جامعة يحيى فارس بالمدية

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم: العلوم الاجتماعية

عنوان المذكرة:

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

– دراسة ميدانية لبعض المتغيرات الشخصية والأكاديمية لدى عينة من طلبة جامعة يحيى فارس بالمدية –

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص: علوم التربية – إرشاد وتوجيه –

❖ إعداد الطالبة :

نور الهدى بن طاطة

❖ إشراف الدكتور:

مُحَمَّد أوباجي

السنة الجامعية : 2017/2016

*** شكر وتقدير:

كل الحمد و الشكر لله عزّ وجلّ الذي منحني الصحة والعزيمة لإنجاز هذا العمل المتواضع

أتقدم بأسمى عبارات الشكر والامتنان للأستاذ المشرف " أوباجي محمد " على توجيهاته و إرشاداته القيمة فقد كان رمزا للنبل والعطاء وكان خير سند في مشواري الدراسي

الشكر الجزيل لجميع أساتذة قسم العلوم الاجتماعية وأخص بالذكر : زهرة حميدة – عادل أتشي – الأخضر شتوي – محمد منهوم – توفيق شهري الذين قدموا لي كل الدعم والمساندة

أشكر أيضا كل طلبة جامعة يحي فارس بالمدية أين أجريت دراستي الميدانية

كما لا يفوتني أن أشكر الأساتذة الذين تشرفوا بقبول مناقشة هذه المذكرة

وإلى كل من وقف بجانبي و ساعدني ولو بكلمة طيبة

*** إهداء :

* إلى رمز التضحية و العطاء التي أستمد منها طاقة الحياة المتجددة ... إلى التي نورت حياتي بوجودها قربي و حفظني الله بدعائها... إلى أجمل كلمة ينطق بها لساني " أمي زكية " حفظها الله

* إلى معلمي الأول الذي أضاء لي دروب الحياة ...إلى الذي شجعني بإيمانه وعلمه وحكمته على تخطي الصعاب وتحقيق الأمنيات ... إلى من تركني في بحر العلم حرة طليقة " أبي محمد" حفظه الله

* إلى الشموع المضيئة لحياتي ... إلى مصدر سعادتي ... إلى من لهم كل الحب والتقدير.. إخوتي : ياسين – عبد العزيز – نسرين .. حفظهم الله جميعا

* إلى من تذوقت معهم أجمل اللّحظات ..إلى كل أصدقائي و صديقاتي في الجامعة وفي الإقامة الجامعية ، وأخص بالذكر :(هاجر – فطيمة – شهرزاد – فاطمة – حميدة – زينب – جميلة – عقيلة – سامية)

** إلى كل طالب علم .... باحث عن الحقيقة **

** إليك أنت (تِ) يا من تنتظر (ي) اسمك **

ملخص الدراسة:

* **عنوان الدراسة:** الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

* **أهداف الدراسة:**

- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة جامعة دكتور يحي فارس بالمدية.
- الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية في كل من الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية تبعا للمتغيرات التالية:
  - الجنس (ذكور/إناث)
  - الكليّة (كلية العلوم الاجتماعية/كلية العلوم الطبيعية).
  - المستوى الدراسي (سنة ثانية ليسانس/سنة أولى ماستر).

* **منهج الدراسة:** المنهج الوصفي.

* **عينة الدراسة:** (160) طالبا وطالبة من كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الطبيعية بجميع المستويات الدراسية في جامعة يحي فارس بولاية المدية.

* **أدوات الدراسة:** استبيان الأفكار اللاعقلانية و استبيان الضغوط النفسية من إعداد الباحثة.

* **الأساليب الإحصائية:** المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري- معامل الارتباط بيرسون- اختبار (T.test)

* **نتائج الدراسة:** -وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الدكتور يحي فارس بالمدية.

-وجود فروق دالة إحصائيا في كل من الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية حسب متغير الجنس.

-عدم وجود فروق دالة إحصائيا في كل من الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية حسب متغير الكلية.

-وجود فروق دالة إحصائيا في كل من الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية تبعا لمتغير المستوى الدراسي.

* **الاقتراحات** :- بناء برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتعديل الأفكار اللاعقلانية المسببة للضغوط النفسية.

-إجراء دراسات مماثلة لهذا البحث على عينات مختلفة وفي ولايات أخرى من ولايات الجزائر.

- دراسة العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وعدة متغيرات أخرى مثلا (الرضى عن الذات – سوء التوافق النفسي – الصحة النفسية..)

Résumé de l'étude :

*** Titre de l'étude :** La relation entre l'irrationalité des idées et des pressions psychologique chez les étudiants universitaires.

Etude pratique de certains variables personnels et académiques pour un échantillon d'étudiants d'université de Medea.

* **Objectifs de l'étude :**

- Divulgation de la corrélation entre l'irrationalité des idées et les pressions psychologique parmi les étudiants universitaires.

- Divulgation sur l'importance des différences statistiques dans l'irrationalité des idées et les pressions psychologique en fonction des variables suivantes :

- Sexe (filles – garçons)
- Faculté (sciences sociales – sciences naturelles)
- Niveau d'étude (2ème année licence – 1er année master)

*** Méthode de l'étude :** la méthode descriptive

*** L'échantillon de l'étude :** (160) étudiants de l'université de medea .faculté de sciences sociales et de sciences naturelles en tous les niveaux d'études.

*** Outils de l'étude :** -questionnaire de pensées irrationnelles

-questionnaire de pressions psychologique

*** Les méthodes statistiques :** moyenne - écart type – Pearson - t .test

*** Les résultats : -** Il existe une corrélation positive significative entre les idées irrationalité et pressions psychologique.

- Il y a une différence statistique significative entre les deux sexes et les deux niveaux scolaires dans les deux variables.

- L'absence de différences statistique entre les deux facultés dans les deux variables.

الفهرس

فـهـرس الـمـحـتـويـات

الموضـــوع	رقم الصفحة
- شكر وتقدير	
- إهداء	
-ملخص الدراسة باللّغة العربية	
– ملخص الدراسة باللّغة الفرنسية	
– فهرس المحتويات	
– قائمة الجداول	
– قائمة الأشكال	
– مقدمة	أ - ب
الجـانب النـظري	
الفصل الأول : الإطار العام لإشكالية الدراسة	
1– إشكالية الدراسة	04
2- فرضيات الدراسة	06
3- أهداف الدراسة	07
4- أهمية الدراسة	07
5- تحديد مفاهيم الدراسة	08
6- الدراسات السابقة	10
7- التعقيب على الدراسات السابقة	13
الفصل الثاني : الأفكار اللاعقلانية	
– تمهيد	17
1- تعريف الأفكار اللاعقلانية	17
2- مكونات الأفكار اللاعقلانية	18
3- تصنيف الأفكار اللاعقلانية	23

4-سمات الأفكار اللاعقلانية	24
5-أسباب الأفكار اللاعقلانية	25
6- أعراض ونواتج الأفكار اللاعقلانية	27
7- النظريات المفسرة للأفكار اللاعقلانية	28
8- إرشاد و علاج الأفكار اللاعقلانية	34
- خلاصة الفصل	38
الفصل الثالث : الضغوط النفسية	
- تمهيد	41
1- مفهوم الضغوط النفسية	41
2- أنواع الضغوط النفسية	43
3- أسباب ومصادر الضغوط النفسية	44
4- أعراض الضغوط النفسية	47
5- آليات ومراحل حدوث الضغوط النفسية	50
6- النظريات المفسرة للضغوط النفسية	51
7- علاج الضغوط النفسية	55
- خلاصة الفصل	59
الجـــانب التـــطبيقي	
الفصل الرابع : الإطار المنهجي للدراسة الميدانية	
- تمهيد	63
1-منهج الدراسة	63
2- الدراسة الاستطلاعية	63
3- مجتمع البحث وعينة الدراسة الأساسية	73
4- أدوات جمع البيانات	75
5- مجالات الدراسة	80
6- الأساليب الإحصائية المستخدمة	80

الفصل الخامس : عرض ومناقشة نتائج البحث	
– تمهيد	85
1–عرض النتائج الخاصة بفرضيات البحث	85
2- مناقشة نتائج فرضيات البحث	90
– الاستنتاج العام	96
– خاتمة	98
– الاقتراحات	99
– قائمة المصادر و المراجع	100
– الملاحق	

قـائـمـة الـجـداول

الرقم	عنـوان الـجـدول	الـصفـحة
01	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية.	64
02	العبارات التي أعيد صياغتها في استبيان الأفكار اللاعقلانية	66
03	نسبة القبول التي حصل عليها كل بند من بنود استبيان الافكار اللاعقلانية.	66
04	معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لاستبيان الأفكار اللاعقلانية	67
05	معامل الارتباط بين مجموعتي الدراسة الاستطلاعية في الأفكار اللاعقلانية	68
06	العبارات التي أعيد صياغتها في استبيان الضغوط النفسية	69
07	نسبة القبول التي حصل عليها كل بند من بنود استبيان الضغوط النفسية.	70
08	أرقام البنود المقبولة حسب صدق المحكمين لاستبيان الضغوط النفسية.	71
09	أرقام البنود غير المقبولة حسب صدق المحكمين لاستبيان الضغوط النفسية	71
10	معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لاستبيان الضغوط النفسية.	72
11	معامل الارتباط بين المجموعتين.	73
12	توزيع أفراد مجتمع البحث حسب الكلية والمستوى الدراسي.	74
13	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس والكلية والمستوى الدراسي.	75
14	وصف الصورة النهائية لاستبيان الأفكار اللاعقلانية.	77
15	معايير تصحيح بنود استبيان الأفكار اللاعقلانية	78
16	وصف الصورة النهائية لاستبيان الضغوط النفسية.	79
17	العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية.	85
18	الفرق بين الجنسين (ذكور/اناث) في استبيان الأفكار اللاعقلانية.	86
19	الفرق بين الكليتين (العلوم الاجتماعية/العلوم الطبيعية) في استبيان الأفكار اللاعقلانية.	86
20	الفرق بين المستويات (ثانية ليسانس/أولى ماستر) في استبيان الأفكار اللاعقلانية.	87
21	الفرق بين الجنسين (ذكور/إناث) في استبيان الضغوط النفسية.	88
22	الفرق بين الكليتين (العلوم الاجتماعية/العلوم الطبيعية) في استبيان الضغوط النفسية.	88
23	الفرق بين المستويات (ثانية ليسانس/أولى ماستر) في استبيان الضغوط النفسية.	89

قـائـمـة الأشكـال

الـرقـم	عـنـو ان الـشكـل	الـصفـحة
01	العلاقة بين الحادث والتفكير والنتائج حسب "إليس"	32
02	كيفية حدوث الاضطراب الانفعالي حسب "إليس"	33
03	مثال توضيحي لنظرة "إليس" إلى الاضطراب الانفعالي	34

مقدمة

مقدمـة:

يمثل التعليم الجامعي في كل الدول الحجر الأساس للنظام التعليمي ككل، بحيث تكمن أهميته في إعداد وتكوين أفراد يعتمد عليهم المجتمع في النهوض بمؤسساته المختلفة، بالتالي تطوره وتقدمه الفكري والعلمي.

ونظرا لأن أهداف التعليم الجامعي الإعداد الأمثل للقوى البشرية اللازمة للعمل بكفاءة التخصصات التي يحتاجها المجتمع، وبما أن الطلبة الجامعيين من أهم عناصر النظام التعليمي، بات من الضروري توحيد كل الجهود والمساعي للاهتمام بهذه الفئة وتوفير كل الظروف الملائمة لضمان نجاحها.

ونجد أنه بالرغم من وجود بعض أساليب الرعاية التي يتلقاها الطلبة الجامعيون(مثل مجانية الدراسة والإطعام والإيواء) إلا أن هذا لا يعني عدم وجود معوقات في حياتهم تحول دون قيامهم بدورهم بصفة كاملة، ومنها المواقف الحياتية الضاغطة التي يتعرض لها الطلاب سواء كانت داخلية أو خارجية المنشأ، والتي قد تشعرهم بالضيق والتوتر، الأمر الذي من شأنه إحداث تأثير سلبي عليهم في جانب أو أكثر من جوانب حياتهم، فعموما لا يمكن القول بأن طالبا ما يعاني من ضغوط مالم يكن هناك مصدر لها واستجابة من قبل الطالب، فبدون هذين العاملين لا يكون الطالب في حالة من الضغط.

ولعل السبب في زيادة حدة الضغوط النفسية عند طالب وانخفاضها عند آخر يعود إلى طبيعة الأفكار والمعتقدات التي يتبناها ويفسر الأحداث من حوله بناءا عليها، فهو عندما يفكر بطريقة عقلانية فإن هذا سينعكس على انفعالاته فتكون متوازنة وتؤثر على سلوكه بالإيجاب، لكن إذا كان تفكيره غير عقلاني فإن النتيجة ستكون سوء التوافق النفسي والاجتماعي وإصابته بجملة من الضغوطات والاضطرابات النفسية، حيث يؤكد "بيك" بهذا الصدد أن ردود الفعل الانفعالية ناتجة عن النظام المعرفي الداخلي وأن عدم الاتفاق بين الداخل والخارج يؤدي إلى الاضطرابات النفسية، كما يؤكد أيضا "إليس" أن الناس الذين يمتلكون الأفكار اللاعقلانية وغير المنطقية هم أكثر عرضة للضغط النفسي والعصاب من الآخرين بسبب نظرتهم المشوهة للعالم، والتي تخلق مزيدا من المواقف الضاغطة، حيث أنهم غير قادرين على رؤية الجانب المشرق في الحياة أو رؤية المواقف بطريقة أكثر عقلانية.

ففي مجال علم النفس المعرفي كان لموضوع الضغوط النفسية حيزا هاما، إذا اهتمّ الكثير من الباحثين في السنوات الأخيرة بدراسة موضوع الضغوط لدى الطلبة الجامعيين، ومنها دراسة (عبد الحميد،1985)- (علي إبراهيم علي مُحَمَّد،2004)- (فاطمة عبد السلام الليبي،2005)- (أبو ظريفة حمو وعيسى مُحَمَّد،2009) ، إلا أن الباحثة

لاحظت قلة ونقص الدراسات التي جمعت متغير الأفكار اللاعقلانية بالضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين خاصة في البيئة الجزائرية، وهذا ما دفعها لتناول هذه الدراسة.

وبناءا على هذا تضمنت الدراسة الحالية جانبين، جانب نظري والثاني تطبيقي،

حيث أن الجانب النظري تضمن ثلاثة فصول:

- **الفصل الأول**: الإطار العام لإشكالية الدراسة، وتم فيه عرض الإشكالية والفرضيات، والتطرق لأهداف وأهمية الدراسة وتحديد مفاهيمها، بعدها عرض الدراسات السابقة حول الموضوع وكذا مناقشتها.
- **الفصل الثاني**: تضمن متغير الأفكار اللاعقلانية، حيث تم عرض مفهومها حسب مختلف الباحثين، ومكوناتها، تصنيفها، سماتها، وأسبابها، وكذا أعراضها والنظريات المفسرة لها، وأخيرا كيفية الإرشاد والعلاج لها.
- **الفصل الثالث**: يتعلق بمتغير الضغوط النفسية، بدءا بعرض مختلف مفاهيمها وأنواعها، أسبابها، أعراضها، آليات ومراحل حدوثها، نظرياتها، وأخيرا علاجها.
- **الجانب التطبيقي**: قسم إلى فصلين:
- **الفصل الرابع**: تضمن الإطار المنهجي للدراسة، بدءا بالمنهج المتبع، ثم الدراسة الاستطلاعية، بعدها مجتمع وعينة الدراسة الأساسية، بالإضافة إلى أدوات جمع البيانات، وأخيرا الأساليب الإحصائية المتبعة.
- **الفصل الخامس**: تم فيه عرض نتائج الفرضيات المقترحة، ومن ثم تحليلها ومناقشتها.

وفي الأخير تم الخروج بمجموعة من التوصيات والاقتراحات وأرفق البحث بالمراجع والملاحق التي تم الاعتماد عليها.

الجانب النظري

الفصل الأول

الفصل الأول : الإطار العام لإشكالية الدراسة

-تمهيد

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- تحديد مفاهيم الدراسة

6- الدراسات السابقة

7-تعقيب على الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة:

التفكير هو من القدرات العقلية التي تميز الإنسان عن بقية الكائنات الأخرى التي لا تستطيع استخدام التجريد والرموز، فهو عملية داخلية لا يمكن ملاحظتها، تبنى من خلال مجموعة من العمليات كالإدراك ، الإحساس، التخيل والتذكر، فهو يتضمن معالجة المعلومات من حيث استقبالها وتفسيرها، وذلك بإدراك العلاقة التي تربط بين عناصر المشكلة من أجل الوصول إلى نواتج معينة (رافع النصير،2008)، فالتفكير له أهميته ودوره في تحديد شخصية الفرد وسلوكه.

فكلما كان التفكير عقلانيا يتميز بالمرونة والتنظيم والتقدير السليم للمواقف المختلفة فإن الفرد سيصل إلى التوافق النفسي والاجتماعي، حيث أنه يستطيع من خلال هذا التفكير العقلاني أن يضبط انفعالاته القوية وأن يستخدم الأسلوب المناسب في حل المشكلات، في حين يضطرب هذا التفكير لدى الأفراد ومنهم طلبة الجامعة عند سوء تفسيرهم للأمور وتأويلهم السلبي للمواقف والمبالغة والتهويل فيها، وهذا بناءا على أفكار مشوهة لا عقلانية، وهي معتقدات ترسخت ببنائهم المعرفي نتيجة لتكرارها، لذلك نجدهم يؤمنون بها وبحتمية وقوعها مما ينتج عنها عواقب انفعالية وسلوكية مضطربة. (منتصر علام، 2012)

فعند دراسة الأفكار اللاعقلانية لدى الأفراد نجدها تتصف بعدد من الخصائص التي جعلتها تبدو بهذه اللاعقلانية، حيث تتصف بأنها مطلقة وجامدة، لا منطقية وتتهجم على الآخرين وعلى الذات، ومن الأمثلة عنها نجد أن الفرد يحاول كسب رضا وقبول كل المحيطين به، وأن أعماله وتصرفاته كلها لابد أن تنجز بشكل تام ومثالي، ويعتقد أن تعاسته ناجمة عن ظروف خارجة عن سيطرته، أو يحاول تجنب المسؤوليات والصعوبات بدلا من مواجهتها، كما أنه يفسر المواقف بشكل سلبي مما يدفعه إلى تجنب الدخول بتفاعلات اجتماعية، فنظرا لكون هذه الأفكار غير منطقية فإن الفرد في هذه الحالة يعتبر وكأنه يسعى إلى سراب ، بالتالي تؤثر في مرونة تفكيره واتخاذه لقراراته وتجعله في حالة من التوتر والضغط.

إن الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي تحدث نتيجة شعوره بوجود حوادث تشكل خطرا أو تهديدا، أو تعيق إشباع حاجاته أو تحقيق أهدافه، أو وجود أعباء يجد نفسه معها غير قادر على تحملها أو التغلب عليها، لأنها تفوق قدرته، بالتالي يشعر بحالة من الضيق والانزعاج وعدم الارتياح.

(عباس و الصباغ،2000،ص163)

وتُظهر العديد من الدراسات دور الأفكار اللاعقلانية في حدوث الضغوط النفسية، فلقد أشارت دراسة (Smith, Housten, Zurawski, 1984) أن المعتقدات اللاعقلانية تؤدي إلى استثارة الضغط النفسي، بالتالي انخفاض مستوى أداء المهام، وأيضا دراسة (الحسن والجمالي، 2003) التي توصلت إلى أن الأفكار اللاعقلانية منتشرة بين طلبة الجامعة الأمر الذي يولد لديهم الضغوط النفسية التي تربك توازن الشخصية لدى كل واحد منهم وتعرقل نموهم من الكفاءة العلمية، مما يؤثر على المخرجات النوعية للمؤسسات التربوية الجامعية.

(حسن عبد الحميد،2003، ص216)

كما أنه قد تختلف درجة هذا التأثير (أي الأفكار اللاعقلانية وكذا الضغوط النفسية) من طالب لآخر حسب شخصيته، فقد تختلف الإناث عن الذكور في الدرجة، أو قد يختلف طلبة الكليات العلمية عن طلبة الكليات الأدبية، وأيضا قد تختلف درجة التأثير حسب المستوى الدراسي، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات منها دراسة (الكبير ومحمود،2002) التي أظهرت فروقا بين الإناث و الذكور في الأفكار اللاعقلانية لصالح الإناث، وكذا وجود فروق في التخصص الدراسي لصالح الأدبيين، ودراسة (جردات، 2006) على طلبة "اليرموك" حيث أظهرت النتائج أثر الجنس في درجة الأفكار اللاعقلانية في حين لم تظهر أثرا للمستوى الدراسي.

أما بالنسبة للضغوط النفسية، فلقد أشارت دراسة (الحجار و دخان،2005) إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة بلغ نسبة (62,05%) وكان مستواه عال عند الذكور مقارنة بالإناث، ودراسة (الخليدي، 2004) على طلبة "جامعة الأردن" والتي أظهرت بأن الإناث هن أكثر تعرضا للضغوط النفسية بجميع أبعادها.

وعلى ضوء ما سبق حاولت الباحثة تناول موضوع الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين وذلك بالتركيز على الأفكار اللاعقلانية كعامل رئيسي في حدوثها، وتحديدا حاولت هذه الدراسة الإجابة عن التساؤلات التالية:

*** التساؤل العام :**

هل توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة جامعة يحي فارس بولاية المدية ؟

*** الأسئلة الجزئية :**

1- هل توجد فروق دالة إحصائيا في الأفكار العقلانية بين طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس (ذكور-إناث) ؟

2- هل توجد فروق دالة إحصائيا في الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة تبعا لمتغير الكليّة (كليّة العلوم الاجتماعية -كليّة العلوم الطبيعية) ؟

3- هل توجد فروق دالة إحصائيا في الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة تبعا لمتغير المستوى الدراسي (سنة ثانية ليسانس-سنة أولى ماستر) ؟

4- هل توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية بين طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس (ذكور-إناث) ؟

5- هل توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية بين طلبة الجامعة تبعا لمتغير الكلية (كلية العلوم الاجتماعية- كلية العلوم الطبيعية) ؟

6- هل توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية بين طلبة الجامعة تبعا لمتغير المستوى الدراسي (سنة ثانية ليسانس- سنة أولى ماستر) ؟

2- فرضيات الدراسة:

*** الفرضية العامة:**

توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة جامعة يحي فارس بولاية المدية.

*** الفرضيات الجزئية:**

1- توجد فروق دالة إحصائيا في الأفكار اللاعقلانية بين طلبة جامعة يحي فارس بالمدية تبعا لمتغير الجنس (ذكور- إناث).

2- توجد فروق دالة إحصائيا في الأفكار اللاعقلانية بين طلبة جامعة يحي فارس بالمدية تبعا لمتغير الكلية (كلية العلوم الاجتماعية-كلية العلوم الطبيعية).

3- توجد فروق دالة إحصائيا في الأفكار اللاعقلانية بين طلبة جامعة يحي فارس بالمدية تبعا لمتغير المستوى الدراسي (سنة ثانية ليسانس-سنة أولى ماستر).

4- توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية بين طلبة جامعة يحي فارس بالمدية تبعا لمتغير الجنس (ذكور- إناث).

5- توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية بين طلبة جامعة يحي فارس بالمدية تبعا لمتغير الكلية (كلية العلوم الاجتماعية- كلية العلوم الطبيعية).

6- توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية بين طلبة جامعة يحي فارس بالمدية تبعا لمتغير المستوى الدراسي (سنة ثانية ليسانس- سنة أولى ماستر).

3- أهداف الدراسة:

* الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة جامعة يحي فارس بالمدية.

* معرفة الفروق الإحصائية بين الجنسين في كل من الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية بجامعة يحي فارس بالمدية.

* معرفة الفروق الإحصائية بين طلبة كلية العلوم الاجتماعية وطلبة كلية العلوم الطبيعية في كل من الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية بجامعة يحي فارس بالمدية.

* معرفة الفروق الإحصائية بين طلبة السنة ثانية ليسانس وطلبة السنة أولى ماستر في كل من الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية بجامعة يحي فارس المدية .

4- أهمية الدراسة:

*** الأهمية العلمية النظرية:**

- تمدنا هذه الدراسة بإطار نظري عن متغيرات البحث، بالتالي الاطلاع على الأفكار اللاعقلانية ودورها في توجيه السلوك وفي إحداث الضغوطات النفسية.

- تنبع أهمية هذه الدراسة من أهمية عينتها وهم الطلبة الجامعيون باعتبارهم أهم عنصر في النظام التعليمي، فهم عماد المجتمع وبناة المستقبل، وبيئتهم الجامعية تتطلب قدرا كبيرا من الجهد والمثابرة، لذا فمن الضروري القيام بمثل هذه

الأبحاث التي تخص فئة الطلبة وذلك من أجل استفادة المختصين في المجال التربوي من هذه البحوث للعمل على تحرير الطلبة من التفكير اللاعقلاني وتشجيعهم على التفكير المنطقي على أساس أن الصحة النفسية تلعب دورا مهما في التربية والتعليم.

– تعتبر الدراسة الحالية استكمالا لما قام به باحثون آخرون حول كل من متغير الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية، كما أنها في حد ذاتها تعتبر دراسة سابقة يمكن الاستعانة بها في بحوث لاحقة.

– إن الدراسة الحالية وعلى حد علم الباحثة تعد الأولى من نوعها في جامعة المدية التي جمعت كل من متغير الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية مع بعضهما لدى طلاب المرحلة الجامعية، بالتالي تصبح بمثابة إضافة علمية ومعرفية في ميدان البحوث العلمية.

*** الأهمية العملية التطبيقية:**

– يمكن أن تساعد نتائج هذه الدراسة في تقديم بعض المؤشرات التي يمكن أن تساعد المختصين والتربويين في التشخيص ووضع الخطط الإرشادية والعلاجية لمن تسيطر عليهم بعض الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية من طلبة الجامعة، ووضع برامج إرشادية وقائية تساعد في عدم انتشار مثل هذه الأفكار، الأمر الذي ينعكس إيجابا على حياة الطلبة وتفاعلاتهم الاجتماعية مما يقلل من نسبة الضغوط الناتجة عنها والمساهمة في تحقيق الصحة النفسية لديهم.

– محاولة بناء أدوات موضوعية لقياس الأفكار اللاعقلانية وكذا الضغوط النفسية تتحقق فيها الخصائص السيكومترية من صدق وثبات تناسب المجتمع الجزائري وتفيد الباحثين مستقبلا.

5– تحديد مفاهيم الدراسة:

5–1. الأفكار اللاعقلانية:

*** لغة:**

التفكير في اللغة يعني تردد الخاطر بالتأمل والتدبر بطلب المعاني أو ما يخطر بالقلب من المعاني.

(قاسم المصري، 2003، ص3)

*** اصطلاحا:**

الأفكار اللاعقلانية هي الأفكار السالبة الخاطئة غير المنطقية وغير الواقعية التي تتسم بعدم موضوعيتها وذاتيتها وتأثرها بالأهواء الشخصية المبنية على توقعات وتصحيحات خاطئة، وعلى مزيج من الظن والاحتمالية والتهويل والمبالغة بدرجة لا تتفق والإمكانات العقلية للفرد . (منتصر علام، 2012، ص75)

*** إجرائيا:**

هي معتقدات فكرية خاطئة غير موضوعية يبنيها الطالب الجامعي عن نفسه وعن الآخرين المحيطين به، كما أنها التوقعات غير الواقعية والتفسيرات غير الصحيحة للأحداث، بالتالي ينتج عنها عواقب انفعالية وسلوكية مضطربة .

كما تتمثل الأفكار اللاعقلانية في الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي عند استجابته لاستبيان الأفكار اللاعقلانية من إعداد الباحثة.

5-2. الضغوط النفسية:

*** لغة :**

يشير المعجم الوجيز إلى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط النفسي هو: ضغطه ضغطا، أي عصره وزحمه والكلام بالغ في إيجازه، وعليه شدد وضغط. (طه حسن، 2006، ص16)

*** اصطلاحا:**

الضغوط النفسية هي حالة من الشعور بالضيق وعدم الارتياح، يشترط في تكوينها عوامل نفسية واجتماعية وبيولوجية متضافرة . (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص20)

*** إجرائيا:**

هي مواقف غير سارة تعيق أو تهدد إشباع الحاجات النفسية للطالب وتتجاوز قدرته على التوافق معها مما يؤدي إلى شعوره بالضيق والتوتر وعدم الارتياح بناءا على التقييم الذاتي للموقف من قبل الطالب نفسه.

كما تتمثل الضغوط النفسية في الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي عند استجابته لاستبيان الضغوط النفسية من إعداد الباحثة.

5-3. طلبة الجامعة:(إجرائيا)

يقصد بهم طلبة جامعة يحي فارس-المدية- بكلية العلوم الاجتماعية وكلية العلوم الطبيعية بجميع المستويات الدراسية والمسجلين بالعام الدراسي2017/2016.

6- الدراسات السابقة:

6-1. الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية:

- دراسة الريحاني (1987) في الأردن:

* هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية عند 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) طلبا وطالبة.

* استخدام اختبار (الريحاني) للأفكار العقلانية واللاعقلانية.

* دلت النتائج على انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة، كما دلت على وجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الذكور، ولم تظهر فروق في التخصص.

- دراسة الصباح والحموز (2007) في فلسطين:

*هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعات وكذا الفروق بين متوسطات الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس ومكان السكن والجامعة والتخصص.

* تكونت عينة الدراسة من (604) طالب وطالبة.

* استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية "لسليمان الريحاني" (1985).

* دلت النتائج على انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعات، ووجود فروق بين الجنسين لصالح الذكور، في حين لم تظهر النتائج فروقا تبعا لمتغير مكان السكن والجامعة والتخصص.

- دراسة نور الدين بغورة (2014) في باتنة، الجزائر:

* هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية واستخدام الحوار لدى طلبة جامعة باتنة والكشف عن الفروق فيهما تبعا لمتغير (الجنس، التخصص، ولاية الإقامة).

* تكونت عينة الدراسة من (191) طالبا وطالبة اختيروا بطريقة عرضية.

* استخدم الباحث اختبار الأفكار "اللاعقلانية لسليمان الريحاني" (1987).

*دلت النتائج على عدم وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية واستخدام الحوار بين الطلبة، وعدم وجود فروق في الأفكار اللاعقلانية تبعا لمتغير الجنس، في حين وجود فروق تعزى لمتغير التخصص لصالح العلميين.

6-2. الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية:

-دراسة البرعاوي (2001) في فلسطين:

* هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغط النفسي وعلاقتهما بكل من عامل الجنس ومستوى و نوع الدراسة ومكان الإقامة، والتعرف على أكثر الأبعاد التي تشكل ضغطا عليهم.

* تكونت عينة الدراسة من (650) طالبا وطالبة من الجامعة الإسلامية.

* توصل الباحث إلى عدة نتائج أهمها: أن مستوى الضغوط لدى الطلبة كان (53,8%) بحسب الترتيب الآتي: الضغوط الدراسية، الانفعالية، بيئة الجامعة، الشخصية، الصحية، الاجتماعية، المالية، وأخيرا الأسرية.

* توصلت الدراسة إلى وجود فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط تعزى لمتغير مستوى الدراسة ومكان الإقامة، بينما لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس ونوع الدراسة.

- دراسة بشير الحجار ونبيل دخان (2005) في غزة:

*هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة الجامعة الإسلامية، فضلا عن تأثير بعض المتغيرات على الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة.

* استخدم الباحثان المنهج الوصفي.

* تكونت عينة الدراسة من (541) طالبا وطالبة، استخدما استبانة الضغط النفسي.

* توصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان (62, 05%) كما بينت الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح المستوى الرابع.

- **دراسة هناء صالحي (2013) في ورقلة، الجزائر:**

* هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغط ومستوى الطموح الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم في الإقامة الجامعية، وكذا معرفة الفروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس والمستوى الدراسي (كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، وكلية العلوم الطبيعية).

* تكونت عينة الدراسة من (200) طالبا مقيما واختيروا بطريقة عشوائية.

* قامت الطالبة ببناء الاستبيانات.

* دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم، كما دلت على عدم وجود فروق في الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس والمستوى والكلية.

6-3. الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية:

- **دراسة الباحث "طاهر" (1955) في العراق:**

* هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية التي نادى بها "إليس" على أنها متغير مستقل، وكل من الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها على أنهما متغيرين مستقلين تابعين لدى طلبة الجامعة في العراق.

* تكونت عينة الدراسة من (300) طالبا وطالبة من جامعتي بغداد والمستنصرية.

* استخدم الباحث اختبار الأفكار اللاعقلانية (لسليمان الريحاني) واختبار الضغوط النفسية واختبار أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

* دلت النتائج على انتشار الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، في حين لا توجد فروق بين الجنسين في كل منهما.

- **دراسة شايع عبد الله مجلي (2011) في دمشق:**

* هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة "عمران" وبيان الفروق بينهما تعزى لمتغير الجنس.

* تكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة.

* قام الباحث بإعداد كل من اختبار الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية.

* دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية، وأيضا وجود فروق إحصائية بينهما في متغير الجنس لصالح الذكور.

7- التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال ما تم عرضه من دراسات سابقة تستخلص الباحثة ما يلي:

* الاهتمام الواضح بقياس كل من الأفكار اللاعقلانية و الضغوط النفسية.

* أجريت جميع هذه الدراسات على طلبة الجامعة وهذا ما يتفق مع عينة الدراسة الحالية.

* أغلبية الدراسات استخدمت مقياس "سليمان الريحاني" للأفكار اللاعقلانية.

* بينت كل النتائج انتشار الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية بين طلبة الجامعة بنسب مختلفة.

* وجود تباين في نتائج الدراسات حول الفروق بين الجنسين والتخصص لكل من الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية ، فقد أسفرت نتائج دراسة (الريحاني،1987) و(صباح والحموز، 2007) و (الحجار ودخان، 2005) و(شايع عبد الله مجلي،2011) على وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين، بينما دلت نتائج (البرعاوي،2001) و(طاهر،1995) و (نور الدين بغورة،2014) و (هناء صالحي،2013) على عدم وجود فروق بين الجنسين، كما دلت أيضا نتائج دراسة كل من (الريحاني،1987) و (هناء صالحي،2013) على عدم وجود فروق في التخصص الدراسي.

* وبناءا على هذا التباين والاختلاف في النتائج أرادت الباحثة إجراء هذه الدراسة في البيئة الجزائرية لمعرفة العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وكذا معرفة الفروق بينهما تبعا لمتغير الجنس، الكلية، المستوى الدراسي.

وعموما فإن هذه الدراسات السابقة ساعدت الباحثة في فهم مشكلة الدراسة أكثر وتحديدها و صياغة فروضها، ومعرفة أدوات الدراسة والمنهج المناسب، وكذا مناقشة وتفسير النتائج و مقارنتها بنتائج الدراسة الحالية.

الفصل الثاني

الفصل الثاني : الأفكار اللاعقلانية

- تمـهيـد

1- مفهوم الأفكار اللاعقلانية

2- مكونات الأفكار اللاعقلانية

3- تصنيف الأفكار اللاعقلانية

4- سمات الأفكار اللاعقلانية

5- أسباب الأفكار اللاعقلانية

6- أعراض ونواتج الأفكار اللاعقلانية

7- النظريات المفسرة للأفكار العقلانية

8- إرشاد و علاج الأفكار اللاعقلانية

- خلاصة الفصل

تمـهيـد:

يعتبر موضوع الأفكار اللاعقلانية من بين المواضيع الشحيحة من حيث التداول في المراجع العربية وحتى المراجع الأجنبية، والتي تتواجد بصفة غير مباشرة في المراجع كعناصر فقط في طيات تلك الكتب، إلا أننا نجد بعض الأبحاث والدراسات في الآونة الأخيرة قد ساهمت في سد الثغرة وإشباع هذا الاحتياج نوعا ما. ونظرا لخطورة هذه الأفكار اللاعقلانية حاولت الباحثة من خلال هذا الفصل تسليط الضوء عليها من خلال عرض مفهومها ،مكوناتها، سماتها تصنيفها، وتقديم أسبابها، أعراضها وكذا نظرياتها وكيفية الإرشاد والعلاج لها.

1- مفهوم الأفكار اللاعقلانية:

- حسب "نبيل السمالوطي": « هي خلل يصيب التفكير، بحيث يخرج عن التفكير العادي، وقد يكون الاضطراب على مستوى التعبير ومحتوى الأفكار، ونضوب الأفكار والسطحية في التفكير، ويكون الاضطراب مصحوب بالانسحاب الاجتماعي » .

(نبيل السمالوطي، 1984، ص91)

- حسب "إبراهيم عبد الستار": « هي عبارة عن معتقدات فكرية خاطئة يبنيها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به، تؤدي بالتالي إلى نشوء الاضطرابات الوجدانية والسلوكية لدى الفرد. »

(إبراهيم عبد الستار، 1994، ص273)

- حسب "عبد الله عبد الرحمن": « الأفكار اللاعقلانية هي مجموعة من الأفكار الخاطئة غير الموضوعية، التي تتميز بطلب الكمال والاستحسان وتعظيم الأمور المرتبطة بالذات وبالآخرين، والشعور بالعجز والاعتمادية » .

(عبد الله عبد الرحمن، 1996، ص8)

- حسب "نايف القيسي": « إن التفكير الذي يعمد فيه الفرد إلى تجاهل الواقع والتنظيم المنطقي يتصف غالبا بخيالات لاعقلانية والذي يعتبر تفكيره مضطرب ومشوش » .

(نايف القيسي، 2006، ص181)

– **حسب "عبد السلام"**: « هي 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» .

ويشير **"مخيمر"** إلى أن الأفكار اللاعقلانية هي عبارة عن أفكار لا تتلاءم مع إمكانيات الفرد أو ظروف واقعه الموضوعي، وهي قائمة على توقعات غير معقولة ومبالغة في وضع مستويات للسلوك لا يمكن للفرد أن يصل إليها أو يحققها، مما يؤدي إلى شعوره بعدم الكفاءة وانخفاض في تقدير الذات والاضطراب النفسي لدى الفرد.

(دانية بنت عثمان، 2010، ص7)

وانطلاقا مما سبق طرحه، فإن الباحثة ترى بأن الأفكار اللاعقلانية عند الطالب الجامعي هي معتقدات ومفاهيم وألفاظ ذاتية ، يعتنقها ويتبناها عن نفسه وعن الأحداث والظروف الخارجية ، وهي أفكار خاطئة بعيدة عن المنطق تتصف بعدم الموضوعية وعدم الواقعية وتخلو من العقلانية ،كما أنها تتصف بالتهويل والمبالغة والتي تتجسد في شكل "ينبغيات"غير متوافقة مع إمكانياته، تؤدي هذه الأفكار إلى سلوكات وانفعالات هازمة للذات، تعيقه عن التكيف السوي، وتجعله في حالة من التوتر والضيق، بالتالي نشوء اضطرابات نفسية وجدانية وسلوكية وأعراض مرضية بحيث تعيق نوعية الصحة النفسية لديه.

2– مكونات الأفكار اللاعقلانية:

تتكون الأفكار اللاعقلانية من الأفكار الإحدى عشر (11) التي وضعها "ألبرت إليس"، وسيتم شرح كل مكون على حدى كما ذكرها "سلطان العويضة" (2008):

2–1. طلب الاستحسان: "من الضروري أن يكون الشخص محبوبا ومقبولا اجتماعيا من كل المحيطين به"، وهذه الفكرة لاعقلانية لأنها هدف لا يمكن تحقيقه، فتحقيق الغايات يفقد الفرد استقلاليته فيصبح عرضة للإحباط وأقل شعورا بالأمن.

وترى الباحثة بأنه صحيح أن كل شخص يتمنى أن يحظى بالحب والتأييد من بعض الأشخاص المهمين بالنسبة له، ولكن لا يجب أن يشكل هذا رغبة ملحة له ،لأنه من الطبيعي جدا أن يكون هناك من لا يحبه أو من لا يهتم به.

2-2. ابتغاء الكمال الشخصي: "يجب أن يكون الفرد على درجة كبيرة من الكفاية والمنافسة والإنجاز لدرجة الكمال حتى يكون ذا أهمية وقيمة"، وهذه الفكرة غير عقلانية لأنها صعبة التحقيق وتصيب الفرد باضطرابات سيكوسوماتية، والشعور بالخوف من الفشل، وفقدان الثقة بالنفس.

وترى الباحثة بأن إصرار الفرد على الوصول إلى الكمال في كل شيء يفعله قد يحدث له الإحباط والاضطراب جراء عدم وصوله إلى هذا الحد ،وكل هذا يؤثر سلبا على مستوى توافقه ويحرمه الاستمتاع بحياته.

2-3. اللوم القاسي للذات وللآخرين: "بعض الناس يتصف بالشر والنذالة والخسة والجبن، لذا يجب تأنيبهم ومعاقبتهم ولومهم"، هذه الفكرة غير عقلانية لأن الإنسان غير معصوم من الخطأ، كما أن الصواب والخطأ لا يوجد معيار مطلق له، واللوم أحيانا لا يؤدي إلى تحسين السلوك بل إلى اضطرابه.

وترى الباحثة بأن كل إنسان عرضة لارتكاب الأخطاء، والشخص السوي لا ينشغل دائما بلوم نفسه أو لوم الآخرين، بل يسعى لتوجيه الآخرين لتعديل سلوكهم الخاطئ، كما أنه لا يترك العنان لأخطائه لتتراكم وتنعكس عواقبها سلبا عليه.

2-4. توقع الكوارث: "إنها لمصيبة فادحة أن تسير الأمور عكس ما يريد الفرد"، وهذه الفكرة غير عقلانية لأنه ليس كل ما يتمناه الفرد يدركه، وإذا فشل الفرد في تغيير الموقف فإنه يتوجب عليه أن يتقبله، كما أن الحدث قد يثير اضطراب الفرد لكن لا يجب أن يصل إلى حد الكارثة.

وترى الباحثة بأنه يجب علينا دائما النظر إلى ما يحدث من جوانب وزوايا متعددة ولا نكون أحادي النظرة، فعند حدوث أمر غير سار قد لا نرى الجوانب الإيجابية لأننا أغفلنا أنفسنا عنها بمراقبة نتائج أمور أخرى، إضافة إلى أنه يجب ألا نبالغ في مشاهدة الأمور التي تحدث لنا من منظور سيئ بل ننظر لها للمدى البعيد فقد تكون أحسن مما هي عليه ،قال تعالى " *وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئا وهو شر لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون*" (البقرة، الآية216).

2-5. التهور الانفعالي: " تنشأ تعاسة الفرد نتيجة عوامل خارجية والتي ليس بمقدوره السيطرة عليها أو التحكم بها"، وهذه الفكرة لا عقلانية لأن الحكم على العوامل الخارجية بأنها مسؤولة ومدمرة قد يكون كذلك، لأنه يرجع إلى تأثر الفرد بها وبطريقة تفسيره الأمر الذي ينعكس عليه سلبا ويسبب له الاضطراب الانفعالي.

وترى الباحثة بأن هذه الفكرة لا عقلانية لأنه ليس كل ما يعانيه الفرد من تعاسة وعدم الشعور بالسعادة ناجم بالضرورة عن ظروف وعوامل خارجية، بل قد يكون سبب تعاسته ناجم عن استجاباته وتصوراته وتعبيراته الداخلية عن تلك الأحداث ، فالفرد الذي يعتنق هذه الفكرة يشعر بأنه عديم الحيلة والتصرف في المواقف التي يمر بها ،بالتالي فهو لن يحاول تغييرها ،فهو يعتاد على الاستسلام ولا يحاول تغييره للأحسن لأنه أيضا يجهل قدراته ، لذلك فإنه إذا غير الفرد أفكاره عن المواقف الخارجية فيمكنه أن يغير من ردود أفعاله تجاهها.

2-6. القلق الزائد: " الأشياء المخيفة والخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها، وينبغي دائما أن يتوقع الفرد احتمال حدوثها، وأن يستعد لمواجهتها والتعامل معها"، وهذه فكرة لا عقلانية لأن انعدام الموضوعية في تقدير الأمور تجعل الأحداث ونتائجها تبدو أكبر من حجمها، أو أنها أكثر خطورة مما هي عليه في الواقع، مما يؤدي بالفرد إلى قلق غير عادي.

(سلطان العويضة،2008،ص83)

وترى الباحثة بأن هذه الفكرة لا عقلانية لأن الشخص يكون دائما في حالة قلق وتوتر وتوجس بأن هناك شيئا ما سيحدث ،بالتالي فإن هذا الانشغال المستمر بتوقع الأحداث سوف يلهيه عن الأمور المهمة وعن تحقيق أهدافه في الحياة ،فالمغالاة في تقدير المستقبل والشعور بالخوف والتشاؤم وتهويل عواقب الأفعال لا ينتج عنه سوى الاضطراب.

2-7. تجنب المشاكلات: "من السهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسؤوليات بدلا من مواجهتها"، وهذه الفكرة غير عقلانية لأن الهروب من المسؤوليات يؤدي إلى تراكمها بدون حلها، وليس بالضرورة أن تكون الحياة السعيدة سهلة وبدون مشكلات.

وترى الباحثة بأن معتقدات الفرد و أفكاره تؤثر بشكل كبير على مثابرته وأدائه لمهامه والتصرف بكفاءة في مختلف المواقف ، فقد تكون تلك المشكلات أو الصعوبات ليست مخيفة وصعبة بالقدر الذي أقنع نفسه به ،إضافة إلى أن تجنب الواجبات والمسؤوليات والقيام بالمهمات يعمل على زيادتها وتراكمها مما يؤدي إلى ظهور مضاعفات أخرى وإلى مشاعر عدم الرضا وعدم الثقة بالنفس، وعلى العكس فإن لظهور بعض المصاعب عدة فوائد منها تعلم الفرد أساليب جديدة للمواجهة ،كما أن تحمل الفرد للمسؤولية يشعره بلذة الإنجاز وتحقيقه لذاته، وبذلك يدرك بأن لذة الحياة مستمدة من التحدي والمسؤولية وحل ومواجهة المشكلات.

2-8. الاعتمادية: " يجب أن يكون الشخص معتمدا على الآخرين، ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه"، هذه الفكرة غير عقلانية لأن الاعتمادية تجر إلى نقص في تقدير الذات وفقدان الاستقلالية، والفشل في التعلم.

وترى الباحثة بأن الفرد الذي يعتنق هذه الفكرة اللاعقلانية هو غير مستقل في حياته لأنه دائم الاعتماد على غيره، بالتالي سيكون من حقهم التدخل في كل شؤون حياته والسيطرة على اتجاهاته و لن يستطيع مجادلتهم في أي شيء طالما أنه يحتاج إليهم دائما، كما أن اعتماده الزائد على الغير يجعله قليل الممارسة والخبرة، فالفشل في بعض المحاولات ليس أمرا مرعبا ومخيفا بل هو فرصة للتعلم وتنمية الإمكانات ، إضافة إلى أن هذا لا يعني أنه لا يحتاج للآخرين مطلقا بل يحتاج إليهم ولكن فقط في الأمور التي لا تلغى معها شخصيته.

2-9. الشعور بالعجز: " إن الخبرات والأحداث الماضية هي التي تقرر السلوك الحاضر، وإن تأثير الماضي لا يمكن تجاهله أو محوه"، وهذه الفكرة لاعقلانية لأن حلول الماضي قد لا تصلح للحاضر، فيمكن للفرد التعلم من الماضي ولا ينقاد إليه قصرا، والذي كان عاجزا بالأمس قد يكون فعالا اليوم.

(سلطان عويضة ،2008،ص 84)

وترى الباحثة بأن الفرد الذي يعتنق هذه الفكرة يعتبر غير متكيف مع ظروف الوضع الحالي، لأنه يعيش تحت تأثير الماضي والذي قد يستخدمه كعذر وتبرير للابتعاد عن تغيير سلوكه الحاضر ،لذلك بإمكانه أن يتفحص ماضيه ويتعلم منه ويتخلى عن كل ما يجعله يشعر أو يتصرف بشكل سيئ، ولا يظل أسيرا للماضي طول حياته فيفقد الاستمتاع بحاضره.

2-10. الانزعاج لمشاكل الآخرين: " ينبغي أن يحزن الفرد وينزعج لما يصيب الآخرين من اضطرابات ومشكلات"، وهذه فكرة غير عقلانية لأن الاهتمام بمشكلات الآخرين بدرجة مبالغ فيها ينسيه مشكلاته، ومهما كان الإنسان يفكر بمشكلات الآخرين فإنه لا يخفف عنهم.

وترى الباحثة بأن الاهتمام المعقول بالآخرين أمر لا بأس به ،لكن الاهتمام المبالغ فيه والشعور بالحزن والأسى أمر غير مرغوب ،لأنه قد يدفع الفرد إلى التقصير في حق نفسه واكتساب مصدر هم وإزعاج هو ليس بحاجة إليه، لذلك فعليه أن يساعد في حل مشكلات الآخرين لكن دون أن يتأثر بها وبذلك يكون أكثر نفعا وفائدة لهم.

2-11. ابتغاء الحلول المثالية الكاملة: " هناك دائما حل مثالي وصحيح لكل مشكلة وهذا الحل لابد من إيجاده وإلا فالنتيجة ستكون مفجعة"، وهذه الفكرة غير عقلانية لأنه لا يوجد حل دائم ومثالي، كما أن الإصرار على التوصل لهذا الحل قد يؤدي إلى إخفاق مع مشكلات أخرى، ويولد القلق والخوف لدى الفرد إذا لم يصل إليه.

(سلطان عويضة ،2008، ص85)

وترى الباحثة بأن الحلول متنوعة ومتعددة وعلى الفرد اختيار الحل المناسب لمشكلته بدل الانشغال بإيجاد الحل المثالي.

هذا وقد أظهرت دراسة "الريحاني" (1985) التي هدفت إلى تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية وجود هذه الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة الأردنية إضافة إلى فكرتين هما:

* **الجدية والرسمية:** ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين حتى تكون له قيمة ومكانة محترمة بين الناس.

* **علاقة الرجل بالمرأة:** لا شك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة.

وعاد **"إليس"** فيما بعد ولخص هذه الأفكار في ثلاث حتميات أساسية مصاغة في صورة "يجب أو ينبغي" وهي:

- يجب علي (أو ينبغي) أن أؤدي جيدا، وأن أكون محبوبا من طرف الآخرين ذوي الأهمية.
- يجب عليك أن تعاملني برفق وبعدل ومن المفزع ألا تفعل، فإنني حينئذ لا أستطيع تحملك ولا أتحمل سلوكك، وقد تكون حينئذ شخصا سيئا.
- يجب أن يتعامل معي العالم بشكل طيب مليء بالحظ، وأن يمنحني كل شيء أريده فورا، ومن المفزع ألا يفعل ذلك، فإنه حينئذ يكون عالما بغيضا. (مُحَّد الشناوي، 1994، ص107)

ومما سبق عرضه تستخلص الباحثة بأن هذه الأفكار اللاعقلانية هي بمثابة معلومات خاطئة يعتقد بها الأفراد ويفسرون من خلالها الأحداث والمواقف التي يتعرضون لها، كما أنها تشكل حاجزا وسدا منيعا حصينا للوصول إلى أهدافهم وتحقيق مبتغاهم ،وتؤدي إلى انفعالات شديدة وشعور بالإجهاد والتوتر والمعاناة والضغوطات النفسية وتقود إلى الاضطراب.

3- تصنيف الأفكار اللاعقلانية:

تعد الأفكار اللاعقلانية في الأصل رغبات وأشياء يحبها الإنسان ويفضلها، لكنها أخذت طابع المطالب المطلقة والشروط اللازمة التي لا يمكن التنازل عليها، وهناك عدة باحثين قاموا بتصنيفها، ومنهم:

3-1. تصنيف "إليس": صنفها في أربعة محاور:

- طلب شيء ما غير واقعي من نفسك أو من الآخرين ومن العالم.
- المبالغة والتهويل في الأشياء التي تكرهها.
- عدم القدرة على تحمل الأشياء التي تكرهها.
- إدانة العالم والآخرين ونفسك.

3-2. تصنيف "والين وآخرون": صنفها في أربع مجالات:

- المطالبة غير الواقعية.
- المبالغة في البغض.
- التحمل المنخفض للإحباط.
- التقدير المنخفض للعالم وللذات.

3-3. تصنيف "برنارد و كرونان": صنفا الأفكار اللاعقلانية في أربعة مجالات:

- تحقير الذات.
- عدم التسامح تجاه القوانين المحبطة.
- عدم التسامح مع إحباطات العمل.
- المطالبة بالعدالة.

(مُحَّد روبي، 2012، ص ص67-68)

4- سمات الأفكار اللاعقلانية:

إن الأفراد الذين لديهم أفكارا لا عقلانية يتميزون بعدة سمات و منها:

* **المطالبة** : فمن المعروف أنه توجد علاقة بين رغبات الفرد ومطالبه المستمرة واضطرابه الانفعالي، كأن يصر على إشباع تلك المطالب وأن ينجح دائما في عمل ما، فالاضطراب الانفعالي يحدث عندما يقوم الفرد بأحاديث مع نفسه والتي يفرضها بنفسه على نفسه وعلى العالم والآخرين.

* **التعميم الزائد** : فيعمم الفرد أحكامه وتقييماته التي لا تعتمد على التفكير الدقيق ،والتي عادة ما تقوم على الملاحظة الفردية على شريحة واسعة من الناس.

* **التقدير الذاتي**: فهو شكل من أشكال التعميم الزائد، فالفرد لديه المعرفة بالرؤية الذاتية للأفعال والمواقف ولكن الضغوط لها أهمية في تحديد موقف الفرد اتجاه الأحداث التي تمر به فيلجأ لنمط التفكير الملتوي عند تقدير القيمة الشخصية فتظهر تأثيرات سلبية لهذا التقدير منها الميل للتركيبات الخاطئة و المطالب غير الواقعية التي تتعارض مع الأداء، وعلى هذا فعلى الفرد أن يعدل من فلسفته في مشكلة القيمة الشخصية من خلال تقبل الذات بدلا من تقييم الذات.

* **الفظاعة** : فمن المعروف أن المطالب غير المنطقية للفرد غالبا ما يرغب في تحقيقها بشيء من الفظاعة، أي أنها تكون رغبة ملحة لديه، وهذا يؤدي إلى الانفعالية الزائدة وعدم القدرة على حل أي مشكلة بشكل عقلاني.

* **أخطاء العزو (التنسيب)** : حيث يميل الفرد إلى أن ينسب أفعاله الخاطئة إلى أفراد آخرين مما يؤثر على إدراكه للأحداث الخارجية ولحالته الانفعالية ولسلوكه، ومن أخطاء العزو اللوم المستمر للذات وللآخرين.

* **التكرار (التلقين)**: فتتكرر الأفكار اللاعقلانية باستمرار لدى الفرد بشكل لاشعوري ويساعد على ذلك الضغوط الداخلية والخارجية له.

(رشيد البرواري، 2013، ص ص60-61)

* **اللاتجريب**: تستمد الأفكار غير العقلانية من ملاحظات عابرة وخبرة مشوهة للآخرين، وتبتعد عن التجربة الشخصية التي تتضمن خبرة الفرد في مواقف الحياة التي عاشها وتعلم منها.

* **التفكير المتطرف:** (كل شيء أو لا شيء) فيميل بعض الأفراد لتكون أحكامهم متطرفة، فلا يقبلون الحلول الوسطى حتى لو كانت من المنظور العقلاني هي الاختيار الصحيح، فالأمور عندهم إما بيضاء أو سوداء، صح أو خطأ، دون أن يدعوا أن بعض الأمور تكون في ظاهرها سيئة إلا أنه مع التفكير المتأني يظهر لها جوانب إيجابية كثيرة.

(منتصر علام، 2012، ص ص78-79)

5- أسباب الأفكار اللاعقلانية:

هناك عدة أسباب مساعدة على انتشار الأفكار اللاعقلانية، من بينها:

5-1. المعاملة الوالدية: يكتسب الأبناء التفكير غير العقلاني من ملاحظة سلوك الوالدين، فكما ذكر"إليس" هو تعلم غير عقلاني. (منتصر علام، 2012، ص116)

كما أن لأساليب المعاملة الوالدية دور في نشأة الأفكار اللاعقلانية من حيث:

-نوعية الأفكار والمعتقدات التي يغرسها الآباء في الأبناء وما يترتب عليهما من آثار سلبية.

(سامية الأنصاري، 2007، ص2)

-الرعاية المبالغ فيها في التنشئة تجعل الطفل لا يتعلم كيف يتعامل مع المشكلات بنفسه ولا يشعر بالاستقلالية ولا يحترم قرارات الوالدين، إضافة إلى الخوف من الوقوع في الأخطاء وعدم القدرة على الدفاع عن نفسه.

(عزم الله، 2009، ص36)

وترى الباحثة بأن الأفكار اللاعقلانية تنشأ لدى الأفراد منذ مرحلة الطفولة حين يطلب منهم الوصول إلى حالة من الكمال والتفوق الدائم على أقرانهم دون أي اعتبار لقدراتهم ومدى تناسبها مع ما يطلب منهم، مما يولد لديهم شعورا بعدم القدرة على تلبية التوقعات ،خاصة عندما يقارن الطفل على نحو سلبي مع نجاحات وتميزات الآخرين ، فالطفل في هذه المرحلة يعتمد على الوالدين في التخطيط والتفكير واتخاذ القرارات لأنه يعتبر أن كل ما يقولانه أو ما يفعلانه هو صحيح وغير خاطئ ، فإذا تبنى أفراد الأسرة بعض الأفكار اللاعقلانية فإنه تزداد احتمالية نزوع الطفل لاكتساب هذه الأفكار، فكما ذكر "إليس" الأشخاص يولدون ولديهم احتمال أن يسلكوا بطريقة عقلانية أو لا عقلانية، فالتفاعل مع الوالدين وغيرهما من الراشدين يؤدي إلى تقوية الاتجاه اللاعقلاني وتعزيزه في تفكير الفرد.

5-2. التربية والتعليم:

تخلق أساليب التربية والتعليم والمناهج الدراسية طالبا متلقيا معتمدا على التلقين، فهي لا تشجع على التفكير والإبداع، واستخدام الطرق العلمية في حل المشكلات، ودائما تعتمد على الحفظ وعدم إعمال العقل، ورفض النقاش والالتزام بالقوالب الجامدة المحددة سلفا حتى ينال الطالب استحسان الأستاذ، فالطالب المطيع المنصت للتعليمات من يميل للحفظ وليس المناقشة والاستفسار هو الطالب المثالي، وهذا ما يجعل الطالب ينشئ على أفكار غير عقلانية،مثلا كلما اتسم بالانصياع والاستسلام وعدم المناقشة كلما كان محبوبا من المحيطين به، ومن المؤسف أن الأسرة أيضا تؤكد على هذه الأفكار غير المنطقية. (منتصر علام، 2012، ص120)

5-3. 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 في كثير من الأحيان قد تتسم شخصية الفرد المنعزل اجتماعيا ببعض الجمود الذي يمنعه من تقييم أفكاره تقييما وفق ما يتفق مع الآخرين وما ترتضيه الجماعة التي يحيا بها ويستمد منها الدعم والمساندة.

(نشوة دردير،2010، ص32)

5-4. وسائل الإعلام:

ممارسات وسائل الإعلام من أهم عوامل نشر السلوكات الخرافية، فقد أشار (85,2%) ممن طبقت عليهم الدراسة إلى أن وسائل الإعلام تمثل روافد لاستمرار وتدعيم الخرافة، وتأتي الصحف في مقدمة وسائل الإعلام كروافد التفكير الخرافي غير المنطقي لما تقدمه من فقرات ثابتة عن الأبراج وحظ مواليد البرج وعرضها لقصص الجن والعفاريت، وما ينطبق على الصحف ينطبق على المجلات العامة ،كما أن الممارسات الخرافية غير العقلانية تناولتها العديد من الكتب سواء بالتأكيد أو بالرفض، وتصور بعض المواد الدرامية للأفلام، المسلسلات، المسرحيات مشاهد تبدو فيها ممارسات الخرافة جزءا أساسيا أو عرفيا من الممارسات الشخصية.

(منتصر علام، 2012، ص126)

5-5. انتشار الجهل و الأمية:

يسود في مجتمعنا العديد من الخرافات والشعوذة والسحر والطقوس التي يلجأ إليها غير المتعلمين، بل وحتى المتعلمين للاستعانة بها، إذا أصبح الواقع مريرا، وهذا ما يؤكد أن الأفكار غير العقلانية تنتشر بين الأميين والجهلة وبين المتعلمين الذين لا يملكون القدرة على حل المشكلات، فأمام أي مشكلة صعبة يتجهون إلى السحر والشعوذة كأنهم يبحثون عن شخص أقوى منهم يتحمل عنهم عبئ مشكلاتهم والبحث لها عن حل، وهذا طبعا اعتقاد خاطئ.

(منتصر علام، 2012، ص24)

5-6. الجمود الفكري:

من الأسباب التي تؤدي إلى سيادة الأفكار اللاعقلانية هي اتصاف الأفراد بالجمود وعدم الرغبة في تغيير أفكارهم أو استبدالها بأخرى أكثر عقلانية وأكثر مرونة ومنطقية، فيقع الفرد أسيرا للتفكير المتصلب الجامد حيث يكون تفكيره مظلم يرى من خلاله جانب واحد للحياة ولا يرغب من تغيير فكره ليرى الجوانب الأخرى.

5-7. الثقافة السائدة:

إذا انتشرت الأفكار اللاعقلانية في مجتمع ما فإنها سوف تعزز لدى أفراده فتعم المجتمع الخارجي والبيئة، وبذلك يكون هذا الفرد اللاعقلاني ضحية المجتمع. (نور الدين بغورة، 2014، ص ص104-103)

ومن خلال ما سبق ذكره ترى الباحثة بأنه تعددت أسباب الأفكار اللاعقلانية وتنوعت مصادر اكتسابها حتى أصبحت تشكل إزعاجا وتهديدا على الفرد بصفة خاصة وعلى المجتمع بصفة عامة ،ذلك أن الفرد المعتنق لمثل هذه الأفكار يساهم في نشرها من خلال تفاعله وتأثره وتأثيره المتبادل عن طريق أفكاره وانفعالاته وسلوكاته حتى تعم جميع أطياف المجتمع.

6- أعراض ونواتج الأفكار اللاعقلانية:

6-1. أعراض مزاجية: حيث يكون صاحبها حزين، مكتئب، غير سعيد، منخفض المعنوية، قلق، سهل الاستثارة، وفاقد للمتعة والبهجة والرضا عن الحياة.

6-2. أعراض معرفية: صعوبة التركيز، انخفاض الدافع الذاتي، التردد، الأفكار السلبية، الشعور بالذنب، الأفكار الانتحارية، الأوهام، ضعف التقييم النفسي، النظرة السلبية للنفس، الشعور بفقدان الأمل في المستقبل.

6-3. أعراض سلوكية: تأخر ردود الأفعال السيكو حركية أو زيادتها، البكاء والانسحاب الاجتماعي، الاعتماد على الغير.

6-4. أعراض بدنية: اضطرابات النوم، زيادة أو نقص الوزن، الألم، الاضطرابات المعوية، نقص الرغبة الجنسية.

(نور الدين بغورة، 2014، ص78)

7- نظريات الأفكار اللاعقلانية:

7-1. نظرية التحليل النفسي:

7-1-1. الكلاسيكيون: فرق "فرويد" بين عمليات التفكير الأولية والثانوية مؤكدا بأن العمليات الأولية تعني الطاقة الكلية اللاشعورية التي تسعى إلى تحقيق الإشباع، في حين أرجع العمليات الفكرية الشعورية المرتبطة بالأنا الذي يرتبط بدوره بالواقع والتي تعمل على تأجيل إشباع الغرائز، ومن هذا المنطلق فالأفكار التلقائية اللاعقلانية تقابل اللاشعور عند التحليليون وهي ميكانيزمات دفاع نتيجة الفشل في الإشباع الغريزي.

7-1-2. الجدد: يركز "آدلر" عكس "فرويد" على مشاعر النقص والعجز والعدوان والحاجة للحب والغائية من أجل الكمال والكفاح ونمط الحياة، ولذا فإن الأفكار اللاعقلانية عنده هي نتاج للنقص والعجز الذي يوحي بفشل الفرد

على النجاح في الحياة وبلوغ الكمال والحسن، أما " سوليفان" فيرى بأن الأفكار اللاعقلانية هي صورة ذهنية يمتلكها الفرد عن النفس وعن الآخرين، وهذه الصورة ليست بالضرورة تمثيلا صادقا لأنها كأي إدراك أو ملاحظة تتأثر جدا بطبيعة نظام الذات للفرد، أما " هنري موراي " فنادى بفكرة الحاجات، ومنها الحاجة إلى لوم الذات وتصغير الذات وهي كفكرة ومطلب غير عقلاني لدى الفرد.

(مُحَمَّد روبي، 2012، ص76)

7-2. النظرية السلوكية:

7-2-1.الكلاسيكيون: يركز "واطسن" و "بافلوف" و "ثورندايك" على قضية المثير والاستجابة، وبالتالي الأفكار اللاعقلانية وفق هذا المبدأ تتشكل في سلوكيات فقط وليس أفكار، ونستدل على تلك الأفكار اللاعقلانية من خلال ظهور المثير الذي أدى بالفرد إلى سلك سلوك غير عقلاني.

7-2-2.الجدد: يركز "وولبي" و "لازروس" و"باندورا" و"نيل ملير" على العمليات المعرفية، ويرون أن الأفكار اللاعقلانية هي سلوكات تم اكتشافها من العالم الخارجي فتم معالجتها عقليا، وبالتالي هي مثير – معرفة – استجابة، والاستجابة تمثل (الأفكار اللاعقلانية).

7-3. نظرية الواقع:

تقوم نظرية الواقع عند "وليام جلاسر" سواءا في الإرشاد أو تفسير السلوك على عدة مفاهيم وهي الواقع والمسؤولية والصواب والحاجات، فالواقع يعني أن الأفراد يدركون العالم الحقيقي، فالتفكير العقلاني عند " جلاسر " يتجسد في تقبل الواقع ،وأن إنكار الواقع جزئيا أو كليا هو التفكير اللاعقلاني بحد ذاته، أما مفهوم المسؤولية فهو تعليم الفرد بطريقة عقلانية كيف يتقبل الظروف وكيف يتحملها، وينظر للكوارث على أنها ظرف يمكن أن يحل، بالتالي ينشأ التفكير العقلاني وغير العقلاني من السلوك المسؤول والذي يعبر عن أفكار مسؤولة وواعية ومنطقية تجاه الأحداث، أما مفهوم الصواب فهو قدرة الفرد على التفكير بطريقة صائبة وتجنب التفكير الخاطئ، أما مفهوم الحاجات فيشير "جلاسر" أن (80%) من إدراكاتنا وأفكارنا هي عبارة عن تخيلات شخصية غير منطقية للحاجات، وبالتالي تنشأ الأفكار اللاعقلانية كطرق للتعبير عن الأشياء التي لم يتم إشباعها بطريقة واقعية.

7-4. النظرية الإنسانية:

يركز "كارل روجرز" على مفهوم الذات، ويرى أن الإنسان يسعى لتحقيق ذاته وأن لديه القدرة على التفكير السليم إذا ما أزيلت أمامه العقبات، فينشأ التفكير غير العقلاني تجاه الذات عندما لا يتطابق مفهوم الذات مع العالم الخارجي، وينشأ التفكير غير العقلاني عندما لا تتطابق الذات المدركة مع الذات المثالية، ولذا فإن الفرد يشعر بالتهديد والقلق ويتصف بالتفكير المحدود. (مُحَمَّد روبي، 2012، ص77)

7-5.النظرية المعرفية:

7-5-1. نظرية "بيك": من أهم الأفكار المشوهة التي تحدث عنها "بيك" والتي تسهم في اضطرابات التفكير ويتعامل معها علم النفس الإرشادي هي:

* **التفكير الثنائي**: إما كل شيء أو لا شيء مثلا إما يحصل على علامة كاملة في الامتحان أو سيرسب.

* **الاستدلال الاعتباطي**: بمعنى الوصول إلى استنتاج معين من حالة أو حدث أو خبرة، مثلا يتنبأ بأن شيئا سيئا سيحدث مع وجود دليل على ذلك.

* **التجريد الانتقائي**: وهنا يركز الفرد على تفاصيل ذات طبيعة سلبية ويتجاهل المظاهر الإيجابية، فيركز لاعب الكرة الذي لديه نجاح كبير على خطأ واحد حصل معه.

* **التعميم الزائد**: هنا يستخلص الفرد قاعدة أو فكرة على أساس خبرة أو حادث معين وتعميمها على مواقف غير مماثلة.

* **التكبير والتصغير**: فيخطئ الفرد في تقييم حدث معين من خلال المبالغة في العيب وتضخيمه.

* **التسمية أو فقد التسمية**: فنظرة الفرد عن نفسه تنتج من تسمية الذات نتيجة بعض الأخطاء، فالفرد الذي لديه حوادث من عدم اللباقة مع بعض الأقارب قد يقول أنا لست محبوبا.

* **الشخصية**: جعل حادثة غير مرتبطة بالفرد ذات معنى مما يسبب له تشوه معرفي، مثلا تمطر دوما عندما أريد الذهاب إلى السوق.

* **لوم الذات**: هو إساءة تفسير الوقائع وفقا لأفكار سلبية واستنتاجات غير منطقية، وفيه يحمل الشخص نفسه مسؤوليات الفشل عن كل ما يدور حوله ويعتبر نفسه مسؤولا عن فشل الآخرين بشكل مبالغ فيه.

* **استخدام العبارات العاطفية**: فهو يستخدم عبارات تدل على الحتميات كأسلوب من أساليب التفكير مما يؤدي إلى تحجيم سلوك الفرد اجتماعيا.

* **التفكير الانتحاري**: إن المحاولات ما هي إلا تعبيرا نهائيا عن الرغبة في الهروب، فهو يرى مستقبله تقبل بالألم والعناد ولا يجد سبيلا إلا الانتحار ويبدو له فكرة منطقية.

* **التفكير القائم على الاستنتاجات الانفعالية:** فالفرد الذي يفسر سلوك الآخرين تفسيرا انفعاليا سيجد نفسه عاجزا عن التفاعل الاجتماعي الفعال.

(أحمد أبو أسعد، ب س، ص ص 142-143)

7-5-2. نظرية "ألبرت إليس": الافتراضات الرئيسية للنظرية:

- الإنسان عقلاني ولا عقلاني في آن واحد، فعندما يفكر ويتصرف بشكل عقلاني فإنه يكون فعالا وسعيدا ونشطا.

- التفكير غير عقلاني متعلم منذ سن مبكرة لدى الطفل من الأسرة والثقافة والمجتمع الذي يعيش فيه الفرد.

- يتأثر الأفراد بأفكار الآخرين وبالعواطف السلبية بدرجة كبيرة.

- ان التفكير والعاطفة هما عمليتان لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض.

- يعتبر الإنسان كائنا لفظيا يعبر عن مشاعره وأفكاره بألفاظ كلامية.

- يعد التفكير اللاعقلاني سببا للاضطرابات العاطفية، أو ما يقوله الفرد لنفسه من كلمات أو جمل خاطئة، أي نتيجة التفكير الداخلي الخاطئ لدى الفرد وهذا ما يؤدي إلى العصاب.

- إن الأحداث الخارجية ليست هي المسؤولة بشكل مباشر عن اضطراباتنا النفسية، ولكن طريقة تفكيرنا اتجاهها هي المسؤولة عن تلك الاضطرابات.

- الأفكار والانفعالات السلبية يجب مهاجمتها بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقيا متعقلا ولا يكون منفعلا سلبيا.

- يميل الأشخاص إلى تقدير آمالهم وسلوكهم على أنها جيدة أو سيئة، ويقدرون أنفسهم كأشخاص جيدين أو سيئين على أساس إنجازاتهم، ويؤثر تقديرهم لذواتهم على مشاعرهم وتصرفاتهم، ويعد التدني في تقدير الذات أحد المصادر الرئيسية لاضطراباتهم الانفعالية ،لذلك على المعالج تعليمهم كيف يفصلوا تقييم سلوكاتهم عن تقييم ذواتهم، وكيف يقبلون أنفسهم على الرغم من وجود عيوب فيها.

(رشيد البرواري، 2013، ص ص71-72)

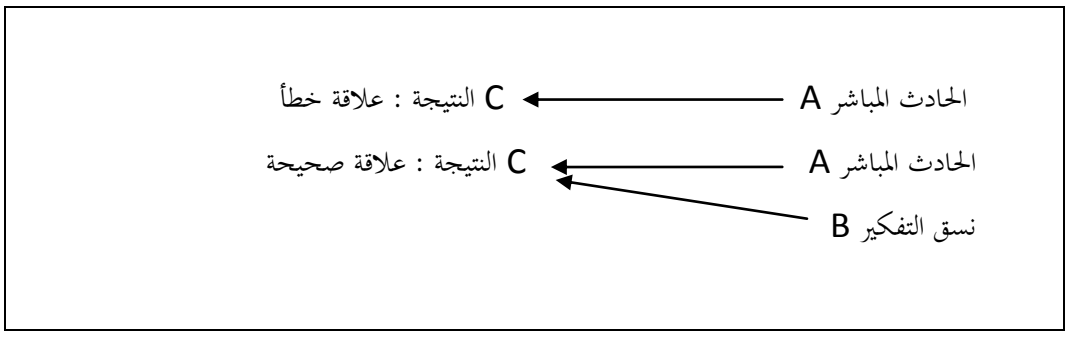
ويفسر "**إليس**" دور الأفكار اللاعقلانية في السلوك من خلال نظرية تعرف باسم "**ABC** "، وجوهر هذه النظرية هو أن نظام معتقدات الفرد وتفسيره للأحداث والخبرات التي يمر بها هي المسؤولة عن اضطرابه الانفعالي وليست الحوادث أو الخبرات في حد ذاتها، ويقدم نظريته على النحو التالي:

– الحرف (**A**) (**Activating Events**): ويعني الحدث أو الخبرات المنشطة، وهي عادة خبرات مؤلمة غير سارة مثل وفاة، فشل، طلاق، فصل من العمل، رسوب...إلخ.

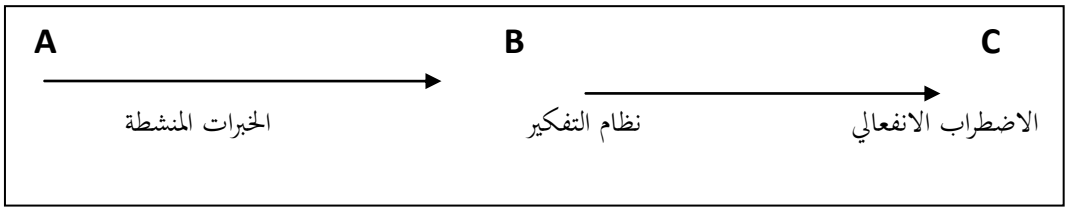
– الحرف (**B**) (**System Belief**): ويعني نظام المعتقدات (نظام التفكير)، حيث يتم إدراك الخبرة المنشطة في ضوء نظام المعتقدات لدى الفرد، ونظام المعتقدات قد يكون عقلانيا (Rational Belief) أو غير عقلاني (Irrationnel Belief).

– الحرف (**C**) (**Conséquence**): ويعني النتيجة (الاستجابة الانفعالية)، وهي مرتبطة بنسق المعتقدات والأفكار لدى الفرد، قد تكون عقلانية مثل صبر، رضا، إصلاح... ، أو غير عقلانية مثل حزن، توتر، قلق....

ويرى "**إليس**" أنه بالرغم من أن (**A**) هو الحادث الذي يقع قبل الاضطراب الانفعالي غير أنه ليس هو السبب الرئيسي والمباشر للنتيجة (**C**)، وإنما ينتج الاضطراب عن نظام أو نسق التفكير (**B**) الموجود لدى الفرد كما يوضحه الشكل رقم (01) و الشكل رقم (02). (محمود السيد، 1994، ص ص117-118)



الشكل رقم (01): العلاقة بين الحادث والتفكير والنتائج حسب " إليس".



الشكل رقم (02): يبين كيفية حدوث الاضطراب الانفعالي حسب "إليس".

(غادة عبد الغفار، 2007، ص2)

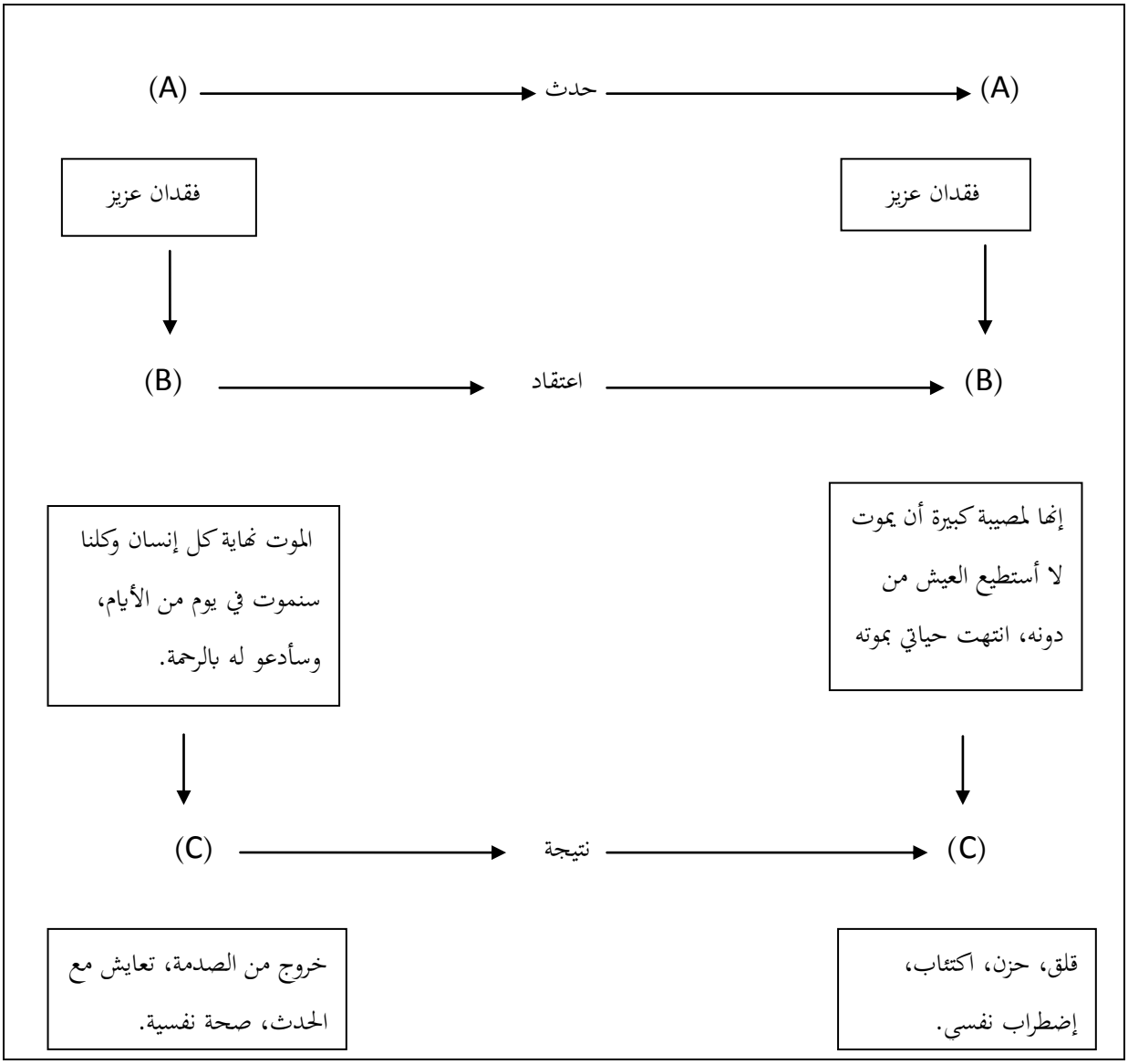
بعد أن وضع "إليس" هذا النموذج قام باستكماله وطوره حتى أصبح نموذجا جديدا هو (**ABCDEF**)، وتمثل الحروف الثلاثة الجديدة الأسلوب الإرشادي الذي ينتهجه "إليس" مع مسترشديه.

– الحرف (D) (Dispute): يتضمن مفهوم الدحض والتفنيد والاحتجاج على المعتقدات غير العقلانية و الأفكار الخاطئة، مما يجعل المسترشد يتحدى نفسه ويتحدى أفكاره ومعتقداته ويفندها ويحتج على عدم منطقيتها ثم يغيرها.

– الحرف (E) (Final New effect): يتضمن التأثير الجديد الذي يحققه الفرد نتيجة لتغيير أفكاره واعتقاداته غير العقلانية إلى أفكار صحيحة واعتقادات عقلانية، أي أن يقوم المرشد بتغيير الأفكار التي تمت مهاجمتها بأفكار عقلانية من خلال تعديل نظام التفكير لدى الفرد وتبنيه فلسفة جديدة.

–الحرف (F) (Feeling): يتضمن المشاعر الجديدة التي يشعر بها الفرد بعد أن يصل إلى حالة من الارتياح العام والاستقرار النفسي، وهي الخطوة الأخيرة التي من خلالها تتغير انفعالات الفرد السلبية إلى انفعالات موجبة.

(مُحَمَّد المشاقبة، 2008، ص ص146-147)



الشكل رقم (03): مثال توضيحي لنظرة "إليس" إلى الاضطراب النفسي

8- إرشاد و علاج الأفكار اللاعقلانية:

8-1. الإرشاد العقلاني الانفعالي لطلبة الجامعة:

شباب اليوم هم حاضر الأمة ومستقبلها، وتقع على عاتقهم مسؤوليات كثيرة للنهوض بالمجتمع، وذلك يتحتم أن تتولى المرحلة الجامعية الاهتمام، بالتالي تثقيف الشباب الجامعي وتدريبهم وتأهيلهم نفسيا يساعدهم على المضي في الحياة بخطى ثابتة بحيث تكون شخصياتهم سوية من الناحية النفسية ويمكنهم مواجهة صعاب الحياة ومتطلباتها بطريقة

منطقية عقلانية دون اللجوء إلى الأفكار الهادمة للذات أو التي تؤدي في النهاية إلى الكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق، الاكتئاب وغيرهما.

وهنا يأتي دور الإرشاد النفسي وتحديدا الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والذي يعتمد على استخدام العقل والمنطق في الإرشاد، فهم في أمس الحاجة لدحض أفكارهم ومناقشتها حتى يصل الطالب إلى بنية معرفية سليمة تؤهله للعيش والتوافق مع أحداث الحياة.

ونظرا لأهمية الإرشاد العقلاني للشباب وتحديدا الشباب الجامعي، يوصي **"إليس"** بأن يدمج الإرشاد العقلاني في المقررات الدراسية التي تدرس للطلبة بالمرحلة الجامعية، حتى يكونوا على دراية بهذه الأفكار اللاعقلانية التي تؤدي بهم إلى الاضطراب النفسي. (نشوة كرم، 2010، ص34)

وتسير الجلسات الإرشادية كالتالي:

* **الجلسة الأولى:** بناء علاقة شخصية جيدة بين المرشد والمسترشد (الطالب)، حيث أن الطالب يكون شخصا يحمل أفكارا ومعتقدات غير منطقية، ويبدأ المرشد المقابلة بأسئلة عن شعوره نحو حضوره للجلسة، بحيث أن هذا النوع من الحديث المتبادل يحقق أهداف منها:

- إنشاء علاقة علاجية تيسر لعملية الإرشاد.
- يحصل المرشد على معلومات متعلقة بتوقعات الطالب.
- التحسن العاجل لمشاعر الطالب.

* **الجلسات الوسطى:** حيث يتم الانتقال من مناقشة الأفكار غير المنطقية إلى أنماط التفكير المنطقي، وتحديد الارتباط بين الأفكار والانفعالات والسلوك، والتأكيد على فنيات العلاج العقلاني الانفعالي.

* **الجلسات الأخيرة:** يتحمل فيها الطالب المزيد من المسؤولية لتحديد أفكاره اللامنطقية وإيجاد حلول لها، وأداء المزيد من الواجبات المنزلية، وينتهي الإرشاد عند تحقق الأهداف المنشودة، ويشعر الطالب بأن لديه القدرة على ممارسة مهارات ووجهة نظر جديدة وأكثر واقعية.

* **إنهاء العلاج:** يتم إنهاء العلاج بعد الجلسات المحددة له من قبل.

(أحمد أبو أسعد، 2009، ص224)

8-2. فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي:

8-2-1. الفنيات المعرفية: وتشمل هذه الفنية بدورها عدة فنيات منها:

* **رفض الاعتقادات غير العقلانية ودحضها:** وذلك لإكساب العميل القدرة على التفريق بين المعتقدات العقلانية وغير العقلانية، ويستخدم المرشد النقد اللاذع والسخرية والتحكم والقسوة في بعض الأحيان حتى يقنع العميل ويحمله على التشكك والرفض لتلك الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية.

* **الحوار الذاتي الداخلي:** حيث أنه كلما كان حديث الذات إيجابيا حمل ذلك الشخصية على الاتزان والسواء النفسي وامتلاك الأفكار العقلانية تجاه النفس والآخرين والحياة بشكل عام، وكلما كان سلبيا يشتمل على كلمات تحمل معنى الحتمية والضرورة والإلزام كان سببا في القلق والاضطراب وامتلاك أفكار لاعقلانية سواءا عن الذات أو عن الآخرين.

(منتصر علام، 2012، ص ص195-196)

* **الواجبات المنزلية:** والتي يكلف بها المسترشد في مراجعة المواقف التي يخاف أو يخجل منها، وقد يطلب منه أحيانا واجبات مثل قراءة بعض الكتب التي تتعلق بطريقة العلاج العقلاني الانفعالي، وواجبات تتضمن جوانب عقلية مثل التعرف على الأفكار اللاعقلانية وتدوينها.

(عبد الفتاح الخواجا، 2009، ص297)

8-2-2. الفنيات الانفعالية: وتستخدم فيها عدة فنيات منها:

* **التقبل غير المشروط:** أبى المرشدون الذين يتبعون منهج **"إليس"** على تعليم مرضاهم بصورة مباشرة نشيطة على قبول أنفسهم، وعلى العموم فإن المرشد يكافح ليقنع العميل أن الإنسان لا يمكن أن يعامل كوحدة واحدة صماء بغض النظر عن إيجابية أو سلبية سلوكهم.

(أبو شعر، 2007، ص43)

* **النمذجة:** المرشد العقلاني الانفعالي هو النموذج الذي يقتدي به العميل، ويجب ألا يكون نموذجا وقت هذه الممارسة الفنية فقط، بل يجب أن يكون نموذجا عقلانيا في كل لحظة تجمعهما، وذلك عن طريق تفكيره بعقلانية من خلال انفعالاته وسلوكاته المنطقية، ويضرب المرشد العقلاني نماذج يقتدى بها من حياة الأشخاص الناجحين.

(منتصر علام، 2012، ص203)

* **مهاجمة الخجل:** بحيث تستخدم تمارين خاصة بتدريبات مهاجمة الشعور بالخجل، وهنا يتشجع المسترشد على القيام بأعمال كان يخجل من القيام بها حتى يتخلص منها.

(عبد الفتاح الخواجا، 2009، ص297)

* **الأسلوب العقلي–الانفعالي في التخيل:** حيث يطلب من الأفراد أن يفكروا وينفعلوا بالطريقة التي يرغبونها في حياتهم الواقعية، وبإمكانهم أيضا أن يتخيلوا أسوأ الأشياء التي يمكن أن تحصل لهم، وكيف يشعرون بالامتصاص إزاء هذا الموقف، وكيف يمرون بخبرات سيئة، ثم يطلب منهم أن يستبدلوا هذه الخبرات بخبرات أفضل وعندما يغير الفرد مشاعره السلبية اتجاه الموقف فإنه سيغير سلوكه أيضا.

* **لعب الدور:** ويشمل ذلك الجوانب الانفعالية والسلوكية، التي يقوم المعالج بإبراز الاضطرابات التي يواجهها الفرد ويوضح له كيفية مواجهتها أو بإمكان الفرد أن يقوم بتدريب نفسه على كيفية مواجهة هذه المواقف ويكون التركيز على المعتقدات السلبية التي تسبب له المشاعر غير السارة.

8–2–3. الفنيات السلوكية:

* **إزالة الحساسية بطريقة منتظمة:** من خلال استخدام نظريات التعلم فإنه يمكن التغلب على عادة ما أو سلوك ما بتعليم الفرد عادة أو سلوك مضاد لعملية الاشتراط التي حدثت، وذكر أن الاستجابات البديلة التي يمكن استخدامها لكف الاستجابة المرضية هي استجابة الاسترخاء، الاستجابات التوكيدية، الاستجابات الجنسية.

* **إدارة الذات:** هي القدرة على تحقيق التوازن بين رغبات الفرد وأهدافه وواجباته ومسؤولياته في الحياة، لتحقيق أفضل إشباع ممكن لوقته وتنظيمه واستغلاله بشكل جيد، فهو سمة أساسية وشرط أساسي لنجاح إدارة الذات سواءا كان تنظيم الوقت مقدمة أو نتيجة لإدارة الوقت.

(منتصر علام، 2012، ص ص209–210)

* **الاسترخاء:** طريقة الاسترخاء التصاعدي الذي يطلب خلاله من المريض أن يجلس في وضع مريح وأن يركز بصره على نقطة لامعة ثم يبدأ بتوجيه المعالج بإرخاء أعضاء جسمه عضوا بعضو، فيطلب منه في البداية أن يغلق راحتي اليدين بكل قوة وإحكام، وأن يلاحظ التوترات والإنقباضات التي تحدث في مقدمة الذراع (كمقياس للتوتر)، ثم يطلب منه

فتحها بعد ثوان معدودة واضعا إياها في مكان مريح ملاحظا ما يحدث في عضلات مقدمة الذراعين من إسترخاء وراحة تامة في الجسم كله، وهكذا ينتقل المعالج بالمريض إلى مختلف أعضاء البطن، الصدر والوجه والفم والرقبة، توتر ثم استرخاء حتى يصل المريض إلى التحكم خلال ثلاث أو أربع جلسات. (عبد الستار، 1993، ص87)

خـلاصة الفصـل:

يتضح من خلال عرض حيثيات هذا الفصل أن الأفكار اللاعقلانية ذات تركيبات مختلفة في نشوئها وخصائصها، فهي تعتبر نتيجة كما تعتبر سبب في ظهور الضغوط النفسية لدى الطلاب الجامعيين، ولذا وجب تقديم إطار نظري لفهم طبيعة الضغوط النفسية والتي تعتبر من المشكلات الشائعة، والتي سيتم التطرق إليها في الفصل الموالي.

الفصل الثالث

الفصل الثالث : الضغوط النفسية

- تمهيد

1- مفهوم الضغوط النفسية

2- أنواع الضغوط النفسية

3- أسباب و مصادر الضغوط النفسية

4- أعراض الضغوط النفسية

5- آليات ومراحل حدوث الضغوط النفسية

6- النظريات المفسرة للضغوط النفسية

7- علاج الضغوط النفسية

- خلاصة الفصل

تمهيد:

يواجه الطلبة خلال حياتهم الدراسية العديد من الصعوبات والعوائق التي تحول دون سير العملية الدراسية على أكمل وجه، ولعل في مقدمة هذه المشكلات تلك المتعلقة بالضغوط النفسية والراجعة لعدة عوامل، والتي لها أثار على سلوكيات الطلبة واتصالهم مع الآخرين، ومن خلال هذا الفصل سيتم التفصيل أكثر حول كل ما يتعلق بالضغوط النفسية بدءا بمفهومها، أنواعها وأسبابها، نتائجها وكذا نظرياتها وفي الأخير علاجها.

1- مفهوم الضغوط النفسية:

تعتبر الضغوط النفسية من المواضيع التي حازت على اهتمام العلماء والباحثين في علم النفس ومختلف العلوم الإنسانية ولقد تعددت مفاهيمها بتعدد الخلفيات والنظريات، وسنتطرق فيمايلي إلى بعض هذه المفاهيم :

- مفهومها حسب "هانز سيلي" (Hans Selly):« الضغط النفسي عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو الاستجابة غير المحددة من الجسم نحو متطلبات البيئة مثل تغيير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت ضغط نفسي » .

(ماجدة بهاء الدين، 2008، ص 20)

- حسب "لازروس" (Lazrus):« الضغط النفسي هو نتيجة لعملية تقييمية يُقيِم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة أي مدى الملاءمة بين متطلبات الفرد الداخلية والخارجية » .

(أحمد نايل، 2009، ص24)

- حسب "موراي" (Morry):« يربط بين مفهوم الضغط والحاجة حيث يرى أن الضغط هو صفة أو خاصة لموضوع بيئي أو لشخص،قد تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلباته وحاجاته، وهكذا فإن الضغط يظهر عندما تحدث إعاقة عن الإشباع » .

(طه عبد العظيم، 2006، ص19)

– **حسب "بيك" (Beck)**:« الضغط النفسي هو استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له الإحباط وتعوق اتزانه، أو الموقف يثير أفكاره عن العجز واليأس والاكتئاب» . (وليد السيد، 2008، ص28)

– **حسب "علي إسماعيل"**:« الضغط النفسي هو استجابة داخلية لما يدركه الفرد من مؤثرات داخلية أو خارجية تسبب تغيرا في توازنه الحالي » . (علي إسماعيل علي، 1999، ص75)

– **حسب "سنان"**: « الضغط النفسي هو حالة من التوتر والضيق وعدم الراحة الناجمة عن الأحداث والمشكلات التي تواجه الفرد في حياته الخاصة والعامة وتشكل له تهديدا يعيقه عن التوافق السليم » .

– **حسب "السيد السمادوني"**:« الضغط هو إدراك الفرد لعدم قدرته على إحداث استجابة مناسبة للمواقف التي يواجهها في البيئة ويشعر بأنها تهدد أمنه وسلامته وتسبب له ضيقا وتوترا » .

(أمال عبد المنعم، 2006، ص58)

ويلاحظ أن هناك اختلافا بين الباحثين في تعريف الضغوط النفسية لأن ظاهرة الضغط النفسي معقدة في ذاتها ومتداخلة الأبعاد، إلا أن هذه المفاهيم المذكورة كانت لها ثلاث اتجاهات:

* تعريف الضغط على اعتبار أنه مثير أي متغير مستقل (سبب): أي يشمل متطلبات موقفيه تحتاج إلى تكيف فردي معها، قد تأتي من الفرد، أو من البيئة ومثال ذلك عبئ العمل، الصداع... إلخ.

* تعريف الضغط على اعتبار أنه متغير تابع (استجابة كرد فعل لمثير): أي يتكون من ردود الفعل الفسيولوجية والنفسية والسلوكية للضغوط مثل: الإحباط القلق...إلخ.

* تعريف الضغط على أنه تفاعل بين المثير والاستجابة، بحيث تعكسه عمليات إدراك الفرد، وتقييمه لطبيعة الضغوط وآثارها، ولقدرته على التعامل معها والسيطرة عليها. (فتيحة بن زروال ،2008)

وتستخلص الباحثة مما سبق أن الضغوط النفسية عند الطالب هي تلك المواقف أو الأحداث أو الصعوبات التي تواجهه أو تربكه وتعترض تحقيق بعضا من أهدافه، قد ترجع هذه الضغوط إلى عوامل ومسببات داخلية نفسية أو خارجية بيئية والتي تؤثر على درجة توافقه النفسي والاجتماعي.

2- أنواع الضغوط النفسية:

2-1. من حيث المدة الزمنية التي يستغرقها:

* **الضغوط المؤقتة:** هي الضغوط التي تحبط الفرد لفترة وجيزة ثم تزول بزوال الموقف، مثل الضغوط الناتجة عن الامتحانات أو أي موقف مفاجئ، أي الظروف المؤقتة التي لا يدوم أثرها لفترة طويلة.

* **الضغوط المزمنة:** تشمل الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة مثل تعرض الفرد لآلام مزمنة، وغالبا ما تكون الضغوط المزمنة بمثابة ضغوط سالبة من حيث تأثيرها على الفرد، وذلك لأن حشد الفرد لطاقاته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها في شكل أمراض نفسية فسيولوجية وغير ذلك من نواحي الاختلال الوظيفي، مما يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية. (نسيمة ركي، 2013، ص16)

2-2. من حيث مصادرها:

* **الضغوط الخارجية:** وتعني الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.

* **الضغوط الداخلية (الشخصية):** أي أن الأحداث تكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر وذات الفرد.

(أحمد عبد اللطيف، 2008، ص29)

2-3. من حيث آثارها:

* **الضغوط النفسية الإيجابية:** هي عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو الفرد وتطوره، وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد على الثقة بالنفس.

* **الضغوط النفسية السلبية:** هي عكس الإيجابية لأنها تؤدي إلى التوتر والذي يؤدي بدوره إلى الشعور بالتعاسة والإحباط وعدم السرور، أي عدم الاتزان الانفعالي.

(نسيمة ركي، 2013، ص17)

2-4. من حيث شدتها:

* **ضغوط نفسية حادة:** وهي استجابات شديدة القوة، لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة، وتختلف هذه الاستجابات من شخص لآخر، وهي تحتاج إلى التدخل الإرشادي والعلاجي المناسب للحد من آثارها ومنع انتشارها.

* **ضغوط نفسية غير حادة:** وهي استجابات بسيطة مع ظهور بعض المؤثرات والأعراض التي ليس من السهل ملاحظتها، بمعنى أن صاحبها يشعر بها دون أن يظهر للآخرين شيئا منها.

***ضغوط نفسية متأخرة:** وهي التي لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث، وإنما تظهر بعدة فترة محددة، وقد تكون هذه الضغوط حادة أو غير حادة.

* **ضغوط نفسية بعد الصدمة:** وهي الضغوط الناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة، وتترك آثارها على الفرد بشكل طويل المدى. (مُحَمَّد السفاسفة،2005،ص185)

3- أسباب ومصادر الضغوط النفسية:

أولا يجب الإشارة إلى أن الشيء الذي يسبب الضغط النفسي يختلف من شخص لآخر، على سبيل المثال قد لا يعاني شخص ما من الضغط النفسي بسبب التقاعد عن العمل، ويمكن للعديد من الأحداث الحياتية أن تكون مصدرا رئيسيا للتوتر حتى عندما يكون الحدث مفرحا كالزواج أو الانتقال إلى منزل جديد.

(ماجدة بهاء الدين،2008،ص27)

ويرى عالم النفس "ألبرت إليس" أن سبب اضطراب الإنسان يعود إلى:

* الشعور بالاكتئاب أو القلق أو الهلع أو الإحباط عندما تقول لنفسك "لابد أن يكون أدائي ممتازا ويستحسنه الآخرون وإلا فأنا شخص غير محبوب".

* الشعور بالغضب الشديد عندما تفكر "يجب أن يعاملني الآخرون برفق وعدل وإلا فهم سيئون ويستحقون العذاب".

* خيبة الأمل أو الاكتئاب أو الشعور بالإشفاق على الذات عندما تقول لنفسك "لابد أن تكون الظروف التي أعيشها سهلة وممتعة، وإلا فإن العالم مكان رهيب لا أطيق احتماله ولن أعرف السعادة أبدا".

هذه العناصر اللاعقلانية الثلاثة تحدد طريقة تعاملك مع نفسك ومع الآخرين ومع الظروف المحيطة بك... فأنت تقسو على نفسك حين تظن أن ظروف الحياة ينبغي أن تكون ملائمة لك، وإلا فأنت ستنسحب منها، وبناءا على ما سبق يمكن القول بأن الأحداث الضاغطة لا تعني شيئا إذا لم تسمح لها أنت أن تعنيه.

(ماجدة بهاء الدين، 2008، ص30)

وقد ذكر (إبراهيم، 1999) أن هناك ثلاث عوامل رئيسية تعد من العوامل المسببة للضغط النفسي للطلبة داخل المؤسسة التربوية وهي:

***مجهودات الطلبة:** وتشمل المدرسة ومكانها ودرجة تقبل الزملاء، والمستوى المعرفي والثقافي والتحصيلي لتلاميذ الفصل.

* **مجهودات أكاديمية اجتماعية:** وتشمل سلطة المعلم داخل الفصل، وتوقعات الآباء من الطلبة، وأحيانا مناقشة المعلومات أو الموضوعات الغامضة مع التلاميذ.

* **العلاقات التعليمية غير المناسبة:** كما تبدو في التكرار الممل للعمل داخل الفصل أو ما يعرف بروتين اليوم المدرسي وصعوبة الاتصال أو التحدث مع المدرس. (وسيلة يوسف، 2013، ص33)

ترى الباحثة أنه مهما تعددت وتنوعت أسباب الضغط النفسي إلا أنها تعتمد على البنية النفسية والاستعداد لدى الفرد، فكلما تفاعل الفرد مع أحداث الحياة بشكل سلبي أثر ذلك على مسار حياته سلبا، فقد تؤدي تلك الضغوط إلى الأمراض بأنواعها سواء كانت نفسية أو جسمية.

وعند النظر إلى علاقة الفرد بمجتمعه فإنه يمكن لنا حينئذ تحديد مصادر الضغط النفسي بطريقة شمولية وواقعية وهي كمايلي:

3-1. المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

- الضغوط الانفعالية والنفسية مثل القلق، التوتر، الاكتئاب، المخاوف المرضية...
- الطموح المبالغ فيه.
- التهيؤ النفسي (الاستعداد) لقبول المرض.
- ضعف المقاومة الداخلية.

- شخصية الفرد.
- عدم اتزان علاقة الأفراد مع بعضهم والتي تظهر في شكل ضغط نفسي.

(ماجدة بهاء الدين، 2008، ص30)

3-2. المصادر الخارجية للضغوط النفسية:

* **الضغوط الأسرية:** مثل كثرة المجادلات الحادة، الانفصال، الطلاق...

* **الضغوط المالية الاقتصادية:** مثل إخفاض الدخل، ارتفاع معدلات البطالة، الوضعيات الاقتصادية للفرد والتي تسبب له التهديد والتوتر مثل ضغوط الفقر.

* **الضغوط الاجتماعية:** وتنقسم بدورها حسب تعدد العلاقات الاجتماعية مثل (الفرد متزوج، أو غير متزوج، عدد الأولاد، الوضع الأسري والبيئي العام والخاص الذي يعيش في ظله الفرد)، وهذه معينة على شكل ضغوط نفسية وإن اختلفت مصادرها وتباينت آثارها.

* **الضغوط الصحية أو الفسيولوجية:** مثل التغيرات الفسيولوجية والكيميائية التي تحدث في الجسم ومهاجمة الجراثيم، أو اختلال النظام الغذائي.

* **الضغوط الطبيعية:** مثل الكوارث الطبيعية، كالزلازل والبراكين والأعاصير وغيرها مثل درجة الحرارة والبرودة، وأيضا ضغط السكن في الأحياء الشعبية وازدحام السكان وقلة الخدمات....

* **الضغوط السياسية:** مثلا عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي والصراعات السياسية.

* **ضغوط العوامل العقائدية والفكرية:** إن حالة التقاطع بين تمسك الفرد بما هم عليه من معتقدات وبين تسلط المؤسسات المركزية في حمله على تغييره لأفكاره إنما تنعكس فيما بعد على شكل سلسلة من الضغوطات النفسية ذات التأثيرات المتباينة على طبيعة علاقة الفرد بذاته وبمجتمعه.

* **ضغوط ثقافية:** تتمثل في استيراد الثقافات والانفتاح على الثقافات الهادفة الوافدة دون مراعاة للأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع هذا فضلا عن مشاهدة الإعلانات المستهجنة في القنوات الفضائية والتلفزيونية.

* **ضغوط أكاديمية:** مثل انتقال الطالب من مدرسة لأخرى، أو من الثانوية إلى الجامعة، أو صعوبة المناهج وعدم مراعاتها لمبدأ الفردية بين التلاميذ إلى جانب طرائق التدريس. (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص30)

ومما سبق يتضح للباحثة أن مصادر الضغوط تأتي من المواقف التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، وتذكر الخبرات السلبية والمواقف السيئة وحضور الأفكار اللاعقلانية وهذا ما يؤثر عليه فسيولوجيا ومعرفيا وانفعاليا وسلوكيا.

4- أعراض الضغوط النفسية:

تظهر أعراض الضغوط النفسية مع استمرار المصادر المسببة للضيق، بحيث أن هذه الأعراض لا تظهر جميعها في وقت واحد ولا عند جميع الأشخاص، فكل واحد يتميز بشخصيته عن الآخر، وفيما يلي تصنيف لأعراض الضغوط المختلفة:

4-1. أعراض فيزيولوجية:

فالأحداث والظروف الضاغطة التي تعرض لها الفرد تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء، وإفرازات الغدد في الجهاز العصبي، وتتمثل هذه التغيرات فيما يلي:

- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم، مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم والتنفس، وزيادة نسبة السكر في الدم، واضطرابات الأوعية الدموية.
- زيادة عملية التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي إلى الإنهاك
- ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم، مما يؤدي إلى تصلب الشرايين والأزمات القلبية
- التنفس القصير غير العميق
- انقباض المعدة
- الإسهال
- إفراز العرق وجفاف الحلق وتكرار التبول
- آلام و أوجاع في أماكن مختلفة من الجسم
- النقص التدريجي و الارتعاش
- النقص التدريجي لمناعة الجسم
- تكسير البروتين إلى جلوكوز مما يؤدي إلى ارتخاء العضلات

- القدرة المحدودة على أداء الوظائف الحركية
- الأرق.
- برودة وتعرق في اليدين
- مرض متكرر
- ارتفاع ضغط الدم
- صداع توتري، آلام بالظهر وبالفك (ناجية دايلي، 2013، ص58)

4-2. أعراض معرفية:

- صعوبة في التركيز والتذكر، والتفكير غير العقلاني.
- التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم.
- العجز عن اتخاذ القرارات، أو قرارات غير سلمية.
- نقد و لوم الآخرين، تشوش التفكير.
- الانحراف عن الوعي السوي.
- فقدان الثقة و التردد.
- تزايد عدد الأخطاء.
- إنجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ.
- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات.
-التغيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته وعن الآخرين.

(مُحَمَّد حسن، ب س، ص50)

4-3. أعراض سلوكية:

- تناول الطعام بسرعة أو ببطئ عن المعتاد.

- تغيب مزمن عن العمل.
- تغيرات في الشهية، إما الأكل كثيرا أو قليلا.
- تناول الكحول و بعض العقاقير.
- قضم الأظافر.
- التركيز على الأنشطة التي فيها نوع من الهروب.
- ميل إلى الجدل و انعدام الصبر.
- تجنب المسؤولية وآثارها.
- عناية سيئة بالصحة.
- مشاجرات مع الآخرين.
- مشكلات جنسية.
- التعرض للحوادث والإصابات.

(يمينة حزفي، 2012، ص27)

4-4. أعراض انفعالية أو عاطفية:

- العدوانية واللجوء للعنف.
- الشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي.
- سرعة الغضب وعدم القدرة على التحكم في الانفعالات.
- تزايد مشاعر الاكتئاب.
- تزايد أعراض التوجس والقلق كالخوف من الفشل.
- تقلب المزاج والشعور بعدم الأمان.
- شعور بانعدام القيمة وغياب الهدف.
- تسارع في الأفكار، النظرة السوداوية.

- حدة الطبع
- ضجر الفرد من الحياة والإحباط.
- الشعور بالفزع والخوف.
- سيطرة الأفكار والوساوس القهرية.
- انخفاض مستوى الطاقة وبذل الجهد لدى الفرد.

(ناجية دايلي،2013، ص60)

وتستخلص الباحثة أن الضغط النفسي يتميز بمظاهر وأعراض عديدة يمكن أن تؤثر على كافة جوانب الشخصية الجسدية والمعرفية والانفعالية والسلوكية، مما تعود بالسلب على أداء الطالب الجامعي ومردوده اليومي في حياته سواءا كانت المهنية أو الدراسية.

5- آليات ومراحل حدوث الضغوط النفسية:

5-1. المرحلة الأولى (الإنذار):

تتمثل في رد الفعل الأول للموقف الضاغط عندما يدرك الفرد التهديد الذي يوجهه عن طريق الحواس التي تنتقل منها إشارات عصبية إلى الدماغ وتحديدا إلى الغدة النخامية، وتتميز هذه المرحلة خصوصا بالتغيرات الفيزيولوجية، حيث يقوم الجهاز العصبي "السمبثاوي" بإثارة "الهيبوثالاموس" ليؤثر هذا الأخير بدوره على مختلف الأعضاء وكذلك الغدة "الكظرية" وإفرازاتها للأدرينالين، مما يؤدي إلى ارتفاع معدل دقات القلب ويضعف من إمكانية دفع الدم بالكمية المطلوبة غلى أنسجة الجسم، وخاصة أنسجة الجهاز العصبي والكبد والكليتين، كما أن حرارة الجسم تنخفض ويجف الفم ويزداد التعرق وتنقص عضلات المعدة، إضافة إلى زيادة تكسر الأنسجة لتوفير المزيد من الطاقة.

(آسيا عقون، 2012، ص85)

5-2. المرحلة الثانية (المقاومة):

ترتفع قدرة الشخص على مواكبة مصادر الضغط إلى فوق الحالة الطبيعية في مرحلة المقاومة، وذلك لأن الجسم يزيد من تنشيط مختلف آليات الدفاع الكيميائية والحيوية والنفسية والسلوكية، حيث يكون مستوى الأدرينالين في الجسم أعلى من المستوى العادي خلال هذه المرحلة والذي يعطي للجسم المزيد من الطاقة للتغلب على مصادر الإجهاد

وإزالته، مما يؤدي إلى زيادة توتر العضلات ونقص فعالية جهاز المناعة، وتتراجع تقريبا معظم التغيرات التي حدثت في المرحلة الأولى. (وسيلة مزيود، 2013، ص44)

5-3. المرحلة الثالثة (الإنهاك):

وفي هذه المرحة يؤدي الضغط إلى إنهاك آليات التكيف من خلال الاستخدام الزائد والمستمر لها، وتبدأ مستويات "الكورتيزون" العالية في إنتاج آثار سلبية، حيث تضعف مقاومة الجسم للأمراض والصدمات وقد ينهار الكائن الحي تماما.

6- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اهتمت جميع النظريات في علم النفس بالإشارة إلى طبيعة الضغط النفسي وتفسير الانفعالات ذات العلاقة والارتباط معه، وأثره على الجوانب الوظيفية السيكولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية، ورغم الاختلاف ما بين الاتجاهات في كل نظرية إلا أن هناك اتفاق عام بينهما على أثر الضغط على صحة الفرد وتوازنه وتكيفه، وفيما يلي عرض لمختلف هذه النظريات:

6-1. النظرية الفيزيولوجية:

ومن بين رواد هذه النظرية نجد "هانز سيلي" و "وكانون"، حيث تطرقا إلى نظرية الضغوط من خلال اهتمامهما باستجابة الجسم الفسيولوجي للضغط.

***نظرية "هانز سيلي" (Hans Selly)**: يعتبر "سيلي" من أشهر الباحثين الذين ارتبط أسماؤهم بموضوع الضغوط، وتنطلق نظريته في مسلمة ترى أن الضغط غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة وأنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال عليها من أن الشخص

يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر "سيلي" أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة.

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص98)

***نظرية "كانون" (Kannon)**: وهو عالم فسيولوجي اعتمد على الجوانب البيولوجية في دراسة الضغوط النفسية، وهو من الأوائل الذين استخدموا مصطلح الضغوط ليعني بها رد الفعل في حال الطوارئ، وتؤكد هذه النظرية أن الحياة البشرية تجلب معها العديد من الأحداث الضاغطة المرغوبة وغير المرغوبة التي ربما تهدد الحياة،

مما يحتم على البشر أن يجاهدوا ويكافحوا لمقاومة هذه الأحداث أو الهروب منها بعيدا، وهناك بعض التغيرات التي قد تظهر على الأشخاص الذين يتعرضون لمواقف ضاغطة وهي في الغالب تغيرات فيزيولوجية طارئة، وتعمل هذه التغيرات على تهيئة الجسم لمقاومة الخطر أو الهروب منه. (أحمد عربيات، 2005، ص192)

وترى الباحثة بأن هذه النظرية ركزت على الدوافع الفسيولوجية لتغير الآليات المستعملة في حالة الضغط، وأغفلت الجانب النفسي للضغط فهي اعتبرت أن مصدره خارجي فقط، لكن المعروف أن الضغوط عملية معقدة تدخل فيها عدة عوامل نفسية قد تكون هي سبب الضغط.

6-2. النظرية المعرفية السلوكية:

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن حالة الضغط أو الإجهاد ترجع إلى افتقار الفرد لنموذج معرفي موافق للموقف الضاغط، فالضغط لا يتوقف على موقف خارجي بقدر ما يتوقف على الاستجابة المعرفية وتوقعات الفرد.

***نظرية "لازروس" (Lazrus)**: انصب اهتمامه على التقييم الذهني ورد فعل الفرد اتجاه المواقف الضاغطة وفق مرحلتين:

- **مرحلة التقييم الأولي**: وفي هذه المرحلة يتم تحديد معنى الأحداث، إذ قد تدرك الأحداث على أساس أنها تعود إلى نتائج إيجابية أو محايدة، وتكون سلبية وسيئة بناءا على ما يمكن أن تسببه من أذى، تهديد أو تحدي.

- **مرحلة التقييم الثانوي**: تبدأ مرحلة التقييم الثانوي للموقف في الوقت الذي يتم فيه التقييم الأولي للأحداث، ويتم في هذه المرحلة إجراء تقييم للإمكانيات والمصادر التي يمتلكها الفرد للتعامل مع الحدث وما إذا

كانت كافية لمواجهة الأذى والتهديد والتحدي أو غير كافية، وتنشأ الخبرة الذاتية نتيجة التوازن بين التقييم الأولي والتقييم الثانوي، وكلما كانت إمكانيات التعامل مع المواقف عالية فإن الضغط يكون أقل والعكس صحيح.

(شيلي تايلور، 2005، ص125)

***نظرية "سبيلبرجر" (Spielberger)**: يعتبر **"سبيلبرجر"** من العلماء الذين وضعوا تفسيرا للضغوط النفسية بالاعتماد على نظرية الدوافع، إذ يرى أن الضغوط تلعب دورا كبيرا في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع في ضوء إدراك الفرد لها، ويحدد نظريته في ثلاث أبعاد نسبية: الضغط، القلق، التعلم، وفي ضوء هذه الأبعاد يحدد محتوى النظرية فيما يلي:

- التعرف على طبيعة القلق.
- قياس مستوى القلق الناتج عن الضغوط في المواقف المختلفة.
- قياس الفروق الفردية في الميل غلى القلق.
- توفير السلوكات المناسبة للتغلب على القلق الناتج عن الضغوط.
- تحديد مستوى الاستجابة.

فهذه النظرية تتركز على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة وإدراك الفرد لها، ثم إن الضغط يبدأ بمثير يهدد حياة الفرد ثم إدراك الفرد لهذا المثير، ورد الفعل النفسي المرتبط بالمثير.

(أحمد نايل 2005، ص69)

***نظرية "إليس" (Ellis)**: الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد لا توجد في حد ذاتها، وإنما تتوقف على الأسلوب والطريقة التي يدرك بها الفرد الظروف التي يواجهها، وعلى نسق الاعتقادات اللاعقلانية التي قد يكونها حول هذه الظروف والأحداث الضاغطة.

***نظرية "موراي" (Morry)**: يعتبر **"موراي"** أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني، والفصل بينهما يعد تحريفا خطرا، كما يلتقي كل من الضغط والحاجة في حوار ديناميكي يظهر في مفهوم "الثيما" (Thema) الذي يعني به "موراي" وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الحافز (الضغط)

والحاجة، كما ترتبط الضغوط بالأشخاص والموضوعات التي لها دلالات مباشرة بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته واستطاع "موراي" أن يميز بين نوعين من الضغوط هما:

– **ضغط "بيتا"**: وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.

– **ضغط "ألفا"**: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما توجد في الواقع.

(نسيمة ركي، 2013، ص28)

***نظرية "بيك" المعرفية:** تؤكد هذه النظرية أن الأشخاص الذين يعانون من مشاعر اكتئابيه وضغوط نفسية هم أشخاص لديهم أخطاء في طريقة تفكيرهم مما يحملونه من آراء واتجاهات ومعتقدات نحو أنفسهم ونحو الأحداث الضاغطة، فهم يتصورون المظاهر الصغيرة في صورة كوارث كبيرة، ومع أن الأحداث الضاغطة هي في حقيقتها أقل خطرا من الطريقة التي يدركها الأفراد، كما تؤكد هذه النظرية على قدرة الأفراد في مواجهة الأحداث الضاغطة بأنواعها، فهم يمتلكون ميراثا ثقافيا وخبرة تجعلهم قادرين على استخدام أدوات المنطق أو التفكير المنطقي، فيشكلون الفروض ويختبرونها في مواجهة الأحداث الضاغطة. (أحمد عربيات، 2005، ص192)

6–3. النظرية الإجتماعية:

الفرد كائن اجتماعي لا يستطيع العيش بمعزل عن الآخرين فهو في تفاعل دائم معهم، ولا شك بأن أسلوب الفرد يتأثر بطبيعة علاقته معهم، إذ يتأثر الأفراد بمكونات البيئة التي يعيشون فيها، وهم جزء من النسق الاجتماعي، وعليه فإن محاولة فهم سلوك الفرد ومشاكله خارج السياق الاجتماعي تفضي إلى فهم جزئي فقط.

***نظرية "كارسون" (Carson)**: يشير إلى أن الضغوط التي يعانيها الفرد تعزو إلى أنماط التفاعل المختلفة وظيفيا بين الأفراد، والضغوط النفسية كسلوك غير توافقي تنشأ من العلاقات الاجتماعية، وهذا يعني أن الضغوط تحدث عندما يكون هناك اضطراب في أنماط العلاقات بين أفراد الأسرة أو توتر العلاقة مع الآخرين.

6–4. نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد بأن "الأنا" تعمل على حفظ الذات من العوامل والمثيرات الداخلية المهددة له، إما بالعدول عنها أو الهروب منها أو التكيف معها، فالزيادة في الضغط النفسي تولد الإحساس بالألم وانخفاضه يؤدي إلى الإحساس باللذة،

و الأنا بطبيعته يسعى دائما لتحقيق اللذة وتجنب الألم، فالتحليل النفسي ينظر للضغوط من منظور نفسي داخلي و ميكانيزمات الدفاع في تحديد السلوك السوي واللاسوي للفرد، فالصراع والتفاعل المتبادل بين مكونات الجهاز النفسي

الثلاث "الهو"، "الأنا"، "الأنا الأعلى" وعدم القدرة على تحقيق التوازن بين متطلبات الهو ومتطلبات الواقع الخارجي ينتج عنها الضغط النفسي ويتأثر إدراك الفرد للموقف الضاغط بتجاربه الداخلية.

(نسيمة ركي، 2013، ص29)

وتخلص الباحثة في الأخير إلى أنه بالرغم من اختلاف النظريات المفسرة للضغوط النفسية إلا أنها ركزت على فكرة واحدة وهي أن الضغوط النفسية ذات علاقة تأثير وتأثر بين الفرد والبيئة المحيطة به، ويتم تقييم الموقف الضاغط وفق العوامل الشخصية والعوامل الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف الضاغط نفسه.

7- علاج الضغوط النفسية:

7-1. العلاج المعرفي:

هناك عدة فنيات تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط وهي:

* **إيقاف الأفكار السلبية:** إذ ينبغي تغيير الأفكار والاعتقادات السلبية الموجودة لدى الفرد على أن تحل محلها أفكار أكثر عقلانية تساعد على التعرف بالطريقة المناسبة.

* **إدراك الذات:** هو أسلوب معرفي سلوكي ذو فائدة كبيرة تتمثل في مساعدة الأفراد على إحداث تغير في سلوكهم وخفض استجابات القلق الناتجة عن الموقف الضاغط، ويهدف هذا الأسلوب إلى تعليم الفرد كيفية ملاحظة سلوكه وصياغة أهدافه وتقييم ما يتم تقدم ومراقبة الذات، كأن يكون للفرد سجل يسجل فيه المواقف والأحداث والمشاعر وذلك بإجراء مقارنة بين السلوك وبين المعايير والأهداف التي وضعها لهذا الأداء، وبعدها التعزيز الإيجابي عند ظهور الاستجابة المطلوبة.

* **أحاديث الذات:** تقوم على فكرة أن الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل والصعوبات التي تواجهه في الحياة إذا استطاع التخلص من الأحاديث السلبية، فهي التي تجعله يشعر بالخوف وعدم الكفاءة عند مواجهة الحدث الضاغط عكس الأحاديث الإيجابية التي تساعده على التعامل معها بطريق ملائمة.

* **التخيل أو التصور البصري:** يتضمن تدريب الفرد على تخيل نفسه وهو في موقف ضاغط، ويكون التخيل مقترنا بالاسترخاء، وهكذا يستطيع التدرب على الحدث الذي يتوقع أن يسبب له الضغط.

* **حل المشكلات:** يشير حل المشكلات إلى قدرة الفرد على إدراك وفهم عناصر الموقف أو المشكلة وصولا إلى وضع خطة محكمة لحلها ، ويعتبر التدريب على حل المشكلات فنية معرفية فعالة في التفاعل مع المواقف والأحداث الضاغطة، وتهدف إلى تنمية مهارات الأفراد، وتتضمن عدة خطوات تتمثل في:

- التعرف على المشكلة أو الموقف الضاغط.
- جمع البيانات.
- وضع البدائل والحلول المتعددة للتعامل مع المشكلة.
- تقييم الحلول البديلة ووضع الحل النهائي.

ومواضيع التدريب والتنفيذ على حل المشكلات ينطوي على أهمية كبيرة تتمثل في زيادة كفاءة الفرد وفاعليته مما يؤدي إلى التعامل بنجاح في المواقف الضاغطة.

(ماجدة بهاء الدين،2008، ص76)

7-2. العلاج السلوكي:

وأهم التقنيات المستخدمة فيه ما يلي:

***تمارين التنفيس الاسترخائي:** في حالات الضغط يشتكي الشخص من حالة توتر وضيق التنفيس التي تعتبر توترات عضلية في مستوى الحزام البطني والصدر والعنق، وهذه التوترات العضلية هي مصدر الإحساس بضيق التنفس، والتدريب على التنفس بطريقة معينة في إخراج الهواء يساعد الشخص على التخفيف من الضغط النفسي، فخلال عملية الشهيق الطويلة تتم عملية الزفير كاملة، ومع تكرار هذه العملية يشعر الإنسان بالراحة والاسترخاء، بالإضافة إلى التنفس بطريقة جيدة للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي والتنفسي.

(جليلة معيزة، 2002، ص68)

***الاسترخاء العضلي والفكري:** وفيه يقوم المريض بالاستلقاء على فراش مريح، ووضع الوسادة خلفه مع إغماض عينه ويتخيل نفسه في المكان الذي يفضله، ومحاولة الاسترخاء التام للعضلات والمفاصل يبدأ من الأصابع، القدم الكاحل، الركبة، الظهر، الكتفين، فأصابع اليد، ويجب أن يكون التمرين في سكون تام محاولا إبعاد جميع الأفكار عن الذهن وجعله خاليا، وهذا بالتمرن والتكرار لمدة عشر دقائق مرتين إلى ثلاث مرات يوميا. بحيث تتمثل الفوائد النفسية

للاسترخاء في الشعور بالهدوء وزيادة الثقة بالذات، وزيادة التركيز، وتقوية الذاكرة، ويعمل أيضا على خفض التوتر وتحقيق الراحة.

(نسيمة ركي، 2013، ص37)

* **التغذية الراجعة:** هي عبارة عن معلومات تعطى للفرد عقب أدائه لتوضيح صحة استجاباته أو خطئها، وبناءا على ذلك قد يعدل الفرد سلوكه أو يتوقف لأنه حقق هدفه.

* **تعديل أسلوب الحياة:** يمثل أسلوب تعديل الحياة في محاولات الفرد يقوم بها في سبيل الحياة هو كل ما يتعلق بشخصية الفرد وليس ثابتا تماما، بل يمكن تعديله وتطويره تبعا لمتطلبات البيئة التي يعيش فيها، وعلى هذا فالاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد تجاه المواقف الضاغطة قد تضعف من قدراته على المقاومة، وهكذا فإن إحداث تغيير في أسلوب حياة الفرد وعاداته وأصبح يمارس الرياضية مثلا وقلل من المنبهات، فإن ذلك يساعده في مواجهة الضغوط وإدارتها بشكل فعال. (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص343)

* **التدريب على السلوك التوكيدي:** أي التدريب على قول "لا" ورفض الطلبات غير المقبولة والقدرة على التعبير عن المشاعر الموجبة والسالبة، والتعبير عن الأفكار بطريقة حسنة، هذا ما يكسب الفرد فعالية البدء والاستمرار في التفاعلات الاجتماعية وتمكنه من فهم وتنظيم انفعالاته، فالتدريب على هذه المهارة يزيد من ثقة الفرد بنفسه وحل مشكلاته بطريقة فعالة.

* **التدريب على إدارة الوقت:** يهدف هذا الأسلوب إلى زيادة الكفاءة لدى الفرد في استخدام الوقت وتوظيفه واستثماره في كل ما يفيد، ويستخدم في خفض الضغوط، فالتخطيط الفعال يتضمن تحليل الوقت والهدف وجدولة الأنشطة والعمل على تنفيذه.

(نسيمة ركي،2013، ص38)

7-3. العلاج الكيميائي:

ويتم اللجوء إلى بعض مضادات الضغط، وبعض الأدوية المهدئة والفيتامينات مثل (**C**) و(**B**)، حيث أن هذه الفيتامينات ذات أهمية كبيرة في علاج الضغط أو مضادات الاكتئاب، ومن أهم العقاقير الحيوية المضادة للضغط النفسي نذكر منها:

***مضادات القلق**: تهدف للتقليل من حدة القلق والتوتر النفسي لدى الشخص، ولها خمسة مميزات من ناحية المفعول وهذه المميزات هي:

- خاصية مضادة للقلق.
- خاصية منومة.
- خاصية منشطة للنعاس.
- خاصية مضادة للارتعاش.
- خاصية تحقق استرخاء العضلات.

***المهدئات**: تستعمل كآلية مهدئة للتوتر والضغط النفسي لدى الأشخاص ،ومن هذه المضادات "Praymaret" و "Athymie" و "Doroxyl" وهي قادرة على التقليل من الشعور بالضغط النفسي لدى الشخص، غير أن استعمالها وتناولها لمدة طويلة وبكيفية غير طبية يجعله يدخل في حالة ارتباط فيزيولوجي، تكون لديه آثار جانبية سلبية على توازنه الشخصي، وتتحول من مفعولها المضاد للضغط النفسي إلى مفعول مخفف للضغط مع الآثار الجانبية.

(جليلة معيزة،2002،ص75)

خلاصة الفصل:

تطرقت الباحثة في هذا الفصل لموضوع الضغوط النفسية، بحيث تبين أن مفهومها يختلف من باحث إلى آخر، إلا أنهم اتفقوا جميعا على أنها تشير إلى الحمل الثقيل الذي يقع على كاهل الفرد، ومجموعة المشاكل التي تعترض طريقه وتهدد حياته، كما تطرقت لمختلف أنواع هذه الضغوط النفسية، أسبابها وأعراضها وكذا آليات ومراحل حدوثها، والنظريات المفسرة لها، وفي الأخير تم عرض مختلف الأساليب العلاجية سواء كانت معرفية أو سلوكية أو كيميائية.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة الميدانية

-تمهيد

1- منهج الدراسة

2- الدراسة الاستطلاعية

3- مجتمع البحث وعينة الدراسة الأساسية

4- أدوات جمع البيانات

5- مجال الدراسة الأساسية

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة

تمهيد:

ترتكز دقة النتائج التي يتوصل إليها الباحث على صحة الإجراءات التي يتبعها والأدوات والأساليب التي يستخدمها أثناء إجرائه للبحث، وفي هذا الفصل تبيان للجانب الميداني العملي للدراسة، ابتداء من تحديد المنهج المتبع و كيفية اختيار العينة وتوزيعها، وخطوات بناء وتحديد أدوات الدراسة التي اعتمدت عليها الباحثة إذ يتم وصفها وإيضاح طريقة تصحيحها وخصائصها السيكومترية، ثم الانتقال إلى كيفية تحليل هذه البيانات عن طريق الأساليب الإحصائية الملائمة للتحقق من فرضيات الدراسة.

1- منهج الدراسة:

المنهج هو الطريقة التي يعتمدها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة وللإجابة على الأسئلة والاستفسارات التي يثيرها موضوع البحث. (مُحَمَّد شفيق، 2002، ص86)

ولكي يتمكن الباحث من دراسة موضوعه دراسة علمية فإن تحديد المنهج المتبع يعتبر خطوة هامة وضرورية، فهو يختلف باختلاف المواضيع، وبما أن البحث الحالي يحاول معرفة العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وكذا الفروق بينهما حسب متغير الجنس والكلية والمستوى الدراسي فإن المنهج المناسب الذي تم الاعتماد عليه هو "المنهج الوصفي" (العلاقات المتبادلة) ،

حيث يهتم بدراسة العلاقات بين الظواهر وتحليلها والتعمق بها لمعرفة الارتباطات الداخلية والخارجية بينها وبين الظواهر الأخرى، وهو يمثل مستوى متقدما من الدراسات الوصفية، وتتخذ دراسة العلاقات المتبادلة ثلاثة أشكال وهي "دراسة الحالة"، "الدراسات العلمية المقارنة"، "الدراسات النمائية"

(مُحَمَّد سامي، 2005، ص367)

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة تمهيدية قبل التطرق إلى الدراسة الأساسية لأي بحث علمي، فهي تساعد في التعرف على الميدان الذي ستجرى فيه الدراسة، حيث أنها تهدف إلى الإحاطة بموضوع الدراسة أو الظاهرة من جميع جوانبها، وتساعد في تحديد الفرضيات وكذا اختبار أدوات البحث المناسبة.

(مُحَمَّد مسلم، 2002، ص24)

وقد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على مستوى "جامعة يحي فارس بولاية المدية" وذلك في شهر (أفريل سنة 2017) من أجل تحقيق الأهداف التالية:

- استكشاف ميدان الدراسة الأساسية بصورة عامة
- التدرب على تطبيق أدوات الدراسة
- الوقوف على الصعوبات التي من الممكن مواجهتها في الدراسة الأساسية
- التعرف على مدى وضوح العبارات وسهولة فهمها في أدوات الدراسة
- التحقق من الخصائص السيكومترية لكل من استبيان الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية.

و لتحقيق هذه الأهداف تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من "جامعة يحي فارس ولاية المدية" بكلية العلوم الاجتماعية وكلية العلوم الطبيعية، حيث تضمنت (30) طالبا وطالبة من جميع المستويات الدراسية، والجدول التالي يوضح خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية.

❖ **جدول رقم (01): توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس والكلية**

الجنس / الكلية	إناث	ذكور	المجموع
كلية العلوم الاجتماعية	11	07	**18**
كلية العلوم الطبيعية	8	04	**12**
المجموع	**19**	**11**	**30**
النسبة المئوية	**%63**	**%37**	**%100**

يوضح الجدول رقم (01) كيفية توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس والكلية، أين بلغ المجموع الكلي لأفراد العينة (30) طالب، يمثل عدد الذكور فيه (11) طالبا بنسبة (37%)، أما عدد الإناث بلغ (19) طالبة بنسبة (63%).

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية تم التوصل إلى ما يلي:

- تحديد ميدان الدراسة وعينتها
- تعميق المعرفة بموضوع الدراسة والتعرف على أهمية البحث وتحديد فروضه
- تقدير الوقت اللازم للدراسة الأساسية والفترة الزمنية الأنسب لإجرائها
- تجميع بعض الملاحظات لتحديد خطة تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية
- كما تم التحقق من الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة مما سمح باعتمادها في الدراسة الأساسية، وفيما يلي عرض للخصائص السيكومترية للأداتين:

أ. الخصائص السيكومترية لاستبيان الأفكار اللاعقلانية:

1. الصدق: تم التحقق من صدق استبيان الأفكار اللاعقلانية بطريقتين هما صدق المحكمين، صدق محتوى البنود.

1-1. صدق المحكمين: قامت الباحثة بعرض استبيان الأفكار اللاعقلانية على تسعة (09) أساتذة محكمين متخصصين في علم النفس بجامعة يحي فارس بولاية المدية وذلك لإبداء رأيهم حول:

- مدى وضوح الفقرات من حيث الصياغة اللغوية
- مدى مناسبة الفقرات لقياس الأفكار اللاعقلانية
- مدى انتماء الفقرات للأبعاد

وبعد استرجاع الاستبيان من الأساتذة المحكمين استفدنا من عدة ملاحظات واقتراحات أهمها إعادة صياغة بعض العبارات وتبسيطها لفهم معناها أكثر، ويمكن توضيح التعديلات التي أدخلت على الاستبيان في صورته النهائية في الجدول الآتي:

❖ **الجدول رقم (02): العبارات التي أعيد صياغتها.**

رقم العبارة	الصياغة الأولية	إعادة الصياغة
30	يجب ألا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة	يجب ألا يترك الشخص المجال لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة
35	ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة ومكانة محترمة بين الناس.	ينبغي أن يتسم الشخص بالجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة ومكانة محترمة بين الناس.
37	أعتقد بأنه يجب أن يتزوج الفتى (الفتاة) ممن يجب وإلا فإن الحياة ستكون عديمة المعنى.	أعتقد بأنه يجب على الفتى (الفتاة) أن يتزوج ممن يجب وإلا فإن الحياة ستكون عديمة المعنى.

كما تم حساب الصدق الظاهري لبنود الاستبيان من خلال حساب نسبة الاتفاق بين المحكمين على كل بند، حيث يعتبر البند مقبولا إذا كانت نسبة الاتفاق تساوي أو أكثر من (**70%**)، والجدول الآتي يوضح ذلك.

❖ **الجدول رقم (03): نسبة القبول التي حصل عليها كل بند من بنود استبيان الأفكار اللاعقلانية.**

رقم البند	نسبة الاتفاق	رقم البند	نسبة الاتفاق	رقم البند	نسبة الاتفاق	رقم البند	نسبة الاتفاق
01	%100	**12**	%75	**23**	%90	**34**	%80
02	%100	**13**	%85	**24**	%90	**35**	%90
03	%80	**14**	%90	**25**	%100	**36**	%85
04	%85	**15**	%80	**26**	%85	**37**	%95
05	%70	**16**	%80	**27**	%85	**38**	%100
06	%80	**17**	%80	**28**	%70	**39**	%70
07	%75	**18**	%70	**29**	%75	**40**	%75
08	%85	**19**	%80	**30**	%85	**41**	%85
09	%80	**20**	%85	**31**	%85	**42**	%80
10	%90	**21**	%75	**32**	%90		
11	%90	**22**	%80	**33**	%100		

يوضح الجدول رقم (03) نتائج تحكيم بنود استبيان الأفكار اللاعقلانية والمتمثلة في نسبة القبول التي أصدرها المحكمين على كل بند، ونلاحظ بأن كل البنود تحصلت على نسبة قبول عالية (70%) فأكثر، وهذا يدل على الصدق الظاهري للاستبيان، حيث تم قبول كل بنوده دون أي حذف، إلا أن بعضها خضعت إلى تعديل في الصياغة من حيث التعبير دون المساس بالمضمون وهذا تطبيقا للاقتراحات والملاحظات التي أدرجها المحكمون بغرض الوصول إلى أعلى درجة من الدقة والوضوح قبل تطبيق الاستبيان في الدراسة الاستطلاعية ثم الدراسة الأساسية.

2-1. صدق محتوى البنود:

تعد هذه الطريقة من أدق الوسائل المعتمدة لإيجاد صدق محتوى البنود لفقرات الاستبيان، حيث تدل على أن كل بند من بنود الاستبيان يسير في المسار نفسه الذي يسير فيه الاستبيان، وأن محتوى البند يتماشى مع محتوى الاستبيان ككل.

- **جدول رقم (04): معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لاستبيان الأفكار اللاعقلانية.**

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
01	r=*0,72	**12**	r=*0,68	**23**	r=*0,61	**34**	r=*0,62
02	r=*0,71	**13**	r=*0,72	**24**	r=*0,67	**35**	r=*0,64
03	r= *0,66	**14**	r= *0,63	**25**	r= *0,83	**36**	r= *0,66
04	r= *0,75	**15**	r= *0,77	**26**	r= *0,61	**37**	r= *0,71
05	r= *0,75	**16**	r= *0,62	**27**	r= *0,66	**38**	r= *0,71
06	r= *0,81	**17**	r= *0,77	**28**	r= *0,62	**39**	r= *0,70
07	r= *0,59	**18**	r= *0,59	**29**	r= *0,78	**40**	r= *0,59
08	r= *0,64	**19**	r= *0.71	**30**	r= *0,63	**41**	r= *0,61
09	r= *0,72	**20**	r= *0,80	**31**	r= *0,65	**42**	r= *0,67
10	r= *0,75	**21**	r= *0,83	**32**	r= *0,62		
11	r= *0,84	**22**	r= *0,83	**33**	r= *0,69		

* دالة عند مستوى**0,05**.

يتبين من الجدول رقم (04) أن جميع بنود الاستبيان دالة، وقد تراوحت قيم معامل الارتباط بين (r= *0,59) و(r= *0,81) وهي قيم دالة عند المستوى (0,05) وهذه النتائج تسمح باستخدام الاستبيان لأغراض الدراسة الحالية.

2. الثبات: ويعنى أنه يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما استخدم الاختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة.

(فاطمة عوض، 2002، ص165)

وللتأكد من الثبات اعتمدت الباحثة في الدراسة الحالية على التجزئة النصفية، فبعد استرجاع الاستبيانات من العينة الاستطلاعية المتكونة من (30) طالبا وطالبة، قسمت العينة إلى مجموعتين (15) طالبا في كل مجموعة ويكون التقسيم متساوي ومنظم حيث تقسم بنود الاستبيان حسب ترتيبها للأعداد الفردية في المجموعة الأولى والأعداد الزوجية في المجموعة الثانية، ثم حساب معامل الارتباط بين المجموعتين باستخدام معامل بيرسون، وكلما كانت النتائج دالة كان الثبات صحيحا ويمكن اعتماد الاستبيان.

❖ **جدول رقم (05): معامل الارتباط بين المجموعتين في الدراسة الاستطلاعية**

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية	
						0,05	0,01
المجموعة الأولى	15	69,76	8,72728	0,79	0,031	دال	
المجموعة الثانية	15	71,4	7,22438				

وكما هو ملاحظ فإن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (69,76) والمتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (71,4) وكانت قيمة الترابط بين المجموعتين باستخدام معامل الارتباط بيرسون (r= *0,79)، وبمراجعة الدلالة المعنوية التي قيمتها (0,031) وهي قيمة أدنى من القيمة الحرجة (0,05) فالترابط دال إحصائيا أي هناك ثبات للاستبيان.

ب. الخصائص السيكومترية لاستبيان الضغوط النفسية:

1. الصدق: تم التحقق من صدق استبيان الضغوط النفسية بطريقتين هما"صدق المحكمين"، و"صدق محتوى البنود"

1-1. صدق المحكمين: أعد الاستبيان في صورته الأولية من (60) فقرة موزعة على (06) أبعاد هي: (ضغوط تعليمية، ضغوط مالية، ضغوط أسرية، ضغوط انفعالية، ضغوط اجتماعية، ضغوط صحية) بواقع (10) فقرات لكل بعد، وقد تم عرضه على تسعة (09) أساتذة محكمين متخصصين في علم النفس والقياس النفسي بجامعة يحي فارس بولاية المدية، وقد هدفت هذه العملية إلى معرفة:

- مدى وضوح الفقرات من حيث الصياغة اللغوية
- مدى مناسبة الفقرات لقياس الضغوط النفسية
- مدى انتماء الفقرات للأبعاد.

وبعد استرجاع الاستبيان من الأساتذة المحكمين استفدنا من عدة ملاحظات واقتراحات أهمها: إعادة صياغة بعض العبارات وتبسيطها لفهم معناها أكثر، وحذف البعد الخامس (الضغوط الاجتماعية)، و اختصار عدد البنود، ويمكن توضيح التعديلات التي أدخلت على الاستبيان في صورته النهائية في الجدول الآتي.

❖ **جدول رقم (06): العبارات التي أعيد صياغتها.**

رقم العبارة	الصياغة الأولية	إعادة الصياغة
04	أجد صعوبة في إنهاء المهام والواجبات الدراسية بسرعة و إتقان.	أجد صعوبة في إنهاء المهام والواجبات الدراسية في الوقت المحدد و بإتقان.
05	أعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة	أعاني من التشتت الذهني وعدم التركيز في الدراسة
15	انخفضت رغبتي في الدراسة بسبب كثرة متطلباتها	انخفضت رغبتي في الدراسة بسبب كثرة تكاليفها
29	يضايقني عدم سماح والدي أو أحدهم بدعوة أصحابي لزيارتي في البيت.	يضايقني عدم سماح والدي أو أحدهما بدعوة أصدقائي لزيارتي في البيت.
37	أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط	أنا سريع الانفعال عند مواجهة أي ضغط.

53	انخفضت حدة بصري بسبب تركيزي في الدراسة	أشعر بإرهاق بصري بسبب تركيزي في الدراسة.
54	أشعر أني فقدت شهية الأكل بعد التحاقي بالجامعة	أشعر باضطرابات شهية الأكل بعد التحاقي بالجامعة

الجدول رقم (06) يبين البنود التي خضعت إلى تعديل في الصياغة وهذا تبعا لملاحظات واقتراحات الأساتذة المحكمين بغرض الوصول إلى أعلى درجة من الدقة والوضوح قبل تطبيق الاستبيان في الدراسة الاستطلاعية ثم الدراسة الأساسية، وفيما يلي جدول يوضح نسب القبول التي حصل عليها كل بند من بنود استبيان الضغوط النفسية.

❖ **جدول رقم (07): نسبة القبول التي حصل عليها كل بند من بنود استبيان الضغوط النفسية.**

رقم البند	نسبة الاتفاق	رقم البند	نسبة الاتفاق	رقم البند	نسبة الاتفاق	رقم البند	نسبة الاتفاق	رقم البند	نسبة الاتفاق
01	%00	**13**	%100	**25**	%75	**37**	%70	**49**	%25
02	%25	**14**	%95	**26**	%90	**38**	%75	**50**	%00
03	%100	**15**	%85	**27**	%25	**39**	%80	**51**	%90
04	%80	**16**	%00	**28**	%25	**40**	%100	**52**	%95
05	%80	**17**	%90	**29**	%70	**41**	%25	**53**	%100
06	%50	**18**	%80	**30**	%85	**42**	%25	**54**	%80
07	%75	**19**	%85	**31**	%50	**43**	%50	**55**	%25
08	%70	**20**	%80	**32**	%25	**44**	%00	**56**	%25
09	%80	**21**	%80	**33**	%00	**45**	%25	**57**	%75
10	%100	**22**	%100	**34**	%85	**46**	%25	**58**	80%
11	%25	**23**	%50	**35**	%85	**47**	%25	**59**	%25
12	%25	**24**	%85	**36**	%80	**48**	%50	**60**	%80

يتضح من الجدول رقم (07) أن بعض بنود الاستبيان تحصلت على نسبة قبول عالية (70%) فأكثر، بينما بعض البنود الأخرى لم تتحصل على نسبة عالية من القبول من طرف المحكمين بحيث لم يتم اعتمادها، مما جعل الاستبيان يحتوي على (35) فقرة موزعة على (05) أبعاد بواقع (07) فقرات لكل بعد من أبعاد الصورة النهائية لاستبيان

الضغوط النفسية. والجدول الآتي يبين أرقام البنود التي تحصلت على نسب قبول عالية حسب أبعاد استبيان الضغوط النفسية.

❖ **جدول رقم (08): أرقام البنود المقبولة حسب صدق المحكمين لاستبيان الضغوط النفسية.**

اسم البعد	أرقام البنود	عدد البنود
ضغوط تعليمية	3 – 4 – 5 – 7 – 8 – 9 - 10	07
ضغوط مالية	13 – 14 – 15 – 17 – 18 – 19 - 20	07
ضغوط أسرية	21 – 22 – 24 – 25 – 26 – 29 - 30	07
ضغوط انفعالية	34 – 35 – 36 – 37 – 38 – 39 – 40	07
ضغوط صحية	51 – 52 – 53 – 54 – 57 – 58 - 60	07
		35

أما البنود المتبقية لاستبيان الضغوط النفسية في صورته الأولية فلم تتحصل على نسبة عالية من القبول من طرف الخبراء المحكمين وهي مبينة في الجدول التالي.

❖ **جدول رقم (09): أرقام البنود غير المقبولة حسب صدق المحكمين لاستبيان الضغوط النفسية.**

اسم البعد	أرقام البنود	عدد البنود
1- ضغوط تعليمية	1 – 2 - 6	**03**
2- ضغوط مالية	11 – 12 -16	**03**
3- ضغوط أسرية	23 – 27 – 28	**03**
4- ضغوط انفعالية	31 – 32 - 33	**03**
5- ضغوط اجتماعية	41 – 42 – 43 – 44 – 45 – 46 – 47 – 48 – 49 50	**10**
6- ضغوط صحية	55-56-59	**03**
		∑= 25

بعد حساب صدق الاستبيان في صورته الأولية تم التوصل إلى صورة نهائية لاستبيان الضغوط النفسية حيث يتكون من (05) أبعاد في كل بعد (07) بنود، ليضم لاستبيان في الأخير (35) بندا، وعليه قامت الباحثة بحساب صدق استبيان الضغوط النفسية بطريقة أخرى.

3-1. **صدق محتوى البنود:** واعتمدت طريقته على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لاستبيان الضغوط النفسية، و الجدول التالي يوضح ذلك.

- **جدول رقم (10): معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للاستبيان الضغوط النفسية.**

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
01	r=*0,66	**08**	r=*0,62	**15**	r=*0,83	**22**	r=*0,83	**29**	r=*0,83
02	r=*0,71	**09**	r=*0,77	**16**	r=*0,83	**23**	r=*0,61	**30**	r=*0,61
03	r= *0,71	**10**	r= *0,59	**17**	r= *0,61	**24**	r= *0,67	**31**	r= *0,67
04	r= *0,70	**11**	r= *0,71	**18**	r= *0,67	**25**	r= *0,83	**32**	r= *0,83
05	r= *0,59	**12**	r= *0,80	**19**	r= *0,83	**26**	r= *0,61	**33**	r= *0,61
06	r= *0,66	**13**	r= *0,77	**20**	r= *0,83	**27**	r= *0,66	**34**	r= *0,66
07	r= *0,77	**14**	r= *0,62	**21**	r= *0,83	**28**	r= *0,61	**35**	r= *0,83

*دالة عند مستوى 0,05.

يتضح من الجدول رقم (10) أن جميع بنود الاستبيان دالة وقد تراوحت قيم معامل الارتباط بين (r= *0,59) و (r= *0,81) وهي قيم دالة عند المستوى (0,05) مما يدل على اتساق هذه البنود ويجعل الباحثة تحكم على صدق هذا الاستبيان.

2- الثبات:

تم التأكد من ثبات استبيان الضغوط النفسية بواسطة التجزئة النصفية حيث تعني تقسيم بنود الاستبيان إلى قسمين، يتكون النصف الأول من البنود الفردية والنصف الثاني من البنود الزوجية، وذلك بعد توزيعه على العينة المذكورة سابقا، أي يصبح للفرد درجتان، درجة على البنود الفردية ودرجة على البنود الزوجية، ثم نحسب معامل الارتباط بيرسون بين النصفين، والجدول الموالي يوضح البنود لكل مجموعة ومعامل الارتباط مع المجموع الكلي.

❖ **جدول رقم (11): معامل الارتباط بين المجموعتين في الدراسة الاستطلاعية**

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية	
						0.05	0.01
المجموعة الأولى	15	74,32	17,43	0,72	0,037	دال	
المجموعة الثانية	15	72,25	16,39				

كما هو ملاحظ فإن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (74,32) والمتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (72,25)، وكانت قيمة الترابط بين المجموعتين باستخدام معامل الارتباط بيرسون (0,72)، وبمراجعة الدلالة المعنوية التي قيمتها (0,037) وهي أدنى من القيمة الحرجة (0,05) فالترابط دال إحصائيا مما يدل على ثبات الاستبيان.

3- مجتمع البحث وعينة الدراسة الأساسية:

3-1. مجتمع البحث:

مجتمع البحث هو المجتمع الذي يسحب منه الباحث عينة بحثه، فهو مجموعة من المعتبرات تشترك في صفات وخصائص محددة ومعينة من قبل الباحث، إنه الكل الذي نرغب بدراسته، مثل مجتمع الطلاب، وفي اغلب الدراسات لا نستطيع دراسة أو حصر كل مفردات المجتمع نظرا لما قد تتطلبه هاتان العمليتان من وقت طويل أو جهد كبير أو تكاليف باهظة، وفي مثل هذه الدراسات يتم جمع البيانات من جزء فقط من الأفراد يسمى العينة.

(مُحَمَّد بوعلاق، 2009، ص15)

يتكون المجتمع الأصلي في هذه الدراسة من طلبة جامعة يحي فارس بولاية المدية والمسجلين في العام الدراسي (2017/2016) نظام LMD، حيث بلغ عددهم (3148) طالبا وطالبة من مختلف التخصصات والسنوات

الدراسية بكلية العلوم الاجتماعية والعلوم الطبيعية والجدول الآتي يوضح توزيع أفراد مجتمع البحث حسب الكلية والمستوى الدراسي.

❖ **جدول رقم (12): توزيع أفراد مجتمع البحث حسب الكلية والمستوى الدراسي.**

الكلية	المستوى الدراسي	عدد الطلبة		الكلية	المستوى الدراسي	عدد الطلبة
العلوم الاجتماعية	السنة أولى ليسانس	659		العلوم الطبيعية	السنة أولى ليسانس	918
	السنة ثانية ليسانس	523			السنة ثانية ليسانس	113
	السنة ثالثة ليسانس	255			السنة ثالثة ليسانس	90
	السنة أولى ماستر	216			السنة أولى ماستر	125
	السنة ثانية ماستر	160			السنة ثانية ماستر	89
المجموع		**1813**		**المجمـوع**		**1335**
عدد طلبة كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الطبيعية بجامعة يحي فارس والمسجلين للعام الدراسي 2017/2016 هو: **3148** طالبا وطالبة.						

3-2. عينة الدراسة الأساسية:

هي المجموعة الجزئية من مجتمع له خصائص مشتركة، تهدف إلى تمثيل المجتمع المسحوبة منه تمثيلا صادقا حتى يتسنى للباحث استخدام بيانات ونتائج العينة في تقدير معالم المجتمع بشكل جيد و تعميم النتائج التي يحصل عليها الباحث على المجتمع بأكمله.

(رجاء أبو علام، 2006، ص156)

وقد شملت عينة الدراسة الأساسية (160) طالبا وطالبة من جامعة يحي فارس بالمدية، حيث تم اختيارهم بطريقة قصدية، وهم (80) طالبا وطالبة بنسبة (50%) من كلية العلوم الاجتماعية ، وكذا (80) طالبا وطالبة بنسبة

(50%) من كلية العلوم الطبيعية وهذا بمختلف المستويات الدراسية، والجدول الآتي يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس، الكلية، والمستوى الدراسي.

- **جدول رقم (13): توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس والكلية والمستوى الدراسي.**

الكلية	المستوى الدراسي	إناث	ذكور	المجموع	المجموع الكلي
العلوم الاجتماعية	سنة أولى ليسانس	03	02	05	80
	سنة ثانية ليسانس	15	15	30	
	سنة ثالثة ليسانس	03	04	07	
	سنة أولى ماستر	15	15	30	
	سنة ثانية ماستر	05	03	08	
العلوم الطبيعية	سنة أولى ليسانس	01	07	08	80
	سنة ثانية ليسانس	15	15	30	
	سنة ثالثة ليسانس	04	01	05	
	سنة أولى ماستر	15	15	30	
	سنة ثانية ماستر	04	03	07	
المجمـوع		**80**	**80**	**160**	
النسبة المئوية		**%50**	**%50**	**%100**	

4- أدوات جمع البيانات:

أدوات البحث هي الوسائل التي يستخدمها الباحث في حصوله على المعلومات المطلوبة من مصادر معينة في بحثه، فيؤكد "مُحَمَّد مسلم" (2002) أن اختيار الأداة والوسيلة يتوقف على موضوع البحث، نوعية مجتمع البحث، الظروف والملابسات التي تحيط بالموضوع، و يمكن للباحث أن يختار وسيلة واحدة كما يمكنه أن يحدد الوسائل حسب هدف البحث.

(مُحَمَّد مسلم، 2002، ص36)

4-1. استبيان الأفكار اللاعقلانية:

الاستبيان هو مجموعة بنود أو أسئلة توزع في شكل استمارة أو استبيان على عينة الدراسة، كما أشار "حامد" أنه استمارة تتضمن بعض الأسئلة الموجهة إلى عينة المجتمع حول الظاهرة أو موقف معين.

(خالد حامد، 2003، ص50)

وقد قامت الباحثة بإعداد استبيان الأفكار اللاعقلانية حيث يتكون في صورته النهائية من (42) فقرة موزعة على (14) بعد، وفيما يلي شرح للخطوات التي اتبعتها الباحثة لإعداد هذا الاستبيان:

4-1-1. خطوات بناء استبيان الأفكار اللاعقلانية:

- **الخطوة الأولى:** قامت الباحثة بالاطلاع على نظريات الأفكار اللاعقلانية والاطلاع على عدد من المراجع المتخصصة، وكذا الدراسات السابقة، ومن بينها:

- الإحدى عشر (11) فكرة التي أوردها "ألبرت إليس" في نظريته.
- الفكرتان اللتان أضافهما "الريحاني" (1985) في البيئة الأردنية وهما:
  - الجدية والرسمية: ينبغي أن يتسم الفرد بالرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين حتى تكون له قيمة ومكانة محترمة بين الناس.
  - علاقة الرجل بالمرأة: مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بالمرأة.
- الفكرتان اللتان أضافهما "مزنوق" (1996) في البيئة المصرية هما:
  - التشاؤم من المستقبل: يجب ألا يخطط الإنسان لمستقبله لأن المستقبل غير مشجع.
  - طلب الحصول على حب الآخرين بالتكافؤ: يجب أن يكون الفرد محبوبا من الآخرين بمقدار حبه لهم.
- الفكرتان اللتان أضافهما "أحمد" (2004) في البيئة اليمنية وهما:
  - أؤمن بأن النجاح مفتاحه الحظ.
  - أؤمن أن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم.
- مقياس "سليمان الريحاني" (1985) للأفكار العقلانية واللاعقلانية.
- مقياس "مُحَمَّد" (1992) للأفكار اللاعقلانية.
- مقياس "معتز عبد الله" و "ومُحَمَّد السيد عبد الرحمن" للأفكار اللاعقلانية.

- مقياس "الموسوي" (2005) للمعتقدات العقلانية واللاعقلانية.
- مقياس "لبنى أحمان" (2006) للأفكار اللاعقلانية.

➢ **الخطوة الثانية:** بعد اطلاع الباحثة على مختلف الدراسات والنظريات والمقاييس المتعلقة بالأفكار اللاعقلانية تكونت لديها نظرة حول أبعاد وبنود الاستبيان، حيث قامت بتحديد (14) بعدا من خلال الأبعاد الأكثر تكرارا في المقاييس المذكورة، كما قامت باقتباس بعض العبارات منها وذلك لتشكيل مكونات أبعاد الاستبيان الحالي،

وبعدها تم صياغة الصورة الأولية للاستبيان حيث يتكون من (42) فقرة موزعة على (14) بعدا، بواقع (3) فقرات لكل بعد، فقرتين موجبتين تدل على أفكار لاعقلانية وأعطيت الإشارة (+) وفقرة واحدة سالبة تدل على فكرة عقلانية وأعطيت الإشارة (−).

➢ **الخطوة الثالثة:** قامت الباحثة بعرض الاستبيان في صورته الأولية على تسعة (09) أساتذة محكمين وقامت بتعديله في ضوء مقترحاتهم، وذلك بإعادة صياغة بعض بنوده فقط دون حذف أي عبارة أو بعد، والجدول الآتي يوضح الصورة النهائية لاستبيان الأفكار اللاعقلانية.

❖ **جدول رقم (14): وصف الصورة النهائية لاستبيان الأفكار اللاعقلانية.**

الرقم	البعد	رقم الفقرات
01	طلب الاستحسان	$^{+}1 - ^{+}5 - ^{-}8$
02	ابتغاء الكمال الشخصي	$^{+}2 - ^{+}21 - ^{-}29$
03	لوم الآخرين	$^{+}13 - ^{+}24 - ^{-}41$
04	التحمل المنخفض للإحباطات	$^{+}3 - ^{+}42 - ^{-}35$
05	تضخيم دور الظروف الخارجية	$^{+}11 - ^{+}17 - ^{-}32$
06	توقع الكوارث	$^{+}4 - ^{+}38 - ^{-}6$
07	تجنب المسؤولية والصعوبات	$^{+}7 - ^{+}39 - ^{-}25$
08	الاعتمادية	$^{+}9 - ^{+}36 - ^{-}18$
09	الشعور بالعجز تجاه الماضي	$^{+}19 - ^{+}37 - ^{-}10$
10	الانزعاج لمشاكل الآخرين	$^{+}27 - ^{+}33 - ^{-}15$
11	ابتغاء الحلول المثالية الكاملة	$^{+}12 - ^{+}30 - ^{-}20$
12	الجدية والرسمية	$^{+}23 - ^{+}26 - ^{-}40$
13	علاقة الرجل بالمرأة	$^{+}14 - ^{+}34 - ^{-}22$
14	دور الحظ في الحياة	$^{+}16 - ^{+}31 - ^{-}28$

المجمـوع	**42**

- الإشارة (**+**) تدل على أن الفكرة لاعقلانية.
- الإشارة (**–**) تدل على أن الفكرة عقلانية.

4-1-2. سلم تصحيح استبيان الأفكار اللاعقلانية:

❖ **جدول رقم (15): معايير تصحيح بنود استبيان الأفكار اللاعقلانية.**

الاستجابة / الدرجة	نعم	لا
البنود الموجبة (+)	02	01
البنود السالبة (–)	01	02

- عدد الفقرات (42) فقرة.
- العلامة الكلية على الاستبيان تتراوح بين (42-84).
- الحد الأدنى (42) درجة تعبر عن رفض الطالب لجميع الأفكار اللاعقلانية.
- الحد الأعلى (84) درجة تعبر عن قبول الطالب لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها الاستبيان.

4-1-3. الخصائص السيكومترية لاستبيان الأفكار اللاعقلانية:

بعد عرض الخصائص السيكومترية لاستبيان الأفكار اللاعقلانية من حيث الصدق والثبات في الدراسة الاستطلاعية تبين أن كلا من معامل الصدق والثبات التي تم حسابها دالة إحصائيا، مما يثبت صلاحية تطبيق الاستبيان على عينة الدراسة الأساسية.

4-2. استبيان الضغوط النفسية:

قامت الباحثة بإعداد استبيان الضغوط النفسية، حيث يتكون في صورته النهائية من (35) فقرة موزعة على (05) أبعاد بواقع (07) فقرات لكل بعد، وفيما يلي شرح للخطوات التي اتبعتها الباحثة لإعداد الاستبيان.

4-2-1. خطوات بناء استبيان الضغوط النفسية:

- **الخطوة الأولى:** قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من الدراسات والأدبيات التي تناولت الضغوط النفسية ومجلاتها، وكذلك نتائج الدراسات السابقة والأطر النظرية وكذا أعراض الضغوط النفسية،

ومن بين هذه الدراسات والمقاييس نذكر: (الحلو، 1989)، (التكريني، 1992)، (العبادي، 1995) (الوشلي، 1996)، (الأميري، 1998)، (سنان، 2004)، (مُحَمَّد أبو فاتح، 2005)، (الحجار ودخان، 2005). (نبيلة أبو الحبيب، 2010).

- **الخطوة الثانية:** على ضوء الأدبيات الدراسات السابقة والاستعانة بالمقاييس التي هي قريبة من الموضوع حصلت الباحثة على (60) فقرة، موزعة على (06) أبعاد هي : 1) الضغوط التعليمية ، 2) الضغوط المالية 3)الضغوط الأسرية ،4) الضغوط الانفعالية ،5) الضغوط الاجتماعية ،6) الضغوط الصحية ، حيث أن كل بعد يحتوي على (10) فقرات ايجابية تقيس الضغوط النفسية.
- **الخطوة الثالثة:** قامت الباحثة بعرض الاستبيان في صورته الأولية على تسعة (09) أساتذة محكمين، وقامت بتعديله في ضوء مقترحاتهم، وذلك بحذف البعد الخامس (05) الضغوط الاجتماعية لتداخل وتشابه فقراته مع فقرات الأبعاد الأخرى، وحذف الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق أقل من (70%)، فحذفت ثلاث فقرات من كل بعد، والجدول الآتي يوضح الصورة النهائية لاستبيان الضغوط النفسية.

❖ **جدول رقم (16): وصف الصورة النهائية لاستبيان الضغوط النفسية.**

الرقم	البعد	رقم الفقرات
01	**ضغوط تعليمية**	31-26-21-16-11-6-1
02	**ضغوط مالية**	32-27-22-17-12-7-2
03	**ضغوط أسرية**	33-28-23-18-13-8-3
04	**ضغوط انفعالية**	34-29-24-19-14-9-4
05	**ضغوط صحية**	35-30-25-20-15-10-5
المجمـوع		**35**

4-2-2. سلم تصحيح استبيان الضغوط النفسية:

البدائل	دائما	أحيانا	أبدا
الدرجة	03	02	01

- عدد الفقرات (35) فقرة.
- العلامة الكلية على الاستبيان تتراوح بين (35-105).
- الحد الأدنى (42) درجة.
- الحد الأعلى (105) درجات.

4-2-3. الخصائص السيكومترية لاستبيان الضغوط النفسية:

بعد عرض الخصائص السيكومترية لاستبيان الضغوط النفسية من حيث الصدق والثبات في الدراسة الاستطلاعية، تبين أن كلا من معامل الصدق والثبات التي تم حسابها دالة إحصائيا، مما يثبت صلاحية تطبيق الاستبيان على عينة الدراسة الأساسية.

5- مجال الدراسة:

أجريت الدراسة الأساسية بجامعة الدكتور يحي فارس بولاية المدية، بكلية العلوم الاجتماعية وكلية العلوم الطبيعية، وذلك شهر أفريل (2017)، أين تم توزيع كل من استبيان الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية على عينة الطلبة الجامعيين الذين يلغ عددهم (160) طالبا وطالبة من أجل الحصول على البيانات لأغراض الدراسة الأساسية، وأثناء التوزيع قامت الباحثة بتقديم كافة التعليمات اللازمة والضرورية لإعادة استمارة الاستبيان، حيث تم الإجابة على كافة الأسئلة المطروحة وكذا استرجاع كل الاستمارات دون إلغاء أي استمارة.

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لقد تمت عملية التحليل الإحصائي باستخدام البرنامج الحسابي للحزمة الإحصائية "**SPSS**" (**S**tatistical **P**ackage For **S**ocial **S**ciences)، حيث استخدمت العديد من التقنيات الإحصائية التي تطلبتها الدراسة الميدانية وهي:

6-1. الإحصاء الوصفي:

* **النسب المئوية:** وقد تم ذلك من خلال تحويل الأرقام إلى نسب مئوية ثم التعليق عليها، واستخدمت في توزيع عينة مجتمع البحث وعينة الدراسة الأساسية.

* **المتوسط الحسابي:** هو عبارة عن مجموع درجات الأفراد على عدد الأفراد، يفيد في مقارنة مجموعتين بمقارنة متوسطي حسابهما عندما نجري نفس الاختبار على مجموعتين. (مقدم عبد الحفيظ، 2003، ص71)

وقد استخدم في الفرضيات الجزئية (1-2-3-4-5-6) لمعرفة الفرق بين المتوسطين فيما يخص (الجنس، الكلية، المستوى الدراسي) في كل من الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية.

* **الانحراف المعياري:** يعتبر من أهم مقاييس التشتت، ويعرف على أنه "الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي" ويفيد في معرفة توزيع أفراد العينة ومدى انسجامها. (مقدم عبد الحفيظ، 2003، ص71)

وقد استخدم في جميع فرضيات الدراسة الحالية.

6-2. الإحصاء الاستدلالي:

* **معامل الارتباط بيرسون (Pearson):** يرمز لهذا المعامل (**r**)، والذي يدل على قوة العلاقة بين متغيرين وعلى اتجاه هذه العلاقة موجبة أو سالبة. (فريد أبو زينة، 2006، ص146)، ويستعمل عندما يفترض الباحث أن أي تغير في المتغير الأول يتبعه تغير في المتغير الثاني. (مُحَمَّد بوعلاق، 2009، ص79)

وتم استخدامه للتأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة، وكذا لمعرفة العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية.

* **اختبار (T. test):** ويعتمد على التوزيع الطبيعي للعينات المدروسة، ويستعمل لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة للعينات المتساوية وغير المتساوية، ويسمى أيضا بتحليل التباين.

(نفس المرجع السابق2009، ص79)

وقد تم استخدامه لحساب الفروق بين مجموعتين متكافئتين حسب (الجنس، الكلية، المستوى الدراسي)، أي في الفرضيات الجزئية رقم (1-2-3-4-5-6).

الفصل الخامس

الفصل الخامس : عرض ومناقشة نتائج البحث

- تمهيد

1- عرض نتائج فرضيات البحث

2- مناقشة نتائج فرضيات البحث

تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرض نتائج الدراسة الميدانية من حيث علاقة الأفكار اللاعقلانية بالضغوط النفسية وكذا الفروق في كل منهما تبعا لمتغير (الجنس، الكلية، المستوى الدراسي)، كما سنقوم بمناقشة هذه النتائج بالاعتماد على ما أسفرت عليه النتائج لكل فرضية وكذلك الاعتماد على الدراسات السابقة، وينتهي هذا الفصل بخاتمة وعرض لأهم الاقتراحات.

1- عرض نتائج فرضيات البحث:

1-1. عرض نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أنه توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة جامعة يحي فارس بولاية المدية.

❖ **جدول رقم (17): العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية.**

متغيرات الدراسة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية	
						0,01	0,05
الأفكار اللاعقلانية	160	69,6313	8,72546	0,85	0,000	دال	
الضغوط النفسية	160	75,1688	18,25612				

يبين الجدول رقم (17) أن قيمة الارتباط بين متغير الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية بلغت (r=*0,85) وبالرجوع إلى للقيمة المعنوية التي قيمتها (0,000) وهي أقل من الدرجة الحرجة (0,01) فالارتباط دال إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية، وأنه كلما ارتفع مستوى المتغير المستقل ارتفع بالمقابل مستوى درجات المتغير الثاني، بمعنى أنه كلما زادت نسبة الأفكار اللاعقلانية ارتفعت نسبة الضغوط النفسية.

1-1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على أنه: توجد فروق دالة إحصائيا في درجات الأفكار اللاعقلانية تبعا لمتغير الجنس.

- **جدول رقم (18): الفروق بين الجنسين في استبيان الأفكار اللاعقلانية.**

المتغير	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار (t)	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية	
							0,01	0,05
الأفكار اللاعقلانية	ذكور	80	68,3500	9,96970	3,97	0,048		دال
	إناث	80	71,4750	7,46634				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) أن قيمة (t) المحسوبة عند مقارنة نتائج الذكور والإناث على استبيان الأفكار اللاعقلانية هي (3,97)، وبالرجوع للقيمة المعنوية التي قيمتها (0,048) وهي أقل من القيمة الحرجة (0,05) أي قبول الفرضية البديلة التي مفادها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على استبيان الأفكار اللاعقلانية، وكما هو واضح في الجدول فإن النتيجة جاءت لصالح الإناث.

2-1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على أنه: توجد فروق دالة إحصائيا في درجات الأفكار اللاعقلانية بين طلبة جامعة يحي فارس تبعا لمتغير الكلية (كلية العلوم الاجتماعية / كلية العلوم الطبيعية).

- **جدول رقم (19): الفرق بين الكليتين على استبيان الأفكار اللاعقلانية.**

المتغير	الكلية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار (t)	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية	
							0,01	0,05
الأفكار اللاعقلانية	علوم اجتماعية	80	70,0750	8,30399	0,6	0,52	غير دال	غير دال
	علوم طبيعية	80	69,1875	9,15837				

ونلاحظ من خلال الجدول رقم (19) أن قيمة (t) المحسوبة عند مقارنة نتائج كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الطبيعية هي (0,6) وبالرجوع للقيمة المعنوية التي قيمتها (0,52) وهي أكبر من القيمة الحرجة (0,05)، يتضح بأنه لا توجد فروق بين طلبة الكليتين في الأفكار اللاعقلانية، و بذلك رفض الفرضية البديلة التي تنص على وجود فروق إحصائية في درجات الأفكار اللاعقلانية حسب متغير الكلية.

1-3. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على أنه: توجد فروق دالة إحصائيا في درجات الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة يحي فارس بالمدية تبعا لمتغير المستوى الدراسي (سنة ثانية ليسانس/سنة أولى ماستر).

❖ **جدول رقم (20): الفرق بين المستويات (ثانية ليسانس/ أولى ماستر) على استبيان الأفكار اللاعقلانية.**

المتغير	المستوى الدراسي	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار (t)	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية	
							0,01	0,05
الأفكار اللاعقلانية	ثانية ليسانس	60	76,2459	4,54480	12,9	0,000	دال	
	أولى ماستر	60	61,5246	7,17311				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) أن قيمة (t) المحسوبة عند مقارنة نتائج طلبة السنة ثانية ليسانس والسنة أولى ماستر هي (12,9) وبالرجوع للقيمة المعنوية التي قيمتها (0,000) وهي أقل من القيمة الحرجة (0,01) أي قبول الفرضية البديلة التي مفادها أنه توجد فروق إحصائية في الأفكار اللاعقلانية تبعا لمتغير المستوى الدراسي (ثانية ليسانس / أولى ماستر)، وكما نلاحظ فإن النتيجة جاءت لصالح طلبة السنة ثانية ليسانس.

1-4. عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

تنص الفرضية على أنه: توجد فروق دالة إحصائيا في درجات الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس.

❖ **جدول رقم (21): الفروق بين الجنسين في الضغوط النفسية.**

المتغير	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار (t)	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية	
							0,01	0,05
الضغوط النفسية	ذكور	80	77,5375	19,74582	3,84	0,047		دال
	إناث	80	71,9125	19,51643				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (21) أن قيمة (t) المحسوبة عند مقارنة نتائج الذكور والإناث على استبيان الضغوط النفسية هي (3,84) وبالرجوع للقيمة المعنوية التي قيمتها (0,047) وهي أقل من القيمة الحرجة (0,05) أي قبول الفرضية البديلة التي مفادها هناك فروق دالة إحصائيا بين الجنسين على استبيان الضغوط النفسية، ونلاحظ بأن النتيجة جاءت لصالح الذكور.

1-5. عرض نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

تنص الفرضية على أنه: توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية بين طلبة جامعة يحي فارس بالمدية تبعا لمتغير الكلية (كلية العلوم الاجتماعية/كلية العلوم الطبيعية).

❖ **جدول رقم (22): الفرق بين الكليتين (العلوم الاجتماعية / العلوم الطبيعية) في الضغوط النفسية.**

المتغير	الكلية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار (t)	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية	
							0,01	0,05
الضغوط النفسية	علوم اجتماعية	80	74,9750	18,02247	1,34	0,89	غير دال	غير دال
	علوم طبيعية	80	75,3625	18,5985				

نلاحظ من الجدول رقم (22) أن قيمة (t) المحسوبة عند مقارنة نتائج كلية العلوم الاجتماعية وكلية العلوم الطبيعية على استبيان الضغط النفسي هي (1,34) وبالرجوع للقيمة المعنوية التي قيمتها (0,89) وهي أكبر من القيمة الحرجة (0,05) يتضح بأنه لا توجد فروق بين طلبة الكليتين في الضغوط النفسية، وبذلك رفض الفرضية البديلة التي تنص على وجود فروق بينهما.

1-6. عرض نتائج الفرضية الجزئية السادسة:

تنص الفرضية على أنه: توجد فروق دالة إحصائيا في درجات الضغوط النفسية بين طلبة جامعة يحي فارس بالمدية تبعا لمتغير المستوى الدراسي (سنة ثانية ليسانس / سنة أولى ماستر) في الضغوط النفسية.

❖ **جدول رقم (23): الفرق بين المستويات (ثانية ليسانس/ أولى ماستر) في الضغوط النفسية.**

المتغير	المستوى الدراسي	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار (t)	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية	
							0,01	0,05
الضغوط النفسية	ثانية ليسانس	60	57,6557	6,99020	28,4	0,000	دال	
	أولى ماستر	60	91,8361	7,26907				

ومن خلال الجدول رقم (23) أن قيمة (t) المحسوبة عند مقارنة نتائج طلبة سنة ثانية ليسانس وطلبة سنة أولى ماستر هي (28,4) وبالرجوع للقيمة المعنوية التي قيمتها (0,000) وهي أصغر من القيمة الحرجة (0,01) أي قبول الفرضية البديلة التي مفادها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى ثانية ليسانس ومستوى أولى ماستر على استبيان الضغوط النفسية، وكما نلاحظ أيضا بأن النتيجة جاءت لصالح السنة أولى ماستر.

2- مناقشة نتائج فرضيات البحث:

2-1. مناقشة نتائج الفرضية العامة:

لقد أظهرت نتائج استعمال معامل الارتباط (بيرسون) أن العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية حيث قدرت قيمتها بـ (r= *0,85) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0,05) مما يعني تحقق الفرضية العامة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (طاهر 1955)، (مزنوق 1996)، (شايع عبد الله مجلي 2011) التي دلت على وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الرجوع إلى الجانب النظري وذلك بناءا على محتوى الأفكار اللاعقلانية التي جاء بها "ألبرت إليس"، فقد ترجع للتوقعات الذاتية العالية للطالب عن نفسه وعن الآخرين، حيث يعتقد أنه يجب أن يكون كفؤا ومنافسا وقادرا على الانجاز الكامل حتى تكون له قيمة ومكانة بين الناس، وكذا سعيه لبلوغ الكمال والوصول إلى الحلول المثالية لكل مشكلاته، وقلقه المستمر حول حدوث الأمور السيئة مستقبلا أي توقع الكوارث المصائب، أو إرجاع أسباب عدم سعادته إلى ظروف وعوامل خارجية يعتقد أنها تتحكم في حياته وتسيطر عليها، وكذا وجود أخطاء في الفهم الديني ويظهر في الاعتقاد بأن الحظ هو المسؤول على نجاحه أو فشله، فهذه الأفكار لا تتلاءم مع إمكانياته لأنها قائمة على توقعات غير معقولة، وتتسم بالمبالغة والتهويل فهو لا يستطيع تحقيقها أو الوصول إليها، بالتالي يتولد لديه الشعور بالضغط النفسي (منتصر علام، 2012).وهذا أيضا يتفق مع ما جاء به النموذج المعرفي لـ "أرون بيك" الذي يرى أن الاضطرابات الانفعالية هي نتائج نماذج وأساليب تفكير خاطئة ومختلفة وظيفيا، أي أن أفكار ومعتقدات الفرد هي المسؤول الأول عن حدوث انفعالاته(طه عبد العظيم، 2007).

إضافة إلى أن ما نلاحظه في البيئة التعليمية هو أنها لا تشجع على التفكير والإبداع بل تلتزم بالقوالب الجامدة، وهذا ما جعل تلك الأفكار والمعتقدات الخاطئة تثبت وتترسخ بمرور الوقت، وكذا افتقار الجامعة لمختصين نفسانيين يقومون بإعداد البرامج الإرشادية التي تساعد في الوقاية أو في علاج هذه الأفكار اللاعقلانية، ومنه فإن الفرضية العامة قد تحققت أي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

2-2. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

لقد أظهرت نتائج تحليل الفروق عن طريق اختبار (t) أن الفرق بين الجنسين في الأفكار اللاعقلانية دال إحصائيا، حيث قدرت قيمة الاختبار (t) بـ (t=3,97) عند مستوى الدلالة (α=0,05)، مما يعني تحقق الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها وجود فروق دالة إحصائيا في درجات الأفكار اللاعقلانية حسب متغير الجنس.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (الريحاني، 1987)، (الكبير ومحمود، 2002)، (جردات 2006)، (الصباح والحموز، 2007)، (شايع عبد الله مجلي، 2011)، في حين اختلفت مع نتائج دراسة (طاهر، 1955)

ودراسة (نور الدين بغورة، 2014)، التي أسفرت على عدم وجود فروق بين الجنسين في الأفكار اللاعقلانية.

ويلاحظ من الجدول رقم (18) أن المتوسط الحسابي للذكور في الأفكار اللاعقلانية بلغ(68,35) وهو أقل من المتوسط الحسابي للإناث الذي بلغ (71,47) مما يعني أن الإناث هن أكثر لا عقلانية من الذكور.

ويمكن تفسير هذه النتيجة باهتمام الأنثى الزائد برأي الآخرين عنها، فمحبة من حولها تعني لها الكثير وكذا تعزيز والديها لهذا الأمر مما يجعلها قلقة بشان كيفية تحسين صورتها أمام الناس ومحاولة إرضائهم.

كما يمكن أيضا تفسير هذه النتيجة لطبيعة التنشئة الأسرية للفتاة والتي تتميز بنوع من التشدد وفرض بعض القيود مع قلة فرص التفاعل الاجتماعي، ويسمى في الارشاد الأسري بتدني مستوى التمايز، حيث تكون الفتاة هنا أكثر اعتمادية على الأسرة وغير قادرة على اتخاذ قراراتها بنفسها أي وضع اختيارات مستقلة أو انجاز ما يخصها دون الاعتماد على من هو أقوى منها، بالتالي عدم قدرتها على الاحتفاظ بالأنساق الذهنية و الأنساق الانفعالية أو التحيزات الأسرية بدلا من تلك المعتمدة على الهوية الشخصية القائمة على التفكير، حيث أكد "بوين" بهذا الصدد أن الفرد الذي يعيش في منزل الأسرة لا يستطيع أن يسلك عند المستويات العليا من التمايز الموجود لدى آبائه هذا إذا لم تدخل بعض التدخلات الهادفة التي تغير هذا النمط .

إذا من خلال النتائج تبين أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت، أي وجود فروق بين الجنسين في درجات الأفكار اللاعقلانية.

2-3. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

لقد أظهرت نتائج تحليل الفروق عن طريق اختبار (t) أن الفرق بين كلية العلوم الاجتماعية وكلية العلوم الطبيعية في الأفكار اللاعقلانية غير دال إحصائيا، حيث قدرت قيمة الاختبار بـ (t=0,6) عند مستوى الدلالة (0,05) مما يعني عدم تحقق الفرضية البديلة التي مفادها وجود فرق في درجات الأفكار اللاعقلانية حسب متغير الكلية.

وهذه النتيجة اتفقت مع نتائج دراسة كل من (الريحاني، 1987) و (حموز والصباح، 2007) في حين اختلفت مع نتائج دراسة (نور الدين بغورة، 2014) التي أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائيا بين الكليات في الأفكار اللاعقلانية لصالح الطلبة العلميين، وكذا دراسة (الكبير ومحمود، 2002) التي أظهرت وجود فروق في درجات الأفكار اللاعقلانية تبعا للتخصص الدراسي لصالح الأدبيين.

قد ترجع هذه النتيجة إلى طبيعة الأسرة الجزائرية في تنشئة أبنائها على قوالب وأنماط تفكير صلبة وجامدة غير مرنة لا تستطيع معها بقية مؤسسات التنشئة الاجتماعية تغييرها ،كما يمكن أن يعود ذلك أيضا إلى طبيعة طرق التدريس وطرق التقويم المتبعة في الجامعة والتي تخلق طالبا متلقيا معتمدا على التلقين، فهي لا تشجع على التفكير والنقد والإبداع واستخدام الطرق العلمية في حل المشكلات ، وإنما على الحفظ وعدم إعمال العقل ورفض النقاش والالتزام بالقوالب الجامدة وهذا ما ينشئ الطالب على أفكار غير عقلانية، بسبب الانصياع والاستسلام وعدم المناقشة لنيل استحسان الأساتذة وحتى الطلبة، ومنه فالفرضية الجزئية الثانية لم تحقق أي عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الأفكار اللاعقلانية تبعا لمتغير الكلية.

2-4. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

لقد أظهرت نتائج تحليل الفروق عن طريق اختبار (t) أن الفروق في الأفكار اللاعقلانية حسب متغير المستوى الدراسي دالة إحصائيا، حيث قدرت قيمة الاختبار بـ (t=12,9) عند مستوى الدلالة (α=0,01) مما يعني تحقق الفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها وجود فروق دالة إحصائيا في الأفكار اللاعقلانية حسب متغير المستوى الدراسي (سنة ثانية ليسانس/سنة أولى ماستر).

واختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (جردات، 2006) والتي أظهرت وجود فروق في الأفكار اللاعقلانية حسب المستوى الدراسي.

ويلاحظ من الجدول رقم (20) أن النتيجة جاءت لصالح طلبة السنة ثانية ليسانس بمتوسط حسابي قدره (76,24) وهو أعلى من متوسط الذكور (61,52) مما يدل أن طلبة سنة ثانية ليسانس هم أكثر لا عقلانية من طلبة سنة أولى ماستر.

ربما قد ترجع هذه النتيجة إلى أن أغلبية الطلبة الذين طبق عليهم الاستبيان هم أقل سنا (المراهقة) حيث يلعب القلق دورا مهما فيها ويظهر في زيادة توقع الكوارث وكذا التهور الانفعالي وعدم تقبل النقد من الآخرين، وأيضا كون خبرتهم الجامعية مازالت في بدايتها مقارنة بطلبة السنة أولى ماستر، فكلما ازداد الفرد عمرا بما يقتضيه من نضج عقلي وانفعالي واكتساب الخبرات والشعور بالمسؤولية ربما قلت عنده بعض الأفكار والمعتقدات السلبية الخاطئة، ومنه الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت أي وجود فروق دالة إحصائيا في الأفكار اللاعقلانية حسب متغير المستوى الدراسي (سنة ثانية ليسانس، سنة أولى ماستر).

2-5. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

لقد أظهرت نتائج تحليل الفروق عن طريق اختبار (t) أن الفروق بين الجنسين في الضغوط النفسية دالة إحصائيا حيث قدرت قيمة الاختبار (t=3,84) عند مستوى الدلالة (α=0,05) مما يعني تحقق الفرضية الجزئية الرابعة وهذا ما اتفق مع نتائج دراسة كل من (الحجار والدخان، 2005) و (شايع عبد الله 2011) والتي أسفرت عن وجود فروق بين الجنسين لصالح الذكور، في حين اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (البرعاوي 2001) و (هناء صالحي 2013) التي أظهرت عن عدم وجود فروق بينهما.

ويلاحظ من الجدول رقم (21) أن النتيجة جاءت لصالح الذكور بمتوسط حسابي قدره (77,53) مقارنة بمتوسط الإناث (71,91) أي أن الذكور لديهم ضغوط نفسية أكثر من الإناث، وقد ترجع هذه النتيجة إلى أخطاء التفكير الناتجة عن ما يتوقع أن يحمله الذكور من مسؤولية، حيث يفكرون في الشغل والمسكن وكيفية تحسين ظروف المعيشة، فهم يعانون من ضغوط تعليمية وحتى اقتصادية، وفي المقابل نجد أن الأنثى تشعر بطمأنينة ناجمة عن توقعها نحو مستقبلها، فأمنيات بعض الفتيات تتمثل في الاستقرار والزواج، بينما الشاب يسعى لبناء مستقبله، خاصة وأنه يعلم بأن الظروف تغيرت فأصبح كل شيء مكلفا فحتى بعد الزواج تترتب عليه مسؤولية الأسرة وهذا ما يجعله ربما أكثر ضغطا من الأنثى، ومنه فالفرضية الجزئية الرابعة قد تحققت أي أنه توجد فروق دالة إحصائيا في درجات الضغوط النفسية حسب متغير الجنس.

2-6. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

لقد أظهرت نتائج تحليل الفروق عن طريق اختبار (t) أن الفروق في الضغوط النفسية حسب متغير الكلية غير دالة إحصائيا حيث قدرت قيمة الاختبار بـ (t=1,34) عند مستوى الدلالة (α=0,05)، مما يعني عدم تحقق الفرضية البديلة التي مفادها توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية حسب متغير الكلية (كلية العلوم الاجتماعية/كلية العلوم الطبيعية)، وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج كل من (البرعاوي 2001) و (هناء صالحي 2013).

وترجع الباحثة هذه النتيجة كون الوسط الجامعي هو نفسه في متطلباته وضغوطه، فكلا التخصصين يعيشون في بيئة جامعية نفسها من حيث المناخات الدراسية وأساليب التدريس المتبعة، والأنشطة التعليمية والعلاقات ما بين الطالب والأساتذة إضافة إلى التقارب الواضح في الظروف الثقافية والاجتماعية والاقتصادية في البيئات التي يعيشون فيها، أيضا قد يكون السبب غياب النشاطات الثقافية والترفيهية والرياضية التي تتيح للطالب فرصة للتخفيف من الضغوطه النفسية، ومنه فالفرضية الجزئية الخامسة لم تتحقق، أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية بين طلبة كلية العلوم الاجتماعية وطلبة كلية العلوم الطبيعية.

2-7. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية السادسة:

لقد أظهرت نتائج تحليل الفروق عن طريق اختبار (t) أن الفروق في الضغوط النفسية حسب متغير المستوى الدراسي دالة إحصائيا، حيث قدرت قيمة الاختبار بـ (t=28,4) عند مستوى الدلالة (0,01) مما يعني تحقق الفرضية الجزئية السادسة التي تنص على وجود فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية تبعا لمتغير المستوى الدراسي (سنة ثانية ليسانس/سنة أولى ماستر). واتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من (البرعاوي،2001) و (الحجار ودخان، 2005)، في حين اختلفت مع نتائج دراسة (جردات، 2006) و (هناء صالحي، 2013) التي أسفرت عن وجود فروق في المستوى دراسي.

و نلاحظ من خلال الجدول رقم (23) أن الفروق جاءت لصالح طلبة سنة أولى ماستر بمتوسط حسابي قدره (91,83) وهو أعلى من متوسط طلبة سنة ثانية ليسانس الذي بلغ (57,65) ،فقد يرجع السبب إلى أن طلبة

سنة أولى ماستر بعضهم من الإناث متزوجات ويدرسن، وبعضهم من الذكور يعملون ويدرسون في الوقت نفسه فكل هذه المسؤوليات التعليمية والدراسية والاجتماعية تولد لديهم الإحساس بالضغط النفسي.

أيضا قد ترجع هذه النتيجة إلى طبيعة المواد الدراسية لدى طلبة سنة أولى ماستر حيث تكون أكثر تعقيدا وصعوبة مقارنة بوحدات ومواد السنة ثانية ليسانس، وهذا أيضا عامل يسبب الضغط النفسي، ومنه فالفرضية الجزئية السادسة قد تحققت أي أنه توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية تبعا لمتغير المستوى الدراسي.

**الاستنتاج العام:

يهدف البحث الحالي إلى تبيان العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة جامعة يحي فارس بالمدية. كما كان السعي أيضا إلى معرفة الفروق الإحصائية في كل منهما تبعا لمتغير (الجنس، الكلية، المستوى الدراسي).

ومن أجل تحقيق أهداف هذا البحث تم استخدام استبيان الأفكار اللاعقلانية واستبيان الضغوط النفسية حيث تم بناؤهما من طرف الباحثة، وتم التأكد من خصائصهما السيكومترية ، وبعدها تطبيقهما على العينة التي تم اختيارها بطريقة قصدية وهم (160) طالبا وطالبة من كلية العلوم الاجتماعية وكلية العلوم الطبيعية بجميع المستويات الدراسية بجامعة يحي فارس المدية ،حيث تم اختبار الفرضيات واستنتاج ما يلي:

* وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة جامعة يحي فارس بالمدية، وعليه فالفرضية العامة قد تحققت.

* وجود فروق دالة إحصائيا في درجات الأفكار اللاعقلانية حسب متغير الجنس لصالح الإناث، وعليه فالفرضية الجزئية الأولى تحققت.

* عدم وجود فروق دالة إحصائيا في درجات الأفكار اللاعقلانية حسب متغير الكلية (كلية العلوم الاجتماعية / كلية العلوم الطبيعية)، ولذا فإن الفرضية الجزئية الثانية لم تتحقق.

* وجود فروق دالة إحصائيا في درجات الأفكار اللاعقلانية حسب متغير المستوى الدراسي (سنة ثانية ليسانس / سنة أولى ماستر) لصالح طلبة السنة ثانية ليسانس، وعليه فإن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت.

* وجود فروق دالة إحصائيا في درجات الضغوط النفسية حسب متغير الجنس لصالح الذكور، وعليه فإن الفرضية الجزئية الرابعة تحققت.

* عدم وجود فروق دالة إحصائيا في درجات الضغوط النفسية حسب متغير الكلية، وعليه فإن الفرضية الجزئية الخامسة لم تتحقق.

* وجود فروق دالة إحصائيا في درجات الضغوط النفسية حسب متغير المستوى الدراسي لصالح طلبة السنة أولى ماستر، ولذا فإن الفرضية الجزئية السادسة قد تحققت.

ومنه نستنتج أن هذه النتيجة العامة أكدت ما تلعبه الأفكار اللاعقلانية وهي الجانب المعرفي في ارتباطها الطردي الموجب بالضغوط النفسية وهي الجانب الانفعالي لدى الطلبة، أي انه كلما ازدادت نسبة الأفكار اللاعقلانية عند الطالب الجامعي عن نفسه وعن العالم الخارجي بصفة عامة كلما ازداد شعوره بالضغط النفسي، وهذه النتيجة تؤشر بتحقيق مسار المنظور المعرفي الذي يفترض وجود علاقة بين الجانب المعرفي والجانب الانفعالي.

كما نستنتج من نتيجة شيوع الأفكار اللاعقلانية عند الطالبات كون الطالبة الأنثى أكثر اندماجا مع الأسرة الجزائرية، بالتالي تكون أقل تمايزا واستقلالية في بناء شخصيتها وتكوين أفكارها مقارنة بالطالب الذكر، أما بالنسبة للضغوط النفسية حسب متغير الجنس فقد جاءت النتائج لصالح الذكور وهذا يرجع إلى توقع دور الذكر في المجتمع الجزائري الذي يحمل مسؤولية اجتماعية واقتصادية أكثر من الأنثى.

كذلك نستنتج من الدراسة أن طلبة كلية العلوم الاجتماعية وطلبة كلية العلوم الطبيعية يستويان في درجات الأفكار اللاعقلانية وكذا الضغوط النفسية، ويعود هذا إلى تشابه خصائص الوسط الجامعي من حيث طرق التدريس والتقويم، ومن حيث علاقة الأستاذ بالطلبة، وكذا تقارب الظروف البيئية و الثقافية والاجتماعية والاقتصادية بينهم، إضافة إلى افتقار الجامعة للنوادي التربوية التي تساعد الطالب على تنمية مهارات تفكيره وتخفف من ضغوطه النفسية.

أيضا مما نستنتجه من الدراسة شيوع الأفكار اللاعقلانية عند طلبة السنة ثانية ليسانس مقارنة بالسنة أولى ماستر، وقد يعود ذلك إلى عامل النضج والخبرة مما يجعل طالب السنة أولى ماستر أكثر ضبطا وتحكما في طبيعة تفكيره واكتسابه لبعض مهارات التفكير من الحياة الجامعية، أما في الضغوط النفسية فكانت النتائج لصالح طلبة السنة الأولى ماستر، هذا لما يحملونه من مسؤوليات اجتماعية وتعليمية واقتصادية، وكذا لطبيعة المواد الدراسية التي تعتبر أكثر تعقيدا مقارنة بوحدات السنة الثانية ليسانس.

** خاتمة :

من خلال ما تم عرضه يمكننا ختاما أن نخرج بمجموعة من التوصيات نوجزها كما يلي:

* استغلال جزء من وقت المحاضرة لتوعية الطلبة وإرشادهم وحثهم على التفكير المنطقي لمواجهة هذه المعتقدات اللاعقلانية.

* يتعين إنشاء مراكز للإرشاد تكون ملحقة بالجامعة يديرها متخصصون في علم النفس لمتابعة مشاكل الطلبة النفسية منها والتربوية، وتقوم أيضا بإعداد برامج تثقيفية تربوية للآباء والأمهات ليسهموا بدور ايجابي في إعداد وتدريب الطلبة على كيفية التفكير بطرق ايجابية منطقية تتسم بالواقعية حيث تكون هذه البرامج وقائية وعلاجية في نفس الوقت.

* توصي الباحثة المربين سواءا كانوا آباء أو معلمين أو مرشدين بتعديل أفكارهم هم أولا لأنهم سيقومون بنقل أفكارهم ومعتقداتهم لمن حولهم، وكذلك لمساعدتهم على دحض و تنفيذ معتقداتهم اللاعقلانية عن طريق توضيح أخطاء وأخطار هذه الأفكار ومحاولة استبدالها بأخرى أكثر عقلانية على اعتبار أن فاقد الشيء لا يعطيه.

* عقد عدد من الدورات واللقاءات والندوات التثقيفية حول مواضيع تتعلق بالتفكير مثلا (أنماط وأساليب التفكير الإبداعي أو التفكير الناقد...)

**الإقتراحات:

* بناء برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتعديل الأفكار اللاعقلانية المسببة للضغوط النفسية.

* إجراء دراسات مماثلة لهذا البحث على عينات أخرى من المجتمع الجزائري.

* دراسة العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وعدة متغيرات أخرى مثلا (الرضى عن الذات – سوء التوافق النفسي – الصحة النفسية..)

قائمة المصادر و المراجع

❖ المصادر:

1. القرآن الكريم: سورة البقرة الآية (216).

❖ المراجع :

- **قائمة المعاجم:**

2. نايف القيسي (2006): **المعجم التربوي وعلم النفس**، دار أسامة للنشر ودار المشرق الثقافي، عمان، الأردن، ط1.

- **قائمة الكتب:**

3. إبراهيم عبد الستار (1994): **العلاج النفسي السلوكي المعرفي أساليبه وميادين تطبيقه**، دار الفجر، جدة.

4. أحمد أبو أسعد، أحمد عربيات (2009): **نظريات الإرشاد النفسي والتربوي**، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1.

5. أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (ب س): **علم النفس الإرشادي**، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة.

6. أحمد عبد اللطيف أبو أسعد و أحمد نايل العزيز (2008): **التعامل مع الضغوط النفسية**، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1.

7. أمل محمود عبد المنعم (2006): **الارشاد النفسي الأسري، مواجهة الضغوط النفسية لدى أسر المتخلفين عقليا**، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، ط1.

8. جليلة معيزة (2002): **مدخل إلى علم النفس المعاصر**، دار المطبوعات الجامعية، ط2.

9. خالد حامد (2003): **منهج البحث العلمي**، دار ريحانة للنشر والتوزيع، الجزائر، ط1.

10. رافع النصير الزغلول (2008): **علم النفس المعرفي**، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن، ط1.

11. رجاء أبو علام (2006): **مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية**، دار النشر للجامعات، القاهرة، ط5.

12. رشيد حسين أحمد البرواري (2013): **الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بالالتزام الديني وموقع الضبط**، دار جديد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

13. شيلي تايلور، ترجمة وسام درويش (2005): **علم النفس المرضي**، دار حامد للنشر والتوزيع، عمان.

14. طه عبد الله العظيم حسن (2006): **إدارة الضغوط النفسية والتربوية**، دار الفكر، عمان، ط1.

15. عبد الفتاح مُحَمَّد الخواجا (2009): **الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق**، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، ط2.

16. علي إسماعيل علي (1999): **استراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية**، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.

17. فاروق السيد عثمان (2001): **القلق وإدارة الضغوط النفسية**، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1.

18. فاطمة عوض صابر (2002): **أسس ومبادئ البحث العلمي**، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، ط1.

19. فريد كمال أبو زينة (2006): **مناهج البحث العلمي و الإحصاء** ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان ،ط1.

20. قاسم مُحَمَّد المصري (2003): **تعليم التفكير في الدراسات الاجتماعية**، مطبعة الرونا ، القاهرة، ط3.

21. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (2008): **الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية**، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، ط1.

22. مُحَمَّد السفاسفة، أحمد عربيات (2005): **مبادئ الصحة النفسية**، مركز يزيد للنشر، المملكة الأردنية الهاشمية، ب ط.

23. مُحَمَّد المشاقبة (2008): **مبادئ الإرشاد النفسي للمسترشدين والأخصائيين النفسانيين**، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

24. مُحَمَّد بوعلاق (2009): **الموجه في الإحصاء الوصفي والاستدلالي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية**، دار الأمل للطباعة والنشر، الجزائر، ط1.

25. مُحَمَّد حسن غانم (ب س): **كيف تواجه الضغوط النفسية**، قسم علم النفس، حلوان.

26. مُحَمَّد سامي (2005): **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، ط3.

27. مُحَمَّد شقيق (2002): **العلوم السلوكية**، دار الهناء، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، مصر.

28. مُحَمَّد محروس الشناوي (1994): **نظريات الارشاد والعلاج النفسي**، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.

29. مُحَمَّد مسلم (2002): **منهجية البحث العلمي**، دار الغرب، الجزائر، ط1.

30. مقدم عبد الحفيظ (2003): **الإحصاء والقياس النفسي والتربوي** ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ، ط2.

31. منتصر علام (2012): **الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي**، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.

32. نبيل السمالوطي (1984): **الإسلام وقضايا علم النفس الحديث**، دار الشروق، جدة.

33. وليد السيد خليفة (2008): **الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المرضي**، دار الوفاء، الإسكندرية، ط1.

- **قائمة المجلات:**

34. بشير إبراهيم الحجار، نبيل كامل دخان (2005): الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالصلابة النفسية، **مجلة الجامعة الإسلامية**، المجلد 14، العدد الثالث يونيو.

35. حسن عبد الحميد، فوزية الجمالي (2003): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة **جامعة** السلطان قابوس، **مجلة العلوم التربوية**، كلية التربية، قطر، العدد الرابع.

36. سامية الأنصاري وجليلة مرسي (2007): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالسلوك العدواني في ضوء بعض أساليب المعاملة الوالدية في مرحلة الطفولة المتأخرة، **مجلة دراسات الطفولة**.

37. سلطان عويضة (2008): العلاقة بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية عند عينة من طلبة جامعة عمان الأهلية، **مجلة رسالة الخليج العربي**، العدد 113.

38. عبد الستار إبراهيم وآخرون (1993): العلاج السلوكي أساليبه ونماذج من حالاته، عالم المعرفة، **المجلة الوطنية للثقافة والفنون**، الكويت، عدد يناير.

39. عبد الله معتز، عبد الرحمن السيد (1996): إعداد مقياس للأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال والمراهقين، **مجلة علم النفس**، الهيئة المصرية العامة للكتب، العدد 40 و 41.

40. غادة مُحَمَّد عبد الغفار (2007): الأفكار اللاعقلانية المنبئة باضطراب الاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة، **مجلة دراسات نفسية**، مجلد 17، العدد الثالث.

41. مُحَمَّد السيد عبد الرحمن، معتز سيد عبد الله (1994): الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال والمراهقين وعلاقتهما بكل من **حالة** وسمة القلق ومركز التحكم، **مجلة دراسات نفسية**، المجموعة ب، العدد الثالث.

- **قائمة الرسائل و المذكرات:**

42. آسيا عقون (2012): **الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة**، مذكرة ماستر، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة فرحات عباس، سطيف.

43. دانية بنت عثمان عبد الحي دهولي (2010): **الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بقسميها العلمي والأدبي بمدينة مكة المكرمة**، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى.

44. عبد الفتاح عبد القادر، مُحَمَّد أبو شعر (2007): **الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المجتمعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات**، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.

45. غرم الله بن عبد الرزاق بن صالح الغامدي (2009): **التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات ودافعية الانجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينتي مكة المكرمة و جدة**، رسالة دكتوراه.

46. فتيحة بن زروال (2008): **أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد**، رسالة دكتوراه، علم النفس العيادي، جامعة منتوري قسنطينة.

47. مُحَمَّد روبي(2012): **الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين وعلاقتها بالاكتئاب**، رسالة ماجستير في الإرشاد والصحة النفسية، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونية ،جامعة الجزائر.

48. ناجية دايلي (2013): **الضغط النفسي لدى المرأة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق**، مذكرة ماستر، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة فرحات عباس، سطيف، الجزائر.

49. نسيمة ركي (2013): **برنامج إرشادي لتخفيض الضغوط النفسية لدى أمهات المعاقين سمعيا**، مذكرة ماستر، كلية العلوم الاجتماعية، المدية.

50. نشوة كرم، عمار أبو بكر دردير (2010): **فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى الطلبة**، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، القاهرة.

51. نور الدين بغورة (2014): **الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار في الوسط الجامعي لدى الطلبة والفروق فيها تبعا لبعض المتغيرات**، مذكرة ماجستير علوم التربية، جامعة الحاج لخضر، باتنة.

52. وسيلة مزيود، يوسف فرطاسي (2013): **الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي**، مذكرة ماستر، كلية العلوم الاجتماعية، المدية.

53. يمينة حزفي والزهرة فطيمي (2012): **الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج**، مذكرة ماستر ،كلية العلوم الاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.

- **مواقع الانترنت:**

54. عبد السلام سماح السيد (2007): **الأفكار اللاعقلانية لدى المديرين**، منتديات الحصن النفسي htm.

الملاحق

الملاحق:

01- قائمة الأساتذة المحكمين

02- استبيان الأفكار اللاعقلانية في صورته الأولية

03- استبيان الأفكار اللاعقلانية في صورته النهائية(بعد التعديل)

04-استبيان الضغوط النفسية في صورته الأولية

05- استبيان الضغوط النفسية في صورته النهائية (بعد التعديل)

06 - النتائج المتحصل عليها في الدراسة الأساسية باستخدام Spss

❖ **ملحق رقم (02):** استمارة تحكيم استبيان الأفكار اللاعقلانية

جامعة الدكتور يحي فارس بالمدية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص: إرشاد وتوجيه

- الاسم واللقب:
- الدرجة العلمية:
- التخصص:
- الجامعة:

استمارة تحكيم

في إطار التحضير لشهادة الماستر نقوم بإعداد مذكرة بعنوان "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة"، دراسة ميدانية لبعض المتغيرات الشخصية والأكاديمية لدى عينة من طلبة جامعة الدكتور يحير فارس بالمدية، لذلك أضع بين يديك هذا الاستبيان والذي يهدف لقياس الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين، حيث يتكون هذا من (**42**) فقرة موزعة على (**14**) بعدا ويتمثلون في: "طلب الاستحسان"، "ابتغاء الكمال الشخصي"، "لوم الآخرين"، "التحمل المنخفض للإحباطات"، "تضخيم دور الظروف الخارجية"، "توقع الكوارث"، "تجنب المسؤولية والصعوبات"، "الاعتمادية" "الشعور بالعجز اتجاه الماضي"، "الانزعاج لمشاكل الآخرين"، ابتغاء الحلول المثالية الكاملة"، "الجدية والرسمية"، "علاقة الرجل بالمرأة"، "دور الحظ في الحياة"، حيث أن كل بعد يحتوي على عبارتين موجبتين تدل على أنها أفكار لاعقلانية وأعطيت لها الإشارة (**+**)، وفكرة واحدة سلبية وتدل على أنها فكرة عقلانية وأعطيت لها الإشارة (**–**).

أما فيما يتعلق بطريقة الإجابة على هذا الاستبيان فهي (**نعم**) حين يوافق الطالب على العبارة ويتقبلها، و (لا) في حالة عدم موافقته على العبارة ورفضها.

في حين جاءت طريقة التصحيح متضمنة إعطاء الدرجة (**02**) للإجابة ب (**نعم**)، والدرجة (**01**) للإجابة ب (**لا**)، وهذا في العبارات الموجبة (**+**) الدالة على التفكير غير العقلاني، أما في العبارات السالبة (–) الدالة على التفكير العقلاني فيكون التصحيح بالعكس، أي إعطاء الدرجة (**01**) للإجابة (بنعم)، والدرجة (**02**) للإجابة بـ (**لا**).

فالرجاء منكم تقويم هذه الأداة من خلال:

1- مدى وضوح الفقرات من حيث الصياغة اللغوية

2- مدى مناسبة الفقرات لقياس الأفكار اللاعقلانية

3- مدى انتماء الفقرات للأبعاد

4- مدى ملائمة بدائل الأجوبة للفقرات

5-مدى وضوح التعليمات المقدمة لأفراد العينة.

مع تقديم كل الشكر والتقدير على تعاونكم معنا.

- **الأفكار اللاعقلانية إجرائيا:**

هي معتقدات فكرية خاطئة غير موضوعية، يبنيها الطالب الجامعي عن نفسه وعن الآخرين المحيطين به، كما أنها التوقعات غير المنطقية والتفسيرات غير الصحيحة للأحداث بالتالي ينتج عنها عواقب انفعالية وسلوكية مضطربة.

كما تتمثل الأفكار اللاعقلانية في الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي عند استجابته لاستبيان الأفكار اللاعقلانية من إعداد الباحثة.

- **تساؤلات الدراسة:**
- **التساؤل العام:**

هل توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة جامعة يحي فارس بالمدية ؟

- **الأسئلة الجزئية:**

1- هل توجد فروق دالة إحصائيا في الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة جامعة يحي فارس بالمدية تبعا لمتغير الجنس (ذكور / إناث)؟

2- هل توجد فروق دالة إحصائيا في الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة جامعة يحي فارس بالمدية تبعا لمتغير الكلية (كلية العلوم الاجتماعية /كلية العلوم الطبيعية)؟

3- هل توجد فروق دالة إحصائيا في الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة جامعة يحي فارس بالمدية تبعا لمتغير المستوى الدراسي (سنة ثانية ليسانس/ سنة أولى ماستر)؟

4- هل توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية بين الطلبة جامعة يحي فارس بالمدية تبعا لمتغير الجنس (ذكور / إناث)؟

5- هل توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية بين الطلبة جامعة يحي فارس بالمدية تبعا لمتغير الكلية (كلية العلوم الاجتماعية / كلية العلوم الطبيعية)؟

6- هل توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية بين الطلبة جامعة يحي فارس بالمدية تبعا لمتغير المستوى الدراسي (سنة ثانية ليسانس/ سنة أولى ماستر)؟

التعليمة:

عزيزي الطالب..... عزيزتي الطالبة.....

بين يديك قائمة تحتوي على مجموعة من العبارات والجمل التي تعبر عن أفكار واتجاهات قد تؤمن بها أو قد ترفضها.

أرجو منك قراءة كل تلك العبارات ووضع إشارة (×) في المكان المناسب الذي يعبر عن موقفك في كل منهما والتكرم بالإجابة على كل العبارات بكل صراحة وصدق، ونعلمك أنه لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة، ولك منا خالص الشكر والتقدير.

وفي ما يلي مثال يوضح لك طريقة الإجابة:

الرقم	العبارات	نعم	لا
01	من الضروري أن يكون الشخص محبوبا ومقبولا من طرف كل المحيطين به	×	

- **جدول خاص بمدى ملاءمة ووضوح التعليمة الموجهة للطلبة.**

التعليمة	مناسبة	مناسبة نوعا ما	غير مناسبة	اقتراح التبديل

- **جدول خاص بمدى قياس الأبعاد لخاصية الأفكار اللاعقلانية:**

الرقم	البعد	مناسب	مناسب نوعا ما	غير مناسب	اقتراح البديل
01	طلب الاستحسان				
02	ابتغاء الكمال الشخصي				
03	لوم الآخرين				
04	التحمل المنخفض للإحباطات				
05	تضخيم دور الظروف الخارجية				
06	توقع الكوارث				
07	تجنب المسؤولية والصعوبات				
08	الاعتمادية				
09	الشعور بالعجز اتجاه الماضي				
10	الانزعاج لمشاكل الآخرين				
11	ابتغاء الحلول المثالية الكاملة				
12	الجدية والرسمية				
13	علاقة الرجل بالمرأة				
14	دور الحظ في الحياة				

- **جدول تحكيم خاص بمدى ملاءمة البدائل للفقرات.**

بدائل الأجوبة	**مناسبة**	**مناسبة نوعا ما**	**غير مناسبة**	**اقتراح البديل**
نعم				
لا				

❖ استبيان الأفكار اللاعقلانية (قبل التعديل):

البعد	الرقم	الفقرات	النسبة المئوية	ملاحظات أخرى
(1) طلب الاستحسان	01	من الضروري أن يكون الشخص محبوبا ومقبولا من طرف المحيطين به (+).		
	02	لا أتردد أبدا بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل إرضاء الآخرين (+).		
	03	لا يهمني أن أحصل على رضا جميع المحيطين بي (-).		
(2)ابتغاء الكمال الشخصي	04	يجب أن يكون إنجازي الدراسي متسما بالكمال (+).		
	05	ينبغي أن يؤدي الفرد جميع أعماله بشكل كامل وبطريقة ترضي الجميع (+).		
	06	أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته (-).		
(3)لوم الآخرين	07	أؤمن أنه يجب أن يعاقب الإنسان على كل خطأ قام به (+).		
	08	كل شخص يفعل شيئا سيئا يدل على أنه إنسان سيئ (+).		
	09	أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلا من معاقبتهم أو لومهم (-).		
(4)التحمل المنخفض للإحباطات	10	أشعر بالضيق والاستياء نتيجة أشياء فعلتها من قبل ولا يمكنني نسيانها (+).		
	11	أشعر باليأس إذا لم أصل على ما أرغب فيه (+).		
	12	ليس بالضرورة أن تتحقق كل طموحاتي في الحياة (-).		
(5)تضخيم دور الظروف الخارجية	13	إن الإنسان لا يملك القدرة على التحكم في أحزانه واضطراباته لأن التعاسة وعدم الإحساس بالسعادة تكون لظروف خارجة عن إرادته (+).		
	14	إن الإنسان خاضع للقضاء والقدر، ولذا فهو لا يستطيع التحكم في انفعالاته (+).		
	15	أؤمن أن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في إحساسه بالسعادة أو التعاسة (-).		
(6)توقع الكوارث والمخاطر	16	تخيفني الأحداث السارة لأنها ستعقبها أحداث مؤلمة (+).		
	17	هناك أشياء مخيفة وخطيرة تؤدي إلى الضيق والانزعاج وعلى الإنسان أن يتوقعها دائما ويستعد لمواجهتها (+).		
	18	يجب ألا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر(-)		
(7)تجنب المسؤولية والصعوبات	19	أعتقد أن السعادة في الحياة تكمن في عدم مواجهة المشكلات والصعوبات (+).		
	20	أعتقد أنه من الأفضل أن أتجنب المشكلات والمسؤوليات بدلا من مواجهتها والتعرض لها (+).		
	21	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها (-).		

(8) الاعتمادية	22	أشعر بالضيق حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي ولا يمكنني تصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني (+).		
	23	أعتقد أن كل فرد في حاجة إلى من يذكره بأعماله حتى يقوم بها (+).		
	24	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتمدا عليهم (−).		
(9)الشعور بالعجز تجاه الماضي	25	أعتقد أن حياتي ليست جيدة كما ينبغي بسبب الأشياء التي حدثت في الماضي (+).		
	26	أعتقد أنه لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك (+).		
	27	أرفض أن أكون خاضعا لتأثير الماضي (−).		
(10) الانزعاج لمشاكل الآخرين	28	يجب أن يشعر الفرد بالتعاسة والحزن لما يعانيه الآخرون من مشكلات ومصاعب (+).		
	29	لا ينبغي أن يفرح الإنسان وغيره يتألم (+).		
	30	يجب ألا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة (−).		
(11)ابتغاء الحلول المثالية الكاملة	31	أعتقد بأن هناك حل مثالي لكل مشكلة ولا بد من الوصول إليه (+).		
	32	أشعر باضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل المثالي لمشكلاتي (+).		
	33	من العبث أن يصر الفرد عل إيجاد ما يعتبره مثالي لما يواجهه من مشكلات (−).		
(12) الجدية والرسمية	34	أعتقد أن الفرد لا يفقد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر وبالغ من المرح والمزاح (+).		
	35	ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة ومكانة محترمة بين الناس (+).		
	36	أؤمن بأنه يجب على الإنسان أن يتصرف بعفوية بدلا من الرسمية والجدية (−).		
(13)علاقة الرجل بالمرأة	37	أعتقد بأنه يجب أن يتزوج الفتى (الفتاة) ممن يحب وإلا فإن الحياة ستكون عديمة المعنى (+).		
	38	من العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة (+).		
	39	أعتقد أن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر بالعلاقة التي بينهما (−).		
(14)دور الحظ في الحياة	40	أؤمن بأنه يجب أن يكون الإنسان محظوظا من أجل أن ينجح في حياته (+).		
	41	أؤمن أن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم (+).		
	42	لا أعتقد أن الحظ السيئ هو سبب فشل الإنسان (−).		

❖ **ملاحظات أخرى أو إضافة عبارات تخدم البعد:**

* .....
* .....
* .....
* .....

❖ ملحق رقم (03): استبيان الأفكار اللاعقلانية في صورته النهائية (بعد التعديل)

استمارة موجهة إلى طلبة جامعة يحي فارس بالمدية

* **البيانات الخاصة:**

- **الجنس**: ذكر ( ) أنثى ( )
- **الكلية**: العلوم الاجتماعية ( ) العلوم الطبيعية ( )
- **التخصص**: .....
- **المستوى الدراسي**: سنة ثانية ليسانس ( ) سنة أولى ماستر ( )

التعليمة:

عزيزي الطالب..... عزيزتي الطالبة.....

بين يديك قائمة تحتوي على مجموعة من العبارات والجمل التي تعبر عن أفكار واتجاهات قد تؤمن بها أو قد ترفضها.

أرجو منك قراءة كل تلك العبارات ووضع إشارة (×) في المكان المناسب الذي يعبر عن موقفك في كل منهما، والتكرم بالإجابة على كل العبارات بكل صراحة وصدق، ونعلمك أنه لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة، ولك منا خالص الشكر والتقدير.

وفي ما يلي مثال يوضح لك طريقة الإجابة:

الرقم	العبارات	نعم	لا
01	من الضروري أن يكون الشخص محبوبا ومقبولا من طرف كل المحيطين به.	×	

الرقم	العبارات	نعم	لا
01	من الضروري أن يكون الشخص محبوبا ومقبولا من طرف كل المحيطين به		
02	يجب أن يكون إنجازي الدراسي متسما بالكمال		
03	أشعر بالضيق والاستياء نتيجة أشياء فعلتها من قبل ولا يمكنني نسيانها		
04	تخيفني الأحداث السارة لأنها ستعقبها أحداث مؤلمة		
05	لا أتردد أبدا بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل إرضاء الآخرين		
06	يجب ألا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر		
07	أعتقد أن السعادة في الحياة تكمن في عدم مواجهة المشكلات والصعوبات		
08	لا يهمني أن أحصل على رضى جميع المحيطين بي		
09	أشعر بالضيق حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي ولا يمكنني تصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني		
10	أرفض أن أكون خاضعا لتأثير الماضي		
11	إن الإنسان لا يملك القدرة على التحكم في انفعالاته واضطراباته لأن التعاسة وعدم الإحساس بالسعادة يكون لظروف خارجة عن إرادته		
12	أعتقد بأن هناك حل مثالي لكل مشكلة ولا بد من الوصول إليه		
13	أؤمن أنه يجب على أن الإنسان أن يعاقب على كل خطئ قام به		
14	أعتقد أنه يجب على الفتى (الفتاة) أن يتزوج ممن يحب وإلا فإن الحياة ستكون عديمة المعنى		
15	يجب ألا يترك الشخص المجال لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة		
16	أؤمن بأنه يجب على الإنسان أن يكون محظوظا من أجل أن ينجح في حياته		
17	إن الإنسان خاضع للقضاء والقدر ولذا فهو لا يستطيع التحكم في انفعالاته		
18	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتمدا عليهم		
19	أعتقد أن حياتي ليست جيدة كما ينبغي بسبب الأشياء التي حدثت في الماضي		
20	من العبث أن يصر الفرد على ايجاد ما يعتبره مثالي لما يواجهه من مشكلات		
21	ينبغي أن يؤدي الفرد جميع أعماله بشكل كامل وبطريقة ترضي الجميع		
22	أعتقد أن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر بالعلاقة التي بينهما		

23	أعتقد أن الفرد لا يفقد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر وبالغ من المرح والمزاح		
24	كل شخص يفعل شيئا سيئا يدل على أنه إنسان سيئ		
25	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها		
26	ينبغي أن يتسم الشخص بالجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة ومكانة محترمة بين الناس		
27	يجب أن يشعر الفرد بالتعاسة والحزن لما يعانيه الآخرون من مشكلات ومصاعب		
28	لا أعتقد أن الحظ السيئ هو سبب فشل الإنسان		
29	أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته		
30	أشعر باضطراب شديد حين أفشل في ايجاد الحل المثالي لمشكلاتي		
31	أؤمن أن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم		
32	أؤمن بأن أفكار الإنسان وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في إحساسه بالسعادة أو التعاسة		
33	لا ينبغي أن يفرح الإنسان وغيره يتألم		
34	من العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة		
35	ليس بالضرورة أن تتحقق كل طموحاتي في الحياة		
36	أعتقد بأن كل فرد في حاجة إلى من يذكره بأعماله حتى يقوم بها		
37	أعتقد أنه لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك		
38	هناك أشياء مخيفة وخطيرة تؤدي إلى الضيق والانزعاج وعلى الإنسان أن يتوقعها دائما ويستعد لمواجهتها		
39	أعتقد أنه من الأفضل أن أتجنب المشكلات والمسؤوليات بدلا من مواجهتها والتعرض لها		
40	أؤمن بأنه يجب على الإنسان أن يتصرف بعفوية بدلا من الرسمية والجدية		
41	أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلا من معاقبتهم		
42	أشعر باليأس إذا لم أحصل على كل ما أرغب فيه		

❖ ملحق رقم (04): استمارة تحكيم استبيان الضغوط النفسية

جامعة يحي فارس بالمدية

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص: إرشاد وتوجيه

- الاسم واللقب:
- الدرجة العلمية:
- التخصص:
- الجامعة:

استمارة تحكيم

في إطار التحضير لشهادة الماستر نقوم بإعداد مذكرة بعنوان "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة"، دراسة ميدانية لبعض المتغيرات الشخصية والأكاديمية لدى عينة من طلبة جامعة الدكتور يحير فارس بالمدية، لذلك أضع بين يديك هذا الاستبيان والذي يهدف لقياس مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين، حيث يتكون هذا الاستبيان من (60) فقرة موزعة على (06) أبعاد يتمثلون في "ضغوط تعليمية"، "ضغوط مالية"، "ضغوط أسرية"، "ضغوط انفعالية" "ضغوط اجتماعية"، "ضغوط صحية"، وكانت طريقة الإجابة على هذا الاستبيان باختيار أحد البدائل الآتية: "دائما" (**3**) "أحيانا" (**2**)، "أبدا" (**1**)، والرجاء منكم تقويم هذه الأداة من خلال:

1- مدى وضوح الفقرات من حيث الصياغة اللغوية.

2- مدى مناسبة الفقرات لقياس الضغوط النفسية.

3- مدى انتماء الفقرات للأبعاد.

4- مدى ملائمة بدائل الأجوبة للفقرات.

5- مدى وضوح التعليمات المقدمة لأفراد العينة.

مع تقديم كل الشكر والتقدير على تعاونكم معنا.

- **الضغوط النفسية إجرائيا:**

هي حالة من عدم التوازن النفسي أو الجسمي، يعاني منها الطالب الجامعي، حيث يواجه مطلب فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد، مما يؤدي إلى الشعور بالضيق والتوتر وعدم الارتياح.

كما تتمثل الضغوط النفسية في الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي عند استجابة لاستبيان الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة يحي فارس بالمدية؟

كما تتمثل الضغوط النفسية في الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي عند استجابته لاستبيان الضغوط النفسية من إعداد الباحثة.

- **تساؤلات الدراسة:**
- **التساؤل العام:**

هل توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة جامعة يحي فارس؟

- **الأسئلة الجزئية:**

1- هل توجد فروق دالة إحصائيا في الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة جامعة يحي فارس بالمدية تبعا لمتغير الجنس (ذكور / إناث).

2- هل توجد فروق دالة إحصائيا في الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة جامعة يحي فارس بالمدية تبعا لمتغير الكلية (كلية العلوم الاجتماعية / كلية العلوم الطبيعية).

3- هل توجد فروق دالة إحصائيا في الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة جامعة يحي فارس بالمدية تبعا لمتغير المستوى الدراسي (سنة ثانية ليسانس/ سنة أولى ماستر).

4- هل توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية بين الطلبة جامعة يحي فارس بالمدية تبعا لمتغير الجنس (ذكور / إناث).

5- هل توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية بين الطلبة جامعة يحي فارس بالمدية تبعا لمتغير الكلية (كلية العلوم الاجتماعية / كلية العلوم الطبيعية).

6- هل توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية بين الطلبة جامعة يحي فارس بالمدية تبعا لمتغير المستوى الدراسي (سنة ثانية ليسانس/ سنة أولى ماستر)

❖ **التعليمة:**

عزيزي الطالب..... عزيزتي الطالبة.....

في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر إرشاد وتوجيه، نضع بين يديكم مجموعة من العبارات ونرجو منكم الإجابة عليها بكل صدق، لأن نجاح البحث متوقف على صراحتكم وصدقكم معنا، ونعدكم بأن آرائكم ستحظى بسرية تامة، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، والرجاء منكم عدم ترك عبارة دون الإجابة عنها، ونشكركم على تعاونكم معنا.

❖ **البيانات الخاصة:**

- **الجنس:** ذكر ( ) أنثى ( )
- **الكلية:** العلوم الاجتماعية ( ) العلوم الطبيعية ( )
- **المستوى الدراسي:** سنة ثانية ليسانس ( ) سنة أولى ماستر ( )

وفي ما يلي مثال يوضح لك طريقة الإجابة:

الفقرات	دائما	أحيانا	أبدا
أعاني من مشكلات مادية في دراستي		×	

- **جدول خاص بمدى ملاءمة ووضوح التعليمة الموجهة للطلبة.**

التعليمة	مناسبة	مناسبة نوعا ما	غير مناسبة	اقتراح التبديل

- **جدول تحكيم خاص بمدى قياس الأبعاد لخاصية الضغوط النفسية:**

الرقم	البعد	مناسب	غير مناسب نوعا ما	غير مناسب	اقتراح التبديل
01	ضغوط تعليمية				
02	ضغوط مالية				
03	ضغوط أسرية				
04	ضغوط انفعالية				
05	ضغوط اجتماعية				
06	ضغوط صحية				

- **جدول تحكيم خاص بمدى ملاءمة البدائل للفقرات.**

بدائل الأجوبة	مناسب	مناسب نوعا ما	غير مناسب	اقتراح البديل
دائما				
أحيانا				
أبدا				

- **استبيان الضغوط النفسية:(قبل التعديل)**

البعد	الرقم	العبارات	النسبة المئوية	ملاحظات أخرى
1) ضغوط تعليمية	01	أشعر بالخوف من المستقبل بعد التخرج من الجامعة.		
	02	لا أعرف كيف أحسن مستواي الدراسي.		
	03	أشعر بالضيق واليأس لعدم اهتمام إدارة الجامعة بشكاوي الطلبة.		
	04	أجد صعوبة في إنهاء المهام والواجبات الدراسية بسرعة وإتقان.		
	05	أعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة.		
	06	أجد صعوبة في الاتصال بالأساتذة لاستشارتهم في أمور الدراسة.		
	07	يقدم الأساتذة الدروس بطريقة تجعل تناولها صعبا.		
	08	حصولي على نتائج غير مرضية يجعلني أفكر في تغيير تخصصي.		
	09	أعاني من صعوبة في الحصول على مراجع لها علاقة بتخصصي.		
	10	أشعر بعدم الرضا عن الطريقة التي يقيم بها الأساتذة أعمالي.		
2) ضغوط مالية	11	أتجنب مشاركة زملائي في بعض الأنشطة بسبب ما تتطلبه من تكاليف مادية.		
	12	لا تتوافر لي الأجهزة المساعدة على الدراسة (كمبيوتر_ انترنت..).		
	13	ينتابني الضيق كون منحتي الدراسية لا تكفيني لسد حاجاتي.		
	14	تجعلني مشكلاتي المادية أفكر في الانقطاع عن الدراسة الجامعية أو تأجيلها.		
	15	انخفضت رغبتي في الدراسة بسبب كثرة متطلباتها.		
	16	لا تسمح لي إمكانياتي بشراء المراجع الخارجية.		
	17	أتضايق كون مصاريفي الدراسية عبئ على أسرتي.		
	18	أفكر في البحث عن عمل يساعدني في سد متطلباتي الدراسية عن وقتها.		
	19	أتضايق عندما تتأخر المنحة الدراسية عن وقتها.		
	20	أضطر غلى الاستدانة من زملائي لسد بعض الحاجات الدراسية.		

3) ضغوط أسرية	21	أتضايق من عدم أخذ رأيي في الأمور التي تهم الأسرة.		
	22	تؤثر الضوضاء والصراخ في بيتنا على مستوى تحصيلي.		
	23	أتضايق من عدم قدرة أسرتي على توفير مستلزماتي الضرورية.		
	24	يفرض علي والدي أوامر وتوجيهات صارمة.		
	25	الحوار بيني وبين والدي يكاد يكون منعدما.		
	26	أشعر بالضيق لوجود الخلافات المتكررة بين أفراد أسرتي.		
	27	أشعر بالضيق من تصرفات والدي.		
	28	هناك سوء تواصل بين أفراد الأسرة.		
	29	يضايقني عدم سماح والدي أو أحدهم بدعوة أصحابي لزيارتي في البيت.		
	30	يزعجني عدم وجود علاقات طيبة بين أفراد أسرتي وأقربائي.		
4) ضغوط انفعالية	31	اشعر بتشويش في أفكاري.		
	32	لا اشعر بإمكانية الوصول غلى الأهداف التي وضعتها لنفسي.		
	33	أشعر بأنني مهموم.		
	34	أشعر بالخوف الشديد مصيري.		
	35	تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر.		
	36	أشعر بالضيق وعدم الارتياح.		
	37	أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغوط.		
	38	أشعر بأنني ضعيف وغير قادر على مواجهة مشكلاتي وحلها.		
	39	ينتابني الغضب والارتباك لأتفه الأسباب.		
	40	أشعر بالحرج وجرح مشاعري لأبسط نقد يوجه إلي.		
5) ضغوط اجتماعية	41	أعاني من عدم القدرة على التوفيق بين دراستي وعلاقاتي الاجتماعية.		
	42	أعاني من نقص المكانة والاحترام عند الزملاء والمدرسين.		
	43	أشعر بالضيق من تصرفات بعض زملائي الذين لا استطيع الابتعاد عنهم.		
	44	لا يوجد تعاون بيني وبين زملائي.		
	45	أشعر بأنني أقل من غيري في كل شيء.		
	46	تسبب لي المواصلات اليومية الإرهاق وإضافة الوقت.		
	47	أشعر في كثير من الأحيان برغبة في البكاء بسبب ظلم الآخرين لي.		
	48	أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء داخل الجامعة.		
	49	أحسد أصدقائي على مستوياتهم الاجتماعية الراقية.		
	50	أشعر بالضيق عند تلبية المناسبات الاجتماعية.		

6) ضغوط صحية	51	أشعر بضيق في التنفس أوقات الدروس.		
	52	أعاني من الأرق وصعوبة في النوم بسبب التفكير في الدراسة.		
	53	انخفضت حدة بصري بسبب تركيزي في الدراسة.		
	54	أشعر أنني فقدت شهية الأكل بعد التحاقي بالجامعة.		
	55	تنتابني نوبات من الدوخة أثناء فترات الدراسة.		
	56	أشعر بألم أسفل ظهري بسبب الجلوس لوقت طويل للمراجعة.		
	57	أشعر أن كثرة المهام الدراسية جعلت صحتي ليست على ما يرام.		
	58	الواجبات الدراسية جعلتني بالإنهاك و التعب.		
	59	اشعر أن كثرة المهام الدراسية أدت إلى زيادة ضربات القلب لدي.		
	60	أشكو من صراع في رأسي بسبب الدراسة.		

❖ **ملاحظات أخرى أو إضافة عبارات تخدم البعد:**

* .....
* .....
* .....

❖ **ملحق رقم (05): استبيان الضغوط النفسية في صورته النهائية (بعد التعديل)**

جامعة يحي فارس بالمدية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص: إرشاد وتوجيه

استمارة موجهة إلى طلبة جامعة يحي فارس بالمدية

* **البيانات الخاصة:**

- **الجنس:** ذكر ( ) أنثى ( )
- **الكلية:** العلوم الاجتماعية ( ) العلوم الطبيعية ( )
- **التخصص:** .....
- **المستوى الدراسي:** سنة ثانية ليسانس ( ) سنة أولى ماستر ( )

عزيزي الطالب..... عزيزتي الطالبة.....

في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر إرشاد وتوجيه، نضع بين يديكم مجموعة من العبارات ونرجو منكم الإجابة عليها بكل صدق، لأن نجاح البحث متوقف على صراحتكم وصدقكم معنا، ونعدكم بأن آرائكم ستحظى بسرية تامة، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، والرجاء منكم عدم ترك عبارة دون الإجابة عنها.

ونشكركم على تعاونكم معنا.

وفيما يلي مثال يوضح لك طريقة الإجابة :

الفقرات	دائما	أحيانا	أبدا
أشعر بالخوف الشديد على مصيري		×	

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	أبدا
01	أعاني من التشتت الذهني وعدم التركيز في الدراسة.			
02	أفكر في البحث عن عمل يساعدني في سد متطلباتي الدراسية والشخصية.			
03	أتضايق من عدم أخذ رأيي في الأمور التي تهم الأسرة ككل.			
04	أشعر بأني غير قادر على مواجهة مشكلاتي وحلها.			
05	اشعر بضيق في التنفس أوقات الدروس.			
06	أعاني من صعوبة في الحصول على مراجع لها علاقة بتخصصي.			
07	ينتابني الضيق كون منحتي الدراسية لا تكفيني لسد حاجاتي.			
08	تؤثر الضوضاء والصراخ في بيتنا على مستوى تحصيلي.			
09	أنا سريع الانفعال عند مواجهة أي ضغط.			
10	أعاني من الأرق و صعوبة في النوم بسبب التفكير في الدراسة.			
11	أجد صعوبة في إنهاء المهام والواجبات الدراسية في الوقت المحدد و بإتقان.			
12	أتضايق كون مصاريفي الدراسية عبئ على عائلتي.			
13	يفرض على والدي أوامر و توجيهات صارمة.			
14	ينتابني الغضب والارتباك لأتفه الأسباب.			
15	أشعر أن كثرة المهام الدراسية جعلت صحتي ليست على ما يرام.			
16	يقدم الأساتذة الدروس بطريقة تجعل فهمها صعبا.			
17	تجعلني مشكلاتي المادية أفكر في الانقطاع عن الدراسة الجامعية أو تأجيلها.			
18	أشعر بالضغط لوجود خلافات متكررة بين أفراد أسرتي.			
19	اشعر بالحرج وجرح مشاعري لأبسط نقد يوجه إلي.			
20	أشكو من صداع في رأسي بسبب الدراسة.			
21	اشعر بعدم الرضا عن الطريقة التي يقيم بها الأساتذة أعمالي.			
22	أضطر إلى الاستدانة من زملائي لسد بعض الحاجات الدراسية.			
23	يضايقني عدم سماح والدي أو أحدهم بدعوة أصدقائي لزيارتي في البيت.			
24	تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر.			
25	اشعر بإرهاق بصري بسبب تركيزي في الدراسة.			

26	أشعر بالضيق لعدم اهتمام إدارة الجامعة بشكاوي الطلبة.			
27	انخفضت رغبتي في الدراسة بسبب كثرة تكاليفها.			
28	الحوار بيني وبين والدي يكاد منعدما.			
29	اشعر بالخوف الشديد على مصيري.			
30	أشعر باضطرابات في شهية الأكل بعد الالتحاق بالجامعة.			
31	حصولي على نتائج غير مرضية يجعلني أفكر في تغير تخصصي.			
32	أتضايق عندما تتأخر المنحة الدراسية عن وقتها.			
33	يزعجني عدم وجود علاقات طيبة بين أفراد أسرتي وأقربائي.			
34	أشعر بالضيق وعدم الارتياح.			
35	الواجبات الدراسية جعلتني أشعر بالانهماك والتعب.			