديلة لأي فكرة سالبة عندما تقوم باي نشاط. تكرار الأفكار البديلة الإيجابية باستمرار حتى تصبح تلقائية.				
السابعة(الاختبار البعدي)	تقييم فاعلية البرنامج الإرشادي	-هدفت إلى إعادة تطبيق مقياس أنماط التفكير لمقارنة نتائج المقياسين القبلي والبعدي. - التعرف على مدي التغيرات التي حدثت للطلبة في حياتهم نتيجة التدخل العلاجي لهذا البرنامج. - معرفة درجة تحسن الطلبة، والإنجازات التي حققها من خلال هذا البرنامج. - معرفة التغيرات الإيجابية التي قام بها الطلبة.	المناقشة والحوار، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي	45
الواجب المنزلي: تشجيع الطلبة على الاستمرار فيما تعلمه الطلبة وممارسة مقاومة الأفكار السلبية، وتدريب على ممارسةالتقنيات المتعلمة في البرنامج، والمشاركة في مختلف الأنشطة المعرفية السلوكية.				
الثامنة والأخيرة	إنهاء الجلسات الإرشادية	-إنهاء الجلسات االإرشادية للطلبة والتأكد من إحداث التغيرات المطلوبة. -تحقيق الأهداف التي من شأنها تم الاشتراك في هذا البرنامج الإرشادي. - وأخيرا قدم الباحثة شكر والتقدير للطلبة على مجهوداتهم وتعاونها معهاوالتزامهم في البرنامج.	المناقشة والتفاعل، التغذية الراجعة،	45

مراحل تطبيق البرنامج الإرشادي:

يمر البرنامج الإرشادي بأربع مراحل ، تم اختيارها على أساس مراحل الإرشاد المعرفي:

مرحلة البدء (مرحلة التحضير):

في هذه المرحلة يتم من خلالها التعارف بين الباحثة وأفراد المجموعة (الطلبة)، وشرح أهداف البرنامج وذلك أثناء جلسات البرنامج، ويتم خلال الجلسة التمهيدية الأولى وفي هذه المرحلة تم إجراء القياس القبلي لأنماط التفكير وملء استمارة بيانات الأولية للطلبة.

مرحلة الانتقال:

يتم خلالها الحديث عن المشكلة الدراسة، وهي دور الإرشاد المعرفي في تحسين أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة، من خلال تعليمهم مهارات وأساليب منطقية وعقلانية واستخدامها في حياتهم اليومية.

مرحلة العمل والبناء:

يتم في هذه المرحلة تدريب الطلبة على كيفية استخدام بعض تقنيات العلاج المعرفي لتطبيقها في حياتهم اليومية لتساعدهم في تحسين أنماط التفكير (تبديل الأفكار من السلبية إلى الإيجابية).

مرحلة الإنهاء:

وفي هذه المرحلة يتم الوقوف على الأهداف التي حققها البرنامج وتهيئة الطلبة لإنهاء البرنامج وإجراء قياس بعدي لمقياس أنماط التفكير وحل المشكلات.

4. الملاحظات أثناء تطبيق البرنامج:

أثناء تطبيق البرنامج وجدنا صعوبة في بداية مع الطلبة وذلك بسبب عدم تركيزهم وظهور علامات الملل عند ممارسة بعض الأنشطة وعند شرح بعض المعلومات الخاصة بالبرنامج الإرشادي المعرفي.

ولكن مع الوقت تأقلموا الطلبة مع البرنامج وكانت لهم دافعية في التعلم والتخلص من الأفكار التلقائية السالبة التي كانت تسبب لهم كثير من المشكلات في الموسم الدراسي وتبديلها بأفكار إيجابية.

إصرار الطلبة على تعلم مهارة حل المشكلات، حيث ساعدتهم على تحديد المشاكل، وإيجاد بدائل والتفكير في نتائج الحلول الممكنة واختيار الحل الأمثل وتنفيذه.

5. نتائج القياس البعدي:

جدول (09) يبين نتائج القياس البعدي

الحالة	المجموع
1	100
2	103
3	101
4	100

5	112
6	106
7	105
8	105

التحليل كميا وكيفيا:

1. كميا:

بعد تطبيق مقياس الأنماط التفكير انحصرت درجات مابين (100) درجة كأدنة حد و (112) درجة كأقصى حد وهذا يدل على أن حالات في تحسن، وارتفاع مستوى التفكير من السلبي إلى الإيجابي.

ونلاحظ أن الحالة الأولى والرابعة لهم نفس الدرجة وقدرت ب 100 درجة وهذا يعني هناك تحسن في أسلوب التفكير.

والحالة السابعة والثامنة أيضا لهم نفس الدرجات وقدرت ب 105 درجة، فهناك تحسن كبير في القدرة على التفكير الإيجابي والقدرة على حل المشكلات.

2. كيفيا:

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن جميع الحالات في تحسن كبير وارتفاع في أسلوب التفكير، حيث أن تحسن أنماط التفكير تساعد الطلبة على اختيار الطرق المناسبة لتعليمهم وتحديد الوسائل المناسبة لتعليمهم فإذا كان تفكير الطالب إيجابيا تكون له القدرة على تحدي المواقف وتحقيق النجاح من خلال المشاركة في الأشطة وتعلم أساليب وتقنيات كتقنية حل المشكلات .

المعالجة الإحصائية:

تم حساب دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي باستخدام اختبار "ت" للعينات الصغيرة حيث كانت النتائج كما يوضحه الجدول أدناه:

جدول (10) يوضح الدلالة الإحصائية لاختبار "ت" بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي

حجم العينة	اختبار "ت"	مستوى الدلالة

08	73.53	0.01

جدول (11) يبن حجم الأثر للبرنامج الإرشادي حسب نتائج مجموعة الدراسة

المتغير المستقل	المتغير التابع	قيمة اختبار "ت"	قيمة المربع إيتا
برنامج إرشادي معرفي	أنماط التفكير	73.53	0.99

من خلال الجدول (10) إن قيمة "ت" المتحصل عليها قد بلغت 73.53 عند مستوى الدلالة 0.01 وهي قيمة تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح تطبيق البعدي وعليه فإن البرنامج الإرشادي المعرفي له فاعلية في تحسين أنماط التفكير الطلبة.

بما أن هناك فروق دالة إحصائيا على فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي فإنه يمكن حساب حجم هذه الفاعلية باستخدام معادلة "كوهن" التي تحدد قيمة الأثر الذي أحدثه المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي المعرفي) والمتغير التابع (أنماط التفكير) وذلك بالرجوع إلى نتائج المجموعة الدراسة في المقياس المطبق القبلي والبعدي كما هو موضح في الجدول (11) يتضح أن قيمة المربع إيتا بلغت (0.99).

وما يلاحظ أن هذه النسبة مرتفعة مما يشير إلى أثر للبرنامج المعرفي الذي طبق على المجموعة التجريبية من طلبة الجامعة والذي يحتوي على عدد من الأنشطة والمهارات الإرشادية، ومن خلال جلسات وتدريبات متنوعة إحتوت مضمونها عبارات تعديل الأفكار التلقائية السالبة والمعتقدات الخاطئة والتي انعكست إيجابا على الصحة النفسية لطلبة الجامعة لأفراد المجموعة التجريبية، ومن خلال الحوار والمناقشة والتدريبات والواجبات المنزلية والأنشطة والمشاركات الفاعلة لأعضاء المجموعة التجريبية مما ساهم في تحسين أنماط التفكير لديهم بشكل إيجابي.

6. مناقشة النتائج:

من خلال تحليل النتائج المتحصل عليها في مقياس أنماط التفكير المطبق على مجموعة من طلبة الجامعة نجد أنهم يعانون من مشكلات وذلك بسبب الأفكار السلبية المشوهة والمعتقدات الخاطئة ومن خلال تحليل المعلومات المتحصل عند إجراء مقابلات مع الطلبة هناك مجموعة من الصفات المشتركة بين الحالات والمتمثلة في نقص دافعية التعلم ونقص في اتخاذ القرارات المناسبة في بعض المواقف، والقدرة على توليد حلول بدائل للمشكلات.

وبعد التدخل الشبه التجريبي عن طريق البرنامج الإرشادي المعرفي الذي هدف إلى تحسين أنماط التفكير وحسب الملاحظة الإرشادية لمجموعة الدراسة، أن هناك تأثير بعض الأنشطة والتقنيات المطبقة أثناء الجلسات إذ لوحظ

على الطلبة تغيير في أسلوب التفكير بدءا من الجلسة الرابعة حيث بدأ عليهم الانسجام والتجاوب مع الجلسات، وتحسن على مستوى التركيز

إن الإرشاد المعرفي له دور كبير في تصحيح وتعديل التوجهات والأنماط السلبية التي تعيق على حل المشكلات التي تنشأ لدى الطالب نتيجة استخدام الأنماط غير العقلانية والمنطقية واستخدام البرنامج الإرشادي يساهم في زيادة الخبرات والثقة بالنفس وتوكيد الذات لدى الطلبة مما يزيد من تفاعلهم الاجتماعي وتوافقهم النفسي وتعديل سلوكياتهم ونمط حياتهم وطريقة التفكير لديهم، وقد أكدت دراسة ابتسام محمد رفعت (2002) التي أوضحت نتائجها فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد في التخفيف من حدة المشكلات الاجتماعية والنفسية الناتجة عن إلتحاق الطلاب بالجامعة، حيث أدى برنامج التادخل إلى تعديل أفكار الطلاب واتجاهاتهم الخاطئة وإدراكهم الخاطئ للحياة الجامعية الأمر الذي جعلهم يسلكون سلوكا صحيحا في الحياة الجامعة والاجتماعية.

ومن خلال ملاحظة سير الجلسات فقد استمر التحسن من جلسة لأخرى من حيث تخلص من الأفكار التلقائية السلبية والمعتقدات الخاطئة والقدرة على تحمل اتخاذ القرارات عندما تكون مشكلة، كما أثبت الدراسات العلمية أن الأفكار السلبية ترتبط بمشاعر الحزن والغضب واليأس، وفي كثير من الأحيان لا ندرك أفكارنا السلبية لأنها تحدث تلقائيا، تبدو معقولة وقابلة للتصديق، كلما شعرنا شعرنا بالسوء زاد احتمال تفكيرنا بشكل سلبي ونعتقد أن هذه الأفكار صحيحة، على رغمن من أنها غير منطقية وغير واقعية.

وقد أثبتت بعض الدراسات فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في التعامل مع العديد من المشكلات في مجالات متعددة من بينها دراسة هشام سيد عبد المجيد (2001) التي أكدت نتائجها فعالية برنامج التعديل المعرفي السلوكي في تعديل بعض الأفكار والمعتقدات الحدث غير العقلانية مقارنة بالبرنامج السلوكي، حيث ركز برنامج التعديل المعرفي السلوكي في تعديل الأفكار الأحداث ومعتقداتهم بجانب أنماط سلوكهم بينما ركز برنامج التعديل السلوكي على الأنماط السلوكية للأحداث بدون التعامل مع أفكارهم، كما أظهر نتائج التدخل باستخدام أساليب العلاج المعرفي السلوكي انخفاض معدل وقوع أربعة أنماط لدى الأحداث. في حيث أظهرت النتائج التدخل باستخدام أساليب التعديل السلوكي انخفاض معدل ثلاث أنماط سلوكية فقط. ودراسة ابتسام رفعت محمد، (2002) التي أوضحت نتائجها فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد في تخفيف من حدة المشكلات الاجتماعية والنفسية الناتجة عن التحاق الطلاب واتجاهاتهم الخاطئة وإدراكهم الخاطئ للحياة الاجتماعية الأمر الذي جعلهم يسلكون سلوكا صحيحا في الحياة الجامعية والاجتماعية.

خاتمة:

يعد التفكير من العوامل الأساسية في حياة الطالب فهو يساعد على تحدي المواقف المختلفة من خلال معتقداته القوية وإمكاناته وقدرته على مواجهتها، الأمر الذي يسهل عليه السيطرة على أمور حياته و حل كثير من المشكلات وتجنب الأخطار، ولهذا سعت الدراسة الحالية إلى محاولة تحسين أنماط التفكير الطلبة باعتبارها المحك الرئيسي لتحقيق طموحهم وهدفهم .

وقد تم ذلك من خلال بناء برنامج ارشادي يستند الي نظرية الإرشاد المعرفي آرون ونظرية الإرشاد العقلاني الإنفعالي ألبرت أليس باستخدام بعض فنياتهما الملاءمة والمساعدة لقدرة الطلبة على ذلك أن الإرشاد المعرفي يعد أحد أهم الأشكال العلاج النفسي الحديثة نسبيا يركز على كيفية إدراك الفرد للمثيرات المختلفة وتفسيراته لها وكذلك يحاول هذا النوع من الإرشاد تصحيح بعض الأفكار الخاطئة أو المشوهة معرفيا والمرتبطة بالطالب ويسعي الإرشاد المعرفي بفنياته المختلفة المستخدمة في البرنامج الخاص بهده الدراسة إلى تحسين أنماط التفكير وتصحيح الأفكار الخاطئة والمشوهة واستبدال الأفكار المنطقية و الواقعية تؤدي بالطالب إلى تصحيح سلوكه ومساعدته على اتخاد القرارات وتدريبه علي مهارة حل المشكلات.

من خلال تقديم مجموعة من الجلسات الإرشادية تتضمن جملة من المواضيع والأهداف والفنيات وفق أسلوب الإرشاد المعرفي في وقت محدد لمعرفة مدى قدرة هذا الأسلوب الإرشادي في تحسين أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة. وذلك حسب فرضيات حددت سابقا، وكانت نتائج تطبيق هذا البرنامج أنه له أثر إيجابي في تحسين أسلوب التفكير طلبة وذلك من خلال ضبط الأفكار غير السوية والخاطئة لاستبدالها أو تعديلها لتكون أكثر واقعية ومنطقية. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي.

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية يمكن تقديم التوصيات التالية:

تصميم برامج إرشادية تستند إلى نظريات علم النفس المتعددة والمفيدة في الوقاية والعلاج من الاضطرابات والمشكلات التي تواجه الطلبة.

الاهتمام بالطلبة وتوجيههم وإرشادهم بصورة إيجابية لمساعدتهم على إتخاذ القرارات.

تسهيل الإجراءات للطلبة لتنفيذ البرنامج الإرشادي.

توفير خدمات إرشادية والتقنيات المعرفية المختلفة في الجامعة .

المراجع

قائمة المراجع:

1. أبو قورة، هديل خالد مصطفى. (2012).تطوير برنامج إرشادي سلوكي معرفي وتحديد فاعليته في تخفيض الفوبيا الاجتماعية لدى الطالبات.[لأطروحة دكتوراه في إرشاد النفسي]. جامعة عمان العربية.

2. أوراغي، فوزية. (2016). فاعلية برنامج إرشادي للتخفيض من مستوى الضغوط النفسية للتلميذ المريض الماكث بالمستشفى وأمه المرافقة له. [شهادة دكتوراه في علم النفس]. جامعة وهران-2-

3. باشا، ياسمين. فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى أم الطفل التوحدي. دراسة حالة. جامعة يحي فارس مدية.

4. برحيل، جويدة. (2011). أثر سمات و الشخصية المضطربة في الاستجابة للعلاج المعرفي عند المكتئب. [أطروحة دكتوراه، في علم النفس العيادي]. جامعة وهران.

5. بكر مفتاح، المنصوري. (2006). العلاج السلوكي المعرفي للذهان. آفاق الجديدة في العلاج النفسي الاضطرابات العقلية.

6. بلكرد، محمد.(2017). أنماط التفكير السائدة حسب نظرية السيطرة الدماغية لهيرمان لدى تلاميذ. مجلة العلوم النفسية والتربوية. 5(2). (10-29).

7. بن زين، نبيلة. أسلوب حل المشكلات كتقنية إرشادية. جامعة قاصدي مرباح ورقلة. مجلة المداد.-ISSN 2335 1160 EISSN2602-5175

8. بيك ، جوديث. (2007). العلاج المعرفي: الأسس والأبعاد (طلعت مطر، ترجمة؛ ط1). حقوق الترجمة والنشر بالعربية محفوظة للمركز القومى للترجمة. (1995).

9. بيك، آرون (2000). العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية (عادل مصطفى، ترجمة؛ ط1). دار الأفاق العربية.

10. تجاني محمد، عبد الله حسن.(2016). فاعلية برنامج علاج المعرفي سلوكي في معالجة الاكتئاب لدى مرضى الفشل الكلوي المزمن [اطروحة دكتوراه] جامعة السودان.

11. جروان، فتحي. (1999). تعليم التفكير: مفاهيم وتطبيقات. (ط1). دار الكتاب الجامعي.

12. جودت،سعادة. (2003). تدريس مهارات التفكير. دار الشروق للنشر والتوزيع.

13. الحارثي، إبراهيم بن أحمد. (2009). أنواع التفكير. (ط2).روابط العالمية لنشر والتوزيع.

14. روبيبي، حبيبة. (2019). أثر برنامج إرشادي معرفي في تنمية فاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. [اطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم التربية]. جامعة محمد بوضياف مسيلة.

15. زهران، حامد. (1980). التوجيه والإرشاد النفسي. (ط2). عالم الكتب.

16. السواط وصل الله بن عبد الله، حمدان. (2008). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين مستوى النضج المهني وتنمية مهارة اتخاذ القرار المهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي. [أطروحة دكتوراه علوم التربية]. جامعة أم القرى السعودية.

17. سوسن، مجيد. (2008). تنمية مهارات التفكير الإبداعي والناقد. (ط1). دار صفاء للنشر والتوزيع.

18. سيرل، بوفيه (2019). مدخل إلى العلاجات السلوكية المعرفية (فرحات بوزيان،ترجمة؛). دار المجدد للطباعة والنشر والتوزيع.

19. شعبان محمد، فضل.(2008). العلاج المعرفي السلوكي: الاستراتجيات وتقنيات. (ط1). الدار الجامعية للنشر والتوزيع والطباعة.

20. طموني، عبد الرحمان أحمد محمود. (2019). فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة [رسالة ماجستير في الأرشاد النفسي والتربوي]. جامعة القدس المفتوحة.

21. عادل عبد الله، محمد. (2000). العلاج المعرفي السلوكي: أسس وتطبيقات. دار الرشد للطباعة والنشر.

22. عبد العزيز، حنان. (2011). نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات. [رسالة مقدمة لنيل شهادة ماجستير إرشاد نفسي]. جامعة تلمسان.

23. عبد القادر غراب، أسماء. (2015). فاعلية العلاج المعرفي السلوكي بأسلوب حل المشكلات في التخفيف من الضغوط النفسية لدى زوجات مرضى الفصام العقلي. [رسالة ماجستير في الصحة النفسية المجتمعية].الجامعة الإسلامية غزة.

24. عبد المحسن، سمان شلش السراج. (2011). الفروق في الذكاءات المتعددة وأنماط التفكير بين الطلبة الموهوبين وطلبة غير الموهوبين. [أطروحة دكتورة تخصص تربية خاصة]. جامعة عمان العربية.

25. عتروس، نبيل.(2012). فاعلية برنامج إرشادي لتخفيف بعض المشكلات السلوكي لدى أطفال ما قبل المدرسة.

[أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس].جامعة الحاج لخضر باتنة.

26. العتيبي، ضيف الله بن حمدان. (2014). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغوط النفسية لدى نزلاء السجون. [أطروحة دكتوراه كلية علوم الاجتماعية]. جامعة نايف العربية الرياض.

27. عطيات، مظهر محمد. (2013). أنماط التفكير في ضوء نموذج ستيرنبرغ لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات. دراسات علوم التربية. 40 (3).

28. علوان، مصعب محمد شعبان. (2008). تجهيز المعلومات وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة المرحلة الثانوية. [رسالة مقدمة لنيل شهادة ماجستير في الصحة النفسية]. الجامعة الإسلامية غزة.

29. علي طالب محمد، فاطمة. أنماط التفكير وفق نظرية ستيرنبيرج (حكومة الذات العقلية) لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية. 38.(3).

30. عيد، دليلة. (2022). أنماط التفكير وعلاقتها بالدافعية الإنجاز لدى موظفين الإداريين في الجزائر: دراسة ميدانية. مجلة أفكار وآفاق، 10(2).

31. غماري، فوزية. (2014). أهمية برنامج إرشادي لتدريب المهارات الاجتماعية في تحسين فاعلية الذات لدى تلاميذ متعرضين لمضايقة أقرانهم في المحيط المدرسي. [شهادة دكتوراه في علم النفس العيادي]. جامعة الجزائر 2.

32. القره غولي، حسن أحمد. (2018).البرامج الإرشادية: أساليب والفنيات. (ط1). دار غيداء للنشر والتوزيع.

33. لعجال، سعيدة. (2014). الفروق في أنماط التعلم والتفكير وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو مادة الرياضيات ودافعية الانجاز لدى تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي. [رسالة ماجستير في علم النفس]. جامعة الحاج لخضر باتنة.

34. محمد عمر سرور، عفاف. (2013). فاعلية برنامج علاج المعرفي سلوكي مصمم لخفض مستوى الرهاب الاجتماعي.[رسالة دكتوراه، الفلسفة في علم النفس الصحي]. جامعة الجزيرة.

35. محمد، عبد الجواد. (2013). فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض أعراض الاكتئاب لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية. العدد (1).

36. محمود عزب، وآخرون. (2012). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية توكيد الذات لدى عينة من الشباب الجامعي. دراسات الطفولة.

37. مؤيد أسعد حسن، دناوي. (2008). تطوير مهارات التفكير الإبداعي. عالم الكتب للنشر والتوزيع .

38. هدير، عزالدين صلاح. (2014). العلاج المعرفي السلوكي لاضطراب القلق العام[حصول على درجة ماجستير في علم النفس]. جامعة إسلامية بغزة.

39. هميلة نعيمة.(2008). أساليب التفكير وعلاقتها بحل المشكلات عن طلبة الجامعة. [رسالة ماجستير في علم النفس]. جامعة الجزائر.

40. هيلات، مصطفى قسم. (2015). مقياس هرمان لأنماط التفكير. (ط1). حقوق الطبع والنشر محفوظة.

41. وليد رفيق، العياصرة. (2013). مهارات التفكير الإبداعي وحل المشكلات. (ط1). دار أسمامة للنشر والتوزيع.

42. يوسف العتوم،عدنان، ذياب الجراح، عبد الناصر.(2007).تنمية مهارات التفكير: نماذج نظرية وتطبيقات علمية. (ط1). دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

مراجع الاجنبية:

Sternberg,R. (1997): thinking styles. New york Cambridge university press.

الملاحق

دراسة حالة

أولا: البيانات الشخصية.

الاسم: /

العمر:

الجنس:

العنوان:

عدد الإخوة الإناث:

عدد الإخوة الذكور:

المستوى الدراسي:

الكلية والتخصص:

الوضعية العائلية:

المشكل التي يعاني منها الطلبة:

مقياس أنماط التفكير

التعليمة:

يتكون المقياس من (38) عبارة إقرأ كل منها وأجب عليها بإختيار إجابة واحدة من الإجابات الأربعة وذلك بوضع إشارة (×) تحت الإجابة التي تناسبك. علما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وإنما تعبر عن وجهة نظرك.

الرقم	الفقرات	تنطبق تماما	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق	لا تنطبق أبدا
01	يبدو لي أن الحياة كلها تعب				
02	أشعر كثيرا بفقدان الأمل				
03	لا أشعر بأنني إنسان ضعيف إذا اكتشف الناس أخطائي				
04	لن تكون نهايتي إذا فشلت في الحصول على ما أريد				
05	أنا متفائل بأن مستقبلي سيكون أفضل من الحاضر				
06	أحاول دائما تغيير نظرة الآخرين السلبية حولي				
07	أريد السعي والعمل بجد لأن الحياة مليئة بالفرص				
08	إنني أنسى إساءة بسرعة				
09	السرور والبهجة مطلب أساسي لي في الحياة				
10	أحب الناس وأريد أن أكون اجتماعيا				
11	ليس المهم أن أشعر بمتعة الدراسة بقدر الحصول على الشهادة				
12	أشعر أن الله يرعاني				
13	أكره الناس المتسلطين ولا يهمني أن أتعامل معهم				

14	أشعر دائما بأن ماعشته البارحة سأعيشه اليوم				
15	طلب مساعدة الآخرين وعونهم لا يشعرني بالضعف				
16	ضروري أن أنجح في كل ما أفعله فإذا لم أنجح قد أنطوي على نفسي				
17	حتما يوجد بعض الناس أفضل وأكفئ مني في بعض الأمور				
18	إنني لا أستطيع أن أتحكم في ما يحدث ولكني أستطيع أن أتحكم في تفكيري ومشاعري نحو ذلك				
19	أعتقد أن مصائب الدنيا اليوم قد تكون لها فوائد في المستقبل				
20	لن أجد من يحبني لو ظهرت ضعيفا أو فاشلا في بعض المواقف				
21	لن أتوقف عن محاولة تصحيح أخطائي				
22	مواجهة المشاكل أفضل من الهروب منها وتجاهلها				
23	لا أستطيع أن أشعر بالسعادة والثقة بنفسي لو تعرضت للمواقف الصعبة				
24	لا أشعر بالذنب أو الخطأ عند إبداء رأيي حتى لو شعر البعض بالضيق والإنزعاج				
25	لولا الكفاح والصبر والعمل بجد لما وصلت إلى النجاح الذي أحققها في حياتي				
26	كل علم وعمل فيه خير ومنفعة فهو عبادة				
27	لايوجد إنسان شرير تماما				
28	حاليا لا يهمني التفكير بمصلحة غيري بقدر ما أفكر في مصلحتي الخاصة				

29	أعتقد أني أقل حظا من أخوتي				
30	أشعر أنه كان بإمكاني أن أصل إلى أحسن مما أنا عليه لوما تعرضت له من سلب ونهب بسبب الآخرين				
31	أشعر بصفة مستمرة بأن ما أقوم به بلا هدف				
32	لدي إيمان بأن ما يحدث لي من خير أو شر فهو بمشيئة الله				
33	أتقبل وجهة نظر الآخر حتى لو لم تتفق مع وجهة نظري				
34	من عادتي أن أتأثر بالمشكل الذي يواجهي إلى درجة أنه لا أستطيع وضع حلول فاعلة له				
35	حددت أهدافا في حياتي وأسعى إلى تحقيقها				
36	أعمل بالمثل القائل: عامل الناس كما تحب أن يعاملوك				
37	في معظم مواقفي التي تكون فيها المناقشات حادة لا أستطيع تملك نفسي لدرجة قد تصدر مني أقوال وأفعال غير لائقة				
38	أشعر بأنني شخص تقليدي ولا أمتلك أساليب ومهارات تواكب التطورات الحياتية المعاصرة				

نموذج استمارة تسجيل الأفكار التلقائية السالبة

الرقم	الموقف	الاعتقادات		النتائج المترتبة على المعتقدات العقلانية		النتائج المترتبة على المعتقدات اللاعقلانية	
		العقلانية	اللاعقلانية	انفعالية	سلوكية	انفعالية	سلوكية
(1)							
(2)							
(3)							