وزارة التعليم والبحث العلمي
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
جامعة الدكتور يحيى فارس المدية

قسم: العلوم الاجتماعية ***تخصص: علم النفس العيادي***

التفكير اللاعقلاني وعلاقته بمصادر ضغوط الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر

من إعداد ***تحت إشراف:***
سعيدي فطيمة **د:بضياف عادل**
ذباح دليلة

لجنة المناقشة:

اللقب والاسم	***الصفة***
د: الوناس محمد	***رئيسا***
د: بضياف عادل	***مشرفا***
د: رمانة عيسى	***ممتحنا***

2023/2022

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
جامعة الدكتور يحيى فارس المدية

قسم: العلوم الاجتماعية ***تخصص: علم النفس العيادي***

التفكير اللاعقلاني وعلاقته بمصادر ضغوط الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر

من إعداد:
سعيدي فطيمة
ذباح دليلة

تحت إشراف:
د: بضياف عادل

لجنة المناقشة:

اللقب والاسم	***الصفة***
د: الوناس محمد	***رئيسا***
د: بضياف عادل	***مشرفا***
د: رمانة عيسى	***ممتحنا***

2023 /2022

دعاء

بسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة والسلام على رسول الكريم

اللهم إنا نسألك يا مؤنسا لكل وحيد ويا قريب غير بعيد ويا شاهدا غير غائب ويا غالب غير مغلوب يا حي يا قيوم يا بديع السماوات والأرض يا ذو الجلال والإكرام نسألك

بسم الله الرحمن الرحيم الذي عنت له الوجوه وخشيت له الأصوات ووجلت له القلوب أن تصلي على محمد وعلى الله وان تعطينا النجاح والفلاح وان توفقنا وتنصرنا وتيسر لنا دربنا

ربي لا تؤاخذنا إن نسينا أو أخطانا ربي لا تحمل علينا إصرا كما حملته على الذين من قبلنا ربنا لا تحملنا ما لا طاقة لنا به واعف عنا واغفر لنا وارحمنا يا ارحم الراحمين

أمين يا رب العالمين

شكر وعرفان

قال الله تعالى في القران الكريم أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

"وقليل من عبادي الشكور" "لئن شكرتم لأزيدنكم"

ربي أوزعني أن اشكر نعمتك التي انعمت على وعلى والدي وان اعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين

الحمد لله رب العالمين وصلاته وسلامه على صفوة خلقه وخاتم أنبيائه ورسله سيدنا محمد رسول الله صلى الله عليه واله وصحابته الطاهرين أجمعين

ورحمه الله وعفوه للتابعين وتابعيهم بإحسان الى يوم الدين

نشكر الله سبحانه وتعالى على النعم التي أنعمها علينا ونشكره ونحمده ان اعطانا القوة والعزيمة والصبر للوصول الى هذا المستوى وانهاء هذا العمل القيم والمتواضع

كما نتوجه بجزيل الشكر الى الاستاذ المشرف عادل بوضياف الذي قدم لنا كل الإرشادات والتوجيهات والأستاذ زموري سنوسي على نصائحه القيمة وكذا على توجيهه لنا ومساعدته بالكثير والقليل

ونشكر كلا من ساهم من قريب أو بعيد في انجاز هذه المذكرة ونسأل الله أن يحفظهم ويوفقهم لما يحب من الخير وترضون به.

الاهداء

نحمد الله تعالى على عونه وتوفيقه لنا في اتمام هذا العمل المتواضع الذي اهدي ثمرته الى

الى الذي أتشرف بحمل اسمه الى الذي أفتدي بخطوات رسمه عينا سهرت ويدا تعبت زرعت

وحق الحصاد..... أبي الغالي

الى مدرسة الحب والوفاء والحنان الى التي جعلت تحت اقدامها الجنان الى ضياء قلبنا ونور حياتنا

زهرة بيضاء كلما ابتسمت ذهب عني العناء..... أمي العزيزة

الى من قاسمتني الافراح والاحزان الى الي أختي الحنونة اطال الله عمرها وحفظها

الى احباء قلبي واشقاء روحي الى كل صديقاتي ورفيقات الدرب حفظكم الله ورعاكم

فطيمة

الاهداء

الحمد لله المنصف الكمال الذي علم ما كان وما يكون
وما توفيقي الا بالله عليه توكلت وعليه فليتوكل المتوكلون

الى ضياء قلبي ونور بصري صلوات الله وسلامه عليه

الى ريحانة الدنيا وبهجتها الى اعز ما في الوجود التي لولاها ما كنت موجودة الى من تعهدني لعطفها وحنانها ولم تنساني بدعائها ولم تنم في غيابي عنها الى اندر جوهرة في الوجود امي التي ربتني وامي التي انجبتني

الى من غرس فيا القيم والحب الى الذي انار ليا درب حياتي جدي الغالي

الى من اسعد وادعو الله بوجودهم دائما بجانبي خديجة اختي وحبيبتي هند، اميرة، اكرام، نهاد، ياسمين فاطمة الزهراء، منال جليلة، هديل نسرين حنان ياسمين

الى Aتحية الى حبيب الروح والقلب ورفيق الدرب وشريك العمر ان شاء الله
كل من فتح هذه الرسالة وتصفحها بعدي



ملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط لدى طالبات الجامعة والتعرف على الفروق بين لأفكار اللاعقلانية

في سياق ذلك اتبعنا المنهج الوصفي الارتباطي وقد أجريت الدراسة على عينة من طالبات جامعة الدكتور يحي فارس بالمدية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية وكلية علوم الاقتصاد والمتكونة من (60) طالبة والتي تم اختيارها بطريقة قصدية هادفة.

واعتمدنا على اداتين لجمع البيانات:

وهي مقياس الأفكار اللاعقلانية المصمم من طرف "الريحاني" ومقياس الضغوط المصمم من طرف الباحثان "بشير ابراهيم الحجار" و " نبيل كامل دخان "

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل للنتائج التالية:

- لا توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط لدى طالبات الجامعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لدى طالبات الجامعة بشكل مرتفع.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لدى طالبات الجامعة ذات مستوى منخفض.
- **الكلمات المفتاحية: الأفكار اللاعقلانية والضغوط**

Résume :

Cette étude est intitule e les pensees irrationnelles et leur relation avec les sources de stress de la vie dans un echantillon de étudiants universitaires.

L `étude visait à révéler la relation entre les pensees irrationnelles et le stress chez les étudiants universitaires et à identifier les différences entre les pense irrationnelles et entre la moyenne arithmétique et la moyenne théorique selon la variable de niveau académique et de spécialisation.

Dans ce cadre, nous avons suivi l'approche descriptive, et l'étude a été menée sur un echantillon d'étudiantes universitaires de Dr Yahia Farees a Médéa, Faculté des sciences humaines et sociales et Faculté des sciences économiques, qui se compose de 60 étudiantes qui ont été choisie de manière délibérée.

Et nous sommes utilisés sur un outil pour collecter des données, qui est l'échelle des pensees irrationnelles conçue par (Ibrahim Al-Hajjar) et (Nabil Kamel Dukhān).

Apres traitement statistique, les résultats suivants ont été obtenus :

Il existe une relation entre les pensees irrationnelles et les stress chez les étudiantes universitaires.

Il existe des différences dans les pensees irrationnelles entre la moyenne arithmétique et la moyenne théorique.

Chez les étudiantes universitaires.

Il existe des différences de contraintes entre la moyenne physique et la moyenne théorique chez les étudiants universitaire

فهرس المحتويات

دعاء	
شكر وعرفان	
الاهداء	
الملخص	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
فهرس الاشكال	
مقدمة	ا
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
الإشكالية	**3**
فرضيات الدراسة	**4**
أهمية الدراسة	**4**
اهداف الدراسة	**5**
تحديد مفاهيم الدراسة	**5**
الدراسات السابقة	**6**
التعقيب على الدراسات السابقة	**10**
الفصل الثاني: الأفكار اللاعقلانية	
تمهيد	**13**
مفهوم الأفكار اللاعقلانية	**14**
سمات الأفكار اللاعقلانية	**14**
أنواع الأفكار اللاعقلانية	**16**
أسباب التفكير اللاعقلاني	**16**
مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية	**18**
تصنيف الأفكار اللاعقلانية	**19**
أساليب التفكير وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية	**20**
الإطار التاريخي لنظرية العلاج العقلاني الانفعالي	**21**
الافتراضات الرئيسية عند اليس	**22**

الأفكار اللاعقلانية عند اليس	23
بعض الاستراتيجيات الكشف عن الأفكار اللاعقلانية	28
العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط	28
خلاصة الفصل	29
الفصل الثالث: الضغوط	
تمهيد	
مفهوم الضغط	32
أنواع الضغوط	33
مصادر الضغوط	34
مستويات الضغوط	36
الاثار المترتبة عن الضغوط	38
بعض النماذج المفسرة للضغوط	40
النظريات المفسرة للضغوط	41
أساليب مواجهة الضغوط	46
خلاصة الفصل	49
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: التطبيقات الميدانية	
تمهيد	52
منهج الدراسة	53
الدراسة الاستطلاعية	53
وصف عينة الدراسة الاستطلاعية	53
اهداف الدراسة الاستطلاعية	54
حدود الدراسة الاستطلاعية	54
أدوات الدراسة الاستطلاعية	54
الأساليب الإحصائية المستخدمة	58
خلاصة الفصل	
الفصل الخامس: الدراسة الميدانية	
عرض وتحليل نتائج الفرضيات	62

مناقشة الفرضيات	**63**
الاستنتاج العام	**67**
خاتمة	**68**
الاقتراحات	**70**
قائمة المراجع	**71**
قائمة الملاحق	**77**

قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
1	**توزيع افراد العينة حسب الجنسين**	**53**
2	**توزيع افراد العينة حسب الشعبة**	**54**
3	**توزيع افراد العينة حسب المستوى**	**54**
4	**يوضح الأفكار العقلانية والعبارات المرتبطة بها**	**55**
5	**يوضح ابعاد الضغوط النفسية**	**57**
6	**يوضح معامل ثبات مقياس ضغوط النفسية بطريقة التجزئة النصفية**	**57**
7	**نتائج الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط**	**62**
8	**يوضح الفروق في الأفكار اللاعقلانية لدى افراد عينة البحث**	**62**
9	**يوضح الفروق في الضغوط بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري**	**63**

قائمة الاشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	تأثير البيئة على الفرد	40
02	مراحل الفيزيولوجية للتكيف العامة حسب نظرية كانون	42
03	مراحل الثلاثة للتكيف العامة حسب سيلي	44
04	الضغوط النفسية حسب لازاروس التفكير المعرفي	45

مقدمة

مقدمة

يمثل طلبة الجامعة ثروة وطنية في غاية الأهمية باعتبارهم الطاقة الدافعة نحو التقدم والبناء، فهم بحاجة إلى تقديم الرعاية العلمية والاجتماعية والجسمية والنفسية لهم، واستثمار قدراتهم حتى يسهموا في تطور مجتمعاتهم وتنميتها. إن تضمين البرامج التعليمية والتربوية على مستوى الجامعة وما قبلها، برامج إرشادية في الوقاية من الوقوع في المشكلات التكيفية بمختلف أنواعها إضافة إلى التدخلات الإرشادية النهائية والعلاجية، سواء أكانت إرشادا فرديا ام جماعيا من شأنها أن تحد من تعرض الطالبات لمشكلات وصعوبات مختلفة، حيث تساعد على امتلاكهم المهارات التكيفية المناسبة التي يحتاجون إليها عند التعامل مع الضغوطات التي تتعرض حياتهم ومسيرتهم الجامعية.

ففي السنوات الأخيرة برز التوجه للتركيز على أهمية الجانب المعرفي من شخصية الأفراد في تقدير انفعالاتهم وفي تكيفهم النفسي والاجتماعي، بحيث أصبح يحظى باهتمام العديد من الباحثين في المجال السيكولوجي بصفة عامة، وفي مجال الارشاد والعلاج النفسي بصفة خاصة، ومن أبرز النظريات التي حاولت تفسير الاضطرابات الانفعالية في علاقتها بالتفكير اللاعقلاني في نظرية إليس (ELLIS) والتي تعرف بنظرية العلاج العقلاني الانفعالي. وتسعى هذه النظرية إلى تغيير المعارف لتعديل السلوك والتأثير على الانفعالات، انطلاقا من الاعتقاد القوي بأن المعرفة تلعب دورا أساسيا في إحداث الاضطرابات وعلاجها. فكثير من مظاهر السلوك الغير السوي تنبع من تلك المعتقدات غير المنطقية التي تتخذ شكل التشويه الادراكي للذات والاحداث اليومية التي يتعرض لها الفرد بشكل مستمر وفي مراحل متقدمة من حياته ونتيجة لطريقته السلبية في تفسير الاحداث والضغوطات الحياتية المؤدية لتلك الاستجابات والتي يمكن استنتاجها من خلال أسلوبه في الحديث او من خلال تعامله مع الناس وعلى حسب وضعية كل فرد في مختلف المواقف حيث انه من الصعب ان يعيش الانسان دون ان يتعرض لأية ضغوط خاصة عند الطالبات حيث تعيش جملة من الاضطرابات النفسية نتيجة لأفكارهم ومعتقداتهم التي يتبنونها حيث تعيقهم على تحقيق أهدافهم ويمكن ان تنعكس عليهم في صورة اضطرابات جسمية وتستمر باستمرار الحالة النفسية المبنية على الأفكار اللاعقلانية والتي تولد لديهم تراكمات وضغوطات يمكن ان تؤثر عليهم سلبا من طالبة الى أخرى على حسب إمكانيات وقدرات الطالبة في مواجهتها سواء الشخصية الاقتصادية او الاجتماعية وهذا يقودنا الى ان طالبات الجامعة يختلفون في ادراكهم للحدث الضاغط .

فالضغط يحدث عندما يشعر الفرد ان متطلبات الموقف الذي يتعرض له تفوق قدرته على التكيف معه ومواجهته لكنه ان استطاع التعايش معه يكون الضغط مقبولا، فالهدف هو قدرة الطالب على المواجهة والمقاومة ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراستنا والتي تهدف للكشف عن وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وضغوط الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة.

وعلى هذا الأساس تم تقسيم دراستنا إلى جانبين: جانب نظري والذي يشمل ثلاث فصول:

الفصل الأول: هو الفصل التمهيدي: الذي تتم فيه تحديد الاشكالية وفرضيات الدراسة وكذا ذكر أهمية وأهداف الدراسة وبعدها تم تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة اجرائيا. وأخيرا عرض الدراسات السابقة التي تناولت موضوعنا.

الفصل الثاني: وهو الفصل الخاص بمتغير الأفكار اللاعقلانية: حيث تضمن مدخل إلى الأفكار اللاعقلانية: مفهوم الأفكار اللاعقلانية، سمات الأفكار اللاعقلانية، أنواع، أسباب، مصادر،

تصنيف، أساليب التفكير وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية. كما تطرقنا إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي "لألبرت إليس": الافتراضات الرئيسية للنظرية، الأفكار اللاعقلانية عند "إليس" وبعض الاستراتيجيات للكشف عن الأفكار اللاعقلانية والعلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط.

الفصل الثالث: وهو الفصل الخاص بمتغير الضغوط تضمن: مفهوم الضغوط، أنواع الضغوط، مصادر، مستويات، الآثار المترتبة عن الضغوط، بعض نماذج الضغوط والنظريات المفسرة وأساليب مواجهة الضغوط.

أما الجانب التطبيقي: (الميداني): ويتضمن فصلين:

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

الفصل الخامس: تضمن عرض ومناقشة نتائج الدراسة الأساسية وخلاصة عامة حول النتائج

الجانب النظري:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- إشكالية الدراسة.
- فرضيات الدراسة.
- أهمية الدراسة.
- أهداف الدراسة.
- تحديد المفاهيم:
- الدراسات السابقة

الإشكالية:

يتميز الإنسان بكونه كائن عاقل و متفرد لديه القدرة على المقارنة بين الأشياء والتفضيل بينهما ،عن طريق التفكير الواعي وذلك نتيجة الاستجابة لكل المؤثرات الخارجية التي يتلقاها من حوله، فعندما يواجه أي موقف فانه يتعامل معه وفقا لمعتقداته وبذلك تشكل 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.

حيث تعد المرحلة الجامعية احدى المراحل الهامة التي يخوض فيها الإنسان تجارب جديدة بعد دخوله عالما جديدا أكثر اتساعا، فيبدأ بالتخطيط لمستقبله ويظهر لديه ميل ليصبح أكثر استقلالية

بعد أن كان أكثر ارتباطا بعائلته ماديا واجتماعيا، فمن خلال خبرته الجديدة قد تواجهه العديد من التحديات وتداهمه مجموعة من الافكار قد تكون سلبية لا عقلانية، فالتفكير نوعان عقلاني أو غير عقلاني، وقد أولى ألبرت إليس صاحب نظرية العلاج العقلاني الانفعالي أهمية قصوى للأفكار والمعتقدات في تشكيل حياة الفرد، سواء بكساب إيجابية والسعادة وتحقيق الأهداف وتقدير الذات أو بتشويه تلك الحياة وإكسابها التعاسة والشعور بتدني مفهوم الذات والانهزام والمعاناة من الاضطرابات الانفعالية. **(علام ،2012، ص 69).**

كما تعرف الافكار اللاعقلانية حسب: بأنها مجموعة من الافكار السلبية التي يتبناها الفرد وتؤثر سلبا في قدرته على مواجهة أحداث الحياة، ومن ثم قدرته على التكيف مما يؤدي إلى وجود عاطفة لاتتلائم مع الموقف أو الحدث. **(الشريف ،2013،ص98).**

ويعتبره **احمد عزت راجع:** بانه ذلك النشاط الذي يبدله الفرد ليحل به المشكلة التي تعرضه مهما كانت طبيعة هذا النشاط سواء تطلب تفكيرا أكثر ام اقل حسب ما يكون الموقف أكثر او اقل اشكالا.
(منسي ,2012،ص165)

وهذا ما تأكده دراسة إبراهيم 1990 والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الافكار اللاعقلانية والقلق كسمة، وتحقيق الذات والتوجيه الشخصي ومدى اختلافها باختلاف متغير الجنس على عينة مكونة من (213) طالب وطالبة من بين طلاب الآداب والتربية بجامعة الزقايق، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة بين الجنسين على الدرجة الكلية للمقياس **(بوضياف،2018،ص18).**

وفي ظل الحياة المعاصرة المليئة بالمتغيرات ،يواجه الأفراد ومنهم طالبات الجامعة زيادة وتنوعا في مصادر الافكار اللاعقلانية والتوتر والضغوط ما يؤثر على نفسيتهم ، وبهذا الصدد فقد ذكر سيلي أن الضغوط من الأمور المهمة التي تؤثر في الصحة النفسية والتي يمكن أن تؤثر سلبا أو إيجابا على وظائف الإنسان بحسب طبيعة وشدة هذه الضغوط ، ومن خلال متابعة البحوث التي قام بها (سيترلي)في هاذا المجال اتضح أنه في حالة استمرار تعرض الفرد للضغوط من البيئة الداخلية والبيئة الخارجية مع فشل التعامل معها ،قد تسبب له الإعياء ثم الإجهاد العصبي والتعب الشديد**(جباري،1998،ص10)**

بمعنى ان الضغوط هي عبارة عن ردود الفعل الداخلية بين الشخص والبيئة يعرف الشخص انها مرهقة له، وأنها تفوق امكانياته وتهدد سلامته.

فهناك ضغوط يصعب التعامل معها ومواجهتها ،وتؤثر بشكل ملحوظ على أدائهن كما تتعرض الطالبات لمواقف وأزمات تتمثل في مواجهة الامتحانات ،كثافة البرنامج الدراسي ،زيادة على إعداد البحوث ،أمور مالية عدم توفر الوقت الكافي للدراسة ،رفض الأهل لذلك السفر ،إذ تقع عليها مسؤوليات كثيرة منها ما يتعلق بشؤون المنزل و منها ما هو متعلق بمسؤوليات الدراسة الجامعية

التي تشكل لديها ضغطا لا يمكن إنكاره وهذا ما إشارة اليه دراسة نبيل كامل وبشير إبراهيم الى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة جامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم ولقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي على عينة بلغت 541طالب وطالبة واستخدم الباحثان استبيان لقياس الضغوط النفسية واستبيان اخر خاص بقياس الصلابة النفسية وتوصلت الدراسة الى عدة نتائج منها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى ضغوط تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور **(بلقاسم ،2016،ص122)**

وأشار سيلي Selye على ان الضغط النفسي عبارة عن مجموعة الاعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة مثل فقدان العمل الرحيل، والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي **(عبيد,2008، ص20)**

بهذا الصدد يؤكد سيلي ان الضغوط من الأمور المهمة التي تؤثر في الصحة النفسية سواء بالسلب او بالإيجاب على وظائف الانسان بحسب طبيعته وشدة هذه الضغوط.

وهذا ما جاء في دراسة **(ل اميري1998)** في اليمن: بعنوان **(الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي):** والتي هدفت الى 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 التخصص. **(شايع,2001، ص212)**

فالفرد يتعرض بشكل دائم الى لمشاكل وصعوبات والتي أصبحت جزءا مركزيا في حياته اليومية وفي أي مرحلة من مراحل حياته وربما كان للضغط الأثر الواضح على الطالبات الجامعيات وما فرضه عصرنا الحالي من العيش تحت سقف الضغوطات لدى بعض الطالبات.

وهذا ما يصل بنا لطرح التساؤلات التالية:

التساؤل الرئيسي

- هل يوجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط لدى طالبات الجامعة؟
- **التساؤلات الفرعية**
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات الجامعة حسب متغير التخصص؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الضغوط لدى طالبات الجامعة حسب متغير التخصص؟

_ فرضيات الدراسة:

الفرضية الرئيسية-

توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط لدى طالبات الجامعة.

الفرضيات الفرعية

–توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لدى طالبات الجامعة بشكل مرتفع

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لدى طالبات الجامعة بشكل منخفض

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في الجانب الذي سنتطرق إليه للضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية، هو موضوع اهتمام الكثير من الباحثين لكن ندرة الدراسات المتعلقة به وبالتالي هناك حاجة ماسة لمعرفة الأفكار اللاعقلانية وما هي علاقتها بضغوط الحياة. وتسعى هذه الدراسة للكشف عن أسباب الأفكار اللاعقلانية وما مدى ارتباطها بضغوط الحياة التي تتعرض لها طالبات الجامعة.

_ ويعتبر موضوع التفكير اللاعقلاني وعلاقته بمصادر ضغوط الحياة من أهم المواضيع وذلك لمعرفة أسباب الأفكار اللاعقلانية والتعرف على مصادر الضغوط النفسية.

_ قلة البحوث التي تناولت التفكير اللاعقلاني وعلاقته بمصادر ضغوط الحياة لدى طالبات الجامعة.

أهداف الدراسة:

تهدف دراستنا الحالية إلى التعرف على:

_ العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى طالبات الجامعة.

_ معرفة العلاقة الموجودة بين ضغوط الحياة بجميع أنواعها والأفكار اللاعقلانية لدى طالبات الجامعة.

_ الكشف عن مصادر الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة.

_ الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية.

_ الكشف عن مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات الجامعة وبيان الفروق في انتشارها.

_ معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة.

_ معرفة أسباب الضغوط النفسية وتوليدها للأفكار اللاعقلانية لدى طالبات الجامعة.

_ الكشف عن العلاقة السببية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط وأساليب التعامل معها لدى طالبات الجامعة.

_ تحديد مفاهيم الدراسة:

1_ **الأفكار اللاعقلانية:** عرفها باترسون (1980): هي المفاهيم والمعتقدات التي يتبناها الفرد عن الأحداث والظروف الخارجية ترجع نشأتها إلى التعلم المبكر غير منطقي.

_ هي مجموعة من الأفكار الخاطئة غير المنطقية التي تتصف بعدم الموضوعية والمبنية على توقعات وتنبؤات وتعميمات خاطئة ومن خصائصها أنها تعتمد على الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل بدرجة لا تتفق مع الإمكانيات العقلية للفرد.

_ **التعريف الإجرائي:** هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد العينة عند إجابتهم عن فقرات مقاييس الأفكار اللاعقلانية الذي أعده الباحث.

2 _ **الضغوط: لغة**: ضغط، ضغطا، وضغطه. عصره وزحمه وضيق عليه الضغطة (بضم الضاد) الزحمة والضيق والشدة والمشقة الضغطة (بفتح الضاد) القهر والضيق والاضطراب، ومنه ضغطة القبر أي تضييقه على الميت.

اصطلاحا: تعرف الضغوط على أنها صراع حالة من التوتر النفسي الشديد.

الدراسات السابقة:

أ/ الدراسات العربية:

دراسةالريحاني1987في الأردن بعنوان: (الأفكار اللاعقلانية عند طلبة الجامعة الأردنية وعلاقة الجنس والتخصص في التفكير اللاعقلاني).

- هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة الأردنية، وأثر عامل الجنس والتخصص في التفكير اللاعقلاني كما هدفت إلى التعرف على الأفكار اللاعقلانية التي تميز بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة.
- تكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة.
- استخدام اختبار (الريحاني) للأفكار العقلانية واللاعقلانية.
- دلت النتائج على انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة، كما دلت النتائج على وجود فروق بين الذكور والإناث ولم تظهر فروق على التخصص.
- **دراسة رجب علي شعبان 1992 في كاليفورنيا**: هدفت هذه الدراسة إلى البحث عن استراتيجيات التعامل مع الضغوط و علاقتها بسمات الشخصية و التوافق، تكونت عينة البحث من 99 طالبا و 29 طالبة من (18، 25) سنة، من خلال تطبيق مقياس أساليب التعامل مع الضغوط، و مقياس كاليفورنيا للشخصية، و توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين سمة الثبات الانفعالي لدى الإناث و أسلوب التحليل المنطقي و إعادة التقييم الإيجابي، أما عند الذكور فقط ارتبط النشاط و النظام بأساليب التعامل الاقداميه ، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين أساليب التعامل الاحجاميه و سوء التوافق الشخصي و الاجتماعي لدى كلا الجنسين.

دراسةطاهر1995في العراق بعنوان: (الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل).

- هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة السببية بين الأفكار اللاعقلانية التي نادى بها إليس على أنه متغير مستقل، وكل من الضغوط النفسية، وأساليب التعامل معها أنهما متغيرين تابعين لدى طلبة الجامعات في العراق.
- تكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة من طلبة كليات جامعتي بغداد والمستنصرية.
- استخدام الباحث الأدوات التالية: اختبار الأفكار اللاعقلانية، واختبار الضغوط النفسية، اختبار أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.
- ومن أهم النتائج: تنتشر الأفكار اللاعقلانية بصورة واسعة بين طلبة الجامعات، وأن هناك أسبابا متنوعة هي السبب وراء معاناة الطلبة من الضغوط النفسية، كما توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغوط النفسية.

دراسة مجلي (2011) في صعدة جامعة عمران بعنوان: العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية.

- هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية و الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية صعدة في جامعة عمران، و لمعرفة إذا كان المتغير الجنس أثر على هذه العلاقة و الكشف عن مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة من طلبة الجامعة، و بيان الفروق ذات الدلالة في انتشار الأفكار اللاعقلانية بتأثير متغير الجنس و كذلك لمعرفة مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة جامعة عمران، و بيان الفروق ذات الدلالة في مستوى الضغوط النفسية بتأثير متغير الجنس و قد كانت العينة مؤلفة من 300 من الطلبة ذكورا و إناثا و قد قام الباحث باستخدام إخبار الأفكار اللاعقلانية، اختبار الضغوط النفسية .

أ/ الدراسات الجزائرية:

دراسة يغور نورالدين (2013) في جامعة باتنة بعنوان الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار في الوسط الجامعي لدى الطلبة والفروق فيهما تبعا لبعض المتغيرات.

- هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الأفكار اللاعقلانية باستخدام الحوار لدى طلبة جامعة باتنة والكشف عن الفروق فيها تبعا لمتغير الجنس، التخصص، ولاية الإقامة.
- العينة تكونت من (191) طالب من طلبة جامعة باتنة أختيرو بطريقة عرضية استخدموا مقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد سليمان الرحماني. إضافة إلى استبيان استخدام الحوار من تصميم الباحث.
- توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط سالبة بين كل من فكرة التوقع للكوارث، تجنب المشكلات، الشعور بالعجز، علاقة الرجل بالمرأة، واستخدام الحوار.
- وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد عينة.

البحث تعزى التخصص لصالح العلميين

دراسة قردوح رميصة ودخان شافية (2014) في جيجل بعنوان: علاقة الافكار اللاعقلانية بالضغوط النفسية لدى الطلبة.

- هدفت الدراسة إلى أي الكشف عن العلاقة بين التفكير اللاعقلاني والضغوط النفسية لدى طلبة جامعة جيجل.
- تكونت الدراسة من (100) طالب وطالبة بقسم علم النفس وعلوم التربية وأرطفونيا بجامعة الصديق بن يحي تاسوست.
- أوضحت الدراسة أن هناك وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى الطلبة.

❖ **دراسة خليفي نادية(مارس2018) في الجزائر** بعنوان: الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

_ هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بالجزائر.

_ تكونت الدراسة من عينة 200 طالب وطالبة، والتي تم سحبها عشوائيا، وتم استخدام مقياس الصحة النفسية الذي أعده السيد عبد الحميد مرسي، ومقياس الضغوط النفسية الذي أعده عبد الحق لابوازدا.

_ أوضحت الدراسة أن هناك وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين درجات أبعاد الصحة النفسية ودرجات أبعاد الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة بالجزائر

-**دراسة لوطاني فايزة زموري فاطمة الزهراء (2020) في المدية** بعنوان الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة المدية وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية في ظل جائحة كوفيد 19.

_ هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والتعرف على الاختلاف في درجة الضغوط النفسية حسب متغير الجنس والمستوى الدراسي والتخصص ونظام الإقامة.

_ وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من طلبة جامعة الدكتور يحي فارس بالمدية لكيلة العلوم الإنسانية والاجتماعية وكلية العلوم التكنولوجية.

_ تكونت الدراسة من 100 طالب وطالبة. والتي تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبيعية.

_ استخدام مقياس الضغوط النفسية المصمم من طرف البشير الإبراهيم الحجاز ويشير كامل دخان لجمع البيانات.

_ أوضحت مرتفع الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة في ظل جائحة كوفيد 19.

ب/ الدراسات الأجنبية:

دراسة كانج (1991): بكوريا الغاية من هذه الدراسة هو الكشف عن العلاقة بين أساليب المواجهة والمواقف الحياتية الضاغطة على عينت شملت 700 طالب وطالبة من المرحلة الجامعية. وكشفت على أن أحداث الحياة الأسرية والجامعية هي أكثر المصادر المولدة للضغوط، وكشفت كذلك على وجود اختلاف بين الذكور والإناث في اعتماد أساليب المواجهة بحيث أن الذكور أكثر ميلا إلى استخدام التخطيط لحل المشكل وتحمل المسؤولية، بينما الإناث أكثر ميلا إلى استخدام أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي والهروب والتجنب.

دراسة (كرام وكوشيك 1993)

- هدفت الدراسة إلى تتبع أثر المعتقدات اللاعقلانية على استثارة المشاعر المناسبة مثل: الحزن، عد السعادة، الإزعاج، والمشاعر غير المناسبة وتتمثل في الضغط النفسي، الغضب، القلق.
- عينة الدراسة: عينة من طلاب يعانون من الاكتئاب.
- 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 اللاعقلانية وقائمة المشاعر المناسبة ومقياس القلق ومقياس الضغط النفسي.
- نتائج الدراسة: توصلت لوجود 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 ان المعتقدات العقلانية دورا ايجابيا في

خوض المشاعر السلبية بينما تشير المعتقدات اللاعقلانية المشاعر غير المناسبة ومنها الضغط النفسي.

دراسة كلا من تيري واخرون2006: في أمريكا بعنوان العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومستويات الضغط النفسي عند الطلبة.

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

تكونت الدراسة من (99) طالب من طلبة كليات التربية في أمريكا، كما تم تطبيق مقياس الضغط النفسي، وقد تم تحليل بيانات الدراسة عن طريق استخدام A11NOR لتحليل العلاقة بين مستويات الضغط النفسي عند الطلبة وأفكارهم اللاعقلانية.

نتائج الدراسة: أوضحت الدراسة أن الأفكار اللاعقلانية مرتبطة ارتباطا مباشرا بمستويات الضغط النفسي عند الطلبة.

دراسة هوري (2007) في اليابان: بعنوان (برنامج إدارة الضغوط لطلاب الجامعة).

- هدفت الدراسة إلى اختيار تأثيرات برنامج إدارة الضغوط لطلاب الجامعة بما بتسبب لمسببات الضغط لديهم على قدراتهم على حل المشكلات، وأسلوب تجنب الاقتران السيطرة البدائية معرفة الضغط استجابات في الاختبارات التي تمت في الاختبارات اللاحقة.
- العينة تكونت من 27 طالبا في جامعة هيروشيما في اليابان.
- استخدام برنامج إدارة الضغوط للطلاب بالجامعة.
- توصلت الدراسة إلى تأثيرات التداخل الايجابية لمعرفة الضغط والقدرة على حل المشكلات واستجابات الضغوط في الاختبارات التي تمت فيما بعد، بينما لم تظهر تأثيرات التداخل في الاختبارات اللاحقة.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة التي بحثت في المتغيرات المتعلقة بالدراسة الحالية، استخلصنا ما يلي:

من حيث العينة:

أجريت الدراسات على طلبة الجامعة، كما نلاحظ تنوع عينات الدراسة حيث شملت كلا الجنسين (ذكور وإناث) حيث اختلفت دراستنا مقارنة بالدراسات السابقة من حيث الجنس شملت الطالبات(إناث) فقط.

من حيث المنهج:

اتفقت جل الدراسات السابقة ودراستنا على المنهج الوصفي.

من حيث أدوات جمع البيانات:

لقد تعددت وتنوعت وسائل القياس المستخدمة في الدراسات السابقة كمقياس الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية، على غرار دراسة طاهر 1995 الذي استخدم أساليب التعامل مع الضغوط النفسية،

ودراسة الريحاني 1987 الذي استخدم اختبار للأفكار اللاعقلانية وعقلانية، وأيضا دراسة مجلي 2011 الذي استخدم اختبار الافكار اللاعقلانية والضغوط النفسية، ودراسة كانج1991 الذي استخدم اختبار التخطيط لحل المشكل وتحمل المسؤولية، ودراسة هوري 2007 استخدم برنامج إدارة الضغوط.

ومن بين الأساليب الإحصائية شيوعا في تلك الدراسات حسبا متوسطات الحسابية معاملات الارتباط، الانحرافات المعيارية.

من حيث الهدف:

على مستوى الدراسات التي تتعلق بالأفكار اللاعقلانية، لوحظ من حيث الهدف أنها هدفت إلى التعرف على الأفكار اللاعقلانية لدى فئات مختلفة وباختلاف بعض المتغيرات، الكشف عن مدى انتشار 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 استخدام استراتيجيات المواجهة.
- وهناك دراسات هدفت إلى تقصي فاعلية برنامج قائم على ادارة الضغوط لدى طلاب الجامعة.

وهدفت دراستنا إلى التعرف على مدى تأثير الأفكار اللاعقلانية وكيف تولد ضغوط الحياة اللاعقلانية لدى فئة طالبات الجامعة.

من حيث النتائج:

من خلال نتائج الدراسات السابقة كانت متباينة فيما بينها من خلال نتائج الدراسات السابقة كانت متباينة فيما بينها فعلى مستوى دراستان الأفكار اللاعقلانية نلاحظ أن هناك دراسات أثبتت أن انتشار الأفكار العقلانية ينسب عالية بين الجزائريين والعرب والأجانب كما جاء في دراسة الريحاني 1987 بينما أظهرت دراسات أخرى انتشار الأفكار اللاعقلانية بصورة واسعة بين الطلاب الجامعيين دراسة طاهر 1995 كما أظهرت بعض الدراسات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في الضغوط والتفكير اللاعقلاني وبعض المتغيرات القلق الغضب الجنس والثقافة في التفكير حيث استهدفنا في دراستنا الحالية من الدراسات السابقة من عدة جوانب منها صياغة مشكلة الدراسة وتساؤلاتها التعرف على مقاييس الدراسة الحالية والتعرف على إبعاد الأفكار اللاعقلانية وإبعاد الضغوط النفسية التي استخدمناها

الفصل الثاني: الأفكار اللاعقلانية

تمهيد.

1-مفهوم الأفكار اللاعقلانية.

2-سمات الأفكار اللاعقلانية.

3-أنواع الأفكار اللاعقلانية.

4-أسباب التفكير اللاعقلاني.

5-مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية.

6-تصنيف الأفكار اللاعقلانية.

7-أساليب التفكير وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية.

8 -نظرية العلاج العقلاني الانفعالي "لألبرت إليس

8-1الاطار التاريخي لنظرية العلاج العقلاني الانفعالي

8-2 الافتراضات الرئيسية لنظرية إليس.

8-3الأفكار اللاعقلانية عند إليس.

8-4بعض استراتيجيات الكشف عن الأفكار اللاعقلاني

خلاصة الفصل

تمهيد

الإنسان هو الكائن الوحيد الذي خصه الله سبحانه وتعالى بنعمة التفكير وبفضل هذا التفكير استطاع الإنسان أن يكون خليفة في الأرض وان يستحق نعمة الله عليه ويسعى الإنسان إلى استخدام الأفكار لوضع أهدافه والسعي إلى تحقيقها و حينما يمر الإنسان بإحداث يعجز معها عن تحقيق أهداف معينة وربما تمنع هذه الإحداث تحقيق تلك الأهداف فإنه يشعر بالضيق والقلق ومن بين ما يحمله الأفراد من معتقدات حول هذه الإحداث تنعكس المشاعر والسلوكيات النابعة لديهم في التفكير هو أحد العمليات العقلية المعرفية الكامنة وراء التطور للحياة الإنسانية و سيطرة الإنسان على كافة الكائنات الحية واكتشاف الحلول الفعالة التي يتغلب بها عما يواجهه من مصاعب ومشكلات بل إن معظم الانجازات العلمية التي حققتها البشرية مبنية على عملية التفكير هذا بالإضافة إلى أن الأسلوب الذي يفكر به الفرد يعد قوة كاملة تؤثر على كافة تفاعلاته.

وسنحاول في هذا الفصل التطرق إلى ماهية الأفكار اللاعقلانية بصفة عامة.

1-مفهوم الأفكار اللاعقلانية:

عمل الباحثون على تعريف الأفكار اللاعقلانية بكل صورها فولدت لها التعريفات التالية

1-1 يرى اليس أن الأفكار العقلانية هي الأفكار التي يمكن البرهنة عليها إما الأفكار اللاعقلانية فهي تلك الأفكار المبنية على المعتقدات والتوقعات ولا تخضع للمنطق الواقعي ناتجة عن سوء الظن والتأويل والتعميم الخاطئ.

أشار بريمافيرا إلى إن الأفكار اللاعقلانية هي أفكار مطلقة ومتطرفة من قبل الفرد فيما يتعلق بنفسه من جهة وبالآخرين من جهة أخرى. **(السيد,2006،ص27)**

1-**2تعريف "باترون"(1982)** الأفكار اللاعقلانية هي المفاهيم والمعتقدات التي يتبناها الفرد عن الأحداث والظروف الخارجية التي ترجع نشأتها إلى التعلم المبكر غير المنطقي التي تؤدي إلى سلوكيات وانفعالات غير صحيحة هزمه للذات. **(المجلي، 2011، ص 200)**

وعرفها روين أنها أفكار غير واقعية وغير منطقية ولا يمكن التحقق من صدقها وواقعها كما أنها تقلل من استمتاع الفرد بالحياة. **(المرزوقي,2008،ص88)**

1-**3 ويعرفها "عبد الستار" (1980)** بأنها معتقدات وأساليب تفكير لا منطقية لا تخدم توافقنا مع الواقع وتحكم علينا السلبية والانسحاب وبالتالي شعور وعدم الفاعلية.

(الستار,1980،ص236).

1-**4وعرفها "القحطاني" و"حمدي" (1989)** بأنها تلك الأفكار التي ترتبط بالميل نحو تعظيم الأمور والتأكيد والكمال وتجنب تحمل المسؤولية في مواجهة الصعاب

(الريحاني,1989،ص37)

1-5ويعرف عبد السلام " (2007) الأفكار العقلانية بأنها كل العوامل المعرفية السلبية التي يتبناها الفرد عند التعامل مع الآخرين أو في المواقف الاجتماعية أو حتى عند تقديره لذاته كما أنها التوقعات غير الواقعية والتفسيرات غير الصحيحة للأحداث. **(السيد,2007,ص01)**

2-سمات الأفكار العقلانية:

يشخص المختصون بعلم النفس عقبات عديدة أمام تفكير الإنسان إزاء حل المعضلات من أهم هذه العقبات التحيز التوكيدي أي سعي الإنسان للحصول على تأكيدات نظرته الخاصة في الدراسات تظهر أن الكثير من الناس يبحثون عما يدعم رأيهم وليس ما يؤدي إلى رفض الفكرة والعقبة الثانية هي التثبيت وهي أن النظرة الأولى إلى المسألة قد تثبت ضمن إطار معين ويصعب إعادة النظر إلى الموضوع بصوره مغايره وكذلك عدم رؤية الجوانب المتغيرة من القضية.

(حياوي,2002،ص91-92)

ومن هنا يرى البعض أن تعديل البناء المعرفي للفرد بواسطة تصحيح المدرجات الخاطئة والعادات السلبية في التفكير ينتج عنه تعديل حتمي للسلوك العام ولذا يسلم الاتجاه المعرفي في العلاج بأن سلوك الفرد وعملياته النفسية إما أن يتوقف على الطريقة التي يدرك بها الأشياء ويفكر فيها أو على توقعه للطرق التي ستحدث فيها أشياء معينه أو أن سلوك الفرد إلى حد بعيد عوامل معرفية وفكرية التوقع وطريقه التنبؤ بحدوث الأشياء.

(إبراهيم،1988،ص245)

وعلى العموم يمكننا تحديد سمات التفكير اللاعقلاني كالاتي:

- **المطالبة: من** المعروف أنه توجد علاقة بين رغبات الفرد ومطالبته المستمرة واضطرابه الانفعالي كان يصر على إشباع تلك المطالب أو ينجح دائما في عمل ما في الاضطراب الانفعالي يحدث عندما يقوم الفرد بأحاديث ذاتية مع نفسه والتي يفرضها بنفسه على نفسه وعلى العالم الآخرين.
- **التعميم الزائد**: في عمم الفرد أحكامه وتقييمات التي لا تعتمد على التفكير الدقيق والتي عادة ما تقوم على الملاحظة الفردية على شريحة واسعة من الناس.
- **تقدير الذات:** فهو شكل من أشكال التعميم الزائد فالفرض لديه المعرفة بالرؤية الذاتية الأفعال والمواقف ولكن الضغوط لها أهمية في تحديد موقف الفرد تجاه الأحداث التي تمر به فيلجأ النمط التفكير الملتوي عند تقدير القيمة الشخصية وتظهر تأثيرات سلبية لهذا التقدير منها الميل إلى التركيبات الخاطئة المطالب غير الواقعية التي تتعارض مع الأداء وعلى هذا فعلى الفرد أن يعدل من فلسفته في مشكله القيمة الشخصية من خلال تقبل الذات بدلا من تقييم الذات.
- **الفظاعة:** فمن المعروف أن المطالب غير المنطقية للفرد غالبا ما يرغب في تحقيقها شيء من الفضاء أي أنها تكون رغبة ملحة لديه وهذا ما يؤدي إلى الانفعالية الزائدة وعدم القدرة على حل أي مشكلة بشكل عقلاني.
- **أخطاء العز التنسيب: حيث** يميل الفرد إلى أن ينسب أفعاله الخاطئة إلى أفراد آخرين مما يؤثر على إدراكه للأحداث الخارجية لحالته الانفعالية وسلوكه ومن أخطاء الفرد اللوم المستمر للذات ولوم الغير
- **التكرار (التلقين):** وتتكرر الأفكار اللاعقلانية باستمرار لدى الفرد بشكل لا شعوري ويساعد على ذلك الضغوط الخارجية والداخلية. **(عبد السلام،2007، ص4)**

إذ يعد التضخيم احد الأخطاء الأساسية تفكير فضلا عن التصغير و الاستنتاج الانفعالي والتعميم والتفكير الجدي المتطرف سلبيا أو إيجابا فالبعض يضخم أخطائه و جعل للآخرين صفات قاسية شديدة وانتقاده ولا يرى فيهم التقييم والتشجيع والمساعدة ويرى نفسه ضعيفا ناقصا من خلال المبالغة في فهمه لنقاط ضعفه ومن ناحية أخرى يقلل من نجاحاته وقدراته ويعد تصرفاته الجيدة وأعماله أنها لا تستحق الثناء والتقدير وأنه يلجأ إلى التعميم السريع في فهمه للآخرين ولنفسه فهو ينظر إلى نفسه نظرة سلبية ويقلل من انجازاته ونقاط قوته فيها ويضخم نقاط ضعفه وقصوره ومن ناحية أخرى يعطي للآخرين نظرهم وآرائهم أهمية كبيرة غير واقعية يحاول أن يرضيها بشتى الوسائل وكان رضا الناس غايته الكبرى ويتوصل الإنسان هنا إلى مثل هذه الأفكار من خلال أخطاء في طريقة التفكير ولهذا يقوم العلاج المعرفي على استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية أكثر من خلال معرفة عادات التفكير الخاطئة وتعديلها. **(المالح،1995، ص131)**

أنواع الأفكار اللاعقلانية:

إن الأفكار اللاعقلانية هي في الأصل رغبات وأشياء يحبها الإنسان ويفضلها إلا أنها أخذت طابعه المطالب المطلقة والشروط اللازمة التي لا يمكن التنازل عنها وهناك عدة أنواع من هذه الأفكار ندرجها فيما يلي:

القسم الأول: تضمن ثلاثة أنواع من الأفكار اللاعقلانية والمتمثلة في

أ-أفكار تتعلق بالذات: مثل أحب أن أتقن كل شيء وإذا لم افعل ذلك فانه أمر فظيع لا يمكن تحمله ومثل هذه المعتقدات تؤدي إلى الخروف والقلق والاكتئاب والشعور بالذنب.

ب-أفكار تتعلق بالآخرين: مثل يجب أن يعاملني الناس معاملة حسنة عادلة وإذا لم يفعل ذلك فإنه أمر فظيع لا أتحمله تؤدي هذه الأفكار إلى الشعور بالغضب أو العدوانية والسلبية.

ج-أفكار تتعلق بظروف الحياة: مثل يجب أن تكون الحياة بالشكل الذي تريده وإذا لم تكن كذلك فانه أمر فظيع لا أتحمله تؤدي هذه الأفكار إلى الشعور بالأسى والألم النفسي. **(القصاص،2014،ص43)**

أسباب التفكير اللاعقلاني:

تعتبر الأفكار اللاعقلانية عندما لا تخدم توافقها مع الواقع وتحكم علينا بالسلبية والهزيمة والانسحاب وبالتالي الشعور وعدم الفاعلية وهذا يقودنا إلى ضرورة الإلمام بأنواع والأساليب الفكرية والمعتقدات الخاصة التي تؤدي للاضطرابات الانفعالية وسوء التوافق فيمكن تصنيف العوامل الفكرية المسببة للاضطراب النفسي والعقلي إلى فئتين من العوامل هما:

أ: عوامل تتعلق بمحتوى الأفكار والمعتقدات

ب: عوامل تتعلق بمحتوى الأساليب

محتوى الأفكار أو المعتقدات يقصد به مجموعة وجهات النظر والأفكار التي يتبناها الفرد عن نفسه وعن الآخرين والاتجاهات والقيم التي تسبب فيما يبدو الهزيمة إزاء إحداث الحياة.

(شحاته،2006، ص48)

ويشير **"اليس"** إلى أن الناس يزعجون أنفسهم من خلال سعيهم بشكل شعوري أو لا وراء تلك الأفكار والأمر الذي يؤدي إلى عدم التخلي عن اضطرابات والإبقاء عليها والتصعيد من حدتها وهذا السعي يرجع إلى عدة أسباب منها:

الجهل: فكثير من الأفراد يجهلون سبب اضطرابات ويعتقدون أنها طبيعية وحتمية فهم مثلا إذا فقدوا عزيزا لديهم يحدثون أنفسهم إن هذا الشيء محزن بالنسبة لهم ولا يجب أن يحدث لهم وهم سيئون حظ ولا يمكنهم العيش في سعادة بعد هذا الحدث ولا يبذلون أي جهد للتخلص من هذه المشكلة.

التصرف بغباء: حيث أن كثيرا من الأفراد يتصرفون بغباء فهم لا يدركون أنهم هم الذين يتسببون بشكل كبير في اضطراباتهم.

عدم الإدراك: فكثير من الناس عندما تلفت انتباههم إلى أن معارفهم العقلية هي التي تقف وراء تفشي اضطراباتها فإنهم لا يلتفتون إلى هذه الأفكار المسببة للاضطرابات ويفشلون في إدراك هذه العلاقة ولذا تكون فرصتهم في التخلص من هذه الاضطرابات ضئيلة.

التصلب: يتمسك كثير من الناس بأفكارهم غير العقلانية المتعلقة بالاستحسان والتحمل وبالدلال الذاتي وحتى عندما يعترفون بالأفكار اللاعقلانية ويعلم أنها أفكار يستمروا بتفكيره المتصلب.

الدفاعية: حيث إن الإفراد لديهم قابلية لتجنب التركيز على مشكلاتهم والتفاعل معها من خلال اللجوء إلى التبرير والتعويض والإسقاط والتقمص والتجنب والكبت والكف وهم يشعرون بقلق النتيجة قلقهم.

التهاون وعدم الاكتراث: فعندما يتعرض الناس القلق الحاد نتيجة معاناتهم من مرض جسمي فقد يتفاقم مرضهم بسبب قلقهم أما إذا نظروا بشيء من التهاون لمرضهم معتبرين أنه مرض بسيط في حين انه خطير فيعتبرون غير مكترثين أو لا مبالين.

تغيير المواقف لا تغيير الذات: حينما يتعامل بعض الأفراد الأذكياء مع مشكلاتهم وهم يلجئون إلى حلول وقتية. **(شحاتة،2006، ص85)**

كما يرجع **"اليس"** التفكير اللاعقلاني إلى مرحلة الطفولة المبكرة حيث يكون الطفل حساسة للمؤثرات الخارجية ويكون أكثر قابلية للإيحاء أو أكثر اعتمادا على الآخرين خاصة الوالدين في التفكير واتخاذ القرار فإذا كان بعض أفراد الأسرة لا عقلانيين فإن الطفل سيصبح لا عقلاني لان التفكير يرجع الى استعداد الفرد للتعلم من والديه ومن الثقافة السائدة.

(شحاتة،2006،ص95)

ويرى فروجيت" Froggatt :

انه يوجد أربع طرق نموذجيه تجعل الناس يفكرون بشكل لا عقلاني ومن هذه الطرق:

- التهويل والتضخيم.
- استخدام عبارات مثل تجنب الآخرين.
- التقييم السلبي للذات والآخرين
- النظر للأشياء التي تحدث حولهم على أنها لا تطاق.

(شمال،1999ص71)

هذا وقد أوضحت عدة دراسات أن هناك العديد من العوامل التي تسهم في ظهور الأفكار العقلانية وهذه العوامل لا تعمل منعزلة وهي تتفاعل فيما بينها بهدف تشكيل أفكار جديدة أو تغيير أو ترسيخ أفكار موجودة من قبل ومن بين تلك المصادر العوامل الاجتماعية والثقافية في المجتمع يعد أحد العوامل الأساسية المساهمة في نشوء ونمو وتطور الأفكار العقلانية فقد أوضحت الدراسات **"هارت"** و **"هينتر"** أن المعتقدات اللاعقلانية إذ أحيطت بتدعيم اجتماعي لها تطورت ونمت والعكس صحيح كما تعتبر الأسرة أول بيئة اجتماعية مسئولة عن تحديد طبيعة وخصائص معتقدات وأفكار الفرد وبجانب الأسرة توجد كذلك المدرسة والمؤسسات التعليمية وجماعة الرفاق كلها تلعب دورا فعالا في التأثير على معتقدات وأفكار الفرد أما الثقافة التي يعيش فيها الفرد تمثل أصول معتقداته وقيمه واتجاهاته وعاداته وتقاليده فقد أوضحت دراسة كل من **"كورين"** و **"امني"** و **"سبيتزي"** و **"ماهوني"** أن الثقافة والحضارة ومنظومة العادات والتقاليد وما شابه ذلك كله يؤثر على المعتقدات والأفكار اللاعقلانية لدى الأفراد. **(شمال،1999،ص85)**

ومن العوامل المساهمة أيضا في ظهور الأفكار اللاعقلانية العوامل المعرفية وتشمل أساليب التفكير الخاطئة أهم هذه العوامل في طبيعة الأفكار والمعتقدات التي يتبناها الأفراد ومن أهم هذه الأساليب التعميم السلبي والمبالغة والتائية والتطرف وأخطاء الحكم والاستنتاج التعسفي وقراءة الأفكار وحمل الأمر على محمل شخصي والمقارنة الخاطئة. **(شمال،1999، ص89)**

مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية:

العوامل الوراثية:

قد أشارت بعض الدراسات إلى أن هذا الاضطراب وجد في **(60%)** من أفراد عائلات المرضى وليس من الضروري أن تكون وراثية الاضطرابات صادرة عن الآباء والأبناء مباشره ووجد أنه إذا كان أحد الأبوين مصابا به فإن نسبة الأطفال الذين يحتمل إصابتهم تبلغ (10%) ولمعرفة مدى أهمية هذا العامل الوراثي قام العلماء بدراسة نسبة الاضطراب بين التوأم المختلفة وان العامل الوراثي يلعب دورا في إحداث الأفكار اللاعقلانية وتهيئة المريض واستعداداته للإصابة بهذا الاضطراب وذلك إذا اجتمعت عدة أسباب بيئية بيولوجية وراثية. **(الزيات،1995 ص،101)**

دور العزلة الاجتماعية:

تعد العزلة الاجتماعية من الأسباب التي تساهم بشكل كبير في تكوين الأفكار اللاعقلانية حيث يفتقر الفرد للحكم أو للمعيار الاجتماعي على أفكاره ومعتقداته وبالتالي وفي كثير من الأحيان قد تتسم شخصية الفرد المنعزل اجتماعيا ببعض الجمود الذي يمنعه من تقييم أفكاره التقييم السليم وفقا لما يتفق مع الآخرين وما ترفضه الجماعة التي يحيا بها ويستمر ويستمد منها الدعم.

(دويدار،2004 ص،111)

دور الغدد والهرمونات:

تؤكد معظم الدراسات الحديثة على وجود ترابط بين الغدد الصماء والهرمونات ومرضى الاضطراب الإدراكي **(أبو علام1999، ص23)**

دور الجهاز العصبي في إحداث الاضطراب:

إن بعض الإمراض العضوية التي تصيب الجهاز العصبي تؤدي إلى إعراض شبيهه بإعراض الأفكار اللاعقلانية وان هذه الاضطرابات التي تصيب الجهاز العصبي تؤدي إلى أعراض خصامية كما أن الفصام نفسه يحتمل أن يكون سببه اضطرابا فيزيولوجي في الجهاز العصبي. **(العزة 2004 ص 90)**

دور العوامل الكيماوية:

والحشيش وعقاقير أخرى تؤدي إلى اضطرابات LSDمن المعروف أن بعض العقاقير مثل في التفكير والانفعال كما تؤدي إلى هلاوس. **(حموده2005 ص157)**

الجمود الفكري ّ:

أيضا من الأسباب التي قد تؤدي إلى سيادة الأفكار اللاعقلانية هي اتصاف الأفراد بالجمود وعدم الرغبة في تغيير أفكارهم أو استبدالها بأخرى أكثر عقلانية أو أكثر مرونة ومنطقيه فيقع الفرد فسيء أسيرا للتفكير المتصلب الجامد حيث يكون تفكيره مظلم يرى من خلاله جانب واحد للحياة ولا يرغب في أن يغير فكرته ليرى الجانب الأخر.

ثقافة المجتمع:

إذا ما انتشرت الأفكار اللاعقلانية في المجتمع فإنها سوف تفرز الأفكار اللاعقلانية للأفراد فتعم الأفكار اللاعقلانية المجتمع الخارجي أو البيئة كما هو الحال في سيادة الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالسحر والشعوذة وفي هذه الحالة يكون الفرد اللاعقلاني ضحية للبيئة ويندرج تحت ذلك أيضا إن يكون الفرد في أسرة متسلطة تفرض أفكارها غير العقلانية على الفرد فإما أن يتقبلها ويصبح غير عقلاني أو يرفضها ويصبح مستنكرا من الأسرة ومن المجتمع. **(دريدر 2010 ص 33)**

تصنيف الأفكار اللاعقلانية:

وأشار المحمدي إلى أن الأفكار اللاعقلانية هي في الأصل رغبات وأشياء يحبها الإنسان ويفضلها إلا أنها أخذت طابع المطالب المطلقة والشروط اللازمة التي لا يمكن التنازل عنها وهناك ثلاثة تصنيفات لهذه الأفكار وهي:

أ) معتقدات تتعلق بالذات مثل ابتغاء الكمال لوم الذات

ب) معتقدات تتعلق بالآخرين مثل طلب الاستحسان نسب الأفعال الخاطئة إلى الآخرين.

ج) معتقدات تتعلق بظروف الحياة مثل توقع الكوارث التهويل

(المحمدي ،2003، ص16)

وهذه التصنيفات الثلاثة مشتقه من المعتقدات الوجدانية الثلاثة وهي:

- يجب أن أنجز المهمات الأساسية بشكل كامل دون خطأ وان احظي بالاستحسان وإلا سيكون الأمر مرعبا وسأكون شخصا لا قيمة له
- يجب أن يعامل الآخرين بلطف وأن يراعوا مشاعر ويحترموني وان لم يقوموا بذلك فيجب أن يدينهم المجتمع ويلهمهم بشدة وأن يعاقبهم لعدم مراعاتهم لي
- يجب أن تكون حياتي مريحة خالية من الصعوبات وان احصل على كل ما أريد بسهوله. **(محمد ،1999، ص 30)**

مما سبق ذكره نستنتج أن الأفكار اللاعقلانية هي معتقدات وجدانية تشمل الذات الآخرين والأحداث في.....

أساليب التفكير وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية:

حدد **"بيك"** أساليب التفكير التي ينشا عنها الأفكار اللاعقلانية فيما يلي:

1-التهويل والمبالغة حيث يضفي الفرد دلالات مبالغ فيها عن الموضوعات المحايدة او المبالغة في إدراك جوانب القصور الذاتي من المزايا والنجاح الشخصي.

2-التعميم بمعنى تعميم خبره سلبيه منعزلة عن الذات ككل.

3-الكل أو لا شيء حيث يدرك الأشياء إما سيئة تماما أو لا شيء

4-عزل الأشياء عن سياقها بمعنى الانتقاء السلبي.

5-التفسير السلبي لما هو ايجابي.

6-القفز إلى الاستنتاجات بمعنى إدراك أن الموقف ينطوي على تهديد وخطر وامتحان دون ان تكون هناك دلائل على ذلك.

7-قراءه المستقبل سلبيا وحتميا.

8-التأويل الشخصي للأمور فينسب لنفسه مسؤولية النتائج السلبية في المواقف التي يمر بها. **(Abela Alle souab.2002.p114)**

أما إبراهيم وآخرون (1993) فقد ذكر أن الأساليب المعرفية الخاطئة التي تؤدي إلى الاضطراب لدى المراهقين هي.

1-التعميم السلبي الشديد كل أفعالي خاطئة.

2-إن كل ما يحدث للفرد بالكوارث ينبغي تجنبها.

3-الكل أو لا شيء فيرى الفرض أن هناك إما نجاح أو فشل ذريع.

4-قراءة أفكار الآخرين سلبيا فنجد الفرد يتوقع سخريه الآخرين منه دوما مما يجعله في حاله تحفز مستمر.

5-المقارنة حيث يسرف في استخدام عبارة أنني اقل كفاءة من الآخرين وهم أكثر مني قدره.

6-تجريد ايجابيات الشخصية من فيقول إنني لا استحق هذا الإطراء

7-الاتجاهات الكمالية المطلقة فيقول يجب ألا يكون في عملي إيه ثغره

ويرى **"اليس"** أن الفرد يكشف تلك الأفكار اللاعقلانية منذ الصغر حين يكون الطفل غير قادرا على التفكير بشكل واضح ويستمد حقائقه من تخيله لعديد من المخاوف ويعتمد على الآخرين لتخطيط حياته وكذلك من موروث المحيطين به عن الخرافات والاتجاهات التعصبية التي يتعلم مباشره من الأسرة. **(Evans, 2004, p119)**

8-نظرية العلاج العقلاني لألبرت اليس:

8-1 الإطار التاريخي لنظرية العلاج العقلاني الانفعالي:

تعتمد نظرية إليس على أن سبب الاضطرابات الذي يعاني منه الفرد هو طريقة التفكير غير المنطقية التي يتبناها، ومن خلالها يصدر أحكاما معرفية تتعلق بالأحداث التي تواجهه، فيؤدي ذلك إلى اضطرابه النفسي، وقد اعتمدت النظرية على عدد من الفروض والمبادئ **(دردير،2010،ص17).**

كما أن هذه النظرية تعتبر طريقة متكاملة للعلاج والتعلم وهي نظرية في الشخصية وطريقة في الارشاد والعلاج النفسي، وتستند إلى أرضية معرفية إدراكية، انفعاليه وسلوكية، وهي تؤيد العلاج

النفسي الإنساني والتعليمي والابتعاد عن العلاج الدوائي، وتتكون من نظرية واضحة للشخصية التي هي نظام فلسفي وطريقة علاجية فلسفية (**الزهراني،2010،ص16**).

وتقوم هذه النظرية أيضا على فكرة أساسية هي أن الإنسان حيوان عقلاني بصورة فريدة، كما أنه حيوان غير عقلاني بصورة فريدة، وأن اضطراباته الانفعالية والنفسية تعد على درجة كبيرة نتاج تفكيره بطريقة غير منطقية وغير عقلانية، وأنه يمكنه أن يخلص نفسه من معظم تعاسته الانفعالية والعقلية، ومن عدم فعاليته واضطرابه. اذا تعلم أن ينمي تفكيره العقلاني إلى أقصى درجة، وأن ينخفض تفكيره غير العقلاني إلى أقل درجة **(شقير،2002،ص.280)**.

كما ترى هذه النظري أن البشر لاهم أصلا جيدون ولاهم أصلا سيئون، وللأسف الشديد البشر لهم نزعة قوية ليفكروا بطرق لاعقلانية وملتوية وخاطئة، وهذا هو المصدر الأساسي لبؤس وتعاسة البشر، وأنهم يشتركون في غايتين أساسيتين ،أولهما: المحافظة على الحياة و الثانية: الإحساس بالسعادة النسبية والتحرر من الألم ،وأن العقلانية تكون من التفكير بطرق تسهم في تحقيق هذين الهدفين، وأن اللاعقلانية تشمل على التفكير بطرق تقف حاجزا في سبيل تحقيقها وبذلك فإن العقلانية هي استخدام المنطق في تحقيق الأهداف القريبة والبعيدة.**(الزهراني ،2010،ص16).**

إضافة إلى أن هذه النظرية تتعامل مع المريض المشكل أو العصابي الذي توجد لديه أفكار لاعقلانية أو خرافية، تظهرها خبرة منشطة، وينتج عن نظام معتقداته نتيجة انفعاليه، تظهر في شكل سلوك مدمر للذات وتقوم دعائم نظرية العلاج العقلاني الانفعالي على الفرض القائل: «إن التفكير والانفعال الانساني ليسا بعمليتين متباينتين أو مختلفتين، وإنما تتداخلان بصورة قوية

والانفعالات الإنسانية الموجبة، مثل: مشاعر الحب أو الابتهاج غالبا ما ترتبط أو تنجم عن جمل تم إستدخالها، ويسوغها الفرد في صورة مناسبة للعبارة: هذا حسن بالنسبة لي»، وأن الانفعالات الإنسانية السالبة، مثل: مشاعر الغضب أو الاكتئاب مرتبطة بجمل يصوغها الفرد في صورة مماثلة للعبارة: هذا سيئ بالنسبة لي.

ودون استخدام الكائن البشري الراشد لمثل هذه الجمل التعميمية، فإن الكثير من انفعالاته لن يكون له وجود (**سرى،2000، ص،169**).

ويوضح إليس ذلك بقوله: أن هناك تشابكا وتداخلا بين الانفعال والتفكير، وأن الفرد يفكر ويشعر ويتصرف في ذات الوقت ونادرا ما يحدث أحد هذه المكونات دون الآخر، حيث أنه عندما يدرك الفرد موقفا معينا يؤدي ذلك إلى إثارة الانفعالات، وهذا ما دفع أليس إلى الفول بأن الفرد عندما ينفعل فإنه يفكر ويتصرف أيضا، وعندما يتصرف فإنه يفكر وينفعل في الوقت ذاته، وعندما يفكر فإنه ينفعل ويتصرف كذلك.

ويعتقد إليس أن الاضطراب النفسي والانفعالي يعد نتيجة للتفكير اللاعقلاني واللامنطقي، ومن ثم فهو Ellis يرى أن الأفكار اللاعقلانية هي التي تسبب الاضطرابات المختلفة (**محمد،2000، ص،72**).

8-2الافتراضات الرئيسية لنظريه اليس:

ارتكزت نظريه **"اليس"** النظرية العقلية الانفعالية على ما يلي:

- الإنسان لديه استعداد 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.

(رديف, 2014، ص12)

يرجع التفكير غير العقلاني في أصله ونشأته إلى التعلم المبكر غير المنطقي فالفرض لديه الاستعداد لذلك التعلم بيولوجيا كما انه يكتسب ذلك من والديه بصفه خاصة ومن الثقافة التي يعيش فيها. **(ملحم 2008 ،ص234)**

اعتقد "إليس" بان التفكير والانفعال لا يشكلان وظيفتين مستقلتين إذ أن الانفعال يصاحب التفكير والانفعال في الواقع هو تفكير متميز ذاتي وشخصي وغير عقلاني إي أن التفكير والانفعال يمثلان وجهان لشيء واحد فلا يمكن النظر إلى أحدهما بمعزل عن الأخر كما أن هناك بعض الأساليب التي تساعد على التحكم فيه ويعتبر التفكير واحدا من تلك الأساليب وان ما تسميه بالانفعال ما هو إلا نوع بعينه من الفكر الذي يتسم بالتحيز والتطرف الشخصية تتألف من المعتقدات والبناءات والاتجاهات والقيم الإنسانية.

(الخواجه, 2010 ،ص199)

- إن استمرار حاله الاضطراب الانفعالي نتيجة لحديث الذات ليس بالظروف أو الإحداث الخارجية ولكن بإدراك الفرد واتجاهاته نحو هذه الإحداث التي تتجمع على صوره حمل يتم استخدامها أو تمثلها حيث أن **"إليس"** اقتبس هذه الفكرة وهي انه لا شيء في الخارج جيد أو شيء أو سيء ولكن التفكير هو الذي يجعلها كذلك. **(منسي, 2014، ص240)**

- فاعليه العلاج المعرفي إن محاوله تغيير السلوك أو المشاعر لا ينجم عنه إلا تغيرات محدودة في التفكير لذا فان تغيير أنماط التفكير يترتب عليه تغيرات جوهريه في السلوك والشعور لذا فان العلاج لابد أن يركز على تغير الأفكار غير العقلانية وتغيير فلسفه الإنسان في الحياة والحديث السلبي مع الذات هو أحد الإشكال الأفكار غير المنطقية لذا يقترح **"إليس"** استبدالها بحديث ايجابي مع الذات.

(الخواجه, 2010, ص197)

- يجب مهاجمه الأفكار والانفعالات السلبية للذات وذلك بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بدرجه يصبح معها الفرد منطقيا ومتعقلا.

- فهدف الإرشاد والعلاج النفسي هو إن يوضح للمسترشد أن حديثه مع ذاته يعتبر المصدر للاضطراب الانفعالي وان يبين له كيف أن هذه الأحاديث الذاتية غير منطقيه وان يساعده على أن يستقيم تفكيره ليصبح حديث الذاتي عنده أكثر منطقيه وأكثر فعالية وبالتالي غير مصحوب بانفعالات سلبيه أو بسلوك إحباط للذات.

(منسي, 2014, ص290)

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

- تؤثر ميكانيزمات الدفاع عن انفعال الفرد وسلوكه عندما يدرك الناس أن سلوكهم خاطئ وسيء فأنهم يرفضون الاعتراف لأنفسهم وللآخرين وبأفكارهم الخاطئة أو تصرفاتهم السيئة وبالتالي يلجا الناس لاستخدام العديد من ميكانيزمات الدفاع مثل تبرير إسقاط كبت تعويض. **(منسي ,2014 ,ص295)**

3-8 الأفكار اللاعقلانية عند "اليس"

فيما يلي عرض من الأفكار العقلانية كما حددها **"اليس"** والذي يؤدي ظهورها أو وجودها لدى الفرد إلى إمكانية تعرضه للاضطراب النفسي وهي:

الفكرة الأولى طلب الاستحسان:

من الضروري أن يكون الشخص محبوبا من كل المحيطين به وهذه الفكرة لا عقلانية لأنها:

- هدف لا يمكن تحقيقه وذلك لان إرضاء الناس غاية لا تدرك
- إذا سعى الفرد لتحقيق هذه الغاية فانه سيفقد استقلاله الذاتي ويصبح أكثر. عرضة للإحباط وأقل شعورا بالأمن.
- من الطبيعي وجود رغبة لدى الفرد لأن يكون محبوبا ولكن الفرد العاقل لا يضحي باهتماماته ورغباته لهذا لهدف تحقيق هذه الغاية.

(العنزي, 2010، ص98)

يتضح مما سبق أن هذه الفكرة لا عقلانية من الصعب حدوثها فما يعيه الفرد ليس بالضرورة أن يعيه الآخر فهناك صعوبة في إرضاء جميع الأفراد كما أن هذه الفكرة أغلقت مبدأ الفروق الفردية في القدرات.

الفكرة الثانية ابتغاء الكمال الشخصي:

يجب على الفرد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة وأن ينجز ما يمكن أن يعتبر نفسه بسببه ذا قيمه وأهمية وهذه الفكرة لا عقلانية لأنها:

- صعبة التحقيق واندفاع الفرد لتحقيقها يؤدى إلى إجهاده وظهور الاضطرابات السيكوسوماتية لديه.
- تؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس والشعور بكل العجز النقص لدى الفرد والشعور بالخوف الدائم من الفشل والذي يترتب عليه حرمانه من التمتع بحياته. **(العويضة،2009، ص206)**

يتضح مما سبق أن الفرد الذي اعتنق هذه الفكرة اللاعقلانية يواجه مشكلات خاصة في مجال عمله حيث يظل يبحث عن العمل الكامل الذي لا يحتوي على خطأ واحد كما أن ليس العمل الكامل هو الذي يحدد قدرات الفرد وقيمته في المجتمع.

الفكرة الثالثة اللوم الزائد للذات والآخرين:

بعض الناس شر وأذى وعلى درجه عالية من الخبث والنذالة وهو بذلك يستحق العقاب والتوبيخ وهذه الفكرة لا عقلانية لأنه ليس هناك معيار مطلق للصواب والخطأ فالأعمال الخاطئة التي ترتكب قد تعود إلى الجهل أو الاضطراب الانفعالي وكل انسحاب عوضه الخطأ والعقاب لا يؤدي إلى تعديل السلوك والشخص العادي والسوي لا يلوم نفسه ولا يلوم الآخرين إذا أبدوا له عيوبه بل انه يحاول أن يصحح سلوكه إذا كان خطأ.

(العويضة،2009، ص209)

يتضح مما سبق أن هذه الفكرة لا عقلانية لان العقاب ليس بالضرورة أن يصلح الأخطاء بل من الممكن أن يكون العقاب هو السبب في زيادتها.

الفكرة الرابعة توقع المصائب والكوارث:

انه لمن المصائب الفادحة أن تسير الأمور بعكس ما يتمناه الفرد وهذه الفكرة لا عقلانية لأنها:

- لا يوجد سبب يجعل الأشياء تختلف عن الواقع الذي هي عليه.
- إن الانغماس في الحزن والضيق نادرا ما يغير الموقف ولكن الغالب أن يزيد سوءا.
- إذا كان من المستحيل يعمل أي شيء بالنسبة للموقف فان الشيء المنطقي الوحيد الذي يمكن عمله هو أن نتقبل هذا الموقف.
- ليس من الضروري أن يؤدي الإحباط إلى الاضطراب الانفعال طالما أن الفرد لم يحدد الموقف.

- في صوره تجعل من الحصول على الرغبات أمرا ضروريا للرضا والسعادة.

(العنزي،2010، ص100)

يتضح مما سبق أن الفرد الذي يعتنق هذه الفكرة اللاعقلانية سوف يصاب بالإحباط ويشعر بخيبة الأمل لأنه لن يتمكن من تحقيق ما يتمناه كما يجب عليه ألا يبالغ في مشاهده الأمور من المنظور السيئ وان ينظر لها على المدى البعيد فمن الممكن أن تكون الأمور أحسن.

الفكرة الخامسة اللامبالاة الانفعالية:

المصائب والتعاسة تعود أسبابها إلى الظروف الخارجية التي ليس للفرد حكم فيها وهذه الفكرة غير عقلانية لان الظروف الخارجية وان كانت عوامل محرضه وسيئة ليست هي السبب في التعاسة ولكنها تتأثر باتجاهات الفرد نحوها وردود أفعاله نحوها هو الذي يجعلها تبدو كذلك من خلال تضخيم وتهويل الآثار من الخارج إلا انه يدرك أن من الممكن تغيير ردود أفعاله نحوها وذلك باعداه النظر فيها وتحديدها والتغيير لفضيا عنها. **(الصقهان،2005، ص20)**

يتضح مما سبق أن الفرد الذي يعتنق هذه الفكرة اللاعقلانية يعتاد على الاستسلام للواقع ولا يحاول تغييره للأحسن كما انه بذلك يجهل معرفه قدراته

الفكرة السادسة: القلق الناتج عن الاهتمام الزائد:

الأشياء الخطيرة والمخيفة هي أسباب الهم الكبير والانشغال الدائم للفكر وينبغي أن يتوقعها الفرد دائما وان يكون على أهبة الاستعداد لمواجهتها والتعامل معها.

وهذه الفكرة لاعقلانية لان الهم والقلق وانشغال البال يؤديان إلى أضرار كثيرة منها:

- الحيلولة دون التقويم الموضوعي لإمكانية وقوع الأحداث الخطيرة.
- الحيلولة دون التعامل معها ومواجهتها بفاعلية في حالة حدوثها.
- قد يؤدي إلى المغالاة في النتائج.
- قد يؤدي إلى وقوعها بالفعل.
- قد يؤدي إلى وقوعها إذا كانت لابد منها.
- لا تحول دون وقوعها إذا كان لابد منها.
- يؤدي إلى تضخيم الأحداث ويجعلها تبدو أكبر مما هي عليه في الحقيقة والفرض السوي يدرك أن الأخطاء ممكنة الحدوث ولا ينبغي توقعها بصورة تؤدي إلى القلق والهم والارتباك لذلك يمنع حدوثها.

(باترسون, 1980 ،ص147)

يتضح مما سبق أن الفرد الذي اعتنق هذه الفكرة اللاعقلانية يكون دائما في حالة توجس وقلق وتوتر ويظل في انتظار الكارثة التي ستحدث له وبذلك فهو يبالغ في نتائجها فضلا على أن التوقع لن يمنع حدوثها أصلا.

الفكرة السابعة: تجنب المشكلات:

الأسهل للفرد أن يتجنب بعض المسؤولية أو أن يتحاشى مواجهه الصعوبات بدلا من مواجهتها وهذه الفكرة لاعقلانية لان تجنب الواجبات والمسؤوليات أكثر صعوبة وإيلاما للنفس من انجازاتها الهروب من المسؤولية يؤدي إلى ظهور مضاعفات أخرى ومشاعر بعدم الرضا وفقد الثقة بالنفس وعلى العكس فان ممارسه الفرد المسؤوليات تجنب الفرد الألم وشعوره بتحقيقه ذاته ولذة الانجاز. **(العنزي, 2007، ص 82)**

يتضح مما سبق أن الفرد الذي يعتنق هذه الفكرة اللاعقلانية يتجنب المشكلات والمسؤوليات مما يجعله يشعر بالدونية وعدم الثقة في ذاته فهو ينظر للأقرب الآخرين المتحملين من المسؤولية والذين يواجهون مشكلاتهم بإيجابية وفعالية وصلابة فيشعر بالحزن والعار أمامهم وأمام نفسه أولا لأنه يشعر أنهم لا يحترمونه ولا يعتمدون عليه فهو يعتبر موجودا على هامش الحياة.

الفكرة الثامنة الاعتمادية:

يجب أن يعتمد الشخص على الآخرين ويجب أن يكون هناك شخص اقوي منه لكي يعتمد عليه هذه الفكرة لا عقلانية لأنه بينما تعتمد جميعا على بعضنا البعض إلى حد ما إلى انه ليس هناك سبب للمبالغة في الاعتماد على الآخرين لأنها تضر وتؤدي إلى فقد الحرية كما أنها تقود إلى مزيد من الاعتمادية والى الفشل في التعلم وفقد الأمان بسبب انه يصبح تحت رحمه من يعتمد عليهم والشخص العاقل هو الذي يكافح من اجل تحقيق لذاته واستقلالها ولكنه لا يرفض مساعده بل يبحث عنها أحيانا إذا احتاج إليها وهو يدرك المجازفات على الرغم من أنها محفوفة بالفشل إلا أنها تستحق الممارسة كما انه يرى إن الفشل في أمر ما ليس شيئا مدمرا.**(باترسون, 1980،ص149)**

يتضح مما سبق أن الفرد الذي يعتنق هذه الفكرة اللاعقلانية يكون غير مستقل في حياته فهو بذلك الاعتماد سيفقد حريته ولم يحقق ذاته فالأفراد الذين يعتمدوا عليهم سيكون من حقهم التدخل في كل شؤون حياته والسيطرة على أفكاره وانجازاته وهو لن يستطيع مجادلتهم في أي شيء طالما انه يحتاج إليهم وهذا ليس معناه أن الفرد لا يحتاج الآخرين مطلقا ولكنه يحتاج إليهم بالحدود التي لا تلغي معها شخصيته.

الفكرة التاسعة: الشعور بالعجز وأهمية خبراتي الماضية:

الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك والمؤثرات الماضية لا يمكن استئصالها وهذه الفكرة لا عقلانية لان السلوك الذي كان في وقت ما يبدو ضروريا في ظروف معينه قد لا يكون ضروريا في الوقت الحالي والحلول الماضية للمشكلة في السابق قد لا تكون ملائمة كحلول للمشكلات الحالية والمؤثرات الماضية قد تؤدي إلى تجنب تحديد السلوك كنوع عن الهرب أو التبرير وعلى الرغم من صعوبة تغيير ما سبق تعلمه إلا أن ذلك ليس مستحيلا والشخص العاقل يعترف أن الماضي جزء هام في حياته ولكنه يدرك أيضا انه من الممكن تغيير الحاضر عن طريق تحليل نتائج الماضي وتمحيص الأفكار المكتسبة ذات التأثير الضار ودفع نفسه إلى التصرف بطريقه مختلفة في الوقت الراهن. **(شحاته, 2006، ص83)**

يتضح مما سبق أن الفرض الذي يعتنق هذه الفكرة اللاعقلانية يظل يعيش في الماضي لا يستطيع مواكبه العصر الحالي مع انه من الممكن أن يجد مواقف في الوقت الحالي تشبه مواقف الماضي ولكن الفرد لا يظل يعيش بخبرات واحده طوال حياته فعليه أن يجد خبرات جديدة وحلولا جديدة للمواقف حتى التي تشبه الماضي وإلا سيتسم بالانطواء والعزلة والانسحاب.

الفكرة العاشرة: الانزعاج لمتاعب الآخرين:

ينبغي أن يحزن الفرد لما يصيب الآخرين من اضطرابات ومشكلات وهذه الفكرة لا عقلانية لان شعور الفرد بالحزن والتعاسة لمصاعب وإحزان الغير لن يساعدهم على حلها أو التغلب عليها كما أن ذلك سيؤدي له إلى إهمال مشاكله الخاصة والتقصير في أداء واجباته وهذا يكون مصدرا جديدا للانزعاج.

(شحاته, 2006 ,ص85)

يتضح مما سبق أن هذه الفكرة لا عقلانية لم تعد صالحه لهذا الزمان فذلك نتيجة تعقد ظروف الحياة الراهنة وانشغال معظم الأفراد بمشاكلهم الخاصة

الفكرة الحادية عشر: ابتغاء الحلول الكاملة:

هناك دائما حل لكل مشكله وهذا الحل يجب التوصل إليه وإلا فان النتائج سوف تكون خطيرة وهذه الفكرة لا عقلانية للأسباب التالية:

- لا يوجد حل صحيح وكامل لأي مشكله.
- المخاطر المتخيلة بسبب الفشل في التوصل إلى الحل الصحيح تعتبر غير واقعيه ولكن الإصرار على وجود مثل هذا الحل قد يؤدي إلى القلق أو الخوف.
- الإصرار على الكمال قد يؤدي إلى حلول أضعف مما يمكن أن تكون.

العاقل هو من يحاول أن يجد حلولا كثيرة ومتنوعة للمشكلة الواحدة ثم يختار انسبها وأكثرها قابليه للتنفيذ معتقدا انه لا يوجد حل كامل بصوره مطلقه.

(العنزي, 2007، ص80)

يتضح مما سبق أن الفرد الذي يعتقد في هذه الفكرة العقلانية سيشعر بخيبة الأمل فهو يظل يبحث عن الحل المثالي لأي مشكله يتعرض لها وربما يترك كل ما لديه من إعمال في سبيل البحث عنه

8-4بعض استراتيجيات الكشف عن الأفكار اللاعقلانية:

أوضح مزنوقا من الأفكار اللاعقلانية هي معارف والمعارف تكون شعورية إلا أن بعض الإفراد تكون أفكارهم اللاعقلانية في مرحله ما قبل شعورية ولذلك فهم يجيبون عن سؤال الأحاديث الذاتية لأنفسهم عما يضايقهم فالأفكار العقلانية من السهل إحضارها للشعور وهذه الاستراتيجيات تشمل:

وعي الاستقراء: حيث يسال الفرد عن الذي يقوله لنفسه عندما يشعر بالاضطراب فيركز المرشد في أسئلته على الأفكار والبيانات الذاتية أو المعتقدات المرتبطة بالانفعال بالاضطراب الانفعالي والتي تكشف عن الاستنتاجات الخاطئة وليس عن الأفكار اللاعقلانية.

تفسير الاستقراء: فيقدم الفرد ما لديه من استجابات عن موقف ما يقوله لنفسه عند شعوره بالاضطراب ومعظم هذه الاستنتاجات تكون خاطئة

تسلسل الاستنتاج: فيأخذ المرشد أحد الاستنتاجات المقدمة من المسترشد ويستخدمها في الكشف عن الأفكار اللاعقلانية فيصل لمجموعه من الاستجابات التي تحلل المعنى المركزي للفكرة اللاعقلانية أو الاستنتاج الخاطئ.

الأسلوب الاقتراني: ويسال فيه المرشد الفرد عن أفكاره واستجاباته ثم يسأله عن ماذا بعد ذلك؟

تفسير الاستدلال: فيكون المسترشد غير واع بأفكاره واستجاباته الخاطئة وغير قادر على تقديم إي استنتاج فيقدم له المرشد إي فكره يفترض أنها قريبه من أفكار المسترشد. **(شحاته, 2006، ص87)**

العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط

تشير البحوث إلى ان هناك علاقة بين الافكار اللاعقلانية والضغوط لدى طالبات الجامعة. حيث يمكن ان تزيد الضغوط الناجمة عن الدراسة والضغوط الحياة اليومية من مستوى التفكير اللاعقلاني والتشاؤم والاكتئاب وقد تؤدي هذه الافكار اللاعقلانية الى تقليل الثقة بالنفس وتدني الاداء الأكاديمي والاجتماعي وعادة ما يشعر الطلاب بالضغط في بداية الفصل الدراسي او في فترات الامتحانات

ويمكن ان تزداد احتمالية تصديقهم للأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالفشل وعدم القدرة على النجاح للتغلب على هذه الأفكار اللاعقلانية والضغوط ينصح الخبراء بتنفيذ بعض الإجراءات مثل تخفيف الضغوط والاهتمام بالصحة النفسية والحفاظ على التوازن النفسي والايجابية بالإضافة الى الاعتناء بالتغذية السليمة وممارسة الرياضة والنشاط البدني.

خلاصة الفصل:

نستخلص مما سبق إن الأفكار اللاعقلانية ما هي إلا معتقدات خاطئة يطورها الفرد عن نفسه وعن استجاباته تجاه نمط حياته وما هي في الحقيقة الاضطرابات انفعاليه وعصابات وان فنيات العلاج العقلاني الانفعالي يعتبر أسلوب مثالي في تغيير هذه الأفكار

والمعتقدات غير العقلانية وغير المنطقية وإبدالها بأخرى عقلانية ومنطقيه تتلاءم مع مسلمات الحياة وتتفق مع القيم والمبادئ الاجتماعية كما تحصن المريض ضد الأفكار غير العقلانية التي قد تعترضه في حياته مستقبلا.

الفصل الثالث: الضغوط

تمهيد

1-مفهوم الضغوط.

2-أنواع الضغوط.

3-مصادر الضغوط.

4-مستويات الضغوط

5-الآثار المترتبة عن الضغوط

6-بعض نماذج المنقوط.

7-النظريات المفسرة للضغوط.

8-أساليب مواجهة الضغوط

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر الضغوط النفسية سمة من سمات الحياة المعاصرة فالشارع المتزايد في وتيرة الحياة يوما بعد يوم تضاعفت معه نوعية الضغوط التي يتعرض لها الإنسان كما ونوعا. الى درجة تجعل الأفراد أكثر عرضة للعديد من المشكلات والصراعات التي قد يعجزون على تجاوزها أو التكيف معها نتيجة لعدم وعيهم بأبعاد تلك الضغوط.

سوف نتطرق في هذا الفصل إلى الضغوط النفسية مفهومها، أنواعها مصادرها فعالية التعامل مع الضغوط، والآثار الناتجة عنها وفي الأخير سنتطرق إلى بعض النماذج التي توضح حدوث الضغط مع التعرف إلى أهم النظريات المفسرة للضغوط النفسية مع بعض النماذج لتخفيف الضغط وفي الختام خلاصة الفصل

1-مفهوم الضغط

مفهوم الضغط لغة:

يقصد بضغطه ضغطا عصره وزحمه. أي شدد ضيق ويقابلها في الأصل اللاتيني stresse وهو مشتق في الكلمة اللاتينية strictsليشير إلى الصرامة ويدل معناه على الشعور بالتوتر والإثارة والضيق. إذ يرجع في أصله إلى الفعل strigereويعني مشدد وضيق

(عبد العظيم ،2003ص17-18)

مفهوم الضغط اصطلاحا: لقد تعددت المفاهيم المتعلقة بالضغط فمنها من عرفه على أنه عامل أو مثير قد يكون فيزيائي أو نفسي أو اجتماعي، ومنها من اعتبره استجابة لعامل مثير ومنها من نفى تعريفه كمثير أو استجابة وأرجعه إلى نتاج التفاعلات بين الفرد والمحيط. **Sordes. Ador Florence, Esparbes pister, 1998, p135))**

اختلف العلماء والباحثين في تعريفهم لموضوع الضغوط فكل واحد منهم عرفها حسب وجهة نظره ومن هذا يمكننا التطرق لهذه التعريفات كما يلي:

1-1تعريف جوردون 1993 Gordon هي الاستجابات النفسية والانفعالية والفيزيولوجية للجسم تجاه أي مطلب تم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد وهذه التغيرات تقوم بإعداد وتأهيل الفرد للتوافق مع الضغوط والتي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهها أو تجنبها.

(عريس,2017, ص65)

1-2عرف "ما ترسيلي" الضغط على أنه مجموعة أعراض تتزامن لموقف ضاغط ينتج عن عوامل في البيئة الخارجية أو في الفرد نفسه **(ابراهيم1989، ص35)**، 1-3**أما "لازاروس"** فيعرف الضغط على أنه ظرف خارجي يضع على الفرد أعباء، ومتطلبات فائقة تهدده وتعرضه للخطر.

(القذافي ،1999، ص110).

1-3ويعرف " محمود أبو دارين " هي خلال استجابات الفرد لوضعية جديدة تؤدي إلى كسر التوازنات البيولوجية النفسية. **(جبالي، 2012 ص94)**

1-4وفي الأخير يعرف "لويس كروك"(1997) الضغوط هي رد فعل منعكس عصبي بيولوجي نفسي منذر بالخطر دفاع الفرد ضد أي اعتداء أو تهديد أو أي وضعية مفاجئة فهو مفهوم بيروقراطي مناسب لوصف ما يحدث داخل العضوية عند مواجهتها لاعتداء أو تهديد، أنها العلاقة بين الفرد والبيئة **(والي ,2015، ص112)**.

1-**5كما يعرف الضغط النفسي فمعجم مصطلحات علم النفس والتحليل النفسي** بأنه وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد ككل أو على جزء منه وبدرجة تولد لديه إحساسا بالتوتر وتشويها في تكامل شخصيته. وحين ما تزداد حدتها فقد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه إلى نمط جديد ولها آثارها على الحجاز البدني والنفسي، فهو مفهوم مستعار من الفيزياء يدل على الضغط المفرط الذي نتحمله مادة معينة.

(بطرس،2008،ص371)

1-6ويعرفه سيلي 1974: بأنها استجابة الجسم غير المحددة نحو أي متطلبات خارجية أو مواقف تفرض عليه **(شويطر2017، ص33)**.

1-7تعريف كاندلر candear: هي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية **(الرشيدي، 1999، ص35)**

بمعنى أن الضغط النفسي هو مجموعة من المؤثرات غير السارة والتي يقيمها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف لديه وتؤدى إلى اختلال في الوظائف النفسية الفيزيولوجية والجسمية لدى الفرد) فهو يمكن أن يكون مفيدا في حالة الطوارئ، كما يمكن أن يسبب أعراضا جسمية إذا استمر لمدة طويلة. ويعني أن الضغوط النفسية هي رد فعل بدني وعقلي أو نفسي نتيجة استجابة الفرد لصراعات وضغوطات البيئة.

2 أنواع الضغوط:

نتيجة للدراسات المختلفة والنتائج التي توصلت لها، أظهرت نماذج وتصنيفات عدة الضغوط منها:

- تصنيف **"موراي" (1975)** الذي قسمها إلى ثلاثة أنواع وهي:

أ-الضغوط الناجمة عن التوترات الاعتيادية ويراد بها الضغوط الناتجة عن المشكلات اليومية

ب-الضغوط النمائية الناتجة عن التوترات الاعتيادية وتشمل الضغوط الناجمة عن التغيرات التي تتطلب تغييرا مؤقتا من العادات وفي أسلوب الحياة.

ج-ضغوط الأزمات الجانبية وتشمل الضغوط المرض الشديد أو فقدان شخص عزيز وتكون قوية وتستمر مدة محدودة **(moore1975.p735)**

(الجبلي ،2006،ص22-23)

- تضيف "سيلي" (1980): حيث حدد الضغوط التي يتعرض لها الأفراد إلى أربعة أنواع هي:

أ-الضغط النفسي السيئ: الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة ويطلق عليه الكرب.

ب-الضغط النفسي الجيد: وله متطلبات لإعادة التكيف مثل (المنافسة الرياضية أو السفر أو ولادة أطفال). **(النابلسي , 2009، ص 99)**

ج-الضغط النفسي الزائد: ناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته على التكيف معها.

د-الضغط النفسي المنخفض: ويحدث عندما يشعر الإنسان بالملل وانعدام التحدي والإثارة ويرى سيلي أيضا أن الانسان خلال حياته لابد أن يعاني من الأنواع الأربعة للضغط النفسي. **(الزعبي 2005، ص11-12)**

كما يمكن تقسيم الضغوط إلى نوعين من حيث تأثيرها هما:

- **الضغوط الايجابية:** وهي الضغوط المفضلة أو المرغوب فيها وعلى المستوى الوظيفي قد يتعرض العامل للعديد من هذه الضغوط مثل اجتياز اختبار ما أو دورة تدريبية معينة للترقي أو للنقل الى موقع وظيفي أفضل أو تحقيق معدلات الاداء العادية أو ان يحوز رضى رئيسه المباشر عنه عندما يلتزم بالأداء وفي مواعيده المحددة.

- **الضغوط السلبية:** وهي الضغوط غير المفضلة والتي تسبب الضرر والأذى والمرض للأفراد، وتركز معظم الكتابات على التعامل مع الضغوط بمفهومها السلبي. وتفرز الضغوط السلبية أثارا ضارة

بالفرد سواء من الناحية الصحية مثل (تعرضه لبعض امراض القلب وتصلب الشرايين والسكتة) أو من الناحية النفسية مثل (الفتور واللامبالاة والسأم والأرق والتشاؤمية للأمور) أو من الناحية الوظيفية مثل انخفاض الإنتاجية وزيادة معدلات الغياب وغيرها. **(علواني2010، ص28)**

أما عن **"لازاروس"** وكوهن فقد ميزا نوعية من الضغوط:

الضغوط الخارجية المصدر: هي المؤثرات والمواقف الخارجية المحيطة بالفرد.

الضغوطات الداخلية المصدر (الشخصية): هي الاحداث والمؤثرات من النابعة من توجه الفرد وإدراكه.

3-مصادر الضغوط:

تتعدد مصادر الضغط النفسية بتعدد البيئات التي يتفاعل معها الفرد فهذا الأخير يتأثر بما حدث في عائلته وبما يعتري مجتمعه من تغيرات لذلك شكلت هذه البيئات منبعا لمصادر الضغط عند الفرد ويشير هنا **"وباريسي"** و**"هورفيور"** الى أن هذه المصادر قد تؤثر فرادى أو مجتمعة وفي هذا الشأن يشير **" لوكيا"** إلى أن الضغط ينشأ عموما نتيجة أحداث تسبب اعاقة واقعية أو خيالية لحاجات الفرد أو أهداف. تظهر هذه الإعاقة على شكل إحباط أو صراع أو شعور بالتهديد أو الملل.

إن ظهور مصادر الضغط في حياة الفرد تأثر في كيفية إدراكه لها وتفاعله معها وعلى أساس ما يملكه من خصائص نفسية وجسميه تحدد مدى امكانية هذه المصادر في أن تسبب ظهور الضغط. **(لوكيا. 2006، ص35-36)**

ويمكن تقسيم مصادر وأسباب الضغوط كما يلي:

المصادر الخارجية للضغط النفسي:

1. **الضغوط الأسرية**: وتتمثل في الصراعات العائلية، كثرة الشجارات الانفصال أو الطلاق
2. **الضغوط الاجتماعية**: وتشمل العزلة خبرات الإساءة الجسمية والجنسية والانحرافات السلوكية.
3. **ضغوطات المتغيرات الطبيعية**: مثل الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير وغيرها. **(بهاء،2008، ص30)**
4. **الضغوط المالية أو الاقتصادية**: تتمثل في انخفاض الدخل وارتفاع معدات البطالة والفقر بالإضافة الى التفاوت الطبقي ما ينتج عنه عدة صراعات.
5. **الضغوط الصحية أو الفيزيولوجية**: وهي ضغوط ترتبط بالصحة الجسمية الفيزيولوجية. كالصداع وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب الغثيان، الدوخة، صعوبات في النوم. اختال النظام الغذائي. **(محمود،1998، ص177)**
6. **ضغوط سياسية**: تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دور رئيسيا في تحديد نوعية الضغوط التي يتعرض لها الافراد في مجتمعاتهم وتنشأ هذه الضغوط من عدم الرضا عن الأنظمة السائدة كالحكم الاستبدادي والصراعات القائمة فالمجتمع.
7. **الضغوط الكيميائية**: كإساءة استخدام العقاقير، الكحول، الكافيين.
8. **ضغوط ثقافية:** وتتمثل في استيراد التفافات دون مراعاة الأطر الثقافية والاجتماعية القائمة

في المجتمع.

9. **الضغوط الانفعالية:** مثل القلق والاكتئاب والمخاوف المرضية.
10. **ضغوط مهنية**: وهيا ضغوط ترتبط ببيئة العمل مثل العبء الكمي، الكيفي للعمل، صراع الدور وغموضه، الخلافات مع الزملاء في العمل وضغوط قواعد وتشريعات العمل.
11. **الضغوط التربوية**: وهي تشمل كثرة المواد التي يدرسها الطالب ونقص الدافعية، طرق التدريس القديمة والتقليدية ونظام الامتحانات والتقويم والواجبات المدرسية بالإضافة إلى اكتظاظ وازدحام الفصول الدراسية الذي يضعف قدرة الطالب على الاستيعاب والفشل الدراسي لدى الطلبة بالإضافة إلى توتر العلاقات بين الأساتذة والطالب

(عبد العظيم,2006، ص20).

المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

- وشكل التهيئة أو الاستعداد النفسي لقبول المرض
- ضعف المقاومة الداخلية
- شخصية الفرد والعلوم المبالغ فيه. **(بهاء ،2008 ص31)**

وأيضا قسم بابكوك الضغط على حسب معيار الشدة الى ثلاثة انواع وهي:

1. ضغط ناتج عن الصراعات الداخلية، الأعصاب ومن هذا النوع مرتبط بشكل كبير ووثيق بالمفهوم الذي يعطيه الطب العقلي للقلق.
2. ضغط ذو أصل الخارجي: أي صادر من البيئة الخارجية للفرد كمواجهة العراقيل خلال سعيه لحقيق أهداف معينة فيريد اجتيازها وتخطيها ليشعر بالراحة والرضا.
3. جهاد مرتبط بالحاجة للأبداع: فالمبدع في حاجة ماسة لان يعيش في بيئة تحفزه على استعمال طاقاته الابداعية بتطوير وظائفه الطبيعية.

(عبد العظيم، ص185)

4. مستويات الضغوط:

نستطيع دراسة الضغط عادات شاشة مستويات مختلفة هي:

على المستوى الفيزيولوجي: يظهر الضغط على شكل اضطرابات وظيفية للأعضاء منها ارتفاع معدل التنفس، تزايد ضربات القلب بالنسبة الإنسان بحيث يصبح أكثر نشاطا

(Jasline Renaud 1984. 36).

- **على المستوى الخلوي**: الضغط على المستوى الخلوي مرتبط بالديناميكية الكيميائية فالخلية تتغذى على كمية من الطاقة كي تعيش وهذه الطاقة تستهلك خلال عملية التحول الغذائي وبعد انتهائه تقوم وحدات من الخلية برمي الفضلات الناتجة عن هذه العملية الى الخارج بطريقة تحفظ وحدة تركيب الخلية وعندما تطرح الخلية الفضلات فإنها تبذل طاقة لذلك يجب أن تكون الطاقة التي تحصل عليها من خلال العمليات الأيضية أكثر و أكبر من الفضلات والطلقة الى تحررها عند طرحها الى الخارج وإذا حدث العكس فإنه يحدث ما يسمى بالشمم الخلوي والذي يولد نقص وظيفي على مستوى الخلية وبالتالي يظهر الضغط.**(J.Delay.1975.p289)**

- **على المستوى العضلي**: عند تكرار تنبيه العضلة على فترات قصيرة لا يمكن حدوث كزاز ما فإن النقطة التي تبديها العضلة لكل تنبيه تقف بعد سلسلة من هذه التشبيهات وعندئذ يمكنه القول إن العضلة قد أجهدت أو احترقت.

(شلش 1984، ص326)

- على مستوى الغدد: أثبتت الدراسات التي أجريت حول التغيرات التي تطرأ على الإفراز الهرموني أن هذا الأمر يضطرب عند تعرض الجسم للضغط. وبينت التجارب أن النشاط الزائد للغدة الدرقية عادة ما ينجم عنه زيادة في الضغط العصبي كما أن هذا الأخير يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية وزيادة إفرازاتها مما نريد بدوره من شدة التوتر النفسي وحدته.

(جابر,1998، ص197)

- الضغط على المستوى النفسي: يظهر على شكل إحساس بالضيق الذي يصاحب أداء أي عمل من الإعمال. **(عويصة 1996، ص 150)**

كما يمكن ملاحظته على شكل صراعات واحباطات فالإحباطات تنشأ عندما يقوم الشخص بمحاولات متكررة تتوج بالفشل في تحقيق هدف معين أو اجتناب وضعية أو موقف ضاغط وعند ما تتكرر هذه الإحباطات عند الشخص بإمكانها أن تؤدي إلى نشوء الضغط النفسي، وعلى النقيض من ذلك فهي ليست دائما مضرة أي أنها من الممكن أن تنتج لدى الفرد حيوية تمكنه من تحقيق أهدافه ثم النجاح. وهذا ما يسمى بالضغط المفيد. **(على, 1994 ص126)**

اما الصراع فهو حاله قوتين او أكثر اذ هو مقاومه ذهنيه سببها أهداف متعارضة وبسبب تصاعد المقاومة وتزايد عدتها يقع الفرد تحت وطاه الضغط وعاده ما يصاحب ظهور الضغط في هذا المستوى الشعور بعدم الثبات وعدم الاستقرار والقلق والضيق الشديد والاضطراب في الحالات الانفعالية. **(كامل ,1996، ص151)**

الضغط على المستوى الاجتماعي:

عند الحديث عن الضغط في هذا المستوى يجب أولا الحديث عن التفاعل بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها لان الفرد في إي مجتمع من المجتمعات لا يمكن بأي حال من الأحوال إن يعيش بمعزل عن الآخرين فهو ككل متكامل حصيلة لما يتعرض لها من مثيرات وضغوط اجتماعيه فالفرد حصيلة عمليات الجماعة وديناميتها وهو أيضا نتاج تفاعل دائم مستمر في المجتمع الذي نشا فيه وهناك من يرى أن الفرد حصيلة هذه الظهور الاجتماعية وطالما هذه الأخيرة واحده في المجتمع فلابد أن تكون حصيلة هذه الضغوط الاجتماعية متشابهة وبذلك يصبح الفرد في الحقيقة هو حصيلة تفاعل هذه الضغوط الاجتماعية مع بعضها البعض من ناحية ومع الخصائص الموجودة لدى الفرد والتي لا يكون مصدرها الضغوط الاجتماعية من ناحية أخرى.

(ماهر, 1992، ص141)

والعادات والتقاليد قوه اجتماعيه هائلة تسبب ضغطا على الفرد وعلى المجتمع حتى يشعر الجميع أنهم تحت ضغط من نوع خاص لا يمكن تجاهله أو تفاديه بسهوله والقيم والمعايير تمثل أيضا ضغطا اجتماعيا قويا يتحكم في سلوك الإفراد سواء في دور توجيه هذا السلوك أو الحكم على تحصيل السلوك والرأي العام ضغط اجتماعي من نوع أخر يشعر به الفرد ويحسب حسابه أثناء تصرفه وكذلك الدعاية والإعلام ضغط كبير يوجه التفاعل اليومي للفرد مع عناصر بيئته وتعتبر الإشاعة كذلك صوره من الضغوط الاجتماعية. **(سعد ,1977،ص158)**

5. الآثار المترتبة على الضغوط:

عندما يتعرض الفرد لموقف ضاغط يصاحب ذلك التأثير على جميع جوانب شخصيته الفيزيولوجية والسلوكية والمعرفية والانفعالية وبالتالي تؤثر على الصفة النفسية للفرد وذلك من خلال خلق مشكل في توافق الفرد مع نفسه ومع محيطه الخارجي الذي يحتك به دائما ولكن هذه الاثار تختلف من شخص لأخر وهذا حسب شخصيته وكذا حسب شده الضغط الذي يتعرض له واختلاف المواقف الضاغطة ومن اهم الآثار المترتبة على الضغوط النفسية نذكرها كما جاء به وليد السيد احمد خليفة.

الآثار الفيزيولوجية:

ان احداث الضغط التي يتعرض لها الفرد تحت تغيرات في وظائف الأعضاء وإفرازات الغدد والجهاز العصبي تتمثل فيما يلي:

- افراز كميه كبيره من الادرينالين في الدم تؤدي الى زيادة ضربات القلب وزيادة معدل التنفس وارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم مما يؤدي إلى تصلب الشرايين والأزمات القلبية اضطراب اضطرابات حشويه في المعدة والأمعاء
- زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسمية وإذا استمر لمده طويلة فانه يؤدي إلى نقص الوزن والإجهاد والانهيار.

(خليفة2008،ص114)

الآثار النفسية:

يمكن ايجاز هذه الاثار كما ورد عن طه عبد العظيم حسين:

- سرعه الاستثارة والخوف والغضب.
- القلق والإحباط واليأس.
- الشعور بالعجز وفقدان الاستقرار النفسي.
- عدم القدرة على التحكم في الانفعالات والسلوك.
- انخفاض تقدير الذات فقدان الثقة بالنفس توهم المرض والإحساس بالألم.
- النظرة التشاؤمية السوداوية للحياة انخفاض مستوى الطاقة لدى الفرد.
- زيادة الاندفاعية والحساسية المفرطة فقدان الاهتمام بالآخرين وبالعمل.

(حسين2006،ص45)

ومن اثار الضغوط على الجانب النفسي:

الاحتراق النفسي:

يقول جمعه سيد يوسف هو عبارة عن حاله من الإنهاك الجسمي والانفعالي والعقلي ينتج عن التعرض لمواقف انفعاليا وضاغطة مصحوبة بتوقعات شخصيه مرتفعة تتعلق بأداء الفرد.

(جمعه ص37)

أما طه عبد العظيم حسين يقول وعلى هذا فان مفهوم الاحتراق النفسي عبارة عن خبره نفسيه سلبيه يعيشها الفرد وتسبب له الكثير من المشكلات وعدم الشعور بالارتياح وتؤدي بالتالي إلى حدوث نتائج سلبيه ويتضمن الاحتراق النفسي ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى: تتضمن عدم التوازن بين مطالب الفرد ومصادره.

المرحلة الثانية: تتضمن حدوث توترات انفعاليه فورية لدى الفرد إي حدوث تعب وأنهاك على المدى القصير.

المرحلة الثالثة: تتكون من عدد من المتغيرات في اتجاه الفرد وسلوكه.

(حسين, 2006,ص28)

اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة:

حسب ما جاء في **"فريدكاشا"** يشير إلى مجموعه من الإعراض المميزة التي تعقب فشل الفرد في مواجهه متطلباتي حدث مؤلم من خلال الأنماط العادية للسلوك وخاصة في غياب المساندة الاجتماعية فيشعر الفرد بالعجز في مواجهه الحدث اضطراب ما بعد الصدمة هو جمله من الإعراض التي يعانيها الفرد عقب تعرضه لأحداث صدميه بفترة وتتمثل في إعادة معايشه الحدث الصادمة عن طريق الأحلام والكوابيس المصاحبة لاضطراب النوم سرعه الانفعال الاستثارة التهيج والعدائية واهم ما يميزها هو العودة الى الماضي وتذكر الأحداث الصدمية بشكل لا إرادي.**(Farid Kkacha.1996.p113)**

الآثار المعرفية:

يقول طه عبد العظيم حسين تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد وبالتالي تصبح العديد من الوظائف العقلية غير فعاله وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

- نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف الملاحظة.
- تدهور الذاكرة حيث تقل قدره الفرد على الاستدعاء والتعرف.
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء.
- فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف.
- ضعف قدره الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجه المعلومات.
- التعبيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته وعن الآخرين.
- اضطراب التفكير حيث يغلب عليه التفكير النمطي الجامد بدل التفكير الابتكاري

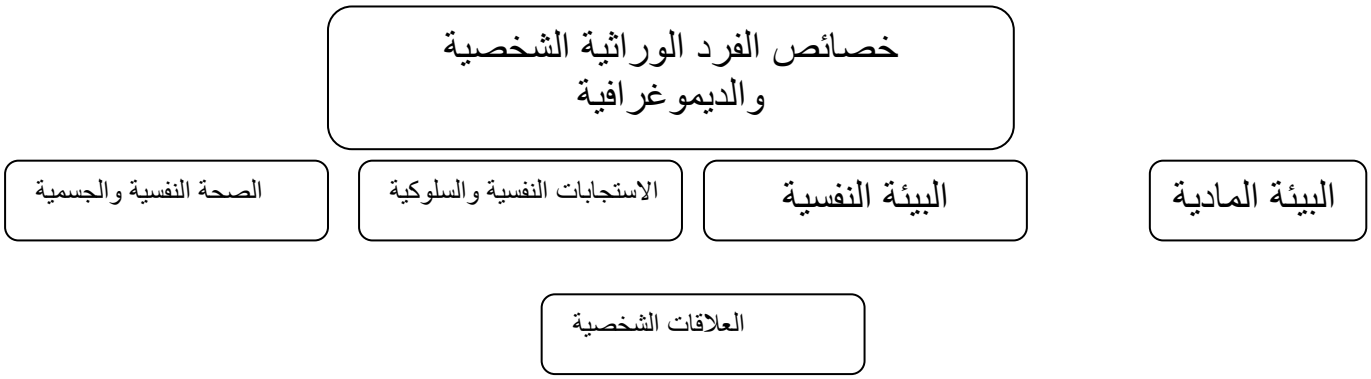
(حسين,2006، ص44)

6. بعض النماذج المفسرة للضغوط:

لقد تواجدت العديد من النماذج التي حاولت تفسير الضغوط النفسية تبعا للاختلاف في وجهات النظر فمنهم من يعتبرها كاستجابة ومنهم من يعتبرها كتفاعل بين الفرد ومحيطه وفيما يلي سيتم عرض بعض النماذج

1-نموذج توافق الفرد مع البيئة:

يوضح هذا النموذج تأثير البيئة على إدراك الفرد لها يؤثر بدوره على استجابته ومن ثم على صحته وبشكل عام ترتكز هذه النظرية على العلاقة بين إدراك الفرد لعمله وإدراكه لقدرته وبيئته ويوضح الشكل التالي تأثير البيئة على الفرد مما يؤثر بدوره على استجابته ومن ثم على صحته.



الشكل: (01) تأثير البيئة على الفرد

نموذج بيير ونيومان 1978:

يقوم هذا النموذج على افتراض أن الضغوط التي تعرض لها الفرد في بيئته عمله لها مصدران هما الفرد والمنظمة حيث إن تفاعل هذين العنصرين في زمن محدد قد يؤدي إلى ضغوط تترك أثارها على كل من الفرد والمنظمة وهذا ما يدفع كلا منهما إلى الاستجابة لهذه الضغوط بالشكل الملائم. **(عاشور, 2012, ص201)**

نموذج كر انتير وكينيكي 1979:

اعتمدا في تطوير نموذجهما على النموذج الذي طوره **"فان وفيتش" ماتوسيمور(1979)** ويوضح هذا النموذج مسببات الضغوط التنظيمية عمل الفرد والجماعة والمنظمة والمسببات الخارجية من الأوضاع الاقتصادية والأسرية ونوعيه الحياة وغيرها وهناك الفروق الفردية التي تؤثر على إدراك الفرد لمصادر الضغوط وبالتالي على مستوى الضغوط ونتائجها. **(عاشور،2012، ص202)**

وفي سنه 1966 قام **"لازاروس"** بصيغه نموذج سماه النموذج النفسي للضغط وفيه أوضح بأنه لكي يكون الموقف أو الحدث مجتهدا يجب أن ندرك أولا بأنه كذلك بمعنى أن الأساس في نظريته هو إن الاستجابة للضغط تحدث فقط عندما يقيم الفرد موقفه الحالي على انه مجهد وقد توصل **"لازاروس"** إلى هذه النتيجة بعد قيام بعدد من الدراسات.

(شرود, 1955، ص322)

7. النظريات المفسرة للضغوط:

هناك عده نظريات حاولت تفسير الضغوط وقد اختلفت هذه النظريات طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبناها وانطلقت منها على أساس الأطول فيزيولوجية أو نفسيه أو اجتماعيه وكذا من حيث مسلمات كل نظريه وهذا ما نوضحه في العرض التالي أولا.

النظرية البيولوجية لكانون 1932:

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

والحيوان للتهديدات الخارجية حيث استخدم **"والتركانون"** في بداية القرن العشرين مصطلح التوازن الجسمي للتدليل على نزعه الكائن الحي للاستعانة بمصادره للمحافظة على حاله الاتزان أي أن الكائن الحي يدرك الخطر في البيئة ويستجيب له إما بالدفاع أو الهروب مستخدمه كانون مصطلح الضغط وعرفه بأنه حاله رد الفعل في حاله الطوارئ أو رد فعل العسكري بسبب ارتباطه بانفعال القتال أو المواجهة وتؤكد هذه النظرية إن الحياة البشرية تجلب معها العديد من الأحداث الضاغطة المرغوبة وغير المرغوبة والتي قد تهدد الحياة مما يفرض على البشرية مقاومه هذه الإحداث أو الهروب بعيدا عنها فاستخدام كانون كلمه الضغوط وربطها بتجاربه المخبرين في الهروب إذ هو هدف البشر والحيوانات بأنهم واقعون تحت ذلك من خلال ملاحظه ردود الفعل للغدة والجهاز العصبي السمبثاوي في مواقف البرد أو الحاجة إلى الأكسجين ويرى كانون إن الكائن الحي يستطيع مقاومه الضغوط عندما يتعرض لها المستوى المنخفض إما الضغوط الشديدة أو طويلة الأمد فيمكن أن تسبب انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها جسم الكائن الحي في مواجهه تلك الضغوط فالضغط استجابة لإعادة توازن الجسم وبالتالي تستند نظريه كانون إلى مفهوم الاتزان العام الأساسي في قدره الإنسان والحيوان على مقاومه العوامل الضاغطة .**(آيبو, 2019, ص112)**

أما النتائج التي توصل إليها فهي:

1-الضغط هو رد فعل عند الشعور بالخوف.

2-المخاوف الجسدية والنفسية ينتج عنها ردود أفعال عاطفية توافقية استجابة نفسية حركية وتحديد اثأر الجهاز السمبثاوي

3-البيئة لها أثر في طبيعة ردود فعل جسديه لأي خطر أو خوف يتعرض له الفرد.



الشكل رقم :(02) يوضح المراحل الفيزيولوجية حسب نظريه كانون

(آيبو,2019، ص114)

نظريه هانز سيلي1946:

وينظر سيلي إلى الضغط في صوره (GAS) وتعرف أيضا بنظريه إعراض التوافق العام استجابة لأحداث مثيره من البيئة وينصب اهتمامه على الاستجابة التي يمكنه النظر إليها كدليل على إن الفرد يقع فعلا تحت ضغط من بيئته مضايقه فينظر إليها على أنها الضغط أو الحدوث المتأني للضغط. **(بوناب 2013 ص35)**

وهو يرى أيضا إن الضغط متغير غير مستقل ويصفه على أساس استجابة للبيئة الضاغطة وان هناك أنماطا معينه من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على إن الفرد يقع تحت تأثير تحت تأثير موقف ضاغط وتعتبر هذه الاستجابة ضغطا كما إن اضطرابات الاستجابة الفيزيولوجية للضغوط هدفها المحافظة على الفرد.

(بوناب 2013 ص36)

وقد بين **"سيلي"** أن التعرض المستمر إلى الضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأعراض الذي أطلق عليها سيلي اسم أعراض التكيف العام وهذه تحدث خلال ثلاث مراحل وهي:

المرحلة الأولى: وتسمى استجابة الإنذار في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه دفاعيه لمواجهه الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض لمفاجئ لمنبهات لم يكن مهيأ لها وهي عبارة عن مجموعه من المتغيرات العضوية والجسدية فترتفع نسبه السكر في الدم ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني فيكون بالتالي الجسم في حاله استنفار وتهيئه من اجل التكيف مع مصدر الضغط النفسي الذي يهدده.

المرحلة الثانية: وتسمى مرحله المقاومة فإذا استمر فإذا استمر لمصدر الضاغط في التأثير فان مرحله الإنذار تتبعها مرحلة أخرى وهي مرحله 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 هامه في نشاه أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوماتيه ويحدث ذلك خاصة عندما يعجز قدره الإنسان على مواجهه المواقف عن طريق رد الفعل التكيفي ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيدا من الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية والنفسية.

المرحلة الثالثة: وتسمى مرحله الإنهاك أو الإعياء

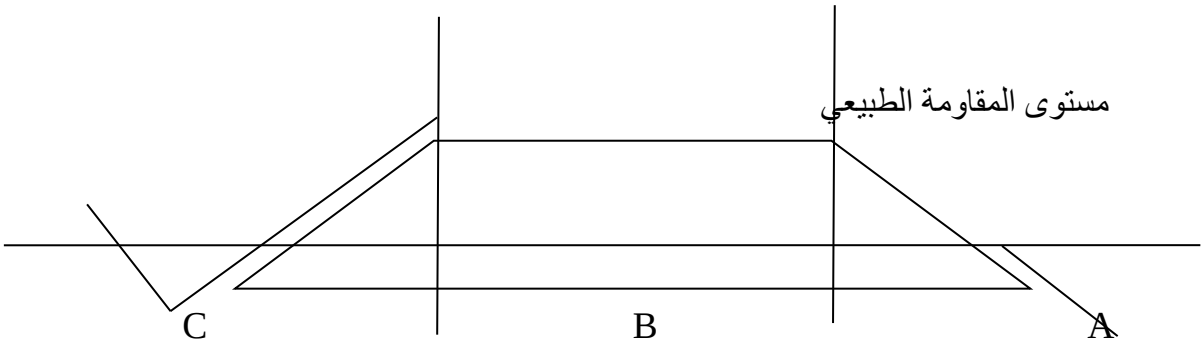
فإذا أطال تعرض الفرض إلى ظهور نفسيه متعددة لفره أطول فانه سوف يصل إلى نقطه يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في مرحله الإنهاك حيث يصبح عاجزا عن التكيف بشكل كامل وفي هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتنقص مقاومه الجسم وتصاب الكثير من أجهزه الجسم وقد يصل إلى حد الموت إما إذا كان يتمتع الإنسان بقدره الاستجابات التكيفية فإنها تساعده على حماية نفسه كلما تعرض إلى تغيرات ومواقف ضاغطة. **(النواسية,2013, ص23-24)**

ويفهم من نظريه سيلي إن الموقف الضاغط يمثل متغيرا مستقلا ينتج عنه ضغوط نفسيه إما العوامل الوسطية فهي تلك التي يكون دورها هاما في تقليل أو زيادة تأثير الموقف الضاغط ويوضح سيلي بان شده الاستجابة للمواقف الضاغطة تعتمد على العوامل الوسطية وكذلك نوع عمليه التكيف التي يلجا لها الفرد.

(الخواجه, 2010, ص19-20)

من الواضح إن هذه النظرية فسرت بشكل واضح الأثر الناتج عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد بصوره دائمة ودرجه المقاومة المواقف المسببة للضغط وإذا ما استمرت الضغوط

يصبح من الصعوبة التكيف معها مما ينجم عنها اضطرابات نفسيه متعددة وهذا ما يعطي انطباعا واضحا لأهمية النظرية في تفسير الضغوط النفسية



شكل رقم: (03) يوضح المراحل الثلاثة للتكيف العامة حسب سيلي

ه

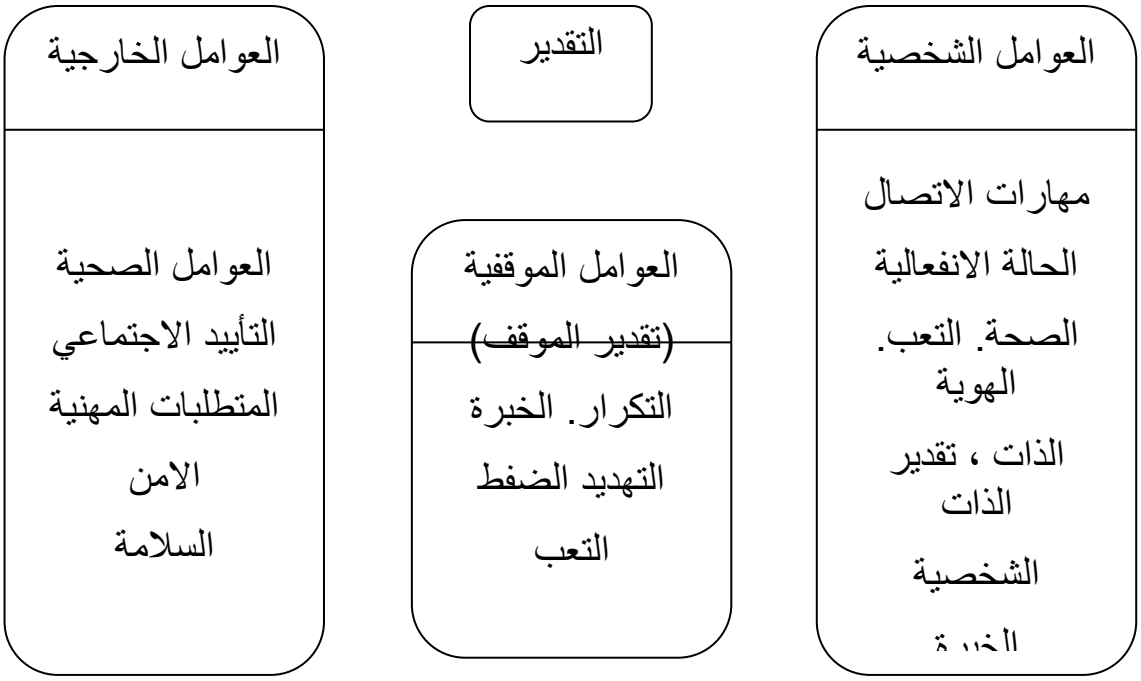
(عفيفي,2011، ص62)

نظرية التقدير المعرفي:

قدم هذه النظرية **"لازاروس"** وقد نشأت هذه النظرية نتيجة لاهتمام الكثير بعمليه الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد حيث إن تقدير التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف ولكنه رابطه بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ويعتمد تقديم الفرد للموقف على عده عوامل منها العوامل الشخصية العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه وتعرف نظريه التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشا عندما يوجد تناقص بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقديم التهديد أو إدراكه في مرحلتين:

المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفه إن بعض الأحداث هي في حد ذاتها بسبب الضغوط.

إما المرحلة الثانية: وهي التي يجدد فيها الطرف التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في المواقف ويمكن رصد هذه النظرية بالشكل التالي:



الشكل يوضح الضغوط النفسية حسب "لازاروس" التقدير المعرفي: (04)

(فاروق,2001، ص100-101)

نظريه النسق الفكري لموراي:

يشير **"راوتر" (1984)**إلى أن هذه النظرية الدينامية النفسية التي قدمها **"فرويد"** إلى أن **"موراي"** احل مفهوم الحاجة بدل الغرائز التي قدمها فريد إذ ترتكز نظريتها على مفهومين حسب عثمان 2001 أساسه الحاجة والضغوط حيث يشير إلى الحاجة باعتبارها محددات جوهريه للسلوك والضغط باختباره المحددات المؤثرة للسلوك في البيئة حيث يعرف **"موراي"** الضغط على انه صفه لموضوع بيئي أو لشخص تعيق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ومن هنا يمكن القول أن مفهوم الضغط بالنسبة **"لموراي"** له خاصية بيئية أما تساعده على تحقيق أهدافه أو تعيقه وتجدر لنا الإشارة حاليا إلى نوعين من الضغوط حسب **"موراي"** كالتالي:

- ضغط بيتا Beta Stress: وتعبر عن دلالات الأشياء والموضوعات البيئية كما يدركها ويفسرها الفرد.
- ضغط الفا Alpha Stress: تشير إلى الدلالات والموضوعات والأشياء كما هي في الواقع.

يعتمد **"موراي"** في تفسيره للضغوط على النوع الأول والذي يعتمد على الفرد وطريقه إدراكه للموضوعات الخارجية وهو يوضح أن الفرد هو الذي يستطيع ربط الموضوعات البيئية بحاجاته ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة في حين يعتبر النوع الثاني عند تفاعل كل من المواقف الحافز والحاجة الناشطة. **(هداية, 2016 ص49-50)**

8. أساليب مواجهه الضغوط

حسب ما يشير إليه **"الطريري"** 1994 أن العمليات التي يواجه بها الفرد المواقف الضاغطة من الممكن أن تأخذ صورتين:

ADAPTATION **الصورة الأولى**: هي عمليه التكيف

وهي عبارة عن عمليات وأجراء وإجراءات روتينية يلجا الفرد إلى مزاولتها وعاده ما تكون هذه العمليات أوتوماتيكية ومتكررة وأسلوبا ثابتا يزاوله الفرد في مثل هذا الموقف.

coping:**الصورة الثانية**: هي عمليه المواجهة

وهي عبارة عن اجراءات يتخذها الفرد من اجل حل المشكلة التي تواجهه ومن ثم العودة إلى الوضع الانفعالي الطبيعي وعاده ما تكون هذه الإجراءات نتيجة عمليه تقييم الفرد للموقف الذي يمر به أكثر من كونها صفه ثابتة. **(الطريري,1994، ص102)**

ويمكن تعريف أساليب مواجهه الضغوط النفسية حسب مجموعة من العلماء والباحثين كالتالي حيث يشير **"فالكمان «و"لازروس"** إلى أن أساليب المواجهة هي مجموع الجهود الذي يبدلها الفرد للسيطرة أو للتحمل أو خفض المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تتسبب بها المواقف الضاغطة ويعرف كمال دسوقي 1988 لأنها سلوك المواجهة بأنها الفعل الذي يمكن المرء من أن يتوافق مع الظروف البيئية وهو السلوك الفاعل أو الإجراء فهو فعل فيه يتفاعل الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما.

(العبدلي, 2012،ص51)

وفيما يلي نقدم تصنيف أساليب المواجهة للضغوط النسبي النفسية حسب **"لازاروس"** وفخمان 1980 1984 ويقدم نوعان من المواجهة

la coping central sur le problème المواجهة المتمركزة حول المشكلة:

وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقات الفعلية بين الفرد والبيئة فيحاول من خلالها تغيير أنماطه السلوكية أو تعديل الموقف الضاغط وتحذف هذه الاستراتيجية إلى خفض متطلبات الوضعية الضاغطة أو زيادة مصادر الفرد الشخصية وقدراته الهادفة حتى يتمكن من مواجهه الموقف الضغط وقد حدد **"لازاروس"** لمواجهه المتمركزة حول المشكلة جمع المعلومات اتخاذ إجراءات لحل المشكلة.

(جبالي, 201،ص91)

المواجهة المتمركزة حول الانفعال:

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 الفاعلة الضاغطة من خلال استعمال بدائل تتمثل في النشاطات سلوكيه الرياضة أو نشاطات معرفيه التلفاز والقراءة وهذه الوسائل ذات فعالية نسبيه وهي تختلف عن الهروب إلى سلوكيات خطيرة مثل اللجوء إلى الكحول أو التبغ أو المخدرات.

الإنكار: تشبه استراتيجية الهروب حيث تعمل على تأجيل المشكلة حيث يسعى الفرد لتغيير المعنى الحقيقي للوضعية الضاغطة بتجاهل خطوات الموقف أو رفض الاعتراف بما حدث.

(جدو,2004، ص110-111)

أحيانا تعمل استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلات والمواجهة المتمركزة حول الانفعال معا بحيث يصعب الفصل بينهما لذا توجد هناك مواجهه فعاله بنفسها وفعاله دائما دون الارتباط بخصائص انفعاليه شخصيه وخصائص إدراكية معرفيه للفرد وكذلك خصوصية الوضعيات الضاغطة فالمواجهة المتمركزة حول المشكلة تكون فعاله على المدى الطويل خاصة عند مواجهه حدث قابل للسيطرة والتحكم أما المواجهة المتمركزة حول الانفعال فتكون فعاله على المدى القصير خاصة إذا كان الحدث غير قابل للسيطرة مما يسمح للفرد بالمحافظة على تقديره لذاته وحمايته لنفسه.

(جبالي،2012، ص92)

" المواجهة إلى أساليب إلى أساليب مواجهه اقدامية أو أساليب **MOOS**ويصنف رودلف موس" مواجهة إحجاميه ولكل صنف مجموعه من الأساليب حيث تندرج تحته:

- **أساليب المواجهة الاقداميه**: وهي الأساليب التي يوظفها الفرد في اقتحام المواقف الضاغطة وتجاوز أثارها ذلك من خلال الأساليب الايجابية التالية
- **التحليل المنطقي**: وهي محاوله معرفيه للفهم والتهيؤ الذهني لموقف ضاغط ومترتباته أي التعامل معه مع الشكل المعرفي.
- **إعادة التقييم الايجابي**: وهي محاولات معرفيه لبناء وإعادة بناء المشكلات بطريقه ايجابيه مع استمرارية تقبل الواقع في الموقف الضاغط.
- **البحث عن المساعدة والمعلومات**: وهي محاولات سلوكيه للبحث عن المساعدة والمعلومات والإرشاد أو الدعم أو المساعدة.
- **استخدام أسلوب حل المشكلة**: وهي محاولات سلوكيه للقيام بعمل ما للتعامل مع المشكلة مباشره لحلها
- **أساليب المواجهة الاحجاميه**: وهي الأساليب التي يوظفها الفرد في تجنب المواقف الضاغطة والإحجام عن التفكير بها وذلك من خلال الأساليب السلبية التالية
- **الإحجام المعرفي**: وهي محاولات المعرفية لتجنب التفكير الواقعي والممكن في المشكلة.
- **التقبل أو الاستسلام**: وهي محاولات معرفيه للتعامل مع المشكلة بتقبلها أو الاستسلام لها أو ترويض النفس على تقبلها
- **البحث عن البدائل**: وهي محاوله سلوكيه للاشتراك والاندماج في أنشطه بديله وخلق مصادر جديدة والتكيف بعيدا عن مواجهه الضغط
- **التنفيس الانفعالي**: وهي محاولات سلوكيه لخفض التوتر بالتعبير لفظيا عنها بمشاعر سلبيه وفعليا عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتحقيق التوتر

(العفيفي, 2013 ص82-83)

خلاصه الفصل:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستنتج أن الضغوط النفسية من أكثر العوامل أثاره للتوتر والصراع الداخلي الذي يظهر في أثار سلبيه تؤثر في حياه الإفراد وتعتبر من الإحداث الشائعة حيث عرفها كل عالم حسب مجاله وتخصصه وهذا ما جعل هناك اختلاف في تعريفها حيث لم يقف الاختلاف في التعارف وفقط بل تعداه إلى تصنيف أنواع الضغوط النفسية وهناك الايجابية منها والسلبية ثم إلى المصادر التي تؤثر إلى حدوث الضغوط النفسية وكذلك النماذج المختلفة والآثار المترتبة عن الضغط إلى النظريات المفسرة وصولا إلى أساليب المواجهة.

الجانب التطبيقي:

الفصل الرابع: التطبيقات الميدانية

تمهيد

-منهج الدراسة.

- الدراسة الاستطلاعية.
- الإطار الزماني والمكاني للدراسة.
- عينة الدراسة الاساسية.
- ادوات الدراسة الأساسية.
- الاساليب الاحصائية المستخدمة.

خلاصة

تمهيد:

بعد التطرق إلى الجانب النظري للدراسة الذي يتضمن إشكاليه الدراسة وما يتعلق بها من متغيرات الأفكار اللاعقلانية الضغوط نخصص هذا الجزء من الدراسة للجانب التطبيقي المتمثل في الإجراءات المنهجية للدراسة حيث تم توضيح المنهج المعتمد كذلك التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية بعدها تطرق إلى الدراسة الأساسية من عينه إضافة إلى ذكر الأدوات والخصائص السيكو مترية والأساليب الإحصائية المستخدمة.

1. منهج الدراسة:

يختلف المنهج باختلاف الظاهرة المراد دراستها واكتشاف الحقيقة والمشكلة فيها وبما أن دراستنا الحالية تسعى إلى تحديد أكثر التفكير اللاعقلاني وعلاقته بمصادر ضغوط الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة فان المنهج المناسب لدراستنا هو المنهج الوصفي الارتباطي والذي يهدف إلى جمع معلومات الكافية ودقيقه عن ظاهره أو موضوع محدد من خلال فتره زمنيه أو فترات زمنيه معلومة وذلك من اجل الحصول على نتائج علميه يتم تفسيرها بطريقه موضوعيه وبما ينسجم مع المعطيات للظاهرة.

(عبيدات وابو ناصر و.1999، ص42)

المنهج الوصفي الارتباطي يقوم على جمع المعلومات وتصنيفها وتبويبها ومحاوله تفسيرها وتحليلها من اجل قياس ومعرفه أكثر العوامل على أحداث الظاهرة محل الدراسة بهدف استخلاص النتائج ومعرفه كيفية الضبط والتحكم في هذه العوامل ويمكن الاستفادة من هذا المنهج في الدراسة الظواهر اللغوية وتحليلها ومحاوله إيجاد النظام الذي يحكمها عن طريق الوصف والتحليل

(علي زوين 1998 ص10).

2-1أولا الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية مرحله أساسيه من مراحل البحث العلمي نظرا لارتباطها يميلان الدراسة المتناولة بالمختصر المفيد هي عرض للدراسة فالدراسة الاستطلاعية بداية دراسة استكشافيه تسمح للباحث بالحصول على معلومات أوليه حول موضوع بحثه كما تسمح لنا كذلك بالتعرف على الظروف والإمكانيات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات البحث

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 30طالبة بجامعة الدكتور يحي فارس بالمدية للعام الدراسي 2023/2022وتم اختيارها بطريقة قصدية وذلك قصد التأكد من صلاحية مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس الضغوط النفسية بحساب صدقهما وثباتهما

2-2مجالات الدراسة:

الحدود المكانية: أجريت الدراسة الاستطلاعية على مستوى جامعه الدكتور يحيى فارس بالمدية.

الحدود الزمنية: تم الدراسة الاستطلاعية بداية بتاريخ 24 افريل للسنة الدراسية 2023/2022 من الساعة 10:30 صباحا إلى غاية الواحدة زوالا.

3. وصف عينه الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينه متكونة من 60 طالبه اختيرت بطريقه قصدية هادفة في إطار حدود البحث وحدود إمكانية الطالبتين من كليه العلوم الاجتماعية والعلوم الاقتصادية متمثلين في السنة الأولى والسنة الثانية والسنة الثالثة ليسانس وكذلك السنة أولى والسنة الثانية ماستر وشملت الدراسة طالبات قسم إرشاد وتوجيه علم النفس العيادي ماليه ومحاسبه علوم تربيه علم الاجتماع وتاريخ.

الجدول رقم (01) توزيع أفراد العينة حسب الجنسين

الجنس	تكرار	نسبة مئوية	نسبة صالحة	نسبة مئوية تراكمية
أنثى	60	100	100	100

الجدول رقم (**02**) توزيع إفراد العينة حسب الشعبة

	تكرار	نسبة مئوية	نسبة صالحة	نسبة مئوية تراكمية
علوم اجتماعية	34	56.7	56.7	56.7
علوم اقتصادية	26	43.3	43.3	43.3
المجموع	60	100	100	100

الجدول رقم(03) توزيع أفراد العينة حسب المستوى

	تكرار	نسبة مئوية	نسبة صالحة	نسبة مئوية تراكمية
ليسانس	39	65	65	65
ماستر	21	35	35	35
المجموع	60	100	100	100

4. أهداف الدراسة الأساسية:

ضبط عنوان الدراسة ومتغيراته بحيث تسمح لنا الدراسة الاستطلاعية في التأكد من تناسب المتغيرات والعينة التي هي طالبات الجامعة.

التعرف على مجتمع البحث وعينات الدراسة.

استكشاف ميدان البحث والتعرف على العينة والوقوف على مدى تجاوبها وتقبلها للمشاركة في البحث.

التعرف على الصعوبات والعراقيل التي من الممكن مواجهتها.

5. حدود الدراسة الأساسية:

الحدود المكانية: أجريت الدراسة الاستطلاعية على مستوى جامعه الدكتور يحيى فارس بالمدية.

الحدود الزمنية: تم الدراسة الاستطلاعية بداية بتاريخ 26 ابريل للسنة الدراسية 2023/2022 من الساعة 10:30 صباحا إلى غاية الواحدة زوالا.

6. أدوات الدراسة الأساسية

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

التعريف بمقياس الأفكار اللاعقلانية

يتكون هذا المقياس في صورته الأجنبية من إحدى عشر (**11**) فكرة غير عقلانية وضعها "ألبرت" وقام "سليمان الريحاني" (**1985**) بترجمته وتقنينه على البيئة الأردنية وأضاف إليه "**أليس**" 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 الافكار

التي تعبر عنها بترتيب معين يضمن تباعد الفقرات التي تقيس البعد الواحد، ويمكن توضيح ذلك في الجدول الآتي: **(بغورة،2014، ص20)**

جدول رقم 04 :(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 ب(نعم) حيث المفحوص على العبارة ويقبلها أو ب(لا) في حالة عدم موافقة على العبارة ورفضها، في حين جاءت طريقة التصحيح متضمنة إعطاء درجة (2) للإجابة ب(نعم)ودرجة (1) للإجابة ب(لا) وهذا في العبارات السالبة الدالة على التفكير غير العقلاني، أما في العبارات الموجبة الدالة على التفكير العقلاني فيكون التصحيح (العكس) .

(بغورة،2014 ، ص201)

كما قام الريحاني بحساب الخصائص السيكو مترية للمقياس من خلال:

ب- حساب صدق المقياس:

:تم حساب صدقه بثلاث طرق (3)

الصدق الظاهري: باللجوء إلى أسلوب التحكيم من قبل المتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي وذلك باتفاق (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)

الاتساق الداخلي: وأشارت نتائج التحليل العاملي لنتائج المقياس قيما بينها وبين الدرجة الكلية للمقياس ذات دلالة إحصائية.

ت- حساب ثبات المقياس :

أما فيما 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 للاختبار فقد وصل معامل الثبات إلى (0.85)

-**طريقة الاتساق الداخلي** :باستخدام معادلة ألفا كرو نباخ 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 فكان0.92)

ث- الدارسة الاستطلاعية كمقياس الأفكار اللاعقلانية

من أجل التأكد من صلاحية استخدام هذا المقياس في هذا البحث تم تجريبه على عينة استطلاعية، قدرت ب (30) طالبة من جامعة الدكتور يحيى فارس، المدية، اختيروا بطريقة قصدية. وقد أشار ذلك إلى عدم وجود أية مشكلة تذكر فيما يتعلق بفهم أف ا رد العينة لعبارات المقياس أو طريقة الإجابة عليه، بحيث لم نتلق أي استفسار من طرفهم على ذلك وهذا قد يكون مؤشر على ملائمة عبارات المقياس لمجتمع البحث.

(بغورة،2014 ، ص203)

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 :دائما، أحيانا، أبدا هذا في صورته الأولى ولكن قمنا بالتعديل خفيف على المقياس فأصبحت 39 عبارة مقسمة وفق الأبعاد التالية:

جدول 05 يوضح أبعاد مقياس الضغط النفسي

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

حساب الشروط السيكو مترية لمقياس الضغط النفسي

- **1صدق المقياس** : لقد تم حساب الصدق بطريقتين هما

أولا :صدق المحكمين:

يمكن حساب صدق الاختبار يعرضه على عدد من المختصين والخبراء في مجال يقيسه الاختبار على حكم الخبراء فإذا قال الخبراء أن هذه الاختيار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه فإن الباحث يستطيع الاعتماد على حكم الخبراء وأن اختباره صادق.

(سليمان،2010 ، ص47)

تم حساب نعامل ثبات المقياس ككل باستخدام معامل ألفا كرو نباخ 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 سيبرمان التصحيحية للحصول على معامل ثبات المقياس فبلغت قيمة معامل الثبات التجزئة النصفية (0.99) وهي قيمة مرتفعة يدل على أن المقياس ثابت.

الجدول رقم)06 :(يوضح معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة التجزئة النصفية

الجزء	عدد العبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	التباين	الثبات قبل التصحيح	الثبات بعد التصحيح
الجزء1	20	38.30	12.14	147.45	0.99	0.99
الجزء2	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 نجد أن ثبات المقياس مرتفع بلغ 0.99 وبالتالي فإن مقياس الضغوط النفسية جيدة ويتمتع بصدق وثبات مرتفع ويمكننا الاعتماد عليه وتطبيقه في دراستنا.

6. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

تم معالجة البيانات احصائيا باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss(22) بحساب المتوسط الحسابي.

1-المتوسط الحسابي :يعتبر الوسط الحسابي أبسط مقاييس النزعة المركزية وأسهلها حسابا وأكثرها دقة وتداولان ويمكن تعريف الوسط الحسابي على أساس أنه القيمة التي إذا أعطيت لجميع المشاهدات للظاهرة كان مجموع عناصرها مساويا لمجموع القيم الأصلية لهان كما يعرف الوسط الحسابي (حسابيا)على أساس أنه القيمة الناتجة من جمع قيم المفردات كلها مقسوما على عدد المفردات.

قانون المتوسط الحسابي والذي رمز له بالرمز $\overline{X}$ ا يمكن حسابه كالآتي:

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

$$\overline{X} = \frac{\Sigma X}{n} \text{ (شكري كريم، 2014، ص88)}$$

حيث:

$\overline{X}$ = الوسط الحسابي

X = المشاهدة (قيمة كل عنصر)

$\sum X$ = مجموع قيم المشاهدات

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

الانحراف المعياري Standard Deviation :

هو أكثر مقاييس التشتت انتشار أو ادقها وهو عبارة عن الجذر التربيعي للتباين) متوسط مربعات انحرافات القيم عن متوسطها الحسابي **(أبوراض،2011 ، ص181)** ولقد استخدمناه في دراستنا بهدف التعرف على مدى انسجام عينة الدراسة وكذلك معرفة طبيعة توزيع أف ا رد عينة الدراسة النهائية.

-معامل الارتباط بيرسون Persons Corrélation coofficient

ويسمى معامل ارتباط العزوم يعد من أفضل معاملات الارتباط وأكثرها شيوعا وتتراوح قيمة معامل بين (- 1) و.(+1) **(فليفل، حمدان،2009 ، ص93)**

اختبار T لعينة واحدة: وذلك من أجل المقارنة بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط النظري للمقياس.

معامل الفا كرونباخ: لحساب ثبات أداة الدراسة

معادلة سبيرمان براون: ويسمى معامل ارتباط **الرتب (فليفل,2009،ص96)**

وذلك من اجل حساب ثبات المقياسين بطريقة التجزئة النصفية وتقسيم المقياس الى نصفين(فردية-وجماعية)

خلاصة الفصل:

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

الفصل الخامس: الدراسة الميدانية

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
- مناقشة نتائج الفرضيات
- الاستنتاج العام

خاتمة

عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الاولى على وجود علاقة بين الافكار اللاعقلانية والضغوط لدى طالبات الجامعة وللتحقق من صدق الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون من اجل معرفة مستوى دلالة الارتباط بين المتغيرين والنتائج كما يلي:

جدول رقم 07) يوضح نتائج الارتباط بين الافكار اللاعقلانية والضغوط باستخدام معامل الارتباط بيرسون لدى افراد العينة

المتغيرات	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
الافكار اللاعقلانية	60	86.77	4.38	-0.15	0.09	غير دال عند 0.05
الضغوط	60	71.55	11.18			

يتضح من خلال الجدول رقم (1) ان المتوسط الحسابي للأفكار اللاعقلانية بلغ 86.77 بانحراف معياري 4.36 اما المتوسط الحسابي للضغوط يساوي 71.55 بانحراف معياري يساوي 11.18 ومعامل ارتباط قدر 0.15-ومستوى دلالة 0.09 وهو أكبر من مستوى الدالة المعنوية 0.05 اي انه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الافكار اللاعقلانية والضغوط لدى طالبات الجامعة ومنه عدم تحقق الفرضية

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على وجود فروق في الأفكار اللاعقلانية بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لدى طالبات الجامعة وللتحقق من صدق الفرضية تم استخدام اختبارات لعينة واحدة حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم 08) يوضح الفروق في الافكار اللاعقلانية لدى افراد عينة البحث حسب متغير التخصص

المتغير	عدد الأفراد	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الافكار اللاعقلانية	60	78	86.77	4.38	15.49	59	0.000

يتضح من خلال الجدول رقم (2) ان المتوسط النظري للأفكار اللاعقلانية بلغ78 اما المتوسط الحسابي يساوي 86.77 بانحراف معياري يساوي 4.38 وقيمة اختبارات قدرت

15.49 ومستوى دلالة 0.000 وهو أصغر من مستوى الدالة المعنوية 0.01 اي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في الافكار اللاعقلانية لصالح افراد المتوسط الحسابي بفارق قدر 8.76 اي ان طالبات الجامعة لديهم مستوى مرتفع من الافكار اللاعقلانية ومنه تحقق الفرضية

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على وجود فروق في الضغوط بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لدى طالبات الجامعة وللتحقق من صدق الفرضية تم استخدام اختبار ت لعينة واحدة حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم 09) يوضح الفروق في الضغوط لدى افراد عينة البحث

المتغير	عدد الأفراد	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الضغوط	60	78	71.55	11.22	-4.45	59	0.000

يتضح من خلال الجدول رقم (3) ان المتوسط النظري للضغوط بلغ 78 اما المتوسط الحسابي يساوي 71.55 بانحراف معياري يساوي 11.22 وقيمة اختبارا ت قدرت 4.45 ومستوى دلالة 0.000 وهو أصغر من مستوى الدالة المعنوية 0.01 اي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط لصالح افراد المتوسط النظري بفارق قدر 9.35-أي أن طالبات الجامعة لديهم مستوى منخفض من الضغوط ومنه.

مناقشة الفرضيات:

1-مناقشة الفرضية الاولى:

تنص الفرضية الاولى على وجود علاقة بين الافكار اللاعقلانية والضغوط لدى طالبات الجامعة ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الاساليب الاحصائية تم التحقق منها والتوصل الى أنه 0.15-ومستوى دلالة 0.09 وهو أكبر من مستوى الدالة المعنوية 0.05 اي انه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الافكار اللاعقلانية والضغوط لدى طالبات الجامعة ومنه عدم تحقق الفرضية.

اختلفت هذه النتيجة مع **دراسة طاهر (1995)، اوديلانز واخرون (2006)، دراسة مجلي(2011) ودراسة قردوح ودخان(2014):** هدفت هذه الدراسات إلى فحص العلاقة بين الافكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، حيث أشارت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية بين الافكار اللاعقلانية والضغوط النفسية للطلبة.

يمكن تفسير هذه النتيجة في البحث الحالي بان أفراد عينة البحث لديهن مستوى الافكار اللاعقلاني مرتفع، كما ان مستوى الضغوط لدى افراد العينة جاء اقل من المتوسط الامر الذي يمكن أن يفسر عدم وجود علاقة بينهما فبالرغم من وجود تفكير لاعقلاني لدى الطالبات لا يساهم في مستوى ضغوط الذي يتأثر بمصادر اخرى كالضغوط الأسرية وتتمثل في الصراعات العائلية، كثرة الشجارات الانفصال أو الطلاق

، الضغوط الاجتماعية وتشمل العزلة خبرات الإساءة الجسمية والجنسية والانحرافات السلوكية، الضغوط المالية أو الاقتصادية تتمثل في انخفاض الدخل وارتفاع معدات البطالة والفقر بالإضافة الى التفاوت الطبقي ما ينتج عنه عدة صراعات.

ضغوط ثقافية وتتمثل في استيراد التفافات دون مراعاة الأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع، الضغوط الانفعالية مثل القلق والاكتئاب والمخاوف المرضية، ضغوط مهنية وهيا ضغوط ترتبط ببيئة العمل مثل العبء الكمي، الكفيل لعمل، صراع الدور وغموضه، الخلافات مع الزملاء في العمل وضغوط قواعد وتشريعات العمل وشكل التهيئة أو الاستعداد النفسي لقبول المرض كما ان هذه النتيجة تبقى صالحة في حدود البحث الحالي

2-مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على وجود فروق في الافكار اللاعقلانية بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لدى طالبات الجامعة ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الاساليب الاحصائية تم التحقق منها والتوصل الى توجد فروق ذات دلالة احصائية في الافكار اللاعقلانية لصالح افراد المتوسط الحسابي بفارق قدر 8.76 اي ان طالبات الجامعة لديهم مستوى مرتفع من الافكار اللاعقلانية.

اتفقت هذه النتيجة مع **دراسة الريحاني (1987)** التي هدفت إلى التعرف على الافكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة الاردنية وأثر عامل الجنس والتخصص في التفكير اللاعقلاني، حيث توصلت إلى انتشار الافكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة، **ودراسة طاهر(1995)** حول الافكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة حيث توصلت الى ان الافكار اللاعقلانية تنتشر بشكل واسع لدى الطلبة من الضغوط النفسية.

يمكن تفسير هذه النتيجة في البحث الحالي بان الافكار اللاعقلانية تنتشر عند الطالبات بسبب التوقعات السلبية التي تنتج عن معايشة خبرات سابقة سلبية او النظرة التشاؤمية سواء للواقع او المستقبل وأشار **المحمدي (2003)**
إلى أن الأفكار اللاعقلانية هي في الأصل رغبات وأشياء يحبها الإنسان ويفضلها إلا أنها أخذت طابع المطالب المطلقة والشروط اللازمة التي لا يمكن التنازل عنها وهناك ثلاثة تصنيفات لهذه الأفكار وهي
معتقدات تتعلق بالذات مثل ابتغاء الكمال لوم الذات
ومعتقدات تتعلق بالآخرين مثل طلب الاستحسان نسب الأفعال الخاطئة إلى الآخرين، معتقدات تتعلق بظروف الحياة مثل توقع الكوارث التهويل
وهذه التصنيفات الثلاثة مشتقه من المعتقدات الوجدانية الثلاثة وهي يجب أن أنجز المهمات الأساسية بشكل كامل دون خطأ وان احظي بالاستحسان وإلا سيكون الأمر مرعبا وسأكون شخصا لا قيمة له، يجب أن يعامل الآخرين بلطف وأن يراعوا مشاعر ويحترموني وان لم يقوموا بذلك فيجب أن يدينهم المجتمع ويلهمهم بشدة وأن يعاقبهم لعدم مراعاتهم لي، يجب أن تكون حياتي مريحة خالية من الصعوبات وان احصل على كل ما أريد بسهوله.ما يؤدي الى تبني التفكير اللاعقلاني.

3-مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على وجود فروق في الضغوط بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لدى طالبات الجامعة ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الاساليب الاحصائية تم التحقق منها والتوصل الى توجد فروق ذات دلالة احصائية فالضغوط لصالح افراد المتوسط النظري بفارق قدر 9.35-اي ان طالبات الجامعة لديهم مستوى منخفض من الضغوط.

اختلفت هذه النتيجة مع **بن زموري ولوطاني (2020)** التي هدفت الى البحث عن الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة المدية وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية في ظل جائحة كورونا حيث أوضحت ان مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة في ظل جائحة كورونا مرتفع.

يمكن تفسير هذه النتيجة في البحث الحالي بان انخفاض مستوى الضغوط يمكن ان يرجع الى بعض خصائص الشخصية للطالبات من تقييم وتعامل مع مختلف المواقف والأحداث التي تواجهها الطالبات في البيئة الجامعية بالدرجة الاولى من الجانب الأكاديمي التعليمي والتفاعل الاجتماعي مع الزملاء او الاساتذة او حتى الادارة ما ينمي مختلف مهارتهم في الاتصال كما ان هذه المواقف تتطلب منهن تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس كل هذه الخبرات تعكس على اساليب تعاملهن مع مختلف المواقف والأحداث و بمصادر اخرى كالضغوط الأسرية وتتمثل في الصراعات العائلية، كثرة الشجارات الانفصال أو الطلاق ،الضغوط الاجتماعية وتشمل العزلة خبرات الإساءة الجسمية والجنسية والانحرافات السلوكية،الضغوط المالية أو الاقتصادية تتمثل في انخفاض الدخل وارتفاع معدات البطالة والفقر بالإضافة الى التفاوت الطبقي ما ينتج عنه عدة صراعات، ضغوط ثقافية وتتمثل في استيراد التفافات دون مراعاة الأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع، الضغوط الانفعالية مثل القلق والاكتئاب والمخاوف المرضية، ضغوط مهنية وهيا ضغوط ترتبط ببيئة العمل مثل العبء الكمي، الكفيل لعمل، صراع الدور وغموضه، الخلافات مع الزملاء في العمل وضغوط قواعد وتشريعات العمل وشكل التهيئة أو الاستعداد النفسي لقبول المرض كما ان هذه النتيجة تبقى صالحة في حدود البحث الحالي

.

الاستنتاج العام:

بعد عرض نتائج الفروض ومناقشتها وتفسيرها تبين مما سبق أن الدراسة كشفت عن العلاقة بين الافكار اللاعقلانية ومصادر ضغوط الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة فقد توصلنا الى عدم وجود علاقة بين الافكار اللاعقلانية ومصادر الضغوط الحياة بمعنى انه يمكن ان يكون مستوى الافكار اللاعقلانية مرتفع عند الطالبة في حين مستوى الضغوط يكون منخفض وهذا ما تبين في الفرضية الاولى كما ان نتائج الدراسة من خلال الفرضية الثانية والثالثة وجود فروق فالأفكار اللاعقلانية تبعا لمتغير المستوى والتخصص حيث يمكن تفسير هذا بان الافكار اللاعقلانية تنتشر عن الطالبات بسب التوقعات السلبية التي تنتج عن معايشة خبرات سلبية سابقة أو النظرة التشاؤمية سواء للواقع او المستقبل ما يؤدي تبني التفكير اللاعقلاني.

كما تبين انه توجد فروق في الضغوط تبعا لمتغير المستوى والتخصص حيث يمكن تفسير انخفاض مستوى الضغوط يمكن ان يرجع الى بعض خصائص الشخصية للطالبات من تقييم وتعامل مع مختلف المواقف والاحداث التي توجهها الطالبات في البيئة الجامعية بالدرجة الاولى من الجانب الأكاديمي التعليمي والتفاعل الاجتماعي مع الزملاء والاساتذة او حتى مع الادارة ما ينمي مختلف مهارتهم في الاتصال.

خاتمة:

خاتمة:

تعد الافكار اللاعقلانية من بين المشكلات التي تؤثر في سلوك الطلبة لاسيما ما يتعلق بنشاطاتهم وعلاقاتهم بالمحيط الخارجي هذا ما لوحظ في الآونة الاخيرة من خلال اهتمام الباحثين بالاضطرابات الانفعالية والنفسية في المدراس والجامعات لكونهم الفئة الاكثر تعرضا لضغوط الحياة.

تعتبر المرحلة الجامعية من بين المراحل المهمة في حياة الطالب لأنها ترتبط بتحديد مستقبله ما يجعله يعمل على تلبية مختلف متطلباتها أكاديميا اجتماعيا شخصيا انفعاليا حيث تكثر فيها الضغوطات والازمات بمختلف بمجالاتها وجب الوقاية منها والعمل على مواجهتها ليبقى الطالب سويا في تفكيره بعيدا عن الافكار السلبية الخاطئة وبعيدا عن الضغوطات الحياتية بصفة عامة ليستطيع التعايش بإيجابيه مع ظروف الحياة والتفاعل معها مستقبلا.

يسعى البحث الحالي الى التعرف على العلاقة بين الافكار اللاعقلانية وضغوط الحياة لدى طالبات الجامعة معتمدا على ذلك منهج الوصفي مستخدما مقياس الافكار اللاعقلانية لالبرت اليس وقام بترجمته الريحاني ومقياس الضغوط النفسية لبشير ابراهيم الحجار ونبيل كامل دخان لجمع 22البيانات التي تم معالجتها احصائيا باستعمال برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية رقم لاختبار صحة ثلاث فرضيات ولتفسير النتائج المتوصل اليها اعتمد الباحث على دراسات سابقة جزائرية عربية وأجنبية التي تناولت متغيرات البحث مجتمعة ودراسات تناولت متغيرات البحث مع متغيرات اخرى لدى نفس عينة البحث الحالي والمتمثلة في طلبة الجامعة .

خلصت نتائج البحث الى أن لا توجد علاقة بين الافكار اللاعقلانية وضغوط الحياة حيث ان تبين وجود افكار لاعقلانية بمستوى مرتفع في حين وجود مستوى الضغوط منخفض كما تم التوصل الى انه توجد فروق في مستوى الضغوط وفروق في مستوى الافكار اللاعقلانية حسب متغير المستوى والتخصص ويعود هاذا الى بعض خصائص الشخصية للطالبات من تقييم وتعامل مع مختلف المواقف والاحداث التي تواجهها في البيئة الجامعية كما ان انتشار الافكار اللاعقلانية يمكن ان يكون بسبب التوقعات السلبية التي تنتج عن معايشة خبرات سابقة سلبية او النظرة التشاؤمية سواء للواقع او للمستقبل ما يؤدي الى تبني افكار لاعقلانية.

تعتبر النتائج المتوصل اليها صالحة للتعميم في حدود البحث الحالي ويمكن اعتبارها كخطوة في البحوث المتعلقة بالحياة الجامعية.

توصيات والاقتراحات:

- تنظيم دورات تدريبية لتنمية التفكير الايجابي لدى طالبات الجامعة.
- تسليط الباحثين الضوء على موضوع الافكار اللاعقلانية لدى طالبات الجامعة من خلال برامج إرشادية لتنمية التفكير العقلاني.
- العمل على تطبيق النظرية العقلانية الانفعالية في الارشاد وذلك من خلال التعرف على الافكار والمعتقدات اللاعقلانية واللامنطقية المسؤولة عن الاضطرابات النفسية، وارشاد الطالبات اللواتي يتبنون مثل هذه الافكار للطريقة المناسبة للتخلص منها.
- ضرورة إعداد حملات توعية وتحسيس لتعريف الطالبات بالضغوط ومصادرها وآثارها السلبية وكيفية مواجهتها.
- تقديم الدعم والارشاد والتوجيه من ذوي المستوى الاقتصادي، والاجتماعي المتدني والمتوسط لمواجهة الافكار اللاعقلانية وللتخلص من الضغوط النفسية.
- اجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تتعلق بكل من الضغوط النفسية والافكار اللاعقلانية لدى الطالبات واستراتيجيات التي يستخدمونها للتوافق مع هذه الضغوط.
- ضرورة الاخذ بعين الاعتبار نتائج مثل هذه الدراسات والعمل بها وتطوريها مستقبلا.
- تنمية أسلوب التفكير العلمي والتشجيع عليه، من خلال التشجيع على التساؤل والتفكير الحر، وتربية التفكير السببي، عبر الاهتمام بالحوار والنقاش، وكذلك تقبل الآراء المتعددة، وقبل كل شيء أن يحاول الفرد أن يبدا من ذاته في التفكير والعمل بهذا الأسلوب.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

أولا: مراجع باللغة العربية

1-كتب:

1. إبراهيم، عبد الستار. (1980 ا) **لعلاج النفسي الحديث**. قوه الإنسان عالم المعرفة الكويت: الريحاني
2. ابوعلام، رجاء. (1999) استخبارات شخصيه، طبعه اثنين، الإسكندرية دار المعرفة الجامعية.
3. القذافي، رمضان محمد. (1994) علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، طبعة اثنين القاهرة ,المكتب الجامعي الحديث.
4. بطرس حافظ بطرس 2008 التكيف والصحة النفسية للطفلة الأردن دار المسيرة للنشر والتوزيع
5. جاسم محمد عبد الله المرزوقي 2008 الإمراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر السكري طبعه واحد الإسكندرية دار العلم والإيمان
6. جمعه السيد يوسف 2007 إدارة الضغوط طبعه واحد القاهرة دار الكتب المصرية
7. حماش محمود حياوي 2002 العقل والدماغ تبع واحد بيت الحكمة بغداد
8. الخواجه عبد الفتاح 2010 الإدارة الذكية المطورة للمرؤوسين والتعامل مع الضغوط النفسية طبعه واحد عمان دار البداية
9. دويدار عبد الفتاح 2004 علم النفس الشخصية الكويت مكتبه المنار الإسلامية
10. الزيات فتحي 1995 الأسس المعرفية للتكوين العقلي وتجهيز المعلومات طبعا اثنين الكويت مؤسسه الكويت للتقدم العلم
11. زينب محمود شقير 1998 الشخصية السوية والمضطربة طبعه ثلاثة مكتبه النهضة المصرية للنشر والتوزيع مصر
12. سرى، إجلال محمد. (2000). علم النفس العلاجي (ط.2). القاهرة: عالم الكتب.
13. سعد عبد الرحمن 1977 مناهج البحث العلمي طبعه ثلاثة
14. شقير، زينب محمود. (2002)، علم النفس العيادي (الاكلينيكي): التشخيص النفسي العلاج النفسي،الارشاد النفسي (ط.2).القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
15. طه عبد العظيم حسين سلامه عبد العظيم حسين 2006 استراتيجيات أداره الضغوط التربوية والنفسية دار الفكرة طبعه واحده عمان
16. عبد الرحمن بن سليمان الطريري 1994 الضغط النفسي طبعه واحد مكتبه الخرطوم الرياض

17. عبد الستار، إبراهيم. (1989) الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، فهمه أساليبه وعلاجه، عالم المعرفة.
18. عبد السلام، سماح السيد. (2007) الأفكار لعقلانية لدى المديرين. منتديات الحصص النفسي
19. العزة سعيد 2004 تمريض الصحة النفسية عمان دار الثقافة
20. علي زوين 1986 منهج البحث اللغوي بين التراث وعلم اللغة الحديث طبعه واحد بغداد
21. عمار الطيب، كشروده. (1995) علم النفس الصناعي والتنظيمي الحديث مفاهيم نماذج ونظريات. منشورات جامعيه قار يوسف: ليبيا.
22. فاروق، السيد عثمان. (2001) الضغوط النفسية، دار الفكر العربي. طبعه واحد ،القاهرة .
23. كمال محمد، عويضة. (1996). علم النفس الشخصية. دار الكتب العلمية بيروت
24. لم النفس المعرفي دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر الإسكندرية
25. لوكيا، الهاشمي. (2006) الإجهاد. دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع ,عين مليليه ,الجزائر.
26. ماجدة بهاء الدين، السيد عبيده. (008 2) الضغوط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار الصفاء: الأردن.
27. مازن محمد فؤاد عبد الله إبراهيم 1998 الوعي الديني لدى طلاب الكليات المستحدثة في جامعه الأزهر القاهرة
28. المالح حسن 1995 الخوف الاجتماعي دراسة عمليه الاضطراب النفسي طبعه اثنين دمشق
29. ماهر محمود عامر 1992 سيكولوجيا العلاقات الاجتماعية طبعه ثلاثة الاسكندريه مصر دار المعرفة الجامعية
30. محمد،عادل،عبدالله.(2000).العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات (ط.1).القاهرة:دار الرشاد.
31. ملحم سامي محمد 2008 الإرشاد النفسي للأطفال طبعه واحد عمان دار الفكر
32. منسي حسين منسي إيمان 2014 التوجه والإرشاد النفسي ونظرياته طبعه واحد عمان دار المكتبية للنشر والتوزيع
33. نصر الدين جابر 1998 التوازن الهرموني النفسي مجله العلوم الانسانيه جامعه منتوريقسنطينه
34. النواسيه فاطمة عبد الرحيم 2013 الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة طبعا واحد عمان دار المناهج للنشر والتوزيع
35. هارون توفيق الرشيد 1999 الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها مكتبه الأهلي المصرية مصر

36. وليد السيد خليفة 2008 مراد علي عيسى سعد الضغوط النفسية والتخيل العقلي في ضوء عبيدات محمد ومحمد أبو ناصر وعقله مبيضين 1999 منهجيه البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات كليه الاقتصاد والعلوم الإدارية الجامعه الأردنية

مذكرات:

1. بن صالح هدايه 2016 فاعليه بناء برامج معرفي سلوكي في خفض حده الضغوط النفسية لدى المراهقين المتمدرسين رسالة دكتوراه جامعة أبو بكر بلقايد تلمسان الجزائر
2. بوناب، رضوان إبراهيم، 2013، الضغط النفسي، لدى عمال قطاع المحروقات وعلاقته بدافعية الإنجاز، رسالة ماجيستار، جامعة فرحات عباس، سطيف.
3. جبالي صباح 2012 الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون رسالة ماجستير جامعه فرحات عباس سطيف الجزائر
4. الجبلي منى محمد عثمان 2006 المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لذا طلبت كليه الطب والعلوم الصحية بجامعه صنعاء رسالة ماجستير غير منشوره كليه الآداب جامعه صنعاء
5. جد وعبد الحفيظ 2014 استراتيجيات مواجهه الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم في رسالة ماجستير جامعه سطيف 2 الجزائر
6. دردير، نشوة، كرم ،عمار، أبو بكر.(2010)،فعالية برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة.رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية ،جامعة القاهرة.
7. الزغيبي نزار محمد يوسف 2005 مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية لمحافظه هربت وعلاقتها بتقدير الذات رسالة ماجستير غير مشهورة جامعه اليرموك كليه التربية
8. الزهراني،حسن.(2010)،الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى عينة من طلاب جامعة حائل .رسالة دكتوراه ،جامعة أم القرى،المملكة العربية السعودية.
9. السقهان ناصر 2005 تقييم فعاليه العلاج العقلاني الانفعالي في خفض درجه القلق والأفكار العقلانية لدى مدمنين مخدرات رسالة ماجستير غير منشوره جامعه نايف العربية للعلوم الامنيه الرياض
10. شايع عبد الله مجلي 2011 الأفكار العقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبه كليه التربية يصعده رسالة ماجستير دمشق
11. شحاتة سماح السيد 2006 الأفكار العقلانية لدى المديرين ذوي الاضطرابات النفس جسميه رسالة ماجستير جامعه المنصورة كليه الآداب

12. شويطر خيرة، 2017، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، أطروحة نيل شهادة الدكتوراه، في علوم التربية طبعة 03، جامعة الجزائر، جامعة وهران.
13. طاهر بو عبد الله ملا 1995 الأفكار اللاعقلانية لدى طلبه الجامعات وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها رسالة ماجستير كليه التربية ألجامعهالمستنصريه بغداد
14. العبدلي خالد بن محمد بن عبد الله 2012 الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهه الضغوط النفسية لدى عينه من طلاب المرحلة الثانوية المتوقفين دراسيا والعاديين بمكة المكرمة رسالة ماجستير جامعه أم القرى السعودية
15. عريس نصر الدين 2007 استراتيجيات تكيف إحياء مصلحه الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي أطروحة الدكتوراه جامعه أبي بكر بلقايد تلمسان
16. العفيفي إيمان 2013 علاقة الضغط النفسي بالاقتراب النفسي لدى خريجي ألجامعه العاملين بعقود نقل التشغيل رسالة ماجستير جامعه فرحات عباس سطيف الجزائر
17. علواني نعيمة، 2010، مصادر ضغوط العمل عند المدرسين، رسالة ماجيستير غير منشورة، جامعة وهران.
18. العنزي فهد 2007 علاقة القلق بالأفكار اللاعقلانية رسالة ماجستير غير منشوره جامعه نايف العربية للعلوم الأمنية الرياض
19. القصاص موسى زهير حسن 2014 الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب لدى أفراد الشرطة في ضوء بعض المتغيرات رسالة ماجستير كليه العلوم والآداب جامعه نزدا نعمان الأردن
20. النابلسي حياه 2009 المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية رسالة ماجستير غير منشوره كليه التربية جامعه دمشق سوريا
21. والي وداد 2015 استراتيجيه مواجهه الضغوط لدى المراهقين الجارحين ذكور وإناث مذكره ماجستير جامعه وهران اثنين

3-مجلات ودوريات

1. بودرياله محمد بوضياف دليله 2018 الافكار العقلانية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينه من طلاب المرحلة الثانوية مجله العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعه المسيلة العدد 12 جوان
2. حسن محمود شمال 1999 طلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات مجله دراسات الخليج الجيزه العربية العدد 249

3. خديجة عاشور 2012 ضغوط العمل نظريات ومناهج مجله العلوم الإنسانية كليه العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعه محمد خيذر بسكره الجزائر العدد 26 جوان 2012
4. سامي عبد القوي علي 2002 أساليب التعامل مع الضغوط والمخاطر الاكتئابية لدى عينه من طلبه وطالبات جامعه الإمارات حوليات كليه الأدب جامعه عين الشمس المجلد 30 ابريل يونيو
5. سليمان وحمدي نزيه 1989 الأفكار العقلانية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينه من طلبه ألجامعه الأردنية مجله دراسات ألجامعهالاردنيه العدد سته المجلد 16
6. العويضه سلطان 2009 علاقة الاتصال المفضل الشائعة بكل من القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة وكشف الذات لدى عينه من طالبه جامعه عمان الأهلية مجله دراسات نفسيه المجلد 36 عدد 412 432
7. قاسم انتصار كمال سيف محمد ردين 2014 الأفكار العقلانية وعلاقتها بالرهاب الاجتماعي لدى الطلبة مجله الأدب المستنصريه المجلد 66 العدد 48
8. المحمدي مروان 1424 هجري الأفكار العقلانية وغير العقلانية وعلاقتها بوجهتي الضبط الداخلي والخارجي لدى عينه من طلاب كليه المعلمين بمحافظه جده جامعه أم القرى كليه التربية
9. محمود حمدي 1999 الأفكار العقلانية وعلاقتها بالتخصص والمستوى والتحصيل الدراسي لدى الطلاب المعلمين ورقه عمل المؤتمر التربوي الثالث لإعداد المعلم كليه التربية جامعه أم القرص

ثانيا: مراجع باللغة الأجنبية

1. Eliss, A, humansticpsychotharapy, 1973: the Rational EemotiveApproach. New York : Mcgraw Hill Book Company.
2. J,Delay,p, pichotAbreg de la psychobogie Masson, paris, 1975
3. Jacquehine, Renaud,Scince et vie n 804, 1984
4. Kacha ,f,1996, psy chiatrie et psy chologiemedicalealger, Entreprise nationale du livre.
5. Evans, A, 2004, Adolescent depression andextermlizingproblems : testingtwomodels of comorbidity in an impatient sample, adolescence.
6. Petterson, c, 1980, theories of counselling and psychaatherapy, 24 New-York, harperrow
7. Sordes-ader Florence, Esporbes, pister, 1977

قائمة الملاحق

قائمة الملاحق:

الملحق 01: مقياس الأفكار اللاعقلانية

التعليمة: ارجو قراءة العبارات ووضع إشارة *في المكان المناسب الذي يعبر عن موقفك من كل منها راجيا التكرم بالإجابة على جميع العبارات بكل صراحة وصدق والتأكد من الإجابة على جميع العبارات ان المعلومات سرية ولن تستخدم الا لغرض البحث العلمي وشكرا على حسن تعاونكم معنا.

البيانات الشخصية:

الجنس: **التخصص:** **المستوى :**

الرقم	العبارة	نعم	لا
1	لا اتردد ابدا بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل رضا وحب الاخرين		
2	أؤمن بان كل شخص يجب ان يسعى دائما لتحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال		
3	أفضل السعي وراء اصلاح المسيئين بدلا من معاقبتهم او لومهم		
4	لا أستطيع ان اقبل نتائج اعمال تأتي على غير ما أتوقع		
5	لا أؤمن بان كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه		
6	يجب ان لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر		
7	أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها		
8	من المؤسف ان يكون الانسان تابعا ومعتمدا عليهم		
9	أؤمن بان ماضي الانسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل		
10	يجب ان لا يسمح الشخص لمشكلات الاخرين من ان تمنعه من الشعور بالسعادة		
11	اعتقد ان هناك حل مثالي لكل مشكلة لا بدمن الوصول اليه		
12	ان الشخص الذي لا يكون جديا ورسميا في تعامله مع الاخرين لا يستحق احترامهم		
13	اعتقد انه من الحكمة ان يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة		
14	يزعجني ان يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من الاخرين		

15	أؤمن بان قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجزمن اعمال حتى وان لم تتصف بالكمال		
16	أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الاعمال الشريرة حتى اتبين الأسباب		
17	اتخوف دائما من ان تسير الأمور على غير ما اريد		
18	أؤمن بان أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة او التعاسة		
19	أؤمن بان الخوف من إمكانية حدوث امر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه		
20	اعتقد ان 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 ان يتخلص من تأثير الماضي حتى وان حاول ذلك		
23	من غير الحق ان يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بانه غير قادر على اسعاد غيره ممن يعانون الشقاء		
24	اشعر اضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل الذي اعتبره مثاليا لما اواجه من مشكلات		
25	يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح		
26	ان تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر بالعلاقة التي يجب ان تقوم بينهما		
27	أؤمن بان رضا جميع الناس غاية لا تدرك		
28	أؤمن بان لا قيمة لي إذا لم انجز الاعمال الموكلة الي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف		
29	بعض الناس مجبرين على الشر والخسة والنذالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم		
30	يجب ان يقبل الانسان بالأمر الواقع إذا لم يمكن قادرا على تغييره		
31	أؤمن بان الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم		
32	يجب ان يكون الشخص حذرا او يقظا من إمكانية حدوث المخاط		
33	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها		

34	لا يمكن ان أتصور نفسي دون مساعدة من هم اقوى مني		
35	ارفض ان أكون خاضعا لتأثير الماضي		
36	غالبا من تؤرقني مشكلات الاخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة		
37	من العبث ان يصر الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات		
38	لا اعتقد ان ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له		
39	ارفض التعامل مع الجنس الاخر على أساس المساواة		
40	أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وان كانت سببا في رفض الاخرين لي		
41	أؤمن ان عدم قدرة الفرد على الوصول الى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته		
42	لا اتردد في لوم عقاب من يؤذي الاخرين ويسئ لهم		
43	أؤمن بان كل ما يتمناه الفرد يدركه		
44	أؤمن بان الظروف الخارجة عن إرادة الانسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته		
45	ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث		
46	يسرني ان اواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي		
47	اشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي		
48	اعتقد ان الالحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير		
49	من غير الحق ان يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب		
50	من المنطق ان يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وان يقبل بما هو عملي وممكن بدلا من الإصرار على البحث عما يعتبره حلا مثاليا		
51	أؤمن بان الشخص المنطقي يجب ان يتصرف بعفوية بدلا من ان اقيد نفسه بالرسمية والجدية		
52	من العيب على الرجل ان يكون تابعا للمرأة		

الملحق 02:

مقياس الضغوط النفسية:

التعليمة: فيما يلي مجموعة من العبارات التي قد تشعر بها أحيانا؛ اقرأ جيدا كل عبارة وضع علامة *امام العبارات التي تنطبق عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

رقم	العبارات	دائما	أحيانا	ابدا
المحور الأول: الضغوط الاسرية				
1	لا أتمكن من التعبير عن رأيي بحرية داخل الاسرة			
2	كثرة الضوضاء في البيت تأثر على دراستي			
3	اتضايق لرفض عائلتي لدعوة أصدقائي للبيت			
4	اعاني من عدم الاحترام من أفراد أسرتي			
5	أتضايق لعدم قدرة اسرتي على توفير مستلزماتي الضرورية			
6	قلة اهتمام والديا لوضعيتي كطالب			
7	التمييز بين الأبناء داخل البيت			
8	ضيق مساحة المنزل الذي أعيش فيه			
9	اتلقى معاملة سيئة من قبل والديا			
10	يضايقني الحاح والديا وحثهم لي على الدراسة			
11	التواصل ضعيف بين افراد الاسرة			
12	أتضايق من كثرة الصراعات داخل أسرتي			
المحور الثاني: الضغوط المدرسية				
13	قلة أماكن التدريس في الجامعة			
14	سوء المعاملة الموظفين والاساتذة			
15	ينقص أستاذ متخصصين في المقاييس المطلوبة			
16	صعوبة انجاز الاعمال الموجهة			
17	ضعف استيعاب المحاضرات			
18	اعاني من كثافة البرنامج في المقرر الدراسي			
19	يرهقني أداء أكثر من امتحان في يوم واحد			
20	من الصعب الحصول على المراجع المطلوبة لبعض المقاييس			
21	اعاني كثيرا من عدم التركيز اثناء الدراسة			
22	يتعبني عدم تخصيص قاعات دراسية محددة لكل كلية			
23	الاكتظاظ داخل الحجرات الدراسية			
24	لا مبالات الإدارة لمشاكل الطلبة			
25	أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي الدراسية			

المحور الثالث: الضغوط الاجتماعية					
26	الشعور بغياب ادواري الاجتماعية داخل الجامعة				
27	قلة احترام الاخرين لشخصي				
28	يرفض بعض زملائي لمساعدتي في فهم بعض المقاييس الدراسية				
29	اعزف عن مشاركة الزملاء في الكثير من المناسبات				
30	اشعر بعدم تقدير الاخرين لي				
31	ضعف علاقاتي بالزملاء				
المحور الرابع: الضغوط الاقتصادية					
32	التفكير في المستقبل بعد انهاء الدراسة				
33	أفكر في ترك الدراسة الجامعية بسبب العبء المادي				
34	اضطر للعمل لأتمكن من توفير متطلباتي الشخصية				
35	اعاني من عدم القدرة على شراء الكتب التي احتاجها				
36	امتنع عن الذهاب للكافتيريا تجنبا للعبء المالي				
37	تأخر صب المنحة الجامعية				
38	تسبب لي المواصلات اليومية الإرهاق او إضاعة الوقت				
39	الاقتراض وما يترتب عليه من ديون				

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
الافكار اللاعقلانية	86,77	4,383	60
الضغوط	71,55	11,180	60

Corrélations

		الافكار اللاعقلانية	الضغوط
الافكار اللاعقلانية	Corrélation de Pearson	1	-,153
	Sig. (bilatérale)		,096
	N	120	60
الضغوط	Corrélation de Pearson	-,153	1
	Sig. (bilatérale)	,096	
	N	120	60

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الافكار اللاعقلانية	60	86,77	4,382	,566

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 78					
	t	Ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
الافكار اللاعقلانية	15,498	59	,000	8,767	7,63	9,90

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الضغوط	60	71,55	11,227	1,449

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 78					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
الضغوط	-4,450	59	,000	-6,450	-9,35	-3,55