



فعالية برنامج تدريبي مستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي لتنمية

سمة وحالة ما وراء المزاج للمرشدات الدينيات في سلطنة عُمان

**The effectiveness of a training program based on cognitive
behavioral counseling to develop the trait and state meta-mood
of Females religious guides in the Sultanate of Oman**

زينب بنت سعيد بن سيف المصاحية

رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة

الماجستير في التربية

تخصص: الإرشاد النفسي

قسم علم النفس

كلية الآداب والعلوم الإنسانية

جامعة الشرقية

سلطنة عُمان

2023/2022م

**فعالية برنامج تدريبي مستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي لتنمية
سمة وحالة ما وراء المزاج للمرشدات الدينيات في سلطنة عُمان**

زينب بنت سعيد بن سيف المصاحية

**رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة
الماجستير في التربية
تخصص: الإرشاد النفسي**

لجنة الإشراف

د. فؤاد محمد الدواش (مشرفاً رئيساً) د. أمجد عزات جمعة (مشرفاً ثانياً)

أستاذ الإرشاد النفسي المساعد أستاذ علم النفس التربوي المساعد

2023/2022م

استمارة توقيع لجنة المناقشة بإجازة الرسالة

فعالية برنامج تدريبي مستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي لتنمية سمة وحالة ما وراء المزاج للمرشحات الدينيات في سلطنة عُمان

أعدتها الطالبة: زينب بنت سعيد بن سيف المصلحية

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ 2023/02/03م

المشرف المساعد

أمجد عزات جمعة

المشرف الرئيس

فؤاد محمد الدواش

أعضاء لجنة المناقشة

| م | صفته في اللجنة | الاسم | الدرجة العلمية | التخصص | الكلية/ المؤسسة | التوقيع |
|---|-----------------|---------------------|----------------|----------------|--|--|
| 1 | رئيس اللجنة | د. جوخة الصوافية | أستاذ مساعد | الإرشاد النفسي | كلية الآداب والعلوم الانسانية- جامعة الشرقية الشرقية |  |
| 2 | المناقش الخارجي | أ.د. مصطفى الحديبي | أستاذ مشارك | الإرشاد النفسي | التربية- جامعة السلطان قابوس |  |
| 3 | المناقش الداخلي | د. أمينة بن قويدر | أستاذ مشارك | الإرشاد النفسي | كلية الآداب والعلوم الانسانية- جامعة الشرقية الشرقية |  |
| 4 | المشرف الرئيس | د. فؤاد محمد الدواش | أستاذ مساعد | الإرشاد النفسي | كلية الآداب والعلوم الانسانية- جامعة الشرقية الشرقية |  Fouad Al-Duwash, ph.D |

الإقرار

أقر بأن المادة العلمية الواردة في هذه الرسالة قد تم تحديد مصدرها العلمي وأن محتوى الرسالة غير مقدم للحصول على أي درجة علمية أخرى، وأن مضمون هذه الرسالة يعكس آراء الباحث الخاصة وهي ليست بالضرورة الآراء التي تتبناها الجهة المانحة.

الباحثة: زينب بنت سعيد بن سيف المصلحية

التوقيع:

الإهداء

لربي التنا والشكر والحمدُ أولاً
لك الحمدُ يا رحمنُ يا واسعَ العطا
وإن كنتُ لا أحصي منَ الحمدِ ذرةً
وبعدُ، فمنَ لم يُوسِعِ الناسَ شكره
فإنني لساداتِ الفضائلِ شاكرٌ
سأوكلُ إجمالَ المثوبةِ والعطا
وأسأله صفحا فإنني مقصرٌ
وأهدي جهودي روحَ والدي الذي
إلى روحِ إسحاقَ الأبِّي أخي ولن
إلى أمي الرضوى الرؤوفِ وإخوتي
إلى كلِّ أطفالِ الذينَ تحملوا
إلى مشرفي الأستاذ شاحذِ همتي
إلى مرشداتِ الدين إذ كُنَّ ساعداً
إلى من رأى بحثي نقاشاً فإنهم
إلى كلِّ من أضفى إلى البحثِ بصمةً
أخيراً صلاةُ الله ثم سلامه
وآلٍ وأصحابٍ وأتباعٍ مليةً

فليسَ علينا غيرُه مُتَقَصِّلاً
لكَ الحمدُ حمداً كاملاً متواصلاً
ولكنني للعفوِ ما زلتُ سائلاً
فلم يشكرِ المولى وإن كانَ مجزلاً
وإن كانَ عن حقِّ الكرامِ تضاءلاً
لمنَ كانَ في حقِّ المعينينَ عادلاً
وأسأله نفعاً لِمَا كنتُ فاعلاً
على العزِّ رباني وما كانَ باخلاً
أوقِّي مهمما كنتُ للمدحِ قائلاً
إلى زوجي الحاني ومنَ كانَ مجزلاً
ارتباطي وكفؤني العنا والمشاغلاً
وعوني إذا ما كنتُ للعونِ سائلاً
معيناً وظلَّ الخيرُ منهنَّ شاملاً
كغيثٍ إذا ما حلَّ ينفعُ هاطلاً
ولو بالدعا أن يخرجَ الجهدُ كاملاً
على خيرِ خلقِ الله فضلاً وفاضلاً
سلاماً بحقِ المصطفى ليس زائلاً

الباحثة

شكر وتقدير

قَالَ تَعَالَى:

﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾ (١٩)

سورة النمل: ١٩

الحمد لله الذي لا يضيع تعباً، الحمد لله الذي يُعطي كرماً، الحمد لله ما انتهى جهداً، ولا تم فضلاً، ولا وصلنا درب إلا برحمته وكرمه، فالحمد لله على بلوغ النجاح والفلاح. الحمد لله والشكر لله على نعمة النجاح، ما أعظمها من نعمة، وأعظمها من فرحة، وأجلها من عطية! فالحمد لله، والصلاة والسلام على محمد خير الأنام، وعنوان الشرف ومسك الختام، ذي القلب الرحيم، والخلق العظيم، وعلى آله الذين أذهبت عنهم الرجس وطهرتهم تطهيراً، وعلى أصحابه المنورين بصغته وهداه، وعلى من اتبعه بإحسان إلى يوم الدين.

و بعد ،،

أرفع أسمى عبارات الشكر والتقدير والعرفان إلى كل من مد يد العون لي بالنصيحة والرأي، وبذل من وقته وجهده للإفادني في إتمام هذه الرسالة، أبدأ بمشرفي الرئيس: مشرفي وأستاذي وأخي الدكتور فؤاد الدواش الذي لم يبخل علي بكل ما معه من معلومات ثممني ولم يتأفف من كثرة سؤالي وقلة بصيرتي... وإلى الدكتور أجد عزات جمعة على تشرفي بكونه مشرف ثان على رسالتي، والشكر موصول إلى كل من أشرف وناقش من بداية مخطط الرسالة إلى إتمامها وهم أستاذ الدكتور مصطفى الحديبي، الدكتور عصام اللواتي، الدكتور إبراهيم الوهبي، الدكتور شريف السعودي، الدكتورة جوخة الصوافية والدكتورة أمينة بن قويدر، كما يطيب لي أن أتقدم بالشكر الجزيل لمديري الفاضل الدكتور محمد الريامي مدير إدارة الأوقاف والشؤون الدينية بمحافظة شمال الشرقية ومساعدته الأستاذ ماجد الحبسي، والشكر الجزيل إلى زميلاتي المرشدات الدنيات والإداريات الآتي كُنَّ نعم العون في أي خدمة لنجاح هذا البحث وهذه الدراسة... إلى كل من أحسن إلي وساعدني لإتمام هذا العمل المتواضع بمرجع أو فكرة أو كلمة أو نصيحة أو دعوة...

شكراً لكم

اللهم انفعنا بما علمتنا، وعلمنا ما ينفعنا، وزدنا علماً

الباحثة

قائمة المحتويات

| الصفحة | الموضوع |
|--------------|---|
| أ | استمارة توقيع لجنة المناقشة بإجازة الرسالة |
| ب | الإقرار |
| ج | الإهداء |
| د | شكر وتقدير |
| هـ - و | قائمة المحتويات |
| ز | قائمة الجداول |
| ح | قائمة الملاحق |
| ط | ملخص الدراسة |
| ي | Abstract |
| 13-1 | الفصل الأول: مدخل الدراسة |
| 2 | مقدمة |
| 5 | مشكلة الدراسة |
| 8 | أهمية الدراسة |
| 8 | أهداف الدراسة |
| 9 | مصطلحات الدراسة |
| 12 | حدود الدراسة |
| 12 | متغيرات الدراسة |
| 38-14 | الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة |
| 15 | أولاً: الإطار النظري |
| 15 | المحور الأول: البرنامج التدريبي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي |
| 21 | المحور الثاني: ما وراء المزاج |
| 32 | ثانياً: الدراسات السابقة |
| 32 | الدراسات التي استندت إلى الإرشاد المعرفي السلوكي |
| 34 | الدراسات التي تناولت سمة وحالة ما وراء المزاج |
| 35 | التعليق على الدراسات السابقة |

| الصفحة | الموضوع |
|---------------|---|
| 38 | فرضيات الدراسة |
| 72-39 | الفصل الثالث: الطريقة وإجراءات الدراسة |
| 40 | منهج الدراسة |
| 40 | مجتمع الدراسة وعينتها |
| 41 | أدوات الدراسة |
| 43 | صدق وثبات مقاييس الدراسة |
| 70 | الأساليب الإحصائية |
| 71 | إجراءات الدراسة |
| 83-73 | الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها |
| 74 | مقدمة |
| 74 | أولاً: اختبار اعتدالية التوزيع |
| 75 | ثانياً: نتائج فرضيات الدراسة |
| 79 | ثالثاً: مناقشة نتائج الدراسة |
| 83 | رابعاً: توصيات ومقترحات الدراسة |
| 94-84 | قائمة مصادر ومراجع الدراسة |
| 85 | أولاً: المصادر |
| 85 | ثانياً: المراجع العربية |
| 93 | ثالثاً: المراجع الأجنبية |
| 136-95 | ملاحق الدراسة |

قائمة الجداول

| الصفحة | عناوين الجداول | الجدول |
|--------|--|--------|
| 41 | توزيع المرشدات الدينيات في ولايات محافظة شمال الشرقية في سلطنة عُمان | 1 |
| 42 | وصف عينة الدراسة | 2 |
| 45-44 | صدق عبارات مقياس سمة ما وراء المزاج بحسب معامل الارتباط المصحح | 3 |
| 45 | ثبات عبارات مقياس سمة ما وراء المزاج بحساب قيمة (ألفا كرونباخ) | 4 |
| 48-47 | صدق عبارات مقياس حالة ما وراء المزاج بحساب معامل الارتباط المصحح | 5 |
| 49 | ثبات مقياس حالة ما وراء المزاج بحساب قيمة معامل (ألفا كرونباخ) | 6 |
| 69-65 | مخطط لجلسات البرنامج التدريبي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية سمة وحالة ما وراء المزاج للمرشدات الدينيات بسلطنة عُمان | 7 |
| 70 | صدق الإجماع للبرنامج التدريبي | 8 |
| 74 | معادلة كلوموجروف - سميرنوف Kolmogorov-Smirnov | 9 |
| 75 | اعتدالية التوزيع لسمة ما وراء المزاج لأفراد مجتمع الدراسة. | 10 |
| 75 | معادلة كلوموجروف - سميرنوف Kolmogorov-Smirnov | 11 |
| 75 | اعتدالية التوزيع لحالة ما وراء المزاج لمجتمع الدراسة | 12 |
| 75 | دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس سمة ما وراء المزاج قبل تطبيق البرنامج التدريبي | 13 |
| 76 | دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس حالة ما وراء المزاج قبل تطبيق البرنامج التدريبي | 14 |
| 77 | دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس سمة ما وراء المزاج بعد تطبيق البرنامج التدريبي | 15 |
| 77 | دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس حالة ما وراء المزاج بعد تطبيق البرنامج التدريبي | 16 |
| 78 | دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي للبرنامج التدريبي على مقياس سمة ما وراء المزاج | 17 |
| 79 | دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي للبرنامج التدريبي على مقياس حالة ما وراء المزاج | 18 |

قائمة الملاحق

| الصفحة | تسمية الملاحق | الملحق |
|---------|---|--------|
| 96 | استمارة البيانات للمرشحات الدينيات بمحافظة شمال الشرقية | 1 |
| 97 | مقياس سمة ما وراء المزاج | 2 |
| 99-98 | مقياس حالة ما وراء المزاج | 3 |
| 100 | خطاب تحكيم البرنامج التدريبي | 4 |
| 101 | السادة المحكمون للبرنامج التدريبي | 5 |
| 102 | بطاقة تعريفية وظيفية المرشدة الدينية | 6 |
| 103 | إحصائية 2021 توزيع المرشحات في سلطنة عمان | 7 |
| 104 | الموافقة المستنيرة للمشاركة بالبرنامج التدريبي | 8 |
| 132-105 | جلسات البرنامج التدريبي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية سمة وحالة ما وراء المزاج للمرشحات الدينيات في سلطنة عُمان | 9 |
| 133 | بطاقة تقييم أهداف الجلسة للبرنامج التدريبي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي لتنمية سمة وحالة ما وراء المزاج للمرشحات الدينيات في سلطنة عُمان | 10 |
| 134 | استمارة تقييم جلسات البرنامج التدريبي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي لتنمية سمة وحالة ما وراء المزاج للمرشحات الدينيات في سلطنة عُمان | 11 |
| 136-135 | صور من جلسات البرنامج التدريبي | 12 |

ملخص الدراسة

فعالية برنامج تدريبي مستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي لتنمية سمة وحالة ما وراء

المزاج للمرشحات الدينيات في سلطنة عُمان

زينب بنت سعيد بن سيف المصلحية

لجنة الإشراف

د. أمجد عزات جمعة

د. فؤاد محمد الدواش

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي مرتكز على فنيات وأساليب الإرشاد المعرفي السلوكي لتنمية سمة وحالة ما وراء المزاج لدى المرشحات الدينيات، وكذلك التحقق من مدى فاعليته واستمراريته، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكون مجتمع الدراسة من (138) مرشدة دينية في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان، أما عينة التجربة فقد تم انتقاؤها بطريقة عمدية وكانت (36) مرشدة دينية.

وقد تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية تتكون من (18) مرشدة دينية، والأخرى ضابطة تتكون من (18) مرشدة دينية، واستخدمت الدراسة مجموعة من الأدوات منها مقياس سمة ما وراء المزاج إعداد علاء كفاقي وفؤاد الدواش (2005) وتقنين الباحثة في البيئة العمانية، مقياس حالة ما وراء المزاج إعداد علاء كفاقي وفؤاد الدواش (2007) وتقنين الباحثة في البيئة العمانية، والبرنامج التدريبي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي من إعداد الباحثة، وأشارت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المرشحات الدينيات قبل تطبيق البرنامج وبعده والتتبعي على مقياس سمة وحالة ما وراء المزاج وأبعاده لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات سمة وحالة ما وراء المزاج لدى المجموعة في سمة وحالة ما وراء المزاج في المقياس التتبعي.

وبهذا يتبين فعالية واستمرارية تأثير البرنامج التدريبي المستند للإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية سمة وحالة ما وراء المزاج لدى المرشحات الدينيات وبالتالي تحقق الهدف.

الكلمات المفتاحية: التدريب المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي، سمة ما وراء المزاج، حالة ما وراء

المزاج، الإرشاد الديني.

Abstract

The effectiveness of a training program based on cognitive behavioral counseling to develop the trait and state meta-mood of Females religious guides in the Sultanate of Oman

Zainab bint Saeed bin Saif al-Maslahiyah

Supervision

Dr. Fouad M. Aldawash

Dr. Amjad Ezzat Gomaa

The study aimed to examine the effectiveness a training program based on the techniques and methods of cognitive behavioral counseling in order to develop the trait and state meta-mood of the females religious guides in Ash Sharqiyah North Governorate in Oman sultanate, as well as verify its effectiveness and continuity. The researcher used the experimental method.

The study population consisted of (138) religious guides, while the sample of the experiment, it was deliberately put forward was (36). They were divided into two groups, an experimental group consisting of (18) female religious guides, and the other a control group consisting of (18) female religious guides. The study used a set of tools, including the trait meta-mood scale, prepared by Alaa Kafafi and Fouad Aldawash (2005), Validation by the researcher in the Omani environment. The State meta-mood Scale , prepared by Alaa Kafafi and Fouad Aldawash (2007), Validation by the Researcher in the Omani environment, and the training program based on cognitive behavioral counseling prepared by the researcher and . The results of the study indicated that there were statistically significant differences between the mean scores of the religious guides pre-Post applying the Counselling program on the scale of trait and state meta Mood .in tracer measurement there no statistically significant differences in Trait & State meta Mood of The Responses of Expermental Group.

Thus, the effectiveness and continuity of the impact of the training program based on cognitive-behavioral counseling in developing the trait and meta-mood state of religious guides has been demonstrated, and thus the goal of the Study has been achieved.

Keywords: Training Basd CBT - trait meta mood - state meta mood – Religious Counselling.

الفصل الأول

مدخل الدراسة

- مقدمة
- مشكلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- مصطلحات الدراسة
- حدود الدراسة

الفصل الأول

مدخل الدراسة

مقدمة:

أشار علماء النفس منذ القرن الثامن عشر إلى وجود مكونين في الخبرة الإنسانية: أولهما المعرفة، وثانيها الوجدان، ثم تطورت البحث السيكولوجي في مسارين الوجدان والأمزجة والانفعالات، وفي المسار الثاني المعرفة والذكاء ومعالجة المعلومات وما وراء المعرفة (الدواش، 2004)، ثم توجه البحث السيكولوجي إلى الجدلية القائمة بين الوجدان والمعرفة "من منظور القدرة العقلية أو أبحاث الذكاء الوجداني"، أو "منظور الشخصية على سبيل المثال سمة وحالة ما وراء المزاج". (الدواش، 2004)

وقد أوضح (Gross, 2015) أن المزاج يعتبر انفعلاً ثابتاً يسيطر على حياة الأفراد ويكون أكثر شمولاً وعمومية، وأن عملية تنظيم الانفعالات ما هي إلا مكونات سمة وحالة ما وراء المزاج (الانتباه للمشاعر، وضوحها، تعديلها، التقييم والتنظيم للمشاعر)، فإن غاب أحد هذه المكونات أو جميعها حدث ضعف في سمة وحالة ما وراء المزاج، بخلاف إذا وجدت أي وجد الوعي للمشاعر، والفهم والقبول والقدرة على السيطرة، والتحكم في المشاعر، باستخدام عمليات داخلية وخارجية، شعورية ولا شعورية فيصدر سلوك هادف، بهذا يقدر على مواجهة ضغوطات الحياة سواء الاجتماعية أو المهنية والوصول إلى مرحلة الرضا والسعادة عن أدائه وتنعكس على صحته النفسية. (الدواش، 2022).

لقد أوضحت الدراسات أن الأفراد الذين يمتلكون مستوى مرتفع من سمة وحالة ما وراء المزاج، إذ يتصفون بالتفاؤل والسعادة، ويتسمون بضبط الانفعالات والتعبير عنها على نحو إيجابي، وكذلك الوعي الذاتي والتقدير والتعبير عن المشاعر (الخضر والفضلي، 2007)، بينما الأفراد الذين عندهم خلل في الانفعالات كالحزن الشديد والكآبة ما هو إلا اضطراب في المزاج (عبدالله م، 2022).

إن المشاعر تلعب دوراً مؤثراً في تخفيف ثقل ومشقة المسؤوليات والتكاليف والواجبات؛ فالمشاعر الإيجابية ترفع الهمة وتزيد من الاستعداد لهذه الأعمال دون ملل أو تأفف أو ضجر،

وبالعكس لو فقدت تلك المشاعر الإيجابية؛ فقد تدفع الشخص إلى التهرب من القيام المهمات المكلف بها أو تأديته لها بأداءٍ ضعيفٍ وصورة روتينية، لذلك يُلاحظ أن المشاعر لها دور كبير في قدرة الفرد على النجاح في العمل والحياة؛ فلن يستطيع الفرد أن يبدع أو يبتكر أو يرتقي بقدراته إذا افتقد مكونات سمة وحالة ما وراء المزاج. (الغافري، الخروصي، البوسعيدي، وأمبوسعيدي، والراجحية، الخروصي، والحوسنية، 2020)

وبما أن المرشدة الدينية هي أساس عملية الإرشاد الديني حيث تكلف بوظائف متعددة وأدوار مختلفة في العملية الإرشادية، وهي محط أنظار المدعو، وطريقة تعاملها مع مشاعرها الإيجابية كالفرح والسعادة، أو السلبية كالحزن والقلق، من الطبيعي تنعكس في مشاعر المدعو، ومنها يتعلم أساليب التعبير عنها، ويقلدها ويعبر عنها بالطريقة نفسها دون وعي. (تيار، 2021)

لذا من الجدير أن يتوفر لدى المرشدة الدينية مجموعة من المبادئ الأخلاقية والصفات الشخصية، والمهارات والكفايات المهنية المهمة لنجاح عملية الإرشاد، ومن هذه المبادئ التي ينبغي على المرشدة الدينية التحلي بها أثناء عملية الإرشاد الديني ألا وهي التحكم في انفعالاتها وإدارة مشاعرها، حيث حذر الله نبيه من أن لا يحزن ولا يضيق صدره من الذين لا يستجيبون لدعوته قوله تعالى: ﴿وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ ۗ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ﴾ سورة النحل آية 127)، ثم ينبه الله تعالى أصحابه في قوله: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ (سورة آل عمران آية 139) فينصحهم الله تعالى بأن لا يتملكهم الحزن ولا يستسلموا لضعفهم، حيث إن الحزن الذي في القلوب والوهن الذي يصيب الأبدان يمثل اضطراباً وزيادة مصيبة على المؤمنين وعوداً للأعداء عليهم، كما قال الله تعالى أن الحزن والوهن لا يليق بالمؤمنين، فهم الأعلون في الإيمان، ولذلك هذا الحزن كان مسيطراً عليهم في حياتهم قَالَ تَعَالَى: ﴿وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ ۗ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ﴾ (سورة فاطر آية 34) فمما حمدوا الله سبحانه وتعالى عليه ذهب الحزن حينما دخلوا إلى الجنة. (علي، 2021)

بخلاف إذا كانت المرشدة الدينية لا تنتبه لما وراء المزاج وضعيفة في القدرة على تعديل المشاعر السلبية، مما يؤدي إلى إنهاكها تدريجياً من الناحيتين الجسدية والنفسية ويعزز لديها الاتجاهات السلبية نحو عملها ونحو الآخرين ونحو الحياة المحيطة بها بشكل عام، وبالتالي تصبح تنمية سمة وحالة ما وراء المزاج وقاية نفسية من الضغوط الانفعالية والاجتماعية المختلفة بما لها من تحكم وجداني وإدارة شخصية للمزاج. (الدواش، 2010)

لذلك يرى (Hargreaves, 2000) أن القدرة على إتقان الكفايات الوجدانية الأساسية، مثل كيفية التعبير عن المشاعر، وإدارتها، والتعاطف مع الآخرين، وتحفيز الذات والآخرين وغيرها من المهارات التي تنمي سمة وحالة ما وراء المزاج، تعتبر ضرورية وأساسية حتى يكون المرشد الديني مؤثراً فاعلاً.

ومن أبرز الأساليب لتنمية سمة وحالة ما وراء المزاج، والذي يعتبر أكثر انتشاراً لتمييزه وسهولته في القدرة على تعديل الأفكار والمعتقدات غير المنطقية ويساعد على فهم المشاعر والتعبير عنها وتعديلها وفهم مشاعر الآخرين أساليب الإرشاد المعرفي السلوكي لأنه يتناول (المعرفي الانفعالي والسلوكي)، وهذه الأساليب تحتاج إلى شروح وتوضيح من أجل اكتسابها وممارستها حتى يصبح إدراكه لأفكاره ومشاعره من الوعي إلى اللاوعي وهذا لا يمكن أن يحدث إلا من خلال جلسات تدريبية تعاونية بين المرشد والمسترشد أو بين المدرب والمتدرب، وبسبب ندرة الدراسات التي اهتمت بتنمية سمة وحالة ما وراء المزاج أو النظر إلى أسباب انخفاضها عموماً وشحها لفئة الداعية أو المرشد الديني (نكرًا أم أنثى).

وقد أوصت دراسة (السمادوني، 2001) بإجراء الدراسات التطبيقية الميدانية من أجل بناء برامج تدريبية للموظفين لزيادة وعيهم بمشاعرهم وقدرتهم على إدارة انفعالاتهم لمواجهة الضغوط ومقاومتها أو التغلب عليها، والتحقق من فاعليتها.

وفي مقابل ذلك الاحتياج الإثرائي بقيت الجهود التي حاولت أن تأخذ بعين الاعتبار الظروف الانفعالية القاسية التي تواجهها المرشدة الدينية اليوم قليلة، والبرامج التنموية التي تعينها على رقي التعامل مع الظروف الجديدة وتنمية سمة وحالة مزاجها شحيحة جداً إن لم تكن نادرة.

لذا أخذت الدراسة الحالية على عاتقها الاهتمام بالعاملات في الإرشاد الديني، للكشف عن أفكارها ومشاعرها باستخدام أداة بحث صادقة وثابتة، ثم العمل على تصحيح الأفكار والتعبير عن المشاعر باستخدام برنامج تدريبي مستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي، بالتالي تكتسب المرشدة الدينية الأفكار والمشاعر والسلوكيات الصحيحة وتساعد على التكيف مع الضغوطات النفسية والتغلب على صعوباتها.

مشكلة الدراسة:

مما لا يخفى على أحد، أن المرشدة الدينية أسوة حسنة بالنبي -صلى الله عليه وسلم- وتمارس الدعوة في مقام النبوة، حاملة ميراث الأنبياء والمرسلين، ولا يختلف دورها عن دور المعلمة في العطاء والبذل لإخراج جيل صالح مصلح، ولكي تقوم المرشدة الدينية بمهنة الإرشاد الديني وبدورها السامي لابد من الاهتمام بأفكارها ومشاعرها خاصة في ظل الانفتاح وهبوب ربح العولمة والإلحاد والتحرر والانتحار التي قللت النظرة الاعتبارية للمرشدة الدينية، ومما تجده من مواقف محرجة من قبل الجمهور الناقد لفعالية دورها، وقد يسبب إحباطاً للمرشد الديني أو الداعي إلى الله حين لا يرى أثراً لجهد الدعوي المبذول ولا يجد نتيجة لنشاطه في الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، وقد يضيق صدره وينقبض قلبه، فتبدو عليه علامات الفتور وتظهر على نشاطه الدعوي أمارات التراجع وقد يؤدي أحياناً إلى يأس بعض الدعاة من الإصلاح وتوقفهم عن ممارسة واجب الدعوة إلى الله جزئياً أو كلياً . (الهوشان، 2018)

ويمكن اعتبار الضغط النفسي استجابة لضغط عاطفي نتيجة العمل مع الآخرين الذين يواجهون مشكلات وصعوبات تنعكس على مقدم عملية الإرشاد الديني، وتظهر كضغوطات بسبب العلاقات الاجتماعية مع المدعويين. (Arvy، 2001)

وقد ظهرت مشكلة الدراسة من خلال معايشة الباحثة للمشكلة مع زميلاتها المرشدات الدينيات، حيث لاحظت بعض الأفكار المشوهة مثل (أنا غير مرغوب لقلة الحضور) أو (مهما نصحت لا يستجاب) وغيرها من الأفكار، كذلك عدم الإفصاح عن المشاعر عند مقابلة ضغوطات نفسية أو اجتماعية أو مهنية، مما قلل الحماس والدافعية عندها للعمل والعطاء والإبداع والابتكار، وهذا يعرقل العملية الإرشادية الدينية مما يؤدي إلى خفض الأداء المهني الفعال للمرشدة الدينية.

كشفت الدراسات أن الأفراد مرتفعي سمة وحالة ما وراء المزاج أقل في تقديرهم لنوايا ترك الوظيفة، وكذلك درجاتهم أعلى في الرضا عن الوظيفة، وأكثر ولاء للمنظمة التي يعملون فيها. (الظفري والريامية، 2020)

فإن الداعية الكفاء: هو من يشعر ويحس بالمسؤولية تجاه أمته، ويشعر بالمخاطر التي تهدد دينه ومجتمعه، ونمى قدراته، لذا توصلت دراسة أسها ودهارمييار (Dharmidhar & Asha, 1995) إلى أن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة في النضج الانفعالي أكثر كفاءة من الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة في النضج الانفعالي. (الغافري، الخروصي، البوسعيدي، وآمبوسعيدي، والراجحية، الخروصي، والحوسنية، 2020)

إن المرشدة الدينية بحاجة ماسة إلى من يهتم في أفكارها لتصحيحها وإلى من يساعدها في إدراك مشاعرها والتعبير عنها حتى يقمن بالأدوار المهنية والاجتماعية المنوطة بهن بثقة واقتدار وهذا ما أكدته دراسة (الإسماعيلية، 2021) للمرشدات الدينيات بمحافظة شمال الشرقية من خلال دورات وبرامج تدريبية، لأن عدم الانتباه لما وراء المزاج وضعف القدرة على تعديل الأفكار والمشاعر السلبية يؤدي إلى إنهاكها تدريجياً من الناحيتين الجسدية والنفسية ويعزز لديها الاتجاهات السلبية نحو عملها ونحو الآخرين ونحو الحياة المحيطة بها بشكل عام، وبالتالي تصبح تنمية سمة وحالة ما وراء المزاج وقاية نفسية من الضغوط الانفعالية والاجتماعية المختلفة بما لها من تحكم وجداني وإدارة شخصية للمزاج. (الدواش، 2010)

ومما يلاحظ أن مشاعر وانفعالات المرشدة الدينية لم يوجه لها أي اهتمام ففي حدود اطلاع الباحثة توجد ندرة في الدراسات والبحوث والبرامج التدريبية أو الإرشادية التي تهتم بهذا الجانب، فامتلاك المرشدة الدينية مستوى مرتفعاً من سمة وحالة ما وراء المزاج تسهم في التخلص من الانفعالات السلبية والمحافظة على الانفعالات الإيجابية التي تكون المرشدة بأمس الحاجة لها مع هذه الضغوطات، لذا القدرة على تحمل الضغوطات وتعديل المزاج السلبي باستمرار تكسب صاحبه حسن التصرف مع الموقف والقدرة على إدارتها بنجاح، مما تخف عنها أعبائها الانفعالية، والقدرة على تعرف مشاعر الآخرين والتعبير عنها وتعميق العلاقة معهم. (YOUNG, 2021)

لذا اهتمت الدراسة الحالية بكل من سمة ما وراء المزاج وحالة ما وراء المزاج كمتغيرات نفسية في حالة تنميتها قد يؤدي ذلك إلى مزيد من التوافق الانفعالي (الانتباه للمشاعر، وضوحها، تعديلها، التقييم والتنظيم للمشاعر) لدى المرشحات الدينيات، واتجهت الباحثة إلى إعداد برنامج تدريبي مستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي لتنمية سمة وحالة ما وراء المزاج للمرشحات الدينيات، فقد توصلت دراسات (عنبوسي، 2013؛ زبدي ولشهب، 2014؛ أمين، 2015؛ عبد العزيز، 2018؛ حافظ، 2019؛ الغول، 2019؛ شاهين ومهدي، 2020؛ عودة الله، 2021) إلى فعالية فنيات ووسائل وأساليب برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي.

وتتلخص مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة على السؤال الرئيسي وهو:

ما مدى فعالية البرنامج التدريبي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية سمة وحالة ما وراء المزاج للمرشحات الدينيات في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عُمان؟

ومن هذا السؤال يتفرع عدد من الأسئلة تسعى الدراسة للإجابة عنها وهي كالاتي:

1. ما الفروق ذات دالة إحصائية في درجة سمة ما وراء المزاج بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج التدريبي؟

2. ما الفروق ذات دالة إحصائية في درجة حالة ما وراء المزاج بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج التدريبي؟

3. ما الفروق ذات دالة إحصائية في درجة سمة ما وراء المزاج بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي؟

4. ما الفروق ذات دالة إحصائية في درجة حالة ما وراء المزاج بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي؟

5. ما الفروق ذات دالة إحصائية في درجة سمة ما وراء المزاج لدى المجموعة التجريبية بعد شهر ونصف (6 اسابيع) من تطبيق البرنامج التدريبي؟

6. ما الفروق ذات دالة إحصائية في درجة حالة ما وراء المزاج لدى المجموعة التجريبية بعد شهر ونصف (6 اسابيع) من تطبيق البرنامج التدريبي؟

أهداف الدراسة:

- التوصل إلى كشف مدى فاعلية البرنامج التدريبي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية سمة وحالة ما وراء المزاج للمرشحات الدينيات في محافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان.
- التوصل إلى مستوى سمة ما وراء المزاج بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج التدريبي.
- التوصل إلى مستوى حالة ما وراء المزاج بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج التدريبي.
- الوقوف إلى مستوى سمة ما وراء المزاج بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي.
- الوقوف إلى مستوى حالة ما وراء المزاج بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي.
- الوقوف إلى مستوى سمة ما وراء المزاج لدى المجموعة التجريبية بعد شهر ونصف (6 أسابيع) من تطبيق البرنامج التدريبي.
- الوقوف إلى مستوى حالة ما وراء المزاج لدى المجموعة التجريبية بعد شهر ونصف (6 أسابيع) من تطبيق البرنامج التدريبي.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

- تثري الدراسة المكتبة العُمانية؛ لجدية البحث وندرته على الصعيد المحلي في الدراسات التي بحثت في البرامج التدريبية المستندة إلى الإرشاد المعرفي السلوكي لتنمية سمة وحالة ما وراء المزاج لدى المرشحات والموظفات بشكل عام والمرشحات الدينيات بشكل خاص.
- تُعد الدراسة خطوة مهمة للدراسات اللاحقة وخاصة لما يتوقع أن تقدمه من أسس نظرية ومقياس سمة وحالة ما وراء المزاج بالبيئة العُمانية.

- أهمية العينة المستهدفة بالدراسة والتي هي أحد الركائز الأساسية والمهمة في المجتمع والتي تتكون من المرشحات الدينيات.

الأهمية العملية:

- تعتبر الدراسة إضافة جديدة لجهود الباحثين في إعداد برنامج تدريبي إرشادي يستثمر أهم ما انطوت عليه المدرستان المعرفية والسلوكية في تنمية سمة وحالة ما وراء المزاج بحيث تمكن المرشحات الدينيات في الانتباه والوضوح والتعديل والتقييم والتنظيم للمشاعر.

- تنمية سمات مهمة في المرشدة الدينية مرتبطة بالتحكم والإدارة للمزاج الشخصي مما ينعكس في تنمية قدرتها على مواجهة المشكلات التي قد تواجهها في حياتها المهنية والعامية.

- زيادة قدرة المرشدة الدينية على العطاء من خلال تحسين قدرتها على التحكم في الحالة المزاجية لها.

مصطلحات الدراسة:

الفاعلية:

يعرفها (البدوي، 1983) أنها السعي لإحداث أثر واضح في زمن محدد بجهد مطلوب ومنظم لتحقيق هدف ما.

وتعرفها الباحثة إجرائياً في هذه الدراسة: أنها مقدار التنمية التي تحدثها فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي من خلال تطبيق البرنامج التدريبي الذي يهدف إلى خفض سمة وحالة ما وراء المزاج لدى المرشحات الدينيات، وتقاس هذه الفاعلية من خلال قياس قبلي وبعدي وتتبعي لمقياس سمة وحالة ما وراء المزاج.

البرنامج التدريبي:

يُعرف البرنامج التدريبي بأنه: "مجموعة من المثيرات المتضمنة في المواقف والإجراءات والأنشطة والخبرات التي توصف بأنها: مخططة، متنوعة، منظمة، متكاملة، ذات مغزى سيكولوجي معين، تستخدم أدوات وأساليب وفنيات معينة مختارة بدقة في البناء والتنفيذ والتقييم، وتجرى في جلسات محددة ومنظمة تحكمها شروط علمية وعملية، تهدف إلى إحداث تغيير مقصود في سلوك

المشاركين في البرنامج وبعد انتهائه سواء كان هذا التغيير راجعًا إلى التعلم أو التدريب أو التنمية أو الإرشاد أو العلاج النفسي بصورة عامة". وكما أن البرنامج التدريبي مخطط ويشمل خبرات وأنشطة وفتيات، فالإرشاد لا يتم بعشوائية وإنما يتم تخطيطه في برامج أيضًا. (صقر، 2017)

البرنامج التدريبي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي:

يمثل برنامجًا متحيزًا بانتقاء فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي (مثل: إعادة الهيكلة المعرفية أو إعادة التأطير Cognitive restructuring or reframing، الاكتشاف الموجه Guided discovery، فنية التعرض Exposure therapy، كتابة اليوميات وسجلات الفكر Journaling، and thought records، جدولة النشاط وتفعيل السلوك Activity scheduling and behavior، التجارب السلوكية Behavioral experiments، فنيات الاسترخاء وتقليل التوتر activation، لعب الأدوار Role playing، Relaxation and stress reduction techniques، المتتالي Successive approximation (الدواش، 2022)، إضافة إلى فنيات المراقبة الذاتية، تحديد الأفكار التلقائية والعمل على تصحيحها، المتصل المعرفي (حيث تستخدم لبيان ومقارنة مكانة الفرد بالنسبة للآخرين، وتفيد في استبدال الأفكار التلقائية الخاطئة، وتفيد في التفكير الثنائي وهو تفكير كل شيء أو لا شيء مثل فكرة أنا إنسان عديم الفائدة، فنطلب من الفرد هنا أن يحدد مكان الآخرين على متصل من صفر إلى 100، ثم يضع نفسه على هذا المتصل ويوضح الأسباب) الجدل المباشر) وهو المواجهة المباشرة في النقاش، بمعنى آخر النقاش الحاد والمفتوح والمباشر، ولكن يؤخذ على الأسلوب إشعار المفحوص أو المتدرب بالدنو والخطأ، ولكنه أسلوب سريع في التدخل، التحكم الذاتي، حل المشكلات، التحدث مع الذات، وقف الأفكار، التخيل، الواجبات المنزلية، صرف الانتباه، ملء الفراغ، فنية طرح الأسئلة، اختيار البديل، الحوار الذاتي، التعرف على أساليب التفكير الخاطئ (المبالغة والتعميم الزائد والمقياس الثنائي والتطرف والتجريد الانتقائي وأخطاء إصدار الأحكام والاستنتاج). (عنتر، 2015)

البرنامج التدريبي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي إجرائيًا:

بأنه مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة المستندة إلى الفنيات والأساليب الإرشادية المعرفية السلوكية ومنهج التدريب الإثرائي التنموي، ويتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والتدريبات المنظمة والأنشطة والمهارات التي تقدم لأفراد العينة التجريبية من المرشحات الدينيات في عدة جلسات بواقع (15) جلسة، مدة الجلسة الواحدة بين (30-90) دقيقة، بهدف مساعدة المرشحات الدينيات على التعامل بكفاءة مع المواقف الضاغطة ومواجهتها بفاعلية ثم تنمية سمة وحالة ما وراء المزاج لديهن.

المرشحات الدينيات:

المرشدة الدينية هي حاملة لشهادة بكالوريوس في العلوم الشرعية، تتمتع بمستوى علمي متميز في العلوم الشرعية، وذات أخلاق رفيعة وتفوق (الحسني، 2013)

وتعرف الباحثة المرشدة الدينية إجرائيًا في هذه الدراسة: هي التي تعمل في وزارة الأوقاف والشؤون الدينية في سلطنة عُمان حاملة لشهادة بكالوريوس مكلفة بالمحاضرات والدروس الدينية لكل فئات المجتمع النسوي من نساء وفتيات وموظفات وطلبة مدارس الحلقة الأولى وطالبات المدارس والجامعات من أجل الاهتمام بالجانب الديني حتى يكون المجتمع صالحًا. (معلق 6)

سمة ما وراء المزاج:

هي نزوع الشخص المتواصل نسبيًا للتأمل في الأفكار والمشاعر التي تقف وراء مزاجه، وذلك من خلال الانتباه لمشاعره، ووضوح مشاعره بالنسبة له، وما يعتقده حول مزاجه السيء أو محاولة مد فترة مزاجه الحسن. (الدواش، 2010)

وتعرف إجرائيًا: هي استجابة المرشحات الدينيات على مقياس سمة ما وراء المزاج الذي أعده (Salovey, et al., 1995) ونقله للبيئة المصرية (كفاقي والدواش، 2006)، حيث يعبر الحد الأقصى من الدرجة عن ارتفاع السمة، والحد الأدنى من الدرجة عن انخفاض السمة وتعتبر نقطة الوسط عن الحياد.

حالة ما وراء المزاج:

حالة تنشأ كرد فعل مصاحب للحالات المزاجية المختلفة، وتُشير إلى نزوع الفرد إلى تقييم وتنظيم ما وراء مزاجه ويتضمن التقييم ووضوح الخبرة وتقبلها ومطابقتها ما وراء المزاج بالخبرة المباشرة للمزاج، بينما التنظيم فيتمثل في التعديل والصيانة وتقليل ما وراء المزاج بالخبرة المباشرة للمزاج. (Mayer & Stevens, 1994, 351-373)

وتعرف إجرائياً: هي استجابة المرشحات على مقياس حالة ما وراء المزاج المستخدم في الدراسة الحالية والذي أعده (Mayer & Stevens, 1994) وأعده للبيئة المصرية (كفافي والدواش، 2007)، حيث يعبر الحد الأقصى من الدرجة عن ارتفاع الحالة، والحد الأدنى من الدرجة عن انخفاض الحالة وتعبر نقطة الوسط عن الحياد.

حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: البرنامج التدريبي المستند إلى الإرشادي المعرفي السلوكي لتنمية سمة وحالة ما وراء المزاج.
- الحدود البشرية: المرشحات الدينيات لدى وزارة الأوقاف والشؤون الدينية بسلطنة عُمان.
- الحدود المكانية: إدارة الأوقاف والشؤون الدينية بشمال الشرقية في سلطنة عُمان.
- الحدود الزمانية: عام 2022 وبداية فصل الربيع من عام 2023.

متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المستند إلى الإرشادي المعرفي السلوكي.
- المتغيرات التابعة: تنمية سمة ما وراء المزاج وحالة ما وراء المزاج.

المتغيرات الديموغرافية:

1. الحالة الاجتماعية: يقصد بها حالة المرشدة الدينية الاجتماعية (عزباء أو متزوجة أو أرملة أو مطلقة).
2. الحالة الاقتصادية: التقرير الذاتي للمرشدة الدينية لمستواها الاقتصادي (مرتفع أو متوسط أو منخفض).
3. الحالة المرضية: يقصد بها هل لجأت المرشدة الدينية إلى طبيب نفسي للمعالجة (نعم أو لا).
4. المؤهل العلمي: ويقصد بها الدرجة العلمية التي حصلت عليها المرشدة الدينية: (دكتوراه أو ماجستير أو بكالوريوس أو دبلوم)

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

- الإطار النظري
- البرنامج التدريبي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي
- ما وراء المزاج
- الدراسات السابقة
- الدراسات التي استندت إلى الإرشاد المعرفي السلوكي
- الدراسات التي تناولت سمة وحالة ما وراء المزاج
- التعليق على الدراسات السابقة
- فرضيات الدراسة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

تمهيد:

عملية الإرشاد الديني صعبة وشاقة والمرشدة الدينية في عملها أو عند مخالطة المجتمع تواجه مواقف مختلفة فيها من الإحراج والاستفزاز، لذا تحتاج المرشدة الدينية إلى معرفة بكيفية التعامل مع هذه المواقف بتحكم المشاعر وإدارتها وفهمها وإصلاحها وفهم مشاعر الآخرين، من هنا جاءت الحاجة الماسة إلى برنامج تدريبي إرشادي يساعدها على اكتساب مفاهيم ومهارات واستراتيجيات جديدة تجعلها أكثر قدرة على التعامل مع مشكلات مماثلة في المستقبل. (الدواش وعبد الرحمن، 2022)

المحور الأول: البرنامج التدريبي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي

إن التدريب ما هو إلا مجموعة من الأنشطة التي تسعى إلى إكساب المتدربين المعارف والمهارات والأساليب التي تؤدي إلى إحداث تغيرات إيجابية لديهم، مما يساعدهم على حل المشكلات التي تواجههم، كما يساعدهم على تحسين انفعالاتهم وأفكارهم ومشاعرهم بدرجة عالية من الجودة (الزيدي والجبوري، 2021). ومن أبرز البرامج التدريبية التي ساعدت على تحسين معنى الحياة وأثره على التوافق النفسي والاجتماعي لدى الموظفين البرنامج التدريبي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي، كما أشارت دراسة (خطيب وياسين، 2022) على استمرار أثر وفعالية البرنامج التدريبي القائم على جلسات الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين معنى الحياة والتوافق النفسي والاجتماعي إلى ما بعد انتهاء الجلسات الإرشادية، حيث إنهم قد أصبحوا على درجة من الوعي، والإدراك المتكامل بأساليب، ومهارات وجوانب معنى الحياة الإيجابية، حيث إنهم تعرضوا لمجموعة من الخبرات، والتطبيقات العملية، والتعليمية أثناء سير البرامج الإرشادية، والتي لامست حاجاتهم الشخصية، وألهمتهم قوة في مواجهة الإحباطات، والمؤثرات الخارجية والاجتماعية، التي تعوق تكيفهم الذاتي،

والاجتماعي الأمر الذي جعلهم أكثر ثقةً، فلذا من أهداف البرنامج التدريبي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي التي وضحتها (بومجان، 2016)، بأن علماء النفس منهم بيك وفريمان وبيلاك وماكينبوم وياترسون وضعوا عددًا من الأهداف كالاتي:

- يساعد المتدرب على أن ينتبه ويلاحظ الأفكار التلقائية والمشاعر.
- يساعد المتدرب على أن يفهم ويعي ما يفكر ويشعر به.
- يساعد المتدرب على أن يدرك العلاقة بين التفكير والمشاعر والسلوك.
- يساعد المتدرب على أن يعدل الأفكار والمخططات أو المعتقدات غير المنطقية والمشاعر السلبية.
- يساعد المتدرب على أن يتعلم كيفية تقييم وتصحيح ما لديه من أفكار خاطئة وتشوهات معرفية ومشاعر غير إيجابية.
- يساعد المتدرب على أن يتدرب على كيفية توجيه التعليمات للذات، وكيفية تعديل السلوك بطريقة التفكير باستخدام الحوار الداخلي.
- يساعد المتدرب على أن يتدرب على فنيات وأساليب سلوكية ومعرفية متبادلة مشابهة لتلك التي في الواقع خلال مواقف حياتية جديدة، وعند مواجهته ضغوطاً طارئة.
- والإرشاد المعرفي السلوكي يُعد اتجاهًا إرشادياً حديثاً نسبياً يعمل على الدمج بين الإرشاد المعرفي بفنياته المتعددة والإرشاد السلوكي بما يضمنه من فنيات، ويعتمد إلى التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد، إذ يتعامل معها انفعالياً ومعرفياً وسلوكياً بحيث يستخدم العديد من الفنيات سواء من المنظور المعرفي أو الانفعالي أو السلوكي (محمد ع، 2000)؛ لذا يرى العطوي (2019) بأنه "شكل من أشكال الإرشاد يهدف إلى تحقيق تغييرات في سلوك الفرد تجعل حياته وحياته المحيطين به أفضل"، لذلك يعتبر مدخلاً من المداخل التي تسعى إلى تعديل المفاهيم الذهنية الخاطئة والمشاعر السلبية أو العمليات المعرفية (جابر وبومجان، 2013)، إذ إنه يعتمد على الأساليب السلوكية ولكنه يضيف عنصراً معرفياً، مع التركيز على الأفكار الإشكالية الكامنة وراء السلوكيات (الدواش وعبد الرحمن، 2022).

لذا تعرف الباحثة الإرشاد المعرفي السلوكي إجرائياً، بأنه نظام للتدخل يشمل فنيات يتم استخدامها لتزويد المرشحات الدينيات بمجموعة من المهارات المعرفية السلوكية التي تهدف إلى مساعدة المرشحات الدينيات لإدراك مشاعرهن وفهمها والانتباه لها والقدرة على تصليحها والتعبير عن مشاعرهن وفهم مشاعر الآخرين، وتصحيح الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي تؤثر على مشاعرهن، وتدريبهن على فنيات معينة لتنمية سمة وحالة ما وراء المزاج لديهن وتحسين أدائهن بعد المرور بخبرة البرنامج خلال فترة زمنية معينة.

الفكرة الرئيسية التي يعتمد عليها المدخل المعرفي السلوكي هي أن أفكار الفرد ومشاعره نتيجة تشوهات سابقة لا سيما في مواقف العجز والإحباط تؤثر في تقويمه لذاته ومفهومه عنها، مما يحدث تشويهاً معرفياً يظهر على شكل سلوكيات غير متوافقة، لذا تكون الخطوات الرئيسية في تعديل السلوك هي:

إعادة تشكيل البنية المعرفية:

بمعنى مساعدة الفرد على الإدراك والتفسير لطريقة تفكيره السلبية ثم مساعدته لتغييرها إلى أفكار أو قناعات إيجابية أكثر واقعية، وذلك من خلال عملية إرشادية تسمى إعادة البناء المعرفي، فالبنية المعرفية هي ذلك الجانب التنظيمي من التفكير الذي يبدو أنه يراقب ويوجه الاستراتيجية والطريق والاختيار للأفكار. (الصياح، 2014)

تغيير الأفكار:

من المعلوم أن من خصائص الأفكار التلقائية صعوبة التعرف عليها مباشرة كونها سريعة ومختزلة وتنسم بالمصادقية والقبول من قبل الفرد، لذلك يتسبب تعديلها بتولد القلق لدى الفرد في المراحل الأولى. وإن إعادة بناء أفكار الفرد وتعلم أفكار إيجابية ليس ببساطة، فهو يحتاج إلى مساعدته على الاستبصار بمشكلاته من خلال منظور واقعي، كتخفيف قوة ومقاومة الأفكار الجوهرية، وتخفيف التوتر والضغط النفسي والأفكار المسببة له، والسلوكيات الناتجة عنه، عندما تكون الأفكار المشوهة ناشطة، ثم إنتاج الأفكار الواقعية والمنطقية، ويتحقق ذلك بالتدريب على مراقبة أفكاره، وتحديد درجة شدة الانفعالات المصاحبة لها، ثم تطوير القدرة على مناقشة الأفكار المشوهة معرفياً ودحضها واستبدالها. (الصياح، 2014)

تغيير المشاعر:

تتصف علاقة الأمزجة الانفعالية بالتفكير بالوضوح، فمط المزاج ينعكس سلبيًا أو إيجابًا على نمط التفكير وأسلوبه والنتائج المترتبة عليه، لذا فهم المشاعر والأحاسيس وتحليلها هو شكل من المعالجات المعرفية، وذلك باستثارة البنية المعرفية محدثةً تغييرات فيها مما ينعكس على النظام المعرفي العام للفرد خلال معالجاته المعرفية للمواقف الأخرى. (الفاخري، 2018)

بمعنى أن مشاعر الفرد وسلوكياته تتأثر بتفكيره، فما إن يعدل ويغير الشخص أفكاره تتغير مشاعره وسلوكياته، لذا يركز الإرشاد المعرفي السلوكي على الأفكار الخاطئة التي تنتج المشاعر السلبية للفرد فيسعى إلى إحلالها بأفكار صحيحة ومنطقية وذلك عن طريق التوضيح للمسترشد كيف أن أفكاره تولد مشاعره وسلوكه، فمثلًا يفكر المسترشد أنه لا أحد يهتم بي فتولد مشاعر الوحدة، أي أن الأفكار التي تتصف بالتقاؤل والأمل ترسم السرور والراحة، أما الأفكار المتشائمة فهي ترسم التشاؤم وفقدان الأمل في المستقبل مما يسبب القلق والاكتئاب.

تغيير الحديث الداخلي:

إن الحديث الذي يتم داخل الفرد له تأثير على تغيير الأبنية المعرفية، والبنية المعرفية هي التي تعطي نسق المعاني أو المفاهيم (التصورات) التي تمهد لظهور مجموعة معينة من الجمل أو العبارات الذاتية، لذا نظر ميكينبوم على وجود علاقة دائرية بين البنية المعرفية والحديث الداخلي، بمعنى أن الحديث الداخلي يغير في البنية المعرفية، والبنية المعرفية تغير في الحديث الداخلي، أي أنها عملية دائرية فقد سماها بالدائرة الخيرة Virtuous Cycle. وإن تعلم مهارة جديدة يتطلب تغييرًا في هذه البنية. وتحدث التغييرات البنائية عن طريق التشرب Absorption حيث تندمج الأبنية الجديدة في القديمة. وكذلك يحدث عن طريق الإحلال أو الإزاحة Displacement حيث تواصل الأبنية القديمة مع الجديدة، وكذلك عن طريق التكامل أو الاندماج Integration حيث تستمر أجزاء من البناء القديم في الوجود في بنية جديدة أكثر شمولًا. (الشناوي، 2007)

إن كلاً من التفكير والانفعال يميلان إلى أن يكونا في صورة حديث أو عبارات داخلية، وهذه العبارات التي يقولها الناس لأنفسهم تصبح هي نفسها أفكارهم وانفعالاتهم، وبالتالي فإن العبارات الداخلية التي يقولها الناس تصبح قادرة على توليد وتعديل الانفعالات.

تغيير الاعتقادات:

يعتبر تغيير الاعتقادات من الفنيات القوية في العلاج والإرشاد النفسي ومفيداً في تغيير الأفكار والسلوكيات الخاطئة والفسادة، فقد تبين أن ذهن البشر ليس ذهنًا ثابتًا وإنما ذهنٌ دائم التغيير.

والاعتقاد يأخذ عددًا من المعاني منها موقف أو حالة مصدقة وعند فلاسفة المعرفة افتراضات حول العالم صحيحة أو وجهة نظر حول العالم إما صحيحة أو خاطئة ومعنى آخر لا يلزم حدوث الافتراضات، فمثلاً أعتقد أن الوظيفة جزء مهم للمرأة /أفترض أن الوظيفة أمر مهم للمرأة/ وجهة نظري للوظيفة أنها مهمة للمرأة وقد تكون غير مهمة للمرأة/ لا يلزم حصول الوظيفة للمرأة.

إذن هل الاعتقادات ثابتة؟ نرجع إلى دورة حياة الاعتقادات وهي دورة الفصول الأربعة، نبدأ في فصل الخريف حينما يكون الاعتقاد قائماً ثم ينتقل إلى انفتاح للشك بسبب تساقط أوراق الاعتقاد القائم وفي فصل الشتاء مع زخات المطر يحدث اعتياد التصديق ومع بداية الربيع تحدث الرغبة في التصديق وفي آخر الربيع يحدث انفتاح للتصديق وفي بداية الصيف يحدث اعتقاد جديد قائم.

وفق هذه الدورة للاعتقاد يستطيع المرشد أو المدرب أن يغير الأفكار الخاطئة التي تولد الاعتقادات الخاطئة، وذلك عن طريقة فنية التصويب بالتدرج فيتبع عدة خطوات وهي:

- معرفة اعتقاد المسترشد إلى أي مرحلة وصل أي إلى أي فصل.
- الطلب من المسترشد الاسترخاء والشعور بالراحة ثم التوضيح له الرغبة في مساعدته.
- البدء في المرحلة التي عليها المسترشد بعددٍ من الجلسات لنقله إلى الاعتقاد القائم الصحيح.

(الدواش، 2021)

وتستخدم برامج الإرشاد النفسي في مختلف نواحي الحياة، ويقوم بها المرشد النفسي أو الباحث المؤهل لذلك عادة، وهذه البرامج تُبنى جميعاً على نظرية أو أكثر من نظريات الإرشاد النفسي، ومن هذه النظريات تستمد فنياتها من فلسفتها وإطارها العام وتتبنى الدراسة الحالية مدخل التدريب المستند لفلسفة وأسس وفنيات الإرشاد المعرفي السلوكي. (الفحل، 2014)

إن تخطيط البرامج الإرشادية والتدريبية يعتبر الدليل الموضح لكل من المرشد والمسترشد أو المدرب والمتدرب، أي ينبغي الاتفاق بين الطرفين أو أطراف أخرى على الخطة الإرشادية قبل تنفيذها، فإن فائدة التخطيط للبرامج التدريبية الإرشادية تتمثل في أهمية حل المشكلات أولاً بأول حتى لا تزداد حدتها وتتفاقم وتتطور عندما لا تجد الحلول المناسبة في الوقت المناسب. لذا البرامج الإرشادية تبنت في مناهجها طرائق عديدة لمواجهة مثل تلك المشكلات الطارئة كالإنمائية والوقائية والعلاجية. (علي وعباس، 2014)

البرنامج الإرشادي فهو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة أو الجماعة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل ولتحقيق التوافق النفسي داخل الجماعة وخارجها (حبيب، 2015).

وتتبنى الدراسة الحالية رؤية البرنامج الإرشادي على أنه مجموعة من الإجراءات والأنشطة المنظمة والمخططة التي تقوم على نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي " كإطار إثرائي تنموي " لإحداث تغيرات إيجابية لدى المرشحات الدينيات ثم تنمية سمة وحالة ما وراء المزاج لديهن.

المحور الثاني: ما وراء المزاج

تمهيد:

إن معالجة المعلومات تعتبر أساليب معرفية تبين الفروق في فنيات الأداء المميز للأفراد في الإدراك والتفكير والتذكر والطريقة التي يستخدمها الفرد في تفسير وتأويل مثيرات البيئة (الرفوع، 2008). وذكر (الزيات، 2004) أن نظرية معالجة المعلومات تستند إلى ثلاث متغيرات مهمة وهي:

1. متغيرات متصلة بالفرد وتتمثل هذه المتغيرات بمعرفة الفرد ومستوى تعلمه، وخبراته، وقدراته، ومعلوماته، عندما يتفاعل مع المعرفة المختلفة، بوصفه معالجًا للمعلومات.
2. متغيرات متعلقة بالمهمة المراد إنجازها، أي أن الأنواع المختلفة من المهمات تتطلب أنواعًا مختلفة من المعالجة.

3. متغيرات متعلقة بالاستراتيجية والتي يتم من خلالها تحقيق الأهداف المنشودة، وتتمثل في نوعين من الاستراتيجيات هما: الاستراتيجيات المعرفية، والاستراتيجيات ما وراء المعرفية.

لذا معالجة المعلومات أحد اتجاهات علم النفس المعرفي أو الإدراكي الذي يقوم باكتشاف العمليات الذهنية الداخلية (مثل الإيمان، الرغبة، الفكرة، المعرفة، والدوافع)، فقد قدم علم الأعصاب الإدراكية برهانًا على أن الحالات الفسيولوجية للدماغ ترتبط مباشرة مع الحالات الذهنية، بما يعني دعم الافتراض الأساسي لعلم النفس المعرفي، وهذه المعالجة تحدث في الفص الجبهي: وهو مركز العمليات العقلية العليا، كالتفكير والتخطيط والتفاعلات الاجتماعية، والأحاسيس والعواطف.

وضح وليد (2017) أن سلوك الفرد واستجاباته ليست مجرد نتاج مباشر للمثيرات والظروف التي مر عليها الفرد ولكنها نتاج جهد عقلي ينتقل عبر مجموعة من المراحل أو العمليات الجزئية، ولما يحدث من عمليات بين المثير والاستجابة أو بين المثير وسلوك الفرد هذا أبسط تصور:

المثير ← الإحساس ← (التعرف) ← اختيار الاستجابة (البحث في الذاكرة) ← الاستجابة (التفكير).

معالجة المعلومات والتشغيل العقلي:

تشير كل عملية عقلية ومعرفية إلى مساحة من التشغيل العقلي، ففي الإحساس يحدث زخم استقبال كل المثيرات التي تصل لمستوى العتبة، وفي الانتباه يتم الانتقاء، وفي الإدراك يتم التأويل وصنع المعنى لما تم انتقاؤه، وفي الذاكرة يحدث تخزين واستدعاء لما تم الإحساس به والانتباه له.

عمليات الانتباه:

يوجد من المثيرات من حولنا كمّ هائل يصعب حصرها أو الانتباه إليها والإحاطة بها فهي فوق حدود قدراتنا كبشر وهذا يرجع إلى محدودية قدراتنا العصبية ونظام تجهيز ومعالجة المعلومات لدينا على متابعة تلك المثيرات، إلا أن هناك من المثيرات ما تنصدر مركزاً أقرب من بؤرة الشعور بينما تتأخر المثيرات الأخرى هامشاً من شعورنا، وإزاء ذلك تنقسم محددات الانتباه إلى ثلاثة أقسام رئيسة هي:

- **القسم الأول:** يتصل بخصائص المنبه الموضوعية وظروف الموقف والسياق الذي يرد فيه.

- **القسم الثاني:** يتعلق بالعوامل الذاتية التي تتصل بشخصية الفرد ودوافعه وميوله واهتماماته وحالته البدنية.

- **القسم الثالث:** يرتبط بالجانب العقلي المعرفي للفرد وفاعلية نظام معالجة المعلومات لديه. (وليد، 2017)

عمليات الإدراك الحسي:

تناول (وليد، 2017) على أن الإدراك الحسي عملية عقلية معرفية تبنى على أساس معالجة المثيرات من أعلى إلى أسفل وتستخدم فيها عدة فنيات معرفية منها التأويل والترميز والتحليل والتصنيف والداء والمعالجة، وتهدف إلى فهم العالم الخارجي من خلال تأويل وتفسير المعلومات الواردة عبر الحواس إلى الدماغ، ولها عوامل تنظم المنبهات الحسية في وحدات هذه العوامل وهي نوعان:

- **النوع الأول:** العوامل الموضوعية ك (التقارب، التشابه، الاستمرارية أو الاتصال، الشكل والأرضية،

الإغلاق، الشمول).

- **النوع الثاني:** العوامل الذاتية ك (درجة الخبرة، الحالة الفسيولوجية، الحالة النفسية، الاتجاهات والقيم

والميول، التهيؤ العقلي).

عملية الذاكرة:

يشير علماء النفس المعرفي عمومًا إلى أن للذاكرة ثلاث عمليات رئيسية، وهي:

- الترميز: وهي عملية تحويل المدخلات الحسية الفيزيائية إلى تمثيلات عقلية يمكن تخزينها في الذاكرة.
- التخزين: وهي عملية حفظ المعلومات المرمزة في الذاكرة.
- الاسترجاع: وهي عملية الوصول إلى المعلومات المخزنة في الذاكرة واسترجاعها عند الحاجة.

(عشر، 2019)

عمليات الذاكرة والميكانيزمات العصبية الحيوية:

تساعد عددٌ من الميكانيزمات العصبية الحيوية الملازمة في عمليات اكتساب الدماغ للمعلومات، كذلك تنشط الميكانيزمات العصبية الكيميائية الخلايا قبل والبعد مشبكية وتمكن من ترسيخ الذكريات السارة وغير السارة وكذلك المعلومات الأدبية والعلمية والثقافية، وبالتالي تمكن دماغنا من نسج ذاكرة معقدة ومتنوعة المعلومات والمعطيات.

المسالك العصبية التي تم تنشيطها بمرور المعلومات التي هي في مرحلة التخزين تصبح أكثر فاعلية وترسيخًا للمعلومات المعالجة. وتؤكد التجارب على أن المرور المكرر لجهد عمل خاص بنفس المعلومات المعالجة يجعل المسالك المعنية أسهل وأسرع لتعزيز هذه المعلومات من مرور معلومات جديدة. (وليد، 2017)

عمليات التفكير:

إن التفكير مفهوم معقد يتألف من ثلاث مكونات هي:

1. عمليات معرفية معقدة (مثل حل المشكلات) وأقل تعقيدًا (كالاستيعاب والتطبيق والاستدلال) وعمليات توجيه وتحكم فوق معرفية.
2. معرفة خاصة بمحتوى المادة أو الموضوع.
3. استعدادات وعوامل شخصية (اتجاهات، موضوعية، ميول).

ويصنف التفكير من حيث فعاليته إلى نوعين هما:

- التفكير الفعال: يتبع فيه أساليب ومنهجية سليمة بشكل معقول ويستخدم فيه أفضل المعلومات المتوفرة من حيث دقتها وكفائتها.

- التفكير غير الفعال: لا يتبع منهجية دقيقة، ويبنى على مغالطات أو افتراضات باطلة أو التوصل إلى استنتاجات غير مبررة، أو إعطاء تعميمات وأحكام متسرعة أو تبسيط الأمور المركبة أو ترك الأمور للزمن والحوادث تعالجها. (وليد، 2017).

عمليات الذكاء:

شهد مفهوم الذكاء في الستينات من القرن الماضي تطورًا بتطور الاتجاه المعرفي، حيث أصبحت دراسة الذكاء موجهة نحو فهم دور العمليات المعرفية وأبنية الذاكرة المختلفة في الأداء الذكي. (الركييات وقطامي، 2016)

أصول فكرة الأنواع السبعة للذكاء:

في عام 1973 اقترح أبو حطب النموذج الرباعي للعمليات المعرفية، مشكلة العلاقة بين القدرات العقلية كموضوع ينتمي تقليديًا لميدان المعرفة، وسمات الشخصية باعتبارها تنتمي إلى المجال الوجداني. وكان تصوره يومئذ أن الذكاء هو دالة لنشاط الشخصية ككل. فالمعرفة والوجدان طرفان لمتصل واحد يقع بينهما الذكاء الاجتماعي. وكان هذا التصنيف المبكر للأنواع الثلاثة للذكاء هي: الذكاء المعرفي، الذكاء الاجتماعي، الذكاء الوجداني. وهذا خلافًا لما هو معروف بثنائية المعرفة مقابل الوجدان، بدلًا من متصل المعرفة والوجدان. وفي عام 1978 صنف أبو حطب أنواع الذكاء إلى سبع فئات، وفق متغير نوع المعلومات، كمتغير مستقل. (معمرية، 2016)

ووضح أن وجود ذكاءات متنوعة متطلب لتحقيق النجاح في الحياة، فقد حصر عدد الذكاءات إلى سبع منها الذكاء الشخصي الداخلي (الذكاء الوجداني) بمعنى معرفة الذات والقدرة على التصرف المتوائم مع هذه المعرفة- ويشمل ذلك أن يكون للفرد صورة دقيقة عن نفسه والوعي بحالته المزاجية، ودوافعه، رغباته، قدرته على الضبط الذاتي، الفهم الذاتي، والاحترام الذاتي. (وليد، 2017)

ما وراء المزاج والذكاء الوجداني:

إن ارتفاع سمة ما وراء المزاج تشير بانخفاض درجتي العصبية والاكْتئاب، وسمة ما وراء المزاج ترتبط بالوعي بالأفكار والمشاعر التي تقف وراء المزاج وقد ارتبط ذلك بالذكاء الوجداني باعتبار أن ذلك الذكاء يتضمن إدراك الفرد وجدانه الذاتي ووجدان الآخرين ويتبع ذلك مستوى أعمق من الاستيعاب لما يتبع الإدراك الأول من أحاسيس مصاحبة ويتم ذلك من خلال بيانات عن الوجدان ويتوج ذلك قيام الشخص بإدارة الوجدان في الذات والآخرين. كما توصلوا إلى أنه لا يوجد ارتباط بين إدراك الوجدان من ناحية والدرجة الكمية لسمة ما وراء المزاج وتعديل المزاج من ناحية أخرى، ويعود ذلك إلى أن إدراك الوجدان في الذات والآخرين وحده ليس ملزمًا أو كافيًا لأن يتأمل الشخص فيما يقف وراء المزاج الذاتي أو مزاج الآخرين، ويسهم هذا الإدراك في وضوح المشاعر والانتباه إليها فإن هذا الإدراك قد لا يصاحبه محاولة لتعديل المزاج في الذات والآخرين، وإدراك الوجدان يرتبط بإدراك الشخص للمثيرات الغامضة ومحتواها وليس هناك ما هو أكثر غموضًا مما يقف وراء الخبرة المزاجية المباشرة، فالخبرة المزاجية المباشرة والتي تتجلى في التعبيرات الانفعالية من السهل إدراكها إلا أن تأمل الشخص فيما يقف وراء الخبرة المزاجية يحتاج منه أن يبدأ إدراكه الوجداني من أبسط المثيرات والتي تتمثل في إدراك الوجدان من الوجوه ثم يزداد الإدراك عمقًا بإدراك المحتوى الوجداني من التصميمات الفنية بما تحويه من ألوان وحركات ثم يزيد عمق الإدراك بإدراك المحتوى الوجداني في القصص التي يقابلها الإنسان في حياته اليومية إما بالسمع أو المعيشة الفعلية، ويتضح هنا أن الإدراك الوجداني كان عاملاً فعّالاً في المساعدة على الوعي بما وراء المزاج. (عنتر، 2015)

وتتطلب الدراسة الحالية من كون معالجة المعلومات المشبعة بالانفعالات "على مستوى القدرات العقلية أي الذكاء الوجداني"، وعلى مستوى السمات الشخصية "سمة وحالة ما وراء المزاج" تكوينات تحقق توحيد منظور الرؤية في النظر لمكونات بناء الخبرة البشرية وتؤثر في السلوك الإنساني الذي يتجلى في أداءٍ على مستويات مختلفة في الحياة الشخصية للفرد. (الدواش، 2004)

بداية دراسة المزاج:

بدأت حينما بدأ الباحثون في التقسيم الفسيولوجي من أجل فهم طباع الفرد ومزاجه من تقاسيم الوجه والشكل، فكانت أول محاولة عند الإغريق في القرن الخامس قبل الميلاد حيث قال بعضهم إن المزاج هو تلك الطبيعة الوجدانية عند الفرد التي تحددنا الوراثية وتاريخ حياته، إلا أن المتفق عليه الآن أن كلمة (المزاج) تشير إلى مجموعة الخصائص الانفعالية ومدى قوتها وتأثيرها على الفرد، غير أن هناك دراسة تشير إلى أن الأمزجة نابعة من نظريتين لهما قيمتهما في الدراسات النفسية في مجال دراسة الشخصية هما نظرية السمات ونظرية الأنماط. (جونى والعبودي، 2016)

ما وراء المزاج:

يعتبر مفهوم ما وراء المزاج من المفاهيم الحديثة في التراث النفسي نسبياً، ولهذا المفهوم أهمية في فهم الكثير من مظاهر السلوك الإنساني. لأن ما وراء المزاج تساعد الشخص في تقييم وتنظيم الأفكار والمشاعر التي تقف وراء حالته وإخفاقاته المزاجية التي تضعه في مواقف معقدة وتسبب له أحداث ضاغطة ولذا يتطلب من الفرد اتخاذ موقف حاسم لمواجهةها والتخلص منها لأن تقييم وتنظيم المزاج يؤهلان الشخص إلى الانتباه لأفكاره ومشاعره ثم تعديل الأفكار السلبية التي تتسبب في الأمزجة والحالات السلبية. (شبيب، 2019)

أوضح (عبد الحميد وكفاي، 1992) أن المزاج يمثل صوت المشاعر وخاصة المشاعر التي يخبرها الشخص حول موضوع معين ويتضمن المزاج ردود الفعل الانفعالية للأحداث المختلفة.

مصطلح ما وراء المزاج استخدم كبدائية منذ 1988 كمؤشر للذكاء الانفعالي على يد ماير وجاسك، حيث قاما بإجراء عددٍ من الدراسات التي اهتمت ببنية ما وراء المزاج وتوصلا إلى أن ما وراء المزاج يتضمن خمسة عوامل:

العامل الأول ضبط المشاعر:

يشير إلى التحكم والسيطرة على المشاعر والانفعالات والعواطف أو الشعور بالارتباك والخوف منها والإحساس بعدم القدرة على السيطرة عليها.

العامل الثاني وضوح المشاعر:

يشير إلى فهم ووعي الفرد بالعواطف والمشاعر والانفعالات المرتبطة بالمواقف والشعور بالقوة في أي موقف وجداني أو انفعالي، في مقابل الشعور بأن العواطف والمشاعر والانفعالات والحالة المزاجية المرتبطة بالموقف غير مفهومة ومتناقضة وغامضة ومتقلبة وغير واضحة.

العامل الثالث قبول المزاج:

يشير إلى تقبل الفرد لعواطفه وانفعالاته وحالته المزاجية والحرص على إظهارها والتعبير عنها، في مقابل الشعور بالخجل والضيق من العواطف والانفعالات والحالة المزاجية وعدم الرضا عنها والحرص على عدم إظهارها.

العامل الرابع المزاج السوي:

يشير إلى شعور الفرد بأن عواطفه وانفعالاته سوية وإيجابية وحيدة ويجب الحفاظ على استمراريتها في مقابل الشعور بأنها غير سوية وشاذة ويجب تغييرها والتخلص منها.

العامل الخامس تغيير الحالة المزاجية:

يشير إلى التفاوض الذي يلعب دورًا كبيرًا حيث يجعل الفرد يعتقد أن الحالة المزاجية السيئة يمكن تغييرها نحو الأفضل بأكثر من استراتيجية مثل التفكير في أشياء جميلة وإيجابية، وتشتيت الانتباه بعيدًا عن المشاعر السيئة والتركيز على الجوانب الإيجابية. بينما التشاؤم يجعل الفرد يعتقد أن الحالة المزاجية السيئة سوف تستمر ولا يمكن تغييرها أو تجنبها. (عنتر، 2015)

ذكر (الدواش، 2010) أن خبرة المزاج تتركب من عنصرين على الأقل هما: العنصر الأول هو الخبرة المباشرة للمزاج، والعنصر الثاني هو مستوى ما وراء الخبرة (المكون من مشاعر وأفكار عن المزاج). وإن مستوى ما وراء الخبرة "سمة - حالة" تتركز في الصفحة الأمامية للعقل أو الوعي، لأن مستوى ما وراء الخبرة يرتبط بالاشعور في مداخل أخرى للتحليل، حيث يساعد الكائن الحي على إعادة الاتزان والتعديل أو الإبقاء على مزاج معين، فهو يشمل وعي المعلومات التي ينتقيها الشخص وتكون في شكل بناء معرفي بحيث يكون الشخص واعيًا بها، لذا يتضمن وعينا خبرات هجين من

المعرفة والوجدان، وبالتالي يحدث تبادل بين المعرفة والوجدان المنبثقة في الدافعية، وأن خبرة المزاج تتركب من عنصرين على الأقل هما: العنصر الأول هو الخبرة المباشرة للمزاج، والعنصر الثاني هو مستوى ما وراء الخبرة (المكون من مشاعر وأفكار عن المزاج).

سمة ما وراء المزاج:

إن سمة ما وراء المزاج تنتسب إلى السمات الوجدانية التي تؤثر في الحالة المزاجية ليصبح المزاج مرحًا وسعيًا أو كئيبيًا وحزينًا ويرى شيس في هذا الصدد أن سمة المزاج ليست وراثية وإنما الوراثة قد يكون لها جزء محدود فيها يتمثل في الاستعداد للإيجابية أو السلبية وأن السمة المزاجية تنتج من متغيرات ومؤثرات بيئية تؤثر على الفرد تأثيرًا ممتدًا ثم تتكرر الاستجابة الملازمة إلى أن تصبح تلك الاستجابة سمة مزاجية وذلك يعتمد على الانتباه للخبرات الحياتية والانتقاء منها ما يساعد على هدوء البال مع وضوح هذه الخبرات وضوحًا يؤكد عدم التعارض مع القيم وتدريب أفراد المجتمع على تقادي الخبرات السلبية وإصلاحها لذا سمة ما وراء المزاج تتمثل في مجموعة المؤثرات الوجدانية التي تجعل الحالة المزاجية إيجابية أو سلبية في ضوء الانتباه لخبرة ما وراء المزاج ووضوحها والقدرة على إصلاحها. (حسين، 2008)

لذا تعتبر سمة ما وراء المزاج هي الوعي بالأفكار والمشاعر والعواطف التي تقف وراء المزاج وما يرافق هذا الوعي من وضوح المشاعر والقدرة على تحسين المزاج. (عبد الله س.، 2017)

ويرى (أحمد وخريبة، 2016) أن سمة ما وراء المزاج هي الوعي بالخبرة الشعورية وهي التأمل أو التفكير الواعي بالخبرة الشعورية مقابل الإدراك السطحي لها، وهي وعي الفرد بمشاعره وعواطفه وانفعالاته وما يرافق هذا الوعي من وضوح المشاعر وتعديل المزاج.

إن الشخص الذي يمتلك سمة ما وراء المزاج يكون عنده سعي شعوري للنزوع الدائم نفسيًا أو على صورة رد فعل لتقييم وتنظيم وإصلاح مزاجه وذلك من حيث مراجعة أفكاره ومشاعره التي تحرك المزاج. (ميرة وطاهر، 2018)

وقد طرح (الدواش، 2010) ثلاثة مكونات لهذه السمة:

المكون الأول: الانتباه للمشاعر Attention to feelings

الشخص الذي ينتبه لخبرة ما وراء مزاجه إزاء الانفعالات التي يشعر بها يشير إلى الكفاءة في الفهم واليقظة العقلية، يمر الشخص بمشاعر الحزن أو السعادة أو الغضب فإن انتبه لما وراء مزاجه يظهر عليه استعدادة لإعمال تفكيره في مزاجه، وأيضًا يتضح معه عدم الانقياد لمشاعره الظاهرة اتجاه الأحداث والاهتمام بها أيًا كان نوعها .

المكون الثاني: وضوح المشاعر clarity of Feelings

الشخص الذي عنده رؤية واضحة لخبرته الانفعالية فهو يتميز بسمة ما وراء المزاج، وينتبه لخبرة ما وراء مزاجه مما يوضح له عناصر هذه الخبرة وما تشمله من انفعالات، فوضوح خبرة ما وراء المزاج تبين للشخص حقيقة انفعالاته، وتصبح مشاعره الذاتية خالية من التشويش والجهل، وتكون قناعاته عن أحاسيسه ثابتة نسبيًا.

المكون الثالث: تعديل المزاج Mood Repair

يساعد الشخص الذي يمتلك سمة ما وراء المزاج لتعديل حالته المزاجية بحيث يطول فترة مزاجه الحسن، وإصلاح الحالة المزاجية السيئة لديه، كذلك يساعده على عدم تعميم موضوعات الفقد والحزن.

حالة ما وراء المزاج:

الوعي بالمزاج هو قدرة انفعالية مهمة تبنى على أساسها قدرات أخرى مثل السيطرة الذاتية على الانفعال، لذا فالوعي بالذات ومراقبتها يعني أن يكون الفرد مدركًا لحالته المزاجية والنفسية. لذا حالة ما وراء المزاج هي الوعي بكل من المزاج والأفكار المتعلقة بذلك المزاج. (جونى والعبودي، 2016) يبين (أبو زيد والحديبي، 2013) بأن فكرة حالة ما وراء المزاج والسمة ظهرت في أعمال كل من Beck Meichenbaum، Ellis، فيما يتعلق بالحديث الذاتي الاخلي Self Talk، والميزة الرئيسية لهذا المنحى أنه قد أتى من آفاق تنظيرية قوية ومدعومة في الوقت نفسه بممارسات عيادية، وقد ظهرت حالة ما وراء المزاج لدى Mayer & Stevens في ورقة علمية عام ١٩٩٤. لذا يرى ما وراء

المزاج بأنها رد فعل مصاحب للحالات المزاجية المختلفة، وهي تمثل نزوعاً لدى الفرد إلى تقييم ما وراء حالاته المزاجية، ويتضمن التقييم وضوح الخبرة وتقبلها ومطابقتها ما وراء المزاج بالخبرة المباشرة للمزاج، ومدى تأثير خبرة ما وراء المزاج على المشاعر ومنظور الرؤية، وما وراء التقييم يدفع بالطبع لما وراء التنظيم الذي يدفع بدوره الشخص إلى محاولة إصلاح حالته المزاجية والتقليل من الحالات شديدة الإيجابية ومد فترة المزاج الإيجابي.

تنشأ حالة ما وراء المزاج كرد فعلي مصاحب للحالات المزاجية المختلفة، وتشير إلى نزوع الفرد إلى تقييم ما وراء مزاجه، ويتضمن التقييم ووضوح الخبرة وتقبلها ومطابقتها ما وراء المزاج بالخبرة المباشرة. (الحديبي وعلي، 2021)

ذكر الدواش (2010) أن حالة ما وراء المزاج لها مكونات وهي:

القسم الأول: ما وراء التقييم Evaluation Meta

يشير ما وراء التقييم إلى مراجعة الشخص أفكاره وأحاسيسه عن مزاجه في الحالة الحاضرة، ويشمل ما وراء التقييم:

- **الوضوح Clarity**: يشير إلى أن الشخص في حالة من الوضوح لأفكاره وأحاسيسه التي تقف وراء الحالة المزاجية الحاضرة، وإدراكه الانفعالي يغيب عنه الغموض.
- **التقبل Acceptability**: يشير إلى أن الشخص في حالة من التقبل لحالته المزاجية، ويظل شاعرًا بها بدون مانع في ذلك.
- **المطابقة Typicality**: تشير إلى أن الشخص في حالة من التطابق لحالته المزاجية ويعتبرها هي الحالة الطبيعية التي تعتريه من وقت لآخر.
- **التأثير Influence**: يشير إلى أن الشخص في حالة من الفهم لحالته المزاجية وكيفية تأثيرها على منظور تفكيره ورؤيته لها.

القسم الثاني: ما وراء التنظيم Regulation Meta

- يعتبر ما وراء التنظيم أن الشخص يحاول أحيانًا تغيير حالته المزاجية، ويشمل ما وراء التنظيم:
- التعديل **Repair**: يشير إلى أن الشخص يحاول التعديل لتوجيه مزاجه لوجهة مرغوبة عن طريق استخدام التخيل والتفكير وتنشيط الأحداث الإيجابية في الذاكرة.
 - الصيانة **Maintenance**: يشير إلى أن الشخص يسعى لترميم وصيانة حالته المزاجية إلى وجهة إيجابية قدر الإمكان.
 - التقليل **Dampening**: يشير إلى أن الشخص يحاول أن يقلل من حالته المزاجية المبالغ فيها التي قد تؤدي به للحمق في التصرفات بسبب الإيجابية المفرطة.

ثانيًا: الدراسات السابقة

المحور الأول: الدراسات التي استخدمت فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي

قام (الصياح، 2014) بدراسته التي عنونت بفاعلية برنامج إرشادي معرفي . سلوكي لخفض درجة الاحتراق النفسي، وقد هدفت الدراسة إلى تحديد فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي يرتكز على الأسس النظرية ونتائج التطبيقات المهمة للاتجاهين السلوكي والمعرفي في تعديل السلوك، لخفض درجة الاحتراق النفسي لدى المدرسين والمدرسات الذين يعانون من الاحتراق النفسي، وتحديد درجة الاحتراق النفسي لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الثانوية في مدارس محافظة دمشق الرسمية، وتحديد العلاقة بين الاحتراق النفسي لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الثانوية في مدارس محافظة دمشق الرسمية، وبين المتغيرات التالية (الجنس، العمر، سنوات الخبرة، المؤهل العلمي)، أما عينة الدراسة فهي مجموعة تجريبية تكونت من (13) مدرسًا ومدرسة - مجموعة ضابطة تكونت من (13) مدرسًا ومدرسة.. واستخدمت الدراسة مقياس ماسلاش وجاكسون للاحتراق النفسي، قائمة جوانب حياة العمل، البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي للتخفيف من شدة الاحتراق النفسي، ومجموعة من الأدوات، وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج للغرض الذي أعد من أجله، وبالتالي تحقق الهدف، إذ أشارت النتائج الإحصائية إلى انخفاض درجات المدرسين في الاحتراق النفسي، فاعلية البرنامج تكون أكبر لدى من يخبرون مستويات متوسطة من الاحتراق النفسي.

أما دراسة (بومجان، 2016) التي عنونت ببناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة، فقد هدفت إلى إعداد برنامج إرشادي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة، وتكونت عينة الدراسة من (74) أستاذة جامعية متزوجة، أما عينة التجربة (13) أستاذة، وقد تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية تتكون من (5) أستاذات، والأخرى ضابطة تتكون من (6) أستاذات، واستخدمت الدراسة مجموعةً من الأدوات منها مقياس مصادر الضغط النفسي، مقياس استجابة الضغط النفسي، البرنامج الإرشادي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج الإرشادي يستمر تأثيره في تخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة.

بينما دراسة (شاهين، 2020) التي عنونت ببرنامج إرشادي معرفي سلوكي لتعديل اتجاهات مديرات ومعلمات المدارس العادية نحو فصول الدمج، وقد هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي لتغيير اتجاهات مديرات ومعلمات المدارس العادية المدمج بها فصول لذوى الحاجات الخاصة، والتخفيف من حدة مشكلات الدمج التي تواجهها مديرات ومعلمات المدارس العادية المدمج بها فصول لذوى الحاجات الخاصة (سمعي، فكري)، والتعرف على أثر البرنامج التدريبي في تغيير اتجاهات معلمات ومديرات المدارس العادية نحو معلمات وطالبات ذوات الحاجات الخاصة، وإعداد أداة من إعداد الباحثة لقياس اتجاهات معلمات ومديرات المدارس العادية نحو الطلبة ذوي الحاجات الخاصة، وتكونت عينة الدراسة من (12) من مديرات المدارس و(24) معلمة، وقد تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية تتكون من (6) من مديرات المدارس و(12) من المعلمات، والأخرى ضابطة تتكون من (6) من مديرات المدارس و(12) من المعلمات، واستخدمت الدراسة مجموعة من الأدوات منها مقياس اتجاهات مديرات المدارس العادية والمعلمات نحو معلمات وطالبات الفصول المدمجة (إعداد الباحثة) ومقياس يوكر الذي يقيس اتجاهات الأفراد نحو المعوقين، ومقياس التفاعلات الاجتماعية بين مديرات المدارس والمعلمات العاديات ومعلمات وطالبات الفصول المدمجة، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وأشارت نتائج الدراسة إلى تغيير في اتجاهات المعلمات ومديرات المدارس نحو الفئة المدمجة سواء كانت سمعية أو فكرية.

وقام (عبد الله ن، 2020) بدراسته التي عنونت بفعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض الإلكتسيثميا لدى أمهات أطفال التوحد، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض الإلكتسيثميا لدى أمهات أطفال التوحد، أما عينة الدراسة (10) من أمهات أطفال التوحد، فقد استخدمت الدراسة مجموعة من الأدوات منها مقياس تورنتو للإلكتسيثميا، والبرنامج الإرشاد المعرفي السلوكي لخفض الإلكتسيثميا لدى أمهات التوحد، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس تورنتو للإلكتسيثميا في اتجاه القياس البعدي. كما أشارت إلى أنه لا توجد فروق داله إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس تورنتو للإلكتسيثميا.

المحور الثاني: الدراسات التي تناولت سمة وحالة ما وراء المزاج

قام (الدواش، 2010) بدراسته التي عنونت بـ خبرة ما وراء المزاج " السمة - الحالة" والغضب الكليني لدى عينة من المراهقين والراشدين، وقد هدفت الدراسة إلى الوقوف على الفروق بين المراهقين والراشدين مرتفعي ومنخفضي خبرة ما وراء المزاج في الاستجابة لأحاسيس الغضب الكليني، والوقوف على الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة فيها في البيئة المصرية، وتكونت عينة الدراسة من (ن=203) من طلاب الجامعة والمعلمين بواقع (143) من الإناث و(60) من الذكور، واستخدمت الدراسة مقياس سمة ما وراء المزاج بالبيئة المصرية، وأشارت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق بين المراهقين والراشدين في الغضب الكليني ووجدت فروق بين مرتفعي ومنخفضي سمة ما وراء المزاج في الغضب الكليني، وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط سالب بين حالة ما وراء المزاج والغضب الكليني.

وأجرى (بسيوني والحاجي، 2019) دراستهما التي عنونت بـ سمة ما وراء المزاج وعلاقتها باستراتيجيات إدارة الغضب لدى معلمي المرحلة المتوسطة بمكة المكرمة، وقد هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين سمة ما وراء المزاج واستراتيجيات إدارة الغضب لدى معلمي المرحلة المتوسطة، والكشف عن الفروق بين المعلمين والمعلمات في كل من سمة ما وراء المزاج واستراتيجيات إدارة الغضب، وتكونت عينة الدراسة من (55) معلمًا، و(63) معلمة، واستخدمت الدراسة مجموعة من الأدوات منها مقياس سمة ما وراء المزاج، ومقياس استراتيجيات إدارة الغضب، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في سمة ما وراء المزاج (انتباه المشاعر، وضوح المشاعر، تعديل المزاج، الدرجة الكلية) لصالح المعلمات، ووجود فروق بين المعلمين والمعلمات في استراتيجيات إدارة الغضب: الانسحاب والعزلة لصالح المعلمات، واللوم والعراك لصالح المعلمين. ووجود معاملات ارتباط موجبة دالة إحصائيًا بين درجات المعلمين على المقاييس الفرعية وضوح المشاعر، تعديل المزاج، والدرجة الكلية لمقياس سمة ما وراء المزاج ودرجاتهم على المقياس الفرعي، حل المشكلات من مقياس استراتيجيات إدارة الغضب، ووجود معامل ارتباط سالب دالة إحصائيًا بين درجات المعلمات على المقياس الفرعي، انتباه المشاعر من مقياس سمة ما وراء المزاج ودرجاتهن على المقياس الفرعي، الانسحاب والعزلة من مقياس استراتيجيات إدارة الغضب، ووجود معامل ارتباط موجب دال إحصائيًا

بين درجات المعلمات على المقياس الفرعي، تعديل المزاج من مقياس سمة ما وراء المزاج ودرجاتهن على المقياس الفرعي، حل المشكلات من مقياس استراتيجيات إدارة الغضب.

أما (الحديبي وعلي، 2021) فقد قاما بدراستهما التي عنونت بفعالية برنامج للعلاج بالقبول والالتزام في تحسين حالة ما وراء المزاج لدى أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج للعلاج بالقبول والالتزام في تحسين حالة ما وراء المزاج لدى أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد، واستمرارية تلك الفعالية في أثناء فترة المتابعة، وتكونت عينة الدراسة من (7) أمهات، تراوحت أعمارهن بين 24-47 سنة، واستخدمت الدراسة مجموعة من الأدوات منها مقياس جيليام التقديري لتشخيص أعراض وشدة اضطراب التوحد - الإصدار الثالث 3 - GARS، ومقياس حالة ما وراء المزاج، وبرنامج العلاج بالقبول والالتزام في تحسين حالة ما وراء المزاج لدى أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس حالة ما وراء المزاج وأبعاده لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس حالة ما وراء المزاج وأبعاده.

المحور الثالث: التعليق على الدراسات السابقة

أولاً: التعليق من حيث مكونات كل دراسة

التعليق على دراسات المحور الأول:

من الدراسات التي تناولت البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وعلاقته ببعض المتغيرات كالاتي:

- من حيث الأهداف: اتفقت كل الدراسات على التعرف أو تحديد أو التحقق من فاعلية برنامج الإرشاد

المعرفي السلوكي مع بعض متغيرات الدراسة، إلا دراسة بومجان، 2016 فقد اختلفت فكان الهدف

منها إعداد برنامج إرشادي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتروجة.

- من حيث المنهج: اتفقت كل الدراسات على أن المنهج التجريبي هو المستخدم.

- من حيث العينات: اتفقت كل الدراسات على عينات قليلة قد يعود إلى نسبة هذه العينات في المجتمعات الأصلية المأخوذة منها أو وفقًا لأهداف كل دراسة.

- من حيث الأدوات: اتفقت كل الدراسات على إعداد برنامج إرشادي عدا دراسة شاهين أ، 2020، واستخدمت كل دراسة عدة أدوات حسب متغيرات تمثلت في: مقياس ماسلاش وجاكسون للاحتراق النفسي، مقياس مصادر الضغط النفسي، مقياس استجابة الضغط النفسي، مقياس اتجاهات مديرات المدارس العادية والمعلمات نحو معلمات وطالبات الفصول المدمجة، مقياس تورنتو للإكسثيميا، ومقياس يوكر الذي يقيس اتجاهات الأفراد نحو المعوقين، ومقياس التفاعلات الاجتماعية بين مديرات المدارس والمعلمات العاديين ومعلمات وطالبات الفصول المدمجة.

- من حيث النتائج: اتفقت كل الدراسات على فاعلية البرنامج الإرشادي، واختلفت نتائج دراسة شاهين أ، 2020 تغير في اتجاهات المعلمات ومديرات المدارس نحو الفئة المدمجة سواء كانت سمعية أو فكرية.

التعليق على دراسات المحور الثاني:

اتضح من استقراء الدراسات الخاصة بسمة وحالة ما وراء المزاج الآتي:

- من حيث الأهداف: اختلفت كل دراسة عن الأخرى في الأهداف، واتفقت دراسة الحديبي وعلي 2021 مع دراسات المجموعة الأولى في التعرف على فاعلية البرنامج مع تغير دراسته.

- من حيث المنهج: اتفقت كل الدراسات على منهج الوصفي عدا دراسة الحديبي وعلي 2021 اختلفت في استخدامها المنهج التجريبي.

- من حيث العينات: تفاوتت كل دراسة عن الأخرى في العينات قد يكون على حسب المجتمع الأصلي فدراسة الدواش، 2010 كانت العينة 203 من طلاب الجامعة والمعلمين بواقع 143 من الإناث و60 من الذكور، ودراسة البسيوني والحاجي، 2019 كانت العينة 55 معلمًا، و63 معلمة، ودراسة الحديبي وعلي 2021 كانت العينة 7 أمهات.

- من حيث الأدوات: اتفقت كل الدراسات على استخدام مقياس سمة ما وراء المزاج واختلفت كل دراسة عن الأخرى في الأدوات على حسب مناسبة المتغير للدراسة.

- من حيث النتائج: اختلفت كل دراسة عن الأخرى في النتائج حيث كانت نتائج دراسة الدواش، 2010 لا توجد فروق بين المراهقين والراشدين في الغضب الكلينيكي ووجدت فروق بين مرتفعي ومنخفضي سمة ما وراء المزاج في الغضب الكلينيكي، وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط سالب بين حالة ما وراء المزاج والغضب الكلينيكي، بينما نتائج دراسة البسيوني والحاجي، 2019 أسفرت عن وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في سمة ما وراء المزاج لصالح المعلمات، ووجود فروق بين المعلمين والمعلمات في استراتيجيات إدارة الغضب لصالح المعلمين، ووجود معامل ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات المعلمات على المقياس الفرعي، تعديل المزاج من مقياس سمة ما وراء المزاج، ودرجاتهن على المقياس الفرعي حل المشكلات من مقياس استراتيجيات إدارة الغضب، أما نتائج دراسة الحديبي وعلي 2021 فاعلية البرنامج في تحسين حالة ما وراء المزاج لدى أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد فقد اتفقت مع نتائج دراسات المجموعة الأولى.

ثانياً: تعليق عام على الدراسات السابقة

اتفقت الدراسة مع الدراسات السابقة في تناول متغير سمة وحالة ما وراء المزاج، وقد استفادت من الدراسات السابقة في تطوير الأدوات والبرنامج الإرشادي وأبرز التقنيات المعرفية والسلوكية المستخدمة، كما استفادت أيضاً من المنهجية ومناقشة النتائج والمناهج والطرائق التدريبية في تصميم البرنامج الحالي، بينما اختلفت الدراسة عن الدراسات في كونها تكشف عن فاعلية البرنامج التدريبي الإرشادي المعرفي السلوكي لتنمية سمة وحالة ما وراء المزاج لدى المرشحات الدينيات، تم بناؤه مستنداً على النظرية المعرفية السلوكية، وما يميز الدراسة الحالية في تناولها عينة الراشحات من الموظفات الدينيات التي تعتبر من الدراسات النادرة في تناول هذه الفئة من الموظفات وإعداد برنامج لها لتنمية سمة وحالة ما وراء المزاج مع مقاييس مقننة بالثقافة العمانية.

فرضيات الدراسة:

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في سمة ما وراء المزاج قبل تطبيق البرنامج التدريبي.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في حالة ما وراء المزاج قبل تطبيق البرنامج التدريبي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في سمة ما وراء المزاج بعد تطبيق البرنامج التدريبي لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في حالة ما وراء المزاج بعد تطبيق البرنامج التدريبي لصالح المجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سمة ما وراء المزاج لدى المجموعة التجريبية بعد 6 أسابيع من القياس البعدي لتطبيق البرنامج التدريبي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في حالة ما وراء المزاج لدى المجموعة التجريبية بعد 6 أسابيع من القياس البعدي لتطبيق البرنامج التدريبي.

الفصل الثالث

الطريقة وإجراءات الدراسة

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة وعينتها
- أدوات الدراسة
- صدق وثبات مقاييس الدراسة
- الأساليب الإحصائية
- إجراءات الدراسة

الفصل الثالث

الطريقة وإجراءات الدراسة

يتضمن هذا الفصل وصفا للإجراءات الدراسية، ووصفا لمجتمع الدراسة وعينتها، ووصفا لأدوات الدراسة المستخدمة، وطرق التحقق من صدقها وثباتها، بالإضافة إلى إجراءات الدراسة الحالية، والمعالجات الإحصائية في تحليل البيانات واستخراج النتائج.

أولاً: منهج الدراسة

اتبعت الدراسة الحالية المنهج التجريبي، وذلك من أجل التحقق من أثر المتغير المستقل (البرنامج التدريبي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي) في المتغيرات التابعة (سمة وحالة ما وراء المزاج) لدى عينة من المرشدات الدينيات في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عُمان.

تم تصميم برنامج تدريبي مستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي لتنمية سمة وحالة ما وراء المزاج لدى المرشدات الدينيات في إدارة الأوقاف والشؤون الدينية، حيث اعتمدت الدراسة على استخدام فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي في مجال التدريب وفقاً للتصميم التجريبي المستند على مجموعتين (المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة)، وتم القياس القبلي لسمة وحالة ما وراء المزاج قبل البرنامج على المجموعة التجريبية والضابطة، وبعده تم القياس البعدي لسمة وحالة ما وراء المزاج بعد البرنامج على المجموعة التجريبية والضابطة، ثم تم تطبيق القياس التتبعي على المجموعة التجريبية بعد ستة أسابيع من تنفيذ البرنامج التدريبي.

ثانياً: مجتمع الدراسة وعينتها:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع المرشدات الدينيات اللاتي يعملن في مركز التعليم والإرشاد النسوي بإدارة الأوقاف والشؤون الدينية في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عُمان البالغ عددهن (138) مرشدةً دينيةً (حيث كانت 138 مرشدة دينية العينة الاستطلاعية لكل المقاييس التي تم حسابها في الصدق والثبات)، يوضح ملحق (7) إحصائية توزيع المرشدات الدينيات في سلطنة عُمان عام 2021،

بينما جدول (1) يوضح تقسيم (138) مرشدة دينية على ولايات المحافظة من قبل وزارة الأوقاف والشؤون الدينية بسلطنة عُمان لاعتبارات الوزارة وهي كالاتي:

جدول (1)

توزيع المرشحات الدينيات في ولايات محافظة شمال الشرقية في سلطنة عُمان

| محافظة شمال الشرقية | | | | | | | 138 مرشدة دينية |
|---------------------|-------|--------|-------|---------------|---------------|---------|-----------------|
| الولايات | إبراء | القابل | بديّة | وادي بني خالد | دماء والطائين | المضيبي | سناو |
| عدد المرشحات | 23 | 23 | 21 | 6 | 14 | 31 | 20 |
| النسبة | 16.6% | 16.6% | 15.2% | 4% | 10% | 22.5% | 14.5% |

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (36) مرشدة دينية، تم اختيارهن بطريقة عمدية من أجل تسهيل عملية تطبيق البرنامج وممن أبدين الاستعداد للاشتراك في البرنامج، حيث تم تقسيمهن إلى مجموعتين (تجريبية، وضابطة) بالتساوي (18) مرشدة دينية في كل مجموعة، ثم تم تطبيق مقياس سمة ما وراء المزاج ومقياس حالة ما وراء المزاج عليهن قبل تطبيق البرنامج.

ثالثاً: أدوات الدراسة

الأداة الأولى: استمارة البيانات الشخصية: إعداد الباحثة

تم تصميم الاستمارة من قبل الباحثة وهي استمارة على ضوء المتغيرات الديموغرافية في الدراسة وكانت العينة بمتوسط عمري 30 عامًا وانحراف معياري قدره 1.01 (المؤهل الدراسي - الحالة الاجتماعية - الحالة الاقتصادية) وقد أوضح كل أفراد عينة الدراسة عدم تلقيهن علاجًا نفسيًا أو معاناتهن من أمراض مزمنة، ويوضح جدول (2).

وصف عينة الدراسة:

جدول (2)

وصف عينة الدراسة

| العينة | عدد العينة | الحالة الاجتماعية | | | الحالة الاقتصادية | | | التعليم | | |
|-----------|------------|-------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|---------|-----------|-------|
| | | متزوجة | عزباء | مطلقة | مرتفع | متوسط | منخفض | ماجستير | بكالوريوس | دبلوم |
| التجريبية | 18 | 94.4% | 5.6% | 0.0 | 11.1% | 88.9% | 0.0 | 5.6% | 77.8% | 16.7% |
| الضابطة | 18 | 94.4% | 0.0 | 5.6% | 5.6% | 94.4% | 0.0 | 5.6% | 83.3% | 11.1% |

الأداة الثانية: مقياس سمة ما وراء المزاج

وصف المقياس:

قام بإعداد هذا المقياس في البيئة الأمريكية سالوفي وماير (Salovey & Mayer, 1995) وبعدها قام بإعداد النسخة المصرية والعربية علاء الدين كافي وفؤاد الدواش، وطبقا للمقياس على 200 شخص (كفافي والدواش, 2006)، ثم قامت الباحثة بتكييف المقياس في البيئة العُمانية على 138 مرشدة دينية.

يحتوي المقياس على (30) عبارة، (11) عبارة إيجابية و(19) عبارة سلبية. أخذ المقياس طريقة التصحيح على متصل من خمس درجات، أي يعتبر الحد الأعلى من الدرجة (150) إشارة إلى مرتفعي سمة ما وراء المزاج، بينما الحد الأدنى من الدرجة (30) إشارة إلى منخفضي سمة ما وراء المزاج.

كان تقسيم الدرجات كالاتي:

- أوافق بقوة = 5 درجات للعبارة الإيجابية، 1 درجة للعبارة السلبية.
- أوافق = 4 درجات للعبارة الإيجابية، 2 درجة للعبارة السلبية.
- غير متأكد = 3 درجات للعبارة الإيجابية والسلبية.
- أرفض = 2 درجة للعبارة الإيجابية، 4 درجات للعبارة السلبية.
- أرفض بقوة = 1 درجة للعبارة الإيجابية، 5 درجات للعبارة السلبية.

يتألف المقياس من ثلاثة أبعاد فرعية وهي:

• **الانتباه للمشاعر:** أي قدرة الفرد على الوعي بمشاعره في حالاتها المختلفة.

احتوى هذا البعد على (12) عبارة منها (9) عبارات إيجابية، و(3) عبارات سلبية. أما بالنسبة للدرجات في البعد فكانت تتراوح بين (60) إلى (12) درجة، أي يعتبر الحد الأعلى من الدرجات إشارة إلى مرتفعي الانتباه لسمة ما وراء المزاج، بينما الحد الأدنى من الدرجة (12) إشارة إلى منخفضي الانتباه لسمة ما وراء المزاج.

• **وضوح المشاعر:** أي فهم الفرد لمشاعره من غير التباس بينها.

احتوى هذا البعد على (12) عبارة منها (6) عبارات إيجابية، و(6) عبارات سلبية. أما بالنسبة للدرجات في البعد فكانت تتراوح بين (60) إلى (12) درجة، أي يعتبر الحد الأعلى من الدرجات إشارة إلى مرتفعي الفهم لخبرة ما وراء المزاج، بينما الحد الأدنى من الدرجة إشارة إلى منخفضي الفهم لخبرة ما وراء المزاج.

• **إصلاح المزاج:** أي محاولة الفرد تعديل حالته المزاجية من حالة سيئة إلى حالة أحسن.

احتوى هذا البعد على (6) عبارات منها (2) عبارة إيجابية، و(4) عبارات سلبية. أما بالنسبة للدرجات في البعد فكانت تتراوح بين (30) إلى (6) درجة، أي يعتبر الحد الأعلى من الدرجات إشارة إلى ارتفاع الميل لإصلاح المزاج، بينما الحد الأدنى من الدرجة إشارة إلى انخفاض الميل لإصلاح المزاج.

صدق وثبات مقاييس الدراسة:

أولاً: صدق المقياس

• **مقياس سمة ما وراء المزاج في البيئة المصرية:**

كان صدق عبارات مقياس سمة ما وراء المزاج بحساب معامل الارتباط المصحح دالة عند

مستوى 0.001، بهذا لم يتم معدًا المقياس بحذف أي عبارة من عبارات المقياس

• مقياس سمة ما وراء المزاج في البيئة العُمانية:

تم التأكد من صدق عبارات مقياس سمة ما وراء المزاج بحساب معامل الارتباط المصحح حيث تم استبعاد العبارات (13- يتغير رأي دائما تبعا لما أشعر به ؛ -17 لا أهتم بمشاعري في العادة ؛ -27- أعتقد أن المشاعر هي الضعف الذي يمتلك البشر) وذلك بسبب النتيجة السلبية، حيث ظهرت نتيجة عبارة (13 = -0.141) ونتيجة عبارة (17 = -0.273) بينما نتيجة عبارة (27 = 0.003)، وبالتالي أصبحت عبارات المقياس القابل للتطبيق في البيئة العُمانية 27 عبارة كما هو موضح في جدول (3).

جدول (3)

صدق عبارات مقياس سمة ما وراء المزاج بحساب معامل الارتباط المصحح

| العبارات | إجمالي الارتباط المصحح | (ألفا كرونباخ) لو تم شطب العبارات |
|---|------------------------|--------------------------------------|
| أحاول أن أفكر في موضوعات جيدة مهما كان شعوري سيئا. | 0,325 | 0,771 |
| ربما يصبح الناس سعداء لو اعتمدوا أقل على مشاعرهم وفكروا أكثر. | 0,285 | 0,773 |
| عادة لا أنتبه بشكل جيد حينما أكون حزينا. | 0,432 | 0,766 |
| من الأمور السيئة أن تنتبه لمشاعرك ومزاجك. | 0,507 | 0,763 |
| عادة لا أهتم كثيرا بما أشعر. | 0,317 | 0,771 |
| أحيانا لا أستطيع معرفة مشاعري. | 0,453 | 0,764 |
| نادرا ما أكون مشوشا بخصوص مشاعري. | 0,313 | 0,771 |
| بالرغم من أنني أشعر أحيانا بالحزن إلا أنني لدي نظرة متفائلة. | 0,485 | 0,762 |
| حينما أكون متضايقا أدرك أن الأشياء الجيدة في الحياة غير حقيقية. | 0,395 | 0,767 |
| أرى ضرورة التصرف من وحي مشاعري. | 0,507 | 0,761 |
| أنا لا أستطيع أن أتحدث عن مشاعري. | 0,376 | 0,769 |
| حينما أكون متضايقا أذكر نفسي بجميع الأمور السعيدة في الحياة. | 0,296 | 0,773 |
| غالبا ما أكون واعيا بمشاعري في حقيقتها. | 0,291 | 0,773 |
| عادة ما أكون حائرا تجاه ما أشعر به. | 0,373 | 0,769 |
| لا ينبغي أن يتوجه الإنسان في الحياة حسب المشاعر. | 0,253 | 0,774 |
| بالرغم من أنني أكون سعيدا أحيانا إلا أنني لدي غالبا وجهة نظر متشائمة. | 0,069 | 0,783 |
| أحس بمشاعري بسهولة. | 0,663 | 0,756 |
| أنتبه بدرجة كبيرة للطريقة التي أشعر بها. | 0,345 | 0,770 |
| حينما أكون في مزاج طيب أتفاءل تجاه المستقبل. | 0,410 | 0,767 |

| العبارات | إجمالي الارتباط | (ألفا كرونباخ) |
|--|--------------------|----------------|
| المصحح | لو تم شطب العبارات | |
| لا أستطيع التصرف بعيدا عن مشاعري. | 0,298 | 0,772 |
| لا أنتبه كثيرا لمشاعري. | 0,241 | 0,775 |
| غالبا أفكر في مشاعري. | 0,202 | 0,776 |
| عادة أكون واضحا في مشاعري. | 0,137 | 0,780 |
| بالرغم من أنني سيئ المزاج معظم الوقت إلا أنني أحاول التفكير في أشياء سارة. | 0,472 | 0,763 |
| عادة ما أكون على علم بمشاعري حول الموضوع الذي أواجهه. | 0,274 | 0,773 |
| المشاعر ليست هامة وأعتقد أن الوقت الذي أقضيه في التفكير فيها وقت ضائع. | 0,227 | 0,775 |
| عادة لا أعرف بالضبط الذي أشعر به. | 0,318 | 0,771 |

ثانياً: ثبات المقياس

• مقياس سمة ما وراء المزاج في البيئة المصرية:

كان ثبات مقياس سمة ما وراء المزاج بحساب معادلة ألفا لكرونباخ 0.89، وهذا يدل على

أنها مناسبة ومرضية إلى حد كبير.

• ثبات مقياس سمة ما وراء المزاج في البيئة العُمانية:

قامت الباحثة بحساب معادلة ألفا لكرونباخ باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم

الاجتماعية SPSS للتأكد من ثبات مفردات المقياس وكانت النتيجة في الحدود الإحصائية تدل على

أنها مناسبة ومرضية إلى حد مقبول كما بجدول (4).

جدول (4)

ثبات عبارات مقياس سمة ما وراء المزاج

بحساب قيمة (ألفا كرونباخ)

| عدد المفردات | قيمة (ألفا كرونباخ) |
|--------------|-----------------------|
| 28 | 0,779 |

الأداة الثالثة: مقياس حالة ما وراء المزاج

وصف المقياس:

قام بإعداد هذا المقياس في البيئة الأمريكية (Salovey & Mayer 1995)، وبعدها قام بإعداد النسخة المصرية والعربية علاء الدين كافي وفؤاد الدواش، وطبقا للمقياس على 200 شخص (كفافي والدواش، 2006)، ثم قامت الباحثة تكيّف القياس في البيئة العُمانية على 138 مرشدة دينية. يحتوي المقياس على (38) عبارة، وهذه العبارات تدخل ضمن بعدين رئيسيين هما (ما وراء التقييم، ما وراء التنظيم)، وأخذ المقياس طريقة التصحيح على متصل من خمس درجات، حيث يشير الحد الأعلى للدرجة (190) إلى ارتفاع حالة ما وراء المزاج، بينما الحد الأدنى من الدرجة (38) إشارة إلى انخفاض حالة ما وراء المزاج.

كان تقسيم الدرجات كالاتي:

- بالتأكيد لا تصف مزاجي = 1 درجة للعبارة الإيجابية، 5 درجات للعبارة السلبية.
- تصف مزاجي قليلا = 2 درجة للعبارة الإيجابية، 4 درجات للعبارة السلبية.
- غير متأكد = 3 درجات للعبارة الإيجابية والسلبية.
- تصف مزاجي كثيرا = 4 درجات للعبارة الإيجابية، 2 درجة للعبارة السلبية.
- بالتأكيد تصف مزاجي = 5 درجات للعبارة الإيجابية، 1 درجة للعبارة السلبية.

يتألف المقياس من بعدين رئيسيين:

- **ما وراء التقييم:** يشير هذا البعد إلى كفاءة الفرد في تقييم ما وراء مزاجه، حيث يتفرع إلى أربعة أبعاد هي: الوضوح، التقبل، التأثير، المطابقة. احتوت هذه الأبعاد على (24) عبارة منها (12) عبارة إيجابية، (12) عبارة سلبية.
- **ما وراء التنظيم:** يشير هذا البعد إلى كفاءة الفرد في تنظيم ما وراء مزاجه، حيث يتفرع إلى ثلاثة أبعاد هي: التعديل، الصيانة، التقليل. احتوت هذه الأبعاد على (14) عبارة منها (11) عبارة إيجابية، (3) عبارات سلبية.

صدق المقياس:

• مقياس حالة ما وراء المزاج في البيئة المصرية:

كان صدق عبارات مقياس حالة ما وراء المزاج بحساب معامل الارتباط المصحح دالة عند مستوى 0.001، بهذا لم يتم معدا المقياس بحذف أي عبارة من عبارات المقياس.

• مقياس حالة ما وراء المزاج في البيئة العمانية:

تم التأكد من صدق عبارات المقياس حالة ما وراء المزاج بحساب معامل الارتباط المصحح حيث تم استبعاد خمس عبارات (13- أنا لا أحاول تغيير حالتي المزاجية لأنني أعتقد أنه من المهم أن أعيشها كما هي؛ -17 إن حالتي المزاجية لن تتغير عما هي عليه؛ -27 أنا لا أحاول تغيير حالتي المزاجية الحالية؛ -31 أعتقد أن حالتي المزاجية الحالية سوف تمر وتنتهي؛ -37 إن حالتي المزاجية الحالية سوف تتغير بسرعة)، وذلك بسبب النتيجة السلبية، حيث ظهرت نتيجة عبارة 13 = -215. وعبارة 17 = -355. وعبارة 27 = -052. وعبارة 31 = -459. وعبارة 37 = -478، وبالتالي أصبحت مفردات المقياس القابل للتطبيق في البيئة العُمانية 33 مفردة الموضحة في جدول (5) بترتيب مختلف عن الترتيب الذي كانت عليه مفردات المقياس قبل حساب الارتباط المصحح.

جدول (5)

صدق العبارات مقياس حالة ما وراء المزاج بحساب معامل الارتباط المصحح

| م | العبارات | إجمالي الارتباط المصحح | (ألفا كرونباخ) لو تم شطب العبارات |
|---|---|------------------------|-----------------------------------|
| 1 | أنا أعرف بالضبط أحاسيسي الداخلية. | 0,322 | 0,741 |
| 2 | ليس هناك حاجة لتغيير أحاسيسي. | 0,304 | 0,741 |
| 3 | غالبا ما أشعر أن حالتي المزاجية الحالية معظم الوقت. | 0,445 | 0,735 |
| 4 | إن حالتي المزاجية الحالية غيرت منظوري للأشياء. | 0,594 | 0,729 |
| 5 | أتخيل بعض الأشياء الطيبة لأحسن من حالتي المزاجية. | 0,325 | 0,741 |
| 6 | لا أرغب في تعديل حالتي المزاجية الحالية. | 0,383 | 0,737 |
| 7 | أنا غير متأكد من أحاسيسي الإيجابية وأحاول في حالة الشعور بها السيطرة عليها. | 0,353 | 0,739 |
| 8 | أنا أعرف لماذا أحس بحالة مزاجية معينة. | 0,447 | 0,733 |
| 9 | لا أعتقد أن هناك خطأ في حالتي المزاجية الحالية. | 0,393 | 0,736 |

| م | العبارات | إجمالي الارتباط المصحح | (ألفا كرونباخ) لو تم شطب العبارات |
|----|--|---------------------------|--------------------------------------|
| 10 | حالي المزاجية الحالية تناسبني كثيرا. | 0,456 | 0,733 |
| 11 | لقد غيرت حالي المزاجية الحالية طريقة تفكيري. | 0,314 | 0,742 |
| 12 | أنا أذكر نفسي بالأشياء اللطيفة في الحياة لأحسن من حالي المزاجية. | 0,263 | 0,744 |
| 13 | إن مزاجي متهيج إلى الدرجة التي أحتاج فيها إلى التحكم فيه حتى لا أبدو أحمقا. | 0,222 | 0,746 |
| 14 | إن حالي المزاجية واضحة بالنسبة لي. | 0,330 | 0,740 |
| 15 | أنا لا أخجل من حالي المزاجية. | 0,280 | 0,742 |
| 16 | إن حالي المزاجية أدت لتغيير معتقداتي وآرائي. | 0,054 | 0,753 |
| 17 | إنني أفكر في أشياء طيبة قد تحدث لي لكي تصبح حالي المزاجية أفضل. | 0,679 | 0,725 |
| 18 | أدع حالي المزاجية كما هي كي تكون مستقرة وإيجابية. | 0,441 | 0,733 |
| 19 | أحاول أن استرخي وأهدأ لأن حالي المزاجية متهيجة على الرغم من إيجابيتها. | 0,363 | 0,739 |
| 20 | إنه من الصعب علي أن أتحدث عن حالي المزاجية. | 0,284 | 0,743 |
| 21 | لا ينبغي أن تكون مشاعري على هذا النحو الذي أنا عليه. | 0,263 | 0,744 |
| 22 | إنني لم أشعر غالبا بمثل هذه المشاعر التي أعيشها الآن. | 0,276 | 0,743 |
| 23 | إن حالي المزاجية الحالية لم تغير نظرتي للأشياء. | 0,172 | 0,748 |
| 24 | أنا أخطط لأشياء إيجابية لأحتفظ بمزاجي في حالة جيدة. | 0,556 | 0,727 |
| 25 | أنا أذكر نفسي بالواقع لكي أتحكم في حالي المزاجية. | 0,302 | 0,742 |
| 26 | أنا لا أعرف لماذا أحس بحالي المزاجية الحالية. | 0,250 | 0,744 |
| 27 | أنا أعلم أن إحساسي هذا إحساس خاطئ في ضوء حالي المزاجية الحالية. | 0,389 | 0,738 |
| 28 | إن تفكيري لم يغير حالي المزاجية. | 0,388 | 0,737 |
| 29 | أنا أسمح لنفسي أن أعيش خبرتي المزاجية الحالية. | 0,536 | 0,729 |
| 30 | إن حالي المزاجية متهيجة جدا ولذلك أحاول أن أهدئ نفسي لكي أستطيع التركيز بشكل أفضل. | 0,101 | 0,754 |
| 31 | من الصعب علي أن أصف حالي المزاجية الحالية بدقة. | 0,153 | 0,748 |
| 32 | أنا أخجل من حالي المزاجية الحالية. | 0,190 | 0,747 |
| 33 | إن معتقداتي وآرائي لم تتغير بسبب حالي المزاجية. | 0,048 | 0,753 |

ثبات المقياس:

• مقياس حالة ما وراء المزاج في البيئة المصرية:

كان ثبات مقياس حالة ما وراء المزاج بحساب معادلة ألفا لكرونباخ 0.773، وهذا يدل على أنها مناسبة ومرضية إلى حد مقبول.

• مقياس حالة ما وراء المزاج في البيئة العمانية:

قامت الباحثة بحساب معادلة ألفا لكرونباخ وكانت النتائج في الحدود الإحصائية مناسبة ومرضية إلى حد مقبول كما بجدول (6).

جدول (6)

ثبات مقياس حالة ما وراء المزاج بحساب قيمة معامل (ألفا كرونباخ)

| عدد العبارات | قيمة (ألفا كرونباخ) |
|--------------|----------------------|
| 33 | 0,750 |

الأداة الرابعة: البرنامج التدريبي (إعداد الباحثة)

مصادر إعداد البرنامج التدريبي:

اعتمدت الباحثة في إعداد البرنامج التدريبي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي لتنمية سمة وحالة ما وراء المزاج، على عدد من المصادر، وهي:

- الاطلاع على أسس ومبادئ وافتراضات وأساليب وفنيات الإرشاد المعرفي السلوكي، والاطلاع على خبرة ما وراء المزاج السمة - الحالة، وآثار انخفاضها لدى المرشحات الدينيات، وآثارها على التوافق النفسي والاجتماعي لديهن، كما جاء في الإطار النظري والمفاهيم الأساسية في الدراسة الحالية.

- الاطلاع على الأطر التنظيرية والأدبيات البحثية حول الإرشاد المعرفي السلوكي كالدليل العملي للإرشاد المعرفي السلوكي لاضطرابات الشخصية (أبوزيد، 2020)، و100 نقطة أساسية وتكنيك للإرشاد المعرفي السلوكي (أبوزيد، 2020)، والإرشاد المعرفي السلوكي لاضطراب الوسواس القهري دليل عملي تفصيلي للمعالج خطوة بخطوة (عرفه، 2021).

- الاطلاع على الدراسات ذات الصلة التي تناولت تدخلات إرشادية وعلاجية لتنمية سمة وحالة ما وراء المزاج (الجبوري، العطيه، 2016) و(الجبوري، 2018)، وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية (الشويقي، 2008) و(المقبل، 2012) و(عبدالله بالحر، 2014) و(عنتر، 2015) و(طاهر، 2018) و(شبيب، 2018).

فنيات وأساليب الإرشاد المعرفي السلوكي التي استند إليها البرنامج التدريبي:

فيما يلي عرض الفنيات التي يتضمنها الإرشاد المعرفي السلوكي بناء على الآراء النظرية والدراسات والبحوث السابقة والأدلة العملية الإرشادية الخاصة بممارسة تطبيقات الإرشاد المعرفي السلوكي:

1. حل المشكلات : Problem Solving Strategies

ويتم استخدام هذه الفنيات والاستراتيجيات الخاصة بحل المشكلات كونها أكثر استراتيجيات التغيير وضوحًا الإرشاد المعرفي السلوكي، وكونها أيضًا تتضمن الخطوات العملية وكذلك العديد من الفنيات الفرعية الأخرى، وأيضًا لأن التدريب على مهارات حل المشكلات يعمل على مساعدة الأفراد ذوي الاضطرابات الشخصية على مواجهة العقبات التي تعترضهم وذلك بشكل واقعي ومقبول ويقلل من احتمالات حدوث انتكاسة بعد الانتهاء من البرنامج الإرشادي، ويشمل أيضًا التدريب على التخطيط للمستقبل وكيفية الاستفادة من المهارات التي تدربوا عليها في إعداد أنفسهم لمواجهة تلك المشكلات الحياتية وحلها (محمد ع، 2000).

2. التعديل المعرفي : Cognitive Modification

وتستخدم من خلال توصيل رسالة أساسية لأفراد المجموعة الإرشادية تُقدم بشكل حوارى أو شكل تدريبي ومفادها أن الخلل والتشوهات المعرفية تميل للحدوث كنتيجة مباشرة للاستثارة الانفعالية كما تكون أيضًا سببًا في هذه الاستثارة في المقام الأول، والهدف العام هنا بالفنية هو أن كدر الفرد يحدث في أغلب الأحوال نتيجة للأحداث المتطرفة في استثارته للتوتر في حياته بشكل مُبالغ فيه أكثر من كونها ناتجة عن التشوه في الأحداث التي حدثت بالفعل من قبل، وبالتالي يسعى الإرشاد المعرفي السلوكي من خلال إجراءات إعادة البناء المعرفي إلى استبداله بتفكير أكثر إيجابية (Beck et 1990)

al,)، وذلك مع محافظته على المرونة وهو مدخل إرشادي فعال حيث يعتمد بدرجة كبيرة على الإقناع الجدلي التعليمي الذي يستطيع من خلاله مساعدة المسترشد في التعرف على الدور الذي تلعبه الأفكار اللاعقلانية في حدوث الضيق والكرب ومحاولة تغييرها واستبدالها بأفكار ومعتقدات عقلانية تسهم في خفض الاضطراب. وهنا تستخدم إجراءات إعادة تشكيل البناء المعرفي المباشرة مثل التي اقترحها (1962, Ellis, 1973) بجانب استخدام استراتيجية إيضاح الاحتمالات ويتم التركيز فيها على الآثار الفورية وبعيدة المدى لسلوك المسترشد (محمد ع، 2000).

3. التحصين التدريجي: progressive immunization

هناك فئتان رائدتان كان لهما عظيم الأثر في علاج القلق والمخاوف المرضية وضغوط ما بعد الصدمة وهما: إزالة الحساسية المنظمة، والتحصين ضد الضغوط النفسية. وقد تم تطوير المنهج الخاص بهما على يد المعالج السلوكي Wolbe عام 1958، ومن خلالها استطاع وولبي مساعدة الأشخاص القلقين في وضع تسلسل هرمي لمشاهد تبعث على الضغط النفسي ترتبط بمخاوفهم، وتعتمد هذه الفنية على أن الشفاء التام من أي أعراض لاضطراب الشخصية يعتمد على نجاح الفرد في تعريض نفسه للمثيرات الأساسية للضغوط والقلق الذي يعانيه في الواقع بشكل تدريجي، ومن هنا جاءت فكرة التدريبات الخاصة بكيفية المواجهة للمواقف المشككة والتي تثير القلق والتوتر (محمد ع، 2000).

4. النمذجة: Modeling

يرجع إسهام النمذجة إلى باندورا Bandura في صياغته لنظرية التعلم الاجتماعي Social Learning، ويطلق على النمذجة التعلم بالعبارة Vicarious Learning أي التعلم من خلال الاقتداء بأفكار وسلوكيات شخص آخر أو التعلم بتخيل تلك الأفكار والسلوكيات، مع مراعاة أن الأفكار والسلوكيات هي تلك المرغوب تحقيقها وأن مجرد الحديث أو رؤية السلوك الماهر أو المرغوب لا يكفي بمفرده لنقل هذه المهارات والسلوكيات للمسترشدين، بل يجب أن يمارس المسترشد أداء المهارات والسلوكيات بنفسه، وتعتبر النمذجة تعلمًا لأنماط جديدة من السلوك من خلال ملاحظة الشخص الآخر - النموذج - أو تتم النمذجة من خلال عرض الفيديوهات أو الأفلام القصيرة، وتستخدم عادة في التدريب على الاستجابات الاجتماعية، وتسمح النمذجة بانتقال السلوكيات الجديدة وربما تيسر أو توقف

استخدام السلوكيات الموجودة، وتأتي النمذجة بدرجة عالية من الفاعلية عندما تتأكد قيمة العائد من السلوكيات موضوع النموذج من خلال فيلم أو من خلال تعليقات المرشد (عبد العظيم، 2013).

ويشير حسين (2008) أن النمذجة تكون بأحد الأساليب الآتية:

- **النمذجة الحية Modeling Live:** تستخدم فنية النمذجة الحية وذلك بإعطاء أفراد المجموعة التدريبية نماذج لأشخاص لديهم القدرة على الأداء التعبيري عن المشاعر باستخدام الألفاظ ولغة الجسد وتسمية تلك المشاعر، وإلى أي مدى يساعدهم التعبير عن مشاعرهم في حل مشكلاتهم مع أنفسهم ومع الآخرين ويزيد من توكيد الذات والثقة بالنفس لديهم، وعندما يلاحظ أفراد المجموعة تلك السلوكيات التعبيرية فإن ذلك يزيد من رغبتهم في التدريب عليها وممارستها في الجلسات مما يكون له أكبر الأثر في تحقيق فاعلية البرنامج التدريبي.

- **النمذجة الخفية أو التخيلية Covert Modeling:** وتقوم على تخيل المرشد لنماذج تقوم بالسلوكيات التي يود المرشد أن يقوم بها المرشد، ويستخدم المرشد النمذجة الخفية كونها وسيلة فعالة لتغيير مجموعة من الأفكار والسلوكيات السلبية وكذلك اكتساب نمط سلوكي جديد من خلال تخيل أو تصوّر الناس بما فيهم أنت يؤديون السلوك المطلوب أو المناسب الجديد بنجاح حيث إنها تمكن الفرد من التحديد والتصفية والتدريب في عقله على الخطوات اللازمة لاكتساب سلوك مرغوب، ومتى أحس الفرد بالثقة في نفسه عند تخيل أدائه لنشاط ما محدد يصبح بإمكانه أدائه بفعالية أكبر في الواقع.

وتتلخص الخطوات العملية بالنمذجة الخفية في (تخيّل شخص مختلف عنك تمامًا يقوم بالسلوك المطلوب، ثم تخيّل شخص مشابه لك يقوم بالسلوك، ثم تخيل نفسك تقوم بأداء السلوك، وفي النهاية الممارسة الواقعية)، ويقوم غالبية الناس بتجاوز خطوتي محاكاة النماذج المختلفة والمشابهة ويقضون وقتهم في تخيل أنفسهم، ولكن ينصح بأهمية تقديم النمذجة الحية لهم مسبقًا من خلال مشاهدة نموذج يعاني من الصعوبات السلوكية ثم يتغلب عليها بدلاً من النجاح التام من أول محاولة مع التدريب على تحليل الأفكار التلقائية السلبية المرتبطة بسلوكياتهم الفاشلة وإنشاء أفكار جديدة أكثر إيجابية للتوافق مع السلوك الجديد (ماتيو ماكاي وآخرون، 2012)

- النمذجة الرمزية أو المصورة Symbolic or Filmed Modeling: وتتم من خلال عرض فيديو أو أفلام مصورة عن السلوك المعين المراد تعلمه.

- النمذجة بالمشاركة Participant Modeling: وفي هذا النوع يساعد المرشد أو النموذج المتعلم المسترشد في تأدية السلوك إلى أن يقوم به بمفرده.

وبذلك تُعد النمذجة من الأساليب التي يستخدمها المرشد وذلك بتوفير المعلومات التي يحصل عليها الفرد من النموذج ثم تحويلها إلى تخيلات معرفية إدراكية ضمنية وإلى استجابات لفظية، ثم يمكن أن تؤدي إلى تغيير في السلوك لديه، ولذلك فمن خلال خصائص العينة التدريبية يشتمل البرنامج على النمذجة الحية والخفية والرمزية والنمذجة بالمشاركة، ولا شك أن هذه الأنواع من النمذجة تفيد في التدريب على الاسترخاء كأحد الفنيات المهمة في إحداث تغييرات في الشخصية (السيد، 2013).

5. الاسترخاء العضلي التدريجي: Progressive Muscular Relaxation

تستخدم فنية الاسترخاء العضلي التدريجي من خلال تدريب أفراد المجموعة التدريبية على الاسترخاء العضلي التدريجي، وذلك من خلال استرخاء المجموعات العضلية الرئيسية بدءًا من قمة الجسم إلى أسفله بطريقة منظمة ثابتة، حيث إن الاسترخاء يعمل على إيقاف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للقلق والتوتر والضغط النفسي والاستثارات الانفعالية الجسدية، ويظهر التوتر على الوجه (خصوصًا الجبهة والفكان) والرقبة واليدين والذراعان والقدمان أكثر من الأشخاص العاديين (إبراهيم ع، 1994).

ويشير (Hoffman, 1994) إلى أنه خلال هذه الفنية يتم تشجيع المسترشد على ممارسة تمارين الاسترخاء لعضلات اليدين والساعدين والرقبة والأكتاف والوجه والمعدة والأفخاذ والساقين، وأخذ نفس عميق وزفير بصورة بطيئة يوميًا مرة أو مرتين في اليوم حسب الحاجة حتى المرحلة التي يصبح فيها الاسترخاء مهارة جديدة يمكن تطبيقها في أي موقف دون تعليمات، سواء كان الفرد (المسترشد) يقود السيارة أم كان مشغولًا في مشغولات اجتماعية، أو في مكان عمله.

ويتضمن التدريب من الاسترخاء الذي يوصى به على نطاق واسع ممارسة المسترشد للتوتر ثم إرخاء مجموعات العضلات المختلفة واحدة بعد الأخرى، إلى أن يصبح قادرًا على الاسترخاء والتركيز على الإحساسات المقابلة مع الحد الأدنى من التعزيز الذي يقوم به المرشد (الحويله وعبد الخالق، 2009).

وكما يُستخدم الاسترخاء العضلي التدريجي في كثير من الأحيان لتغيير المعتقدات الفكرية الخاطئة والسلبية أو الأفكار المشوهة والتي قد تكون من الأسباب الرئيسة في إثارة الاضطرابات الانفعالية وعجز القدرة على التنظيم الانفعالي، وبالتالي يمكن للشخص أن يدرك المواقف المهددة أو المشكلة له بصورة عقلانية ومنطقية، كما أن نجاح الشخص في تعلم الاسترخاء العضلي يؤدي إلى تغيرات شاملة في الشخصية وإلى المزيد من الكفاءة والنضج بمواجهة مشكلات الحياة وكذلك الأزمات الاجتماعية والنفسية الأخرى (إبراهيم ع، 1994).

6. المناقشة (مهارات الحوار والإقناع المنطقية): Discussion

تعمل فنية المناقشة على مساعدة المسترشد على مواجهة أفكاره ومعتقداته اللاعقلانية بأسلوب منطقي يعمل على تنفيذها متبعًا طرقًا جدلية وتعليمية يتعامل من خلالها مع تلك الأفكار والمعتقدات في مختلف السياقات التي يمكن أن تظهر فيها، كما يتعلم أيضًا من خلالها القيام بتعزيز تلك الأفكار العقلانية التي تحل محل الأفكار اللاعقلانية السابقة، أي بهذه الفنية يتم مواجهة أفكار ومعتقدات الشخص التي تتسم باللاعقلانية واللامنطقية والعمل على إعادة بناء معتقدات جديدة تتسم بالعقلانية والمنطقية تحل محلها، أي أن هذه الفنية تساعد على إعادة البناء المعرفي العقلاني لأعضاء المجموعة التدريبية وتعديل الأفكار اللاعقلانية السلبية سواء الأساسية أو التلقائية، وتعزيز التواصل بين أفراد المجموعة الإرشادية من خلال تشجيعهم على الحوار والمناقشة لتكوين أفكار منطقية وبينهم وبين المرشد أيضًا (محمد ع، 2000).

ويستخدم المرشد مهارات الحوار والإقناع اللفظية لأفراد المجموعة التدريبية، وتبصيرهم بأن أنماطهم السلوكية غير متوافقة وتوضيح ما يترتب عليها من نتائج سلبية، وأنها تُعد في الأساس نتيجة لأفكار ومعتقدات مشوهة وضعف في إدارة وتنظيم الانفعالات، وكذلك من خلال إقناعهم بمنطق الإرشاد والأسلوب الإرشادي المستخدم وماذا سيقدم لهم من خدمات ونتائج التغيير الإيجابي المنشود حاليًا وبالمستقبل.

7. التعزيز الذاتي (إثابة الذات والتدعيم): Self-Reinforcement

وتُطبق هذه الفنية من خلال تدريب أفراد المجموعة التدريبية على كيفية تدعيم أنفسهم إيجابياً وبشكل ذاتي على إنجازاتهم الشخصية من خلال التدريبات والواجبات المنزلية بالجلسات الإرشادية، وكون أن التعزيز الذاتي يقوم فيه الفرد بمكافأة نفسه على نجاحه في إنجاز أهداف معينة إرشادية وعلاجية بالجلسات من خلال تعليمه كيفية الاستفادة من التغذية الراجعة، وتقديم الإرشاد النفسي والتغذية الراجعة للفرد يوضح له الأثر الذي نجم عن سلوكه الإيجابي وإنجازاته الشخصية الإيجابية مما يساعد على توجيهه السلوك الحالي والمستقبلي من خلال دور التغذية الراجعة والذي يتلخص فيما يلي:

1. تعمل بمثابة التعزيز سواء كان إيجابياً أو سلبياً.

2. تغيير مستوى الدافعية للشخص.

3. تقدم معلومات إرشادية وعلاجية توجه أداءه.

4. تزود الشخص بخبرات جديدة وفرص مستقبلية للتعلم.

ويشترط في هذا الأسلوب أن توضح نتائج السلوك على الفرد ذاته وليس على المحيطين به، وهو ما يجعل هذه الفنية وسيلة مهمة وناجحة لزيادة مستويات النشاط السلوكي ولتحقيق الأهداف المرجوة، كما يمكن من خلال هذه الفنية أيضاً القيام بتدعيم وتعزيز التغيير على المستوى المعرفي (الأفكار والمعتقدات) وعلى المستوى الانفعالي (الانفعالات والمشاعر) (إبراهيم ع، 1994).

8. المراقبة الذاتية: Self-Monitoring

يقصد بالمراقبة الذاتية في الإرشاد المعرفي السلوكي قيام المسترشد بملاحظة وتسجيل ما يقوم به في مفكرة أو دفتر مذكرات خاص به أو من خلال نماذج مُعدة مسبقاً من قبل المرشد وفقاً لطبيعة مشكلة المسترشد، ويحرص المرشد على البدء في استخدام المراقبة الذاتية بأسرع وقت ممكن خلال عملية التقويم لكي يتمكن من التعرف على مشكلة المسترشد بشكل يسمح له بإعداد صياغة لتلك المشكلة والاستمرار في استخدامها لمتابعة العملية الإرشادية، وبالإضافة إلى ذلك فالمراقبة الذاتية تؤدي في الغالب إلى انخفاض معدل تكرار السلوكيات غير المرغوبة لدى المسترشد وتقدم أدلة تحد من ميل المسترشد إلى تذكر فشله بدلاً من تذكر نجاحاته (المحارب، 2000).

ويطلب المرشد من الأفراد بالمجموعة الإرشادية تعبئة هذه الاستمارة أو المفكرة بتسجيل وقت ومصدر المواقف التي تسبب القلق والخوف والأعراض الجسدية والأفكار التي صاحبته، ومن الممكن أن يقوم المرشد بتقييم قلقه بمقياس من (صفر -10) ليصف كيف يواجه الموقف، وتوضع هذه المعلومات أساساً لتسجيل مدى تكرار نوبات التوتر أو أي أعراض جسدية أخرى وتساعد المرشد على معرفة مصادر ومظاهر القلق لدى المرشد، كما تساعد مراقبة الذات المرشد على رؤية متابعيه بشكل مختلف فتشجعه على المحاولة وأن يكون موضوعياً مع نفسه مما يساعده على تحديد مشكلته بأسلوب معرفي سلوكي متعلم، ثم تستخدم المعلومات من قوائم مراقبة الذات في الجلسة التالية كأساس للنقاش، وتعد هذه الوسيلة وسيلة مقبولة تماماً، فتنزويد السلوكيات المرغوبة وتتناقض السلوكيات غير المقبولة عندما تتم مراقبتها (عوض، 2001).

9. الحديث الذاتي الإيجابي: Positive Self Talk Technique

يشير العطار (2019) إلى أن فنية الحديث الذاتي الإيجابي هي واحدة من أهم الاستراتيجيات الإرشادية التي تنتمي للنظرية المعرفية التي ترى أن الإنسان يسلك بحسب ما يفكر، وبالتالي يحث المرشد المرشد فيها على وصف ما يقوله لنفسه وما يحويه هذا الوصف أو الحديث من انطباعات وتوقعات عن المواقف التي تواجهه وذلك للمزيد من التفكير بقوة والتنبه لتأثير أفكاره السلبية على سلوكه وبالتالي توجيه سلوكياته وأفعاله، ولهذا يعتمد دور المرشد على محاولة تحديد مضمون هذا الحديث والعمل على تعديله كخطوة أساسية لمساعدة المرشد في التغلب على مشكلته، وبشكل عام فإن الحديث الذاتي الإيجابي هو ما يقوله الناس لأنفسهم إما بصوت عالٍ أو بصوت منخفض أو بصوت خفي داخل رؤوسهم من أجل تغيير نمط قائم من الفكر، ويمكن أن يتجلى الحديث الذاتي الإيجابي بطرق لفظية أو غير لفظية، في كلمة، وفكرة، وابتسامة، وعبوس، وما إلى ذلك.

10. الدحض والتفنيد: Refutation Technique

تُستخدم فنية الدحض والتفنيد بشكل تكاملي مستمدة من الإرشاد المعرفي السلوكي وذلك لدحض الأفكار السلبية وتفنيدها واكتشاف ما فيها من أخطاء لدى أفراد المجموعة الإرشادية، ويأتي استخدامها بعد تحديد الأفكار والمتغيرات الخاطئة وآثارها العصبانية في السلوك والأفعال، ويصبح

الطريق ممهّدًا للقيام بعملية دحض وتنفيذ للآراء الخاطئة والتفسيرات اللاعقلانية بأن يضعها الأفراد في شكل أسئلة أو تساؤلات منطقية. ويهدف الدحض إلى اطلعنا على الجوانب السلبية أو المبالغ فيها من التفكير، وبالتالي يكون الطريق ممهّدًا لنستبدل بها أفكارًا واقعية ومعقولة تلائم الموقف. وسنلاحظ أن فحص الأفكار الخاطئة قد ينتهي بنا إلى اعتقادات واقعية عاقلة فضلًا عن نتائج انفعالية وسلوكية مُعدّلة ومعقولة.

والدحض المستمر للأفكار الخاطئة مع الإقناع (الذاتي أو من المرشد) يساعدنا على اكتشاف أن طرق تفكيرنا السابقة لم تعد تجدي، وأنا باستمرارنا في تبنيها لا نكرر اضطراباتنا وأخطاءنا بحذافيرها فحسب، بل إننا سنعمل على زيادتها وقوة تأثيرها. ثم إن التغيير في المعرفة غالبًا ما تنعكس آثاره في مجال الفعل والشعور، فكلما ازداد وعينا وتبصرنا بأن هناك بدائل عقلانية صحيحة ازدادت جاذبية تلك الأفكار الصحيحة واحتمال تبنيها أسلوبًا جديدًا ودائمًا في الشخصية، بل إن فاعلية الإنسان الاجتماعية تزداد وتتحسن قدراته على التوافق (إبراهيم ع، 1998).

11. الواجبات المنزلية: Homework Technique

تلعب الواجبات المنزلية دورًا مهمًا في كل أساليب الإرشاد والإرشاد النفسي، ولها دور خاص في زيادة فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي؛ إذ إنها الفنية الوحيدة التي يبدأ ويختم بها المرشد كل جلسة إرشادية، وتسهم في تحديد مدى درجة التعاون والألفة القائمة بين المرشد والمسترشد، وذلك يؤثر في طريقة أداء المرشد في كل خطوات أو مهمات البرنامج الإرشادي، ويستطيع المرشد تقوية العلاقة الإرشادية بتكليف المرشد بعمل واجبات منزلية، ويُقدم كل واجب منزلي على أنه تجربة مناسبة لاكتشاف بعض العوامل المعرفية المتعلقة بالمشكلة التي يواجهها حديثًا.

وتأخذ الواجبات المنزلية عدة أشكال فيطلب المرشد من المرشد تسجيل الأفكار الآلية أو التلقائية، والاتجاهات المشوهة بالأفكار لديه، أو إجراء تجربة سلوكية أو معرفية جدلية لها أهداف محددة ومتعلقة بمشكلته. ويجب أن يلاحظ المرشد أن للواجبات المنزلية دورًا مهمًا في زيادة فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي، وتكوين الألفة والتعاون بينه وبين المرشد، إذا اهتم بإعطاء واجبات بسيطة

ومركزة وملتصدة بمشكلة المسترشد وتوضيح الأساس المنطقي لكل واجب منزلي، بالإضافة إلى توضيح كيفية إجرائها والاهتمام بمراجعتها في بداية كل جلسة (إبراهيم ع، 1994).

أهداف البرنامج التدريبي:

الهدف العام:

يهدف برنامج التدريب المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي في الدراسة الحالية إلى تنمية سمة وحالة ما وراء مزاج المرشحات الدينيات باستخدام مبادئ وافتراضات وفتيات الإرشاد المعرفي السلوكي المتمثلة في: استراتيجيات حل المشكلات، والتعديل المعرفي، والتحصين التدريجي، والنمذجة، والاسترخاء العضلي التدريجي، والمناقشة (مهارات الحوار والإقناع المنطقية)، والتعزيز الذاتي (إثابة الذات والتدعيم)، والمراقبة الذاتية، والحديث الذاتي الإيجابي، والدحض والتفنيد، والواجبات المنزلية.

الأهداف الفرعية:

- تعريف أفراد المجموعة التدريبية بمفهوم سمة وحالة ما وراء المزاج.
- تعريف أفراد المجموعة التدريبية بمفهوم الإرشاد المعرفي السلوكي وأهدافه ومبادئه وفتياته.
- توعية أفراد المجموعة التدريبية بأهمية فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي المستخدمة في البرنامج التدريبي لتنمية سمة وحالة ما وراء المزاج لدى المرشحات الدينيات.
- تحديد المواقف التي يشعر فيها أفراد المجموعة التدريبية بضعف القدرة على التعبير عن مشاعرهم.
- تدريب أفراد المجموعة التدريبية على خطوات إدراك المشاعر وفهمها.
- محاولة إكساب أفراد المجموعة التدريبية القدرة على التحكم في مشاعرهم وانفعالاتهم، والقدرة على التحكم في حديثهم الذاتي.
- تعريف أفراد المجموعة التدريبية بأهمية الدور الذي يلعبه الحديث الذاتي الإيجابي والإفصاح عن الذات في تنمية القدرة على التعبير عن المشاعر.
- زيادة امتلاك أفراد المجموعة التدريبية لمهارات تحديد المشاعر والانفعالات، وتقليل الحساسية لتلك المشاعر والانفعالات، وكذلك كيفية تغيير المشاعر المؤلمة بجانب بناء مشاعر إيجابية.

- زيادة وعي أفراد المجموعة التدريبية بلغة الجسد وأهميتها وتشجيعهم على التعبير عن مشاعرهم باستخدامها.
- محاولة إكساب أفراد المجموعة التدريبية القدرة على معرفة مشاعر الآخرين من خلال لغة الحديث وتنمية المهارات البينشخصية لديهم.
- تدريب أفراد المجموعة التدريبية على الممارسة التخيلية للمواقف التي يشعرون فيها بضعف القدرة على التعبير عن المشاعر.
- تعليم أفراد المجموعة التدريبية كيفية مناقشة الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بسمة وحالة ما وراء المزاج من خلال تنفيذها ودحضها واستخدام التعديل المعرفي.
- تدريب أفراد المجموعة التدريبية على توليد بدائل لتغيير الظروف التي تسبب لهم صعوبة القدرة على التعبير عن مشاعرهم.
- تدريب أفراد المجموعة التدريبية على التخطيط للمستقبل في اكتساب القدرة والمهارة في مواجهة مشكلات الحياة ومهارات اتخاذ القرار.
- مساعدة أفراد المجموعة التدريبية على تنمية مهارات الوعي والإدراك الانفعالي من خلال التدريب على الوعي العمدي الآني.
- تمكين أفراد المجموعة التدريبية من تقبل التغيير والتطور الطبيعي لشخصياتهم ومشاعرهم مع التحلي بالمرونة الشخصية.
- تدريب أفراد المجموعة التدريبية على مهارات تحمل الألم والمعاناة الذاتية والمشاعر السلبية دون محاولة تغييرها في الوقت الحالي لكي يحدث نوع من التقبل والمعايشة معها كونهم لن يستطيعوا تغييرها حالياً حتى يتسنى لهم بالمستقبل حدوث التغيير المنشود لها.
- العمل على زيادة دافعية أفراد المجموعة التدريبية على أداء الواجبات المنزلية وعمل مذكرات يومية لمساعدتهم على تركيب خبراتهم الجديدة والوصول إلى توليفات معرفية وسلوكية أكثر توافقاً كخطوة أساسية تظهر دورهم القوي ومسئوليتهم في عملية الإرشاد الديني.

الهدف الإجرائي للبرنامج التدريبي:

تحسين درجات أفراد المجموعة التدريبية من المرشحات الدينيات على مقياس سمة وحالة ما وراء المزاج المستخدم في الدراسة الحالية بعد تطبيق برنامج تدريبي مستند إلى فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي.

أهمية البرنامج التدريبي:

1. الاهتمام بالناحية الوجدانية للمرشحات الدينيات عمومًا - والمشاركات بالبرنامج التدريبي على وجه الخصوص - باعتبارها وسيلة من وسائل توافقهن مع المتغيرات المتلاحقة والمتسارعة التي تحيط بهن، حيث إن مشاعر الفرد وانفعالاته تعد من أهم المؤثرات في توجيه السلوك بصفة عامة، وطريقة التفكير وإصدار الأحكام واتخاذ القرارات بصفة خاصة.
2. إن انخفاض سمة وحالة ما وراء المزاج يمثل عامل خطورة لكثير من الاضطرابات النفسية ولها تأثير سلبي على شخصية الأفراد - خاصة المرشحات الدينيات - الأمر الذي يتطلب تحسينها حيث إن تنمية قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره وانفعالاته للآخرين وقت حدوثها، واستيعابه لإشارات ومعاني لغة الجسد والتعبير الانفعالي واعتماده على أفكاره وخبراته الذاتية في المواقف الحياتية المختلفة، وتقليل اعتماده على خبرات الآخرين؛ كل ذلك يساعد على إنشاء جيل جديد من المرشحات الدينيات يكون باستطاعتهن التصدي لهذه المشكلات، ويمتكن مهارات إدارة الذات والوعي بها ويتمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من التواصل مع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه.
3. توجيه نظر المسؤولين عن الإرشاد الديني إلى أهمية السعي لتحقيق الصحة النفسية للمرشحات الدينيات بشكل عام والمرشحات الدينيات المشاركات بالبرنامج التدريبي على وجه الخصوص ومراعاة الجوانب الوجدانية لديهن؛ وذلك من خلال برامج الصحة النفسية والإرشاد النفسي والتي من ضمنها البرنامج التدريبي القائم على فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي.
4. كما تتضح أهمية البرنامج التدريبي القائم على فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي في الأساليب والفنيات التي يقوم عليها، وفعاليتها في تنمية سمة وحالة ما وراء المزاج، والمساعدة في تقبل المرشحات الدينيات لذواتهن ومشاعرهن والتعبير عنها وزيادة قدرتهن على تحمل الضغوط

والمحن والعمل على مواجهتها من ناحية؛ والسعي إلى تحقيق التغيير الإيجابي وتنمية المهارات الشخصية الفعالة من ناحية أخرى.

5. يساعد البرنامج بعد تطبيقه على تحسين مستوى الكفاءة الذاتية والأدائية للمرشدين الدينيين بعد تخلصهم من الآثار النفسية الناجمة عن انخفاض مستوى سمة وحالة ما وراء المزاج.

مراحل عملية البرنامج التدريبي:

قامت الباحثة بمسح واستقراء الدراسات والبحوث والكتابات العربية والأجنبية حول مراحل عملية الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين الجوانب الوجدانية في الشخصية، وفي ضوء الأدبيات النظرية سمة وحالة ما وراء المزاج، ومسبباتها، يمكن تحديد مراحل وخطوات عملية البرنامج التدريبي في تحسين سمة وحالة ما وراء المزاج لدى المرشدين الدينيين في المراحل التالية:

المرحلة الأولى: وضع خط الأساس وتهيئة المرشدين للبرنامج التدريبي

يتحدد هدف هذه المرحلة في التوضيح الدقيق لخط الأساس، والواقع الراهن لانخفاض خبرة ما وراء المزاج لأفراد المجموعة التدريبية، حيث يتم التعرف على مفهوم سمة وحالة ما وراء المزاج وأبعادها وكيفية العمل على تحسينها من خلال المناقشة والحوار السقراطي؛ بهدف تحضير أفراد المجموعة التدريبية للدخول في عملية الإرشاد المعرفي السلوكي، حيث يتم تزويد أفراد المجموعة التدريبية بقدر من المعارف والمعلومات عن طبيعة الإرشاد المعرفي السلوكي، وأهدافه، وافترضاته، وفنياته، ودوره في تحسين مستوى سمة وحالة ما وراء المزاج، وتبصيرهم بالمسؤوليات الملقاة على كاهلهم في العملية التدريبية.

المرحلة الثانية: عملية البرنامج التدريبي

تتم عملية البرنامج التدريبي بمعاونة أفراد المجموعة التدريبية ببعض الفنيات المستندة إلى الإرشاد المعرفي السلوكي مثل الفنيات المعرفية والسلوكية، وفنيات الإرشاد الأساسية هي التدريب على المهارات (التدريب على مهارة تنظيم الانفعالات، تحمل الإحباط والضغط، مهارات الفاعلية البيئية شخصية)، وإدارة الأزمات، والتأمل والتسامح وتهدئة النفس طبقاً للمستويات الآتية:

• **المستوى الأول: التعرف على مستوى سمة وحالة ما وراء المزاج لدى أفراد المجموعة التدريبية من المرشحات:**

يقوم هذا المستوى على التحديد الدقيق لمستوى سمة وحالة ما وراء المزاج لدى أفراد المجموعة التدريبية من المرشحات الدينيات، مثل: صعوبة تحديد المشاعر، وصعوبة وصف المشاعر، والتفكير المتوجه خارجياً، والعزلة الاجتماعية، وانخفاض الثقة بالنفس، وتوكيد الذات، والميل إلى استحضار المشاعر السلبية، وانخفاض المهارات البينشخصية؛ وذلك من خلال عددٍ من فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي، مثل: الحوار والمناقشة، والنمذجة، والتعزيز الذاتي، والمراقبة الذاتية، والتعديل المعرفي.

• **المستوى الثاني: رفع مستوى خبرة ما وراء المزاج لدى أفراد المجموعة التدريبية من المرشحات الدينيات:**

يستند هذا المستوى في الإرشاد المعرفي السلوكي على رفع مستوى سمة وحالة ما وراء المزاج مثل صعوبة تحديد المشاعر، وصعوبة وصف المشاعر، والتفكير المتوجه خارجياً، والعزلة الاجتماعية، وانخفاض الثقة بالنفس، وتوكيد الذات، والميل إلى استحضار المشاعر السلبية، وانخفاض المهارات البينشخصية؛ وذلك من خلال عددٍ من فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي مثل: تنمية مهارات الوعي والإدراك من خلال التعديل المعرفي، والتحصين التدريجي، والنمذجة، والاسترخاء العضلي التدريجي، والمناقشة (مهارات الحوار والإقناع المنطقية)، والتعزيز الذاتي (إثابة الذات والتدعيم)، والمراقبة الذاتية، والحديث الذاتي الإيجابي، والدحض والتفنيد، والواجبات المنزلية، استراتيجيات حل المشكلات.

المرحلة الثالثة: إنهاء عملية البرنامج التدريبي

ينتهي البرنامج التدريبي بعد التأكد من اكتساب أفراد المجموعة التدريبية من المرشحات الدينيات بعض المهارات التي تتضمنها فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي مثل: مهارات الوعي والإدراك من خلال استراتيجيات حل المشكلات، والتعديل المعرفي، والتحصين التدريجي، والنمذجة، والاسترخاء العضلي التدريجي، والمناقشة (مهارات الحوار والإقناع المنطقية)، والتعزيز الذاتي (إثابة الذات والتدعيم)، والمراقبة الذاتية، والحديث الذاتي الإيجابي، والدحض والتفنيد؛ حيث تساعد هذه المهارات

على تقبل المرشدات الدينيات ذواتهن وواقعتهن ومشاعرهن السلبية والتعامل الجيد معها ومحاولة استبدالها بمشاعر إيجابية، وكذلك تنمية قدراتهن على التعبير عن مشاعرهن للآخرين، وبالتالي التفاعل الإيجابي معهن؛ مما يزيد من ثقتهن بأنفسهن وبالآخرين، ويؤدي إلى ارتفاع معنوياتهن وتقديرهن لذواتهن وثقتهن بأنفسهن، ويساعدهن على أن يكون لهن دور ناجح ومؤثر على المستوى الشخصي، والأسري، والمجتمعي.

المرحلة الرابعة: تقييم عملية البرنامج التدريبي

يعد التقييم جزءاً لا يتجزأ من عملية البرنامج التدريبي؛ لكونه بؤرة الاهتمام والإدراك الواعي لأفراد المجموعة التدريبية في تنمية سمة وحالة ما وراء المزاج، وأنه يواكبها في خطواتها جميعاً، فمن الملاحظ أن هذه المراحل تتداخل فيما بينها، وتسودها علاقة تبادلية، فكل مرحلة منها تتأثر بمهمات المراحل الأخرى، وتؤثر فيه، كما يُعد شرطاً أساسياً لإجراء عملية التقييم، فهو عملية تشخيصية تتمثل في:

أ. التقييم الأولي (القبلي):

ويتم قبل بداية البرنامج التدريبي من خلال تطبيق مقياس سمة وحالة ما وراء المزاج على أفراد المجموعة التدريبية من المرشدات الدينيات، وذلك لتسجيل القياس القبلي (التطبيق القبلي).

ب. التقييم البنائي المرحلي:

وذلك أثناء تنفيذ جلسات البرنامج بمتابعة التقدم في البرنامج، من خلال بطاقات تقييم جلسات البرنامج، والتي توزع في نهاية كل جلسة من جلسات البرنامج، وهذا يعتمد على مناقشة الواجبات المنزلية؛ للتعرف على مدى الإفادة من الجلسة ومعرفة مدى التقدم في البرنامج، والحاجة لتلافي النواقص أثناء البرنامج ومعالجتها.

ج. التقييم النهائي (البعدي):

ويتم هذا النوع من التقييم من خلال:

- تقييم أفراد المجموعة التدريبية للبرنامج من خلال استمارة تقييم البرنامج التي قامت الباحثة بإعدادها؛ لاطلاعه على مدى رضاهم عن البرنامج، ومدى استفادتهم من حضور جلسات البرنامج.

- تطبيق مقياس خبرة ما وراء المزاج السمة - الحالة على أفراد المجموعة التدريبية من المرشحات الدينيات؛ لتسجيل القياس البعدي والتعرف على فاعلية البرنامج التدريبي القائم على فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي في رفع مستوى خبرة ما وراء المزاج السمة - الحالة لديهن (التطبيق البعدي).
- المقارنة بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التدريبية قبل وبعد التعرض للبرنامج التدريبي.

د. التقييم التتبعي (أثناء فترة المتابعة):

ويتم ذلك بإعادة تطبيق مقياس خبرة ما وراء المزاج السمة-الحالة على أفراد المجموعة التدريبية بعد انتهاء جلسات البرنامج بشهر ونصف (فترة المتابعة)، وذلك بهدف تسجيل القياس التتبعي (التطبيق التتبعي)؛ لمعرفة مدى استمرارية فاعلية البرنامج التدريبي القائم على فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية خبرة ما وراء المزاج لدى الداعيات، وبيان استمرارية أثره بعد توقف جلسات البرنامج.

مخطط عملية الإرشاد المعرفي السلوكي:

اشتمل البرنامج التدريبي القائم على فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي على خمسة عشر جلسة تدريبية، طبقت بصورة جماعية، استغرقت كل جلسة ما بين (45 - 90 دقيقة)، تتخللها فترة راحة، يبدأ فيها أفراد المجموعة التجريبية بتنفيذ بعض الأنشطة الخاصة بالجلسة كالتفكير في حل بعض المواقف والأحداث المثيرة للشعور بانخفاض خبرة ما وراء المزاج، وأبرز أعراضها، قبل العودة مرة أخرى إلى إجراءات الجلسة، بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، أيام: الأحد، والثلاثاء، والخميس من كل أسبوع، ويوضح جدول (7) مخططاً لجلسات البرنامج التدريبي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية سمة وحالة ما وراء المزاج للمرشحات الدينيات بسلطنة عُمان.

جدول (7): مخطط لجلسات البرنامج التدريبي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي
في تنمية سمة وحالة ما وراء المزاج للمرشحات الدينيات بسلطنة عُمان

| الجلسة | عنوان الجلسة | أهداف الجلسة | الفنيات المستخدمة | مدة الجلسة |
|-------------------------|--|--|--|--|
| الأولى | بناء الألفة والتمهيد | 1. أن تصل المرشحات الدينيات في نهاية الجلسة الأولى من خلال تغذيتهم الراجعة إلى معرفة مناسبة ببعضهم وبالبرنامج التدريبي بشكل عام. 2. أن تتفق الباحثة مع المرشحات الدينيات على خطة سير البرنامج من حيث الموعد والمكان وآليته. | المحاضرة وورشة العمل التدريبية البسيطة - المناقشة والحوار ومهارات الإقناع - المرح والدعابة | 60 دقيقة |
| الثانية و الثالثة | سمة وحالة ما وراء المزاج ومكوناته | 1. أن تتعرف المرشحات الدينيات على مفهوم سمة وحالة ما وراء المزاج. 2. أن تتعرف المرشحات الدينيات على مكونات سمة وحالة ما وراء المزاج. | المحاضرة وورشة العمل التدريبية المبسطة- المناقشة والحوار ومهارات الإقناع- لمرح والدعابة- فنيات التواصل النمطية -الاستعارة والمجاز - التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية- الواجبات المنزلية | 90 دقيقة كل جلسة تعادل 45 دقيقة |
| الرابعة والخامسة | خصائص منخفضة سمة وحالة ما وراء المزاج | 1. أن تميّز المرشحات الدينيات على خصائص منخفضة سمة وحالة ما وراء المزاج. 2. أن تدرك المرشحات الدينيات أسباب انخفاض مستوى سمة وحالة ما وراء المزاج. 3. أن تنتبه المرشحات الدينيات على آثار سمة وحالة ما وراء المزاج. | المحاضرة وورشة العمل التدريبية المبسطة - المناقشة والحوار ومهارات الإقناع - المرح والدعابة- التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية- الواجبات المنزلية | 90 دقيقة كل جلسة تعادل 45 دقيقة |

| الجلسة | عنوان الجلسة | أهداف الجلسة | الفتيات المستخدمة | مدة الجلسة |
|------------------|---|--|--|------------------------------------|
| السادسة | أثر الأفكار في المشاعر والسلوك | 4. أن تتعرف المرشدات الدينيات على حلقة الوصل بين الأفكار والمشاعر والسلوك. 5. أن تكتسب المرشدات الدينيات القدرة على التحكم في حديثهن الداخلي. 6. أن تدرك المرشدات الدينيات أثر الأفكار على المشاعر والسلوك (نتيجة). | المحاضرة وورشة العمل التدريبية المبسطة - المناقشة والحوار ومهارات الإقناع والحديث الداخلي- المرح والدعابة- التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية- الواجبات المنزلية | 60 دقيقة |
| السابعة | إدراك المشاعر وفهمها | 1. أن تتعرف المرشدات الدينيات على خطوات إدراك المشاعر وفهمها. 2. أن تكتسب المرشدات الدينيات التحكم في مشاعرهن المختلفة. 3. أن تملك المرشدات الدينيات مهارات تحديد المشاعر والانفعالات، والتعبير عن المشاعر بلغة الجسد. وكذلك كيفية تغيير المشاعر المؤلمة بجانب بناء مشاعر إيجابية بصرف الانتباه والتخيل والاسترخاء. | المحاضرة وورشة العمل التدريبية المبسطة - المناقشة والحوار ومهارات الإقناع - المرح والدعابة- التخيل- الوعي العمدي الأنبي- التنظيم والتحكم بالانفعالات- الإدارة الذاتية - النمذجة ولعب الدور- الاسترخاء- صرف الانتباه -التغذية الراجعة - الواجبات المنزلية | 60 دقيقة |
| الثامنة والتاسعة | بناء الأفكار المعوّقة لسمة وحالة ما وراء المزاج | 1. أن تتعرف المرشدات الدينيات على مفهوم الأفكار اللاعقلانية. 2. أن تتدرب المرشدات الدينيات على تحديد أنماط التفكير الخاطئ الذي تندرج تحته الأفكار السلبية المرتبطة بسمة وحالة ما وراء المزاج. 3. أن تتعلم المرشدات الدينيات كيفية مناقشة الأفكار المعوّقة المرتبطة بسمة وحالة ما وراء المزاج من خلال تنفيذها ودحضها، واستخدام التعديل المعرفي. | المحاضرة وورشة العمل التدريبية المبسطة - المناقشة والحوار ومهارات الإقناع - المرح والدعابة- الدحض والتفنيد - عمل ليمونادة من الليمون- اقتحام التناقضات الظاهرية - الاستعارة والمجاز -التغذية الراجعة - الواجبات المنزلية | 90 دقيقة كل جلسة تعادل 45 دقيقة |

| الجلسة | عنوان الجلسة | أهداف الجلسة | الغنيات المستخدمة | مدة الجلسة |
|---------------------------------|--|--|---|------------------------------------|
| | | 4. أن تطبق المرشدات الدينيات أهم الغنيات المستخدمة في التعديل المعرفي للأفكار المعوقة المرتبطة بانخفاض سمة وحالة ما وراء المزاج. | | |
| العاشرة | فعالية سمة وحالة ما وراء المزاج في التعبير عن المشاعر للآخرين | 1. أن تحدد المرشدات الدينيات المواقف التي يشعرون فيها بضعف القدرة على التعبير عن المشاعر. 2. أن تتدرب المرشدات الدينيات على الممارسة التخيلية للمواقف التي يشعرون فيها بضعف القدرة على التعبير عن المشاعر، وبناء علاقات جديدة وإنهاء العلاقات السلبية والمدمرة والمعطلة. 3. أن تكتسب المرشدات الدينيات القدرة على معرفة مشاعر الآخرين من خلال لغة الحديث وتنمية المهارات البينشخصية لديهم. 4. أن تتمكن المرشدات الدينيات من مهارات الطلب والرفض والاحتفاظ بعلاقات متوازنة وفعالة مع الاحتفاظ باحترام الذات. | المحاضرة وورشة العمل التدريبية المبسطة - المناقشة والحوار ومهارات الإقناع - المرح والدعابة - الاستعارة والمجاز - التخيل الذاتي - النمذجة الخفية- الاسترخاء - التعريض- التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية- الواجبات المنزلية | 60 دقيقة |
| الحادية عشر والثانية عشر | سمة وحالة ما وراء المزاج في الانفعالية الاستثنائية: الكدر والكوارث | 1. أن تتعرف وتتمكن المرشدات الدينيات من كيفية تحقيق وتنمية المهارات الشخصية مثل التقبل والتسامح مع حالات الكدر أو الضيق أو الشعور بالإحباط. 2. أن تمتلك المرشدات الدينيات من مهارات تحمل الألم والمعاناة الذاتية والمشاعر السلبية دون محاولة تغييرها في | المحاضرة وورشة العمل التدريبية المبسطة - المناقشة والحوار ومهارات الإقناع - المرح والدعابة- فنيات التسامح والتقبل في حالة الكدر - التخيل - صرف الانتباه - فنيات التواصل النمطية - الحديث الذاتي الإيجابي- لعب الدور- فنيات التعديل المعرفي السلوكي - الوعي العمدي الآني - الاسترخاء | 90 دقيقة كل جلسة تعادل 45 دقيقة |

| الجلسة | عنوان الجلسة | أهداف الجلسة | الفنيات المستخدمة | مدة الجلسة |
|--------------------------|--|---|---|--|
| | | <p>الوقت الحالي لكي يحدث نوع من التقبل والمعاشية معها كونهن لن يستطعن تغييرها حاليًا حتى يتسنى لهن بالمستقبل حدوث التغيير المنشود لها.</p> <p>3. أن تدرك المرشدات الدينيات الأفكار المتعلقة بالأمر والأشياء الخطرة والمهددة أو المخيفة التي كانت من أسباب الشعور بالهم والضيق والتوتر وكيفية أن يتوقعها الفرد دائمًا ويكون مستعدًا لمواجهتها والتعامل معها من خلال تهدئة النفس والوعي باللحظة الحالية وإيجاد المعاني الإيجابية في المواقف المؤلمة.</p> <p>4. أن ينتبه أفراد المجموعة التدريبية على الدور الذي يلعبه الحوار الذاتي السلبي في تهديد أمنهم واستقرارهم وثباتهم النفسي والانفعالي.</p> <p>5. أن تتدرب المرشدات الدينيات على إعادة الحوار المنطقي والإيجابي مع الذات.</p> | <p>- تهدئة النفس - التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية - الواجبات المنزلية</p> | |
| الثالثة عشر والرابعة عشر | سمة وحالة ما وراء المزاج في التأمل الذاتي والخارجي | <p>1. أن تتدرب المرشدات الدينيات على تأمل أفكارهم ومشاعرهم الذاتية والخارجية من خلال الوعي العمدي الآني.</p> <p>2. أن تتمكن المرشدات الدينيات من اعتمادهن على أنفسهن وتقليل اعتمادهن على الآخرين في المواقف الحياتية المختلفة.</p> <p>3. أن تستطيع المرشدات الدينيات كسر العادات القديمة في التفكير وإبداع أفكار جديدة عند التفكير في الحلول.</p> | <p>المحاضرة وورشة العمل التدريبية المبسطة - المناقشة والحوار ومهارات الإقناع - المرح والدعابة- الوعي العمدي الآني - الدحض والتفنيد- السماح بالتغيير والتطور الطبيعي- التغذية الراجعة -المراقبة الذاتية- الواجبات المنزلية</p> | <p>90 دقيقة كل جلسة تعادل 45 دقيقة</p> |

| الجلسة | عنوان الجلسة | أهداف الجلسة | الفنيات المستخدمة | مدة الجلسة |
|-------------|--------------------------------|---|---|------------|
| | | 4. أن تتعرف المرشدات الدينيات على القواعد الأساسية لتوليد بدائل الحلول. | | |
| | | 5. أن تدرك المرشدات الدينيات أهمية التغيير والتطور الطبيعي لشخصياتهن ومشاعرهن مع اكتساب التحلي بالمرونة الشخصية. | | |
| الخامسة عشر | تقويم وإنهاء البرنامج التدريبي | 1. أن تقدم الباحثة كلمة شكر للمرشدات الدينيات على التزامهن بحضور جلسات البرنامج وتعاونهن مع الباحثة. 2. أن تتعرف الباحثة على مدى رضا المرشدات الدينيات عن محتوى جلسات البرنامج التدريبي. 3. أن تطبق المرشدات الدينيات مقياس سمة وحالة ما وراء المزاج (التطبيق البعدي). 4. أن تتفق الباحثة مع المرشدات الدينيات على موعد لقاء للمتابعة. | المحاضرة- المناقشة والحوار ومهارات الإقناع - المرح والدعابة- التعزيز الإيجابي | 45 دقيقة |

صدق البرنامج:

تم عرض البرنامج التدريبي على (4) من المحكمين ذوي الخبرة في الإرشاد النفسي والتدريب ملحق (5)، وذلك للاطلاع وإبداء رأيهم من حيث مدى ملاءمة محتوى البرنامج لعنوان الدراسة ومدى ملاءمة تكوين البرنامج بشكل عام ومدى جودة صياغة البرنامج وجودة الأهداف وجودة تقييم البرنامج ملحق (4)، وقد كان المحك الأساسي لقبول التحكيم أن يصل الإجماع على البعد الواحد إلى 75%، وقد أظهر جدول (8) وصول التحكيم للمستوى المقبول.

جدول (8)

صدق الإجماع للبرنامج التدريبي

| المجموع | المحكم الرابع | المحكم الثالث | المحكم الثاني | المحكم الأول | أساس التحكيم |
|---------|---------------|---------------|---------------|--------------|---|
| 95% | 20% | 25% | 25% | 25% | 1. مدى ملاءمة محتوى البرنامج لعنوان الدراسة |
| 100% | 25% | 25% | 25% | 25% | 2. مدى ملاءمة تكوين البرنامج بشكل عام |
| 100% | 25% | 25% | 25% | 25% | 3. مدى جودة صياغة البرنامج |
| 95% | 25% | 25% | 25% | 20% | 4. مدى جودة أهداف البرنامج |
| 90% | 20% | 20% | 25% | 25% | 5. مدى جودة تقييم البرنامج |

الأساليب الإحصائية:

- قامت الباحثة في دراستها باستخدام الأساليب الإحصائية الآتية من خلال برنامج Spss:
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد الدراسة على مقياس سمة وحالة ما وراء المزاج.
- معامل الارتباط المصحح لصدق عبارات قياس سمة وحالة ما وراء المزاج.
- معامل ألفا كرونباخ لثبات عبارات قياس سمة وحالة ما وراء المزاج.
- معادلة كلوموجروف - سميرنوف (Kolmogorov-Smirnov) لاعتدالية التوزيع في سمة وحالة ما وراء المزاج لأفراد مجتمع الدراسة.
- اختبار (Test-T) لقياس الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في سمة وحالة ما وراء

المزاج قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي للإجابة على فرضية (1, 2, 3, 4).

- اختبار (Test-T) لقياس الفرق في سمة وحالة ما وراء المزاج لدى المجموعة التجريبية بعد ستة أسابيع من تطبيق البرنامج التدريبي للإجابة على فرضية (5, 6).

إجراءات الدراسة:

1. تنفيذ استطلاع للرأي " كمبرر مبدئي لإجراء الدراسة" على المسؤولين في مراكز التعليم والإرشاد الديني حول توفير دورات تدريبية سابقاً أو لاحقاً للمرشحات للتخفيف من الضغوطات النفسية ودورات في ضبط الانفعالات والمشاعر للكادر الديني عمومًا والمرشحات خصوصًا.

2. الاطلاع على الدراسات السابقة التي لها صلة بموضوع الدراسة الحالية.

3. الاطلاع على مقياس خبرة ما وراء المزاج سمة - حالة لعلاء الكفاف وفؤاد الدواش ومدى ملاءمته للبيئة العُمانية

4. الحصول على الخطابات والموافقات الرسمية من وزارة الأوقاف والشؤون الدينية بسلطنة عُمان لتطبيق المقاييس والبرنامج للمرشحات الدينيات في محافظة شمال الشرقية عن طريق أحد كوادر الوزارة، وتم الإذن من الإدارة.

5. تطبيق مقياس سمة وحالة ما وراء المزاج على (138) مرشدة دينية بمحافظة شمال الشرقية وذلك لقياس الصدق والثبات.

6. اختيار عينة من المرشحات الدينيات من محافظة شمال الشرقية، وتم اختيارهن بطريقة عمدية.

7. إعداد البرنامج التدريبي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي لتنمية سمة وحالة ما وراء المزاج من تصميم الباحثة.

10. قياس صدق البرنامج التدريبي بعرضه على مجموعة من المحكمين ذوي الاختصاص، والأخذ بأرائهم، ووضعه في صورته النهائية.

11. اختيار (18) مرشدة دينية للمجموعة التجريبية وذلك لتطبيق البرنامج التدريبي عليهن، واختيار (18) مرشدة دينية من عينة الدراسة للمجموعة الضابطة.

12. تطبيق البرنامج التدريبي على (18) مرشدة دينية للمجموعة التجريبية في (15) جلسة لمدة شهر كامل.

13. إجراء قياس قبلي لسمة وحالة ما وراء المزاج وقياس بعدي حين الانتهاء من البرنامج التدريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة لقياس مدى فاعليته في تنمية سمة وحالة ما وراء المزاج.

14. تطبيق قياس التتبع على المجموعة التجريبية لمعرفة أثر التدريب بعد مرور شهر ونصف (6 أسابيع) من تطبيق البرنامج التدريبي.

15. المعالجة الإحصائية وتفسير النتائج والتعليق عليها والخروج بالتوصيات.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها

مقدمة

أولاً: اختبار اعتدالية التوزيع

ثانياً: نتائج فرضيات الدراسة

ثالثاً: مناقشة نتائج الدراسة

أبعاً: توصيات ومقترحات الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها

مقدمة:

يتناول هذا الفصل عرضًا لنتائج الدراسة، ويقدم تفسيرًا لتلك النتائج في ضوء الإطار النظري لمتغيرات الدراسة، وما أشارت إليه نتائج الدراسات ذات الصلة حول فعالية التدريب المستند للإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية سمة وحالة ما وراء المزاج في علاقتهما ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية.

أولاً: اختبار اعتدالية التوزيع:

للتحقق من اعتدالية توزيع أفراد مجتمع الدراسة ككل لسمة وحالة ما وراء المزاج، فقد قامت الباحثة بحساب معادلة كلوموجروف - سميرنوف Kolmogorov-Smirnov، ويوضح الجدولان (9، 10) نتائج اعتدالية التوزيع لسمة وحالة ما وراء المزاج لأفراد مجتمع الدراسة ككل، حيث اتضح عدم وجود دلالة لقيمة (z) للسمة أو الحالة، مما يعني اعتدالية التوزيع لمجتمع الدراسة.

جدول (9)

معادلة كلوموجروف - سميرنوف Kolmogorov-Smirnov

اعتدالية التوزيع لسمة ما وراء المزاج لأفراد مجتمع الدراسة

| | |
|---------------|------------------------------|
| 138 | العدد |
| 167 | المتوسط |
| 11.7 | الانحراف المعياري |
| 0.319 | كلوموجروف - سميرنوف (قيمة Z) |
| 0.82 غير دالة | مستوى الدلالة |

جدول (10)

معادلة كلوموجروف - سميرنوف Kolmogorov-Smirnov

اعتدالية التوزيع لحالة ما وراء المزاج لمجتمع الدراسة

| | | |
|---------------|------------------------------|-------------------|
| 138 | العدد | |
| 189 | المتوسط | الإحصاءات الوصفية |
| 13.2 | الانحراف المعياري | |
| 0.273 | كلوموجروف - سميرنوف (قيمة Z) | |
| 0.94 غير دالة | مستوى الدلالة | |

ثانياً: نتائج فرضيات الدراسة

نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة

الضابطة في سمة ما وراء المزاج قبل تطبيق البرنامج التدريبي".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب قيمة "ت" بين متوسطي درجات

المجموعتين التجريبية والضابطة البالغ عدد كل منهما 18 مشاركاً؛ على مقياس سمة ما وراء المزاج

قبل تطبيق البرنامج التدريبي، ويوضح جدول (11) عدم وجود دلالة للفرق بين متوسطي درجات

المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس سمة ما وراء المزاج قبل تطبيق البرنامج التدريبي.

جدول (11)

دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس

سمة ما وراء المزاج قبل تطبيق البرنامج التدريبي (ن = 36)

| مصدر التباين | المجموعات | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | درجات الحرية | قيمة الدلالة |
|--------------|-----------|-------|-----------------|-------------------|--------|--------------|--------------|
| | الضابطة | 18 | 117 | 9.8 | | | 0.99 |
| | التجريبية | 18 | 120 | 9.7 | 0.009 | 34 | غير دالة |

نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في حالة ما وراء المزاج قبل تطبيق البرنامج التدريبي".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب قيمة "ت" بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة البالغ عدد كل منهما 36 مشاركاً؛ على مقياس حالة ما وراء المزاج قبل تطبيق البرنامج التدريبي، ويوضح جدول (12): عدم وجود دلالة للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس حالة ما وراء المزاج قبل تطبيق البرنامج التدريبي.

جدول (12)

دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس حالة ما وراء المزاج قبل تطبيق البرنامج التدريبي (ن = 36)

| المجموعات | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | درجات الحرية | قيمة الدلالة |
|-----------|-------|-----------------|-------------------|--------|--------------|--------------|
| الضابطة | 18 | 117 | 11.6 | 0.095 | 34 | 0.96 |
| التجريبية | 18 | 126 | 12.5 | | | غير دالة |

مصدر التباين

نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على: "توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في سمة ما وراء المزاج بعد تطبيق البرنامج التدريبي لصالح المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب قيمة "ت" بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة البالغ عدد كل منهما 18 مشاركاً؛ على مقياس سمة ما وراء المزاج بعد تطبيق البرنامج التدريبي، ويوضح جدول (13) وجود دلالة للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس سمة ما وراء المزاج بعد تطبيق البرنامج التدريبي لصالح المجموعة التجريبية ذات المتوسط الأكبر.

جدول (13)

دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس
سمة ما وراء المزاج بعد تطبيق البرنامج التدريبي (ن = 36)

| مصدر التباين | المجموعات | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | درجات الحرية | قيمة الدلالة |
|--------------|-----------|-------|-----------------|-------------------|--------|--------------|--------------|
| | الضابطة | 18 | 100.9 | 9.8 | 25.8 | 34 | 0.001 |
| | التجريبية | 18 | 183.8 | 9.4 | | | |

نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على: "توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في حالة ما وراء المزاج بعد تطبيق البرنامج التدريبي لصالح المجموعة التجريبية." وللتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب قيمة "ت" بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة البالغ عدد كل منهما 18 مشاركاً؛ على مقياس حالة ما وراء المزاج بعد تطبيق البرنامج التدريبي، ويوضح جدول (14) وجود دلالة للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس حالة ما وراء المزاج بعد تطبيق البرنامج التدريبي لصالح المجموعة التجريبية ذات المتوسط الأكبر.

جدول (14)

دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس
حالة ما وراء المزاج بعد تطبيق البرنامج التدريبي (ن = 36)

| مصدر التباين | المجموعات | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | درجات الحرية | قيمة الدلالة |
|--------------|-----------|-------|-----------------|-------------------|--------|--------------|--------------|
| | الضابطة | 18 | 117.4 | 12.5 | 3.08 | 34 | 0.004 |
| | التجريبية | 18 | 129.2 | 10.3 | | | |

نتائج الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية في سمة ما وراء المزاج بعد تطبيق البرنامج التدريبي بمرور 6 أسابيع من تطبيق البرنامج التدريبي". وللتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب قيمة "ت" بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية البالغ عددهم 18 مشاركاً في التطبيقين البعدي والتتبعي؛ على مقياس سمة ما وراء المزاج بعد تطبيق البرنامج التدريبي وبعد 6 أسابيع من تطبيقه، ويوضح جدول (15) دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي للبرنامج التدريبي على مقياس سمة ما وراء المزاج ودلت النتائج على عدم وجود فروق في سمة ما وراء المزاج لدى المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والتتبعي مما قد يعطي دلالة لاستمرارية البرنامج التدريبي.

جدول (15)

دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي للبرنامج التدريبي على مقياس سمة ما وراء المزاج (ن = 18)

| المجموعات | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | درجات الحرية | قيمة الدلالة |
|-----------|-------|-----------------|-------------------|--------|--------------|--------------|
| الضابطة | 18 | 115 | 8.5 | 0.029 | 34 | 0.97 |
| التجريبية | 18 | 116.8 | 11.1 | | | غير دالة |

مصدر
البيانات

نتائج الفرضية السادسة:

تنص الفرضية السادسة على: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية في حالة ما وراء المزاج بعد تطبيق البرنامج التدريبي وبين نفس المجموعة التجريبية بعد 6 أسابيع من تطبيق البرنامج التدريبي".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب قيمة "ت" بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية البالغ عددهم 18 مشاركاً في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس حالة ما وراء المزاج بعد تطبيق البرنامج التدريبي وبعد 6 أسابيع من تطبيقه، ويوضح جدول (16) دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي للبرنامج التدريبي على مقياس

حالة ما وراء المزاج، ودلت النتائج على عدم وجود فروق في حالة ما وراء المزاج لدى المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والتتبعي مما قد يعطي دلالة لاستمرارية البرنامج التدريبي.

جدول (16)

دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي للبرنامج التدريبي على مقياس حالة ما وراء المزاج (ن = 18)

| المجموعات | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | درجات الحرية | قيمة الدلالة |
|-----------|-------|-----------------|-------------------|--------|--------------|--------------|
| الضابطة | 18 | 115 | 12.5 | 0.051 | 34 | 0.96 |
| التجريبية | 18 | 124.1 | 11 | | | غير دالة |

مصدر التباين

ثالثاً: مناقشة نتائج الدراسة:

يتضح من جدولي (11، 12) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في سمة وحالة ما وراء المزاج قبل تطبيق البرنامج التدريبي؛ مما يعني أن المشاركين بالمجموعتين على قدم المساواة في حالة وسمة ما وراء المزاج، ويتضح من جدولي (13، 14) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في سمة وحالة ما وراء المزاج بعد تطبيق البرنامج التدريبي لصالح المجموعة التجريبية؛ مما يعني فعالية البرنامج التدريبي القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين سمة وحالة ما وراء المزاج لديهم.

ويتسق ذلك مع ما أوضحت نتائج عددٍ من الدراسات ذات الصلة حول فعالية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي في خفض بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية كالاكتئاب النفسي لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الثانوية (الصياح، 2014)، والضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة (بومجان، 2016)، والإلكسيثيميا لدى أمهات أطفال التوحد (عبد الله، 2020)، وتغير في اتجاهات المعلمات ومديرات المدارس نحو الفئة المدمجة سواء كانت سمعية أو فكرية من خلال فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة (شاهين، 2000)، إضافة إلى فعالية بعض التدخلات العلاجية كالعلاج بالقبول والالتزام في تحسين حالة ما وراء المزاج لدى أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد (الحديبي، وعلي، 2021).

ونظرًا لندرة الدراسات ذات الصلة حول فعالية التدريب المستند للإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين حالة وسمة ما وراء المزاج في البيئة العربية - في ضوء ما تم اطلاق الباحثة عليه- فإنه يمكن الاستناد في تفسير ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من فاعلية للبرنامج التدريبي القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين حالة وسمة ما وراء المزاج لدى المرشحات استنادًا إلى الأطر النظرية حول طبيعة الإرشاد المعرفي السلوكي، وأهدافه، وخصائص وسمات وأبعاد حالة وسمة ما وراء المزاج، ودينامية العلاقة بينهما، حيث أوضح العطوي (2019) أن الإرشاد المعرفي السلوكي شكل من أشكال الإرشاد يهدف إلى تحقيق تغيرات في سلوك الفرد تجعل حياته وحياته المحيطين به أفضل، 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 بأفكار إيجابية، ويساعد الأفراد كما أشار بومجان (2016) على أن يدركوا العلاقة بين التفكير والمشاعر والسلوك، وما أوضحه الفاخري (2018) بأنه تتصف علاقة الأمزجة الانفعالية بالتفكير بالوضوح، فنمط المزاج ينعكس سلبًا أو إيجابًا على نمط التفكير وأسلوبه والنتائج المترتبة، لذا فهم المشاعر والأحاسيس وتحليلها هو شكل من المعالجات المعرفية، وذلك باستثارة البنية المعرفية محدثةً تغيرات فيها مما ينعكس على النظام المعرفي العام للفرد خلال معالجاته المعرفية للمواقف الأخرى، هذا بالإضافة إلى ما أشار إليه الدواش (2010) بأن مستوى ما وراء الخبرة " سمة - حالة " تتركز في الصفحة الأمامية للعقل أو الوعي.

هذا بالإضافة إلى ما أوضحته الأطر النظرية بأن عملية تحسين سمة ما وراء المزاج والتحكم في مشاعر وانفعالات الفرد يعتمد على قدرته على التمكن من إدارة التفكير والتحكم فيما يفكر به من أفكار إيجابية أو سلبية، ويؤكد ذلك ما أشارت إليه عنتر (2015، 147) بأن الحالة المزاجية وسمة ما وراء المزاج التي تتضمن القدرة على الانتباه للمشاعر والانفعالات ووضوح تلك المشاعر وهذه الانفعالات، والقدرة على إصلاحها والاحتفاظ بالمزاج الحسن أطول فترة ممكنة يؤثر في شعور الفرد بالتوافق والسعادة النفسية، وما أوضحه الحديبي وعلي (2021) بأن حالة ما وراء المزاج تنشأ كرد فعليّ مصاحب للحالات المزاجية المختلفة، وتشير إلى نزوع الفرد إلى تقييم ما وراء مزاجه، ويتضمن التقييم ووضوح الخبرة وتقبلها ومطابقة ما وراء المزاج بالخبرة المباشرة.

ويتسق ذلك مع ما أوضحتها نتائج الأدبيات البحثية بأن تحسين المزاج من خلال ممارسة بعض الأفكار السريعة الجيدة له أثر جيد على التوافق النفسي (Daniel, 2010)، ولهذا فإن التدريب على مهارات التفكير الإيجابي يعمل على تحسين سمة ما وراء المزاج (Rostami et al, 2014)؛ عنتر، (2017)، كما أن تحقيق السعادة والتوافق النفسي يتأثر بطريقة الفرد في التفكير وقدرته على التنظيم الذاتي للمزاج (Erber, 2000 & Erber)، وأن إصلاح الحالة المزاجية والاحتفاظ بالحالة المزاجية الإيجابية من خلال رسائل العقل يؤدي إلى الشعور بالسعادة والتوفيق (Detweiler & Salovey, 2003)

كما تتفق نتائج هذا الفرض مع ما جاء في أدبيات البحث النفسي، والإطار النظري بأهمية التركيز على اللحظة الراهنة بالإرشاد المعرفي السلوكي، حيث يهتم بالتركيز على اللحظة الراهنة المسببة للاضطراب للتخفيف من الأعراض الناجمة عنها، والعلاقة بين الأفكار والمشاعر، ولذلك تُعزى فعالية البرنامج التدريبي القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين خيرة ما وراء المزاج " السمة- الحالة" لدى أفراد المجموعة التجريبية "المرشحات الدينيات" لما يلي:

1. تركيز برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي مساعدةً للمرشحات الدينيات على تعديل الأفكار التلقائية والمخططات أو المعتقدات غير المنطقية المسببة لتغير حالاتهن المزاجية، ومبادئ وفنيات برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي، وبيان محركات العلاقة بين التفكير والمشاعر بصفة عامة، وتعليم المرشحات الدينيات كيفية تقييم أفكارهن وتخيلاتهن وخاصة المرتبطة بالأحداث والسلوكيات المضطربة أو المؤلمة؛ مما ينعكس على تحسين حالة ما وراء المزاج لديهن، حيث أصبحت نتيجة لذلك، كل مرشدة من المرشحات الدينيات قادرة على أن تحدد أدوارها في الحياة بصفة عامة، والتي تؤدي إلى تحسن حالة ما وراء المزاج لديها بشكل مباشر أو غير مباشر والانسجام والتأقلم بالمحيطين "المطابقة"، وتغيير مزاجهن "التعديل"، والتخفيف من آثار ضغوط أحداث الحياة اليومية "التقليل" كأحد أبعاد ما وراء التقييم والتنظيم لحالة ما وراء المزاج.

2. أسهم البرنامج القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي من خلال جلساته في تدريب أفراد المجموعة التدريبية "المرشحات الدينيات" على أسس وفنيات الإرشاد المعرفي السلوكي؛ لبيان

التفاعل المتداخل والمعقد لعلميات التفكير في علاقتها بالسلوك والمشاعر، لتوفير إطار مفاهيمي للقدرة على ربط الأحداث على نحو فردي ومجمعي متبادل، لتحسين القدرة على الاتصال بال اللحظة الحالية تمامًا كوجود إنساني مدرك وشعوري للتغيير لدى المرشحات الدينيات.

كما يتضح من جدولتي (15، 16) عدم وجود فروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي للبرنامج التدريبي على مقياس سمة ما وراء المزاج؛ مما يعني استمرارية فعالية البرنامج التدريبي القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين سمة وحالة ما وراء المزاج.

وتتسق نتائج هاتين الفرضيتين وهي تعني فعالية البرنامج التدريبي القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين سمة وحالة ما وراء المزاج بعد مضي 6 أسابيع من انتهاء تطبيق البرنامج مع نتائج لعددٍ من الدراسات ذات الصلة، حيث أسفرت نتائج دراسة الحديبي وعلي (2021) عن عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد على برنامج للعلاج بالقبول والالتزام في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس حالة ما وراء المزاج وأبعاده، وتوصلت نتائج دراسة عبد الله (2020) إلى عدم وجود فروق داله إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لبرنامج الإرشاد المعرفي السلوكي على مقياس تورنتو للإكسيثيميا.

وتعزو الباحثة استمرارية فعالية البرنامج التدريبي القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين حالة وسمة ما وراء المزاج لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى ما تم التركيز عليه عبر جلسات البرنامج في إكسابهن عددًا من استراتيجيات تعديل حالتهم المزاجية، إضافة إلى عددٍ من العوامل، منها:

- رغبة أفراد المجموعة التجريبية في مواجهة الوضع الحالي وضوح ومطابقة الحالة المزاجية لديهم، ومعرفة أن ما يقومون به يحول حياتهم إلى الأسوأ على المدى الطويل، ويضيع وقتهم، ويستنزف طاقتهم، ويؤثر سلبًا على صحتهم الجسدية، مما يؤدي إلى زيادة ضغوط أحداث الحياة اليومية، والتقليل من فعالية استراتيجيات مواجهتها.

- كان لاستخدام مدخل إعادة تشكيل البنية المعرفية أثر في قبول المرشحات الدينيات أفكارهن ومشاعرهن، ومساعدتهن على الاستبصار بمشكلاتهن من خلال منظور واقعي؛ لتخفيف قوة ومقاومة الأفكار الجوهرية، وتخفيف التوتر والضغط النفسي والأفكار المسببة له، والسلوكيات الناتجة عنه، وإنتاج الأفكار الواقعية والمنطقية، وذلك من خلال تدريبهن على مراقبة أفكارهن، وتحديد درجة شدة الانفعالات المصاحبة لها، ثم تطوير قدرتهن على مناقشة الأفكار المشوهة معرفياً ودحضها واستبدالها، مما ساعدهن على تعديل سلوكهن الراهن تجاه مشكلاتهن الحياتية؛ وزاد من وعيهن بحالتهم المزاجية، وتعديل هذه الحالة في ظل ما يواجهن من ضغوط وعقبات في جوانب حياتهن المختلفة.

- كما كان لاستخدام الباحثة مدخل تغيير المشاعر الأثر الفعال على مساعدة المرشحات الدينيات المشاركات بالبرنامج التدريبي القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي على تحديد القيم المناسبة لتغيير حالتهم المزاجية السلبية إلى حالة مزاجية إيجابية تتناسب مع تلك القيم، مما أسهم في استقرار حالتهم المزاجية، وأظهر استمرارية فعالية البرنامج التدريبي في تحسين خبرة ما وراء المزاج " السمة والحالة" لديهن.

رابعاً: توصيات ومقترحات الدراسة:

بناءً على ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج عن فعالية واستمرارية تلك الفعالية للبرنامج التدريبي القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين حالة وسمة ما وراء المزاج لدى المرشحات الدينيات، صيغت التوصيات كما يلي:

1. إجراء مزيد من الدراسات للتحقق من أثر استخدام مكونات برة ما وراء المزاج في تنمية المرونة النفسية لدى المراهقين.

2. الاهتمام بمشاركة المرشحات الدينيات بالتدخلات "البرامج العلاجية/ الإرشادية"؛ لتحسين الجوانب الانفعالية والاجتماعية، وتدريبهم على المهارات المراد إكسابها للجمهور .

قائمة

مصادر ومراجع الدراسة

أولاً: القرآن الكريم

ثانياً: المراجع العربية

ثالثاً: المراجع الأجنبية

قائمة مصادر ومراجع الدراسة

أولاً: المصادر

- القرآن الكريم

ثانياً: المراجع العربية

آدم، أبكر عبد البنات (2018). منشوراتنا - مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية - العدد 47

Retrieved from مركز جيل البحث العلمي: <https://jilrc.com/>.

أبو زيد، خضر مخيمر والحديبي، مصطفى عبدالمحسن (2013). نمذجة العلاقات بين أساليب التفكير في ضوء نظرية التحكم العقلي الذاتي لستيرنبرج والعوامل الخمس الكبرى للشخصية لجولديبرج وحالة ما وراء المزاج لدى طلاب الجامعة. المجلة العلمية لكلية التربية 1-89.

أحمد، ميمي السيد وخريفة، إيناس محمد (2016). سمة ما وراء المزاج لدى العادين وذوي صعوبات التعلم من طلبة المرحلة الثانوية.. مجلة كلية التربية، 69-98.

الإسماعيلية، ثريا بنت علي بن خلفان (2021). توكيد الذات وعلاقته بالقدرة على اتخاذ القرار لدى المرشدات الدينيات بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان. كلية العلوم والآداب. جامعة نزوى. رسالة ماجستير لم تنشر.

الحويله، أمثال هادي وعبد الخالق، أحمد (2009). القلق والاسترخاء العضلي: المفاهيم والنظريات والعلاج. القاهرة: دار إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.

الخضر، عثمان حمود والفضلي، هدى ملوح (2007). هل الأذكاء وجدانياً أكثر سعادة؟. مجلة العلوم الاجتماعية. ج35. ع2. جامعة الكويت.

الدواش، فؤاد محمد (2004). الذكاء الوجداني لدى المراهقين وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا التربوية، جامعة القاهرة.

الدواش، فؤاد محمد (2010). خبرة ما وراء المزاج "السمة - الحالة" والغضب الكلينيكي لدى عينة من المراهقين والراشدين. المجلة المصرية لعلم المراهقة، 2-30.

الدواش، فؤاد محمد(2021). ورش تطوير الشخصية أونلاين تغير الاعتقادات النفسية

<https://youtu.be/UCnIeVHfo1QJ>.

الدواش، فؤاد وعبدالرحمن، رشا(2022). الصحة النفسية والإرشاد المدرسي. دار الآفاق. ط1. الشارقة.

الرفوع، محمد أحمد(2008). أساليب معالجة المعلومات لدى طلبة المرحلة الثانوية الأكاديمية في

الأردن وعلاقتها بالجنس والتخصص. دمشق: مجلة جامعة دمشق ج24, .

الركيبيات، أمجد فرحان وقطامي، يوسف محمود(2016). أثر برنامج تدريبي للذكاء الناجح المستند

إلى نموذج ستيرنبرغ ومهارات التفكير فوق المعرفي في درجة ممارسة التفكير الناقد لدى طلبة

الصف السادس الأساسي في الأردن. دراسات، العلوم التربوية، عمادة البحث العلمي/ الجامعة

الأردنية. 619-635.

الرياحنة، غاندي محمود وعربيات، أحمد عبدالحليم(2022). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي

جمعي لتنمية الكفاية الذاتية المدركة لدى الطلبة المصابين بالأمراض المزمنة. مؤتة للبحوث

والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية 201-243.

الزيات، فحي مصطفى(2004). سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي. عمان: مكتبة

عين الجامعة.

السيد بظاظو، أنسام مصطفى (2013). برنامج علاجي لتخفيف إكتئاب ما بعد صدمتي الوفاة

والطلاق لدي الأطفال : (النظريات والتطبيقات العلاجية والكلينيكية). الاسكندرية: المكتب

الجامعي الحديث.

الشناوي، محمد محروس(2007). موسوعة العلاج والإرشاد النفسي(1) نظريات الإرشاد والعلاج

النفسى. الأردن: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

الشويقي، أبو زيد سعيد (2008). ما وراء المزاج وعلاقته بمركز التحكم واتخاذ القرار وسنوات الخبرة

لدى عينة من مدرء المدارس. مجلة كلية التربية بالزقازيق. ع 59. 365 - 3. السعودية.

الصياح، محمد ربيع(2014). فاعلية برنامج إرشادي معرفي . سلوكي خلفض درجة الاحتراق النفسي دراسة ميدانية تجريبية لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الثانوية في مدارس محافظة دمشق الرسمية.دمشق.

الظفري، سعيد بن سليمان والريامية، نصره بنت عزيز بن خلف (2020). الذكاء الوجداني وعلاقته بالعدالة التنظيمية المدركة لدى الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين بسلطنة عمان. دراسات، العلوم التربوية. ج47. ع3.

الطار، محمود مغازي (2019). الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية. المجلة المصرية للدراسات النفسية. ع29(102), 388-432.

الخطوي، محمد عودة(2019). الإرشاد الأكاديمي: فاعلية برنامج معرفي سلوكي على مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لخفض ظاهرة التسرب الدراسي في المرحلة الثانوية. عمان-الأردم: رشاد برس-بيروت.

الخطوي، حمد بن حمود بن سليمان(2021) تأثير الذكاء الوجداني في القدرة على القيادة التربوية لدى مديري المدارس بسلطنة عمان. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية. ج10، ع2، 275 : 298

الخطوي، حمد بن حمود والظفر، سعيد بن سليمان والخروصي، حسين بن علي والبوسعيدي، صالح بن سالم وأل مبوسعيدي، والراجحية، مروة بنت ناصر والخروصي، بدر بن حمود والحوسنية، خولة بنت زاهر(2020). فاعلية برنامج تدريبي في تنمية الذكاء الوجداني لدى معلمي العلوم والرياضيات والمجال الثاني بسلطنة عمان. مجلة العلوم التربوية والنفسية المجلد 4، العدد 10. جامعة السلطان قابوس سلطنة عمان.

الغول، أروى نور الدين(2019). فاعلية برنامج تدريبي لخفض درجة الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الإعدادية. مجلة البحث العلمي في التربية. ع20. ج14. كلية البنات - جامعة عين شمس.

الخطوي، سالم عبدالله(2018). سيكولوجية الذكاء . book.google.com.om. ليبيا.

الفحل، نبيل محمد(2014). دليلك لبرامج الإرشاد النفسي من تصميم إلى تطبيق في البحوث والإرشاد الطلابي. القاهرة. دار العلوم.

المحارب، ناصر بن إبراهيم (2000). المرشد في العلاج الاستعرافي السلوكي. الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.

المدونة(2022) أكاديمية. <https://www.bts-academy.com/blog>

الهوشان، عامر(2018). التربوي-فكر ودعوة. . <https://almoslim.net/node/284787>

بسيوني، سوزان صدقة والحاجي، عائشة أحمد(2019). سمة ما وراء المزاج وعلاقتها باستراتيجيات إدارة الغضب لدى معلمي المرحلة المتوسطة بمكة المكرمة.المجلة التربوية.1090-1047

بومجان، نادية(2016). بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة. الجزائر. <http://thesis.univ-biskra.dz/id/eprint/2488>

تيار، الإصلاح (2021). دور المربي في ضبط المشاعر لدى المتربي - موقع تيار الإصلاح؛

<https://www.noslih.com/article/>

جابر، نصر الدين وبومجان، نادية (2013). الاتجاهات الرائدة في الارشاد المعرفي السلوكي. مجلة العلوم الإنسانية والمجتمع. 234-205

جونى، أحمد عبدالكاسم والعبودي، طارق محمد(2016). ما وراء المزاج سمة وحالة. عمان - الأردن. الدار المنهجية للنشر والتوزيع.

حافظ، داليا نبيل(2019). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتدريب على أساليب إدارة الصراعات الزوجية. رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية. 489-445.

حبيب، أحمد أمين(2015). فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج المعرفي السلوكي في خفض سلوك العنف لدى الأطفال الصم. مجلة كلية التربية. جامعة بورسعيد.العدد 18. 492 - 455.

حسين، طه عبد العظيم (2008).استراتيجيات تعديل السلوك للعاديين وذوي الاحتياجات الخاصة. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة للنشر.

حسين، ناجي محمد (2008). القيمة التنبؤية لمتغيري سمات المزاج وسمات ما وراء المزاج بالقدرات الإبداعية في ضوء مفهوم السيطرة المخية. دراسات تربوية واجتماعية. 149-180.

خليفة، سهام محمد (2021). الرفاهية الأكاديمية وعلاقتها بسمة ما وراء المزاج لدى طالبات الجامعات. مجلة البحث العلمي في التربية. 193 - 166.

زبيدي، ناصر الدين ولشهب، أسماء (2014). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تربية الاختبارات الدراسية للتلميذ. دراسة تجريبية على عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي جذع مشترك علوم وتكنولوجيا. الجزائر.

http://search.shamaa.org/PDF/Articles/AECL/CIVoI9No1Y2014/cl_2014-v9-n1_247-270.pdf

زوهيري، فاطمة (2017). فقه الواقع لدى المرشحات الدينيات في الجزائر دراسة ميدانية على عينة مرشحات ولاية قسنطينة. مجلة المعيار. عدد42. 256-277.

شاهين، أمل رياض (2020). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتعديل اتجاهات مديريات ومعلمات المدارس العادية نحو فصول الدمج. مجلة الطفولة والتربية. 219-244.

شاهين، محمد أحمد والشيخ، ريمان أديب (2021). فاعلية برنامج إرشادي معرفي-سلوكي في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض الشعور بالخجل لدى الطلبة المراهقين في القدس. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. 33-53.

شاهين، محمد أحمد ومهدي، منال (2020). الدراسات البحثية.

<https://democraticac.de/?p=69288>

شبيب، أحمد محمد (2019). فعالية برنامج تدريبي في رفع مستوى ما وراء المزاج وأثره في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى التلميذ ذوى صعوبات التعلم. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية. 376-341.

صبحي، أمين (2015). برنامج إرشادي معرفي سلوكي للحد من الاضطرابات السلوكية. مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، مركز الارشاد النفسي. مصر. 871-909.

صقر, أحمد محمود(2017). فاعلية برنامج تدريبي معرفي سلوكي في تحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى التلاميذ ذوي صعوبات تعلم القراءة بالصف الخامس الابتدائي. المجلة التربوية.

عبد الحميد, جابر والكفافي, علاء الدين(1992). معجم علم النفس والطب النفسي-ج5. القاهرة، دار النهضة العربية.

عبد العزيز، محمود إبراهيم (2018). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية بعض مهارات السلوك التكيفي للأطفال المعاقين حركي. دراسات في الإرشاد النفسي والتربوي. 138-165. 165-138.

عبد العظيم، حمدي عبد الله (2013). برامج تعديل السلوك وطرق تصميمها: مجموعة برامج عملية ونماذج تطبيقية. الجيزة: مكتبة أولاد الشيخ للتراث.

عبد الله، سحر محمود (2017). سمة ما وراء المزاج في علاقتها بفعالية الذات لدى طلاب كلية التربية بسوهاج. دراسات تربوية واجتماعية. 622-579.

عبدالله، محمد قاسم(2022) . الاضطرابات النفسية. ط1. دار الفكر. الشارقة.

عبدالله، نعيمة محمد (2020). فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض الاكسيثيميا لدى أمهات أطفال التوحد. المجلة العلمية للدراسات والبحوث التربوية والنوعية. 171-143.

عبد مسلم, اسراء(2018). سمة ما وراء المزاج. العراق:

<https://qu.edu.iq/repository/wp-content/uploads/2018/.pdf> .

عرفه، أمارة يحيى(2021).العلاج المعرفي السلوكي لاضطراب الوسواس القهري " دليل عملي تفصيلي للمعالج خطوة بخطوة، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

علي، ناسو صالح وعباس، حسين وليد(2014). الإرشاد النفسي الاتجاه المعاصر لإدارة السلوك الإنساني. عمان: دار غيداء للنشر والتوزيع.

علي، سعاد حسنى(2020). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق لدى عينة من المدمنين المتعافين. مجموعة شباب الباحثين. 576-534.

علي, فاطمة(2021). الصفحة الرئيسية-الإسلام-آيات الهم والحزن والضيق .

<https://mqaall.com/signs-of-worry-sadness-and-distress/>.

عنتر، أحمد محمد(2019). تعدد المهام وعلاقته بالانتباه والذاكرة العاملة لدى طلاب جامعة إفريقيا العالمية. رسالة ماجستير .1-151.

عنتر، سالي صلاح(2015). فاعلية برنامج لتنمية إدارة التفكير في تطوير سمة ما وراء المزاج وتحسين مستوى لشعور الذاتي بالسعادة النفسية لتدعيم المعلمين قبل الخدمة. مجلة الإرشاد النفسي 143-241.

عودة الله، ابتهاج علي(2021). فاعلية برنامج ارشادي جمعي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في خفض الاحتراق النفسي لدى فريق التمريض في وحدة العناية المركزة بمدينة الحسين الطبية. جمعية الثقافة من أجل التنمية. 1 - 42. مصر.

عوض، ربيعة رجب (2001). ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة: التشخيص والعلاج. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

غيث، سعاد منصور محمود(2011). فاعلية برنامج تدريبي معرفي - سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الاطفال المصابين بالقليلة السحائية. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. مج7, ع4: 303-325.

عيد، إبراهيم محمد(2005). مقدمة في الإرشاد النفسي. القاهرة.مصر. مكتبة الأنجلو المصرية.

فطيمة, طوبال(2017). فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض أعراض الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية. الجزائر:

<https://www.psycodz.info/2020/05/cognitivo-comportemental-stress.html>.

قاسم, سالي صلاح عنتر(2017). التفكير فوق المعرفي والعوامل الكبرى للشخصية والتفائل والتشاؤم كمنبئات بسمة ما وراء المزاج لدى طلاب الجامعة. دراسات تربوية ونفسية. 229-316.

ماكاي، ماثيو ديفيز، ومارثا وفاينينج، باتريك (2012). الأفكار والمشاعر المسيطرة على حالاتك المزاجية وعلى حياتك: دليل عملي لتقنيات العلاج السلوكي المعرفي. ترجمة: سليمان الغديان. الرياض: مكتبة جرير.

محمد، عادل عبد الله (2000). العلاج المعرفي السلوكي: أسس وتطبيقات. القاهرة: دار الرشاد.

معمرية، بشير (2016). إسهامات علماء النفس العرب في التنظير في مجال العمليات المعرفية النموذج الرباعي للعمليات المعرفية لفؤاد أبو حطب نموذجاً. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية-جامعة الشهيد حمة لخضر - الوادي العدد 20. 23-39.

منصور، السيد كامل (2007). جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي وسمة ما وراء المزاج والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والقلق. المجلة المصرية للدراسات النفسية 1-80.

ميرة، أمل كاظم وطاهر، ميسون حامد (2018). همسة ما وراء المزاج وعلاقتها بتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة. حوايات آداب عني شخص . 246-265.

نيناء، مايكل ودريدان، يندي (2020). العلاج المعرفي السلوكي. ترجمة: عبد الجواد خليفة أبوزيد ط2، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

وليد، بخوش (2017). محاضرات في علم النفس المعرفي. الجزائر:

<http://www.univ-oeb.dz/fssh/wp-content/uploads/2018>.

وود، جيفري سي (2020). العلاج المعرفي السلوكي لاضطرابات الشخصية " دليل عملي " برنامج خطوة بخطوة. (ترجمة: عبد الجواد خليفة أبوزيد). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

ثالثاً: المراجع الأجنبية

- Arvey, M. (2001). Secondary Traumatic Stress Among Trauma Counselors: What Does the Research Say. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 23: 283-293.
- Daniel, L . (2010) . HappinessAt The Speed of Thought, *Psychology Today*, 43(2), 24-29.
- Detweiler, B. & Salovey, P. (2003) . Striving for Happiness of fleeing from sadness? motivating mood repair using diffentially framed massages, *Journal of social & clinical psychology*, 22 (6), 627 – 664.
- Erber, R & Erber, M . (2000) . The self - Regulation of mood: second thoughts on the importance of happiness in everyday life, *psychological inquiry*, 2(3), 142 – 148.
- Frazier, L. (2018). Does emotional intelligence predict normative organizational commitment of non- frontline healthcare workers (Unpublished doctoral dissertation). North Central University.
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. Bantam Books, New York.
- Goleman, D. (1998). Working with Emotional Intelligence. Bantam Books, New York.
- Gross, J.J. & Thompson, Ross. (2007). Handbook of emotion regulation. Emotion regulation: Conceptual foundations. 3-26.
- Hargreaves, A., (2000). Mixed Emotions: Teachers Perceptions of Their Interaction With Students, *Teaching and Teacher Education*, 16, 811-826.
- Hoffman, J. (1994). Muscle Relaxation. In R.J. Corsini (Ed.), *Encyclopedia of Psychology* (p.p.446-477). New York: Wiley.
- Machera, R., & Machera, P. (2017). Emotional intelligence: A therapy for higher education students. *Universal Journal of Educational Research*, 5(3), 461-471. Doi: 10.13189/ujer.2017.050318.
- Mayer, j. & Stevens, A (1994): An Emerging Understanding of the Reflective (Meta -) Experience of Mood, *Journal of Research in personality*, 28, 351 – 373.
- Meisler, G. (2013). Empirical exploration of the relationship between emotional intelligence, perceived organizational justice and turnover intentions. *Employee Relations*, 35(4), 441-455. Doi: 10.1108/EA-os-2012-0041.
- Ouyang, Z., Sang, J., Li, P., & Peng, J. (2015). Organizational justice and job insecurity as

mediators of the effect of emotional intelligence on job satisfaction a study from China. *Personality and Individual Differences*, 76, 147-152.

Passer, J. (2014). Moderating effect of job satisfaction on the relationship between emotional intelligence and employer organizational justice perceptions (Unpublished doctoral dissertation). Capella University.

Rostami, M ; Movallali, G ; farhood, D & Biglarian, A . (2014) . The effectiveness of mental Rehabilitation Based on positive thinking skills training on increasing happiness in hearing impaired adolescents, *audiology*, 23(3), 39 - 45.

Taherinejad, Z., Ahmadi, A., Amani, R., & Khoshouei, S. (2017). Relationship emotional intelligence and personality traits with organizational commitment among Iranian nurses. *Journal of Research & Health*, 7(1), 614–623.

ملاحق الدراسة

- استمارة البيانات للمرشدات الدينيات بمحافظة شمال الشرقية
- مقياس سمة ما وراء المزاج
- مقياس حالة ما وراء المزاج
- خطاب تحكيم البرنامج التدريبي
- السادة المحكمون للبرنامج التدريبي
- بطاقة تعريفية وظيفية المرشدة الدينية
- إحصائية 2021 توزيع المرشدات في سلطنة عمان
- الموافقة المستنيرة للمشاركة بالبرنامج التدريبي
- جلسات البرنامج التدريبي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي
- في تنمية سمة وحالة ما وراء المزاج للمرشدات الدينيات في سلطنة عُمان
- بطاقة تقييم أهداف الجلسة للبرنامج التدريبي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي
- لتنمية سمة وحالة ما وراء المزاج للمرشدات الدينيات في سلطنة عُمان
- استمارة تقييم جلسات البرنامج التدريبي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي لتنمية
- سمة وحالة ما وراء المزاج للمرشدات الدينيات في سلطنة عُمان
- صور من جلسات البرنامج التدريبي

ملحق (1)

استمارة البيانات

للمرشدات الدينيات بمحافظة شمال الشرقية

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان "فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية سمة وحالة ما وراء المزاج للمرشدات الدينيات في سلطنة عمان" للحصول على درجة الماجستير في التربية - الإرشاد النفسي، لذا ترحو الباحثة من المرشدات الدينيات بمحافظة شمال الشرقية التفضل بتعبئة الاستمارة. للعلم بأن المعلومات ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط وسيتم الاحتفاظ بسريتها التامة. وخالص الشكر والتقدير للتعاون وخدمة البحث العلمي.

الباحثة: زينب بنت سعيد المصلحية

الاسم | الكنية:

.....

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> إبراء | <input type="checkbox"/> القابل |
| <input type="checkbox"/> بديّة | <input type="checkbox"/> وادي بني خالد |
| <input type="checkbox"/> المضربي | <input type="checkbox"/> سناو |
| <input type="checkbox"/> دماء والطائيين | |
| <input type="checkbox"/> عزباء | <input type="checkbox"/> متزوجة |
| <input type="checkbox"/> أرملة | <input type="checkbox"/> مطلقة |
| <input type="checkbox"/> ممتازة | <input type="checkbox"/> متوسطة |
| <input type="checkbox"/> ضعيفة | |
| <input type="checkbox"/> نعم | <input type="checkbox"/> لا |

الولاية:

الحالة الاجتماعية:

تقييمك لحالتك الاقتصادية:

لجأت إلى طبيب نفسي للمعالجة من قبل:

آخر شهادة تم الحصول عليها:

.....

ملحق (2)

مقياس سمة ما وراء المزاج

| م | العبـارات | أوافق بقوة | أوافق | غير متأكد | أرفض | أرفض بقوة |
|----|--|------------|-------|-----------|------|-----------|
| 1 | أحاول أن أفكر في موضوعات جيدة مهما كان شعوري سيئا. | | | | | |
| 2 | ربما يصبح الناس سعداء لو اعتمدوا أقل على مشاعرهم وفكروا أكثر. | | | | | |
| 3 | عادة لا أنتبه بشكل جيد حينما أكون حزينا. | | | | | |
| 4 | من الأمور السيئة أن تنتبه لمشاعرك ومزاجك. | | | | | |
| 5 | عادة لا أهتم كثيرا بما أشعر. | | | | | |
| 6 | أحيانا لا أستطيع معرفة مشاعري. | | | | | |
| 7 | نادرا ما أكون مشوشا بخصوص مشاعري. | | | | | |
| 8 | بالرغم من أنني أشعر أحيانا بالحزن إلا أنني لدي نظرة متفائلة. | | | | | |
| 9 | حينما أكون متضايقا أدرك أن الأشياء الجيدة في الحياة غير حقيقية. | | | | | |
| 10 | أرى ضرورة التصرف من وحي مشاعري. | | | | | |
| 11 | أنا لا أستطيع أن أتحدث عن مشاعري. | | | | | |
| 12 | حينما أكون متضايقا أذكر نفسي بجميع الأمور السعيدة في الحياة. | | | | | |
| 13 | غالبا ما أكون واعيا بمشاعري في حقيقتها. | | | | | |
| 14 | عادة ما أكون حائرا تجاه ما أشعر به. | | | | | |
| 15 | لا ينبغي أن يتوجه الإنسان في الحياة حسب المشاعر. | | | | | |
| 16 | بالرغم من أنني أكون سعيدا أحيانا إلا أنني لدي غالبا وجهة نظر متشائمة. | | | | | |
| 17 | أحس بمشاعري بسهولة. | | | | | |
| 18 | أنتبه بدرجة كبيرة للطريقة التي أشعر بها. | | | | | |
| 19 | حينما أكون في مزاج طيب أتفاءل تجاه المستقبل. | | | | | |
| 20 | لا أستطيع التصرف بعيدا عن مشاعري. | | | | | |
| 21 | لا أنتبه كثيرا لمشاعري. | | | | | |
| 22 | غالبا أفكر في مشاعري. | | | | | |
| 23 | عادة أكون واضحا في مشاعري. | | | | | |
| 24 | بالرغم من أنني سيئ المزاج معظم الوقت إلا أنني أحاول التفكير في أشياء سارة. | | | | | |
| 25 | عادة ما أكون على علم بمشاعري حول الموضوع الذي أواجهه. | | | | | |
| 26 | المشاعر ليست هامة وأعتقد أن الوقت الذي أقضيه في التفكير فيها وقت ضائع. | | | | | |
| 27 | عادة ما أعرف بالضبط الذي أشعر به. | | | | | |

ملحق (3)

مقياس حالة ما وراء المزاج

| م | العبارة | بالتأكيد لا تصفني | تصفني مزاجي قليلا | غير متأكد | تصفني مزاجي كثيرا | بالتأكيد تصف مزاجي |
|----|---|-------------------|-------------------|-----------|-------------------|--------------------|
| 1 | أنا أعرف بالضبط أحاسيسي الداخلية. | | | | | |
| 2 | ليس هناك حاجة لتغيير أحاسيسي. | | | | | |
| 3 | غالبا ما أشعر أن حالتي المزاجية الحالية معظم الوقت. | | | | | |
| 4 | إن حالتي المزاجية الحالية غيرت منظوري للأشياء. | | | | | |
| 5 | أتخيل بعض الأشياء الطيبة لأحسن من حالتي المزاجية. | | | | | |
| 6 | لا أرغب في تعديل حالتي المزاجية الحالية. | | | | | |
| 7 | أنا غير متأكد من أحاسيسي الإيجابية وأحاول في حالة الشعور بها السيطرة عليها. | | | | | |
| 8 | أنا أعرف لماذا أحس بحالة مزاجية معينة. | | | | | |
| 9 | لا أعتقد أن هناك خطأ في حالتي المزاجية الحالية. | | | | | |
| 10 | حالتي المزاجية الحالية تناسبني كثيرا. | | | | | |
| 11 | لقد غيرت حالتي المزاجية الحالية طريقة تفكيري. | | | | | |
| 12 | أنا أذكر نفسي بالأشياء اللطيفة في الحياة لأحسن من حالتي المزاجية. | | | | | |
| 13 | إن مزاجي متهيج إلى الدرجة التي أحتاج فيها إلى التحكم فيه حتى لا أبدو أحمقا. | | | | | |
| 14 | إن حالتي المزاجية واضحة بالنسبة لي. | | | | | |
| 15 | أنا لا أحجل من حالتي المزاجية. | | | | | |
| 16 | إن حالتي المزاجية أدت لتغيير معتقداتي وأرائي. | | | | | |
| 17 | إنني أفكر في أشياء طيبة قد تحدث لي لكي تصبح حالتي المزاجية أفضل. | | | | | |
| 18 | أدع حالتي المزاجية كما هي كي تكون مستقرة وإيجابية. | | | | | |
| 19 | أحاول أن أسترخي وأهدأ لأن حالتي المزاجية متهيجة على الرغم من إيجابيتها. | | | | | |
| 20 | إنه من الصعب علي أن أتحدث عن حالتي المزاجية. | | | | | |
| 21 | لا ينبغي أن تكون مشاعري على هذا النحو الذي أنا عليه. | | | | | |
| 22 | إنني لم أشعر غالبا بمثل هذه المشاعر التي أعيشها الآن. | | | | | |
| 23 | إن حالتي المزاجية الحالية لم تغير نظرتي للأشياء. | | | | | |
| 24 | أنا أخطط لأشياء إيجابية لأحتفظ بمزاجي في حالة جيدة. | | | | | |

| م | العبارات | بالتأكيد لا تصفي | تصفي مزاجي قليلا | غير متأكدة | تصفي مزاجي كثيرا | بالتأكيد تصف مزاجي |
|----|---|------------------|------------------|------------|------------------|--------------------|
| 25 | أنا أذكر نفسي بالواقع لكي أتحكم في حالتي المزاجية. | | | | | |
| 26 | أنا لا أعرف لماذا أحس بحالتي المزاجية الحالية. | | | | | |
| 27 | أنا أعلم أن إحساسي هذا إحساس خاطئ في ضوء حالتي المزاجية الحالية. | | | | | |
| 28 | إن تفكيري لم يغير حالتي المزاجية. | | | | | |
| 29 | أنا أسمح لنفسي أن أعيش خبرتي المزاجية الحالية. | | | | | |
| 30 | إن حالتي المزاجية متهبجة جدا ولذلك أحاول أن أهدئ نفسي لكي أستطيع التركيز بشكل أفضل. | | | | | |
| 31 | من الصعب علي أن أصف حالتي المزاجية الحالية بدقة. | | | | | |
| 32 | أنا أخجل من حالتي المزاجية الحالية. | | | | | |
| 33 | إن معتقداتي وأرائي لم تتغير بسبب حالتي المزاجية | | | | | |

ملحق (4)

خطاب تحكيم البرنامج التدريبي

جامعة الشرقية
كلية الآداب والعلوم الإنسانية
قسم علم النفس

الدكتور/ة الفاضل/ة المحكم:.....المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد ،،

الموضوع: تحكيم البرنامج التدريبي

في إطار رسالتي للماجستير المسجلة بعنوان (فعالية برنامج تدريبي مستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي لتنمية سمة وحالة ما وراء المزاج للمرشحات الدينيات في سلطنة عُمان)، يرجى منكم بعد الاطلاع على البرنامج إبداء رأيكم الكريم في:

1. مدى ملائمة محتوى البرنامج لعنوان الدراسة:
أ. ملائم
ب. ملائم مع تعديلات
ج. غير ملائم
2. مدى ملائمة تكوين البرنامج بشكل عام:
أ. ملائم
ب. ملائم مع تعديلات
ج. غير ملائم
3. مدى جودة صياغة البرنامج:
أ. ملائم
ب. ملائم مع تعديلات
ج. غير ملائم
4. مدى جودة أهداف البرنامج:
أ. ملائم
ب. ملائم مع تعديلات
ج. غير ملائم
5. مدى جودة تقييم البرنامج:
أ. ملائم
ب. ملائم مع تعديلات
ج. غير ملائم

ملحق (5)

السادة المحكمون للبرنامج التدريبي

| م | الاسم | الدرجة العلمية | التخصص | الوظيفة | جهة العمل |
|---|---------------------|----------------|-------------|-------------|---|
| 1 | أ. د. فضل عبد الصمد | أستاذ دكتور | صحة نفسية | أستاذ | عميد كلية التربية - بالمنيا بمصر |
| 2 | أ. د. مصطفى الحديبي | أستاذ دكتور | صحة نفسية | أستاذ | بكلية التربية جامعة أسيوط بمصر |
| 3 | د. شريف السعودي | أستاذ مساعد | قياس وتقييم | أستاذ مساعد | كلية الآداب والعلوم الإنسانية جامعة الشرقية - سلطنة عُمان |
| 4 | د. جوخة الصوافية | أستاذ مساعد | إرشاد نفسي | أستاذ مساعد | كلية الآداب والعلوم الإنسانية جامعة الشرقية - سلطنة عُمان |

ملحق (6)

بطاقة تعريفية وظيفية المرشدة الدينية

Sultanate of Oman
Ministry of Endowments &
Religious Affairs



سلطنة عُمان
وزارة الأوقاف والشؤون الدينية

| بطاقة وصف الوظيفة | | سلطنة عُمان | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|-----------------|------------------|------------------|--|--|---|---|---|---|--|---|---|--|--|--|
| وزارة الأوقاف والشؤون الدينية | | اسم الوحدة | | | | | | | | | | | | | | | |
| رمز الوظيفة: | مرشد ميني (مرشد) (رايم) (شان) (أول) | مسمى الوظيفة: | | | | | | | | | | | | | | | |
| الدرجة | الخدمات المدنية | المجموعة الوظيفية للوظائف: | | | | | | | | | | | | | | | |
| الدرجة | الدرجة | فئة وظائف: | | | | | | | | | | | | | | | |
| الدرجة | الدرجة | الوصف الوظيفي: | | | | | | | | | | | | | | | |
| الدرجة | الدرجة | تخصص الوظيفة: | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>يقدم الوصف الوظيفي للموظف المرشد لادارة الشؤون الإسلامية أو دائرة التعليم والإرشاد القومي أو إدارات ومكاتب الأوقاف والشؤون الدينية بالمحافظات والولايات</p> <p>تختص هذه الوظيفة بـ</p> <p>القيام بالأعمال التخصصية الخاصة بأنشطة الدائرة وفقاً للخطط والنظم المعتمدة</p> <p>الواجبات والمسؤوليات:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يخضع شاغل الوظيفة للإشراف المباشر من رئيس القسم. - ينفذ برامج العمل التخصصية التفصيلية لتحقيق أهداف الخطة العامة المصنفة بما يساهم في التطوير والتحديث المعتمدة. - ينفذ الأعمال على أساس المرجعية القانونية والتشريعية والنظم العامة لنوع العمل التخصصي وطريقة مطابقة للمعايير ومواصفات ضمان الجودة المعتمدة. - يعد الدراسات والبحوث التخصصية في مجال (الوعظ والإرشاد الديني). - يقدم المعاونة الفنية في مجال (اللقاء المحظب الدينية). - يعد قواعد البيانات الخاصة بنظم العمل باستخدام نظم تقنية المعلومات الحديثة. - يجري بعض الأعمال التنسيقية لإنتاج العمل وشارك في اجتماعات ولجان داخلية ترتبط بتنفيذ أعماله. - يشترك في الدورات التدريبية لتطوير المهارات والقدرات في مجال التخصص والتي تتيحها الوحدة. - تعلم القرآن الكريم وتحفيظه لأفراد المجتمع والعناية بالناشئة. - تعليم مبادئ الدين الإسلامي الحنيف. - الإسهام في فعاليات وبرامج الوعظ الاجتماعي المتضمنة (عقد القرآن، وتيسيل الموتى والصلاة عليهم، والمشاركة الاجتماعية). - إلقاء الدروس الدينية وفق ما يحدده له من المديرية. - الإشراف على الأبحاث العلمية والفقهية والشريعة، بما يؤدي إلى توسيع وتنمية مداركه، وحضور مجالس العلم والإطلاع على التشريعات الصادرة عن الوزارة وحضور الدورات التدريبية التي ترشحها لها الوزارة. - الإلتزام بحفظ جزأين من القرآن الكريم سنوياً. - الإلتزام بالمشاركة في التسميع السنوي للقرآن الكريم حسب محددات دليل الكوادر الدينية الذي تصدره الوزارة. - الإلتزام بقرارات دليل الكوادر الدينية الذي تصدره الوزارة حسب محددات العمل السنوي. - يؤدي ما يسند إليه من أعمال أخرى مماثلة. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>الإشراف على شغل الوظيفة:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>الدرجة (العاشر)</th> <th>الدرجة (التاسعة)</th> <th>الدرجة (الثامنة)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ماجستير (حديث) في الشريعة أو الإدارة أو الدراسات الإسلامية أو الوعظ والإرشاد أو التربية الإسلامية.</td> <td>دكتوراه (حديث) في الشريعة أو الإدارة أو الدراسات الإسلامية أو الوعظ والإرشاد أو التربية الإسلامية.</td> <td>دكتوراه في الشريعة أو الإدارة أو الدراسات الإسلامية أو الوعظ والإرشاد أو التربية الإسلامية أو ٣ سنوات خبرة في مجال الوظيفة.</td> </tr> <tr> <td>شهادة جامعية (الليسانس) (البكالوريوس) أو ما يعادلها في الشريعة أو الإدارة أو الدراسات الإسلامية أو الوعظ والإرشاد أو التربية الإسلامية أو ٣ سنوات خبرة في مجال الوظيفة.</td> <td>ماجستير في الشريعة أو الإدارة أو الدراسات الإسلامية أو الوعظ والإرشاد أو التربية الإسلامية أو ٣ سنوات خبرة في مجال الوظيفة.</td> <td>ماجستير في الشريعة أو الإدارة أو الدراسات الإسلامية أو الوعظ والإرشاد أو التربية الإسلامية أو ٣ سنوات خبرة في مجال الوظيفة.</td> </tr> <tr> <td>توفر الشروط الأخرى المقررة لقانون شغل الوظيفة.</td> <td>شهادة جامعية (الليسانس) (البكالوريوس) أو ما يعادلها في الشريعة أو الإدارة أو الدراسات الإسلامية أو الوعظ والإرشاد أو التربية الإسلامية أو ٦ سنوات خبرة في مجال الوظيفة.</td> <td>شهادة جامعية (الليسانس) (البكالوريوس) أو ما يعادلها في الشريعة أو الإدارة أو الدراسات الإسلامية أو الوعظ والإرشاد أو التربية الإسلامية أو ٩ سنوات خبرة في مجال الوظيفة.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>توفر الشروط الأخرى المقررة لقانون شغل الوظيفة.</td> <td>توفر الشروط الأخرى المقررة لقانون شغل الوظيفة.</td> </tr> </tbody> </table> | | | الدرجة (العاشر) | الدرجة (التاسعة) | الدرجة (الثامنة) | ماجستير (حديث) في الشريعة أو الإدارة أو الدراسات الإسلامية أو الوعظ والإرشاد أو التربية الإسلامية. | دكتوراه (حديث) في الشريعة أو الإدارة أو الدراسات الإسلامية أو الوعظ والإرشاد أو التربية الإسلامية. | دكتوراه في الشريعة أو الإدارة أو الدراسات الإسلامية أو الوعظ والإرشاد أو التربية الإسلامية أو ٣ سنوات خبرة في مجال الوظيفة. | شهادة جامعية (الليسانس) (البكالوريوس) أو ما يعادلها في الشريعة أو الإدارة أو الدراسات الإسلامية أو الوعظ والإرشاد أو التربية الإسلامية أو ٣ سنوات خبرة في مجال الوظيفة. | ماجستير في الشريعة أو الإدارة أو الدراسات الإسلامية أو الوعظ والإرشاد أو التربية الإسلامية أو ٣ سنوات خبرة في مجال الوظيفة. | ماجستير في الشريعة أو الإدارة أو الدراسات الإسلامية أو الوعظ والإرشاد أو التربية الإسلامية أو ٣ سنوات خبرة في مجال الوظيفة. | توفر الشروط الأخرى المقررة لقانون شغل الوظيفة. | شهادة جامعية (الليسانس) (البكالوريوس) أو ما يعادلها في الشريعة أو الإدارة أو الدراسات الإسلامية أو الوعظ والإرشاد أو التربية الإسلامية أو ٦ سنوات خبرة في مجال الوظيفة. | شهادة جامعية (الليسانس) (البكالوريوس) أو ما يعادلها في الشريعة أو الإدارة أو الدراسات الإسلامية أو الوعظ والإرشاد أو التربية الإسلامية أو ٩ سنوات خبرة في مجال الوظيفة. | | توفر الشروط الأخرى المقررة لقانون شغل الوظيفة. | توفر الشروط الأخرى المقررة لقانون شغل الوظيفة. |
| الدرجة (العاشر) | الدرجة (التاسعة) | الدرجة (الثامنة) | | | | | | | | | | | | | | | |
| ماجستير (حديث) في الشريعة أو الإدارة أو الدراسات الإسلامية أو الوعظ والإرشاد أو التربية الإسلامية. | دكتوراه (حديث) في الشريعة أو الإدارة أو الدراسات الإسلامية أو الوعظ والإرشاد أو التربية الإسلامية. | دكتوراه في الشريعة أو الإدارة أو الدراسات الإسلامية أو الوعظ والإرشاد أو التربية الإسلامية أو ٣ سنوات خبرة في مجال الوظيفة. | | | | | | | | | | | | | | | |
| شهادة جامعية (الليسانس) (البكالوريوس) أو ما يعادلها في الشريعة أو الإدارة أو الدراسات الإسلامية أو الوعظ والإرشاد أو التربية الإسلامية أو ٣ سنوات خبرة في مجال الوظيفة. | ماجستير في الشريعة أو الإدارة أو الدراسات الإسلامية أو الوعظ والإرشاد أو التربية الإسلامية أو ٣ سنوات خبرة في مجال الوظيفة. | ماجستير في الشريعة أو الإدارة أو الدراسات الإسلامية أو الوعظ والإرشاد أو التربية الإسلامية أو ٣ سنوات خبرة في مجال الوظيفة. | | | | | | | | | | | | | | | |
| توفر الشروط الأخرى المقررة لقانون شغل الوظيفة. | شهادة جامعية (الليسانس) (البكالوريوس) أو ما يعادلها في الشريعة أو الإدارة أو الدراسات الإسلامية أو الوعظ والإرشاد أو التربية الإسلامية أو ٦ سنوات خبرة في مجال الوظيفة. | شهادة جامعية (الليسانس) (البكالوريوس) أو ما يعادلها في الشريعة أو الإدارة أو الدراسات الإسلامية أو الوعظ والإرشاد أو التربية الإسلامية أو ٩ سنوات خبرة في مجال الوظيفة. | | | | | | | | | | | | | | | |
| | توفر الشروط الأخرى المقررة لقانون شغل الوظيفة. | توفر الشروط الأخرى المقررة لقانون شغل الوظيفة. | | | | | | | | | | | | | | | |

ملحق (7)

إحصائية 2021

توزيع المرشحات الدينيات ومساعدات المرشحات الدينيات في السلطنة

Sultanate of Oman
Ministry of Endowments &
Religious Affairs



سلطنة عُمان
وزارة الأوقاف والشؤون الدينية



| العدد | النطاق الجغرافي |
|-------|---|
| ٢٤٦ | دائرة التعليم والإرشاد النسوي (محافظة مسقط) |
| ٩١ | محافظة ظفار |
| ١٧ | محافظة مسندم - إدارة أوقاف دبا |
| ٤ | محافظة مسندم - مكب أوقاف خصب |
| ١٥ | محافظة البريمي |
| ٥٨ | محافظة الظاهرة |
| ١٠٥ | محافظة شمال الباطنة |
| ١٢٢ | محافظة جنوب الباطنة (الرساق) |
| ٣٥ | محافظة جنوب الباطنة (مكب السويق) |
| ١١١ | محافظة الداخلية (نزوى) |
| ٣٩ | محافظة الداخلية (مكب بهلاء) |
| ١٣٨ | محافظة شمال الشرقية |
| ٤٥ | محافظة جنوب الشرقية |
| ٣٦ | محافظة جنوب الباطنة (مكب السويق) |
| ٤ | محافظة الوسطى |
| ١٠٦٦ | العدد الإجمالي |



ملحق (8)

الموافقة المستنيرة للمشاركة بالبرنامج التدريبي

الموضوع

طلب تفريغ لمواصلة التدريب في البرنامج التدريبي
المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي لتنمية سمة - حالة ما وراء المزاج

الدكتور الفاضل محمد بن خميس الريامي مدير إدارة الأوقاف والشؤون الدينية بشمال الشرقية المحترم
تحية طيبة وبعد ،،،

نحن المرشدات الدينيات بولاية إبراء التحقنا ببرنامج التدريب المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي لتنمية سمة - حالة ما وراء المزاج مقدمة البرنامج المرشدة الدينية زينب بنت سعيد بن سيف المصلحية طالبة ماجستير ارشاد نفسي بمحض ارادتنا لما رأينا فيه من الفائدة الكبيرة خاصة في مجال عملنا فهو يساعدنا على ادارة مشاعرنا والانتباه لها وإصلاحها حتى نبقى على مزاج جيد وانتاجية أفضل في بيئة الأسرة و العمل رغم المسؤوليات التي في عاتقنا والضغطات النفسية والاجتماعية و المهنية التي نمر بها.

لذا نرجو من ادارتنا الموافقة تتكاتف و تتعاون معنا من أجل الاستمرار في التدريب فقط نطلب بتفريغ يوماً واحداً في الأسبوع كل خميس بمقدار ثلاث جلسات في تاريخ 20 ، 27 من شهر أكتوبر و 3 من شهر نوفمبر عام 2022 .

لكم منا جزيل الشكر و التقدير

نرفق لكم أسماء المتدربات :

التوقيع

خديجة
عزاء
هاجر
فاطمة
يسرى
هدى
عذراء
زينب
عميرة
حميدة
نعمة
غزاله
جوهرة
ريم
زينب
رحمة
شريفه
بسمة

1. خديجة بنت ناصر بن سالم الصوافية
2. عزاء بنت سعيد بن محمد الرحبية
3. هاجر بنت سعيد بن محمد الحارثية
4. فاطمة بنت أحمد بن محمد المسرورية
5. يسرى بنت حمود بن حمد المسرورية
6. هدى بنت عامر بن سعيد الحارثية
7. عذراء بنت خميس بن عامر الإسماعيلية
8. زينب بنت حمود بن محمد المسرورية
9. عميرة بنت سليمان بن سالم السالمية
10. حميدة بنت سليمان بن مسلم الرحبية
11. نعمة بنت سعيد بن سيف الطوقية
12. غزاله بنت عبدالله بن سيف الحبسية
13. جوهرة بنت محمد بن سعيد الحبسية
14. ريم بنت عبدالله بن سيف الحبسية
15. زينب بنت يعقوب بن سعيد الحبسية
16. رحمة بنت سيف بن علي المسكرية
17. شريفه بنت سعود بن علي المسكرية
18. بسمة بنت هلال بن راشد المسكرية

ملحق (9)

جلسات البرنامج التدريبي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية سمة

وحالة ما وراء المزاج للمرشحات الدينيات في سلطنة عُمان

الجلسة الأولى: بناء الألفة والتمهيد

أهداف الجلسة:

1. أن تصل المرشحات الدينيات في نهاية الجلسة الأولى من خلال تغذيتهم الراجعة إلى معرفة مناسبة ببعضهم وبالبرنامج التدريبي بشكل عام.
2. أن تصل المرشحات الدينيات مع الباحثة إلى اتفاق على خطة سير البرنامج من حيث الموعد والمكان وآليته.

مدة الجلسة: 60 دقيقة.

الوسائل والأدوات: ورق، أقلام، جهاز عارض (داتا شو)، كمبيوتر.

الفنيات المستخدمة:

- المحاضرة.
- ورشة العمل التدريبية البسيطة.
- المناقشة والحوار.
- مهارات الإقناع.
- المرح والدعابة.
- التغذية الراجعة.

إجراءات الجلسة:

1. افتتحت الباحثة الجلسة بالترحيب بالمرشحات الدينيات، ثم قدمت الباحثة نفسها لأفراد المجموعة التدريبية ووضحت أن وجودها بينهن في هذا البرنامج هو جزء من رسالة الماجستير التي تعدها.

نشاط:

2. قامت الباحثة بتوزيع نشاط لكسر الجليد من أجل إزالة الحواجز النفسية وبناء الثقة بين الباحثة وبين المرشحات الدينيات، وبين المرشحات الدينيات بعضهم البعض من جهة أخرى، وفي نفس الوقت للتعارف ومعرفة خلفيات البرنامج، وهو عبارة عن صورة رمز وجه تعبيرى مقصوص إلى جزئين ويبحث كل شخص عن الجزء المكمل للصورة التي لديه مع شخص آخر ويكون هو شريكه لتعارف الملحق.

نشاط كسر الجليد:

ابحثي عن النصف الآخر من الوجه مع أحد أفراد المتدربات ثم تعرفي عليها:



1. قامت الباحثة بعد نهاية النشاط (كسر الجليد) طرح سؤال ما شعورك قبل حضورك للبرنامج؟، ثم شرحت الباحثة

بعدما استمعت على إجابات المرشدات الدينيات:

- الإطار العام للبرنامج وأهدافه وأهميته المتوقعة على صعيد مساعدة المرشدات الدينيات على تنمية سمة وحالة ما وراء المزاج لديهم مثل خفض صعوبة قدرة الفرد على فهم وتحديد مشاعره وانفعالاته، وصعوبة وصفها والتعبير عنها للأخرين من خلال الكلمات والتعبيرات اللفظية، وتحسين قدرته على الاعتماد على أفكاره وخبراته الذاتية في المواقف الحياتية أكثر من اعتماده على خبرات الآخرين.

2. اتفقت الباحثة مع المرشحات على الخطوات الرئيسية للجلسات:

- المشاركة الفعالة في المناقشات الجماعية والأنشطة التدريبية لكل فرد من أفراد المجموعة التدريبية.
- التعبير بصدق وصراحة ووضوح دون تجنب الكبت لبعض المشاعر السلبية أمام الآخرين لتحقيق ما هو متوقع من أهداف البرنامج التدريبي.
- العمل والتعاون في إطار المجموعة.
- زمن الجلسات القادمة وتحديد موعدها ومكانها وضرورة الالتزام بحضورها.
- فتح مجموعة على الواتس أب للتواصل وطرح الأسئلة خارج وقت البرنامج لتحقيق مزيد من الإثراء النفسي.

3. وزعت الباحثة في نهاية الجلسة على المرشحات الدينيات بطاقة تقييم أهداف الجلسة التدريبية ملحق (10)، ثم

طلبت منهن التغذية الراجعة من خلال تحقيق أهداف الجلسة لديهن.

- الجلستين الثانية والثالثة: سمة وحالة ما وراء المزاج ومكوناتهما.

أهداف الجلسة:

1. أن تتعرف المرشحات الدينيات على مفهوم سمة وحالة ما وراء المزاج.

2. أن تتعرف المرشحات الدينيات على مكونات سمة وحالة ما وراء المزاج.

- مدة الجلسة: 90 دقيقة. (مقدار كل جلسة 45 دقيقة)

- الوسائل والأدوات: ورق، أقلام، جهاز عارض (داتا شو)، كمبيوتر.

الفنيات المستخدمة:

- المحاضرة
- ورشة العمل التدريبية المبسطة
- المناقشة والحوار
- مهارات الإقناع
- المرح والدعابة
- فنيات التواصل النمطية (الأسلوبية): التواصل المتبادل- التواصل اللفظ أو الخشن- الاستعارة والمجاز- التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية

الواجبات المنزلية.

إجراءات الجلسة:

1. بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب بالمرشدات الدينيات بروح الدعابة وتشكرهن على الالتزام بميعاد الجلسة.
2. قامت الباحثة بسرد قصة لتوصيل معنى سمة وحالة ما وراء المزاج والفرق بينهما حيث تناولت فيها مواقف لشاب، توحى القصة عن ضعف سمة وحالة ما وراء المزاج لديه، ثم ناقشت أفراد المجموعة التدريبية ووجهت الأسئلة لهن عن مفهوم سمة وحالة ما وراء المزاج لتوصيل المعنى لهن.
3. طلبت الباحثة من المرشدات الدينيات الإتيان بأمثلة أو مواقف توضح فيها سمة ما وراء المزاج لتتأكد من وصول مفهوم سمة ما وراء المزاج لديهن.

نشاط:

4. قامت الباحثة بعمل نشاط جماعي حيث قسمت المرشدات الدينيات إلى مجموعتين ثم أعطت كل مجموعة ظرفاً به قصاصات، ثم طلبت منهن تصنيف مكونات سمة ما وراء المزاج بالتعريف المناسب لكل مكون حسب فهمهن.

نشاط مكونات سمة وحالة ما وراء المزاج

| | | |
|--|--|-------------------|
| يشير هذا البعد على كفاءة الفرد في تقييم ما وراء مزاجه، حيث يتفرع إلى أربع أبعاد هي: الوضوح، التقبل، التأثير، المطابقة. | أي قدرة الفرد على الوعي بمشاعره في حالاتها المختلفة. | وضوح المشاعر: |
| | | إصلاح المزاج |
| | | للمشاعر: الانتباه |
| | | ما وراء التقويم: |
| يشير هذا البعد على كفاءة الفرد في تنظيم ما وراء مزاجه، حيث يتفرع إلى ثلاث أبعاد هي: التعديل، الصيانة، التقليل. | أي محاولة الفرد تعديل حالته المزاجية من حالة سيئة إلى حالة أحسن. | ما وراء التنظيم: |
| | أي فهم الفرد لمشاعره من غير التباس بينها. | |

قومي بتصنيف المكون مع تعريفه على حسب فهمك له:

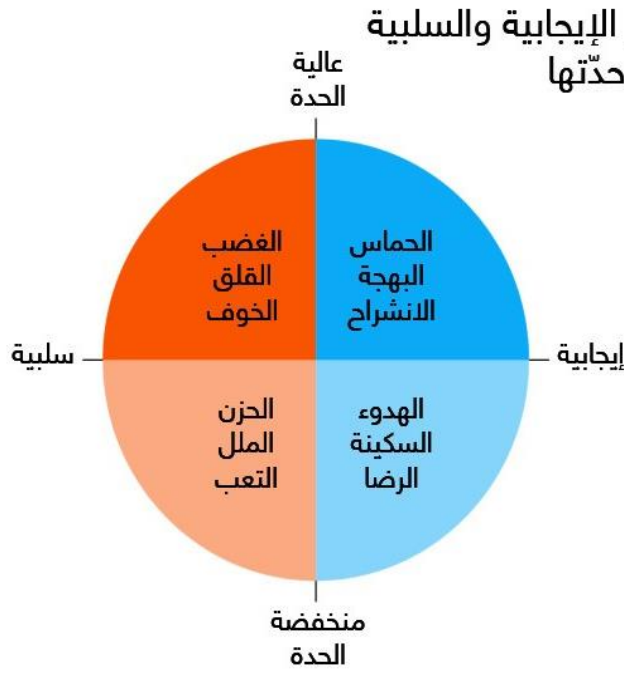
قدمت الباحثة تغذية راجعة من خلال التعليق على استجابات المرشحات الدينيات للنشاط والتوضيح لهن مكونات سمة ما وراء المزاج مع الأمثلة وحالة ما وراء المزاج مع الأمثلة.

5. وزعت الباحثة في نهاية الجلسة على المرشحات الدينيات بطاقة تقييم أهداف الجلسة التدريبية ملحق (10)، ثم طلبت منهن التغذية الراجعة من خلال تحقيق أهداف الجلسة لديهن.

واجب منزلي:

طلبت الباحثة من المرشحات الدينيات القيام بواجب منزلي وهو أن تلاحظ على مشاعرها في المواقف اليومية ثم تضع علامة في أي مستوى من الشعور هي على ورقة الواجب! (1)

الجلستين الرابعة والخامسة: خصائص منخفضي سمة وحالة ما وراء المزاج.



أهداف الجلسة:

1. أن تميز المرشحات الدينيات خصائص منخفضي سمة وحالة ما وراء المزاج.
2. أن تدرك المرشحات الدينيات أسباب انخفاض مستوى سمة وحالة ما وراء المزاج.
3. أن تنتبه المرشحات الدينيات لآثار سمة وحالة ما وراء المزاج.

مدة الجلسة: 90 دقيقة. (مقدار كل جلسة 45 دقيقة)

الوسائل والأدوات: ورق، أقلام، جهاز عرض (داتا شو)، كمبيوتر، فيديو.

(1) <https://itqanforeducators.academy>

الفنيات المستخدمة:

- المحاضرة
- ورشة العمل التدريبية المبسطة
- المناقشة والحوار
- مهارات الإقناع
- المرح والدعابة
- فنيات التواصل النمطية (الأسلوبية): التواصل المتبادل- التواصل اللفظ أو الخشن- الاستعارة والمجاز- التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية

الواجبات المنزلية

إجراءات الجلسة:

1. بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب للمرشدات الدينيات بروح الدعابة وتشكرهن على الالتزام بميعاد الجلسة، ثم ناقشتهن على الواجب المنزلي وطلبت من كل واحدة أن تتحدث عن نتيجة العامة التي توصلت إليها.

نشاط:

2. قدمت الباحثة نشاطاً للمرشدات الدينيات مرتين <https://youtu.be/zW8jW-8kWXM> تشاهده ثم تجيب.

شاهدي ثم أجبي ب: نعم أو لا:

| الشعور | نعم أستطيع التعبير عنه | لا أستطيع التعبير عنه | الشعور | نعم أستطيع التعبير عنه | لا أستطيع التعبير عنه |
|--------|------------------------|-----------------------|--------|------------------------|-----------------------|
| 1 | | | 9 | | |
| 2 | | | 10 | | |
| 3 | | | 11 | | |
| 4 | | | 12 | | |
| 5 | | | 13 | | |
| 6 | | | 14 | | |
| 7 | | | 15 | | |
| 8 | | | 16 | | |

3. قامت الباحثة بطرح سؤال للمرشدات الدينيات عن أسباب انخفاض مستوى سمة وحالة ما وراء المزاج، وبعد استماعها لإجابات المرشدات الدينيات قدمت لهن تغذية راجعة توضح لهن الأسباب وهي:

- قصور في التنشئة الاجتماعية.

- المرور بخبرات صادمة في مرحلة الطفولة أو خبرات الحياة اللاحقة.

نشاط:

طلبت الباحثة من كل مرشدة سرد قصة أو مثل شعبي متداول يوضح الآثار المترتبة على عدم قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره، وبعد استماعها قدمت لهن تغذية راجعة توضح لهن الآثار وهي:

الاكتئاب المرتفع، وجودة الحياة المنخفضة، ونقص المهارات البينشخصية، وانخفاض الثقة بالنفس، وانخفاض الرضا عن الحياة، والقلق، ونقص القدرة على مواجهة الضغوط النفسية، اضطرابات الأكل، القولون، أمراض القلب وغيرها من الآثار السلبية

4. وزعت الباحثة في نهاية الجلسة على المرشدات الدينيات بطاقة تقييم أهداف الجلسة التدريبية ملحق (10)، ثم طلبت منهن التغذية الراجعة من خلال تحقيق أهداف الجلسة لديهن.

الواجب المنزلي:

- طلبت الباحثة من كل مرشدة قبل ذهابها لأي مشوار (عمل أو زيارة أهل أو حضور مناسبة) تنظر إلى المرأة وتسجل كل الأفكار التي تراودها وكذلك بعد رجوعها من المشوار على ورقة الواجب.

| المشوار | أفكار قبل الذهاب | أفكار بعد الرجوع | ملاحظات |
|---------|------------------|------------------|---------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

الجلسة السادسة: الأفكار في المشاعر والسلوك

أهداف الجلسة:

1. أن تتعرف المرشحات الدينيات على حلقة الوصل بين الأفكار والمشاعر والسلوك.
2. أن تكتسب المرشحات الدينيات القدرة على التحكم في حديثهن الداخلي.
3. أن تدرك المرشحات الدينيات أثر الأفكار على المشاعر والسلوك نتيجة.

المدة الجلسة: 60 دقيقة.

الوسائل والأدوات: ورق، أقلام، جهاز عرض (داتا شو)، كمبيوتر، شرائح بوربوينت، فيديو، سبورة وأقلام سبورة.

الفنيات المستخدمة:

- المحاضرة
- ورشة العمل التدريبية المبسطة
- المناقشة والحوار
- مهارات الإقناع
- مهارة الحديث الداخلي
- المرح والدعابة
- التغذية الراجعة
- المراقبة الذاتية
- الواجبات المنزلية.

إجراءات الجلسة:

1. استفتحت الباحثة الجلسة بالترحيب بالمرشحات الدينيات، ثم قامت بمراجعة الواجب المنزلي من خلال مناقشتهم حول الأفكار التي تراودها عند ذهاب أي مشوار وتلخيص الإجابات جميعها في ورقة عمل تدريبية وعمل مناقشة جماعية حولها، ثم استعرضت الباحثة فيديو قصيرًا يوضح حلقة الوصل بين الأفكار والمشاعر والسلوك:

<https://youtu.be/yD4WPOERn-w>

ثم وضحت لهن على السبورة هذه الحلقة.

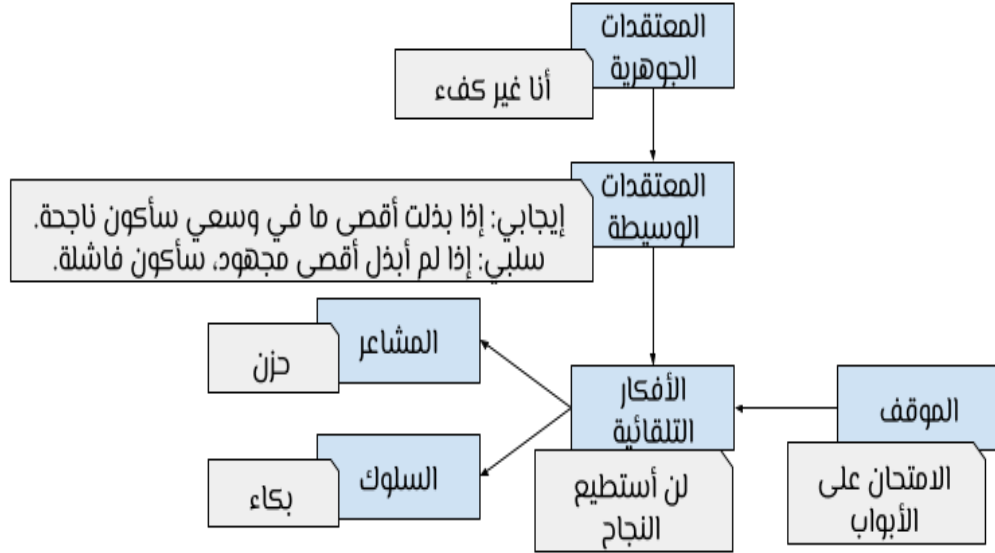
2. قامت الباحثة بشرح للمرشحات الدينيات فنية الحديث الداخلي، وهي عبارة عن الكلام الداخلي الذي نقوله لأنفسنا، إدراكاتنا الذاتية للمواقف، والأفكار التي تدور في أذهاننا، أو الأفعال التي ننوي القيام بها مع التركيز بوجه خاص على الكلمات المستخدمة لتعبير الفرد عن أفكاره ومعتقداته حول نفسه.

يمكن لهذه الأفكار التلقائية أن تكون إيجابية أو سلبية، فإذا كانت الأفكار سلبية فمن المرجح أن يكون المرء

متشائمًا في نظرتة للحياة، وإذا كانت أفكارنا في معظمها إيجابية فإننا على الأرجح نكون متفائلين.

أي أن الحديث الذاتي هو الحوار الداخلي لدينا أي الكلمات التي نقولها لأنفسنا عن الأفكار في الحالتين ويعزز هذا الحوار تلك الأفكار ويرسخها، وبالتالي فالحديث الذاتي الإيجابي هو طريقة تقويمنا للمواقف، عندما نمر بخبرة معينة، فعلى سبيل المثال يحدث ذلك عندما نقول لنفسك "أنا إنسان ناجح، أنا متفائل، أنا إنسان عملي"، وسوف يتم تسجيل هذا التقرير الذاتي داخل عقلك، وإذا حدث وجاءك شعور غير مرغوب فلا تخف، فقط اعلم أنه مازال يمكنك منعه من التفاقم من خلال حديثك الذاتي الإيجابي الذي تحاول فيه التركيز على استحضار المواقف والذكريات السارة والمشاعر الإيجابية ونقاط القوة لديك، في البداية قد لا يكون التحكم في المشاعر سهلاً، ولكن في كل مرة تحاول فيها ستجد أنه أصبح أسهل بكثير؛ وإذا نجحت في التحكم في مشاعرك فستتواصل بشكل أكثر فاعلية مع الآخرين.

3. وضحت الباحثة شرحها بعرض خريطة ذهنية توضح أكثر وهي كالاتي⁽²⁾:



نشاط:

4. وجهت الباحثة سؤالاً للمرشدات الدينيات "ما أثر الأفكار على مشاعرنا وسلوكياتنا؟" بحيث تكون الإجابة على نفس ورقة الواجب الذي تم تنفيذه بالجلسة الماضية في خانة الملاحظات، ناقشت الباحثة كل مرشدة عن مشاعرها وسلوكها الناتج عن أفكارها التي كتبتها قبل ذهابها للمشوار وماذا لاحظت على أفكارها بعد رجوعها من المشوار.

| المشوار | أفكار قبل الذهاب | أفكار بعد الرجوع | ملاحظات |
|---------|------------------|------------------|---------|
| | | | |
| | | | |

(2) <https://www.ida2at.com/cognitive-therapy-for-those-suffering-mental-illness/>

5. لخصت الباحثة للمرشدات الدينيات جملة من الآثار في المشاعر والسلوك نتيجة الأفكار وهي كالآتي⁽³⁾:



6. وزعت الباحثة في نهاية الجلسة على المرشدات الدينيات بطاقة تقييم أهداف الجلسة التدريبية ملحق (10)، ثم طلبت منهن التغذية الراجعة من خلال تحقيق أهداف الجلسة لديهن.

الواجب المنزلي:

طرحت الباحثة على المرشدات الدينيات الموقف التالي (مرت بجانبك سيارة مسرعة على مياه قدرة في الشارع فتطايرت الأوساخ إلى ثيابك)، ثم طلبت منهن التفكير في الإجابة عنه وتدوين الإجابات على ورقة لمناقشتها في الجلسة القادمة.

الجلسة السابعة: إدراك المشاعر وفهمها

أهداف الجلسة:

1. أن تتعرف المرشدات الدينيات على خطوات إدراك المشاعر وفهمها.
2. أن تكتسب المرشدات الدينيات التحكم في مشاعرهن المختلفة.
3. أن تمتلك المرشدات الدينيات مهارات تحديد المشاعر والانفعالات، والتعبير عن المشاعر بلغة الجسد. وكذلك

⁽³⁾ <http://puissance-pensee.blogspot.com>

كيفية تغيير المشاعر المؤلمة بجانب بناء مشاعر إيجابية بصرف الانتباه والتخيل والاسترخاء .

مدة الجلسة: 60 دقيقة.

الوسائل والأدوات: ورق، أقلام، سماعة خارجية، جهاز عرض (داتا شو)، كمبيوتر، شرائح بوربوينت، فيديو.

الفنيات المستخدمة:

- المحاضرة.
- المناقشة والحوار.
- مهارات الإقناع.
- المرح والدعابة.
- الوعي العمدي الأنّي.
- التنظيم والتحكم بالانفعالات.
- نمذجة
- التخيل.
- الاسترخاء.
- صرف الانتباه.
- التغذية الراجعة.
- المراقبة الذاتية.
- الواجبات المنزلية.

إجراءات الجلسة:

1. استفتحت الباحثة الجلسة بالترحيب بالمرشدات الدينيات، ثم قامت بمراجعة الواجب المنزلي ومناقشتهن حول الموقف التالي (مرت بجانبك سيارة مسرعة على مياه مُنسخة في الشارع فتطايرت إلى ثيابك) ومعرفة رد فعل كل منهن وتلخيص الإجابات جميعها في ورقة عمل تدريبية وعمل مناقشة جماعية حولها.
2. وجهت الباحثة بعض الأسئلة للمرشدات الدينيات: هل أبدو من خلال تحركاتي أمامكم أني متوترة؟ هل يظهر من نبرة صوتي أني مرتبكة؟، وهذه الأسئلة تساعدن على فهم معنى الرسالة التي تسمعها الباحثة منهن للتأكد من فهمهن لها، ثم قدمت الباحثة تغذية راجعة من خلال التعليق على استجابات المرشدات الدينيات، والتأكيد على تعرف المشاعر كما هي، وهذا ما يسمى بالوعي بالذات **Self- awareness**، وهو إحدى أهم مهارات الوعي العمدي الأنّي من حيث وعي الفرد بالخبرة الانفعالية الحالية.
3. وضحت الباحثة للمرشدات الدينيات الاستشفاف الوجداني **Emotional Tracing**، هو أحد أهم مكونات الذكاء الوجداني أو العاطفي ويبدأ بالتعاطف تجاه الذات ثم التعاطف مع الآخرين، أي يجب أن يكون كل منهم

مدرِّكًا لمشاعره أولًا حتى يمكنه اكتساب القدرة على الإحساس بالآخرين، ويشمل ذلك: القدرة على استيعاب إشارات ومعاني لغة الجسد الخاصة به، والتعبير الانفعالي من خلال نبرات الأصوات الخاصة بالآخرين حتى يتمكنوا من معرفة مشاعرهم.

نشاط

أحضرت الباحثة مكعبًا به رموز تعبيرية ورمت به اتجاه المرشحات فمن تلتقطه تعبر عن الرمز الذي ظهر لها، ثم تعمل نمذجة حية للمشاعر والانفعالات المختلفة من خلال التعبير عن المشاعر بواسطة لغة الجسد لموقف ما، وهكذا انتقل المكعب بين جميع المرشحات.



1. قدمت الباحثة التغذية الراجعة من خلال قيامها بالتعبير الجسدية للمشاعر التالية⁽⁴⁾:

- الغضب: جسم منقبض والتهديد بالإصبع.

- الفرح: القفز والاحتضان (بالضم إلى الصدر).

- الحزن: اليدان تغطيان الوجه والجسم منحني.

- المفاجأة: اليدان مبسوطتان إلى الجوانب.

2. قامت الباحثة بتوجيه سؤال آخر للمرشحات الدينيات وهو: استرجع من الذاكرة كيف تصرفت مع شخص معين

وأنت في حالة من الغضب؟ كيف كان فهمك لسلوكه ومشاعرك؟ لو لم تكن غاضبًا هل يتغير التصرف؟

لماذا؟، ثم وضحت الباحثة إذا كانت الأمور تسير على ما يرام نكون في حالة مزاجية إيجابية وندرك الأحداث

والآخرين بشكل إيجابي، أما إذا كنا في حالة مزاجية سلبية فبالتالي يكون الإدراك سلبيًا، وبذلك قد تكون

الاستجابة سلبية أيضًا، وإذا كنا نقع تحت ضغوط نفسية عديدة بالإضافة إلى وجود صورة ضعيفة لذاتنا فإننا

سنرى العالم من حولنا بشكل سلبي بألوان قاتمة، وقد يكون هذا التأثير طفيفًا في بعض الأحيان، ولكن في

أوقات أخرى قد يؤدي إلى نتائج سلبية بالكامل.

⁽⁴⁾ <https://thumbs.dreamstime.com/b/mirrored-emotion-dice-15431605.jpg>

نشاط:

3. طلبت الباحثة من المرشدات الدينيات أن يتخيلن أنفسهن في أجمل مكان ترتاح أنفسهن فيه، وفي نفس الوقت عمل الاسترخاء العضلي من خلال سماع مقطع صوتي يتابعن خطوات تنفيذه.
4. وضحت الباحثة للمرشدات الدينيات أن هذا التخيل وهذا الاسترخاء يساعد على التحكم في المشاعر وإصلاحها، وتحديد المشاعر والانفعالات، وتقليل الحساسية لتلك المشاعر والانفعالات، وكذلك كيفية تغيير المشاعر المؤلمة بجانب بناء مشاعر إيجابية.
5. وزعت الباحثة في نهاية الجلسة على المرشدات الدينيات بطاقة تقييم أهداف الجلسة التدريبية ملحق (10)، ثم طلبت منهن التغذية الراجعة من خلال تحقيق أهداف الجلسة لديهن.

الواجب المنزلي:

- طرحت الباحثة على المرشدات الدينيات بعض المواقف وطلبت منهن التعبير عن مشاعرهن تجاه هذه المواقف باستخدام لغة الجسد، ومناقشتهن ذلك في الجلسة القادمة:
- تصدر والدك أو والدتك أو أخوك قائمة الفائزين في إحدى المسابقات الدولية، وقد تملكك مشاعر الفخر والاعتزاز والإعجاب الشديد به؛ حيث إنه يستحق الفوز بجدارة.
 - اكتشفت أنك قد فزت بمبلغ كبير من المال، وقد تملكك مشاعر السعادة والفرح الممزوجة بمشاعر الدهشة؛ حيث إنك لم تستوعب بعد هذه المفاجأة.

الجلستين الثامنة والتاسعة: بناء الأفكار المعوّقة لسمة وحالة ما وراء المزاج

أهداف الجلسة:

1. أن تتعرف المرشدات الدينيات على مفهوم الأفكار اللاعقلانية.
2. أن تتدرب المرشدات الدينيات على تحديد أنماط التفكير الخاطئ الذي تتدرج تحته الأفكار السلبية المرتبطة بسمة وحالة ما وراء المزاج.
3. أن تتعلم المرشدات الدينيات كيفية مناقشة الأفكار المعوّقة المرتبطة بسمة وحالة ما وراء المزاج من خلال تنفيذها ودحضها واستخدام التعديل المعرفي.
4. أن تطبق المرشدات الدينيات أهم الفنيات المستخدمة في التعديل المعرفي للأفكار المعوّقة المرتبطة بانخفاض سمة وحالة ما وراء المزاج.

مدة الجلسة: 90 دقيقة. (مقدار كل جلسة 45 دقيقة)

الوسائل والأدوات: ورق، أقلام، جهاز عرض (داتا شو)، كمبيوتر، فيديو، ليمون، عسل.

الفنيات المستخدمة:

- المحاضرة.
- المناقشة والحوار.
- مهارات الإقناع.
- المرح والدعابة.
- الدحض والتفنيد.
- عمل ليمونادة من الليمون.
- اقتحام التناقضات الظاهرية.
- الاستعارة والمجاز.
- التغذية الراجعة.
- المراقبة الذاتية.
- الواجبات المنزلية.

إجراءات الجلسة:

1. بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب بالمرشدات الدينيات ثم قامت بمراجعة الواجب المنزلي حيث طلبت منهن التعبير عن مشاعرهن تجاه المواقف بلغة الجسد.
2. شرحت الباحثة للمرشدات الدينيات مفهوم الأفكار المعوّقة بشكل عام، وتشير إلى أنها "مجموعة الأفكار الخاطئة غير المنطقية التي تتميز بعدم موضوعيتها وتكون على درجة عالية من المبالغة في تقدير الفرد لكفاءته والنظرة السلبية للذات والآخرين، والقلق الزائد على الذات وعلى مشكلات الآخرين مع الاهتمام بتعظيم وتضخيم الأمور؛ نتيجة التكوين المعرفي للفرد وتفسيره الأحداث بما لا يتفق مع إمكانيات الفرد الفعلية".

نشاط:

1. طرحت الباحثة سؤالاً على المرشدات الدينيات: "ما هي أنماط التفكير الخاطئ التي يمكن أن تتدرج تحته الأفكار المعوّقة المرتبطة بانخفاض سمة وحالة ما وراء المزاج بالنسبة لكل منكن؟"، وهنا يتم تشغيل الوعي الذاتي، والوعي العمدي الأنبي لكل مرشدة بالأفكار المعوّقة والمتسببة في انخفاض سمة وحالة ما وراء المزاج لديها، ثم قدمت الباحثة تغذية راجعة من خلال التعليق على استجابات المرشدات الدينيات وتلخيص الإجابات جميعها في ورقة عمل تدريبية وعمل مناقشة جماعية حولها.
2. وضحت الباحثة أهم الأفكار المعوّقة السلبية المرتبطة بانخفاض مستوى سمة وحالة ما وراء المزاج، منها:
 - من الضروري أن يكون الشخص مؤيدًا ومحبوبًا من جميع المحيطين به، وإلا فإنهم لا يستحقون الحب والاهتمام.
 - يجب أن يعاملني الآخرون بلطف وعلى نحو حسن وإلا فهم يسيئون لي.

- يتسم كل الناس بالشر والندالة والخسة والجبن, لذا يجب تأنيبهم ومعاقبتهم ولومهم.
- يجب أن يعتمد الشخص على الآخرين, ويجب أن يكون هناك دائما شخص أقوى منه يعتمد عليه بشكل دائم.
- يجب أن يتجنب الفرد التعبير عن مشاعره وانفعالاته في مواقف الحياة المختلفة تلبية للعادات والتقاليد التي تفرضها علينا ثقافة المجتمع.
- الخبرات والأحداث الماضية المؤلمة قدر لا يمكن تجنبه, لذلك سوف يستمر أثره مدى الحياة.
- ما لم يقدر الآخرون قيمة المشاعر والانفعالات في الحياة, فإنه يجب أن يتجنب الفرد استخدامها في التعامل مع الآخرين حتى لا ينتقدوه.
- يجب أن يتجنب الفرد التعبير عن مشاعره وانفعالاته في مواقف الحياة المختلفة ما لم يمتلك القدرة على ذلك.
- تفرض علينا ظروف وأحداث الحياة الراهنة, أنه يجب أن نتعامل مع الآخرين وفق مبدأ المكسب والخسارة, لا وفق مبدأ مراعاة مشاعر وانفعالات الآخر.

3. استعرضت الباحثة للمرشدات الدينيات فيديو <https://youtu.be/LHrJejr732g>

يوضح الأفكار المعوقة وكيفية دحضها ثم إبدالها ثم تثبيتها.

نشاط:

4. قامت الباحثة بتقسيم المرشدات الدينيات إلى ثلاث مجموعات ثم أعطت كل مجموعة موقفاً، فنقوم المجموعة بذكر

الأفكار المعوقة ثم دحض وتفنيد تلك الأفكار ثم إبدالها بأفكار سليمة ثم تثبيت الأفكار السليمة.

| الموقف | الأفكار المعوقة | دحض وتفنيد الأفكار المعوقة | إبدال الأفكار المعوقة بأفكار سليمة | تثبيت الأفكار السليمة |
|--|-----------------|----------------------------|------------------------------------|-----------------------|
| مرشدة دينية تلقي درساً للنساء في مصلى فإذا بأحد النساء الحاضرات يرن هاتفها فتترد على الاتصال وأخذت تتحدث بصوت مسموع وهي في الدرس | | | | |
| موظفة مجتهدة لها باع في العمل طلبت من مديرها التفرغ من أجل الدراسة فرفض طلبها | | | | |
| زوجة تسمع رنات اتصال من هاتف زوجها في منتصف الليل متواصلة ويتكرر مراراً | | | | |

5. قامت الباحثة بتدريب المرشدات الدينيات على تحويل الخبرات السلبية "الحامض" إلى خبرات إيجابية "الحلو"، أي عمل الحلو من الحامض أو الليمونادة من الليمون، من خلال:

- مثال الأفكار المعوقة تقول: من الضروري أن يكون الشخص مؤيدًا ومحبوبًا من جميع المحيطين به، وإلا فإنهم لا يستحقون الحب والاهتمام وهي تتذوق حمض الليمون.

- فنية عمل الليمونادة من الليمون تقول "أنا أقدر أنك تريد أن تكون محبوبًا وهذا شيء مهم وضروري لأي إنسان، ولكن ليس عليك أن تكون محبوبًا من جميع المحيطين بك، ألا يكفيك محبة والديك ووقوفهم بجانبك دائمًا، ووجود أصدقاء مخلصين وداعمين لك في الفرح والحزن، أنت تحتاج إلى أن تقترب منهم أكثر، تشعر بمحبتهم واهتمامهم بك" وهي تتذوق حمض الليمون ممزوجًا معه عسل.

6. وزعت الباحثة في نهاية الجلسة على المرشدات الدينيات بطاقة تقييم أهداف الجلسة التدريبية ملحق (10)، ثم طلبت منهن التغذية الراجعة من خلال تحقيق أهداف الجلسة لديهن.

الواجب المنزلي:

- تطلب الباحثة من أفراد المجموعة التدريبية أن يطبقوا ما تعلموه من فنيات وأساليب الإرشاد المعرفي السلوكي بأمثلة أخرى من الأفكار المعوقة وتقييمها كما تعلمن مع الباحثة، وتدوين الإجابات على ورقة الواجب لمناقشتهم في الجلسة القادمة.

الجلسة العاشرة: فعالية سمة وحالة ما وراء المزاج في التعبير عن المشاعر للآخرين

أهداف الجلسة:

1. أن تحدد المواقف التي تشعر فيها المرشدات الدينيات بضعف القدرة على التعبير عن مشاعرهن.
2. أن تتدرب المرشدات الدينيات على الممارسة التخيلية للمواقف التي يشعرن فيها بضعف القدرة على التعبير عن المشاعر، وبناء علاقات جديدة وإنهاء العلاقات السلبية المدمرة والمعطلة.
3. أن تكتسب المرشدات الدينيات القدرة على معرفة مشاعر الآخرين من خلال لغة الحديث وتنمية المهارات البينشخصية لديهن.

4. أن تتمكن المرشدات الدينيات من مهارات الطلب والرفض والاحتفاظ بعلاقات متوازنة وفعالة مع الاحتفاظ باحترام الذات.

مدة الجلسة: 60 دقيقة.

الوسائل والأدوات: ورق، أقلام، عطر، سبورة، أقلام سبورة.

الفنيات المستخدمة:

- المحاضرة.
- المناقشة والحوار.

- مهارات الإقناع.
- التخيل
- المرح والدعابة
- الاستعارة والمجاز.
- التخيل الذاتي.
- النمذجة الخفية.
- الاسترخاء.
- التعريض.
- التغذية الراجعة.
- المراقبة الذاتية.
- الواجبات المنزلية.

إجراءات الجلسة:

1. بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب بالمرشدات الدينيات، ثم قامت بمراجعة الواجب المنزلي من خلال مناقشتهم حول ما تعلمنه من فنيات وأساليب الإرشاد المعرفي وتطبيقها على أمثلة من الأفكار المعوقة، وتلخيص الإجابات جميعها في ورقة عمل تدريبية وعمل مناقشة جماعية حولها.

نشاط:

2. أخذت الباحثة قارورة عطر في يدها ثم طرحت سؤالاً على المرشدات الدينيات كيف يمكننا أن نعرف رائحة العطر الذي بداخل القارورة، ثم قدمت الباحثة تغذية راجعة لاستجابات، ووضحت الهدف من سؤالها لإيصال المعنى للمرشدات الدينيات أنه لا يمكن أن يعرف الآخرون بمشاعرنا إذا كانت حبيسة إذ لا بد من إفشائها بالحكمة والأسلوب الحسن.

3. دربت الباحثة المرشدات الدينيات على مراقبة الذات في مختلف المواقف الاجتماعية التي تظهر فيها صعوبات التعبير أو ضعف السلوك التوكيدي، فضلاً عن أنواع السلوك التوكيدي الجديدة التي تتطلب الممارسة، وتطلب من كل مرشدة دينية أن تضع المواقف التي اختارتها بنفسها في النموذج المرفق بعنوان المراقبة الذاتية لتوكيد الذات (استمارة الواجب المنزلي بالجلسة).

4. طلبت الباحثة من المرشدات الدينيات استخدام التخيل الذاتي من خلال التدريب على خلق صور ذهنية، ويتطلب التدريب أن:

- ركزي على الموقف الذي تم اختياره، ثم تخيلي مثلاً مجسماً وعيانياً لهذا الموقف، ثم استرخي، ثم تخيلي المشهد الذي يحدث فيه الاحتكاك والتفاعل الاجتماعي وكأنه صورة حية بما في ذلك: أين حدث؟ ومن هم الحاضرون

فيه؟ وأين موقعك في هذا الموقف: هل أنت جالسة أو واقفة وأين؟.

- كوني صورة حية في مخابراتك للموقف كما لو كانت صورة تتحول تدريجيًا إلى مشهد سينمائي بحيث يضع هذا المشهد أمام كل الحاضرين فيه، مواقعهم في المشهد، ما يقوله كل واحد منهم، وما يفعله، وسير الأحداث إلى اللحظة التي يتطلب توكيديًا في التعبير عن مشاعرك.

- عدي بعد ذلك لتتخيلي ما يحدث في المشهد نتيجة لتصرفك، ما الذي سيقوله الحاضرون أو ما الذي سيفعلونه؟ حاولي أن تكوني إيجابية بأن تتخيلي ردود فعل إيجابية من الآخرين.

5. وضحت الباحثة للمرشدات الدينيات أن السلوك التوكيدي عادة ما يؤدي إلى استجابات طيبة من الآخرين هذا بالرغم من أن بعض الاستجابات التوكيدية قد لا تلقى قبولًا أو تأييدًا من الآخرين، وفي هذه الحالة تذكر أن هدفك ليس الحصول على التأييد الكامل بقدر ما تريد أن تعالج الموقف بأكبر قدر ممكن من الكفاءة أو الفاعلية بينشخصية، وألا تحكم على سلوك الآخرين، أو أن تتنبأ باستجاباتهم، أو أن تتلاعب بمشاعرهن.

6. طلبت الباحثة من المرشدات الدينيات أن يعدن نفس المشهد من جديد إلى أن تجد نفسها راضية وبعيدة عن التوتر عند تصرفها التوكيدي في الموقف، بنفس السياق الآتي:



7. وزعت الباحثة في نهاية الجلسة على المرشدات الدينيات بطاقة تقييم أهداف الجلسة التدريبية ملحق (10)، ثم طلبت منهن التغذية الراجعة من خلال تحقيق أهداف الجلسة لديهن.

الواجب المنزلي:

- وزعت الباحثة على المرشدات الدينيات استمارة المراقبة الذاتية للمواقف الاجتماعية التي تظهر فيها صعوبات التعبير عن المشاعر، ثم وضحت الباحثة للمرشدات الدينيات أنه لكي يتم تحقيق أكبر فائدة في التدريب على مهاراتك في بناء علاقات اجتماعية وشخصية فعالة ومتوازنة مع الآخرين دون انخفاض توكيد الذات لديك، ضع في الخانة الأولى من النموذج المواقف التي تعتقدين أنك تعانين فيها من قصور واضح، وحددي يوميًا (وبالنسبة لكل موقف) شعورك بالرضا عن الأداء التوكيدي له في الخانة الثانية، وفي الخانة الثالثة قَدري مدى التقدم في الأداء واستخدمي مقياسًا يتراوح من صفر إلى 10، حيث درجة الصفر تشير إلى أنك غير راضية على الإطلاق، بينما 10 تعبر عن رضاك التام، وقد تحتاج إلى المراجعة المستمرة للتحسن في التدريب على تنمية نقاط القوة لديك والثقة بنفسك.

استمارة المراقبة الذاتية للمواقف الاجتماعية

سجل في الجزء الباقي بالنظام السابق نفسه أنواع السلوك التي ترقو تنفيذها اليوم, أو الأيام القادمة:

| الموقف | الشعور بالرضا | المهارة في توكيد الذات |
|--|---------------|------------------------|
| مثال: سأقوم بالاتصال لإلغاء موعد سبق أن وافقت عليه | | |
| سأناقش زميلتي بسبب ما تقوله عني | | |

الجلسة الحادية عشرة والثانية عشر:

سمة وحالة ما وراء المزاج في الانفعالية الاستثنائية: الكدر والكوارث:

أهداف الجلسة:

1. أن تتمكن المرشدات الدينيات من كيفية تحقيق وتنمية المهارات الشخصية مثل التقبل والتسامح مع حالات الكدر أو الضيق أو الشعور بالإحباط.
2. أن تمتلك المرشدات الدينيات مهارات تحمل الألم والمعاناة الذاتية والمشاعر السلبية دون محاولة تغييرها في الوقت الحالي لكي يحدث نوع من التقبل والمعاشة معها كونهم لن يستطيعوا تغييرها حاليًا حتى يتسنى لهم بالمستقبل حدوث التغيير المنشود لها.
3. أن تدرك المرشدات الدينيات الأفكار المتعلقة بالأمر والأشياء الخطرة والمهددة أو المخيفة التي كانت من أسباب الشعور بالهم والضيق والتوتر وكيفية أن يتوقعها الفرد دائمًا ويكون مستعدًا لمواجهتها والتعامل معها من خلال تهدئة النفس والوعي باللحظة الحالية وإيجاد المعاني الإيجابية في المواقف المؤلمة.
4. أن تتنبه المرشدات الدينيات على الدور الذي يلعبه الحوار الذاتي السلبي في تهديد أمنهم واستقرارهم وثباتهم النفسي والانفعالي.
5. أن تتدرب المرشدات الدينيات على إعادة الحوار المنطقي والإيجابي مع الذات.

مدة الجلسة: 90 دقيقة. (مقدار كل جلسة 45 دقيقة).

الوسائل والأدوات: ورق, أقلام, جهاز عرض (داتا شو), كمبيوتر, فيديو.

الفنيات المستخدمة:

- المحاضرة.
- المناقشة والحوار.
- مهارات الإقناع.
- المرح والدعابة.

- فنيات التسامح.

- التقبل في حالة الكدر.

- التخيل.

- صرف الانتباه.

- فنيات التواصل النمطية.

- الحديث الذاتي.

- لعب الدور.

- الاسترخاء.

- تهدئة النفس.

- التغذية الراجعة.

- المراقبة الذاتية.

- الواجبات المنزلية.

إجراءات الجلسة:

1. بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب بالمرشدات الدينيات، وتقوم بمراجعة الواجب المنزلي الخاص بالجلسة السابقة، وتلخيص الإجابات جميعها في ورقة عمل تدريبية وعمل مناقشة جماعية حولها، وتقديم التغذية الراجعة.
2. وضحت الباحثة للمرشدات الدينيات معنى مفهوم التسامح وأهميته في الحياة الإنسانية، حيث إن التسامح مع الآخرين وسيلة يمكن توظيفها في القضاء على مشاعر الغضب والكراهية وغيرها من الانفعالات السلبية، كذلك سيجعل الأشخاص أكثر ارتياحًا واستقرارًا من داخلهم لأن التسامح مع الذات لا يجعل الفرد يقوم بجلدها على كل تصرف، وفي الأخير التسامح يفيد الشخص الذي يصفح كما يفيد من يتم الصفح عنه.

نشاط:

3. طلبت الباحثة من المرشدات الدينيات ذكر مواقف من القرآن والسنة تدل على التسامح؛ وكذلك مواقف خاصة حدثت بالفعل معهن قد أبدين تسامحهن فيها مع الآخرين، ثم لخصت الباحثة الإجابات جميعها في ورقة عمل تدريبية وعمل مناقشة جماعية حولها وتقديم التغذية الراجعة.
4. شرحت الباحثة للمرشدات الدينيات فنيات التحصين والتجاوز للضغوط "تحمل الضغوط والمحن والتعامل مع الأزمات"، وأهميتها كأحد أهم مهارات الإرشاد المعرفي السلوكي في جعلهن يتقبلن ذواتهن وواقعهن ومشاعرهن مع السعي إلى التغيير الإيجابي لتلك الجوانب لديهن.

5. شرحت الباحثة للمرشدات الدينيات أهمية تهدئة النفس Self-Soothing كأحد القواعد الأساسية لتحمل الضغوط والأزمات Distress Tolerance Skills، وكيفية التعامل الإيجابي معها، ثم وضحت لهن أن تهدئة النفس تعني قيام الفرد بالأمور التي تشعره بالمتعة والراحة وتخلصه من التوتر والألم، والطريقة لتنفيذ تلك الفنية هي تهدئة النفس باستخدام الحواس الخمسة:

- **البص:** مثل النظر إلى القمر والنجوم ليلاً، مشاهدة الشروق والغروب، وتأمل الزهور، وبالنظر إلى الطبيعة من حولك.

- **التذوق:** مثل تناول الطبق المفضل، أو الحلويات والمشروبات المفضلة.

- **السمع:** مثل الاستماع إلى موسيقى هادئة، أو الاستماع إلى أصوات الطبيعة كزقزقة العصافير، وحفيف أوراق الشجر، وصوت جريان الماء الخ.

- **اللمس:** مثل أخذ حمام ساخن، أو وضع كريم مرطب على الجسم، أو الجلوس على كنبية مريحة وناعمة في المنزل، أو لمس بشرة الأطفال أثناء اللعب معهم.

- **الشم:** مثل شم رائحة الورد، واستنشاق رائحة القهوة، وصنع المخبوزات والكعك والفطائر والاستمتاع برائحهم... الخ.

نشاط:

6. وزعت الباحثة للمرشدات الدينيات قطعاً من الشوكولاتة، ثم طلبت منهن الاستمتاع بها من خلال تأملهن لتذوقها وطعمها في اللحظة الحالية.

7. شرحت الباحثة للمرشدات الدينيات أهمية تحسين اللحظة الحالية والاستمتاع بها من خلال:

- **التخيل:** مثل تخيل الأوقات السعيدة ولحظات النجاح.

- **تذوق المعنى:** مثل إيجاد هدف أو معنى والتركيز على الجوانب الإيجابية في المواقف المؤلمة (عمل الليمونادة من الليمون).

- **الصلاة:** تفويض الأمر لله - عز وجل -، واستمداد القوة من الصلاة لتحمل الآلام والضغوط.

- **عمل شيء واحد في الوقت الراهن:** مثل التركيز بالكامل على ما تود فعله الآن، وعيش اللحظة الحالية، والتفكير فقط في اللحظة الحالية.

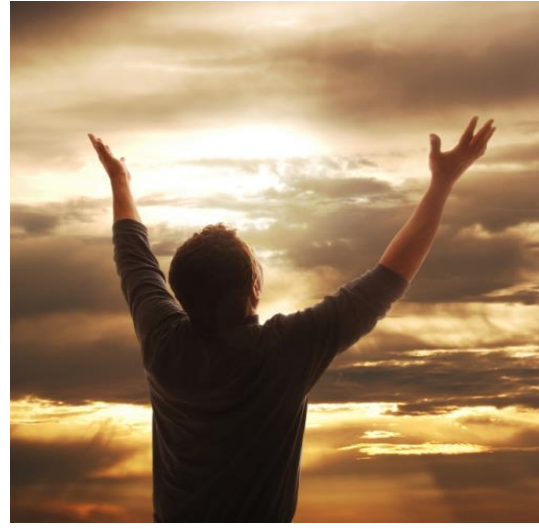
- **الاستمتاع بالعطلة:** كالذهاب بإجازة قصيرة إلى الشاطئ، والاستمتاع بقراءة كتاب معين، وتناول القهوة والشوكولاتة، وإغلاق الهاتف ليوم كامل، والتخلي عن المسؤوليات ليوم واحد.

- **تشجيع الذات وإعادة التفكير في الأمور مثل:** سأكون على ما يرام، لقد بذلت أقصى ما بوسعي، ستمضي الأمور بخير.

نشاط:

8. طلبت الباحثة من المرشدات الدينيات أن يسترخين لمدة دقيقتين بدءًا بأخذ نفس عميق وزفير بنفس الطريقة ثم إرخاء المناطق العليا إلى المناطق السفلى للجسم، وبعد ذلك استخدمت فنية صرف الانتباه معهن وذلك لصرف انتباههن عن الأفكار السلبية المتعلقة بالأمر المهدة التي قد ترد إلى أذهانهن، حيث طلبت منهن التركيز على صورتين لموقف معين وطلبت منهن الآتي:

"أمامك صورتان لنفس الموقف، حددي أوجه الشبه والاختلاف بينهما"⁽⁵⁾،⁽⁶⁾.



9. استعرضت الباحثة للمرشدات الدينيات الدور الذي يلعبه الحوار الذاتي السليبي في تهديد أمنهن واستقرارهن وثباتهن النفسي والانفعالي فيديو . <https://youtu.be/ci1kyeJyeoE>

10. وزعت الباحثة في نهاية الجلسة على المرشدات الدينيات بطاقة تقييم أهداف الجلسة التدريبية ملحق (10)، ثم طلبت منهن التغذية الراجعة من خلال تحقيق أهداف الجلسة لديهن.

الواجب المنزلي:

طلبت الباحثة من المرشدات الدينيات تدوين بعض الأفكار السلبية المرتبطة بمحن أو أزمت تعرضن لها من قبل وسببت لهن الاضطراب والهلع، وتطبيق الحديث الذاتي الإيجابي التي تم التدريب عليها مسبقًا في دحض وتقنيد تلك الأفكار السلبية.

⁽⁵⁾ <https://arabi21.com/Content/Upload/large/820201731630690.jpg>

⁽⁶⁾ <https://adamhlavka.files.wordpress.com/2011/02/seeking-the-lord.jpg>

الجلستين الثالثة عشر والرابعة عشر:

سمة وحالة ما وراء المزاج في التأمل الذاتي والخارجي:

أهداف الجلسة:

1. أن تتدرب المرشحات الدينيات على تأمل أفكارهن ومشاعرهن الذاتية والخارجية من خلال الوعي العمدي الآني.
2. أن تتمكن المرشحات الدينيات من اعتمادهن على أنفسهن وتقليل اعتمادهن على الآخرين في المواقف الحياتية المختلفة.
3. أن تستطيع المرشحات الدينيات كسر العادات القديمة في التفكير وإبداع أفكار جديدة عند التفكير في الحلول.
4. أن تتعرف المرشحات الدينيات على القواعد الأساسية لتوليد بدائل الحلول.
5. أن تدرك المرشحات الدينيات أهمية التغيير والتطور الطبيعي لشخصياتهن ومشاعرهن مع اكتساب التحلي بالمرونة الشخصية.

مدة الجلسة: 90 دقيقة. (مقدار كل جلسة 45 دقيقة)

الوسائل والأدوات: ورق، أقلام، جهاز عرض (داتا شو)، كمبيوتر، شرائح بوربوينت.

الفنيات المستخدمة:

- المحاضرة.
- المناقشة والحوار.
- مهارات الإقناع.
- المرح والدعابة.
- الوعي العمدي الآني.
- الدحض والتفنيد.
- التغذية الراجعة.
- المراقبة الذاتية.
- السماح بالتغيير والتطور الطبيعي.
- الواجبات المنزلية.

إجراءات الجلسة:

1. بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب بالمرشدات الدينيات، ثم قامت بمراجعة الواجب المنزلي الخاص بالجلسة السابقة، وتلخيص الإجابات جميعها في ورقة عمل تدريبية وعمل مناقشة جماعية حولها وتقديم التغذية الراجعة.

نشاط:

2. وجهت الباحثة سؤالاً للمرشدات الدينيات "متى يعتمد الفرد على الآخرين من حوله، وهل يجب أن يعتمد عليهم دائماً أم عليه أن يرفض هذه المساعدة تماماً؟ ولماذا؟".

3. قدمت الباحثة للمرشدات الدينيات التغذية الراجعة من خلال التعليق على استجاباتهن للنشاط، ثم أكدت الباحثة على أن الفرد بشكل عام هو كائن اجتماعي يعتمد في بداية حياته على المحيطين به (الوالدين - الأقارب - الأصدقاء)، ولكن مع تقدم المراحل العمرية والخصائص النفسية والاجتماعية لديه، ومن الطبيعي أن يزيد اعتماده على ذاته وخبراته وأفكاره الخاصة أكثر من اعتماده على الآخرين، مع العلم أن الاعتماد على الآخرين شيء ضروري أيضاً له ولكن في مواقف معينة تستدعي ذلك وليس دائماً.

4. أشارت الباحثة للمرشدات الدينيات إلى أن هناك اتجاهين متناقضين في اعتمادية بعض الأفراد على غيرهم في كل الأمور وخاصة في المواقف الحياتية المختلفة، ويتمثل الاتجاه الأول في ميل البعض لقبول المساعدة من الآخرين، بل ويتطور إليه الميل ويعممه على جميع المواقف بصرف النظر عما إذا كان يستدعي ذلك أم لا، أي أنه يطلب المساعدة من الآخرين حتى وإن كان قادراً على الاستغناء عنها؛ أما في الاتجاه الثاني فنجد أن البعض الآخر يأخذ موقفاً مغايراً من المساعدة التي تقدم إليه، فهو يرفضها بشكل قاطع فنجد يرفض أي نوع من المساعدة حتى في المواقف التي يحتاج فيها إلى المساعدة بالفعل.

5. طبقت الباحثة للمرشدات الدينيات فنية الدحض والتفنيد للاتجاهين المتناقضين السابقين لاعتمادية الفرد، واللذان يمكن أن يتم إدراجهما ضمن الأفكار اللاعقلانية المتسببة في انخفاض سمة وحالة ما وراء المزاج، فاعتماد الفرد الكلي على الآخرين والخضوع لهم والسماح بسيطرتهم عليه يضعف من قدرته التوكيدية في التعبير عن مشاعره وآرائه، وكذلك رفض الفرد التام للاعتماد على الآخرين وابتعاده عنهم يتسبب له في العزلة وانخفاض المهارات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي معهم مما يعزز نقص قدرته على التعبير عن مشاعره وانفعالاته، بينما يحقق الجمع والتوليف بين هذه الاتجاهين المتناقضين تقبل الفرد لذاته وواقعه وتلبية احتياجاته النفسية والاجتماعية وكذلك تنمية قدراته وإمكاناته.

نشاط:

6. طلبت الباحثة من المرشدات الدينيات أن يسترخين ويطلقن العنان لأذهانهن في تأمل أفكارهن ومشاعرهن الداخلية والخارجية في الوقت الحالي لمدة 3 دقائق، ثم سألت كل واحد منهن "ما الأفكار والمشاعر التي راودتك أثناء تأملك لذاتك الداخلية؟"
7. قامت الباحثة بتجميع استجاباتهن جميعاً في ورقة عمل وتلخيصها وإعطاء كل مرشدة تغذية راجعة عن قدرتها في تأمل ذاتها وأفكارها ومشاعرها، ثم طلبت منهن مشاهدة الفيديو <https://youtu.be/3a4Va6ttsV0> بالتركيز والتطبيق بعد ذلك على ما شاهدته.
8. شرحت الباحثة للمرشدات الدينيات الفرق بين العادات التكيفية المفيدة والعادات اللاتكيفية، فالعادات التكيفية المفيدة هي تلك الأفعال والسلوكيات المفيدة لصحة الفرد النفسية والجسمية والتي اعتاد على ممارستها بشكل يومي أو شبه يومي في حياته؛ بينما تشير العادات اللاتكيفية أو اللاتوافقية إلى تلك الأفعال والسلوكيات الضارة بصحة الفرد النفسية والجسمية، والتي اعتاد على ممارستها بشكل يومي أو شبه يومي في حياته.

نشاط:

9. طلبت الباحثة من المرشدات الدينيات طرح أمثلة على العادات التكيفية المفيدة والعادات اللاتكيفية.
10. وضحت الباحثة للمرشدات الدينيات أن تطوير عادة التفكير وإدراك الأشياء والمواقف بشكل مختلف عما اعتدنا عليه عملية ممكنة ومهمة في حدوث التغيير والتطور الطبيعي لشخصياتهم، وأن الاعتماد فقط على ما عرفناه أو تعلمناه من قبل هو خطأ كبير وضد الطبيعة الجدلية في التغيير، فأسوأ شيء هو أن نتحول إلى عبيد لعاداتنا دون أدنى محاولة للنظر للأمور من زاوية أخرى، ويتم الإشارة إلى أن ذلك الجمود في التفكير هو أحد المعوقات أمام توليد الحلول والأفكار الخلاقة للمشكلات التي تواجهنا.
11. قامت الباحثة بتدريب المرشدات الدينيات على كسر العادات التقليدية وإبداع أفكار جديدة أثناء التفكير، حيث طلبت منهن في الاستخدامات البديلة للأشياء التالية: المقشدة، الفحم، حبل الغسيل "إبداع أفكار جديدة، ثم قدمت لهن التغذية الراجعة من خلال التعليق على استجاباتهن.
12. شرحت الباحثة للمرشدات الدينيات القواعد الأساسية لتوليد الحلول والأفكار البديلة بدلاً من الاعتماد على الآخرين في جميع المواقف الحياتية المختلفة، حيث يتم شرح المبادئ والقواعد التي يخضع لها توليد الأفكار والخبرات البديلة الجيدة وهي: مبدأ النوعية، ومبدأ تأجيل الحكم، ومبدأ التنوع؛ حيث يتم الإشارة إلى أن مبدأ النوعية يشير إلى توليد أكبر عددٍ من الخيارات دون أن نحصر البحث في إطار الحلول التي سبق تجربتها، ويشير مبدأ تأجيل الحكم إلى إطلاق العنان للخيال فقط وتأخير إخضاع البدائل المتوفرة لأي انتقاء أو اختيار وفق معايير وجوانب

المشكلة أو الفكرة التي نكون بصدددها، أما مبدأ التنوع فيؤكد على تنويع أفكار البدائل في إطار استراتيجيات مختلفة انفعالية واجتماعية واقتصادية مثلاً، وعدم حصرها في إطار استراتيجية معينة.

نشاط:

13. طلبت الباحثة من المرشدات الدينيات توليد خيارات وأفكار بديلة وفق المبادئ الثلاثة المذكورة للموقف التالي:

"مرشدة دينية مبتدئة تواجه مشكلة مع الجمهور (النساء)، حيث يتكلمن بدون إذن، ويتحركن من أماكنهن كثيراً، ولا يعرنها الانتباه حين تتكلم، وذلك يجعلها تقعد هدوءها كثيراً وتتصرف بغضب معهن، وقد صاغت مشكلتها كآلاتي (كيف يمكنني أن أجعلن يجلسن في أماكنهن)".

14. قامت الباحثة باستعراض بعض الخيارات والأفكار البديلة لاستجابات المرشدات الدينيات على النشاط السابق، وتقوم الباحثة بتقديم التغذية الراجعة لهن.

15. وزعت الباحثة في نهاية الجلسة على المرشدات الدينيات بطاقة تقييم أهداف الجلسة التدريبية ملحق (10)، ثم طلبت منهن التغذية الراجعة من خلال تحقيق أهداف الجلسة لديهن.

الواجب المنزلي:

1. طلبت الباحثة من المرشدات الدينيات التفكير في هذه الفكرة وتحديد الرأي فيها "ينبغي أن يعتمد الفرد على الآخرين، ولذا يجب العمل على إرضائهم ومسايرتهم خوفاً من فقدانهم كسند له"، وكتابة ذلك على ورقة الواجب لمناقشتها في الجلسة القادمة.

2. تطلب الباحثة من أفراد المجموعة التدريبية توليد خيارات بديلة للمساعدة، واستخدام قواعد النوعية وتأجيل الحكم والتنوع في توليد الخيارات وتحسين بدائل الحل وفق المبادئ التي سبق الإشارة إليها على الموقف التالي: "رجعت من المسجد ظهرًا، وحين وضعت المفتاح في باب المنزل لم يفتح، طرقت الباب بقوة ولم يرد أحد، الجو شديد الحرارة وأنت مرهقة، كيف تتصرفين؟"

الجلسة الخامسة عشر:

تقويم وإنهاء البرنامج التدريبي:

أهداف الجلسة:

1. أن تتعرف الباحثة على مدى رضا المرشدات الدينيات عن محتوى جلسات البرنامج التدريبي.
 2. التعرف على تصورات المرشدات لإمكان تطبيق البرنامج في عملهن وحياتهن اليومية
 3. أن تطبق المرشدات الدينيات مقياس سمة وحالة ما وراء المزاج (التطبيق البعدي) والاتفاق على موعد إجابة المقاييس في القياس التتبعي بعد 6 أسابيع.
- مدة الجلسة: 30 دقيقة.

الوسائل والأدوات: مقياس سمة ما وراء المزاج، مقياس حالة ما وراء المزاج، استمارة تقييم جلسات البرنامج.

الفنيات المستخدمة:

- المحاضرة
- المناقشة والحوار .
- مهارات الإقناع.
- المرح والدعابة.
- التعزيز الإيجابي.

إجراءات الجلسة:

1. بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب بأفراد المجموعة التدريبية، وشكرتهن على الالتزام وجدية الحضور بجميع جلسات البرنامج وتعاونهن مع الباحثة، ثم قامت بمراجعة الواجب المنزلي الخاص بالجلسة السابقة، ولخصت الإجابات جميعها في ورقة عمل تدريبية وعمل مناقشة جماعية حولها وتقديم التغذية الراجعة.
2. وضحت الباحثة للمرشدات الدينيات أن هذه هي الجلسة الأخيرة، ثم لخصت الباحثة أهم ما جاء في جلسات البرنامج السابقة.
3. قامت الباحثة بالاستماع إلى آراء المرشدات الدينيات في البرنامج التدريبي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي، من حيث: أهدافه، ومحتوى جلساته، ودرجة الرضا عنه، ومدى الاستفادة منه، وأهم مزايا البرنامج، وسلبياته، والنقاط التي تحتاج إلى تعزيز من خلال تطبيق استمارة تقييم (ملحق 7).
4. طلبت الباحثة من المرشدات الدينيات تطبيق مقياس سمة ما وراء المزاج، مقياس حالة ما وراء المزاج "التطبيق البعدي" للتعرف على مستوى سمة وحالة ما وراء المزاج لديهن بعد تطبيق البرنامج التدريبي الإرشاد المعرفي السلوكي.

5. وفي نهاية الجلسة ودعت الباحثة المرشدات الدينيات وشكرتهن على المشاركة الفعالة في البرنامج والاستمرار معها في جلسات البرنامج حتى النهاية؛ مذكراً إياهن أن هناك مقياس (تتبعي) لسمة وحالة ما وراء المزاج بعد ستة أسابيع من ميعاد الجلسة الحالية لمتابعة فاعلية البرنامج التدريبي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي لتنمية سمة وحالة ما وراء المزاج لديهن، وذلك عن طريق استمارة جوجل الإلكترونية وقت وجودهن في اجتماعات العمل الدورية في قاعة الإدارة.

ملحق (10)

بطاقة تقييم أهداف الجلسة للبرنامج التدريبي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي

لتنمية سمة وحالة ما وراء المزاج للمرشحات الدينيات في سلطنة عُمان

| الهدف الأول | | الهدف الثاني | | الهدف الثالث | | الهدف الرابع | | الهدف الخامس | | الجلسة |
|-------------|------|--------------|------|--------------|------|--------------|------|--------------|------|--------------------|
| لم يتحقق | تحقق | لم يتحقق | تحقق | لم يتحقق | تحقق | لم يتحقق | تحقق | لم يتحقق | تحقق | |
| | | | | | | | | | | الجلسة الأولى |
| | | | | | | | | | | الجلسة الثانية |
| | | | | | | | | | | الجلسة الثالثة |
| | | | | | | | | | | الجلسة الرابعة |
| | | | | | | | | | | الجلسة الخامسة |
| | | | | | | | | | | الجلسة السادسة |
| | | | | | | | | | | الجلسة السابعة |
| | | | | | | | | | | الجلسة الثامنة |
| | | | | | | | | | | الجلسة التاسعة |
| | | | | | | | | | | الجلسة العاشرة |
| | | | | | | | | | | الجلسة الحادية عشر |
| | | | | | | | | | | الجلسة الثانية عشر |
| | | | | | | | | | | الجلسة الثالثة عشر |
| | | | | | | | | | | الجلسة الرابعة عشر |
| | | | | | | | | | | الجلسة الخامسة عشر |

ملحق (11)

استمارة تقييم جلسات البرنامج التدريبي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي
لتنمية سمة وحالة ما وراء المزاج للمرشحات الدينيات في سلطنة عُمان

| نقاط التقييم | ممتازة | جيدة | مقبولة |
|-----------------------------|--------|------|--------|
| أهداف الجلسات | | | |
| محتوى الجلسات | | | |
| درجة الرضا عن الجلسات | | | |
| مدى الإفادة من الجلسات | | | |
| مزايا البرنامج | | | |
| سلبيات البرنامج | | | |
| النقاط التي تحتاج إلى تعزيز | | | |

ملحق (12)

صور من جلسات البرنامج التدريبي

