

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - قسم العلوم الاجتماعية -

شعبة علم النفس



عنوان المذكرة :

تأثير الأفكار اللاعقلانية على مستوى الضغط النفسي لدى

أستاذات الطور الابتدائي

دراسة عيادية لحالتين بابتدائية بلدية - لغروس -

مذكرة تخرج مكتملة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس العيادي

إشراف الأستاذة(ة):

* جعفر صباح

إعداد الطالب (ة):

* رغيس صارة

السنة الجامعية : 2019 / 2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

بسم الله و الحمد لله هو الرحمن علم القرآن ليكون حجة على العباد فمن بعد عنه
ضل وغوى ومن تمسك به هدي إلى الصراط المستقيم .

احمد الله تعالى حمدا كثيرا طيبا مباركا ملئ السموات و الأرض على ما أكرمني به
من إتمام هذه الدراسة . والصلاة والسلام على خاتم المرسلين وسيد الخلق أجمعين
محمد بن عبد الله وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين .

قال رسول الله ﷺ : "من لم يشكر الناس لم يشكر الله" .

واعترافا بالفضل لأهله أتوجه بالشكر الجزيل و الثناء الكبير لكل من ساهم معي
في إنجاز هذه الدراسة و اخص منهم الأستاذة المشرفة : " جعفر صباح " حفظها
الله لتفضلها الكريم بالإشراف على هذه الدراسة وتكرمها بنصحي وتوجيهي حتى
إتمام الدراسة .

والى كل من حفظهم القلب ونسيهم القلم سهوا فعفوا و اسأل الله أن يجعل ذلك في
ميزان حسنات الجميع .

ملخص الدراسة :

جاءت الدراسة بعنوان : تأثير الأفكار اللاعقلانية على مستوى الضغط النفسي لدى أستاذات الطور الابتدائي .

تسعى الدراسة إلى الكشف عن الأفكار اللاعقلانية لدى أستاذة الابتدائي التي تعاني من الضغط النفسي . وقد استخدم المنهج العيادي . وتحددت حالات الدراسة في أستاذتين بابتدائية - الغروس - يعانين من الضغط النفسي وتم التحقق من ذلك من خلال تطبيق مقياس إدراك الضغط النفسي ل: **لفانستاين Lavenstein 1993** . و اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المقابلة النصف موجهة و مقياس الأفكار اللاعقلانية ل: **سليمان الريحاني 1985** .

وتم التوصل إلى النتائج التالية :

ظهرت لدى الحالتين نفس الأفكار اللاعقلانية بالنسبة لفكرة : الانزعاج لمشكلات الآخرين ، ابتغاء الحلول ، مكانة الرجل بالنسبة للمرأة . إضافة لهذه الأفكار اللاعقلانية المشتركة بين الحالتين برزت الأفكار اللاعقلانية التالية :

الحالة الأولى : فكرة اللوم القاسي للذات والآخرين ، فكرة القلق الدائم ، فكرة تجنب المشكلات ، فكرة الجدية والرسمية .

والحالة الثانية : فكرة توقع الكوارث ، فكرة التهور الانفعالي .

الكلمات المفتاحية : الأفكار اللاعقلانية . الضغط النفسي . أستاذة الابتدائي .

Study summary:

The study was titled: The effect of irrational thoughts on the level of stress among primary school teachers.

The study seeks to uncover the irrational thoughts of a primary education teacher who suffers from psychological stress. The clinical approach was used, and the study cases were identified in two elementary professors - Grosse - suffering from psychological pressure and this was verified through the application of the stress perception scale of Vanstein 1993, and the researcher approved in This study is based on the semi-directed interview and scale of irrational thoughts by: Suleiman Al-Rihani, 1985.

The following results were reached:

The two cases had the same irrational thoughts regarding an idea: the annoyance of others 'problems, the desire for solutions, the position of the man in relation to the woman. In addition to these irrational ideas common to the two cases, the following irrational thoughts emerged:

The first case: the idea of harsh blame for oneself and others, the idea of constant anxiety, the idea of avoiding problems, the idea of seriousness and formalism.

The second case: the idea of anticipating disasters, the idea of emotional recklessness.

Key words: irrational thoughts, stress, elementary teacher.

فهرس الموضوعات

شكر و تقدير

ملخص

مقدمة أ _ ب

الجانب النظري

الفصل الأول :الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة 6

2- أهمية الدراسة 9

3- أهداف الدراسة 9

4 - المفاهيم الرئيسية للدراسة 10

5 - الدراسات السابقة 11

الفصل الثاني : الأفكار اللاعقلانية

تمهيد 20

1 - مفهوم الأفكار العقلانية واللاعقلانية 20

2 - نظرية ألبرت إليس (العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي) 26

3 - سمات الأفكار اللاعقلانية 28

4 - مصادر الأفكار اللاعقلانية..... 30

- 5 - أعراض الأفكار اللاعقلانية.....34
- 6 - أساليب الأفكار اللاعقلانية.....35
- 7 - تصنيفات الأفكار اللاعقلانية.....35
- 9 - قياس الأفكار اللاعقلانية44
- 45..... خلاصة

الفصل الثالث : الضغط النفسي

- 47..... تمهيد
- 1 - تطور مفهوم الضغط النفسي.....47
- 2 - تعريف الضغط النفسي.....49
- 3 - النظريات المفسرة للضغط النفسي.....52
- 4 - مصادر الضغط النفسي.....64
- 5 - أنواع الضغوط النفسية.....72
- 6 - أعراض الضغط النفسي.....76
- 7 - قياس الضغط النفسي.....79
- 82..... خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد	85.....
أولا : الدراسة الاستطلاعية	85.....
1 - التعريف بمقياس إدراك الضغط النفسي	85.....
2 - حالات الدراسة	88.....
ثانيا : الدراسة الأساسية	88.....
1 - منهج البحث	88.....
2 - أدوات البحث	89.....
2 - 1 المقابلة العيادية النصف موجهة	89.....
2 - 2 مقياس الأفكار اللاعقلانية	90.....
3 - حدود الدراسة	94.....
خلاصة	95.....

الفصل الخامس : تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

أولا : الحالة الأولى	97.....
1 - عرض وتحليل المقابلة للحالة الأولى	97.....

- 2 - عرض وتحليل مقياس الأفكار اللاعقلانية للحالة الأولى.....100
- 3 - التحليل العام للحالة الأولى.....101
- ثانيا : الحالة الثانية 104
- 1 - عرض وتحليل المقابلة للحالة الثانية.....104
- 2 - عرض وتحليل مقياس الأفكار اللاعقلانية للحالة الثانية.....107
- 3 - التحليل العام للحالة الثانية 108
- ثالثا : مناقشة وتحليل النتائج على ضوء التساؤلات.....111
- خاتمة 114
- قائمة المراجع 116

ملاحق

قائمة الأشكال والمخططات

الصفحة	العنوان	الرقم
33	نموذج ABC الذي قدمه اليس Ellis	01
51	مخطط اتجاهات تعريف الضغط النفسي	02
53	المراحل الفيزيولوجية للضغط النفسي حسب والتر كانون	03
55	حدوث الضغط النفسي طبقا لنظرية هانز سيللي	04
57	مراحل الاستجابة للضغط ومظاهرها في نموذج " سيللي "	05
59	نظرية التقدير المعرفي للضغط النفسي	06
63	نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغوط	07
64	نموذج هب للضغط النفسي	08
69	مخطط يمثل علاقة الأدوار	09
72	مسببات الضغط النفسي في العمل لـ : لطفي راشد	10

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
34	أعراض الأفكار اللاعقلانية	01
66	أمثلة عن مصادر الضغوط النفسية وفقا للازروس وكوهن .	02
74	مقارنة بين الضغط النفسي الايجابي والضغط النفسي السلبي	03
77	بعض أعراض الضغط النفسي على أعضاء الجسم الفيزيولوجية	04
86	كيفية تنقيط مقياس إدراك الضغط لـ : لفنستين	05

91	الأفكار اللاعقلانية و أرقام العبارات المرتبطة بها .	06
100	الدرجة المتحصل عليها للحالة الأولى لكل بعد من أبعاد الأفكار اللاعقلانية الثلاثة عشر (درجة الأبعاد)	07
107	الدرجة المتحصل عليها للحالة الثانية لكل بعد من أبعاد الأفكار اللاعقلانية الثلاثة عشر (درجة الأبعاد)	08

مقدمة

برز في السنوات الأخيرة التوجه للتركيز على أهمية الجانب المعرفي من شخصية الأفراد في تقدير انفعالاتهم وفي تكيفهم النفسي والاجتماعي ، بحيث أصبح يحظى باهتمام العديد من الباحثين في المجال السيكلوجي بصفة عامة ، وفي مجال العلاج النفسي بصورة خاصة ، ومن أبرز النظريات التي اهتمت بتوظيف الجانب المعرفي العقلي، وحاولت تفسير الاضطرابات الانفعالية في علاقتها بالتفكير اللاعقلاني نظرية إليس Ellis والتي تعرف بنظرية العلاج العقلاني الانفعالي. وتسعى هذه النظرية إلى تغيير المعارف لتعديل السلوك والتأثير على الانفعالات ، انطلاقاً من الاعتقاد القوي بأن المعرفة تلعب دوراً أساسياً في إحداث الاضطرابات الوجدانية . (مجلي ، 2011 ، ص 195)

يشير ستيفن كوفي Covey إلى أن هناك مساحة تتوسط ما بين المثير و الاستجابة وهي العمليات العقلية و المعالجات المعرفية و في تلك المساحة تكمن خبرة الفرد و قدرته على اختيار الاستجابة ، و في الاستجابة يكمن نمو و سعادة الفرد .

وفق هذا الطرح تأتي جهود إليس Ellis الذي يوضح معنى الاعتقاد حيث يقول : " إن المقصود بالأفكار و المعتقدات مجموعة من وجهات النظر و الأفكار التي يتبناها الفرد عن نفسه و عن الآخرين و الفرد عندما يواجه أي موقف أو حدث فإنه ينظر إليه و يتعامل معه وفق فلسفته العامة ، فيشعر بالتهديد أو الطمأنينة ، بالحب أو الكراهية ، بالقلق أو الهدوء ، بالإقبال أو الإحجام ، حسب ما تمليه فلسفته العامة و وجهات نظره و توقعاته عن الحياة و الآخرين" . (خويلد ، 2012 ، 193)

وفي ظل الحياة المعاصرة وما تتسم به من سرعة التغير والتطور في جميع المجالات يواجه الأفراد ومنهم معلمو المرحلة الابتدائية العديد من المواقف الضاغطة التي تتعكس على صحتهم النفسية و يعد الضغط النفسي من أبرز سمات هذا العصر ، فقد أصبح الضغط النفسي يشكل جزء من حياة الإنسان، نظراً لكثرة التحديات التي يواجهها وزيادة المتطلبات، ولذلك فهي تكاد تنتشر في مختلف البيئات والمجتمعات، وتمس جميع الفئات، غير أن المعلمين يعتبرون أكثر الفئات التي تعاني من الضغط النفسي وذلك راجع لطبيعة عملهم وما تفرضه من مطالب و مسؤوليات كبيرة في إنشاء أجيال المستقبل ، إلا أن الضغط النفسي يعيقهم عن أداء مهامهم بصفة جيدة ويؤثر سلباً على صحتهم النفسية والجسمية .

وقد أشارت الكثير من دراسات الاتجاه المعرفي التفاعلي أن الاستجابة للمواقف الضاغطة تختلف من شخص لآخر فما يعتبره البعض ضاغطاً ومقلقاً يعتبره البعض الآخر أمراً عادياً ، وهنا يبرز دور العوامل المعرفية في إدراك المواقف الضاغطة ، وبالرجوع لنظرية إليس Ellis فإن الاضطرابات الانفعالية والنفسية للفرد ومشكلاته تكون نتيجة طريقة تفكيره اللاعقلانية ومعالجته للأحداث الخارجية .

وفي هذه الدراسة نتناول تأثير الأفكار اللاعقلانية على مستوى الضغط النفسي وبما أن فئة المعلمين مهمة في المجتمع ، ارتأينا أن تكون حالات الدراسة حول أستاذات الطور الابتدائي . وقد اعتمدنا المنهج العيادي وقد تضمنت الدراسة خمسة فصول كالاتي :

الفصل الأول : والمتعلق بالإطار العام للدراسة ، تناولنا فيه إشكالية الدراسة ، إضافة إلى أهمية و أهداف الدراسة ومفاهيم الدراسة وأخيرا الدراسات السابقة .

الفصل الثاني : خصص لمتغير الأفكار اللاعقلانية واشتمل على مفهوم الأفكار العقلانية واللاعقلانية نظرية ألبرت إليس ، مصادر وأعراض الأفكار اللاعقلانية ، أساليب التفكير اللاعقلاني ، تصنيفات وقياس الأفكار اللاعقلانية .

الفصل الثالث : وتعلق هذا الفصل بالضغط النفسي حيث احتوى على تطور مفهوم الضغط النفسي تعريف الضغط النفسي ، النظريات المفسرة للضغط النفسي ، مصادر الضغط النفسي ، أنواع الضغط النفسي ، أعراض الضغط النفسي ، قياس الضغط النفسي .

الفصل الرابع : تطرقنا في هذا لفصل للإجراءات المنهجية للدراسة و تناولنا فيه إجراءات الدراسة الاستطلاعية ، الدراسة الأساسية .

الفصل الخامس : وقد تناولنا فيه عرض النتائج وتحليلها .

الجانب النظري

الفصل الأول :

الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة .
- 2- أهمية الدراسة .
- 3- أهداف الدراسة .
- 4- المفاهيم الرئيسية للدراسة .
- 5- الدراسات السابقة .

1- إشكالية الدراسة :

يعد الضغط النفسي من المواضيع ذات الأهمية الكبيرة في الحياة المعاصرة ، كونه من العوامل المؤثرة في حياة الإنسان حيث يؤثر بشكل كبير على تمتعه بصحة نفسية سليمة مما يكون دافع له للنجاح في مختلف جوانب حياته الأسرية والاجتماعية والمهنية ، والضغط النفسي يشكل خطرا على توازن الفرد ويهدد كيانه النفسي لما ينشأ عنه من آثار سلبية كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإرهاك النفسي . (السميران و المساعد 2014 ، ص 11)

وبالرغم بما حظيت به الحياة الإنسانية من رفاهية وتطور إلا انه شهد كذلك المزيد من التعقد والغموض الناتج عن المتطلبات الكثيرة التي أخذت تفرضها الظروف الراهنة على الأفراد ، فمع تعقد مواقف الحياة وتزايد مطالبها والتغييرات العميقة والسريعة في أنماط الحياة أضحت الضغوط النفسية أكثر شيوعا وأصبحت سمة من سمات هذا العصر ، حيث لم يعد بإمكان الإنسان أن يواجه على نحو مرض مطالب بيئته . (ساعد ، 2010 ، ص 4)

والمهن التي يقوم بها الفرد في سبيل تحقيق مطالبه واحتياجاته هي الأخرى مثقلة بالضغوط ، إلا أن المهن تتفاوت في طبيعتها من حيث المسؤوليات و طريقة الأداء والنتائج المترتبة عنها وهذا التباين يؤدي إلى درجات مختلفة من الضغوط الواقعة عليه . (سلامي ، 2007 ، ص 6)

ف نجد مهنة التعليم من أهم مهن الخدمة الإنسانية في المجتمعات الحديثة ، إلا أنها تأتي على قمة المهن الضاغطة التي يعايش أفرادها الضغوط بصورة متكررة ومستمرة ، وقد يكون المعلمون أكثر تعرضا للضغط النفسي حيث تشيد معظم الدراسات لذلك فقد بين المشعان أن 79 % من المعلمين قرروا أن مهنة التعليم هي المصدر الأساسي للضغوط النفسية في حياتهم ، كما أشار إلى أن هناك ما يربو على ثلث المعلمين يرون أن مهنة التعليم مهنة ضاغطة . بالإضافة إلى هذا فقد أظهرت بعض الدراسات وجود نسبة عالية من الضغوط في مجال مهنة التعليم، حيث توصل مورفي (Murphy) إلى أن حوالي 83 % من أفراد العينة التي درسها يشعرون بمستويات متوسطة إلى مرتفعة من الضغط النفسي . كما أوضح شين (Chen) أن 49 % من المعلمين يرغبون في ترك مهنة التعليم نتيجة للضغوط الواقعة عليهم . (مقداد وخليفة ، 2012 ، ص 176) . وأشار سلامي أن مدرسي التعليم بالجزائر يعانون من مستوى عال من الضغوط النفسية . وفي دراسة يحيوي 2009 أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية لدى معلم المرحلة الابتدائية .

ويأتي تناول الضغط النفسي من جوانب متعددة حسب طبيعة مصادر الضغط النفسي فتقسم لضغوط ذات مصدر خارجي متعلقة بحياة الفرد من تعقيدات الحياة العصرية و المشكلات العائلية والأزمات المالية وما إلى ذلك. كما يوجد ضغوط نفسية مصدرها داخلي تتحدد شدتها تبعاً لطريقة تفكير الفرد فأحياناً يفرض الفرد على نفسه بعض المطالب التي تسبب له ضغط نفسي .

(السميران و المساعد ، 2014 ، ص 151)

وانطلاقاً من هذا المنظور يأتي تفسير " ألبرت إليس " إلى أن مشاكل الإنسان تنتج من طريقة تفكيره ومعالجته للأحداث الخارجية ، فهو يفترض أن مشاعر الفرد وانفعالاته تتحدد وفقاً لما يعتقده حول المواقف التي يواجهها وليست المواقف نفسها . (Wayne , 2005 , p1) . ومنه يرى إليس Ellis أن الظروف الضاغطة ليست كذلك في ذاتها ، وإنما هي ضاغطة تبعاً لنسق الأفكار اللاعقلانية التي يكونها الفرد عن هذه الظروف، وقد جاء تعريف الأفكار اللاعقلانية عند إليس Ellis إلى أنها تقييمات مستمدة من افتراضات ومقدمات غير تجريبية تظهر في لغة مطلقة، وأن التفكير اللاعقلاني يظهر في جمل يعبر فيها الفرد باستخدام مفردات كالحاجة و أفعال الوجوب (يجب ، ينبغي) حيث تمثل مطالباً ملحة ليس لها أساس تجريبي لاستخدامها، فهي غير صحيحة وغير واقعية وتعود إلى اضطرابات عاطفية، وهي نتاج أفكار مدمرة لا منطقية، تقود إلى عدم الراحة والقلق عند الفرد، ولا تساعده على تحقيق أهدافه . (صالح ، 2017 ، ص 328)

وزيادة على ماسبق فإن النموذج الذي قدمه ألبرت إليس Ellis Albert يعد الرافد الأساسي للمدخل المعرفي، والذي يقوم على أساس أنما يحدث للفرد من انفعالات واضطرابات، هو نتيجة للأفكار اللاعقلانية، والاستنتاجات الخاطئة غير الواقعية ، التي يضيفها الفرد على نفسه والآخرين وتصبح جزءاً من بنائه المعرفي، والتي تعيق إنجاز الأهداف المحددة، وتؤدي إلى نتائج سلبية . (مريم والشمسان ، 2017 ، ص 565)

وفي هذا الصدد أشارت نتائج دراسة أحمد (2006) أن الأفكار اللاعقلانية موجودة ومنتشرة بين المعلمين . كما كشفت دراسة "مجلي " (2011) إلى وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية و قد نبه إلى أن الاضطرابات الانفعالية ما هي إلا نتاج للتشويه المعرفي والتفكير اللاعقلاني و اللاتكفي ، وعلى أساس ذلك يمكن التنبؤ بالضغط النفسية من خلال بعض الأفكار اللاعقلانية التي حددها إليس في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي ، وإضافة لذلك توصلت نتائج دراسة كرامر وكوبشك Cramer & Kuphshik (1993) إلى أن الأفكار اللاعقلانية تستثير المشاعر الغير مناسبة ومنها الضغط النفسي .

وباعتبار المعلم هو أساس عملية التعليم والتي تحمل في طياتها الكثير من المسؤوليات والمتطلبات فإن معاناته من الضغط النفسي تؤثر على أدائه ، وان الضغط النفسي قد يرجع سببه للمعلم نفسه من خلال تبنيه لأفكار لاعقلانية .

ومنه أثارنا السؤال التالي :

- ماهي الأفكار اللاعقلانية لدى أستاذة الابتدائي التي تعاني من الضغط النفسي ؟

2- أهمية الدراسة :

تكمّن أهمية دراستنا في :

- ❖ تمدنا الدراسة بإطار نظري عن متغيرات الدراسة من خلال الاطلاع الجانب النظري للأفكار اللاعقلانية والضغط النفسي .
- ❖ تكمن أهمية الدراسة من أهمية حالات الدراسة وهي أستاذات الطور الابتدائي وما لهن من أهمية بالغة في إنشاء الأجيال وما يكتسي ذلك من مسؤولية كبيرة و التي تعرضهم للضغوط النفسية ما يوتر على أدائهن مما ينعكس سلبا على التلاميذ.
- ❖ أهمية دراسة الأفكار اللاعقلانية لدى الأستاذات نظرا لانتشارها وتأثيرها على صحتهم النفسية .
- ❖ تفيد الدراسة في لفت الانتباه لفئة أستاذات الطور الابتدائي في كيفية التعامل مع الضغوط التي تواجههم والتي قد يكون مصدرها داخلي من خلال تبنيها للأفكار لاعقلانية .
- ❖ كما تفيد نتائج الدراسة في الكشف عن الأفكار اللاعقلانية و التي تؤثر بدورها في رفع مستوى الضغط النفسي لدى الأستاذات .

3- أهداف الدراسة :

يسعى أي بحث علمي أو دراسة علمية للوصول إلى أهداف محددة ، وهدف دراستنا هو :

- ❖ الكشف عن طبيعة الأفكار اللاعقلانية لدى أستاذة الطور الابتدائي التي تعاني من الضغط النفسي.

4- المفاهيم الرئيسية للدراسة :

1- الأفكار اللاعقلانية :

اصطلاحاً: تمثل الأفكار اللاعقلانية معتقدات و تقييمات مستمدة من افتراضات ومقترحات غير تجريبية تظهر في لغة مطلقة، وهي أفكار غير صحيحة وسخيفة ومنافية للعقل وغير واقعية ولا منطقية. ويعبر عن التفكير اللاعقلاني بجملة تستخدم فيها الوجوبيات المطلقة وهي نتاج وأفكار وتعميمات وتوقعات مبنية على مزيج من الظن والتهويل والمبالغة ، وتقود إلى عدم الراحة والقلق ، وتسبب المشكلات والاضطرابات النفسية . (حمدي و شاهين ، 2008 ، ص 21)

إجرائياً : يتحدد مفهوم الأفكار اللاعقلانية في هذه الدراسة بالدرجة التي تحصل عليها المعلمة نتيجة استجابتها لمقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني (1985) .

2- الضغط النفسي :

اصطلاحاً: عرفه كوكس (Cox) بأنه ينتج عن تفاعل الفرد مع بيئته سواء كانت هذه البيئة داخلية أو خارجية و يبرز عندما يكون هناك تعارض بين حاجات الفرد و قدراته على تلبية هذه الحاجات .
(صندلي ، 2012 ، ص 22)

وعرفه دخان والحجار (2006) مجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تفضي إلى الشعور بالتوتر، وتستشف عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته.
(دخان والحجار ، 2006 ، ص 372)

إجرائياً : هي الدرجة التي تتحصل عليها المعلمة نتيجة استجابتها لمقياس إدراك الضغط النفسي للفنستين (1993.lavenstein) .

3- الأستاذة :

اصطلاحاً: يعرف (دي لاندشير) Delond sheere الأستاذ هو الفرد المكلف بتربية التلاميذ في المدارس.(سوفي ، 2011 ، ص 73)

إجرائياً : وهي الأستاذة بالطور الابتدائي (ابتدائية لغروس) .

5- الدراسات السابقة :

1- دراسة كرامر و كوبشك . Kupshik & Cramer (1993) .

الهدف :

- الكشف على أثر المعتقدات اللاعقلانية على استثارة المشاعر المناسب مثل (الحزن - عدم السعادة - الانزعاج) ، والمشاعر غير المناسبة وتتمثل في : (الضغط النفسي - القلق - الغضب)

العينة :

- تكونت العينة من مجموعتين من الطلاب المجموعة الأولى تشمل 13 طالبا عرضت عليهم قائمة من المعتقدات العقلانية وطلب منهم تكرارها ، والمجموعة الثانية تتكون من 14 طالبا عرضت عليهم قائمة من المعتقدات اللاعقلانية و طلب منهم تكرارها.

الأدوات :

-اختبار 1986 Schutte & Malouff للمعتقدات اللاعقلانية .

-قائمة المشاعر المناسبة .

- مقياس القلق .

-مقياس الضغط النفسي .

النتائج :

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

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بنين المجموعتين في الضغط النفسي لصالح المجموعة الثانية ويدل ذلك على إن للمعتقدات العقلانية دورا ايجابيا في خفض المشاعر السالبة بينما تستثير المعتقدات اللاعقلانية المشاعر غير المناسبة ومنها الضغط النفسي.

2- دراسة طاهر (1995) بعنوان : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها الضغوط النفسية وأساليب التعامل

(العراق) .

الهدف :

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

العينة :

-تكونت من (300) طالب وطالبة من كليات جامعتي (بغداد و المستنصرية)

الأدوات :

-اختبار الأفكار اللاعقلانية .

-اختبار الضغوط النفسية .

-اختبار أساليب التعامل مع الضغوط النفسية .

النتائج:

-تنتشر الأفكار اللاعقلانية بصورة واسعة بين طلبة الجامعتين .

- توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغوط النفسية ..

3- دراسة مزنونق (1996) بعنوان : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين (مصر) .

-الهدف :

-التعرف على مدى انتشار الأفكار بين طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية .

العينة :

-تكونت من (332) طالب و طالبة من طلبة جامعتي "عين شمس و" حلوان " .

الأدوات :

-مقياس الأفكار اللاعقلانية.

-قائمة الضغوط اليومية.

- بطاقات من اختبار - T.A.T .

-مقياس أساليب استيعاب المواقف الضاغطة .

النتائج :

تنتشر الأفكار اللاعقلانية بنسب مختلفة بين المراهقين من طلاب الجامعة وتتقارب النسب المئوية لانتشار الأفكار اللاعقلانية بين كل من الذكور والإناث .

-توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغط النفسي .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية وعلى قائمة الضغوط اليومية لصالح الإناث.

4- دراسة عبد الله عثمان عبد الله أحمد (2004) بعنوان : لأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمي مدينة تعز (اليمن)

الهدف :

-التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى معلمي مدينة تعز .

-معرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين وهل لمتغير الجنس أثر على مستوى الاحتراق النفسي .

- التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاحتراق النفسي.

العينة :

تكونت عينة الدراسة من (318) معلماً ومعلمة منهم (129) معلماً و (189) معلمة .

الأدوات :

-مقياس الأفكار اللاعقلانية .

- مقياس الاحتراق النفسي لدى المعلمين (مقياس الوشلي 1996) .

المنهج : منهج الدراسة هو المنهج الوصفي .

النتائج :

- الأفكار اللاعقلانية موجودة ومنتشرة بين المعلمين والمعلمات .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية بين المعلمين وفقاً للجنس ولصالح الذكور .

- كذلك توجد علاقة ارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والاحترق النفسي .

5- دراسة شايح عبد الله مجلي (2011) بعنوان : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعده - جامعة عمران .

الهدف :

-الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية و الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية صعده-جامعة عمران .

-الكشف عن مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة كلية التربية صعده - جامعة عمران، وبيان الفروق ذات الدلالة في انتشار الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس

العينة :

-تكونت من (300) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية 220 طالب و 80 طالبة من جميع اقسام الكلية .

الأدوات :

-اختبار الأفكار اللاعقلانية .

-اختبار الضغوط النفسية.

المنهج : طبق الباحث في دراسته المنهج الوصفي .

النتائج:

- توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية.

-انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الكلية .

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية وفقا لمتغير الجنس لصالح الذكور.

6- دراسة نور الدين بغورة (2014) بعنوان : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار في الوسط الجامعي لدى الطلبة والفروق فيهما تبعا لبعض المتغيرات .

الهدف :

- التعرف على علاقة الأفكار اللاعقلانية باستخدام الحوار لدى طلبة جامعة - باتنة- .

- الكشف عن الفروق فيهما تبعا لمتغير (الجنس، التخصص، ولاية الإقامة)

العينة :

تمثلت العينة في 191 طالب من طلبة جامعة - باتنة - اختيروا بطريقة عرضية .

الأدوات :

- مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني .

- استبيان استخدام الحوار (من تصميم الباحث) .

المنهج :

- اتبع الباحث في دراسته المنهج الوصفي .

النتائج :

-أهم ما توصلت إليه النتائج عدم وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية واستخدام الحوار لدى أفراد عينة البحث.

7- دراسة حمزة رحالي (2015) بعنوان : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الامتحان والدافعية للإنجاز

لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي بولاية المسيلة .

الهدف :

- معرفة مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

-التعرف على طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية و وكل من قلق الامتحان والدافعية للإنجاز لدى تلاميذ
ثالثة ثانوي .

العينة :

تكونت العينة من 120 تلميذ ، 58 تلميذ من القسم العلمي ، و 62 تلميذ من القسم الأدبي .

الأدوات :

- مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني .

- مقياس قلق الامتحان .

- ومقياس دافعية الانجاز .

المنهج : اتبع المنهج الوصفي .

النتائج :

-درجة الأفكار اللاعقلانية مرتفعة بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

-وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية و قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

-وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الأفكار اللاعقلانية و الدافعية للانجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

* التعليق على الدراسات السابقة :

من حيث الهدف: هدفت بعض الدراسات إلى الكشف عن مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بالنسبة لعينة الدراسة كدراسة كل من : طاهر 1995 ، مزنون 1996 ، احمد 2004 ، مجلي 2011 ، رحالي 2015

و كان هدف الدراسات الأخرى لمعرفة علاقة الأفكار اللاعقلانية ببعض المتغيرات : الضغوط النفسية وأساليب التعامل الطاهر 1995 ، بعض المتغيرات الشخصية مزنون 1996 ، الاحتراق النفسي احمد 2004 ، الضغوط النفسية مجلي 2011 ، استخدام الحوار بغورة 2014 ، قلق الامتحان والدافعية للانجاز رحالي 2015 .

إلا أن دراسة كرامر وكوبشك (Kupshik & Cramer) 1993 هدفت للكشف على أثر المعتقدات اللاعقلانية على استثارة المشاعر المناسب (الحزن - عدم السعادة - الانزعاج) والمشاعر غير المناسبة (الضغط النفسي - القلق - الغضب) .

* من خلال ما تقدم يتبين أن هناك اهتمام ظاهر بدراسة الأفكار اللاعقلانية .

من حيث العينة :

ترواحت عينة الدراسات السابقة المذكورة بين 27 طالب في دراسة كرامر وكوبشك 1993 و 332 في دراسة مزنون 1996 .

تألفت عينات الدراسات السابقة من طلاب الجامعة ماعدا دراسة (أحمد 2001) أجريت على المعلمين ودراسة رحالي 2015 على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

من حيث أدوات الدراسة :

بالنسبة للأفكار اللاعقلانية فكل الدراسات استخدمت مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني 1985 : طاهر 1995 ، مزنوق 1996) أضاف فكرتين في البيئة المصرية وهما : يجب ألا يخطط الإنسان لمستقبله لأن المستقبل غير مشجع ، يجب أن يكون الفرد محبوباً من الآخرين بمقدار حبه لهم (احمد 2004) بإضافة فكرتين في البيئة اليمنية وهما: أؤمن بأن النجاح مفتاحه الحظ ، أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم) ، مجلي 2011 ، بغورة 2014 ، رحالي 2015

أما في دراسة كوبشك و كرامر (Kupshik & Cramer) استخدمنا اختبار Schutte & Malouff 1986 للمعتقدات اللاعقلانية .

من حيث النتائج :

كانت نتائج بعض الدراسات السابقة كالتالي : انتشار الأفكار اللاعقلانية في عينة الدراسة (طاهر 1995 ، مزنوق 1996 ، احمد 2004 ، مجلي 2011 ، رحالي 2015) .

وتوصلت دراسات أخرى إلى وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية و متغيرات أخرى : الضغوط النفسية (طاهر 1995 ، مزنوق 1996 ، مجلي 2011) ، الاحتراق النفسي (احمد 2004) ، قلق الامتحان (رحالي 2015) وعلاقة سالبة بين الأفكار اللاعقلانية والدافعية للإنجاز .
لا توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية واستخدام الحوار (بغورة ، 2014) .

وتوصلت دراسة كرامر وكوبشك (Kupshik & Cramer 1993 إلى للمعتقدات العقلانية دورا ايجابيا في خفض المشاعر السالبة بينما تستثير المعتقدات اللاعقلانية المشاعر غير المناسبة ومنها الضغط النفسي .

*تتفق دراستنا مع دراسات السابقة من حيث متغير الأفكار اللاعقلانية ، أما متغير الضغط النفسي في دراسة (كرامر وكوبشك Kupshik & Cramer 1993 ، طاهر 1995 ، مزنوق 1996 ، مجلي 2011) واختلفت مع دراسة (أحمد 2004 ، بغورة 2014 ، رحالي 2015) . واختلفت معها من حيث منهج الدراسة حيث أن هذه الدراسة تستخدم المنهج العيادي وبينما أغلبية الدراسات السابقة تستخدم المنهج الوصفي

*وقد اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة احمد (2004) من حيث طبيعة العينة (المعلمين) ، واختلفت مع باقي الدراسات بصفتها أجريت على طلبة الجامعة وتلاميذ ثالثة ثانوي .واتفقت مع الدراسات السابقة في استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني (1985) حيث أن معظم الدراسات العربية تستخدمه .

وهذا ما تم الاستفادة منه من خلال الدراسات السابقة في اختيار الأداة المناسبة (مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني 1985) .

كما أن للدراسات السابقة وما تحتويه من معلومات أهمية في إثراء الإطار النظري لدراستنا الحالية .

الفصل الثاني :

الأفكار اللاعقلانية

تمهيد .

- 1- مفهوم الأفكار العقلانية واللاعقلانية .
- 2- نظرية ألبرت اليس (العلاج الانفعالي السلوكي الانفعالي) .
- 3- سمات الأفكار اللاعقلانية .
- 4- مصادر الأفكار اللاعقلانية .
- 5- أعراض الأفكار اللاعقلانية .
- 6- أساليب التفكير اللاعقلاني .
- 7- تصنيفات الأفكار اللاعقلانية .
- 8- قياس الأفكار اللاعقلانية .

خلاصة .

تمهيد:

التفكير هو هبة الله للإنسان والذي به تميز عن باقي المخلوقات ، حيث يوظفه في حياته وفي مواجهته لأي موقف أو شخص فانه يستجيب أو يتعامل مع كل منهما وفق ما تمليه عليه أفكاره ومعتقداته .

و يعرف التفكير انه عملية النشاط المعرفي للفرد، وتتميز بانعكاس معمم وموجه بواسطة الواقع، أو تصور عقلي داخلي للأحداث، أو وسيلة عقلية يتعامل بها الإنسان مع الوقائع والأشياء والأحداث من خلال العمليات المعرفية وهناك عدة أشكال من التفكير منها ما يلي: التفكير التجريدي/ العياني - التفكير الاستدلالي/ الحدسي - البسيط/ المعقد - الواقعي/ الخيالي - التقريري / الافتراضي (الإبداعي) - السوي/ المرضي - التفكير العقلاني/ اللاعقلاني . (صابر ، 2009 ، ص6) ، و الشكل الأخير من التفكير هو ما سنتناوله في هذا الفصل .

1- مفهوم الأفكار العقلانية واللاعقلانية

أولاً - الأفكار العقلانية .

1-تعريف الأفكار العقلانية :

عرفها " اليس وهاربر " : بأنها تلك الأفكار التي تؤدي بالأفراد إلى السعادة والبقاء .
(عثمانى ، 2015 ، ص 2)

وتعرف العقلانية على أنها الأسلوب المنسق، والمنطقي، والمرن في التعامل مع الأحداث الخارجية والواقع لتحقيق الأهداف القريبة والبعيدة وهيتسهم في تحقيق هدفين هامين هما المحافظة على الحياة، والإحساس بالسعادة النفسية والتحرر من الألم، في ظل التفاعل الملائم مع العواطف .

(بغورة ، 2014 ، ص64)

أشار "عبد الستار إبراهيم" إلى أن الأفكار العقلانية يصحبها في الغالب حالات وجدانية ملائمة للموقف وتؤدي إلى مزيد من النضج الانفعالي والخبرة والعمل البناء . (إبراهيم، 1994 ، ص26)

تعرفها الباحثة على أنها: مجموعة الأفكار والمعتقدات المنطقية والواقعية التي يتبناها الفرد عن نفسه والآخريين وعن الأحداث الخارجية و هذه الأفكار قابلة للتحقق وتقودنا إلى حلول عند مواجهة المشكلات ، كما تحقق السعادة النفسية وتكون انفعالات ايجابية مما يسهل بلوغ الأهداف المرجوة للفرد .

2- الأفكار الأربعة الأساسية التي تعتمد عليها الأفكار العقلانية :

- أ- التفضيل التام : هذه الفكرة تجعل الفرد واضحا مع نفسه، بحيث يدري ما يريد وما لا يريد ، وتتكون من مكونين هما: مكون تأكيد التفضيل، ومكون نفي المطلب . بمعنى أن يكون الفرد واعيا ومدركا لما يريد، قادرا على انجازه وتحقيقه، وواعيا أيضا بما لا يريد وبيتعد عنه.
- ب- الأفكار غير المرعبة: تتكون الأفكار غير المرعبة من مكونين هما: مكون تأكيد الشر، ومكون نفي الرعب؛ ويعني مكون تأكيد الشر أن يدرك الفرد أن أمرا سيئا قد حدث، والمكون الثاني أنه بينما قد حدث أمر سيء عندما لم يحصل الفرد على ما يريد فإنه ليس أمرا خطيرا أو معضلة .
- ت- القدرة العالية على تحمل الإحباط: تعتبر القدرة العالية على تحمل الإحباط من الأفكار الرئيسية للأفكار العقلانية وتشير إلى قدرة الفرد على تحمل الإحباط الناتج عن عدم إشباع رغباته أو عدم تحقيق أحد أهدافه، ومفاد ذلك أن يكون لدى الفرد أفكارا حول تأكيد أهمية الكفاح والجد في حياة الفرد، وأنه ليس هناك أشياء لا يمكن حلها ، وكذلك فكرة أن التحمل قيمة عظيمة الشأن.
- ث- تقبل الاعتقاد : وهي قدرة الفرد على يقبل الاعتقاد السلبي. (عبد الله ، 2013، ص349)

3- سمات الأفكار العقلانية :

- الموضوعية :تتمثل في اشتقاقها من حقائق وأدلة موضوعية وليس من نظرة شخصية.
- المرونة :تتشكل في صورة رغبات وأمنيات لاتصل إلى المطلقات اللازمة .
- تساعد على تحقيق أهداف الحياة .
- تساعد في التفكير في عدة صيغ من الاحتمالات . (الصميلي ، 2009 ، ص 35)
- تؤدي للصحة النفسية .
- صحيحة ومنطقية . (القصاص ، 2014، ص14)
- تسهل الأفكار العقلانية إلى حد كبير في تقليل من التفكير الاجتراري غير العقلاني وتقلل من الاضطرابات الانفعالية المتكررة . (الزعيبي ، 2015 ، ص 109)
- ترى الباحثة أن التفكير العقلاني يتسم بكل ما يتوافق مع المنطق من خلال الموضوعية في إدراك الأحداث الخارجية والمرونة في التعامل مع الصعوبات باعتبار أن لكل مشكلة عدة حلول تتطلب فقط

توسيع الإحاطة بالمشكل واتخاذ الحل المناسب دونما ربط الفرد نفسه بحل محدد قد يكون غير موجود وهذا كله يؤدي بالفرد للصحة النفسية و التكيف السوي.

ثانيا-الأفكار اللاعقلانية :

1-تعريف الأفكار اللاعقلانية :

عرف "أليس" الأفكار اللاعقلانية بأنها تلك الأفكار الخاطئة وغير المنطقية والتي تتسم بعدم الموضوعية والمبنية على توقعات وتنبؤات وتعميمات خاطئة ومن خصائصها أنها تعتمد على الظن والمبالغة والتهويل بدرجة لا تتفق مع الإمكانيات العقلية للفرد. (صالح ، 2017 ، ص332)

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

(بودريالة و بوضياف ، 2017 ، ص179)

وقد جاء في معجم مصطلحات الطب النفسي أن تعبير اللاعقلانية يستخدم لوصف الاتجاه إلى الاعتماد على العاطفة والشعور دون العقل ، وفي بعض الضلالات المرضية ، يكون المحتوى غير منطقي .

(الشرييني ، د ت ، ص88)

كما تعرف أنها لأفكار التي تخلق من المنطق السليم التي يتبناها الأفراد كأهداف غير واقعية مستحيلة وغالبا ما تتصف بالكمال . (القعدان ، 2018 ، ص 140)

أما الزعبي (2003) فأشار إلى أن الأفكار اللاعقلانية أنها عبارة عن مجموعة من الأفكار و العبارات و المعتقدات والآراء عن النفس والحياة يتبناها الشخص لتصبح جزء من حياته دون أن تحمل هذه الأفكار أي مشير للمنطق .(سلامة،2007،ص61)

وتعرف الأفكار اللاعقلانية حسب تيرجيسينو كيوراكسي (2009) بأنها معتقدات غير صحية تتصف بالجمود والحزم ، وغالبا ما تؤدي إلى انفعالات و سلوكيات غير صحية تزيد من التوتر والقلق في المواقف التي ينظر إليها على أنها ضاغطة .(اللامي ، 2016 ، ص10)

إذا يمكن اعتبار الأفكار اللاعقلانية على أنها مجموعة من الأفكار و المعتقدات الراسخة لدى الفرد تأخذ شكل المطالب المطلقة التي لا تتوافق مع الواقع لاعتمادها على الأهواء الشخصية والظن والمبالغة والتعميم الخاطئ ، و تؤدي إلى اضطرابات نفسية وتظهر في تفسيرات الفرد للأحداث الخارجية أو في تعامله مع الآخرين لتعيق الفرد على أداء مهامه بأسلوب مرن وفعال.

2-علاقة الأفكار اللاعقلانية ببعض المفاهيم النفسية :

يتداخل مفهوم الأفكار اللاعقلانية و بعض المفاهيم النفسية الأخرى لذا ارتأينا أنه من الأفضل أن نوضح الفرق بينهم ، لذا يمكن ذكرها كالآتي :

-**الفرق بين التفكير اللاعقلاني و نمط التفكير:** يشير مصطلح نمط التفكير إلى طريقة الفرد المفضلة في التفكير عند أداء الأعمال ، أو الطريقة المفضلة التي يستخدمها و يوظف بها الفرد قدراته .

(الدريد ، 15، ص ، 2004)

و يتمثل نمط التفكير في الطريقة التي يستقبل بها الفرد المعرفة والخبرة والمعلومات ويسجلها ويرمزها ويخزنها في مخزونه المعرفي ،وبالتالي فهو يسترجعها بطريقته في التعبير إما بوسيلة حسية مادية أو شبه صورية رمزية إلا أننا نجد التفكير اللاعقلاني ينتج عن تلك الأحكام التقييمية على الحوادث والأشياء التي تم معالجتها بطريقة غير مباشرة تتسم بالمبالغة ،بل هي بناءات خاطئة عن الأشياء والوقائع

-**الفرق بين التفكير اللاعقلاني والجمود العقلي:** الجمود العقلي عند الفرد الدوجماتي أو المنغلق العقل لا يكون على أساس إيمانه بمجموعة معينة من المعتقدات ،وإنما على أساس أسلوبه في التعامل مع هذه المعتقدات ،أي يكون الجمود العقلي انطلاقاته داخلية بحتة ،عكس التفكير اللاعقلاني نجد انطلاقاته مستمدة من أحداث خارجية ترسخت وتوحدت مع مشاعر انفعالية فتكونت في شكل معتقدات لاعقلانية .

-**الفرق بين التفكير اللاعقلاني و العقلنة:** يشير مصطلح العقلنة إلى السيرورات العقلية عند الفرد أو ما يسمى بالسير العقلي الوظيفي،أما الأفكار اللاعقلانية فهي سيرورات لبناءات معرفية نسقية خاطئة .

-**الفرق التفكير اللاعقلاني والهيمنة العقلية:** يدل مصطلح الهيمنة العقلية إلى ميل الفرد إلى الاعتماد على احد نصفي المخ أو الدماغ أكثر من النصف الأخر ، وهذا يشير إلى سيطرة نصف الدماغ على النصف الآخر أما التفكير فتهيمن عليه معتقدات غير منسقة مع المجال الواقعي أو الموضوع تظهر في شكل هيمنة لمحتوى معرفي خاطئ.

- **الفرق بين الأفكار اللاعقلانية و المعتقدات اللاعقلانية:** هناك عدة دراسات وأبحاث وحتى كتابات تستعمل المصطلحين للتعبير عن معنى واحد ،وهذا يرجع إلى الفروقات في الترجمة من اللغة الانجليزية إلى اللغة العربية فقط .(روبي ، 2013 ، ص78)

- **الفرق بين الأفكار اللاعقلانية والمخططات المعرفية:** مفهوم المخططات المعرفية جاء به "جيفري يونغ"وهي أنماط رئيسية منتشرة تتضمن الذكريات الانفعالات، الادراكات والأحاسيس الجسدية، كذلك تتعلق بالشخص نفسه و بعلاقاته مع الآخرين من حوله وتتطور خلال الطفولة والمراهقة، و هي مختلة وظيفيا وبدرجة ملحوظة فالمخططات غير التكيفية المبكرة إنن هي أنماط معرفية وانفعالية هدامة للذات،تبدأ مبكرا خلال تطور الفرد ونموه وتكرر خلال حياته اللاحقة ،كما قام يونغ بتصنيف هذه

المخططات إلى 18 مخطط معرفي غير تكيفي مبكر على شكل خمس مجموعات وهي مختلفة عن الأفكار اللاعقلانية . (عزى وصادقي ، 2019 ، ص 663-664)

-كما يوجد مسميات أخرى متعددة تطلق على التفكير اللاعقلاني ومن هذه المسميات :

-التفكير اللامنطقي .

-التفكير الخاطيء.

-التفكير اللاواقعي.

ورغم تعدد هذه المسميات في الظاهر إلا أنها لا تتفق في الإشارة إلى مجموعة الأفكار اللاعقلانية الواردة في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي . (الحجري، 2013، ص 63)

لذا وجب عدم الخلط بين مصطلح التفكير اللاعقلاني أو الأفكار اللاعقلانية وباقي المصطلحات المذكورة آنفا.

3- الأفكار الأساسية للأفكار اللاعقلانية :

- تنبثق الأفكار اللاعقلانية من أربعة أفكار أساسية وهي :

أ-المطالب: تعتمد نظرية العلاج العقلاني على أن مطالب الفرد ورغباته تأخذ شكل المطالب الواجبة (يجب وينبغي) وعند عدم حصوله على ما يريد فإن ذلك يسبب له الاضطراب الانفعالي، وبالتالي تسيطر على الفرد غير العقلاني فكرة أن كل ما يريده يجب وحتما أن يتحقق.

ب- الأفكار المرعبة: عندما لا تنفذ المطالب الصارمة للفرد فإنها تجعله يشعر أن هناك شيء خطير، أو معضلة، أي أن الفرد يتخيل أن عدم حصوله على مطلبه الواجب أمر مفزع وشر لا يمكن تحمله .

(دردير، 2010، ص30)

ت-فكرة الانخفاض في القدرة على تحمل الإحباط: يعني ذلك أن الشخص لا يستطيع تحمل حدوث أمر ما وينظر إلى هذا الأمر على أنه يجب ألا يحدث . (بلان، 2015، ص241)

ث-فكرة انخفاض القيمة: وهي الأفكار المتطرفة في تقييم الذات حيث أن الفرد الذي لديه أفكار للاعقلانية يرى عدم تحقق مطالبهم تؤدي إلى انعدام الثقة بالنفس وانخفاض لديهم في تقدير الذات . (المقاطي، 2018، ص 94)

4- محكات العقلانية و اللاعقلانية:

من خلال ما سبق تقديمه توضح مفهوم الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية لذا يمكن وضع محكات للفصل بين التفكير اللاعقلاني و اللاعقلاني على النحو الآتي :

تتوقف عقلانية الأفكار على انسجامها مع أهدافنا العامة وقيمنا الأساسية في الحياة وتحقيق السعادة والفاعلية الاجتماعية و الإبداع والايجابية وتعد المعتقدات وأساليب التفكير غير عقلانية عندما لا تكون صحيحة ومنطقية في ذاتها ولا تخدم توافقنا مع الواقع وتحكم علينا بالسلبية والهزيمة والانفعال والانسحاب وبالتالي الشعور بالضالة وعدم الفعالية . (الفرخ وتيم ، 1999 ، ص73)

ترى الباحثة أن الأفكار العقلانية هي من تساعد الفرد على تقبل الصعوبات على حقيقتها دونما مبالغة و ما ينتج عنها من ضغوط أمر ليس بالكارثي بحيث يدرك أن عليه تحمل الإحباط وان ذلك يدفعه للمحاولة لإيجاد حلول أخرى وعدم تهويل الوضع أكثر ، والأفكار العقلانية تمكن الفرد من التعامل بموضوعية مع الوقائع وهذا ما يسهل عليه تحقيق أهدافه ويكسبه مرونة في التعامل تتعكس إيجابا على صحته النفسية والجسمية .

2- نظرية ألبرت اليس (العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي) :

ترجع نظرية العلاج العقلاني إلى "ألبرت اليس" وهو عالم نفس عيادي أمريكي كان يعمل كأخصائي نفسي تحليلي ولكن بدأت في الخمسينيات قناعاته بفاعليه وكفاءة التحليل النفسي تضعف، فدفعه ذلك إلى مدرسة الفرويديين الجدد ومنها بدأ بحثه في العلاج النفسي الموجه بالتحليل ، إلا انه لم يشعر بالرضا عن هذه المدارس العلاجية ، ثم زاد اهتمامه بنظرية التعلم و الاشرط الأمر الذي جعله أكثر فاعلية ونشاطا ، و اكتشف أن سلوكيات مرضاه ليست نتيجة مطلقة للتعلم و الاشرط إنما بدا له أن سلوكهم هو نتيجة استعدادات الاجتماعية و البيولوجية للإبقاء على أفكار واتجاهات غير منطقية.

في عام 1955 بدأ " اليس " طريقة لتطوير أسلوب منطقي للعلاج النفسي ، وقد بدأ الكتابة عن أسلوبه الجديد في العلاج النفسي في سلسلة مقالات بلورها في كتاب نشر عام 1962 بعنوان لتفكير والانفعال في العلاج النفسي ، وقد تلى ذلك العديد من المؤلفات عرض فيها المفاهيم الرئيسية للنظرية ، وكذا التطبيقات والممارسات العلاجية في ذلك المنحى.

كما أن "اليس" لا يدعي الأصالة فيما يتصل بالمبادئ المفاهيم التي بنى عليها نظريته ، مع انه اكتشف كثيرا من خلال خبراته إلا انه يدرك أن هذه المفاهيم قد صيغت من قبل القدامى والمحدثين من الفلاسفة وعلماء النفس والمفكرين الاجتماعيين . (البلاوى، 2001، ص 97 - 98)

فقد استخدم هويته في قراءة الفلسفة التي ساعدته خلال بحثه عن فاعلية انواع العلاجات النفسية حيث تأثر بتفكير الفلاسفة اليونانيين والرومانيين الرواقيون على سبيل المثال ابيقور ، ابيكتيوس وماركوس و الفلاسفة الأسيويين القدماء ولاسيما كونفوشيوس وغيرهم الذين افترضوا أن سلوك الأفراد ناتج عن تفكيرهم وانهم يضطربون نتيجة لنظرتهم للأمر وليس بسبب المواقف والاحداث المحيطة بهم فادراك الموقف بشكل واقعي يؤدي الى انفعال صحي وسلوك سوي ، اما ادراك الموقف بشكل غير منطقي يؤدي إلى الاضطراب . (Ellis & Dryden , 1997 , p2)

ولم يقتصر " اليس " على الاستعادة من آراء الفلاسفة القدامى وإنما استعاد أيضا من آراء علماء النفس المحدثين أمثال :آدلر وهورني وسوليفان وروجرز ، وغيرهم ممن كان لهم اثر كبير في صياغة نظرية "اليس" في العلاج النفسي .

مر مصطلح "العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي " بمراحل تطور منذ بداية نشأته ، فلقد كان يسمى في الأصل "العلاج العقلاني " للتأكيد على استخدام المنطق والعقل في مواجهة الكرب الانفعالي ولكن بعض منفعدي العلاج الجديد اتهموه بأنه يتجاهل الانفعالات والسلوك كأدوات للتغيير البناء، وانشغل بعمليات التفكير فقط وحاول "اليس" تجنباً للخلط تغيير الاسم في عام 1966 إلى العلاج العقلاني

الانفعالي لأن المصطلح يعني ضمناً بهذا الشكل كما تؤكد نظرية العلاج العقلاني الانفعالي أن التفكير والانفعالات البشرية مرتبطتان ببعضهما .

ثم تغير المصطلح مرة ثالثة عام 1994 إلى "العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي" حيث يعكس الاسم الجديد ثلاثة أنماط للتعامل مع الاضطراب الانفعالي، فهو يشير إلى أن الأفراد يجب أن يفكروا ويشعروا ويعملوا ضد معتقداتهم غير العقلانية إذا أرادوا أن يحدثوا تغييراً في بناء حياتهم.

(البلاوى ، 2001، ص99)

1-2- المفاهيم الرئيسية للنظرية:

وضع أليس أسس لنظريته حو الطبيعة الإنسانية يمكن ذكرها في النقاط التالية :

1- لإنسان عقلاني ولاعقلاني في آن واحد، فعندما يسلك ويفكر بطريقة عقلانية يكون فعالاً ومنتجاً، وعندما يفكر بطريقة غير عقلانية يشعر بالخوف والقلق . (بلعسله ، 2013 ، ص 99)

2- الفكر والانفعال توأمان مترابطان ومتدخلان ويؤثر كل منهما في الآخر .

(رسول وجرجيس، 2015، ص112)

3- يرى اليس أن الناس غالباً ما يكونون مهينين بيولوجياً لبناء معتقداتهم اللاعقلانية والتمسك بها .
(Nelson , 1997 , p 6)

ويفترض أن الإنسان يولد ولديه نزعة قوية أن كل شيء يريد أن يحدث على أحسن وجه في حياته وأنه إذا لم يحصل على ما يريد فوراً فإنه يسخط على ذاته وعلى العالم من حوله وبذلك يكون تفكيره طفلي طوال حياته ، ويصف ذلك بقوله: « إن الأفراد مركبون بيولوجياً على أن يفكروا بطريقة ملتوية في مناسبات عديدة أو أن يهزموا أنفسهم وأن يبالغوا في كل شيء وأن يشعروا بالإثارة ويتصرفوا بغرابة لأنهم الأسباب ولديهم أيضاً استعدادات فطرية لأن يفكروا بسهولة وبشكل طبيعي، وهم مبتكرون ويتعلمون من أخطائهم، ويغيرون أنفسهم مرات عديدة » .(بغورة ، 2014 ، ص66)

4- إن البشر هم كائنات ناطقة وفي المعتاد يتم التفكير عن طريق استخدام الرموز واللغة وطالما أن التفكير لاعقلاني سيستمر الاضطراب الانفعالي ويبقى الشخص المضطرب على اضطرابه محافظاً على السلوك غير المنطقي عن طريق الكلام و الأفكار اللاعقلانية. (بوضيف ، 2018 ، ص59)

حيث ذكر إليس أن الفرد يلقي نفسها لأفكار اللاعقلانية وتعليمها لنفسه و الاقتناع بها من خلال العبارات فالإنسان يمكنه التمسك بالأفكار في كل أنواع اللغات والصور ولغات الإشارة وحتى التعبيرات الغير لفظية لكنهم عادة ما يتحدثون إلى أنفسهم بلغتهم الأم وعندما يتحدثون بشكل غير عقلاني حينها يصنعون مشاعر سلبية و في السلوكيات التي تتبع ذلك من خلال ترديد العبارات اللاعقلانية .

(<https://www.youtube.com/watch?v=VMZo1Za7Rfs&feature=share>)

5- إن استمرار حالة الاضطراب الانفعالي هو نتيجة التحدّث مع الذات، ولا يتقرّر بالأحداث والظروف الخارجية ، بل بالمفاهيم والمعتقدات التي يتبناها الفرد تجاه تلك الأحداث .

6- يجب مهاجمة ومحاربة الأفكار اللاعقلانية الهازمة للذات ، وذلك بإعادة تنظيم المدركات والأفكار حتى يصبح تفكير الفرد منطقيًا وعقلانيًا . (بلعسله ، 2013 ، ص 100)

إذا تتركز نظرة "الليس" لطبيعة الإنسان على تداخل الانفعال والتفكير وسلوك الفرد . إذا طبيعة انفعال و سلوك الفرد يكون وفق الطريقة التفكير التي ينتهجها، كما يولد ولديه استعداد بيولوجي على التفكير العقلاني المستقيم أو الغير عقلاني و تترسخ هذه الأفكار خلال الحديث الداخلي و العبارات الهازمة للذات التي يكررها الشخص المضطرب لنفسه ،لذا في حالة التفكير العقلاني المتوافق مع المنطق ستكون الانفعالات ايجابية و استجابات الفرد سوية ،أما إذا كان التفكير لاعقلاني فالانفعالات ستكون سلبية بتالي تتبعها سلوكات مرضية تعيقه على تحقيق أهدافه .

3-سمات الأفكار اللاعقلانية :

مما سبق يتبين انه إذا كانت الفكرة تتسم بالمرونة، وتساعد على تحقيق الهدف ومنطقية، وتؤدي إلى الصحة النفسية ، فهي فكرة عقلانية .أما إذا كانت الفكرة متطرفة تؤدي إلى الاضطراب النفسي، ولا تساعد على تحقيق وإنجاز الأهداف لأنها خاطئة غير منطقية. (العززي، 2018، ص51)

-إلا أن للأفكار اللاعقلانية لها عدة سمات يمكن ذكرها بشيء من التفصيل:

-المطالبة: يرى " الليس " وجود علاقة ارتباطية بين رغبات الفرد ومطالبه الدائمة واضطرابه الانفعالي،مثل أن يصر الفرد على إشباع مطالبة، وان ينجح دائماً في عمله دون أية إخفاق،ويحدث الاضطراب عندما يحدث الفرد نفسه بتلك المطالب ويفرضها على نفسه كالحصول على درجة كاملة في الامتحان وعندما لا تتحقق يحدث لديه اضطراب انفعالي ويحكم على نفسه انه فاشل.
(أبو ججوح ،2012، ص28)

ويقرر "الليس" انه ينبغي التقليل من ترديد تلك الكلمات وخفض مستوى المطالب الغير العقلانية ، من الجيد السعي للأفضل لكن دون استعمال الإلزام أو الوجوب لان هناك ظروف تحدث خارج إطار تحكم الفرد عليه تقبلها لذا في حال أخذت الأهداف طابع المطالب المطلقة سيحدث قلق وتوتر أو إحباط في عند عدم بلوغها .

-التعميم الزائد: يرى " الليس " أن الفرد قد يلجأ إلى تعميم النتائج التي لا تعتمد على تفكير دقيق والتي يقوم على الملاحظة الفردية مثل الطالب الذي يفشل في اختبار ما فانه يحكم على نفسه انه لا يملك مقومات النجاح.

-التقدير الذاتي: يقرر "إليس" أن التقدير الذاتي يعد من أشكال التعميم الزائد وان نمط التفكير الخاطئ يوتر في تقدير الشخص لذاته ويتأثر بثلاث عوامل وهي:

أ-الميل إلى التركيبات الخاطئة.

ب- المطالبة غير الواقعية.

ج-التعارض مع الأداء.

لذلك ينبغي للفرد أن يعدل من فلسفته نحو مشكلة الشخصية من خلال تقبل الذات بدلا من تقييم الذات. **أخطاء التفسير أو العزو:** حيث يميل الفرد إلى نسب أخطائه إلى الآخرين مما يوتر على إدراكه للأحداث الخارجية وحالته الانفعالية وسلوكه ومن أخطاء العزو اللوم المستمر للذات ولوم الآخرين. (قاسم و رديف ، 2014 ، ص 14)

-يمكن تفسير هذه السمة على أنها تهرب من المسؤولية من خلال لوم الآخرين على الأخطاء الشخصية أو استسلام باللوم المتواصل للذات وهذا ما يعيق الفرد على البحث على حلول أفضل .

- التكرار : تكرار الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد بأسلوب لاشعوري ، و يساعد على ذلك الضغوط الداخلية والخارجية له . (قاسم و رديف، 2014 ، ص14)

إذا الأفكار اللاعقلانية تتكون من خلال الحديث الداخلي وتكرار العبارات التي يكون محتواها تفكير لاعقلاني حتى تترسخ وتصبح نمط تفكير .

-هذا ويوجد سمات وخصائص أخرى للأفكار اللاعقلانية:

-السلبية : يعتقد من يعتنق الأفكار اللاعقلانية أن سبب فشلهم وإخفاقهم المستمر ناتج عن ظروف خارجة عن إرادتهم مثل الحظ العاثر ،أو أي ظروف قاهرة لا يمكن التغلب عليها لان الظروف أقوى منه.

-الانهزامية : يتجنب من يعتنق الأفكار اللاعقلانية المواجهة مع مشكلات الحياة وصعوباتها ويهرب منها باعتبارها قوة جبارة لا يمكن الوقوف في مواجهتها. (آل سعود ، 2015 ، ص35)

-فالشخص الانهزامي يبحث عن راحته دونما اكتراث بعواقب تجنب الصعوبات التي في بعض الأحيان لا تتطلب الكثير من الجهد في حلها .

-اللاتكالية : يعتمد الفرد اللاتكالي على الآخرين وخاصة الأقوياء منهم لان هذا يجلب له الراحة في أمور حياته.

-العجز: العاجز هو من لا يستطيع التخلص من أحزان الماضي ومحو أثارها وجعلها في طي النسيان -

ضيق الأفق: الأشخاص الذين يتصفون بضيق الأفق يملكون حلولا جاهزة،فهناك حل نموذجي لكل مشكلة وان لم يصل والى الحل تحدث كارثة كما يعتقدون. (الزقروق ، 2013 ، ص47)

وهذا يدل على محدودية التفكير و التصلب في إيجاد حل غير واقعي .

-**عدم التسامح** : أي أن العقاب الصارم هو الوسيلة الوحيدة لتصحيح الأخطاء ،مع عدم القدرة على نسيان الإساءة حتى وان كان الخطأ بسيطاً . (رحالي ، 2015 ، ص 47)

هناك بعض المشكلات والأخطاء لا تستدعي عقاب شديد ،والتعامل معها بشدة قد يخلف عواقب أكثر خطورة مما سبق .

-**شدة الحساسية** : أي أن الأفكار السوداوية عن المخاطر المحتمل أن يقعوا فيها لا تفارق مثل هؤلاء الأفراد وان الفشل سوف يلاحق أعمالهم.

-**التهويل** : تتمثل في الميل إلى المبالغة في إدراك الأشياء أو الخبرات الواقعية المحايدة وإضفاء دلالات مبالغ فيها كتصور الخطر والدمار. (إبراهيم ، 1998 ، ص158)

-**أخطاء التفسير**:يتمثل ذلك في التحيز الإدراكي نحو الأبعاد السلبية في الخبرات وهذا الخلل يعبر عن ذاته في التعامل مع الأحداث المختلفة مثل الفشل الرفض.

-**الإصرار على القبول التام** : يرى أصحاب هذه الأفكار أنهم ينبغي أن يحبهم الآخرون بشكل مطلق ويكونوا راضيين عنهم دائماً بغض النظر عما يفعلونه .(صالح ، 2013 ، ص ص33- 35)

وكل هذه السمات تتم عن أفكار لاعقلانية وغير منطقية لا تتسق مع الحقيقة و تتصف بالجمود والتطرف والسلبية مما يجعلها تعيق الفرد على تحقيق أهدافه ورغباته وتولد لديه مشاعر القلق و الإحباط وتبعده عن التفكير المتوافق مع الواقع ما يزيد من اضطرابه النفسي .

4-مصادر الأفكار اللاعقلانية :

1.4- العوامل الوراثية : لقد كان العامل الوراثي في نظر بعض أطباء النفس في السنوات الماضية ليس هاماً لدرجة إحداث الأفكار اللاعقلانية ،على عكس الاهتمام الذي يتجه نحوه دراسة هذا العامل وأثره في إحداثها في الوقت الحاضر،وقد أشارت بعض الدراسات أن نسبة وجوده هي (60%) من عائلات المرضى ، ووجد انه إذا كان احد الأبوين مصاباً فإن نسبة احتمال إصابة الأبناء (10%) ولمعرفة اثر العامل قامت دراسات على التوائم المختلفة وبينت هذه الدراسات كيف يلعب العامل الوراثي في إحداث الأفكار اللاعقلانية وتهيئة المريض واستعداده لمعالجة الأحداث بطريقة غير عقلانية .ويدل على ذلك أبحاث "هستونوكونجلن"والواقع أن هناك اختلافاً في طريقة الاستعداد الوراثي للاضطراب فالبعض يعتقد أن الاستعدادات تنتقل من خلال مورثات سائدة ومسيطرة وقد أثبتت التجارب الحديثة خطأ هذه النظرية.ويعتقد آخرون أن الاستعداد الوراثي للاضطراب ينتقل من خلال مورثات متعددة العوامل وليست من خلال مورثات مسيطرة و استرجاعية ،ومن هنا نجد التفاعل بين البيئة والوراثة ،بحيث قامت أبحاث على التوائم المتشابهة بحيث قاموا بفصلهم بيئياً فوجدوا أن احد الإخوة لم يصب بنفس الاضطراب (روبي،2013، ص89)

ومن ثم لا يمكن أن نؤيد المنادين بالوراثة فقط كما لا يمكن أن نؤيد المنادين بالبيئة فقط وإنما نؤيد التفاعل بين العوامل الوراثية والعوامل البيئية. (الزيات ، 2005 ، ص78)

2.4-العوامل البيولوجية: يستند "اليس" في تفسيره لنشأ الافكار اللاعقلانية على أسس عدة احدها العامل البيولوجي ورغم عدم وضوحها تماما إلا أن "اليس" يرى أن النزعة للكمال ورغبة الفرد في أن ينجز الأعمال عند أعلى مستوى من الإتقان ،تلك النزعة العامة التي تكاد توجد عند الجميع يوحى بان لهذه النزعة أساسا بيولوجيا فطريا .وفي الوقت الذي يحرص فيه كل الناس في البداية على انجاز الأعمال عند المستوى المثالي فان اغلب الناس تهجر هذا المدخل لعدم قدرتها على الالتزام به للعوامل الكثيرة التي تقف حائلا دون ذلك.على أن بعض الناس يظلوا في مجاهدة مستمرة لكي يلتزموا بهذا المستوى ويدفعون لذلك ثمنا باهظا ،وهم الذين يكونون أكثر عرضة من غيرهم للاضطراب بسبب عدم الرضا عن أدائهم وتقييمهم السلبي لذواتهم. (كفاي ، 1999 ، ص22)

- دور الغدد والهرمونات:تؤكد معظم الدراسات الحديثة على وجود ترابط بين الغدد الصماء و الهرمونات ومرضى الاضطراب الإدراكي .

-دور الجهاز العصبي في إحداث الاضطراب :إن بعض الأمراض العضوية التي تصيب الجهاز العصبي ،تؤدي إلى أعراض شبيهة بأعراض الأفكار اللاعقلانية .(عواجة ، 2016 ، ص41)

3.4-العوامل الاجتماعية والثقافية :

المجتمع يعد من بين الأسباب التي تساهم في بناء الأفكار سواء أفكار عقلانية أو أفكار غير عقلانية فقد أوضحت دراسة (هارت وهيتنر) أن المعتقدات الغير العقلانية إذا أحيطت بتدعيم اجتماعي تطورت ونمت والعكس صحيح .

فالتفكير اللاعقلاني ينشأ من التعلّم غير المنطقي المبكّر، فالفرد لديه الاستعداد لذلك التعلّم بيولوجيا كما أنّه يكتسب ذلك خاصة من والديه ومن المجتمع الذي يعيش فيه . (بلعسلة ، 2013 ، ص97) وإضافة لذلك فان التفكير اللاعقلاني يعود في أصله إلى التعلّم المبكر الذي يتلقاه الطفل من والديه ، ومن البيئة التي يعيش فيها ،إذ أن الكثير من الأفكار لرسخ في ذهن الطفل ،وتصبح جزءا من منظومته الفكرية ونمطا من سلوكاته المستقبلية . (بني خالد ، 2015 ، ص199)

وهذا ما أكده "اليس" في أن التفكير اللاعقلاني ينشأ في مرحلة الطفولة المبكرة حيث يكون الطفل حساسا للمؤثرات البيئية الخارجية وأكثر قابلية للإيحاء ،كذلك فان الطفل في هذه المرحلة يعتمد على الآخرين وخاصة الوالدين في التخطيط والتفكير واتخاذ القرارات ،فإذا كان أفراد الأسرة لاعقلانيين يعتقدون في الخرافات ويميلون إلى التعصب ويطالبون الطفل بأهداف وطموحات لاتصل إليها إمكانياته فيصبح الطفل غير عقلاني في تفكيره .

كما أوضحت كل من دراسة كورين (Corin) و آمي (Ami) ، ودراسة سبيتزي (Spitzzy) أن الثقافة والحضارة ومنظومة العادات والتقاليد وما شابه ذلك كله يؤثر على المعتقدات والأفكار اللاعقلانية لدى الأفراد . (روبي، 2013، ص90)

مما سبق نخلص إلى أن مصدر الأفكار اللاعقلانية راجع لعدة عوامل أولها أن هناك احتمال أن يولد الفرد وهو مزود بتلك الأفكار بالرجوع للعوامل الوراثية و دورها في استعداد الفرد للتفكير اللاعقلاني خاصة إذا لقنه الوالدين له باعتبارهما أول من يستقي منهما الطفل أفكاره خلال التعلم المبكر ويلي ذلك المجتمع ككل، لان الفرد الذي يتبنى طريقة تفكير لاعقلانية سيكون مصدر لنشرها من خلال تفاعله وتأثره وتأثيره المتبادل عن طريق أفكاره وانفعالاته وسلوكياته سواء داخل أسرته أو مع جماعة رفاقه أو في عمله كما تعتبر ثقافة المجتمع وما تبثه وسائل الإعلام مصدر للأفكار اللاعقلانية .

4.4- عوامل معرفية:

إن طبيعة معالجة الحوادث والمواقف وإدراكنا لها ،من بين الأسباب غير المباشرة وراء تكوين الأفكار اللاعقلانية عند الفرد حيث يفكر الفرد بطريقة عقلانية وغير عقلانية ،فإذا فكر بطريقة عقلانية للحدث فان النتيجة ستكون سلوكيات صحية ، و إذا فكر بطريقة غير عقلانية للحدث فان النتيجة ستكون اضطرابات، ومنه ينشأ أفكار غير عقلانية تجاه حدث ما أو موقف ما . وهذا ما أشار إليه "البرت اليس" بأنه يعتقد معظم الناس أن بعض الحالات تسبب انفعالات غير ملائمة و سلوكيات غير مرغوب فيها وحسب " اليس" فالأمر ليس كذلك ، فليست الأحداث من يسبب آثارا غير مرغوب فيها سواء على المستوى الانفعالي أم سلوكي ، ولكن كيفية الأحداث هي السبب مع الأخذ بعين الاعتبار نموذج (A-B-C) . (روبي، 2013، ص91)

- نموذج (A . B . C) لألبرت اليس :

قدم "اليس" نموذج (A-B-C) والذي يوضح العلاقة بين الأحداث المثيرة ،والأفكار اللاعقلانية والاضطراب الانفعالي ،وهو يفسر الاضطراب الانفعالي لدى الأفراد عندما يخبرون أحداثا منشطة غير مرغوبة ويليها معتقدات إما عقلانية أو غير عقلانية من تلك المثيرات ثم يصيغون بمعتقداتهم نتائج انفعالية سلوكية ، إما تكون مناسبة أو غير مناسبة وذلك وفقا للمعتقدات .

-أما (A) فتعني Experience Activating ومعناها الخبرة المنشطة وهي عادة حادث أو خبرة صادمة كطلاق أو رسوب أو وفاة يتم إدراكها في مناخ غير عقلائي ، بذلك تكون خبرة منشطة لاعقلانية .

-أما (B) فتعني Belief System ويقصد بها نظام المعتقدات لاعقلاني مدمر للذات ،وكل خبرة يوجد حولها جمل داخلية ومعتقدات منها معتقدات لاعقلانية لا عقلانية تغمر الفرد .

-أما (C) فتعني Conséquence أي النتيجة الانفعالية التي يشعر بها الفرد نتيجة للخبرة ، وتكون مناسبة لنظام المعتقدات ، فإذا كان نظام المعتقدات لاعقلاني كانت النتيجة اضطراب انفعالي وخلل سلوكي كما في حالات القلق والاكتئاب . (سرى ، 2000، ص172)



شكل رقم (1) يوضح نموذج ABC الذي قدمه اليس Ellis . (روبي ، 2013 ، ص 92)

من خلال الشكل يتضح أن الانفعالات ومشاعر الفرد C لا يسببها الحدث A بل تكون نتيجة أفكار الفرد B وطريقة إدراكه وما يعتقده بشأن الحدث .

إضافة لذلك تضمن الأحرف (D . E . F) والتي تمثل الشق العلاجي انطلاقاً من الشق المرضي

: (ABC)

D- تعني Disputing ومعناها الدحض ومجادلة الأفكار اللاعقلانية .

E- تعني Effect ويقصد بها الأثر أو التأثيرات المعرفية والعاطفية والسلوكية الجديدة .

F- تعني Feed Back ويرمز بها إلى التغذية الراجعة أي المشاعر الجديدة التي يشعر بها الفرد بعد تغيير الأفكار اللاعقلانية والانفعالات السلبية لانفعالات ايجابية .

حسب اليس يجب على المعالج أن يستهدف نظام المعتقدات أي الأفكار اللاعقلانية لأنه يعتقد ان الاضطرابات الانفعالية نتيجة الأفكار اللاعقلانية للفرد . (Nelson , 1997 , p 4)

إذا الأحداث النشطة A تؤدي للانفعال السلبي من خلال الأفكار اللاعقلانية B وتسبب الاضطراب C لذا يجب تغيير ذلك من خلال دحض هذه الأفكار و مناقشتها D لتظهر التأثيرات الانفعالية والسلوكية F ما يكون له مشاعر جديدة وأفكار عقلانية .

وقد ذكر كفاي (1999) إلى أن الاضطراب النفسي يبدأ عندما يسيء التفسير (وهو المتغير B) الأحداث والمنبهات من تصرفات الآخرين (وهي المتغير A) فيتربط على سوء التفسير نتائج سيئة (وهي المتغير C) والتي تتمثل في الأعراض . وتستمر الأعراض في سلوك الفرد من خلال التلقين الذاتي

والتي يتحدث بها الفرد حديثا داخليا مضمونه انه غير كفاء وفاشل في معالجة أموره . بدليل النتائج السيئة التي تعرض لها والذي يمكن أن يعقد الأمور أكثر الحديث الداخلي المتضمن تدني فكرة الفرد عن ذاته يمكن أن يكون حادثا منشطا جديدا A يتسم بالسلبية لينتهي من خلال عملية الإدراك B إلى نتائج C أكثر سوءا وهكذا يدخل الفرد في دائرة تفكير لاعقلاني . (كفافي ، 1999 ، ص ص 325 - 326)

5- أعراض الأفكار اللاعقلانية :

تظهر لدى الفرد الذي يتبنى طريقة تفكير لاعقلانية مجموعة من الأعراض المرضية على المستوى المزاجي والسلوكي ، المعرفي والجسمي .
من خلال ما ذكره قندول نبيل (2018 ، ص 29) يمكن انجاز الجدول التالي:

الأعراض المزاجية	الأعراض السلوكية	الأعراض المعرفية	الأعراض الجسمية
حزين	تأخر ردود الأفعال	فقدان الاهتمام	اضطرابات النوم
مكتئب	السيكوحركية أو زيادتها	صعوبة التركيز	(الأرق أو النوم لمدة
غير سعيد	البكاء	انخفاض الدافع الذاتي	طويلة)
منخفض المعنويات	الانسحاب الاجتماعي	الأفكار السلبية	الإرهاق
قلق	الاعتماد على الغير	التردد	زيادة أو نقص الشهية
سهل الاستئثار		الشعور بالذنب	زيادة أو نقص الوزن
سهل فقد المتعة والبهجة		الأفكار الانتحارية	الاضطرابات المعوية
والرضا عن الحياة		الهلاوس	نقص الرغبة الجنسية
		الأوهام	
		ضعف التقييم النفسي	
		نظرة سلبية للنفس	
		الشعور بفقد الأمل في	
		المستقبل	

جدول رقم (1) يمثل أعراض الأفكار اللاعقلانية .

6- أساليب التفكير اللاعقلاني:

- يوجد عدة أساليب للتفكير اللاعقلاني يكمن نكرها كالتالي :

- 1- **الجهل:** فكثير من الأفراد يجهلون سبب اضطراباتهم ويعتقدون أنها طبيعية وحتمية، ولا يبذلون أي جهد للتخلص من هذه المشكلات.
- 2- **التصرف بغباء:** حيث أن كثيرا من الأفراد يتصرفون بغباء فهم لا يدركون أنهم هم الذين يسببون اضطراباتهم.
- 3 - **عدم الإدراك أو العته:** فالمعارف تكون موجودة في عقل الأفراد لكنهم لا يدركون أنها السبب في اضطرابهم.
- 4 - **التصلب:** يتمسك كثير من الناس بأفكارهم اللاعقلانية المتعلقة بالاستحسان والتحمل و حتى عندما يعرفون أن تلك الأفكار انهزامية يظلون على تصلبهم.
- 5 **الدفاعية :** حيث أن الأفراد لديهم قابلية لتجنب التركيز على مشكلاتهم والتفاعل معها، وذلك من خلال اللجوء إلى التبرير والتعويض والإسقاط والتقمص و التجنب والكبت والكف وهم يشعرون بالقلق نتيجة قلقهم.
- 6- **عدم الاكتراث:** فعندما يتعرض الناس للقلق الحاد نتيجة معاناتهم من مرض جسدي فقد يتقادم مرضهم بسبب قلقهم.
- 7 - **تغيير المواقف لا تغيير الذات:** حينما يتعامل بعض الأفراد الأنكفاء مع مشكلاتهم فهم يلجئون إلى

حلول وقتية . (بغورة ، 2014 ، ص107)

7- تصنيفات الأفكار اللاعقلانية :

الأفكار اللاعقلانية هي في الأصل رغبات وأشياء يحبها الإنسان ويفضلها ، ولكنها أخذت طابع المطالب المطلقة والشروط اللازمة التي لا يمكن التنازل عنها والتي يتنافى تحقيقها مع الواقع ، ولها عدة تصنيفات نقدمها كالتالي :

7-1- حدد أليس ثلاث أفكار لاعقلانية رئيسية تتمثل في :

1- **أفكار تتعلق بالذات :** يجب أن يكون أدائي جيدا ومنجزا بكفاءة ، وأنال موافقة ومحبة الآخرين وإلا كنت شخصا لا قيمة له، ومن المتوقع أن تؤدي هذه الأفكار اللاعقلانية للخوف ، والقلق ، والاكتئاب و الشعور بالذنب .

ب-أفكار تتعلق بالآخرين: يجب أن يكون الآخرون دائماً لطيفين ومنصفين تحت كل الظروف ، أو أنهم أشرار يستحقون العقاب و تؤدي هذه الأفكار إلى الشعور بالغضب والعدوانية والسلبية .

ج-أفكار تتعلق بظروف الحياة: يجب أن تكون الحياة مريحة أن احصل على كل ما أريد بسهولة وإذا لم تكن كذلك فانه أمر فظيع لا أتحملة .تؤدي هذه الأفكار إلى الشعور بالأسى والألم النفسي .

وتنجر عن هذه الأفكار اللاعقلانية العديد من المشاكل عندما يطالبون الناس أنفسهم بمطالب غير عقلانية فهم يبنون استنتاجات وتصورات خاطئة فينتج عن ذلك مشاعر و أفعال مضطربة .

(Nelson , 1997 , p 5 - 6)

7-2- كما قدمت ابتسام الصائغ (2004) تصنيف آخر للأفكار اللاعقلانية نذكره :

-أفكار لاعقلانية تدعو إلى الانهزام النفسي: تؤثر على الرغبات و الأهداف الأساسية خاصة الأهداف التي تتعلق بالسعادة مثل فكرة ابتغاء الكمال الشخصي.

-أفكار لاعقلانية تدعو ضد النظام الاجتماعي : تعمل على تدمير المجموعة التي ينتسب لها الفرد.

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

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

-أفكار لاعقلانية متناقضة : مثل يجب أن أؤدي كل شيء بشكل رائع يجب أن لا يكرهني احد وان لا يحسدني على انجازاتي وأدائي الجيد .(بغورة، 2014، ص76)

7-3- كما صنف عبد الستار إبراهيم العوامل الفكرية المسببة للاضطراب النفسي والعقلي إلى فئتين وهما :

أ-عوامل متعلقة بمحتوى الأفكار والمعتقدات .

ب- عوامل متعلقة بأساليب التفكير .

أ-عوامل متعلقة بمحتوى الأفكار والمعتقدات :أما محتوى الأفكار والمعتقدات فالمقصود به مجموع وجهات النظر والأفكار التي يتبناها الفرد عن نفسه وعن الآخرين ،ومن المؤكد انه يمكن الرجوع بالمرض النفسي والاضطراب إلى عناصر من التفكير ،والتصورات الخاطئة والاتجاهات والقيم التي تسبب فيما يبدو الهزيمة إزاء أحداث الحياة .(إبراهيم ،1980، ص198)

ب-عوامل متعلقة بأساليب التفكير والمعتقدات : ومن المؤكد أيضا انه يمكن الرجوع بالمرض النفسي إلى مصدر آخر يرتبط بأساليب التفكير وما تتطوي عليه من أخطاء وانحرافات معرفية ، وسنعرض بعضا منها كالآتي:

المبالغة : وتتمثل في الميل إلى المبالغة والتضخيم ،في إدراك الأشياء ،أو الخبرات الواقعية ،وإضفاء دلالات مبالغ فيها كتصور الخطر والدمار فيها . ونتيجة لهذا تجده دائما يتوقع دائما الشر لنفسه و لأسرته ، أو ممتلكاته ،أو يتوقع الخوف من فقدان مركزه أو وظيفته و الأشخاص المهمين في حياته وربما لا توجد أسباب لذلك . (إبراهيم ، 1994 ، ص307)

التعميم : وهو الميل إلى الأحكام المطلقة والتعميمات المتطرفة ،والتعميم أسلوب من التفكير يرتبط بكثير من الأنماط المرضية ، وفشل الفرد في تحقيق هدف ولو جزئيا قد يعني لديه: « إنني إنسان عاجز عن تحقيق آمالي في الحياة » .وبعد صديق أو رفيق عنه قد يعني : « بأنني بدأت أخسر كل أصدقائي أو « لا توجد صداقة حقيقية في هذه الحياة » . وإذا نسي رئيسه أو احد زملائه أن يبادلته التحية فإن: « إنني إنسان مكروه وغير مرغوب فيه » . (إبراهيم ، 1998 ، ص158)

التأويل الشخصي لما هو سلبي : يتمثل في أن الأحداث الخارجية التي تجري من حولهم وثيقة الصلة بهم شخصيا فيعتقدون أن ثمة خطر كامن لهم قد يصابون به شخصيا ،وكان كل مفاجآت الحياة المزعجة بما فيها التغيرات المناخية السيئة ،حوادث الطريق وتزاحم المرور عند الذهاب للعمل ،وحدوث مشادة غير متوقعة ، كلها تحدث لأجل تعاستهم وعرقلتهم شخصيا وهم فضلا عن هذا يضعون أنفسهم موضع المسؤولية واللوم عندما تحدث بعض المشكلات اليومية بما فيها بعض الصراعات الاجتماعية مع زملاء العمل أفراد الأسرة.

تجاهل السياق والتجريد الانتقائي : يحصر المرضى النفسيون ،غالبا اهتمامهم بعناصر التهديد في الموقف ولكنهم يتجاهلون السياق بأن التهديد المثير للتوتر والقلق حدث في سياق آخر وفي ظروف مختلفة ومع أشخاص آخرين وفي وقات ليست هي نفس الأوقات .

-**التعلق بالمثالية والتطلع لكمال مطلق لا يمكن تحقيقه :** يتعطل الشخص في حالات القلق والاضطراب النفسي عن تطوير إمكانياته ومواهبه ويعجز عن أن ينميها على نحو منظم ليمنح حياته شيئا من الاستقرار ، بل انه يتجه بدلا من ذلك إلى التطور بنفسه بطريقة تخلو من الاتساق وعد الانتظام ،فتتأرجح حياته بشدة بين صورته المثالية عن نفسه و إمكانياته ،وواقعه الحقيقي وإمكانياته الفعلية ،ولا يقبل بحل وسط أو الاعتدال فهو ببساطة شخص مثالي كامل أو لاشيء . (إبراهيم ، 2008 ، ص ص 68-87)

-**الثنائية والتطرف:** يميل بعض الأشخاص لإدراك الأشياء إما بيضاء أو سوداء، حسنة أو سيئة، خبيثة أو طيبة، صادقة، أو كاذبة. دون أن يدركوا أن الشيء الواحد الذي قد يبدو في ظاهر الأمر سيئاً، قد تكون فيه أشياء إيجابية، أو يؤدي إلى نتائج ايجابية. (أبو شعر، 2007، ص23)

7-4- الأفكار اللاعقلانية كما أوردها "ألبرت اليس":

لقد حدد "اليس" في كتابه "العقل والانفعال في العلاج النفسي"، إحدى عشرة فكرة اعتبرها أفكاراً لاعقلانية هي المسؤولة عن الاضطرابات النفسية، وتؤدي إلى تشويش في التفكير لدى الفرد وعدم توافق مع الذات ومع الآخرين، وعادة تتشكل هذه الأفكار وتتحكم في تفكير الكثيرين فيتحدثون بها على هيئة ينبغيات مفروضاات، وجوبيات.

- فنذكر الأفكار اللاعقلانية كما صاغها "اليس" مع تقديم تعليل لذلك (لما هي غير عقلانية) وهي كما يلي:

-**الفكرة الأولى:** طلب الاستحسان. هناك ضرورة ملحة لان يكون الشخص البالغ محبوبا ومستحسنا من جميع المحيطين به في مجتمعه. (Ellis , 1963 , P61)

يرى "اليس" أن هذه الفكرة قد تكون صحيحة مع الأطفال الذين يحتاجون إلى الحب والاستحسان ولا يوجد شك في حاجة البالغين أيضا للحب والاستحسان، ولكن عدم منطقية الفكرة تبدو في الإصرار على الحصول على حب كل الناس فهذا غير ممكن. (البيلاوي، 2001، ص106)

وهذه الفكرة لاعقلانية لأنها تعبر عن رغبة لا يمكن للفرد تحقيقها، فليس هناك من هو محبوب من جميع الناس في مجتمعه فكل فرد له عيوب. (شحاتة، 2006، ص71)

إضافة لذلك كما انه لايمكنك إرغام الآخرين على أن يحبوك فهي مسألة شخصية ومن غير العقلاني أن تجد شخصا يحبه كل الناس للاختلاف الموجود في كل فرد والتي هي طبيعة إنسانية.

-**الفكرة الثانية:** ابتغاء الكمال الشخصي. يجب على الفرد أن يكون كفؤاً أو فعالاً ومنجزاً بصورة تامة على نحو ممكن إن كان له أن يعتبر نفسه جديراً بقيمه. (العاسمي، 2015، ص463)

فالعديد من الناس يؤمنون انه إذا لم يكونوا على درجة كبيرة من الكفاءة المثالية ويحرزون تقدماً في كل المجالات فإنهم إذن عديمو النفع، ومن الأفضل لهم أن يموتوا. (البيلاوي، 2001، ص106)

وهذه الفكرة لاعقلانية لأنها صعبة التحقيق واندفاع الفرد لتحقيقها يؤدي إلى إجهاده وتؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس والشعور بالعجز والنقص لدى الفرد، والشعور بالخوف الدائم من الفشل، والذي يترتب عليه حرمانه من التمتع بالحياة. (عواجة، 2016، ص46)

من الجيد أن يسعى الفرد للأفضل لكن ليس واجبا عليه التفوق في كل شيء فلا بد أن يتقبل الفرد النقائص التي فيه دون انزعاج.

-الفكرة الثالثة : اللوم الزائد للنفس والآخرين . هناك بعض الناس سيئون وشريريون ،لذا يجب أن يلاموا وان يعاقبوا . (شقير ، 2000 ، ص284)

بعض الأشخاص يتضايقون ويغضبون لأنهم يعتقدون أن هناك أشخاصا معينون يتصفون بالشر ويرتكبون أفعالا غير أخلاقية ، وان الطريقة الوحيدة لمنعهم من التصرف بعدوانية هو إلقاء اللوم عليهم ومعاقبتهم . (الببلاوى ، 2001 ، ص107)

وهذه الفكرة لاعقلانية لأنه ليس هناك معيار مطلق للصواب والخطأ.(عواجة ، 2016، ص47) كما تعتبر تصرفات الأفراد الخاطئة أو غير أخلاقية هي نتيجة الغباء والجهل أو الاضطراب النفسي، وكل الناس معرضون للتردي و ارتكاب الأخطاء ، والتأنيب والعقاب لا يؤدي عادة إلى تحسين السلوك ، بل قد يؤدي إلى سلوكيات أكثر سوءا. (غانم ، دت ، ص 82)

-الفكرة الرابعة : توقع المصائب والكوارث .إنه لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد. (Elli , 1963 , p69)

أي الاعتقاد أن الأمور ستكون بمثابة كارثة وذات إزعاج كبير عندما تسير في اتجاهات معاكسة لرغبات الفرد.(حجار ، 1994، ص28).

بعض الناس يصبحون تعساء ومكدرين عندما تحدث الأمور على خلاف ما كانوا يريدون أو عندما يكون العالم على غير ما كانوا يريدون.

-ويمكننا إيضاح أن هذه الفكرة لاعقلانية لأسباب منها :

- إن عدم سير المواقف على حسب يريد الشخص ليس أمرا كارثيا كما إن تهويل الأمر والاعتقاد السيئ لن يغير الموقف بل سيزيده صعوبة ويحد من إيجاد حلول .

-وان الإحباط من بعض التغيرات أو الفشل لن يسبب اضطراب انفعالي ونتائج كارثية إلى إذا ربطها الفرد بسعادته بصورة مطلقة .(الببلاوى ، 2001 ، ص 107)

-الفكرة الخامسة :اللامبالاة الانفعالية . إن التعاسة الإنسانية سببها خارجي وان الناس ليس لديهم القدرة على التحكم في أحزانهم واضطراباتهم .

فيبدو أن معظم الناس يعتقدون أن الأشخاص الآخرين والأحداث المحيطة بهم تسبب لهم التعاسة لو كانت هذه القوى الخارجية مختلفة عما هي عليه لكان من الممكن أن يكونوا سعداء ،فهم يعتقدون أنهم لا يستطيعون التغلب على الشعور بالتعاسة عندما تحدث ظروف مؤسفة وأنهم يفقدون القدرة على السيطرة على أنفسهم وعلى عواطفهم في مثل تلك الظروف .هذه الفكرة لاعقلانية لان هذه القوى والأحداث الخارجية لا تكون ضارة إلا إذا سمح الفرد لنفسه أن يتأثر بها نتيجة استجاباته واتجاهاته .

(الببلاوى ، 2001، ص108)

ليس كل ما يواجهه الفرد سببه ظروف خارجية فقد تكون داخلية المنشأ من خلال تفسيراته الخاطئة كما أن اعتناق هذه الفكرة اللاعقلانية تجعل الشخص مستسلم للأحداث الخارجية ولا يحاول تغييرها للأفضل وهذا دليل على الاستهانة بقدراته عدم ثقته بنفسه .

- الفكرة السادسة: القلق الناتج عن الاهتمام الزائد . إذا كان هناك شئ خطير أو مخيف على الشخص يجب أن يشعر الشخص بالقلق الشديد ويجب أن يستمر في التفكير في إمكانية حدوث ذلك .

(Ellis , 1963 , p75)

أشار "أليس" إلى أن هناك أشياء خطيرة ومخيفة تبعث على الانزعاج والضيق وعلى الفرد أن يتوقعها دائما ويكون على أهبة الاستعداد للتعامل معها ومواجهتها عند وقوعها . من وجهة نظر أليس هذه فكرة غير منطقية لأن انشغال البال أو القلق من شأنه: - أن يحول دون التقويم الموضوعي للأحداث .

- غالبا ما يشوش على التعامل الصحيح مع الحادث الخطير عند وقوعه .

- قد يسهم مثل هذا التفكير في وقوع هذا الحادث الخطير .

- تأثير القلق اخطر من تأثير الأحداث نفسها إذا وقعت .

- لا يؤدي هذا التفكير غير المنطقي إلى منع وقوع الأحداث القدرية .

(كفاي، 1999، ص321-322)

الفرد الذي يعتقد هذه الفكرة اللاعقلانية يكون دائما قلقا من حدوث أمر ربما لن يحدث كما انه قد يهمل أشياء مهمة بسبب ذلك ،زيادة على هذا إن التوقع لن يمنع حدوثها ومع زيادة مدة التوقع يزداد قلق الفرد ويولد لديه التشاؤم من كل ما هو آتي مما ينعكس سلبا على صحته النفسية .

- الفكرة السابعة : تجنب المشكلات . من الأسهل تفادي صعوبات معينة في الحياة وتفادي تحمل المسؤوليات الشخصية بدلا من مواجهتها .

العديد من الناس يشعرون انه من الأسهل عليهم القيام بالأشياء السهلة البسيطة والممتعة وتفادي الصعوبات المختلفة في الحياة بما فيها تحمل المسؤوليات الشخصية. (البيلوى ، 2001 ، ص 109)

إن فكرة تجنب المشكلات وعدم التقيد بالمسؤوليات قد تكون أصعب بكثير و لها عواقب أكثر حيث هناك مسؤوليات لا يمكن للفرد التهرب منها إضافة لذلك تتولد لدى الفرد مشاعر عدم الرضا وانخفاض تقدير الذات ، كما أنها قد لا تكون بتلك الصعوبة التي يتوقعها الفرد وان مواجهتها ستزيد من خبرته وسعادة الفرد تكمن في مواجهته لمشكلاته وإيجاد حل لها .

- الفكرة الثامنة: الاعتمادية . يجب أن يعتمد الشخص على الآخرين ،ويجب أن يكون هناك شخص أقوى منه يستطيع الاعتماد عليه .

فكثير من الناس يعيشون معتمدين على غيرهم ، بل إنهم يبحثون دائما على شخص أقوى منهم للاعتماد عليه . (البيلوى ، 2001 ، ص109)

إن الفرد الذي يعتقد هذه الفكرة اللاعقلانية غير مستقل في حياته ويكون دائم الاعتماد على غيره من الأشخاص المحيطين به ويعتقد أنهم أقوى منه فهو بذلك الاعتماد سيفقد حريته ولن يحقق ذاته فالأفراد الذين يعتمد عليهم سيكون من حقهم التدخل في كل شؤون حياته والسيطرة على أفكاره واتجاهاته وهو لن يستطيع مجادلتهم في أي شيء طالما أنه يحتاج إليهم كما أن عدم الاعتماد على النفس يجعل الفرد قليل الخبرة وبهذا لن تصقل شخصيته طالما أنه لم يجرب بنفسه واعتمد على رأي غيره وهذا ليس معناه أن الفرد لا يحتاج للآخرين مطلقا ولكنه يحتاج إليهم في الحدود التي لا تلغي معها شخصيته.

(بغورة ، 2014 ، ص89)

هذه الفكرة لاعقلانية لان الفرد الاتكالي يكون حسب اعتقاده أن في اعتماده على الآخرين راحة له لكن لا ينظر لمضاعفات ذلك حيث سيفتقر للخبرة الذاتية وكذا محدودية تطلعاته وأهدافه وعدم القدرة على التعبير عن الذات .

-الفكرة التاسعة : الشعور بالعجز وأهمية الخبرات الماضية .فالعديد من الناس يؤمنون بأنه إذا اثر شيء ما على حياتهم في الماضي فيجب أن يظل مؤثرا للأبد . (البيلوي ، 2001 ، ص109)

إن هذه الفكرة لاعقلانية على النقيض من ذلك فإن السلوك الذي كان في وقت ما يبدو ضروريا في ظروف معينة قد لا يكون ضروريا في الوقت الحالي، كما أن التأثير المفترض للماضي قد يستخدم كعذر وتبرير للابتعاد عن تغيير السلوك. وفي الوقت الذي يكون من الصعب فيه أن نتغلب على ما تعلمناه من الماضي فإن ذلك لا يعتبر مستحيلا. (بغورة ، 2014 ، ص90)

إن الفرد الذي يبقى حبيس الماضي لن يستطيع التكيف العصر الحالي وتطوراته ،رغم انه قد تتشابه بعض أحداث الماضي مع الوقت الحالي لكن على الفرد أن يجدد خبراته ويغير منها نحو الأفضل من غير العقلاني أن يعتبر أخطاءه في الماضي عائق يؤثر على حاضره ومستقبله بل من العقلاني أن يجعله وسيلة للتغيير .

-الفكرة العاشرة: الانزعاج لمشكلات الآخرين . ينبغي للشخص أن يحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات .

فالعديد من الناس يعتقدون أن ما يفعله الآخرون يعتبر مهما جدا لوجودهم على هذا النحو ويجب عليهم أن يكونوا مهمومين بشدة بمشاكل واضطرابات الآخرين ، وهذا اعتقاد خاطئ فمشكلات الآخرين لا يجب أن تكون مصدرا لقلقنا أو ضيقنا . (البيلوى ، 2001 ، ص109)

يرى حجار (1994 ، ص32) إن هذه الفكرة لاعقلانية وغير منطقية لان الفرد قد يصاب بالقرحة المعدية أو الاكتئاب أو مختلف الاضطرابات الانفعالية جراء ذلك .

ترى (شحاتة، 2006 ، ص84) أن هذه الفكرة اللاعقلانية لم تعد صالحة لهذا الزمان فمعظم الأفراد في الوقت الحالي يهتمون بمشكلاتهم الخاصة فقط ولا يشغلون بالهم بما يعانیه غيرهم من مشكلات أو متاعب، وذلك نتيجة تعقد ظروف الحياة الراهنة .

إذا هذه الفكرة لاعقلانية لأنه ليس من الضروري الانزعاج لمشاكل الآخرين بصورة مبالغ فيها فذلك لن يساعدهم على حل مشكلاتهم بدل ذلك يمكن التخفيف عنهم أو تقديم حلول ممكنة، كما أن هذه الفكرة ستجعل الفرد في حالة توتر وضيق دائم ما سيدفعه لإهمال مشكلاته الشخصية .

-الفكرة الحادية عشر: ابتغاء الحلول الكاملة . هناك دائما حل مثالي لكل مشكلة وهذا الحل يجب التوصل إليه وإلا النتائج سوف تكون خطير .

فكثير من الناس يعتقدون انه لا بد من وجود حل مثالي كامل للمشاكل التي تواجههم وأنهم لو عاشوا في عالم غير كامل -به نقائص- فمن المؤكد أنهم لن يستطيعوا العيش بسعادة .

(بوضيف ، 2018 ، ص 67)

إن هذه الفكرة لاعقلانية بسبب أنه لا يوجد عادة حل واحد كامل وصحيح لكل مشكلة، فالحلول قد تتدرج في الصحة والسلامة. وإدراك أن هناك حل واحد صحيح يحبط الفرد إذا لم يستطع أن يصل إلى هذا الحل . وهذا الموقف من شأنه أن يسبب القلق والانزعاج للفرد خوفا من أن لا يصل إلى هذا الحل الأوحد، بل قد يؤدي إلى أداء أقل. (كفاي ، 1999 ، ص323)

هذه الفكرة لاعقلانية لأنه لا وجود لحل واحد مثالي و كامل لكل مشكلة، فالحلول متعددة و على الفرد اختبار المناسبة له فالانشغال بإيجاد حل مثالي قد يكون بسبب عدم رؤية المشكلة من جوانب متعددة وتضييق منظوره لها . والوصول لحل كامل ومثالي يعتبر تصور غير واقعي.

- وقد أضاف الريحاني سليمان(1975) فكرتين أساسيتين شائعتين في مجتمعنا العربي هما :

-الرسمية والجدية: ينبغي أن يتسم الفرد بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس .

-مكانة الرجل بالنسبة للمرأة: لاشك أن مكانة الرجل تعد هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته بالمرأة .(بوضيف ، 2018 ، ص68)

إذا الأفكار اللاعقلانية هي بمثابة أفكار شائعة بين الناس يكون محتواها غير منطقي وخاطيء يفسر من خلالها الناس المواقف التي تواجههم أو أثناء تعاملهم مع الآخرين ، وتتحكم في تفكيرهم لأنهم دائما يتحدثون بها لذواتهم فيشعرون ويتصرفون وفقا لتفسيراتهم اللاعقلانية التي تأخذ شكل الوجوبيات ما يصبح عائق لوصول لأهدافهم ما يخلق لهم جو من العجز و الانفعال الشديد و الانزعاج .

7-5- الأفكار العقلانية كبداية للأفكار اللاعقلانية ل : ليس :

-هناك أفكار عقلانية بديلة للأفكار "ليس" اللاعقلانية :

الفكرة الأولى: تمنى الاستحسان .

-أتمنى أن أحظى بالحب والتأييد من بعض الأشخاص المهمين بالنسبة ليولكن ذلك لا يشكل رغبة ملحة لي.

-إنني في الواقع محب ومؤيد لبعض الناس فقط وعلى هذا فمن الطبيعي أن يكون هناك من لا يحبني ممن أجدهم مهمين بالنسبة لي.

- الفكرة الثانية: ابتغاء الأفضلية .

- أتمنى أن أنجز مهماتي على أفضل صورة ممكنة لكنني لا أتطلع إلى الكمال فيما أنجزه.

-عندما أنجز أعمالي على نحو غير كامل فهذا لا يعني أنني قد فشلت.

- الفكرة الثالثة: الثنائية

- يمكنني بكل صرامة أن أخبر الناس بأن سلوكهم سيئ ولكن لست مضطرا لعقابهم عليه.

- قد تكون سلوكيات الناس خيرة وصحيحة ولمجرد اعتقادي بأنها خاطئة وسيئة فهي تبدو لي كذلك.

- الفكرة الرابعة: الشعور بالتفاؤل

- ليس هناك ما يؤكد سير الأمور بالطريقة التي أتمنى لها أن تسير.

- الاحباطات في حياتي كثيرة ولكن هذا لا يعني أن الحياة سيئة أو أن العالم قد انتهى.

- الفكرة الخامسة: القدرة على التحكم في الظروف الخارجية

-يمكن التصدي والصمود في وجه الظروف الخارجية بدلا من التأثر المبالغ بها .

-إذا غيرت أفكارني عن الظروف فيمكنني أن أغير من ردود أفعالي نحوها.

- الفكرة السادسة: القدرة على مواجهة الأحداث .

إن الانشغال المستمر بوقوع الأحداث السيئة سوف يلهيني عن تحقيق أهدافي في الحياة.

-من الضروري مواجهة الأحداث السيئة حين حدوثها.

-الفكرة السابعة: القدرة على تحمل المسؤولية .

-الحياة الخالية من المشكلات حياة خالية من الاستمتاع والسعادة.

- ما أتجنبه من صعوبات ومشكلات قد لا يكون مخيفا بالقدر الذي أقنعت نفسي به .

-الفكرة الثامنة: القدرة على الاستقلالية .

-أقبل مساعدة الغير لي فقط عندما تكون ضرورية.

-إن الفشل في بعض المحاولات الفردية ليس أمرا مرعبا ومخيفا بل هو فرصة لتنمية إمكانياتي.

- الفكرة التاسعة: الشعور بأهمية المستقبل .

-إنني قادر على تفحص الماضي والتخلي عن ما يجعلني أشعر وأتصرف بصورة سيئة .
-إن الحاضر والمستقبل أهم من الماضي لذلك أفضل أن أنطلق من الماضي إلى الحاضر والمستقبل .

-الفكرة العاشرة: اللامبالاة .

-يمكنني أن أساعد في حل مشكلات الآخرين ولكن دون أن أتأثر بها يمكنني أن أسيطر على انفعالاتي
إزاء ما يعانیه الآخرون من مشكلات ومصاعب وبذلك أكون أكثر فائدة ل

(القصاص ، 2014 ، ص ص 36-38)

-الفكرة الحادية عشر : بدائل حل المشكلة .

- الإنسان العقلاني يحاول التوصل إلى الحلول الممكنة للمشكلة ويقبل أفضلها وأكثرها عملية متأكدا
انه لا يوجد حل كامل. (زهران ، 2005 ، ص 369)

تمثل الأفكار العقلانية المقدمة للشخص الذي يعتنقها كطريقة تفكير في التعامل مع الأحداث
الخارجية دليل على صحته النفسية السوية، كما أن التفكير العقلاني يخفف من الضغط النفسي للفرد من
خلال الإدراك الواقعي للأحداث أي يكون واضحا مع نفسه وقادرا على تحقيق أهدافه و رغباته ، ما يرفع
من قدرته على تحمل الاحباطات وعدم التهويل أو المبالغة في حالة فشله في بعض الأمور التي تواجهه
سواء في حياته الشخصية أو العملية، كما انه يجب مهاجمة الأفكار اللاعقلانية الهازمة للذات واستبدالها
بأفكار عقلانية حتى يصبح تفكير الفرد عقلانيا وكل هذا يزيد من فاعلية وانجاز الفرد ما يجعله يشعر
بالسعادة والرضا.

8- قياس الأفكار اللاعقلانية :

تعددت المقاييس المستخدمة لقياس الأفكار اللاعقلانية منها :

-مقياس إبراهيم للأفكار اللاعقلانية (1990) .

-مقياس سغان للأفكار اللاعقلانية (1995) .

-مقياس رتيب للأفكار اللاعقلانية (2000) .

-مقياس الصائغ للأفكار اللاعقلانية (2004) .

إلا أن معظم الدراسات وأغلبها أجمعت على استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني(1985) الذي قام بترجمته وتقنيته على البيئة الأردنية وأضاف إليه فكرتين لاعقلانيتين يرى أنهما منتشرتين في المجتمعات العربية . (بغورة ، 2014 ، ص108) . حيث أن المقياس في صورته الأجنبية يتكون من إحدى عشر فكرة غير عقلانية وضعها "البرت اليس" . وهو ما سنستخدمه كأداة في دراستنا .

و نذكر بعض الدراسات التي استخدم فيها مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني : دراسة حسن والجمالي 2003 ، عبد الفتاح عبد القادر محمد أبو شعر 2007 ، دراسة العويضة سلطان بن موسى 2009 ، دراسة حمزة رحالي 2005 ، موسى زهير القصاص 2014 ، دراسة فاطمة الزهراء عثمانى 2015 ، بوضياف دليلة 2018 .

خلاصة :

يعد " ألبرت اليس" هو أبرز من قدم مفهوما مفصلا للأفكار اللاعقلانية ، حيث وضع إحدى عشر فكرة لاعقلانية تركز على أربعة أفكار أساسية المطالب ، الأفكار المرعبة ، فكرة الانخفاض في القدرة على تحمل الإحباط ، فكرة انخفاض القيمة وكلها تتسم بالخلو من المنطق السليم لتعتمد على الظن و المبالغة والتهويل وتأخذ طابع الوجوبيات.

والأفكار اللاعقلانية منشأها مزيج من العوامل أولها الوراثة والاستعداد البيولوجي حيث أن الفرد يولد ولديه استعداد لان يفكر بطريقة عقلانية أو لاعقلانية وهذي الأخيرة يكتسبها خلال التعلم المبكر من الوالدين باعتبارهما المؤثر الأول في بناء معتقدات الطفل يليها جماعة الرفاق وما إلى ذلك من المحيطين به في المجتمع الذي يعيش فيه و كذلك الثقافة السائدة به تعتبر مصدر للتفكير اللاعقلاني .وقد أكد "اليس" على تداخل التفكير والانفعال والسلوك بصورة تفاعلية حيث لا يمكن النظر لأحد بمعزل عن الآخر فالانفعال يعتبر عملية تفكير متحيز و شخصي ، إذ إن الانفعال السلبي والسلوكيات الغير سوية يرد منشأها لطريقة التفكير اللاعقلانية التي يتبناها الفرد عن نفسه وعن الآخرين ويفسر وفقها الأحداث الخارجية، وهذا كله يعيق الفرد وبشكل كبير على القيام بمهامه ومسؤولياته مما ينعكس سلبا على صحته النفسية .

فصل الثالث:

الضغط النفسي

تمهيد

- 1- تطور مفهوم الضغط النفسي .
- 2- تعريف الضغط النفسي .
- 3- النظريات المفسرة للضغط النفسي .
- 4- مصادر الضغط النفسي .
- 5- أنواع الضغوط النفسية .
- 6- أعراض الضغط النفسي .
- 7- قياس الضغط النفسي .

خلاصة

تمهيد :

يعد الضغط النفسي من المواضيع ذات الأهمية الكبيرة في الحياة المعاصرة ،كونه من العوامل المؤثرة في حياة الإنسان بحيث يؤثر على تمتعه بصحة نفسية سليمة وهذا ما قد يعيقه على أداء مهامه اليومية بصفة جيدة ، وهذا دفع الكثير من العلماء الاهتمام بمفهوم الضغط النفسي وتفسيره والبحث في مصادره وأعراضه وهذا ما سيتناوله هذا الفصل .

1-تطور مفهوم الضغط النفسي :

مر مفهوم الضغط النفسي بعدة مراحل بداية استعار علم الأحياء " مفهوم الضغط " من علماء الفيزياء وحدث اختلاط في دلالات الألفاظ لاستخدامها كلمة (stress) و (strain) بشكل متبادل فكلمة بسبب استعارة تلك الكلمات من الفيزياء ، فكلمة (stress) أو الشدة هي القوة الموزعة على السطح، أما كلمة (strain) أو التوتر، فهي التشوه النسبي الناجم عن القوة في وحدة الطول .

(قولبي ، 2006 ، ص 13)

وفي القرن الرابع عشر استخدم المصطلح بأكثر عمومية، ليصف المشقة أو الضيق، فقد استعملها "ابن سينا" من خلال التجربة التي قام بها، والمعروفة بتجربة "الحمل والذئب"، والتي تبين أثر الضغط النفسي على الحيوان، والذي قد يؤدي للموت . (دايلي ، 2013 ، ص26)

و استخدمت كلمة الضغط النفسي في القرن السابع عشر لتصف شدة الصعوبات الهندسية غير أن العديد من التدعيم والتأييد النظري لمفهوم الضغط استمر لغاية اليوم متأثرا بأعمال المهندس "هوك Hook" وأواخر القرن السابع عشر ،فلقد كان مهتما بتصميم الأبنية والجسور التي تتحمل حمولة ثقيلة دون أن تتهار وتتداعى ومن ثم كتب على فكرة الحمولة أو العبء أو الحمل الذي من خلاله يظهر الإجهاد على البناء وبذلك يكون الضغط هو استجابة النظام أو البناء للحمولة (عريس،2017،ص57)

وحدث منذ القرن الثامن عشر تطور دلالي ، إذ جرى الانتقال من النتيجة الانفعالية للإجهاد إلى سببه الأساسي أي(القوة ، الضغط ، الثقل) الذي يُنتج تشوها أو توترا للمادة إلى مدى يطول أو يقصر، و بالمماثلة فإن الضغط على المدى الطويل يتسبب في أمراض نفسية و جسدية ، مما يفسر الانتقال من المفهوم الطبيعي إلى المفهوم الطبي و النفسي . (عقون ، 2012 ، ص 33)

أما في القرن التاسع عشر أصبح يعبر به عن العبء الذي يحدث التوتر. خلال هذه الفترة بالذات يقول الفيزيولوجي "كلود برنارد Claude Bernard" أن التغيرات الخارجية في البيئة يمكن أن تعطل الجهاز

العضوي، ولكي يحافظ عن نفسه، يجب أن يتكيف بطريقة مناسبة مع هذه التغيرات، وأنه من المهم أن يحصل العضو على الاتزان في البيئة، ويبدو أن هذا أول اعتراف بالنتائج المضرة الكامنة لعملية الضغط والتي تخل باتزان الجهاز العضوي، و في سنة 1920 تكلم الفيزيولوجي "التر كانون" عن مفهوم الاتزان الحيوي حيث تعامل مع الضغط من خلال كلامه عن المستويات الحرجة للضغط .

(صندي ، 2012 ، ص 17)

ويعد "كانون " أول الباحثين الذين اهتموا بدراسة الضغوط حيث توصل إلى أن الضغوط عندما تكون دائمة و مستمرة تترك آثار قاسية على الفرد و تؤدي في النهاية إلى اضطراب النظام البيولوجي لديه. كما يعد "هانز سيللي" الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط النفسية إلى الحياة العملية حيث أوضح أن للضغوط دور مهم في إحداث معدل عال من الإنهاك و الانفعال الذي يصيب الجسم، إذ أن أي إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق و الإحباط و الهم لها علاقة بالضغوط ،فبين (1950 - 1946) صاغ هذا العالم مجمل نظريته التي تحدث فيها عن مفهوم الضغوط ،الذي أحدث فيه تطورا بعد آخر، إلى أن وصل إلى أنه عبارة عن رد فعل لا نوعي لجسم ما على أي تأثير بيئي وهو آخر المفاهيم التي وضعها ، حيث يؤكد على وجود آثار للضغوط على العمليات الفسيولوجية للعضوية .

(مكناسي، 2007، ص66)

أما " لازاروس وفولكمان " فيريان أن مصطلح الضغط النفسي ظهر لأول مرة سنة (1944) ، وبدأ يتداول في أمريكا أثناء الحرب العالمية الثانية وبعدها ، حيث أكد أن الضغط النفسي علاقة تفاعل خاص بين المثير والاستجابة وأشار للعمليات الوسيطة بينهما . (نحوي و بوفج ، 2017 ، ص256)

كما ذكر " كشرود" أن السنوات الثلاثين الأخيرة من القرن العشرين عرفت تناقضا في الاهتمام بالضغط من الناحية الفيزيولوجية، ليزيد الاهتمام به في مجال العلوم السلوكية من خلال دراسة مصادر الضغط من الناحية النفسية و المهنية.(عقون ، 2012 ، ص35)

و حديثا استخدمت الكلمة بوجه عام لوصف الأحداث الخارجية التي تؤدي إلى الشعور بالضيق وعدم الارتياح للفرد. (دايلي ، 2013 ، ص 33)

إذا الوصول لمفهوم الضغط النفسي الحالي مر بعدة تطورات كما لمس مجالات متعددة فأول استخدام تم في العلوم الهندسية للإشارة للإجهاد أو القوة ثم انتقل في القرن الثامن عشر من المفهوم الطبيعي للمفهوم الطبي والنفسي حيث استعمل مفهوم الضغط من طرف " هانز سيللي" للإشارة إلى حالة العضوية عندما تواجه تهديد أو خطر يجعلها في حالة عدم التوازن. غير أن لازاروس وفولكمان اعتبرا

الضغط علاقة تفاعلية بين الفرد والمثيرات الخارجية وأكد على أهمية العمليات الوسيطة وفي السنوات الأخيرة ركزت على مفهوم الضغط من الناحية النفسية .

2-تعريف الضغط النفسي :

للضغط النفسي عدة تعاريف حيث لا يوجد تعريف محدد له ، وذلك لارتباطه بعدة مفاهيم متقاربة من حيث المعنى.

فمن الناحية اللغوية، لا يبتعد مفهوم الضغط لغة عن هذا المعنى، حيث نجد في لسان العرب لابن منظور أن الضغط والضغطة يعني: عصر شيء إلى شيء. ووضغته يضغطه ضغطاً: زحمه إلى حائط أو نحوه، ومنه ضغطة القبر، ويقال وضغته إذا عصره وضيق عليه وقهره . (ابن منظور ، 1981، ص 2591)
أما الدلالة اللغوية لكلمة الضغط في المجال الإنساني فهي تعني الضيق والقهر . (السيد ، 2018، ص30)

في حين قدم القاموس النفسي " **Doron et Parot** " عدة تعريفات للضغوط، وفقاً للممارسة الميدانية لكل مجال. ففي الفيزياء تعتبر الضغوط كإكراه شديد ومباغت يتم عن طريق مواد ، و في البيولوجيا تعتبر الضغوط كهجوم يمارس على العضوية، وُرد الفعل ضد الهجومات. أما في علم النفس تشير الضغوط إلى مختلف العوائق أو الصعوبات التي تواجه الفرد، و الوسائل التي تنشط لإدارة هذه المشاكل (شويطرة، 2017، ص 31)

وورد معجم مصطلحات الطب النفسي أن كلمة (**STRESS**) تعني كرب ، شدة ، ضغط و تستخدم الكلمة في علم النفس والطب النفسي على نطاق واسع لدلالة على الضغوط النفسية وآثارها على الصحة النفسية . والضغوط النفسية لا يمكن رؤيتها أو رصدها لكن آثارها تظهر في صورة ردود أفعال .

(الشربيني ، د ت ، ص 180)

ويعرفه " السمادوني " بأنه حالة نفسية تتعكس في ردود الفعل الداخلية الجسمية والنفسية والسلوكية الناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد، عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة.

(مشري ، 2016 ، ص4)

وقدم هانز سيللي (1956) التعريف التالي :الضغوط النفسية هي استجابة الجسم الغير نوعية إزاء الأعباء البدنية أو النفسية التي يتعرض لها. (جبالي ، 2012 ، ص50)

أما "هنكل" فيرى أن "الضغوط عبارة عن التوترات أو الأحمال الثقيلة التي تلقى على كاهل الفرد، ويؤكد على أن الضغوط أو الخبرات الضاغطة يمكن معرفتها من خلال مجالين رئيسيين هما:

الأول: من خلال المحرك للاستجابة وهو سبب الضغط .

الثاني: من خلال المستقبل أو الاستجابة وتأثيرها . (الضريبي، 2010، ص687)

وأشار "الكفروى" (2000) إلى الضغوط النفسية بأنها عملية تقييم الأحداث التي يواجهها الفرد كمواقف مهددة والاستجابة لها عبر تغيرات فسيولوجية وانفعالية ومعرفية وسلوكية تكتشف عن قدرة الفرد على الموائمة بين ما لديه من إمكانيات وبين ما تتطلبه البيئة المحيطة من أفعاله . (أبو ناهية ، 2016 ، ص 7)

ويعرف عبد المعطي (2006) الضغوط النفسية بأنها تلك المثيرات الداخلية أو الخارجية، التي تكون على درجة كبيرة من الشدة، بحيث تقلل من توافق الفرد وانسجامه مع متطلباتها، مما يؤدي إلى الاختلال الوظيفي والسلوكي لديه . (قريطع ، 2017 ، ص475)

-نلاحظ الاختلاف الواضح بين تعاريف الضغط النفسي لذا يمكن تصنيف تعريف الضغط النفسية على أساس اتجاهات وهي :

أ/الاتجاه الأول : يركز على المثيرات أو الظروف الخارجية في تعريفه للضغوط النفسية ، فيعرفها بأنها وجود متطلبات أو تغيرات بيئية تفوق قدرة الفرد على احتمالها . (الشخابنة ، 2010 ، ص 21)

وعلى أساس هذا الاتجاه عرف بوج وكوبر (1995) على انه عدم تكافؤ إمكانيات الفرد مع المطالب البيئية الموضوعة على عاتقه أو الظروف التي يواجهها ، وقد تحدث المشكلة عندما تكون قدراته غير كافية لمواجهة المتطلبات الجسمية أو الاجتماعية . (بخوش ، 2017 ، ص 64)

وعرفه شيفر Schafer (1996) بأنه إثارة عقلية ، وجسدية وذلك استجابة للمطالب التي تفرض على الفرد . (Alsentali , 2009 , p16)

كما يرى ماك ايغين Mceven بأنه الأحداث التي تهدد الفرد وتنتهي برودود أفعال فيزيولوجية وسلوكية (Oxington , 2005 , p54)

ب/الاتجاه الثاني :يركز على الاستجابات الفيزيولوجية والنفسية للضغوط النفسية في تعريف للضغوط فتعرف بأنها الاستجابات السلوكية والانفعالية الناجمة عن وجود متطلبات تفوق قدرة الفرد على احتمالها (الشخابنة ، 2010 ، ص 22)

عرف سيللي Seley (1974) الضغط النفسي بأنه استجابة الجسم غير المحددة نحو أي متطلبات خارجية أو مواقف تفرض عليه . (Bertram ,2012 , p2)

في حين نجد أن غرينبرغ Greenbreg (1984) عرف الضغط النفسي على انه رد فعل بدني وعقلي أو نفسي نتيجة استجابة الفرد لصراعات وضغوطات البيئة .

(Torres ,& lawver , 2009, p100)

ج/الاتجاه الثالث:يركز على التفاعل بين المثيرات الخارجية، وخصائص شخصية الفرد.فيعرفها بأنها :
العلاقة التفاعلية بين الفرد وبين متطلبات أو الظروف الخارجية .(الشخابنة، 2010 ، ص 23)

فعرف كوكس Cox الضغط كظاهرة ادركية ناجمة عن الموازنة بين المتطلبات و القدرة على
المواجهة وأيده في ذلك ماكغراث Mc Grath بأن الضغط النفسي ينشأ نتيجة اختلال التوازن بين المطالب
البيئة وقدرة الفرد . (Oxington,2005,p 54)

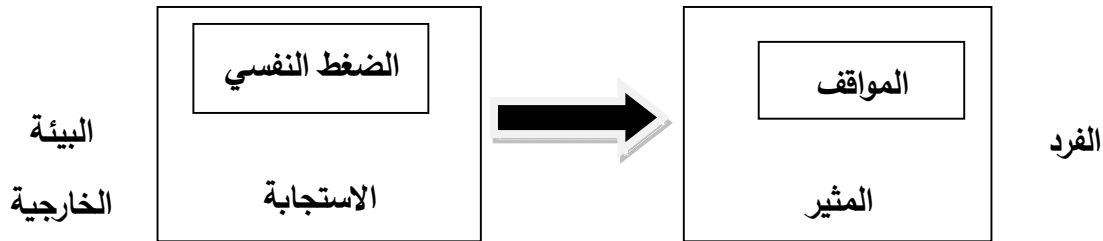
ويريريتشارد لازاروس Richard Lazarus بأنه تسوية أو تفاعل خاص بين الفرد و الوضعية
التي يقيمها على أنها ضاغطة و تتجاوز موارده و قدراته و تضع راحته في خطر.

(Marilou., 2001, p68)

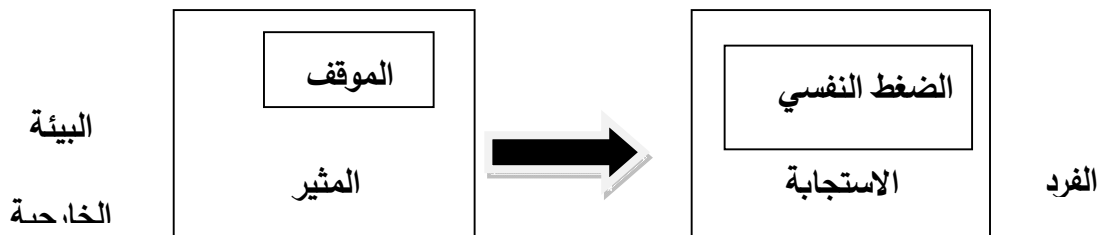
إذا التفاعل يكون بين المثير و الفرد، من خلال عملية الإدراك، فاستجابته المتمثلة في ردود الفعل
الفيزيولوجية النفسية السلوكية تكون على أساس تقييمه للموقف الضاغط من خلال أفكاره ومعتقداته
الشخصية .

يمكن توضيح الاتجاهات التي تناولت تعريف الضغط النفسي في المخطط الاتي :

الضغط كمثير :



الضغط كاستجابة :



الضغط كتفاعل بين المثير والاستجابة :



شكل رقم (2) مثل مخطط اتجاهات تعريف الضغط النفسي .

(دايلي ، 2013 ، ص33)

نستشف مما سبق أن تعريف الضغط النفسي أخذ سياقاً ثلاثياً بحيث ركز البعض في تعريفه للضغط النفسي على أنه مثير أو حدث لا يمكن التحكم فيه يرجع للبيئة الخارجية ، والبعض على أنه استجابة أو ردود الأفعال الفيزيولوجية أو النفسية الناتجة عن مواجهة المتطلبات الخارجية ، بينما جمع الاتجاه التفاعلي بينهما من خلال تقييم الفرد وطريقة إدراكه للحدث الضاغط حيث تتفاعل المواقف الضاغطة مع طريقة تفكير الفرد ومخططه المعرفي وخبراته السابقة وعمره وجنسه وظروفه العامة والخاصة ، واستجاباته تكون وفقاً لذلك.

3-النظريات المفسرة للضغط النفسي :

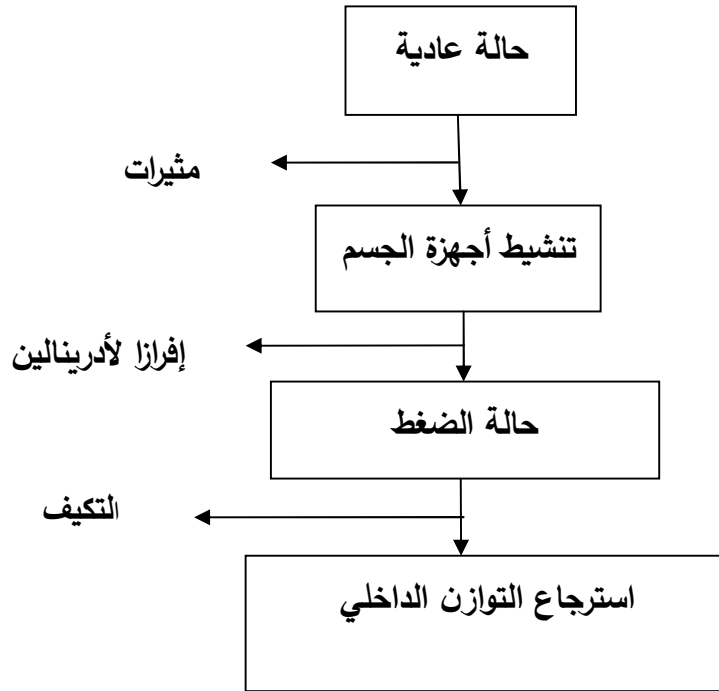
اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط النفسي طبقاً لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها و سنعرضها وفقاً للآتي :

1.3-نظرية والتر كانون Canon. Walter (نظرية المواجهة والهروب) :ارتبطت هذه النظرية بالعالم الفيزيولوجي "والتر كانون" واعتمدت على الجوانب الفيزيولوجية في دراسة الضغوط النفسية وتفسير الكيفية التي يستجيب بها كل من الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية

ويعد "كانون" من أوائل الذين استخدموا مصطلح الضغوط النفسية ليعني بها رد الفعل في حالة الطوارئ ويستند في نظريته إلى مفهوم الاتزان الذي يعبر عن فاعلية الجسم من أجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية . (حسن،2013، ص 70)

وقد شخص استجابة الفرد للضغط واسماها المواجهة أو الهروب حيث لاحظ مجموعة من التغيرات فسيولوجية المترابطة التي تحفز الفرد للمواجهة أو الهروب من الضغط مثل: تزايد نبضات القلب وزيادة ضغط الدم واتساع بؤبؤ العين وباختصار يحدث تفاعل معقد بين الجهاز السمبثاوي واستثارته والإفراز الهرموني من الغدة الأورتالية عند مواجهة الضغط . (السميران و المساعد ، 2014، ص38)

نقدم المخطط التالي الذي يوضح نظرية والتر كانون :



شكل رقم (3) يوضح المراحل الفيزيولوجية للضغط النفسي حسب والتر كانون . (ايبو ، 2019 ، ص114)

النتائج التي توصل إليها والتر كانون :

- 1- يستجيب الكائن الحي للموقف أما بالهجوم ، أو الهروب من أمامه أو العودة إلى موقف التبعية .
- 2- الضغط هو رد فعل عند الشعور بالخوف .

3- المخاوف الجسدية والنفسية ينتج عنها ردود فعل عاطفية ترافقها استجابات نفسية حركية وتحديد استثارة الجهاز العصبي السمبثاوي ، عند إثارة الجهاز السمبثاوي يزداد معدل التنفس و ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم وتتسع حدقة العين ويرتفع معدل السكر في الدم .

4- البيئة لها اثر في طبيعة ردود فعل جسدية لاي خطر او خوف يتعرض له الفرد .

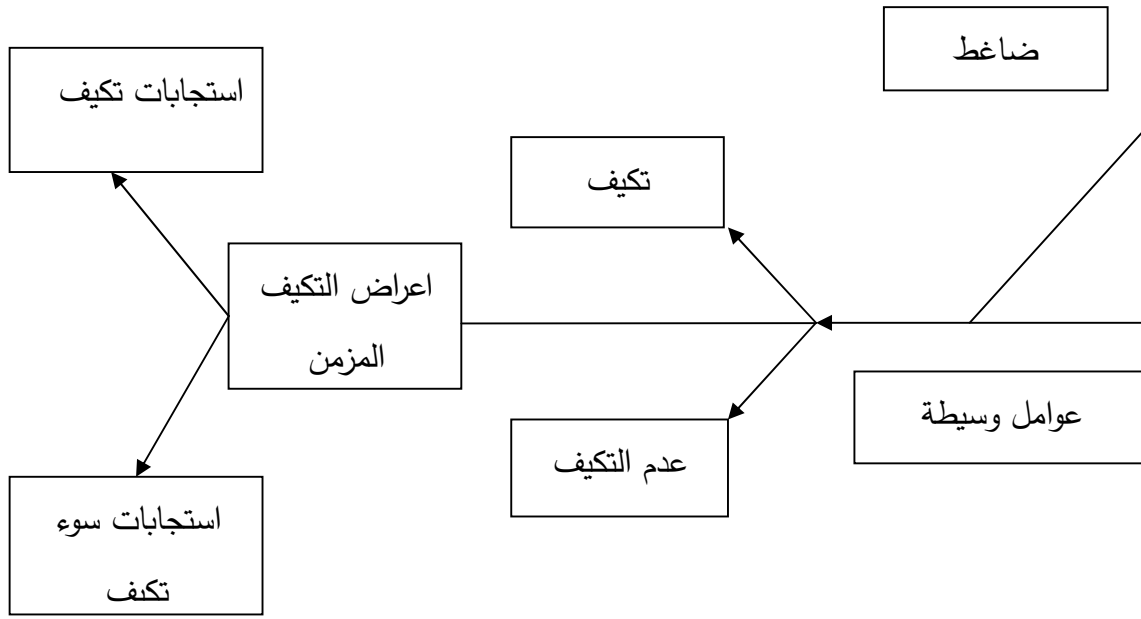
5- العبء الملقى يقل عندما يستجيب الفرد للضغط بأداء نشاط جسدي ، أما في حالة كون الضغط مزمن أو شديد فانه بذلك يشمل آليات الجسم الساكنة ، وقد تؤدي الإثارة الطويلة إلى تدمير الجسم .

(ايبو ، 2019 ، ص ص112-113)

يمكن القول أن كانون ركز على عملية رد الفعل الفزيولوجي واستجابات الفرد الفزيولوجية بالمواجهة أو الهروب عند مواجهة المواقف الضغط ، وابرز أهمية التفاعل بين الجهاز السمبثاوي وإفراز الهرمونات عند مواجهة حدث ضاغط ، إلا انه أهمل وبصورة واضحة الجوانب المعرفية والتي تعتبر مهمة في إدراك الضغط

2.3- نظرية هانز سيلبي (Seley . Hanas نظرية متلازمة التكيف العام): كان "هانز سيلبي" بحكم تخصصه كطبيب متأثراً بتفسير الضغط النفسي تفسيراً فسيولوجياً وتنطلق نظرية "هانز سيلبي" من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة ، وان هناك استجابة أو أنماطاً معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج يعتبر سيلبي أن أعراض الاستجابة فسيولوجية للضغط عالمية وهدفها لمحافظة على الكيان والحياة .(عثمان ، 2001 ، ص 98)

- قدم سيلبي رسماً توضيحياً لنظريته يوضح فيه حدوث الضغط النفسي :



شكل رقم (04) يوضح حدوث الضغط النفسي طبقاً لنظرية هانز سيللي .

يوضح الشكل أن شدة الاستجابة للضغوط النفسية سواء كانت تكيفية أو غير تكيفية تتحدد عن طريق العوامل الوسيطة، كما تعتمد نوعية الاستجابة على نوع عملية التكيف.

(خليفة و عيسى ، 2008 ، ص152)

-حدد سيللي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط النفسي :

أ - **مرحلة الفرع والإنذار** :مرحلة الإنذار تبدأ هذه المرحلة عند تعرض الفرد لمثير ما، يحدث تنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي فينتج عنها إما استجابة بالمواجهة أو الهروب من الموقف وقد ينجح في إعادة استعادة التوازن ، وقد يفشل و ينتقل إلى مرحلة المقاومة .

(Trevor & Mesherry , 2006 , p 14)

وخلال هذه المرحلة يستجيب الفرد بعدد من الاستجابات الفسيولوجية التي تهيئ الفرد للتعامل مع الموقف مثل :زيادة ضربات القلب وزيادة إفراز العرق ،وارتفاع ضغط الدم ، وزيادة هرمون الأدرينالين والهدف من هذه الاستجابات هو زيادة استعداد الفرد لمواجهة الموقف الضاغط أو الهروب منه .

(السميران و المساعيد ، 2014 ، ص32)

ب-مرحلة المقاومة : تعمل في هذه المرحلة آليات التكيف في الجسم الإنسان على المقاومة المستمرة ومحاولة استعادة الفرد لتوازنه النفسي . (حسن ، 2013 ، ص 67)

و سميت بمرحلة المقاومة لأن يستمر الجسم يستمر في مقاومة العوامل الضاغطة لفترة طويلة وذلك بعد تلاشي ردود الفعل بالواجهة أو الهروب. يعتبر الكورتيزول هو المسؤول الأكبر في هذه المرحلة حيث يعمل على تحويل البروتينات و السكريات و الدسم إلى طاقة بتصنيعه للسكر البسيط بعدما تكون المخزونات في الكبد و العضلات قد تضاءلت فيعمل على إعادة توفيرها فالكورتيزول يحافظ على بقاء الضغط مرتفعا وعلى تقلصات القلب عن طريق منع الصوديوم من الخروج من الجسم .

(Wilson , 2006 , p301)

إن مدة هذه المرحلة تعتمد على شدة الضغط وقدرات الفرد التكيفية ،فإذا استطاع التكيف فان المقاومة سوف تستمر لفترة أطول وإذا لم يستطع المقاومة فقد يتعرض للعديد من الأمراض النفسجسمية خلال هذه المرحلة تعطي العضوية مظهرا خارجيا يتسم بالسوء ولكن الوظيفة الداخلية للعضوية تكون غير طبيعية إن استمرار الضغوط خلال هذه المرحلة يعني تغيرات مستمرة على مستوى الوظائف والأعمال الهرمونية والعصبية . إن هذه الأعمال أو التغييرات تؤدي إلى نتائج مدمرة وقد سماها سيلبي بأمراض التأقلم) أمراض ترتبط باستمرار الضغوطات التي ينتج عنها تغييرات عصبية وهرمونية (، من هذه الأمراض التقرحات وارتفاع ضغط الدم وضعف القدرة على التركيز واتخاذ القرار، وإذا استمر الضغط يدخل الفرد المرحلة الثالثة . (السمران و المساعد ، 2014 ، ص33)

ج-مرحلة الإنهاك : في هذه المرحلة لا يمكن لجسم الإنسان الاستمرار بالمقاومة إلى ما لانهاية ، إذ تبدأ علامات الإعياء بالظهور تدريجيا ، وبعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبثاوي يتولى الجهاز الباراسمبثاوي الأمور فتتباطأ أنشطة الجسم وقد تتوقف تماما، وإذا ما استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف لتؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب أو أمراض جسدية تصل حد الموت.

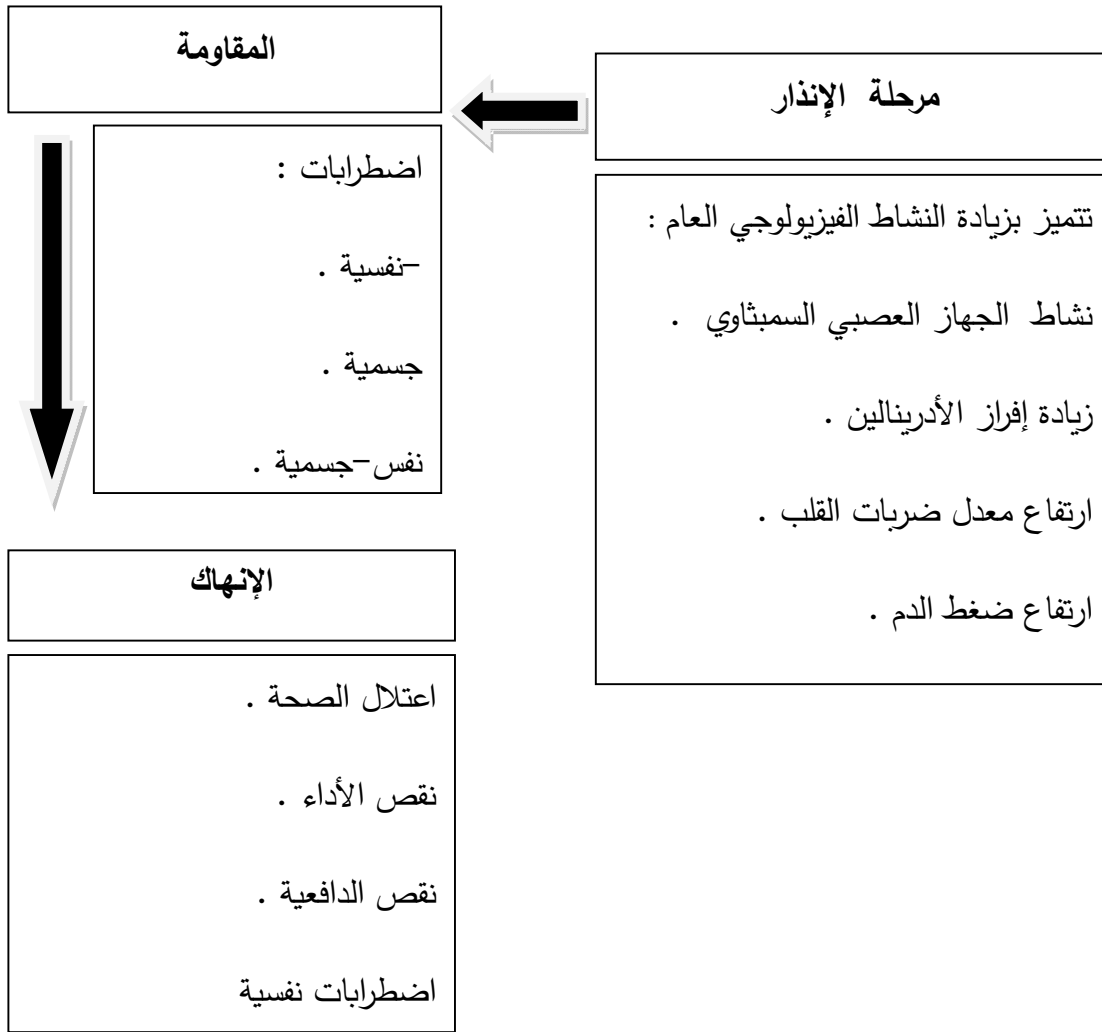
(جمال ، 2016 ، ص 22)

وفي هذه المرحلة يكون الجسم فيها قد تكيف ،غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج أمراض التكيف كارتفاع الضغط الدم .

(عثمان ، 2001 ، ص 98)

كما نجد أن للتكيف مع الضغط النفسي نتائج سلبية أيضا بحيث أن الجهود التي يقوم بها الفرد في عملية التكيف تصاحبها تكلفة نفسية و فيزيولوجية لا يستهان بها . (كريم ، 2014 ، ص71)

يمكن تلخيص هذه المراحل في الرسم التخطيطي الآتي :



الشكل رقم (05) يمثل مراحل الاستجابة للضغط ومظاهرها في نموذج " سيللي " .

يوضح هذا الشكل الاستجابات الصادرة عن كل مرحلة، والخاصة بنموذج "سيللي" بداية بمرحلة الإنذار وما ينتج عنها من إفرازات وتفاعلات هرمونية، تليها مرحلة المقاومة والخاصة بظهور جملة من الاضطرابات الجسمية، أو النفسية، أو النفس-جسدية، وفي الأخير تأتي مرحلة الإنهاك لتظهر معها العلة الخاصة بسوء التوافق مع الضغط . (مزلق ، 2014 ، ص53)

نلاحظ أن "سيللي" حصر الضغط في الاستجابات الجسمية في نظريته وقلل من دور الفروق الفردية في إدراك وتقييم الضغط والتي أشار إليها " لازاروس و فولكمان"، حيث اعتبر " سيللي " الضغط

استجابة الجسم غير المحددة نحو أي متطلبات خارجية والتي تمر بالمراحل المتضمن لأعراض التكيف العام ، لكن لا يمكن إنكار دوره كونه فسر العلاقة بين الضغوط و الأمراض الجسمية أو النفسية .

3.3-نظرية لازاروس وفولكمان Lazarus , Folkman (التقدير المعرفي): قدم هذه النظرية لازاروس وقد نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي ، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد . (عثمان ، 2001 ، ص100)

واعتبر " لازاروس" أن الشعور بالضغط نتاج تفاعل بين خصائص البيئة وخصائص الفرد وكفاءة آليات الدفاعية فتقييم الفرد للموقف ودور كل من الصراع والإحباط والتهديد هو الذي يولد الضغط ومن ثم يشعر الفرد ببعض المؤشرات التي تعطي إنذار باتجاه وجود ضغوط مرتفعة.(عبيد،2008،ص33)

وذكر لازاروس وفولكمان أن الناس تقوم باستعمال ثلاثة أنواع من التقييم لتقييم أي موقف ضاغط وهي :

التقييم الأول: حيث يتم تقييم الموقف من حيث هل هو موقف ضاغط أم لا ؟ وهل هو ايجابي ؟ هل هو ذا صلة أو غير ذا صلة ؟ إذا قيم الضاغط أو الموقف المسبب للضغط يعني أن الموقف أو الوضع البيئي يمكن أن يؤدي أو يهدد أو يتحدى كلها تخلق الانفعال ولكن لا تنتج الضغط ولأن التقييم هو من ينتج الضغط .

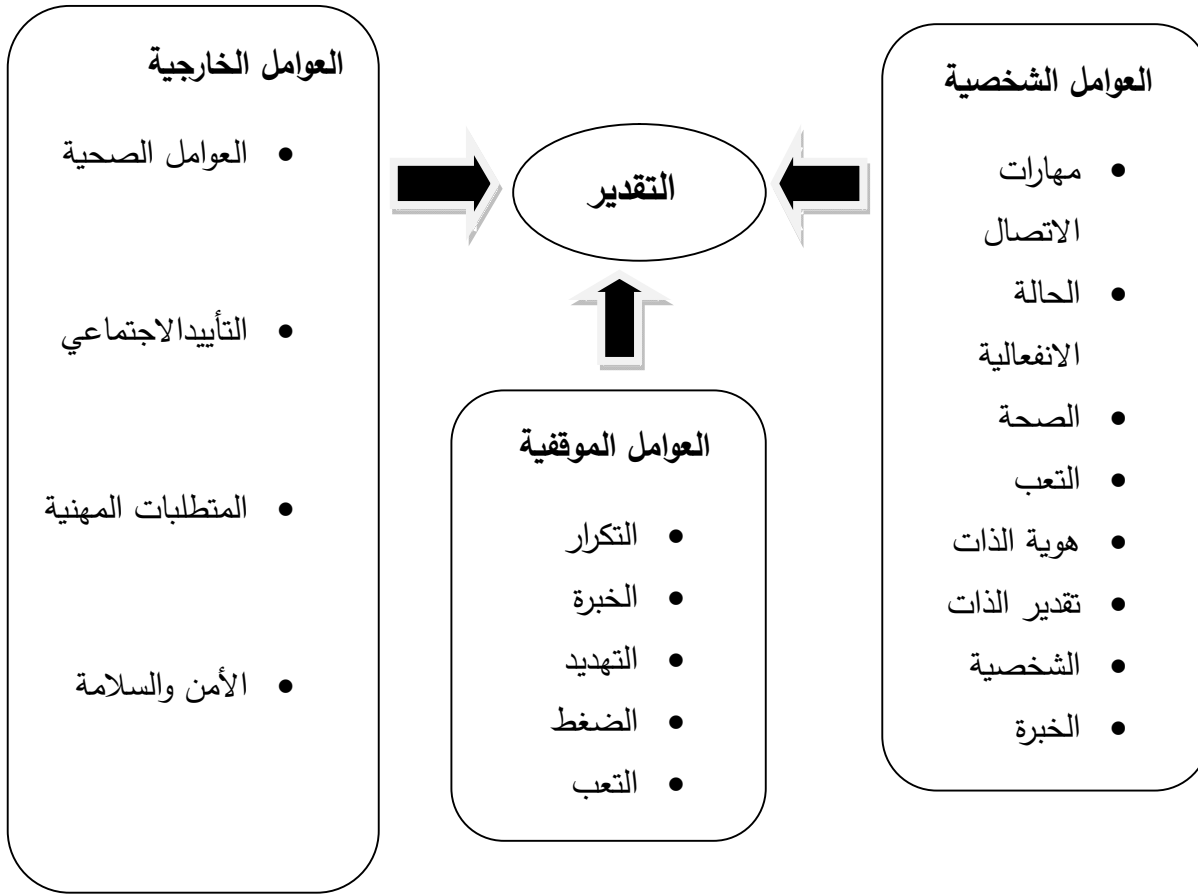
التقييم الثانوي: هنا يبدي الفرد قدراته مع الأذى والتهديد والتحدى ويبحث في الخيارات المتوفرة واستراتيجيات التعامل وهل هي قادرة على تخفيف الضغط أو إزالة ؟ هذا التقييم يعتمد على معتقدات وأفكار وفاعلية الشخص . (السميران و المساعد ، 2014 ، ص 42)

وتتعدد الاستجابات التي يمكن القيام بها لمواجهة الضغط ، وتتضمن تدخل الجوانب الفسيولوجية المعرفية الانفعالية السلوكية ويكون بعض هذه الاستجابات لاردي في حين يحدث بعضها الآخر بشكل إرادي . (دايلي،2013،ص68)

إعادة التقييم: إن التقييم قابل للتغير بسبب ورود معلومات جديدة ويكون داخلي أو خارجي من البيئة المحيطة إعادة التقييم يمكن أن تخفف الضغط وممكن يكون له آثار سلبية .

(السميران و المساعد ، 2014 ، ص42)

ويوضح الشكل الآتي نظرية التقدير المعرفي للضغط النفسي :



شكل رقم (6) يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغط النفسي .

يتضح من الشكل أن ما يعتبر ضاغطا بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك لفرد آخر ، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد ، وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة . (عثمان ، 2001 ، ص101)

وتحت سقف النظرية المعرفية نتطرق لتفسير الضغط النفسي عند :

-ألبرت إليس **A. Ellis** رائد طريقة الإرشاد العقلاني- الانفعالي- السلوكي يرى أن الظروف الضاغطة ليست كذلك في ذاتها ، وإنما هي ضاغطة تبعا لنسق الأفكار اللاعقلانية التي يكونها الفرد عن هذه الظروف.

-آرون بيك **A . Beek** يرى أن الضغط استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لـ: موقف يضعف من

تقديره لذاته أو مشكلة يصعب حلها فتسبب له إحباط و تخل بآتزانه ، أو موقف تثير فيه أفكارا عن الشعور بالعجز و اليأس ، فالمتغيرات المعرفية هي التي تحدد مدى تأثر الفرد بالموقف الضاغط و قدرته على المواجهة . (عقون، 2012، ص59)

يرى بيك **Beek** أن التحريفات المعرفية تؤدي إلى الضغط وتزيد من الصعوبة في مواجهة المواقف الضاغطة فهي تتوسط العلاقة بين الأحداث و الشعور بالضغط وتؤثر سلبا على أسلوب تعامل الفرد مع الحدث الضاغط.

وفيما يخص ميكينبوم **Mikinbhum** فقد انطلق من الفرضية بان الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تلعب دورا في تحديد سلوكياتهم التي سيقومون بها وان الحديث الداخلي أو المحادثة الداخلية يخلق الدافعية عند الفرد ويساعده على تصنيف مهاراته وتوجه تفكيره للقيام بالمهارة المطلوبة بحيث يحدد قدراته الخاصة في معالجة المواقف الضاغطة ويرى ميكينبوم أن الانفعال الفيزيولوجي بحد ذاته ليس هو المعيق لتكيف الفرد بل مايقوله الفرد لنفسه حول المثير هو الذي يحدد انفعالاته الحالية .

(داود ، 2012 ، ص ص 106 - 107)

مما سبق يتضح أن استجابة الفرد للأحداث والمواقف، تتحدد بشكل كبير من خلال تفسيرات الفرد لها و تبرز أهمية الدور المعرفي في نشأة الضغوط من خلال النموذج التفاعلي الذي قدمه كل من "الزاروس وفولكمان" الذي يؤكد على أهمية التقييم الأولي والثانوي في نشأة الضغط النفسي و التعامل معها ووافق في ذلك كل من "ألبرت اليس" بحيث فسّر الضغط النفسي على أساس التفكير اللاعقلاني للفرد و"آرون بيك" من خلال المتغيرات المعرفية التي تثير أفكار العجز واليأس .

4.3- نظرية فريدمان وروزمان Friedman , Roseman (نظرية انماط الشخصية):

صاحب النظرية "فريدمان" و"روزمان" في الخمسينات قام " فريدمان وروزمان " بدراسة اثر الكولسترول وعناصر أخرى في تطور مرض الشريان التاجي وتبين لهم انه لا يمكن تفسير سلوكيات مرض الأزمات القلبية من خلال عناصر الخطورة التقليدية(تاريخ، ارتفاع ضغط الدم ،التدخين) وهنا بدءوا بالشك في هذه الانفعالات والاتجاه نحو دراسة الشخصية .

(السميان و المساعد، 2014 ، ص40)

فقد لاحظ "فريدمان وروزمان" ان صاحب النمط (أ) أكثر عرضة للإصابة بالأمراض القلبية وبخاصة الأفراد الذين يتمتعون بصحة جيدة على وجه العموم ، أما الأفراد الذين يتسمون بالنمط (ب) فان احتمالات إصابتهم قليلة ، وعادة ما يتصف أصحاب النمط (أ) بالنجاح المهني الباهر ولكن على حساب صحتها . (دايلي، 2013، ص71)

إن الشخصية الميالة للتعرض للضغط النفسي هي الشخصية التي تتسم بعادات تفكير وشعور وإجراءات تسهم بالألم والمعاناة لهذه الشخصية ، وان سلوك نوع (أ) هو إحدى سلوكيات التي تم دراستها بشكل مكثف في فعل التوتر النفسي ، بحيث يتميز أصحاب النمط (أ) بالصراع الدائم لتحقيق الأهداف ، والقيام بأكثر من عمل في وقت واحد في جو مشحون بعدم الصبر والانفعال والتهيج والغضب والعدائية مما يؤدي إلى شعورهم بعدم الأمان ويحملون توقعات عالية غير واقعية عن أنفسهم والحياة تبدو لهم كأنها كفاح وصراع مستمر وهم يشعرون بالهزيمة والاستسلام والكآبة و خيبات الأمل وعلاقاتهم جامدة كالصخر وهذه كلها تجارب ضاغطة.ويمكن أن نقول أن الشخصية ذات النمط (أ) تمتاز بالخصائص التالية :

1. التنافس .
2. العدوان .
3. التحفز والجدية .
4. عدم القدرة على الاسترخاء .
5. يغضبون بسهولة . (السميران و المساعد ، 2014 ، ص41)
6. محاولة انجاز عمليين بوقت قصير .
7. قياس النجاح عندهم كمي رقمي لا كيفي معنوي .
8. النبرة الصوتية القوية المتفجرة . (دايلي، 2013 ، ص 71)

سلوك الحياة ونمط الشخصية وكيفية التعامل مع الأحداث اليومية تؤثر على الجسد لان الضغط لا يظهر لوحده أي في عزلة دائما يكون من خلال العلاقات الاجتماعية حيث يحصل الغضب ، العدا مع الآخرين ومن أجل تقادي الضغط يجب أن نفهم أن علاقاتنا مع الناس إنما أخذ وعطاء وكيفية استجابتنا جسديا وعقليا للأحداث وأن الضغط هو جزء من عملية حركية وشخصية للانسجام مع البيئة .

(السميران و المساعد ، 2014 ، ص41)

5.3- نظرية موراي Murray (التفسير الفكري) : حسب "موراي" أن الحاجة والضغط مفهومان أساسيان ، حيث يمثل مفهوم الحاجة المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك ، أما مفهوم الضغط يمثل

المحددات المؤثرة للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعرقل جهود الفرد لبلوغ هدف معين. (شويطرة ، 2017 ، ص39)

كما ميز " موراي" بين نوعين من الضغوط كما يدركها الفرد كما يلي:

أ- **ضغط بيتا**: يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية، والأشخاص كما يدركها الفرد .

ب- **ضغط ألفا**: يشير إلى خصائص الموضوعات، ودلالاتها كما هي .

ويوضح "موراي" أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ، و يؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة ، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافر و الضغط ، و الحاجة الناشئة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا . (عثمان ، 2001 ، ص 100)

صنف " موراي" الضغوط في ثلاثة أنواع:

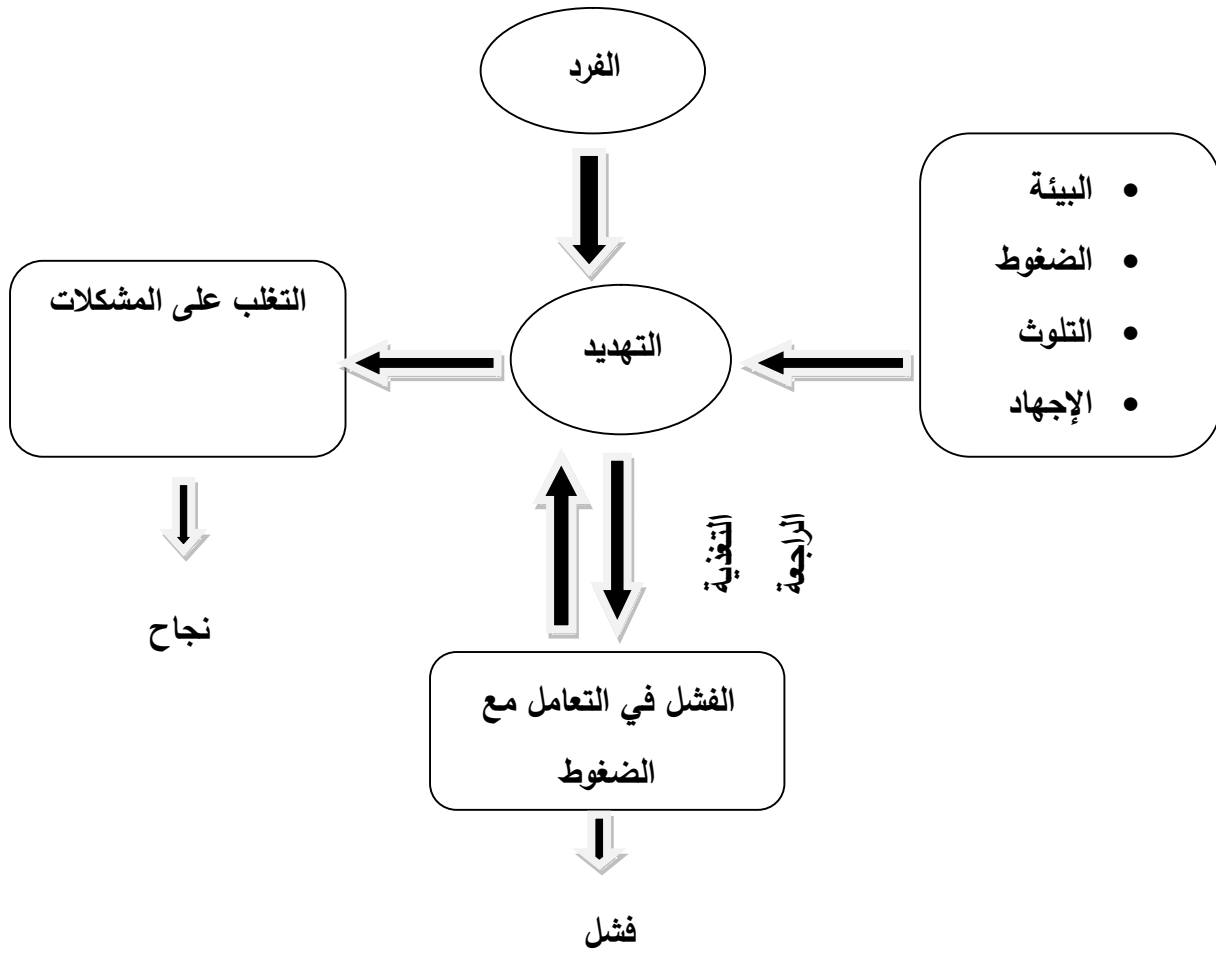
أ- الضغوط الناجمة عن التوترات الاعتيادية: يقصد بها الضغوط الناتجة عن المشكلات اليومية.

ب- الضغوط النمائية الناتجة عن التوترات غير الاعتيادية : تشمل الضغوط الناجمة عن التغيرات التي تتطلب تغييراً مؤقتاً في العادات و أسلوب الحياة.

ج- ضغوط الأزمات الحياتية: تكون قوية، وتستمر مدة محدودة. تشمل ضغوط المرض الشديد أو فقدان شخص عزيز . (مجلي، 2011 ، ص 207)

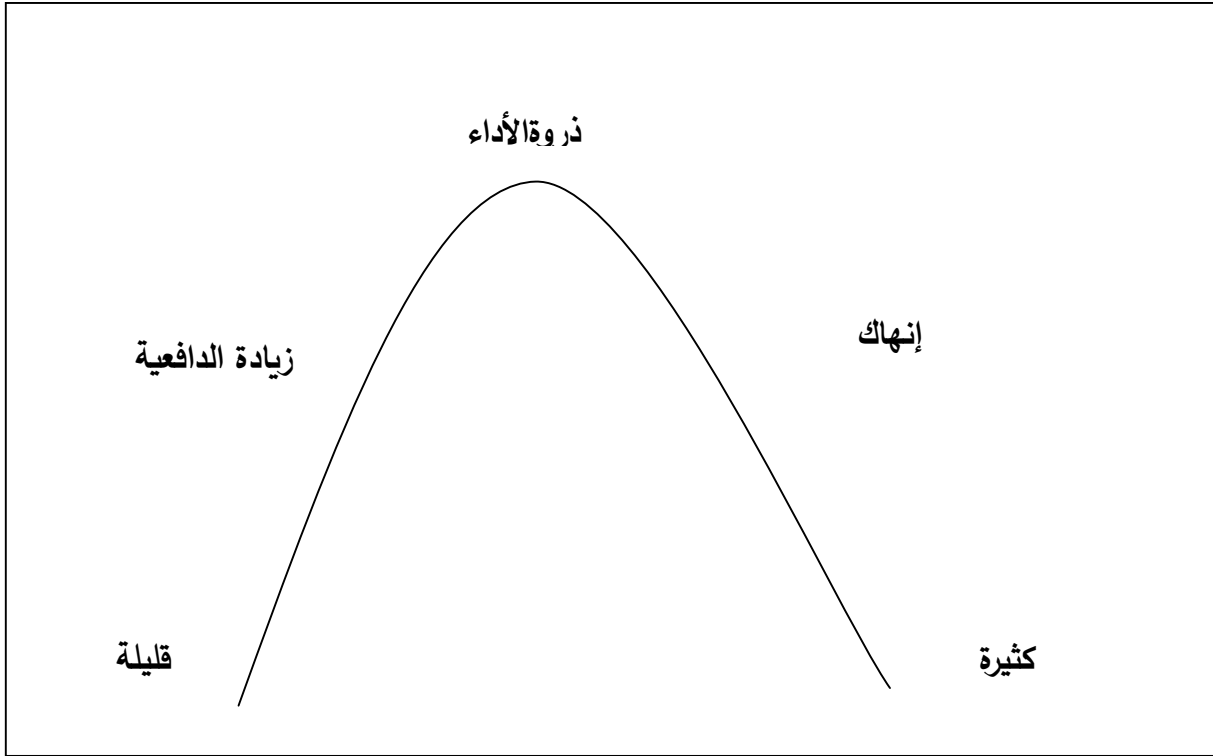
إن نظرية " موراي" تتبنى التفاعل ما بين حاجات الفرد و الضغوط وتعتبره محددًا للسلوك الإنساني ويعد الضغط حسب موراي خاصية لموضوع بيئي أو لشخص تسهل أو تصعب عليه بلوغ أهدافه.

6.3- نظرية كوبر : وضح " كوبر" أسباب و تأثير الضغوط على الفرد ، ويذكر كوبر أن بيئة الفرد تعتبر مصدرا للضغوط مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد ، أو يشكل خطرا ويهدد الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بحالة الضغط ،ويحاول استخدام بعض الإستراتيجيات للتوافق مع الموقف ، وإذا لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترات طويلة ، فتؤدي إلى الوقوع في الأمراض مثل أمراض القلب والأمراض العقلية كما تؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب ، وانخفاض تقدير الذات .



الشكل (7) نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغوط . (عثمان، 2001، ص100)

7.3-نظرية هب Heb: اهتم "هب" بدراسة العلاقة بين الأداء الخاص بدور المدراء ، والمتطلبات الملقاة على عاتقهم ، وفي هذه النظرية أكد أن العمل بالمتطلبات القليلة يؤدي إلى الملل ، حيث أن الزيادة في المتطلبات تعتبر نوعا من الحوافز ، ولكن إذا زادت هذه المتطلبات فوق قدرة الفرد في الاستجابة لها والتوافق معها ، فإنها تؤدي إلى مستوى عال من القلق فتتعاكس سلبا على تركيزه ، و إلى فقدان الرغبة في الأداء ، مما يؤدي إلى التعب و الإنهاك ، مما يبين أن وجود كم معقول من الضغط مهم للأداء و الانجاز. (شويطرة ، 2017 ، ص41)



الشكل رقم (8) نموذج هب للضغط النفسي . (عثمان ، 2001 ، ص 104)

إذا قد يكون الضغط في بعض الأحيان أمرا جيدا إذا اعتبره الفرد حافظ على تقديم الأفضل في عمله لكن ليس بصورة مبالغ فيها ماقد ينعكس على حالته النفسية (قلق ، إحباط، توتر) أو الجسمية (فقدان الشهية ، ضغط الدم ، صداع) .

4-مصادر الضغوط النفسية :

إن عالم المثيرات ومصادر الضغط النفسي متسع جدا و غير محدود بنوع معين من المثيرات أو المصادر التي تسبب الضغط النفسي لدى الفرد في جميع جوانب حياته وسنعرض بعض التصنيفات كالتالي :

1.4-تصنيف لازاروس و كوهن Lazarus , Cohen: و يميز بين ثلاث فئات كبرى من مصادر

الضغوط النفسية هي:

أ- الأحداث الصدمية : تعتبر الكوارث الطبيعية و الحروب و الحوادث النووية و الحرائق ، العنف الوحشي البدني ، حوادث السياق الاجتماعي (كالتمثيل بجث الضحايا أمام أهاليهم و هذا النوع من الأحداث يتسم بأنه يحدث قدرا كبيرا من الضيق و الغم و القلق ، يعاني منها الأفراد بدرجات مختلفة تفوق قدرة الإنسان و طاقته ، و قد تحتاج إلى التدخل العلاجي المتخصص، غالبا ما تتضمن عنصرا عضويا

أو عصبيا كإصابة الدماغ أو اضطراب فيزيوكيميائي ، تترك آثار نفسية وظيفية لا يستطيع الإنسان مواجهتها مثل حالات الهلع المخاوف و فقدان الذاكرة و الاقترام المستمر و المتكرر من قبل الحدث الصدمة . (عقون ، 2012 ، ص54)

ب-الضغوط الشخصية: ترتبط بالفرد نفسه نذكر بعضها :

- ❖ وفاة الزوج أو الزوجة .
- ❖ الطلاق أو الانفصال عن الشريك .
- ❖ مدة السجن.
- ❖ وفاة احد أفراد الأسرة المقربين .
- ❖ إصابة أو مرض .
- ❖ الزواج.
- ❖ الفصل من العمل .
- ❖ التقاعد من العمل .
- ❖ إصابة احد أفراد الأسرة بمرض خطير .
- ❖ مشاكل مادية. (ويلنكسون ، 2013 ، ص15)

ومن خصائص هذه الضغوط أنها في أي وقت و يمكن التنبؤ بها أحيانا ، كما يحدث أشد تأثير لها في بدايتها، ويمكن غالبا مواجهة الحدث بمجرد انتهاء الفترات الصعبة.

ج- الضغوط الهامشية : هي مجموعة من الظروف أو الخبرات اليومية التي تتصف بأنها ملحة متكررة و مستمرة و تكاد تكون روتينية ، كما أنها أقل في تأثيرها عن الأحداث الصدمية و الضغوط الشخصية أما آثارها فهي تدريجية و مزمنة ، و قد لا يجد الفرد صعوبة في التكيف معها ، و لكن بتجمع عدد منها قد تكون مكلفة مع مرور الوقت لدرجة أنها تصل حد الأحداث الصدمية أو الضغوط الشخصية و تنقسم هذه المثيرات الهامشية بدورها إلى نوعين:

-مضايقات اليومية :هي جزء من روتين الحياة اليومية ، و تتميز بأنها اقل شدة ، و تختلف من يوم إلى آخر.

- الضغوط المحيطة: هي مجموعة من الظروف البيئية المزمنة كالضوضاء، التلوث، الازدحام .

(عقون ، 2012 ، د ص)

-ويمكن للفئات الثلاث السابقة أن تشتمل على العديد والعديد من الأمثلة والفئات الفرعية نوجزها

فيما يلي:

الضغوط الاقتصادية والاجتماعية	الضغوط الشخصية والأسرية	الضغوط الداخلية
<p>* المناخ السياسي</p> <p>* اختلال الأمن القومي</p> <p>* استمرار الحكومات لفترات طويلة</p> <p>* عدم ثبات النظام الاقتصادي</p> <p>* المشكلات الاقتصادية والمالية</p> <p>* التغيرات التكنولوجية</p> <p>* التغيرات القيمية والثقافية البيئية المجتمعية</p> <p>* ظروف الإقامة والطبقة الاجتماعية</p> <p>* الجريمة والاعتصاب.</p>	<p>* الصراع بين دور الشخص في المنزل ودوره في العمل</p> <p>* التعرض للمخاطر الطبيعية والبشري</p> <p>* المشكلات مع أفراد الأسرة</p> <p>* المشكلات مع الأصدقاء والأقارب</p> <p>* الزواج من شريك حياة متعدد الأدوار</p> <p>* الاختلالات الزوجية</p> <p>* الاختلالات الجنسية</p> <p>* الطلاق والانفصال</p> <p>* مشكلات خاصة بالتسلسل الهرمي في الأسرة</p> <p>* التعرض للإساءة في الطفولة</p> <p>* مشكلات الأبناء في المدرسة والجامعة</p> <p>* أسلوب الحياة الفردي</p> <p>* محاولة القيام بأدوار متعددة في الوقت نفسه.</p>	<p>* التوقعات والآمال</p> <p>* الطموح والأهداف</p> <p>* الخوف من فقدان الوظيفة</p> <p>* الخوف من الفشل وعدم الكفاءة</p> <p>* الخوف من المرض</p> <p>* الخوف من حماقة والدونية</p> <p>* القلق</p> <p>* الاتجاه السلبي نحو الحياة</p> <p>* الاستجابات السلبية غير السارة</p> <p>* الإحساس بالإحباط</p> <p>* نقص القدرة على إدارة الذات</p> <p>* الحاجات والمطلبات الداخلية</p> <p>* الاستعدادات الفردية وسمات الشخصية (نمط الشخصية، نقص القدرة على الضبط الذاتي، العجز المتعلم، نقص الكفاءة الذاتية والصلابة النفسية.)</p> <p>* الشعور بعدم الثقة</p> <p>* الحيرة والتوجس</p> <p>* مشكلات الصحة الجسمية والنفسية.</p> <p>* المشكلات الروحية</p>

جدول رقم (02) يوضح أمثلة عن مصادر الضغوط النفسية وفقا للارزوس وكوهن .

(يوسف ، 2007 ، ص16)

2.4- وقد جمع "ميلر" مصادر الضغوط في مصدرين أساسيين هما:

-الضغوط الداخلية: تتبع من داخل الفرد مثل الطموحات والأهداف.

-الضغوط الخارجية: كضغوط القيم والمعتقدات، الصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد .

(عقون ، 2012 ، د ص)

3.4-الضغوط النفسية في العمل : العمل شرط ضروري للفرد لتحقيق مطالبه من الجانب المادي

والجانب النفسي حيث يقضي معظم وقته خلاله وفي تلك الأثناء يواجه العديد من الضغوط ذات مصادر متعددة .

أ-ويمكن ذكر أهم مصادر الضغط النفسي في مجال العمل كالتالي :

-أشار "كوبر ومارشال"إلى وجود سبعة مصادر رئيسية للضغوط ستة منها خارجية ، ومصدر

داخلي:

1. ضغوط مصدرها العمل
2. ضغوط مصدرها تنظيمات الدور .
3. ضغوط مصدرها مراحل النمو.
4. ضغوط مصدرها التنظيمات البيئية .
5. ضغوط مصدرها العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية .
6. ضغوط تنشأ من المصادر والتنظيمات العليا .
7. ضغوط تنشأ من المكونات الشخصية للفرد .(العبدالله ، 2014 ، ص 16)

ب-و بالنسبة لمهنة التعليم نذكر مصادر الضغط النفسي التالية:

-مصادر تنظيمية :والتي تعتبر من المصادر الخارجية وتتعلق ببيئة العمل وتتمثل في طبيعة المهنة

،صراع الدور ، غموض الدور، وعلاقات المعلم غير المرضية مع رؤسائه وزملائه في العمل وغيرها

(ايبو، 2019، ص59)

-صراع الدور :ينظر إلى الدور بأنه مجموعة من المعايير التي ينبغي أن يتصف بها الفرد أثناء قيامه

بالدور الموكول له في المجموعة ، و بما أن هذه الأدوار التي يقوم بها الفرد متعددة ، أمكن قيام الصراع

بين الأدوار.(شويطرة، 2017، ص44)

-لقد ميز كل من " أندرو سيزلاقي و مارك جي والاس" بين ثلاثة أنواع من الأدوار هي

-الدور المتوقع .

-الدور المدرك .

-الدور المؤدى .

تتعلق الأدوار المدركة بمجموع النشاطات أو الأعمال التي يعتقد الفرد بضرورة أدائها، وتعادل الأدوار المدركة - في كثير من الحالات - الأدوار المتوقعة، إلا أن وجود عوامل أخرى كثيرة في موقف من المواقف قد يؤثر في إدراك الفرد، ويؤدي إلى تشويبه، وبذلك تكون الأدوار المدركة غير محددة أو غير واقعية، أما الأدوار المؤداة فهي الطريقة التي يعمل بها الفرد فعليا ، ويعتمد الدور المؤدى بوجه عام على الدور المدرك وبالتالي على الدور المتوقع. ويقدر ما تكون الاختلافات بين الأدوار المتوقعة، المدركة والمؤداة يزداد احتمال التوتر والصراع حول الأدوار. (بويكر، 2007، ص27)

قسم " ريزو" و زملاؤه صراع الدور إلى نوعين رئيسيين: صراع الدور المتداخل ، و ينشأ كنتيجة لحالة يجد الفرد نفسه مضطرا للخروج عن القيم الشخصية ، أو صراع المعايير الاجتماعية المتفق عليها عرفيا لكي يتمكن من أداء دوره المنوط به . أما صراع الدور الداخلي ينشأ عندما يجد الفرد أنه مضطر للقيام بعدة أدوار مختلفة تتطلب سلوكيات متعارضة مع بعضها البعض .

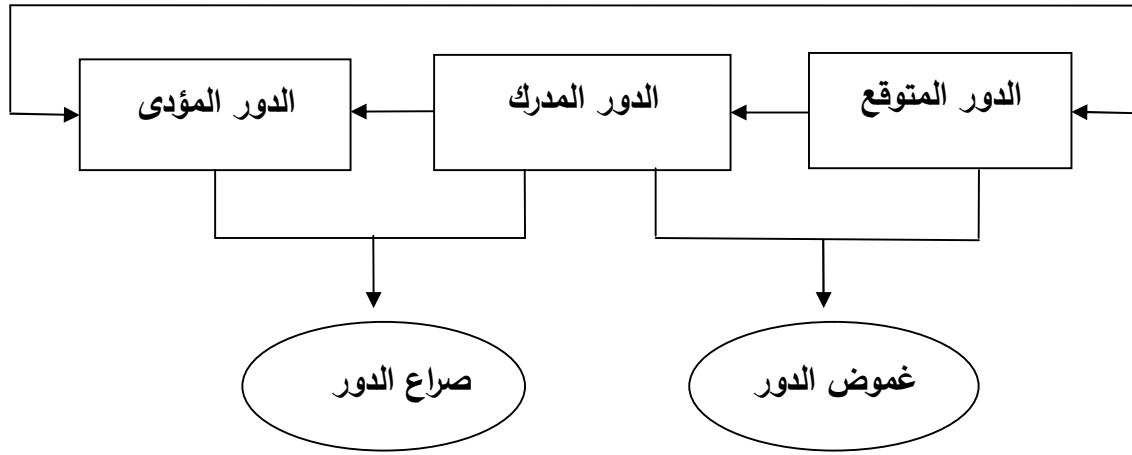
إن صراع الدور له عدة نتائج تنعكس على الفرد ، فهي تشكل له ضغطاً ، كما تنعكس على رضاه عن العمل ، وتخلق له صعوبة في اتخاذ القرارات ، وتدهور الإنتاجية على مستوى المنظمة ، و في ذات الوقت قد تنعكس على الجانب الصحي كارتفاع ضغط الدم مثالا. (شويطرة، 2017، ص45)

إذا تعدد الأدوار يسبب صراع لدى المعلمة حيث أن لها دور بالعمل وأخر بأسرتها وهذا يشكل صعوبة في التوفيق بينهما، ويحدث اختلال التوازن بين أدواره فمسئولياتها لا تنتهي بانتهاج ساعات العمل بل تنتقل من العمل إلى مسؤوليات أخرى بالمنزل وهذا ما ينعكس سلبا على حالتها النفسية والجسمية ويعتبر مصدرا غير هين للضغط النفسي

-غموض الدور :يعني عدم وضوح طبيعة العمل ، فالغموض والحيرة في أداء العمل تكونان مصدرا للضغوط النفسية ، ويشير "ماتيسون" إلى العديد من الأسباب التي تخلق غموض الدور مثل الترقية ، أو النقل إلى وظيفة جديدة ووجود مشرف جديد ،وممارسة العمل لأول مرة .(الشخابنة، 2010، ص30)

ضعف المعلومات الذي يحتاجها المعلم حول عمله ودوره ، وعدم وضوح مدركاته لمتطلبات وظيفته يجعله مترددا وغير متأكد من ما يتطلبه عمله وماهي حدود مسؤولياته وهذا كله يجعله في حالة إحباط وتوتر لأنه يجد نفسه أمام الكثير من المهام التي لا يعرف أدائها بالصفة المطلوبة .

-ويمكن ذكر المخطط التالي الذي يوضح ترابط العلاقات بين الأدوار :



شكل رقم (9) يمثل مخطط يمثل علاقة الأدوار. (بويكر ، 2007،ص28)

-**عبء العمل** : يعتبر عبء العمل الزائد سببا أساسيا من أسباب ضغط النفسي بالعمل وذلك لما يترتب عليه من كثرة الأخطاء في الأداء وتدني مستوى صحة الفرد ، فيها ما يتعلق بكمية العمل هذا النوع ينشأ عندما يكون لدى الفرد كثيرا من الأعمال التي تتطلب منه الانجاز في وقت محدد ومع ان الشخص كفؤا لكن كميته العمل المطلوبة تمنعه من إظهار كفاءته ، مما قد يدفع الفرد للعمل لساعات طويلة دون راحة والتي يكون مصدرها المقاطعات المستمرة أثناء العمل .

أما عب العمل النوعي عندما يطلب من الفرد القيام بأعمال تتطلب القائمين عليها توفر مهارات فكرية وفنية تفوق مهاراتهم الحالية . (حسن ، 2019 ، ص 29)

إذا عب العمل يمثل مصدرا للضغط النفسي كونه يسبب للفرد توتر وقلق وذلك من خلال زيادة المهام الموكلة للفرد والتي تفوق قدرته فقد بصفتين اما المهام اكبر من الوقت المخصص لتأديتها ، أو عدم إدراك الفرد بكيفية انجاز مهامه كونها تستلزم مهارات عالية مما تجعله يواجه صعوبة بعمله .

-**العلاقات في العمل** : إن العلاقات داخل بيئة العمل إما تكون مشجعة على العمل أو قد تكون مصدر ضغط للعامل بها إذا غلب عليها التنافس السلبي والصراعات الشخصية.

-**ساعات العمل**: إن ساعات العمل الطويلة قد تكون من بين العوامل الأكثر مساهمة في ظاهرة الضغوط لدى المعلمين، فأغلبية المدرسين يقضون من خمس إلى ست ساعات أو أكثر في العمل يوميا ،

وقد يصل ذلك إلى ثلاثين ساعة أسبوعياً بالإضافة إلى الوقت غير الرسمي الذي يقضيه في المراقبة، وملء جداول التقييمات المستمرة، وبطاقات متابعة التلاميذ، زيادة على الوقت الذي يخصصه لتحضير الدروس. (شويطرة، 2007، ص 47-52)

في السياق ذاته أشار "ماريس" (1992) أن من بين مصادر ضغوط المعلمين طول ساعات العمل و نقص الدخل. (Putter, 2003, P4)

-كما أضاف "بلاس" (1984) في هذا الصدد أن مصادر الضغوط النفسية ترتبط ب:

-طبيعة العمل الذي يؤديه المعلم وهو التدريس .

-وضغوط ترتبط بخصائص الطلاب .

-ضغوط ترتبط بالمناخ المدرسي. (محمد ، 1999 ، ص201)

مما سبق يتضح أن لظروف العمل السابق ذكرها من ساعات العمل الطويلة وضعف الدخل وتوتر العلاقات بين المعلم ومديره أو مع زملائه بالعمل وكذا الضغوط المرتبطة بالتلاميذ كالاكتظاظ بالأقسام أو نقص الوسائل التعليمية والظروف الغير الملائمة بالقسم كلها تشكل مصدراً للضغط النفسي بالنسبة للمعلم تؤثر بصفة كبيرة على أدائه .

-مصادر شخصية : لا تقتصر مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها المعلم في العوامل الخارجية فقط ، بل هناك مجموعة عوامل يكون مصدرها المعلم نفسه ويمكن أن نقسم المصادر الشخصية إلي قسمين :

أ-ضغوط تنشأ من عوامل ومؤثرات وظروف تتعلق بحياة الفرد الخاصة فتعقيدات الحياة العصرية و المشكلات العائلية والأزمات المالية تخلق لدى الفرد مشكلات نفسية واقتصادية واجتماعية كلها تكون مصدراً للضغط النفسي في العمل .

ب-ضغوط تنشأ من داخل الفرد عوامل داخلية وتتحدد شدتها تبعاً لشخصيته و طريقة تفكيره (عقلانية أو لاعقلانية) ، فأحياناً يفرض على نفسه بعض المطالب التي تسبب له ضغوطاً، والسعي وراء تحقيق هدف صعب المنال ، والخوف من حوادث المستقبل ، والتفكير التشاؤمي بتوقع نتائج سلبية بالإضافة لأفكار ومعتقدات الفرد اللاعقلانية حول الأحداث تتدرج عوامل داخلية أخرى تعتبر مصدراً للضغط النفسي للمعلم :

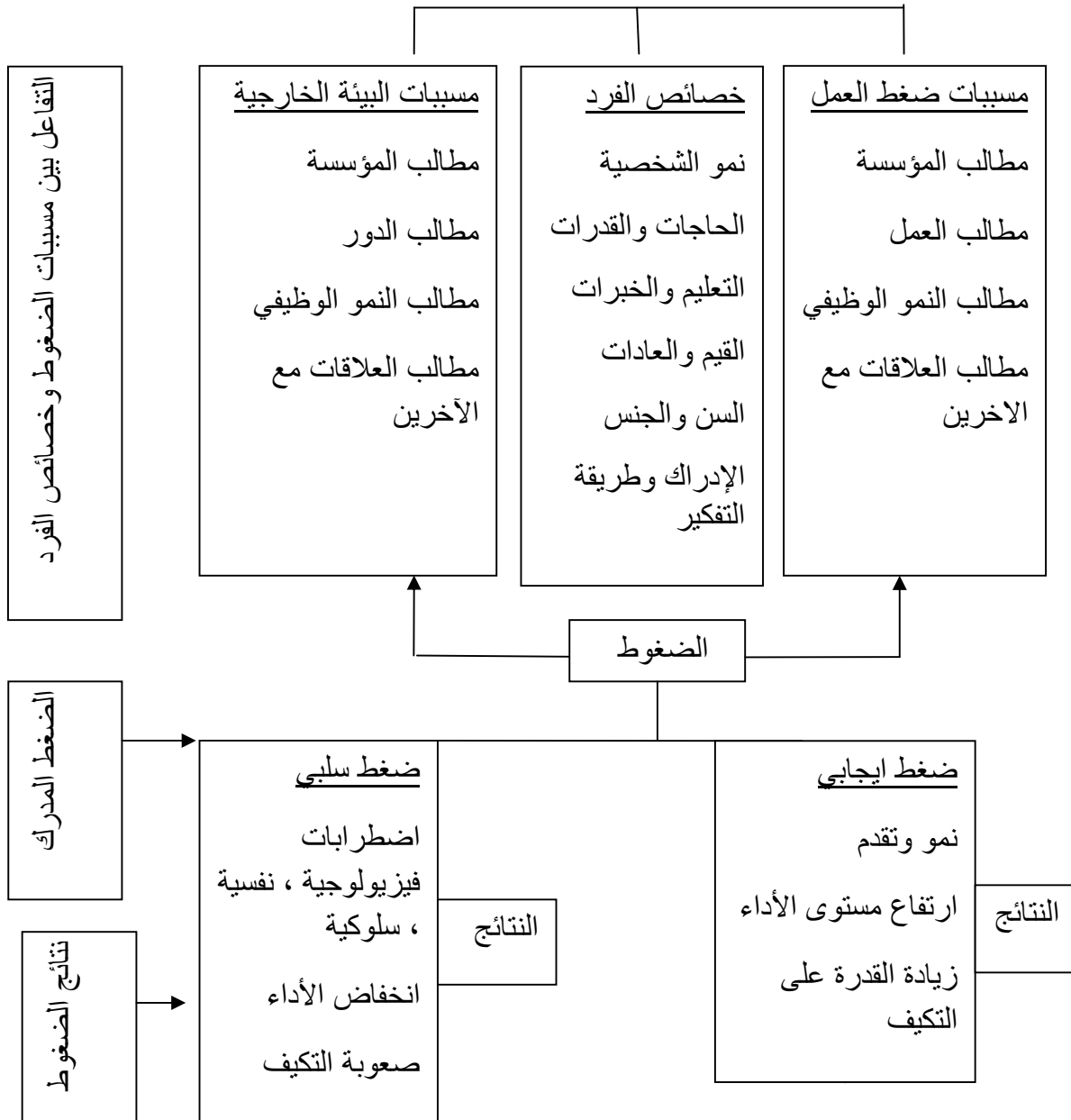
-**الخصائص الفردية:** تلعب طبيعة الفرد وسماته الشخصية دورا هاما في تحديد معاناة الفرد من الضغوط التي يتعرض لها وتؤثر في إدراكه لها وكيفية الاستجابة إذ تعمل على زيادة حدة الضغط عند الفرد أو تخففه و تشمل نمط الشخصية والخبرة والمساندة الاجتماعية ومستوى الثقة بالنفس .

(السميران و المساعيد ،2014،ص 151-154)

-**مركز التحكم :** يعرف مركز التحكم بأنه اعتقاد الفرد بان ما يحدث له من أحداث سيئة أو ايجابية محكوم بتصرفاته وإرادته (التحكم الداخلي) ، أو اعتقاده بأنها محكومها بعوامل خارجة عن إرادته مثل الحظ والصدفة (التحكم الخارجي) ، و قد أشارت نتائج دراسة "بترفيد" (1964) إلى انخفاض الارتباط بين الضغط النفسية واستجابات الناجمة عنها كلما كان مركز التحكم داخليا. (الشخابنة ، 2010، ص32)7

إذا إدراك المعلم على أن المشكلات التي تواجهه في عمله بأنها خارجة عن إرادته يزيد من مستوى الضغط النفسي ويجعل منه مستسلما لها .

مما سبق يتبين أن العوامل الشخصية هي الأخرى تعتبر مصدر للضغط النفسي حيث أن معتقدات الفرد وأفكاره تحدد طريقة إدراكه للأحداث الضاغطة التي تواجهه بالعمل بالإضافة للأحداث نفسها تكون سببا للضغط النفسي وينتج عنه ضعف التخطيط واتخاذ القرار المناسب ومعالجة الأمر بواقعية ويمكن تلخيص كل ماسبق من مصادر الضغط في العمل في المخطط الذي قدمه **لطفي راشد :**



شكل رقم (10) يمثل مسببات الضغط النفسي في العمل لظفي راشد . (عريس ، 2017 ، ص80)

5-أنواع الضغوط النفسية :

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي ، وقد تعددت أنواع الضغوط النفسية بتعدد النظريات وكل حسب ما تبناه .

1.5- ميز لازاروس وكوهن بين نوعين من الضغوط من حيث مصدرها :

أ -الضغوط الخارجية: والتي تعني الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد، وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.

ب- الضغوط الداخلية : والتي تعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر وذات الفرد . (العامرية ، 2014 ، ص ص 30-31)

2.5- كما قسم ابتر (1989) الضغوط إلى نوعين وهي :

أ- ضغوط التوتر .

ب- ضغوط الجهد .

أ- **ضغوط التوتر** : وهي المشاعر التي تنشأ عندما يدرك الفرد التناقض بين المستوى الفعلي المفضل لمتغير دافعي هام ، مثال : لو أن شخص ما في حالة عمل بينما الدافع منخفض نجد أن ضغط التوتر ينشأ لو أن مستوى المثير أصبح عالياً ، لذلك يتولد لديه مشاعر عدم الراحة والشعور بأن الأشياء ليست كما ينبغي أن تكون عليه وأن الفرد يحتاج لبذل جهد أكبر .

ب - **ضغوط الجهد** : ويعني أن الفرد يبذل جهداً أكبر لتقليل من ضغوط التوتر، فالعلاقة بين الجهد والتوتر إيجابية فكلما زاد التوتر زاد الجهد للتغلب عليه، كما أن ضغوط الجهد تحدث أحياناً في غياب ضغوط التوتر، كنتيجة للضغوط التي تؤدي لضغوط التوتر مثال: الشخص ذي المسؤوليات الكثيرة ربما يبذل جهد أكبر لإنجاز المهام الضرورية لكي يتجنب مشاعر التوتر والقلق الذي ينشأ لو فشل في إنجاز المهام .

3.5- يرى سونجان (1985) الضغوط النفسية حسب استمراريته مع الفرد إلى :

أ- **ضغوط مؤقتة** : وهي الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول بزوال المواقف الضاغطة.

ب- **ضغوط مزمنة** : وهي الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبياً مثل الآلام المزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية منخفضة ويعانون من ضغط بيئي بدرجة أكبر من هؤلاء الذين يعيشون في أجواء اجتماعية واقتصادية مرتفعة . (خليفة وعيسى ، 2008 ، ص 138)

4.5- الضغوط النفسية من حيث انعكاساتها إلى :

أ- **ضغوط نفسية إيجابية** : هي تلك الضغوط المفيدة التي لها انعكاسات إيجابية ، حيث يشعر الفرد حينها بالقدرة على الإنتاج وإنجاز المهام بسرعة وبكل حسم ، و يعد الضغط الإيجابي ضرورة لكل الأفراد لتحقيق قدر كبير من النجاح في حياتهم ، ونجده في الحياة العملية حافزاً لمواجهة التحديات في العمل وتحسين الأداء .

هذا النوع من الضغط النفسي يحسن أداء الفرد العام ويكسبه خبرة التعامل مع الصعوبات ويرفع من ثقته بنفسه وقدراته الشخصية .

ب -الضغوط النفسية السلبية: هي تلك الضغوط المؤذية ذات الانعكاسات السلبية على صحة الفرد الجسدية والنفسية ، ومن ثم تنعكس على أدائه . (الأحسن ،2015، ص195)

ويتوقف جانب الضغط الذي يسيطر على الفرد على الطريقة التي يتعامل بها مع المواقف والأحداث ومسببات الضغط وعلى إدراكه لها،ومن ثم اعتبار الضغط مفيدا وحسنا أم سيئا ومزعجا .

-ونعرض الجدول التالي الذي يوضح المقارنة بين الضغط الإيجابي والضغط السلبي:

الضغط الإيجابي	الضغط السلبي
1-يمنح دافعا للعمل.	1-يسبب انخفاضا في الروح المعنوية.
2-يساعد على التفكير.	2-يولد ارتباكا.
3-يحافظ على التركيز على النتائج.	3-يدعو للتفكير في المجهود المبذول.
4-يجعل الفرد ينظر إلى العمل بتحد.	4-يجعل الفرد يشعر بتراكم العمل عليه.
5-يحافظ على التركيز على العمل.	5-يشعر الفرد بأن كل شيء ممكن أن يقاطعه ويشوش عليه.
6-النوم جيدا.	6-الشعور بالأرق.
7-القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر.	7-عدم القدرة على التعبير عن الانفعالات.
8-يمنح الإحساس بالمتعة.	8-الإحساس بالقلق.
9-يمنح الشعور بالإنجاز.	9- يؤدي إلى الشعور بالفشل.
10-يمد الفرد بالقوة والثقة.	10-يسبب للفرد الضعف.
11-التفائل بالمستقبل.	11-التشاؤم من المستقبل.
12-القدرة على الرجوع إلى الحالة النفسية الطبيعية عند المرور بتجربة غير سارة.	12-عدم القدرة على الرجوع عند المرور بتجربة غير سارة.

جدول رقم (03) يمثل مقارنة بين الضغط النفسي الايجابي والضغط النفسي السلبي .

(بن زروال ، 2010 ، ص 193)

5.5- الضغوط من حيث موضوعها: تتنوع الضغوط بتنوع مناحي الحياة التي يعيشها الإنسان إذ نجدها في:

*الضغوط الأسرية و الصراعات العائلية : كثرة المجادلات، الطلاق ، الانفصال ..

*الضغوط المالية و الاقتصادية : انخفاض الدخل ، ارتفاع معدل البطالة ..

*الضغوط الاجتماعية : العزلة ، الإساءة الجسمية و الجنسية ، إهمال الأطفال ،...

*الضغوط الصحية و الفسيولوجية : كالتغيرات الفيزيولوجية و الكيميائية التي تحدث في الجسم

اختلاف النظام الغذائي ، مهاجمة الجراثيم للجسم . (عبيد ، 2008 ، ص30)

*الضغوط الفيزيائية : كالحرارة ، البرودة ، تلوث الهواء ، الضوضاء ، الرطوبة ...

*الضغوط الشخصية : تنشأ داخل الفرد ذاته ، كضغوط أسلوب الحياة المتبع و الضغوط النفسية

و الجسمية و العصبية الناتجة عن تناول بعض العقاقير أو بعض المأكولات.

*الضغوط الفيزيائية: تشمل المتغيرات الطبيعية من ضغوط الغلاف الجوي ، الكوارث الطبيعية

كالزلازل و البراكين و الأعاصير ،...

الضغوط النفسية : كالأحباطات و الصراعات اللاشعورية ، الشعور بالوحدة النفسية ، نقص تقدير الذات.

*الضغوط السياسية : تنشأ من عدم الرضا عن أنظمة الحكم ، الصراعات السياسية و النقابية

هيمنة بعض قوى المجتمع ، التسلح النووي ...

*الضغوط الثقافية: تتمثل في استيراد الثقافات المهذمة ، ضغوط التأقلم الثقافي الخاصة بالمهاجرين

العادات و التقاليد ، فقدان المساندة الأكاديمية (الدراسية) كالاتقال من مدرسة لأخرى ، صعوبة المواد

الدراسية ، نقص الدافعية ، طرق التدريس ، الفشل الدراسي.(عقون ، 2012 ، ص45)

6.5-الضغوط النفسية من حيث شموليتها: أي من حيث عدد المتأثرين بها ،وتنقسم إلى عامة وخاصة

أ-ضغوط عامة: يتأثر بها عدد كبير من الناس كالأحداث المزلة مثلا.

ب- ضغوط خاصة: تؤثر على فرد واحد أو عدد محدود من الأفراد كحوادث الطرقات أو منغصات الحياة

اليومية. (يوسف ، 2007 ، ص15)

6- أعراض الضغط النفسي :

يختلف الأفراد في استجاباتهم تجاه الضغوط ، فبعض الأفراد تكون استجاباتهم تكيفية فهي تساعد في التخفيف من الضغوط ، وقد تكون استجابات أفراد آخرين لنفس المواقف الضاغطة استجابات غير تكيفية و التي تقاوم المطالب المفروضة على الفرد . (السميران و المساعد ، 2014 ، ص26)

يمكن ملاحظة آثار تلك الاستجابات في مظهرين هما:

أ- العلامات والأعراض العامة .

ب- اضطرابات معينة. (خليفة و عيسى ، 2008 ، ص145)

أ-العلامات والأعراض العامة :

-**الأعراض الانفعالية** : وتتمثل بردود فعل الفرد واستجاباته على مستوى مشاعره وعواطفه ، ويعتبر القلق من أكثر ردود الفعل الشائعة للضغوط النفسية والذي يتمثل بالخوف من حدوث شيء ما غير سار وكذلك فان الضغوط النفسية الشديدة تؤدي بالفرد إلى الاكتئاب النفسي ،وتسيطر عليه الانفعالات السلبية كالشعور بالذنب . (السميران و المساعد ، 2014 ، ص26)

إضافة لذلك يظهر لدى الفرد تقلب المزاج وعدم الثبات الانفعالي مع سرعة الانفعال أو البكاء والعصبية والتعبير الحاد ، العدوانية واللجوء إلى العنف ،الشعور بالاستنزاف والاحتراق النفسي .

(ساعد ، 2010 ، ص67)

-**الأعراض الجسدية** : وتتمثل ابرز الجوانب الجسمية للضغوط النفسية في الشكاوي النفس جسمية والأمراض المختلفة مثل الصداع ، آلام الظهر وتشنجات في العضلات، حساسية الجهاز التنفسي، والاضطرابات الجلدية الصدفية حب الشباب وضعف جهاز المناعة .

(السميران و المساعد ، 2014 ، ص26)

كما تشمل الأعراض الجسمية للضغط النفسي إضافة على ما سبق فقدان الشهية، ارتفاع ضغط الدم، تقرحات الجهاز الهضمي، اضطراب عملية الهضم، زيادة الأدرينالين بالدم، اضطراب الدورة الدموية، زيادة إفراز الغدة الدرقية، زيادة الكوليسترول . (عبد القوي، 2013 ، ص8)

- كتوضيح أكثر في هذا الجانب نذكر الجدول التالي الذي يمثل بعض أعراض الضغط النفسي على أجهزة الجسم الفيزيولوجية كالتالي :

الأعراض	العضو المصاب
<ul style="list-style-type: none"> ❖ النوبات القلبية ❖ ارتفاع ضغط الدم ❖ الذبحة الصدرية 	❖ الجهاز القلبي الدوري
<ul style="list-style-type: none"> ❖ اضطراب في القولون ❖ قرحة المعدة ❖ الإسهال 	❖ الجهاز الهضمي
<ul style="list-style-type: none"> ❖ الاستثارة و الرغبة الزائدة في التبول ❖ اضطرابات في الدورة الشهرية للإناث ❖ اضطرابات جنسية ❖ العنة لدى الذكور 	❖ الأعضاء التناسلية
<ul style="list-style-type: none"> ❖ انقطاع التنفس و صعوبته ❖ الكحة ❖ الربو 	❖ الجهاز التنفسي
<ul style="list-style-type: none"> ❖ ألم الرقبة ❖ التهاب المفاصل ❖ ألم الظهر ❖ تيبس العضلات 	❖ الجهاز الهيكلي
<ul style="list-style-type: none"> ❖ الإكزيما ❖ الصدفية 	❖ الجلد
<ul style="list-style-type: none"> ❖ الصلع (تساقط الشعر) 	❖ الشعر

جدول رقم (4) يمثل بعض أعراض الضغط النفسي على أعضاء الجسم الفيزيولوجية .

(يوسف ، 2007 ، ص 34)

-الأعراض السلوكية : إن حالة التوتر والقلق الناتجة عن تعرض الفرد لموقف ضاغط تجعل من الأعراض السلوكية أكثر وضوحا ، فالضغوط تؤثر على الأداء وتؤدي إلى اضطرابه ويمكن تمييز الحركات الزائدة وكثرة الشكوى عند الفرد إضافة إلى الميل للوقوع في الحوادث وانخفاض الإنتاجية مع اللجوء إلى التدخين أو تعاطي الكحول . (ساعد، 2010 ، ص67)

كما قد يلاحظ على الفرد الارتجاف، زيادة التقلصات العضلية، اللعثة في الكلام، التغير في تعبيرات الوجه، اضطراب عادات النوم، النسيان، الإهمال، عدم تحمل المسؤولية، إلقاء اللوم على الآخرين .

(عبدالقوي ، 2013 ، ص 8)

-الأعراض الاجتماعية : تتأثر حياة الفرد الاجتماعية وعلاقاته مع الآخرين سواء في الأسرة أو المجتمع الخارجي بسبب الضغط النفسي ، مما يؤدي به إلى إنهاء العلاقات الاجتماعية أو تقليصها واضطرابات دائمة في الروابط الاجتماعية والفشل في أداء الدور المناط به ،قد يؤدي إلى الوحدة والعزلة.

(السميران و المساعد ،2014، ص27)

-الأعراض المعرفية : إن استمرار تأثير المواقف الضاغطة يؤدي إلى استنزاف طاقات التكيف لدى الفرد وهو ما يترك أثرا على أدائه الفكري وعلى العمليات العقلية وكفاءة تقديره للموقف ، وقد يصل هذا التأثير إلى الدرجة التي لا يمكن للفرد تحملها حتى ترغمه على التخلي عن الطرق السوية في التفكير وانخفاض الدافعية للإنجاز و استحواذ فكرة واحدة على الفرد . (ساعد ، 2010 ، ص 66)

وتتمثل الأعراض المعرفية في التفكير الغير العقلاني، التردد، فقدان الثقة، ضعف التركيز، الشرود أو النسيان، اتخاذ قرارات غير مدروسة، تدني احترام الذات . (مزلق ، 2014 ، ص 60)

وهذا ما ذكرته **ماجدة عبيد (2008)** في أن الأعراض المعرفية للضغط النفسي تظهر في عدم القدرة على التركيز ، تقل الاستجابة السريعة الحقيقية وقد تؤدي محاولات التعويض إلى قرارات متسعة وخاطفة ، يزداد معدل الخطأ، تدهور في القدرة على التنظيم والتخطيط بعيد المدى عدم تحري الدقة والحقيقة وتصبح الأفكار متداخلة وغير معقول. (عبيد ، 2008 ، ص33)

ب - اضطرابات معينة : عندما تزداد الضغوط على الفرد وتصبح غير مريحة و لا يرى الفرد أمامه فرصة للتكيف مع هذه الضغوط فتتجمع الأعراض على شكل اضطراب نفسي وأمراض جسمية .

(خليفة وعيسى ،2018، ص146)

إذا للضغط النفسي ترتبات خطيرة على صحة الفرد تظهر في شكل أعراض مرضية تمس جميع جوانب الفرد انفعاليا جسديا سلوكيا اجتماعيا معرفيا وهذا كله يؤثر على أدائه وعمله بل ويعيقه على تحقيق أهدافه ما ينعكس سلبا على سلامته النفسية ويجعله في حالة توتر وانزعاج دائم وأكثر من ذلك يعتبر الضغط النفسي طريق ممهد أو ارض خصبة للإصابة بمختلف الاضطرابات النفسية .

7- قياس الضغط النفسي :

توجد عدة طرق لقياس الضغط النفسي وقد يكون التعدد في ذلك راجع لتنوع وتباين تعريف وتفسير الضغط النفسي بين العلماء كل وفق مجاله فنذكر بعض الأساليب الشائعة في قياس الضغط النفسي :

1-7 - طرق تعتمد على قياس المؤشرات الفزيولوجية :

ويعتمد هذا الأسلوب على الأجهزة التقنية لقياس ردود الفعل ، أو استجابات بعض أعضاء الجسم مثل قياس دقات القلب ، وجهاز E G الذي يربط على الإصبع الوسطى لقياس الاستجابة للضغوط الموجودة وهذه القياسات تتبئ بحالة الضغط النفسي عند الأفراد ومن هذه المؤشرات :

النشاط الكهربى العضلي : لقد ثبت أن التوتر العضلي مؤشر فيزيولوجي مصاحب لحالة الشعور بالضغط ويزداد كلما تعرض الفرد للمواقف الضاغطة .

الاستثارة الاتونومية : تعتبر الاستثارة الاتونومية التي تقيسها الاستجابة الجلفانية للجلد وضربات القلب من المؤشرات الفزيولوجية التي تعكس أن الفرد تحت ضغط معين حيث أشارت التجارب إلى أن الاستجابة الجلفانية ترتفع وكذا معدل ضربات القلب في المواقف الضاغطة والمهمات الصعبة .

النشاط الكهرو مغناطيسي للمخ : تحدث كثيرا من التغيرات في النشاط الكهرومغناطيسي للمخ في مواقف الضغط عنه في مواقف الراحة والاسترخاء ، بحيث كلما زادت صعوبة الموقف الضاغط يزداد ظهور موجات بيتا إذ أن نشأة موجات بيتا ترتبط بمستوى الاستثارة التي تحدها المواقف الضاغطة .

ضغط الدم : يختلف ضغط الدم كمؤشر فيزيولوجي في المواقف الضاغطة العادية عنه في مواقف الاجهاد كما اشار مارتن الى ان ضغط الدم الانقباضي يزداد في مواقف المثيرة للانفعال .

(بخوش ، 2017 ، ص ص 79-80)

التحليل البيو كيميائي: مثل تغير معدلات الادرينالين ، الكاتيكولا مينات ، الكورتيزول في الدم البول

استبيانات الملاحظة الذاتية للأعراض الجسدية :مثل الفحص الصحي الشهري للصحة لروز وزملائه"وسلم كوبرن للتقييم الذاتي للصحة

سلام الأعراض اللانوعية : مثل تحقيق الرأي الصحي لـ ماك ميلان . فهرس 22 بند :لـ لانجر .

لكن الاعتماد على الطرق الفزيولوجية وحدها في قياس الضغط النفسي يعترضه الشك ، نذكر كمثال انخفاض مستوى الكورتيزول في الجسم ، يمكن أن يكون عملية إيجابية في حالة استرخاء الفرد، و في نفس الوقت يكون منخفض في حالة ما إذا كان منهكا ، لان الجسم لا يستطيع أن ينتج كمية كبيرة من الكورتيزول . (دايلي ، 2013 ، ص 79)

2-7 - المقاييس والاختبارات النفسية :

بالإضافة لطرق القياس الفزيولوجية توجد المقاييس و الاختبارات النفسية ويمكن اعتبارها من أكثر الطرق استخداما في دراسات الضغط النفسي .

وتكون هذه الأداة مكتوبة، أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة ، ثم تحسبا لإجابات لتستخرج درجة الضغط النفسي للفرد . (عبيد، 2008 ، ص39)

ومقاييس الضغط النفسي عديدة لا يمكن ذكرها كلها لذا نقدم أمثلة منها :

-مقياس أحداث الحياة : وضع (هولمز و راهي Holmas, Rahe) مقياس "تقدير إعادة التوافق الاجتماعي(SRRS) والذي تم ترجمته للعربية ، حيث يتكون المقياس الأصلي من 43 حدثا ، تم تكيفه ليصبح العدد الكلي 34 حدثا فقط . حيث كلما زادت درجة الفرد على هذا المقياس كلما زاد احتمال تعرضه للمرض، فقد ربط راهي(1970) زيادة الدرجة على هذا المقياس بارتفاع الحساسية للنوبات القلبية وبعض الأمراض الأخرى ، وقد أكد كل من راهي و هولمز أن أحداث الحياة وتغيرات البيئة الخارجية سواء كانت ايجابية أو سلبية من شأنها أن تسبب ضغطا للفرد .

(مزلق ، 2014 ، ص100)

-قائمة هوبكنز لأعراض الضغط : من اجل التعرف على الآثارالآتي يحدها الضغط لدى الفرد وضع هوبكنز قائمته و الهدف من هذه القائمة محاولة حصر ما يتعرض له الفرد من آثار كنتيجة محتملة للمواقف الضاغطة حيث يطلب من الفرد ان يحدد تكرار الاعراض المذكورة بالقائمة له وفق أوزان الاستجابة : دائما ، أحيانا ، قليلا ، لا يحدث مطلقا . (الطيرري ، 1994 ، ص 93)

-مقياس إدراك الضغط للفنستين Levenstien:أعد هذا الاختبار من طرف الباحث لفنستين وآخرون سنة (1993) بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط، يتكون هذا المقياس من30عبارة تميز منها بنود مباشرة وبنود غير مباشرة ، وتدل عبارات البنود المباشرة على وجود مؤشرات ضغط مرتفعة عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف و على مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها المفحوص بالرفض. (عريس ، 2017 ، ص105)

ومقياس إدراك الضغط من الأدوات التي سنعتمد عليها في هذه الدراسة .

-ويرى وليام بلوكر (W.Bloker) أن هناك طرقا كثير لقياس الضغط النفسي نذكر منها :

-قوائم التحكم المتعددة .

-اختبارات اسقاطية تعتمد على بقع الحبر .

كما أن هناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية ومقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية و الضغوط الوالدية ، وبصفة عامة يمكننا القول إن المقاييس المستخدمة في قياس الضغط النفسي كثيرة ومتنوعة سواء كانت في البيئة الأجنبية أو على مستوى البيئة العربية .(داود ، 2012 ، ص 120)

خلاصة :

لقد تناولنا في هذا الفصل التطور التاريخي لمفهوم الضغط النفسي وتوسع مجال استخداماته فبداياته كانت في ميدان الهندسة والعلوم الطبيعية ليصل إلى مفهومه الحالي في مجال علم النفس ، والذي لا يزال يحتفظ باختلافات تعاريفه فمنهم من يركز في تعريفه على المثيرات أو الظروف الخارجية ومنهم من يركز على الاستجابات الفيزيولوجية والنفسية للضغوط والأخير يجمع بين ما سبق ذكره أي التفاعل بين المثيرات الخارجية وخصائص شخصية الفرد ويتبين لنا أن الاختلاف الملاحظ في تعريف الضغط النفسي راجع لكثرة النظريات المفسرة له واتجاهاتها المتعددة ، كما نلاحظ التعدد في مصادر الضغط النفسي التي تتواجد في جميع مناحي حياة الفرد وتنقسم لمصادر خارجية أو مصادر داخلية ترتكز على طريقة تفكير الفرد وإدراكه للمواقف الضاغطة

ويخلف الضغط النفسي أعراض متمثلة في استجابات تظهر على الفرد كأعراض عامة تؤثر في جميع جوانب شخصيته الانفعالية، الجسدية، السلوكية و المعرفية أوفي شكل اضطرابات معينة في حالة استمرار الضغط لمدة طويلة . كما أن للضغط النفسي أدوات قياس متعددة منها ما يعتمد على الاستجابات الفيزيولوجية ومنها ما هو عبارة عن مقاييس و اختبارات نفسية .

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

أولا - الدراسة الاستطلاعية .

1- التعريف بمقياس إدراك الضغط النفسي .

2- حالات الدراسة .

ثانيا - الدراسة الأساسية .

1- منهج البحث .

2- أدوات البحث .

2-1- المقابلة النصف موجهة .

2-2- مقياس الأفكار اللاعقلانية .

3- حدود الدراسة .

خلاصة

- تمهيد :

كما هو معلوم لا يخلو أي بحث في مجال علم النفس من الدراسة الميدانية، فالهدف من هذا الجزء هو عرض مختلف الخطوات المنهجية التي اعتمدنا عليها لتحقيق الأهداف المذكورة سابقا من هذا البحث. فبعد الإلمام بالدراسة النظرية التي تناولنا فيها تحديد الإشكالية، الفرضية، الأهداف، والأهمية بالإضافة إلى الفصول الأفكار اللاعقلانية و الضغط النفسي .سنتناول في هذا الفصل إلى إجراءات الدراسة الميدانية وسنعرضها كالآتي :

أولا - الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية البوابة الأولى لدخول الجانب التطبيقي للدراسة . فهي المرحلة الأولى لكل دراسة علمية محددة بإشكالية معينة حيث تساعد في الكشف عن التغيرات التي قد تطرأ على احد متغيرات البحث ، و تفيد في المراحل الأولى للدراسة حيث توضح بعض المتغيرات التي تكون مجهولة نسبيا للباحث. (الميليجي ، 2001 ، ص24)

ويقوم الباحث من خلال الدراسة الاستطلاعية بمحاولات استكشافية تمهيدية قبل أن ينخرط في بحثه الأساسي ، حتى يطمئن إلى صلاحية خطته وأدواته وملائمة الظروف للبحث الأساسي الذي ينوي القيام به كما يدخل في باب الدراسة الاستطلاعية أيضا قيام الباحث بعدة زيارات تمهيدية لميدان بحثه لاستكشاف مدى إمكانية إجراء بحثه ومدى إمكانية نجاحه . (طه ، دت ، ص194)

كان مقررا إجراء الدراسة التطبيقية بابتدائية لغروس ، حيث تم الاتصال بمدير المدرسة وكذا الأستاذات والحصول على الموافقة المبدئية وهذا قبل إغلاق المدارس إثر الحجر الصحي الذي فرضه فيروس كورونا (كوفيد -19) ، لكن مع الظروف الراهنة قامت الباحثة بالاتصال بالحالتين الأقرب واللتين يمكنها التنقل لهما وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية تطبيق مقياس إدراك الضغط النفسي على الحالات لتحقق من مدى ملائمتهم لموضوع الدراسة إذ يشترط أن تكون حالات الدراسة ذات ضغط نفسي مرتفع . وفي ما يلي تعريف بالمقياس و نتائجه ومنه يتم تحديد حالات الدراسة في الدراسة الاستطلاعية :

1- التعريف بمقياس إدراك الضغط النفسي للفينستين Lavenstein:

اعد هذا الاختبار من طرف الباحث " ليفنستاين Lavenstein" سنة 1993 بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط يتكون هذا الاختبار من 30عبارة تميز منها بنود مباشرة وبنود غير مباشرة.

البنود المباشرة: تمثل 22 عبارة و تتمثل في عبارات رقم

(2.3.4.5.6.8.9.11.12.14.15.16.18.19.20.22.23.24.26.27.28.30) وتدل هذه

هذه العبارات مؤشرات الضغط المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالرفض.

البنود الغير المباشرة: تشمل 08 عبارات المتمثلة في العبارات رقم (1.7.10.13.17.21.25.29)

تدل على وجود إدراك الضغط المرتفع عندما يجيب عليها بالرفض وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالقبول.

كيفية تطبيق المقياس:

يقوم الفاحص بشرح التعليمات للفرد المعرض لوضعية القياس النفسي و تتمثل التعليمات:

أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع العلامة (X) في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عموماً، وذلك خلال سنة أو سنتين الماضيتين اجب بسرعة دون أن تزج نفسك بمراجعة إجابتك واحرص على وصف مسار حياتك بدقة خلال هذه المدة: هناك أربع اختيارات عند الإجابة على كل عبارة من عبارات الاختبار وهي بالترتيب : تقريباً أبداً ، أحياناً ، كثيراً ، عادة.

كيفية تصحيح المقياس:

إن كيفية تصحيح وتنقيط عبارات الاختبار يتم التدرج فيها من (01) إلى (04) نقاط وهذه الدرجات تتغير حسب نوع البنود فالبنود المباشرة تنقط من (01) إلى (04) من اليمين (تقريباً أبداً) إلى اليسار (عادة) والجدول التالي يوضح ذلك إذ بعد تنقيط كل بند، نقوم بجمع الدرجات المحصل عليها لإيجاد الدرجة الكلية للاختبار .

البنود الاختبار	بنود مباشرة	بنود غير مباشرة
1. تقريباً أبداً .	نقطة .	4 نقاط .
2. أحياناً .	نقطتان .	3 نقاط .
3. كثيراً .	3 نقاط .	نقطتان .
4. عادة .	4 نقاط .	نقطة .

جدول رقم (05) يمثل كيفية تنقيط مقياس إدراك الضغط لـ : لفنستين .

-الأساليب الإحصائية الخاصة بالمقياس:

يتغير التنقيط حسب نوع البنود مباشرة أو غير مباشرة، ويستنتج مؤشر إدراك الضغط في هذا المقياس وفق المعادلة التالية:

الدرجة الخام - 30

مؤشر إدراك الضغط

=

90

يتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير المباشرة وتتراوح الدرجة الكلية بحد حساب مؤشر الضغط من (0) ويدل على أدنى مستوى من الضغط إلى (1) يدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط.

ثبات وصدق المقياس:

❖الصدق:

حسب دراسة "ليفنستاين levenstein" التي قام بها للتحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التلازمي ، الذي يركز على مقارنة قياس الضغط مع مقياس آخر للضغط، أظهرت النتائج أن هناك ارتباط قوي بهذا المقياس "سمة القلق" يقدر ب 0.75 ومع مقياس إدراك الضغط "كوهن cohen" يقدر ب 0.73 بينما سجل ارتباط معتدل يقدر ب 0.56 مع مقياس الحالة ارتباط ضعيف يقدر ب 0.35 مع مقياس قلق الحالة .

❖ الثبات:

قام "ليفنستاين levenstein" بقياس التوافق الداخلي للاستبيان باستعمال معامل (ألفا) فأظهر وجود تماسك قوي يقدر ب 0.90 كما اظهر قياس ثبات المقياس باستعمال طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار بعد فاصل زمني يقدر بثمانية أيام، وجود عامل ثبات مرتفع يقدر ب 0.80 يشير "ليفنستاين" وآخرون سنة 1993 بأن هذا الاستبيان يعتبر أداة ثمينة وإضافية لوسائل البحوث النفسية الجسدية ويمكن أن يكون عاملاً تنبؤياً هاماً للحالة الصحية للفرد لاحقاً. (آيت حمودة ، 2006 ، ص 226)

صلاحية مقياس إدراك الضغط و ثباته على البيئة المحلية الجزائرية :

قامت الدكتورة حكيمة آيت حمودة بترجمة مقياس ادراك الضغط " ليفنستاين **Levenstain** " طبقتة على عينة من مدينة عنابة (الجزائر) للتأكد من صدق و ثبات الاختبار على المجتمع المحلي .و قد عرضت الصورة الأولية على عشرة أساتذة في قسم علم النفس و علوم التربية بجامعة باجي مختار (عنابة) وطلب منهم قراءة العبارات بتفحص و ذلك لتحديد مدى تكافئ معنى البنود في اللغتين الانجليزية و العربية و ومناسبتها لقياس إدراك الضغط و تعديل بعض العبارات و ذلك لتعطي مزيد من التبسيط و سهولة صياغة البنود و وضوحها.

و قد قامت بتطبيق المقياس على عينة من الطلبة (28 طالب من قسم علم النفس) ، و طبقت وسائل القياس مرتين وكان الفاصل الزمني بين مرتي التطبيق أسبوعين و تم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأولى و الثاني اعتمادا على معامل الارتباط بيرسون و كانت النتيجة أن معامل الارتباط للمقياس ذات دلالة إحصائية مما يمكن القول أن المقياس مستوفي شروط الثبات و الصدق في نتائجه لذا له صلاحية الاستخدام في الدراسة الحالية.

-ومن خلال تطبيق مقياس إدراك الضغط النفسي للفنستين **1993** تم التحصل على نتائج تدل على مستوى ضغط النفسي مرتفع لدى الحالتين ما يجعلها متوافقتين و موضوع الدراسة . (انظر الملحق رقم 01 - 02)

2-حالات الدراسة :تحددت حالات الدراسة في حالتين وهما :

الحالة الأولى : أستاذة ابتدائي تدرس المستوى أولى عمرها 51 سنة .

الحالة الثانية : أستاذة ابتدائي تدرس المستوى أولى عمرها 38 سنة.

ثانيا - الدراسة الأساسية :

1-منهج البحث :

1-1-تعريف المنهج :هو الطريقة التي سيسلكها الباحث في الإجابة عن الأسئلة ،وهي خطة تبين وتحدد طرق وإجراءات جمع وتحليل البيانات .(النجار ، لنجار والزعبي ، 2009 ، ص18)

وبما أن موضوع الدراسة وطرق جمع البيانات هو الذي يحدد المنهج المناسب فقد اعتمدنا المنهج العيادي .

1-2- المنهج العيادي :

هو منهج يقوم على أخذ الإنسان في موقف معين وعلى أنه حالة فردية وعلى أنه يتطور وتتأثر حالته النفسية موضوع الدراسة والتشخيص بالعديد من العوامل الاجتماعية والتربوية والثقافية والحضارية، أي أن هذا المنهج يركز على دراسة الحالات الفردية، ويستخدم في سبيل تحقيق أهدافه وسائل وأدوات جمع البيانات المستخدمة في البحوث النفسية . (عبد المؤمن، 2008، ص357)

ويعرف كذلك على أنه أحد المناهج الرئيسية في مجالات الدراسات النفسية، ويقوم على أسلوب دراسة الحالة بصورة كلية شاملة لكونها متفردة في خصائصها وبنائها الدينامي .

(كامل ، دت ، ص 2639)

وتهدف دراسة الحالة إلى اكتشاف الأسباب الرئيسية للأوضاع الحالية من خلال التحليل الدقيق والوصف الشامل للبيانات والمعلومات وكذلك التعرف على الحقائق وتسجيلها بموضوعية والقيام بتحليلها وتشخيصها والوصول منها إلى استنتاجات ومبادئ عامة . (عبد المؤمن ، 2008 ، ص 318)

2- أدوات البحث :

2-1-المقابلة العيادية النصف موجهة :

تعرف المقابلة النصف موجهة على أنها حوار يدور بين الباحث (المقابل)، والشخص الذي تتم مقابلته(المستجيب) يبدأ هذا الحوار بخلق علاقة وئام بينهما ، ليضمن الباحث الحد الأدنى من تعاون المستجيب . (عليان و غنيم ، 2000، ص201)

كما تعرفها "بنجهام"على أنها المحادثة الجادة والموجهة نحو هدف محدد وليس لمجرد الرغبة في المحادثة لذاتها.(عبد المؤمن ، 2008 ، ص246)

ويجب في المقابلة النصف موجهة أن يكون الباحث على علم مسبق بشيء من الموضوع ، وفيها يستدعى المستجوب للإجابة على نحو شامل بكلماته وأسلوبه الخاص على موضوع البحث ، يقوم هذا الأخير بطرح سؤالاً توضيحياً على المبحوث حتى يتمكن المستجوب من إنتاج حديث حول هذا الجزء من الموضوع . (أبراش ، 2009 ، ص 268)

وتمكن المقابلة ملاحظة سلوك الأفراد والتعرف على آرائهم ومعتقداتهم ، وتساعد كذلك على تثبيت صحة معلومات حصل عليها الباحث من مصادر مستقلة أو بواسطة أدوات ووسائل بديلة ، أو للكشف عن تناقضات ظهرت بين تلك المصادر . (الواصل ، 1999 ، ص60)

وبعد تحديد الحالات التي ستجرى معهم المقابلة وتهيئة الأسئلة مسبقا نذكر بعض النقاط مهمة أثناء إجراء المقابلة :

- 1- تحديد موعد المقابلة مع المبحوث .
- 2 تخصيص الوقت الكافي للمقابلة .
- 3- يجتمع الباحث بالمبحوث في غرفة منفردة قدر الإمكان ، ضمانا لصحة البيانات دقتها وتتم معظم المقابلات في مكان عمل المبحوث او بيته .
- 4- مع بداية المقابلة يجب أن يوضح الباحث للمبحوث اهداف بحثه ، ومجالاته ، ويحدد مشكلة البحث كما يحدد الهدف من المقابلة . (صابر و خفاجة ، 2002 ، ص ص 139 - 140)

وقد تم استخدام المقابلة النصف موجهة لأنها تساعد في جمع اكبر قدر من المعلومات حيث يتمكن المبحوث من التعبير عن حالته بكل حرية وتدخل الباحث يكون نوعا ما توجيهي في حالة خروج العميل عن الموضوع ليقدم مزيدا من التوضيح كما يبقى في صلب الموضوع .

تم بناء المقابلة بعد الاطلاع على الجانب النظري للأفكار اللاعقلانية والضغط النفسي ، بعدها قمت بصياغة مجموعة من الأسئلة وضعتها في صورة دليل مقابلة الذي يحتوي على أربعة محاور وهي:

المحور الأول: البيانات الشخصية .

المحور الثاني: مهنة التعليم .

المحور الثالث: التفكير اللاعقلاني .

المحور الرابع: الضغط النفسي .

2-2- مقياس الأفكار اللاعقلانية .

-التعريف بالمقياس :

يتكون هذا المقياس في صورته الأجنبية من إحدى عشر فكرة غير عقلانية وضعها " ألبرت

إليس " وأضاف لها " الريحاني"فكرتين عام 1985 يرى أنها منتشرتان في المجتمعات العربية هما:

-ينبغي للشخص أن يتصف بالجدية والرسمية في معاملة الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة.

-لاشك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته بالمرأة.

وبذلك يتكون هذا المقياس من 13 فكرة فرعية تشتمل كل منها على أربعة فقرات نصفها ايجابي يتفق مع

الفكرة ونصفها الآخر سلبى 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:

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

جدول رقم (6) يوضح الأفكار اللاعقلانية و أرقام العبارات المرتبطة بها .

-طريقة الإجابة على مقياس الأفكار اللاعقلانية:

تكون الإجابة عن فقرات المقياس المكونة من 52 "فقرة إما بـ"نعم" وذلك حينما يوافق المفحوص على العبارة ويقبلها ، أو بـ "لا" حينما لا يوافق المفحوص على العبارة .

-طريقة تصحيح مقياس الأفكار اللاعقلانية:

تعطى القيمة 02 للإجابة التي تدل على قبول المفحوص للفكرة اللاعقلانية وتعطى القيمة 01 للإجابة التي تدل على رفض المفحوص للفكرة غير العقلانية ، وبالتالي يعكس ميزان الدرجات للعبارات السالبة أو العكسية الدالة على تفكير عقلائي فيكون التصحيح العكس .

-الدرجة الدنيا على كل بعد من الأبعاد لـ 13 هي 04 درجات وهي قيمة تعبر عن درجة عالية من التفكير العقلاني وتتم عن رفض تام للفكرة اللاعقلانية .

- الدرجة العليا على كل بعد من الأبعاد لـ 13 هي 08 درجات وهي تعبر عن درجة عالية من التفكير اللاعقلاني وتتم عن قبول المفحوص للفكرة اللاعقلانية.

- لعلامة الفرعية من (7-8) لاعقلانية ومن (4-5) الميل إلى العقلانية (6) تمثل التآرجح بين العقلانية واللاعقلانية .

الدرجة الكلية تتراوح بين 52 درجة كحد أدنى (وهي تعبر عن رفض المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها المقياس) و 104 درجات كحد أعلى (وهي تعبر عن قبول المفحوص لجميع الأفكار غير العقلانية التي يمثلها المقياس) ، وبمتوسط حسابي قدره (78) درجة بحيث كلما ارتفعت الدرجة عن ذلك دلت على أن الفرد على درجة عالية من الأفكار اللاعقلانية والعكس.

-خصائصه مقياس الأفكار اللاعقلانية:

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

-صدق وثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية لـ " الريحاني " :

-صدق مقياس الأفكار اللاعقلانية:

قام " الريحاني 1985" بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس وتبين أن المقياس يتمتع بدلالات صدق منطقي بلغت 90 % بين المحكمين وذلك على صدق الفقرات في قياس البعد الذي وضعت لقياسه ، كما ثبت أنه يتمتع بدلالات صدق تجريبية ظهرت في قدرة المقياس على التمييز بين العصائيين والأسوياء ، حيث دل تحليل التباين على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسط درجات العصائيين ومتوسط درجات الأسوياء على

الدرجة الكلية للمقياس . وكذلك دلت نتائج التحليل التمييزي على أن جميع أبعاد الاختبار تتصف بالقدرة على التمييز بين الأسوياء والعصابيين حيث تراوحت قيم (ف) لمعاملات التمييز بين (3.94) و (17.3) بمستويات دلالة تراوحت بين 0.05 و 0.01 .

أيضا قام " الشيخ 1986 " بعرض المقياس على خمسة من أساتذة علم النفس بالجامعات المصرية حيث بلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين (80%) وبلغت نسبة الاتفاق بين طلاب وطالبات البكالوريا والليسانس (90 %) .

وبينت الدراسة التي قام بها" فرح " وآخرون 1993 أن المقياس أظهر القدرة على التمييز بين فئتين من ذوي القلق المرتفع وذوي القلق المنخفض وهذا يدل على صدق المقياس .
كذلك قام " الاسمري 1999 " بعرض البنود على مجموعة من المحكمين تكونت من 14 متخصصا في قسم علم النفس بجامعة أم القرى وكلية المعلمين في كل من مكة المكرمة والطائف ، وعدد من العاملين بقسم إرشاد الطلاب مدارء تعليم مكة المكرمة إضافة إلى عدد من المتخصصين في الإرشاد بمستشفى الملك عبد العزيز بجدة . وتراوحت نسبة الاتفاق بين المحكمين على ما نسبته (91.70%) و(96%) في مناسبة العبارات ووضوح الصياغة، كما تراوحت نسبة الاتفاق بين المحكمين على عبارات المقياس من حيث الحكم على كل عبارة - هل هي عقلانية أم غير عقلانية - ما بين (85.70%) و (100%) .

-ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية:

قام " الريحاني 1985 " بحساب الثبات عن طريق إعادة الاختبار تراوحت معاملات الثبات للدرجات الفرعية ما بين (0.45 و 0.83) بمتوسط مقداره (0.70) وحينما حسب معامل الثبات على أساس الدرجة الكلية للمقياس بلغ معامل الثبات (0.85) كذلك تم حساب معاملات الثبات عن طريق الاتساق الداخلي باستخدام ألفا كرونباخ وتراوحت قيم الثبات لأبعاد المقياس لـ 13 ما بين (0.54 و 0.91) بمتوسط مقداره (0.79) أما معامل الثبات المحسوب على أساس الدرجة الكلية فبلغ 0.92. وبلغ معامل الارتباط في دراسة" الشيخ" (1986) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (0.91) وذلك بفواصل زمني مقداره 15 يوما بين التطبيقين .

كذلك قام " الاسمري" (1991) بحساب معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية حيث بلغ معامل الثبات (0.66) وبعد التصحيح بمعادلة "سييرمان و" براون "لاستجابات مجموعة الدراسة تراوح معامل الثبات بين (0.80 ، 0.85) ، إذا المقياس يتمتع بمستوى عالي من صدق والثبات .

(رحالي ، 2015 ، ص144)

صدق وثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية على البيئة المحلية الجزائرية :

قام "بغورة نور الدين" من أجل التأكد من صلاحية استخدام هذا المقياس بتجريبه على عينة قدرت بـ (30) طالبا وطالبة من جامعة الحاج لخضر - باتنة - ، اختيروا بطريقة عرضية . وقد أشار ذلك إلى عدم وجود أية مشكلة تذكر فيما يتعلق بفهم أفراد العينة لعبارات المقياس، أو طريقة الإجابة عليه، وهذا مؤشر على ملائمة عبارات المقياس ، كما تم إعادة حساب خصائصه السيكومترية من خلال تطبيقه على العينة المذكورة، وذلك على النحو الآتي:

-حساب صدق مقياس الأفكار اللاعقلانية :

تم إعادة التحقق من صدق المقياس من خلال معرفة الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس ومدى الارتباط بين كل بعد من أبعاده بالمقياس ككل، وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاده الثلاثة عشر والأبعاد الأخرى، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباطات إيجابية دالة بين كل بعد وبعد آخر عند مستوى (01.0) ، أي أن كل بعد يقيس جزءا من الأفكار اللاعقلانية لا يقيسه الآخر، وقد جاءت قيم معاملات الارتباط تتراوح بين (53.0) و (90.0) .

-حساب ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية:

تم إعادة حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية؛ بحيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية في نصف المقياس المكون من العبارات ذات الترتيب الفردي ودرجاتهم في نصف المقياس المكون من العبارات ذات الترتيب الزوجي، والنتيجة تمثل معامل الارتباط بين نصفي الاختبار، في حين تم حساب معامل الارتباط في الاختبار ككل باستخدام معادلة "سبيرمان براون" وقد بلغ ذلك (0.92) . ويتضح من خلال هذه النتائج صلاحية استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية ، والاعتماد على نتائجه في الدراسة الحالية .

3-حدود الدراسة :

الحدود المكانية: أجريت الدراسة ببيت الحالتين المتواجد في لغروس .

الحدود الزمنية: تمت الدراسة التطبيقية عندما حصلنا على موافقة الحالتين لاستقبالي ببيتها من 15 أوت 2020 إلى 1 سبتمبر 2020 .

خلاصة:

بعد تطرقنا إلى هذا الفصل تبين اعتمادنا على المنهج العيادي القائم على دراسة الحالات الفردية وكذا عرض أدوات الدراسة المتمثل في المقابلة العيادية النصف موجهة ،مقياس إدراك الضغط النفسي و مقياس الأفكار اللاعقلانية المطبقة على حالات الدراسة والتي ستعرض نتائجها في الفصل الموالي مع تحليلها ومناقشتها.

الفصل الخامس:

تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

أولا : الحالة الأولى .

1. عرض وتحليل المقابلة للحالة الأولى .
2. عرض وتحليل مقياس الأفكار اللاعقلانية للحالة الأولى .
3. التحليل العام للحالة الأولى .

ثانيا : الحالة الثانية .

1. عرض وتحليل المقابلة للحالة الثانية .
2. عرض وتحليل مقياس الأفكار اللاعقلانية للحالة الثانية .
3. التحليل العام للحالة الثانية .

ثالثا : مناقشة وتحليل النتائج في ضوء التساؤل .

أولاً : الحالة الأولى :

1- عرض وتحليل المقابلة للحالة الأولى :

1.1 _ تقديم الحالة :

- ❖ الحالة : م.أستاذة رئيسي طور ابتدائي درجة (2) .السن : 51 سنة
- ❖ الشهادات السابقة : شهادة ليسانس في العلوم الإسلامية .
- ❖ سنوات العمل في مهنة التدريس : 12 سنة .المستوى الذي تدرسينه:أولى ابتدائي .
- ❖ العمل في مؤسسات سابقة : ثلاث مؤسسات سابقة
- ❖ الحالة الاجتماعية : متزوجة .
- ❖ عدد الأبناء : 07 أبناء .
- ❖ بنتين ،أعمارهم : 24 سنة - 19 سنة
- ❖ خمسة أبناء ، أعمارهم : 25 سنة - 21 سنة - 15 سنة - 14 سنة - 10 سنوات .
- ❖ الحالة الاقتصادية : متوسطة .

1.2 _ ملخص المقابلة :

الحالة (م) تبلغ من العمر 51 سنة، متزوجة أم لسبعة أبناء بنتين وخمسة ذكور أكبرهم عمره 25 سنة واصغر ولد 10 سنوات، أربعة يدرسون بالجامعة ولد بالثانوية وآخر بالمتوسط والصغير في الابتدائي ، المستوى المعيشي متوسط ، متحصلة على شهادة ليسانس في العلوم الإسلامية بدأت العمل كمعلمة ابتدائي لمدة سنتين قبل الزواج وعندما تزوجت توقفت عن العمل من 1994 إلى 2009 ثم عادت للعمل كمعلمة لمحو الأمية بمؤسسة دينية (المسجد) ثلاث سنوات وبعدها شاركت في مسابقة توظيف وتحصلت على وظيفتها كأستاذة مدرسة ابتدائية وخلال هذه السنوات تم ترقيتها لدرجة أستاذ رئيسي بناء على مسابقة أما بالنسبة للحالة الصحية صرحت الحالة أنها تعاني من ضغط الدم والذي أصيبت به خلال سنوات الثلاث الأخيرة ، و العظم الشوكي في قدمها والتي عبرت انه بسبب كثرة الوقوف أثناء تقديم الدرس داخل الصف و الذي يفرضه عملها .

3.1- تحليل المقابلة :

من خلال المقابلة النصف الموجهة مع الحالة (م) يتبين أن الحالة تواجهها صعوبات عديدة في عملها أبدت عدم رضاها عن ظروف العمل حيث اشتكت من نقص وسائل الإيضاح التي تساعدها في تلقين الدروس بصفة جيدة مما يجعلها تبذل جهدا اكبر فقد أشارت دراسة (. Hastrup) 2013 Ekundayo et al على 180 معلم ومعلمة أن أهم مصادر ضغوط المعلمين الافتقار إلى شروط العمل الملائمة . (Haastrup,&Ekundayo , 2013 , P311)

كما أن الحالة عبرت عن تعبها بسبب صعوبة التوفيق بين عملها وواجباتها المنزلية في قولها : (في الوقت الحالي منيش قادرة نوفق بيناتهم) كما أن العمل يأخذ وقتا اكبر مما تقضيه الحالة مع عائلتها لأنه إضافة لعملها بالمدرسة عليها أن تخصص وقتا لتحضير الدروس بالمنزل نجد ذلك في قولها: (عملي اثر على حياتي الشخصية وهذا شي تعبني ياسر) هذا ما ادخلها في صراع بين دورها كمعلمة ودورها بالمنزل كأم ، فغياب الأم عن المنزل طوال اليوم تقريبا يسبب لها مشاعر الذنب ، والأمر لا ينتهي عند انتهاء دوامها فبرجوعها تجد الأعمال المنزلية في انتظارها التي يتوجب عليها القيام بها ومع ذلك يبقى لها الإحساس بالتقصير ونجد ذلك في قولها : (نحس بالتقصير كمنقدرش نوفر الجو لمحتاجينو في الدار) وفي هذا الصدد أشار "عوفي" (2005) في دراسته حول المرأة العربية العاملة أن المرأة المتزوجة تكون أكثر معاناة بسبب الدور المزدوج حيث تتحمل بمفردها الأعباء العائلية ، ورعاية شؤون البيت ورعاية الأبناء . (شويطرة ، 2017 ، ص 46)

وتعدد الأدوار للحالة (م) يضعها في حالة صراع ما قد يسبب لها القلق والانزعاج مستمر ، فالضغط حسب " كريمان عويضة " هو إحساس الفرد بالتوتر والقلق ، وعدم الاتزان الناشئ عن عدم قدرته على الموازنة بين ما لديه من إمكانيات وما تطلبه البيئة المحيطة من أفعال ويتوقف ذلك أيضا درجة احساس الفرد وتقديره لهذه الضغط ، بل وإدراكه لها . (خليفة و عيسى ، 2008 ، ص 130)

وكل هذه الضغوط التي تعاني منها الحالة تتعكس سلبا على حالتها الصحية حيث أفصحت أنها تعاني من ضغط الدم المزمن و الذي عبرت على ارتباطه بعملها في قولها (عندي ضغط الدم جاني غير من وقت بديت نخدم قبل مكانش عندي) ، حيث أشارت الإحصائيات الحديثة ان (80%) من أمراض العصر كضغط الدم وغيرها من الأمراض بدايتها الضغوط النفسية . (العمرات ، 2018 ، ص 191)

كما بينت نتائج دراسة سلامي (2007) أن المدرسين بالجزائر ومن بينهم مدرسي الابتدائي يعانون من أعراض الاضطرابات السيكوسوماتية بنسب مقلقة وهذه النسب تعكس درجة معاناة المدرسين على المستوى الصحي .

ويزيد مستوى الضغط النفسي أكثر عند اعتقاد الحالة أنها غير قادرة على التحكم الداخلي في الأحداث والسيطرة عليها في قولها : (نشعر بالضغط خاصة منيش قادرة نتحكم بين الدار والعمل وبين التلاميذ والأولياء وكثرت اتصالاتهم ديمًا راني في ضغط ومقلقة) وقولها : (نحس بقلقة والتوتر كمندرش نلبي طلبات أولادي خاصة لفي الجامعة رغم انو دخلي ودخل والدهم لباس بيه) . حيث أشار فيشر 1984 إلى أن مجرد شعور الفرد بالقدرة على التحكم ربما يكون أعظم وسيلة لإدارة الضغوط النفسية. (الشخابنة ، 2010 ، ص 33) . فالكيفية التي تدرك بها الحالة المواقف الضاغطة هي التي تحدد مستوى الضغط النفسي ونتائجه على حالتها النفسية والجسدية ، حيث نجد أن الحالة (م) تفرض على نفسها وجوبيات وترى عدم تحقيق هذه المطالب يسبب لها انفعالات سلبية في قولها : (نحس بالضيق كميكلمش الدرس كما لازم وكما حاباتو) وتلزم نفسها ببذل جهد اكبر من طاقتها في سبيل تحقيق مطالبها ، كما عبرت الحالة أنها ترتعب من فكرة تحصل تلاميذها على نتائج ضعيفة في قولها : (نتقلق ياسر) كما أنها تعتقد أن عدم تحقق مطالبها يسبب انخفاض في القدرة على تحمل الإحباط الناتج عن ذلك (نتعب بمجرد نخم تلاميذ ميجاوبوش)، كما نلاحظ الاعتقادات السلبية تسيطر على الحالة أي أن عدم تحقق مطالبها يحط من تقدير الذات لديها نجد ذلك في قولها : (كميجاوبوش ديفو فيا مش فيهم) و قولها (معنتهامنيش في المستوى المطلوب .. قلل من قيمتي) .

و الحالة (م) تفسر تعاملاتها مع الآخرين بمحتوى فكري لاعقلاني (المدير وزملاء العمل) و محتواها انه يجب أن يعاملوها معاملة حسنة وتفسر أن تلقيها معاملة غير حسنة أمر لايمكن تحمله نلمس ذلك في قولها: (انا دائما نتجنب كثرة النقاشات والمشاكل دائما حذرة أنا شخصيتي هكذا وهدى الحاجة تعبتني ياسر لأنني مندرش ندخل في صراعات ومنتحملش معاملة مش مليحة منهم تعلقني) وقد ذكرت نفس الشيء بالنسبة لعلاقتها بالمدير فقالت : (نتلقى ضغط في تقسيم الأفواج في بداية العام نقبل نقري مستوى مش حاباتو ، وقبليت حالات خاصة حتمهم عليا المدير واحد مريض بطيف التوحد وطفل مسكين مريض بالسرطان في راسو لازمهم معاملة خاصة وهذا شي متعيني ياسر نظل واقفة عليهم مع رجلي رايحة فيها ، بصح متحملة باه نبقى في صورة حسنه قدام المدير ونبعد على مشاكل وخلص) فالحالة ترى أن تجنب المشاكل أفضل من حلها أو الدخول في صراعات حتى وان كانت ترجع بالضرر عليها حيث أشار بوالس Boals أن انخفاض التحكم له علاقة موجبة مع تجنب المواجهة للضغط .

(Asghari .F ,& al , 2013 , p 2)

كما عبرت عن قلقها الشديد من تعامل المدير معها رغم كل ماتبذله من جهد في قولها : (يوجه لي انتقادات يقلقوني نحسو داخل القسم يوجه انتقادات) حيث تعد علاقة المعلم بمديره من اشد المصادر تأثيرا على المعلم، فقد وجدت في إحدى الدراسات أن العاملين الذين وصفوا رئيسهم في العمل بأنه اقل صداقة ومراعاة المشاعر كانت مستويات الضغوط النفسية مرتفعة لديهم . (الشخابنة ، 2010 ، ص 27)

وقد يزيد الضغط إذا كانت الحالة لديها مطالب لاعقلانية تفسر وفقها تعاملاتها متعلقة الآخرين. فالانفعالات السلبية وارتفاع مستوى الضغط النفسي الذي تعاني منه الحالة (م) راجع لتبنيها طريقة تفكير لاعقلانية عن ذاتها والآخرين والظروف المحيطة بها .

2- عرض وتحليل مقياس الأفكار اللاعقلانية للحالة الأولى :

1.2 _ نتائج أبعاد الأفكار اللاعقلانية الثلاثة عشر (13) للحالة الأولى :

رقم الفكرة	مضمون الفكرة	أرقام العبارات المرتبطة بها	درجة البعد المتحصل عليها
01	طلب التأييد الاستحسان	01 ، 14 ، 27 ، 40	06
02	ابتغاء الكمال الشخصي	02 ، 15 ، 28 ، 41	06
03	اللوم القاسي للذات والآخرين	03 ، 16 ، 29 ، 42	07
04	توقع الكوارث	04 ، 17 ، 30 ، 43	06
05	التهور الانفعالي	05 ، 18 ، 31 ، 44	06
06	القلق الدائم	06 ، 19 ، 32 ، 45	07
07	تجنب المشكلات	07 ، 20 ، 33 ، 46	08
08	الاعتمادية	08 ، 21 ، 34 ، 47	06
09	الشعور بالعجز	09 ، 22 ، 35 ، 48	06
10	الانزعاج لمشاكل الآخرين	10 ، 23 ، 36 ، 49	07
11	ابتغاء الحلول الكاملة	11 ، 24 ، 37 ، 50	07
12	الجدية والرسمية	12 ، 25 ، 38 ، 51	08
13	علاقة الرجل بالمرأة	13 ، 26 ، 39 ، 52	07

جدول رقم (7) يوضح الدرجة المتحصل عليها للحالة الأولى لكل بعد من أبعاد الأفكار اللاعقلانية الثلاثة عشر (درجة الأبعاد)

2.2 _ تحليل نتائج مقياس الأفكار اللاعقلانية المتحصل عليها للحالة الأولى :

من خلال تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية نلاحظ : أن جميع درجات أبعاد المقياس منحصرة بين 06 و 08 درجات أما المجموع الكلي للمقياس التي تحصلت عليها الحالة فهي 87 درجة، و الدرجة 87 تعبر عن مستوى مرتفع للأفكار اللاعقلانية لدى الحالة. (انظر ملحق رقم 04)

بالنسبة لدرجة كل بعد من أبعاد المقياس فقد تحصلت الحالة على 08 درجات في كل من بعد (فكرة) (تجنب المشكلات، و فكرة الجدية والرسمية .وهي الدرجة العليا لكل بعد حيث وتدل على تبني الحالة للفكرة اللاعقلانية والتي تمثل أفكاره عن ذاته وعن الآخرين والظروف المحيطة به .

بالنسبة للأبعاد الخمسة التالية: اللوم الزائد للذات والآخرين -القلق الدائم -الانزعاج لمشاكل الآخرين -ابتغاء الحلول الكاملة -علاقة الرجل بالمرأة ، فقد تحصلت الحالة على 07 درجات وهي الأخرى درجة عالية من التفكير اللاعقلاني وتحصلت الحالة على الدرجة (06) في باقي أبعاد المقياس وهذه الدرجة تعبر عن التآرجح بين العقلانية واللاعقلانية .

3- التحليل العام للحالة الأولى :

من خلال النتائج المتحصل عليها من خلال إجراء المقابلة النصف موجهة ، وتطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني (1985)، اتضح أن لدى الحالة مستوى مرتفع من الأفكار اللاعقلانية وهو ما يتوافق لما تعانيه من ارتفاع مستوى الضغط النفسي ، و الذي أثر عليها صحيا فالحالة تعاني من ارتفاع ضغط الدم .والانفعالات الأكثر وضوحا لدى الحالة هي (التردد ،الشعور بالذنب أو النظرة السلبية للذات) ،حيث يرتبط ميل الفرد إلى التقليل من ذاته ارتباطا وثيقا بعجزه عن تمييز حرياته واختياراته و مسؤولياته عن حياته والتي تكون محكومة بحتمية صارمة والتي تتمثل في مجموعة الأفكار اللاعقلانية التي تعتقد بها الحالة وتفسر وفقها المواقف التي تواجهها . فتبين أن الحالة تعتقد بفكرة تجنب المشكلات، التي ترى انه من الأفضل للفرد أن يتجنب المشكلات لأن ذلك أسهل من مواجهتها.

وفي هذا الصدد أشارت "شحاتة" (2006،ص82) أن الفرد الذي يعتقد هذه الفكرة اللاعقلانية يقوم بتجنب المشكلات لكن ذلك يجعله يشعر بالدونية وعدم الثقة في ذاته ، كما أن تجنب المشكلة في الغالب يكون أصعب من مواجهتها وفي الأساس قد لا تكون بتلك الصعوبة التي يتوقعها وعدم حل المشكلة الأولى قد يؤدي لمشاكل اكبر لاتستطيع الحالة حلها فيما بعد فتسبب لها ضغط نفسي يعيقها على الأداء الفعال في عملها .

أما بالنسبة لفكرة الجدية والرسمية والتي محتواها انه يجب على الفرد ان يتسم بالجدية والرسمية في التعامل مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس ومنه يتبين أن الحالة تركز على الشكل الظاهري و تهمل المضمون فهي تضع حدود في تعاملاته ما يحد من خبراتها ومرونتها ويعيقها على بلوغ مبتغاها ، فينتج عن ذلك انفعالات سلبية و طبيعة هذه الفكرة قد لا تتوافق مع عملها كأستاذة بمرحلة ابتدائي فهي تتعامل مع تلاميذ صغار في السن لا تنفع معهم الجدية المستمرة في كل شيء .

كما تبين أن الحالة تتبنى فكرة اللوم القاسي للذات والآخرين حيث أشار "ليس" أن هذه الفكرة تعني أن بعض الناس أشرار وخبثاء لذلك يجب أن يعاقبوا ويلاوموا بشدة على سلوكهم الشرير أو الخبيث وهي لاعقلانية لأنه ليس هناك معيار مطلق للصواب والخطأ فالأعمال الخاطئة التي ترتكب قد تعود إلى الجهل أو الاضطراب الانفعالي والإنسان عرضة للخطأ، والعقاب لا يؤدي إلى تعديل السلوك ،بل قد يزيد من الحال سوءا . والأفضل تصحيح الخطأ ليس العقاب واللوم الذي يسبب مشاعر الذنب والإحباط . إضافة لما سبق تؤمن الحالة بالأفكار اللاعقلانية التالية فكرة القلق الناتج عن الاهتمام الزائد أشار "ليس" إلى أن هناك أشياء خطيرة ومخيفة تبعث على الانزعاج والضيق وعلى الفرد أن يتوقعها دائما ويكون على أهبة الاستعداد للتعامل معها ومواجهتها عند وقوعها . وهذا ما يجعل بعض المشاكل البسيطة تبدو اكبر من حجمها ما قد يرهق الحالة ويضعها في حالة من التوجس والتوتر ، وفكرة الانزعاج لمشكلات الآخرين تعني انه ينبغي أن يحزن الفرد لما يصيب الآخرين من اضطرابات و مشكلات . تؤثر هذه الفكرة على الحالة بشدة كونها لها دورين بالمدرسة والمنزل و مع ازدياد المسؤوليات يعتبر الاعتقاد بهذه الفكرة أمر بعيد عن المنطق السليم لما تسببه من إهمال للمشكلات الشخصية ، ما قد ويدفع الحالة للتقصير في حق نفسها وبذلك قد تكون صنعت لنفسها مصدر انزعاج لا مبرر له . وفكرة ابتغاء الحلول الكاملة أشار أليس إلى أن هناك دائما حل لكل مشكلة وهذا الحل يجب التوصل إليه وإلا النتائج سوف تكون خطيرة ،أشار " كفاي" (1999 ، ص323) إلى أن إدراك الفرد بأن هناك حل واحد صحيح يحبطه إذا لم يستطع أن يصل إلى هذا الحل. وهذا الموقف من شأنه أن يسبب القلق والانزعاج للفرد خوفا من أن لا يصل إلى هذا الحل الأوحد، بل قد يؤدي إلى أداء أقل . هذا الضعف في الأداء الناتج عن الاعتقاد بهذه الفكرة يجعل من الحالة قلقة ومتوترة و تسبب لها مشاعر عدم الرضا .

كما برزت لدى الحالة فكرة الاعتقاد بتفوق الرجل عن المرأة وان مكانة الرجل تعد الأهم بالنسبة للمرأة وهذا ما يدفع الحالة لتحمل بعض الواجبات في العمل على أساس أنها لا تليق بالرجل ولا تليق بمكانته فيزيد عبء العمل للحالة ، إذا هذه الأفكار اللاعقلانية التي تتبناها الحالة تعيقها على أداء عملها وفق المسار السليم وخاصة إذا صاحبها عدم تحقق مطالبها أفكارها المتصفة باللاعقلانية فتثار لدى الحالة انفعالات سلبية فالخطورة لا تكمن في الأفكار اللاعقلانية وحسب بل في المشاعر السلبية التي تتبعها . حيث أظهرت نتائج دراسة "كرامر وكوبشك" (1993. Kupshik & Cramer) في أن الأفكار

اللاعقلانية تستثير مشاعر غير مناسبة ومنها الضغط النفسي وهذا الأخير يحدث عندما تفسر الحالة الأحداث والمواقف وفق ما تتبناه من تفكير لاعقلاني .

ثانيا :الحالة الثانية :

1- عرض وتحليل المقابلة للحالة الثانية :

1.1 _ تقديم الحالة :

- ❖ الحالة :ص . أستاذة طور ابتدائي درجة ثالثة .
- ❖ السن :38 سنة .
- ❖ الشهادات السابقة : ليسانس في البيولوجيا .
- ❖ سنوات العمل في مهنة التدريس: 10 سنوات .
- ❖ المستوى الذي تدرسينه : أولى ابتدائي .
- ❖ العمل في مؤسسات سابقة : العمل في المخبر التحاليل .
- ❖ الحالة الاجتماعية : متزوجة .
- ❖ عدد الأبناء وأعمارهم : 03 أبناء .
- ❖ بنتين . أعمارهم : 09 سنوات ، ثلاث سنوات .
- ❖ ابن عمره : 05 سنوات .
- ❖ الحالة الاقتصادية : متوسطة .

2.1 _ ملخص المقابلة :

الحالة ص تبلغ من العمر 38 سنة متزوجة أم لثلاثة أطفال ، طفلة عمرها تسع سنوات ، وطفل عمره خمس سنوات والطفلة الصغيرة عمرها ثلاث سنوات ، ظروفها المعيشية متوسطة ، عملت قبل الزواج بمخبر التحاليل الطبية لمدة ثلاث سنوات ، ثم توقفت عن العمل بعدها شاركت بمسابقة توظيف لتبدأ مهنتها أستاذة مدرسة ابتدائي ، خلال مدة عملها حصلت على ترقية لأستاذ رئيسي . وخلال هذه السنة قامت بتحويل من المدرسة التي تعمل إلى مدرسة أخرى وذلك بعد معاناة كبيرة بسبب السكن الوظيفي حيث أن السكن الذي كانت تسكن به لمدة تسع سنوات حالته مزرية .

3.1 _ تحليل المقابلة :

من خلال المقابلة النصف الموجهة مع الحالة توضح أن الحالة تعتبر مهنة التعليم أصعب مهنة كونها تواجه خلال دوامها وبصفة مستمرة عدة صعوبات من الشقين المادي والمعنوي ، فالأول ذكرت أن النقص في الوسائل التي تساعد على الشرح يزعجها ويعيقها في عملها ، إلا أنها ركزت أكثر على الجانب المعنوي والذي يؤثر على حالتها النفسية فقد وصفت نفسها أنها عصبية ولا تستطيع التحكم في انفعالاتها خاصة عند حدوث بعض المشاكل في العمل أو في المنزل.

وعبرت الحالة أن ضعف قدرتها على التحكم بين دورها في العمل وبالمنزل وان ذلك يضعها في حالة ضغط مستمر في قولها : (ما عندي قدرة ماوالو كلش طايح على راسي وحدي وطول مضغوبة) وقد أرجعت ذلك لظروف خارجة عن إرادتها في قولها : (يخي المشاكل كل تجيك من برا قاعدة في حالك تطيح عليك) كما اشكتك منتهاون أولياء التلاميذ وعدم تقديرهم للجهد الذي تبذله وهذا الأمر يزعجها في قولها : (أغلبيتهم والديهم طالقين علينا كلش يحسبو معلم مايتعب مايحس) . ففي دراسة Prakke B & al 2007 اتضح أن سلوكيات الآباء اتجاه المعلمين سواء اتصفت بالقلق المفرط اتجاه دراسة أبنائهم أو بالإهمال المفرط تؤدي إلى إجهاد للمعلمين . (Prakke . B . & al , 2007 , p 36)

كما صرحت أنها مشغولة البال دائما وقلقة حيال طفليها الصغيرين لأنهما لم يبلغا سن التمدرس حيث أنها تتركهم لامها أي جدتهم طوال اليوم وعبرت عن خوفها أن يصيبهم مكروه أثناء غيابها في قولها : (طول متحيرة على بنتي وابني نخاف كشما يصرالهم وأنا نخدم خاصة إلا مرضو تم نولي مش في حوالي مع إني عارفة ماما تتهلا فيهم بصح منقدرش نريح خلاص) . في هذا الصدد أشار ورتمان وآخرون أن المرأة العاملة أكثر معاناة من عبء الدور خاصة عندما يكون لديها أطفال في سن ما قبل التمدرس . (Ross .R ,& Altmaier .E , 1994 , p23)

أما بالنسبة لعملها و خاصة داخل الصف مع تلاميذها صرحت الحالة (ص) عن قلقها الشديد في حالة عدم تحقق مطالبها التي تلزم نفسها بها وترى انه من الواجب الوصول إليها في قولها : (لازم عليا وديما متعبة روجي فوق الحق غير باه نوصل لنتيجة لحابتها سينو نفشل مورالمو) كما عبرت الحالة أن تحملها للإحباط منخفض ولا تتقبل حدوث عكس ماكانت تسعى له خاصة وكمثال على ذلك ضعف تحصيل تلاميذها في قولها : (ننقلق ياسر تخيلي مرات يطلعي لاطونسيو من كترتالقلقة تعهم كيجيبو نتائج ضعيفة هذا الشي منتحملوش اطلاقا خاصة اني نتعب روجي غير باه يجيبو كامل مليح) كما تبين أن الحالة (ص) تعتقد أن عدم تحقق مطالبها أمر مفزع و يدعو للقلق وهذا ما قديزيد من الضغط النفسي لديها في قولها : (متخطينيش القلقة كنقري تلاميذ علالي مستواهم ضعيف ولا قراتهم وحدة قبلي وعلالي بطريقتها ناقصة يسما من بداية العام عارفة وش نتيجة علاليها لازمني طول نحكم قسم أولى ولا نطلع مع تلاميذي) . وعبرت الحالة (ص) عن عدم تقبلها للنصائح والانتقادات حول طريقة عملها من طرف الأستاذات فهي ترى دافعهم لذلك التقليل من قيمتها و فقط ، على عكس نظرتها

لزملائها الأساتذة فهي ترى أن الرجال منظورهم للأمور أفضل في قولها : (أنا نتقبل الانتقادات من عند زملائي الرجال كإين حتى فيهم قرآوني من قبل لأنو منظورهم فلخدمة خير ويشوف لبعيد وحتا كينتقد راه يوجه فيا أما المعلمات عارفتهم انتقادهم غير باه تبين روحها خير منك) .

وذكرت الحالة أنها تعاني من ضغوط بسبب اهتمامها المبالغ فيه بمشاكل المحيطين في قولها : (صدقيني مانخمم في مشاكلي قد مانخمم في مشاكل لعباد الي دايرين بيا منفوقش نلقا روجي داخله في امورات ومشاكل خاطيتي وهذا شي في لخدمة ولا في مشاكل دار شيخي ولا دارنا نتعب غير من تخمام فيهم) فهي تعطيها صبغة الإلزام ما يدفعها لإهمال مشاكلها الشخصية و انطلاقا من هذا ترى أنه يجب على المحيطين بها يبادلوها نفس التعامل وحدث عكس ذلك يسبب لها مشاعر القلق والإحباط

2- عرض وتحليل مقياس الأفكار اللاعقلانية للحالة الثانية :

1.2 _ نتائج أبعاد الأفكار اللاعقلانية الثلاثة عشر (13) للحالة الثانية :

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

جدول رقم (8) يوضح الدرجة المتحصل عليها الحالة الثانية لكل بعد من أبعاد الأفكار اللاعقلانية الثلاثة عشر (درجة الأبعاد)

2.2 _ تحليل نتائج مقياس الأفكار اللاعقلانية المتحصل عليها للحالة الثانية :

من خلال نتائج المتحصل عليها بعد ماتم تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية على الحالة الثانية تحصلت على الدرجة (79) وهي درجة تدل على مستوى مرتفع من الأفكار اللاعقلانية . (انظر ملحق رقم 05)

و بالنسبة لدرجة كل بعد وكما هو موضح في الجدول أعلاه فنجد أن الحالة تحصلت على 8 درجات في فكرة (الانزعاج للمشكلات) وهي تمثل الدرجة العليا لكل بعدوتدل الاعتقاد التام بهذه الفكرة اللاعقلانية بينما تحصلت على الدرجة الفرعية 7 في كل من فكرة توقع الكوارث ، فكرة التهور الانفعالي ، ابتغاء الحلول الكاملة و علاقة الرجل بالمرأة وهي الأخرى تعبر عن تبني الحالة للفكرة اللاعقلانية ، وكانت درجة البعد (طلب الاستحسان ، ابتغاء الكمال الشخصي ، القلق الدائم ، الجدية والرسمية) هي 6 درجات وهي درجة فرعية تعبر عن التآرجح بين العقلانية واللاعقلانية .

وتحصلت الحالة على الدرجة 5 بالنسبة لفكرة (اللوم القاسي للذات وللآخرين ، فكرة تجنب المشكلات وفكرة الاعتمادية) وهي تعبر عن رفض الفكرة اللاعقلانية والميل للعقلانية . وتحصلت الحالة على الدرجة 4 بالنسبة للفكرة التاسعة (الشعور بالعجز) وهي الدرجة الدنيا على كل بعد حيث تعبر عن رفض تام للفكرة اللاعقلانية .

3 _ التحليل العام للحالة الثانية :

من خلال تطبيق المقابلة النصف موجهة ، ومقياس الأفكار اللاعقلانية تبين أن للحالة مستوى مرتفع للتفكير اللاعقلاني وقد ظهرت على الحالة أعراض التي توافق ذلك كالمعنويات المنخفضة وسهولة الاستثارة وسرعة الانفعال وزيادة الوزن .

برزت لدى الحالة فكرة الانزعاج لمشكلات الآخرين -ينبغي للشخص أن يحزن لما يصيب الآخرين - يرى " ليس " أن هذه الفكرة غير منطقية لأن مشكلات الآخرين لا ينبغي أن تكون مصدر انشغال للفرد، ومن ثم يجب أن لا تسبب له ضيقا وهما. وحتى عندما يؤثر سلوك الآخرين في فرد ما فإن هذا يحدث من منطلق تحديد الفرد وإدراكه لآثار هذا السلوك. وعندما يصبح الفرد مضطربا بدرجة شديدة بسبب سلوك الآخرين فإن هذا يعني أن هذا الشخص لا يملك القدرة على ضبط سلوكه، مما يقلل من قدرته على تغيير هذا السلوك . إضافة إلى أن ذلك يؤدي إلى إهمال المشكلات الشخصية .

(كفافي ، 1999 ، ص 323)

تتبنى الحالة لهذه الفكرة اللاعقلانية فإنها قد تصنع لنفسها مصدرا للإزعاج هي في غنى عنه لكن لا يعني ذلك أن لا تهتم بالمحيطين بها حيث أن الفرد لا يستطيع أن يفصل نفسه عن بيئته لكن المبالغة في الاهتمام والحزن الشديد لمشاكل الآخرين يسبب لها قلق وضيق وذلك لن يفيدهم بشي بل يدفع الفرد بالتقصير بحق نفسه ويهمل مشكلاته الشخصية وهذا لا يتوافق و الأدوار الملقاة على الحالة فعملها لوحده كأستاذة يتطلب منها جهد وتركيز كبير والاعتقاد بهذه الفكرة يعيقها ويزيد من الضغط النفسي لها .

أما بالنسبة لفكرة توقع الكوارث - انه لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتوقع الفرد - يرى إليس هذه الفكرة لاعقلانية لأنه من الطبيعي أن يتعرض الفرد للإحباط و لكن من غير الطبيعي أن ينتج عن هذا الإحباط حزن شديد ومستمر ، وعلينا قبول الإحباط كأمر عادي . والإحباط يؤدي للاضطراب الانفعالي إذا حدده الفرد بصورة تجعل الحصول على رغباته ضروري لتحقيق السعادة و الرضى . (بلان ، 2015 ، ص 236)

فاعتناق الحالة لهذه الفكرة اللاعقلانية تحدد رغبات وتعطيها صبغة الطالب في عملها أو في حياتها الشخصية وتربطها بسعادتها وعندما تأتي النتائج عكس توقعها يسبب لها الإحباط و الحزن والهمل وهذا الأمر لن يغير شيئاً بل ينعكس سلبا عليها ويعيقها على أداء واجباتها ، ويحد من مرونتها في التعامل مع المشاكل فقد أشار "زهران" (2005 ، ص 118) أن الإحباط المستمر أو الشديد يؤدي إلى شعور الشخص بخيبة الأمل فيما يريد تحقيقه وذلك يسبب مشاعر القلق وتحقير الذات .

كما أشار " إليس" على أنّ الخبرات المثيرة - والتي تسبب الإحباط - هي مسألة حتمية في حياة الفرد ومن الأفضل ألا يقع الفرد ضحية لأحزان والإحباط وألا يكون بليدا في مواجهة هذه الخبرات أو الأحداث المريرة ، وألا يفزع ويخاف بشكل غير صحي لأنه في كلتا الحالتين لن يستطيع أن يتعامل مع هذه الخبرات المثيرة ، ولن يستطيع تغييرها أو النجاح في العيش متوافقا معها.

كما أن الحالة تتبنى فكرة التهور الانفعالي -إن التعاسة سببها خارجي وأن الناس ليس لديهم القدرة على التحكم في أحزانهم واضطراباتهم - يرى إليس أنها فكرة لاعقلانية فيعتقد أن القوى و الأحداث الخارجية قد تشكل خطرا على الإنسان وتهديدا لأمنه ، ولكن هذا التهديد والخطر يعتمدان إلى حد كبير على إدراك الفرد وتفسيره للأحداث ، فالفرد هو الذي يسبب الاضطراب الانفعالي لنفسه وذلك حين يضخم الأمور ويهولها عندما يصور الأحداث ونتائجها . (كفاي ، 1999 ، ص 321)

انطلاقاً من هذه الفكرة الحالة تفسر أن تعاستها وفشلها في إدارة أمورها سببه ظروف خارجية ما يسبب لها القلق لاعتقادها التام بعدم قدرتها على التغيير ولأنها لا تملك القدرة على التحكم في ذلك وهذا ما قد أن درجة الضغط التي (Hock & Roger) يزيد من مستوى الضغط النفسي فحسب هوك وروجر

يخبرها المعلمون مرتبطة ايجابيا بدرجة نقص التحكم المدرك والتي تزيد من الوضعيات المهددة. (شويطرة ، 2017 ، ص 106). وإدراك الحالة لمدى تحكمها يكون أساسه وفق أفكارها وما تعتقده ، ففي دراسة (Camill & Heisler,1972) أن الأفراد الذين يمتازون بالسيطرة الخارجية يوجد لديهم ضغط عالياً أنهم يدركون أن ما يحدث يرجع لسيطرة خارجية ولا يمكن لهم التحكم فيها ومن ثم فهم أكثر عرضة للضغوط . (داود ، 2012 ، ص 101) .

وتبين أن الحالة تعتقد بفكرة ابتغاء الحلول الكاملة- هناك دائما حل مثالي لكل مشكلة وهذا الحل يجب التوصل إليه وإلا النتائج سوف تكون خطيرة - يرى " ليس " أن الفرد الذي يعتقد انه لا بد من وجود حل مثالي كامل للمشاكل التي تواجهه وأنه لو عاش في عالم غير كامل - به نقائص- فمن المؤكد أنه لن يستطيع العيش بسعادة . وان المحاولة في إيجاد هذا الحل يقود الفرد إلى القلق والاضطراب. (البيلوي ، 2001 ، ص 110) .

فاعتقاد الحالة بهذه الفكرة اللاعقلانية يسبب لها القلق ويؤثر على أدائها كما أن سعيها وراء حلول كاملة يؤدي لحلول اضعف مما يقلل من ثقتها بنفسها بسبب سعيها وراء حل غير موجود أصلا . وهذا ما أشارت "شحاتة" (2006 ، ص 86) في أن الفرد الذي يعتقد في هذه الفكرة اللاعقلانية يشعر بخيبة الأمل وفقدان الثقة بالنفس والإحباط . ومن الأفكار اللاعقلانية لدى الحالة فكرة مكانة الرجل بالنسبة للمرأة- لاشك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة- اعتقاد الحالة بهذه الفكرة يجعلها تتحمل الكثير من المسؤوليات وتقبل قرارات من زوجها أو من زملائها بالعمل باعتبار أن الرجل له مكانة أعلى ومن العيب أن يكون تابعا للمرأة وهذه الفكرة شائعة في مجتمعنا العربي ككل .إذا فالانفعالات السلبية أو الضغط النفسي المرتفع لدى الحالة سببه التفكير اللاعقلاني وجملة الأفكار اللاعقلانية التي تتبناها وهذا ما أشار له "ليس" في أن هناك ارتباط بين المعتقدات اللاعقلانية والاستجابات الانفعالية لدى الأفراد ، وان المعتقدات لها دور مؤثر في وجود مشكلات صحية غير عقلية مثل القلق و الضغط النفسي (مسعود ، 2013 ، ص5)

ثالثا : مناقشة وتحليل النتائج على ضوء التساؤل :

-تذكير بالسؤال : ما هي الأفكار اللاعقلانية لدي أستاذة الطور الابتدائي التي تعاني من الضغط النفسي ؟

من خلال تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني (1985) و إجراء المقابلة العيادية النصف الموجهة مع الحالتين اللتين تعانين من الضغط النفسي ، توضحت الأفكار اللاعقلانية ذات المستوى الأعلى لدى الحالتين كالآتي :

تبنت الحالتين نفس الأفكار اللاعقلانية فيما يخص كل من فكرة الانزعاج لمشكلات الآخرين والتي محتواها انه يجب على الفرد أن يحزن بشدة لما يصيب الآخرين من مشكلات وصعوبات ، وفكرة ابتغاء الحلول الكاملة أي انه دائما هناك حل لكل مشكلة وهذا الحل يجب التوصل إليه وإلا النتائج سوف تكون خطيرة ، أما بالنسبة لفكرة علاقة الرجل بالمرأة فقد أضافها الريحاني لاعتقاده بأنها منتشرة في مجتمعاتنا العربية وتعني أنه من العيب أن يكون الرجل تابعا للمرأة و مكانة الرجل دائما هي الأهم في علاقته بالمرأة .

وبتبني الحالة لهذه الأفكار اللاعقلانية تضع نفسها في مواقف ضاغطة باستمرار ، فقد أشار "إليس" إلى أن معتقدات الفرد وقناعاته وطريقة تفسيره للأحداث من حوله هي السبب الرئيسي في اضطراباته النفسية، وأن السبيل إلى الحد من المعاناة الإنسانية هو التخلص من أنماط التفكير الخاطئة وغير العقلانية، كما أن المشكلات التكيفية لا تنجم عن الأحداث والظروف بحد ذاتها، وإنما عن طريقة تفسير الفرد وتقييمه لتلك الأحداث . (بلعسله ، 2013 ، ص 103)

وهذا التشابه في الأفكار اللاعقلانية بين الحالتين قد يكون مرجعه للتشابه في خصائصهم الشخصية في عدة جوانب حيث أنهما يعيشان في نفس المحيط ، ومن ناحية العمل كلاهما يدرسان المستوى الأول من الابتدائي ، وكذلك بالنسبة للحالة الاجتماعية متزوجتين ولهما أطفال وما يفرضه ذلك من تعدد الأدوار

بينما اختلفت الحالتين في بعض الأفكار اللاعقلانية ، فبالنسبة للحالة الأولى فهي تعتقد بالأفكار اللاعقلانية التالية :

- اللوم القاسي للذات والآخرين وتعني أن بعض الأشخاص سيئون ويرى الفرد التي يعتقد بهذه الفكرة انه من الواجب أن يلاموا ويعاقبوا بشدة .

- فكرة القلق الدائم يقصد بها أن هناك أشياء خطيرة ومخيفة تبعث على الانزعاج والضيق وعلى الفرد أن يتوقعها دائما ويكون على أهبة الاستعداد للتعامل معها ومواجهتها عند وقوعها . -تجنب المشكلات حيث انه يجب على الفرد أن المشكلات التي تواجهه لان ذلك أسهل بكثير وأفضل له من الدخول في صراعات .

-فكرة الجدية والرسمية أضافها الريحاني واعتبرها منتشرة في المجتمع العربي، يعني بها يجب الاتصاف بالجدية والرسمية بشكل مبالغ فيه ، في التعاملات لان ذلك يكسب الاحترام والمكانة العالية .
وهذه الأفكار اللاعقلانية لا يقل تأثيرها على الصحة النفسية للحالة وهذا بناء على ما ذكره إليس في أن الإنسان يتميز بالتفكير الدائم ، وأثناء التفكير يصاحبه الانفعال وحيث يوجد التفكير الغير عقلائي يوجد الاضطراب الانفعالي . (سرى ، 2000 ، ص 174)

-أما الحالة الثانية وزيادة على ما سبق فقد تبنت فكرتين لاعقلانيتين هما :
- فكرة توقع الكوارث ومعناه انه من الكارثة أن تسير الأمور على غير ما يتوقع الشخص .أشارت شحاتة (2006) أن الفرد الذي يعتقد هذه الفكرة اللاعقلانية التي من خلالها يريد أن يحقق كل ما يتمناه سوف يصاب بالإحباط ويشعر بخيبة الأمل لأنه لن يتمكن من ذلك، فالأشياء التي تحدث للفرد من الممكن أن يراها أشياء سيئة أو كارثة ألمت به ولكنها في الحقيقة تحمل خيرا له ولكنه لا يدري بذلك
- فكرة التهور الانفعالي ويقصد بها أن تعاسة الفرد ومشاكله مصدره خارجي وهو لا يستطيع التحكم في ذلك . صحيح أن العوامل الخارجية قد تسبب الخطر والتهديد لكن ولكن هذا الخطر والتهديد يعتمدان بشكل كبير على إدراك الفرد وتفسيره للأحداث . فالأشياء الخارجية قد لا تكون مدمرة بذاتها ولكن تأثر الفرد بها واتجاهه نحوها وردود أفعاله هو الذي يجعلها تبدو كذلك وتسبب له الانفعالات السلبية ، وذلك حين يضخم الأمور ويهول نتائجها . (كفاي ، 1999 ، 321) . يرى إليس أن كل البشر العاديين يفكرون ، ويشعرون ، ويتصرفون وهم يفعلون ذلك في صورة تفاعلية فأفكارهم تؤثر بشكل جوهري لا بل وربما تخلق انفعالاتهم وسلوكياتهم .(طبي ، 2005 ، ص 70)

و منه و بالربط بين هذه الأفكار اللاعقلانية السابقة الذكر والضغط النفسي لدى الحالة ، نجد أنها قد تكون المؤثر والمحرك الذي يسبب ويزيد من مستوى الضغط النفسي لديها، كما أن انتهاجها لهذه الأفكار يعيق أدائها ويقلل من كفاءتها وهذا لا يتوافق مع طبيعة عملها كأستاذة ابتدائي وهذا الأخير يتطلب الكثير من الجهد والمرونة والفاعلية .

خاتمة

وكخاتمة لهذه الدراسة ومن خلال ماتم تقديمه يمكننا القول انه قد تم الإجابة عن التساؤل المطروح في الإشكالية المتعلقة بتأثير الأفكار اللاعقلانية على مستوى الضغط النفسي لدى أستاذات الطور الابتدائي من خلال الكشف عن طبيعة الأفكار اللاعقلانية التي تتبناها حالي الدراسة والمتمثلة إيجازا في : فكرة الانزعاج لمشكلات الآخرين ، فكرة ابتغاء الحلول الكاملة ، فكرة مكانة الرجل بالنسبة للمرأة توقع الكوارث ، التهور الانفعالي ، اللوم القاسي للذات والآخرين ، القلق الدائم ، تجنب المشكلات ، الجدية والرسمية ، ولمسنا مدى تأثير كل فكرة لاعقلانية على الحالة النفسية للأستاذة التي تعاني من الضغط النفسي ، و ماتم تقديمه هو جزء يسير من البحث في موضوع الأفكار اللاعقلانية التي قدمها إليس Ellis ، فمجالها واسع خاصة مع تزايد اهتمام الباحثين والدارسين بالجانب المعرفي والمتغيرات المعرفية في إحداث الاضطرابات والمشكلات النفسية .

ومن خلال النتائج المتوصل إليها يمكن أن نخرج بجملة من التوصيات :

1. أن يكون هناك اهتمام بالحالة النفسية للمعلمين من قبل الجهات المسؤولة وذلك بتقديم الرعاية النفسية المناسبة للمعلمين عن طريق إيجاد مرشدين نفسيين في المدارس .
2. تقديم برامج إرشادية تركز على (العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي) من أجل وقاية المعلمين من الأفكار اللاعقلانية و للتخفيف من أضرارها .
3. أن تقوم الجهات المسؤولة عن المعلمين بتخفيف ضغوط العمل وكذلك الضغوط الإدارية على المعلمين بتخفيف أعداد التلاميذ في الفصول الدراسية و وتوفير ظروف العمل الجيدة وتقليص البرنامج الدراسي .
4. العمل على عقد لقاءات وجلسات مع المعلمين يقوم بها متخصصون بغرض تعريف المعلمين بالأفكار اللاعقلانية ومناقشتها وهذا يكون من اختصاص المراكز النفسية .

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية

1. أبراش ، إبراهيم . (2009) . المنهج العلمي وتطبيقاته في العلوم الاجتماعية . الأردن ، عمان : دار الشروق للنشر والتوزيع .
2. إبراهيم ، عبد الستار . (1980) . العلاج النفسي الحديث قوة للإنسان . الكويت : دار المعرفة .
3. إبراهيم ، عبد الستار . (1994) . العلاج النفسي السلوكي المعرفي أساليبه ومبادئ تطبيقه . مصر : دار العربية للنشر والتوزيع .
4. إبراهيم ، عبد الستار . (1998) . الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليبه العلاج . الكويت : عالم المعرفة .
5. إبراهيم ، عبد الستار . (2008) . عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني - الإيجابي . مصر : دار الكاتب للطباعة والنشر و التوزيع .
6. ابن منظور . (1981) . لسان العرب . القاهرة : دار المعارف .
7. أبو ججوح ، ضياء عثمان . (2012) . الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة . رسالة ماجستير في علم النفس . كلية التربية ، الجامعة الإسلامية - غزة .
8. أبو شعر عبد الفتاح عبد القادر . (2007) . الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات . رسالة ماجستير في علم النفس . كلية التربية ، الجامعة الإسلامية .
9. أبو ناهية ، صلاح الدين . (2016) . الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة الأزهر بغزة وأساليبه مواجهتها و وعلاقتها بتقدير الذات و موقع الضبط الداخلي . مجلة العلوم التربوية . 01 (01) ، 2-28 .

10. الأحسن ، حمزة . (2015) . الضغوط المهنية لدى معلمي مرحلة الابتدائية وانعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم . مجلة العلوم النفسية و التربوية . 01 (01) ، 2015-118 .
11. آل سعود ، نجلاء بنت عبد العزيز . (2015) . نوعية الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى بعض طلاب و طالبات جامعة آل سعود . رسالة ماجستير في علم النفس . كلية العلوم الاجتماعية والإدارية ، جامعة نابف العربية للعلوم الأمنية ، الرياض .
12. إيوب، نائف علي . (2019) . الضغوط النفسية . مصر ، الإسكندرية : دار الجامعة المعرفية للطبع والنشر والتوزيع .
13. آيت حمودة ، حكيمة . (2006) . دور سمات الشخصية وإستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية . رسالة دكتوراه . كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية ، جامعة الجزائر .
14. الببلاوى ، إيهاب . (2001) . قلق الكفيف تشخيصه وعلاجه . الإسكندرية : مكتبة زهراء الشرق .
15. بخوش ، سعاد . (2017) . فعالية برنامج علاجي تدريبي تحصيلي لخفض الضغط النفسي لدى العقيبات الخاضعات للتلقيح الاصطناعي . أطروحة دكتوراه . جامعة محمد خيضر ، بسكرة ، الجزائر .
16. بغورة ، نور الدين . (2014) . الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار في الوسط الجامعي لدى الطلبة والفروق فيهما تبعا لبعض المتغيرات . مذكرة ماجستير علوم التربية . جامعة الحاج لخضر - باتنة - الجزائر .
17. بلان ، كمال يوسف . (2015) . نظريات الإرشاد والعلاج النفسي . الأردن ، عمان : دار الإعمار العلمي للنشر والتوزيع .

18. بلعسة ، فتيحة . (2013) . فعالية برنامج إرشادي جماعي معرفي سلوكي في تنفيذ الأفكار اللاعقلانية الداعمة للعدوان وتعديل السلوك العدواني عند المراهق المتمدرس . رسالة دكتوراه في علوم التربية . كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، جامعة الجزائر 2 .
19. بن زروال ، فتيحة . (2010) الإجهاد على مستوى المنظمة المصادر و التأثيرات و استراتيجيات المواجهة . دراسات نفسية وتربوية ، د مج (04) ، 125- 163 .
20. بني خالد ، محمد سليمان . (2015) . الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة المراهقين في المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية . مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس . 13 (02) ، 118- 138 .
21. بوبكر ، عائشة . (2007) . العلاقة بين صراع الأدوار و الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة . مذكرة ماجستير . كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية ، جامعة منتوري قسنطينة ، الجزائر .
22. بودربالة، محمد ، و بوضياف ، دليلة . (2017) . الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة المسيلة . مجلة العلوم الاجتماعية و الإنسانية ، د مج (12) ، 175-195 .
23. بوضياف ، دليلة . (2018) . الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بتشكيل هوية الأنا لدى المراهقين . أطروحة دكتوراه الطور الثالث . جامعة محمد بوضياف ، المسيلة ، الجزائر .
24. جبالي ، صباح . (2012) . الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون . مذكرة ماجستير . كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة فرحات عباس ، سطيف ، الجزائر .
25. جمال ، رنا احمد . (2016) . إستراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية . الأردن ، عمان : دار أمجد للنشر والتوزيع .
26. حجار ، محمد محيي . (1994) . فن الإرشاد النفسي السريري . الرياض : مركز العربي للدراسات الأمنية و التدريب .

27. الحجري ، محمد بن راشد . (2013) . الذكاء الانفعالي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى العاملين في الوظائف الدينية بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات . ماجستير في التربية . كلية العلوم والآداب ، جامعة نزوى .
28. حسن ، أنعام هادي . (2013) . الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة . الأردن ، عمان : دار صفاء للنشر والتوزي
29. حسن ، حامد صبحي . (2019) . اثر الضغوط العمل على أداء العاملين في المستشفيات العراقية . بحث ماجستير . كلية الاقتصاد والتنمية الريفية ، جامعة الجزيرة .30. حسن ، حامد صبحي . (2019) . اثر الضغوط العمل على أداء العاملين في المستشفيات العراقية . بحث ماجستير . كلية الاقتصاد والتنمية الريفية ، جامعة الجزيرة .
30. خليفة ، وليد السيد و عيسى ، مراد علي . (2008) . الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي (المفاهيم - النظريات - البرامج) . مصر ، الإسكندرية : دار الوفاء لعلم النفس المعرفي . الطباعة و النشر .
31. خويلد ، أسماء . (2012) . الأفكار اللاعقلانية في نظرية الإرشاد لعقلاني الانفعالي عند ألبرت إليس . دراسات وأبحاث . د مج (07) ، 198-193 .
32. داود ، راضية . (2012) . الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى المعاق حركيا . مذك
33. دايلي ، ناجية . (2013) . الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق . مذكرة ماجستير . كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية ، جامعة فرحات عباس ، سطيف ، الجزائر .
34. دخان ، نبيل كامل ، و حجار ، بشير إبراهيم . (2006) . الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلاية النفسية لديهم . مجلة الجامعة الإسلامية . 14 (02) ، 369-398 .
35. الدردير ، عبد المنعم أحمد . (2004) . دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي . القاهرة : عالم الكتب .

36. دردير ، نشوة كرم . (2010) . فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة . رسالة دكتوراه . معهد الدراسات التربوية . جامعة القاهرة .
37. رحالي ، حمزة . (2015) . الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الامتحان و الدافعية للإنجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي -دراسة ميدانية بولاية مسيلة- . مذكرة ماجستير . كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية والإسلامية ، جامعة الحاج لخضر - باتنة - الجزائر .
38. رسول ، سازه حسين ، و جرجيس ، مؤيد إسماعيل . (2015) . الجمود الفكري والوحدة النفسية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة صلاح الدين . مجلة زانكو للعلوم الإنسانية . 19 (2) ، 109-124 .
39. روبي، محمد . (2013) . الأفكار اللاعقلانية عند المراهقين . الجزائر : دار الخلدونية للنشر والتوزيع .
40. الزعبي ، أحمد محمد . (2015) . تقنيات الإرشاد النفسي . الرياض : مكتبة الرشد .
41. الزقزوق ، رامي عبد اللطيف . (2013) . فاعلية استخدام السيكدوراما في خفض مستوى القلق و الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة كليات التقنية في قطاع غزة . رسالة ماجستير . كلية التربية ، جامعة الأزهر بغزة .
42. زهران ، حامد عبد السلام . (2005) . الصحة النفسية والعلاج النفسي . ط 4 . القاهرة : عالم الكتب .
43. الزيات ، فتحي . (2006) . الأسس المعرفية للتكوين العقلي وتجهيز المعلومات . ط 2 . مصر ، القاهرة : دار النشر للجامعات .
44. ساعد ، شفيق . (2010) . مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين . رسالة ماجستير . كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية . جامعة محمد خيضر ، بسكرة ، الجزائر .
45. سرى ، إجلال محمد . (2000) . علم النفس العلاجي . ط 2 . القاهرة : عالم الكتب .

46. سلامة ، إيمان حسين محمد . (2007) . مستوى الذكاء العاطفي وعلاقته بالتفكير اللاعقلاني لدى مرتكبي جرائم القتل على خلفية الشرف في المحافظات الشمالية في فلسطين . رسالة ماجستير . عمادة الدراسات العليا ، جامعة القدس ، فلسطين .
47. سلامي، باهي . (2008) . مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرسي الابتدائي والمتوسط والثانوي . رسالة دكتوراه . كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، جامعة الجزائر .
48. السميزان ، ثامر حسين علي ، و المساعد ، عبد الكريم عبدالله . سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها . الأردن ، عمان : دار الحامد للنشر والتوزيع .
49. سوفي ، نعيمة . (2011) . الاستراتيجيات المعتمدة من طرف الأستاذ داخل الصف ودورها في تنمية القدرة على التحكم في حل المشكلات الرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط . مذكرة ماجستير . جامعة منتوري ، قسنطينة ، الجزائر .
50. السيد ، وائل السيد . (2018) . دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود . المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية . 3 (01) ، 25-48 .
51. شاهين ، محمد حمدي ، و حمدي ، محمد نزيه . (2008) . العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة في فلسطين وفاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفضها . مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات . د مج (14) ، 62-11 .
52. شحاتة ، سماح السيد . (2006) . الأفكار اللاعقلانية لدى المديرين ذوي الاضطرابات النفسجسمية في ضوء بعض المتغيرات النفسية . رسالة ماجستير . كلية الآداب ، جامعة المنصورة .
53. الشخابنة ، أحمد عيد مطيع . (2010) . التكيف مع الضغوط النفسية . الأردن ، عمان : دار الحامد للنشر والتوزيع .
54. الشربيني ، لطفي . (د ت) . معجم مصطلحات الطب النفسي . (مراجعة عادل صادق) : مركز تعريب العلوم الصحية .

55. شقير ، زينب محمود . (2000) . علم النفس العيادي . القاهرة : مكتبة النهضة العربية .
56. شويطرة ، خيرة . (2017) . استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية . أطروحة دكتوراه . جامعة وهران 2 ، الجزائر .
57. صابر، فاطمة عوض ، و خفاجة ، ميرفت علي . (2002) . أسس ومبادئ البحث العلمي . مصر، الإسكندرية : مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية .
58. صابر، ممدوح . (2009) . الأفكار اللاعقلانية كأحدى إشكالات الأمن الفكري المؤثرة باضطراب الشخصية . بحث مقدم للمؤتمر الوطني الأول للأمن الفكري لمفاهيم والتحديات . جامعة الملك سعود . تم الاسترجاع من موقع www.pdfactory.com
59. صالح ، إيمان عبد الوهاب . (2017) . العلاقة بين التفكير العقلاني و اللاعقلاني والضغوط النفسية لدى طلبة المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالقاهرة . دراسات عربية في التربية وعلم النفس . د مج (88) ، 359-327 .
60. صالح ، منى كمال . (2013) . الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طالب مجمع الرازي، جامعة الجزيرة، السودان . ماجستير . كلية العلوم الطبية التطبيقية ، جامعة الجزيرة .
61. الصميلي ، حسن بن إدريس . (2009) . فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض السلوك الفوضوي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان التعليمية . رسالة دكتوراه . كلية التربية ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية .
62. صندلي ، ريمة . (2012) . الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى المراهق المحاول للانتحار . مذكرة ماجستير . كلية العلوم الإنسانية الاجتماعية ، جامعة فرحات عباس ، سطيف ، الجزائر .
63. الضريبي ، عبدالله . (2010) . أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات . مجلة جامعة دمشق . 26 (04) ، 719 - 669 .

64. طبي ، سهام . (2005) . أنماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة اضطراب الضغوط
التالية للصدمة لدى عينة من المصابين بالحروق . مذكرة ماجستير . كلية الآداب والعلوم الإنسانية .
جامعة العقيد الحاج لخضر ، باتنة ، الجزائر .
65. الطريحي ، عبد الرحمان بن سليمان . (1994) . الضغط النفسي - مفهومه ، تشخيصه ،
طرق علاجه ومقاومته . تم الاسترجاع من
https://www.psyco-dz.info/2017/11/pdf_20.html
66. طه ، فرج عبد الله ، و أبو النيل ، محمد السيد ، وقنديل ، شاكرا عطية ، ومحمد ، حسين عبد
القادر ، و كامل ، العميد مصطفى . (د ت) . معجم علم النفس والتحليل النفسي . بيروت : دار
النهضة العربي.
67. العاسمي ، نايل رياض . (2015) . العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بين الممارسة
والنظرية . الأردن ، عمان : دار الإعمار العلمي للنشر والتوزيع .
68. العامرية ، منى بنت عبدالله . (2014) . أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات
وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية . رسالة ماجستير . كلية العلوم
والآداب . جامعة نزوى .
69. عبد القوي ، رانيا الصاوي . (2013) . فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض
الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك . دراسات
نفسية وتربوية . د مج (11) ، 1- 30 .
70. عبد الله ، هديل داهي . (2013) . الدلالات الفلسفية للأفكار العقلانية و اللاعقلانية بني طلبة
جامعة الموصل الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي . مجلة الرافدين للعلوم الرياضية . 19 (60) ،
343- 362 .
71. عبد المؤمن ، علي معمر . (2008) . مناهج البحث في العلوم الاجتماعية . ليبيا ، بنغازي
: دار الكتب الوطنية .

72. العبدلله ، فايزة غازي . (2014) . استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب التعامل الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية . بحث دكتوراه . كلية التربية . جامعة دمشق .
73. عبيد ، ماجدة بهاء الدين السيد . (2008) . الضغط النفسي ومشكلاته و أثره على الصحة النفسية . عمان : دار الصفاء للنشر و التوزيع .
74. عثمان ، فاروق السيد . (2001) . القلق و إدارة الضغوط النفسية . القاهرة : دار الفكر للنشر .
75. عثمانى ، فاطمة الزهراء . (2015) . الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بكل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة . مذكرة ماجستير . كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة وهران 2 . الجزائر .
76. عريس، نصر الدين . (2017) . استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستجالات في وضعيات الضغط النفسي . أطروحة دكتوراه . كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية . جامعة أبي بكر بلقايد ، تلمسان ، الجزائر .
77. عزى ، صالح نعيمة ، و صادقي ، فاطمة . (2019) . العلاج المعرفي السلوكي مقارنة نظرية حول نظرية آرون بيك وجيفري يونغ . مجلة آفاق علمية . 11 (03) ، 656-671.
78. عقون ، آسيا . (2012) . الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة . مذكرة ماجستير . كلية الآداب والعلوم الإنسانية و العلوم الاجتماعية . جامعة فرحات عباس ، سطيف ، الجزائر .
79. عليان ، ربحي مصطفى ، و غنيم ، عثمان محمد . (2000) . مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق . الأردن ، عمان : دار صفاء للنشر و التوزيع .
80. العمرات ، محمد سالم . (2018) . الأساليب التي يستخدمها مديرو المدارس في منطقة الطفيلية لمساعدة المعلمين على مواجهة الضغوط المهنية . مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس . 16 (01) ، 179-206 .

81. العنزي ، حصة هجاج . (2018) . درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة التربية الخاصة بكلية التربية جامعة جازان بالمملكة العربية السعودية . الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا . 9 (31) ، 47- 60 . www.amarabac.com
82. عواجة ، علا صالح . (2016) . اضطراب كرب ما بعد الصدمة وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين بين المهدمة بيوتهم في العدوان الإسرائيلي غزة 2014 م . رسالة ماجستير في الصحة النفسية . كلية التربية ، الجامعة الإسلامية غزة .
83. غانم ، محمد حسن . (د ت) . اتجاهات حديثة في العلاج النفسي . تم الاسترجاع من www.kotobarabai.com
84. الفرخ ، كاملة ، و تيم ، عبد الجابر . (1999) . مبادئ التوجيه و الإرشاد النفسي . عمان : دار صفاء للنشر و التوزيع .
85. قاسم ، انتصار كمال ، و رديف ، سيف محمد . (2014) . الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالرهاب الاجتماعي لدى طلبة جامعة بغداد . تم الاسترجاع من <https://www.researchgate.net/publication/331977245>
86. قريطع ، فراس . (2017) . الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة . المجلة الأردنية في العلوم التربوية . 13 (04) . 475- 486 .
87. القصاص ، موسى زهير . (2014) . الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب لدى أفراد الشرطة في ضوء بعض المتغيرات . مذكرة ماجستير . كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
89. القعدان ، فراس ياسين . (2018) . الأفكار العقلانية واللاعقلانية وفق نظرية ألبرت إليس وعلاقتها بالكفاءة الذاتية والهوية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس محافظة جرش . مجلة البحث العلمي في التربية . د مج (18) ، 471-492 .
90. قندول ، نبيل . (2018) . أثر الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالصحة في الإصابة باضطراب توهم المرض . أطروحة دكتوراه . كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية . جامعة محمد خيضر ، بسكرة.
91. قولي ، أسامة إسماعيل . (2006) . العلاج النفسي بين الطب و الإيمان . لبنان ، بيروت : دار الكتب العلمية .

92. كريم ، عبد الكريم عطا . (2014) . الضغوط النفسية لدى المراهقين ومفهوم ذاته . الأردن ، عمان : دار الحامد للنشر والتوزيع .
93. كفاي ، علاء الدين . (1999) . الإرشاد والعلاج النفسي الأسري . القاهرة : دار الفكر العربي .
94. اللامي ، علا عادل . (2016) . الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة الأردنية في ضوء بعض المتغيرات . رسالة ماجستير . كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية .
95. مجلي ، شايع عبدالله . (2011) . الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعده - جامعة عمران . مجلة جامعة دمشق . 27 . 191-241 .
96. محمد ، يوسف عبد الفتاح . (1999) . الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية . مجلة مركز البحوث التربوية . د مج (15) ، 195-227 .
97. مريم ، رجاء محمود ، و شمسان ، منيرة عبدالله . (2017) . الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة في ضوء التخصص والتحصيل الدراسي . دراسات نفسية ، 28 (04) . 564-611 .
98. مزلق ، وفاء . (2014) . استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى مرضى السرطان . مذكرة ماجستير . كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة الهضاب 2 ، سطيف ، الجزائر .
99. مسعود ، سبين عصام . (2013) . الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاكنتاب لدى النساء المعنفات في منطقة المثلث . رسالة ماجستير . كلية التربية ، جامعة اليرموك ، الأردن .
100. مشري ، سلاف . (2016) . الضغط النفسي في المجال المدرسي، المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة . مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية . د مج (29) ، 3-16 .
101. المقاطي ، ممدوح عبيد الله . (2018) . الأفكار العقلانية و اللاعقلانية لدى الطلبة الموهوبين بمنطقة مكة المكرمة . المجلة الدولية التربوية المتخصصة . 07 (11) ، 91-100 .

102. مقداد ، محمد ، و خليفة ، فاضل عباس . (2012) . الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين . دراسات نفسية تربوية . 175 – 209 .
103. مكناسي ، محمد . (2007) . التوافق المهني وعلاقته بضغوط العمل لدى موظفي المؤسسات العقابية . رسالة ماجستير . كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية ، جامعة منتوري ، قسنطينة ، الجزائر .
104. المليجي ، حلمي . (2001) . مناهج البحث في علم النفس . لبنان ، بيروت : دار النهضة العربية .
105. النجار ، فايز جمعة ، النجار ، نبيل جمعة ، و الزعبي ، ماجد راضي . (2009) . أساليب البحث العلمي ، منظور تطبيقي . الأردن ، عمان : دار الحامد .
106. نحوي، عائشة ، و بوفج ، وسام . (2017) . التوظيف النفسي الاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى حالة مريضة بالسكري . مجلة علوم الإنسان والمجتمع . د مج (22) ، 251-282 .
107. الواصل ، عبد الرحمان بن عبد الله . (1999) . البحث العلمي خطواته ومراحله أساليبه ومناهجه أدواته ووسائله . شعبة الاجتماعيات ، إدارة التعليم في محافظة عنيزة ، المملكة العربية السعودية .
108. ويلنكسون ، غريغ . (2013) . الضغط النفسي . (ترجمة زينب منعم) . الرياض : دار المؤلف .
109. يوسف ، جمعة السيد . (2008) . إدارة الضغوط . مشروع الطرق المؤدية للتعليم العالي . مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية . كلية الهندسة ، جامعة القاهرة .

مواقع انترنت :

-مهجة نافذة نفسية عربية . (2015 ، 28 نوفمبر) . ألبرت إليس جلسة علاج نفسي (02)]

فيديو [. تم الاسترجاع من

<https://www.youtube.com/watch?v=VMZo1Za7Rfs&feature=share>

المراجع باللغة الأجنبية :

- 1- Alsentali , Ahmed M . (2009) . **predicting coping styles as a function of internal and external sources of acute stress in sport among skilled male saudi arabian college athletes** . thesis of doctor of philosophy . Murfreesboro , TN.
- 2- Asghari. F, Sadeghi . A, Aslani. K , Saadat. S ,& Khodayari. H . (2013). The Survey of Relationship between Perceived Stress, Coping Strategies and Suicide Ideation among Students at University of Guilan , Iran . **International Journal of Education and Research** . 1(11) ,1-8 .
- 3- Bertram ,Georgette R . (2012) . **degree of teachers stress in jamaica and the united kingdom : Acomparative perspective** .USA : Trafford Publishing .
- 4- Ellis , A . (1963) .**Reason and emotion in psychotherapy** . NewYork :Polyglot Press
- 5- Ellis ,A .& Dryden, W .(1997) . **the practice of rational emotive behavior therapy** . Unted States America : springer Publishing Company
- 6- Haastrup , T, Ekundayo Ph.D , & Adenike O , Kolawole . (2013) . Stress Among Secondary School Teachers in Ekiti State . **Journal of Education and Social Research** . 3 (2) .311-315 . Doi : 10.5901 /jesr.2013.v3n2p311.
- 7- Marilou Bruchon S.(2001) . le coping et les stratégies d ajustement face au stress .**Recherche en soins infirmiers** . N 67 , 68-83.
- 8- Nelson , Joanne . M . (1997) . **Applications of r Applications of rational emotiv ational emotive behavior ther vior therapy in the school y in the school setting** . Mster of Arts in eduction . The Departement of Eductional Leadership, University of Northern Iowa .
- 9- Oxington , Kimberly V. (2005) . **Psychology of Stress** . New York : Nova Biomedical Books
- 10- Prakke, B., Peet, A. van , & Wolf , kees . (2007). Challenging Parents, Teacher Occupational Stress and Health in Dutch Primary Schools. **International Journal about Parents in Education** . 1 , 36-44 .

-
- 11- Putter, L. (2003). **Stress factor among teacher in school of industry**. Thesis for Degree Magister Eduacationis . University of Zululand .
- 12- Ross , Randall R , & Altmaire , Elizabeth M . (1994) . **Intervention in occupational stress A handbook couneling for stress at work** . London : Sage .
- 13- Torres , Robert M , Lawver, Rebecca G, & Lambert D M . (2009). Job-related stress among secondary agricultural education teachers . Acomparision study . Journal of Agricultural Education . 50(3) , 100 – 111.
- 14- Trevor , H ,& McSherry , C . (2006) . **A Guide to Managing Workplace Stress . Brown walker press** , Boca Raton , Florida : Universal Publishers
- 15- Wayne , forggatt . (2005) . **A Breif introduction Rational emotive behaviour therapy** . Third Ed . 1-14.
- 16- Wilson .J.M . (2006) . **L'adrénaline trop c'est trop ! Le syndrome du stress du 21e siecle** . Canada : Les Éditions le mieux-être .

ملاحق

ملحق رقم (01) .

نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي للحالة الأولى

العبارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1-تشعر بالراحة	X			
2-تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك			X	
3-أنت سريع الغضب		X		
4-لديك أشياء كثيرة للقيام بها			X	
5-تشعر بالوحدة والعزلة	X			
6-تجد نفسك في مواقف صراعية			X	
7-تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا		X		
8-تشعر بالتعب			X	
9-تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ هدفك			X	
10-تشعر بالهدوء	X			
11-لديك قرارات لاتخاذها			X	
12-تشعر بالإحباط		X		
13-أنت ملئ بالحيوية	X			
14-تشعر بالتوتر			X	

	X			15- تبدو مشاكلك أنها ستتراكم
X				16- تشعر أنك على عجلة من أمرك
		X		17- تشعر بالأمن والحماية
	X			18- لديك عدة مخاوف
X				19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين
	X			20- تشعر بفقدان العزيمة
		X		21- تمتع نفسك
			X	22- أنت خائف من المستقبل
	X			23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها
		X		24- تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم
			X	25- أنت شخص خال من الهموم
X				26- تشعر بإنهاك وتعب فكري
X				27- لديك صعوبة في الاسترخاء
X				28- تشعر بعبء المسؤولية
			X	29- لديك الوقت الكافي لنفسك
X				30- تشعر أنك تحت ضغط مميت
40	21	15	22	المجموع
98				لمجموع العام

30 - 98

_____ = مؤشر إدراك الضغط

90

0.75 =

ملحق رقم (02) .

نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي للحالة الثانية .

العبارات	تقريباً أبداً	أحياناً	كثيراً	عادة
1-تشعر بالراحة	X			
2-تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك			X	
3-أنت سريع الغضب			X	
4-لديك أشياء كثيرة للقيام بها			X	
5-تشعر بالوحدة والعزلة		X		
6-تجد نفسك في مواقف صراعية		X		
7-تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلاً		X		
8-تشعر بالتعب			X	
9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ هدفك			X	
10-تشعر بالهدوء	X			
11-لديك قرارات لاتخاذها			X	
12-تشعر بالإحباط			X	
13-أنت ملئ بالحيوية	X			

	X			14-تشعر بالتوتر	
	X			15-تبدو مشاكلك أنها ستتراكم	
			X	16-تشعر انك على عجلة من أمرك	
			X	17-تشعر بالأمن والحماية	
	X			18- لديك عدة مخاوف	
	X			19-أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين	
	X			20-تشعر بفقدان العزيمة	
			X	21-تمتع نفسك	
	X			22-أنت خائف من المستقبل	
	X			23-تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها	
		X		24-تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم	
			X	25- أنت شخص خال من الهموم	
	X			26-تشعر بإنهاك وتعب فكري	
	X			27-لديك صعوبة في الاسترخاء	
	X			28-تشعر بعبء المسؤولية	
			X	29-لديك الوقت الكافي لنفسك	
	X			30-تشعر انك تحت ضغط مميت	
	0	54	9	29	المجموع
		92			المجموع العام

30 - 92

$$\frac{\quad}{90} = \text{مؤشر إدراك الضغط}$$

$$0.68 =$$

ملحق رقم (03) .

مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني (1985) .

التعليمات:

بين يديك قائمة تحتوي على مجموعة من العبارات والجمل التي تعبر عن أفكار ومبادئ واتجاهات يؤمن بها البعض أو يرفضها بشكل مطلق. أرجو قراءة كل من تلك العبارات ووضع إشارة (X) في المكان المناسب الذي يعبر عن موقفك من كل منها.

راجيا التكرم بالإجابة على جميع العبارات بكل الصراحة والصدق الممكنين، والتأكد من الإجابة على جميع العبارات. دون استثناء
-إن المعلومات سرية، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.
-وشكرا على حسن تعاونكم معنا.

العبارات :

الرقم	العبارة	نعم	لا
01	لا أتردد في التضحية بمصالحي في سبيل رضا وحب الآخرين .		
02	أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائما لتحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال .		
03	أفضل السعي وراء إصلاح السيئين بدلا من عقابهم ولومهم .		
04	لا أستطيع أن اقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع .		

		أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه .	05
		يجب أن لا يشغل الشخص نفسه بالتفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر .	06
		أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها .	07
		من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتمدا عليهم .	08
		أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل .	09
		يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة .	10
		اعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لابد من الوصول إليه .	11
		إن الشخص الذي لا يكون جديا ورسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم .	12
		اعتقد انه من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة .	13
		يزعجني أن يصدر عني سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين .	14
		أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وان لم تتصف بالكمال .	15
		أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب .	16
		أتخوف دائما من أن تسير الأمور على غير ما أريد .	17
		أؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة .	18
		أؤمن بأن من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه .	19
		اعتقد أن السعادة في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات .	20
		أفضل الاعتماد على النفس في الكثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها .	21
		لا يمكن للفرد إن يتخلص من تأثير الماضي حتى وان حاول ذلك .	22

		من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون من الشقاء .	23
		اشعر باضطراب شديد حين افشل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلا مثاليا لما أواجه من مشكلات .	24
		يفقد الفرد هيئته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح .	25
		إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر في العلاقة التي يجب أن تقوم بينهما.	26
		أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك .	27
		أؤمن بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة لي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف .	28
		بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والندالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم .	29
		يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره .	30
		أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم .	31
		يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظا من إمكانية حدوث المخاطر .	32
		أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما استطيع بدلا من تجنبها و الابتعاد عنها .	33
		لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني .	34
		ارفض أن أكون خاضعا لتأثير الماضي .	35
		غالبا ما تفرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة .	36
		من العبث أن يصر الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من المشكلات .	37
		لا أعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له .	38
		أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة .	39
		أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وان كانت سببا في رفض الآخرين لي .	40

		أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته .	41
		لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسيء إليهم .	42
		أؤمن بأن كل ما يتمناه الفرد يدركه .	43
		أؤمن بأن الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته	44
		ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث	45
		يسرني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي.	46
		أشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي .	47
		اعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير .	48
		من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب .	49
		من المنطقي أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وان يقبل بما هو عملي وممكن بدلا من الإصرار على البحث عن ما يعتبره حلا مثاليا .	50
		أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من أن يقيد نفسه بالرسمية والجدية .	51
		من العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة .	52

ملحق رقم (04) .

نتائج مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني (1985) للحالة الأولى .

13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الفكرة
	X	X		X	X	X		X	X	X	X	X	نعم
X			X				X						لا
2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	الدرجة
26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	الفكرة
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	نعم
										X			لا
1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	الدرجة
39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	الفكرة
X			X	X	X		X	X	X	X	X	X	نعم
	X	X				X							لا
2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	الدرجة
52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	الفكرة
X		X	X	X	X		X	X		X	X	X	نعم
	X					X			X				لا
2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	الدرجة

7	8	7	7	6	6	8	7	6	6	7	6	6	درجة البعد
87	المجموع												

ملحق رقم (05)

نتائج مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني (1985) للحالة الثانية .

13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	الفكرة
	X	X			X		X		X	X	X	X	نعم
X			X	X		X		X					لا
2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	الدرجة
26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	الفكرة
X	X	X				X	X	X	X	X	X	X	نعم
			X	X	X								لا
1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	الدرجة
39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	الفكرة
X	X		X	X		X	X	X			X	X	نعم
		X			X				X	X			لا
2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	الدرجة
52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	الفكرة
X	X	X	X	X		X	X	X		X	X	X	نعم
					X				X				لا
2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	الدرجة
7	6	7	8	4	5	5	6	7	7	5	6	6	درجة البعد

ملحق رقم (06) .

دليل المقابلة .

محور البيانات الأولية :

- ❖ الحالة :
- ❖ السن :
- ❖ الشهادات السابقة :
- ❖ سنوات العمل في مهنة التدريس :
- ❖ المستوى الذي تدرسيه :
- ❖ العمل في مؤسسات سابقة :
- ❖ الحالة الاجتماعية :
- ❖ عدد الأطفال وأعمارهم :
- ❖ الحالة الاقتصادية :

محور مهنة التعليم :

- ❖ 1- لماذا اخترت مهنة التعليم ؟
- ❖ 2- هل لكي أن تذكر لي صعوبات عملك معنويا و ماديا ؟
- ❖ 3- هل تشعرين بالندم لاختيارك لمهنة التعليم؟
- ❖ 4- هل تعانين من أمراض (سيكوسوماتية) ؟ هل هي مرتبطة بالعمل ؟
- ❖ 5- هل لديك القدرة على التوفيق بين عملك كمعلمة ومسؤولياتك في حياتك الشخصية ؟

محور الأفكار الملائقية :

- ❖ 1- هل تعتقد انه يجب أن يسير الدرس بصورة كاملة وكما تريدينه بالضبط ؟
- ❖ 2- عند تقديمك للدرس هل تراعين تفاوت مستوى الذكاء بين تلاميذك أو تصرين على أن يفهموا الدرس بنفس المستوى المطلوب ؟
- ❖ 3- هل ترتعين من فكرة عدم تحصل تلاميذك على نتائج جيدة في الامتحانات ؟
- ❖ 4- هل لديك القدرة على تحمل الإحباط الناتج عن فشلك في تقديم الدرس بالصورة التي تطمحين لها أو عند تحصل تلاميذك على نتائج ضعيفة ؟
- ❖ 5- إذا طلب احد الأولياء تغيير ابنه إلى صف آخر هل تشعرين أن ذلك يهز من ثقتك بنفسك و يقلل من قيمتك أمام زملائك في المدرسة؟
- ❖ 6- هل تتقبلين الانتقادات والنصائح التي يقدمها زملائك في طريقة عملك؟
- ❖ 7- هل تعتقدين دائما انه ستحدث مشاكل في عملك لا يمكنك تحملها أو مواجهتها ؟

محور الضغط النفسي :

- ❖ 1- هل تعانين من ضغوطات معينة ؟
- ❖ 2- هل تشعرين بأنك تؤدي عملك تحت ضغط نفسي مستمر؟
- ❖ 3- إلى أي مدى يقلقك عدم تفهم مديرك لظروفك ولجهودك التي تبذلينها ؟
- ❖ 4- هل تواجهين مشاكل مع زملائك في العمل تشعرين أنها تضعك في حالة ضغط ؟
- ❖ 5- هل يساعدك أفراد أسرتك في أعباء المنزل ويقدرن تعبك في العمل ؟
- ❖ 6- هل تعانين من ضغوط مالية تجعلك في حالة توتر وانزعاج ؟
- ❖ 7- ماهي الحلول التي تتوقعين أنها تخفف من الضغوط التي تعانين منها ؟

