



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية والأورطفونيا



عنوان المذكرة:

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الجامعيين العاطلين عن العمل

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبتين:

إشراف الأستاذة:

إحسان براجل

✓ سعاد سعيود

✓ أحلام بيطاط

لجنة المناقشة:

مشرفا ومقررا	د. براجل إحسان	01
مقيما	د. بثثة حنان	02
مقيما	د. علوطي سهيلة	03

السنة الجامعية: 2022/2021 م

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية والأورطفونيا

عنوان المذكرة:

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الجامعيين العاطلين عن العمل

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبتين:

✓ سعاد سعيود

✓ أحلام بيطاط

إشراف الأستاذة:

إحسان براجل

لجنة المناقشة:

مشرفا ومقررا	د. براجل إحسان	01
مقيما	د. بشته حنان	02
مقيما	د. علوطي سهيلة	03

السنة الجامعية: 2022/2021 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

بعد حمد الله تعالى وشكره على جليل نعمه وكرمه

إذ وفقنا في إنجاز هذا العمل المتواضع.

والصلاة والسلام على نبيه المصطفى

أتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذة المشرفة "براجل إحسان" التي

تفضلت بالإشراف على هذه المذكرة

التي ساندتنا بكل طيبة.

أشكر عائلتي الكريمة التي ساعدتني معنويا وماديا.

كما أشكر كل من ساعدني سواء كان من قريب أو من بعيد...

أحلام

سعاد

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدى الجامعيين العاطلين عن العمل، وتسعى دراستنا الحالية إلى تحقيق أهداف تتمثل في :

- التعرف على أهم الأفكار اللاعقلانية السائدة في أوساط الجامعيين العاطلين عن العمل .
- الكشف عن مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها الجامعيون العاطلون عن العمل .
- الكشف عن العلاقة الموجودة بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدى الجامعيين العاطلين عن العمل .
- الكشف عن وجود فروق في الضغوط النفسية لدى الجامعيين العاطلين عن العمل تعزى إلى متغير السن والجنس .

الكشف عن فروق في متغير الأفكار اللاعقلانية تعزى إلى متغير السن والجنس

تمت الدراسة في وكالات التشغيل لمدينة (جيجل - الطاهير) خلال السنة 2022/2021 على عينة قوامها 80 جامعي متخرج عاطل عن العمل ،باستخدام المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن وقد تم الاعتماد في الدراسة على مقياسين تما التأكد من خصائصهما السيكومترية

-مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني .

-مقياس الضغوط النفسية لأسماء عبد الحسين .

وبعد الاعتماد على الأساليب الإحصائية منها SPSS لحساب الفروق بين المتغيرات ،النسب المئوية لحساب خصائص العينة،الإحصاء الوصفي (لحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري)،الإحصاء الاستدلالي (اختبارات t-test،معامل بيرسون لحساب الاتساق الداخلي والعلاقة بين المتغيرات وألفا كرونباخ لحساب ثبات الاختبار)

ملخص بالانجليزية

Study Abstract:

The present study aims to reveal the relationship between irrational ideas and psychological pressures of unemployed students. Our current study seeks to achieve the objectives of:

- Recognize the most important irrational ideas prevailing in the middle of unemployed students.
- Reveal the level of psychological stress experienced by unemployed students.
- Reveal the relationship between irrational ideas and psychological pressures of unemployed students.
- Detection of differences in psychological stress among unemployed universities due to changing age and sex.

Detecting differences in irrational ideas due to varying age and gender.

In 2021/2022, a sample of 80 unemployed university graduates was studied in the city of Tahir-Jijel, using the descriptive curriculum at the linkage and comparison levels.

- Measure Soleiman Rihani's irrational ideas.
- Measuring the psychological pressures of Abdul Hussein's names.

After relying on statistical methods such as spss to calculate differences between variables, percentages to calculate sample characteristics, descriptive statistics (Calculation of mean and standard deviation), evidentiary statistics (t-test tests, Persson coefficient to calculate internal consistency and relationship between variables and alpha-cronbach to calculate test stability).

فهرس المحتويات

الصفحة	فهرس المحتويات
	شكر وتقدير
	ملخص الدراسة بالعربية
	ملخص الدراسة بالانجليزية
أ	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
6-5	01 إشكالية الدراسة
7	02 أهداف الدراسة
8	03 أهمية الدراسة
13-9	04 الدراسات السابقة
14	05 فرضيات الدراسة
14	06 مصطلحات الدراسة
الفصل الثاني: الأفكار الغير عقلانية	
16	تمهيد
17	01 مفهوم الأفكار الغير عقلانية
19-17	02 سمات الأفكار الغير عقلانية
20-19	03 أنواع الأفكار الغير عقلانية
20	04 أعراض الأفكار الغير عقلانية
21-20	05 أسباب الأفكار الغير عقلانية
21	06 مصادر الأفكار الغير عقلانية
22	07 نبذة الأفكار الغير عقلانية
26-23	08 نظرية ألبرت أليس
30-27	09 خطورة الأفكار الغير عقلانية
30	10 العلاج العقلاني الانفعالي
31-30	11 إرشادات التعرف على الأفكار الغير عقلانية

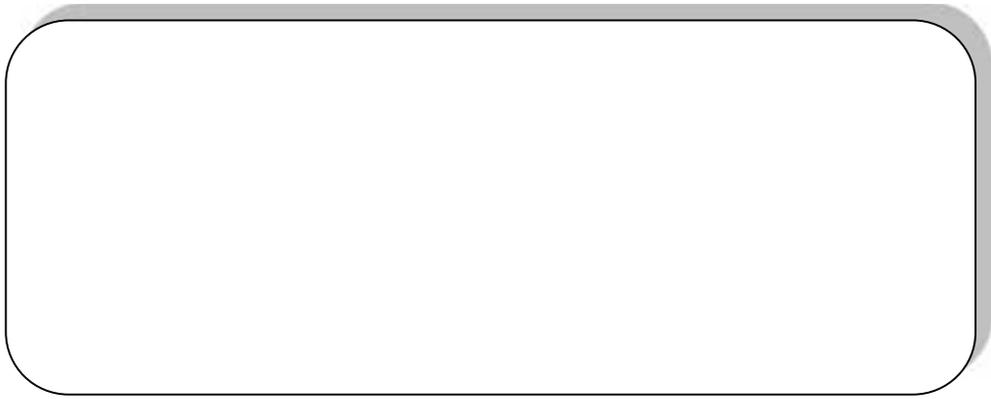
32	خلاصة الفصل	
	الفصل الثالث: الضغوط النفسية	
34	تمهيد	
36-35	نبذة تاريخية عن الضغوط النفسية	01
37	مفهوم الضغوط النفسية	02
39-38	مصادر الضغوط النفسية	03
41-39	أنواع الضغوط النفسية	04
43-42	أسباب الضغوط النفسية	05
44	آثار الضغوط النفسية	06
51-44	النظريات المفسرة للضغوط النفسية	07
52-51	أساليب التعامل مع الضغوط النفسية	08
53	طرق قياس الضغوط النفسية	09
54	خلاصة الفصل	
	الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية	
58	منهج الدراسة	01
58	الدراسة الاستطلاعية	02
58	إجراءات الدراسة	03
59	حدود الدراسة	04
61-59	عينة الدراسة	05
69-61	أدوات الدراسة	06
69	الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	07
	الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة	
71	أولا : عرض نتائج الدراسة	
71	عرض نتائج الفرضية الأولى	01
71	عرض نتائج الفرضية الثانية	02
72	عرض نتائج الفرضية الثالثة	03

73	عرض نتائج الفرضية الرابعة	04
75-74	عرض نتائج الفرضية الخامسة	05
ثانيا: مناقشة وتحليل نتائج الدراسة		
75	مناقشة وتحليل الفرضية الأولى	01
76	مناقشة وتحليل الفرضية الثانية	02
77	مناقشة وتحليل الفرضية الثالثة	03
78	مناقشة وتحليل الفرضية الرابعة	04
79	مناقشة وتحليل الفرضية الخامسة	05
81	خلاصة واستنتاجات	
82-81	مقترحات الدراسة	
89-84	قائمة المراجع	
	قائمة الملاحق	

الصفحة	الجدول	
59	01	يوضح التكرارات والنسب المئوية حسب الجنس
60	02	يوضح التكرارات والنسب المئوية حسب السن
60	03	يوضح التكرارات والنسب المئوية حسب التخصص
61	04	يوضح التكرارات والنسب المئوية حسب الوضعية الاجتماعية
63	05	يوضح معاملات الاتساق الداخلي للضغوط النفسية
65	06	يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية
65	07	يوضح معامل الارتباط لمقياس الضغوط النفسية
65	08	يوضح الاتساق الداخلي لأبعاد الضغوط النفسية
66	09	يوضح الدرجة الكلية لأبعاد مقياس الضغوط النفسية
66	10	يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس الأفكار اللاعقلانية
67-68	11	يوضح معامل الارتباط لمقياس الأفكار اللاعقلانية
68	12	يوضح الاتساق الداخلي لمقياس الأفكار اللاعقلانية
71	13	يوضح معاملات الارتباط ومستوى الدلالة لمتغيري الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية
71	14	يوضح المتوسط الحسابي ومستوى الضغوط النفسية
71	15	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضغوط النفسية
72-73	16	يوضح ترتيب الأفكار اللاعقلانية من حيث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
73	17	يوضح الفروق في متغير الجنس لمقياس الضغوط النفسية
74	18	يوضح الفروق في متغير السن لمقياس الضغوط النفسية
74	19	يوضح الفروق في متغير الجنس لمقياس الأفكار اللاعقلانية
75	20	يوضح الفروق في متغير السن لمقياس الأفكار اللاعقلانية
		الشكل
46	01	يوضح المراحل الفيزيولوجية حسب نظرية "كانون"
48	02	يوضح المراحل الثلاثة لأعراض التكيف
49	03	يوضح ملخص نظرية التقدير المعرفي للزاروس

جدول ملاحق الدراسة:

الصفحة	الموضوع	رقم الملحق
91-95	استمارة مقياس الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية	01



مقدمة:

يعتبر موضوع الأفكار غير العقلانية من أبرز المواضيع التي اهتم بدراسته أهم العاملين والمختصين في مجال التربية وعلم النفس ونظرا لحساسية الموضوع وما ينتج عنه من اضطرابات نفسية وجسمية لدى الأفراد والتي تؤدي بهم إلى الشعور بالاكنتاب والقلق والانطواء، حيث يصبح سلوكهم وتفكيرهم غير منطقي وتصرفاتهم غير عقلانية .

إن الأفكار اللاعقلانية هي مصدر من مصادر عدم التوافق النفسي الذي يجعل الفرد يتخيل أشياء لا معنى لها إطلاقا قد تتطور مع مرور الوقت إلى حالات معقدة يصعب إيجاد حلول لها ،فتنعكس خطورتها على سلوك الفرد من خلال عدم استقراره وشعوره بالنقص ،وتتولد غالبا هذه الأفكار لدى فئة الشباب الجامعيين العاطلين عن العمل كونهم انقطعوا عن الدراسة وانهاوا مسارههم الدراسي وهم حاملين لشهادات جامعية لكنهم لم يجدوا فرص عمل أو منصب للعمل وهذا لفترة معينة ،فمكوئهم دون عمل يجعلهم يفكرون تفكيراً للاعقلانية قد يكون في شكل إحداث سلبية تخطر في أذهانهم قد تؤدي إلى ظهور مشاكل حالت دون تحقيقهم لأهداف كانت مسطرة سابقا،كانوا يتمنون إن تتحقق لكن لم توفقوا في تحقيقها.

وتعد مشكلة الضغوط النفسية أيضا واحدة من أخطر المشكلات التي يعاني منها اغلب الجامعيين ولاسيما على مسار حياتهم سواء المهنية أو الاجتماعية أو حتى الصحية ،حيث يتولد من وراءها عدة اضطرابات تتسبب في بروز أفكار ومعتقدات خاطئة تعيقهم على وصولهم لأهداف مرجوة مستقبلا نتيجة للضغط الذي هم يعانون منه .

وعلى هذا الأساس تم تقسيم دراستنا إلى جانب نظري والذي ينقسم إلى ثلاث فصول تتمثل في:

الفصل الأول: تناولنا فيه تحديد الإشكالية وفرضيات الدراسة وتطرقنا إلى إبراز أهمية موضوعنا والأهداف وبعها تم تحديد مصطلحات الدراسة إجرائيا واستعراض الدراسات السابقة التي تناولت موضوعنا.

الفصل الثاني: وقد خصص لتناول متغير الأفكار الغير عقلانية، فقد تطرقنا فيه إلى مفهوم الأفكار الغير عقلانية وتبيان سماتها وأنواعها وإعراضها وأسبابها ومصادرها وخطورتها واهم نظرياتها وهي نظرية أليس من خلال إلقاء نظرة على خلفية النظرية

وتطورها وافتراضاتها كما تطرقنا إلى الأفكار التي تناولها أليس في كتابه، كما ذكرنا مسلماتها وأخيرا العلاج العقلاني الانفعالي

وذكر أهدافه والعوامل التي ساعدت على ظهوره والتقنيات العلاجية وتطبيقه كما قدمنا إرشادات للتعرف على الأفكار الغير عقلانية.

الفصل الثالث: وخصص لتناول متغير الضغوط النفسية حيث نظمن تعريفها وأنواعها وعلاماتها وكذلك إبراز أسبابها وأثارها وتفسيرها وقياسها كما ذكرنا نظرياتها المفسرة وأساليب التعامل معها.

أما الجانب الميداني والذي يتظلمن فصلين:

الفصل الرابع: تناولنا فيه الإجراءات المنهجية للدراسة مع التطرق إلى المقاييس المستخدمة وذكر لمختلف الأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل الخامس: تناولنا فيه عرض نتائج الدراسة الميدانية وتفسيرها ومناقشتها مع تقديم تحليل ومناقشة للنتائج للوصول إلى خلاصة

وفي الختام قدمنا مجموعة من المقترحات.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. أهداف الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. الدراسات السابقة والتعقيب عليها
5. فرضيات الدراسة
6. مصطلحات الدراسة

1- إشكالية الدراسة:

يعد التفكير أرقى سمة يتسم بها الإنسان الذي كرمه الله سبحانه وتعالى وميَّزه على غيره عن سائر الكائنات الحية، وهي نعمة إلهية وهبها الله لبني البشر دون غيرهم من مخلوقاته والتفكير من الظواهر النمائية التي تتطور عبر مراحل العمر المختلفة. (محبوبي، 2012/ 2013 ص1)

التفكير كما عرفه الكثير من العلماء أنه: كما يجول في الذهن من عمليات تسبق القول أو الفعل والتي تبدأ بفهم ما نحس به أو ما نتذكره وسينتهي بمحاولة حل أي مشكلة قد تعترضنا. (مهدي، 2015 ص91) وهو عملية تتضمن التعامل مع المعلومات كما في حالة صياغتنا للمصطلحات والإسهام في عملية حل المشكلات والاستنتاج واتخاذ القرارات.

فالتفكير اللاعقلاني يعد نقطة البداية - للكثير من المشكلات التي يعاني منها الشباب الجامعيون البطالون مثل: انخفاض تقدير الذات، القلق، الاكتئاب، التوتر، الضغوطات النفسية بمختلف أشكالها (القعدان، 2018 ص475)

والأفكار اللاعقلانية هي معتقدات فكرية خاطئة يتبناها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به تؤدي إلى نشوء الاضطرابات الوجدانية والسلوكية لدى الفرد. (بوضياف، 2018 ص14)

وقد عرفها أليس بأنها تلك المجموعة من الأفكار الخاطئة والغير منطقية التي تتميز بعدم موضوعيتها والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، حيث أشار أليس في نظريته العلاج العقلاني الانفعالي أن الأفكار اللاعقلانية- تتعكس خطورتها على السلوك وعلى النواحي الاجتماعية والشخصية، مما يتولد الشعور بالنقص وعدم الراحة ومشاعر الإحباط. (دخان، 2009/ 2010 ص2)

والإنسان عادة ما يفكر في أشياء أو يقوم بها في حياته، فإن هناك أفكار معيقة تخطر بباله فتعيق تفكيره وتمنعه من القيام بمهامه.

وفي مقابل الأفكار الغير عقلانية والتفكير اللاعقلاني هناك تفكير منطقي عقلاني وهو من أهم المهارات التكيفية حيث يستطيع الشخص من خلاله أن يضبط انفعالاته القوية وأن يستخدم الأسلوب العلمي في حل المشكلات، كما تبين أن التدريب على التفكير العقلاني أدى إلى تحسين التفكير وانخفاض التوتر، ويعتبر مفهوم الذات من الأبعاد الهامة في تكوين شخصية الفرد، فهو يؤثر بدرجة كبيرة في سلوكه

وتصرفاته، وفهم الفرد لذاته يمثل محورا هاما في الشخصية السوية، ويكون أكثر واقعية مع النفس ومع الآخرين.

أما دافعية الإنجاز فهي (إحدى مكونات الشخصية التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد ويتفاعل معها، كما أنها تعد متغيرا ديناميا في الشخصية - شأنها شأن غيرها من الدوافع.

ويؤثر الدافع للإنجاز في مستوى أداء الفرد وإنتاجيته في مختلف المجالات والأنشطة، كما يؤثر الدافع للإنجاز طرديا على الثقة بالنفس. (الغامدي، 2009 ص19)

ومن أبرز الأفكار الغير عقلانية السلبية التي تعيق أداء الفرد في مختلف المجالات نجد القلق والاكتئاب حيث يساهمان في إثارة الضغوط النفسية لدى الفرد من خلال تولد مجموعة من الأفكار الغير منطقية تؤدي إلى بروز مشكلات تؤثر على قيام الفرد بمهامه على الوجه الصحيح.

والطالب الجامعي البطل ليس بمعزل عن المجتمع فهو يتعرض لمستويات متباينة من المشكلات النفسية والانفعالية بعد الانتهاء من الدراسة، منها ما يتصل بطريقة التفكير والعلاقات التفاعلية بينه وبين الواقع الذي يعيش فيه، ومنها ما يرتبط بالأفكار السلبية الناتجة، عن مواقف وخبرات خلال سنوات حياته الأولى من تشويش مسبق لأفكاره تجعل تفكيره غير عقلائي ويؤثر على توافقه.

ونجد مشكلة منتشرة في أوساط الشباب الجامعيين المتحصلين على شهادة جامعية وعاطلين عن العمل وهي مشكلة الضغوط النفسية، وتعد هذه الأخيرة من أخطر المشكلات المعيقة لمسار هؤلاء الشباب نتيجة للآثار السلبية التي تخلفها، والتي تنعكس سلبا على طموحاته وتحقيق أهدافه. (رسول، جرجيس، 2015 ص 109)

والضغوط النفسية هي حالة تحدث من خلال عملية دينامية فيزيولوجية وسيكولوجية ناتجة عن إدراك حوادث خطيرة مهددة ومعيقة لإشباع الحاجات وتحقيق الأهداف. (عمر إبراهيم، 2011 ص05)

وأشار "SELYE" إلى أن الضغط النفسي عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لمواقف ضاغطة وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة مثل فقدان العمل، الرحيل والتي تضع تحت الضغط النفسي. (عبيد، 2008 ص20)

كما أن العلماء والباحثين اهتموا بالضغوط ومصادرها وآثارها والحد منها وتعديلها لتؤدي دورها في التخفيف من مضاعفاتها من أمثال دراسة الزعبي (2005)، ودراسة Dilimak ESKI ORTAR Ahmet، حيث هدفنا إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية ودراسة عبد الرزاق (2008)، والتي حاولت التعرف على الضغوط النفسية والأعراض الجسمية. (دخان، 2009 / 2010 ص2)

ولقد أكدت عديد الدراسات على انتشار الأفكار الغير عقلانية والضغوط النفسية بين الجامعيين بنسب مختلفة بين الجنسين نذكر دراسة (رانيا الصاوي 2013) والتي هدفت لبناء برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية والأفكار غير العقلانية.

ومن خلال ما تم التطرق إليه فإن دراستنا الحالية تحاول الكشف عن العلاقة بين الأفكار الغير عقلانية والضغوط النفسية لدى الجامعيين العاطلين عن العمل وذلك من خلال الإجابة على التساؤل الرئيسي الآتي: هل توجد علاقة بين الأفكار الغير عقلانية والضغوط النفسية لدى الجامعيين العاطلين عن العمل؟ ومن هذا التساؤل نطرح التساؤلات الفرعية: ما هي الأفكار غير العقلانية السائدة لدى الجامعيين العاطلين عن العمل؟ وما مستوى الضغوط النفسية لدى الجامعيين العاطلين عن العمل؟ وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الأفكار غير عقلانية تعزى إلى متغير السن والجنس؟ وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الضغوط النفسية تعزى إلى متغير السن والجنس؟.

02/أهداف الدراسة:

تسعى دراستنا الحالية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف وتتمثل في التالي:

- التعرف على أهم الأفكار غير العقلانية السائدة في أوساط الجامعيين العاطلين عن العمل.
- الكشف عن مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها الجامعيون العاطلون عن العمل.
- الكشف عن العلاقة الموجودة بين الأفكار غير العقلانية والضغوط النفسية لدى الجامعيين العاطلين عن العمل.
- الكشف عن وجود فروق في الضغوط النفسية لدى الجامعيين العاطلين عن العمل تعزى إلى متغير السن والجنس.
- الكشف عن فروق في متغير الأفكار غير العقلانية تعزى إلى متغير السن والجنس.

3- أهمية الدراسة:

- لكل دراسة أو موضوع يدرس أهمية وتكمن أهمية دراستنا الحالية في الآتي:
- حداثة الموضوع وتناوله ودراسته من قبل الباحثين في مجال علم النفس.
- انتشار الأفكار غير العقلانية والضغوط النفسية بكثرة خصوصا لدى فئة الجامعيين العاطلين عن العمل.
- الاستفادة من نتائج دراستنا ولتوظيفها في مجموعة من المقترحات التي من شأنها أن تفيد العديد من الدارسين.
- تناول ومعالجة موضوعنا بدراسة شريحة مهمة في المجتمع وهم الجامعيون العاطلون عن العمل.
- معرفة الضغوط الشائعة في أوساط الجامعيين العاطلين عن العمل.
- إثراء المكتبة الجامعية بالمزيد عن موضوع الأفكار غير العقلانية وموضوع الضغوط النفسية.

04/الدراسات السابقة:

1- الدراسات العربية:

- دراسة الريحاني 1987 في الأردن: بعنوان (الأفكار اللاعقلانية عند طلبة الجامعة الأردنية وعلاقته بالجنس والتخصص في التفكير اللاعقلاني).
- هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة الأردنية، وأثر عامل الجنس والتخصص في التفكير اللاعقلاني كما هدفت إلى التعرف على الأفكار اللاعقلانية التي تميز بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة.
- تكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة.
- استخدام اختبار (الريحاني) للأفكار العقلانية واللاعقلانية، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة:
- انتشار الأفكار اللاعقلانية بنسب عالية بين الأردنيين والأمريكيين.
- الأردنيين هم الأكثر تقبلا لتلك الأفكار من الأمريكيين بغض النظر عن الجنس.

- الأردنيون يتميزون عن الأمريكيين بمعظم الأفكار اللاعقلانية التي شملها الاختبار. (بغوره، 2013/ 2014 ص22-23)

- دراسة عبد الله البكر (2004):

هدفت الدراسة إلى تحليل وتقييم واقع عينة من العاطلين عن العمل بالمملكة العربية السعودية من خلال تحديد وتحليل المتغيرات الشخصية وعلاقتها بحالة التعطل ومستوى التكيف الاجتماعي، عينة الدراسة تكونت من (400) عاطل عن العمل، تم تطبيق إستبانة تقسم إلى قسمين، القسم الأول يحتوي بيانات شخصية والقسم الآخر يحتوي فقرات تقسيم التكيف الاجتماعي، أشارت نتائج الدراسة إلى أن البطالة تؤثر على إيمان وقناعة العاطلين عن العمل بشرعية الامتثال للأنظمة والمبادئ والقواعد السلوكية، مما يؤدي إلى الانحراف وانتهاك الأنظمة كما أن انخفاض التأهيل العلمي يبرز كأحد الأسباب الرئيسية لحالة التعطل وأشارت الدراسة إلى النسبة 57% من أفراد العينة يعانون من سوء التكيف النفسي والاجتماعي، كما ظهرت الدراسة إلى أن البطالة تعد من أبرز الضغوط التي يعاني منها الأفراد. (عبد الحسين محمد، 2016 ص 338)

- دراسة تهديد عادل فاضل البيرقدار (2010/ 2011):

الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الموصل: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادرها لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم فضلا عن علاقته ببعض المتغيرات على الضغط النفسي لدى الطلبة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي وبلغت عينة الدراسة (843) طالبا وطالبة وقد استخدمت الباحثة مقياسين، الأول لقياس الضغط النفسي والثاني لقياس الصلابة النفسية توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان (85، 79) وهذا يشير إلى أن هذه النسبة منخفضة مقارنة مع الوسط لديهم (41، 81) وهي نسبة منخفضة تدل على عدم تمتع العينة بالصلابة النفسية لديهم مقارنة مع الوسط الفرضي.

- بينت الدراسة وجود فروق ذي دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور أي مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات.

- بينت الدراسة وجود فروق ذي دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية ولصالح التخصص العلمي.
- بينت الدراسة وجود فروق ذي دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تبعاً لمتغير الصف الدراسي ولصالح الرابع. (البيرقدار 2010/ 2011 ص 28)
- دراسة رانيا الصاوي عبد القوي (2013):

فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك: هدفت الدراسة لبناء برنامج إرشادي جمعي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك استناداً على فنيات العلاج العقلائي الانفعالي استخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة بلغت عينة البحث (30) طالبة من جامعة تبوك قسمت إلى مجموعتين (تجريبية - ضابطة).

تراوحت أعمارهم بين (18-21) سنة، طبق عليهم مقياس مواقف الحياة الضاغطة، مقياس تحسين مستوى الرضا عن الحياة، وخلصت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الذي (اعتمد على فنيات العلاج العقلائي الانفعالي في خفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك، كما امتد أثر البرنامج لبعده تطبيقه بشهرين، حيث لم توجد فروق دالة إحصائية بين التطبيق البعدي والتطبيق التتبعي، وتمت مناقشة النتائج وسرد عدد من التوصيات في ضوء الإطار النظري للدراسة. (عبد القوي، 2013)

- دراسة تكاري نصيرة د/سنة:

هدفت الدراسة إلى محاولة الكشف عما إذا كانت البطالة لها تأثير في زيادة شدة القلق لدى المتخرجين الجامعيين، وكذلك معرفة العوامل المسببة للبطالة، وأهم الآثار الناجمة عنها والتي تخلفها على المتخرج الجامعي، ولقد تألفت عينة البحث من (120) بطال جامعي من الجنسين بواقع 68 إناث و52 ذكور ذوي مستوى تعليمي تقني سامي، ليسانوس، ماستر، ماجستير، مهندس دولة)، ولقد تم تطبيق مقياس القلق لسبيلبرجر وكذلك استبيان للبطالين الجامعيين ومن خلال هذه الدراسة توصلت نتائجها إلى أن أفراد العينة يمتازون بقلق شديد بنسبة بلغت 50.8% وأن درجة القلق لدى البطالين الجامعيين لا تختلف باختلاف السن وكذلك لا تختلف باختلاف الجنس. (تكاري نصيرة، د/سنة)

2- الدراسات الأجنبية:

- دراسة Maris (1998):

في أمريكا بعنوان: (الكمالية، الكمال) وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية والاضطراب العصابي، هدفت الدراسة إلى التعرف على كيفية بناء الأفكار اللاعقلانية، تكونت عينة الدراسة من (198) طالبا وطالبة من جامعة كميونتي واستخدمت الدراسة (اختبارا متعدد الأبعاد الكمالية واختبار المعتقدات الشخصية)، توصلت الدراسة إلى أن الأبعاد الثلاثية للكمالية فكان لها علاقة ضعيفة مع الأفكار اللاعقلانية لكلا الجنسين، أما البعد الاجتماعي للكمالية فكان ذا علاقة وطيدة مع العصابية للذكور والبعدين الآخرين، بينما كان كل من البعد الذاتي والغيري ذا علاقة أوثق مع معطيات الإناث حيث تبين أن البنات مغرورات أكثر من الذكور وفي الوقت نفسه لم يكن هناك ترابط بين الكمالية والعصابية. (مجلي، 2011 ص 215/216)

- دراسة (COCCFOMANDONA ETAL، 2003):

بدراسة المساندة الاجتماعية والضغط والثقة بالنفس وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، تكونت العينة من (94) من طلاب السنة الأولى الجامعية، وأسفرت على مقياس المساندة الاجتماعية كانوا يتمتعوا بقوة الشخصية والثقة بالنفس والقدرة على مواجهة الضغوط وذوي مستوى عال من الرضا عن الحياة. (عبد القوي، 2013 ص 12)

- دراسة "HORI" (Hori، 2007):

في اليابان بعنوان: "برنامج إدارة الضغوط لطلاب الجامعة"

هدفت الدراسة إلى اختبار تأثيرات برنامج إدارة الضغوط لطلاب الجامعة بما يتصل بمسببات الضغط لديهم على قدراتهم على حل المشكلات وأسلوب تجنب الاقتران - السيطرة الذاتية - معرفة الضغط - استجابات الضغط في الاختبارات التي تمت في الاختبارات اللاحقة.

تكونت عينة الدراسة من (27) طالب من جامعة هيروشيما في اليابان.

- أداة الدراسة: استخدام برنامج إدارة الضغوط لطلاب الجامعة.

- توصلت الدراسة إلى تأثيرات التداخل الإيجابية لمعرفة الضغط - القدرة على حل المشكلات واستجابات الضغط في الاختبارات التي تمت فيها بعد، بينما لم تظهر تأثيرات التداخل في الاختبارات اللاحقة. (مجلي، 2011 ص 216)

- دراسة Ervest (2012):

هدفت إلى معرفة الحياة الهانئة للأفراد العاطلين ومقارنتها بالأفراد العاملين، وتم مسح البيانات من (21) دولة أوروبية، وتم إخضاع العينة إلى ثلاثة مقاييس، المقياس الأول يسند إلى نظرية الحرمان التقليدية والتي تؤكد على أن البطالة هي من أكبر المشاكل النفسية الضاغطة أما المقياس الثاني يستند إلى نظرية التحفيز التي ترى أن أهداف الحياة ومستوى الرضا لدى العاطلين دون المستوى المطلوب لدفع العاطلين للبحث عن العمل، والمقياس الثالث يستند إلى آثار الضغوط المالية أثبتت في أنها مفصل حاسم لعدم الشعور بالحياة الهانئة. (عبد الحسين محمد، 2016 ص 335)

- دراسة Sharms (2012):

هدفت الدراسة إلى دراسة ومقارنة مستوى الحياة الهانئة لدى الشباب العاملين مع العاطلين عن العمل ولكلا الجنسين، هذه الدراسة بإشراف الأمم المتحدة، ثم تقسيم العينة إلى مجموعتين، مجموعة العاملين تتألف من (100) من الذكور و(100) من الإناث ونفس العدد بالنسبة للعاطلين عن العمل، وبذلك أصبحت العينة (400) فردا تتراوح أعدادهم بين (21-45) سنة حيث بلغ متوسط العمر 38.5، أظهرت النتائج أن البطالة تعد من أكبر الضغوط النفسية التي يعانيها الأفراد مرتفع مقارنة بالأفراد العاطلين عن العمل وبغض النظر عن الجنس. (عبد الحسين محمد، 2016 ص 336)

* التعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة:

- من حيث الهدف: الدراسات التي تتعلق بالأفكار الغير عقلانية هدفت إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار الغير عقلانية وأثر عامل الجنس والتخصص في التفكير اللاعقلاني مثل دراسة "الريحاني 1987"، ودراسة رانية الصاوي التي هدفت لبناء برنامج إرشادي لخفض الضغوط والأفكار الغير عقلانية، ودراسة "Maris" فهدف إلى كيفية بناء الأفكار الغير عقلانية، أما دراسة "تتهيد عادل"

فهدفت إلى التعرف على مستوى الضغط ومصادره لدى طلبة الجامعة، في حين هدفت دراسة "Hori" إلى تقصي فاعلية برنامج إدارة الضغوط لطلاب الجامعة، أما دراسة " COCCFOMANDONA ETAL" فهدفت إلى التعرف على المساندة والضغوط والثقة بالنفس وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

- من حيث العينة: جميع الدراسات أجريت على طلبة الجامعات، كما لاحظنا تنوع العينة إناثًا وذكورًا.
- من حيث المنهج: جميع الدراسات استخدمت المنهج الوصفي إلا دراسة رانيا الصاوي التي اعتمدت المنهج التجريبي في دراستها.
- من حيث الأدوات: فلقد تعددت وتتنوعت الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة فنجد دراسة الريحاني استخدم فيها اختبار الريحاني للأفكار العقلانية والغير عقلانية، ودراسة "تنهيد" التي استخدمت مقياسين: الأول لقياس الضغوط، والثاني لقياس الصلابة النفسية، أما دراسة "رانيا الصاوي" فقد طبقت مواقف الحياة الضاغطة ومقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس تحسين الرضا عن الحياة، في حين تشير دراسة "Hori" إلى استخدام برنامج إدارة الضغوط لدى طلاب الجامعة، ودراسة "Maris" فاستخدم اختبار متعدد الأبعاد للكمالية واختبار المعتقدات الشخصية.
- من حيث النتائج: من خلال نتائج الدراسات فلاحظنا أنها تباينت فيما بينها، فعلى مستوى دراسات الأفكار الغير عقلانية نلاحظ أن هناك دراسات أثبتت انتشار الأفكار الغير عقلانية بنسب عالية بين الأردنيين والأمريكيين كما جاء في دراسة "الريحاني 1987" ودراسة "رانيا" التي خلصت نتائجها إلى فاعلية البرنامج، ولم يوجد هناك فروق دالة إحصائية بين التطبيق البعدي والتتبعي، ودراسة تنهيد التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط والصلابة لمتغيرات مختلفة (الجنس - التخصص - الصف الدراسي)، في حين توصلت دراسة "Hori" إلى تأثيرات التداخل الإيجابية لمعرفة الضغط والقدرة على حل المشكلات واستجابات الضغط في الاختبارات التي تمت.

فيما لم تظهر تأثيرات التداخل في الاختبارات اللاحقة، أما دراسة "COCCFOMANDONA ETAL" فأسفرت نتائجها على أن الطلبة الذين تحصلوا على درجات مرتفعة على مقياس المساندة الاجتماعية كانوا يتمتعون بقوة الشخصية والثقة بالنفس والقدرة على مواجهة الضغوط، ودراسة "Maris" فتوصلت إلى أن البنات مغرورات أكثر من الذكور وفي نفس الوقت لم يكن هناك ترابط بين الكمالية والعصابية.

05/ فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العاطلين عن العمل.
- يظهر العاطلون عن العمل مستوى مرتفع من الضغوط النفسية.
- تنتشر الأفكار اللاعقلانية أكثر من الأفكار العقلانية لدى العاطلين عن العمل.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الضغوط النفسية تعزى لمتغيري السن والجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغيري السن والجنس.

6/ مصطلحات الدراسة:

- الأفكار الغير عقلانية:

اصطلاحاً: يعرفها عبد الرحمان وعبد الله (1994): هي مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية والتي تتصف بعدم الموضوعية - وتعتمد على توقعات وتنبؤات وتعميمات خاطئة. (عبد الرحمان، عبد الله، 1994)

إجرائياً: هي تلك الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي يتبناها الشباب الجامعي العاطل عن العمل والتي من شأنها أن تعيق الفرد عن التكيف السوي.

- الضغوط النفسية:

اصطلاحاً: يعرفها كل من "Gilbert و Morawski" الضغط النفسي باعتباره أي خبرة يختبرها الفرد بتفاعله مع البيئة - المحيطة- والتي يدرك من خلالها وجود فجوة بين ما يتطلبه الموقف من قدرات توافقية - من جهة - وما يملكه من قدرات توافقية يمكن أن يتم استخدامها في ذلك الموقف من جهة أخرى. (أرشيد الخالدي، 2011 ص 10)

إجرائياً: هي مجموع استجابات الفرد مع أحداث الحياة بشكل سلبي بحيث يؤثر ذلك بالسلب على حياته ويظهر بشكل جلي في شتى المجالات الحياتية للفرد.

ومن خلال ماسبق تستنتج الطالبتان أن الضغوط النفسية هي الدرجة المتحصل عليها على مقياس الضغوط النفسية .

الفصل الثاني: الأفكار الغير عقلانية

تمهيد

- 1- مفهوم الأفكار الغير عقلانية
- 2- سمات الأفكار الغير عقلانية
- 3- أنواع الأفكار الغير عقلانية
- 4- أعراض الأفكار الغير عقلانية
- 5- أسباب الأفكار الغير عقلانية
- 6- مصادر الأفكار الغير عقلانية
- 7- نبذة عن حياة ألبرت أليس
- 8- نظرية ألبرت أليس
- 9- خطورة الأفكار الغير عقلانية
- 10- العلاج العقلاني الانفعالي
- 11- إرشادات التعرف على الأفكار الغير عقلانية

خلاصة الفصل

تمهيد:

الإنسان هو الكائن الوحيد الذي وهبه الله سبحانه وتعالى ميزة العقل، لكي يميزه عن سائر المخلوقات الموجودة على وجه الأرض، وكونه يمتلك القدرة على التفكير فلا بد أن يستغلها في التفكير، والسعي لتحقيق مختلف الأهداف المرجوة التي يهدف إليها مستقبلا، وربما يمر الإنسان بأحداث قد تكون سببا في عجزه عن الوصول إلى طموحات قد يرغب فيها.

وسنحاول في هذا الفصل التطرق إلى الأفكار الغير عقلانية وتبيان سماتها وأسبابها وخطورتها، وكذلك التعمق في نظرية أليس من افتراضات وأفكار وأهداف العلاج العقلاني الانفعالي وإرشادات للتعرف على هذه الأفكار.

1- مفهوم الأفكار الغير عقلانية:

إصطلاحاً: الأفكار الغير عقلانية كما عرفها (Patterson، 1980) هي: المفاهيم والمعتقدات التي يتبناها الفرد عن الأحداث والظروف الخارجية والتي ترجع نشأتها إلى التعلم المبكر غير المنطقي. (النعمي، 2013 ص 17)

وينظر إلى الأفكار اللاعقلانية على أنها الميول التي تبنى عليها ردود الأفعال الانفعالية ويكتسبها الطفل ويتم تعزيزها من قبل الأسرة، الأصدقاء، المدرسة، ومؤسسات المجتمع الأخرى، وعندما تزداد الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد فإنها تؤدي إلى صعوبة في التوافق مما يؤهل إلى ظهور الأعراض النفسية المرضية لدى الفرد. (اللامي، 2016 ص5)

والتفكير اللاعقلاني: هو استخدام الفرد لمجموعة من المعتقدات غير العقلانية لتفسير المثيرات والخبرات التي يتلقاها، مما يؤدي إلى شعوره بالحزن أو القلق أو التوتر أو الكآبة. (القحطاني، 1437، ص28)

الأفكار الغير عقلانية: هي مجموعة المعتقدات والأفكار الخاطئة يتبناها الفرد وترجع في نشأتها إلى التعلم المبكر الذي يتلقاه الطفل من والديه أو من البيئة التي يعيش فيها تؤدي إلى صعوبة في التوافق وظهور بعض الأعراض المرضية.

ترى الطالبتين أن الأفكار الغير عقلانية هي الدرجة التي يتحصل عليها العاطلون عن العمل في مقياس الأفكار اللاعقلانية.

2- سمات الأفكار الغير عقلانية:

عرض أليس "Ellis" بعض السمات التي تتسم بها الأفكار غير العقلانية وهي:

أ- المطالبة:

يرى أليس "Ellis" وجود علاقة إرتباطية بين رغبات الفرد ومطالبه الدائمة واضطرابه الانفعالي، كأن يصر على إشباع تلك المطالب وأن ينجح دائماً في عمل مادون أي إخفاق، ويحدث الاضطراب عندما يحدث الفرد نفسه بتلك المطالب ويفرضها على نفسه وعندما لا تتحقق يحدث لديه اضطراب

انفعالي ويحكم على نفسه أنه فاشل، ويقرر أليس أنه ينبغي التقليل من ترديد تلك الكلمات وخفض مستوى المطالب غير العقلانية. (بغوره 2013 / 2014 ص95)

ب- التعميم الزائد:

أي أن الفرد يعمم الأحداث بطريقة لا تخضع للمنطق كأن يقول الفرد جميع البشر جيدون أو سيئون. (الشواشرة، عبد الرحمان، 2018 ص303)

ت- عدم التجريب:

إن الأفكار الغير عقلانية في الغالب لا تكون مستمدة من خلال الخبرة أو التجربة الشخصية للفرد ويحاول أليس "Ellis" من خلال العلاج العقلاني الانفعالي أن يعلم العميل أن يستمد أفكاره من تجاربه الدقيقة ورؤيته المنطقية وأن الأفكار التي لا تستند إلى خبرة منطقية تسبب السلوك المضطرب للفرد ويتمثل اللا تجريب بخروج الفرد باستنتاجات اعتمادا على أدلة غير كافية وغير مجربة، كأن يدرك الفرد أن الموقف ينطوي على تهديد وخطر دون أن تكون أدلة على ذلك. (بغوره، 2013 / 2014 ص97)

ث- أخطاء التفسير أو الغزو:

حيث يميل الفرد إلى أن ينسب أفعاله الخاطئة إلى أفراد آخرين وهذا يؤثر على إدراكه للأحداث الخارجية، وانفعالاته وسلوكه وإلى اللوم المستمر للذات والآخرين. (الغافري، 2013 ص13)

ج- الفظاعة:

من المعروف أن المطالب الغير منطقية غالبا ما يرغب في تحقيقها بشيء من الفظاعة أي أنها تكون رغبة ملحة لديه، وهذا يؤدي إلى الانفعالية الزائدة وعدم القدرة على حل أي مشكلة بشكل عقلاني. (أحمد البرواري، 2013 ص60)

ح- التقدير الذاتي:

يقرر أليس "Ellis" أن التقدير الذاتي يعد من أشكال التعميم الزائد وأن نمط التفكير الخاطيء يؤثر في تقدير الشخص لذاته ويتأثر بثلاث عوامل هي:

3- الميل إلى التركيبات الخاطئة.

4- المطالبة الغير واقعية.

5- التعارض مع الأداء. (أبو ججوح، 2012 ص29)

لذلك ينبغي للفرد أن يعدل من فلسفته نحو مشكلة الشخصية من خلال تقبل الذات بدلا من تقسيم الأخطاء. (بغوره، 2013 / 2014 ص96).

خ- العجز: العجز هو من لا يستطيع التخلص من أحزان الماضي ومحور آثارها وجعلها في طي النسيان.

د- الإتكالية: حيث يعتمد الإتكالي على الآخرين وخاصة الأقوياء لأن هذا ما يحلب له الراحة في أمور حياته. (الغامدي، 2009 ص 33)

3- أنواع الأفكار الغير عقلانية:

الأفكار غير العقلانية هي في الأصل رغبات وأشياء يحبها الإنسان ويفضلها، إلا أنها أخذت طابع المطالب المطلقة والشروط اللازمة التي لا يمكن التنازل عليها وهناك ثلاث أنواع من هذه الأفكار:

1- معتقدات تتعلق بالذات: مثل يجب أن أتقن كل شيء وإذا لم أفعل ذلك فإنه أمر فضيع لا يمكن أن

أتحملة ومثل هذه المعتقدات تؤدي إلى الخوف والاكنتاب والشعور بالذنب. (الغامدي، 2009 ص 34)

2- معتقدات تتعلق بالآخرين: يجب أن يتصرف الآخرون بالعدالة تحت كل الظروف والأحوال وأن

يكونوا ودودين في تعاملهم معي مراعين لشعوري، وإلا فهم يستحقون العقاب، ومن المتوقع أن تؤدي

هذه الفكرة إلى مشاعر الغضب والعدوان والانطواء. (شفيق مسعود، 2013 ص 5)

3- معتقدات تتعلق بظروف الحياة: مثل يجب أن تكون الحياة بالشكل الذي أريده، وإذا لم تكن كذلك فإنه

أمر فضيع لا أتحملة وتؤدي هذه الأفكار إلى الشعور بالأسى والألم النفسي. (الغامدي، 2009 ص 34)

ولقد قسمها الصايغ إلى:

1- أفكار لاعقلانية تدعوا إلى الإنهزام: تؤثر على الرغبات والأهداف الأساسية خاصة الأهداف التي

تتعلق بالسعادة مثل فكرة ابتغاء الكمال الشخصي.

2- أفكار لاعقلانية ضد النظام الاجتماعي: تعمل على تدمير المجموعة التي ينتسب إليها الفرد.

3- أفكار لاعقلانية شديدة الصلابة: تنطوي على كثير من المبالغة وهي أوامر وحاجات غير مشروطة تسيطر على النفس والغير.

4- أفكار لاعقلانية تتعارض مع بديهيات الحياة: وهي تصف الحقائق وصف مبالغ فيه.

5- أفكار لاعقلانية متناقضة: مثل يجب أن أؤدي كل شيء بشكل رائع، يجب أن لا يكرهني أحد وأن لا يحسدني على إنجازاتي وأدائي الجيد. (بغوره، 2013/ 2014 ص 76)

4- أعراض الأفكار الغير عقلانية:

يوجد العديد من أعراض للأفكار الغير عقلانية ويمكن تقسيمها على النحو التالي:

1- أعراض معرفية: وتتمثل بصعوبة التركيز، الأفكار السلبية، الأفكار الانتحارية، الهلوس، الأوهام، ونظرة سلبية للنفس.

2- أعراض سلوكية: وتتمثل في تأخر ردود الأفعال السيكولوجية أو زيادتها، البكاء، الانسحاب من المواقف الاجتماعية، الاعتماد على الغير، الانتحار. (القحطاني، 1437 ص 30)

3- أعراض مزاجية: حزين، مكتئب، غير سعيد، منخفض المعنوية، قلق، سهل الاستثارة، وفقد المتعة والبهجة والرضا عن الحياة.

4- أعراض بدنية: كاضطرابات النوم، الإرهاق، زيادة أو نقص الشهية، زيادة أو نقص الوزن، الألم، الاضطرابات المعوية، نقص الرغبة الجنسية. (علي حجازي، 2013 ص 38)

5- أسباب التفكير اللاعقلاني:

أشار أليس إلى أن الناس يزعمون أنفسهم من خلال سعيهم بشكل شعوري أو لا شعوري وراء تلك الأفكار الأمر الذي يؤدي إلى عدم التخلي عن اضطراباتهم والإبقاء عليها والتصعيد من حدثها وهذا السعي يرجع إلى عدة أسباب منها:

1- الجهل: فكثير من الناس أو الأفراد يجهلون سبب اضطراباتهم ويعتقدون أنها طبيعية وحتمية.

2- التصرف بغباء: حيث أن كثيرا من الأفراد يتصرفون بغبائهم فهم لا يدركون أنهم هم الذين يسببون اضطراباتهم. (شحاته، 2006 ص 83)

3- عدم الإدراك والعتة: فالمعارك تكون موجودة في عقل الأفراد لكنهم لا يدركون أنها السبب في اضطراباتهم. (بغوره، 2013/2014 ص 106)

4- التصلب: فيتمسك كثير من الناس بأفكارهم لاعقلانية المتعلقة بالاستحسان والتحمل وحتى عندما يعرفون أن تلك الأفكار انهزامية يظلون على تصلبهم. (شحاته، 2006 ص 83)

5- عدم الاكتراث: فعندما يتعرض الناس للقلق الحاد نتيجة معاناتهم من مرض جسمي فقد يتفاقم بسبب قلقهم. (بغورة، 2013 / 2014 ص 107)

6- تغيير المواقف لا تغيير الذات: حينما يتعامل بعض الأفراد الأذكيا مع مشكلاتهم فهم يلجئون إلى حلول وقتية. (شحاته، 2006 ص 83)

كذلك من بين الأسباب التي قد تؤدي إلى سيادة الأفكار اللاعقلانية، أن أفكار الفرد ومعتقداته ليست موروثه، ولكنها مكتسبة، حيث يكتسبها الفرد ممن حوله، كالأسرة والمجتمع الخارجي، أو نتيجة لتعامله العقيم مع البيئة، وترى الباحثة أن من بين هذه الأسباب التي قد تؤدي إلى سيادة الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد هي: العزلة الاجتماعية، الجمود الفكري، وثقافة المجتمع. (عبد الله، 2013 ص 349)

كذلك من بين الأسباب التي تؤدي إلى ظهور الأفكار الغير عقلانية نجد:

6- أساليب المعاملة الوالدية: فأساليب المعاملة الوالدية دور في نشأة الأفكار اللاعقلانية من حيث افتقار العلاقة بين الوالدين والطفل للتفاعل الإيجابي والاحترام المتبادل فهنا يشعر الطفل بانهازم الذات وغير قادر على مواجهة مشكلاته.

7- المستوى الاجتماعي والثقافي: فالمجتمع يعد أحد العوامل الأساسية المساهمة في نشوء ونمو وتطور الأفكار اللاعقلانية فإذا كانت مستويات المجتمع الاقتصادية والثقافية متوسطة فإنها تستسهم بشكل كبير في ظهور الأفكار اللاعقلانية، أما إذا كان المجتمع ذا مستوى عال في الاقتصاد والثقافة فإنه سيكون لديه أفراد واعين ومدركين للأحداث الحياتية بشكل أكثر عقلانية. (الغافري، 2013 ص 11)

6- مصادر الأفكار الغير عقلانية:

يرى (ستري، 1990) أن الأفكار غير العقلانية تنشأ من خلال التعلم المبكر غير المنطقي، حيث يكون الفرد مستعداً نفسياً لاكتساب الأفكار الغير عقلانية من خلال الأسرة والبيئة التي يعيش فيها. (علي عيسى، 2015 ص 24)

كما أوضح (Robb و Warren) (1990، 308) أن الأفكار اللاعقلانية عادة ما تتشكل وتتحكم في تفكير الكثير من الذكور والإناث ويتحدثون بها على هيئة وجوبيات وينيغيات ومفروضات فهي لدى نسبة كبيرة من الأفراد في كل المجتمعات ولا تظهر لدى فئة دون أخرى. (شحاته، 2006 ص 88)

ويرى (الأنصاري ومرسي، 2007: 2) بأنه لا يمكن إغفال مسؤولية الآباء عن نوعية الأفكار والمعتقدات التي يغرسونها في الأبناء وما يترتب عنها من آثار سلبية.

ويرى (الزيود، 1998، 335) أن ميل الناس إلى التفكير غير العقلاني والتعود على التدمير الذاتي والتفكير غير المرغوب فيه وعدم المسامحة غالبا ما يتفاقم بسبب مستوى ثقافتهم وفئة عائلاتهم الاجتماعية. (علي عيسى، 2015 ص 25)

ويرى (زكرياء الشرييني، 2005، 535) إلى أن هذه الأفكار العقلانية واللاعقلانية يكمن ورائها الأسرة أو العائلة وتذكيها أيضا وسائل الإعلام والهيئات التعليمية مثل المدارس أو الجامعات، وربما الجيران والأصدقاء وزملاء العمل أيضا. (شحاته، 2006 ص 88)

ونستنتج من خلال هذا أن مصادر الأفكار الغير عقلانية تكمن وراء الأسرة وتتبع من البيئة التي يعيش فيها كما أنها تتشكل من وراء المدارس أو الجامعات وغيرها من المصادر.

7- نبذة عن حياة ألبرت أليس "Ellis":

ألبرت أليس ولد بمدينة بيتسبرج بولاية بنسلفانيا بالولايات المتحدة الأمريكية عام 1913، وقد حصل على درجة الماجستير في علم النفس الإكلينيكي من جامعة كولومبيا 1943، وحصل على الدكتوراه علم 1947 حيث قرر أن يعمل في التحليل النفسي، وفي بداية الخمسينات بدأت قناعة أليس ونقته في التحليل النفسي بالهبوط مما دفعه إلى البحث عن طريق له في المدرسة الفرويدية الحديثة New Freudian ومنها بدأ بحثه في العلاج النفسي الموجه بالتحليل، إلا أنه لم يشعر بالرضا عن هذه المدارس العلاجية وأصبح أكثر ميلا لكل حركة علاجية جديدة في مجال العلاج النفسي، فزاد اهتمامه بنظرية التعلم والاشتراط.

الأمر الذي جعله أكثر فعالية ونشاط، واكتشف أن سلوكيات مرضاه ليست نتيجة مطلقة للتعلم والاشتراط، وإنما بدا له أن سلوكهم هو نتيجة للاستعدادات الاجتماعية البيولوجية للإبقاء على أفكار أو اتجاهات غير منطقية. (أبو ججوح، 2012 ص 10)

8- نظرية أليس "Ellis":

خلفية النظرية وتطورها: بدأ أليس عمله في مجال الإرشاد المتعلق بالحياة الزوجية، حيث كان يعتقد أن المشكلات التي يعاني منها الأزواج هي نتيجة لعدم توافر المعلومات والمعرفة المناسبة، ولكنه تنبّه فيما بعد إلى أن المشكلات التي يعاني منها مرضاه ليست فقط لنقص المعرفة لديهم ولكنهم أيضا يعانون من اضطرابات عاطفية، وبعد ذلك لجأ إلى التحليل النفسي ثم تحول إلى الفرودية الجديدة.

ومن تم تحول بعد ذلك إلى نظرية التعلم الشرطية، وقد حاول استخدامها في إرشاد الحالات التي عالجها ووجهها نحو العديد من الانغماس في أنشطة مناسبة، إلا أنه لم يقنع بهذا الأسلوب من العلاج، وتحول سنة 1954 إلى الأسلوب العقلي العاطفي وبدأ مقتنعا أن السلوك اللامنطقي والعصبي المتعلم في وقت مبكر يستمر في الظهور حتى إذا لم يعزز، وذلك لأن الأفراد يستمرون في تعزيز أنفسهم عن طريق إقناع أنفسهم ومقومتهم للعلاج، لذا فقد كان يعلم مرضاه كيف يغيرون تفكيرهم ليتفق مع الأسلوب العقلاني في حل المشكلات وبأن حوالي 90% من الذين عولجوا بهذه الطريقة أظهروا تحسنا ملموسا خلال عشرين جلسة.

ويرى أليس في هذه النظرية أن نظام الفرد وتفسيره للأحداث والخبرات التي يمر بها هي المسئولة عن اضطرابه الانفعالي وليس الحوادث ذاتها أو الخبرات ذاتها. (أبو شعر، 2007 ص 9)

ويرى أليس (Ellis، 1987) أن الهدف الأساسي من النظرية هو أن يفكر الفرد بطريقة واقعية وإيجابية للحياة التي يعيشها من خلال خفض مستوى الإنهزام النفسي أو هدم الذات، ويضيف أليس Ellis إلى ذلك ثلاثة أهداف هي:

8- التقليل من الإكتئاب.

9- التقليل من العدوان.

10- تعليم الفرد طريقة تساعد على فهم الذات وتقسيمها. (نايت عثمان، 2018 ص 54)

وتقوم نظرية أليس في العلاج العقلي العاطفي على عدد من الافتراضات الأساسية المتعلقة بطبيعة الإنسان وطبيعة الاضطرابات العاطفية التي يعاني منها وهذه الافتراضات ترى بأن الناس يولدون ولديهم إمكانية في أن يكونوا عقلانيين ولاعقلانيين ولديهم نزعة أو ميل للحفاظ على الذات، كما لديهم أيضا نزعة أو ميل لهدم الذات.

ويبدو أن لدى الناس ميل لتعلم السلوك الهادم للذات بشكل أسهل من تعلم السلوك البناء للذات، فهم يتمسكون بمعتقدات لاعقلانية وغير مفيدة وهم بحاجة إلى إثبات وجودهم على الآخرين، ولأن يلحوا بدلا من أن يرغبوا في الحصول على شيء ولأن يكونوا مبالغين في حذرهم، ولأن يكونوا كسالى وغير منضبطين وغير قادرين على تحمل الإحباط والاكنتاب. (الشريف، 2013 ص 92)

ولقد قدم Ellis إحدى عشر فكرة لاعقلانية في كتابه العقل والانفصال في العلاج النفسي:

- **الفكرة الأولى:** من المفروض أن يكون الشخص محبوبا أو مرضيا عنه من كل المحيطين به، هذه الفكرة غير منطقية لأنها هدف يصعب تحقيقه.
- **الفكرة الثانية:** يجب على الفرد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة وأن ينجز ما يمكن أن يعتبر نفسه بسببه ذا قيمة وأهمية، إن تحقيق ذلك من الأمور الصعبة ونضال الفرد لتحقيق ذلك قد يؤدي به إلى الأمراض الجسمية وإلى الشعور بالعجز وإلى فقدان الثقة بالنفس.
- **الفكرة الثالثة:** بعض الناس شر وأدى وعلى درجة عالية من الخسة والجبن والندالة وهم يستحقون العقاب والتوبيخ، وهذه الفكرة غير عقلانية لأنه ليس معيار مطلق للصواب والخطأ. (بن عمر الصقمان، 2005 ص 19)
- **الفكرة الرابعة:** من أكبر المصائب سير الأمور بعكس ما يتمنى الإنسان، إذا لم يحدث الأمر بالطريقة التي يتوقعها ويتمناها، فليس هناك أمل قط في أي شيء.
- **الفكرة الخامسة:** أسباب المصائب خارجية ولا يستطيع الإنسان عمل أي شيء حيالها. (سلامة، 2014 د/ص)
- **الفكرة السادسة:** نقد الأشياء الخطرة أو المخيفة سببا للإنشغال الدائم والهم الكبير ويجب أن يكون الشخص دائم التوقع لها، وعلى أهبة الاستعداد لمواجهتها والتعامل معها.
- **الفكرة السابعة:** الأسهل للشخص أن يتفادى المشكلات أو المسؤوليات بدلا من مواجهتها.

- الفكرة الثامنة: يجب على الشخص أن يكون مستندا على آخرين وأن يكون هناك شخص أقوى منه يستند عليه (يعتمد عليه). (البرواري، 2013 ص54-55)
 - الفكرة التاسعة: الشعور بأهمية المستقبل.
 - الفكرة العاشرة: اللامبالاة: "يمكنني أن أساعد في حل مشكلات الآخرين ولكن دون أن أتأثر بها".
 - الفكرة الحادية عشر: بدائل حل المشكلة هناك عدة حلول لكل مشكلة تواجهني وأفضل أن أختار الحل المناسب - ليس هناك حل مثالي وكامل لأي مشكلة ولا وجود للمثالية أصلا على أرض الواقع. (بغورة، 2013 / 2014 ص 72-73)
- وقد أضاف الريحاني (1987) فكرتين إلى الأفكار اللاعقلانية التي حددها أليس والفكرتين هما:
- الفكرة الثانية عشر: (الرسمية والجدية): ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية - والجدية - في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.
 - الفكرة الثالثة عشر: (العلاقة بين الأزواج): لا شك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة. (محمد القحطاني، 2017 ص 77-78)
- ويرى أليس أن مثل هذه الأفكار الخرافية تكاد تكون عامة وعندما يتم تقبلها أو تدعيمها عن طريق التلقين الذاتي تؤدي إلى الاضطراب النفسي أو العصاب ولا يمكن العيش بها بسلام، فالشخص المضطرب غير سعيد. (رحالي، 2014 / 2015 ص 37)
- وتتعلق هذه النظرية (نظرية أليس) من عدة مسلمات تتعلق بطبيعة الإنسان وتؤثر في اضطراباته الانفعالية وهي:
- أن الإنسان يكون سعيدا عندما يفكر بطريقة عقلانية وعكسه عندما يفكر بطريقة غير عقلانية يؤدي إلى خفض الإنتاج والشعور بالتعاسة والحزن، وإن السلوك المضطرب هو نتاج التفكير غير المنطقي وإن الاضطراب الإنفعالي لا يكون نتيجة مباشرة للأحداث التي يواجهها وإنما هو نتيجة لما نثيره هذه الأحداث لدى الأفراد من أفكار.

وترى أن على الفرد أن يعرف الأفكار غير المنطقية وهذا هو هدف الإرشاد وفقا لهذه النظرية بأن يبدأ المرشد بالعمل على التقليل من الحالة الانفعالية المزعجة بإظهار له أنه يمكن أن يتحكم في انفعالاته

لأنها ترتبط بطريقة التفكير عن طريق الاسترخاء لزيادة قدرته على التحكم بانفعالاته، وأن يعمل المرشد على تحديد الأفكار غير المنطقية الموجودة لدى المسترشد ودحض تلك الأفكار. (الحياني، د/ سنة ص 49)

وحسب نظرية العلاج العقلاني الانفعالي، يشعر البشر بالسعادة عندما يحققون أهداف هامة في حياتهم وأيضاً عندما يجاهدون بنشاط وفعالية لتحقيق هذه الأهداف وبتحقيقهم وسعيهم المتواصل وراء هذه الأهداف والغايات فإنهم يدركون حقيقة عيشهم في عالم اجتماعي واهتمامهم بالمصلحة الشخصية، حيث يضع الإنسان نفسه في المقدمة وباقي البشر في الدرجة الثانية، لكن هذا يتعارض مع فلسفة أو فكرة الأنانية. (العاسمي، 2015 ص 38)

وتؤكد نظرية العلاج العقلي العاطفي على وجود ثلاثة أشكال رئيسية من القلق النفسي العائد إلى اللاعقلانية وهي:

- 1- أنه من المرعب والمخيف أن لا أعمل ما يجب علي عمله.
- 2- أنا لا أستطيع فهم ذلك، أنا أستطيع أن أتحمل أموراً حدثت لي، ويجب أن لا تحدث لي.
- 3- أنا شخص لا قيمة وغير مرغوب فيه، إذا لم أعمل جيداً وأكسب استحسان الآخرين. (حسن والجمالي، 2003 ص 199)

- التعليق على نظرية أليس "Ellis":

من خلال نظرية أليس "Ellis" يمكن القول: بأن هذه النظرية هي واحدة من النظريات البارزة في مجال العلاج العقلاني الانفعالي لما للمرشد من أهداف يسعى لتحقيقها من خلال تطبيقها على المسترشد. واستنتجت من خلال إطلاعي على مضمون نظرية أليس أن الأفراد يتأثرون بأفكار الآخرين سواء كانت عقلانية أو خاطئة بدرجة كبيرة، كما أن هذه النظرية هدفت إلى الكشف عن الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي يتبناها الفرد وهي المصدر الرئيس لانفعاله واضطرابه.

كما أنه من خلال العلاج العقلاني الانفعالي يستطيع الفرد التخلص من القلق والتغلب على الأفكار السلبية، كما أن هذه النظرية ارتكزت على أن الإنسان لديه استعداد فطري للتفكير المنطقي ولديه القدرة على ضبط وتحقيق الذات والتوافق النفسي.

9- خطورة الأفكار الغير عقلانية:

تكمن خطورة الأفكار اللاعقلانية من خلال ما يأتي:

1- باعتبارها مصدرا من مصادر الاضطراب الانفعالي فقد أشار أليس "Ellis" إلى أن الاضطراب

الانفعالي يرتبط ارتباطا وثيقا باعتناق الفرد لمجموعة من الأفكار الغير واقعية وغير المنطقية، وأن

هذا الاضطراب يمكن أن يستمر ما لم يغير الفرد من هذه الأفكار بل ويستبدلها بأفكار أخرى واقعية

منطقية. (الغافري، 2013 ص 13)

2- كما تكمن خطورة الأفكار اللاعقلانية باعتبارها مسئولة عن ظهور العديد من المظاهر السلوكية

المرفوضة فقد أشار نيلسون (Nelson): إلى أن الأفكار اللاعقلانية التي يتم غرسها في نفوس الأبناء

تؤدي إلى مظاهر سلوكية مرفوضة كالتعالي والتكبر واللامبالاة، والسخرية والنقد الهدام، والتمركز

حول الذات.

3- وتعتبر الأفكار اللاعقلانية مؤشرات للضغوط الحياتية الناجمة عن الطلاق أو فقدان الوظيفة أو

وفات المقربين. (حجازي، 2013 ص 43-44)

والأفكار الغير عقلانية تتبين خطورتها من خلال ظهور الاضطرابات سواء سلوكية أو انفعالية،

وإذا لم يستبدلها الفرد واستمرت فحتما ستشكل ضررا على الفرد سواء في حياته أو معاملاته مع الآخرين.

10- العلاج العقلاني الانفعالي:

1- أهداف العلاج العقلاني الانفعالي:

إن هدف وجوه العملية الإرشادية في نظرية العلاج اللاعقلاني الانفعالي يكمن في مناهضة الفرد

لهذه الأفكار الخاطئة وتبني أفكار معرفية عقلانية وبروز فهم معرفي جديد يتبعه تعديل في ردود الأفعال

الانفعالية والسلوكية بحيث تكون أكثر واقعية ومتناغمة من الأحداث والمواقف الحياتية، إضافة إلى العمل

على إزالة أو خفض النتائج غير المنطقية أو الاضطرابات لدى المسترشد من خلال:

- تخفيض مشاعر قهر الذات ولوم الآخرين والظروف.

- تدريب المسترشد على استخدام أسلوب التحليل المنطقي للاضطرابات، ليكون لديه أدنى مستوى من

المشاعر غير المناسبة وإلقاء اللوم على الآخرين.

2- العلاقة الإرشادية:

لا يهتم "أليس" في العلاج العقلاني الانفعالي بالتركيز على أن تكون العلاقة دافئة من المسترشد من النوع الذي ينادي به "روجرز" رائد المدرسة الإنساني، وإنما يكتفي بعلاقة عادية في إطار احترام شخصية المسترشد. (أبو ججوح، 2012 ص 30)

3- العوامل التي ساعدت على ظهور العلاج العقلاني الانفعالي:

- 1- إن العلاج العقلاني الانفعالي جاء كرد فعل على الانتقادات التي وجهت إلى المدرسة فيما يتعلق بعدم قبولها لضرورة إحداث تغييرات مباشرة في الناحية المعرفية للعميل والاهتمام فقط بتغيير السلوك.
- 2- تزايد الاهتمام بدراسة العمليات المعرفية وعلاقتها بالجوانب والوظائف النفسية، حيث فتحت بعض النظريات مثل نظرية "دولار وميلر" ونظرية "باندورا" الباب في هذا الاتجاه وأصبح تفسير التعلم من خلال تدعيم العلاقة بين المثير والاستجابة غير كاف في معرفة الميكانيزمات المستترة في الحفظ ومعالجة المعلومات كما بعض عمليات التعلم قد تحدث بدون تعزيز وقد تفشل دون وجوده.
- 3- لعبت جهود العلماء والمفكرين مثل بياجيه وغيره دورا أساسيا في دراسة نمو تركيبات معرفية عند الطفل وخاصة ربطه بين النمو العقلي والنمو الخلفي.
- 4- لعبت الثورة العلمية الحديثة التي أصبح الكمبيوتر فيها بمثابة السبب والنتيجة معا دورا أيضا حيث يشبه البعض المعالجات في المخ البشري بالمعالجات التي تتم في الحاسب الآلي على شكل مدخلات، عمليات، مخرجات، تغذية مرتدة، وهكذا... (أبو شعر، 2007 ص32)

4- التقنيات العلاجية العقلانية الانفعالية:

هناك سبعة تقنيات بتفرعاتها في الآتي:

- 1- التقنيات المعرفية: تعتبر هذه التقنية من بين أهم التقنيات وتعتمد في فحواها عدة أصناف فرعية:
 - دحض الأفكار الخاطئة: تعتمد هذه الخطوة على مناهضة كل ما هو غير عقلاني، كتحقير الذات، الاستسلام لليأس...إلخ.
 - العلاج بالاستمتاع (التعزيز الفني): تركز هذه على الاستثمار والاستعانة بالأشرطة والكتب والتسجيلات.

- تسجيل المشاعر: يعمل المعالج على تدريب المتعالج على كيفية رصد وتسجيل مشاعره السلبية والإيجابية.
- تشتيت الفكر: يدمج في هذه المرحلة أو الفنية أسلوب الاسترخاء الذي يعمل على تثبيط النكسة المرضية.
- 2- التقنيات الانفعالية: من بينها:
 - الكشف عن الذات: يعمد المتعالج على الكشف عن سلبياته.
 - التخيل العقلاي الانفعالي: وهو عبارة عن تمرين تخيلي.
 - التدريب على حل المشكلة: تنطلق هذه التقنية من فكرة أن المتعالج، يمكن أن حل المشكلة قد لا يكون سليما أو صائبا.
 - الأسلوب الترفيهي: تعمل هذه الأساليب على خلق جو من الإلهاء الإيجابي الذي يساعد على خفض التوتر.
 - الواجبات المنزلية: تختتم الجلسات العلاجية بالواجبات المنزلية بغية تفعيل المساهمة في الرفع من درجة الألفة القائمة بين المعالج والمتعالج بهدف تقوية العلاقة العلاجية. (بكار، 2018 ص 66)
- 5- تطبيق الإرشاد العقلاي الانفعالي السلوكي:

يذكر باترسون (1992 Patterson) أن تطبيق الإرشاد العقلاي الانفعالي السلوكي يتم في أربع خطوات أساسية هي:

 - الخطوة 01: أن يثبت المرشد للعميل أنه غير منطقي، ثم يساعده على أن يفهم لماذا هو غير منطقي.
 - الخطوة 02: أن يوضح للعميل العلاقة بين أفكاره غير المنطقية وبين ما يشعر به من تعاسة واضطراب مع التأكد على أن الاضطراب يستمر إذا استمر المسترشد في التفكير بصورة غير منطقية.
 - الخطوة 03: فهي أن يجعل العميل يغير أفكاره ويترك الأفكار غير المنطقية.
 - الخطوة 04: فتذهب أبعد من مجرد التعامل مع مجموعة معينة من الأفكار غير المنطقية إلى التعامل مع الأفكار الأكثر عمومية.

وعندما يتحقق ذلك فإنه يتخلص من الانفعالات السلبية ومن السلوك المهدد للذات والمبني على

تلك الانفعالات السلبية والسلوكيات المدمرة. (عتوتة، 2017 / 2018 ص53)

6- أساليب العلاج العقلاني والانفعالي:

يستخدم المرشد المتبع للعلاج العقلاني الانفعالي مجموعة من الأساليب المعرفية والانفعالية والسلوكية، من بين هذه الأساليب والطرق ما يلي:

1- الأساليب المعرفية: يستخدم المعالج العقلاني مجموعة كبيرة من الطرق العلاجية المعرفية التي تشتمل على التحليل الفلسفي والمنطقي للأفكار غير العقلانية والتعلم والتوجيه ووقف الأفكار والإيحاءات والتشويه المعرفي.

2- الأساليب الانفعالية: يستخدم المرشد في العلاج العقلاني الانفعالي مجموعة من الأساليب التي تتعامل مع مشاعر وانفعالات المسترشد ومن هذه الأساليب: أسلوب التقبل الغير مشروط، وأسلوب تمثيل الأدوار، وكذلك أسلوب المرح، وأسلوب مهاجمة الشعور بالخزي والدونية وغيرها من أساليب المواجهة التي تساعد المسترشد على إظهار نفسه. (المقاطي، 2018 ص 93)

11- إرشادات التعرف على الأفكار غير العقلانية:

من بين الإرشادات المساعدة على التعرف على الأفكار غير العقلانية ما يلي:

بيّن زهران 1997 عدة إرشادات للتعرف على الأفكار غير العقلانية ومحاولة تعديلها وتبديلها بأفكار عقلانية وهذه الطرق هي:

- التعرف على أفكار الفرد الغير عقلانية.
- محاولة تبصير الفرد بعدم منطقيتها وأنها أدت إلى اضطرابه الانفعالي.
- محاولة تغيير تفكير الفرد وإلغاء الأفكار الغير عقلانية التي يعتنقها.
- محاولة إرساء دعائم فلسفة عقلانية جديدة للحياة بحيث يتجنب الفرد الوقوع في أفكار لا عقلانية أخرى.

بينما يرى أليس أن هناك ثلاث إرشادات يمكن استخدامها بواسطة العلاج العقلاني السلوكي من أجل دحض الأفكار اللاعقلانية وهي:

- نقتنع أنفسنا أننا بشر وكثيرو السقوط والخطأ وغالبا ما نفشل في إنجاز أهدافنا.
- يمكننا أن نعطي الآخرين - كل الآخرين - ما يعرف باسم قبول الآخر الغير مشروط فهم أيضا عرضة للخطأ.
- نستطيع أن نعمل على اكتساب القدرة على احتمال الإحباط العالي، أو كما يطلق عليه أنا مضاد التهويل. (علي عيسى، 2015 ص 21-22)

خلاصة الفصل:

نستنتج من خلال ما سبق: أن الأفكار اللاعقلانية ما هي إلا معتقدات وأفكار خاطئة ناتجة عن الفرد يتبناها ويطورها من تلقاء نفسه، وأن العلاج العقلاني الانفعالي هو الأسلوب أو الفنية التي يستطيع من خلالها الفرد من التخلص أو التغيير من هذه الأفكار واستبدالها بأفكار عقلانية ومنطقية تتوافق مع مسلمات الحياة ومبادئ وقيم المجتمع، كما يستطيع من خلالها مواجهة الأفكار الغير عقلانية التي ستعترضه مستقبلا.

الفصل الثالث: الضغوط النفسية

- 1- نبذة تاريخية عن الضغوط النفسية
 - 2- مفهوم الضغوط النفسية
 - 3- مصادر الضغوط النفسية
 - 4- أنواع الضغوط النفسية
 - 5- علامات الضغوط النفسية
 - 6- أسباب الضغوط النفسية
 - 7- آثار الضغوط النفسية
 - 8- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
 - 9- أساليب التعامل مع الضغوط النفسية
 - 10- طرق قياس الضغوط النفسية
- خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر الضغوط النفسية من بين الأحداث المهمة التي تؤثر بشكل جلي وكبير على الصحة النفسية للأفراد حيث أنها تعد من أبرز مسببات التوتر والقلق لدى الشباب، وقد برزت بكثرة في عصرنا الحالي مما نتج عنها أمراض صحية متعددة، قد يعجزون على تجاوزها أو التكيف معها لعدم الوعي بأبعاد تلك الضغوط ونتائجها.

وسوف نتطرق في هذا الفصل إلى الضغوط النفسية من خلال التعرف على نبذة تاريخية لها وعن مفهوم الضغوط النفسية، أسباب وعناصر، أنواع، مصادر وأعراضها وآثارها .

وكذلك النظريات المفسرة للضغوط النفسية وأساليب التعامل معها وطرق قياسها.

(1) نبذة تاريخية عن الضغوط النفسية:

لقد لازمت ظاهرة الضغوط الإنسان منذ وجوده على سطح الأرض لقواه تعالى: "لقد خلقنا الإنسان في كبد -سورة البلد -ولم يظهر مفهوم الضغط حديثا حيث عرف مراحل متعددة، تطور من خلالها مضمونه وتنوعت المجالات التي استخدم فيها .

ولقد بدأ الحديث عن الضغط النفسي مع بداية القرن الماضي وكانت بداية البحث فيه فيزيولوجيا من خلال ربط استجابة الفرد للمواقف الضاغطة بما يحصل في الجسم من تغيرات فيزيولوجية هرمونية وما يسببه ذلك من أمراض جسمية مع إهمال دور الفرد في التعامل النفسي معه واختلاف الأفراد في استنتاجاتهم لتلك المواقف الضاغطة إلا أن المفهوم قد تطور بمساهمة العديد من الباحثين الذين راحوا يعتقدون في مختلف جوانبه إلى أن أصبح الفرد بأبعاده النفسية هو المتفاعل الأساسي مع الضغط النفسي ومحطاته، فالضغط النفسي وشخصية الفرد وأسلوبه في التعامل معه في تفاعل متبادل (ملحم، 2008، ص3)

- لم يظهر مفهوم الضغط حديثا وقد اشتقت كلمة STRESS من الفعل Stringer الذي يعني ضيق ضغط ومنه أخذ الفعل الفرنسي etreictre بمعنى طوقه من ذراعه ضاغطا بقوة على ؟أحاسيس متناقضة لأنه بالإمكان تطويق شخص ما على قلبه أو صدره وخالقه أيضا ،ويوصلنا فعل خلق فعل ضائق ومنه كلمة شدة ولم تستخدم كلمة stress في اللغة الفرنسية قبل القرن 20 غير أنها استعملت في اللغة الانجليزية على مدى قرون (ستورا، 1997، ص8)

وحسب النابلسي وآخرون (1991) فإن ابن سينا هو أول من تناول مفهوم الإجهاد بالدراسة العلمية التجريبية (بن زروالة، 2008، ص14)

وفي القرن 14 استخدم مفهوم الضغط بطريقة أكثر عمومية ليفسر المشقة أو الشدة (عبد العظيم ، سلامة، 2006، ص17)

ومنذ القرن 17 استخدم للتعبير عن الحرمان والضمير والعذاب والعداوة والمصائب وهي نتائج لقسوة الحياة، وحدث منذ القرن 18 تطور مرة أخرى للانتقال من النتيجة الانفعالية للإجهاد كمسبب أساسي إلى القوة، والضغط الثقيل الذي ينتج تشوها أو توترا ،وبالمماثلة فإن الضغط على المدى الطويل يتسبب في

أمراض جسدية ونفسية مما يفسر الانتقال من المفهوم الطبيعي إلى المفهوم الطبي النفسي (ستورا 1997، ص8)

وفي القرن 19 إذ يقول العالم الفيزيولوجي "كلود برنارد": "أن التغيرات الخارجية في البيئة بإمكانها أن تعطل الكائن العضوي، ولكي يحافظ على نفسه يجب عليه أن يتكيف بطريقة مناسبة مع هذه التغيرات وأنه من المهم الحفاظ على اتزان البيئة الداخلية (شتوح، 2010، ص21)

وقد تغير مفهوم الضغط في بداية القرن العشرين إذ أصبح يعني قوة دافعية أو قوة مجموعة دوافع محرّكة للسلوك (منصوري، 2010، ص9)

ويعتبر "والتر كانون" من أوائل من استخدموا مفهوم الضغط وعرفه ب: "رد فعل الطوارئ" رد فعل عسكري " وكشفت أبحاثه عن وجود ميكانيزم في الجسم تعمل على الاحتفاظ بالاتزان الحيوي للجسم في حالة تعرضه لمصادر الضغط (عسكر، 2000، ص33)

وأما الاستعمال الحديث لمفهوم الضغط فقد ارتبط بالعلم الفيزيولوجي الكندي فمن خلال ملاحظة المصابين بأمراض مختلفة والذين يظهروا لديهم أعراض مشتركة لا تميزها فروق بارزة هذه الأعراض التي تظهر أيضا في مختلف العوامل المؤدية ، فقد أجريت مئات الأبحاث لتتشق الطريق أمام الدراسات بين النفس والجسد والتي تأخذ بعين الاعتبار المرض بكل أبعاده (ستورا، 1997، ص9) فقد تزايد الاهتمام به في مجال العلوم السلوكية من خلال دراسة مصدر الضغط من الناحية النفسية والمهنية.

(2) مفهوم الضغوط النفسية:

يشير معجم المصطلحات في علم النفس والتحليل النفسي بأن الضغوط النفسية تعني: "وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد ككل أو على جزء منه وبدرجة تولد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته، وحينما تزداد حدتها فقد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه إلى نمط جديد ولها آثارها على الجهاز البدني والنفسي فهو مستعار من الفيزياء يدل على الضغط المفرط الذي تتحمله مادة معينة". (بطرس، 2008، ص371)

- تعريف كاندلر CANDIER: "هي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية" (الرشدي، 1999، ص35).

- تعريف لطفي محمد (1992): "هي تأثير داخلي لدى الفرد ينجم عن التفاعل بين قوى ضاغطة ومكونات الشخصية وقد يؤدي إلى اضطرابات جسمية أو نفسية أو سلوكية لديه، تدفعه إلى الانحراف عن الأداء الطبيعي أو يؤدي إلى تحفيزه لتحسين الأداء". (داوود، 2012، ص91).

ويرى كل من زيدان الشرطاوي وعبد العزيز الشخص (1998): "أن الضغط النفسي يعبر عما يحدث للفرد عندما يتعرض لموقف تتضمن مؤثرات يصعب عليه مواجهة متطلباتها، وبالتالي يتعرض لردود فعل انفعالية وعضوية وعقلية تتضمن مشاعر سلبية وأعراضا فيزيولوجية على تعرضه للضغوط (بغيجة، 2006، ص67)

بمعنى أن الضغوط النفسية هي عبارة عن ردود الفعل الداخلية بين الشخص والبيئة يعرف الشخص أنها مرهقة له، وأنها تفوق إمكانياته وتهدد سلامته .

- ويعرفه عبد المعطي (2006): الضغوط النفسية على أنها المثيرات أو المتغيرات التي تحدث في البيئة الداخلية والخارجية وتكون شديدة ودائمة، والتي تسبب للفرد عدم القدرة التكيفية والتي تؤدي في ظروف معينة إلى الاختلال في السلوك أو الاختلال الوظيفي الذي يسبب المرض وترتبط الاستجابات الجسمية والنفسية غير الصحية باستمرار تلك الضغوط. (السيد، 2018، ص20).

ونستنتج مما سبق أن الضغوط النفسية هي جملة من استجابات الفرد مع أحداث الحياة الضاغطة بشكل سلبي أثر على مسار حياته سلبا وبشكل واضح في جميع المجالات،

(3) مصادر الضغوط النفسية:

يشير الأشول (1993) إلى مصادر الضغوط "بأنها عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة أو الهروب منها "

• مصادر داخلية تتمثل في:

1. عدم القدرة على الاجتماعية
2. انخفاض المهارات الاجتماعية
3. الضغوط العاطفية
4. التنافس والعدوان
5. فقدان الأمن والشعور بالخوف .
6. انخفاض الطموح وغموض الدور .
7. الصراع الأخلاقي
8. عدم القدرة على المواجهة .
9. الضغوط الصحية والأمراض المزمنة
10. الخجل والانطواء

• مصادر خارجية: والتي تأتي من البيئة الخارجية مثل الضوضاء والزلازل والأعاصير وضغوط القيم والمعتقدات والصراع بين العادات والتقاليد وهناك من صنفها إلى:

1. مصادر اجتماعية: مثل الفقر وسوء التغذية والمستوى التعليمي ومكان الإقامة
2. مصادر شخصية: يخص بعض الأفراد كثيرا من المواقف بأنها هامة، مع عدم الثقة في نتائجها وهؤلاء يبدوون بدرجة من القلق أكثر من الآخرين.
3. مصادر منزلية: التي تعود إلى أمور عائلية فقد تنتج عن واجبات منزلية تفوق طاقة الفرد.
4. مصادر ذاتية: طموح ودافعية كبيرة أو التفوق على الآخرين
5. مصادر مادية: لتوفير احتياجات الأسرة من مسكن وتعليم الأطفال ونفقات المعيشة (شتوان، 2016، ص119-120)

وحصيلة القول أن جميع المصادر السابقة تمثل السبب الرئيسي لظهور الضغوط النفسية لدى الأفراد باختلاف المصدر يختلف النوع حيث أن هذه الضغوط تشكل خطر كبير يهدد حياة الأفراد ويؤدي بهم إلى التوتر والتأزم والضييق لهذا يجب على الأفراد الانتباه لمثل هذه الضغوط ومعرفة كيفية مواجهتها وتجنبها.

(4) أنواع الضغوط النفسية:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى ونذكر منها:

-**الضغوط الحياتية:** عادة فإن الناس باستمرار يواجهون ضغوط الحياة اليومية والعادية دون أن يدركوا تلك الضغوط في الغالب فحياتهم مليئة بمصادر الضغوط النفسية وهم جميعا يتعرضون لتلك المصادر سواء كانت داخلية من داخل الفرد كالشعور بالإحباط أو خارجية من البيئة المحيطة كالصراعات مع الآخرين وضغوطات العمل.

إن الحياة العصرية بكل ما فيها من مصاعب وأزمات ناتجة من المشكلات تؤدي إلى تراكم المواقف الضاغطة فتصبح استجابة الإنسان حادة إزاء تلك المواقف فيحتل تواقفه النفسي والذاتي ويبدو الإجهاد واضحا في علاقاته الاجتماعية بالإضافة قد شخص أطباء النفس بعض الاضطرابات العصائية والمتراكمة تجعل البعض يستجيب بشكل حاد يعد تعرضه للمواقف الضاغطة وتظهر عليه أعراض الضغوط النفسية علما أنه لا توجد فترة زمنية مباشرة أو واضحة بين وقوع الحدث وبداية هذه الأعراض.

-**الضغوط المهنية:** إن الاهتمام بموضوع "ضغوط العمل" قد يرجع إلى ما تتركه هذه الضغوط من آثار سلبية على سلوك الأفراد ومواقفهم اتجاه وظائفهم وقد تؤثر هذه الضغوط والتوترات على الأفراد في حياتهم اليومية وأعمالهم الشخصية والمهنية وهذا ما يطلق عليه في علم النفس "الضغوط المهنية"

إذا شعر الإنسان بضغوط العمل وإذا ما استفحل هذا الإحساس لديه في عمله فسوف تكون النتائج سلبية للغاية على كمية الإنتاج ونوعيته وساعات العمل ، مما يؤدي إلى تدهور صحته جسديا ونفسيا (النوايسة، 2013، ص28-29)

-**الضغوط الأسرية:** تشكل بعواملها التربوية ضغطا شديدا على رب الأسرة وأثرا على التنشئة الأسرية ، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام وإلا اختل تكوين الأسرة وتفتت معايير

الضبط ونتج عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت (أسعد، عبد اللطيف، 2009، ص30)

-الضغوط الشخصية : يندرج تحتها الضغوط الشخصية الذاتية سواء جسمية أو عقلية أو نفسية والتي تنشأ من اختلالات في بنية الجسم ، أو من القصور في المجالات المعرفية والإختلالات الوظيفية العقلية أو الإختلالات في ميكانيزمات الدفاع وإشباع الحاجات وسوء التوافق ، كما تشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل وفاة شخص عزيز .

-الضغوط الاجتماعية:تندرج تحتها العلاقة بين الأصدقاء والزلاء والجيران ، واختلاف الميول والتوجهات وصراع الأجيال وصراع القيم ،التفاوت في العادات والتقاليد والثقافات والطبقات الاجتماعية وخصوصا الطبقات الدنيا وحالات الوفاة .

-الضغوط الصحية : كالأمراض العضوية أو التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث للفرد ،وتسبب له إعاقة في الوصول إلى الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها إما على نحو دائم وإما مؤقتة كإعاقات الجسمية أو العمليات الجراحية أو الصداع أو ارتفاع معدل ضربات القلب وأعراض الدورة الدموية

(العبد الله ،2014،ص17)

-الضغوط الاقتصادية : لها الدور الأكبر في تشتت جهد الإنسان وإضعاف قدرته على التركيز والتفكير خاصة عندما تعصف به الأزمات المالية أوالخسارة فينجم عن ذلك عدم قدرته على مباشرة متطلبات الحياة.(جبالي.2012،ص65).

وهناك تصنيفا حدده سليمان يوسف (2010) على النحو التالي:

- الضغط النفسي الحالي: وهو يحدث نتيجة موقف معين يمر به الفرد مثل مسابقة أو منافسة،
- الضغط النفسي المتوقع: وهو المتوقع حدوثه في المستقبل مثل الاختبارات التي يدخلها الفرد تسبب له ضغوط شديدة إذا بالغ في القلق والتوتر قبل حدوثها
- الضغط النفسي الحاد: وهو استجابة الفرد لتهديد فوري مباشر في حياته مثل الصدمة أو الطلاق أو الرسوب أو الفشل الدراسي أو الأزمات الاقتصادية(الشريفة، 2016، ص296).

-الضغط النفسي المزمن: وهو يحدث نتيجة أحداث متراكمة من الزمن تشكل سلسلة من الضغوط التي يتعرض لها الفرد بصورة مزمنة ومستمرة بينما يصنفها سونا جن swearingen (1995) إلى:

-ضغوط مؤقتة: وهي التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول بزوال الموقف مثل الاختبار والمقابلات الشخصية وغيرها.

-الضغوط المزمنة: وهي تلك التي تحيط بالفرد فترات زمنية طويلة نسبيا مثل الآلام المزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية سيئة تشعره دائما بالضغوط والقلق والتوتر وبصفة مستمرة (الشريدة، 2016، ص297)

ومما سبق ذكره من أنواع الضغوط النفسية نستنتج أن الضغوط ليست جميعها سلبية وأثارها ضارة كما هو شائع، بل هناك ضغوط ايجابية تعود بالمنفعة على الأفراد سواء في حياتهم اليومية والمهنية وحتى العلائقية وذلك لما تبعثه من مشاعر تحفيزية تساعد الفرد في تحقيق أهدافه وطموحاته وتصبح معيقة إذا تجاوزت الحدود الطبيعية فإنها تتقلب من ضغوط ايجابية إلى ضغوط سلبية هدامة لحياة الأفراد.

(5) أسباب الضغط النفسي:

الشيء الذي يسبب الضغط النفسي يختلف من شخص لآخر على سبيل المثال :شخص ما قد لا يعاني من الضغط النفسي بسبب التقاعد عن العمل ،بينما قد يعاني شخص آخر من الضغط النفسي بسبب التقاعد من العمل ،بينما قد يعاني شخص آخر من الضغط النفسي نتيجة السبب نفسه.

ويمكن للعديد من الأحداث الحياتية أن تكون مصدرا رئيسيا للتوتر حتى عندما يكون الحدث مفرحا كالزواج أو الانتقال إلى منزل جديد ومن الأخرى للضغط الإثارة القوية،الأحداث (الوفاة، الولادة ، الزواج، الحرب، الطلاق،الانتقال....) المسؤوليات (دفع الفواتير،الضائقة المادية)،العمل الدراسة،الامتحانات مهام المشاريع ،المشاكل الزوجية ،الخيبات.....)

نمط(ازدحام السير، التدخين، المبالغة في شرب الكحول، قلة النوم، التغيرات الجسدية (المراهقة).

والضغط يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهي توجد في بيئة الفرد ، بعضها مادي وبعضها الآخر بشري ،وتدفع هذه المؤثرات الشخص كي يقترب من أو يبتعد عن هدف خاص به ،وهذه الضغوط تؤدي إما لتحقيق وإشباع الحاجات أو تجنب هذا الإشباع ،وهذه الضغوط محكومة بالوضع الأسري وبالوضع الاجتماعي ،وقد يلعب الوضع الاقتصادي للأسرة دورا في ضغوط من نوع ما ،وقد يؤدي إلى التنافر أو التناغم بين أفراد الأسرة وأيضا إلى ضغوط من أنواع معينة (بطرس ،2007،ص66)

❖ التوتر الزائد:

➤ يقود التوتر الزائد لارتفاع فوري في ضغط الدم ،وهذا هو (ضغط الدم المرتفع المزمن دون وجود أساس عضوي بارتفاع (الضغط الأساسي) ويستمر هذا الارتفاع طالما لم يجد المريض حلا للمشكلة الانفعالية ،ويولد عبئا ثقيلًا في الأوعية الدموية قد تصل إلى نزيف في الدماغ أو جهد زائد فوق طاقة القلب وكلاهما مؤشر خطر لحدوث الموت.

➤ تكمن خلف ارتفاع الضغط ديناميات عدوانية وقلق حاد عند المصاب ويزداد قلق المريض من خوفه من التعبير عن مشاعره وللتوتر أربعة أنواع:

1. توتر بالغ الشدة: وفاة أحد الزوجين، طلاق، انفصال زوجي، خسارة وظيفة، نقل مكان السكن، إصابة، مرض.
2. توتر شديد: مثل تقاعدا عن العمل، وفاة صديق حميم، إصابة أحد أفراد الأسرة بمرض خطير.
3. توتر معتدل: مثل ديون كبيرة كالرهن مشكلة مع الحمو والحماة بدأ الزوج بعمل أو توقف عنه ، مشاكل مع رب العمل، دعاوي قضائية تتعلق بديون
4. توتر خفيف: مثل تغيير في ظروف العمل، تغيير المدرسة، تغيير عادات تناول الطعام، رهن أو دين بسيط، بعض المناسبات العائلية (www tabib com)

ويرى العالم النفسي ألبرث أليس أن سبب اضطراب الإنسان يعود إلى:

1. الشعور بالاكتئاب أو القلق أو الهلع أو الإحباط عندما تقول لنفسك (لا بد أن يكون أدائي ممتازا..... وأن يستحسنه الآخرون، وإلا..... فأنا شخص غير مرغوب)
 2. الشعور بالغضب الشديد أو الخنق أو المرارة عندما تفكر : (يجب أن يعاملني الآخرون برفق وعدل وإلا فهم سيئون ويستحقون العذاب خاصة في معاملتهم برفق)
 3. خيبة الأمل أو الاكتئاب أو الشعور بالإشفاق على الذات عندما تقول لنفسك لا بد أن تكون الظروف التي أعيشها سهلة وممتعة وإلا فإن العمل مكان رهيب لا أطيع احتماله ولن أعرف السعادة أبدا .
- وهذه العناصر اللاعقلانية الثلاثة تحدد طريقة تعاملك مع نفسك ومع الآخرين ومع الظروف المحيطة بك، فأنت تقسو على نفسك حين تلزمها بكثير من الأوامر الملحة..... والتي يشعرك عدم قدرتك على القيام بها بالإحباط، وتجعل نفسك هنا للآخرين حين تنتظر منهم الثناء وتخدع نفسك حين تظن أن ظروف الحياة وينبغي أن تكون ملائمة لك وإلا فانك ستسحب منها.

ويمكننا بناء على ماسبق أن نقول: إن الأحداث الضاغطة لا تعني شيئا إن لم تسمح أنت لها أن تعنيك، فأني نوع من التغيير يمكن أن يسبب الضغط النفسي حتى التغيير للأحسن، ليس التغيير أو الحدث نفسه فقط ولكن كيفية التفاعل معه هو المهم. (عبيد، 2008، ص52)

7) آثار الضغوط النفسية:

تشير الدراسات النفسية والطبية المختلفة إلى أن الضغوط النفسية آثارا متعددة أشار إليها الكثير من الباحثين منهم موسوي (1998) والحربي (2002)

وكوكس وفيرجيسون Ferguson،(1991)cox ويمكن حصرها فيما يلي:

- ❖ الآثار الفسيولوجية: وتسمى اضطرابات الجهاز الهضمي والإسهال وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والرئة والصداع النصفي .
- ❖ الآثار النفسية : وتشتمل اضطرابات إدراك الفرد وعدم وضوح مفهوم الذات لديه وضعف في الذاكرة، وانخفاض الميل إلى العمل والحساسية والأرق والشعور بالقلق والعدوانية واللامبالاة والملل والاكتئاب والإحباط وعدم تقدير الذات والشعور بالوحدة ،
- ❖ الآثار الاجتماعية: وتشتمل توتر أو إنهاء العلاقات الاجتماعية والعزلة والانسحاب وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة ويمكن للضغوط النفسية الشديدة أن تؤدي إلى اضطرابات في النمو وعدم الثقة بالنفس وكثرة الشكوى من المرضى.
- ❖ تنظيمية: مثل الغياب عن العمل وانخفاض الإنتاجية والعزلة وعدم الرضا الوظيفي وانخفاض التزام الموظف وولائه.

8- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

هناك عدة نظريات حاولت تفسير الضغوط وقد اختلفت هذه النظريات طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس اطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية وكذا من حيث مسلمات كل نظرية وهذا ما نوضحه في العرض التالي

✓ النظرية البيولوجية لكانون (kannon) 1932:

تعد هذه النظرية من أوائل النظريات التي اعتمدت على الجوانب الفيزيولوجية في تفسير ودراسة الضغط النفسي وذلك من خلال دراسة "كانون" للكيفية التي يستجيب لها كل من الإنسان والحيوان

للتهديدات الخارجية ،حيث استخدم "والتر كانون" (Walter cannon) في بداية القرن العشرين مصطلح التوازن الجسمي للتدليل على نزعة الكائن الحي للاستعانة بمصادره للمحافظة على حالة الاتزان أي أن الكائن الحي يدرك الخطر في البيئة ويستجيب له إما بالدفاع أو الهرب.

- ثم استخدم كانون مصطلح "الضغط وعرفه بأنه حالة رد الفعل في حالة الطوارئ أو رد الفعل العسكري سبب ارتباطه بانفعال القتال أو المواجهة وتؤكد هذه النظرية أن الحياة البشرية تجلب معها العديد من الأحداث الضاغطة المرغوبة وغير المرغوبة والتي قد تهدد الحياة ، مما يفرض على البشرية مقاومة هذه الأحداث أو الهروب يعود عنها فاستخدام "كانون" كلمة الضغوط ورطها بتجاربه المخبرية في الهرب.

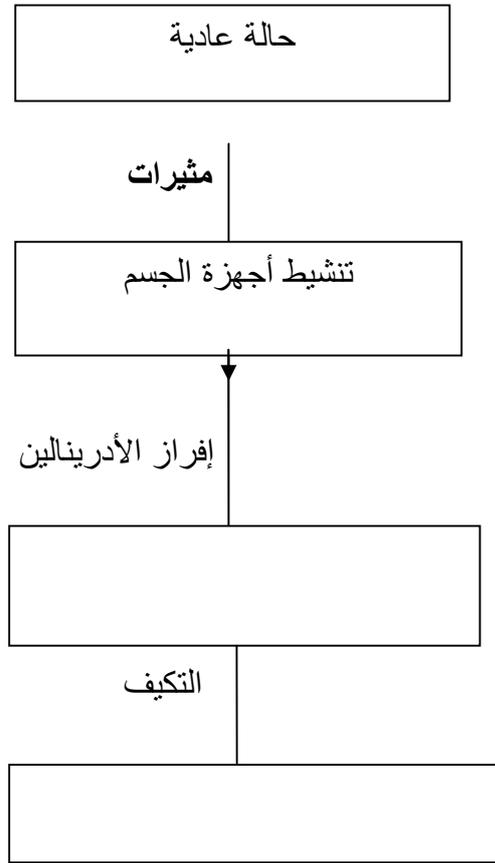
- إذ وصف البشر والحيوانات بأنهم واقعون تحت ذلك من خلال ملاحظة ردود فعل الغدة الكظرية والجهاز العصبي السمبتاوي في مواقف البرد أو الحساسية إلى الأكسجين .

ويرى كانون أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرض لها المستوى المنخفض ، أما الضغوط الشديدة أو طويلة الأمد فيمكن أن تسبب انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها جسم الكائن الحي في مواجهة تلك الضغوط فالضغط استجابة لإعادة توازن الجسم وبالتالي تستند "نظرية كانون " إلى مفهوم الاتزان العامل الأساسي في قدرة الإنسان والحيوان على مقاومة العوامل الضاغطة(ايبو ، 2019، ص112).

أما النتائج التي توصل إليها والتر كانون فهي:

- ✓ الضغط : هو رد فعل عند الشعور بالخوف
- ✓ المخاوف الجسدية والنفسية : ينتج عنها ردود أفعال عاطفية توافقها استجابات نفسية -حركية وتحديد إثارة الجهاز السمبتاوي.
- ✓ البيئة : لها نفس الأثر في طبيعة ردود فعل جسدية لأي خطر أو خوف يتعرض له الفرد.

الشكل رقم (01): المراحل الفيزيولوجية حسب نظرية "كانون "



المرجع (اييو، 2019، ص114)

❖ نظرية هانز سيلبي: (SELYE 1946):

وتعرف أيضا بنظرية التوافق العام (S.GA) وينظر سيلبي "SELYE" إلى الضغط في صورة استجابة لأحداث مثيرة من البيئة وينصب اهتمامه على الاستجابة التي يمكن النظر إليها كدليل على أن الفرد يقع فعلا تحت ضغط من بيئة مضايقة، فينظر إليها على أنها الضغط أو الحدوث المتأني للضغط .

وهو يرى أن الضغط متغير غير مستقل ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وأن هناك أنماط معينة من الاستجابات ، يمكن الاستدلال منها على الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط ، وتعتبر هذه الاستجابة ضغطا كما أن اضطرابات الاستجابة الفيزيولوجية للضغوط هدفها المحافظة على

الفرد. (بوناب ، 2013، ص35-36)

فقد بين "سيلبي" أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأعراض التي أطلق عليها هاتر سيلبي اسم أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل وهي :

▪ المرحلة الأولى وتسمى "استجابة الإنذار: في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيباً لها، وهي عبارة عن مجموعة من المتغيرات العضوية الكيميائية فترتفع نسبة السكر في الدم ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع مصدر الضغط النفسي الذي يهدده

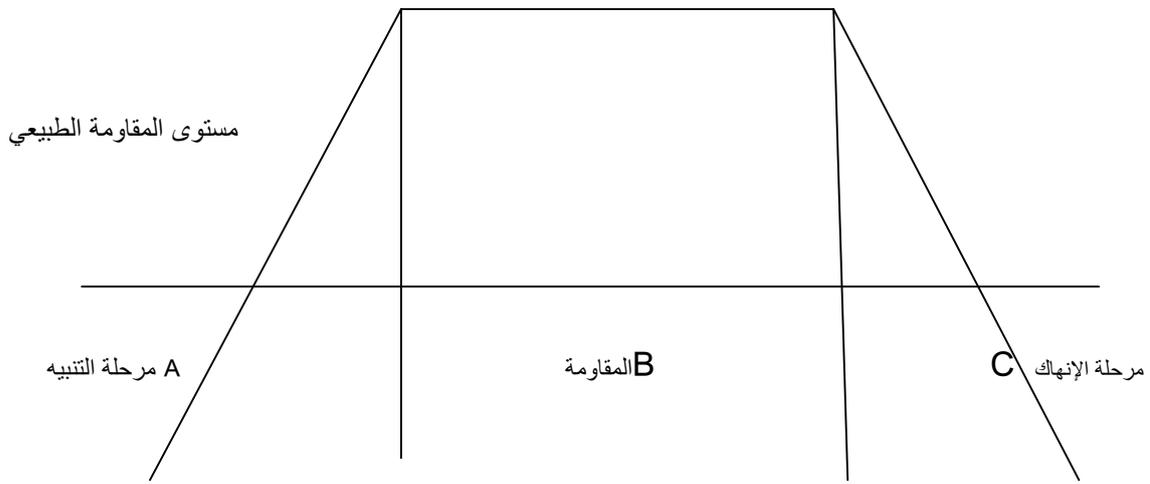
▪ المرحلة الثانية وتسمى "مرحلة المقاومة": فإذا استمر المصدر الضاغط في التأثير فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى وهي مرحلة المقاومة لهذا المصدر، وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الإنسان فيها قد اكتسب القدرة على التكيف معها، وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوماتية ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد الفعل التكيفي، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية والنفسية.

▪ المرحلة الثالثة وتسمى "مرحلة الإنهاك أو الإعياء": فإذا طال تعرض الفرد لضغوط نفسية متعددة لفترة أطول، فإنه سوف يصل إلى نقطة يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك، حيث يصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل وفي هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتتقص مقاومة الجسم وتصاب الكثير من أجهزة الجسم وقد يصل إلى حد الموت، أما إذا كان يتمتع الإنسان بقدرة الاستجابات التكيفية فإنها تساعد على حماية نفسه كلما تعرض إلى تغيرات ومواقف ضاغطة (النوايسة، 2013، ص 23-24)

- ويفهم من نظرية سيلبي "SELYE" أن الموقف الضاغط يمثل متغير مستقل ينتج عنه ضغوط نفسية أما العوامل الوسيطة فهي تلك التي يكون دورها هام في تقليل أو زيادة تأثير الموقف الضاغط ويوضح سيلبي بأن شدة الاستجابة للمواقف الضاغطة تعتمد على العوامل الوسيطة وكذلك نوع عملية التكيف التي يلجأ إليها الفرد (الخواجة، 2010، ص 19-20)

ومن الواضح أن هذه النظرية فسرت بشكل واضح الأثر الناتج عن الضغوط التي يتعرض لها الأفراد بصورة دائمة ودرجة مقاومة المواقف المسببة للضغط وإذا استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف معها مما ينجم عنها اضطرابات نفسية متعددة وهذا يعطي انطباع واضح لأهمية النظرية في تفسير الضغوط النفسية شكل (07): يوضح المراحل الثلاث لأعراض التكيف العامة حسب هانز سيللي.

الشكل رقم : (02): يوضح المراحل الثلاثة لأعراض التكيف



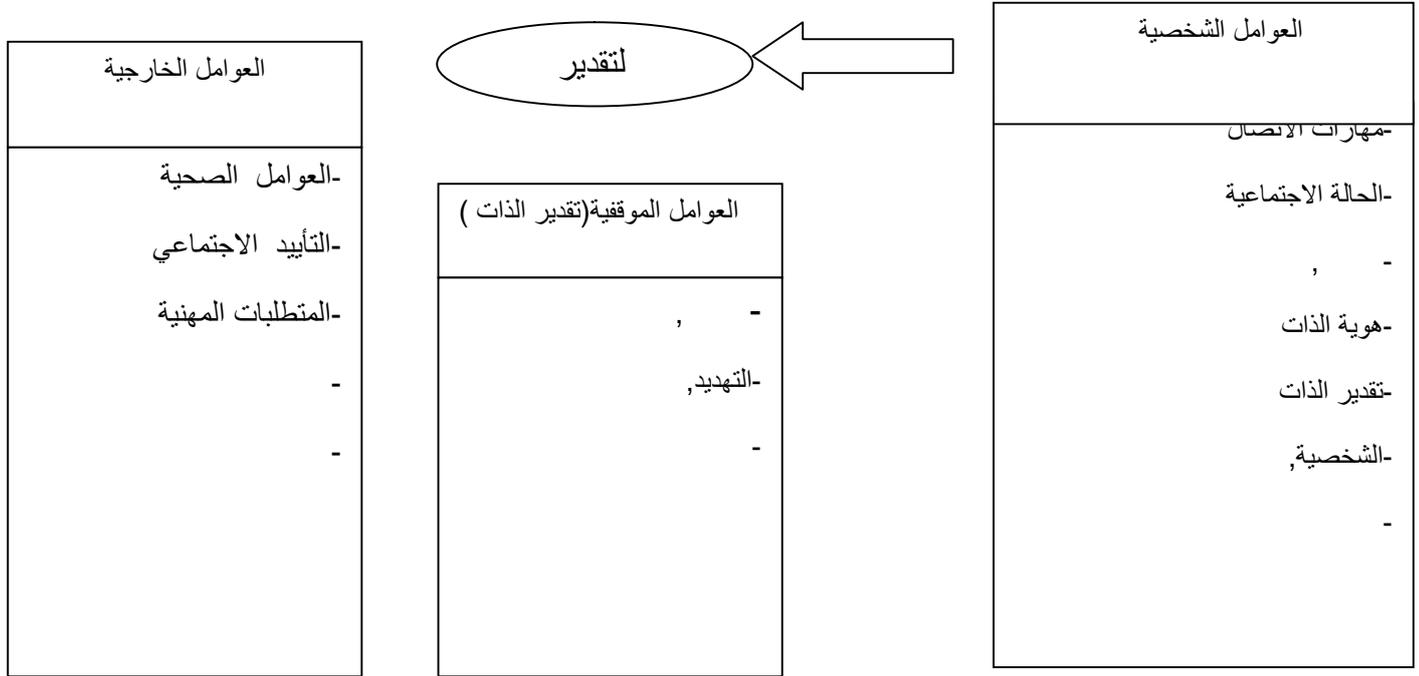
المرجع: (عفيفي، 2013، ص62)

❖ نظرية التقدير المعرفي: قدم هذه النظرية لازاروس (1970 LAZARUS) وقد نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة للفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي "الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين:

✓ المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها بسبب الضغوط

✓ المرحلة الثانية: وهي التي تحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي في الموقف ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي:

الشكل (03) : يوضح ملخص نظرية التقدير المعرفي للازاروس.



المرجع: (فاروق، 2001، ص100-101)

وتستخلص الطالبان أن المنظور المعرفي (التقدير المعرفي) في تناول الضغوط قد وضع اعتباراً للبعد النفسي والاجتماعي وطبيعة الموقف الضاغط لتتفاعل هذه الأبعاد لتصبح أحداثاً ضاغطة، حيث اعتبر تقسيم الفرد للحدث من خلال تفاعل إمكاناته مع الموقف، وأن الحدث أو الموقف لا يصبح ضاغطاً إلا قيمة الفرد بأنه مهدد وضار، هنا تبين أن لازاروس استطاع الدمج بين كل من الاستجابة والمثير والعوامل الوسيطة المتمثلة في إدراك الفرد للمواقف الضاغطة.

❖ نظرية سبيلبيرجر "SPELIRGER": تعد نظريته في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة، ويقول أن للقلق شقين: سمة القلق أو القلق العصابي أو القلق المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاهي سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية أما قلق الحالة فهو قلق ويعتبر الضغط الناتج ضاغطاً مسبباً لحالة القلق يستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً، وفي الإطار المرجعي لهذه النظرية اهتم بتحديد طبيعة الظروف المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات

القلق الناتجة عنها، ويفسر العلاقات بينهما وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة كبت، إنكار وإسقاط، وتستدعي سلوك التجنب ويميز سيبليجر بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق ANXIETY: فالقلق عملية ANXIETY ومفهوم القلق STRESSE

ويميز سيبليجر بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد "THREAT" من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلاف في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما كلمة تهديد فتشير إلى تقدير التفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير ومخيف وكان لنظريته قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق واستفادت منها كثير من الدراسات والتي تحقق من خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته (العاني، العطار، 2018، ص15).

-نظرية سيبليجر تركز على طبيعة الضغوط وأهميتها في المواقف المختلفة وكذا مستوى القلق الناتج عنها والفروق الفردية في الميل إلى القلق واهتم أيضا بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة .

❖ نظرية نسق الفكر لموراي:

يشير روتر (1984) إلى أن هذه النظرية تدعى بالدينامية النفسية التي قدمها فرويد إلا أن موراي أحل مفهوم الحاجة بدل الغرائز التي قدمها فرويد، إذ تركز نظريته حسب (عثمان 2001) على مفهومين أساسيين الحاجة والضغط ، حيث يشير إلى الحاجة باعتبارها محددات جوهرية للسلوك والضغط باعتباره المحددات المؤثرة للسلوك في البيئة ، حيث يعرف "موراي" الضغط على أنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تسير أو تعيق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين" ومن هنا يمكن القول أن مفهوم الضغط بالنسبة لموراي له خاصية بيئية تساعد على تحقيق أهدافه أو تعيقه وتجدر لنا الإشارة حاليا إلى نوعين من الضغوط حسب موراي كالتالي: ضغط بيت BETA STRESS: وتعبر عن دلالات الأشياء والموضوعات البيئية كما يدركها ويفسرها الفرد.

ضغط ألفا ALPHA STRESS: تشير إلى دلالات الموضوعات والأشياء كما هي في الواقع ، يعتمد موراي في تفسيره للضغوط على النوع الأول BETA STRESS والذي يعتمد على الفرد وطريقة إدراكه

للموضوعات الخارجية، فهو يوضح أن الفرد هو الذي يستطيع ربط الموضوعات البيئية بحاجته ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة في حين يعتبر النوع الثاني ALPHA STRESS عند تفاعل كل من الموقف الحافز والحاجة الناشطة (هداية، 2016، ص49-50)

في حين تتمثل نظرية موراي الديناميكية في أن الضغوط النفسية تعبر عن الحاجات ويمكن أن يستثار السلوك وفقاً لحاجة الفرد أي أن السلوك ناتج عن تفاعل كل من الحاجات الداخلية والضغوط الخارجية.

9) أساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

تعددت الجهود التي حاولت التعرف على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، وقد كان لكل من لازاروس وفو ليمان الإسهام الأكبر في توضيح مفهوم أساليب التعامل مع الضغط النفسي، وقد أشار إلى أن التعامل مع الضغوط النفسية يشير إلى مجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية الهادفة إلى إدارة الحاجات الداخلية والخارجية وخاصة تلك الحاجات التي يدركها الفرد بأنها مهددة أو شديدة الضرر (عبد المعطى، 1992، ص47).

ويشير اندلر (ANDLER، 1999) إلى أن أساليب التعامل مع الضغط النفسي يهدف إلى حل المشكلة والتقليل من أثارها النفسية والجسدية وهناك من يشير إلى أن عملية مواجهة الضغط النفسي الهادفة إلى التقليل من آثاره، عملية تنطوي على جانبين: جانب سلبي وجانب إيجابي، فقد تكون عملية المواجهة والتعامل إيجابية مما ينعكس على التعامل الإيجابي مع الضغط والتخلص من آثاره وقد تنطوي عملية المواجهة على استخدام وتوظيف العديد من الأساليب السلبية مما ينعكس على تقاوم المشكلة وعدم حلها للأمر الذي يقود إلى ازدياد مستويات الضغط النفسي وطرق الاستجابة متنوعة ومتعددة وتختلف الأساليب والطرق التي يلجأ إليها الأفراد للتكيف مع هذه الضغوط والتعامل معها باختلاف مصدر الضغط النفسي وطبيعة الفرد وسماته الشخصية، فهناك أفراد يميلون إلى الثورة والتمرد، فهناك أفراد يميلون إلى الانسحاب والانطواء والعزلة، في حين أن البعض الآخر يميل إلى الثورة والتمرد يبدو واضحاً في فترة المراهقة، وذلك لما تمتاز به هذه الفترة من انفعالات حادة وظهور نزاعات الاستقلال والتمرد على مصدر السلطة، سواء كانت سلطة المدرسة أو الأسرة أو المجتمع بشكل عام، لذلك فإن الكثير من المراهقين يميلون إلى إعلان سخطهم على ما يتعرضون له

من أوامر ومطالب ،فيميلون إلى ممارسة سلوكيات تعبر عن الثورة والتمرد والعدوانية (المطارنة ،2000،ص68).

وأشار عدد من الباحثين من أمثال الشريف(2003)وضمرة وأبو عميرة(2006) وحسين (2006) وعبيد(2008) إلى عدة أساليب للتعامل مع الضغط النفسي منها ما يأتي:

✓ أسلوب البحث عن المعلومات: حيث يحاول الفرد التعامل مع الموقف الضاغط من خلال جمع المعلومات والبيانات الخاصة قبل القيام برد فعل معين.

✓ البحث عن الدعم الاجتماعي: يعد أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي من أكثر أساليب التعامل مع الضغط النفسي استخداما من قبل الأفراد ،وتؤكد دراسات الدعم الاجتماعي على دوره الهام دعم التكيف النفسي للفرد خلال تعرضه للضغط النفسي مما ينعكس إيجابا على التقليل من الآثار السلبية له ،بل أن تدني مستويات الدعم الاجتماعي للفرد يمكن أن تكون مشكلة مستقلة يعاني منها الفرد الأمر الذي قد يتم اعتباره مصدرا من مصادر الضغط النفسي .

✓ مهارات وأساليب التعامل المرتكزة على المشكلة : وتشير مهارات واستراتيجيات التعامل المرتكزة على المشكلة إلى تلك الطرق والأساليب التي يبنها الفرد لمحاولة التعامل الفعال مع مواقف الضغط النفسي ،ويشتمل على الأساليب المعرفية القائمة على المحاولات المستمرة لتغيير وجهة النظر المعرفية والإدراكية نحو الأحداث الضاغطة اعتمادا على دور العمليات المعرفية في اختبار الضغوط النفسية والأساليب السلوكية القائمة على اكتشاف العلاقات الوظيفية بين السلوك والمتغيرات البيئية الموجودة في البيئة من معززات أو مثيرات معاقبة وتحديد المثيرات القبلية والبعدي المرتبطة بالمشكلة والموقف الضاغط .

✓ الاسترخاء: يقوم هذا الأسلوب على مسلمة مفادها أن الاسترخاء يعمل كاستجابة مضادة للقلق ،فالشخص لا يمكن أن يكون مسترخيا واقفا في نفس الوقت بمعنى أن استجابة الاسترخاء تعمل على منع ظهور استجابة القلق والضغط ومن ثم فإن تدريب الفرد على الاسترخاء يخفض من الشعور بالقلق ومن أعراض الاستثارة الفيزيولوجية الناتجة عن الضغط ويقلل من درجة التوتر العضلي ويقلل من سرعة نبضات القلب ومعدل سرعة التنفس وضغط الدم ،فعند الاسترخاء يندفع الدم بسهولة ويقلل الضغط على الأوعية الدموية ويقل النبض كما يتم الاحتفاظ بالطاقة ويقل الإجهاد والإرهاق.

10/ طرق قياس الضغط النفسي:

يعتبر الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل أو أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في موضوع القياس النفسي والإكلينيكي، وتكون تلك الأداة إما مكتوبة أي عن طريق بعض الأسئلة تم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي العقلي أو قوة الانفعالات وشدها ومن الأدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة وأيضا توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة والمقابلات والاستبيانات وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسة الضغوط بالإضافة إلى الطرق الفسيولوجية.

وفي الحقيقة لا توجد وسيلة قياس مناسبة لكل المجتمعات لقياس الضغوط، لذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وباختلاف المجال الذي تعد له المقاييس، فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية ومقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب وإلى مقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية وضغوط الوالدين، كما أن المقاييس المستخدمة في قياس الضغوط تختلف باختلاف العمر الزمني للأفراد، فهناك مقاييس الضغوط لدى الأطفال والمراهقين كذلك الراشدين إذن المقاييس المستخدمة في قياس الضغوط كثيرة ومتنوعة (عبيد، 2008، ص 39-40).

خلاصة الفصل:

من خلال ما تطرقنا له في هذا الفصل نستنتج أن الضغوط النفسية هي من أكثر العوامل إثارة للتوتر والصراع الداخلي الذي يظهر في شكل آثار سلبية تؤثر على حياة الأفراد، وتعتبر من الأحداث الشائعة وهذا ما جعل هناك اختلاف في تعريفها، حيث لم يقف الاختلاف في التعريف فقط بل تعداه أيضا إلى تصنيف أنواع الضغوط النفسية، فهناك الايجابي ومنها السلبي ثم إلى المصادر التي تؤثر على حدوث الضغط النفسي وكذلك الأعراض والعلامات بأنواعها والنظريات المفسرة إلى أساليب مواجهتها والتعامل معها .

الجانب الميداني

الفصل الرابع : إجراءات الدراسة الميدانية

1/ منهج الدراسة

2/ الدراسة الاستطلاعية

3/ إجراءات الدراسة

4/ حدود الدراسة

5/ عينة الدراسة

6/ أدوات الدراسة

7/ الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

خلاصة الفصل

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

1- منهج الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا الحالية على المنهج الوصفي بشقيه الإرتباطي والمقارن، من أجل الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدى الجامعيين العاطلين عن العمل، وأيضاً الكشف عن الفروق بين الجنسين والسن، في المتغيرات .

الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بدراسة استطلاعية على الطلبة الجامعيين العاطلين عن العمل دو شهادات جامعية وذلك بهدف: التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات.

2- إجراءات الدراسة الأساسية:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها واختبار فرضياتها، اتبعنا الخطوات التالية:

- أ- اختيار وضبط موضوع الدراسة وتساؤلاتها.
- ب- جمع المادة النظرية لمتغيرات الدراسة والإطلاع على الدراسات السابقة من أجل الوصول إلى صياغة فرضيات الدراسة.
- ج- الحصول على أدوات الدراسة والمتمثلة في مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني ومقياس الضغط النفسية لأسماء عبد الحسين.
- د- توزيع المقاييس على أفراد العينة (منطقة جيجل/ الطاهير) في وكالات التشغيل والاستعانة ببعض الأصدقاء والمعارف.
- هـ- استرجاع النسخ الموزعة وتفريغ البيانات المتحصل عليها في برنامج spss واستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة ثم تفسير النتائج ومناقشتها.

4/حدود الدراسة:

- قامت الطالبتان بإجراء الدراسة الميدانية خلال الفترة الممتدة من 5ماي إلى 16 ماي ،وذلك من خلال توزيع المقاييس المستخدمة في الدراسة على الشباب الجامعيين العاطلين عن العمل ، حيث قامت الطالبتان بتوزيع الاستمارة في وكالتي التشغيل لمدينة جيجل على أفراد العينة المطلوبة (جيجل / الطاهير) كما استعانت الطالبتان ببعض الأصدقاء والمعارف والأقرباء كذلك ، حيث تم توزيع 80 نسخة من المقاييس كعينة أساسية و30 نسخة من مقياس الضغوط النفسية كعينة استطلاعية .

- 5/ عينة الدراسة:

يمثل مجتمع الدراسة في الشباب الجامعيين العاطلين عن العمل ، وقد تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بطريقة عرضية بغرض الوصول إلى أكبر عدد ممكن من الشباب الجامعيين الذين لايملكون عملا من مناطق مختلفة (جيجل - الطاهير)

وقد تمثلت عينة الدراسة في 110.

من حيث الجنس:

جدول (01) : يوضح التكرارات والنسب المئوية حسب الجنس

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
41.3%	33	ذكر
58.8%	47	أنثى
100%	80	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول (01): أن نسبة الإناث أعلى من نسبة الذكور من حيث أفراد العينة.

من حيث السن:

الجدول (02): يوضح التكرارات والنسب المئوية حسب متغير السن.

النسبة المئوية	التكرار	السن	السن
66.3	53	من 20 إلى 30 سنة	
33.8	27	من 30 سنة فما فوق	
%100	80	المجموع	

- نلاحظ أن النسبة المئوية للشباب العاطلين عن العمل الذين تتراوح أعمارهم بين (20-30) أكبر من نسبة الشباب العاطلين عن العمل الذين تتراوح أعمارهم من 30 سنة فما فوق. وقدرت ب66.3%

من حيث التخصص:

الجدول (03): يوضح التكرارات والنسب المئوية حسب التخصص.

النسبة المئوية	مجموع التكرارات	الكلية
%21.3	17	أدب
%6.3	5	حقوق
17.5%	14	علوم إنسانية واجتماعية
%20.0	16	تسيير واقتصاد
%35.0	28	علوم وتكنولوجيا
%100	80	المجموع

- نلاحظ من خلال الجدول أن أعلى نسبة في التخصصات (الكليات) كانت للتخصصات الخاصة بكلية العلوم والتكنولوجيا حيث بلغت النسبة المئوية % 35.0 في حين نلاحظ أن أضعف نسبة مئوية 6.3% كانت للتخصصات الخاصة بكلية الحقوق .

من حيث الوضعية الاجتماعية:

الجدول (04): يوضح التكرارات والنسب المئوية حسب الوضعية الاجتماعية

النسبة المئوية	التكرارات	الوضعية الاجتماعية
85.0	68	أعزب/ عزباء
15.0	12	متزوج /متزوجة
100	80	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول(04) أن نسبة الغير متزوجين أعلى من نسبة المتزوجين

6/ أدوات الدراسة:

من أجل القيام بالدراسة الميدانية ، والإجابة عن تساؤلاتها واختيار فروضها لابد من اللجوء إلى أدوات منهجية بهدف الإلمام بكل جوانب الإشكالية البحثية موضوع الدراسة، وبالتالي فقد اعتمدت الطالبتان في هذه الدراسة على مقياسين وهما:

✓ مقياس الأفكار الغير عقلانية (الريحاني).

✓ مقياس الضغوط النفسية من إعداد شفير (schfer) وتم تعريبه من طرف أسماء عبد الحسين محمد.

❖ مقياس الضغوط النفسية:

قامت الباحثة بتعريب وتعديل مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل شفير (1996) schfer

وتم عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء في مجال التربية وعلم النفس في جامعتي بغداد والمستنصرية ، لبيان مدى صلاحية الفقرات وإبداء المقترحات المناسبة، ووفقا لذلك تم حذف فقرتين كونهما لا تتناسبان مجتمع البحث، وبالتالي تكون المقياس من (50) فقرة، كما وضعت ثلاث بدائل لفقرات المقياس وهي دائما : أعطيت ثلاث درجات، أحيانا : أعطيت درجتين ، وأبدا : أعطيت درجة واحدة ، وتكون المقياس من أربعة أبعاد :

البعد السلوكي ويشمل الفقرات

(4،6،7،8،10،17،20،23،24،25،26،29،36،37،38،42،45،47،48).

البعد الانفعالي ويشمل الفقرات : (1،2،5،12،13،14،15،16،43،46،49)

البعد المعرفي ويشمل الفقرات (9،21،22،27،30،39،41،44).

البعد الجسمي ويشتمل الفقرات: (3،11،17،19،28،31،32،33،34،35،40،50)

وتتراوح الدرجة الكلية على الدرجة ما بين (50 و150)

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس : قامت الباحثة بعرض استبانة الدراسة على مجموعة من المحكمين المختصين في الإرشاد وعلم النفس والمقياس والتقويم من أعضاء الهيئة التدريسية في جامعتي بغداد والمستنصرية، وبناء على رأي المحكمين ثبتت الفقرات المناسبة وعددها (50) فقرة واستبعدت الفقرات غير المناسبة وعددها (2) من حيث كونها غير مناسبة لأفراد العينة ولا تغطي الهدف المنشود منها.

ثبات الأداة:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من العاطلين عن العمل من مراجعي دائرة العمل والقروض التابعة لوزارة العمل والشؤون الاجتماعية وقد تألفت العينة من (30) فرداً، ونظراً لخصوصية طبيعة أفراد العينة كونهم من العاطلين عن العمل والمراجعين للدائرة لمرّة واحدة أثناء تواجد الباحثة طيلة أسبوعين في الدائرة، لم تتمكن الباحثة من استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، عوضاً عن ذلك استخدمت معادلة ألفا كرونباخ في حساب الاتساق الداخلي لمجالات الدراسة وكذلك على الأداة ككل.

إن المقياس تمتع بقيم اتساق داخلية حيث بلغت للدرجة الكلية للضغوط 0.765 وتراوحت قيم الثبات ما بين 0.724 للمجال السلوكي و0.842 للمجال الجسمي وتعد جميع هذه القيم مناسبة وكافية لأغراض مثل هذه الدراسة، الجدول (1) يوضح ذلك

جدول(5): يوضح معاملات الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية

معاملات الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية

الرقم	المجال	عدد الفقرات	قيمة ألفا كرونباخ
1	السلوكي	19	0.724
2	الانفعالي	11	0.781
3	المعرفي	8	0.801
4	الجسمي	12	0.842
	الدرجة الكلية للضغوط	50	0.765

(عبد الحسين، 2016، ص353)

➤ اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية: إعداد سليمان الريحاني.

الأفكار اللاعقلانية كما وضعها أليس إحدى عشر فكرة وأضاف لها الريحاني فكرتين ليتناسب هذا المقياس مع البيئة العربية وكل فكرة من هذه الأفكار لها أربع فقرات على المقياس ليصبح عدد الفقرات على الاختبار ككل 52 فقرة، تكون الإجابة عنها ب "نعم" أو "لا" وقد أعطيت القيمة (2) بالإجابة التي تدل على قبول المفحوص للفكرة التي تقيسها العبارة والقيمة (1) للإجابة التي تدل على رفض المفحوص للفكرة وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على الاختبار ما بين 52 في حدها الأدنى وهي تعبر عن رفض المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها الاختبار أو درجة عالية للتفكير العقلاني و104 في حدها الأعلى وهي درجة تعبر عن قبول المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها الاختبار أو عن درجة عالية من التفكير اللاعقلاني.

➤ صدق وثبات اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية:

قام الباحث باختبار عينة استطلاعية عشوائية قوامها (50) من طلبة الجامعة من الجنسين بهدف التحقق من صدق وثبات المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية:

1- الصدق: لحساب صدق الاختبار للأفكار اللاعقلانية تم إتباع الخطوات التالية:

أ- صدق الاتساق الداخلي: قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد (فكرة) والدرجة الكلية للاختبار.

ج- صدق المقارنة الطرفية: كما قام الباحث بإجراء صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)، حيث تم ترتيب أفراد العينة الاستطلاعية الخمسين ترتيباً تنازلياً حسب الدرجة الكلية التي حققها كل منهم في استجابته على الدرجة الكلية لاختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، ثم اختيار أعلى 27% من الدرجات (وعددهم 14 فرداً) وأدنى 27% من الدرجات (وعددهم أيضاً 14 فرداً)، وأخيراً تم المقارنة بين درجات المجموعتين باستخدام اختبار مان ويتني U، وذلك لكون الأفراد في كل مجموعة يساوي 14 فرداً، وهو عدد قليل لا يجوز معه استخدام اختبار برامتري كاختبار (ت) بالإضافة لكون اختبار U مصمم للتوزيعات الصغيرة لمجموعتين مستقلتين. (أبو شعر، 2007 ص 91-95)

➤ ثبات اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية:

➤ ثبات التجزئة النصفية: قام الباحث بحساب معامل ارتباط بين مجموع درجات الفقرات الفردية (26 فقرة) ومجموع درجات الفقرات الزوجية (26 فقرة) والمكونة من اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية (مجموع الفقرات = 52 فقرة) قد بلغت قيمة معامل الثبات (معامل ارتباط بيرسون بين النصفين) $r = 0.377$ ثم استخدم معادلة سبيرمان براون التنبؤية لتعديل طول الاختبار بسبب كون عدد فقرات المقياس زوجي (نصفين متساويين) وقد بلغت قيمة معامل الثبات بعد التعديل بتلك المعادلة $r = 0.548$ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.01 الأمر الذي يدل على درجة جيدة من الثبات تفي بمتطلبات الدراسة.

➤ طريقة ألفا كرونباخ: قام الباحث كذلك بتقدير ثبات اختبار الأفكار اللاعقلانية بصورته النهائية بحساب معامل ألفا كرونباخ لفقرات المقياس (عدد الفقرات = 52 فقرة) وقد بلغت قيمة ألفا (0.646) وهي قيمة تدل على مستوى جيد من الثبات وهي دالة عند 0.01 وتفي بمتطلبات تطبيق المقياس على أفراد العينة. (أبو شعر، 2007 ص 96)

- الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية:

✓ الثبات: تم حساب ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقتين:

➤ طريقة ألفا كرونباخ:

- جدول (06): يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية

العينة	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
30	50	0.92

➤ نلاحظ من خلال الجدول أن معامل ألفا كرونباخ يقدر ب: 0.92 وهو معامل مرتفع وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بثبات عال .

- جدول (07): يوضح معامل الارتباط لمقياس الضغوط النفسية .

العينة	عدد البنود	معامل الارتباط
30	50	0.90

➤ نلاحظ من خلال الجدول أن معامل الارتباط يقدر ب 0.90 وهو معامل عال يعبر عن ثبات المقياس .

✓ الصدق:

➤ الاتساق الداخلي

- جدول (08): يوضح الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الضغوط النفسية .

الأبعاد	الدرجة الكلية للأبعاد	مستوى الدلالة
البعد السلوكي	8.89**	0.01
البعد الانفعالي	5.9**	0.01
البعد المعرفي	4.77**	0.01
البعد الجسمي	6.44**	0.01

-نلاحظ من خلال الجدول (08) أن الدرجة الكلية للبعد السلوكي قد بلغت 8.89^{**} وهي أعلى درجة بالنسبة للأبعاد الأخرى ، وبالتالي نستنتج أنها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01

- جدول (09) : يوضح الدرجة الكلية لأبعاد مقياس الضغوط النفسية.

الدرجة الكلية	الأبعاد	مقياس الضغوط النفسية
3.47**	البعد السلوكي	
	البعد الانفعالي	
	البعد المعرفي	
	البعد الجسمي	

_ نلاحظ من الجدول (09) أن الدرجة لأبعاد مقياس الضغوط النفسية قد بلغت 3.47^{**} وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 وبالتالي نستنتج وجود علاقة بين أبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية

-الخصائص السيكومترية لمقياس الأفكار اللاعقلانية :

الثبات:

تم حساب الثبات بطريقتين :

✓ معامل ألفا كرونباخ:

- جدول (10) : يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس الأفكار اللاعقلانية.

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
52	0.75

نلاحظ من خلال الجدول (10) أن معامل ألفا كرونباخ قد بلغ 0.75 وهذا يدل على ثبات المقياس .

جدول (11) : يوضح معامل الارتباط لمقياس الأفكار اللاعقلانية .

العينة	عدد العبارات	معامل الارتباط
80	52	0.80

نلاحظ من خلال الجدول(11) أن معامل الارتباط يقدر ب0.80 وهو معامل مرتفع وعال يعبر عن ثبات المقياس .

✓ الصدق :

➤ الاتساق الداخلي:

- جدول (12): يوضح الاتساق الداخلي لمقياس الأفكار اللاعقلانية

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.34	0.01
2	0.23	0.01
3	0.23	0.01
4	0.30	0.01
5	0.40	0.01
6	0.02	0.01
7	0.11	0.01
8	0.26	0.01
9	0.42	0.01
10	0.20	0.01
11	0.04	0.01
12	0.17	0.01
13	0.30	0.01
14	0.36	0.01
15	0.34	0.01
16	0.23	0.01
17	0.50	0.01

0.01	0.26	18
0.01	0.27	19
0.01	0.20	20
0.01	0.28	21
0.01	0.40	22
0.01	0.32	23
0.01	0.51	24
0.01	0.26	25
0.01	0.27	26
0.01	0.23	27
0.01	0.41	28
0.01	0.30	29
0.01	0.05	30
0.01	0.35	31
0.01	0.26	32
0.01	0.17	33
0.01	0.37	34
0.01	0.21	35
0.01	0.43	36
0.01	0.38	37
0.01	0.45	38
0.01	0.13	39
0.01	0.02	40
.0.01	0.29	41
0.01	0.23	42
0.01	0.22	43
0.01	0.29	44
0.01	0.31	45
0.01	0.04	46

0.01	0.39	47
0.01	0.20	48
0.01	0.34	49
0.01	0.05	50
0.01	0.0.21	51
0.01	0.25	52

➤ نلاحظ من خلال الجدول (12) أن معاملات الارتباط تراوحت بين (0.02) و(0.51) وهي كلها دالة عند مستوى (0.01).

7/ الأساليب الإحصائية:

من أجل اختبار فرضيات البحث، ومعالجته النتائج استخدمت الطالبتان الحزمة الإحصائية الاجتماعية (spss) وذلك بغرض حساب الفروق بين متغيرات البحث كما استخدمت الطالبتان الاختبارات الإحصائية التالية:

- النسب المئوية: من أجل حساب خصائص العينة من حيث السن والجنس، التخصص الجامعي، والوضعية الاجتماعية.

- الإحصاء الوصفي: استخدم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري. بهدف معرفة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات مقياس الأفكار اللا عقلانية ومقياس الضغوط النفسية

- الإحصاء الاستدلالي: تم استخدام الاختبارات التالية:

❖ اختبارات (t-text) وذلك بهدف

✓ حساب الصدق التمييزي لأدوات البحث والفروق بين أفراد العينة (الجامعيين العاطلين عن العمل)، وذلك في الدرجات المتحصل عليها على كل من مقياس الأفكار اللا عقلانية ومقياس الضغوط النفسية.

✓ معامل الارتباط بيرسون لحساب الاتساق الداخلي والعلاقة بين المتغيرات .

✓ معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات الاختبار

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج

الدراسة

أولاً: عرض نتائج الدراسة

1/ عرض نتائج الفرضية الأولى

2/ عرض نتائج الفرضية الثانية

3/ عرض نتائج الفرضية الثالثة

4/ عرض نتائج الفرضية الرابعة

5/ عرض نتائج الفرضية الخامسة

ثانياً: مناقشة وتحليل نتائج الدراسة

أولاً: عرض النتائج

1- عرض الفرضية الأولى: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللا عقلانية والضغط النفسية لدى الجامعيين العاطلين عن العمل .

▪ الجدول (13): يوضح معاملات الارتباط ومستوى الدلالة لمتغيري الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية.

معامل الارتباط	الضغط النفسية	الدلالة	مستوى الدلالة
الأفكار اللا عقلانية	0.33**	0.003	دال عند 0.01

من خلال الجدول (13) نلاحظ أن معامل الارتباط مرتفع وبالتالي كلما زادت الأفكار اللاعقلانية زاد مستوى الضغط لدى الشباب الجامعيين العاطلين عن العمل والعكس صحيح.

- 2- عرض الفرضية الثانية: يظهر الجامعيون العاطلون عن العمل مستوى مرتفع من الضغط النفسية.

▪ الجدول (14): يوضح متوسط الحسابي ومستوى الضغط النفسية

المستوى	المتوسط الحسابي
منخفض	1.0- أقل من 1.67
متوسط	1.67- أقل من 2.34
عالي	2.34-3.00

نتائج الفرضية الثانية : مستوى الضغط النفسية متوسط

جدول (15): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضغط النفسية

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	متوسط مقياس الضغط النفسية
متوسط	0.28090	1.7702	80	

-نلاحظ من خلال الجدول (15) : أن متوسط مقياس الضغط النفسية قد بلغ 1.77 أما الانحراف المعياري قد بلغ 0.28 وبذلك نستنتج أن مستوى الضغط النفسية متوسط.

3- عرض الفرضية الثالثة: تنتشر الأفكار اللاعقلانية أكثر من الأفكار العقلانية لدى الجامعيين العاطلين عن العمل .

▪ الجدول (16) يوضح: ترتيب الأفكار اللاعقلانية من حيث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

الرتبة	الانحراف	المتوسط	الفكرة
1	0.86410	7.3875	الفكرة 3: بعض الناس سيئون وشريرون وعلى درجة عالية من الخسة والنذالة ولدى يجب أن يلاموا ويعاقبوا
2	0.85231	7.2125	الفكرة الأولى: من الضروري أن يكون الشخص محبوبا أو مقبولا من كل فرد من أفراد بيئته المحلية
3	0.85334	7.0500	الفكرة 11: هناك دائما حل مثالي صحيح لكل مشكلة وهذا الحل لابد من إيجاده وإلا فالنتيجة تكون مفاجئة
4	0.79396	7.0500	الفكرة 6: الأشياء المخيفة أو الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها وبالتالي فان احتمال حدوثها يجب أن يشغل الفرد بشكل دائم
5	0.99929	6.9625	الفكرة 5: تنشأ تعاسة الفرد من ظروف خارجية لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم بها .
6	0.75797	6.7875	الفكرة 13: لاشك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته بالمرأة
7	1.02183	6.7625	الفكرة 2: يجب أن يكون الفرد فعال ومنجزا بشكل يتصف بالكمال حتى تكون له قيمة
8	1.04025	6.7375	الفكرة 12: ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس
9	1.05235	6.7375	الفكرة 4: إنه لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد

10	0.84109	6.6625	الفكرة7:من السهل أنتجنب بعض الصعوبات والمسؤوليات بدل أن نواجهها.
11	0.93592	6.6000	فكرة8:يجب أن يكون الشخص معتمدا على الآخرين ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه.
12	1.00434	6.4375	الفكرة9: إن الخبرات والأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر، وأن تأثير الماضي لايمكن تجاهله أو محوه
13	1.02839	6.17501	الفكرة10: ينبغي أن ينزعج الفرد أو يحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات أو اضطرابات

- يتضح من خلال الجدول(16) أن الفكرة 3 (بعض الناس سيئون وشريرون وعلى درجة عالية من الخسة والندالة ولدى يجب أن يلاموا ويعاقبوا) كانت أكثر الأفكار اللاعقلانية انتشارا بمتوسط حسابي قدره : 7.3875 وانحراف معياري قدره 0.86410 من أفراد العينة من الجامعيين العاطلين عن العمل ، وتليها الفكرة 1 وهي (من الضروري أن يكون الشخص محبوبا أو مقبولا من كل فرد من أفراد بيئته المحلية) فيما كانت الفكرة 11 بالمرتبة الثالثة وتليها الفكرة 5 بالمرتبة الرابعة وتليها الفكرة13 في المرتبة 6 ، وتليها الفكرة 2 في المرتبة7 وتليها الفكرة 12 في المرتبة الثامنة وتليها الفكرة 4 في المرتبة التاسعة وتليها الفكرة 7 في المرتبة العاشرة وتليها الفكرة 8 في المرتبة 11 وتليها الفكرة 9 في المرتبة 12 وأخيرا الفكرة 10 في المرتبة 13 بمتوسط حسابي قدره : 6.1750 وانحراف قدره : 0.2839.

4-عرض الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الضغوط النفسية تعزى إلى متغيري السن والجنس.

الجدول (17): يوضح الفروق في متغير الجنس لمقياس الضغوط النفسية .

مقياس الضغوط النفسية	الجنس	التكرار	المتوسط	T القيمة	Ddl درجة الحرية	Sig مستوى الدلالة
	ذكر	33	1.86	2.48	78	0.15
	أنثى	47	1.70			

ونستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية دال عند 0.05 تعزى إلى متغير الجنس لصالح الذكور بمتوسط حسابي قدره 1.86.

- حسب السن:

- جدول (18) : يوضح الفروق في متغير السن لمقياس الضغوط النفسية

مستوى الدلالة sig	Ddl درجة الحرية	القيمة t	المتوسط	التكرار	السن	مقياس الضغوط النفسية
			1.77	53	من 20 إلى 30 سنة	
0.01	78	0.29	1.75	27	من 30 فما فوق	

- نلاحظ من خلال الجدول (18) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الضغوط النفسية تعزى إلى السن وهي دالة عند 0.01

5- عرض الفرضية الخامسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغيري السن والجنس

جدول (19): يوضح الفروق في متغير الجنس لمقياس الأفكار اللاعقلانية

Sig مستوى الدلالة	Ddl درجة الحرية	T القيمة المحسوبة	المتوسط	التكرار	الجنس	مقياس الأفكار اللاعقلانية
0.016	78	2.46	1.74	33	ذكر	
			1.67	47	أنثى	

- نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية حسب متغير الجنس لصالح الذكور بمتوسط حسابي قدره 1.74 .

حسب السن:

جدول (20) : يوضح الفروق في متغير السن لمقياس الأفكار اللاعقلانية

مستوى الدلالة sig	Ddl درجة الحرية	القيمة المحسوبة t	المتوسط الحسابي	التكرار	السن	مقياس الأفكار اللاعقلانية
0.32	78	-1.01	1.69	53	من 20 إلى 30	
			1.72	27	من 30 فما فوق	

- نلاحظ من خلال الجدول (20) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الأفكار اللاعقلانية

تعزى إلى السن لأن القيمة المحسوبة t بلغت 1.01

ثانيا: مناقشة وتحليل نتائج الدراسة:

1/ مناقشة وتحليل الفرضية الأولى:

التذكير بالفرضية الأولى : "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية

لدى الجامعيين العاطلين عن العمل ."

- يبين الجدول رقم (13) أن معامل الارتباط 0.33^{**} للأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية مرتفع لا

وبالتالي كلما زادت الأفكار اللاعقلانية زاد مستوى الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعيين

العاطلين عن العمل والعكس صحيح ، حيث أن الأفكار اللاعقلانية تساهم بشكل كبير في ظهور

ضغوطات نفسية تؤثر سلبا على مسار حياة الجامعيين العاطلين عن العمل ، حيث أنها تظهر في شكل

تصرفات وممارسات لاعقلانية تعيقهم عن التفكير السليم ، كما أنه من خلال الأفكار اللاعقلانية

والضغوط النفسية تتولد لدى الجامعيين العاطلين عن العمل انفعالات وصراعات نفسية .

قد تتطور إلى اضطرابات نفسية يصعب إيجاد حلول لها قد يستمر ما لم يقم الفرد ببذل مجهود

لتغيير مختلف الأفكار اللاعقلانية لديه إلى أفكار عقلانية منطقية . وتتفق هذه النتيجة مع مجموعة

من نتائج الدراسات السابقة نذكر منها: دراسة رانيا الصاوي عبدة عبد القوي (2013): والتي أجرتها

على عينة بحث 30 طالبة من جامعة تبوك ، قسمتها إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) تراوحت أعمارهم بين (18-21 سنة) طبق عليهم مقياس الحياة الضاغطة ومقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس تحسين مستوى الرضا عن الحياة وخلصت إلى مجموعة من النتائج : فاعلية البرنامج الإرشادي الذي اعتمد على فنيات العلاج العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية ، والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك ، ودراسة (ervest) 2012: حيث هدفت إلى معرفة الحياة الهائلة للأفراد العاطلين عن العمل ومقارنتها بالأفراد العاملين ، حيث توصلت نتائجها إلى أن البطالة تشكل ضغط نفسي كبير على الأفراد الذين يعانون منها ودراسة عبد الله البكر (2004): والتي هدفت إلى تحليل وتقييم واقع عينة من العاطلين عن العمل بالمملكة العربية السعودية من خلال تحديد وتحليل المتغيرات الشخصية وعلاقتها بحالة التعطل ، مستوى التكيف الاجتماعي وتوصلت هذه الدراسة إلى أن البطالة من أبرز الضغوط النفسية التي يعاني منها الأفراد .

2/ مناقشة وتحليل الفرضية الثانية :

- التذكير بالفرضية الثانية: " يظهر الجامعيون العاطلون عن العمل مستوى مرتفع من الضغوط النفسية "

- أكدت نتائج هذه الفرضية على أن الجامعيون العاطلون عن العمل يظهرون مستوى مرتفع من الضغوط النفسية حيث قدر المتوسط الحسابي ب1.77 وانحراف معياري قدره 0.28 معناه أن للجامعيين العاطلين مستوى عال من الضغوط النفسية نتيجة للمشكلات النفسية التي يتعرضون لها ويعانون منها طيلة فترة عدم إيجادهم لوظيفة منذ تخرجهم من الجامعات وهم حاصلين على شهادات جامعية، وتتفق نتيجة دراستنا مع دراسة تنهيد عادل فاضل البيرقدار 2011/2010 تحت عنوان (الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الموصل والتي هدفت إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره حيث أجرت دراستها على عينة 843 طالب وطالبة وكان من أبرز نتائجها أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان 79.85 وهذا يشير إلى أن هذه النسبة منخفضة مقارنة مع الوسط الفرضي البالغ 120 كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور ولذلك نستنتج أن مستويات الضغط النفسي تختلف من الذكور إلى الإناث بنسب متفاوتة وبذلك نرى أن مستوى الضغوط النفسية يزداد نتيجة لتفاقم العديد من المشكلات التي تعترض الشباب الجامعيين العاطلين عن العمل نذكر منها:

أوقات الفراغ، عدم حصولهم على وظيفة حين انتهائهم من الجامعة وبسبب المسؤولية التي تقع على عاتقهم من خلال تكوين أسرة والإنفاق عليها والمستقبل المجهول الذي ينتظرهم .

3/ مناقشة وتحليل الفرضية الثالثة:

التذكير بالفرضية الثالثة " تنتشر الأفكار اللاعقلانية أكثر من الأفكار العقلانية لدى الجامعيين العاطلين عن العمل "

- أكدت نتائج الفرضية الثالثة أن الفكرة رقم 3 هي الفكرة الأكثر انتشارا بمتوسط حسابي قدر ب(7.3875) وانحراف معياري قدره (0.86410) حيث احتلت المرتبة الأولى في ترتيب الأفكار اللاعقلانية، في حين نجد أن الفكرة 10 هي الأقل انتشارا من بين الأفكار اللاعقلانية بمتوسط قدره (6.1750) وانحراف قدره (1.02839) حيث احتلت المرتبة 13 في ترتيب الأفكار اللاعقلانية وبذلك نستنتج أن الأفكار اللاعقلانية أكثر انتشارا من الأفكار العقلانية لدى الجامعيين العاطلين عن العمل، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الريحاني 1987 في الأردن بعنوان الأفكار اللاعقلانية عند طلبة الجامعة الأردنية وعلاقته بالجنس والتخصص في التفكير اللاعقلاني، حيث هدفت إلى معرفة مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة وأثر عامل الجنس والتخصص، كما هدفت إلى التعرف على الأفكار اللاعقلانية التي تميز بين الذكور والإناث، وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها انتشار الأفكار اللاعقلانية بنسب عالية بين الأردنيين والأمريكيين وان الأردنيين هم الأكثر تقدما بتلك الأفكار معناه أن انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الجامعيين العاطلين عن العمل بغض النظر عن الجنس والتخصص. وبذلك يمكن القول بأن الأفكار اللاعقلانية هي الأفكار التي تسيطر على تفكير الجامعيين العاطلين عن العمل منذ مدة دراستهم بالجامعة وتستمر حتى وقت تخرجهم منها لاسيما عندما لا يحصلون على وظيفة في فترة تخرجهم ومن بين هذه الأفكار الخوف من المستقبل وقلقهم المتزايد بخصوص مواصلتهم لمسارهم الاجتماعي والمهني.

4/ مناقشة وتحليل الفرضية الرابعة:

- التذكير بالفرضية: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الضغوط النفسية تعزى لمتغيري السن والجنس "

توصلت نتائج هذه الفرضية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور عند مستوى 0.01 ، كما أنها توصلت إلى أن المتوسط الحسابي لفئة العاطلين عن العمل المتراوح سنهم بين (20 إلى 30 سنة) الذي بلغ 1.77 أكبر من متوسط فئة الجامعيين العاطلين عن العمل المتراوح سنهم من 30 سنة فما فوق ، حيث بلغ 1.75 ونستنتج من هذه النتيجة أنها دالة عند مستوى 0.01 معناه أن الضغوط النفسية لدى الجامعيين العاطلين عن العمل تختلف من حيث السن والجنس وأن أغلب الجامعيين المتحصّلين على شهادات جامعية في فترة جديدة ولا يمتلكون عمل هم الأكثر عرضة للضغوط .

وهذه النتيجة جاءت مؤيدة لما توصلت إليه دراسة تكاري نصيرة (د س) حيث هدفت إلى محاولة الكشف عن ما اذا كانت البطالة لها تأثير في زيادة شدة القلق لدى المتخرجين الجامعيين كذلك معرفة العوامل المسببة للبطالة واهم الآثار الناتجة عنها والتي تخلفها على المتخرج الجامعي ، وقد تألفت عينة البحث من 120 بطل جامعي من الجنسين بواقع 68 إناث و52 ذكور ذوي مستوى تعليمي تقني سامي، ليسانس ، ماستر ،ماجستير، مهندس دولة . حيث توصلت إلى أن أفراد العينة يمتازون بقلق شديد بنسبة بلغت 50.8 وأن درجة القلق لدى البطالين الجامعيين لا تختلف باختلاف السن والجنس، وباعتبار أن القلق جزء من الضغوط النفسية فهو يؤثر على الجامعيين المتخرجين، ودراسة sharms (2012):

حيث هدفت هذه الدراسة إلى دراسة مقارنة لمستوى الحياة الهائنة لدى الشباب العاملين مع العاطلين عن العمل لكلا الجنسين، حيث تألفت هذه الدراسة من عينة 100 من الذكور و100 من الإناث ونفس العدد بالنسبة للعاطلين عن العمل وبذلك أصبحت العينة 400، وقد توصلت إلى أن البطالة تعد من أكبر الضغوط النفسية التي يعاني منها الأفراد وأن مستوى الحياة الهائنة لدى الأفراد العاملين مرتفع مقارنة بالأفراد العاطلين عن العمل بغض النظر عن الجنس ومعناه أن البطالة مصدر من الضغوط النفسية وحسب رأي الطالبان : أن مستوى الضغوط النفسية عند الشباب الجامعيين العاطلين عن العمل "الذكور "

يكون أكبر مقارنة بمستوى الضغوط النفسية لدى "الإناث" نظرا للمسؤوليات التي تقع على عاتق الذكور (الإنفاق) .

5/ مناقشة وتحليل الفرضية الخامسة:

-التذكير بالفرضية: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغيري السن والجنس "

- توصلت نتائج هذه الفرضية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية حسب متغير الجنس لصالح الذكور بمتوسط حسابي قدره: (1.74) كما أن متوسط فئة الجامعيين العاطلين عن العمل المتراوح سنهم من (30 فما فوق) أكبر من متوسط الجامعيين العاطلين عن العمل المتراوح سنهم من (20الى 30 سنة) حيث بلغ متوسط الفئة الأكبر (1.72) وحسب القيمة المحسوبة التي بلغت 1.01- التي نفت وجود فروق دالة إحصائية تعزى إلى السن عكس ما كان متوقعا ، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة رانية الصاوي عبد القوي (2013) حيث هدفت إلى بناء برنامج إرشادي جمعي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك ، حيث خلصت إلى نتائج فاعلية البرنامج الإرشادي الذي اعتمد على فنيات العلاج العقلائي الانفعالي في خفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة حيث لم توجد فروق دالة إحصائية بين التطبيق البعدي والتطبيق التبعي معناه أن الأفكار اللاعقلانية وترى الطالبتان أنه من بين الأساليب التي تساعد على التخلص من الأفكار اللاعقلانية "أسلوب العلاج العقلائي الانفعالي والذي من خلاله يمكن الفرد من استبدال الأفكار اللاعقلانية وأفكار عقلانية .

خلاصة واستنتاجات:

في الأخير وكحوصلة لما توصلت إليه نتائج دراستنا وما تناولناه في موضوعنا «الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الجامعيين العاطلين عن العمل " ، يمكن القول :

- ✓ أن الأفكار اللاعقلانية ما هي إلا معتقدات خاطئة وأفكار غير منطقية تنتج عن الفرد
- ✓ أن الضغوط النفسية هي من أبرز العوامل التي تتسبب في ظهور آثار سلبية تؤثر على حياة الأفراد.
- ✓ أن أسلوب العلاج العقلائي الانفعالي هو الأسلوب الأنجع والذي يستطيع من خلاله الفرد التغلب على الأفكار اللاعقلانية.

وبهذا جاءت دراستنا حول علاقة الأفكار اللاعقلانية بالضغوط النفسية للكشف عن طبيعة هذه العلاقة لدى الجامعيين العاطلين عن العمل وقد خلصت دراستنا إلى:

❖ وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى الجامعيين العاطلين عن العمل.

❖ يظهر الجامعيون العاطلون عن العمل مستوى مرتفع من الضغوط النفسية

❖ انتشار الأفكار اللاعقلانية أكثر من الأفكار العقلانية لدى الجامعيين العاطلين عن العمل .

❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الضغوط النفسية تعزى لمتغيري السن والجنس .

❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغيري السن والجنس.

وبذلك نستنتج أن هناك علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية وأنه كلما زادت الأفكار اللاعقلانية زادت مستويات الضغوط النفسية لدى الأفراد .

مقترحات:

من خلال ما تم ذكره يمكن اقتراح مجموعة من التوصيات والمقترحات نذكرها كالآتي:

- ✓ يجب على الأولياء وكل العاملين والمربين والمرشدين إعطاء صورة حول الأفكار اللاعقلانية لتغييرها إلى أفكار عقلانية تساعد الأفراد على تحقيق التوافق النفسي
- ✓ توعية الأفراد بأسباب الضغوط النفسية التي من شأنها أن تترك مشكلات نفسية يصعب إيجاد حل لها

- ✓ توعية الناس الأفراد بتبني أفكار عقلانية وتجنب أساليب التفكير اللاعقلانية التي تساهم بشكل مباشر في توجيه السلوك نحو السلبية واللاسواء وذلك بظهور اضطرابات ومشكلات تؤثر على صحة الأفراد النفسية والجسمية .
- ✓ القيام بحملات تحسيسية لمساعدة الأفراد على حل مشاكلهم بطرق عقلانية للحد من تطورها مستقبلا.
- ✓ القيام بدراسات موسعة ومعقدة حول موضوع الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية.
- ✓ تطبيق نظرية " أليس " في الواقع من قبل الأخصائيين والمرشدين لتعريف الأفراد على الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية منطقية
- ✓ تقديم الدعم والإرشاد والتوجيه للطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج.
- ✓ إنشاء مراكز داخل الجامعات خاصة بالإرشاد للطلبة وتقديم الخدمات الإرشادية ومساعدتهم على التخلص على بعض الأفكار السلبية والتخفيف من ضغوطاتهم.
- ✓ ضرورة وجود عيادات إرشادية نفسية خاصة داخل الجامعات وتفعيل دورها في التوعية والإرشاد.



قائمة المراجع:

- 1) ابو جحجوح ضياء عثمان خالد(2012):الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات والاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة، رسالة ماجستير في علم النفس، غزة، كلية التربية الجامعة الإسلامية، قسم علم النفس.
- 2) ابو شعر عبد الفتاح عبد القادر(2007):الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير في علم النفس، فلسطين.
- 3) ابيو نايف علي (2019):الضغوط النفسية (ط1)، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- 4) البر واري رشيد حسين احمد(2013):الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بالالتزام الديني وموقع الضبط، ط1، دار جرير للنشر والتوزيع، الأردن
- 5) بطرس حافظ بطرس(2008):التكيف والصحة النفسية للطفل (ط1)، عمان، دار المسيرة.
- 6) بغوره نور الدين (2014/2013):الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار في الوسط الجامعي لدى الطلبة والفروق فيما بينهما تبعا لبعض المتغيرات، باتنة، ماجستير في علوم التربية، الجزائر.
- 7) بغيجة الياس (2006):استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية "الكوبيين" وعلاقتها بمستوى القلق والاكنتاب لدى المعاقين حركيا، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، الجزائر.
- 8) بكار بوبكر(2018):قراءة في العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت أليس المبادئ والفنيات، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا، جامعة سطيف 2، الجزائر
- 9) بن زروال فتيحة(2008):أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد المستوى والأعراض، المصادر، استراتيجيات المواجهة، رسالة دكتوراه، جامعة منتوري قسنطينة، الجزائر.
- 10) بن صالح هداية (2016):فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهقين المتمدرسين، رسالة دكتوراه، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان، الجزائر.
- 11) بن عيسى علي(2015):الأفكار غير العقلانية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى معلمي ومعلمات التعليم الأساسي في مدينة اجدابيا، رسالة ماجستير في علم النفس، قسم التربية وعلم النفس.
- 12) بوضياف دليلة (2018):الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بتشكيل هوية الأنا لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه جامعة مسيلة الجزائر.

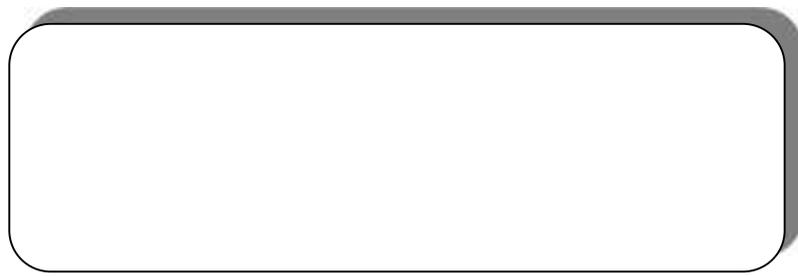
- (13) البيرقدار تنهيد عادل فاضل(2011/2010):الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية،جامعة الموصل،مجلة أبحاث،المجلد 11،العدد 1.
- (14) تكري نصيرة(/): مشكلة البطالة وأثرها على القلق لدى خريجي الجامعات الجزائرية، جامعة حسبية بن بو علي، الشلف،الجزائر.
- (15) جباري صباح (2012): الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف الجزائر.
- (16) الجمالي فوزية و سعيد حسن عبد الحميد(2003):الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة الجامعة،مجلة العلوم التربوية،العدد4.
- (17) حاج شتوان محمد بلقاسم (2016): الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي، مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد3(1).
- (18) حجازي علاء الدين(2013):القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة، ماجستير في علم النفس،غزة.
- (19) الحياني وليد(د/سنة):مجلة الأكاديمية العربية في الدانمرك دورية علمية متخصصة نصف سنوية،الدانمرك.
- (20) الخالدي رائدة أرشيد(2011):مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات، تخصص إرشاد نفسي وتربوي،جامعة عمان العربية،كلية العلوم التربوية،عمان.
- (21) الخواجة عبد الفتاح (2010): الإدارة الذكية المطورة للمرؤوسين والتعامل مع الضغوط النفسية(ط1)، عمان، دار البداية.
- (22) داوود راضية (2012): الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المعاق حركيا، مذكرة ماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف.
- (23) دخان،صهيب(2010/2009):أساليب التعامل مع الضغوط،جامعة عمان،كلية الدراسات التربوية النفسية، ماجستير في علم النفس التربوي
- (24) رحالي حمزة(2015/2014): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الامتحان والدافعية للانجاز لدى الطلبة للسنة الثالثة ثانوي،ماجستير في علوم التربية،تخصص إرشاد وتوجيه

- (25) رسول سازه حسين (2015): الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة جامعة صلاح الدين، المجلد 19، العدد 2.
- (26) الرشيدى توفيق هارون (1999): الضغوط النفسية – طبيعتها - نظرياتها , ط1, مكتبة الأنجلو مصرية.
- (27) رضوان إبراهيم بوناب (2013): الضغط النفسى لدى عمال قطاع المحروقات وعلاقته بالدافعية نحو الانجاز , عمال مركب تكرير البترول بسكيكدة , مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماجستير , جامعة فرحات عباس سطيف.
- (28) ستورا (جان بنجمان) (1997): الإجهاد , منشورات بيروت , لبنان .
- (29) سلامة محمد سعيد (2014): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بزملة التعب المزمن، جامعة عين شمس، مركز الطب النفسي، جامعة تعز.
- (30) السيد فاروق عثمان (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية , ط1, القاهرة, دار الفكر العربي,
- (31) السيد وائل حامد السيد (2018): دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس , المجلة الدولية للدراسة التربوية والنفسية , جامعة الملك سعود العدد (1) : 48-25.
- (32) شتوح ندى عبد الرحمان (2010): الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر , غزة .
- (33) شحاتة سماح السيد (2006): الأفكار اللاعقلانية لدى المديرين ذوي الاضطرابات النفس جسمية , رسالة ماجستير , كلية الآداب، جامعة المنصورة، مصر.
- (34) الشريدة سليمان أمل صالح (2016): فاعلية برنامج معرفى انفعالى سلوكي لتخفيف حدة الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية , مجلة العلوم التربوية , القسيم , العدد الرابع : ج1.
- (35) الشريف بسمة (2013): فاعلية برنامج توجيه جمعى يستند إلى نظرية اليس فى التفكير اللاعقلانى فى خفض الاكتئاب وتحسين مستوى التكيف لدى الطالبات صف 1 ثانوي، في مدينة عمان، جامعة عمان، الأردن.

- (36) شفيق مسعود(2013):الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاكتئاب لدى النساء المعنفات في منطقة المثلث،رسالة ماجستير ،قسم علم النفس الإرشادي والتربوي ،الأردن.
- (37) الشواشرة عمروهبة عبد الرحمان(2018):الانفصال العاطفي وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى المتزوجين،المجلة الأردنية في العلوم التربوية،العدد3 14.
- (38) الصهقان ناصر بن عبد العزيز(2005):تقييم فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض درجة القلق والأفكار اللاعقلانية لدى مدمني المخدرات،جامعة نايف العربية،ماجستير في الرعاية والصحة النفسية، كلية الدراسات العليا قسم العلوم الاجتماعية،السعودية .
- (39) العاسمي رياض نايل(2015):العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بين النظرية والتطبيق والممارسة ،ط1،دار الإعصار العلمي ،عمان ،الأردن.
- (40) العاني مها عبد المجيد , العطار أسعد تقي (2018): **route éducationnal and social science journal irs issn 5515-48 21:3)5 febrairey**.
- (41) عبد الحسين أسماء محمد(2016):الضغوط النفسية لدى العاطلين عن العمل وعلاقتها بالحياة الهائنة ،جامعة بغداد،كلية التربية،العدد49.
- (42) عبد العظيم طه حسين وعبد العظيم سلامنة (2006): استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية (ط1) عمان , دار الفكر .
- (43) عبد القوي،رانيا الصاوي(2013):فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك،مجلة دراسات نفسية وتربوية،السعودية،العدد.
- (44) عبد الله داهي هديل(2013):الدلالات الفلسفية للأفكارالعقلانية واللاعقلانية بين طلبة جامعة الموصل الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي،مجلة الرافدين، المجلد19،العدد60.
- (45) عبد الله ومعتز السيد(1994):الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال المراهقين وعلاقتها بكل من حالة وسمة القلق ومركز التحكم،مجلة دراسات نفسية،المجلد4،العدد3.
- (46) عبد المعطى حسن مصطفى (1992): ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية , مجلة كلية التربية, جامعة الزقازيق , 19(27)-35-60.

- (47) ه صالح(2018/2017):مطبوعة مقياس مدخل إلى التوجيه والإرشاد النفسي ، جامعة محمد لمين دباغين سطيف ، كلية العلوم الإنسانية، علم النفس، الجزائر.
- (48) العزيز أحمد نائل أبو أسعد عبد اللطيف (2009): التعامل مع الضغوط , ط1, عمان , دار الشروق.
- (49) عسكر علي (2003): ضغط الحياة وأساليب مواجهتها , ط1, الجزائر , دار الكتاب الحديث.
- (50) عفيفي إيمان (2013): علاقة الضغط النفسي بالاغتراب النفسي لدى خريجي الجامعة العاملين بعقود التشغيل , رسالة ماجستير , جامعة فرحات عباس , سطيف , الجزائر.
- (51) علي اسماعيل عبد الرحمان (2012): الضغوط النفسية القاتل الخفي الأسباب / الآثار / العلاج , ط2, دار اليقين , مصر.
- (52) عمر إبراهيم موسى(2011):الضغوط النفسية وعلاقتها بالأسلوب المعرفي لدى الطلبة، ماجستير في علم النفس التربوي، تخصص نمو وتعلم، جامعة العلوم التربوية والنفسية عمان،الأردن.
- (53) غازي فايزة العبد الله(2014): استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية , رسالة دكتوراه , جامعة دمشق,
- (54) الغافري نصراء مسلم(2013):الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية،رسالة ماجستير ،جامعة نزوى،عمان.
- (55) الغامدي غرم الله بن عبد الرزاق بن صالح(2009):التفكير العقلاني والتفكير اللاعقلاني ومفهوم الذات ودافعية الانجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسيا جامعة أم القرى،دكتوراه تخصص إرشاد وتوجيه نفسي،قسم علم النفس،السعودية.
- (56) القحطاني محمد بن آل مترك آل شري(1437):قلق المستقبل وعلاقته بالأفكار غير العقلانية في ضوء بعض المتغيرات ،كلية العلوم الاجتماعية،قسم علم النفس،مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ،العدد41.
- (57) القعدان فراس ياسين(2018): الأفكار العقلانية واللاعقلانية وفق نظرية أليس ألبرت وعلاقتها الكفاءة الذاتية والهربة النفسية لدى طلبة الثانوية، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد18.
- (58) اللامي علا عبد الفتاح(2016):الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة الأردنية في ضوء بعض المتغيرات ،ماجستير في علم النفس ،الأردن.

- (59) مجلي عبد الله شايح(2011):الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الطلبة،كلية صعده،جامعة دمشق،المجلد27.
- (60) محبوبي نسيمه(2013/2012):علاقة إستراتيجية حل المشكلات بتنمية التفكير الإبداعي المراهقين خلال حصة التربية البدنية والرياضية،ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية جامعة باتنة، تخصص النشاط الرياضي والتربوي.
- (61) المطارنة خولة (2000) : العلاقة بين الضغوط النفسية والتمرد لدى المراهقين وأثر كل صفهم وحيهم والمستوى التعليمي لوالديهم في ذلك، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.
- (62) المقاطي عبيد(2018):الأفكارالعقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة الموهوبين بمنطقة مكة المكرمة، المجلة العربية المتخصصة، 11 7.
- (63) ملحم سامي محمد (2008):الإرشاد النفسي للأطفال (ط1) عمان , دار الفكر .
- (64) منصورى عبد الفتاح يوسف (2010):الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجات الإرشادية، مجلة مركز البحوث التربوية.
- (65) مهدي مريم خالد(2015):المنهج والتفكير، ط1، دارالرضوان للنشر والتوزيع عمان، الأردن.
- (66) نايت عثمان سامية(2018):العلاج العقلانى الانفعالى، المجلة العربية العدد58، الجزائر.
- (67) النعيمي(2013): اثر برنامج إرشادي في تعديل الأفكار الغير عقلانية، كلية التربية جامعة كركوك.
- (68) النوايسة فاطمة عبد الرحيم (2013):الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة (ط1) عمان، دار المناهج والنفسية، ماجستير في علم النفس، عمان.



وزارة التعليم والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا

استمارة حول موضوع:

"الأفكار الالاعقلانية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى الجامعيين العاطلين عن العمل "

تحية طيبة وبعد:

نقوم حاليا بإنجاز دراسة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم التربية (تخصص إرشاد وتوجيه) حول موضوع:

"الأفكار الالاعقلانية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى الجامعيين العاطلين عن العمل "

نضع بين يديك هذين المقياسين، أحدهما خاص بالضغط النفسية التي تعيشها، والثاني خاص بالأفكار الالاعقلانية

التي تنتشر في أوساط الأفراد العاطلين عن العمل خاصة منهم ذوي الشهادات الجامعية

نرجو منك قراءة العبارات جيدا ، والإجابة عن كل العبارات باختيار إجابة واحدة من الإجابات الموضحة أمام كل

عبارة وذلك بوضع علامة (X) تحت الإجابة التي تناسبك، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، إنما

تعبير إجابتك عن وجهة نظرك. كما نعلمك أن إجابتك ستبقى سرية ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي

شكرا على تعاونك معنا

❖ بيانات عامة:

السن: / الجنس:

التخصص الجامعي:

الوضعية الاجتماعية:

الرقم	العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
15	أشعر بالقلق			
16	أشعر بالتوتر <u>الانفعالي</u>			
11	أشعر بالإجهاد والتعب			
17	استثار وأجفل بسهولة			
3	أحس بجفاف الفم والحلق من التوتر			
41	لدي صراع داخلي			
46	أجد صعوبة في ضبط أعصابي			
49	أشعر ببطء التعافي (الشفاء) من حدث ضاغط			
19	أصاب بالارتجاف بسهولة			
4	اندفع وارتجل في أداء الأعمال			
44	أشعر بالعجز وعدم القدرة			
8	لدي رغبة بإيذاء الآخرين			
42	أتناقل لتترك السرير صباحاً			
6	لدي رغبة في البكاء			
7	أميل للهرب من المواقف			
39	لدي سريان مستمر			
43	أشعر بالأشياء خارجة عن السيطرة			
45	أجد صعوبة في الاستمرار بنشاط واحد لمدة طويلة			
27	أرى كوابيس في منامي			
37	أشعر بانخفاض الرغبة الجنسية			
38	أشعر بزيادة في الشهية			
22	أشعر بصعوبة في تنظيم الأفكار			
5	أشعر بتذبذب انفعالاتي			
26	أجد صعوبة بالبقاء جالساً بهدوء			
14	أشعر بعدم الاستمتاع			
18	أشعر بالعدائية اتجاه الآخرين			
31	لدي حاجة متكررة للتبول			
35	أشعر بالآم في الظهر			
40	أشعر بالآم في الصدر			
20	أتلثم بالكلام			
23	أصاب بصعوبة النوم ليلاً			
2	أشعر بالاكنتاب			
12	أشعر أنني مثقل بالإعياء			

			أشد على أسناني (صك الأسنان)	25
			أشعر بالآلام في الرقبة	34
			أجد صعوبة بالتفكير	30
			أشعر بالصداع	33
			أصاب بشساع ضربات قلبي من التوتر	50
			أشعر بعدم وضوح وضبابية التفكير	9
			لدي رغبة في مهاجمة شخص ما لفظيا	13
			أشعر بعدم الاستقرار العاطفي	47
			أنسحب اجتماعيا	24
			أشعر بعدم الصبر أكثر من المعتاد	32
			أشعر باضطرابات في المعدة	48
			أتيقظ بشكل متكرر خلال نومي	21
			أشعر بعدم القدرة على التركيز	28
			أصاب بنوبات من الإسهال	36
			أشعر بفقدان الشهية	1
			أشعر بعدم الاستقرار	10
			أتحدث بأسرع من المعتاد	

مقياس الأفكار اللاعقلانية :

م	العبارة	نعم	لا
1	لا أتردد أبدا في التصحية برغباتي في سبيل إرضاء الآخرين		
2	أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائما لتحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال		
3	أفضل السعي وراء إصلاح المسئئين بدلا من عقابهم ولومهم		
4	لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع		
5	أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه		
6	يجب أن لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر		
7	أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها		
8	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتمد عليهم		
9	أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل		
10	يجب أن يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة		
11	أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لا بد من الوصول إليه		
12	إن الشخص الذي لا يكون جادا ورسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم		
13	أعتقد أنه من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة		
14	يزعجني أن يصدر عني سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين		
15	أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وإن لم تتصف بالسعادة أو التعاسة		
16	أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب		
17	أتخوف دائما من تسيير الأمور على غير ما أريد		
18	أؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة		
19	أؤمن بأن من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه		
20	أعتقد أن المساعدة هي في الحياة السهلة التي تخلوا من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات		
21	أفضل الاعتماد على النفس في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها		
22	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك		
23	من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة بأنه غير قادر على إسعاد غيره مما يعانون من الشقاء		
24	أشعر باضطراب شديد حين أفضل في إيجاد الحل الذي أعتبره حلا مثاليا لما أواجهه من مشكلات		
25	يفقد الفرد هيئته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح		
26	أن يتعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر في العلاقة التي يجب أن تقوم بينهما		
27	أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك		
28	أشعر بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة لي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف		
29	بعض الناس مجبولون على البشر والخسة والندالة ومن الواجب الابتعاد عنهم		
30	يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره		

	أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس ونعاسهم	31
	يجب أن يكون الشخص حذرا ويقضها مع إمكانية حدوث المخاطر	32
	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها	33
	لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني	34
	أرفض أن أكون خاضعا لتأثير الماضي	35
	غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة	36
	من العبث أن يسعى الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من المشكلات	37
	إن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له	38
	أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة	39
	أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سببا في رفض الآخرين لي	40
	أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته	41
	لا أتردد في لوم وعقاب من يؤدي الآخرين ويسيء لهم	42
	أؤمن بأن كل ما يتمنى الفرد يدركه	43
	أؤمن بأن الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته	44
	يبتأني خوفا شديدا من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث	45
	يسرني أن أواجه بعض المصاعب التي تشعرني بالتحدي	46
	أشعر بالضيق حيث أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي	47
	أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير قدرتهم على التغيير	48
	من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب	49
	من المنطقي أن يفكر الشخص في أكثر من حل لمشكلاته وأن يقبل بما هو عملي وممكن بدلا من الإصرار على البحث عن ما يعتبره حلا مثاليا	50
	أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بالعفوية من أن يقيد نفسه بالرسمية والجدية	51
	من العيب على الرجل أن يكون تبعا لامرأة	52

