

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأورطفونيا



عنوان المذكرة:

علاقة الأفكار الالاعقلانية بالاضغوط النفسية لدى الطلبة (دراسة

ميدانية بقسم علم النفس وعلوم التربية والأورطفونيا)

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية جيجل

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه تربوي.

إشراف الدكتورة

\* دعاس حياة

من إعداد الطالبتين:

\* فُردوح روميساء

\* دوخان شافية

رئيسا	بكييري نجبية	01
مشرفا ومقررا	دعاس حياة	02
عضوا مناقشا	مسعودي لويزة	03

السنة الجامعية: 2020/2019م



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأورطفونيا



عنوان المذكرة:

علاقة الأفكار اللاعقلانية بالضغوط النفسية لدى الطلبة (دراسة

ميدانية بقسم علم النفس وعلوم التربية والأورطفونيا)

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية جيجل

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه تربوي.

إشراف الدكتورة

\* دعاس حياة

من إعداد الطالبتين:

\* فُردوح روميساء

\* دوخان شافية

رئيسا	بكييري نجبية	01
مشرفا ومقررا	دعاس حياة	02
عضوا مناقشا	مسعودي لويزة	03

السنة الجامعية: 2020/2019م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
خَلَقَ الْمَوَدَّعَةَ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
خَلَقَ الْمَوَدَّعَةَ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
خَلَقَ الْمَوَدَّعَةَ

## شكر وتقدير

قال تعالى: ﴿وَلَا تَقُولُوا لِمَا كُنَّا عَمَلًا إِلَّا أَنْ يُشَاءَ اللَّهُ الْكَمِثُ 23﴾.

بعد حمد الله تعالى وشكره على جليل نعمه ومعظم أفضاله إذ وفقنا

في إنجاز هذا العمل المتواضع، فله الحمد والشكر

والنثني عليه الخير كله فهو الموفق والمعين.

والصلاة والسلام على نبيه المصطفى وعلى آله صحبه

أجمعين نتوجه بالشكر الجزيل المرفق بفائق الإحترام والتقدير إلى الاستاذة المشرفة

الدكتورة "دعاس حياة"

التي تفضلت بالإشراف على هذه المذكرة، والتي كانت خير

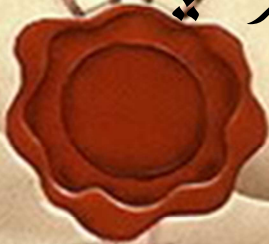
سند لنا من خلال توجيهاتها واقتراحاتها وتعاملها

الراقي معنا، ونسأل الله عز وجل أن يثيبها خير ثواب.

وفي الأخير نشكر كل من أمد لنا يد العون

والمساعدة ولو بكلمة طيبة من قريب أو بعيد.

## روميساء + شافية



الفهارس

الصفحة	المحتوى	الرقم
2-1		مقدمة
<b>الجانب النظري</b>		
<b>الفصل الأول: الاطار العام للدراسة</b>		
6-4	إشكالية الدراسة	1
7-6	فرضيات الدراسة	2
7	أهمية الدراسة	3
7	أهداف الدراسة	4
8	تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا	5
19-8	الدراسات السابقة والتعقيب عليها	6
<b>الفصل الثاني: الأفكار اللاعقلانية</b>		
21		تمهيد
22		I - مدخل إلى الأفكار اللاعقلانية
23-22	لمحة تاريخية لألبرث إليس	01
24-23	مفهوم الأفكار اللاعقلانية	02
27-25	سمات الافكار اللاعقلانية	03
28-27	أسباب ظهور الأفكار اللاعقلانية	04
29-28	العوامل المؤثرة في الأفكار اللاعقلانية	05
29	خطورة الأفكار اللاعقلانية	06
30		II - نظرية العلاج العقلاني الإنفعالي لألبرث إليس ELLIS
30	الإفتراضات الرئيسية لنظرية إليس	01
33-31	الأفكار اللاعقلانية كما أوردها إليس	02
36-33	النموذج المعرفي لألبرث إليس (ABCDEF)	03
37-36	أهداف العلاج العقلاني الإنفعالي حسب نظريته	04

38	خلاصة الفصل	
الفصل الثالث : الضغوط النفسية		
40	تمهيد	
I- مدخل إلى الضغوط النفسية		
42-41	مفهوم الضغوط النفسية	01
43-42	مجالات أساسية في تعريف الضغوط النفسية	02
44-43	مصادر الضغوط النفسية	03
45-44	عناصر الضغوط النفسية	04
48-46	أنواع الضغوط النفسية	05
49-48	أسباب الضغوط النفسية	06
50-49	أعراض الضغوط النفسية	07
51-50	آثار الضغوط النفسية	09
II- تفسير وقياس الضغوط النفسية		
58-52	النظريات المفسرة للضغوط النفسية	01
62-58	أساليب مواجهة الضغوط النفسية	02
62	طرق قياس الضغوط النفسية	03
63	خلاصة	
الجانب الميداني		
الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية		
65	تمهيد	
66	التذكير بفرضيات الدراسة	01
67-66	منهج الدراسة	02
70-67	الدراسة الاستطلاعية	03
67	أهداف الدراسة الإستطلاعية	1-3
68	حدود الدراسة الإستطلاعية	2-3



70-68	مجتمع الدراسة الإستطلاعية	3-3
70	أدوات الدراسة الإستطلاعية	3-3
70	الدراسة الأساسية	04
70	حدود الدراسة الأساسية	1-4
73-71	مجتمع الدراسة الأساسية	2-4
75-73	عينة الدراسة الأساسية	3-4
83-75	أدوات الدراسة الأساسية وخصائصها السيكمترية	4-4
85-83	الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	5-4
86	خلاصة الفصل	
الفصل الخامس : عرض نتائج الدراسة - تفسيرها ومناقشتها-		
88	عرض وتفسير نتائج الدراسة الميدانية	01
90-88	عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة	1-1
91-90	عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى	2-1
93-92	عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية	3-1
95-93	عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	4-1
96-95	عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة	5-1
99-96	مناقشة عامة للنتائج	02
102-101	خاتمة	
103	توصيات واقتراحات الدراسة	
111-105	قائمة المراجع	
	قائمة الملاحق	
	ملخص الدراسة بالعربية	
	ملخص الدراسة بالأجنبية	

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح مظاهر الضغوط النفسية .	50
02	يوضح الفرق بين الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة والمتمركزة حول الانفعال.	60
03	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس.	68
04	توزيع افراد الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص والمستوى الدراسي.	69
05	توزيع أفراد مجتمع الدراسة الاساسية حسب الجنس	71
06	توزيع مجتمع الدراسة الاساسية حسب متغير التخصص والمستوى الدراسي.	72
07	يوضح عدد الطلبة في كل تخصص.	74
08	يوضح الافكار اللاعقلانية و العبارات المرتبطة بها.	76
09	يوضح أبعاد مقياس الضغوط النفسية.	97
10	يوضح ملاحظات تحكيم الأساتذة.	81-80
11	يوضح معاملات ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس.	82
12	يوضح معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة التجزئة النصفية.	83
13	يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الافكار اللاعقلانية والضغوط النفسية.	88
14	يوضح معامل الارتباط بيرسون بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط الأسرية.	90
15	يوضح معامل الارتباط بيرسون بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط المدرسية.	92
16	يوضح معامل الارتباط بيرسون بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط الاجتماعية.	94
17	يوضح معامل الارتباط بيرسون بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط الاقتصادية.	95

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
24	يوضح مسار تبني الافكار اللاعقلانية لدى الفرد.	01
35	يوضح النسق المرضي في نموذج (ABC) عند اليس.	02
36	يوضح النسق العلاجي (DEF) عند اليس.	03
45	يوضح عناصر الضغوط النفسية.	04
49	يوضح ترابط العناصر المسببة للضغوط النفسية.	05
53	المراحل الفيزيولوجية حسب نظرية كانون.	06
55	يوضح المراحل الثلاث لأعراض التكيف العامة حسب هانز سيللي.	07
56	يوضح الضغوط النفسية حسب لازا روس (التقدير المعرفي).	08
68	توزيع افراد العينة الاستطلاعية حسب متغير الجنس.	09
69	توزيع افراد العينة الاستطلاعية حسب التخصص والمستوى الدراسي.	10
71	توزيع افراد عينة الدراسة الاساسية حسب متغير الجنس.	11
72	توزيع مجتمع الدراسة الاساسية حسب متغير التخصص والمستوى الدراسي.	12
74	يوضح عدد الطلبة في كل تخصص.	13

رقم الملحق	عنوان الملحق
1	الإستبيان في صورته النهائية
2	قائمة الاساتذة المحكمين
3	مخرجات spss

# مقدمة

يعد موضوع الأفكار اللاعقلانية من المواضيع البالغة الأهمية في مجال الصحة النفسية، لأنها مصدر من مصادر عدم الأمن والتوافق بمختلف مجالاته، لذلك برز في السنوات الأخيرة التوجه للتركيز على الجانب المعرفي في شخصية الأفراد من خلال تقدير انفعالاتهم وتكيفهم، بحيث أصبح يحظى باهتمام الباحثين في المجال السيكولوجي عامة وفي مجال الإرشاد والعلاج النفسي خاصة، وتعتبر نظرية العلاج العقلاني الإنفعالي لألبرث أليس " **Rational Emotive Theory "ELLISS** من أبرز النظريات المفسرة للإضطرابات الإنفعالية في علاقتها بالتفكير الإنساني اللاعقلاني، إذ تسعى هذه النظرية بدورها إلى تغيير المعارف من أجل إحداث تغييرات وتعديلات في السلوك والتأثير على انفعالات الفرد وأن المعرفة تلعب دوراً أساسياً في تشكيل الطريقة التي يفكر بها الأفراد ويفسرون بها نتائج الأحداث وأن الإضرابات تعود إلى المفاهيم والمعتقدات الخاطئة التي يتبناها الفرد فكرياً ويعبر عنها إنفعالياً، فكثير من مظاهر السلوك الغير سوي تنبع من تلك المعتقدات غير المنطقية التي تتخذ شكل التشويه الإدراكي للذات والاحداث اليومية التي يتعرض لها الفرد بشكل مستمر وفي مراحل متقدمة من حياته نتيجة لطريقته السلبية في تفسير الأحداث والضغوطات الحياتية المؤدية لتلك الإستجابات والتي يمكن إستنتاجها من خلال منطوق الشخص أو أسلوبه في الحديث أو من خلال تعامله مع الناس أو الأحداث التي يتعرضون لها إذ تختلف من فرد لآخر باختلاف الأفراد والبيئة التي يتفاعلون معها وعلى حسب وضعية كل فرد في مختلف المواقف التي يتواجدون فيها كونها تعتبر من الظواهر المرتبطة بطبيعة الحياة الإنسانية، حيث أنه من الصعب أن يعيش الإنسان دون أن يتعرض لأيّة ضغوط خاصة في عصرنا الحالي.

وفي ظل التطورات والتغيرات السريعة في شتى المجالات يعيش الطالب الجامعي جملة من الإضطرابات النفسية نتيجة لأفكاره ومعتقداته التي يتبناها حيث تعيقه على تحقيق أهدافه ومتطلباته مما يتسبب له في القلق والإكتئاب وغيرها، كما يمكن أن تنعكس عليه في صورة اضطرابات جسمية وتستمر باستمرار الحالة النفسية المبنية على الأفكار اللاعقلانية والتي تولد لديه تراكمات وضغوطات نفسية يمكن أن تؤثر سلباً من طالب لآخر على حسب إمكانات وقدرات الطالب في مواجهتها سواء الشخصية الإقتصادية أو الاجتماعية وهذا يقودنا إلى أن طلبة الجامعة يختلفون في إدراكهم للحدث الضاغط ويتباينون في النواتج الانفعالية والسلوكية لديهم وأن ظهور الضغوط هي نتاج وجود تفكير خاطئ لديهم.

فالضغط يحدث عندما يشعر الفرد أن متطلبات الموقف الذي يتعرض له تفوق قدرته على التكيف معه ومواجهته، لكنه إن إستطاع التعايش معه يكون الضغط مقبولاً، فالهدف هو قدرة الطالب على

المواجهة والمقاومة، ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراسة هذا الموضوع لدينا والتي يهدف "إلى الكشف عن إمكانية وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدى الطلبة الجامعيين" وعلى هذا الأساس تم تقسيم دراستنا إلى جانبين: جانب نظري والذي يشمل ثلاث فصول:

**الفصل الأول وهو الفصل التمهيدي** الذي تم فيه تحديد الإشكالية وفرضيات الدراسة، وكذا ذكر أهمية وأهداف الدراسة وبعدها تم تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة إجرائياً، وأخيراً عرض الدراسات السابقة التي تناولت موضوعنا.

**الفصل الثاني: وهو الفصل الخاص بمتغير الأفكار اللاعقلانية** حيث تضمن: مدخل إلى الأفكار اللاعقلانية، لمحة تاريخية لألبيرت اليس، تعريفها، سماتها، أسباب ظهورها والعوامل المؤثرة فيها وخطورتها كما تطرقنا أهم النظرية المفسرة لها من خلال إفتراضاتها والنموذج المعرفي لألبيرت ليس "ABCDEF" وأخيراً أهم أهداف العلاج العقلاني الإنفعالي.

**الفصل الثالث: وهو الفصل الخاص بمتغير الضغوط النفسية** حيث تضمن تعريفه، مجالاته مصادره، عناصره، أنواعه وأسبابه وأعراضه والآثار المترتبة عنه، كما تطرقنا لبعض النظريات المفسرة لحدوث الضغوط النفسية ومن تم إلى أساليب مواجهة الضغوط وأهم طرق قياسه.

أما الجانب الميداني والذي تضمن فصلين:

**الفصل الرابع: تناولنا فيه الاجراءات المنهجية للدراسة** مع التطرق للدراسة الاستطلاعية والمقاييس المستخدمة فيها، والدراسة الأساسية وإجراءاتها مع ذكر الأساليب الإحصائية المستعملة.

**الفصل الخامس: تناولنا فيه عرض نتائج الدراسة الميدانية وتفسيرها ومناقشتها** في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة مع تقديم تحليل ومناقشة عامة للنتائج لنصل إلى خلاصة، وختامنا الدراسة بتقديم مجموعة من التوصيات والاقتراحات .

# الفصل الأول: الإطار العام

## للدراسة

01- إشكالية الدراسة

02- فرضيات الدراسة

03- أهمية الدراسة

04- أهداف الدراسة

05- تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا

06- الدراسات السابقة والتعقيب عليها



## 01- إشكالية الدراسة:

يتميز الإنسان بكونه كائن عاقل ومتفرد لديه القدرة على المقارنة بين الأشياء والتفضيل بينها، عن طريق التفكير الواعي وذلك نتيجة الإستجابة لكل المؤثرات الخارجية التي يتلقاها من حوله، فعندما يواجه أي موقف فإنه يتعامل معه وفقا لمعتقداته، وبذلك تتشكل لديه القدرة على التفكير لمواجهة ما يتعرض له من أحداث تساهم في نموه وتكامل شخصيته من مختلف جوانبها الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية وتؤثر أيضا على وظائفه الحيوية ودوره في المجتمع وعمله وطريقة تعامله مع الآخرين ومدى اهتمامه بذاته ومهارته وقدراته ومواهبه.

ويعد التفكير أعلى مراتب المعرفة وأرقاها فلكل فرد أسلوبه الخاص في التفكير، حيث يتأثر بنمط تنشئته وقدراته وإمكانياته للتخطيط لحياته اليومية، مما يميزه عن الآخرين.

حيث يعتبره أحمد عزت راجع: بأنه ذلك النشاط الذي يبده الفرد ليحل به المشكلة التي تعترضه مهما كانت طبيعة هذا النشاط سواء تطلب تفكيرا أكثر أم أقل حسب ما يكون الموقف أكثر أو أقل إشكالا (محمود منسي، 2012، ص165).

وباعتبار أن الطالب الجامعي ليس بمعزل عن المجتمع، فهو يتعرض لمستويات متباينة من المشكلات النفسية والإنفعالية أثناء دراسته، منها ما يتصل بطريقة التفكير والعلاقات التفاعلية داخل وخارج الجامعة، ومنها ما هو مرتبط بالأفكار السلبية الناتجة عن مروره بمواقف وخبرات خلال سنين حياته الأولى من تشويش مسبق لأفكاره تجعل تفكيره غير عقلاني، ويؤثر في توافقه لمجاله الداخلي والخارجي.

فالتفكير اللاعقلاني يعد نقطة البداية للكثير من المشكلات التي يعاني منها طلبة هذه المرحلة مثل انخفاض تقدير الذات، القلق، الإكتئاب، التوتر، الضغوطات بمختلف أشكالها. (القعدان، 2018، ص475).

ويعرف ألبرت أليس (1977) " ELLIS " الأفكار اللاعقلانية بأنها " تلك المجموعة من الأفكار الخاطئة والغير المنطقية التي تتميز بعدم موضوعيتها والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة" حيث أشار "أليس" في نظريته العلاج العقلاني الإنفعالي أن الأفكار اللاعقلانية تنعكس خطورتها على السلوك والنواحي الاجتماعية والشخصية مما تولّد الشعور بالنقص وعدم الراحة ومشاعر الإحباط.

وهذا ما تؤكدته دراسة "إبراهيم 1990" والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق كسمة، وتحقيق الذات والتوجيه الشخصي ومدى إختلافها بإختلاف متغير الجنس على عينة مكونة من (213) طالب وطالبة من بين طلاب الآداب والتربية بجامعة الزقازيق، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والقلق وعدم وجود فروق بين الجنسين على الدرجة الكلية للمقياس (بوضيف، 2018، ص18).

وفي ظل الحياة المعاصرة المليئة بالتغيرات يواجه الأفراد ومنهم طلاب الجامعات زيادة وتنوعا في مصادر الأفكار اللاعقلانية والتوتر والضغوط النفسية التي تواجه الفرد والتي تؤثر على قدراتهم ونفسياتهم كما يختلف الأفراد في استجاباتهم للضغوط فمنهم من تدفعه تلك الضغوط إلى المثابرة والجدية وقد تدفع البعض الآخر إلى الإحباط واليأس وانخفاض الإنتاجية.

وأشار سيلبي "SELYE" على أن الضغط النفسي عبارة عن مجموعة الاعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو إستجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة مثل: فقدان العمل الرحيل، والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي (عبيد، 2008، ص20).

وبهذا الصدد يؤكد "سيلبي" أن الضغوط من الأمور المهمة التي تؤثر في الصحة النفسية سواء بالسلب أو الإيجاب على وظائف الإنسان بحسب طبيعته وشدة هذه الضغوط.

وهذا ما جاء في دراسة (الأميري، 1998) في اليمن: بعنوان (الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي): والتي هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ومدى الفروق في الضغوط النفسية وفقا لمتغير (الجنس، التخصص، المستوى) على عينة مكونة من (308) طالب وطالبة، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط تبعا لمتغير المستوى الدراسي، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط تبعا لمتغير التخصص. (شايح، بلان، 2011، ص212).

فالفردي يتعرض بشكل دائم لمشاكل وصعوبات، والتي أصبحت جزءا مركزيا في حياته اليومية وفي أي مرحلة من مراحل حياته، وربما كان للضغوط الأثر الواضح على الطلبة الجامعيين وما فرضه عصرنا الحالي من العيش تحت سقف الضغوطات النفسية لدى بعض الطلبة أو لتحقيق نوع من التوازن النفسي

لدى البعض الآخر، فهل هناك ما يكرس هذه الفروقات بين الطلبة، هذا ما يصل بنا لطرح التساؤل الرئيسي التالي: هل هناك علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة؟

وتتدرج تحته مجموعة من التساؤلات الفرعية وهي كالتالي:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط الأسرية لدى طلبة الجامعة؟

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط المدرسية لدى الجامعة؟

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط الإجتماعية لدى طلبة الجامعة؟

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط الاقتصادية لدى طلبة الجامعة؟

## 02- فرضيات الدراسة:

### الفرضية الرئيسية

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة.

### الفرضيات الفرعية:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط الأسرية لدى طلبة الجامعة.

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط المدرسية لدى الجامعة.

- توجد علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط الإجتماعية لدى طلبة الجامعة.
- توجد علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط الاقتصادية لدى طلبة الجامعة.

### 03-أهمية الدراسة:

إن أي دراسة كانت فإنما تستمد أهميتها من إرتكازها على محورين أساسين هما:

- مدى أهمية الموضوع الذي تتعامل معه.
  - الفئة التي تجرى عليها الدراسة.
- والدراسة الحالية ما هي إلا تجسيد لهذين المحورين من حيث تناولها أحد الموضوعات البحثية وهي الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى الطلبة كونها شريحة مهمة وحساسة في المجتمع.
- تسعى هذه الدراسة للكشف عن دور الافكار اللاعقلانية في زيادة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالب الجامعي في ظل الأوضاع الاجتماعية والأكاديمية التي يعيشونها.

### 04-أهداف الدراسة:

تهدف دراستنا الحالية إلى التعرف على:

- العلاقة الموجودة بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة.
- معرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغط الأسرية لدى طلبة الجامعة.
- معرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغط المدرسية لدى طلبة الجامعة.
- معرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغط الإجتماعية لدى طلبة الجامعة.
- معرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغط الاقتصادية لدى طلبة الجامعة.

## 05- تحديد مفاهيم الدراسة إجرائياً:

**التفكير:** هو عملية عقلية تقوم عن طريقها بمعالجة ذهنية للمدخلات الحسية والمعلومات لتكوين الأفكار وترجمتها إلى مهارات للتوصل إلى حلول للمشكلات التي تواجهنا من خلال الإدراك الصحيح للخبرة السابقة (التخطيط، التنفيذ، التقويم) للوصول إلى قرار نهائي سليم.

**الأفكار اللاعقلانية:** هي تلك الأفكار والمعتقدات الخاطئة والغير الواقعية أي لا منطقية تتصف بعدم الموضوعية وتعيق الفرد عن التكيف السوي وتؤدي به إلى الإضطرابات النفسية وتحدد بالدرجة المرتفعة التي يحصل عليها الطالب الجامعي من خلال إستجابته على مقياس الأفكار اللاعقلانية.

**الضغط:** يعرف الضغط بأنه حالة تأثر في الجوانب الإنفعالية للفرد وفي عملية تفكيره بمعنى حالة إختلال في إستجابات الفرد نتيجة جهله بالكيفية والطريقة المناسبة لمواجهة موقف معين أو صعوبة معينة مع عجز تام على القيام بتلبية إستراتيجيات لمواجهة من جهة أخرى تفقده السيطرة على المواقف الضاغطة (توتر، مشقة، ضيق) إذا لم يجد لها حلاً.

**الضغوط النفسية:** هي تلك الأحداث والعوامل الخارجية التي تؤثر على توازن الفرد وتسبب له التوتر بمعنى أنها التوتر الذي يصاحب تعرض الفرد لمواقف تفوق قدرته على التحمل وكذا فهي تلك الحالة التي يكون فيها العامل الضاغط مقدّر من قبل الفرد على أنه مهدد تبعاً للمعنى الذي يعطيه للموقف وهو الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الضغوط النفسية.

## 06- الدراسات السابقة

الدراسات التي تناولت متغير الأفكار اللاعقلانية:

أ- الدراسات العربية:

الدراسة الأولى: دراسة الريحاني (1987):

**الهدف:** التعرف على مدى إنتشار الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية بين الأردنيين والأمريكيين وأثر كل من الثقافة والجنس في التفكير اللاعقلاني.

عينة الدراسة: تكونت من (400) طالب وطالبة في جامعة ولاية كارولينا الشمالية في " شابل هيل" بحيث مثلوا جميع التخصصات الإنسانية العلمية والأدبية والمهنية.

أداة الدراسة: إختبار الريحاني للأفكار اللاعقلانية.

#### نتائج الدراسة:

- إنتشار الأفكار اللاعقلانية بنسب عالية بين الأردنيين والأمريكيين.
- الأردنيون هم الأكثر تقبلاً لتلك الأفكار من الأمريكيين بغض النظر عن الجنس.
- الأردنيون يتميزون عن الأمريكيين بمعظم الأفكار اللاعقلانية التي شملها الإختبار.
- وجود أثر ذي دلالة إحصائية لعامل الثقافة على التفكير اللاعقلاني.
- كان أثر الجنس محدوداً في ثلاثة من الأفكار اللاعقلانية وإنعدام أثره في التفكير اللاعقلاني مقاساً بالدرجة الكلية (بغوره، 2014، ص23).

#### الدراسة الثانية: دراسة طاهر (1995):

الهدف منها: الكشف عن العلاقة السببية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية وأساليب التعامل لدى طلبة الجامعة في العراق.

عينة الدراسة: تكونت من (300) طالب وطالبة من كليتي جامعتي (بغداد والمنتصرية)

أداة الدراسة: إعتد على

- إختبار الأفكار اللاعقلانية

- إختبار الضغوط النفسية

- إختبار أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

نتائج الدراسة:

- نشر الأفكار اللاعقلانية بصورة واسعة بين طلبة الجامعتين
- توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغوط النفسية. (بغورة، 2014، ص27)

الدراسة الثالثة: دراسة مزنوق (1996)

الهدف: التعرف على مدى إنتشار الافكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية.

عينة الدراسة: تكونت من (332) طالب وطالبة من طلبي جامعتي (شمس وحلوان).

أداة الدراسة: إعتد على

- مقياس الأفكار اللاعقلانية

- قائمة الضغوط اليومية

- TAT بطاقات من إختبار

-مقياس أساليب المواقف الضاغطة.

نتائج الدراسة:

- تنتشر الأفكار اللاعقلانية بنسب مختلفة بين المراهقين من طلاب الجامعة وتتقارب بالنسب المئوية لإنتشار الأفكار اللاعقلانية بين كل من الذكور والإناث.
- توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغط النفسي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية وعلى قائمة الضغوط النفسية اليومية لصالح الإناث. (بغورة، 2014، ص29).

الدراسة الرابعة: دراسة حسين (2000)

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية والإكتئاب على عينة من طلاب المرحلتين الثانوية والجامعة.

عينة الدراسة: 217 طالبا وطالبة.

أداة الدراسة: إتمد على:

- استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين للسيد ومعتز (1994)

- إختبار الوحدة النفسية ترجمة الباحث نفسه وإعداده.

نتائج الدراسة:

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض الأفكار اللاعقلانية وكل من الشعور بالوحدة النفسية والإكتئاب.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومتوسطي ومرتفعي الوحدة النفسية والإكتئاب في الأفكار اللاعقلانية.

- هناك تأثير دال إحصائيا لعامل الجنس والإكتئاب والتفاعل بينهما على الأفكار اللاعقلانية (بوضياف، 2018، ص21).

الدراسة الخامسة: دراسة العقاد وقاعد (2001)

عنوان الدراسة: الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالسلوك الهازم للذات لدى عينة من المراهقين والمراهقات

هدف الدراسة: هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والسلوك الهازم للذات لدى عينة من المراهقين والمراهقات، كذلك معرفة الفروق بين الذكور والإناث في الأفكار اللاعقلانية والسلوك الهازم للذات، وكذلك معرفة الفروق بين طلاب القسم العلمي والأدبي على متغيرات الدراسة.

عينة الدراسة: وتكونت عينة البحث من (195) طالبا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية من الصف

الثاني والثالث ثانوي (95 من الذكور و100 إناث) وشملت أيضا طلاب القسمين العلمي والأدبي.



أداة الدراسة: إعتد على

- مقياس الأفكار الالاعقلانية من إعداد الريحاني (1985م)

- مقياس الشخصية الهازمة للذات إعداد توماس تشيل تعريب محمود عبد العزيز (1990م).

نتائج الدراسة:

- وجود إرتباط إيجابي ودال إحصائيا بين التفكير الالاعقلاني والسلوك الهازم للذات.

- عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى الأفكار الالاعقلانية.

- طلبة القسم العلمي أعلى عقلانية من القسم الأدبي

- عدم وجود فروق بين طلبة القسم العلمي والقسم الأدبي في السلوك الهازم للذات (محمد، 2007، ص، ص

73 - 74)

ب- الدراسات الأجنبية والتي تناولت متغير الأفكار الالاعقلانية

الدراسة الأولى: دراسة كرامر وكوبشك CRAMER & KUPSHIK (1993)

هدف الدراسة: دراسة أثر المعتقدات الالاعقلانية على إستثارة المشاعر المناسبة مثل (الحزن، عدم

السعادة، الإنزعاج) والمشاعر غير المناسبة وتتمثل في الضغط النفسي، القلق، الغضب)

عينة الدراسة: عينة من طلاب يعانون الإكتئاب.

- تم الحصول على مجموعتين من الطلاب المجموعة الأولى تشمل (13) طالبا.

- عرضت عليهم قائمة من المعتقدات العقلانية وطلب منهم تكرار تلك المعتقدات، والمجموعة الثانية من

(14) طالب عرضت عليهم قائمة من المعتقدات الالاعقلانية وقائمة المشاعر المناسبة ومقياس القلق

ومقياس الضغط النفسي.

نتائج الدراسة: توصلت أنه:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في كل من المشاعر المناسبة وغير المناسبة حيث

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الضغط النفسي لصالح المجموعة الثانية وبدل ذلك

أن المعتقدات العقلانية دورا إيجابيا في خفض المشاعر السالبة بينما تستثير المعتقدات اللاعقلانية المشاعر غير المناسبة ومنها الضغط النفسي (روبي ، 2014، ص255).

### الدراسة الثانية: دراسة ماركوث MAARCOTTE (2005)

عنوان الدراسة: العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والإكتئاب

عينة الدراسة: تم إجراء الدراسة على عينة من المراهقين الذين يعانون من الإكتئاب

هدف الدراسة: هدفت الدراسة للكشف عن الأفكار اللاعقلانية للأعمار ما بين (11-18) سنة وعلاقة ذلك بأعراض الإكتئاب.

نتائج الدراسة: أشارت النتائج إلى ظهور أعراض واضحة للإكتئاب في مرحلة المراهقة وقد كانت هناك نمطين من الأفكار اللاعقلانية ميزت المكتئبين بدرجة عالية عن المكتئبين بدرجة منخفضة وهما: نزعة المراهق لتحويل الفشل إلى حدث مسرحي أو فكاهي في حين أن الأشخاص الأقل إكتئابا أظهروا نوعا من التفكير والجد والمثابرة، حيث يوجه المكتئبون أنفسهم بطريقة للاعقلانية ويضعون على أنفسهم مطالب وواجبات غير واقعية، مما يسبب لهم الفشل ثم الإكتئاب، مقابل غير المكتئبين الذين يضعون شروطا ومطالب واقعية قابلة للإنجاز (الشريف، 2013، ص103).

### الدراسة الثالثة: دراسة كلا من تيري أ وديلانزو TERRY A DILORENZO ودانييل دافيد DANIEL DAVID وجاي موريتجومري GUY H MORITJOMERY (2006).

عنوان الدراسة: العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومستويات الضغط النفسي عند الطلبة

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التحقق من العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية عند الطلبة وبين مستويات الضغط النفسي لديهم في بداية الفصل الدراسي وقبل امتحان منتصف الفصل.

عينة وأداة الدراسة: وقد تكونت الدراسة من (99) طالب من طلبة كليات التربية في أمريكا، كما تم تطبيق مقياس الضغط النفسي، وقد تم تحليل بيانات الدراسة عن طريق إستخدام " ANNOV " لتحليل العلاقة بين مستويات الضغط النفسي عند الطلبة وأفكارهم اللاعقلانية.

نتائج الدراسة: أوضحت الدراسة أن الأفكار اللاعقلانية مرتبطة إرتباطاً مباشراً بمستويات الضغط النفسي عند الطلبة. (العبيدان، 2015، ص44).

الدراسات التي تناولت متغير الضغوط النفسية

أ-الدراسات العربية:

الدراسة الأولى: دراسة الربيعي (2001)

العنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بغداد

أهداف الدراسة: هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بغداد، والتعرف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية لديهم وفق متغيرات (المرحلة، التخصص، الجنس).

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 167 طالب وطالبة اختيروا عشوائياً

أداة الدراسة: إستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية المعد من طرفه حيث إستخرج نوعين من الصدق لهذا المقياس الصدق البنائي والصدق الظاهري

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- معاناة الطلبة من ضغوط مختلفة (دراسية، إقتصادية، إجتماعية، أسرية، صحية، إنفعالية، عاطفية) وبدرجة فوق المتوسط المعياري للمقياس.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص (علمي /إنساني) في مواجهة الضغوط النفسية لصالح العلمي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث) في مستوى الضغوط النفسية.
- عدم وجود علاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي تبعاً لمتغيرات الجنس، التخصص والمرحلة. (الرحيلي، أماني ، 2012، ص 54-55).

الدراسة الثانية: دراسة أمل علاء الدين (2005)

العنوان: أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض السمات لطلاب المرحلة الثانوية.

الأدوات الدراسية: وذلك باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد منى محمود ومقياس سمات الشخصية من إعداد الباحثة.

العينة: بلغت 891 طالب وطالبة بالمرحلة الثانوية تتراوح أعمارهم بين 14-18 سنة منهم 434 ذكورا و457 إناثا تم اختيارهم من أربع إدارات تعليمية.

النتائج: توصلت الدراسة إلى أن أهم الأساليب التي اعتمد عليها الطلاب اللجوء إلى المواقف الصعبة كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين طبيعة المدارس التابع لها الطلاب وبين أسلوبين من أساليب المواجهة هما أسلوب لوم الذات والإنكار. (جدو، 2014، ص، ص 09-10).

### الدراسة الثالثة: دراسة شفيق ساعد (2010)

العنوان: مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين "دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية"

الأهداف: هدفت الدراسة إلى تبيان أهم العوامل التي تشكل مصدرا للضغوط النفسية لدى المراهقين بالمرحلة الثانوية والتعرف على استراتيجيات المواجهة المستخدمة من قبل هؤلاء، كما سعت الدراسة لبحث الفروق في مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة وفق متغيري الجنس ونمط المعيشة.

أداة الدراسة: استخدم الباحث استبياناً لمقياس مصادر الضغط واستراتيجيات المواجهة.

العينة: عينة مكونة من 267 مراهقا ومراهقة.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى أن العوامل الاجتماعية تشكل المصدر الأكبر للضغوط عند أفراد العينة تليها الضغوط الأسرية والدراسية ومن خلال اختبارات توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين في مصادر الضغوط الاجتماعية والدراسية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة السلوكية التقريبية لصالح الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي نمط المعيشة الحضري والريفي في كل من استراتيجيات المواجهة التجنبية ببعديها السلوكية والمعرفية. (جدو، 2014، ص 09).

ب-الدراسات الأجنبية

الدراسة الأولى: دراسة جون زيلا و برناديتي (1991) في أمريكا.

العنوان: الضغط الحياتي الذي يواجهه الطالب الجامعي في حياته اليومية والكيفية التي يستجيب بها طلبة الجامعة للضغوط.

الأهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى بحث البيان المفضل للضغط الحياتي الذي يواجهه الطالب الجامعي في حياته اليومية والكيفية التي يستجيب بها طلبة الجامعة للضغوط.

العينة: تكونت عينة الدراسة من 95 طالب وطالبة.

أداة الدراسة: استخدم الباحثان مقياس (B.M GODZELLO) والذي يتألف من 51 فقرة موزعة على تسعة مجالات.

النتائج: توصلت الدراسة إلى الأنواع المختلفة من مسببات الضغوط مثل (الإحباط، خيبة الأمل، الصراعات التغير في المكان أو البيئة أو الوضع، والضغط المفروض ذاتيا من قبل الفرد على نفسه. (مجلي، بلان، 2011، ص215).

الدراسة الثانية: دراسة بوكيو وتالبون وشوناك (1993) PUCCIO & TALB & SHOUNAK

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة مستويات الضغط النفسي وإستراتيجيات التعامل معها لدى الطلبة الجامعيين: تخصص التربية المهنية، وتخصص المهني الهندسة.

العينة: شملت عينة الدراسة على 60 طالب وطالبة التخصصين السابقين في الهند.

أداة الدراسة: طبق الباحثان مقياسان أحدهما لقياس الضغوط النفسية، والتالي لمعرفة إستراتيجيات إدارة الضغوط.

- أظهر التحليل الإحصائي أن الإناث أكثر معاناة من الضغط النفسي مقارنة بالذكور.

- أما الاستراتيجيات إدارة الضغوط فكان الذكور أكثر معاناة من الإناث.

**النتائج:** أشارت نتائج الدراسة إلى أن طلبة التربية المهنية أكثر قدرة على إدارة الضغوط من طلبة تخصص المهني الهندسة.

**الدراسة الثالثة: دراسة هوري HORI 2007 في اليابان.**

**العنوان:** برنامج إدارة الضغوط لطلاب الجامعة.

**الأهداف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى إختيار تأثيرات برنامج إدارة الضغوط الطلاب الجامعة بما يتسبب لمسببات الضغط لديهم على قدراتهم على حل المشكلات، وأسلوب تجنب الإقتزان السيطرة البدائية معرفة الضغط، استجابات الضغط في الإختبارات التي تمت في الإختبارات اللاحقة.

**العينة:** تكونت من 27 طالبا في جامعة هيروشيما في اليابان

**أداة الدراسة:** إستخدم برنامج إدارة الضغوط الطلاب الجامعة.

**النتائج:** توصلت الدراسة إلى تأثيرات التداخل الإيجابية لمعرفة الضغط والقدرة على حل المشكلات وإستجابات الضغوط في الإختبارات التي تمت فيما بعد، بينما لم تظهر تأثيرات التداخل في الإختبارات اللاحقة. (مجلي، بلان، 2011، ص216)

**تعقيب على الدراسات السابقة:**

من خلال إستعراض الدراسات السابقة التي بحثت في المتغيرات المتعلقة بالدراسة الحالية، ومن هنا تستخلص الطالبتين ما يلي:

**من حيث العينة:**

أجريت جميع الدراسات على طلبة الجامعة ما عدا دراسة ماركوت (2005) ودراسة شفيق ساعد (2010)، والتي أجريت على المراهقين، كما نلاحظ تنوع عينات الدراسة حيث شملت كلا الجنسين (ذكور وإناث).

من حيث المنهج:

تنفق جل الدراسات السابقة على المنهج الوصفي الإرتباطي ما عدا دراسة كرامر وكوبشك (1993) إذ اعتمدت على المنهج التجريبي.

من حيث أدوات جمع البيانات:

لقد تعددت وتنوعت وسائل القياس المستخدمة في الدراسات السابقة كقياس الأفكار اللاعقلانية على غرار دراسة كل من طاهر (1995) الذي استخدم أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ودراسة مزنونق (1996) الذي أضاف قائمة الضغوط اليومية T.A.T وبطاقات من اختبار ومقياس أساليب المواقف الضاغطة.

كما إعتمدت دراسة حسين (2000) على مقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين للسيد ومعتز (1994) واختبار الوحدة النفسية ترجمة وإعداد الباحث نفسه أما بالنسبة للدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية أيضا إعتمدت جميع الدراسات على مقياس الضغوط النفسية على خلاف دراسة شفيق ساعد (2010) إستخدم إستبيان لمصادر الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة في حين تشير دراسة هوري (2007) إستخدم برنامج إدارة الضغوط لدى طلاب الجامعة.

ومن بين الأساليب الإحصائية شيوعا في تلك الدراسات حساب متوسطات الحسابية، معاملات الإرتباط، الإنحرافات المعيارية، وإختبار (ت) (T)، وتحليل التباين الأحادي ANNOVA

من حيث الهدف:

على مستوى الدراسات التي تتعلق بالأفكار اللاعقلانية، لوحظ من حيث الهدف أنها هدفت إلى التعرف على الأفكار اللاعقلانية لدى فئات مختلفة وبإختلاف بعض المتغيرات، والكشف عن مدى إنتشار الأفكار اللاعقلانية.

أما بالنسبة للدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية فكانت من حيث الهدف تنقسم إلى:

- دراسات هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية والفروق بين الطلبة في إستخدام إستراتيجيات المواجهة لصالح الذكور والإناث.

- وهناك دراسات هدفت إلى تفصي فاعلية برنامج قائم على إدارة الضغوط لدى طلاب الجامعة.

### من حيث النتائج:

من خلال نتائج الدراسات السابقة كانت متباينة فيما بينها فعلى مستوى دراسات الأفكار اللاعقلانية نلاحظ بأن هناك دراسات أثبت أن إنتشار الأفكار اللاعقلانية بنسب عالية بين الأردنيين والأمريكيين كما جاء في دراسة الريحاني (1987)، بينما أظهرت دراسات أخرى إنتشار الأفكار اللاعقلانية بصورة واسعة بين الطلبة الجامعيين دراسة طاهر (1995).

كما أظهرت بعض الدراسات وجود علاقات موجبة بين أفكار اللاعقلانية وبعض المتغيرات، بينما أكدت دراسات أخرى على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في الضغوط والتفكير اللاعقلاني وبعض المتغيرات (القلق، الغضب، الجنس، والثقافة في التفكير اللاعقلاني).

وإستفادت الطالبتين من الدراسات السابقة في عدة جوانب، منها صياغة مشكلة الدراسة وتساؤلاتها كما إستفادت الطالبتين من الدراسات السابقة في بناء مقاييس الدراسة الحالية، والتعرف على أبعاد الأفكار اللاعقلانية وأبعاد الضغوط النفسية التي تبنتهما الطالبتين.

### ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

تتميز الدراسة الحالية في أن موضوعها مختلفان حيث استهدف عينة وشريحة مهمة في مجتمعنا وقد لاحظت الطالبتين عدم تناول متغير الدراسة الحالية وهو الأفكار اللاعقلانية في مكتبتنا الجامعية فكانت هذه الدراسة بمثابة أول دراسة تربط بين المتغيرين (الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية).

ففرجوا من هذه الدراسة أن تكون مكملة للجهود التي بذلت في موضوع الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية بأن تقدم مجهودا ومعرفة جديدة مضافة إلى ميدان علم النفس بشكل عام.



# الفصل الثاني: الأفكار اللاعقلانية

تمهيد

## I- مدخل إلى الأفكار اللاعقلانية

- 01- لمحة تاريخية لألبرت إيس
- 02- مفهوم الأفكار اللاعقلانية
- 03- سمات الأفكار اللاعقلانية
- 04- أسباب ظهور الأفكار اللاعقلانية
- 05- العوامل المؤثرة في الأفكار اللاعقلانية
- 06- خطورة الأفكار اللاعقلانية

## II- نظرية العلاج العقلاني الإنفعالي لألبرت إيس

- 01- الإفتراضات الرئيسية لنظرية إيس ELLIS
- 02- الأفكار اللاعقلانية كما أوردها إيس
- 03- النموذج المعرفي لألبرت إيس ABCDEF
- 04- أهداف العلاج العقلاني الإنفعالي حسب نظريته

خلاصة الفصل

## تمهيد

الإنسان هو الكائن الوحيد الذي خصه الله سبحانه وتعالى بنعمة التفكير، وبفضل هذا التفكير استطاع الإنسان استخدام الأفكار لوضع أهدافه والسعي إلى تحقيقها، وحينما يمر الإنسان بأحداث يعجز معها عن تحقيق أهداف معينة، وربما تمنع هذه الأحداث تحقيق تلك الأهداف، فإنه يشعر بالضيق والقلق نتيجة ما يحمله من معتقدات حول هذه الأحداث التي تعكس مشاعر وسلوكيات انفعالية في تشكيل المشاعر وإظهارها على نحو محدد.

وسنحاول في هذا الفصل التطرق إلى ماهية الأفكار اللاعقلانية، سمات، الأسباب، العوامل المؤثرة وخطورة هذه الأفكار اللاعقلانية، وكذلك التعمق في كل ما يتعلق بنظرية العلاج العقلاني الانفعالي من إفتراضات وأفكار ونموذج النظرية وأخيرا أهداف العلاج العقلاني الانفعالي وفي الختام خلاصة الفصل.

## I- مدخل إلى الأفكار اللاعقلانية ( IRRATIONAL IDEAS )

## 01- لمحة تاريخية لألبرت إيس

ألبرت إيس 1913-2007:

ولد في مدينة بتسبرج في الولايات المتحدة الأمريكية، وفي عمر أربع سنوات غادر إلى نيويورك للعيش فيها بقية حياته، وحصل على شهادة الليسانس من كلية المدينة بنيويورك سنة 1934م وحصل على درجة الماجستير سنة 1943م وعلى الدكتوراه بالفلسفة سنة 1948م من جامعة كولومبيا، وبدأ يمارس عمله في مكتب خاص في مجال الزواج والأسرة والجنس وذلك منذ عام 1943م، كما بدأ يهتم بالتحليل النفسي وتقلد وظائف كثيرة لفترات قصيرة وذلك كأخصائي نفسي إكلينيكي في عيادة الصحة العقلية الملحقة بمستشفى المدينة في مركز التشخيص بالولاية، وكرئيس للأخصائيين النفسيين بقسم المعاهد بنيوجرسي وكمدرس بجامعة روتجر ثم بجامعة نيويورك، وهو من كبار المسؤولين عن علم النفس الإكلينيكي واحد أعضاء اللجنة الممتحنين في علم النفس الإكلينيكي.(منسي، منسي، 2014، ص ص 286، 287)

آمن بأن المدرسة التحليلية هي الأعمق قياسا بمدارس علاجية أخرى، وعلى هذا خضع للتحليل النفسي على يد خبير في المدرسة التحليلية مع مراقبته والإشراف عليه، وبعد ذلك مارس العلاج النفسي المتأثر بالعلاج التحليلي، ولكنه شعر بالخيبة والإحباط من التقدم أو التحسن البطيء من هذا النوع من العلاج ولاحظ أن عملاء يشعرون بالتحسن بسرعة أكثر عندما يغيرون طريقة تفكيرهم عن أنفسهم وعن مشكلاتهم، وفي عام 1955م عمل على تطوير نظرية العلاج العقلاني العاطفي السلوكي (REBT) وقد عرف إيس بحق بأنه جد العلاج المعرفي السلوكي، وحتى عند مرضه خلال السنتين الآخريتين من حياته كان يشتغل 16 ساعة يوميا يقابل العديد من العملاء للعلاج الفردي، ويخصص وقتا في كل يوم للكتابة المهنية مع إلقاء المحاضرات وإدارة ورش عمل في الكثير من أقطار العالم.

يمكن القول إلى حد ما أن إيس طور مقارنته كأسلوب للتعامل مع مشكلاته فهو أثناء شبابه فمثلا في إحدى جوانب حياته عانى من خوف مفرط من التحدث أمام الجمهور (الخفش، 2011، ص315).

طور إيليس أسلوبه في العلاج العقلي الانفعالي خلال سلسلة مقالات نشرها عام 1955م وبإصداره كتاب "العقل والانفعال في العلاج النفسي" ويعتبر ألبيرت اليس أول من حاول إدخال العقل والمنطق في عملية الإرشاد العلاجي النفسي (زين، 2008، ص234).

وأشار إيليس (ELLIS) في نظريته العقلانية الانفعالية على أن أفكار الإنسان هي التي تؤثر في مشاعره وأحيانا توحيدها، ويرى البشر يفكرون ويشعرون ويتصرفون في آن واحد وأنهم مخلوقات بشرية ولدوا ولديهم نزعات لصراع الداخلي وأنهم يتأثرون بالعائلة والثقافة، وأن لديهم إستعداد فطري وميل مكتسب لأن يكونوا عقلانيين أو غير عقلانيين وأن البيئة تساعد الأفراد في مرحلة طفولتهم لتكوين الأفكار غير العقلانية (ملحم، 2013، ص98)

إن أحد أسس النظرية هو أن مشاكل الإنسان تنتج من طريقة تفكيره ومعالجته للأحداث الخارجية ابتداء من الفرضية القائلة " إن عواطف وإنفعالات الإنسان ناتج عن عقائده وما يؤمن به وعن تقيمه للأمور وتعريفه لها" وفلسفته في تفسيرها وليس من الأحداث نفسها.

ويرى إيليس (ELLIS) أن نظام الأفكار اللاعقلانية هي الهدف الرئيسي للعمل العلاجي من خلال السعي لإزالتها والتخلص منها. (ضمرة، 2008، ص80)

## 02- مفهوم الأفكار اللاعقلانية

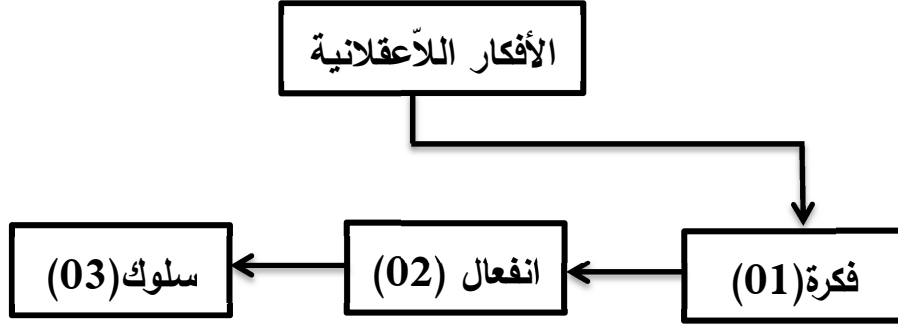
يعرفها إيليس (ELLIS 1975): "وهي الأفكار التي تتضمن جوانب غير منطقية، والتي يتبناها الفرد كأهداف غير واقعية مستحيلة، وغالبا ما تتصف بالكمال، وترجع شأنها إلى التعلم الذي يتلقاه الطفل من والديه ومن البيئة الثقافية التي يعيش فيها " (النعمي، 2013، ص17).

وبهذا يعتقد (إيليس) أن الأفكار ومعتقدات الفرد تتكون من خلال تفاعله مع البيئة التي يعيش فيها حيث يتعلم ويكتسب قيمه ومعتقداته واتجاهاته من الناس الذين يتعامل معهم وخاصة الوالدين والإخوة والأصدقاء والمعلمين.

ويعرفها أيضا (LEAHY 2000): بأنها مجموعة من الأفكار السلبية التي يتبناها الفرد وتؤثر سلبا في قدرته على مواجهة أحداث الحياة، ومن ثم قدرته على التكيف مما يؤدي إلى ردود عاطفية لا تتلائم مع الموقف أو الحدث (الشريف، 2013، ص98).

وتعرف الأفكار اللاعقلانية: على أنها معتقدات فكرية خاطئة يتبناها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به تؤدي إلى نشوء الإضطرابات الوجدانية والسلوكية لدى الفرد (بوضياف ، 2018، ص14).

الشكل رقم (01): يوضح مسار تبني الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد



المصدر: (من إعداد الطالبتين)

يرى باترسون (1980): أن الأفكار اللاعقلانية هي المفاهيم والمعتقدات التي يتبناها الفرد عن الأحداث والظروف الخارجية والتي ترجع نشأتها إلى التعلم المبكر غير المنطقي (بوضياف، بودريالة، 2017، ص179).

بمعنى أنها مبنية على توقعات وتعميمات خاطئة تتصف بعدم الموضوعية وهذا ما يجعلها لا تتفق مع إمكانيات العقلية للفرد.

بينما يعرف حاسم الجزار (2000) المشار إليه في مؤمن (2004): أن الأفكار اللاعقلانية هي الأفكار التي تدور حول الذات وعلاقة الفرد بالآخرين والمجتمع وتتميز بعدم الدقة والموضوعية، وعدم المرونة في حكمها على الفرد أو الجماعة مثل: إبتغاء الكمال الشخصي، وإبتغاء الحلول الكاملة والقلق الزائد والتهور الانفعالي وطلب الاستحسان (العبيداني، 2015، ص20).

وتستنتج الطالبتان من هذه التعريفات أن الأفكار اللاعقلانية هي الأفكار التي تكون غير واقعية وغير عملية ولا تساعد الفرد على تحقيق أهدافه الشخصية وتؤدي به للخروج إلى إستنتاجات والإستدلالات غير منتجة.

يعرفها محمد صهيب مزنوق (1996): أن الافكار اللاعقلانية هي مجموعة الصيغ العرفية المتجسدة في الثقافة واللغة التي تنتظم في نسق لا يخضع لقوانين المنطق أو قواعده الدقيقة، وبعثتها بعض الأشخاص ويعتبرونها قواعد أساسية يسلكون وفقا لها (سلامة، دس، ص71).

### 03- سمات الأفكار اللاعقلانية

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

#### 3-1- المطالبة (DENIANDINJNESS):

يرى " ELLIS " وجود علاقة ارتباطية بين رغبات الفرد ومطالبه الدائمة واضطرابه الانفعالي كأن يصر على إشباع تلك المطالب وأن ينجح دائما في عمل ما دون إخفاق، ويحدث الاضطراب عندما يحدث الفرد نفسه تلك المطالب الغير عقلانية.

إن الأفراد يميلون إلى الكمال والرغبة في إنجاز الأعمال عند أعلى مستوى من الإتقان والمثالية وعندما يخفقون في تحقيق هذه الرغبة لعدم التلائم مع إمكاناتهم الواقعية يشعرون بخيبة أمل والإحباط ما ينجر عنه من اضطرابات انفعالية وجسمية أو نفسية.(بغوره، 2014، ص95).

#### 3-2- التعميم الزائد ( OVER GENERALIZATIO )

يتمثل ذلك في تبني الأفكار العامة بناء على خبرات محدودة، كأن يعتقد الشخص بأنه فاشل في كل شيء إذا فشل مرة واحدة.

يرى أليس " ELLIS " أن الفرد قد يلجا إلى تعميم النتائج التي لا تعتمد على تفكير دقيق والتي تقوم على الملاحظة الفردية.

يعتبر الميل إلى التعميم سواء من الجزء إلى الكل أو حكم الفرد على مجموعة من الأشياء أو الأفراد بناء على مظهر واحد من هذه الأشياء من العوامل الحاسمة في كثير من الأمراض والبدائيات لظهور سوء التوافق والمخاوف المرضية (بغوره، 2014، ص96).

#### 3-3- التقدير الذاتي (SEFF RATING)

يقرر أليس " ELLIS " أن التقدير الذاتي يعد من أشكال التعميم الزائد وأن نمط التفكير الخاطئ يؤثر في تقدير الشخص لذاته ويتأثر بثلاث عوامل وهي:

- الميل إلى التركيبات الخاطئة.
- المطالبة الغير الواقعية
- التعارض مع الأداء.

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

### 3-4- عدم التجريب (اللاتجريب) ANTI EMPIRICISM

إن الأفكار اللاعقلانية 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 اللاتجريب بخروج الفرد باستنتاجات إعتماذا على أدلة غير كافية وغير مجربة، كأن يدرك الفرد أن الموقف ينطوي على تهديد وخطر دون أن تكون أدلة على ذلك (بغوره، 2014، ص97).

### 3-5- أخطاء العزو (ATTRIBUTION)

حيث يميل الفرد إلى أن ينسب أفعاله الخاطئة إلى الآخرين مما يؤثر على إدراكه للأحداث الخارجية وحالاته الانفعالية والسلوكية، ومن أخطاء العزو اللوم المستمر للذات ولوم الغير (الغافري، 2013، ص13).

### 3-6- الفضاة ( ATTRIBUTION )

من المعروف أن المطالب الغير منطقية غالبا ما يرغب في تحقيقها بشيء من الفضاة أي أنها تكون رغبة ملحة لديه، وهذا يؤدي إلى الانفعالية الزائدة وعدم القدرة على حل أي مشكلة بشكل عقلائي (المقاطي، 2018، ص93).

### 3-7- التكرار (الترديد) REPETITION

تكرار الأفكار اللاعقلانية باستمرار لدى الفرد بشكل لا شعوري وبمساعده على ذلك الضغوط الخارجية والداخلية له. (قاسم، رديف، 2014، ص14)

من خلال ما سبق تبين لنا: إذا كانت الفكرة مرنة وتساعد على تحقيق الهدف وتؤدي إلى الصحة النفسية وهي فكرة عقلانية وإذا كانت الفكرة متطرفة تؤدي إلى الاضطراب النفسي ولا تساعد على تحقيق إنجاز الأهداف تعتبر خاطئة وغير منطقية.

### 04- أسباب ظهور الأفكار اللاعقلانية

تلعب البيئة المحيطة بالفرد دورا كبيرا في إكسابه الأفكار اللاعقلانية ومن ثم يتشكل سلوكه بألوان متعددة من الاضطراب حتى يكتسب الفرد الأفكار اللاعقلانية من خلال وسائط التربية والتي منها: الوالدين، المعلمين، والأصدقاء، وسائل الإعلام ومن أسباب ظهور الأفكار اللاعقلانية ما يلي:

#### 4-1- أساليب المعاملة الوالدية السلبية:

إن أساليب المعاملة الوالدية السلبية لها دور كبير في نشأة الأفكار اللاعقلانية من حيث إفتقار العلاقة بين الوالدين للتفاعل الإيجابي والإحترام المتبادل فيشعر الطفل بانهزام الذات، كما أن الرعاية الوالدية التي تؤكد على الرعاية المبالغ فيها في التنشئة هي غير صحيحة لأنها تجعل الطفل لا يتعلم كيف يتعامل مع المشكلات بنفسه ويشعر باستقلاليته ولا يحترم قرارات الوالدين أو أحكامها، خائف من الوقوع في الخطأ وغير قادر على الدفاع عن نفسه، حيث أن الوالدين الذين يظهرون توقعات عالية جدا تتجه نحو الكمال الزائد يتوقعون من أطفالهم أن يظهروا جوانب قوة متزايدة دون أي جوانب ضعف، مما يشعر الطفل أنه غير قادر على تلبية توقعاتهم وخاصة عندما يقارنوه على نحو سلبي مع نجاحات الآخرين (رحالي، 2015، ص45).

#### 4-2- العزلة الاجتماعية:

قد تساهم وبشكل كبير في تكوين الأفكار اللاعقلانية حيث يفتقر الفرد للحكم أو للمعيار الاجتماعي على أفكاره ومعتقداته وبالتالي في كثير من الأحيان قد تنسم شخصية الفرد المنعزل اجتماعيا ببعض



الجمود الذي يمنعه من تقييم أفكاره التقييم السليم وفقا لما يتفق مع الآخرين وما ترتضيه الجماعة التي يحيا بها ويستمد منها الدعم والمساندة. (العنزي، 2018، ص51)

#### 4-3- الجمود الفكري:

إتصف الأفراد بالجمود، وعدم الرغبة في تغيير أفكارهم أو استبدالها بأخرى أكثر عقلانية وأكثر مرونة ومنطقية، فيقع الفرد أسيرا للتفكير المتصلب الجامد، حيث يكون تفكيره مظلم يرى من خلال جانب واحد للحياة، ولا يرغب في أن يغير فكره ليرى الجانب الآخر (الصاوي، 2013، ص6).

#### 4-4- ثقافة المجتمع:

إذا ما انتشرت الأفكار اللاعقلانية في المجتمع فإنها سوف تفرز الأفكار اللاعقلانية للأفراد، كما هو الحال في بعض الأفكار اللاعقلانية، وفي هذه الحالة يكون الفرد اللاعقلاني ضحية لبيئته ويندرج تحت ذلك أيضا أن يكون الفرد في أسرة متسلطة تفرض أفكارها غير العقلانية على الفرد فإما أن يتقبلها ويصبح غير عقلاني أو يرفضها ويصبح مستكرا من الأسرة ومن المجتمع. (العنزي، 2018، ص51)

### 05- العوامل المؤثرة في الأفكار اللاعقلانية

يذكر مدحت أبو زيد (2008) أن هناك عدة عوامل تؤثر في المعتقدات اللاعقلانية هي:

- بسبب وجود علاقة قوية بين المعتقدات والاتجاهات فإن هناك تأثير للاتجاهات على المعتقدات اللاعقلانية.
- العوامل الثقافية مثل منظومة العادات والطقوس والتقاليد.
- الأساطير والخرافات والخيال الخرافي
- فلسفة الحياة التي يتبناها الشخص ويعتقها وتحدد له مسار حياته وتحدد اتجاهاته وبالتالي تحدد معتقداته اللاعقلانية، مثال على ذلك الفلسفة الانهزامية التي تجعل معتقدات الفرد معتقدات لاعقلانية.
- التدعيم الاجتماعي إذ إن الأفكار اللاعقلانية تتأثر كثيرا بالأداء العقلي والمعرفي.

كما أن هناك عوامل أخرى ذات متباين مثل:

- تأثير عامل القدرة على الضبط الذاتي.
- تأثير عامل التفهيمات الذاتية.
- تأثير عامل السن.
- تأثير عامل الأدوار الجنسية.
- تأثير عامل الذكريات.
- تأثير عامل الوعي الذاتي.
- تأثير عامل التفكير التعسبي.
- تأثير عامل تقبل الذات (العبيداني، 2015، ص ص 25-26).

## 06- خطورة الأفكار اللاعقلانية عند (ELLIS)

باعتبارها مصدرا من مصادر الاضطراب الانفعالي فقد أشار " ELLIS " إلى أن الإضطراب الانفعالي يرتبط ارتباطا وثيقا باعتناق الفرد لمجموعة من الأفكار غير الواقعية وغير المنطقية، وأن هذا الإضطراب يمكن أن يستمر ما لم يغير الفرد هذه الأفكار بل ويستبدلها بأفكار أخرى واقعية منطقية.

تعتبر مسؤولة عن العديد من المظاهر السلوكية المرفوضة فقد أشار NELSON إلى أن الافكار اللاعقلانية التي يتم غرسها في نفوس الأبناء تؤدي إلى مظاهر سلوكية مرفوضة، كالتعالي والتكبر واللامبالاة والسخرية، والنقد الهدام، والتمركز حول الذات وتهويل المواقف والأحداث البسيطة بالإضافة إلى بناء الاستنتاجات الخاطئة من المقدمات الخاطئة التي يؤمن بها هؤلاء الأبناء.

تعتبر الأفكار اللاعقلانية مؤشرات للضغوط الحياتية الناجمة عن الطلاق أو فقدان الوظيفة أو وفاة المقربين (الأنصاري، مرسى، 2007، ص 28).

## II- نظرية العلاج العقلاني الإنفعالي لألبرت أليس " ELLIS "

### 1- الإفتراضات الرئيسية لنظرية أليس " ELLIS "

ارتكزت نظرية أليس (النظرية العقلية الانفعالية) على إفتراضات:

- الإنسان لديه إستعداد فطري للتفكير المنطقي ولديه القدرة على ضبط وتحقيق الذات.
- **التأثير الثقافي:** الإنسان يتعلم التفكير اللامنطقي في مراحل مبكرة من عمره من خلال الحرص على إرضاء الآخرين (قاسم، رديف، 2014، ص12).
- **يرجح التفكير غير العقلاني في أصله ونشأته إلى التعلم المبكر الغير المنطقي:** فالفرد لديه الاستعداد لذلك التعلم بيولوجيا كما أنه يكتسب ذلك من والديه بصفة خاصة ومن الثقافة التي يعيش بينها (ملحم، 2008، ص234).
- **إعتقد أليس " ELLIS "** بأن التفكير والإنفعال لا يشكلان وظيفتين مستقلتين إذ أن الإنفعال يصاحب التفكير، والإنفعال في الواقع هو تفكير متميز ذاتي وشخصي وغير عقلائي(بوضياف، 2018، ص58)، أي أن التفكير والإنفعال يمثلان وجهان لشيء واحد فلا يمكن النظر إلى أحدهما بمعزل عن الآخر، كما أن هناك بعض الأساليب التي تساعد على الإنفعال، كما أن هناك بعض الأساليب التي تساعد على التحكم فيه، ويعتبر التفكير واحد من تلك الأساليب وأن ما نسميه بالإنفعال ما هو إلا نوع بعينه من الفكر الذي يتسم بالتحيز والتطرف (حسين، 2008، ص115)، الشخصية تتألف من المعتقدات والبناءات والاتجاهات والقيم الإنسانية (الخواجة، 2010، ص199).
- إن إستمرار حالة **الإضطراب الإنفعالي** نتيجة لحديث الذات يتقرر ليس بالظروف أو الأحداث الخارجية ولكن بالإدراكات الفرد وإتجاهاته نحو هذه الأحداث التي تتجمع على صورة جمل يتم إستدخالها أو تمثلها حيث أن "أليس" إقتبس هذه الفكرة من (هاملت وشكسبير) وهي أنه لا شيء في الخارج جيدا أو سيئا ولكن التفكير هو الذي يجعلها كذلك (منسي، منسي، 2014، ص290)
- **فاعلية العلاج المعرفي:** إن محاولة تغيير السلوك أو المشاعر لا ينجم عنه إلا تغيرات محدودة في التفكير، لذا فإن تغير أنماط التفكير يترتب عليه تغيرات جوهرية في السلوك والشعور، لذا فإن العلاج لابد

أن يركز على تغيير الأفكار الغير عقلانية وتغيير فلسفة الإنسان في الحياة، والحديث السلبي مع الذات هو أحد أشكال الأفكار الغير منطقية لذا يقترح "أليس" إستبدالها بحديث إيجابي مع الذات (قاسم، رديف، 2014، ص12)

- **يجب مهاجمة الأفكار والإنفعالات السلبية للذات:** وذلك بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقياً ومتعقلاً(المرشدي، الطفيلي، دس، ص07).

فهدف الإرشاد والعلاج النفسي هو أن يوضح للمسترشد أن حديثه مع ذاته يعتبر المصدر لإضطرابه الانفعالي وأن يبين له كيف أن هذه الأحاديث الذاتية غير منطقية وأن يساعده على أن يستقيم تفكيره ليصبح حديث الذات عنده أكثر منطقية وأكثر فعالية وبالتالي غير مصحوب بإنفعالات سلبية أو بسلوك إحباطي للذات (منسي ومنسي، 2014، ص290).

- توقع الفرد للتهديد يؤثر في انفعاله وسلوكه: لا يستجيب الناس للتهديد عندما يكون هناك تهديد حقيقي فقط ولكنهم أيضا عندما يتخيلون أو يتوقعون ظروف التهديد ومواقفه وهذا يؤدي إلى الإضطراب الانفعالي كما لو كانت هناك مواقف تهديد حقيقية.

- تؤثر ميكانيزمات الدفاع على إنفعال الفرد وسلوكه فعندما يدرك الناس أن سلوكهم خاطئ وسيء فإنهم يرفضون الإعتراف لأنفسهم وللآخرين وبأفكارهم الخاطئة أو تصرفاتهم السيئة وبالتالي يلجأ الناس لإستخدام العديد من ميكانيزمات الدفاع مثل (تبرير، إسقاط، كبت، تعويض) (أبو شعر، 2007، ص28).

## 2- الأفكار اللاعقلانية كما أوردها ألبرث أليس

وقد حدد أليس إحدى عشرة فكرة غير عقلانية يرى أنها تمثل الأسباب الكامنة وراء الإضطرابات النفسية وتتمثل هذه الأفكار فيما يلي:

**1-2- طلب الإستحسان:** من الضروري أن يكون الفرد محبوبا من كل الأشخاص ذوي المكانة في المجتمع وأن يحصل دائما على تقديرهم وإستحسانهم لأفعاله، في رأي " أليس " أن هذه الفكرة غير منطقية لأن إرضاء الناس غاية لا تدرك بسهولة وإذا إجتهد الفرد في سبيل تحقيق هذه الغاية ( إمام، 2018، ص11).

**2-2- القلق الزائد:** إذا تعرض الإنسان لقلق أو خطر ما فإنه من الطبيعي أن يشعر بالخوف وعدم الارتياح، بل بالذعر الشديد لأنه لا مناص من وقوع المحذور، وهذه أيضا من وجهة نظر أليس فكرة غير منطقية، لأن الإنشغال أو القلق من شأنه أن:

- لا يؤدي هذا التفكير في وقوع الأحداث القدرية.
- قد يسهم مثل هذا التفكير في وقوع هذا الحادث الخطير.
- أن الشخص العاقل يدرك أن الأخطار المحتمل حدوثها ليست بالصورة المفجعة التي يخشاها وأن القلق لن يمنع حدوثها وإنما قد يزيدهما (إمام، 2018، ص11)

**2-3- إبتغاء الكمال الشخصي:** إذا أراد الفرد أن يكون جديرا بأي قيمة في المجتمع فعليه أن يتميز بالكفاءة والإنجاز في العمل بدرجة عالية، وهذه الفكرة من المستحيل تحقيقها كاملا وإذا أصر الفرد على تحقيقها فإن ذلك ينتج عنه اضطرابات نفسية وشعور بالنقص وعدم القدرة على الإستمتاع بالحياة الشخصية، كما يتولد لديه شعور دائم بالخوف من الفشل أما الشخص العاقل المنطقي فيفتعل ذلك لكي يستمتع بالنشاط الذي يقوم به وليس لمجرد مشاهدة النتائج (إمام، 2018، ص12).

**2-4- اللوم الزائد للذات والآخرين:** بعض الناس يتصفون بالشر والندالة والجبن ولذلك فهم يستحقون اللوم والتوبيخ والعقاب هذه الفكرة غير عقلانية إذ لا يوجد معيار للصواب والخطأ والشخص العقلاني لا يلوم ذاته ولا الآخرين، وإنما يعترف بأخطائه ويحاول تعديلها ولا يعد ذلك كارثة " (عبارة، 2017، ص182).

**2-5- التهور الإنفعالي:** " إن التعاسة تنتج عن ظروف خارجية لا يستطيع الفرد التحكم فيها" هذه فكرة غير عقلانية، فالأحداث الخارجية لا تكون مدمرة إلا من خلال الكيفية التي يتم بها إدراكها والشخص العقلاني هو الذي يعرف أن التعاسة تأتي غالبا من داخله إلا أنه يعترف أنه من الممكن تغيير ردود أفعاله نحوها بإعادة النظر فيها (عبارة، 2017، ص182).

**2-6- الشعور بالعجز:** إن تاريخ الفرد والأحداث الماضية هما اللذان يحددان سلوك الفرد الحالي ولا يمكن إستبعاد الأحداث هذه الفكرة غير عقلانية، لأن السلوك الذي كان ضروريا في الماضي قد لا يكون ضروريا في الوقت الحاضر والشخص العقلاني يستفيد من الخبرات المؤلمة في الماضي، ولكنه يعلم أن الماضي غير مسؤول عما يعانیه من متاعب في الوقت الحالي (عبارة، 2017، ص182).

2-7- الإعتدالية / الاستقلالية: إعتقاد الفرد بأنه يجب على المرء أن يعتمد على الآخرين في تحقيق أهدافه: مثال "يجب أن يكون هناك من أقوى مني يمكن أن أستند إليه وأحتمي به" (صابر، 2009، ص16).

2-8- إبتغاء الحلول الكاملة (الجديدة والمثالية) للمشكلات: وهي تصورات الفرد حول أساليب حل المشكلات المتوقعة أن تكون حلولاً مثالية وجديدة وحلولاً كاملة مثال: أعتقد أن هناك حلاً مثالياً لكل مشكلة لا بد من الوصول إليه (صابر، 2009، ص16).

2-9- التأويل الشخصي للأمور: وهو إدراك الشخص لمدى نجاح أو فشل أفكاره والتنبؤ بالأحداث قبل وقوعها مثال أنا أستشعر المشكلات في الحياة والتنبؤ بها قبل حدوثها (صابر، 2009، ص16).

2-10- الانزعاج لمشكلات الآخرين: ينبغي أن ينزعج الفرد ويخزن لما يصيب الآخرين ومن مشكلات وإضطرابات هذه الفكرة غير منطقية لأن مشكلات الآخرين لا ينبغي أن تكون مصدر إنشغال الفرد ومن تم يجب ألا تسبب له ضيقاً وهما (إمام، 2017، ص13).

2-11- التشويه في الإدراك أو الفهم للناس: وهي ناتجة عن الضعف أو الإضطراب الذي يدفع الفرد إلى النفور الإجتماعي مثال البعد عن الناس غنيمة ومكسب (صابر، 2009، ص16).

### 3- النموذج المعرفي لألبرت أليس ABCDEF

وتمثل نظرية "أليس" جوهر العلاج العقلاني الإنفعالي ورأى فيها أن نموذج "ABC" نظام الفرد وتفسيره للأحداث والخبرات التي يمر بها هي المسؤولة عن إضطرابه الإنفعالي، وليس الحوادث أو الخبرات ذاتها ويقدم (أليس) ELLIS نظريته على النحو التالي:

(A) ← حدث محرك نشط ACTIVATING EXPRIENCE: وهي الخبرة أو الأحداث النشطة المثيرة للفرد والتي تسبب له الإضطراب الإنفعالي.

(B) ← (BELIEFS): هي إعتقادات وأفكار عن الحدث (A) وقد تظهر في صورة أفكار أو حديث داخلي يردده الفرد كتقييم خاطئ للحدث، أو تفسير محرف ومشوه خاطئ للحدث المثير للضغط وهي نوعان (بوضياف، 2018، ص61).

- (B) ← المععتقدات العقلانية " RATIONAL BELIEFS " : هي تقييمات ترتبط عما هو مثبت تجريبيا وتكون صحيحة، وواقعية ومنطقية ليس مطلقة وذات هدف واقعي وتعود إلى عواطف مناسبة ومنسجمة.

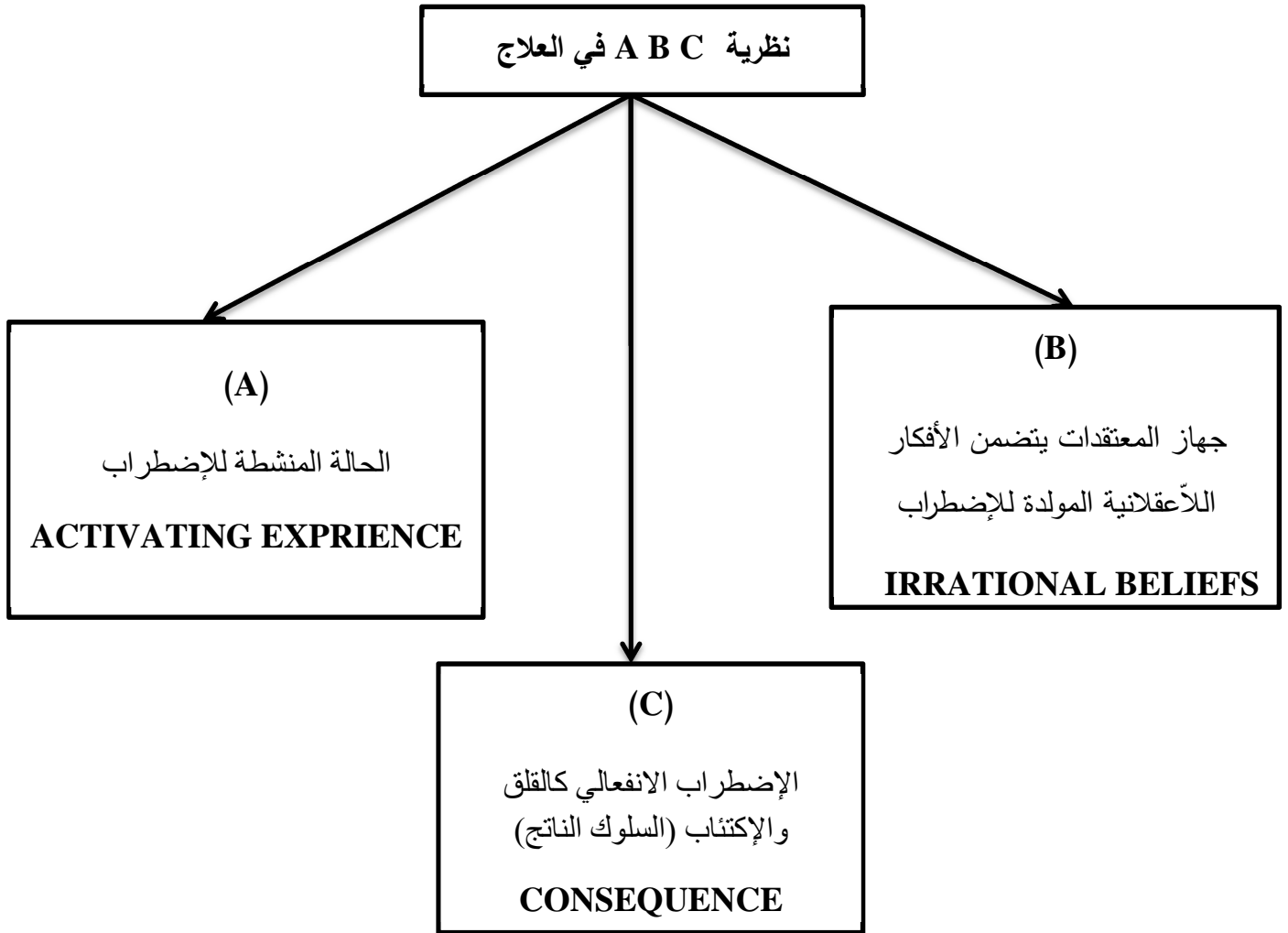
- (IB) ← المععتقدات اللاعقلانية IRRATIONAL BELIEFS : فهي تعميمات مستمدة من إفتراضات غير مثبتة تجريبيا وتظهر بلغة مطلقة بإستخدام كلمات الحاجة (NEED) ويجب (MUST) وعبارات ملحة وأفكار مدمرة تمثل التفكير المطلق (المرشدي، الطفيلي، دس، ص6).

- (C) ← النتائج CONSEQUENCE: وهي بمثابة النتيجة أو العواقب التي يظن الفرد أنها ناتجة عن الحدث (A) ولكنها في الحقيقة ناتجة عن (B) وقد تكون هطه النتيجة انفعالية أو سلوكية وقد تظهر في صورة شعور بالتعاسة والبؤس أو إضطراب إنفعالي (بوضياف، 2018، ص61).

ويرى أليس أن شعور الفرد بحالة انفعالية معينة (C) ناتجة عن (A) إلا أنها ليست نتيجة مباشرة لها، بل هي نتيجة لمعتقدات الفرد وأفكاره وألفاظه (B) والتي يستخدمها في وصف الحادثة (A) ← مثل أنها حادثة مخيفة، أليمة... إلخ، غير ذلك من الأفكار والمعتقدات السلبية التي يصف بها الحادثة والتي تقوده إلى الشعور بالخوف والقلق (C) وهكذا فإن نظام المعتقدات التي يتبناه الفرد وترميزه للأحداث والمواقف التي يمر بها على أنها مخيفة، محزنة ومؤلمة هي المسؤولة على الاضطرابات العصبية التي يعاني منها وليست الأحداث نفسها (حسن، الجمالي، 2003، ص198).

هذا إعتبره (أليس) ELLIS النسق المرضي الذي يضم (A-IB- IC) والذي يتضح من خلال الإضطراب الانفعالي أو المواقف والسلوكيات الإنهزامية (بوضياف، 2018، ص60).

الشكل رقم (02): يوضح النسق المرضي في نموذج (A B C) عند إيس



المصدر: (من إعداد الطالبتين)

أما الشق الثاني: وهو النسق العلاجي الذي يضم (A-RB-RC-D-CE-BE) والذي يتم من خلاله تنفيذ المعتقدات اللاعقلانية للوصول إلى التأثير المعرفي السلوكي، وفيما يلي عرض للنقاط التفصيلية التي يعتمد عليها البرنامج.

- (D) **الدحض والتنفيذ DISPUTING**: ويعني مجادلة **DEPATE** أو جدال أو نقاش لأفكار ومفاهيم الفرد وتحليلها وتعديلها ومن تم يتخلص الفرد من آثار تلك المفاهيم والأفكار الخاطئة.

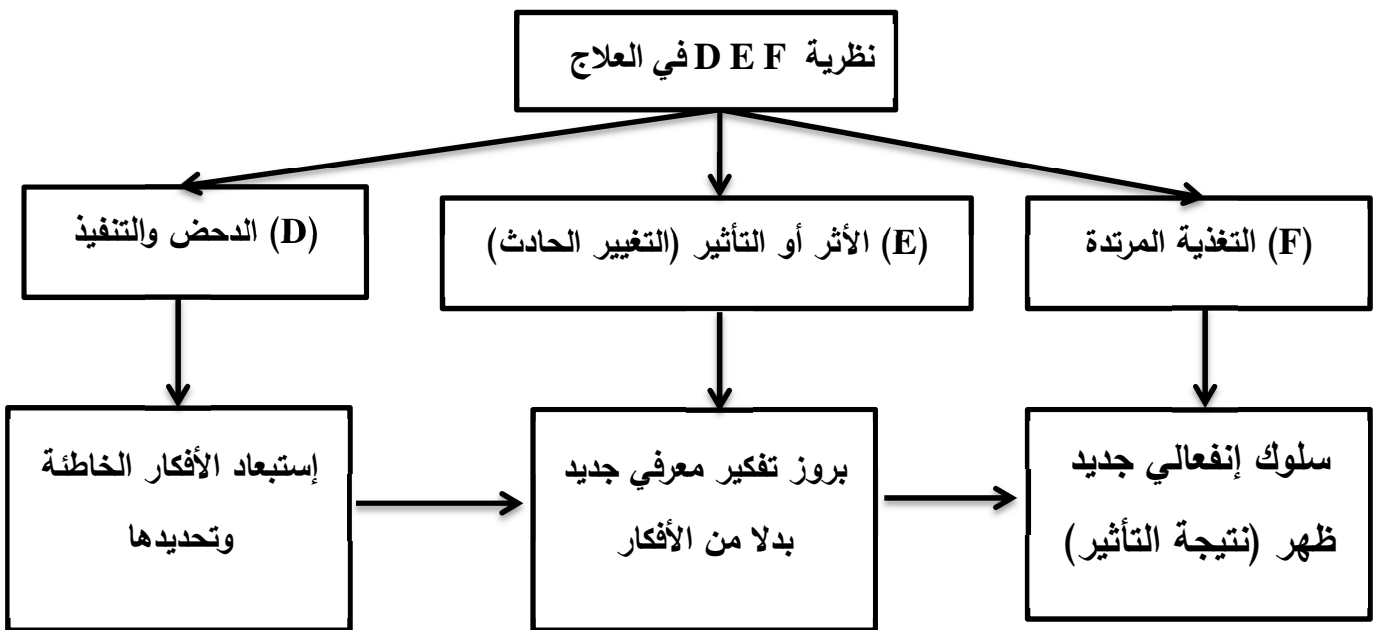
- **FINAL NEW EFFECT (E)**: ويتضمن التأثير النهائي الجديد (التغير الحادث) يحققه الفرد نتيجة لتغيير أفكاره، واعتقاداته غير العقلانية إلى أفكار صحيحة وإعتقادات عقلانية وبعبارة أخرى هنا



يقوم المرشد بتغيير الأفكار التي يتم مهاجمتها بأفكار عقلانية من خلال تعديل نسق التفكير لدى الفرد وتبنيه فلسفة جديدة (دهلوي، 2010، ص45).

- (F) التغذية المرتدة **FEED BACK**: وتتضمن المشاعر الجديدة التي يشعر بها الفرد بعد أن يصل إلى حالة من الإرتياح العام والإستقرار النفسي وهي الخطوة الاخيرة والتي من خلالها تتغير إنفعالات الفرد السلبية إلى إنفعالات موجبة، وهو الهدف الرئيسي للإرشاد العقلاني الانفعالي (حسين، 2015، ص93).

الشكل رقم (03): يوضح النسق العلاجي (D E F) عند أليس



المصدر: (من إعداد الطالبتين)

#### 4- أهداف العلاج العقلاني الإنفعالي حسب نظرية ألبرت أليس

تعتبر نظرية ألبرت أليس من أهم النظريات الرائدة في مجال العلاج العقلاني الانفعالي وقد وضعت مجموعة من الأهداف سعت إلى تحقيقها منها:

- الكشف عن الأفكار والمعتقدات الخاطئة وغير المنطقية لدى الأفراد والتي هي المصدر الأساسي في إضطراباته الانفعالية.

- مساعدة الفرد في التغلب على الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي تسبب له الإضطرابات النفسية وإستبدالها بأفكار جديدة أكثر عقلانية ومنطقية وذلك من مناقشة وتحليل وتنفيذ أو دحض الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد.

- مهاجمة الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية لدى الفرد ومساعدته في التوقف عنها. (حسين، 2015، ص87)

- تقليل أو تغيير النواتج اللاعقلانية أو الإضطرابات النفسية عند المسترشد عن طريق تغيير التفكير اللاعقلاني عنده وإستبداله بتفكير عقلائي.

- تقليل القلق ولوم الذات والعدوانية والغضب عند المسترشد(الهادي، العزة، 2007، ص50).

- مساعدة الأفراد على التحليل المنطقي لإضطراباتهم بما يساعد على تحقيق أهداف العلاج إضافة إلى تحقيق قدر مناسب من الصحة النفسية وتحقيق للفرد التوافق ويجعل منه إنسانا سويا (الخواجة، 2017، ص230).

وبناء على ما تم ذكره من خلفية نظرية للأفكار اللاعقلانية نستنتج أن الأفراد يتأثرون بأفكار الآخرين وبالعواطف السلبية (القلق والشعور بالذنب، الحقد) بدرجة كبيرة، لكن هذا لا يمنع بأن يكون فرد مسؤول عن سلوكه.

فضلا عن ذلك يميل الأشخاص إلى تقدير أعمالهم وسلوكهم على أنها جيدة أو سيئة ويقدررون أنفسهم كأشخاص جيدين أو سيئين على أساس خبراتهم التي مروا بها في حياتهم، وبالتالي فإن تقدير ذاتهم قد يؤثر على الضبط والسيطرة على سلوكياتهم كما أن الأحداث الخارجية ليست المسؤولة بشكل مباشر عن السلوكيات ولكن تفكيرنا تجاهها هو المسؤول عن ذلك.

### خلاصة الفصل

نستخلص مما سبق أن الأفكار اللاعقلانية ما هي إلا معتقدات خاطئة يطورها الفرد عن نفسه وعن استجاباته تجاه نمط حياته وما هي في الحقيقة إلى اضطرابات إنفعالية، وأن فنيات العلاج العقلاني الانفعالي يعتبر أسلوب مثالي في تغيير هذه الأفكار والمعتقدات غير العقلانية وغير المنطقية وإبدالها بأخرى عقلانية ومنطقية تتلاءم مع مسلمات الحياة وتتفق مع القيم والمبادئ الإجتماعية كما تحصن الفرد ضد الأفكار غير العقلانية التي قد تعترضه في حياته مستقبلاً.

# الفصل الثالث: الضغوط النفسية

تمهيد

## I- مدخل إلى الضغوط النفسية

- 01- مفهوم الضغوط النفسية
- 02- مجالات أساسية في تعريف الضغوط النفسية
- 03- مصادر الضغوط النفسية
- 04- عناصر الضغوط النفسية
- 05- أنواع الضغوط النفسية
- 06- أسباب الضغوط النفسية
- 07- أعراض الضغوط النفسية
- 08- آثار الضغوط النفسية

## II- تفسير وقياس الضغوط النفسية

- 01- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
- 02- أساليب مواجهة الضغوط النفسية
- 03- طرق قياس الضغوط النفسية

خلاصة الفصل

## تمهيد

تعتبر الضغوط النفسية سمة من سمات الحياة المعاصرة فالتسارع المتزايد في وتيرة الحياة يوما بعد يوم تضاعف معه نوعية الضغوط التي يتعرض لها الإنسان كما ونوعا، إلى درجة تجعل الأفراد أكثر عرضة للعديد من المشكلات والصراعات التي قد يعجزون على تجاوزها أو التكيف معها نتيجة لعدم وعيهم بأبعاد تلك الضغوطات وسوف نتطرق في هذا الفصل إلى الضغوط النفسية والمقسم إلى جزئين حيث في الجزء الأول " مدخل إلى الضغوط النفسية" سنتعرف على مفهوم الضغوط النفسية، بعدها سوف نتطرق إلى مجالات أساسية في تعريف الضغوط النفسية، أسباب وعناصر، أنواع، مصادر، أعراضها وآثارها.

أما في الجزء الثاني "تفسير وقياس الضغوط النفسية" حيث سنتناول فيه: النظريات المفسرة للضغوط النفسية، أساليب مواجهتها، طرق قياسها، وفي الختام خلاصة الفصل.

## I- مدخل إلى الضغط النفسية

## 01- تعريف الضغط النفسية

يشير معجم مصطلحات علم النفس والتحليل النفسي: بأن الضغط 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 أثارها على الجهاز البدني والنفسي فهو مفهوم مستعار من الفيزياء يدل على الضغط المفرط الذي تتحمله مادة معينة" (بطرس، 2008، ص371).

بمعنى أن الضغط النفسي هو مجموعة من المؤثرات غير السارة والتي يقيمها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف لديه وتؤدي إلى إختلال في الوظائف (النفسية، الفيزيولوجية والجسمية لدى الفرد) فهو يمكن أن يكون مفيدا في حالة الطوارئ، كما يمكن أن يسبب أعراضا جسميا إذا استمر لمدة طويلة.

من جهته عرفه سييلي " SEYLE " 1974 : بأنها استجابة الجسم غير المحددة نحو أي متطلبات خارجية أو مواقف تفرض عليه (خيرة، 2017، ص33).

يعني أن الضغط النفسية هي رد فعل بدني وعقلي أو نفسي نتيجة استجابة الفرد لصراعات وضغوطات البيئة.

عرفه SZILZGYI AND WALLACE (1987): بأن الضغط النفسية قوة لها تأثير داخلي يخلق حالة من عدم التوازن النفسي أو الجسمي داخل الفرد، والناجم عن عوامل تنشأ من البيئة الخارجية أو من داخل الفرد نفسه(هداية، 2015، ص89).

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

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

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

نستنتج مما سبق أن **الضغوط النفسية** هي: جملة من إستجابات الفرد مع أحداث الحياة الضاغطة بشكل سلبي، أثر ذلك على مسار حياته سلبا وبشكل واضح في جميع المجالات.

## 02- مجالات أساسية في تعريف الضغوط النفسية:

يجمع الكثير من الباحثين في مجال الضغوط على وجود أربعة مجالات أساسية في تعريف الضغوط نذكرها فيما يلي:

### المجال الأول: الضغوط النفسية بوصفها مثيرات

في هذا المجال ينظر إلى الضغوط النفسية على أنها مثيرات، حيث يجري التركيز على الحدث الضاغط كعامل مستقل يختلف تأثيره من شخص إلى آخر، ويصنفها **لازروس وكوهين ( LAZARUS & COHEN )** في ثلاثة فئات هي التغيرات الحياتية الكبرى أو الرئيسية، وهي عادة مزلزة وتؤثر في أعداد كبيرة من الأشخاص، ثم أحداث الحياة الكبرى التي تؤثر في شخص واحد أو عدد قليل من الأشخاص ثم مشاكل الحياة اليومية.

### المجال الثاني: الضغوط النفسية بوصفها استجابات

يعد **هانز سيللي** واحد من الذين يعدون الضغوط النفسية استجابة للظروف البيئية، حيث ينظر إلى الضغوط ضمن هذا المجال أنها رد فعل الفرد لمثير ضاغط في البيئة، ومن ثم يمكن تعريف الضغوط النفسية وفقا لهذا المجال بأنها الاستجابة الفيزيولوجية والسيكولوجية التي يقوم بها الفرد في مواجهة حدث أو حالة خارجية.

### المجال الثالث: الضغوط النفسية كعلاقة تفاعلية

يركز هذا المجال على أهمية التواصل بين العمليات الداخلية التي يقوم بها الفرد عند مواجهته للمثيرات الخارجية، وضمن هذا المجال عرف تايلور TAYLOR الضغوط النفسية بأنها: عملية تقويم للأحداث هل هي مؤدية أو مهددة أو مثير للتحدي؟ وتكون الإستجابة لهذه الأحداث على نمط تغيرات إنفعالية وسلوكية وفيزيولوجية ومعرفية.

### المجال الرابع: الضغوط النفسية بوصفها وجدانية

يركز هذا المجال على أن الضغوط النفسية ترجع أسبابها إلى اضطراب الحالة الوجدانية، حيث أشار كل من (KELLOW & BORLING) إلى أن الضغوط النفسية هي محصلة التواصل الدائم بين كل من الفرد وعناصر البيئة المختلفة المحيطة به وقد تصل به إلى حالة وجدانية تؤثر على نحو واضح في طاقاته الجسمية والإنفعالية. (العبد الله، 2014، ص ص 15-16)

إن الضغوط النفسية تتجلى في إطار كلي متفاعل، يتضمن الجوانب النفسية والجسمية والإقتصادية والاجتماعية ويتجلى ذلك التفاعل من خلال ردود فعل نفسية وفيزيولوجية وانفعالية ناتجة عن استجابات الأفراد للمثيرات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة.

### 03- مصادر الضغوط النفسية:

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

أ- 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 (بلقاسم، شتوان، 2016، ص119).

ب- 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 يبذلون 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 (بلقاسم، شتوان، 2016، ص، ص 119-120).

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

#### 04- عناصر الضغوط النفسية:

من خلال مختلف التعاريف والنماذج المفسرة للضغط النفسي، نجد أن هناك ميل مشترك باعتبار الضغط ظاهرة متكونة من 3 عناصر مترابطة ببعضها البعض وهي:

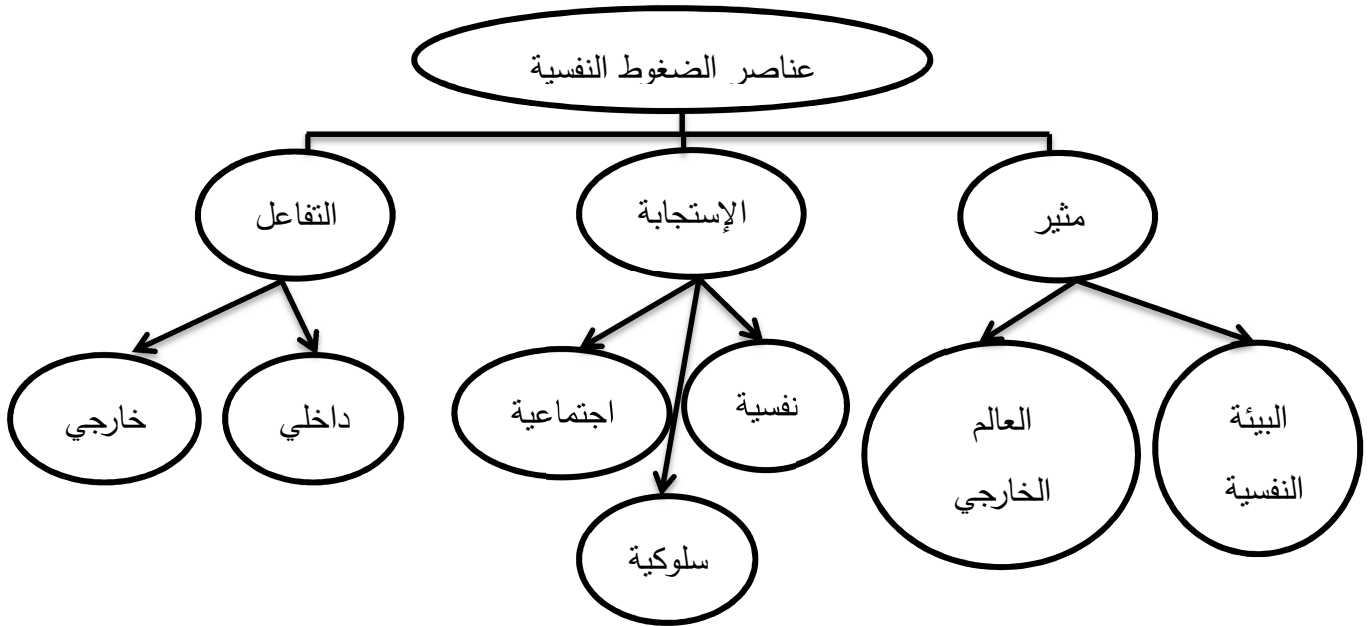
- المثير: (القوى الضاغطة أو المجهودات): تنشأ العوامل المثيرة للضغط والتوتر من المكونات الثلاثة للمجال الحيوي للفرد بحيث أن:

(المجال الحيوي = البيئة النفسية + العالم الخارجي).

- الاستجابة: وهي ردود الفعل النفسية أو الجسمية أو السلوكية إتجاه الضغط ويثير ظهور إستجابتين هما الإحباط والقلق، وترتبط الاستجابة للضغوط بطبيعة إدراك وتقييم الفرد لها.

- التفاعل: يكون ذلك من العوامل المثيرة سواء داخلية أو خارجية والإستجابة لها ويتضمن هذا التفاعل إدراك الفرد وتقييمه للقوى الضاغطة من حيث طبيعتها وأثرها وقدرته على التعامل معها. (بن زروال، 2008، ص47)

الشكل رقم (04): يوضح عناصر الضغوط النفسية



المصدر: (إعداد الطالبتين)

من خلال هذا الشكل يتضح أن الضغوط النفسية تتكون من ثلاث (03) عناصر والتي هي: المثير، الإستجابة، التفاعل، وأن كل عنصر فيها يرتبط بالعنصر الذي يليه أي بعده، فهي سلسلة مترابطة فيما بينها.

## 5- أنواع الضغوط النفسية:

### 5-1- 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 بإحباط أو خارجية من البيئة المحيطة كالصراعات مع الآخرين وضغوطات العمل (النوايسة، 2013، ص28).

إن الحياة العصرية بكل ما فيها من مصاعب وازمات ناتجة من المشكلات اليومية تؤدي إلى تراكم المواقف الضاغطة فتصبح إستجابة الإنسان حادة إزاء تلك المواقف فيختل توافقه النفسي والذاتي ويبدأ الإجهاد واضحا في علاقاته الاجتماعية بالإضافة وقد شخص أطباء النفس بعض الإضطرابات العصبية "النفسية" على أنها إستجابة حادة شديدة أو نتيجة لضغط نفسي شديد، فالضغوط النفسية المستمرة والمتراكمة تجعل البعض يستجيب بشكل حاد بعد تعرضه للمواقف الضاغطة وتظهر عليه أعراض الضغوط النفسية علما بأنه لا توجد فترة زمنية مباشرة أو واضحة بين وقوع الحدث وبداية هذه الأعراض.

### 5-2- الضغوط المهنية:

إن الإهتمام 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 إستفحل 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، ص29).

### 5-3- الضغوط الأسرية:

تشكل بعواملها التربوية ضغطا شديدا على رب الأسرة وأثرا على التنشئة الأسرية فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه إلتزام وإلا إختل تكوين الأسرة وتفتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الأسرة إذا ما إختل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت(أسعد، عبد اللطيف، 2009، ص30).

#### 4-5- الضغوط الاجتماعية:

يندرج تحتها العلاقة بالأصدقاء والزملاء والجيران، واختلاف الميول والتوجهات، وصراع الأجيال وصراع القيم، التفاوت في العادات والتقاليد والثقافات والطبقات الاجتماعية، وخصوصا الطبقات الدنيا وحالات الوفاة.

#### 5-5- الضغوط الشخصية:

يندرج تحتها الضغوط الشخصية الذاتية سواء جسمية أم عقلية أم نفسية والتي تنشأ من إختلالات في بنية الجسم، أو من القصور في المجالات المعرفية والاختلالات الوظيفية العقلية أو الاختلالات في ميكانيزمات الدفاع وإشباع الحاجات وسوء التوافق، كما تشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل وفاة شخص عزيز (العبد الله، 2014، ص17).

#### 6-5- 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 مؤقت كالإعاقات الجسمية أو العمليات الجراحية، أو الصداع أو ارتفاع معدل ضربات القلب وأعراض الدورة الدموية (العبد الله، 2014، ص17).

#### 7-5- الضغوط الاقتصادية:

لها الدور الأكبر في تشتيت جهد الإنسان وإضعاف قدرته على التركيز والتفكير خاصة عندما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة، فينجم عن ذلك عدم قدرته على مباشرة متطلبات الحياة(جباري، 2012، ص65).

وهناك تصنيف 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 متوقع حدوثه في المستقبل مثل الإختبارات 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 والفشل الدراسي أو الأزمات الاقتصادية (الشريفة، 2016، ص296).

- **الضغط النفسي المزمن:** وهو يحدث نتيجة أحداث متراكمة مع الزمن تشكل سلسلة من الضغوط التي يتعرض لها الفرد بصورة مزمنة ومستمرة.

بينما يصنفها سوناجن SWEANINGEN (1995) إلى:

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

- **الضغوط المزمنة:** وهي 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 (الشريفة، 2016، ص297).

مما سبق ذكره من أنواع الضغوط النفسية نستنتج أن الضغوط ليست جميعها سلبية ولها آثار ضارة كما هو شائع، بل هناك ضغوط إيجابية 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 تنقلب من ضغوط إيجابية إلى ضغوط سلبية هدامة لحياة الأفراد.

## 06- أسباب الضغوط النفسية:

قد يتعرض الفرد إلى عدة ضغوط، كضغوط العمل، والضغوط الاجتماعية والاقتصادية أو العرقية مما يفقد الفرد هدوءه ويصبح من الصعب عليه التكيف أو قد يتعرض الفرد إلى أكثر من ضغط خلال عمله كأن يتحمل الفرد جهدا عضليا في العمل إضافة إلى مشرف لا يحسن التفاهم معه أو قد لا يقيم أداءه بشكل عادل ومن بين أسباب الضغوط نذكر منها:

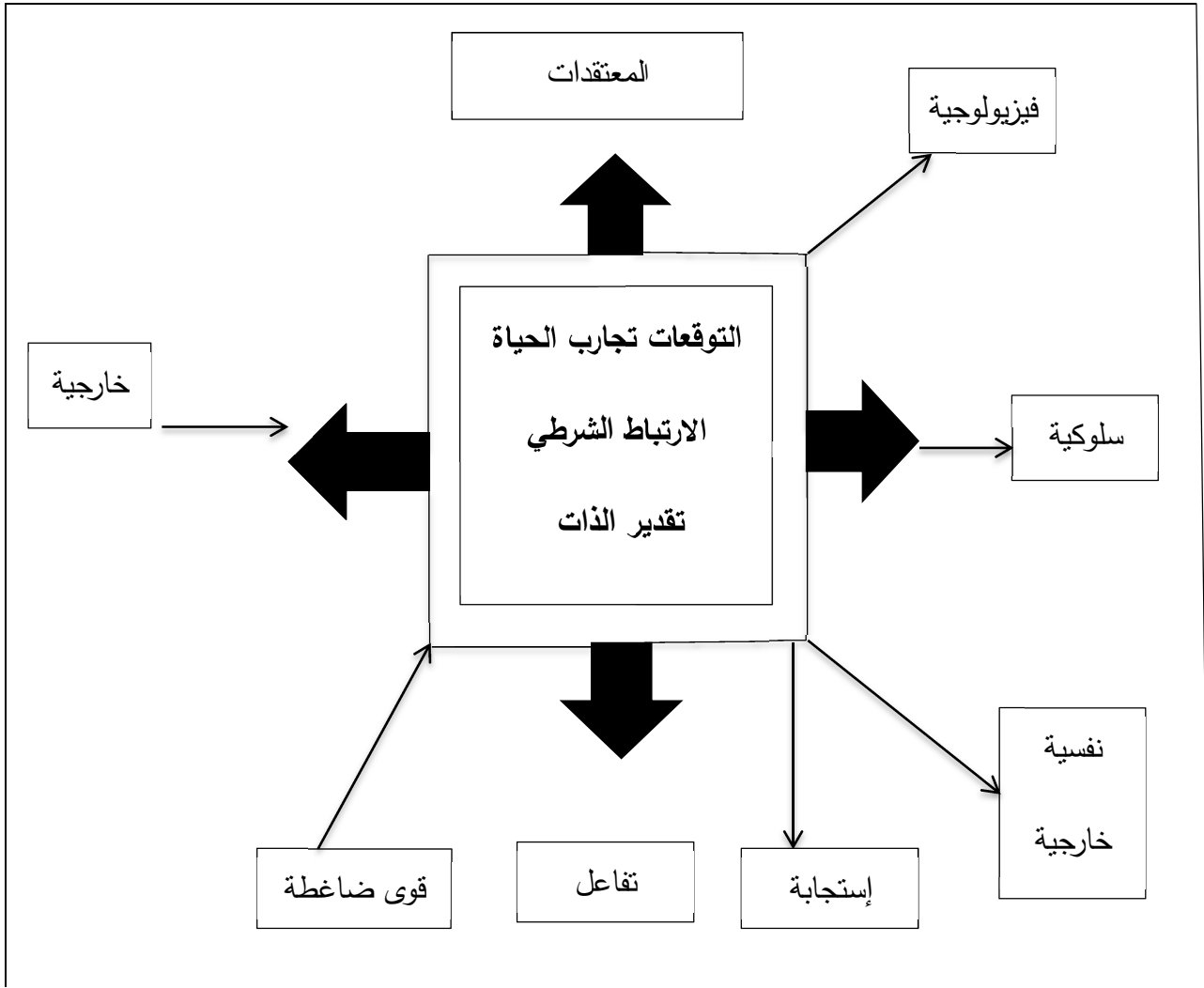
- **المهنة:** وهي مثل ساعات العمل الطويلة والمسؤوليات الصعبة والعمل الذي يتطلب انتباها شديدا ويعرض العامل للخطر مثل: عمل الموظفين الجوبيين.

- **التوتر المرتبط بالدور:** وهو مثل ربة الأسرة أو لأربعة أطفال وعاملة(أبو عون، 2014، ص27).

- **العلاقات بين الأشخاص:** وهي عند وجود علاقات تنتصف بالصراع والتقلبات وخاصة مع الزوج.

- الانتقال والتغيير: فهو نوع من الضغط لبعض الناس ويتطلب معظم التغييرات تكيفا مع الموقف الجديد.
- أزمات الحياة: هي أزمات تمثل فترة من عدم الثبات والاستقرار وتطلب التكيف معها واتخاذ القرارات.
- الجهاد والحروب: وهي مثل تجربة الجنود وهو معرضون للموت والجرح يوميا والخوف من الوقوع في الأسر (أبو عون، 2014، ص27)

الشكل رقم ( 05 ): يوضح ترابط العناصر المسببة للضغط النفسية



المرجع: (بن زروال، 2008، ص47)

### 07- أعراض الضغط النفسية:

أشار جون كاري (JOHN CAIRPI) 1996 أنه يحدث خلافا في الجسم كله بما فيها الدماغ لأن هناك مظاهر وأعراض متنوعة تظهر نتيجة للتعرض للضغط النفسية ومنها: (بطرس، 2008، ص374)

الجدول رقم(01): يوضح مظاهر الضغوط النفسية

المجال	المظاهر
أعراض سلوكية ونفسية	إفراط التدخين، إفراط الأكل، إهمال الشكل الخارجي، قضم الأظافر، حكة، سلوكيات عدائية، تشتت الانتباه، ضعف الذاكرة، قرارات متسارعة (زيادة، 2013، ص240).
المظاهر العضوية	- توتر العضلات في الرقبة والظهر خاصة الارتجاج والصداع التوتري، برودة الأطراف. - جهاز الهضم: حموضة المعدة، غثيان وغازات وألم بطني تشنجي. - الطعام: إمساك، فقدان الشهية، إسهال. - النوم: أرق، استيقاظ مبكر، كوابيس وأحلام مزعجة. - اضطرابات قلبية دورانية: تسرع القلب، ضربات غير منتظمة. - عسر التنفس(بطرس، 2008، ص374).
العلاقات المضطربة غير المستقرة	حيث أن العلاقة الاجتماعية أو الأسرية المضطربة تخلق ضغوطا بنسبة كبيرة على الشخص، وقد تستحوذ على كامل الشخصية وتصبح القضية الأولى في حياة الفرد(بطرس، 2008، ص374).
أعراض إنفعالية	قلق توقعي (حالة) خوف، عدم التأكد من المشاعر أسى الشعور باليأس، الشعور بالقهر الشعور بالضيق التوتري غضب الرغبة في الموت الرغبة في الاختباء(نعيمة، 2017، ص36).
أعراض معرفية	مثل الارتباك، قلة فترات الانتباه صعوبة في إجراء العمليات الحسابية، صعوبة في التذكر، ضعف التركيز، اضطراب في التفكير المنطقي، إلقاء اللوم على الآخرين.(نعيمة، 2017، ص36)
أعراض اجتماعية	تشمل إنهاء العلاقات والعزلة والانسحاب وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة(العزیز، عبد اللطيف، 2009، ص52).

المصدر: (من إعداد الطالبتين)

### 08- آثار الضغوط النفسية

عادة ما تترك الضغوط النفسية آثار سلبية ومدمرة أحيانا ومهددة لحياة الأفراد وسعادتهم، وترتبط الضغوط النفسية بالخبرات الحياتية المختلفة وطبيعة عمل الأفراد، وتلعب دورا هاما وكبيرا في حدوث ظاهرة الإحترق النفسي (BURNOUT) والتي تعتبر أخطر الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية:

يؤكد هاريس HARRIS (1985) على أن الضغوط تؤثر على طلاب الصف فتؤدي إلى اضطراب الطلبة وتكوين اتجاهات سلبية اتجاه المدرسة واختلال نظام الطلاب وعدم الراحة والتعب المستمر.

وكذلك تؤدي الضغوط إلى عدم اهتمام المعلم بالعمل وإنخفاض قدرته على مواجهة التحديات والشعور بالإحباط والإنهاء النفسي.

وجميع الدراسات والبحوث تكاد تجزم على أن للضغوط آثار نفسية تتمثل في الآتي: (العزیز، أبو أسعد، 2009، ص54)

- اضطراب إدراك الفرد.
- عدم وضوح إدراك الفرد
- عدم وضوح مفهوم الذات.
- ضعف الذاكرة والتشتت.
- المتعرض للضغوط يصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي، المرض، الخوف الحزن، الإكتئاب، الشعور بالخجل، والغيرة، اضطراب النمو، عدم الثقة في النفس...إلخ
- تأثيرها على القرارات، تفقد الأفراد قدرتهم على إتخاذ وصنع قراراتهم.
- تأثيرها على الإنفعالات والعواطف: ينغمس المتعرض للضغوط في سلوكيات عدوانية تخريبية.
- تأثيرها على العائلات: التفكك الأسري، إرتفاع معدلات الطلاق عدم تحقيق توازن بين متطلبات الأسرة والعمل والأصدقاء(العزیز، أبو سعد، 2009، ص55).

ومما سبق نستنتج أن آثار الضغوط النفسية تختلف باختلاف المصادر المسببة للضغط الذي يتعرض له الأفراد، وهناك آثار نفسية، فيسيولوجية، معرفية، سلوكية...إلخ، ونظرا لتعدد المصادر واختلافها فإن الأفراد يتباينون في طريقة مواجهتها وبالتالي تختلف الآثار باختلاف المصادر وأيضا تختلف من شخص لآخر حسب الاستراتيجية التي يتبعها كل فرد في تخطي هذه الضغوط.



## II- تفسير وقياس الضغوط النفسية

## 01- النظريات المفسرة للضغوط النفسية

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

## 1-1- النظرية البيولوجية لكانون (CANNON) 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 للإستعانة بمصادره للمحافظة على حالة الإتزان 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 أورد الفعل العسكري سبب إرتباطه 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 بعيداً عنها، فاستخدام " كانون " كلمة الضغوط وربطها بتجاربه المخبرية في الهرب.

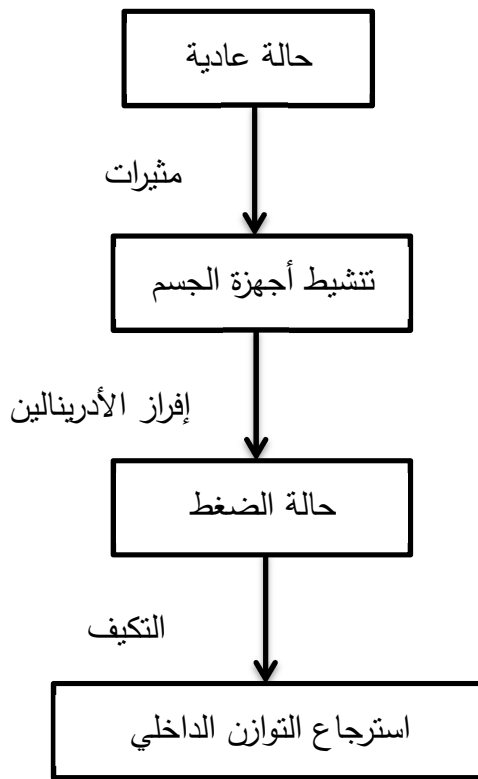
إذ وصف البشر والحيوانات بأنهم واقعون تحت ذلك من خلال ملاحظة ردود فعل الغدة الكظرية والجهاز العصبي السمبتاوي في مواقف البرد أو الحاجة إلى الأكسجين، ويرى " كانون " أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرض لها المستوى منخفض، أما الضغوط الشديدة أو طويلة الأمد فيمكن أن تسبب إتهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها جسم الكائن الحي في مواجهة تلك الضغوط.

فالضغط إستجابة لإعادة توازن الجسم، وبالتالي تستند " نظرية كانون " إلى مفهوم الاتزان العامل الأساسي في قدرة الإنسان والحيوان على مقاومة العوامل الضاغطة (أبيو، 2019، ص112).

أما النتائج التي توصل إليها (والتر كانون) فهي:

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

الشكل رقم (06): المراحل الفيزيولوجية حسب نظرية كانون



المرجع: (أيوب، 2019، ص114)

### 1-2- نظرية هانز سيلبي (SELYE 1946)

وتعرف أيضا بنظرية أعراض التوافق العام (G.A.S)، وينظر سيلبي (SELYE) إلى الضغط في صورة استجابة لإحداث 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 (بوناب، 2013، ص35).

وهو يرى أن الضغط متغير غير مستقل ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وأن هناك أنماطاً معينة من الاستجابات، يمكن الإستدلال منها على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط، وتعتبر هذه الإستجابة ضغطاً كما أن إضطرابات الإستجابة الفيزيولوجية للضغوط هدفها المحافظة على الفرد (بوناب، 2013، ص36).

وقد بين سيلبي (SELYE) أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث إضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأعراض الذي أطلق عليها هاتر سيلبي إسم أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال ثلاث (03) مراحل وهي: (النوايسة، 2013، ص ص 23-24)

### المرحلة الأولى: وتسمى استجابة الإنذار ALARM RESPONSE

في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكون مهياً لها وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني، فيكون بالتالي الجسم في حالة إستنفار وتأهب من أجل التكيف مع مصدر الضغط النفسي الذي يهدده.

### المرحلة الثانية: وتسمى مرحلة المقاومة RESISTANCE:

فإذا إستمر 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 السيكوسوماتية ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق ردة الفعل التكيفي، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى إضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة للإضطراب العضوية والنفسية.

### المرحلة الثالثة: وتسمى الإنهاك أو الإعياء.

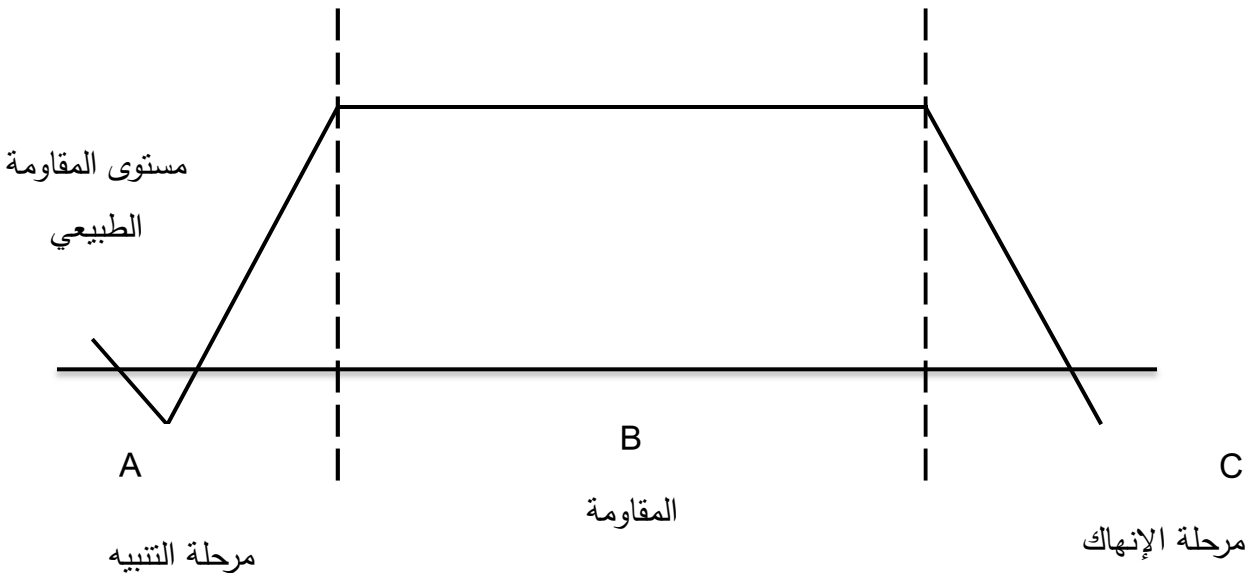
فإذا طال تعرض الفرد لضغوط نفسية متعددة لفترة أطول، فإنه سوف يصل إلى نقطة يعجز عن الإستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك، حيث يصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل وفي هذه

المرحلة تنهار الدفعات الهرمونية وتتقص مقاومة الجسم وتصاب الكثير من أجهزة الجسم وقد يصل إلى حد الموت، أما إذا كان يتمتع الإنسان بقدرة الاستجابات التكيفية فإنها تساعده على حماية نفسه كلما تعرض إلى تغيرات ومواقف ضاغطة (النوايسة، 2013، ص24).

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 (SELYE) بأن شدة الاستجابة للمواقف الضاغطة تعتمد على العوامل الوسيطة وكذلك نوع عملية التكيف التي يلجأ إليها الفرد (الخواجة، 2010، ص ص، 19-20).

من الواضح أن هذه النظرية فسرت بشكل واضح الأثر الناتج عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد بصورة دائمة ودرجة مقاومة المواقف المسببة للضغط، وإذا ما استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف معها مما ينجم عنها إضطرابات نفسية متعددة وهذا يعطي إنطباع واضح لأهمية النظرية في تفسير الضغوط النفسية.

شكل رقم (07): يوضح المراحل الثلاث لأعراض التكيف العامة حسب هانز سيلبي.



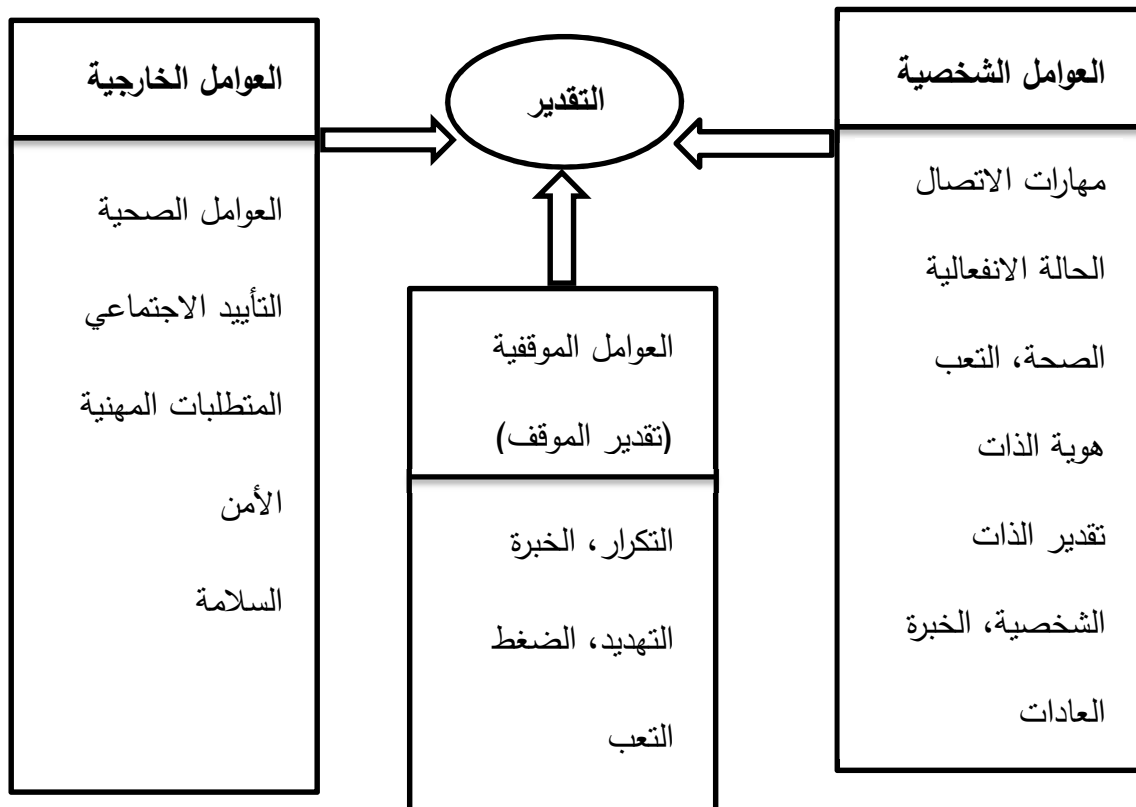
المرجع: (عفيفي ، 2011 ، ص 62)

1-3- نظرية التقدير المعرفي

قدم هذه النظرية لازاروس (LA ZARUS 1970)، وقد نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد 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 يسبب الضغوط أما المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي:

الشكل رقم (08): يوضح الضغوط النفسية حسب لازاروس (التقدير المعرفي)



المرجع: (فاروق، 2001، ص، ص100-101)

وتخلص الطالبين إلى أن المنظور المعرفي (التقدير المعرفي) في تناول الضغوط قد وضع اعتباراً للبعد النفسي والاجتماعي وطبيعة الموقف الضاغط لتتفاعل هذه الأبعاد لتصبح أحداثاً ضاغطة، حيث إعتبر تقييم الفرد للحدث من خلال تفاعل امكاناته مع الموقف، وأن الحدث أو الموقف لا يصبح ضاغطاً إلا إذا قيمه الفرد بأنه مهدد وضار، هنا تبين أن **LAZARUSS** استطاع الدمج بين كل من الاستجابة والمثير والعوامل الوسيطة المتمثلة في إدراك الفرد للمواقف الضاغطة.

### 1-3- نظرية سبيلبيرجر **SPELIBERGER** :

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 المزمن وهو إستعداد طبيعي أو اتجاه 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 للنظرية إهتم أيضاً 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 إسقاط وتستدعي سلوك التجنب، ويميز سبيلبيرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق "**ANXIETY**" فالقلق عملية "**ANXIETY**" ومفهوم القلق "**STRESSE**" ويميز سبيلبيرجر 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 أو مخيف، وكان لنظريته قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق واستفادت منها كثير من الدراسات والتي تحقق خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته (العاني، العطار، 2018، ص15).

فنظرية **SPELIBERGER** تركز على طبيعة الضغوط وأهميتها في المواقف المختلفة، وكذا مستوى القلق الناتج عنها والفروق الفردية في الميل إلى القلق، واهتم أيضاً بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة.

#### 1-4- نظرية النسق الفكري 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 والضغوط، 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 تيسر أو تعيق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين" ومن هنا يمكن القول أن مفهوم الضغط بالنسبة لموراي له خاصية بيئية إما تساعده على تحقيق أهدافه أو تعيقه، وتجدر لنا الإشارة حالياً إلى نوعين من الضغوط حسب موراي كالتالي (هداية، 2016، ص49):

**ضغط بيتا BETA STRESS:** وتعتبر 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، ص50)

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

#### 02- أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

حسب ما يشير إليه الطريري (1994) إن العمليات التي يواجه بها الفرد المواقف الضاغطة من الممكن أن تأخذ صورتين:

### الصورة الأولى: هي عملية التكيف ADAPTATION.

وهي عبارة عن عمليات وإجراءات روتينية يلجأ الفرد إلى مزاولتها، وعادة ما تكون هذه العمليات أوتوماتيكية ومتكررة وأسلوباً ثابتاً يزاوله الفرد في مثل هذا الموقف.

### الصورة الثانية: هي عملية المواجهة COPING

وهي عبارة عن إجراءات يتخذها الفرد من أجل حل المشكلة التي تواجهه ومن ثم العودة إلى الوضع الإنفعالي الطبيعي، وعادة ما تكون هذه الإجراءات نتيجة عملية تقييم الفرد للموقف الذي يمر به أكثر من كونها صفة ثابتة أو إجراءات روتينية (الطريي، 1994، ص102).

ويمكن تعريف أساليب مواجهة الضغوط النفسية حسب مجموعة من العلماء والباحثين كالتالي:

حيث يشير فولكمان ولازاروس إلى أن أساليب المواجهة هي مجموع الجهود الذي يبذلها الفرد للسيطرة أو للتحمل أو خفض المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تتسبب بها المواقف الضاغطة.

ويعرف كمال دسوقي (1988) بأنها سلوك المواجهة بأنها الفعل الذي يمكن المرء من أن يتوافق مع الظروف البيئية، وهو السلوك الفاعل أو الإجرائي فهو فعل فيه يتفاعل الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما (العبدلي، 2012، ص51).

وفيما يلي نقدم تصنيف أساليب مواجهة الضغوط النفسية حسب لازاروس وفولكمان (1980-1984) ويقدم نوعان من المواجهة:

### - المواجهة المتمركزة حول المشكلة LE COPING CENTRE SUR LE PROBLEME.

وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الفرد والبيئة، فيحاول من خلالها تغيير أنماطه السلوكية أو تعديل الموقف الضاغط وتهدف هذه الإستراتيجية إلى خفض متطلبات الوضعية الضاغطة أو زيادة مصادر الفرد الشخصية وقدراته الخاصة حتى يتمكن من مواجهة الموقف الضاغط، وقد حدد لازاروس وفولكمان شكلين للمواجهة المتمركزة حول المشكلة وهما:

- جمع المعلومات.
- إتخاذ إجراءات لحل المشكلة (جبالي، 2012، ص91).



حيث أن الفرد في مواجهة الوضعية الضاغطة يقوم بجمع المعلومات وإتخاذ الإجراءات المناسبة من خلال وضع خطة للإستجابة وفق متطلبات المشكل للتخفيف من شدة الموقف الضاغط أو التحرر منه وإيقافه، ويتبين مما سبق أن جمع المعلومات يساعد في الكشف عن طبيعة المشكل والعناصر الغامضة مما يؤدي إلى إيجاد إستجابة مناسبة وملائمة لحل المشكلة.

### - المواجهة المتمركزة حول الإنفعال: LE COPING CENTRE SUR LEMOTION

تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات الناتجة عن الموقف الضاغط، ومن بين الأساليب المتبعة في هذه الاستراتيجية نجد:

**التجنب:** هو تحويل الانتباه عن الوضعية الضاغطة من خلال استعمال بدائل تتمثل في نشاطات سلوكية (رياضية) أو نشاطات معرفية (التلفاز، القراءة) وهذه الوسائل ذات فعالية نسبية وهي تختلف عن الهروب إلى سلوكيات خطيرة مثل: اللجوء إلى الكحول أو التبغ والمخدرات.

**الإنكار:** تشبه استراتيجية الهروب حيث تعمل على تأجيل المشكلة حيث يسعى الفرد لتغيير المعنى الحقيقي للوضعية الضاغطة بتجاهل خطورة الموقف أو رفض الإعتراف بما حدث فعلا (جدو، 2014، ص 110-111).

الجدول رقم (02): يوضح الفرق بين الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة والمتمركزة حول الانفعال.

متمركزة حول المشكلة		متمركزة حول الانفعال	
المميزات	العيوب	المميزات	العيوب
- تخفيض العامل الضاغط. - تكيف السلوكيات مع الوضعية الضاغطة (تطور)	- تكلفة عالية. - التركيز على المشكلة على حساب النشاطات المعتادة.	- قليل الكلفة. - المحافظة على النشاطات المعتادة	- إستمرار العامل الضاغط

المرجع: (جبالي، 2012، ص92)

أحيانا تعمل استراتيجيات المواجهة المتمركزة على حل المشكلة والمواجهة المتمركزة على الانفعال معا بحيث يصعب الفصل بينهما، لذا توجد هناك مواجهة فعالة بنفسها وفعالة دائما دون الإرتباط بخصائص إنفعالية شخصية وخصائص إدراكية معرفية للفرد وكذلك خصوصية الوضعيات الضاغطة

فالمواجهة المتمركزة حول المشكلة تكون فعالة على المدى الطويل خاصة عند مواجهة حدث قابل للسيطرة والتحكم أما المواجهة المتمركزة حول الإنفعال فتكون فعالة على المدى القصير خاصة إذا كان الحدث غير قابل للسيطرة مما يسمح للفرد بالمحافظة على تقديره لذاته وحمايته لنفسه (جباري، 2012، ص92).  
ويصنف رودلف موس **MOOS** المواجهة إلى أساليب مواجهة إقدامية، وأساليب مواجهة إجمامية ولكل صنف مجموعة من الأساليب حيث تندرج تحت:

#### أساليب المواجهة الإقدامية:

وهي الأساليب التي يوظفها الفرد في إقتحام المواقف الضاغطة وتجاوز آثار ذلك من خلال الأساليب الإيجابية التالية:

- **التحليل المنطقي:** هي محاولات معرفية للفهم، والتهيؤ الذهني لموقف ضاغط ومترتباته أي التعامل مع الشكل المعرفي.

- **إعادة التقييم الإيجابي:** وهي محاولات معرفية لبناء وإعادة بناء المشكلات بطريقة إيجابية مع إستمرارية تقبل الواقع في الموقف الضاغط (العفيفي، 2013، ص82).

- **البحث عن المساعدة والمعلومات:** وهي محاولات سلوكية للبحث عن المساعدة والمعلومات والإرشاد أو الدعم أو المساعدة.

- **إستخدام أسلوب حل المشكلة:** وهي محاولات سلوكية للقيام بعمل ما، للتعامل مباشرة مع المشكلة لحلها.

#### أساليب المواجهة الإجمامية:

وهي الأساليب التي يوظفها الفرد في تجنب المواقف الضاغطة والإحجام عن التفكير فيها، وذلك من خلال الأساليب السلبية التالية.

- **الإحجام المعرفي:** وهي محاولات معرفية لتجنب التفكير الواقعي والممكن في المشكلة.

- **التقبل أو الإستسلام:** وهي محاولات معرفية للتعامل مع المشكلة بتقبلها والإستسلام لها أو ترويض النفس على تقبلها.

- البحث عن الإثابة البديلة: وهي محاولة سلوكية للإشتراك والإندماج في أنشطة بديلة وخلق مصادر جديدة والتكيف بعيدا عن مواجهة الضغط.

- التنفيس الإنفعالي: وهي محاولات سلوكية لخفض التوتر بالتغيير لفظيا عنها بمشاعر سلبية وفعليا عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر (عفيفي، 2013، ص ص82-83).

يتضح لطلبتين من خلال ما تقدم من عرض لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية أنها متعددة ومتنوعة وكلما أحسن الفرد ممارستها فإنه بذلك يحمي نفسه من آثار الضغوط المستمرة، لهذا أوجب على الفرد أن يدركها بشكل واع وتعلمها من أجل تطبيقها بشكل أفضل وإستغلالها بشكل أمثل، لما يعود بالفائدة على الأفراد وذلك لتحقيق الصحة النفسية والتي من خلالها يثبت الفرد ذاته وهويته وتبرز شخصيته لتكون له الدافعية والقدرة على مواجهتها.

### 03- طرق قياس الضغط النفسي:

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل أو أدوات، ومن تلك الأدوات، أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المتخصصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي. وتكون تلك الأداة إما مكتوبة، أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة، ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد، أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي، العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها، ومن الأدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة (عبيد، 2008، ص39).

أيضا توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة والمقابلات والاستبيانات وتعد الإختبارات أكثر الطرق إستخداما في دراسات الضغوط بالإضافة إلى ذلك الطرق الفيسيولوجية.

وفي الحقيقة لا توجد وسيلة قياس مناسبة لكل المجتمعات لقياس الضغوط، لذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وبإختلاف المجال الذي تعد له المقاييس، فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية ومقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية وضغوط الوالدين كما أن المقاييس المستخدمة في قياس الضغوط تختلف بإختلاف العمر الزمني للأفراد، فهناك مقاييس تقيس الضغوط لدى الأطفال والمراهقين كذلك الراشدين إذن المقاييس المستخدمة في قياس الضغوط كثيرة ومتنوعة (عبيد، 2008، ص40).

## خلاصة الفصل

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستنتج أن الضغوط النفسية من أكثر العوامل إثارة للتوتر والصراع الداخلي الذي يظهر في شكل آثار سلبية تؤثر على حياة الأفراد، وتعتبر من الأحداث الشائعة حيث عرفها كل عالم حسب مجاله وتخصصه وهذا ما جعل هناك إختلافات في تعريفها، حيث لم يقف الإختلاف في التعاريف فقط بل تعداه أيضا إلى تصنيف أنواع الضغوط النفسية فهناك الإيجابي ومنها السلبي، ثم إلى المصادر التي تؤثر إلى حدوث الضغوط النفسية وكذلك الأعراض بأنواعها والنظريات المفسرة وصولا إلى أساليب مواجهتها وإلى طرق قياسها.

**تمهيد:**

بعد التطرق إلى الجانب النظري للدراسة الذي يتضمن إشكالية الدراسة وما يتعلق بها من متغيرات (الأفكار اللاعقلانية، الضغوط النفسية)، نخصص هذا الجزء من الدراسة للجانب التطبيقي المتمثل في الإجراءات المنهجية للدراسة حيث تم التذكير بفرضيات الدراسة مع توضيح المنهج المعتمد، كذلك التطرق إلى مجتمع الدراسة والدراسة الإستطلاعية، بعدها التطرق إلى الدراسة الأساسية من عينة، إضافة إلى ذكر أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكمترية والأساليب الإحصائية المتبعة.

## 01- التذكير بفرضيات الدراسة:

### الفرضية الرئيسية

- توجد علاقة إرتباطية موجبة ذات إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة.

### الفرضية الجزئية الأولى:

- توجد علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط الأسرية لدى الجامعة

### الفرضية الجزئية الثانية:

- توجد علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط المدرسية لدى طلبة الجامعة

### الفرضية الجزئية الثالثة:

- توجد علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط الإجتماعية لدى طلبة الجامعة

### الفرضية الجزئية الرابعة:

- توجد علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط الاقتصادية لدى طلبة الجامعة

## 2- منهج الدراسة:

تتعدد مناهج البحث بإختلاف الظاهرة والمشكلة المراد دراستها، وبالتالي فإختيار المنهج الأنسب يعد أساس نجاح البحث، وهو من حيث طبيعة البيانات وحجم العينة فالمنهج الوصفي يعبر عن البيانات بنوعيتها الكمي والكيفي حول الظاهرة محل الدراسة من أجل تحليلها وتفسيرها لإستخلاص النتائج لمعرفة صيغتها وخصائصها وتحديد العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى للوصول إلى تعميمات. (بن طاهر، 2010، ص270)

ويعرف "بنل" المنهج بصفة عامة على أنه "الترتيب الصائب للعمليات العقلية التي نقوم بها بصدد

الكشف عن الحقيقة والبرهنة عليها. (العسكري، 2004، ص1)

والذي يهدف إلى وصف الظاهرة أو تحديد المشكلة أو التبرير الظروف أو الممارسات أو القيم أو المقارنة أو التعرف على ما يعمله الآخرون في التعامل مع الحالات المماثلة لوضع الخطط المستقبلية. (بلقاسم وشتوان، 2016، ص123).

ونظرا لطبيعة موضوع دراستنا "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين" فقد إختير المنهج الوصفي الإرتباطي لأن دراستنا تسعى للكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية، الضغوط النفسية كون المنهج الوصفي يهدف إلى إكتشاف الوقائع والأحداث ووصف الظواهر وصفا دقيقا وتحديد خصائصها تحديدا كفييا وكما. (عبد المجيد، 2000، ص126).

كما أننا قمنا بإختيار المنهج الوصفي الإرتباطي (أي الدراسات الإرتباطية)، حيث تركز على إستخدام الطرق الإرتباطية التي تهدف إلى إستكشاف حجم ونوع العلاقات بين البيانات أي إلى أي حد يرتبط متغيرات أو إلى أي حد تتطابق تغييرات في عامل واحد مع متغيرات في عامل آخر، وقد ترتبط المتغيرات مع بعضها البعض إرتباطا تاما أو إرتباطا جزئيا موجبا أو سالبا ذا دلالة إحصائية أو يرجع إلى الصدفة. (دويدر، 1999، ص189)

### 03- الدراسة الإستطلاعية

هي التي تهدف إلى إستطلاع ظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي، وصياغتها صياغة دقيقة تسير التعمق في بحثها في مرحلة لاحقة. (عبد المجيد، 2000، ص88)

#### 3-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- لقد كان الهدف من إجرائنا للدراسة الإستطلاعية هو استطلاع ظروف البحث الميداني والتأكد من وجود المتغيرات المراد دراستها ويتعلق الأمر بتغيير الأفكار اللاعقلانية ومتغير الضغوط النفسية.

- التعرف على مجتمع البحث وعينة الدراسة

- التحقق من صلاحية أدوات جمع البيانات (الإستبيان)

- تساعدنا الدراسة الإستطلاعية في تحديد الملاحظات بدقة ووضع خطة تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية.

- كما كان الهدف الأسمى منها هو جمع قد ممكن أو كافي من المعلومات

3-2- حدود الدراسة الإستطلاعية:

الحدود المكانية:

أجريت الدراسة الإستطلاعية على مستوى جامعة محمد الصديق بن يحي تاسوست جيجل.

الحدود الزمانية:

تمت دراستنا الاستطلاعية بتاريخ 15- 16 و 29 جوان 2020 للسنة الدراسية 2020/2019م.

3-3- مجتمع وعينة الدراسة الاستطلاعية:

شملت الدراسة الإستطلاعية طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية والأرط فونيا بجامعة محمد

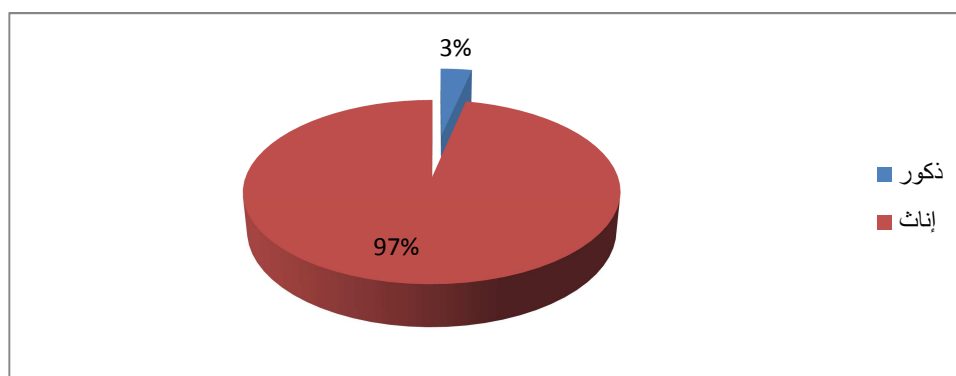
الصديق بن يحي تاسوست جيجل وبالبالغ تعدادهم 30 طالب وطالبة.

الجدول رقم (03): توزيع أفراد العينة الإستطلاعية حسب الجنس

النسبة المئوية	العدد	الجنس
3.33%	01	ذكور
96.66%	29	إناث
100%	30	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين إعتامدا على مخرجات SPSS

الشكل رقم (09): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس



المصدر: من إعداد الطالبتين بالإعتماد على معطيات الجدول رقم (03)



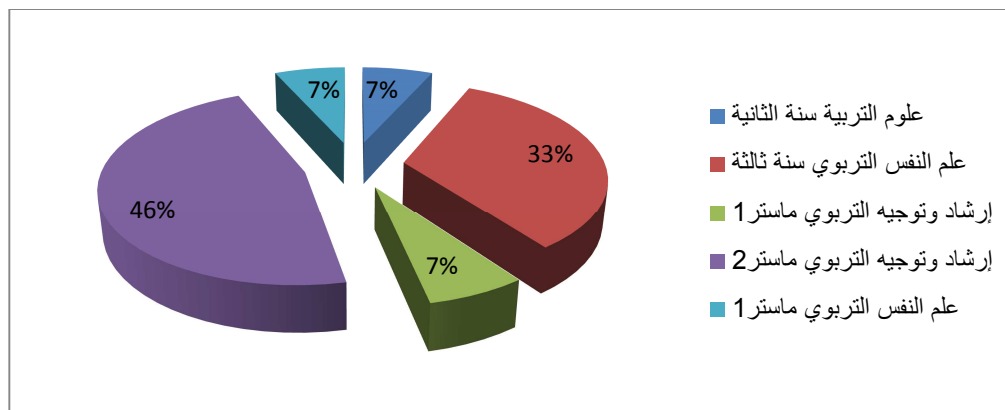
من خلال الجدول رقم (03) الذي يوضح توزيع أفراد العينة الدراسة الإستطلاعية حسب متغير الجنس نلاحظ أن عدد طلبة الإناث الذي بلغ عددهم 29 طالبة والذي يمثل نسبة 96.66% أكبر من عدد الطلبة الذكور الذي بلغ عددهم طالب واحد (01) والذي يمثل نسبة 3.33%.

الجدول رقم (04): توزيع أفراد العينة حسب التخصص والمستوى الدراسي

النسبة المئوية	العدد	المستوى التخصص
6.66%	02	علوم التربية سنة الثانية
33.33%	10	علم النفس التربوي سنة ثالثة
6.66%	02	إرشاد وتوجيه التربوي ماستر 1
46.66%	14	إرشاد وتوجيه التربوي ماستر 2
6.66%	02	علم النفس التربوي ماستر 1
100%	30	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين إعتامدا على مخرجات SPSS

الشكل رقم (10): توزيع أفراد العينة حسب التخصص والمستوى الدراسي



المصدر: من إعداد الطالبتين بالإعتماد على معطيات الجدول رقم (04)

يوضح الجدول رقم (04) توزيع أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية المطبق عليها أداة الإستبيان حسب متغير التخصص والمستوى الدراسي نلاحظ أن عدد الطلبة في كل من تخصص علوم التربية السنة الثانية وعلم النفس التربوي ماستر 1 وإرشاد وتوجيه التربوي بلغ عدد الطلبة في كل

تخصص 2 طالب على حد سواء اي ما يقدر نسبة 6.66% لكل منهما ويليه تخصص علم النفس التربوي سنة 3 ثالثة ليسانس قدر عدد الطلبة المستجوبين ب عدد قدره 10 طلاب أي نسبة قدرها 33.33% في حين تلبية تخصص إرشاد وتوجيه تربوي ماستر 2 كأكبر نسبة بعدد قدره 14 طالب الذي يمثل نسبة 46.66%.

### 3-4- أدوات الدراسة الإستطلاعية:

**الإستبيان:** يعتبر صيغة محددة من الفقرات الأسئلة تهدف إلى جمع البيانات من أفراد الدراسة. (دياب، 2003، ص52)

ويعرف أيضا أنه أداة لتجميع بيانات ذات صلة لمشكلة معينة وذلك عن طريق ما يقرره المستجيبون لفظيا أو كتابيا في إجاباتهم على الأسئلة التي يتضمنها الإستبيان. (سليمان، 2010، ص103)

كما استخدمنا الإستبيان المغلق (أي الأسئلة المغلقة) وهو الذي يتطلب إجابات محدودة من المبحوث بنعم أو لا، أوافق أو لا أوافق أي أنها تقتصر على إحدى الإجابتين، الإثبات أو النفي. (إبراهيم، 2000، ص167).

ولقد استخدمنا الإستبيان المغلق لمناسبته لغرض الدراسة والذي ساعدنا في جمع أكبر عدد ممكن من العبارات الخاصة ببناء مقاييس الدراسة النهائية.

### 4- الدراسة الأساسية

#### 4-1- حدود الدراسة الأساسية:

**الحدود المكانية:** تم تطبيق هذه الدراسة في جامعة محمد الصديق بن يحي تاسوست -جيجل- قسم علم النفس وعلوم التربية والأرط فونيا.

**الحدود البشرية:** شملت دراستنا عينة من طلبة علوم التربية وعلم النفس التربوي وطلبة الإرشاد والتوجيه التربوي ذكور وإناث وبلغ عددهم 92 طالب وطالبة.

**الحدود الموضوعية:** إرتكزت دراستنا الحالية أساسا على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

4-2- مجتمع الدراسة الأساسية:

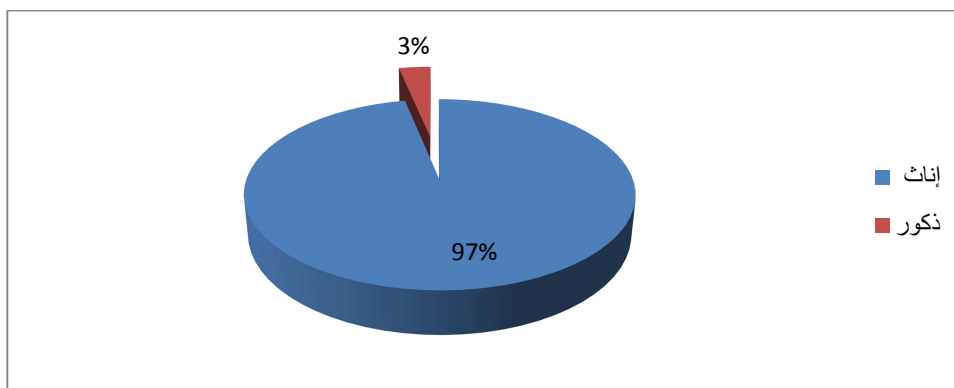
يعد اختيار العينة المناسبة للدراسة الأساسية أمر ضروري حتى تكون نتائجها موثوقة ودقيقة فالعينة هي جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة، تختارها الباحث لإجراء دراسة وفق قواعد خاصة حتى تمثل هذه العينة المجتمع تمثيلاً صحيحاً. (الغزوي، 2008، ص161)

يتكون مجتمع الدراسة من طلبة قسم علوم التربية وعلم النفس والأرطفونيا بجامعة محمد الصديق بن يحي تاسوست جيجل حيث بلغ العدد الإجمالي لمجتمع الدراسة (570 طالب وطالبة) من ذوي التخصصات الدراسية علوم التربية، علم النفس التربوي وإرشاد وتوجيه كما هو موضح في الجدول الآتي:  
الجدول رقم (05): توزيع أفراد مجتمع الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس

النسبة المئوية	العدد	الجنس
96.73%	89	إناث
3.26%	03	ذكور
100%	92	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين إعتامدا على مخرجات SPSS

الشكل رقم (11): توزيع أفراد مجتمع الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس



المصدر: من إعداد الطالبتين بالإعتماد على معطيات الجدول رقم (05)

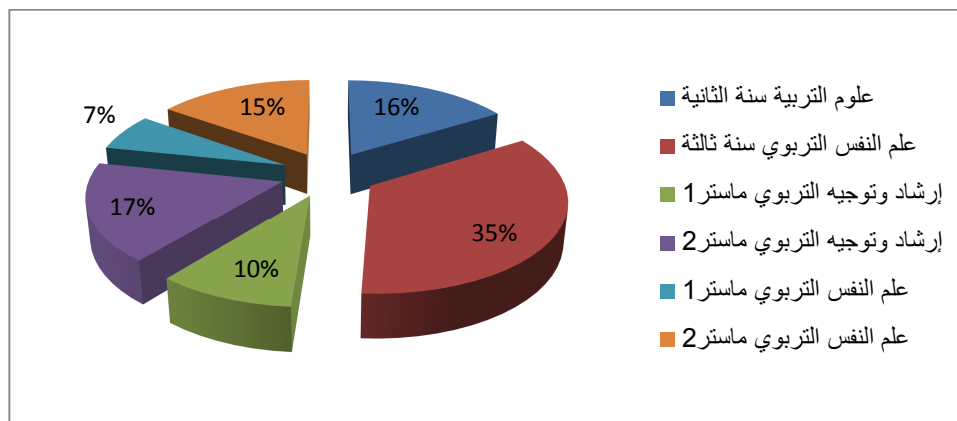
يتبين من الجدول رقم (05) أن عدد الإناث أكبر من عدد الذكور حيث بلغ عدد الإناث 89 طالبة بالنسبة قدرها 96.73% طالبة بالنسبة قدرها 96.73% على غرار عدد الذكور الذي بلغ عددهم 3 طلاب بالنسبة قدرها 3.26% أي (3 < 89).

الجدول رقم (06): توزيع مجتمع الدراسة حسب متغير التخصص والمستوى الدراسي

النسبة المئوية	العدد	المستوى التخصص
16.30%	15	علوم التربية سنة الثانية
34.78%	32	علم النفس التربوي سنة ثالثة
9.78%	9	إرشاد وتوجيه التربوي ماستر 1
17.39%	16	إرشاد وتوجيه التربوي ماستر 2
6.52%	06	علم النفس التربوي ماستر 1
15.21%	14	علم النفس التربوي ماستر 2
100%	92	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين إعتامدا على مخرجات SPSS

الشكل رقم (12): توزيع مجتمع الدراسة حسب متغير التخصص والمستوى الدراسي



المصدر: من إعداد الطالبتين بالإعتماد على معطيات الجدول رقم (06)

من خلال الجدول يتضح لنا أن أغلب عينة الدراسة من طلبة سنة ثالثة علم النفس التربوي بنسبة قدرها 34.78% بتعدد قدره 32 طالب وطالبة، وتليه نسبة 16 طالب وطالبة من تخصص إرشاد وتوجيه ماستر 2 بنسبة 17.39%، في حين يليه تخصص علوم التربية سنة ثانية بتعداد 15 طالب وطالبة وبنسبة قدرها 16.30%، في حين يليه تخصص علم النفس التربوي ماستر 2 بتعداد قدره 14 طالب وقدرت نسبته 15.21% في حين النسب الأقل كانت لذوي التخصصات إرشاد والتوجيه ماستر 1 والذي

كان تعدادهم 9 طلاب وبنسبة بلغت 9.78% ويليه علم النفس التربوي ماستر 1 بعدد قدر ب6 طلاب كأدنى نسبة قدرت ب6.52%.

#### 4-3- عينة الدراسة الأساسية

**العينة:** يشير مصطلح العينة (Sample) في علم الإحصاء إلى أنها: هي جزء من المجتمع حيث تتوفر هذا الجزء خصائص المجتمع نفسها والحكمة من إجراء الدراسة على العينة هي أنه في كثير من الأحيان يستحيل إجراء الدراسة على المجتمع فيكون إختيار العينة، بهدف التوصل إلى نتائج يمكن تعميمها على المجتمع، ويصبح ذلك ممكنا إذا كانت خصائص العينة تمثل خصائص المجتمع، من حيث أكبر عدد من المتغيرات وحتى يتمكن الباحث من توظيف معارفه السوسولوجية بما فيها أنموذج التحليلي أي الإشكالية والفرضيات. (بوحوش وآخرون، 2019، ص68)

العينة العشوائية البسيطة: تؤدي هذه الطريقة إلى إحتمال إختيار أي فرد من أفراد كعنصر من عناصر من عناصر العينة، فلكل فرد فرصة متساوية لإختياره ضمن العينة وإختيار فرد من العينة لا يؤثر على إختيار فرد آخر. (أبو علام، 2006، ص165).

ولقد تم إختيار العينة العشوائية البسيطة من خلال الحصول على القوائم الإسمية للمجتمع الإحصائي للدراسة لقسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا (جامعة محمد الصديق بن يحي) والذي بلغ عدد أفرادها (570 طالب وطالبة).

تحديد حجم العينة ب92 طالب وطالبة أي نسبة (17%) من المجتمع الأصلي علما أن العينة اختيرت بطريقة عشوائية بسيطة، وتمت الطريقة كالتالي:

$$\frac{92 \times 100}{570} = 16.140 \simeq 17\%$$

لدينا مجتمع الدراسة يتكون من: 570 طالب وطالبة حيث شملت السنة الثانية 189، والسنة الثالثة شملت 219 وماستر 1 علم نفس تربوي 47، في حين شملت علم نفس ماستر 2 (36) وإرشاد وتوجيه تربوي ماستر 01 شملت (43) في حين ماستر 2 إرشاد تربوي بلغ (36) تم أخذ 92 طالب وطالبة كعينة.

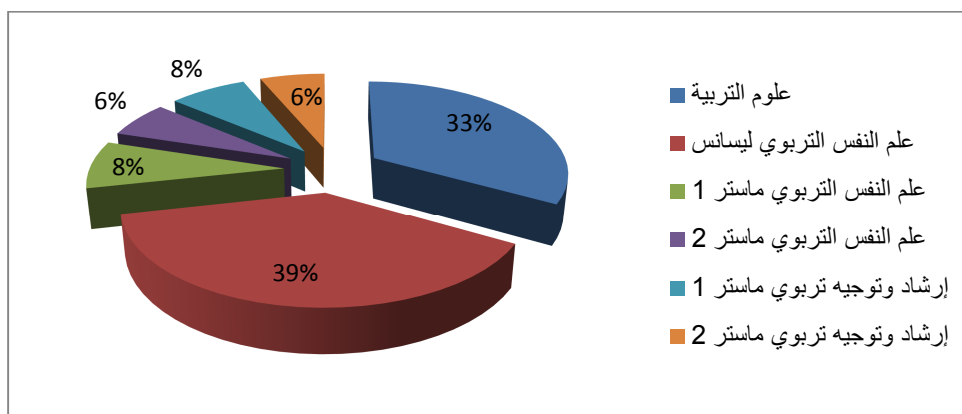
لدينا:

الجدول رقم (07): يوضح عدد الطلبة في كل تخصص

التخصص	عدد الطلبة
علوم التربية	189
علم النفس التربوي ليسانس	219
علم النفس التربوي ماستر 1	47
علم النفس التربوي ماستر 2	36
إرشاد وتوجيه تربوي ماستر 1	43
إرشاد وتوجيه تربوي ماستر 2	36
المجموع	570

المصدر: (من إعداد الطالبتين)

الشكل رقم (13): يوضح عدد الطلبة في كل تخصص



المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على معطيات الجدول رقم (07)

علوم التربية:

$$\frac{15 \times 100}{570} = 2.63$$

علم نفس تربوي:

$$\frac{32 \times 100}{570} = 5.61$$

ماستر 1 علم النفس التربوي:

$$\frac{6 \times 100}{570} = 1.05$$

ماستر 2 علم النفس التربوي:

$$\frac{14 \times 100}{570} = 2.45$$

ماستر 1 إرشاد وتوجيه التربوي:

$$\frac{09 \times 100}{570} = 1.57$$

ماستر 2 إرشاد وتوجيه التربوي:

$$\frac{16 \times 100}{570} = 2.80$$

ومنه:  $2.63 + 5.61 + 1.05 + 2.45 + 1.57 + 2.80 = 17\%$

- مجتمع الأصلي: 570

- نسبة حجم العينة الممثلة: 17%

- حجم العينة: 92

- النسبة المئوية: 100%

#### 4-4- أدوات الدراسة الأساسية

من خلال التعرف على طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدى الطلبة الجامعيين، حيث اعتمدنا على تصميم مقياسين للدراسة، حيث المقياس الأول يخص مقياس الأفكار اللاعقلانية أما الثاني فيخص مقياس الضغط النفسية.

#### 4-4-1- التعريف بمقياس الأفكار اللاعقلانية

يتكون هذا المقياس في صورته الأجنبية من إحدى عشر (11) فكرة غير عقلانية وضعها ألبرت أليس Albert Ellis وقام "سليمان الريحاني (1985) بترجمته وتقنيته على البيئة الأرنية وأضاف إليه فكرتين غير عقلانيتين يرى أنهما منتشرتان في المجتمعات العربية وهما:

- ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.

- لا شك أن مكانة الرجل هي الأهم في ما يتعلق بعلاقته مع المرأة. وبذلك يتكون المقياس من (13) فكرة تشمل كل واحدة منها أربع من العبارات، نصفها إيجابي يتفق مع الفكرة والنصف الآخر سلبي يختلف معها ويناقضها، ووزعت فقرات المقياس إلى (52) على الأفكار التي تعبر عنها بترتيب معين يضمن تباعد الفقرات التي تقيس البعد الواحد، ويمكن توضيح ذلك في الجدول الآتي: (بغوره، 2014، ص200)

جدول رقم (08): يوضح الأفكار اللاعقلانية والعبارات المرتبطة بها

رقم الفكرة	مضمون الفكرة	أرقام العبارات المرتبطة بها
01	طلب التأييد والإستحسان	1، 14، 27، 40.
02	إبتغاء الكمال الشخصي	2، 15، 28، 41.
03	اللوم القاسي للذات والآخرين	3، 16، 29، 42.
04	توقع الكوارث	4، 17، 30، 43.
05	التهور الإنفعالي	5، 18، 31، 44.
06	القلق الدائم	6، 19، 32، 45.
07	تجنب المشكلات	7، 20، 33، 46.
08	الإعتمادية	8، 21، 34، 47.
09	الشعور بالعجز	9، 22، 35، 48.
10	الإنزعاج لمشاكل الآخرين	10، 23، 36، 49.
11	إبتغاء الحلول الكاملة	11، 24، 37، 50.
12	الجدية والرسمية	12، 25، 38، 51.
13	علاقة الرجل بالمرأة	13، 26، 39، 52.

أما فيما يتعلق بطريقة الإجابة على هذا المقياس فهي من نوع الإجابة بـ(نعم) حيث المفحوص على العبارة ويقبلها أو بـ(لا) في حالة عدم موافقة على العبارة ورفضها، في حين جاءت طريقة التصحيح متضمنة إعطاء درجة (2) للإجابة بـ(نعم) ودرجة (1) للإجابة بـ(لا) وهذا في العبارات السالبة الدالة على التفكير غير العقلاني، أما في العبارات الموجبة الدالة على التفكير العقلاني فيكون التصحيح العكس. (بغوره، 2014، ص201)

كما قام الريحاني بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال:



ب- حساب صدق المقياس:

تم حساب صدقه بثلاث طرق (03):

- طريقة الصدق المنطقي: بالجوء إلى أسلوب التحكيم من قبل المتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي وذلك بإتفاق (90) منهم على صدق عبارات المقياس.

- طريقة الصدق التجريبي: تمتع المقياس بدلالات صدق تجريبية ظهرت في قدرته على التمييز بين الأسوياء والعصابيين حيث ذلك النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى العينة (0.01) في الدرجة الكلية للمقياس وأن جميع أبعاد المقياس تتمتع بقدرة على التمييز بين الأسوياء والعصابيين بحيث نتج قيم "ف" بين (0.94) و(17.30) لمستويات دلالة تتراوح بين (0.05) و(0.01).

- طريقة الصدق العملي: وأشارت نتائج التحليل العملي لنتائج المقياس فيما بينها وبين الدرجة الكلية للمقياس ذات دلالة إحصائية.

ت- حساب ثبات المقياس: أما في ما يتعلق بثبات المقياس فقد قام الريحاني "بحسابه بطريقتين"

- طريقة إعادة التطبيق: تراوحت قيم معامل الثبات للدرجات الفرعية الثلاثة عشر بين (0.45) و(0.83) بمتوسط (0.70) ولحساب معامل الثبات على أساس الدرجة الكلية للإختبار فقد وصل معامل الثبات إلى (0.85).

- طريقة الإتساق الداخلي: بإستخدام معادلة ألفا كرونباخ وتراوحت قيم معادلات الثبات لأبعاد المقياس الثلاثة عشر ما بين (0.45) و(0.91) بمتوسط (0.79) أما معامل الثبات المحسوب على أساس الدرجة الكلية فكان (0.92).

ث- الدراسة الإستطلاعية كمقياس الأفكار اللاعقلانية

من أجل التأكد من صلاحية إستخدام هذا المقياس في هذا البحث تم تجريبه على عينة إستطلاعية، قدرت ب (30) طالبا وطالبة من جامعة الحاج لخضر، باتنة، إختيروا بطريقة عرضية.

وقد أشار ذلك إلى عدم وجود أية مشكلة تذكر فيما يتعلق بفهم أفراد العينة لعبارات المقياس أو طريقة الإجابة عليه، بحيث لم ننتلق أي إستفسار من طرفهم على ذلك وهذا قد يكون مؤشر على ملائمة عبارات المقياس لمجتمع البحث. (بغوره، 2014، ص203)

ومن أجل الإطمئنان أكثر على صلاحية استخدام هذا المقياس في بحثنا هذا لجأنا إلى إعادة حساب خصائصه السيكمترية من خلال النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيقية على العينة المذكورة وذلك على النحو الآتي:

#### ج- إعادة حساب صدق مقياس الأفكار اللاعقلانية:

تم إعادة التحقق من صدق المقياس من خلال معرفة الإتساق الداخلي لأبعاد المقياس ومدى الارتباط بين كل بعد من أبعاده بالمقياس ككل، وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاده الثلاثة عشر والأبعاد الأخرى، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباطات إيجابية دالة بين كل بعد وبعد آخر عند مستوى (0.01)، أي أن كل بعد يقيس جزءا من الأفكار اللاعقلانية لا يقيسه الآخر وقد جاءت قيم معاملات الارتباط تتراوح بين (0.53) و(0.90).

#### ح- إعادة حساب ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية:

تم إعادة حساب ثبات المقياس بطريقة التجربة النصفية، بحيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية في نصف المقياس المكون من العبارات ذات الترتيب الفردي ودرجاتهم في نصف المقياس المكون من العبارات ذات الترتيب الفردي ودرجاتهم في نصف المقياس المكون من العبارات ذات الترتيب الزوجين والنتيجة تمثل معامل الارتباط بين نصفي الاختبار في حين تم حساب معامل الارتباط في الاختيار ككل باستخدام معاملة سبيرمان براون **Spearman Brown** وقد بلغ ذلك (0.92).

ويتضح من خلال هذه النتائج صلاحية استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية المعنى في بحثنا هذا والاعتماد على نتائجه. (بغوره، 2014، ص204)

4-4-2- التعريف بمقياس الضغط النفسي

- التعريف بالمقياس

هو مقياس ينسب إلى الباحثان: بشير إبراهيم الحجار ونبيل كامل دخان تم بناؤه سنة 2005 لقياس الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة، يتكون من 60 عبارة موزعة على ثلاثة بدائل: دائماً، أحياناً، أبداً في صورته الأولى ولكن قمنا بالتعديل خفيف على المقياس فأصبحت 39 عبارة مقسمة وفق الأبعاد التالية:

جدول (09): يوضح أبعاد مقياس الضغط النفسي

أبعاد المقياس	الضغوط الأسرية	الضغوط المدرسية	الضغوط الاجتماعية	الضغوط الاقتصادية
عدد العبارات	12	13	06	08
	(من 1 إلى 12)	(من 13 إلى 25)	(من 26 إلى 31)	(من 32 إلى 39)

1- خطوات بناء مقياس الضغوط النفسية

ولقد إتمدنا في بناء هذا المقياس على الخطوات التالية:

- بعد الإطلاع على الأدبيات والخلفيات التربوية والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة التي إهتمت بدراسة الضغوط النفسية.

- كما إستقدنا من النظريات التي سعت إلى تفسير الضغط النفسي خاصة نظرية LA ZARUS.

- تحديد الأبعاد الأربعة الرئيسية التي إشملت عليها الإستبانة.

- إختيار الفقرات التي تقع تحت كل بعد.

حساب الشروط السيكومترية لمقياس الضغط النفسي

1- صدق المقياس: لقد تم حساب الصدق بطريقتين هما

أولاً: صدق المحكمين:

يمكن حساب صدق الاختبار يعرضه على عدد من المختصين والخبراء في مجال يقيسه الإختبار على حكم الخبراء فإذا قال الخبراء أن هذه الاختيار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه فإن الباحث يستطيع الإعتماد على حكم الخبراء وأن إختباره صادق. (سليمان، 2010، ص47)

تم عرض المقياس في صورته الأولى على (05) أساتذة من قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة محمد الصديق بن يحي جيجل، وذلك لإعطاء آراءهم وملاحظاتهم في المقياس من حيث:

- ✓ مدى مناسبة العبارة للسمة المقاسة (الضغوط النفسية)
- ✓ مدى مناسبة العبارة للمحور الذي تقيسه.
- ✓ مدى اتفاق وإنتماء الفقرات لأبعاد المقياس.
- ✓ مدى مناسبة وملائمة بدائل الأجوبة للفقرات (دائماً، أحيانا، أبدا)
- ✓ مدى سلامة ووضوح الصياغة اللغوية للعبارة.

وبناء على ما تم تقديمه من آراء وملاحظات وحتى اقتراحات من طرف الأساتذة المحكمين قمنا

بالتعديلات التالية:

الجدول (10):ملاحظات لجنة التحكيم

البعد	العبارة المحذوفة	العبارة المضافة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
الضغوط النفسية	يضايقني عدم تقبل أسرتي لطبيعة دراستي	قلة إهتمام والديا لوضعيتي كطالب	يحرمني والدي أحدهما من التغيير عن رأي داخل الأسرة	لا أتمكن من التعبير عن رأي بحرية داخل
	أخجل من زيارة زملائي لبيتي لتواضع أئاثه	/	تؤثر الضوضاء والصراخ في البيت على مستوى التحصيلي	كثرة الضوضاء في البيت تؤثر على دراستي
	/	/	تضيق مساحة منزلي ولا تتسع لأفراد أسرتي	ضيق مساحة المنزل الذي أعيش فيه
	/	/	أعاني من عدم القدرة عن التعبير عن الرأي	التواصل ضعيف بين أفراد أسرتي

أضايق من سوء معاملة العاملين	سوء معاملة من الموظفين والأساتذة	يزعجني عدم توافر المعامل وقاعات التدريس اللازمة للدراسة	قلة أماكن التدريس في الجامعة	
الضغوط الأسرية	أعاني كثيرا من التشتت وعدم التركيز في الدراسة	أعاني كثير من عدم التركيز أثناء الدراسة	ينقص اساتذة متخصصين في مقاييس المطلوبة	
	تؤثر عدم تجهيز القاعات علي سلبا	الإكتظاظ داخل الحجرات الدراسية	أجد صعوبة في إنجاز الوجبات المدرسية لكثرتها	
	يمتع بعض المدرسين عن توضيح مفردات المادة في بداية الفصل	/	/	/
	أشعر بعدم تقدير الآخرين لتدن معدلي الدراسي	قلة إحترام الآخرين لشخصي	/	/
الاجتماعية	أعاني من بعض الإجراءات الإدارية الروتينية المملة	/	/	
	أشعر أنني مهموم دائما	/	/	
	أعاني من عدم قدرتي على التفريق بين دراستي وعلاقتي الاجتماعية	/	/	/
الضغوط الاقتصادية	يزعجني الخدمات الجامعية مقابل الرسوم المرتفعة	تأخر صب المنحة الجامعية	أشعر بعدم الإستقرار والخوف من المستقبل بعد التخرج من الجامعة	
	أعزف عن مشاركة الزملاء في الكثير من المناسبات لقلة المال	/	أضطر للعمل أثناء الدراسة لأتمكن من الإنفاق على متطلبات الدراسية والشخصية	
	ترهقني الخدمات الجامعية مقابل الرسوم المرتفعة	/	أمتنع عن الذهاب للكافيتريا تجنباً للإرهاق المالي	
			أمتنع عن الذهاب للكافيتريا تجنباً للعبء المالي	

المصدر (من إعداد الطالبين)

من خلال تحكيم الأساتذة لمقياس الضغوط النفسية وفي ضوء آراءهم وملاحظاتهم اجريت بعض التعديلات وحذف بعض العبارات، حيث تم حذف 11 عبارة من أصل 51 عبارة بسبب عدم توافقها مع البعد المحدد لكل محور لأنها تحمل معاني مركبة وعبارات مكررة، كما بقي المقياس يحتوي على 39 عبارة موزعة على أربعة أبعاد.

#### - الصدق الذاتي: Intenimsic Validity

بعد حساب معامل ثبات الأداة قر الصدق الذاتي للأداة  $\sqrt{0.99}$  يساوي 0.99، وهو معامل صدق مرتفع وهذا يدل على أن الاداة صادقة وقابلة للتطبيق.

#### - صدق الإتساق الداخلي

لحساب الإتساق الداخلي للمقياس قمنا بحساب معاملات إرتباط بيرسون بين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية.

الجدول رقم (11): يوضح معاملات ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس	الدلالة الإحصائية
الضغوط الأسرية	0.98	دال عند 0.01
الضغوط المدرسية	0.79	دال عند 0.01
الضغوط الاجتماعية	0.79	دال عند 0.01
الضغوط الاقتصادية	0.79	دال عند 0.01

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (11) بأن كل معاملات الإرتباط بين الدرجة الكلية للمقياس موجبة ودالة إحصائياً دليل أن الإتساق الداخلي مرتفع جداً لا يعاد المقياس كمؤشر على الصدق.

#### - حساب الثبات المقياس Reliability

تم التأكد من ثبات المقياس الضغوط النفسية بإتباع الطرق التالية:

#### - حساب الثبات بطريقة Alpha de Crombach

تم حساب معامل ثبات المقياس ككل باستخدام معامل ألفا كرونباخ حيث بلغت قيمته 0.99، وهي قيمة عالية وتدل على أن المقياس ثابت

**- حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية:**

قمنا بالتقسيم بنود المقياس إلى قسمين بنود فردية وأخرى زوجية ثم اجرينا حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات المقياس وبعدها استعملت معادلة سبيرمان براون التصحيحية للحصول على معامل ثبات المقياس فبلغت قيمة معامل الثبات التجزئة النصفية 0.99 وهي قيمة مرتفعة يدل على أن المقياس ثابت.

**- باستخدام معادلة جوثمان:**

تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الإستطلاعية تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة جوثمان حيث قدرت بـ 0.99 وهي قيمة جيدة وبديل على أن المقياس ثابت والجدول التالي يوضح ما يلي:

**الجدول رقم (12): يوضح معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة التجزئة النصفية**

الجزء	عدد العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	الثبات قبل التصحيح	الثبات بعد التصحيح
الجزء 1	20	38.30	12.14	147.45	0.99	0.99
الجزء 2	19	37.83	11.39	129.79		

من خلال الجدول رقم (12) نجد أن معامل الارتباط بين نصفي المقياس مرتفع 0.99 وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون نجد أن ثبات المقياس مرتفع بلغ 0.99 وبالتالي فإن مقياس الضغوط النفسية جيدة ويتمتع بصدق وثبات مرتفع ويمكننا الاعتماد عليه وتطبيقه في دراستنا.

**4-5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:**

**1- التكرارات:** هو وسيلة لإختصار حجم البيانات ووضعها في حيز مناسب يمكننا من الإحاطة بها من جميع جوانبها (وليفن حمدان، 2009، ص23)، واستخدمنا في دراستنا التكرارات في تبيان خصائص العينة من خلال البيانات الشخصية للدراسة.

2- النسب المئوية: إستعملت الطالبان النسب المئوية في هذه الدراسة من أجل التقدير الكمي للعدد أفراد الدراسة الأساسية حسب متغيرات الدراسة البحثية.

3- المتوسط الحسابي: يعتبر الوسط الحسابي أبسط مقاييس النزعة المركزية واسهلها حساباً وأكثرها دقة وتداولان ويمكن تعريف الوسط الحسابي على أساس أنه القيمة التي إذا أعطيت لجميع المشاهدات للظاهرة كان مجموع عناصرها مساوياً لمجموع القيم الأصلية لها كما يعرف الوسط الحسابي (حسابياً) على أساس أنه القيمة الناتجة من جمع قيم المفردات كلها مقسوماً على عدد المفردات.

قانون المتوسط الحسابي والذي رمز له بالرمز  $\bar{X}$  يمكن حسابه كالاتي:

$$\frac{\text{مجموع المشاهدات}}{\text{عدد المشاهدات}} = \text{المتوسط الحسابي}$$

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n} \quad (\text{شكري كريم، 2014، ص88})$$

حيث:

$$\bar{X} = \text{الوسط الحسابي}$$

$$X = \text{المشاهدة (قيمة كل عنصر)}$$

$$\sum X = \text{مجموع قيم المشاهدات}$$

واستعملنا يهدف توضيح وتبيان مدى تقارب الدرجات وإقترابها من بعضها البعض مع الوسط.

#### 4- الإنحراف المعياري: Standard Deviation

هو أكثر مقاييس التشتت إنتشاراً أو ادقها وهو عبارة عن الجذر التربيعي للتباين (متوسط مربعات انحرافات القيم عن متوسطها الحسابي) (أبو راض، 2011، ص181) ولقد استخدمناه في دراستنا بهدف التعرف على مدى إنسجام عينة الدراسة وكذلك معرفة طبيعة توزيع أفراد عينة الدراسة النهائية.

أدوات الإحصاء الإستدلالي:

- معامل الارتباط بيرسون **Persons Corrélation coefficient**



ويسمى معامل إرتباط العزوم يعد من أفضل معاملات الإرتباط وأكثرها شيوعا وتتراوح قيمة معامل الإرتباط ( $r$ ) بين (-1) و (+1) (فيلف، حمدان، 2009، ص93)، ولقد استخدمناه لوصف وإيجاد العلاقة بين متغيرات الدراسة (الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية)

- معامل ألفا كرونباخ: لحساب ثبات أداة الدراسة

- معادلة سبيرمان براون Spearman correlation coefficient ويسمى معامل إرتباط الرتب (فيلف، حمدان، 2009، ص96) وذلك من أجل حساب ثبات المقاييس بطريقة التجزئة النصفية وتقسيم المقياس إلى جزئين. (فردية، وجماعية)

## خلاصة الفصل

تم في هذا الفصل عرض لأنهم الخطوات المنهجية بإعتباره همزة وصل بين الجانبين النظري والتطبيقي، وذلك من أجل التعرف على أهم إجراءات الدراسة الإستطلاعية ونتائجها بالإضافة التي تحديد لأهم الإجراءات المنهجية في الدراسة الميدانية وضبط المنهج المستخدم ومدى ملائمة لموضوع دراستنا كذلك ذكر مجتمع الدراسة وأداتي الدراسة وخصائصها السيكمترية، من خلال التعرض إلى الأساليب الإحصائية المعتمدة والتي ساعدتنا على التوصل إلى النتائج النهائية للدراسة.

## الفصل الخامس : عرض نتائج الدراسة

### الميدانية تفسيرها، مناقشتها

تمهيد

01- عرض وتفسير نتائج الدراسة الميدانية

1-1- عرض وتفسير نتائج الفرضية العامة

1-2- عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى

1-3- عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية

1-4- عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

1-5- عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

02- مناقشة النتائج العامة

خلاصة الفصل

1- عرض وتفسير نتائج الدراسة الميدانية:

1-1- عرض وتفسير نتائج الفرضية العامة الموسومة بـ: توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

للكشف عن العلاقة بين المتغيرين (الأفكار اللاعقلانية، والضغوط النفسية) وللتأكد من صحة الفرضية تم حساب معامل الإرتباط (بيرسون) على عينة قدرها (92 طالب وطالبة) لقسم على النفس وعلوم التربية والأرطفونيا، والجدول التالي يوضح النتائج المتحصل عليها:

الجدول رقم (13): يوضح نتائج معامل الإرتباط بيرسون بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية.

المتغيرات	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
الأفكار اللاعقلانية	0.864**	دالة عند 0.01
الضغوط النفسية		

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات (SPSS)

التعليق: من خلال الجدول رقم (13): يتضح لنا أن قيمة معامل الإرتباط بيرسون بلغ (0.864) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، كما أنها قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية.

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة على أنه: توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

ولقد تم التحقق من صدق هذه الفرضية باستخدام معامل الإرتباط "بيرسون" قدر بـ 0.864 عند مستوى الدلالة (0.01) وهو معامل إرتباط قوي وبدرجة عالية، أي كلما زادت الأفكار اللاعقلانية زادت الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، والعكس صحيح وأن الأفكار اللاعقلانية لها تساهم في زيادة مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج مجموعة من الدراسات السابقة منها: دراسة طاهر (1995) والتي أجراها على عينة من الطلبة بجامعة بغداد والمنتصية، والذي توصل إلى وجود العلاقة بين الأفكار

اللاعقلانية والضغوط النفسية وأساليب التعامل لدى طلبة الجامعة في العراق حيث توصلت الدراسة الى أن ذلك راجع إلى تبني أفراد العينة لأفكار سلبية وغير منطقية تريد من درجة الضغوط لديهم.

وكذلك دراسة (مزنوق 1996) والتي بحثت على مدى إنتشار الافكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية حيث توصلت إلى أنه توجد علاقة إرتباطية بين الافكار اللاعقلانية والضغوط نفسية بنسب مختلفة بين (الذكور والإناث) على الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية وعلى قاعة الضغوط اليومية لصالح الإناث وذلك راجع إلى أهمية مرحلة المراهقة وما يميز عليها الطلاب من تغيرات مختلفة في الشخصية وكما تعد فترة المراهقة فترة توتر وضغط من خلال الصراعات النفسية والإنفعالية التي تؤدي إلى بناء أفكار غير منطقية تزيد من شعور الطلبة بالقلق وعدم الشعور بالأمن النفسي ولهذا فإن الافكار اللاعقلانية تطور الضغوط النفسية التي قد ينتج عنها جملة من الإضطرابات الجسدية والنفسية، وهذا ما أشارت إليه دراسة كل من كرامر وكوشيك (1993) إلى أثر المعتقدات اللاعقلانية على إثارة المشاعر المناسبة مثل: (الحزن، عدم السعادة، الإنزعاج) والمشاعر الغير المناسبة مثل: (الضغط النفسي، القلق، الغضب) وهذا ما أشار إليه ألبرت أليس **ELLIS** في نظريته العقلانية الإنفعالية على أن أفكار الإنسان هي التي تؤثر في مشاعره وأحيانا توحداه ويرى أليس أن شعور الفرد بحالة إنفعالية معينة ليست ناتجة عن الحدث بل هي ناتجة عن معتقداته وأفكاره الخاطئة وبناء على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية ، وأن الصراعات النفسية والإنفعالية ما هي إلا نتاج للتنشوية المعرفي والتفكير اللاعقلاني وهذا يثبت أن الأفكار اللاعقلانية ترسخ بمرور الوقت وتلعب دورا واضحا في حدوث الإضطراب النفسي كما ترى الطالبتين، وهذا ما نص عليه فرض **ELLIS** باعتبارها لإضطراب الإنفعالي يرتبط إرتباط وثيقا بإعتناق الفرد لمجموعة من الأفكار الغير الواقعية وغير المنطقية، وإن هذا الإضطراب يمكن أن يستمر ما لم يغير الفرد هذا بالأفكار ويستبدلها بأخرى واقعية منطقية، في حين نجد دراسة جون زيلارو بيرناديتي (1991) هدفت إلى الكشف عن الضغط الحياتي الذي يواجهه الطالب الجامعي في حياته اليومية والكيفية التي يستجيب لها الطلبة للضغوط، حيث توصلت هذه الدراسة إلى وجود أنواع مختلفة مسببة للضغوط مثل: الإحباط، الأمل الصراعات والتغير في المكان أو البيئة أو الوضع والضغط المفروض ذاتيا من قبل الفرد على ذاته إذ يرى لازاروس 1970 أن التقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد حيث أن تقدير كم

التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف وإعتبره رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط ليستطيع تفسير الموقف.

ونستطيع القول أن الأفكار اللاعقلانية لها دور في زيادة الضغط النفسي بين الطلبة، وذلك ناتج عن إختلاف مصادرها وإختلاف سمات الشخصية لدى كل طالب في فهمها والتعامل مع المواقف والمشكلات التي يواجهها، وكيف يسعى إلى تخطي عقبات التفكير والوصول إلى حلول تساعده في التقليل من حدة الضغوط لديه وكيفية التعامل معها مستقبلا، أي أنه كلما قلت الأفكار اللاعقلانية ومستوى التفكير لدى الطالب قل الاستسلام للضغوط النفسية بدوره هذا ما يدل على أن الفرضية العامة تحققت.

1-2- عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى: التي نصت على: وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط الأسرية لدى طلبة الجامعة.

جدول رقم (14): يوضح معامل الارتباط بيرسون بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط الأسرية.

المتغيرات	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
الأفكار اللاعقلانية	0.753**	دالة عند 0.01
الضغوط الأسرية		

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات (SPSS)

تعليق: من خلال الجدول الإحصائي رقم (14) نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط الأسرية لدى طلبة الجامعة يقدر بـ 0.753 وهي قيمة موجبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01).

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى: تم صياغة الفرضية الجزئية الأولى على النحو التالي: توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط الأسرية لدى طلبة الجامعة، ولقد توصلت نتائج البحث الحالي إلى تحقق الفرضية الجزئية كون الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط الأسرية لدى الطلبة هو إرتباط موجب يقدر بـ (r=0.753)، ودال عند (0.01) أي كلما زادت الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة كلما زادت الضغوطات الأسرية لديهم وترجع الطالبتين ذلك أن ما يتعرض له الطالب داخل الأسرة من إنفعالات وصراعات ترهق نفسيته وتعيق حريته.

ويمكن أيضا تفسير مدى إنتشار الافكار اللاعقلانية والضغط الأسرية لدى الطلبة راجع إلى التعلم المبكر للفرد داخل الأسرة ومن البيئة التي يعيش فيها ما يتسبب في ترسيخ هذه الأفكار في الذهن، حيث يكون الفرد مستعدا نفسيا لإكتساب الأفكار اللاعقلانية من الأسرة والثقافة التي يعيش فيها لتصبح جزء من نمط سلوكه، هذا ما يتطلب غرس الثقة في نفسه داخل الأسرة في مراحل مبكرة من حياته لتوطيد العلاقة بين الأسرة والأبناء وهذا ما يتفق مع دراسة الريحاني (1987) والتي أشارت إلى مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة بين الأردنيين والأمريكيين وأثر كل من الثقافة والجنس في التفكير اللاعقلاني.

كما أن انشغال الأسرة وانصرافها التام نحو الاهتمام بالمسؤوليات المعيشية، تؤدي إلى عدم تكامل الأدوار داخل الأسرة لغياب المساندة الوالدية للطالب ولتشجيعه للحصول على نتائج إيجابية يخلق نوع من عدم التوازن الوظيفي هذا ما يؤدي بالطلبة إلى الشعور بمختلف الضغوطات والتراكمات مما تجعلهم يتبنون تصورات وأفكار خاطئة هذا يدفعهم للشعور بالقلق والإحباط والدخول في صراعات متواصلة مع الظروف الأسرية المعروفة بكثرة المشاكل داخلها كلها عوامل ساهمت في زيادة الأفكار والضغط الأسرية في نفسية الطالب.

كما أن لأساليب المعاملة الوالدية دور في نشأة وبروز الأفكار اللاعقلانية والضغط الأسرية من خلال نوعية المعتقدات التي يغرسها الآباء في الأبناء وما يترتب عليها من آثار سلبية وخيمة خاصة الرعاية المبالغ فيها من تنشئة خاطئة تجعل الطالب لا يتصدى للمشكلات النفسية ولا يشعر بالإستقلالية داخل محيطه الأسري مما يؤثر على علاقاته مع المحيطين به من إخوته، أصدقائه وحتى زملائه في الجامعة ما يجعله مضطرب وفي خوف وتوتر دائم هذا ما يدل على أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت.

### 1-3- عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية: التي نصت على: وجود علاقة ارتباطية موجبة

ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط المدرسية لدى طلبة الجامعة.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط "بيرسون" لإبراز العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغط المدرسية لدى طلبة الجامعة والمقدر عددهم ب92 طالب وطالبة والجدول التالي يوضح النتائج المتحصل عليها.

الجدول رقم (15): يوضح معامل ارتباط بيرسون بين الأفكار اللاعقلانية بالضغط المدرسية لدى طلبة الجامعة.

المتغيرات	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
الأفكار اللاعقلانية	0.936**	دالة عند 0.01
الضغط النفسية		

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات (SPSS)

تعليق: من خلال الجدول رقم (15) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون تقدر بـ: 0.936 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية والضغط المدرسية .

#### مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

أشارت نتائج الفرضية الثانية إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط المدرسية لدى طلبة الجامعة، ولقد توصلت نتائج البحث الحالي إلى تحقق هذه الفرضية فقيمة معامل ارتباط بيرسون قدر بـ (0.936) وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائياً مما يدل على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط المدرسية لدى طلبة الجامعة.

يرجع ذلك إلى أن ما يتعرض له الطالب في الجامعة من ضغوط دراسية ترهقه كونها تعتبر مرحلة تكثرت فيها الأعمال الأكاديمية وما يصاحبها من متطلبات مادية ونفسية لإنجازها مما يسبب الإحساس بالضغط، كذلك هي مرحلة يزداد فيها التفكير للإتجاه اللاعقلاني في جوانب الحياة المدرسية مستقبلاً هذا ما يتطلب منه هذا وتفكيراً يؤدي به إلى حالة من القلق فتصبح لديه سمة الإعتقاد والإستسلام للضغوط المدرسية نتيجة جملة الإعتقادات المصاحبة لتفكيره اللاعقلاني واللامنطقي الذي يجعله في حالة من عدم الإستقرار سواء النفسي أو المدرسي على حد سواء كلها أفكار ناتجة عن ضعف الاستعداد العام لدى بعض الطلبة وجهلهم لخصائص المرحلة الجامعية.



ويمكن إرجاع معاناة الطالب للضغوط المدرسية كونه يعطي أهمية كبيرة لأفكاره التي تعود عليه بالسلب، تجعله ينظر لنفسه نظرة سلبية تقلل من إنجازاته تؤثر على قدراته العقلية والمعرفية لتصبح عائقاً أمام تحقيق تحصيل دراسي جيد وانخفاض دافعيته نحو التعلم.

وتفسر زيادة الضغوط المدرسية التي يواجهها الطالب عند إلتحاقه بالجامعة ببعض المشكلات منها ما يستطيع التوافق معها إيجابياً ومنها ما قد يجد صعوبة في إيجاد حلول لها والتصدي لها ومواجهتها والتي تستمر معه لتشكل حالة من الضغط النفسي، ومن بين المشاكل التي تصادف الطالب الجامعي منها: كثرة الواجبات والأعمال الموجهة، الإمتحانات، كثافة المقرر الدراسي، ضعف التركيز والإنتباه أثناء الدرس...إلخ، هذا ما يتفق مع دراسة (الربيعي، 2001) والتي توصلت إلى معاناة الطلبة من ضغوط مختلفة (دراسية، إقتصادية، إجتماعية، أسرية، صحية وانفعالية، عاطفية)

بمعنى أن المرحلة الجامعية تفرض الكثير من الضغوط التي تمس الطلاب بسبب تفكيرهم في إختياراتهم المهنية والدراسية على حد سواء، كإختيار التخصصات كلها صعوبات نتيجة عدم قدرتهم على التكيف مع الوسط الجامعي الذي يساهم في خلق العديد من المشكلات النفسية والسلوكية لديهم.

ويمكن تفسير ما توصلت إليه دراستنا فيما يخص وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط المدرسية كون معظم الطلبة لا يمتلكون القدرة على واجهة المشاكل وإغتنام الفرص في إقتحام المواقف الضاغطة وتجاوزها بالتصدي لها من خلال تبني أساليب إيجابية قائمة على قاعدة فكرية سليمة مفادها التفكير المنطقي الإيجابي كالفهم والتهبؤ الذهني لحماية نفسه من آثار الوقوع في الضغوط المدرسية لتكون ذو حدين ولتعود عليه بالفائدة وليحقق التوازن بين صحته النفسية وتفكيره السليم لتبرز شخصيته وهويته كطالب، هذا ما يدل على أن الفرضية الجزئية الثانية محققة.

**1-4- عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة والتي نصت على: وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط الإجتماعية لدى طلبة الجامعة.**

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب معامل الإرتباط "بيرسون" لإبراز العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط الاجتماعية لدى طلبة الجامعة والجدول التالي يوضح:

جدول رقم (16) يوضح معامل الارتباط بيرسون بين الأفكار اللاعقلانية والضغط الاجتماعية.

المتغيرات	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
الأفكار اللاعقلانية	0.723**	دالة عند 0.01
الضغط الاجتماعية		

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات (SPSS)

تعليق: من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل ارتباط بيرسون بين الأفكار اللاعقلانية والضغط الاجتماعية لدى طلبة الجامعة قدر بت (0.723) وهي قيمة موجبة وبالتالي توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) بين الأفكار اللاعقلانية والضغط الاجتماعية لدى طلبة الجامعة.

#### مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

تم صياغة الفرضية الجزئية الثالثة على النحو التالي توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، ولقد أظهرت نتائج هذه الفرضية تحققها لكون الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والضغط الاجتماعية لدى طلبة الجامعة ارتباط موجب قدر ب (r=0.723) دال عند (0.01) أي أن الارتباط مرتفع وبدرجة عالية.

ترجع الطالبتين هذه النتيجة إلى أن أفكار الفرد ومعتقداته تفنقر للمعيار الاجتماعي أي أن للقيم الاجتماعية أهمية بالغة في حياة الفرد لأنها تمثل ركنا أساسيا في تكوين العلاقات بين الأفراد وتساهم بشكل فعال في تحديد طبيعة التفاعلات فيما بينهم.

وبالتالي في كثير من الأحيان قد تتسم شخصية الطلبة الجامعيين بالجمود الذي يمنعه من تقييم أفكاره وفقا لما يتفق مع الآخرين وبهذا يكون ضحية لبيئته ومجتمعه والتي تؤدي به للفشل وإنهاء العلاقات كالعزلة، الإنسحاب، الفشل في أداء الواجبات وإنخفاض تقدير الذات لديه وترى الطالبتين أن سيادة الأفكار اللاعقلانية يساهم بشكل كبير في الإبتعاد عن مجرى الحياة الاجتماعية مثل الإنطواء والإخفاق في المشاركة في المواقف الاجتماعية والإفتقار إلى مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي وعدم إقامة علاقات إجتماعية أو بناء صداقات مع الأقران وضعف الإتصال بالآخرين، والفشل في تحقيق التوافق

الاجتماعي سببه ثقافة المجتمع وهذا ما يتفق معه دراسة ساعد في (2010) والتي توصلت إلى أن العوامل الاجتماعية تشكل المصدر الأول للضغوط عند أفراد العينة تليها الضغوط الأسرية والدراسية.

كما أن لأساليب التنشئة الاجتماعية في مجتمعنا تساهم في بعض الأحيان في نشر الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية الخاطئة وأن البيئة هي التي تمد الفرد بمفاهيمه وثقافته خاصة جماعة الرفاق والزملاء داخل الحرم الجامعي تالتي لها دور إما إيجابي أو سلبي والفرد بدوره يتعلم منها ويأخذ الأفكار التي تشكل له شخصيته لأن إيمان الفرد بأفكار معينة وتوقعات محددة حتما تؤثر على قراراته المستقبلية من خلال نظرة وتعليمات الآخرين له، وأن الضغوط تعود في الأساس إلى الأسباب الاجتماعية كتغيرات الحياة المختلفة وقد تؤدي إلى أحداث مؤلمة كالعزلة الاجتماعية وعدم المشاركة والتفاعل مع الآخرين والمصدر يعود إلى شخصية الفرد وقدرته على مواجهة الضغوط الاجتماعية التي تواجههم بواقعية والبعض الآخر يستلم لها، هذا ما يدل على أن الفرضية الجزئية الثالثة محققة.

1-5- عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة التي نصت على: " وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط الاقتصادية لدى طلبة الجامعة"

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب معامل ارتباط بيرسون لإبراز العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط الاقتصادية لدى طلبة الجامعة والجدول التالي يوضح النتائج المتحصل عليها:

الجدول رقم (17): يضح معامل ارتباط بيرسون بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط الاقتصادية لدى طلبة الجامعة.

المتغيرات	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
الأفكار اللاعقلانية	0.887**	دالة عند 0.01
الضغوط الاقتصادية		

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات (SPSS)

**التعليق:** من خلال الجدول رقم (17) يتضح لنا أن معامل ارتباط بيرسون بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط الاقتصادية لدى الطلبة، والذي قدر بـ(0.887) وهي قيمة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، كما أنها قيمة طردية موجبة، وبالتالي توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط الاقتصادية لدى طلبة الجامعة.

## مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

تم صياغة الفرضية الجزئية الرابعة على النحو التالي: توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط الإقتصادي لدى الطلبة الجامعة" ولقد توصلت نتائج البحث الحالي إلى تحقق هذه الفرضية ويمكن تفسير هذه النتيجة بالرجوع إلى الظروف الإقتصادية التي يعيشها الطلبة وما يترتب عنهم من عدم القدرة على إشباع حاجاتهم وتلبية مطالبهم خاصة المرحلة الجامعية تثير له القلق نتيجة رغبة معظم الطلبة في الإستقلال والتصرف بالمال كيف ما يشاء والتفكير الدائم في كيفية إيجاد المال وسد مختلف مستلزماتهم تعد عائقا لديه في بروز مشكلة الضغوط الإقتصادية، لا سيما وأن معظم الطلبة يفضلون إيجاد عملا إضافيا أو عملا خارجيا لكسب المال في أوقات الفراغ كلها لها الأثر الكبير على أمن ومستقبل هؤلاء الطلبة لدرجة أن ذلك أدى إلى شعورهم بعدم الإستقرار وتشويش أفكارهم ما جعل عندهم أفكارا لا عقلانية تطغى على معظم سلوكياتهم وتجعلهم أكثر قلقا وإضطرابا أيضا نجد أن بعض الأسر لا يفهمون حاجات أبنائهم الطلبة ولا يهتمون بهم بمعنى أن الظروف الإقتصادية تلعب دورا في إكساب الفرد الأفكار اللاعقلانية حيث يتبين أن بعض الطلبة يعيشون أزمات وإختلالات تؤثر في قدراتهم على مسايرة متطلبات الحياة و المتمثلة في حالة التعب والملل وصعوبة التكيف مع طموحاته الزائدة والبيئة المعيشية المالية التي يعيشها الطالب، وما ينتج عنه صراعات داخلية وخارجية عديدة منها إنفاق على متطلبات دراسية وشخصية إستعارة الكتب الجامعية، هذا ما يعني ان الفرضية الجزئية الرابعة محققة.

## 2- مناقشة عامة للنتائج:

من خلال إجرائنا لهذه الدراسة والنتائج التي تحصلنا عليها حول موضوع الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى طلبة الجامعة محمد الصديق بن يحي جيجل، حيث ركزنا فيه تدعيم الجانب النظري وعرض متغيرات الدراسة المتمثلة في الأفكار اللاعقلانية الضغوط النفسية، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات عن طريق برنامج spss22 توصلنا إلى:

تحقق الفرضية العامة والتي نصت على وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة، حيث قدر معامل الارتباط بيرسون

(0.864) وهي قيمة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، وبالتالي كلما ارتفعت الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة زادت شدة الضغوط النفسية لديهم.

حيث أن الإضطرابات النفسية والإنفعالات ما هي إلا نتاج التشويه المعرفي والتفكير اللاعقلاني والذي يتيح الفرصة لحدوث الضغوط النفسية من خلال جملة من الأفكار اللاعقلانية والتي ذكرها ألبرت إليس في نظريته العلاج العقلاني الانفعالي واعتبرها الأسباب الكامنة وراء الإضطرابات النفسية مثل: (طلب الإستحسان، القلق الزائد، التهور الانفعالي، الشعور بالعجز، الاعتمادية، الإستقلالية التأويل الشخصي للأمور، الإنزعاج لمشكلات الآخرين.. إلخ) كما فسرت الطالبتين هذه النتيجة إلى طبيعة المرحلة العمرية والجامعية وما يصاحبها من تغيرات في البنية المعرفية حيث يتأثر الطلبة بأفكار الآخرين وبالعواطف (القلق، التوتر، الإكتئاب) كلها معتقدات خاطئة تساهم بظهور بعض المشكلات النفسية والسلوكية، فهم يمرون بنفس المرحلة العمرية في الجامعة وهي مرحلة المراهقة وهذا ما أكده هانز سيلبي (selye 1946) في نظريته أعراض التوافق العام وإعتبر أن الفرد يقع فعلاً تحت ضغط من بيئة مضايقة وأطلق عليها إسم "أعراض التكيف العام" وتحدث من خلال (03) مراحل (مرحلة الإنذار المقاومة، مرحلة الإنهاء أو الإعياء) وبهذا يكون "هانز سيلبي" فسر الأثر الناتج عن الضغوط التي يتعرض لها الأفراد بمختلف فئاتهم وبصورة دائمة وهذا ما تؤكدته دراسة العقاد وقاعود (2001) أنه توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والسلوك الهازم للذات لدى عينة من المراهقين والمراهقات ومعرفة الفروق بين الذكور والإناث في الأفكار اللاعقلانية والسلوك الهازم، دليل على أن المواقف الغير سارة هي التي تعين قدرة الفرد على التوافق وإشباع الحاجات النفسية وتؤدي به إلى عدم الإرتياح وهذا ما جاء في نظرية النسق الفكري "لموراي" إذ تركز نظريته حسب عثمان (2001) على مفهومي الحاجة والضغوط ويمكن أن يستثار السلوك وفقاً لحاجات الفرد وبمعنى الحاجات الداخلية والضغوط الخارجية.

كما توصلنا من خلال تحليل نتائج الفرضية العامة التي تفر بوجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى الجامعة إلى تحققها حيث: تحققت الفرضية الجزئية الأولى: التي نصت على وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط الأسرية حيث قدر: معامل الإرتباط بيرسون ب (0.753) وهي قيمة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 ولقد تم تفسير هذه النتيجة إلى أن هناك أفكار غير عقلانية تم إكتسابها من خلال الأسرة والتي تشمل الصراعات العائلية وحتماً تدفعهم للوقوع في مشاكل أسرية تولد

لديهم مستوى عالي من الضغوط نظرا لبعض الانشغالات داخل الأسرة مثل: عمل الوالدين كثرة الشجارات، الطلاق، تغيير مفاجئ في العائلة ك وفاة أحد الوالدين ... إلخ.

جميع هذه المشاكل تجعل الطالب مشغول الفكر مما يجعله يشعر بضغط أسري بسرعة وغير قادر على مواجهتها وهذا ما يزيد من شدة الضغوط النفسية لديهم.

أما الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط المدرسية لدى طلبة الجامعة، فلقد بلغت قيمة معامل الإرتباط بيرسون (0.93) وهي قيمة موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01ن حيث ترجع الطالبتين بصفة عامة الضغوط في المجال الدراسي إلى مجموع الصعوبات التي يواجهها الطلبة داخل الجامعة أو داخل البيئة الصفية إمكانياتها وسوء تجهيزاتها تعتبر باعث للتهديد لأنها لا تساعد الطالب على إشباع ما لديه من طاقات وأنها لا تساهم في توظيف قدراته وإستفادته منها، فمنها ما هو متعلق بضغط المناهج والإمتحانات ومعاملات الأساتذة والمدرسين الزملاء فإن ذلك ينعكس على كفاءته ويصعب قدرته على الإستعاب مما يولد له نقص الدافعية ويعني أن زيادة معدلات درجات الأفكار اللاعقلانية والضغوط المدرسية للطلاب تؤدي إلى التدني في مفهوم الذات الأكاديمي لديهم وهذا يعني أن الضغوط المدرسية تعد أكثر المصادر شيوعا لدى فئة الطلبة وبالتالي تؤثر على مستوى الدافعية للتعلم وتدني مستوى التحصيل الدراسي لديهم.

وفيما يخص الفرضية الجزئية الثالثة والتي نصت على وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط الاجتماعية لدى طلبة الجامعة حيث بلغت قيمة معامل إرتباط بيرسون (0.723) وهي قيمة موجبة قوية ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) فلقد تحققت وقد فسرنا هذه النتيجة بإعتبار الضغوط الاجتماعية نقطة بداية لكثير من المشكلات النفسية والإجتماعية خصوصا لفئة الطلبة نتيجة الإختلاف في الإتجاهات والميول وصراع الأجيال بين الأقران نتاج تفكيرهم الزائد من جهة والحاجة إلى تأكيد الذات والنقبل الإجتماعي من جهة نتيجة ضعف التعامل والتواصل وقيم الإنتماء وما تمليه العادات والأعراف التي تتميز بها ثقافة الإنتماء الإجتماعي لدى الطلبة كلها عوامل قادرة على توليد أفكار لا عقلانية والتي بدورها تؤدي إلى بروز ضغوط إجتماعية لدى الطلبة داخل الوسط الجامعي أو البيئة الخارجية (المجتمع).

وفيما يخص الفرضية الجزئية الرابعة والتي نصت على وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط الإقتصادية لدى طلبة الجامعة حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.887) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 التي تحققت حيث قمنا بتفسير هذه النتيجة بكون أن تفكير الدائم والمستمر للطلبة في كيفية تلبية حاجاتهم المادية والبيولوجية من أكل وشرب ولباس وهذه كلها عوامل تؤدي بهم إلى إستنزاف طاقاتهم الجسمية من خلال التفكير المستمر في كيفية سد مطالب وإحتياجات المرحلة الجامعية وكيفية إنفاق النقود والحصول عليها فالضغط الإقتصادية تحدث نتيجة البطالة وعدم وجود مصدر ثابت للحصول على المال والشعور بالاستقرار المالي وكذلك تأثير الحرمان وقلة فرص العمل مستقبلاً كلها عوامل تزيد من حدة الضغوط الإقتصادية.

خاتمة



يواجه الأفراد في حياتهم اليومية جملة من المواقف النفسية والاجتماعية والتي قد تتناسب مع معتقداتهم وأفكارهم، وربما تشعرهم بالضغط النفسية حيث لا تتماشى وطبيعة التفكير المنطقي لديهم وهذا ما ينتج عنه افكار سلبية تؤثر على سلوكياتهم وأدائهم وقدرتهم على التكيف مع الأحداث الضاغطة .

وتعد الأفكار اللاعقلانية من بين المشكلات التي تؤثر في سلوك الطلبة لاسيما ما يتعلق بنشاطاتهم وعلاقتهم بالمحيط الخارجي، هذا ما لوحظ في الآونة الأخيرة من خلال اهتمام الباحثين بالاضطرابات الانفعالية والنفسية في المدارس والجامعات ،لكونهم الفئة الأكثر تعرضا لضغوط الحياة .

وباعتبار المرحلة الجامعية مرحلة تكثر فيها الضغوطات النفسية والأزمات بمختلف مجالاتها وجب الوقاية منها والعمل على مواجهتها ليبقى الطالب سويا في تفكيره بعيدا عن الافكار السلبية الخاطئة وبعيدا عن الضغوطات الحياتية بصفة عامة ،ليستطيع التعايش بإيجابية مع ظروف الحياة، والتفاعل معها مستقبلا.

ومن هذا المنطلق جاءت دراستنا هذه حول العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بهدف الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية لدى طلة الجامعة بقسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا، للسنة الدراسية 2020/2019 بولاية جيجل، والمقدر عددهم ب 92 طالب وطالبة.

وفي ضوء النتائج المتوصل إليها وبعد جمع البيانات وتحليلها ومعالجتها إحصائيا باستخدام برنامج (spss22) اعتمادا على الأساليب الإحصائية المناسبة تم التوصل إلى النتائج التالية:

توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة راجع الى أن الافكار اللاعقلانية واللامنطقيه تؤثر بدورها على نفسية الطلبة مما تتسبب في ظهور الضغوط لديهم وتولد لهم الاحساس بالقلق والاحباط الدائم. كما اسفرت الدراسة على وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.01 بين الافكار اللاعقلانية والضغوط الاسرية لدى طلبة الجامعة.

تعود الى ما يتعرض له الطالب في بيئته الأسرية من افكار ومعتقدات نتاج الخلافات وكثرة الشجارات لغياب دور الوالدين وكلها مصادر مسببة في ظهور الضغوط الأسرية ومولدة للاضطرابات النفسية لدى الابناء.

كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند 0.01 بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط المدرسية لدى طلبة الجامعة راجعة الى التفكير المستمر بالظروف المتعلقة بالدراسة، كضغط المناهج وكثافة البرامج اضافة الى صعوبة التحصيل الدراسي في الامتحانات، ما يزيد من حدة الضغوط الدراسية بسبب كثرة الأعباء الأكاديمية الملقاة على كاهلهم.

كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.01 بين الافكار اللاعقلانية والضغوط الاجتماعية لدى طلبة الجامعة ان سيادة الافكار اللاعقلانية لها دور في تشكيل الشخصية اللاسوية لدى الطلبة ، مما تنشأ لهم ضغوطات اجتماعية ومشكلات تكيفية كالقلق وضعف الاندماج الاجتماعي، ما ينعكس سلبا على سلوك الطلبة في طريقة تعاملهم مع الاخرين في المواقف المختلفة كتكوين صداقات مع الاقران وضعف ثقتهم بأنفسهم.

كما توصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين الافكار اللاعقلانية والضغوط الاقتصادية لدى طلبة الجامعة حيث تعتبر الظروف الاقتصادية التي يعيشها معظم الطلبة السبب الرئيسي في ضعف قدرتهم على التركيز خاصة فيما يتعلق بالمستوى المعيشي المتدني، وعندما يكون في حالة عدم القدرة على إشباع حاجاتهم الأولية من مأكّل ومشرب، كلها عوامل تساهم في ظهور الضغوط الاقتصادية لديهم.

وختاماً نستنتج ان العلاقة بين الافكار اللاعقلانية والضغوط النفسية علاقة ارتباطية طردية فكما زادت الافكار اللاعقلانية زادت حدة الضغوط النفسية .

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية حول " الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى طلبة الجامعة"، خلصت إلى مجموعة من الإقتراحات والتوصيات الهامة والتي ينبغي الأخذ والإهتمام بها وهي كما يلي:

- ✓ ضرورة الأخذ بعين الإعتبار نتائج مثل هذه الدراسات والعمل بها وتطويرها مستقبلا.
- ✓ إجراء دورات ومحاضرات من قبل الأخصائيين النفسيين والتربويين حول الأفكار اللاعقلانية ورصدها لدى الطلبة والعمل على إستبدالها بأخرى عقلانية من خلال توعيتهم بها.
- ✓ العمل على تطبيق النظرية العقلانية الإنفعالية في الإرشاد وذلك من خلال التعرف على الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية واللامنطقية المسؤولة عن الإضطرابات النفسية.
- ✓ إعداد برامج إرشادية وفق نظرية العلاج العقلاني الإنفعالي لتصحيح الافكار اللاعقلانية لدى الطلبة.
- ✓ الإستفادة من الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية وهي (مقياس الضغوط النفسية) و(مقياس الأفكار اللاعقلانية) كأدوات تشخيصية في مجالات تقديم المساعدة النفسية والتربوية.
- ✓ ضرورة إعداد حملات توعية وتحسيس لتعريف الطلبة بالضغوط ومصادرها وآثارها السلبية وكيفية مواجهتها.
- ✓ يمكن تناول نفس موضوع بحث الافكار اللاعقلانية والضغوط النفسية في شكل برنامج إرشادي علاجي إنفعالي لدى طلبة الجامعة.
- ✓ تقديم الدعم والإرشاد والتوجيه من ذوي المستوى الإقتصادي والاجتماعي المتدني والمتوسط لمواجهة الافكار اللاعقلانية والتخلص من الضغوط النفسية.
- ✓ إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تتعلق بكل من الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة واستراتيجيات التي يستخدمونها للتوافق مع هذه الضغوطات.

# قائمة المراجع

- إبراهيم، مروان عبد المجيد.(2000).أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية.(ط1) عمان: مؤسسة الرواق.
- أبو شعر، الفتح عبد القادر.(2007). الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير. جامعة الإسلامية ، فلسطين.
- أبو عون، حامد ضياء يوسف.(2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز فاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد الحرب غزة. رسالة ماجستير. الجامعة الاسلاميه، فلسطين، غزة .
- أبيو، نائف علي.(2019).الضغوط النفسية.(ط1). الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية.
- الأنصاري، سامية. ومرسي، جلييلة.(2007).الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالسلوك العدواني في ضوء بعض أساليب المعاملة الوالدية في مرحلة الطفولة المتأخرة. مجلة دراسات الطفولة. العدد(1036).
- بطرس، حافظ بطرس. (2008). التكيف والصحة النفسية للطفل .(ط1). عمان: دار المسيرة.
- بغورة ،نور الدين .(2014).الافكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار في الوسط الجامعي لدى الطلبة والفروق فيهما تبعا لبعض المتغيرات . رسالة ماجستير. جامعة الحاج لخضر ، باتنة، الجزائر.
- بغيجة ،الياس. (2006). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية "الكوبيين" وعلاقتها بمستوى القلق الإكتئاب لدى المعاقين حركيا. رسالة ماجستير. جامعة الجزائر، الجزائر.
- بن زروال، فتيحة.(2008). أنماط الشخصية وعلاقتها بالاجهاد المستوى والاعراض مستوى الاعراض، المصادر استراتيجيات المواجهة. رسالة دكتوراه. جامعة منثوري ، قسنطينة. الجزائر.
- بن صالح، هداية.(2016). فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهقين المتمدرس. رسالة دكتوراه. جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان، الجزائر.
- بوحوش، عمار، واخرون.(2019). منهجية البحث العلمي وتقنياته في العلوم الاجتماعية.(ط1). برلين، ألمانيا :إصدار المركز الديمقراطي العربي للدراسات الاستراتيجية والسياسة والاقتصادية.

- بودريالة، محمد. بوضياف، دليلة.(2018). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. مجلة العلوم الاجتماعية والانسانية. جامعة مسيلة. العدد(12) جوان.
- بوضياف، دليلة.(2018).الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بتشكيل هوية الأنا لدى المراهقين لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه، جامعة مسيلة، الجزائر .
- جبالي، صباح.(2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى امهات الاطفال المصابين بمتلازمة داون. رسالة ماجستير. جامعة فرحات عباس، سطيف. الجزائر
- جدو، عبد الحفيظ.(2014). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم. رسالة ماجستير. جامعة سطيف 2، الجزائر .
- جودت عبد الهادي، سعيد حسني العزة.(2007).مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي.(ط1).عمان : دار الثقافة.
- حاج شتوان، محمد بلقاسم.(2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي. مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد3(1).
- حسن، عبد الحميد سعيد. الجمالي، فوزية عبد الباقي.(2003). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الأنفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس. العدد(4).
- حسين ، طه عبد العظيم.(2015).الإرشاد النفسي، النظرية- التطبيق- التكنولوجيا.(ط1). عمان : دار البداية.
- الخفش، سامح وديع.(2011). النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي.(ط1).عمان : دار الفكر.
- الخواجة ،عبد الفتاح.(2010). الإدارة الذكية المطورة للمرووسين والتعامل مع الضغوط النفسية.(ط1). عمان : دار البداية.
- الأنصاري، ساميه. مرسي، جليلة.(2008).الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالسلوك العدوانى في ضوء بعض أساليب المعاملة الوالدية في مرحلة الطفولة المتأخرة. مجلة دراسات الطفولة. العدد : 1037.

- الخواجة، عبد الفتاح.(2017). فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستوى إدمان الأنترنيت وتحسين الكفاءة العامة لدى الطلبة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. جامعة سلطان قابوس. المجلد(5): 17 .
- التيجاني، بن الطاهر.(2010).مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين وعلاقتها بقلق المستقبل . مجلة العلوم لإنسانية والاجتماعية. جامعة عمار تليجي. العدد(1).
- دويدار، عبد الفتاح مجمد.(1999).مناهج البحث في علم النفس.(ط2).الإسكندرية : دار المعرفة.
- رجاء محمود، بوعلام.(2006).مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية.(ط5).(د.ب) : دار النشر للجامعات.
- رحالي، حمزة.(2015).الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الامتحان والدافعية للإنجاز لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي. رسالة ماجستير. جامعة الحاج لخضر، باتنة، الجزائر.
- الرحيلي، أماني محمد.(2012). المساندة الأكاديمية وأثرها على الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة طيبة. رسالة ماجستير. جامعة طيبة، المملكة العربية السعودية.
- روبي، محمد.(2014).فاعلية برنامج علاجي قائم على تعديل الافكار اللاعقلانية في خفض زملة التعب العصبي. مجلة البحوث والدراسات الإنسانية. العدد(9) :294-286.
- سلامنة، محمد سعيد.(2004).الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بزملة التعب المزمن والأمل جامعة عين شمس. اليمن.
- سليمان، سناء محمد.(د.س).ادوات جمع البيانات في البحوث النفسية والتربوية.(ط1).القاهرة : عالم الكتب.
- السيد، فاروق عثمان.(2001). القلق وادارة الضغوط النفسية .(ط1). القاهرة: دار الفكرالعربي.
- السيد، وائل حامد السيد.(2018). دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى اعضاء هيئة التدريس. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية. جامعة الملك سعود. العدد(1):25-48.

- الشريدة، سليمان امل صالح.(2016). فاعلية برنامج معرفي انفعالي سلوكي لتخفيف حدة الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية . مجلة العلوم التربوية . القصيم. العدد الرابع : ج1.
- الشريف، بسمة عبد الخليل.(2013).فاعلية برنامج توجيه جمعي يستند إلى نظرية آليس ELLIS في التفكير اللاعقلاني في خفض الإكتئاب وكسب مستوى التكيف لدى طالبات الصف الأول ثانوي. مجلة الآداب. جامعة عمان الأهلية . عمان : المجلد 16 : (1).
- شقير، زينب محمود.(2002). علم النفس العيادي والمرضى للاطفال والراشدين. (ط1).عمان: دار الفكر.
- شكري ، عادل. محمد كريم.(2014).الإحصاء في مجال علم النفس.(ط1).الاسكندرية، مصر: دار المعرفة الجامعية.
- شويطر، خيرة.(2017). استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى الامهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية ، جامعة وهران 2 . الجزائر.
- صالح، نعيمة.(2017). الضغوط النفسية لدى تلميذات محلة التعليم المتوسط . مجلة التنمية البشرية . جامعة وهران2. رسالة دكتوراه. العدد(8). الجزائر.
- طه عبد العظيم، حسين.(2008). الارشاد النفسي للأطفال العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة.(ط1).القاهرة : دار الجامعة الجديدة للنشر.
- العاني، مها عبد المجيد. العطار، اسعد تقي.(2018). route éducationnel and social science . journal issn :2148-5518 voulume5(3) february.
- عبد المقاطي ، ممدوح عبد الله .(2018).الأفكار العقلانية ولللاعقلانية لدى الطلبة الموهوبين لمنطقة مكة المكرمة. المجلة الدولية التربوية المتخصصة. المجلد 7.
- العبدلي ، خالد بن محمد بن عبد الله.(2014). الصلابة النفسية وعلاقتها باساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين. رساله ماجستير. جامعة ام القرى، مكة المكرمة، السعودية.



- عبيد المرشدي، عماد حسين، ناصر الطفيلي، عقيل خليل.(2015). الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بموقع الضبط لدى الطلبة. جامعة بابل ، كلية التربية الاساسية. المجلد(1). العدد19.
- العبيداني، فاطمة بن خلفان بن سعيد .(2015). فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج العقلاني الانفعالي لخفض الافكار اللاعقلانية عند المعلمات العمانيات. رسالة ما جيسستير . جامعة نزدي كلية العلم والآداب قسم التربية والدراسات الانسانية.
- العزاوي، رحيم يونس كرو.(2018). مقدمة في منهج البحث العلمي.(ط1). عمان : دار حجلة.
- العزیز احمد نايل، احمد ابو اسعد.(2009). التعامل مع الضغوط النفسية sttresscopin.(ط1).عمان: دار الشروق.
- العزیز، احمد نايل. احمد عبد اللطيف ابو اسعد.(2009). التعامل مع الضغوط .(ط1). عمان: دار الشروق.
- العسكري، عبود عبد الله.(2004).منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية .(ط1).دمشق.
- العنزي، حصة هجاج شيهان.(2018).درجة إنتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة التربية الخاصة. مجلة علمية محكمة بالمملكة العربية السعودية . المجلد(9).العدد31.
- غازي، فايزة العبد الله.(2014).استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية. رسالة دكتوراه. جامعة دمشق.
- الغافري، نصراء مسلم حمد.(2013). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية. رسالة ماجستير . جامعة نزوى. عمان.
- فتحي عبد العزيز، أبو راضي.(2011).الطرق الإحصائية في العلوم الإجتماعية.(ط1).بيروت : دار المعرفة الجامعية.
- فليف، كامل. حمدان، حمدان.(2009).الإحصاء.(ط1).عمان : دار المناهج للنشر والتوزيع.

- قاسم، إنتصار كمال ، سيف محمد ، رديف.(2014). الافكار اللاعقلانية وعلاقته بالرهاب الإجتماعي لدى الطلبة. مجلة الادب المستنصرية. المجلد(66).العدد48 .
- القعدان، فراس ياسين.(2017). الافكار العقلانية واللاعقلانية وفق نظرية ألبرث اليس وعلاقتها بالكفاءة الذاتية والهوية النفسية لدى طلبة الثانوية. مجلة البحث العلمي في التربية .العدد(18):471.
- لعيفي، ايمان.(2013). علاقة الضغط النفسي بالاغتراب النفسي لدى خريجي الجامعة العاملين بعقود ما قبل التشغيل . رسالة ماجستير. جامعة فرحات عباس، سطيف، الجزائر.
- ماجدة، بهاء الدين، عبيد، السيد.(2018).الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية.(ط1).عمان: دار الصفاء.
- مجدي، إسراء. إمام، يحي.(2018). الخجل الاجتماعي وعلاقتها ببعض الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقات (دراسة مقارنة). مجلة البحث العلمي في الآداب. العدد(19).
- المرشدي، عماد حسين عبد. الطفيلي، عقيل خليل ناصر.(د/س).الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بموقع الضبط لدى طلبة الجامعة. جامعة بابل. كلية الآداب.
- ملحم، سامي محمد.(2007). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي.(ط1).عمان : دار المسيرة.
- ملحم، سامي محمد.(2008).الإرشاد النفسي للأطفال. (ط1). عمان : دار الفكر.
- ملحم، سامي محمد.(2013).علم النفس الشواذ.(ط1).عمان : الرضوان للنشر والتوزيع.
- ممدوح، صابر.(2009).الأفكار اللاعقلانية كإحدى إشكالات الأمن الفكري المؤثرة باضطراب الشخصية. بحث مقدم للمؤتمر الوطني الاول للأمن الفكري "المفاهيم والتحديات " جامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية، مصر.
- منسي، حسين. منسي، ايمان.(2014).التوجيه والإرشاد النفسي ونظرياته.(ط1). عمان: دار مكتبة الكندي للنشر والتوزيع.

- النعمي، رمضان هادي صالح.(2013).أثر برنامج إرشادي في تعديل الأفكار الغير العقلانية. رسالة ماجستير. جامعة كركوك أرايخا للطباعة، العراق.
- النوايسة، فاطمة عبد الرحيم.(2013).الضغوط ولأزمات النفسية وأساليب المساندة.(ط1). عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- هاني، محمد عبارة.(2017). الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بظهور بعض المشكلات الانفعالية لدى المراهقين. المجلة الدولية التربوية المتخصصة. المجلد(6). العدد(9).
- هداية، بن صالح. (2015). الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهقين المتمدرسين. مجلة الدراسات والبحوث الإجتماعية . جامعة الشهيد حمة لخضر. العدد(11).الوادي.

قائمة

الملاحق

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

مذكرة بعنوان:

## علاقة الأفكار اللاعقلانية بالضغط النفسية لدى الطلبة

(دراسة ميدانية بقسم علم النفس - كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - جيجل)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص إرشاد وتوجيه تربوي

نرجو منكم الإجابة عن الأسئلة المدونة أدناه بكل دقة وموضوعية بوضع العلامة (x) أمام الخيار المناسب والبيانات الواردة في هذا المقياس سرية ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي وشكرا مسبقا على حسن تعاونكم.

إشراف الدكتورة

دعاس حياة

إعداد الطالبتان

✓ قردوح رميساء

✓ دوخان شافية

## أولاً: البيانات الشخصية

1- الجنس:  ذكر  أنثى

2- التخصص:

- علوم التربية  علم النفس التربوي  إرشاد وتوجيه

3- المستوى: السنة الثانية  السنة الثالثة  السنة أولى ماستر  سنة ثانية ماستر

## أولاً: مقياس الأفكار اللاعقلانية

الرقم	العبرة	نعم	لا
01	لا أتردد أبداً بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل رضا وحب الآخرين		
02	أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائماً لتحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال		
03	أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلاً من معاقبتهم أو لومهم		
04	لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع		
05	أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه		
06	يجب أن لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر		
07	أفضل تجنب الصعوبات بدلاً من مواجهتها		
08	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعاً ومعتماً عليهم		
09	أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل		
10	يجب لأن لا 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 جدياً ورسمياً 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 أي سلوك يجعلني غير مقبول من الآخرين		
15	أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وإن لم تتصف بالكمال		
16	أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب		
17	أخوف دائماً من أن تسير الأمور على غير ما أريد		
18	أؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دوراً كبيراً في شعوره بالسعادة أو التعاسة		

19	أؤمن بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه
20	أعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات
21	أفضل الاعتماد على نفسي 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 إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون الشقاء
24	أشعر اضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل الذي اعتبره مثاليا لما أواجه من مشكلات
25	يفقد الفرد هيئته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح
26	إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر بالعلاقة التي يجب أن تقوم بينهما
27	أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك
28	أؤمن بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة إلي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف
29	بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والنذالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم
30	يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره
31	أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم
32	يجب أن يكون الشخص حذرا أو يقظا من إمكانية حدوث المخاطر
33	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها
34	لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني
35	أرفض أن أكون خاضعا لتأثير الماضي
36	غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة
37	من العبث أن يصر الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات
38	لا أعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له
39	أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة
40	أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سببا في رفض الآخرين لي
41	أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته
42	لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسيء لهم
43	أؤمن بأن كل ما يتمناه الفرد يدركه
44	أؤمن بأن الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته
45	ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث
46	يسرني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي

		أشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي	47
		أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير	48
		من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب	49
		من المنطق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وأن يقبل بما هو عملي وممكن بدلا من الإصرار على البحث عما يعتبره حلا مثاليا	50
		أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من أن يقيد نفسه بال رسمية والجدية	51
		من العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة	52

### ثانيا: مقياس الضغوط النفسية

رقم العبارة	العبارة	دائما	أحيانا	أبدا
<b>المحور الأول: الضغوط الأسرية</b>				
01	لا أتمكن من التعبير عن رأيي بحرية داخل الأسرة			
02	كثرة الضوضاء في البيت تؤثر على دراستي			
03	أتضايق لرفض عائلتي لدعوة أصدقائي للبيت			
04	أعاني من عدم الإحترام من أفراد أسرتي			
05	أتضايق لعدم قدرة أسرتي على توفير مستلزماتي الضرورية			
06	قلة إهتمام والديا لوضعيتي كطالب			
07	التمييز بين الأبناء داخل البيت			
08	ضيق مساحة المنزل الذي أعيش فيه			
09	أتلقي معاملة سيئة من قبل والديا			
10	يضايقني إلحاح والديا وحثهم لي على الدراسة			
11	التواصل ضعيف بين أفراد الأسرة			
12	أتضايق من كثرة الصراعات داخل أسرتي			
<b>المحور الثاني: الضغوط المدرسية</b>				
13	قلة أماكن التدريس في الجامعة			
14	سوء معاملة الموظفين والأساتذة			
15	ينقص أساتذة متخصصين في المقاييس المطلوبة			
16	صعوبة إنجاز الأعمال الموجهة			
17	ضعف إستيعاب المحاضرات			



			أعاني من كثافة البرنامج في المقرر الدراسي	18
			يرهقني أداء أكثر من إمتحان في يوم واحد	19
			من الصعب الحصول على المراجع المطلوبة لبعض المقاييس	20
			أعاني كثيرا من عدم التركيز أثناء الدراسة	21
			يتعبني عدم تخصيص قاعات دراسية محددة لكل كلية	22
			الإكتظاظ داخل الحجرات الدراسية	23
			لا مبالاة الإدارة لمشاكل الطلبة	24
			أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي الدراسية	25
<b>المحور الثالث: الضغوط الإجتماعية</b>				
			الشعور بغياب أدوار إجتماعية داخل الجامعة	26
			قلة إحترام الآخرين لشخصي	27
			يرفض بعض زملائي لمساعدتي في فهم بعض المقاييس الدراسية	28
			أعزف عن مشاركة الزملاء في الكثير من المناسبات	29
			أشعر بعدم تقدير الآخرين لي	30
			ضعف علاقتي بالزملاء	31
<b>المحور الرابع: الضغوط الاقتصادية</b>				
			التفكير في المستقبل بعد إنهاء الدراسة	32
			أفكر في ترك الدراسة الجامعية بسبب العبء المادي	33
			أضطر للعمل لأتمكن من توفير متطلباتي الشخصية	34
			أعاني من عدم القدرة على شراء الكتب التي أحتاجها	35
			أمتنع عن الذهاب للكافيتريا تجنباً للعبء المالي	36
			تأخر صب المنحة الجامعية	37
			تسبب لي المواصلات اليومية الإرهاق أو إضاعة الوقت	38
			الإقتراض وما يترتب عليه من ديون	39

## الملحق رقم 02

### قائمة الأساتذة المحكمين:

الرتبة العلمية	التخصص	الأساتذة المحكمين	الرقم
أستاذ محاضر (ب)	مناهج وأساليب التدريس.	ياسين هاين	01
أستاذة محاضرة (أ)	تكنولوجيا التربية والتعليم	حنان بشتة	02
أستاذة محاضرة (ب)	علم النفس التربوي	علوطي سهيلة	03
أستاذة محاضرة (أ)	علم النفس المدرسي	بوكراع ايمان	04
أستاذة محاضرة (ب)	علم النفس العيادي	براجل إحسان	05

## Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
<b>,992</b>	39

## Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
<b>,984</b>	12

## Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
<b>,980</b>	13

## Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
<b>,961</b>	6

## Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
<b>,959</b>	8

## Statistiques de fiabilité

	Partie 1	Valeur	1,000
		Nombre d'éléments	1 <sup>a</sup>
Alpha de Cronbach	Partie 2	Valeur	1,000
		Nombre d'éléments	1 <sup>b</sup>
		Nombre total d'éléments	2
		Corrélation entre les sous-échelles	,991
		Coefficient de Spearman-Brown	<b>,995</b>
		Longueur égale	
		Longueur inégale	,995
		Coefficient de Guttman split-half	<b>,994</b>

a. Les éléments sont : الفردية\_ البنود

b. Les éléments sont : الزوجية\_ البنود

## Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type	Variance
الفردية_ البنود	30	<b>38,3000</b>	<b>12,14325</b>	<b>147,459</b>
الزوجية_ البنود	30	<b>37,8333</b>	<b>11,39293</b>	<b>129,799</b>
N valide (listwise)	30			

**Corrélations**

		ضغوط أسرية	ضغوط المدرسية	الضغوط الاجتماعية	الضغوط الاقتصادية	النفسية_الضغوط
أسرية_ضغوط	Corrélation de Pearson	1	,912**	,986**	,929**	,980**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,000	,000
	N	30	30	30	30	30
ضغوط المدرسية	Corrélation de Pearson	,912**	1	,912**	,960**	,971**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,000	,000
	N	30	30	30	30	30
الضغوط الاجتماعية	Corrélation de Pearson	,986**	,912**	1	,931**	,978**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000		,000	,000
	N	30	30	30	30	30
الضغوط الاقتصادية	Corrélation de Pearson	,929**	,960**	,931**	1	,976**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000		,000
	N	30	30	30	30	30
الضغوط النفسية	Corrélation de Pearson	,980**	,971**	,978**	,976**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	
	N	30	30	30	30	30

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

**الفرضية العامة**

		اللاعقلانية_الأفكار	النفسية_الضغوط
اللاعقلانية_الأفكار	Corrélation de Pearson	1	,864**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	92	92
النفسية_الضغوط	Corrélation de Pearson	,864**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	92	92

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

**الفرضية الجزئية الأولى**

		اللاعقلانية_الأفكار	الأسرية_الضغوط
اللاعقلانية_الأفكار	Corrélation de Pearson	1	,753**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	92	92
الأسرية_الضغوط	Corrélation de Pearson	,753**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	92	92

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الفرضية الجزئية الثانية

	اللاعقلانية_الأفكار	المدرسية_الضغوط
Corrélacion de Pearson	1	<b>,936**</b>
اللاعقلانية_الأفكار Sig. (bilatérale)		,000
N	92	92
Corrélacion de Pearson	<b>,936**</b>	1
المدرسية_الضغوط Sig. (bilatérale)	,000	
N	92	92

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الفرضية الجزئية الثالثة

	اللاعقلانية_الأفكار	الاجتماعية_الضغوط
Corrélacion de Pearson	1	<b>,723**</b>
اللاعقلانية_الأفكار Sig. (bilatérale)		,000
N	92	92
Corrélacion de Pearson	<b>,723**</b>	1
الاجتماعية_الضغوط Sig. (bilatérale)	,000	
N	92	92

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الفرضية الجزئية الرابعة

	اللاعقلانية_الأفكار	الإقتصادية_الضغوط
Corrélacion de Pearson	1	<b>,887**</b>
اللاعقلانية_الأفكار Sig. (bilatérale)		,000
N	92	92
Corrélacion de Pearson	<b>,887**</b>	1
الإقتصادية_الضغوط Sig. (bilatérale)	,000	
N	92	92

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

## ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة حيث تمت الدراسة بجامعة محمد الصديق ن يحي جيجل تاسوست قسم علم النفس وعلوم التربية والأرط فونيان خلال الفترة الممتدة ما بين 29 جوان و16 جويلية 2020م، على عينة قوامها (92 طالب وطالبة)، إختيرت بطريقة عشوائية بسيطة وقد تم الإعتماد على المنهج الوصفي الإرتباطي في استخلاص نتائج هذا البحث معتمدة على مقياسين كأداتين للدراسة تم التأكد من خصائصها السيكمترية:

- مقياس الافكار اللاعقلانية: سليمان الريحاني 1985.

- مقياس الضغوط النفسية: لبشير إبراهيم الحجار، ونبيل كامل دخان 2005.

وبعد جمع البيانات وتحليلها ومعالجتها إحصائيا بإستخدام برنامج (SPSS22) لمعرفة صحة الفرضيات من عدمها تم استخدام معامل الإرتباط بيرسون تم التوصل إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة.

- توجد علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين الأفكار اللاعقلانية والضغط الأسرية لدى طلبة الجامعة.

- توجد علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين الأفكار اللاعقلانية والضغط مدرسية لدى طلبة الجامعة.

- توجد علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين الأفكار اللاعقلانية والضغط الاجتماعية لدى طلبة الجامعة.

- توجد علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين الأفكار اللاعقلانية والضغط الإقتصادية لدى طلبة الجامعة.

**وجاءت أهم اقتراحات الدراسة كما يلي:**

✓ إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تتعلق بكل من الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة.

✓ ضرورة الأخذ بعين الإعتبار نتائج مثل هذه الدراسات والعمل بها وتطويرها مستقبلا.

✓ العمل على تطبيق النظرية العقلانية الانفعالية في الإرشاد وذلك من خلال التعرف على الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية واللامنطقية المسؤولة عن الإضطرابات النفسية.

**الكلمات المفتاحية:** الأفكار اللاعقلانية، الضغوط النفسية، طلبة الجامعة.

This study aimed to Reveal the Relationship between irrational thoughts and psychological pressures among university students, as the study was conducted at the University of Muhammad Al-Siddiq bin Yahya Jijel Tasust, Department of Psychology, Urology and Art Phonian, during the period between June **29 and July ,16 2020 AD**, on a sample of **92** students Selections in a simple random way, and the descriptive correlational approach was relied upon to extract the results of this research based on two scales as tools for the study whose psychometric properties were verified: The Irrational Ideas Scale: Suleiman Al-Rihani, 1985.

Psychométrique stress sale: by Bachir Ibrahim Al-Hagar and Nabil Kamel Dukhan, 2005.

After collecting, analysions and statistically treating data using the SPSS22 program to find out whether the hypothèses are correct or not, the Pearson correlation coefficient was used and the following results were reached:

There Is a positive correlation relation ship with statistical significance at the level of 0.01 between irrational thoughts and psychological stress among university students.

There is a positive correlation relation ship with statistical significance at the level of 0.01 between irrational thoughts and family pressures among university students.

There is a positive correlation relation ship with statistical significance at the level of 0.01 between irrational thoughts and school pressures among university students.

There is a positive correlation relation ship with statistical significance at the level of 0.01 between irrational thoughts and social pressures among university students.

There is a positive correlation relation ship with statistical significance at the level of 0.01 between irrational thoughts and economic pressures among university students.

The most important suggestions of the study were as follows:

- ✓ Conducting more studies and research related to both psychological stress and irrational thoughts among students.
- ✓ The necessity to take into account the results of such studies, to work with them and develop them in the future.
- ✓ Work to apply the rational emotional theory in counseling, by identifying the irrational and illogical ideas and beliefs responsible for mental disorders.

**Key words: irrational thoughts, stress, university students.**