

قسم: علم النفس

- شعبة علم النفس رقم التسجيل:

- تخصص علم النفس المدرسي الرقم التسلسلي:

مستوى الأفكار اللاعقلانية وعلاقته بالضغوط النفسية لدى تلميذ
مرحلة التعليم الثانوي
(دراسة ميدانية، بثانوية فارس الحسين بولاية برج بوعريريج)

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر علم النفس المدرسي

إشراف الدكتوراه:

د. مليكة بن بردي

إعداد الطالبان:

- عبدلي ردينة

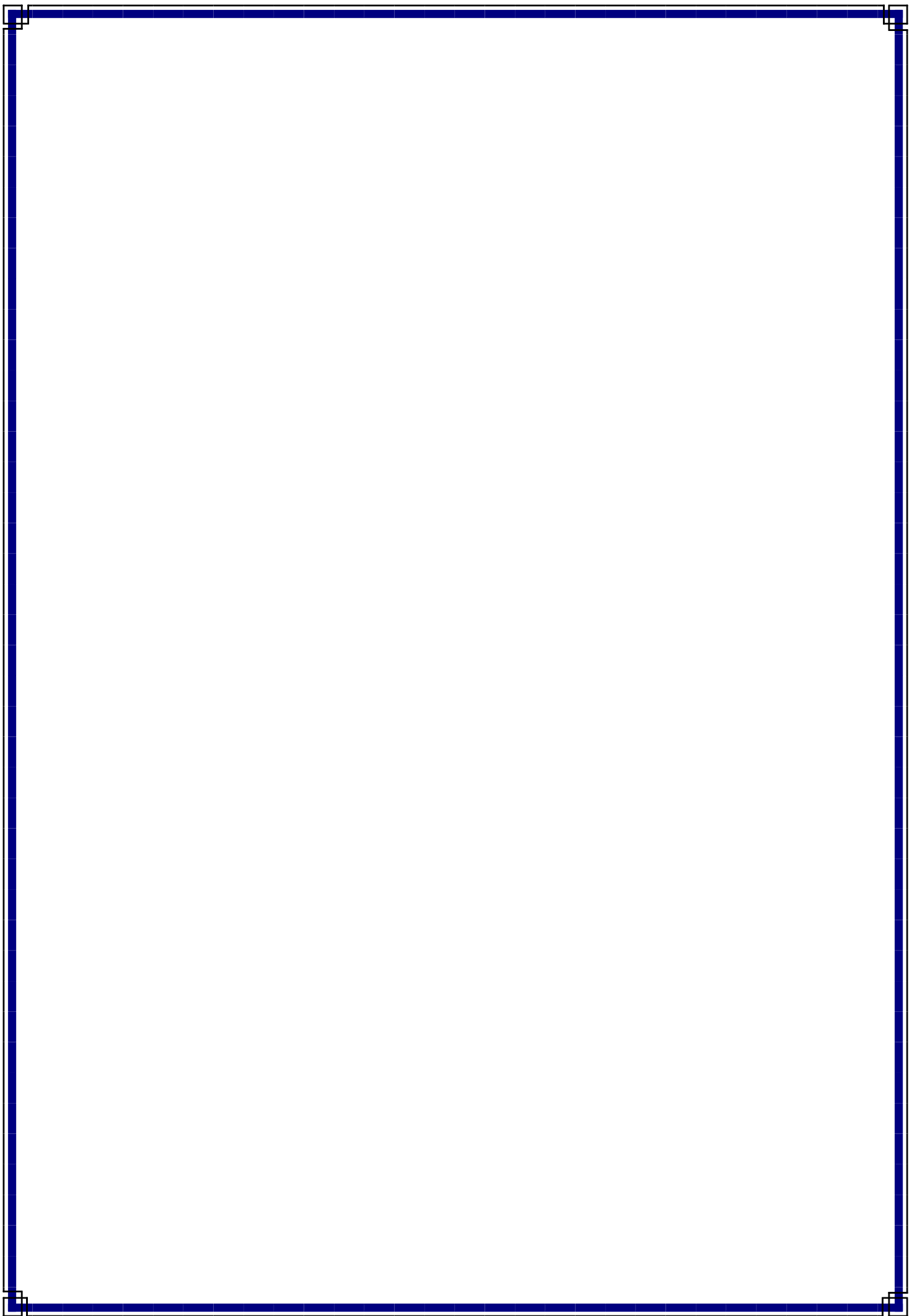
- مقرح لويزة

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: 2025/06/11

أمام اللجنة المتكونة من السادة:

رئيسا.	أستاذ، جامعة محمد البشير الإبراهيمي؛ برج بوعريريج	د/أبركان العمري
مشرفا ومقررا.	أستاذ، جامعة محمد البشير الإبراهيمي؛ برج بوعريريج	د/ بن بوردي مليكة
مناقشا.	أستاذ، جامعة محمد البشير الإبراهيمي؛ برج بوعريريج	د/جوهاري سمير

السنة الجامعية: 2025/2024



قسم: علم النفس

- شعبة علم النفس رقم التسجيل:

- تخصص علم النفس المدرسي الرقم التسلسلي:

مستوى الأفكار اللاعقلانية وعلاقته بالضغوط النفسية لدى تلاميذ
مرحلة التعليم الثانوي
(دراسة ميدانية، بثانوية فارس الحسين بولاية برج بوعريريج)

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر علم النفس المدرسي

إشراف الدكتوراه:

- د. مليكة بن بردي.

إعداد الطالبان:

- عبدلي ردينة.

- مقرح لويزة.

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ 2025 /06/11

أمام اللجنة المتكونة من السادة:

رئيسا.	أستاذ، جامعة محمد البشير الإبراهيمي؛ برج بوعريريج	د/أبركان العمري
مشرفا ومقررا.	أستاذ، جامعة محمد البشير الإبراهيمي؛ برج بوعريريج	د/ بن بوردي مليكة
مناقشا.	أستاذ، جامعة محمد البشير الإبراهيمي؛ برج بوعريريج	د/جوهاري سمير

السنة الجامعية: 2025/2024

شكر وعرّفان

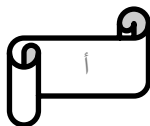
الحمد لله الذي وفقنا ومنحنا الثبات لإتمام هذا العمل العلمي المتواضع، الحمد لله الذي لا تحصى نعمه، ولا يفنى رزقه، ولا يخيب عبده، الحمد لله الذي أرسل فينا عبده ورسوله محمداً صلى الله عليه وسلم، معلم البشرية، فكان أول ما أنزل عليه: "اقرأ".

نتوجه بجزيل الشكر والامتنان لكل من مد لنا يد العون والدعم، سواء من قريب أو بعيد، وكل من أسهم بكلمة أو نصيحة أو توجيه في إنجاز هذا العمل

وفي مقدمتهم الأستاذة الفاضلة بن بردي مليكة، المشرفة الكريمة، التي خصتنا برعاية علمية مخلصّة، فكانت توجيهاتها ونصائحها نبزاً لنا طيلة مراحل إعداد هذا العمل، فجزاها الله عنا خير الجزاء

كما لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر والعرّفان كافة أساتذة (علم النفس) والإدارة وأساتذة ثانوية فارس الحسين ببلدية برج بوعريّيج، الذين أتاحوا لنا فرصة تطبيق الجانب الميداني، وساهموا في تسهيل مهمتنا العلمية بكل رحابة صدر.

ولا يسعنا في الختام إلا أن نسأل الله تعالى أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، وأن ينفع به كل باحث ومتعلم، فهو نعم المولى ونعم النصير.



إهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبفضله تتحقق الأمنيات
وبعد رحلة علمية مليئة بالتحديات، لا يسعني في هذه اللحظة إلا أن أعبر عن امتناني لكل من كان له
الأثر الطيب في وصولي إلى هذه المرحلة وإن كان هذا العمل ثمرة جهد وسهر، فهو أيضًا نتاج حب
ودعم، ودعاء من قلوب أحاطتني بالاهتمام والرعاية.

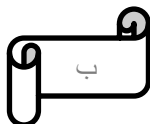
لذا أهدي هذه المذكرة لكل من كان لي عونًا وسندا، ولكل من ترك بصمة في مسيرتي
إلى من غرسا في قلبي حب العلم، وسقيا روحي بالصبر والدعاء،

إلى من كانا سندي في كل خطوة، وفرحي في كل نجاح إلى أُمي الحبيبة نبع الحنان، ومصدر الدعاء
الذي لا ينقطع وإلى أبي العزيز من علمني أن الإصرار يصنع المستحيل. أهديكما ثمرة جهدي وتعب
أيامي، فأنتم الأجدر بهذا الفخر.

وإلى أخي العزيز، رفيق الدرب وصوت العقل في أوقاتي الصعبة وإلى أختي الغالية صاحبة القلب الكبير
والدعم المستمر وإلى أختي الراحلة (رنيم)، التي رحلت عن الدنيا وبقيت في قلبي
ذكراك تعيش في دعائي، واسمك منقوش على كل نجاح أحقق
رحمك الله وجعل هذه المذكرة صدقة جارية لروحك الطاهر.

وإلى خالتي العزيزة، التي كانت دوما الأم الثانية بكلماتها الحانية، وحضورها الدافئ شكراً لكل لحظة كنت
فيها سندا وملاذا.

وإلى صديقاتي العزيزات، فيقات الدرب، ومصدر البهجة في لحظات التعب كنتن النور في أيامي، والييد
التي امتدت بالدعم حين احتجت. شكرا لصدقن، لضحكاتكن، ولوقوفكن بجانبني دوماً.
عبدلي ردينة.



إهداء

وَآخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

بسم الله، الحمد لله أولاً وآخراً، ظاهراً وباطناً، وهو نعم المولى ونعم النصير.

لك الحمد يا ربّ عدد ما نبض القلب، وعدد ما خط القلم، وعدد ما نطقت الشفاه شكراً وامتناناً.

لك الحمد أن منحنتي القوة حين تعبت، والصبر حين ضاقت بي السبل، والنور حين غشي الطريق ظلامه.

لك الحمد على التمام بعد طول انتظار، وعلى الفضل بعد عناء ومجاهدة.

إلى من كانا سبب وجودي، ونبع عطائي، وسندي حين تميل الأرض تحت قدمي...

إلى والديّ الكريمين، أرفع إليكما أسمى آيات الحبّ والعرفان، فما كان لهذا الحلم أن يرى النور لولا دعاؤكما، وصبركما، وقلبيكما العامرين بالإيمان.

إلى صديقتي الغالية، الراحلة الحاضرة...

رحمك الله رحمةً واسعة، وغفر لك، وجعل الجنة دارك ومأواك.

كنتِ رفيقة حلمي وخطاي، وإن غبتِ، فذكركِ حاضر في قلبي، وهذا الإنجاز أهديه إليك، لأنه كان يوماً حلماً لنا معاً.

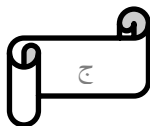
إلى إخوتي، إلى من ساندوني بالكلمة والابتسامة، وكانوا ملاذاً في التعب، شكراً بحجم محبتكم.

إلى أساتذتي الأفاضل، من أناروا لي درب العلم، وبذلوا من وقتهم وفكرهم لأجلنا، كل الامتنان والتقدير.

إلى صديقاتي، من شاركوني تعب الطريق ولحظات الجدّ والفرح، لكم من القلب ودُّ لا ينضب.

وإلى كل من وضع في طريقي أثراً جميلاً، دعائي لكم دائم، وذكركم في قلبي ما بقيت.

مقرح لويزة .



ملخص اللغة العربية:

هدفت الدراسة الحالية للتعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي في العام الدراسي (2024-2025)، وتم ذلك بإنتهاج المنهج الوصفي وباستخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد الدكتور سليمان الريحاني (1985) ومقياس الضغوط النفسية من إعداد رضا راغب إبراهيم (1998)، كأداتين أساسيتين لجمع البيانات، بعد التأكد من خصائصهما السيكومترية وصلاحيتهما للتطبيق. تم تطبيق الدراسة على عينة عشوائية قوامها 150 تلميذاً وتلميذة من ثانوية فارس الحسين بولاية برج بوعرييج. بالإعتماد على الأساليب الإحصائية المستخدمة: معامل الارتباط بارسون لحساب صدق الاتساق الداخلي واختبار الفرضية العامة، معامل الفار كرومباخ لحساب الثبات، معامل سيرمان، اختبار T لعينيتين مستقلتين، الإحصاء الوصفي (النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري).

تم التوصل إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي.

- مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي مرتفع.

- مستوى الضغوط النفسية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي متوسط.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الشعبة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الشعبة.

الكلمات المفتاحية: الأفكار اللاعقلانية، الضغوط النفسية، مرحلة التعليم الثانوي.

Abstract:

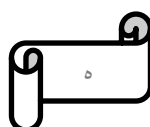
The present study aimed to identify the relationship between irrational thoughts and psychological stress among secondary school students during the 2024–2025 academic year. The descriptive approach was adopted, and data were collected using two main tools: the Irrational Thoughts Scale developed by Dr. Suleiman Al-Rihani (1985), and the Psychological Stress Scale developed by Racha Ragheb Ibrahim (1998), after verifying their psychometric properties and their suitability for application. The study was conducted on a simple random sample of 150 male and female students from Fares El-Hussein Secondary School in the Wilaya of Bordj Bou Arréridj.

The following statistical methods were used: Pearson correlation coefficient to assess internal consistency validity and test the main hypothesis, Cronbach's alpha coefficient to assess reliability, Spearman's correlation coefficient, Independent Samples T-Test, and descriptive statistics (percentage, arithmetic mean, and standard deviation).

The results revealed the following:

- There is a statistically significant positive correlation between irrational thoughts and psychological stress among secondary school students.
- The level of irrational thoughts among secondary school Province is high.
- The level of psychological stress among secondary school Province is average.
- There is a statistically significant positive correlation between the level of irrational thoughts and psychological stress among secondary school Province.
- There are no statistically significant differences in the level of psychological stress among secondary school Province based on gender.
- There are no statistically significant differences in the level of irrational thoughts among secondary school Province based on gender.
- There are no statistically significant differences in the level of psychological stress among secondary school Province based on the variable of grade level.

Keywords: Irrational thoughts, Psychological stress, secondary school level.



فهرس

المحتويات

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
ا	شكر وعرهان
ب	إهداء
د	ملخص الدراسة باللغة العربية
هـ	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
	فهرس المحتويات
	فهرس الاشكال
	فهرس الملاحق
	أولا : الخلفية النظرية الدراسات السابقة
2-1	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
4	01. الإشكالية
6	02. فرضيات الدراسة
7	03. أهمية الدراسة
7	04. أهداف الدراسة
8	05. المفاهيم الأساسية للدراسة
12	06. الخلفية النظرية
18	07. الدراسات السابقة
25	08. التعليق على الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الطريقة والأدوات	
29	- تمهيد
29	1-الدراسة الاستطلاعية
29	1-1-أهداف الدراسة الاستطلاعية
29	1-2-إجراءات الدراسة الاستطلاعية
30	1-3-عينة الدراسة الاستطلاعية
30	1-4-أدوات الدراسة الاستطلاعية وخصائصها السيكمترية
39	1-5-نتائج الدراسة الاستطلاعية

فهرس المحتويات

39	2-الدراسة الأساسية
39	2-1-مجالات الدراسة
39	2-2-منهج الدراسة
40	2-3-مجتمع وعينة الدراسة
42	2-4-أدوات جمع البيانات
42	2-5-الأساليب الإحصائية المستخدمة
43	- خلاصة
الفصل الثالث: عرض وتفسير ومناقشة النتائج	
46	تمهيد
46	1 - مناقشة وتفسير نتائج الدراسة في ضوء التراث النظري والدراسات السابقة
57	2-استنتاج عام
58	3-مقترحات الدراسة
60	خاتمة
62	المصادر والمراجع

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1.	يوضح عبارات مقياس الأفكار اللاعقلانية ومضمونها الموجبة والسالبة.	30
2.	يوضح أبعاد مقياس الضغط النفسي.	33
3.	يوضح طريقة تنقيط مقياس الضغوط النفسية	33
4.	معامل صدق مقياس الأفكار اللاعقلانية باستخدام طريقة الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية)	34
5.	يوضح معامل الارتباط كل بند بالدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية	34
6.	يبين معامل بيرسون للعلاقة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس الأفكار اللاعقلانية	35
7.	يبين معاملات ثبات التجزئة النصفية لمقياس الأفكار اللاعقلانية	36
8.	معامل صدق مقياس الضغوط النفسية باستخدام طريقة الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية)	37
9.	يوضح معامل الارتباط كل بند بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية	37
10.	يبين معامل ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية	38
11.	يبين معاملات ثبات التجزئة النصفية الضغوط النفسية	38
12.	يوضح توزيع افراد عينة الدراسة الأساسية حسب الشعبة	40
13.	يوضح العينة حسب متغير الجنس	41
14.	يبين العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والسلوك الضغوط النفسية لدى التلاميذ مرحلة التعليم الثانوي	46
15.	يوضح اختبار T لعينة واحدة للفروق بين المتوسط الحسابي الفرضي والمتوسط الحسابي لمقياس الأفكار اللاعقلانية.	48
16.	يوضح اختبار T لعينة واحدة للفروق بين المتوسط الحسابي الفرضي والمتوسط الحسابي لمقياس الضغوط النفسية.	50
17.	يبين اختبار (T) للفروق بين تلاميذ الثانوية في مستوى الأفكار اللاعقلانية تبعاً لمغير الجنس.	51
18.	يبين اختبار (T) للفروق بين تلاميذ الثانوية في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمغير الجنس.	53

فهرس المحتويات

54	19. يبين اختبار (T) للفروق بين تلاميذ الثانوي في مستوى الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الشعبة.
55	20. يبين اختبار (T) للفروق بين تلاميذ الثانوي في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الشعبة.

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
15	يوضح نظرية ABC لأليس	1.
41	يوضح توزيع العينة حسب متغير الشعبة	2.
42	يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس.	3.

قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
69	التراخيص لإجراء الدراسة الميدانية:	1.
70	الخصائص السيكومترية أدوات جمع البيانات	2.
71	الأفكار اللاعقلانية	3.
74	الضغوط النفسية	4.
76	مخرجات معالجة الفرضيات	5.

مقدمة

مقدمة:

منذ نشأة الحياة والإنسان يسعى لاكتساب المعرفة التي تساعده على فهم ذاته وتفسير ما يدور حوله في بيئته ليتمكن له فهم ذاته والعالم المحيط به والتوصل إلى حقائق الأمور، حيث أن التفكير دور مهم في النمو المعرفي والانفعالي، لمن خلاله يتعرف الفرد على ذاته ويطور لغته ويعبر عن حاجاته ويقوي قدراته، وتعتبر هذه الأخيرة من أعلى العمليات العقلية التي من خلالها يستطيع الوصول إلى مستويات عليا ومردودة وأكثر تحقيقا للمصالح والأهداف، ومنه فإن حدوث أي تسوية أو تعرض في عملية التفكير يؤدي إلى أمر أكبر من منطقيه وهو حدوث اختلالات متوقعة من دورها أنها تؤدي إلى ظهور عدد من الظواهر والاضطرابات نتيجة الاعتقاد بالأفكار اللاعقلانية مما يعيق ضبط النفس ويؤدي إلى الاستجابات الانفعالية وإدراكها على أنها واقعية، وتعتبر نظرية العلاج العقلاني التي أشار إليها "إيليس" من بين أولى النظريات التي اهتمت بالأفكار اللاعقلانية في حد ذاتها، حيث أوضح أن الإنسان لا يعاني من المشاكل النفسية إلا إذا كانت أفكاره اللاعقلانية وتصوراته الخاطئة هي التي تتحكم في تفكيره وتؤثر على سلوكه، باعتبار أن التفكير عملية عقلية داخلية تهدف إلى حل المشكلات وإصدار الأحكام واتخاذ القرارات، ولها علاقة بالصحة النفسية والتوافق، حيث أن الفرد يكتسب أنماطا من التفكير منذ نشأته من خلال الأسرة والمدرسة والمحيط الخارجي، كما أن هذه الأفكار عادة ما تسكن وتتحكم في التفكير الكثير من الأفراد والآليات يعتقدون بها على أنها مفروضة، حيث أن -تبين أن- وهي تظهر عند المراهقين والمتمثلين أكثر كماً وكيفاً مصدر الضغوط الأسرية والاجتماعية، ومن تأثيرها أنها تؤثر على التحصيل، والمردود العلمي والعملية.

مع التسارع المستمر في مجريات الحياة وتغيراتها المتلاحقة، يواجه تلميذ المرحلة الثانوية العديد من الاضطرابات النفسية، نتيجة للأفكار والمعتقدات التي يتبناها، والتي قد تشكل عائقاً أمام تحقيق أهدافه وتلبية متطلباته، مما يؤدي إلى شعوره بالقلق والاكتئاب وغيرها من الاضطرابات، كما يمكن أن تنعكس عليه في صورة اضطرابات جسمية، وتستمر باستمرار الحالة النفسية المبنية على الأفكار اللاعقلانية والتي تولد لديه إدراكات وضغوطات نفسية يمكن أن تكون سلباً على تلميذ آخر على حسب إمكانات وقدرات التلميذ في مواجهتها سواء الشخصية أو الاقتصادية أو الاجتماعية، وهذا يقودنا إلى أن تلاميذ المرحلة الثانوية يختلفون في إدراكهم للحدث الضاغط ويتباينون في النتائج الانفعالية والسلوكية لديهم وأن ظهور الضغوط في ذاتنا توجد تفكير داخلي لديهم.

لذلك سعت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي - دراسة ميدانية بثانوية فارس الحسين ببلدية برج بوعرييج للعام الدراسي 2024-2025، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على الخطة التالية والمكونة من جانبين وهما: الجانب النظري والجانب التطبيقي، وقد اشتملت على ثلاث فصول:

الفصل الأول: يشمل الإطار العام للدراسة، وذلك من خلال التطرق لإشكالية الدراسة، تحديد فرضياتها، أهمية الدراسة، وأهدافها وتحديد المفاهيم الأساسية للدراسة، والخلفية النظرية، وأخيراً عرض الدراسات السابقة ذات العلاقة بالموضوع.

الفصل الثاني: احتوى إجراءات الدراسة الميدانية وقد تم تقسيمها إلى قسمين:

القسم الأول: يضم إجراءات الدراسة الاستطلاعية.

القسم الثاني: يضم إجراءات الدراسة الأساسية.

الفصل الثالث: خُصص لعرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج المتوصل إليها على ضوء الفرضيات، الاستنتاج العام، ومقترحات الدراسة، والخاتمة وقائمة المراجع، الملاحق.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

01. الإشكالية

02. فرضيات الدراسة

03. أهمية الدراسة

04. أهداف الدراسة

05. المفاهيم الأساسية للدراسة

06. الخلفية النظرية

07. الدراسات السابقة

08. التعليق على الدراسات السابقة

1- الإشكالية:

لا شيء يعبر عن تفرّد الإنسان مثل قدرته على الغوص في عالم الأفكار، ذلك العالم الخفي الذي لا تُدركه الأبصار ولا تلمسه الأيدي، ومع ذلك يوجّه أفعال الإنسان ويطبّع سلوكاته، فمنذ اللحظة التي يشعر فيها الإنسان بشيء ما، وحتى تتشكل في ذهنه فكرة أو صورة ذهنية، تمرّ المعلومات عبر مسارات عقلية دقيقة تتشابك فيها الذاكرة والتخيّل والإدراك في انسجام معقّد، ومن خلال هذه العمليات يستطيع الإنسان أن يفهم الرموز، ويتعامل مع المجردات، ويستنبط العلاقات بين العناصر ليصل إلى نتائج أو حلول، فالتفكير ليس مجرد نشاط ذهني بل هو جوهر التميّز الإنساني، والعنصر الحاسم في تشكيل الهوية واتخاذ المواقف، وهوما يساعد الإنسان على فهم واقعه بشكل أفضل، والتصرف بطريقة تناسب المواقف التي يمر بها (بن طاطة، 2017، ص4).

من الطبيعي أن يتعرض التلميذ لمستويات متباينة من المشكلات النفسية والانفعالية أثناء دراسته، منها ما يتصل بطريقة التفكير والعلاقات التفاعلية داخل وخارج الوسط الدراسي، ومنها مرتبط بالأفكار السلبية الناتجة عن مروره بمواقف وخبرات سنين حياته الأولى من تشويش مسبق لأفكاره تجعل تفكيره غير عقلاّني، ويؤثر في توافقه لمجاله الداخلي والخارجي.

فالتفكير اللاعقلاني يعد نقطة البداية للكثير من المشكلات التي يعاني منها تلاميذ هذه المرحلة، مثل انخفاض تقدير الذات، القلق، الإكتئاب، التوتر، والضعوظات بمختلف أشكالها (فردوح، ودوخان، 2020 ص4).

كما يشير باترسون PATERSON (1980) بأن الأفكار اللاعقلانية تعتبر من المفاهيم والمعتقدات التي يتبناها الفرد عن الأحداث والظروف الخارجية والتي ترجع نشأتها إلى التعلم المبكر غير المنطقي.

أما أليس ELLIS (1980) عرفها بأنها عبارة عن معتقدات وتقييمات مستمدة من افتراضات ومقدمات غير تجريبية وتظهر في لغة مطلقة، وهي أفكار خاطئة ومنافية للعقل وغير واقعية وتعتبر عن التفكير اللاعقلاني بجملة تستخدم فيها كلمات الواجب (رزوقي، نبيل، 2018، ص 311).

وهذا ما تؤكد بعض الدراسات البحثية في نفس السياق من بينها دراسة نيسون سميرة، بوعزة ربة (2015) والتي أكدت في نتائجها أنه توجد علاقة دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل بتقدير الذات لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية.

وفي ظل الحياة المعاصرة المليئة بالتغيرات يواجه الأفراد ضغوط نفسية عبر مختلف المراحل العمرية، فتلاميذ المرحلة الثانوية كمرهقين يجابهون حتميات نفسية واجتماعية وعلائقية قد تعتبر مصدرا للأفكار اللاعقلانية والتوتر والضغوط النفسية لدى البعض، كما يختلف الأفراد في استجاباتهم للضغوط فمنهم من تدفعه تلك الضغوط إلى المثابرة والجدية وقد تدفع البعض الآخر إلى الإحباط واليأس وانخفاض الإنتاجية (قردوح، دوخان، 2020، ص 5).

فتعرف الضغوط إجمالاً بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل عن قدراته وإمكاناته وتهدد رفاهيته النفسية، كذلك الضغط فهو الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الكائن الحي، وقدرته على الاستجابة لها.

كذلك عرّف ريس بأنه مثيرات أو التغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية يكون على درجة من الشدة والوحدة والدوام بحيث ينتقل القدرة التكيفية للكائن الحي إلى حده الأقصى والتي في ظروف معينة، يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق أو الاحتلال الوظيفي الذي يؤدي إلى مرض وبقدر الاستمرار الضغط بقدر ما يتبعها من اضطراب جسمي نفسي (الداودي، بوبطيمة، 2022، ص 22).

وأشار سيلبي إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي (عبيد، 2008، ص 20)، وهذا ما جاء في دراسة **بجاوي ليليا (2022)**، والتي أكدت في نتائجها أنه توجد علاقة دالة إحصائياً بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

وعليه جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى تلميذ التعليم الثانوي بثانوية فارس الحسين ببلدية برج بوعريريج. وقد انبثقت هذه الدراسة من مجموعة من التساؤلات المحورية التي شكلت إطارها الإشكالي:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الأفكار اللاعقلانية ومستوى الضغوط النفسية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي بثانوية فارس الحسين ببلدية برج بوعريريج؟

- ما مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى تلميذ مرحلة الثانوي لثانوية فارس الحسين ببلدية برج بوعريريج؟

- ما مستوى الضغوط النفسية لدى تلميذ مرحلة الثانوي لثانوية فارس الحسين ببلدية برج بوعريريج؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس (ذكر، انثى) لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي بثانوية فارس الحسين ببلدية برج بوعريريج؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس (ذكر، انثى) لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي بثانوية فارس الحسين ببلدية برج بوعريريج؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الشعبة (ادبي، علمي) لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي بثانوية فارس الحسين ببلدية برج بوعريريج؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الشعبة (ادبي، علمي) لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي بثانوية فارس الحسين ببلدية برج بوعريريج؟

2-الفرضيات:

- 1-لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي بثانوية فارس الحسين ببرج بوعريريج.
- 2 -مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي بثانوية فارس الحسين ببلدية برج بوعريريج مرتفع
- 3 -مستوى الضغوط النفسية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي لثانوية فارس الحسين ببلدية برج بوعريريج منخفض.
- 4 -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي بثانوية فارس الحسين ببلدية برج بوعريريج تعزى لمتغير الجنس (ذكر، انثى).
- 5-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي بثانوية فارس الحسين ببلدية برج بوعريريج تعزى لمتغير الجنس (ذكر، انثى).
- 6 -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي لثانوية فارس الحسين ببلدية برج بوعريريج تعزى لمتغير الشعبة (ادبي، علمي).
- 7-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي بثانوية فارس الحسين ببلدية برج بوعريريج تعزى لمتغير الشعبة (ادبي، علمي).

3 - أهمية الدراسة:

1-3- الأهمية النظرية:

تبرز أهمية الدراسة الحالية في النقاط التالية:

1- تسهم هذه الدراسة في إثراء الفهم النظري لمفهوم الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية، من خلال توضيح طبيعة العلاقة بينهما.

2- تتبع أهمية متغير الأفكار اللاعقلانية من خطورته النفسية، حيث تؤكد الدراسات والأبحاث أن تبني مثل هذه الأفكار يؤدي إلى اضطرابات نفسية وعاطفية، تنعكس سلبًا على سلوك الفرد وتفاعله مع بيئته.

3- يرى الباحث ان هذه الدراسة قد تكون ذات أهمية، حيث انها تتناول موضوعا يتصل بنفسية الشخص

4- البحث في الحالة النفسية والضغط التي يعاني منها تلميذ مرحلة التعليم الثانوي.

5- أهمية متغير الأفكار اللاعقلانية لمت لها من اثار سلبية علي حياة الفرد والتي يرى ذبيحي (2019) في هذا الصدد بانها تؤدي بشخص لذاته وغيره.

3-2- الأهمية التطبيقية:

تتبع أهمية التطبيقية من خلال ما ستغير عليه من نتائج حيث يمكن الاستفادة منها في النقاط

التالية:

1- قد تسهم نتائج هذه الدراسة في تسليط الضوء على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومستوى الضغوط النفسية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي.

2- قد تسهم هذه الدراسة في إثراء المعرفة العلمية من خلال تقديم معلومات معمقة حول الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية، وما تنطوي عليه من دلالات معرفية في هذا المجال.

3- إبراز إمكانية الترابط بين الأفكار اللاعقلانية ومستويات الضغوط النفسية يُعد من الجوانب المحورية التي تسعى هذه الدراسة إلى توضيحها.

4- أهداف الدراسة:

الهدف العام من الدراسة الحالية الي:

معرفة على إذا كانت توجد هناك علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدى تلميذ

مرحلة التعليم الثانوية.

وهناك اهداف جزئية تتمثل في:

1- الكشف عن مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي بثانوية فارس الحسين ببلدية برج بوعرييج.

2-الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي بثانوية فارس الحسين ببلدية برج بوعرييج.

3-الكشف عن الفروق في متغيرات الدراسة (الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية) لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوية لمتغير الجنس (ذكور، اناث) والشعبة (ادبي، علمي).

5-المفاهيم الأساسية للدراسة:

5-1-الأفكار اللاعقلانية:

5-1-1- لغة: الأفكار اللاعقلانية تتكون من كلمتين:

- الأفكار " هي جمع فكرة، تعني ما تعني ما يخطر في الذهن من معان وتصورات.
- " اللاعقلانية "مشتقة من " عقل " مع إضافة " لا" النافية وتعني عدم التوافق مع المنطق او غياب التفكير العقلاني.

وبذلك فان الأفكار اللاعقلانية تعني لغويا التصورات او المعتقدات التي لا تستند الي منطق صحيح أو دليل عقلي مقبول.

- 5-1-2- اصطلاحا:

- ألبرت اليس الأفكار اللاعقلانية بانها " تلك الأفكار السالبة الخاطئة، غير المنطقية، وغير الواقعية، التي تتسم بعدم الموضوعية، وتتأثر بالأهواء الشخصية، والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، على مزيج من الظن والتنبؤ والتهويل، والتي لا تتفق مع إمكانات الفرد الواقعية.
- الأفكار اللاعقلانية هي تلك المعتقدات الجامدة والمطلقة التي يتبناها الأفراد وتقوم على مطالب داخلية صارمة، مثل: 'يجب أن أكون ناجحًا في كل شيء' أو 'ينبغي أن يحبني الجميع'. وتُعد هذه الأفكار مصدرًا رئيسيًا للاضطرابات النفسية لأنها تؤدي إلى مشاعر سلبية شديدة مثل القلق، الغضب، أو الاكتئاب، وتمنع الفرد من التفكير الواقعي والمرن (اليس، 2000، ص88).

- عبد الرحمن العيسوي "الأفكار اللاعقلانية عبارة عن مجموعة من التوجهات السلبية والتفسيرات غير المنطقية للواقع، والتي تعتمد على مشاعر مشوهة أكثر من الحقائق الموضوعية. هذه الأفكار تتسم بالتعميم الزائد والتوقعات الكارثية، مما يؤدي إلى سلوكيات غير توافقية وخلل في التكيف النفسي والاجتماعي(العيسوي، 2002ص180)
- أحمد عبد الخالق "الأفكار اللاعقلانية تمثل نمطاً من التفكير السلبي الذي يتضمن افتراضات غير منطقية وغير واقعية، وتكون مصحوبة بمطالب متطرفة وغير مرنة حول الذات أو الآخرين أو العالم. هذا النوع من التفكير يؤدي إلى استجابات انفعالية مشوهة وتفاعل غير سوي مع المشكلات (عبد الخالق، 2006، ص134).
- حامد زهران "تتصف الأفكار اللاعقلانية بأنها نماذج معرفية خاطئة متأصلة في البنية المعرفية للفرد، وتقوم على التفسيرات غير الواقعية للخبرات اليومية. وتُعد هذه الأفكار أساساً للاضطرابات النفسية نظراً لتأثيرها المباشر على المشاعر والسلوك، مثل الكمالية الزائدة والخوف من الفشل"(زهران، 2005، ص343).
- جمال الخطيب "الأفكار اللاعقلانية هي تلك النماذج المعرفية التي تفتقر إلى المنطق والواقعية، وتعتمد على الانفعالات المكثفة بدلاً من الأدلة الموضوعية. وهي تمثل معايير صارمة وغير مرنة، وتؤدي إلى تشوهات معرفية مثل التهويل والتعميم السلبي، مما يؤثر سلباً على أداء الفرد النفسي والاجتماعي (الخطاب، 2010، ص266).
- مما سبق يتحدد مفهوم الأفكار اللاعقلانية بأنها مجموعة من المعتقدات السلبية وغير المنطقية التي يتبناها الفرد نتيجة لتأثيرات البيئة الاجتماعية التي نشأ فيها، وتتميز هذه الأفكار بالمبالغة والتعميم والتوقعات غير الواقعية، مما يؤثر سلباً على نظرة الفرد لذاته وتفاعله مع الآخرين، وقد تقوده إلى اضطرابات انفعالية مثل القلق أو الاكتئاب.

5-1-3-إجرائيا:

يتحدد مفهوم الأفكار اللاعقلانية اجرائيا بالدرجة التي يتحصل عليها تلميذ عينة الدراسة على مقياس الأفكار اللاعقلانية المعد من طرف " سليمان الريحاني "

5-2- تعريف الضغوط النفسية:

5-2-1 لغة:

ضَغَطٌ: الضغَطُ والضغطة: عصر الشيء إلى شيء صَغَطَهُ يَضغَطُه ضغَطًا، زحَمه إلى حائِطٍ ونحوه، ومنه ضَغَطَةُ القبر وفي الحديث: لتَضغَطُ على باب الجنة " أي تزحُمون يقال ضغَطه إذا عصره وضيق عليه وقهره ومنه حديث الحديبية: " لا يتحدث العرب إنا أخذنا ضغطة " أي عصرًا وقهرًا وأخذت فلانا ضَغَطَةً بالضم إذا ضيقت عليه لتكرهه على الشيء (بورقعة، 2019، ص 10).

5-2-2 -اصطلاحا:

الضغوط هي مشاكل أو صعوبات يواجهها الإنسان وتعترض طريقة تعوقه فترة عن الاستمرار وتتطلب منه أن يحاول حلها وإزالتها من طريقه.

وعرف كل من لازاروس وفولكمان (1984) الضغَط بأنه علاقة خاصة بين الفرد والبيئة والتي يقدرها الفرد على أنها شاقة ومرهقة أو أنها تفوق مصادره للتعامل معها وتعرض صحته للخطر، والضغوط النفسية هي ظاهرة معقدة ومتداخلة الأبعاد والعلاقة بين أبعادها (الخفاف، 2019، ص 17).

عرف ميكانيك (1978) أن هي ردود فعل الفرد الداخلية التي تحدث بسبب تفاعل الفرد مع الظروف البيئية المحيطة به، وتسبب له ضيقًا وتوترًا، وتعرف بالمواقف الضاغطة.

عرفه كوكيس (1990) الضغَط بأنه نتيجة أي صراع بين المطالب الملقاة على الفرد وقدراته على التعامل معها حيث يفكر الفرد في المطلب ويفكر في قدراته واختلال التوازن بين الطرفين هو السبب في ظهور الضغوط.

ويعرفه عبد الستار إبراهيم (1998) أنه تغيير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة وبعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها من ظروف العمل والتلوث البيئي أو السفر أو الصراعات الأسرية ضغوط في ذلك مثل الأحداث الداخلية والتغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو التغيرات الهرمونية (بن عبد السلام، بايشي، 2016، ص 14).

يعرف " شيلي تايلور" الضغَط النفسي خبرة انفعالية سلبية يترافق مع حدث تغيرات بيوكيميائية وفيزيولوجية ومعرفية وسلوكية يمكن التنبؤ بها ويمكن أن تؤدي إما إلى تغيير الحدث الضاغط أو التكيف مع آثاره.

ويعرفها " الحجار والدخان (2005)، الضغط النفسي بأنه مجموعة من المواقف الأحداث أو الأفكار التي تقضي إلى الشعور بالتوتر وتشتت عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته (سبيح، 2020، ص 19).

يعرف الكفوري (2000) الضغوط النفسية بأنها عملية تقييم الأحداث التي يواجهها الفرد كمواقف مهددة والاستجابة لها عبر تغيرات فيسيولوجية وانفعالية ومعرفية وسلوكية تكشف عن قدرة الفرد على الموائمة بين ما لديه من إمكانيات وبين ما تطلبه البيئة المحيطة من أفعاله.

كذلك عرف "بارون" بأنها حالة تحدث عندما تكون متطلبات مواجهة الموقف أكبر من موارد الفرد وإمكانياته بحيث لا يستطيع تحقيق شيء تجاهه (بورقة، 2019، ص 13)

في حين يرى " شان" أن الضغط النفسي عبارة عن مثيرات أو موقف تقوم بالتأثير على المصادر التكيفية، وبذلك يصبح الحدث ضاغطاً إذا قام الفرد بإدراكه على أنه ضاغط، كما يمكن أن يشير الضغط النفسي إلى مجموعة واسعة من المشكلات التي تختلف عن المشكلات العادية حيث تتضمن أحداثاً بيئية ترهق الفرد إضافة إلى استجابة الفرد إلى هذه الأحداث وكيفية تفسير الفرد لها.

ويقول ويبسترز أنه يمكن تعريف الضغط النفسي بوساطة الضغط نفسه، أي عن طريق نتائج الضغوطات الجسمية والعقلية التي تتحدى راحة الجسم وصحته وبناء عليها يمهل الفرد إلى تعديل التوازن الموجود (السميران، المساعد، 2014، ص 17).

مما سبق يتحدد مفهوم الضغوط النفسية بأنها استجابة نفسية وفسولوجية تحدث عندما يواجه الفرد مطالب أو تحديات تفوق قدرته على التكيف، مما يؤدي إلى اضطراب في التوازن النفسي والجسدي. وهو ناتج عن تفاعل معقد بين العوامل الداخلية والخارجية، حيث يختلف تأثيره وفقاً لطبيعة الشخص والظروف المحيطة به.

5-2-3- إجرائيا:

يتحدد مفهوم الضغوط النفسية إجرائيا بالدرجة التي يتحصل عليها كل تلميذ من تلاميذ عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية المعد من طرف راشا راغب إبراهيم.

5-3- التلميذ: هو الشخص الذي تهيأ لمرحلة تعليمية معينة يتحكم فيها المستوى العقلي، والزمني كما يجب أن تتوفر فيه قدرات واهتمامات وعادات بغية اكتساب المهارات والعادات اللغوية الذي يطمح

الأستاذ تعليمها له مع مراعاة قدرات، واستعدادات المتعلم من حيث الهدف إلى تحقيقه (رقبي، 2022، ص07).

6- الخلفية النظرية:

6-1- النظريات والنماذج المفسرة الأفكار اللاعقلانية:

6-1-1- نظرية ألبرت اليس:

تعتبر هذه النظرية طريقة متكاملة للعلاج والتعلم وهي تستند إلى أرضية نظرية معرفية إدراكية، وانفعالية سلوكية، ويفترض أليس " أن الإنسان مخلوق فريد من حيث أنه يفكر، ويعرف أنه يفكر كما أنه توجد أفكار خاصة، بمعنى مقدرته على رصد الأفكار ووزنها وتقييمها، وهو أيضا فريد من حيث أنه يفكر بطريقة عقلانية وغير عقلانية في ذات الوقت، وبالطبع فإن العلاج يعتمد على تشييد التفكير العقلاني ومقاومة التفكير غير العقلاني كما يفترض أن الاضطراب النفسي ينشأ من الطلبات غير العقلانية التي يطلبها الإنسان والتي لا طاقة له بها، ولا تتفق مع منطق الواقع والحياة، وتأخذ هذه الطلبات صورة (يجب) وهنا يأتي الموقف الدلالي، فدلالة يجب لدى المريض ليست بالدلالة التي تقع في أذهاننا. .. فدلالتها لدى المريض تعني أن تكون النتيجة 100%، وبالطبع هذه ال يجب لا تكون واضحة في ذهن المريض ولكن يمكن الوصول إليها في التحليل النهائي، ويفترض الأسلوب العقلاني ثلاثة تنويغات أساسية من "يجب" وهي:

- يجب أن أكون بارعا فيما أقوم به، وإلا فالوضع لن يطاق

- يجب أن يعاملني الناس بكياسة وإلا فالوضع لن يطاق.

- يجب أن تمنحني الحياة ما أريد أو أستحق وإلا فالوضع لن يطاق.

وتتفرع عن هذه الأفكار الثلاثة (11) فكرة غير عقلانية تتسبب في الأمراض النفسية، وتحديد الأفكار غير العقلانية ومجابهتها وتغييرها إلى عقلانية بديلة هو روح العلاج، ويتبع هذه الأفكار غير العقلانية مواقف ذهنية تؤدي إلى انهزام النفس وعدم تحقيق الذات، وبالتالي مزيد من الاضطراب النفسي، ومن هذه المواقف:

لوم الذات وتقريعها مما يؤدي إلى الاكتئاب، ولوم الآخرين، وقد يؤدي إلى الحنق والغضب الأعمى، وتوقع الكوارث، ويعني به توقع الإنسان أسوأ النتائج من أي خطأ يقترفه أو يقترفه غيره ويكون هذا بمثابة كارثة وعدم التحمل (نوبلي، طيار، 2021، ص20)

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

الفكرة الأولى: من المفروض أن يكون الشخص محبوباً أو مرضياً عنه من كل المحيطين به، هذه الفكرة غير منطقية لأنها هدف يصعب تحقيقه.

الفكرة الثانية: يجب على الفرد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة وأن ينجز ما يمكن أن يعتبر نفسه بسببه ذا قيمة وأهمية، إن تحقيق ذلك من الأمور الصعبة ونضال الفرد لتحقيق ذلك قد يؤدي به إلى الأمراض الجسمية وإلى الشعور بالعجز وإلى فقدان الثقة بالنفس.

الفكرة الثالثة: بعض الناس شر وأدى وعلى درجة عالية من الخسة والجبن والندالة وهم يستحقون العقاب والتوبيخ، وهذه الفكرة غير عقلانية لأنه ليس معيار مطلق للصواب والخطأ.

الفكرة الرابعة: من أكبر المصائب سير الأمور بعكس ما يتمنى الإنسان، إذا لم يحدث الأمر بالطريقة التي يتوقعها ويتمناها، فليس هناك أمل قط في أي شيء.

الفكرة الخامسة: أسباب المصائب خارجية ولا يستطيع الإنسان عمل أي شيء حيالها.

الفكرة السادسة: نقد الأشياء الخطرة أو المخيفة سبباً للإشغال الدائم والهم الكبير ويجب أن يكون الشخص دائم التوقع لها، وعلى أهبة الاستعداد لمواجهتها والتعامل معها.

الفكرة السابعة: الأسهل للشخص أن يتفادى المشكلات أو المسؤوليات بدلاً من مواجهتها.

الفكرة الثامنة: يجب على الشخص أن يكون مستنداً على آخرين وأن يكون هناك شخص أقوى منه يستند عليه يعتمد عليه.

الفكرة التاسعة: الشعور بأهمية المستقبل.

الفكرة العاشرة: اللامبالاة: يمكنني أن أساعد في حل مشكلات الآخرين ولكن دون أن أتأثر بها.

الفكرة الحادية عشر: بدائل حل المشكلة هناك عدة حلول لكل مشكلة توجهني وأفضل أن أختار الحل المناسب - ليس هناك حل مثالي وكامل لأي مشكلة ولا وجود للمثالية أصلاً على أرض الواقع.

وقد أضاف الريحاني (1987) فكرتين إلى الأفكار اللاعقلانية التي حددها أليس والفكرتين هما:

الفكرة الثانية عشر: (الرسمية والجدية): ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية -والجدية -في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.

الفكرة الثالثة عشر: العلاقة بين الأزواج لا شك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة.

وبرى أليس أن مثل هذه الأفكار الخرافية تكاد تكون عامة وعندما يتم تقبلها أو تدعيمها عن طريق التلقين الذاتي تؤدي إلى الاضطراب النفسي أو العصاب ولا يمكن العيش بها بسلام، فالشخص المضطرب غير.

(سعيد، بيطاط، 2022، ص 24)

6-1-2- النظرية العقلانية الانفعالية:

قوم النظرية العقلية الانفعالية على نموذج تعليمي هو نموذج ABC .

A : يعني الأحداث أو الخبرات المنشطة وهي عادة خبرات مؤلمة وغير سارة مثل خبرة الطلاق أو الفشل أو الموت أو الفصل من العمل، هذه الخبرات يتم إدراكها في جو غير عقلائي وبذلك تكون خبرة لاعقلانية، وهي في السلوكية أشبه ما تكون بالمشير أو الحدث الغير مرغوب فيه والذي يعمل على استثارة الخوف لدى الفرد.

B : يعني نسق الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية لدى الفرد والتي تؤدي إلى إثارة الاضطراب الانفعالي وتدمير وهزيمة الذات وهي أشبه في السلوكية بالعمليات الوسيطة.

C: يشير إلى الاضطراب الانفعالي لدى الفرد وهي دائما مرتبطة بنسق المعتقدات والأفكار، فإذا كان النسق غير عقلائي كانت النتيجة هي الاضطراب النفسي كما في حالات القلق.

بعد أن وضع إليس هذا النموذج قام باستكمالته وطوره حتى أصبح نموذجا جديدا هو (ABCDEF) وتمثل الحروف الثلاثة الجديدة الأسلوب الإرشادي العلاجي الذي ينتهجه إليس مع عملائه.

D : يتضمن مفهوم المجادلة والاحتجاج على المعتقدات غير العقلانية والأفكار الخاطئة مما يجعل العميل يتحدى نفسه ويتحدى أفكاره ويجادلها على عدم منطقيتها ثم يغيرها.

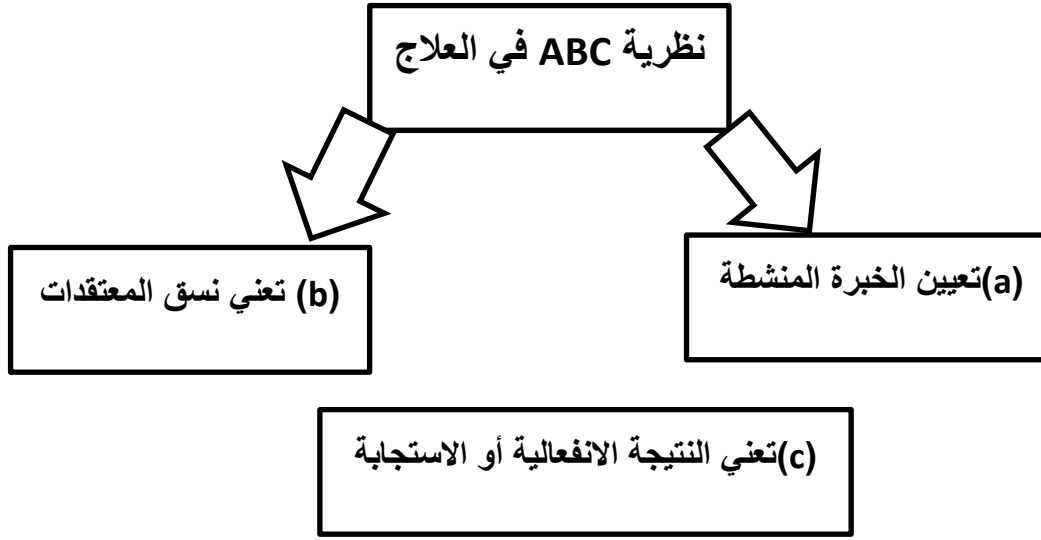
E :تضمن التأثير النهائي الجديد الذي يحققه الفرد نتيجة لتغيير أفكاره واعتقاداته غير العقلانية إلى أفكار صحيحة، وبعبارة موجودة أن يقوم المرشد بتغيير الأفكار التي تم مهاجمتها بأفكار عقلانية من خلال تعديل نسق التفكير لدى أفراد.

F :يضمن المشاعر الجديدة التي يشعر بها الفرد بعد أن يصل إلى حالة الارتياح العام والاستقرار النفسي، وهي الخطوة الأخيرة والتي من خلالها تتغير انفعالات الفرد السلبية إلى انفعالات موجبة وهو الهدف الرئيس الإرشاد العقلائي الانفعالي.

وبناء على ما سبق ذكره يمكن القول أن هذه النظرية تؤكد على أن أفكار الفرد هي التي تؤثر في مشاعره وتعطي تفسيراً للأحداث من حوله، قد يكون هذا التفسير منطقياً وقد لا يكون منطقياً، فاستجابات الفرد لا تتعلق من الحادث A وإنما من أفكاره المرتبطة بالحادث الذي رمز له بالحرف B.

(بوراس، بصامي، 2020، ص 17، 18).

الشكل رقم 01: يوضح نظرية ABC لأليس



3-1-6- نظرية التحليل النفسي:

لكلاسيكيون: فرق "فرويد" بين عمليات التفكير الأولية والثانوية مؤكداً بأن العمليات الأولية تعني الطاقة الكلية اللاشعورية التي تسعى إلى تحقيق الإشباع، في حين أرجع العمليات الفكرية الشعورية المرتبطة بالإنسان 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.

الجدد: يركز "آدلر" عكس "فرويد" على مشاعر النقص والعجز والعدوان والحاجة للحب والغائبة من أجل الكمال والكفاح ونمط الحياة، ولذا فإن الأفكار اللاعقلانية عنده هي نتاج للنقص والعجز الذي يوحى بفشل الفرد على النجاح في الحياة وبلوغ الكمال والحسن، أما "سوليفان فيري" بأن الأفكار اللاعقلانية هي صورة ذهنية يمتلكها الفرد عن النفس وعن الآخرين، وهذه الصورة ليست بالضرورة تمثيلاً صادقاً لأنها كأى إدراك أو ملاحظة تتأثر جداً بطبيعة نظام الذات للفرد، أما "هنري موراي" فنأدى بفكرة الحاجات، ومنها الحاجة إلى لوم الذات وتصغير الذات وهي كفكرة ومطلب غير عقلائي لدى الفرد.

(بن طاطة، 2017، ص 28).

6-2- النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية:

تُعدّ الضغوط النفسية من الظواهر الأساسية التي تمسّ حياة الإنسان اليومية، سواء في بيئته الأسرية أو العملية أو الاجتماعية. ونظرًا لتعدد مصادر هذه الضغوط وتباين تأثيرها بين الأفراد، أصبح من الضروري فهمها من منظور علمي دقيق لهذا السبب، اهتم العديد من الباحثين وعلماء النفس بتفسير الضغوط النفسية من خلال وضع نماذج ونظريات مختلفة تساعد على فهم آليات حدوثها، واستجابات الفرد لها، وكذا سبل التكيف معها. ومن بين هذه النظريات نجد:

6-2-1- نظرية هانز سيللي:

نظرية هانز سيللي الرائد الأول في الدراسات حول الضغط، وهو أول من حاول وضع نموذج يمثل وجهة نظره حول ردود الفعل الانضغاطية، وعرف الضغط على أنه استجابة فيزيولوجية غير محددة والتي يستجيب بها الجسم اتجاه اي مطلب يقع عليه، ويعتبر أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط عامة، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة، وهذه الأعراض سماها " مجموعة الأعراض الحيوية للضغط" أو جملة الأعراض التكيفية العامة ويشار إليها بـ **G.a.s** حيث تمر استجابة الضغط النفسي بثلاث مراحل أساسية (بويزي، 2018، ص 16).

مرحلة الإنذار: وفيها يتم استثارة الجهاز العصبي المستقل، والجهاز الغدي ويظهر الجسم تغيرات مميزة للتعرض المبدئي للضاغط، وفي نفس الوقت ينخفض مستوى المقاومة.

مرحلة المقاومة: وفيها يحاول الجسم التكيف مع المطلب الفيسيولوجية التي تقع على كاهله، وذلك بمقاومة مصدر التهديد وعندما يكون الضاغط مستمرًا يتم استنزاف طاقة الجسم على المقاومة ويدخل الكائن الحي في المرحلة الثالثة.

مرحلة الاستنزاف: وفيها تنهك طاقة الكائن اللازمة للتكيف ويحدث الانهيار الصحي ومعاناة الجسم من تلف أو ضرر لا يمكن إيقافه بعد التعرض لفترة طويلة لمثير ضاغط، وقد تظهر علامات استجابة الإنذار من جديد أو يموت الكائن الحي (ولاء، 2016، ص 20).

6-2-2- نظرية الإدراك الكلي للموقف لسيلبرجر:

يهتم سيلبرجر بالضغط باعتباره مثير يتعامل معه في شكل الخصائص المنهبة للبيئات التي تدرك على أنها مسببة للاضطرابات بشكل ما، وهو نموذج ذو طابع هندسي تؤدي الضغوط الخارجية فيه على

رد فعل الانضغاط داخل الفرد، كما أنه يدخل في لغة الحياة اليومية وهو يتعامل مع الضغط على أنه متغير مستقل ويعتبر فهم نظريته في القلق مقدمة لفهم نظريته في الضغوط، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما قلق الحالة أو القلق الموضوعي أو قلق الموقف، وقلق السمة أو قلق العصابي أو القلق المزمن، وهو يربط بين قلق الحالة والضغط ويعتبر أن الضغط الناتج عن الضغط الناتج عن ضغط معين مسببا لحالة القلق وما يثبته في علاقة قلق الحالة بالضغط يستبعده عن علاقة قلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبر السابقة بالضغط حيث أن الفرد يكون من سماته الشخصية القلق أصلا (بن الصغير، 2020، ص 12).

6-2-3- نظرية التقدير المعرفي:

أكد لازاروس بأن العملية المعرفية تمثل حجر الأساس لتحديد طبيعة استجابة هذا الفرد للضغوط المختلفة داخلية كانت أو خارجية وعليه فإن إدراك الموقف وتقييمه هو الأساس في مسألة مواجهة الضغوط والتغلب عليها، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها العوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه وتنشأ الضغوط في ضوء نظرية التقدير المعرفي عندما يوجد عدم اتفاق بين متطلبات الشخصية للفرد ومتطلبات البيئة الخارجية مما يؤدي إلى تقييم التهديد وإدراكه له من خلال مرحلتين:

المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط

المرحلة الثانية: وهي المرحلة التي يحدد فيها الفرد كيفية التعامل مع الموقف الضاغط

(صالح، 2018، ص 89).

6-2-4- نظرية موراي:

تمثل نظرية موراي نموذجا في تفسير الضغوط النفسية فالضغط عنده يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي يرتبط بالموضوعات والآخر بشري يرتبط بالأشخاص، وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية وطرق التواصل كالخداع والانتزان والسيطرة والعدوان ويقسم موراي الضغوط النفسية إلى نوعين:

- ضغوط ألفا: وهي التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد.

- ضغوط بيتا: وهي الضغوط كما يدركها الشخص.

ويربط موراي بين شعور الفرد بالضغط النفسية وبين مدى إشباعه لحاجاته كالحاجة للإنجاز، والحاجة إلى الانتماء، والحاجة إلى العدوان، والحاجة إلى السيطرة، والحاجة إلى تحقير الآخرين عندما يشعر بأنه مهم أو مظلوم، ويمكن أن نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبه انفعال معين، فحين يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة، وإذ لم يتحقق الإشباع فإنه يحس بالضيق (النوايسة، 2011، ص 20، 21).

7-الدراسات السابقة:

بعد اطلاع الطالبتين على الأدبيات النفسية والتربوية المرتبطة بموضوع الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية، تم جمع عدد كبير من الدراسات والأبحاث المحلية والعربية والأجنبية ذات الصلة. وقد حرصت الطالبتين على ترتيب هذه الدراسات وفقاً للتسلسل الزمني من الأحدث إلى الأقدم، كما تم تصنيفها إلى قسمين إلى دراسات تتعلق بالأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية.

7-1-الدراسات المتعلقة بالأفكار اللاعقلانية:

7-1-1-الدراسات العربية:

- دراسة رحالي حمزة، خطوط رمضان (2022): بعنوان الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي هدفت الدراسة الي: معرفة مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي والتعرف علي طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، تكونت العينة من 120 تلميذ، 58 تلميذ من القسم العلمي و62 طالبا من القسم الادبي، بالاعتماد على المنهج الوصفي، ولتحقيق هدف الدراسة استخدم مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس قلق الامتحان ومقياس دافعية الإنجاز، حيث أظهرت النتائج عن درجة الأفكار اللاعقلانية مرتفعة بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- دراسة سعدي هيفاء، بن حميدة نعيمة (2022): بعنوان الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، هدفت الدراسة إلى قياس علاقة الأفكار اللاعقلانية بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، إضافة إلى قياس أثر المتغيرات الديمغرافية المتمثلة في الجنس والشعبه، على عينة قدرت (45) تلميذ 18 ذكور و27 إناث، بتطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني، ومقياس قلق الامتحان لحامد زهران، بالاعتماد على المنهج الوصفي، توصلت نتائج الدراسة إلى لا توجد

علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، يعاني تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من أفكار لاعقلانية، يعاني تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من مستوى قلق الامتحان مرتفع، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس ذكور وإناث، كذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الشعبة (أدبي - علمي)

- دراسة عيس وعقيلة، وبولحية هاجر (2022): بعنوان الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المراهق المتمدرس، هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية و مفهوم الذات لدى عينة من الطور الثانوي، على عينة قوامها 100 تلميذ وتلميذة، بالاعتماد على المنهج الوصفي، واستخدمت مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية، ومقياس مفهوم الذات، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية ومفهوم الذات لدى عينة الدراسة، لا توجد فروق دالة إحصائياً في الأفكار اللاعقلانية بين التلاميذ تعزى إلى متغير الجنس وأيضاً الشعبة، لا توجد فروق دالة إحصائياً في مفهوم الذات بين التلاميذ تعزى إلى متغير الجنس وكذا الشعبة.

- دراسة خديجة لعقوق، سميرة ركزة (2021): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، هدفت الدراسة إلى معرفة مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وعلاقتها بمستوى الطموح الدراسي، إضافة إلى معرفة إذ كانت فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في كلا المتغيرين، على عينة مكونة من 120 تلميذ وتلميذة، بتطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية من طرف الريحاني (1987)، ومقياس مستوى الطموح الدراسي لمحمد بوفتاح (2005)، توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية ومستوى الطموح الدراسي، وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في الأفكار اللاعقلانية لصالح الإناث في أفكار: التهور الانفعالي، سير الأمور عكس ما يتمنى الفرد، توقع الكوارث، كذلك عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في مستوى الطموح الدراسي.

- دراسة يوسف سلامه عبد المسن ابوراس (2019): بعنوان الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والسعادة النفسية، على عينة من (320) طالب وطالبة منهم (97) من الذكور و(223) من الإناث، من طلبة منطقة دورا التعليمية في جامعة القدس المفتوحة، بتطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية

المعد من طرف الريحاني 1987، ومقياس السعادة النفسية لكارول رايف، بالاعتماد على المنهج الوصفي، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية والسعادة النفسية، كذلك أظهرت ان مستوى الأفكار اللاعقلانية مرتفع ومستوى السعادة النفسية منخفض لدى عينة الدراسة.

- دراسة رجاء محمود مريم، منيرة عبد الله الشمسان(2018): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة في ضوء التخصص والتحصيل الدراسي، هدفت الدراسة الي: اختبار العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة مكونة من(288) طالبة من جامعة الملك سعود، اعتمدت الدراسة علي المنهج الوصفي الارتباطي، لتحقيق هدف البحث طبق مقياس الأفكار اللاعقلانية اعداد الريحاني ومقياس الشعور بالوحدة النفسية اعداد راسيل بعد عرض وتحليل ومناقشة البيانات أظهرت النتائج ان يوجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الشعور بالوحدة النفسية، والأفكار اللاعقلانية في الدرجة الكلية، والأفكار الفرعية التالية: (اللوم القاسي للذات والآخرين، توقع الكوارث التهور الانفعالي الاعتمادية، الشعور بالعجز والانزعاج المشاكل الآخرين الجدية والرسمية). كما يوجد مستوى متوسط من انتشار الأفكار اللاعقلانية وهو مستوى التآرجح بين العقلانية واللاعقلانية، وكذلك هناك مستوى فوق المتوسط من انتشار الشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات جامعة الملك سعود، وذلك وفقاً للمعيار المعتمد في مقياسي الدراسة الحالية. كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطالبات على مقياس الأفكار اللاعقلانية تبعاً للتخصص العلمي، والمعدل التراكمي. كما توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطالبات على مقياس الوحدة النفسية تبعاً للمعدل التراكمي، في حين لم تظهر فروق وفقاً للتخصص في درجة الشعور بالوحدة النفسية، وبينت النتائج أنه يمكن التنبؤ بدرجة الشعور بالوحدة النفسية من خلال ثلاثة من الأفكار اللاعقلانية التالية: (التهور الانفعالي الجدية والرسمية، وتوقع الكوارث).

7-1-2- الدراسات الأجنبية:

- دراسة ماركوث (2005): بعنوان العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاكتئاب، هدفت الدراسة للكشف عن الأفكار اللاعقلانية ما بين (11-18) سنة وعلاقة ذلك بأعراض الاكتئاب، حيث تم تطبيق دراسة علي عينة من المراهقين الذين يعانون من الاكتئاب، حيث أظهرت النتائج: ظهور اعراض للاكتئاب في

مرحلة المراهقة وقد كانت هناك نمطين من الأفكار اللاعقلانية ميزت المكتّبين بدرجة عالية عن المكتّبين بدرجة منخفضة وهما نزعة المراهق لتحويل الفشل الي حدث مسرحي او فكاھي في حين ان الأشخاص الأقل اكتتابا اظهروا نوعا من التفكير والجد والمثابرة، حيث يوجه المكتّبون انفسهم بطريقة لاعقلانية ويضعون علي انفسهم مطالب وواجبات غير واقعية، مما يسبب لهم الفشل ثم الاكتتاب، مقابل غير المكتّبين الذين يضعون شروطا ومطالب واقعية قابلة للإنجاز .

- دراسة كرامر وكوبشك (1993) CRAMER, KUPSHIK: هدفت الدراسة إلى أثر المعتقدات اللاعقلانية على استثارة المشاعر المناسبة مثل (الحزن، عدم السعادة، الانزعاج) والمشاعر غير المناسبة وتتمثل في (الضغط النفسي، القلق، الغضب)، على عينة تكوّنت من 27 طالبًا يعانون من الاكتتاب، قُسموا إلى مجموعتين: المجموعة الأولى (13 طالبًا): تم عرض قائمة من المعتقدات العقلانية عليهم، وطلب منهم تكرار هذه المعتقدات.

المجموعة الثانية (14 طالبًا): تم عرض قائمة من المعتقدات اللاعقلانية، إضافة إلى قائمة المشاعر المناسبة، ومقياسي القلق والضغط النفسي، بتطبيق قوائم للمعتقدات العقلانية واللاعقلانية والمشاعر المناسبة، ومقياسي القلق والضغط النفسي، بالاعتماد على المنهج التجريبي، توصلت نتائج الدراسة توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في كل من المشاعر المناسبة وغير المناسبة حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الضغط النفسي لصالح المجموعة الثانية وبدل ذلك أن المعتقدات العقلانية دورا إيجابيا في خفض المشاعر السالبة بينما تستثير المعتقدات اللاعقلانية المشاعر غير المناسبة ومنها الضغط النفسي.

7-2-2- الدراسات السابقة المتعلقة بالضغوط النفسية:

7-2-1- الدراسات العربية:

- دراسة غرغوط عفاف، شرايطة أسيل (2023): بعنوان علاقة الضغوط النفسية بقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة الشهيد حمه لخطر بالوادي، هدفت الدراسة إلى الكشف على طبيعة العلاقة التي تربط بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي، حيث تم اختيار عينة الدراسة (1726) طالب وطالبة، بتطبيق مقياسي الضغط النفسي وقلق المستقبل، بالاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، توصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي، لا توجد فروق ذات

دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

- إكرام حمزاوي (2020): مستوى الضغط النفسي لتلاميذ الأقسام النهائية، هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغط النفسي لتلاميذ الأقسام النهائية، أجريت الدراسة على عينة قوامها 06 تلاميذ مقبلين على امتحان شهادة تعليم البكالوريا، استخدم المنهج الوصفي، وشملت أدوات الدراسة على المقابلة نصف موجهة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى منخفض من الضغط النفسي بالإضافة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الضغط النفسي لتلاميذ الأقسام النهائية بين الشعبتين (ج.م علوم، وج.م أداب وفلسفة) كما توصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث.

- دراسة حياة عبيدي، سميحة عبوب (2018): بعنوان الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي، حيث تم اختيار عينة (90) تلميذا وتلميذة من جميع التخصصات من ثانويات مبارك الملي، علي ملاح، خليل أحمد بمدينة ورقلة، بتطبيق مقياس الضغط النفسي ومقياس العنف المدرسي، بالاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، توصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، توجد فروق دالة إحصائية في الضغط النفسي بين أفراد العينة تعزى بمتغير التخصص، توجد فروق دالة إحصائية في العنف المدرسي بين أفراد العينة تعزى بمتغير التخصص، توجد فروق دالة إحصائية في العنف المدرسي بين أفراد العينة تعزى بمتغير الجنس.

- دراسة عبد الحميد أبي إسماعيل وإلياس حمودين (2018): بعنوان الضغط النفسي علاقته بالسلوك العدوانى عند تلاميذ الطور الثانوي، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدوانى، حيث تم اختيار عينة الدراسة (275) تلميذا، بتطبيق مقياسي الضغط النفسي والسلوك العدوانى، بالاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والسلوك العدوانى، وكذلك توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في درجات الضغط النفسي وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في درجات السلوك العدوانى.

- دراسة نقايس كوثر (2018): بعنوان مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثنائية الشيخ أحمد توفيق المدني بورقلة، هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة بثنائية الشيخ أحمد توفيق المدني بورقلة، حيث تم اختيار عينة الدراسة تقدر (210) تلميذ، بتطبيق مقياس الضغط النفسي المعد من طرف الطالبة، بالاعتماد على المنهج الوصفي، وتوصلت الدراسة إلى أنه مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي أنه مرتفع، كذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس وصفة الدراسة والشعبة كما لا يوجد تفاعل بينهما.

- دراسة محمد بلقاسم، حاج شتوان (2016): الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية وأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي، حيث تم اختيار عينة الدراسة (120) تلميذا وتلميذة من التخصصين العلمي والأدبي، بتطبيق مقياس الضغط النفسي ومقياس أسباب الغياب المدرسي، بالاعتماد على المنهج الوصفي، توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين الضغط النفسي وأسباب الغياب المدرسي، توجد فروق ذات دلالة في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح البنات، لا توجد فروق ذات دلالة في متغير أسباب الغياب المدرسي تعزى لمتغير الجنس.

7-2-2- الدراسات الأجنبية:

- دراسة كومار وبهوكار Kumar.Bhukar (2013): بعنوان الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها لدى الطلبة الجامعيين (تخصص التربية المهنية، وتخصص المهني الهندسة، تم اختيار عينة الدراسة (60) طالب وطالبة التخصصين السابقين في الهند، بتطبيق مقياس الضغوط النفسية ومقياس لمعرفة استراتيجيات إدارة الضغوط، توصلت نتائج الدراسة أن الإناث أكثر معاناة من الضغط النفسي مقارنة بالذكور، أما استراتيجيات إدارة الضغوط فكان الذكور أكثر معاناة من الإناث، إلى أن طلبة التربية المهنية أكثر قدرة على إدارة الضغوط من طلبة تخصص المهني الهندسة.

- دراسة هوري HORI (2007) في اليابان: بعنوان إدارة الضغوط طلاب الجامعة بما يتسبب لمسببات الضغط لديهم على قدراتهم على حل المشكلات، وأسلوب تجنب الاقتران السيطرة البدائية معرفة الضغط، استجابات الضغط في الاختبارات التي تمت في الاختبارات اللاحقة، تكونت من (27) طالبا في جامعة هيروشيما في اليابان، توصلت الدراسة إلى تأثيرات التداخل الإيجابية لمعرفة الضغط والقدرة على حل

المشكلات واستجابات الضغوط في الاختبارات التي تمت فيما بعد، بينما لم تظهر تأثيرات التداخل في الاختبارات اللاحقة.

- دراسة جون زيلا وبرناديتي (1990) في أمريكا: بعنوان الضغط الحياتي الذي يواجهه الطالب الجامعي في حياته اليومية والكيفية التي يستجيب بها طلبة الجامعة للضغوط، هدفت الدراسة إلى بحث بيان المفضل للضغط الحياتي الذي يواجهه الطالب الجامعي في حياته اليومية والكيفية التي يستجيب بها طلبة الجامعة للضغوط، تكونت عينة الدراسة من 95 طالب وطالبة، بتطبيق مقياس (B.M GODZELLO)، توصلت نتائج الدراسة إلى الأنواع المختلفة من مسببات الضغوط مثل (الإحباط، خيبة أمل، الصراعات التغير في المكان والبيئة أو الوضع، والضغط المفروض ذاتيا من قبل الفرد على نفسه.

3-7- الدراسات السابقة المتعلقة بالمتغيرين معا:

- دراسة قردوح رميساء، دوخان شافية (2020): بعنوان علاقة الأفكار اللاعقلانية بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بجامعة جيجل تاسوست قسم علم النفس وعلوم التربية و الأرطوفونيا، حيث تم اختيار عينة الدراسة (92) طالب وطالبة، بتطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس الضغوط النفسية، بالاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، توصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0,01 بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0,01 بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط المدرسية لدى طلبة الجامعة، توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0,01 بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0,01 بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط الاقتصادية.

- دراسة محمد السيد حسين بكر (2020): بعنوان الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من المصريين المقيمين بطبرجل الجوف، تم اختيار عينة الدراسة (70) من الرجال والنساء تتراوح أعمارهم من (30-46) عاما، بتطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس الضغوط النفسية، توصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية دالة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى عينة من الرجال والنساء من المقيمين في محافظة طبرجل بالجوف، وانتشار الأفكار اللاعقلانية بنسبة (52.88%)، وبينت أن مستوى الضغوط النفسية لجميع المجالات كانت مرتفعة في المجال الشخصي والاقتصادي ومجال العمل، بينما في مجال الصحة المستوى منخفض، ومجال الأسرة متوسط.

8- تعليق على الدراسات السابقة:

8-1- أوجه الاتفاق والاختلاف المتعلقة بالأفكار اللاعقلانية:

جميع الدراسات هدفت إلى دراسة الأفكار اللاعقلانية، مثل دراسة رحالي حمزة وخطوط رمضان(2022)، ودراسة سعدي هيفاء بن حميدة نعيمة(2022)، دراسة عيسو عقيلة، وبولحية هاجر (2022)، ودراسة خديجة لعقوق وسميرة ركزة(2021)، ودراسة يوسف سلامه عبد المحسن ابوراس(2019)، دراسة رجاء محمود مريم(2018)، بالإضافة إلى دراسات أجنبية كدراسة ماركوث (2005)، دراسة كرامر وكوبشك Cramer & Kupshik (1993).

من حيث المنهج نجد أن كل الدراسات ركزت على المنهج الوصفي، كما هو الحال في دراسة رحالي حمزة وخطوط رمضان(2022)، دراسة سعدي هيفاء بن حميدة نعيمة(2022)، دراسة عيسو عقيلة، وبولحية هاجر (2022)، ودراسة خديجة لعقوق وسميرة ركزة(2021)، ودراسة يوسف سلامه عبد المحسن ابوراس(2019)، دراسة رجاء محمود مريم(2018)، بالإضافة إلى دراسة أجنبية كدراسة ماركوث (2005) Marcoth، هذه الدراسات استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، في حين دراسة كرامر وكوبشك (1993) Cramer & Kupshik استخدمت المنهج التجريبي.

من حيث طبيعة العينة، تباينت الدراسات في الفئات المستهدفة حيث ركزت بعض الدراسات على تلاميذ المرحلة الثانوية كما هو الحال في دراسة رحالي حمزة وخطوط رمضان(2022)، ودراسة سعدي هيفاء وبن حميدة نعيمة (2022)، ودراسة عيسو عقيلة، وبولحية هاجر (2022)، كذلك دراسة خديجة لعقوق وسميرة ركزة(2021)، في حين توجهت دراسات أخرى نحو فئة الطلبة الجامعيين، مثل دراسة يوسف سلامه عبد المحسن ابوراس(2019)، دراسة رجاء محمود مريم ومنيرة عبد الله الشمسان (2018)، دراسة كرامر وكوبشك (1993) Cramer & Kupshik، أما الدراسة التي أنجزها ماركوث (2005) Marcoth فقد تميزت بتركيزها على فئة المراهقين.

أما فيما يخص متغيرات الدراسة نجد أغلب الدراسات اختلفت حول متغيرات مثل دراسة عيسو عقيلة، وبولحية هاجر (2022) تناولت متغير مفهوم الذات، ودراسة خديجة لعقوق وسميرة ركزة(2021) تناولت متغير الطموح الدراسي، دراسة يوسف سلامه عبد المحسن ابوراس(2019) تناولت متغير السعادة النفسية، دراسة رجاء محمود مريم، منيرة عبد الله الشمسان(2018) تناولت متغير الشعور بالوحدة النفسية، بالإضافة إلى دراسات أجنبية كدراسة ماركوث(2005) ماركوث(2005) تناولت متغير

الإكتتاب، ودراسة كرامر وكوبشك (1993)، Cramer & Kupshik التي تناولت متغير المشاعر المناسبة وغير مناسبة، في حين تشابهت دراسة رحالي حمزة وخطوط رمضان (2022) مع دراسة سعدي هيفاء وبن حميدة نعيمة (2022) التي تناولوا متغير قلق الامتحان .

أما بالنسبة لأدوات الدراسة نجد أغلب الدراسات السابقة اعتمدت على أداة مقياس الأفكار اللاعقلانية، في حين أن دراسة كرامر وكوبشك (1993) Cramer & Kupshik لم تعتمد على مقياس بل استخدمت قائمة المعتقدات العقلانية واللاعقلانية.

8-2- أوجه الاتفاق والاختلاف المتعلقة بالضغط النفسية:

تتفق مختلف الدراسات السابقة، سواء العربية أو الأجنبية، في اهتمامها بموضوع النفسي، حيث ركزت جميعها على بحث أسبابه، مستوياته، وتأثيره على فئات مختلفة. من بين هذه الدراسات نذكر دراسة غرغوط عفاف، شرايطة أسيل (2023)، ودراسة إكرام حمزاوي (2020)، دراسة سمية عبيدلي وسميحة عيوب (2018)، ودراسة عبد الحميد أبي إسماعيل وإلياس حمودين (2018)، دراسة نقايس كوثر (2018)، ودراسة محمد بلقاسم، حاج شتوان (2016) كما اهتمت دراسات أجنبية بنفس الموضوع مثل دراسة كومار وبهوكار (2013) Kumar & Bhukar ، ودراسة هوري (2007) Hoir ، دراسة جون زيلا وبيرناديتي (1990).

من حيث المنهج نجد أن ج ل الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي، كما هو الحال دراسة غرغوط عفاف، شرايطة أسيل (2023)، ودراسة إكرام حمزاوي (2020)، دراسة سمية عبيدلي وسميحة عيوب (2018)، ودراسة عبد الحميد أبي إسماعيل وإلياس حمودين (2018)، دراسة نقايس كوثر (2018)، ودراسة محمد بلقاسم، حاج شتوان (2016)، بالإضافة إلى دراسات أجنبية دراسة كومار وبهوكار (2013) Kumar & Bhukar، ودراسة هوري (2007) Hori ، دراسة جون زيلا وبيرناديتي (1990).

من حيث طبيعة العينة، تباينت الدراسات في الفئات المستهدفة حيث ركزت بعض الدراسات على تلاميذ المرحلة الثانوية كما هو الحال في دراسة إكرام حمزاوي (2020)، دراسة عبد الحميد أبي إسماعيل وإلياس حمودين (2018)، ودراسة سمية عبيدلي وسميحة عيوب (2018)، ودراسة نقايس كوثر (2018)، ودراسة محمد بلقاسم وحاج شتوان (2016) في حين توجهت دراسات أخرى نحو فئة الطلبة الجامعيين مثل دراسة غرغوط عفاف، شرايطة أسيل (2023)، ودراسة كومار وبهوكار (2013) Kumar & Bhukar، ودراسة هوري (2007) Hori ، دراسة جون زيلا وبيرناديتي (1990).

أما فيما يخص متغيرات الدراسة نجد أن أغلب الدراسات اختلفت حول متغيرات الدراسة مثل دراسة غرغوط عفاف وشرايطة أسيل (2023) تناولت متغير قلق المستقبل، دراسة عبد الحميد أبي إسماعيل والياس شتوان (2018) التي تناولت متغير السلوك العدواني، ودراسة حياة عبيدلي وسميحة عيغوب (2018) تناولت متغير العنف المدرسي، ودراسة محمد بلقاسم، حاج شتوان (2016) تناول متغير الغياب المدرسي، بالإضافة إلى دراسات أجنبية كدراسة كومار وبهوكار (2013) تناولت متغير استراتيجيات التعامل، ودراسة هوري (2007) تناولت متغير القدرة على حل المشكلات، ودراسة جون زيلا وبيرناديتي (1990) تناولت متغير طرق الاستجابة، في حين تميزت دراسة إكرام حمزاوي (2020)، دراسة نفايس كوثر (2018) عن باقي الدراسات بكونها تناولت متغير الضغط النفسي فقط.

وفيما يتعلق بأدوات الدراسة، فقد تبين أن كافة الدراسات السابقة استخدمت مقياس الضغوط النفسية كأداة رئيسية في جمع البيانات ماعدا دراسة إكرام حمزاوي (2020)، التي استخدمت المقابلة نصف موجهة.

8-3- تعليق حول أوجه الاتفاق والاختلاف المتعلقة بالمتغيرين:

هدفت دراسة قردوح رميساء ودوخان شافية (2020)، ودراسة محمد السيد بكر (2020) إلى دراسة كل من الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية من حيث المنهج، اعتمدت الدراستان على المنهج الوصفي. أما من حيث طبيعة العينة، فقد ركزت دراسة قردوح رميساء ودوخان شافية (2020) على فئة الطلبة الجامعيين، في حين أن دراسة محمد السيد بكر (2020) شملت أفرادا من الجنسين (رجالاً ونساءً). فيما يتعلق بمتغيرات الدراسة، نجد أن الدراستين اتفقتا في التركيز على متغير الضغوط النفسية. أما بالنسبة لأدوات الدراسة، فقد استخدمت كلتا الدراستين مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس الضغوط النفسية.

فيما أفادت الدراسات السابقة في الدراسة الحالية:

- ساعدتنا الدراسات السابقة في تحديد إشكالية البحث وصياغة الفرضيات بدقة ووضوح.
- أتاحت لنا الفرصة للتعرف على الأدوات والمقاييس المناسبة لقياس كل من الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى التلاميذ.
- سمحت لنا بالتعرف على الصعوبات التي واجهها الباحثون السابقون وتقاديبا في الدراسة الحالية.
- مكنتنا من تجنب الثغرات والمنهجية غير الملائمة التي ظهرت في بعض الدراسات السابقة، واعتماد منهج يتماشى مع طبيعة الدراسة الحالية.

الفصل الثاني: الطريقة والأدوات

- تمهيد

1-الدراسة الاستطلاعية.

1-1-أهداف الدراسة الاستطلاعية.

1-2 إجراءات الدراسة الاستطلاعية.

1-3-الدراسة الاستطلاعية.

1-4-أدوات الدراسة الاستطلاعية وخصائصها السيكمترية.

1-5-نتائج الدراسة الاستطلاعية.

2-الدراسة الأساسية.

2-1-مجالات الدراسة.

2-2-منهج الدراسة.

2-4-مجتمع وعينة الدراسة.

2-5-أدوات جمع البيانات.

2-6-الأساليب الإحصائية المستخدمة.

- خلاصة.

تمهيد:

يمتاز البحث العلمي بمجموعة من الخطوات العلمية والمنهجية التي يجب مراعاتها باختيار الإجراءات المناسبة للوصول إلى نتائج دقيقة وقابلة للتعميم، وسنتطرق في هذا الفصل إلى عرض الإجراءات المنهجية المعتمدة في إجراء وتنفيذ الدراسة الحالية، والمتمثلة في المنهج المتبع وعينة الدراسة ومعرفة مدى كفاءة أدوات القياس وخصائصها السيكو مترية عن طريق الدراسة الاستطلاعية، يلي ذلك عرض إجراءات الدراسة الأساسية والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الحالية.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أهم خطوات البحث العلمي لأنه تسمح الباحث بالتقرب من ميدان البحث والتعرف على الظروف والإمكانيات المتوفرة كما تساعد على ضبط متغيرات الدراسة وتحديد حالات البحث ومدى صلاحية وسائل جمع البيانات واختيار عينة البحث والمنهجية المناسبة وغيرها من العناصر المهمة في البحث.

1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

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

-تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية على عينة من تلاميذ مرحلة الثانوية.

-قياس صدق وثبات وأداة الدراسة المراد توزيعها على عينة الدراسة.

التعرف على مجتمع البحث وعينة الدراسة.

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

1-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

بعد حصولنا على ترخيص من رئيس قسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، توجهنا إلى ثانوية فارس الحسين ببلدية البرج استقبلنا مدير الثانوية ووافق لنا على إجراء الدراسة، بعدها توجهنا إلى أقسام وقمنا بتوزيع الاستبيان على عينة عشوائية من تلاميذ تعليم الثانوية.

1-3- عينة الدراسة الاستطلاعية:

من أجل التحقق من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة، قامت الطالبتان باختيار عينة عشوائية منتظمة مكونة من 30 تلميذاً وتلميذة من مرحلة التعليم الثانوي بثانوية فارس الحسين، وقد راعتا في اختيار العينة تمثيل متغيري الجنس والشعبة، لضمان شمولية النتائج وموضوعتها.

1-4- أدوات الدراسة الاستطلاعية وخصائصها السيكومترية:

بإمكان الطالبتين جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بدراستهما من خلال الاستعانة بمجموعة من الأدوات والأساليب المتنوعة، وتتمثل أدوات الدراسة الاستطلاعية في كل من مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس الضغوط النفسية.

الأداة الأولى: مقياس الأفكار اللاعقلانية

وصف المقياس:

تم اعتماد مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي أعده الدكتور سليمان الريحاني سنة 1985، والذي طُبق في بيئات عربية مختلفة، وقمنا بتطبيقه على عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ببلدية برج بوعريرج خلال الموسم الدراسي 2025/2024، وبذلك يتكون هذا المقياس من 13 فكرة فرعية تشتمل كل منها على أربعة فقرات نصفها ايجابي يتفق مع الفكرة ونصفها الآخر سلبي يختلف معها وينقضها ووزعت فقرات المقياس على 52 عبارة والتي تم ترتيبها على نحو يضمن تباعد العبارات التي تقيس البعد الواحد وذلك حسب الجدول التالي:

الجدول رقم (1) يوضح عبارات مقياس الأفكار اللاعقلانية ومضمونها الموجبة والسالبة.

رقم الفكرة	مضمون الفكرة	ارقام الفقرات التي تقيسها	
		الموجبة	السالبة
الأولى	من الضروري أن يكون الشخص محبوباً من كل المحيطين به. (طلب الاستحسان من الجميع)	14-01	40-27
الثانية	يجب علي الفرد أن يكون كفاء أو منجزا بدرجة عالية حتى يمكن اعتباره شخصا مهما. (ابتغاء الكمال الشخصي)	41-28	15-02
الثالثة	بعض الناس أشرار وجبنا يستحقون العقاب والتوبيخ (اللوم)	42-29	16-03

		القاسي للذات وللآخرين)	
16-03	17-04	من المصائب الكبرى أن تسير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد (الاعتقاد لتوقع الكوارث)	الرابعة
18-05	44-31	المصائب والتعاسة تعود أسبابها للظروف الخارجية. (التهور الانفعالي)	الخامسة
19-06	45-32	الأشياء المخيفة تستدعي الاهتمام بها بشكل دائم (القلق الزائد)	السادسة
46-33	20-07	من الأفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهته. (تجنب الصعوبات والمسؤوليات)	السابعة
21-08	47-34	يجب اعتماد الشخص على الآخرين، وأن يكون هنا من أقوى منه ليعتمد عليه (الاعتماد على الآخرين)	الثامنة
48-35	22-09	الأحداث الماضية تقرر السلوك في الحاضر ولا يمكن تجاهلها أو استئصالها (الشعور بالعجز)	التاسعة
23-10	49-36	ينبغي للشخص أن يحزن لما يصيب الآخرين من مشاكل واضطرابات (الانزعاج المشاكل الآخرين)	العاشرة
50-37	24-11	يوجد حل دائم ومثالي لكل مشكلة لابد من ايجاده (ابتغاء الحلول الكاملة)	الحادية العشر
51-38	25-12	ينبغي لشخص أن يتصف بالجدية والرسمية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة ومكانة محترمة بين الناس والآخرين (الجدية والرسمية في التعامل مع الآخرين)	الثانية العشر
26-13	52-39	لاشك أن مكانة الرجل في الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع	الثالثة العشر

		الآخرين	
		(الاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة)	

طريقة تصحيح مقياس الأفكار اللاعقلانية:

تعطي القيمة 2 للإجابة التي تدل على قبول المفحوص لفكرة اللاعقلانية وأعطى القيمة 1 للإجابة التي تدل على رفض المفحوص للفكرة اللاعقلانية وبالتالي يعكس ميزان الدرجات للعبارات السالبة أو العكسية الدرجة الدنيا على كل بعد من الأبعاد 13 هي 04 درجات وهي قيمة تعبر عن درجة عالية من التفكير العقلاني وتتم عن رفض تام الفكرة اللاعقلانية.

الدرجة الدنيا على كل بعد من الأبعاد 13 هي 108 درجات وهي قيمة تعبر عن درجة من التفكير العقلاني وتتم عن قبول المفحوص للفكرة اللاعقلانية.

(الدرجة الكلية تتراوح بين 52 درجة كحد أدنى) وهي تعبر عن رفض المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها المقياس) و104 درجة كحد أعلى (وهي تعبر عن قبول المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها المقياس)

-خصائص مقياس الأفكار اللاعقلانية:

يستخدم هذا المقياس في أغراض تشخيصية فهو يكشف عن الأفكار اللاعقلانية غير العقلانية التي يتمسك بها الفرد ويؤيدها ويؤثر في تقويمه للأحداث الخارجية، وبالتالي تعتبر مسؤولة عن اضطرابه النفسي وفقا لأحداث النظريات السلوكي المعرفية.

الأداة الثانية:

-مقياس الضغوط النفسية:

- وصف المقياس:

اتجه تفكير الباحثة رشا راغب ابراهيم إلى إعداد مقياس الضغوط يشمل بنودا تمثل إضافة علمية وتتيح مساهمة فعالة في تحقيق أهداف الدراسة الحالية ويحتوي مقياس الضغوط على نوعين هما: ضغوط نفسية وتتكون من 15 بندا، وضغوط دراسية تتكون من 18 بندا.

جدول رقم (2): يوضح أبعاد مقياس الضغط النفسي.

الرقم	الأبعاد	الفقرات
1	الضغوط النفسية	15-1
2	الضغوط الدراسية	33-1

طريقة التقييم ومفتاح التصحيح:

لقد اتبعت الطالبتين في طريقة تنقيط مؤسسه، حيث يقوم التلميذ بالإجابة على البنود في ضوء مقياس رباعي التدرج، حيث يلي كل عبارة أربعة بدائل وهي: دائماً، أحياناً، نادراً، لا أوافق، حيث يشير إلى أن المقياس يتم تصحيحه بمنح الدرجة التي يشير إليها التلميذ، أما العبارات التي ليست في اتجاه هدف المقياس فيتم عكسها على النحو التالي: الدرجة (4) تصبح (1)، والدرجة (3) تصبح (2)، والدرجة (1) تصبح (4).

جدول رقم (3): يوضح طريقة تنقيط مقياس الضغوط النفسية

التدرج	طريقة التنقيط
دائماً	4
أحياناً	3
نادراً	2
لا أوافق	1

تمثلت أدوات الدراسة الاستطلاعية في الأفكار اللاعقلانية من اعداد " الدكتور سليمان الريحاني (1985) " في صورته النهائية ومقياس الضغوط النفسية من اعداد " رشا راغب إبراهيم (1998) " في صورته النهائية

4- الخصائص السيكومترية مقياس الأفكار اللاعقلانية في الدراسة الحالية:

1-1-4-1- الصدق: هو أن تقيس أداة جمع البيانات المطبقة فعلا السمة والخاصية المقاسة.

1 -مقياس الأفكار اللاعقلانية:

-حساب الصدق بطريقة الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

لحساب هذا النوع من الصدق اتبعت الباحثة مجموعة من الاجراءات تمثلت فيما يلي:

- إيجاد الدرجة الكلية لكل فرد.
- ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة البالغ عددهم 30 فرد تصاعدياً من الأدنى إلى الأعلى.
- اعتماد المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية، بمعنى تقسيمهم إلى قسمين بناءً على درجاتهم الكلية في الاختبارات فقسمت الدرجات إلى 27% (الثلث الأعلى) و 27% (الثلث الأدنى)، فأصبح بذلك عدد أفراد كل مجموعة 8 أفراد واستبعدت نسبة 64% المتحصلين على درجات وسطى، وبعدها طبقنا اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين كما يلي:

جدول 04: معامل صدق مقياس الأفكار اللاعقلانية باستخدام طريقة الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية)

المجموعات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الدنيا	8	78.12	1.55	1.32	- 15.35	14	0.00
المجموعة العليا	8	88.12	0.99				

المصدر: اعداد الباحث

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا بلغ (78.12)، والانحراف المعياري بلغ (1.55)، أما المتوسط الحسابي للمجموعة العليا بلغ (88.12) والانحراف المعياري بلغ (0.99)، أما قيمة "ت" لعينتين مستقلتين قدرت ب (-15.35) وهي دالة عند 0.05 وهذا يدل على أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين وهو مؤشر من مؤشرات الصدق.

صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

جدول (05) يوضح معامل الارتباط كل بند بالدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية

بنود	الارتباط	بنود	الارتباط	بنود	الارتباط	بنود	الارتباط
1	0.53**	14	0.47**	27	0.62**	40	0.54**

0.48**	41	0.65**	28	0.68**	15	0.36**	2
0.52**	42	0.61**	29	0.66**	16	0.35**	3
0.28**	43	0.44**	30	0.57**	17	0.27**	4
0.34**	44	0.47**	31	0.58**	18	0.45**	5
0.33**	45	0.44**	32	0.60**	19	0.32**	6
5**40.	46	0.52**	33	0.62**	20	0.38**	7
3**40.	47	0.60**	34	0.47**	21	0.41**	8
0.51**	48	0.59**	35	0.22**	22	0.65**	9
480.	49	0.50	36	0.55**	23	0.52**	10
0.60**	50	0.41**	37	0.50**	24	0.55**	11
0.55**	51	0.44**	38	0.47**	25	0.60**	12
0.37**	52	0.52**	39	0.48**	26	0.56**	13

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن كل العبارات دالة عند 0.01، بمعامل ارتباط محصور بين 0.22* و 0.68**، وهذا مؤشر على صدق المقياس.

1-4-1-2- الثبات:

حساب الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق

من أجل التحقق من ثبات المقياس بهذي الطريقة قمنا بتطبيقه مرتين على عينة قوامها (30) طالب وكان الفاصل الزمني بين التطبيقين 10 أيام ثم تم تفرغ البيانات المتحصل عليها من التطبيقين في نظام SPSS، وتوصلنا إلى النتائج التالية:

جدول رقم (06) يبين معامل بيرسون للعلاقة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس الأفكار

اللاعقلانية

مقياس الأفكار اللاعقلانية	معامل الارتباط بين التطبيقين	القرار الإحصائي
التطبيق الأول	0.72**	دالة إحصائياً
التطبيق الثاني		

المصدر: من اعداد الطالبتين

تم حساب ثبات المقياس باستعمال طريقة التطبيق وإعادة التطبيق للمقياس وحساب معامل الارتباط بين التطبيقين، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.72) وهي دالة احصائية، وهذا يشير إلى درجة عالية من الي أن الاستبيان يتمتع بمعامل ثبات عالي.

حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية (معامل سيبرمان براون):

تم حساب معامل الثبات بهذه الطريقة، بعد تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية على عينة الاستطلاعية للدراسة وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم(07): يبين معاملات ثبات التجزئة النصفية لمقياس الأفكار اللاعقلانية

العينة	عدد بنود المقياس	معامل الارتباط قبل التصحيح	تصحيح معامل بمعادلة سيبرمان براون
30	52	0.75	0.79

المصدر: اعداد الباحث

قمنا بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وهي تقسيم الاختبار إلى بنود فردية وبنود زوجية وحساب الثبات عن طريق حزمة الإحصائية spss بطريقة التجزئة النصفية للمقياس لتتوصل حسب هذا الجدول على معامل الارتباط قبل التصحيح الذي قدر ب (0.75) وبعد تصحيحه عن طريق معادلة سيبرمان براون تحصلنا على معامل ثبات قدر ب (0.79) وهي قيمة تشير إلى درجة عالية لثبات هذا المقياس.

2-مقياس الضغوط النفسية:

حساب الصدق بطريقة الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

لحساب هذا النوع من الصدق اتبعت الباحثة مجموعة من الاجراءات تمثلت فيما يلي:

- إيجاد الدرجة الكلية لكل فرد.

- ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة البالغ عددهم 30 فرد تصاعدياً من الأدنى إلى الأعلى.

- اعتماد المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية، بمعنى تقسيمهم إلى قسمين بناء على درجاتهم الكلية في الاختبارات فقسمت الدرجات إلى 27 % (الثلث الأعلى) و 27 % (الثلث الأدنى)، فأصبح بذلك عدد

الفصل الثاني..... الطريقة والأدوات

أفراد كل مجموعة 8 أفراد واستبعدت نسبة 64 % المتحصلين على درجات وسطى، وبعدها طبقنا اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين كما يلي:

الجدول 08: معامل صدق مقياس الضغوط النفسية باستخدام طريقة الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية)

المجموعات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الدنيا	8	57.75	4.06	1.79	- 11.46	14	0.00
المجموعة العليا	8	96.25	8.58				

المصدر: اعداد الباحث

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا بلغ (57.75)، والانحراف المعياري بلغ (4.06)، أما المتوسط الحسابي للمجموعة العليا بلغ (96.25) والانحراف المعياري بلغ (8.58)، أما قيمة "ت" لعينتين مستقلتين قدرت ب (-11.46) وهي دالة عند 0.05 وهذا يدل على أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين وهو مؤشر من مؤشرات الصدق.

- صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

جدول (09) يوضح معامل الارتباط كل بند بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

بند	الارتباط الكلية	بند	الارتباط الكلية	بند	الارتباط الكلية	بند	الارتباط الكلية
1	0.39**	9	0.46**	17	0.34**	25	0.66**
2	0.47**	10	0.40**	18	0.29**	26	0.62**
3	0.43**	11	0.39**	19	0.62**	27	0.60**
4	0.49**	12	0.42**	20	0.43**	28	0.55**
5	0.47**	13	0.41**	21	0.39**	29	0.43**
6	0.53**	14	0.47**	22	0.39**	30	0.52**

0.59**	31	0.28**	23	0.64**	15	0.45**	7
0.64**	32	0.44**	24	0.47**	16	0.34**	8

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن كل العبارات المقياس دالة عند 0.01 بمعامل ارتباط محصور بين (0.28**) و(0.66**) وهذا مؤشر على صدق المقياس.
حساب الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ:

تم حساب معامل الثبات بهذه الطريقة بعد تطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة الدراسة وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (10): يبين معامل ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية

عينة الدراسة	عدد بنود المقياس	معامل ألفا كرونباخ
30	32	0.85

المصدر: من اعداد الباحث

تم حساب ثبات المقياس باستعمال معادلة ألفا لكرونباخ للاتساق الداخلي، لأننا نريد معرفة مدى اتساق البنود مقياس الضغوط النفسية، كما أن عدد البدائل هو أكثر من بديلين، وعليه نستطيع تطبيق معادلة ألفا لكرونباخ وقد بلغت قيمتها لكل بنود المقياس (0.85) وهي تشير إلى درجة عالية من الاتساق الداخلي للمقياس، وعليه المقياس يتمتع بمعامل ثبات عالي.

حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية (معامل سيبرمان براون):

تم حساب معامل الثبات بهذه الطريقة، بعد تطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة الاستطلاعية للدراسة وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم(11): يبين معاملات ثبات التجزئة النصفية الضغوط النفسية

العينة	عدد بنود المقياس	معامل الارتباط قبل التصحيح	تصحيح معامل بمعادلة سرمان براون
30	32	0.84	0.91

المصدر: اعداد الباحث

قمنا بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وهي تقسيم الاختبار إلى بنود فردية وبنود زوجية وحساب الثبات عن طريق حزمة الإحصائية spss بطريقة التجزئة النصفية للمقياس لنتحصل

حسب هذا الجدول على معامل الارتباط قبل التصحيح الذي قدر ب (0.84) وبعد تصحيحه عن طريق معادلة سبيرمان براون تحصلنا على معامل ثبات قدر ب (0.91) وهي قيمة تشير إلى درجة عالية لثبات هذا المقياس.

1-5- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- تم التعرف على مجتمع وعينة الدراسة
- تم التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
- الإلمام بالصعوبات التي قد تواجهني في الدراسة الأساسية و العمل على تفاديها

2- الدراسة الأساسية:

1-2 مجالات الدراسة:

يقوم الباحث باختيار عينة وزمان والمكان دراسته والذي يكون بمثابة الأرضية التي يطبق فيها أدواته، وتتمثل حدود الدراسة الحالية فيما يلي:

2-2 الحدود البشرية:

أجريت الدراسة على عينة من التلاميذ الثانوية فارس الحسين قوامها (150) تلميذ وتلميذة.

3-2 الحدود المكانية:

تم اجراء هذه الدراسة بثانوية " فارس الحسين " ببلدية برج بوعريريج.

4-4 الحدود الزمانية:

تم اجراء هذه الدراسة في الفصل الثاني من الموسم الدراسي 2025/2024 في تاريخ 2 فيفري 2025.

2-2 منهج الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي، الذي يعتبر بأنه من أكثر المناهج استخداما في الدراسات والبحوث النفسية التي تهدف إلى جمع بيانات موضوعية حول الظاهرة المدروسة، ويعمل على وصف ما هو كائن ومحاولة تفسيره، ويهتم أيضا بتحديد الشروط والظروف والمتغيرات والعلاقات التي تقوم بين الظواهر والوقائع (نكديل، 2014، ص 66).

4-2 مجتمع وعينة الدراسة:

1-4-2 مجتمع الدراسة:

بلغ مجتمع الدراسة 218 تلميذ وتلميذة من تلاميذ السنة الأولى والثانية ثانوي في ثانوية فارس الحسين بلدية برج بوعريرج.

2-4-2 عينة الدراسة:

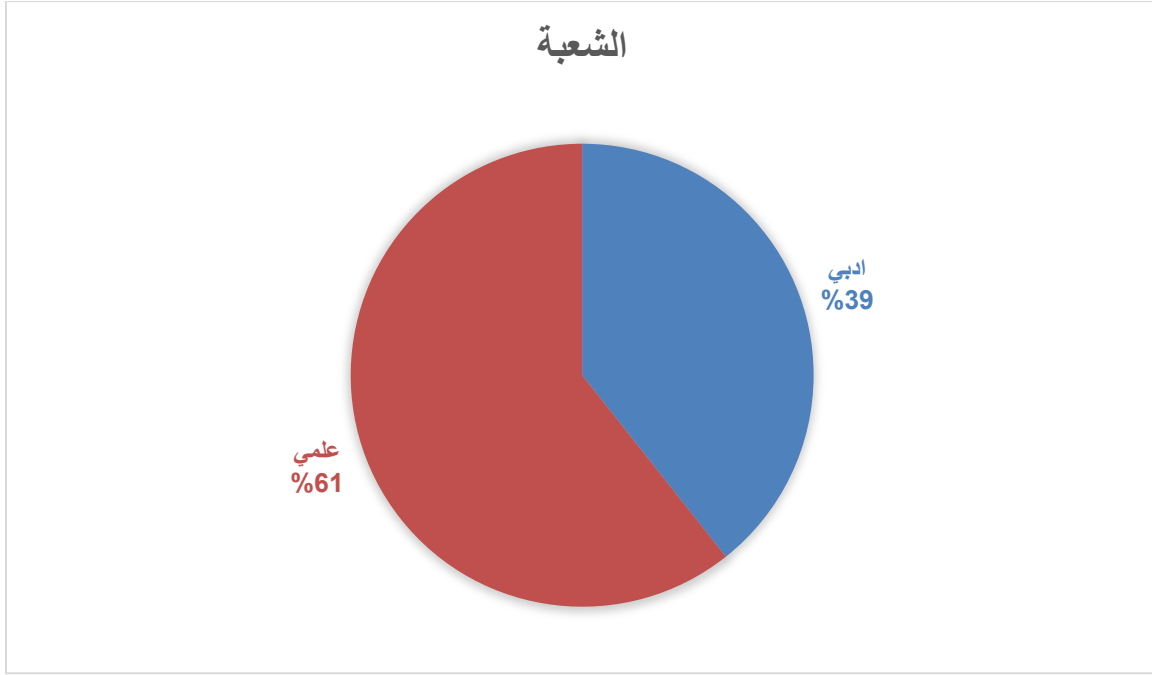
يعد اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل المهمة للبحث، فالاهتمام بأمر اختيار العينة وطريقة اختيارها في غاية الأهمية اذا لردنا نتائج صحيحة، مما لا شك فيه ان الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها، وحجمها.

واختيرت العينة في الدراسة بطريقة عشوائية عددها (150) تلميذ وتلميذة من تلاميذ التعليم الثانوي لثانوية فارس الحسين 2024 / 2025 على الساعة 10:00.

جدول رقم (12) يوضح توزيع افراد عينة الدراسة الأساسية حسب الشعبة

الشعبة	التكرار	النسبة
ج.م علوم	91	60,66 %
ج.م آداب	59	39,33 %
المجموع	150	100 %

من خلال الجدول رقم (12) يتضح ان عينة الدراسة تكونت من (91) تلميذ بنسبة 60,66% شعبة علوم و(59) تلميذ بنسبة 39,33% شعبة ادبي كما هو موضح في الشكل التالي:



الشكل رقم(02): يوضح توزيع العينة حسب متغير الشعبة

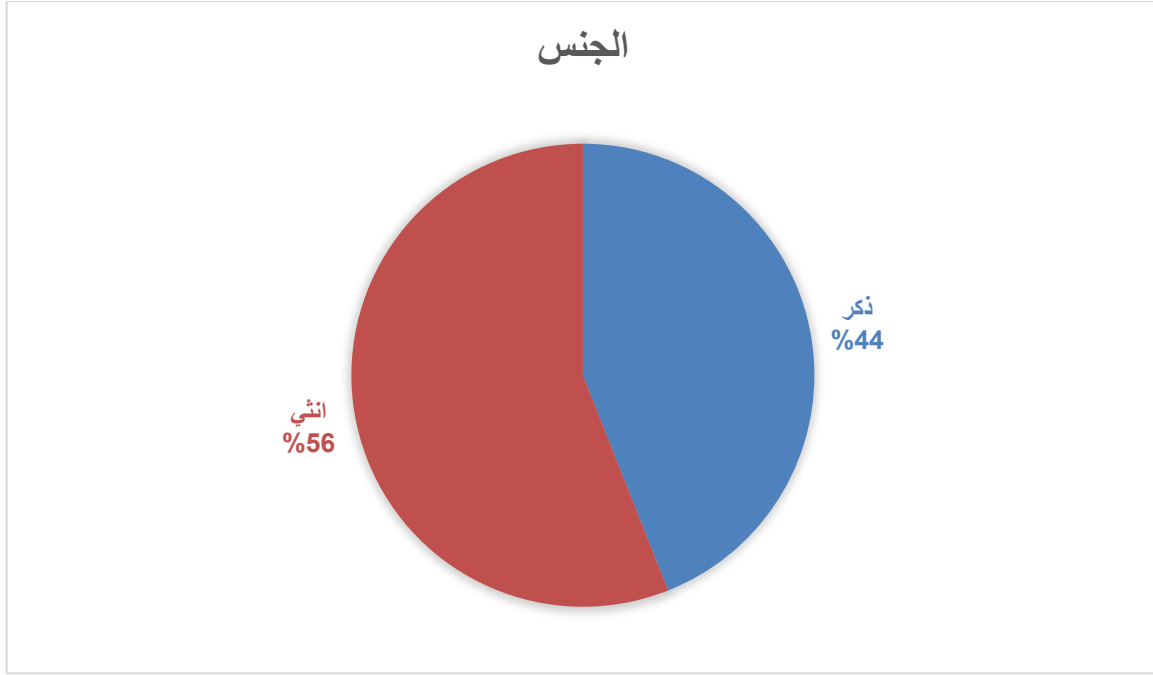
خصائص العينة الأساسية حسب متغير الجنس:

جدول رقم (13) يوضح العينة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرار	النسبة
ذكر	66	44%
انثى	84	56%
المجموع	150	100%

من خلال الجدول رقم (13) يتضح ان عينة الدراسة تكونت من (66) تلميذ بنسبة 44% و(84)

تلميذة بنسبة 56% كما هو موضح في الشكل التالي:



الشكل رقم (03): يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس.

5-2 أدوات جمع البيانات:

استخدمت الطالبتين مقياس الأفكار اللاعقلانية من اعداد " الدكتور سليمان الريحاني " في صورته النهائية ومقياس الضغوط النفسية من اعداد " رشا راغب إبراهيم " في صورته النهائية.

6-2 الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- معامل الارتباط بارسون لحساب صدق الاتساق الداخلي واختبار الفرضية العامة.
- معامل الفا كرومباخ لحساب الثبات.
- معامل سبيرمان.
- الإحصاء الوصفي (النسبة المئوية، المتوسط الحساب، الانحراف المعياري)
- اختبار T لعينتين مستقلتين.

خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل الإجراءات الميدانية للدراسة بدءًا باعتماد المنهج المناسب واختيار عينة ممثلة للدراسة الأساسية. كما تم إجراء دراسة استطلاعية للتحقق من مدى صلاحية أدوات الدراسة قبل تطبيقها على العينة الأساسية، بالإضافة إلى تحليل الخصائص السيكومترية لهذه الأدوات من حيث الصدق والثبات، وبعد تطبيق الأدوات على العينة الاستطلاعية، تم التأكد من جاهزيتها للتطبيق في الدراسة الأساسية. كما تم التطرق إلى الأساليب الإحصائية المعتمدة في تحليل البيانات واختبار الفرضيات.

الفصل الثالث: عرض وتفسير

ومناقشة النتائج

تمهيد

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

2 - مناقشة وتفسير نتائج الدراسة في ضوء التراث النظري

والدراسات السابقة

3- استنتاج عام

4- مقترحات الدراسة

خلاصة

خاتمة

تمهيد:

بعد القيام بالدراسة وتطبيق أداة القياس تم الحصول على النتائج التطبيقية، تم القيام بمعالجتها إحصائياً ومن ثم الخروج بنتائج تؤكد أو تنفي صحة الفرضيات التي تم وضعها في هذا الفصل بحيث سيتم تناول نتائج الدراسة بعرضها وتفسيرها على ضوء الفرضيات، ومن ثم سيتم مناقشتها وتحليلها على ضوء الفرضيات الخروج بمقترحات.

1 - مناقشة وتفسير نتائج الدراسة في ضوء التراث النظري والدراسات السابقة

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي بثانوية فارس الحسين ببلدية برج بوعرييج. جدول رقم (14) يبين العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والسلوك الضغوط النفسية لدى التلاميذ مرحلة

التعليم الثانوي

القرار الإحصائي	معامل الارتباط	المتغيرات
دالة إحصائية	0.47**	الأفكار اللاعقلانية
		الضغط النفسية

من خلال الجدول يتضح أن معامل الارتباط يساوي 0.47 وهي قيمة طردية موجبة، وهي دال عند مستوى الدلالة 0.01، مما يعني وجود علاقة طردية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدى التلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، بحيث كلما ارتفعت نسبة الأفكار اللاعقلانية كلما ارتفعت نسبة الضغوط النفسية لدى التلاميذ والعكس صحيح، وبذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على: توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي بثانوية فارس الحسين ببلدية برج بوعرييج.

تتفق نتائج الدراسة الحالية فيما يخص العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي مع ما توصلت إليه كل من دراسة قردوح رميساء ودوخان شافية (2020)، ودراسة محمد السيد حسين بكر (2020)، على أنها توجد علاقة طردية دالة بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية.

وتشير الأطر النظرية لتفسير العلاقة القائمة بين تظاهرات مرحلة المراهقة وما يميزها من توتر وضغط من خلال الصراعات النفسية والانفعالية التي تؤدي إلى بناء أفكار غير منطقية تزيد من شعور تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بالقلق وعدم الشعور بالأمن النفسي ولهذا فإن الأفكار اللاعقلانية تعزز تقاوم الضغوط النفسية التي قد ينتج عنها جملة من الاضطرابات الجسدية والنفسية، وهذا ما أشارت إليه دراسة كل من كرامر وكوبشك (1993) إلى أثر المعتقدات اللاعقلانية على إثارة المشاعر المناسبة (الحزن، عدم السعادة، الانزعاج)، والمشاعر غير المناسبة مثل (الضغط النفسي، والقلق، الغضب)، وهذا ما أشار إليه أليس Ellis في نظريته العقلانية الانفعالية على أن أفكار الإنسان هي التي تؤثر في مشاعره وأحياناً توحدتها، ويرى أليس أن شعور الفرد بحالة انفعالية معينة ليست ناتجة عن الحدث بل هي ناتجة عن معتقداته وأفكاره الخاطئة وبناء على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية، وأن الصراعات النفسية والانفعالية ماهي إلا نتاج للتشويه المعرفي والتفكير اللاعقلاني، وهذا ما يثبت أن الأفكار اللاعقلانية ترسخ بمرور الوقت وتلعب دوراً واضحاً في حدوث الاضطراب النفسي (قردوح، دوخان، 2020، ص 23).

اذ يرى لازاروس في نظريته أن استجابة الفرد للمواقف الضاغطة لا تعتمد فقط على طبيعة الموقف، بل على كيفية إدراكه وتقديره له. فكلما كان التقدير المعرفي سلبياً وضعيفاً، زاد الشعور بالضغط النفسي.

ويمكن القول إنّ للأفكار اللاعقلانية دوراً في زيادة مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ، ويعود ذلك إلى تنوع مصادر هذه الأفكار واختلاف سمات الشخصية بين التلاميذ في كيفية فهمهم لها وتعاملهم مع المواقف والمشكلات التي يواجهونها. كما أن طريقة كل تلميذ في تجاوز عقبات التفكير والسعي لإيجاد حلول مناسبة تُسهم في التخفيف من حدة الضغوط النفسية. وبذلك، كلما انخفضت الأفكار اللاعقلانية وتحسّن مستوى التفكير في مواجهة الضغوط، قلّ استسلام التلميذ الثانوي لهذه الضغوط النفسية.

الفصل الثالث.....عرض وتفسير ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: تنص على أن مستوى الأفكار اللاعقلانية مرتفع لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي بثانوية فارس الحسين ببلدية برج بوعرييج.

لمعرفة مستوى الأفكار اللاعقلانية مرتفع لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، نقوم بحساب المتوسط الحسابي الفرضي للدرجات الكلية في مقياس الأفكار اللاعقلانية لعينة الدراسة ونقوم بتطبيق اختبار (T) لعينة واحدة لدرجات مقياس الأفكار اللاعقلانية لهذه الدراسة.

جدول (15) يوضح اختبار T لعينة واحدة للفروق بين المتوسط الحسابي الفرضي والمتوسط الحسابي لمقياس الأفكار اللاعقلانية.

المتغير	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى المعنوية sig	اختبار T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الأفكار اللاعقلانية المهنية	150	78	84.81	5.15	0.00	16.19	149	دالة

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي الفرضي يقدر ب (78) والمتوسط الحسابي يقدر ب (84.81) والانحراف المعياري قدر ب (10.22)، أما قيمة اختبار "T" فقدرت ب (16.19) عند درجة حرية (149)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة، أي أنو توجد فروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي في مستوى الأفكار اللاعقلانية.

وبمقارنة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة الذي قدر ب(84.81) مع المتوسط الحسابي الفرضي الذي قدر ب (78) نرى أنه أكبر منه وأن اختبار T " دال احصائياً فهذا يدل على أن مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي مرتفع.

كما أن هذه النتيجة جاءت متسقة مع ما توصلت إليه دراسة يوسف سلامة عبد المحسن أبوراس(2019)، ودراسة رحالي حمزة وخطوط رمضان (2022)، اللتان توصلنا إلى وجود مستوى مرتفع للأفكار اللاعقلانية، في المقابل تختلف هذه النتائج مع دراسة بوراس نزهة وبصامي كريمة (2020)، التي أظهرت انخفاضاً في مستوى الأفكار اللاعقلانية.

ويمكن تفسير أسباب ارتفاع الأفكار اللاعقلانية إلى مجموعة من العوامل، من أبرزها أساليب التنشئة الأسرية التي قد تقتصر إلى التوازن والدعم، بالإضافة إلى التأثير العميق للنظم الثقافية والاجتماعية التي تُكرس أنماطاً معينة من التفكير وتعيد إنتاجها داخل المجتمع، مما يسهم في ترسيخ معتقدات غير عقلانية منذ المراحل الأولى من النمو النفسي والاجتماعي للفرد. كما أن يمكننا القول أن غياب دور المؤسسات الثقافية والاجتماعية الفاعلة مثل الجمعيات والنوادي، دور الثقافة، المساجد، ساهموا بشكل كبير في درجة الأفكار اللاعقلانية.

كذلك يرجع إلى العلاقات الاجتماعية الهشة، كالتنمر أو العزلة داخل المحيط المدرسي، والتي تدفع البعض إلى تعميم التجارب السلبية وتبني أفكار لا عقلانية مثل "الناس أشرار"، أو "أنا فاشل ولن أحسن أبداً"، وهي معتقدات قد تؤدي إلى ضعف التقدير الذاتي وفقدان الأمل، وتماشياً مع ما تطرحه نظرية ألبرت ألينس فإن الإنسان يمتلك القدرة على التفكير العقلاني واللاعقلاني في ذات الوقت، حيث يرى أن الاضطراب النفسي لا ينتج عن المواقف بحد ذاتها، بل عن المعاني والدلالات غير الواقعية التي يضفيها الفرد على تلك المواقف، والتي غالباً ما تتخذ شكل معتقدات مطلقة ومتشددة لا تتوافق مع منطق الحياة والواقع وتكون مصحوبة بمواقف ذهنية تؤدي إلى الانهزامية وعدم تحقيق الذات، وهذا ما ينعكس بشكل واضح لدى تلاميذ التعليم الثانوي، ما يجعلهم أكثر عرضة للإحباط، القلق أو العجز.

كما تلعب الوسائط التكنولوجية كالفيديوهات، الأفلام والمسلسلات دوراً محورياً في نقل أنماط تفكير وسلوك لا تتماشى مع واقعهم الثقافي والاجتماعي، مما يعزز حالة من الاغتراب النفسي ويعمق أزمة الهوية. إذ يجد الفرد نفسه منساقاً نحو تقمص نماذج مثالية زائفة دون أن يمتلك أدوات تحليل نقدي للمضامين المستهلكة.

القصور في التوعية الدينية ساهم بشكل كبير في انتشار الأفكار اللاعقلانية خاصة عندما تعلم أن جل الأفكار اللاعقلانية يمكن لنا الوقاية منها عن طريق مبادئنا الإسلامية فالتحلي بالأخلاق الحميدة يمكن له الحد وبشكل نهائي من الأفكار اللاعقلانية. كما أن نسبة الأمية المرتفعة لدى الآباء والأمهات والتي كان التعليم أحد نتائجها فهو لم يقف بجدية وصرامة أمام استفحال بعض الظواهر كالعنف المدرسي، الرسوب والتسرب وصعوبات التعلم أدى إلى تنامي الأفكار اللاعقلانية لأن الشخص الأمي لا يستطيع أن يقوم بعملية التحليل والتركيب للأفكار فيعمد إلى قبول كل فكرة على أساساً أنها صحيحة من دون إمعان النظر والفحص.

الفصل الثالث.....عرض وتفسير ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: تنص على أن مستوى الضغوط النفسية منخفض لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي بثانوية فارس الحسين ببلدية برج بوعرييج.

لمعرفة مستوى الأفكار الضغوط النفسية مرتفع لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، نقوم بحساب المتوسط الحسابي الفرضي للدرجات الكلية في مقياس الضغوط النفسية لعينة الدراسة ونقوم بتطبيق اختبار (T) لعينة واحدة لدرجات مقياس الضغوط النفسية لهذه الدراسة.

جدول (16) يوضح اختبار T لعينة واحدة للفروق بين المتوسط الحسابي الفرضي والمتوسط الحسابي لمقياس الضغوط النفسية.

المتغير	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى المعنوية sig	اختبار T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الأفكار اللاعقلانية المهنية	150	80	79,66	15,99	0,79	-0.26	149	غير دالة

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي الفرضي يقدر ب (80) والمتوسط الحسابي يقدر ب (79,66) والانحراف المعياري قدر ب (15,99)، أما قيمة اختبار "T" فقدرت ب (-0,26) عند درجة حرية (149)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة، أي أنه لا توجد فروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي في مستوى الضغوط النفسية.

وبمقارنة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة الذي قدر ب (79.66) مع المتوسط الحسابي الفرضي الذي قدر ب (80) نرى أنه أكبر منه وأن اختبار T " دال إحصائياً فهذا يدل على أن مستوى الضغوط النفسية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي متوسط.

تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة الداودي عبلة وبو بطيمة الزهرة (2022)، بأن مستوى الضغوط النفسية متوسط، في حين اختلفت مع دراسة نقايس كوثر (2020) التي توصلت نتائج دراستها إلى وجود مستوى مرتفع، كذلك دراسة إكرام حمزاوي (2020) التي توصلت إلى وجود مستوى منخفض من الضغوط النفسية.

الفصل الثالث.....عرض وتفسير ومناقشة النتائج

إذ يمكن تفسير ذلك بأن التلاميذ خلال مسارهم الدراسي يواجهون ضغوطاً متنوعة، سواء بسبب صعوبة المناهج، أو كثرة التكاليف الدراسية، أو متطلبات التقييم والاختبارات. هذه العوامل مجتمعة قد تخلق حالة من التوتر والضغط النفسي تؤثر بشكل مباشر على أدائهم الأكاديمي. كما يمكن أيضاً ربط هذه النتيجة باختلاف طبيعة المواد الدراسية ودرجة تعقيدها، إذ أن بعض المواد تتطلب قدرات ذهنية واستعدادات نفسية خاصة، مما يزيد من العبء على بعض التلاميذ أكثر من غيرهم. وفي هذا السياق يمكن توظيف نظرية هانز سيلبي (Hans Selye) التي تقترض أن استجابة الفرد للضغوط تمر عبر ثلاث مراحل: مرحلة الإنذار، ومرحلة المقاومة، ومرحلة الاستنزاف، حيث يُحتمل أن يكون معظم التلاميذ في مرحلة المقاومة، والتي يحاول فيها الجسم والنفس التكيف مع الضغوط المستمرة، مما يؤدي إلى بقاء مستوى الضغط في الحدود المتوسطة دون الوصول إلى مرحلة الانهيار أو الاستنزاف.

بالإضافة إلى ذلك، تختلف درجة الضغط النفسي من تلميذ لآخر بسبب اختلاف شخصياتهم، وتجاربهم السابقة، وقدرتهم على التعامل مع الضغوط. فطريقة التكيف مهمة جداً؛ حيث أن بعض التلاميذ قد يواجهون الضغوط بشكل سلبي، مثل الانسحاب أو الاستسلام، مما يزيد من شعورهم بالضغط. في المقابل، هناك من يتعامل معها بطريقة إيجابية، مثل طلب المساعدة من الآخرين أو تنظيم وقتهم بشكل جيد، مما يساعدهم على تخفيف الضغط والسيطرة عليه.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة: تنص على عدم وجود فروق دالة إحصائية مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي بثانوية فارس الحسين ببلدية برج بوعريرج تعزى لمتغير الجنس.

جدول(17): يبين اختبار(T) للفروق بين تلاميذ الثانوية في مستوى الأفكار اللاعقلانية تبعاً لمغير

الجنس.

الجنس	حجم العينة	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة f	مستوى المعنوية sig	قيمة t	درجة حرية	مستوى دلالة
ذكور	66	83.57	5.69	5.72	0.00	-2.66	148	دالة
اناث	84	85.78	4.48					

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي للجنس الذكور يقدر ب (83.57) والانحراف المعياري قدر ب (5.69)، أما المتوسط الحسابي لجنس إناث فكان (85.78) بينما الانحراف المعياري كان (4.48)، أما قيمة اختبار "T" فقدرت ب (-2.66) عند درجة حرية (148)، وهي دالة إحصائية ومنه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث.

تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع كل من دراسة خديجة لعقوق، سميرة ركزة (2021)، التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية بين الجنسين وكانت الفروق لصالح الإناث، في المقابل تختلف نتيجة هذه الدراسة مع دراسة عيسو عقيلة، وبولحية هاجر (2022) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في مستوى الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس.

ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء التكوين النفسي والبيولوجي للإناث، حيث يُظهرن درجة أعلى من الحساسية والانفعالية، كما يميلن إلى الجدية في العلاقات الاجتماعية وخاصة الصداقة، ويُظهرن التزامًا كبيرًا بالدفاع عن معتقداتهن، وتُعد الصداقة ذات أهمية كبرى لديهن إذ يحرصن إلى تكوين علاقات تتسم بالمحبة والأمان، ما يساهم في إشباع حاجاتهن النفسية والاجتماعية مثل الشعور بالراحة والانتماء، وذلك نتيجة لطبيعتهن العاطفية التي تميل إلى الحنان والتعاطف.

في المقابل، غالبًا ما يتسم الذكور بنمط علاقات يميل إلى الصرامة والانغلاق، مع ميل إلى المناوشات والصراعات، مما قد يحد من الحاجة إلى الحفاظ على نوعية العلاقات الاجتماعية بنفس القدر. كما أن ميل الإناث إلى البحث عن الاستقرار الانفعالي وتفرغ الشحنات النفسية من خلال العلاقات الداعمة، يعزز توظيفهن للذكاء الانفعالي في المواقف الاجتماعية بشكل يفوق الذكور، من حيث الإحساس بالآخرين والتعاطف معهم والرغبة في تقديم الدعم والمساعدة.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة: تنص على عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي بثانوية فارس الحسين ببلدية برج بوعرييج تعزى لمتغير الجنس.

جدول (18): يبين اختبار (T) للفروق بين تلاميذ الثانوية في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمغير الجنس.

الجنس	حجم العينة	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة f	مستوى المعنوية sig	قيمة t	درجة حرية	مستوى دلالة
ذكور	66	80.83	15.73	0.55	0.42	0.79	148	غير دالة
إناث	84	78.73	16.23					

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي للجنس الذكور يقدر بـ (80.83) والانحراف المعياري قدر بـ (15.73)، أما المتوسط الحسابي لجنس إناث فكان (78.73) بينما الانحراف المعياري كان (16.23)، أما قيمة اختبار "T" فقدرت بـ (0.79) عند درجة حرية (148)، وهي غير دالة إحصائياً ومنه نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس.

تتفق نتيجة هذه الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسات سابقة، مثل دراسة نقياس كوتر (2018)، ودراسة عبد الحميد أبي إسماعيل والياس حمودين (2018)، ودراسة غرغوط عفاف، شرايطة أسيل (2023)، كذلك دراسة إكرام حمزاوي (2020) حيث أكدوا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس. بالمقابل تختلف نتيجة هذه الدراسة مع دراسة حياة عبيدلي، سميحة عبيوب (2018) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائياً في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس، ودراسة محمد بلقاسم، حاج شتوان (2016)، التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح البنات.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن كلا الجنسين يشعان بدرجة متقاربة من الضغوط النفسية، ويعود ذلك إلى عدة عوامل، من بينها تقاربهم في العمر والجنس، وخضوعهم لظروف تعليمية متماثلة. كما أن التحولات التي يشهدها المجتمع في العصر الراهن، لاسيما ما يتعلق بتغير المعايير الاجتماعية، أسهمت في ترسيخ مبدأ المساواة بين الذكور والإناث، خصوصاً في ما يتعلق بالحقوق في التعليم. ويُضاف إلى ذلك التغير الملحوظ في أساليب التربية الحديثة، حيث أصبح الوالدان يشجعان تعليم الفتاة ويدعمانها، مما عزز ثقته بنفسها، وفتح أمامها المجال لتجتهد دراسياً وتلعب دوراً فعالاً في المجتمع، شأنها في ذلك شأن

الفصل الثالث.....عرض وتفسير ومناقشة النتائج

الذكر. أضيف إلى ذلك فإن كلا الجنسين لديهم مشاكل وضغوطات نفسية متقاربة نوعاً ما وهذا راجع إلى كونهم في نفس مرحلة المراهقة وهذا ما يجعلهم يشتركون في بعض الخصائص الشخصية التي تسمح لهم بالتعامل مع المواقف الضاغطة بأساليب متشابهة، كما أن كلا الجنسين ينتمون إلى نفس المناخ المدرسي ويعيشون في نفس المنطقة.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة: تنص على عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي بثانوية فارس الحسين ببلدية برج بوعريج تعزى لمتغير الشعبة.

جدول(19): يبين اختبار (T) للفروق بين تلاميذ الثانوي في مستوى الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الشعبة.

الشعبة	حجم العينة	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة f	مستوى المعنوية sig	قيمة t	درجة حرية	مستوى دلالة
أدبي	59	85.67	5.10	0.05	0.09	1.66	148	غير دالة
علمي	91	84.25	5.13					

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي لشعبة الأدبي يقدر ب (85.67) والانحراف المعياري قدر ب (5.10)، أما المتوسط الحسابي لشعبة العلمية فكان (84.25) بينما الانحراف المعياري كان (5.13)، أما قيمة اختبار "T" فقدرت ب (1.66) عند درجة حرية (148)، وهي غير دالة إحصائية ومنه نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الشعبة.

تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة عيسوعقيلة، وبولحية هاجر (2022)، بحيث أكدت إلى عدم وجود فروق في مستوى الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الشعبة.

يمكن تفسير هذه النتيجة بعدة أسباب، من أبرزها أن جميع التلاميذ في هذه المرحلة العمرية يمرون بمرحلة المراهقة، وهي فترة نمائية تتسم بتقلبات نفسية وانفعالية تؤثر في أساليب التفكير، وتزيد من احتمالية تبني أنماط تفكير لا عقلانية، مثل التهويل، التعميم، التفكير الكارثي، والشعور بالعجز. وتعدّ هذه الخصائص سمات نمائية عامة لا ترتبط بنوع الشعبة الدراسية، بقدر ما ترتبط بطبيعة المرحلة

الفصل الثالث.....عرض وتفسير ومناقشة النتائج

النمائية ذاته، كما أن التلاميذ، على اختلاف تخصصاتهم، يواجهون ضغوطاً متشابهة مثل ضغوط الامتحانات، الخوف من الفشل، التنافس الدراسي، وتوقعات الأسرة والمجتمع. وتشكل هذه العوامل بيئة نفسية واجتماعية مشتركة قد تؤثر بشكل متماثل على أنماط التفكير، بغض النظر عن الشعبة الدراسية. من جانب آخر، فإن التلاميذ المنتمين إلى الشعب العلمية والأدبية يشتركون في منظومة قيم ثقافية واجتماعية واحدة، نظراً لانتمائهم إلى نفس الوسط المدرسي والمجتمعي، مما يسهم في تقارب استجاباتهم النفسية والمعرفية تجاه الضغوط المختلفة.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية السابعة: تنص على عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي بثانوية فارس الحسين ببلدية برج بوعرييج تعزى لمتغير الشعبة.

جدول(20): يبين اختبار (T) للفروق بين تلاميذ الثانوي في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير

الشعبة.

الشعبة	حجم العينة	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة f	مستوى المعنوية sig	قيمة t	درجة حرية	مستوى دلالة
أدبي	59	80.01	16.66	0.01	0.82	0.21	148	غير دالة
علمي	91	79.42	15.66					

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي للشعبة الأدبي يقدر ب (80.01) والانحراف المعياري قدر ب (16.62)، أما المتوسط الحسابي للشعبة العلمية فكان (79.42) بينما الانحراف المعياري كان (15.66)، أما قيمة اختبار "T" فقدرت ب (0.21) عند درجة حرية (148)، وهي غير دالة إحصائياً ومنه نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الشعبة.

تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه كل من دراسة نقايس كوثر (2018)، إكرام حمزاوي(2020)، في حين اختلفت مع دراسة حياة عبيدلي، سميحة عبوب(2018)، التي توصلت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائية في الضغط النفسي بين أفراد العينة تعزى بمتغير التخصص. يمكن تفسير عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين تلاميذ الشعب الأدبية والعلمية بمجموعة من العوامل المشتركة التي تتجاوز خصوصية التخصص الدراسي. فمن جهة، يعاني

التلاميذ من غموض في آفاقهم المستقبلية، نتيجة التغيرات المتكررة في شروط ولوج التعليم العالي وسوق الشغل، مما يولد حالة عامة من القلق والارتباك لديهم. كما أن الضغط الناتج عن المقارنات الاجتماعية، سواء داخل الأوساط المدرسية أو العائلية، يسهم في رفع مستويات التوتر لديهم، حيث يُطلب من التلميذ باستمرار أن يكون في مستوى تطلعات الأسرة أو أن يوازي نجاح أقرانه. يضاف إلى ذلك التأثير السلبي لمواقع التواصل الاجتماعي، التي تُظهر نماذج مثالية للنجاح والتفوق، ما يعزز لدى التلاميذ مشاعر الإحباط وعدم الكفاية. علاوة على ذلك، فإن الضغوط الأسرية والاقتصادية، كضيق ذات اليد أو المشكلات العائلية، تشكل مصادر توتر عامة تشمل تلاميذ جميع الشعب دون استثناء. كما أن افتقار التلاميذ غالبًا إلى مهارات التكيف الفعّال، والتنظيم الجيد للوقت، ومواجهة التوتر، يجعلهم عرضة للضغط النفسي بشكل متساو بغض النظر عن تخصصهم الدراسي.

-استنتاج عام للدراسة :

عقب تنفيذ الدراسة الميدانية التي وُضعت بغرض الكشف عن وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية، ومستوى الأفكار اللاعقلانية مرتفع، ومستوى الضغوط النفسية منخفض لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي، إضافة إلى عدم وجود فروق في مستوى الأفكار اللاعقلانية ومستوى الضغوط النفسية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي في ضوء متغير الجنس والشعبة معا، أجريت هذه الدراسة على عينة عشوائية من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بثانوية فارس الحسين في 18 مارس- ولاية برج بوعريريج، وبعد تطبيق أدوات البحث المتمثلة في مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني ومقياس الضغوط النفسية لراشا راغب ابراهيم توصلت نتائج دراستنا إلى النتائج الحالية:

-توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدى تلميذ الثانوي بثانوية فارس الحسين ببلدية برج بوعريريج (لم تتحقق)

-مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى تلميذ الثانوي بثانوية فارس الحسين ببلدية برج بوعريريج مرتفع (تحققت)

-مستوى الضغوط النفسية لدى تلميذ الثانوي بثانوية فارس الحسين ببلدية برج بوعريريج متوسط (لم تتحقق)

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي بثانوية فارس الحسين تعزى لمتغير الجنس ولصالح الاناث (لم تتحقق)

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى تلميذ الثانوي بثانوية فارس الحسين تعزى لمتغير الجنس (تحققت)

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى تلميذ الثانوي بثانوية فارس الحسين تعزى لمتغير الشعبة (أدبي علمي) (تحققت)

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى تلميذ الثانوي ببلدية برج بوعريريج تعزى لمتغير الشعبة (أدبي - علمي) (تحققت)

مقترحات الدراسة:

- انطلاقاً من النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة، والتي بيّنت العلاقة القائمة بين مستوى الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي بثانوية فارس الحسين ببلدية برج بوعرييج، تبرز الحاجة إلى مجموعة من التدخلات النفسية والتربوية الهادفة. هذه المقترحات تسعى إلى التخفيف من حدّة هذه الأفكار وتداعياتها النفسية، وذلك من خلال:
- تدريب الأخصائي المدرسين العيادين في العلاجات النفسية.
 - إجراء دراسات مماثلة لهذا البحث على عينات أخرى من المجتمع الجزائري.
 - تكوين مستشاري التوجيه في تمكين التلاميذ من العمل الفني والدرامي والتشكيلي داخل المناخ التعليمي من التقليل دحض الأفكار اللاعقلانية على ذاته وعلى الآخر
 - تعزيز دور الأسرة في متابعة الجوانب النفسية لأبنائهم المتمدرسين، من خلال ورشات توعية موجهة لأولياء الأمور حول أساليب التربية الداعمة والصحية.
 - إعداد برامج إرشادية مبنية على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي يُعد خطوة فعالة لتصحيح الأفكار اللاعقلانية لدى تلاميذ الثانوية ومساعدتهم على التكيف.

خاتمة

الخاتمة:

تمرّ مرحلة التعليم الثانوي بجملة من التغيرات النفسية والاجتماعية التي تجعل التلميذ أكثر عرضة للضغوط بمختلف أنواعها، وفي وسط هذه التحديات تلعب طريقة التفكير دورًا حاسمًا في تحديد قدرة الفرد على المواجهة والتكيف، فعندما يغلب التفكير غير العقلاني على نظرة التلميذ للأحداث تزداد حدة الضغوط، وتضعف قدرته على التعامل معها بفعالية.

إنّ الأفكار اللاعقلانية لا تؤثر فقط على الحالة النفسية بل تمتد إلى سلوكيات التلميذ، وعلاقاته، وأدائه الدراسي، ما يجعل من الضروري التوعية بها والتقليل من تأثيرها. فكلمًا تمكّن التلميذ من بناء فكر متّزن ومبني على منطق واقعي كلما استطاع أن يواجه الضغوط بشكل أكثر توازنًا ومرونة، وعليه فإن الاهتمام بالجوانب المعرفية والانفعالية في هذه المرحلة، يعدّ خطوة أساسية نحو بناء جيل قادر على التكيف مع متغيرات الحياة بثبات وثقة بعيدًا عن الأفكار السلبية التي تعرقل نموّه النفسي والاجتماعي.

المصادر

والمراجع

المصادر والمراجع:

- البرت اليس ، (2000) ، العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي ، الطبعة الأولى ، دار الرشاد الحديثة ، بيروت .
- الخطيب ، جمال ، (2010) ، مدخل الي الارشاد النفسي ، الطبعة الثانية ، عمان : دار الفكر .
- العيسوي ، عبد الرحمن ، (2002) ، الصحة النفسية ، الطبعة الرابعة ، الإسكندرية : دار المعرفة .
- بوراس نزهة ، بصامي كريمة ، (2020) ، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين علي امتحان البكالوريا ، مذكرة ماستر في علوم التربية ، ارشاد وتوجيه ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، عين الدفلى .
- بورقعة، أمال. (2019). الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لظى طلبة السنة ثانية علوم إنسانية، مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات شهادة ماستر في علوم التربية تخصص علم النفس المدرسي، قسم العلوم الاجتماعية ، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي.
- زهران ،حامد عبد السلام ،(2005) ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، الطبعة الرابعة ، القاهرة : عالم الكتب .
- سعاد سعيود ، أحلام بيطاط ، (2022) ، الأفكار اللاعقلانية بالضغوط النفسية لدى الجامعيين العاطلين عن العمل ، مذكرة الماستر في علوم التربية ، ارشاد وتوجيه ، قسم علم النفس وعلوم التربية والاورطوفونيا ، جيجل .
- سلامه عبد المحسن ابوراس، يوسف.(2019).الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع 1. مجلة حقائق الدراسات النفسية والاجتماعية . العدد 16.
- عبد الحميد، أبي إسماعيل، حمودين إلياس. (2018). الضغط النفسي وعلاقته بالسلوك العدوانى، مجلة إسهامات للبحوث والدراسات، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، (03)، (02)، جامعة غرداية.
- عبد الرحيم النوايسة ، فاطمة.(2011). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة. ط1. عمان. دار المناهج للنشر والتوزيع.
- قردوح، روميضاء. شافية، دوخان.(2020). علاقة الأفكار اللاعقلانية بالضغوط النفسية لدى الطلبة. مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات شهادة الماستر في علوم التربية. تخصص إرشاد وتوجيه تربوي. قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا. جامعة محمد الصديق بن يحي. جيجل.

- نريمان نويلي ، حليلة طيار ، (2021) ، الأفكار اللاعقلانية بالقلق المرتبط بكوفيد -19، مذكرة ماستر ، تخصص علم النفس العيادي ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، بسكرة .
- نقايس، كوثر. (2018). مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي، ميدان العلوم الاجتماعية ، شعبة علوم التربية ، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- الداودي، عبلة. بوبطيمة، الزهرة.(2022). علاقة الضغوط النفسية بالذكاء الانفعالي لدى تلاميذ أقسام النهائي لولاية غرداية. مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات شهادة الماستر في علم النفس. تخصص علم النفس المدرسي. قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة غرداية.
- السيد حسين بكر، محمد.(2020). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من المصريين المقيمين بطبرجل الجوف. مجلة الإرشاد النفسي. العدد 61. ج 1 ص 290 -326.
- بجاوي، ليليا.(2022).الضغط النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس مدرسي.قسم العلوم الاجتماعية . كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية . جامعة محمد البشير الإبراهيمي.برج بوعريرج.
- بن الصغير، شميسة.(2020). أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى الطالبة الأم العاملة. مذكرة مقدمة كجزء من متطلبات شهادة الماستر. تخصص علم النفس العيادي. قسم علوم الاجتماعية . كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية . جامعة محمد خيضر. بسكرة.
- بن طاطة ، نور الهدى.(2017). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. مذكرة تخرج ضمن متطلبات شهادة الماستر. تخصص علوم التربية إرشاد وتوجيه. قسم العلوم الاجتماعية . كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية . جامعة يحي فارس. المدية.
- بن عبد السلام، مختار. بايشي، سعيد.(2016). الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى اساتذة التعليم الثانوي. مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات شهادة الماستر. تخصص علم النفس المدرسي. قسم العلوم الاجتماعية . كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية. جامعة العقيد أحمد درابة. أدرار.

المصادر والمراجع

- بهاء الدين عبيد، ماجدة.(2008).الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. ط1. عمان. دار صفا للنشر والتوزيع.
- بوراس، نزهة. بصامي، كريمة.(2020). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية. تخصص إرشاد وتوجيه. قسم العلوم الاجتماعية . جامعة الجليلي بونعامة. خميس مليانة عين الدفلى.
- بوزيرى، كريم.(2013). تأثير الضغط النفسي على دافعية الإنجاز لدى طالبات علم النفس العيادي المقبلات على التخرج السنة الثانية ماستر. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر. تخصص علم النفس العيادي. قسم علم النفس. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة أكلني محند الحاج. بوية.
- ثامر حسين علي، السميران. عبد الكريم عبد الله. المساعد.(2014). سيكولوجية الضغوط النفسية. ط1. عمان. دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع
- حمزاوي، إكرام.(2020).مستوى الضغط النفسي لتلاميذ الأقسام النهائية. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي. قسم العلوم الاجتماعية . كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية . جامعة العربي بن مهدي أم البواقي.
- ددايو، فاطمة الزهراء.(2024). الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بالتقدير الذات. مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي. قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة غرداية.
- رحالي، حمزة. خطوط، رمضان.(2022). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة السنة الثالثة ثانوي. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية. المجلد (7). العدد (2). ص 687-727.
- رزوقي، رعد. نبيل، محمد.(2019).التفكير وأنماطه. الطبعة 1. دار الكتب العلمية.
- رقيبي، ریحانة.(2022). العملية الإتصالية بين المعلم و التلميذ وأثرها على التحصيل الدراسي للتلميذ. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر. تخصص اتصال جماهيري ووسائل جديدة. قسم علوم الإعلام والإتصال. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.

- سبيح، حنان.(2020).مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية. تخصص إرشاد وتوجيه تربوي. قسم علم النفس. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية . جامعة محمد بوضياف - المسيلة.
- سعدي، هيفاء. بن حميدة، عيمة.(2022).الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي. قسم علم النفس. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية . جامعة 8 ماي 1945. قالمة
- سعيود، سعاد. بيطاط، أحلام.(2022). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الجامعيين العاطلين عن العمل. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية. تخصص إرشاد وتوجيه. قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية . جامعة محمد الصديق بن يحي. جيجل.
- صالح، نعيمة.(2018). الضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط. إقتراح برنامج إرشادي لإدارة الضغوط النفسية عند تلميذات السنة الثالثة متوسط. أطروحة للحصول على شهادة الدكتوراه علوم. تخصص إرشاد وتوجيه. قسم علوم التربية. كلية العلوم الاجتماعية . جامعة وهران 2.
- عباس الخفاف، إيمان.(2019). الضغوط النفسية. الطبعة الأولى. عمان. دار الغيداء .
- عبد الخالق ، احمد ، (2006) ، مدخل الي علم النفس المرضي ، الطبعة الثانية ، الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية .
- عبيدلي، حياة. عبوب، سميحة.(2021). الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر. شعبة علوم التربية. تخصص علم النفس التربوي. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية . جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.
- عقيلة، عيسو. بولحية، هاجر.(2022). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المراهق المتمدرس. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية . المجلد 13. العدد 1. ص 516- 544.
- غرغوط، عفاف. شرايطة، أسيل.(2023). علاقة الضغوط النفسية بقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس. تخصص علم النفس المدرسي. قسم علم النفس وعلوم التربية. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة الشهيد حمه لخطر. الوادي.

- لعقوق، خديجة. ركزة، سميرة.(2021). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية. المجلد 11. العدد 1.
- مجاود، سعدية. لالي، كاتية.(2021). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي الجذعين المشتركين علوم تكنولوجيا وأداب. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر. تخصص إرشاك وتوجيه. فرع علوم التربية. قسم العلوم الاجتماعية . كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية . جامعة مولود معمري. تيزي وزو.
- محمود مريم، رجاء . عبد الله الشمسان، منيرة.(2018).الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة في ضوء التخصص والتحصيل الدراسي. مجلة دراسات نفسية. المجلد 27. العدد 4.ص563-612.
- نكديل. بلال.(2014).الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة الجامعة. مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي. قسم علم النفس و علوم التربية والأرطوفونيا. كلية العلوم الإجتماعية و الإنسانية.جامعة الجزائر 2.
- نيسون، سميرة. بوعزة، ريحة.(2015). الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل بتقدير الذات لدى طلبة علم النفس و علوم التربية. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر. إرشاد وتوجيه. قسم علم النفس و علوم التربية. كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.
- ولاء، رجب عبد الرحيم.(2016). الضغوط النفسية للمتقوين وكيفية مواجهتها . الطبعة 1 . دار العلوم للنشر والتوزيع

المراجع الأجنبية:

- Godzella.bernadette and etal.(1990).studentslife stress inventory. Annual .metting of the Texas psychological associations. San Antonio
- g strategies of college Kumar, S. and Buhkar(2013). Stress level and copin students, Journal of Physical Education and Sports Management. 4(1): .5.11
- Hori. A kihito.(2007).Astress Mangement program for University .289-student.the japanese journal of psychologue vol.78.No.3.p.284
- Marcotte.D.(2005). Irrationnel beliefs and depression in adolescence. Journal of Adolescence.31,

- Cramer, D.& Kupshik, G.(1993). Effect of rational and irrational statements on intensity and 'inappropriateness' of emotional distress and irrational beliefs in psychotherapy patients. British Journal of Clinical Psychology .32(3)..

الملاحق

- قائمة ملاحق الدراسة:

- الملحق رقم (01): التراخيص لإجراء الدراسة الميدانية:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche scientifique



Université de Mohammed Bachir El Ibrahimy - Bordj Bou Arreridj
Faculté des sciences sociales et humaines
Département de psychologie

جامعة محمد البشير الإبراهيمي - برج بوعريش
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس

برج بوعريش في: 2025/01/26

الرقم:48...../ ق ع ن/2025.

إلى السيد/ مدير ثانوية فارس
الحسين.

الموضوع: طلب الموافقة على استقبال الطلبة

في إطار بحث ميداني للسنة الثانية ماستر تخصص علم النفس المدرسي ، نرجو من سيادتكم الموافقة على استقبال الطلبة المبين أسماؤهم أدناه ، وإفادتهم للمعلومات الممكنة للبحث تحت عنوان:

مستوى الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى التلميذ المرحلة الثانوية

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

إشراف الدكتور:
أ. د. بن بردي مليكة

أسماء الطلبة:

✓ مقرح لويزة

✓ عبدلي ردينة

رئيس القسم



رأي المؤسسة المستقبلة

موافقة شرف الإبراهيمي
القانوني لداخلي للمؤسسة



- الملحق رقم (02): أدوات جمع البيانات:

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد البشير الإبراهيمي - العناصر -
كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم: علم النفس.

تخصص: علم النفس المدرسي.

في اطار التحضير لنيل شهادة الماستر علم النفس المدرسي نضع بين ايديكم هذين المقياسين، ونرجو منكم الإجابة عليها بكل صدق وتكون الإجابة بوضع علامة (x) أمام الخيار التي تراه مناسبا، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، ستحظى إجابتك بالسرية التامة ولن تستخدم إلا في الغرض البحث العلمي، كما نشكرك مسبقا على تعاونك الجدي معنا.

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر أنثى
الشعبة:

الملاحق

المقياس الأول

الأفكار اللاعقلانية:

الرقم	العبارة	نعم	لا
1	لا اتردد بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل رضا وحب الآخرين		
2	أؤمن بان كل شخص يحب أن يسعى دائما إلى تحقيق اهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال		
3	أفضل السعي وراء اصلاح المسيئين بدلا من معاقبتهم اولومهم		
4	لا أستطيع أن أقبل نتائج اعمال تأتي على غير ما أتوقع		
5	أؤمن بان كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه		
6	يجب ان لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر.		
7	أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها		
8	من المؤسف أن يكون الانسان تابعا للآخرين ومعتمدا عليهم		
9	أؤمن بان ماضي الانسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل		
10	يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة		
11	أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لا بد من الوصول اليه		
12	ان الشخص الذي لا يكون جديا ورسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم		
13	أعتقد أن من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على اساس المساواة		
14	يزعجني ان يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين.		
15	أؤمن بان قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من اعمال حتى وإن لم تتصف بالكمال		
16	أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى اتبين الأسباب		

الملاحق

17	اتخوف دائما من أن تسير الأمور على غير ما اريد
18	أؤمن بأن افكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة اوالتعاسة
19	أؤمن بأن الخوف من امكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه
20	أعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعاب.
21	أفضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم امكانية الفشل فيها
22	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك
23	من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على اسعاد غيره ممن يعانون الشقاء
24	أشعر باضطراب شديد حين أفضل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلا مثاليا لما واجهه من مشكلات
25	يفقد الفرد هيئته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح
26	ان تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر بالعلاقة التي يجب ان تقوم بينهما
27	أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك
28	أشعر بان لا قيمة لي إذا لم انجز الاعمال الموكلة الي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف
29	بعض الناس مجبورون على الشر والخسة والنذالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم
30	يجب ان يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره .
31	أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم.
32	يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظا من إمكانية حدوث المخاطر .

الملاحق

		أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها	33
		لا يمكن أن اتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني	34
		ارفض بأن اكون خاضعا لتأثير الماضي	35
		غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة	36
		من العبث ان يصير والفرد على ايجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات	37
		لا أعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له	38
		ارفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة	39
		أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سببا في رفض الآخرين لي	40
		أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته	41
		لا اتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسيء إليهم	42
		أؤمن بأن كل ما يتمنى المرء يدركه	43
		أؤمن بأن الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالبا ما نقف ضد تحقيقه لسعادته	44
		ينتابني خوف شديد من محرك التفكير بإمكانية وقوع الحوادث الكوارث	45
		يسرنني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي.	46
		أشعر بالضعف حين اكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي	47
		أعتقد أن اللاحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير	48
		من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب	49

الملاحق

		من المنطق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وان يقبل بما هو عملي وممكن، بدلا من الاسرار على البحث عما يعتبر حلا مثاليا .	50
		أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من أن يفسد نفسه بالرسمية والجدية	51
		العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة	52

المقياس الثاني

الضغوط النفسية:

لا أوافق	نادرا	أحيانا	دائما	العبارات	الرقم
				يسيطر عليا الخجل عندما أكون في جماعة	1
				أعاني من الأرق	2
				أشعر أنني سريع الغضب	3
				أشعر بالقلق في كثير من الأحيان	4
				لا أعرف كيف أعبر عن نفسي	5
				أشعر بالخوف اذا قابلت شخصا لا أعرفه	6
				أميل إلى اعتزال الناس داخل الثانوية وخارجها	7
				أشعر بالملل	8
				أشعر بأنني أقل من غيري	9

الملاحق

				أخاف من الفشل في حياتي	10
				أعاني من الكوابيس والأحلام المزعجة	11
				أشعر بالوحدة ولو كنت مع الناس	12
				أشعر بالقلق كلما اقترب موعد الامتحان	13
				أندم على الأعمال التي أقوم بها	14
				أخرج من مظهري الشخصي	15
				أشعر بفقدان الدافعية لإنجازي بعض المواد الدراسية	16
				أشعر بالعجز عن متابعة دروسي يوميا	17
				أشعر بالخوف من وجود بعض المشاغبين بالفصل	18
				أشعر بعدم استفادتي من الحضور الى الثانوية	19
				أشعر بكرهيتي لبعض المواد الدراسية	20
				أشعر بالقلق على مستوى تحصيلي الدراسي	21
				يضايقني عدم قدرتي على استيعاب بعض المواد الدراسية	22
				أشعر بقلّة التركيز أثناء الاستذكار	23
				أشعر أن دراستي الحالية غير مناسبة لي	24
				أشعر أن استذكاري لدروسي عديم الفائدة	25
				لا تمكنني امكانياتنا المالية من اكمال دراستي	26
				علاقتي ببعض المدرسين سيئة	27

الملاحق

1-2- حساب الصدق بطريقتة الاتساق الداخلي:

		درجة الكلية لأفكار اللاعقلانية			درجة الكلية لأفكار اللاعقلانية			درجة الكلية لأفكار اللاعقلانية
درجة الكلية لأفكار اللاعقلانية	Pearson Correlation	1	درجة الكلية للحاجات الارشادية	Pearson Correlation	1	درجة الكلية للحاجات الارشادية	Pearson Correlation	1
	Sig. (2- tailed)			Sig. (2- tailed)			Sig. (2- tailed)	
	N	30		N	30		N	30
1ع	Pearson Correlation	,538**	18ع	Pearson Correlation	,586**	35ع	Pearson Correlation	,593**
	Sig. (2- tailed)	,000		Sig. (2- tailed)	,000		Sig. (2- tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30
2ع	Pearson Correlation	,364**	19ع	Pearson Correlation	,601**	36ع	Pearson Correlation	,502**
	Sig. (2- tailed)	,000		Sig. (2- tailed)	,000		Sig. (2- tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30
3ع	Pearson Correlation	,351**	20ع	Pearson Correlation	,623**	37ع	Pearson Correlation	,549**
	Sig. (2- tailed)	,000		Sig. (2- tailed)	,000		Sig. (2- tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30
4ع	Pearson Correlation	,276**	21ع	Pearson Correlation	,479**	38ع	Pearson Correlation	,449**
	Sig. (2- tailed)	,000		Sig. (2- tailed)	,000		Sig. (2- tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30
5ع	Pearson Correlation	,458**	22ع	Pearson Correlation	,227**	39ع	Pearson Correlation	,570**
	Sig. (2- tailed)	,000		Sig. (2- tailed)	,000		Sig. (2- tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30
6ع	Pearson Correlation	,326**	23ع	Pearson Correlation	,555**	40ع	Pearson Correlation	,545**
	Sig. (2- tailed)	,000		Sig. (2- tailed)	,000		Sig. (2- tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30
7ع	Pearson Correlation	,387**	24ع	Pearson Correlation	,505**	41ع	Pearson Correlation	,485**
	Sig. (2- tailed)	,000		Sig. (2- tailed)	,000		Sig. (2- tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30
8ع	Pearson Correlation	,413**	25ع	Pearson Correlation	,471**	42ع	Pearson Correlation	,530**
	Sig. (2- tailed)	,000		Sig. (2- tailed)	,000		Sig. (2- tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30

الملاحق

9ع	Pearson Correlation	,658**	26ع	Pearson Correlation	,488**	43ع	Pearson Correlation	,285**
	Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30
10ع	Pearson Correlation	,522**	27ع	Pearson Correlation	,729**	44ع	Pearson Correlation	,343**
	Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30
11ع	Pearson Correlation	,553**	28ع	Pearson Correlation	,754**	45ع	Pearson Correlation	,330**
	Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30
12ع	Pearson Correlation	,605**	29ع	Pearson Correlation	,615**	46ع	Pearson Correlation	,458**
	Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30
13ع	Pearson Correlation	,565**	30ع	Pearson Correlation	,441**	47ع	Pearson Correlation	,438**
	Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30
14ع	Pearson Correlation	,470**	31ع	Pearson Correlation	,616**	48ع	Pearson Correlation	,518**
	Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30
15ع	Pearson Correlation	,683**	32ع	Pearson Correlation	,443**	49ع	Pearson Correlation	,488**
	Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30
16ع	Pearson Correlation	,666**	33ع	Pearson Correlation	,529**	50ع	Pearson Correlation	,608**
	Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30
17ع	Pearson Correlation	,570**	34ع	Pearson Correlation	,601**	51ع	Pearson Correlation	,558**
	Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30
						52ع	Pearson Correlation	,378**
							Sig. (2-tailed)	,000
							N	30

2-1- حساب الثبات بطريقة تطبيق وإعادة التطبيق

Correlations

		التطبيق الأول	التطبيق الثاني
التطبيق الأول	Pearson Correlation	1	,728**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
التطبيق الثاني	Pearson Correlation	,728**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

2-1- حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,738
		N of Items	26a
	Part 2	Value	,753
		N of Items	26b
Total N of Items			52
Correlation Between Forms			,750
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,794
	Unequal Length		,795
Guttman Split-Half Coefficient			,798

a. The items are: ع1, ع3, ع5, ع7, ع9, ع11, ع13, ع15, ع17, ع19, ع21, ع23, ع25, ع27, ع29, ع31, ع33, ع35, ع37, ع39, ع41, ع43, ع45, ع47, ع49, ع51.

b. The items are: ع2, ع4, ع6, ع8, ع10, ع12, ع14, ع16, ع18, ع20, ع22, ع24, ع26, ع28, ع30, ع32, ع34, ع36, ع38, ع40, ع42, ع44, ع46, ع48, ع50, ع52.

2- مقياس الضغوط النفسية:

2-1- حساب الصدق بطريقة الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية)

Group Statistics

	المجموعات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغوط النفسية	الدنيا	8	57,7500	4,06202	1,43614
	العليا	8	96,2500	8,58154	3,03403

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الضغوط النفسية	Equal variances assumed	1,795	,105	-11,469	14	,000	-38,50000	3,35676	-45,69954	-31,30046
	Equal variances not assumed			-11,469	9,987	,000	-38,50000	3,35676	-45,98067	-31,01933

2-2- حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي:

		درجة الكلية للضغوط النفسية			درجة الكلية للضغوط النفسية			درجة الكلية للضغوط النفسية
درجة الكلية للضغوط النفسية	Pearson Correlation	1	درجة الكلية للحاجات الارشادية	Pearson Correlation	1	درجة الكلية للحاجات الارشادية	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)			Sig. (2-tailed)			Sig. (2-tailed)	
	N	30		N	30		N	30
1ع	Pearson Correlation	,394**	12ع	Pearson Correlation	,424**	23ع	Pearson Correlation	,281**
	Sig. (2-tailed)	,001		Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,015
	N	30		N	30		N	30
2ع	Pearson Correlation	,478**	13ع	Pearson Correlation	,416**	24ع	Pearson Correlation	,441**

الملاحق

	Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30
3ع	Pearson Correlation	,437**	14ع	Pearson Correlation	,473**	25ع	Pearson Correlation	,669**
	Sig. (2-tailed)	,243		Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30
4ع	Pearson Correlation	,491**	15ع	Pearson Correlation	,649**	26ع	Pearson Correlation	,623**
	Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30
5ع	Pearson Correlation	,475**	16ع	Pearson Correlation	,478**	27ع	Pearson Correlation	,603**
	Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30
6ع	Pearson Correlation	,535**	17ع	Pearson Correlation	,342**	28ع	Pearson Correlation	,556**
	Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,003		Sig. (2-tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30
7ع	Pearson Correlation	,457**	18ع	Pearson Correlation	,298**	29ع	Pearson Correlation	,439**
	Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,010		Sig. (2-tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30
8ع	Pearson Correlation	,348**	19ع	Pearson Correlation	,626**	30ع	Pearson Correlation	,528**
	Sig. (2-tailed)	,002		Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30
9ع	Pearson Correlation	,465**	20ع	Pearson Correlation	,439**	31ع	Pearson Correlation	,598**
	Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30
10ع	Pearson Correlation	,403**	21ع	Pearson Correlation	,396**	32ع	Pearson Correlation	,642**
	Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000
	N	30		N	30		N	30
11ع	Pearson Correlation	,396**	22ع	Pearson Correlation	,394**			
	Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,001			
	N	30		N	30			

2-3- حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

Reliability Statistics

الملاحق

Cronbach's Alpha	N of Items
,853	32

4-2- حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,784
		N of Items	16 ^a
	Part 2	Value	,789
		N of Items	16 ^b
	Total N of Items		32
Correlation Between Forms			,846
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,917
	Unequal Length		,917
Guttman Split-Half Coefficient			,916

a. The items are: ع1, ع3, ع5, ع7, ع9, ع11, ع13, ع15, ع17, ع19, ع21, ع23, ع25, ع27, ع29, ع31.

b. The items are: ع2, ع4, ع6, ع8, ع10, ع12, ع14, ع16, ع18, ع20, ع22, ع24, ع26, ع28, ع30, ع32.

- الملحق رقم (04): مخرجات معالجة الفرضيات

- مخرجات معالجة الفرضية الأولى:

Correlations

		الأفكار اللاعقلانية	الضغوط النفسية
الأفكار اللاعقلانية	Pearson Correlation	1	,437
	Sig. (2-tailed)		,008
	N	150	150
الضغوط النفسية	Pearson Correlation	,437	1
	Sig. (2-tailed)	,008	
	N	150	150

- مخرجات معالجة الفرضية الثانية:

One-Sample Statistics

الملاحق

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الأفكار اللاعقلانية	150	84,8133	5,15190	,42065

One-Sample Test

Test Value = 78						
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الأفكار اللاعقلانية	16,197	149	,000	6,81333	5,9821	7,6445

- مخرجات معالجة الفرضية الثالثة:

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغوط النفسية	150	79,6600	15,99615	1,30608

One-Sample Test

Test Value = 80						
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الضغوط النفسية	-,260	149	,795	-,34000	-2,9208	2,2408

- مخرجات معالجة الفرضية الرابعة:

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الأفكار اللاعقلانية	ذكور	66	83,5758	5,69226	,70067
	اناث	84	85,7857	4,48309	,48915

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الأفكار اللاعقلانية	Equal variances assumed	5,728	,018	-2,661	148	,009	-2,20996	,83065	-3,85143	-,56849
	Equal variances not assumed			-2,586	121,243	,011	-2,20996	,85452	-3,90167	-,51825

الملاحق

- مخرجات معالجة الفرضية الخامسة:

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغوط النفسية	ذكور	66	80,8333	15,73490	1,93683
	اناث	84	78,7381	16,23259	1,77112

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الضغوط النفسية	Equal variances assumed	,552	,459	,795	148	,428	2,09524	2,63442	-3,11071	7,30118
	Equal variances not assumed			,798	141,611	,426	2,09524	2,62454	-3,09310	7,28357

- مخرجات معالجة الفرضية السادسة:

Group Statistics

	الشعبة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الأفكار اللاعقلانية	أدبي	59	85,6780	5,10389	,66447
	علمي	91	84,2527	5,13289	,53807

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الأفكار اللاعقلانية	Equal variances assumed	,058	,810	1,665	148	,098	1,42522	,85605	-,26644	3,11688
	Equal variances not assumed			1,667	124,504	,098	1,42522	,85501	-,26702	3,11746

- مخرجات معالجة الفرضية السابعة:

Group Statistics

الملاحق

	الشعبة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغوط النفسية	أدبي	59	80,0169	16,62413	2,16428
	علمي	91	79,4286	15,66464	1,64210

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الضغوط النفسية	Equal variances assumed	,018	,895	,219	148	,827	,58838	2,68229	-4,71216	5,88892
	Equal variances not assumed			,217	118,657	,829	,58838	2,71672	-4,79117	5,96792

