



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد خيضر - بسةرة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

## منوان المذكرة

# الأفكار الالاعقلانية لى تلامىذ مرتفعى مستوى قلق الامتحان

دراسة عىادية على ثلاثة حالات من ثانوية صادق أولحاج مزيرعة - بسةرة.

تخصص علم النفس المدرسى

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر

إشراف الدكتورة:

إعداد الطالبة:

يمينة غسىرى

سلمى نبار

2020/2019

## شكر وعرفان

اللهم لك الحمد حتى ترضى على نعمة الإسلام ونعمة التوفيق في العلم.

لا يسعني بعد شكر الله، إلا أن أتقدم بالشكر والعرفان لكل من ساعدني على إتمام هذا البحث سواء بجهد، أو بوقته، أو بدعائه.

لك والدي قدوتي أهديك جزءا مما كنت تتمناه وعلى الطريق أسير إنشاء الله.

لك أمي أهديك جزءا مما سعيت لوصولي.

لك زوجي سدي بعد الله أهديك ثمرة جهدي المتواضع... دمكت تاجا فوق رأسي.

لك ابني آدم الحبيب فلذة كبدي أهديك جزءا مما كنت أتمنى أن تسير على دربه وتحمل راية العلم.

لكم إخوتي وأخواتي نور الحياة حفظكم الله ورعاكم.

وأخص بالشكر والتقدير والامتنان للدكتورة "يمينة نسيري" التي قامت بالإشراف عليا في الثالثة ليسانس ووصلت معها في الماستر وهو شرف عظيم لأنها من خيرة الأساتذة بالنسبة لي.

ولا أنسى في هذا المقام أن أتقدم بالشكر الموصول بالمحبة والامتنان إلى حالات البحث وتعاونهم.

## ملخص البحث:

هدف هذا البحث لمعرفة الأفكار اللاعقلانية لدى تلاميذ مرتفعي مستوى قلق الامتحان و مدى علاقة ودور تلك الأفكار في إحداث قلق الامتحان، وذلك من خلال التعرف على مجموعة من الأفكار اللاعقلانية التي تراود التلميذ مثل فكرة توقع الخطر، و فكرة القلق الزائد، فكرة تجنب المشكلات، وفكرة الاعتمادية. وتتص فرضية البحث على أنه يعاني تلاميذ البكالوريا مرتفعي قلق الامتحان من أشكال مختلفة من الأفكار اللاعقلانية تمثلت حالات البحث من ثلاث تلاميذ البكالوريا من ثانوية صادق أولحاج ببلدية مزيرعة ولاية بسكرة، من شعبي العلوم التجريبية وآداب وفلسفة استخدمت الباحثة المنهج العيادي وتم الاعتماد على مجموعة من الأدوات المستخدمة مقياس قلق الامتحان لسارسون، و المقابلة العيادية النصف موجهة و مقياس الأفكار العقلانية و اللاعقلانية لسليمان الريحاني (1987) بالإضافة إلى الملاحظة. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة ما يلي:

- يعاني التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا مرتفعي القلق من فكرة توقع الحظر.
- يعاني التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا مرتفعي القلق من فكرة القلق الزائد.
- يعاني التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا مرتفعي القلق من فكرة الاعتمادية .
- يعاني التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا مرتفعي القلق من فكرة تجنب المشكلات.

## فهرس البحث

رقم الصفحة	الموضوع
	مقدمة
<b>الفصل الأول الإطار العام لإشكالية البحث</b>	
4	1- إشكالية البحث
8	2- منهج البحث
9	3- أهمية البحث
10	4- أهداف البحث
10	5- مفاهيم البحث الإجرائية
11	6- فرضيات البحث
12	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثاني: الأفكار اللاعقلانية</b>	
14 -1	تمهيد
14	1- مفهوم الأفكار اللاعقلانية
15	2- المقاربات النظرية للأفكار اللاعقلانية
15	1-2 نظرية التحليل النفسي
16	2-2 النظرية السلوكية
16	3-2 نظرية الواقع
17	4-2 النظرية الإنسانية
17	5-2 النظرية المعرفية
18	3- أنواع الأفكار اللاعقلانية
18	1-3 الأفكار اللاعقلانية كما أوردها آلبرت آليس
20	2-3 الأفكار اللاعقلانية كما أوردها المحمدي
21	4- أسباب الأفكار اللاعقلانية و مصادر اكتسابها
21	1-4 أسباب الأفكار اللاعقلانية

## فهرس البحث

25	2-4 مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية
26	5-أعراض وسمات الأفكار اللاعقلانية
26	5-1 أعراض الأفكار اللاعقلانية
27	5-2 سمات الأفكار اللاعقلانية
28	5-3 خطورة الأفكار اللاعقلانية
29	6- استراتيجيات الكشف و العلاج للأفكار اللاعقلانية
29	6-1 استراتيجيات الكشف عن الأفكار اللاعقلانية
30	6-2 آليات العلاج للأفكار اللاعقلانية
32	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثالث: قلق الإمتحان</b>	
34	تمهيد
34	1- قلق الامتحان
34	1-1 مفهوم القلق
35	1-2 مفهوم الامتحان
36	1-3 مفهوم قلق الامتحان
2- المقاربات النظرية لقلق الامتحان 38	
38	2-1 النظرية المعرفية
39	2-2 نظرية معالجة المعلومات
39	2-3 النظرية السلوكية
39	2-4 نظرية القلق الدافع
40	2-5 نظرية القلق المعوق
40	3- مكونات قلق الامتحان
41	4- عوامل و أسباب قلق الامتحان
44	5- تصنيفات قلق الامتحان
46	6- أعراض قلق الامتحان

## فهرس البحث

47	7- خصائص قلق الامتحان
47	8- علاج قلق الامتحان
48	خلاصة الفصل
<b>الفصل الرابع: الدراسة الميدانية</b>	
50	تمهيد
51	1- الدراسة الاستطلاعية
54	2- الدراسة الأساسية وحدودها
55	3- مواصفات حالات الدراسة
56	4- أدوات الدراسة
60	خلاصة الفصل
<b>الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج</b>	
62	تمهيد
62	1- عرض ومناقشة نتائج الحالة الأولى
69	2- عرض ومناقشة نتائج الحالة الثانية
75	3- عرض ومناقشة نتائج الحالة الثالثة
82	4- مناقشة نتائج الحالات الثلاث في ضوء فرضيات البحث
84	خلاصة الفصل
85	مقترحات البحث
	الملاحق

## مقدمة

اتفق الكثير من الباحثين في وصفهم لهذا العصر بأنه عصر القلق، حيث أضحى القلق عنوانا للعديد من الدراسات النفسية، سواء تلك التي تهتم بالسلوك المضطرب لدى الإنسان، أو تلك التي تتمثل لديه بالحاجة إلى الابتكار أو الإبداع أو تطوير القيم.

وتظهر أهمية قلق الامتحان من أهمية المواقف التي يتعرض لها الفرد في المجتمع، فالالتحاق بالجامعة والحصول على وظيفة مناسبة في المجتمع ما هي إلا نماذج من المواقف التي يمر بها الفرد، والتي لا يحصل عليها إلا بعد اجتيازه الاختبارات الخاصة، وقد يعني هذا ضرورة تعرض الفرد لبعض من الاختبارات يتخذ على ضوء نتائجها بعض القرارات الهامة في الحياة.

تعتبر مشكلة القلق و نخص بالذكر قلق الامتحان من بين أبرز المواضيع التي نالت اهتمام الباحثين بالنسبة للتخصص التطبيقي لعلم النفس المدرسي، فيعد قلق الامتحان أحد أنواع القلق يصاحب المواقف الاختبارية وينتشر بين التلاميذ في مختلف المراحل التعليمية، وخاصة مرحلة التعليم الثانوي وبالأخص التلاميذ المقبلين على امتحان مصيري مثل امتحان شهادة التعليم الثانوي ( البكالوريا).

وتعد فترة المراهقة من أكثر المراحل التي يتعرض فيها التلميذ المقبل على اجتياز شهادة البكالوريا لأفكار ومعتقدات سلبية وخاطئة، حيث يمكن أن تكون تلك الأفكار لها علاقة ودور كبير في إحداث قلق الامتحان له، ولعل هذا الاستنتاج الأخير كان سبب وراء اختيارنا للموضوع تحت عنوان: " الأفكار اللاعقلانية لدى تلاميذ مرتفعي مستوى قلق الامتحان "، ومن أجل دراسة إشكالية هذا الموضوع قمنا بإتباع المراحل التالية و المتمثلة في خطة البحث التي جاءت كما يلي :

## مقدمة

قسمت الدراسة الحالية إلى خمسة فصول، يشمل الفصل الأول الإطار العام لإشكالية البحث، إذ يحتوي هذا الفصل على إشكالية البحث، منهجه، أهميته، أهدافه، تحديد المفاهيم الإجرائية، بالإضافة إلى فرضيات البحث .

أما الفصل الثاني الذي تناول الأفكار اللاعقلانية والذي منه ينطلق الجانب النظري تم التطرق فيه إلى مفهوم الأفكار اللاعقلانية والمقاربات النظرية له، أنواع الأفكار اللاعقلانية، أسباب ومصادر اكتسابها، أعراض وسماتها، وأخيرا استراتيجيات الكشف والعلاج للأفكار اللاعقلانية .

أما بالنسبة للفصل الثالث الذي تناول قلق الامتحان تم التطرق فيه أولا إلى مفهوم قلق الامتحان، والمقاربات النظرية له، مكوناته، عوامل وأسباب قلق الامتحان، تصنيفه، خصائصه، وأخيرا علاجه.

أما الفصل الرابع يضم الدراسة الميدانية حيث تناولنا فيها الدراسة الاستطلاعية، الدراسة الأساسية (الحدود الزمنية، والحدود المكانية، مجتمع البحث)، ومواصفات حالات البحث، و أخيرا الأدوات المستخدمة في الدراسة.

أما بالنسبة للفصل الخامس فقد تم فيه عرض ومناقشة نتائج الحالات الثلاث، لنخلص في الأخير إلى وضع جملة من المقترحات بهذا الشأن .



# الفصل الأول

## الإطار العام لإشكالية البحث

1- إشكالية البحث

2- منهج البحث

3- أهمية البحث

4- أهداف البحث

5- مفاهيم البحث الإجرائية

6- فرضيات البحث

خلاصة الفصل

## إشكالية البحث :

على أبواب العام الدراسي الجديد، يطمح الأهل أن يكون ولدهم طالبا متفوقا و مجتهدا، وفي هذا الخصوص نشير إلى أن للاستقرار النفسي الأثر الأكبر في التعليم ، فالناحية النفسية تعتبر مهمة جدا للنجاح و استيعاب الطالب ، فمتى كانت نفسيته مستقرة ازدادت رغبته و اهتمامه بالتعليم ما ينعكس إيجابا على استيعابه وتحصيله العلمي .

يقسم النظام التعليمي في الجزائر حسب إصلاح 2003 إلى ثلاثة أطوار تعليمية ، الطور الابتدائي المقدر ب خمسة سنوات، و الطور المتوسط المقدر بأربعة سنوات، والطور الثانوي المقدر ب ثلاث سنوات ، و يتم الانتقال من طور تعليمي إلى آخر باجتياز امتحان رسمي لنهاية كل مرحلة و هي شهادة التعليم الابتدائي ، و شهادة التعليم المتوسط، وامتحان شهادة التعليم الثانوي أو البكالوريا .

إن لهذه الشهادة ( البكالوريا ) أهمية كبيرة في حياة الطالب، كونها تحدد مساره الدراسي المستقبلي، و تفتح له آفاق جديدة لمواصلة تعليمه العالي، و للضغط الذي يعانيه الطالب جراء هذا الامتحان طيلة عام كامل في العائلة و الوسط المدرسي و بين الأقران .

يتعرض الطالب لمواقف كثيرة في العملية التعليمية، ولكن أكثرها صعوبة هو أداء الاختبار أو كما يسمى الامتحان، لأنه يمثل عملية تقويم مستوى الطالب ومقدار ما تم تحقيقه من نجاح، و قد يختلف من طالب إلى آخر حسب الفروق الفردية . ولكن توجد بعض العلامات، التي تبين مستوى قلق الطالب من الاختبار، هي الارتباك و الخوف. وقد يصاحب حالة القلق خاصة استشارة و تغيرات فسيولوجية كارتفاع ضغط الدم، وازدياد معدل خفقان القلب، و التنفس و التعرق و جفاف الفم و ارتعاش الأطراف و الشعور بالغثيان ، كما تبدي بعض مظاهر القلق في الشرود الذهني و صعوبة تركيز الانتباه و تدهور المقدرة على التفكير ، مما يؤدي بالفرد إلى الشعور بالإعياء و سوء التوافق ، و من الملاحظ أن مظاهر القلق قد تبدو واضحة على بعض الطلبة عند مواجهة الاختبار ( الامتحان ) فيدخل هذا

القلق مع قدرات أو قدرة الطالب على تذكر المعلومات بشكل جيد مما يحول دون تقديم أداء مناسب في الاختبار. (صبري ، 2018 ، ص 338 )

يعرف سبيلبرجر و سارسون (1978) قلق الامتحان بأنه سمة في الشخصية في موقف محدد و تتكون من الانزعاج و الانفعالية وهما ابرز عناصر قلق الامتحان ،ويحدد الانزعاج والانفعالية، وهما أبرز عناصر القلق،ويحدد الانزعاج على أنه اهتمام معرفي للخوف من الفشل، وتحدد على أنها ردود أفعال للجهاز العصبي الأوتونومي .

(حنان ، 2016 ، ص 78 )

وهذا يعني أن قلق الامتحان هو حالة من التوتر و القلق تصيب الفرد و تؤثر في عملياته العقلية ، و ما يؤكد ذلك دراسة " ايزنك Eysnek (1979) ) عن أثر قلق الامتحان على الفرد ، و أشارت نتائجها إلى أن القلق يقلل من مستوى التركيز و الانتباه اللذين يعتبران من العوامل الهامة في أداء الامتحان بنجاح. (حمزة ، 2015 ، ص 51 )

و إن كان قلق الامتحان يسبب كل هذا التوتر و القلق للطلبة في مختلف المراحل التعليمية . فإن طالب الثانوية ربما يناله النصيب الأكثر من هذا الخوف أو الانزعاج، حيث يبقى امتحان البكالوريا في الجزائر من أهم خصائص النظام التربوي، حيث تزداد حدة القلق غالبا بين طلاب الثانوية إذا ما أدركوا أن مصيرهم في هذا الامتحان هو النجاح أو الفشل، مما يعني الشيء الكثير بالنسبة لإثبات وجودهم أو تحقيق ذواتهم، كما يترتب على نتيجة هذا الامتحان دخولهم المدارس العليا و الجامعات، مما يرفع مستوى القلق لديهم و كذلك العلامة التي سوف يحصلون عليها في امتحان الثانوية ، سوف يقرر في الغالب نوعية التخصص الذي سوف يختاره.

في حين تقترح دراسات عديدة أخرى كدراسة بروش وزملائه (1983) ودراسة هولاند زورث و آخرون (1979) ، أن الإثارة الفسيولوجية قد لا تختلف بين الذين يعانون من قلق امتحان عال و بين منخفضي القلق، و ذلك قبل أو أثناء تقديم الامتحان، ولكن ما يختلفون

فيه هو إدراكهم ورد فعلهم لمستوى الإثارة لديهم، ففي المواقف الإختبارية يميل ذو الدرجات المرتفعة من قلق الامتحان إلى الانشغال بأنفسهم ويردود أفعالهم أكثر من انتباههم لمهمة الإجابة على أسئلة الاختبار.

وقد أدى ذلك إلى اعتبار أن الاضطرابات الانفعالية و السلوكية التي تظهر لدى من يعاني من قلق الاختبار، إنما هي ناتجة عن الاعتقادات غير المنطقية و الأفكار اللاعقلانية لديهم . (عدنان ، 1993 ، ص 27 )

تعتبر الأفكار اللاعقلانية عند " ألبرت أليس " هي تلك الأفكار و المعتقدات غير العقلانية و غير المنطقية و التي تتميز بعدم موضوعيتها ، و تكونت بناء على توقعات وتعميمات خاطئة، ناتجة عن سوء الظن و المبالغة و التهويل بشكل لا تتسق مع الإمكانيات العقلية الفردية ، و التي تؤثر على سلوك الفرد فتجعل منه مضطربا سمته القلق و التوتر.

هناك ظروف و أحوال تدفع الطلبة في الثانويات إلى الاضطراب و القلق على ذواتهم و مستقبلهم ، و هذا الشكل من عدم الاستقرار يؤثر في انفعالاتهم و تصرفاتهم ، ولعل السبب في زيادة حدة الاضطراب و القلق عند شخص و انخفاضه عند شخص آخر يعود إلى طبيعة الإدراك عنده، و طريقة التفكير العقلاني أو اللاعقلاني التي يتبناها هذا الشخص ويفسر الأحداث من حوله بواسطتها ، حيث يرى أليس ( ELIS )، أن هناك مجموعة من الأفكار و المعتقدات اللاعقلانية وما يلحق بها من افتراضات تكون هي المسؤولة عن معظم الاضطرابات العاطفية ، و ذلك لأنه عندما يتقبل الناس الاضطرابات و الانحرافات التي تنطوي عليها الأفكار اللاعقلانية، فإنهم يميلون لكي يصبحوا مكبوتين ، عدوانيين، دافعيين، قلقين، شاعرين بالذنب، غير فعالين، منطويين على أنفسهم، غير سعداء، فإذا حاولوا أن يساعدوا أنفسهم للتخلص من تلك الأفكار اللاعقلانية فلا يمكن أن يقووا ضحية الاضطرابات الانفعالية. فتشير دراسة سميث (1982) في انه توجد علاقة دالة إحصائيا بين درجات الطلبة الجامعيين التي حصلت من خلالها إجابة الطلبة على كل من اختبار

هاردمان ( Hardman ) للأفكار اللاعقلانية، و اختبار باجير ( Bager ) لقبول الذات . من جهة أخرى مؤيدة بذلك وجود علاقة دالة بين الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة و سوء تفهيمهم. (جمال ، زياد، 2016، ص 245 )

يؤكد (ألبرت أليس ) صاحب نظرية العلاج العقلي العاطفي، أن قلق الامتحان يعتمد أساسا على تقييمات سلبية للذات تقود إلى أداء غير فعال تتخلله مثيرات متعلقة بالقلق ، وحاول " أليس " أن يفصل بين نوعين من أشكال القلق ، والتي هي منشأ للأفكار اللاعقلانية المختلفة و هما قلق عدم الراحة وقلق الأنا. أما قلق عدم الراحة فيحمل الطالب فكرة أنه " يجب أن يكون مرتاحا بدون الم لمدة طويلة " ، أي أن الطالب لا يستطيع تحمل الأحداث المسببة للضغوط و المشاكل نتيجة لهذه المعتقدات اللاعقلانية وبالتالي يقضي الفرد هنا وقت كبير مبالغا في الانزعاج من ذلك ، ويتجنب مواجهة المواقف بسبب مشاعره غير المريحة، التي هي معتقدات خاطئة تجعله غير قادر على التحمل، أما قلق الأنا فيحصل نتيجة للأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقيمة الذات و الحاجة للحب و محبة الآخرين، لأن ذلك يخفض من تقدير الذات كما أن قلق الأنا ينتج من صياغة الفرد للحوادث و المواقف بشكل رديء و سليم، بافتراضات سيئة وحمقاء و فاشلة ومرفوضة نتيجة لأنه هو الذي وضعها .

(احمد ، 2007، ص 5)

ولقد أشاد العديد من المرشدين بفاعلية نظرية "ألبرت أليس" في تفسير القلق على أساس انفعالي عقلي، و أن الأفكار اللاعقلانية تولد لدى العديد من ضغوط نفسية تترك توازن الشخصية لدى كل واحد منهم، وتعرقل الكفاءة العلمية و هذا يؤثر على المخرجات النوعية للمؤسسات التربوية، الأمر الذي جلب انتباهنا للقيام بدراسة هذه المشكلة على ضوء هذه النظرية. لذا فإننا من خلال هذا البحث نطرح التساؤل التالي: ما الأفكار اللاعقلانية لدى تلاميذ البكالوريا مرتفعي قلق الامتحان ؟

## 2- منهج البحث:

يعتبر المنهج مجموعة من الخطوات التي يستخدمها الباحث لفهم الظاهرة موضوع الدراسة، وهذا يعني أن المنهج يجيب عن سؤال مؤداه كيف يمكن حل مشكلة البحث والكشف عن جوهر الحقيقة . (حسن، 1982، ص42)

كل بحث يركز على استخدام منهج دون غيره على حسب طبيعة الموضوع الذي يطرحه، فاختلاف الموضوع من حيث التحديد والوضوح يتوجب اختلاف في المناهج المطبقة.

بما أن موضوع هذا البحث يتناول الأفكار اللاعقلانية لدى تلاميذ مرتفعي مستوى قلق الامتحان، فإن أنسب المناهج لدراسة هذا الموضوع هو المنهج العيادي، نظراً لأننا سنقوم بدراسة معمقة لحالات فردية، وهي عبارة على حالات عيادية تتناول التلاميذ الذين ثبت عن طريق تطبيق أدوات مناسبة بأنهم يعانون من مستوى مرتفع من قلق الامتحان، بناءً على الأداة المستخدمة وهي مقياس سارسون لقلق الامتحان.

وبما أن دراسة هذا الموضوع يتطلب الحصول على معلومات تفصيلية حول التلاميذ المستهدفين بالدراسة ، فإن أنسب المناهج لتناول موضوع هذا البحث هو المنهج العيادي وفق أسلوب دراسة الحالة، حيث يعرف حلمي المليجي المنهج العيادي بأنه " دراسة الفرد كوحدة متكاملة متميزة عن غيرها، وقد يدخل ملاحظة أساليب سلوكية معينة واستخلاص سمات شخصية خاصة، ولكن الهدف هو فهم شخصية فرد معين بالذات وتقديم المساعدة إليه. (حلمي، 2001، ص30)

في حين تضمن لنا دراسة الحالة الحصول على معلومات أكثر عمقا عن تاريخ حياة الشخص وحاضره وطموحاته وأهدافه المستقبلية القريبة والبعيدة، كما تشمل جميع جوانب شخصيته الذهنية والوجدانية والروحانية والاجتماعية. (لطيف، 2016، ص134)

**3- أهمية البحث:**

يسعى هذا البحث إلى التحقق من وجود الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، ولا شك أن هذا الجانب ينطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو الناحية التطبيقية.

**أ- الناحية النظرية:**

تكمن أهمية البحث الحالي في أنه يتناول موضوعا جديرا بالاهتمام، وهو الأفكار اللاعقلانية في علاقتها بأحد أهم المواضيع التربوية ذات الأهمية البالغة ألا وهو قلق الامتحان، والذي ينظر إليه على أنه مشكلة أكاديمية تستوجب الوقوف عندها، والتي تؤدي إلى تثبيط التلميذ والحد من نشاطه التحصيلي، وهو مشكلة حقيقية تواجه كثيرا من التلاميذ في جميع المراحل التعليمية.

حيث تكشف لنا هذه الأهمية عن نظرية الأفكار اللاعقلانية و العقلانية والتي أكد العديد من الباحثين على أهميتها في خفض مستوى قلق الامتحان. وكذا دوره في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. إضافة إلى ذلك فإن قلق الامتحان له علاقة بكثير من النظريات العامة التي تفسر عملية التعلم و الحفظ والتخزين والاستدعاء والنسيان في علم النفس، وهو مشكلة حقيقية لكثير من الطلاب.

**ب- الناحية التطبيقية:**

إن هذا البحث يفيد المختصين والدارسين في علم النفس المدرسي، والمهتمين بمجال الإرشاد المدرسي والقائمين عليه على النحو التالي: وهو التعرف على نظرية هامة في الجانب الإرشادي كأسلوب يستخدم في إرشاد التلاميذ، حتى يكتسب التلاميذ مهارة حل المشكلات، كما يهتم هذا البحث بتقديم تشخيص يتضمن واقعا في ظل دراسات حديثة ربما

تستثمر كإرشادات تساعد في خفض قلق الامتحان، كذلك نتائج هذا البحث قد تفيد القائمين على العملية التربوية والباحثين النفسيين في وضع المناهج المناسبة، ومراعاة الحالة النفسية والاجتماعية التي يكون عليها التلميذ في هذه الفترة الحرجة، وهو أيضا يساعد أولياء الأمور والمربين لكي يتعرفوا على الدوافع النفسية والعقلية والاجتماعية، بالإضافة إلى ذلك معرفة حاجات ومطالب النمو والمرحلة التي يمر بها تلميذ الثانوي، ومن ثم العمل على تلبية المطالب والحاجات وتحقيقها من أجل أن تمر فترة الامتحان وهو يشعر بحالة نفسية وعصبية هادئة ومريحة.

#### 4- أهداف البحث:

تتجلى أهداف بحثنا هذا في النقاط التالية:

• الكشف عن ما إذا كان تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الذين يعانون من الأفكار اللاعقلانية التي قد تؤدي بهم إلى قلق الامتحان حيث تتمثل تلك الأفكار في:

- 1 - معرفة ما إذا كان توقع الخطر سبب قد يؤدي إلى ظهور قلق الامتحان.
- 2- معرفة ما إذا كان القلق الزائد سبب قد يؤدي إلى ظهور قلق الامتحان.
- 3- معرفة ما إذا كانت الاعتمادية سبب قد تؤدي إلى ظهور قلق الامتحان.
- 4- معرفة ما إذا كان تجنب المشكلات سبب قد يؤدي إلى ظهور قلق الامتحان.

#### 5- مفاهيم البحث الإجرائية:

##### 1- قلق الامتحان:

هو الدرجة التي تحصل عليها تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب مقياس سارسون لقلق الامتحان، أي ما يفوق 105 درجة على المقياس.

##### 2- الأفكار اللاعقلانية:



يقصد بها الأفكار والمعتقدات المساهمة في ظهور قلق الامتحان والمعرفة إجرائيا كما يلي:

هي الدرجة التي تحصل عليها تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تبعا للمقياس المستخدم في الدراسة (الأفكار العقلانية و اللاعقلانية) من إعداد الريحاني (1982) أي ما يفوق 79 درجة على المقياس.

حيث تتمثل تلك الأفكار في:

- توقع الخطر.
- القلق الزائد.
- الاعتمادية.
- تجنب المشكلات.

#### 6-فرضيات البحث:

يهدف هذا البحث إلى دراسة الفرضيات البحثية التالية:

#### ➤ الفرضية العامة:

يعاني تلاميذ البكالوريا مرتفعي قلق الامتحان من أشكال مختلفة من الأفكار اللاعقلانية.

#### ➤ الفرضيات الجزئية:

1- يعاني التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا مرتفعي القلق من فكرة توقع الخطر.

2- يعاني التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا مرتفعي القلق من فكرة القلق الزائد.

3- يعاني التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا مرتفعي القلق من فكرة الاعتمادية.

4- يعاني التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا مرتفعي القلق من فكرة تجنب المشكلات.

### خلاصة الفصل:

من خلال تطرقنا لهذا الفصل توصلنا إلى الضبط النظري لإشكالية البحث، بالإضافة إلى ذلك تم ضبط التساؤلات التي نريد البحث عنها، كما تم أيضا الضبط المبدئي للمنهج الذي سوف يتم استخدامه للوصول إلى أهداف البحث الحالي.

# الفصل الثاني

## الأفكار اللاعقلانية

### تمهيد

- 1- مفهوم الأفكار اللاعقلانية
- 2- المقاربات النظرية للأفكار اللاعقلانية
- 3- أنواع الأفكار اللاعقلانية
- 4- أسباب الأفكار اللاعقلانية ومصادر اكتسابها
- 5- أعراض وسمات الأفكار اللاعقلانية
- 6- إستراتيجيات الكشف و العلاج للأفكار اللاعقلانية.

### خلاصة الفصل

### تمهيد:

يعد التفكير عملية عقلية معرفية، تقوم على أساس محصلة العمليات النفسية الأخرى كالانتباه و الإدراك و الإحساس و الإبداع وتقوم أيضا على العمليات العقلية الأخرى، كالتذكر و التمييز و التعميم و المقارنة وغير ذلك ، لنجد التفكير على قمة هرم جل هذه العمليات العقلية و النفسية و ذلك لأهمية الدور الذي يلعبه في حل المشكلات التي تواجه الإنسان ، و قد ميز المعرفيون بين نمطين من التفكير و هما التفكير العقلاني الذي يمثل الجانب السوي و الإيجابي و التفكير الغير عقلاني و ما ينتج عنه من أفكار بعيدة عن الواقع .

سنتطرق في هذا الفصل إلى الجانب الغير عقلاني من تفكير الإنسان باعتباره جانب حساس له سلبيات ومخاطر على الفرد .

### 1. مفهوم الأفكار اللاعقلانية :

عرفت الأفكار اللاعقلانية بأنها الجانب الغير سوي من التفكير، و قد أشار العديد من الرواد إلى مفهوم الأفكار اللاعقلانية حيث كان الاتفاق بينهم على أنها مبنية على أساس غير منطقي، بعيد عن الواقع و من أهم هذه المفاهيم نذكر منها :

✓ يعرف أليس (ELIS) الأفكار العقلانية بأنها الأفكار غير المنطقية التي تتميز بالمبالغة و التهويل في تفسيرها للحدث، و التي تعيق الفرد في حياته اليومية و تسبب له اضطرابات نفسيا . (لطفى، 2005، ص 540 )

✓ كما يعرف باترسون Betterson (1980) الأفكار اللاعقلانية بأنها المفاهيم و المعتقدات التي يتبناها الفرد عن الأحداث و الظروف الخارجية، والتي ترجع نشأتها إلى التعلم المبكر غير المنطقي. (عبد الله، 2011، ص 200 )

✓ كما أشار عبد القادر (2007) على أن الأفكار اللاعقلانية هي عبارة عن مجموعة من الأفكار الخاطئة، وغير الموضوعية و التي تتصف بالسعي للكمال و الاستحسان،

وتحويل الأمور المرتبطة بالذات و الآخرين و الشعور بالعجز و الدونية و الاعتمادية، كما توضحها الدرجة المرتفعة على أبعاد اختبار الأفكار اللاعقلانية.

✓ كما تعرف الأفكار اللاعقلانية بأنها " هي مجموعة من الأفكار غير الصحيحة وغير المنطقية و التي تتصف بعدم الموضوعية ، و تعتمد على الظن و التنبؤ، والمبالغة والتحويل بدرجة لا تتفق مع الإمكانيات العقلية للفرد .

(عبد الرحمان، عبد الله، 1994، ص 424)

✓ تعرف منى البنوي (2005) الأفكار اللاعقلانية بأنها أنماط من التفكير الغير سوي و البعيد عن المنطق، والذي يؤدي بصاحبه إلى سوء التكيف.

(رانيا ، عبده، 2013، ص 100)

✓ يعرف الرشدان (1995) على أنها عبارة عن الأفكار و المعتقدات التي تخلو من العقلانية و تتمثل هذه الأفكار في الأهداف التي يتبناها بعض الأفراد.  
(غادة، 2007، ص14)

## 2. المقاربات النظرية للأفكار اللاعقلانية :

مع تعدد النظريات و تنوعها اختلفت التفسيرات حول الأفكار اللاعقلانية، فكل نظرية فسرتها على أساس المبادئ التي تقام عليها، و من هذه النقطة سنقوم بعرض بعض التفسيرات للأفكار اللاعقلانية لأهم النظريات و هي كالتالي:

### 1-2 نظرية التحليل النفسي :

أكد (فرويد) على أن الأفكار اللاعقلانية تقابل اللاشعور، وهي ميكانيزمات دفاع نتيجة الفشل في الإشباع الغريزي، ومن جهة أخرى يرى ( أدلر) أن الأفكار اللاعقلانية هي نتاج للنقص و العجز التي توحى بفشل الفرد في بلوغ الكمال في الحياة. أما (سولفان) فيرى الأفكار اللاعقلانية على أنها صورة ذهنية يمتلكها الفرد على الآخرين وعن النفس، وهذه الصورة ليست بالضرورة تمثيلا صادقا لأنها كأى إدراك أو ملاحظة تتأثر جدا بطبيعة نظام

الذات للفرد . أما (هنري موراي) فنأدى بفكرة الحاجات و منها الحاجة إلى لوم الذات وتصغير الذات وهي كفكرة ومطلب غير عقلائي لدى الفرد.

(أحمد، أحمد، 2009، ص11)

## 2-2 النظرية السلوكية :

يركز (واطسن و بافلوف و ثرونديك ) على قضية المثير و الاستجابة، وبالتالي الأفكار اللاعقلانية وفق هذا المبدأ تتشكل في سلوكيات فقط و ليست أفكار ونستدل عليها من خلال ظهور المثير الذي أدى بالفرد إلى سلك سلوك غير عقلائي، في حين يركز كل من (وولبي و لازاروس و باندورا و ينل ميلر) على العمليات المعرفية ، ويرون أن الأفكار اللاعقلانية هي سلوكيات تم اكتسابها من العالم الخارجي فتم معالجته عقليا، وبالتالي هي مثير – معرفة – استجابة ، والاستجابة تمثل الأفكار اللاعقلانية.

## 2-3 نظرية الواقع :

تقوم نظرية الواقع عند ( وليام جلاسر) على المفاهيم الآتية : الواقع، المسؤولية، الصواب و الحاجات ، فالواقع يعني أن الأفراد يدركون العالم الحقيقي و التفكير العقلائي يتجسد في تقبل الواقع، و أن إنكار الواقع جزئيا أو كليا هو التفكير اللاعقلاني بحد ذاته، أما مفهوم المسؤولية فهو تعليم الفرد بطريقة عقلانية كيف يتقبل الظروف وكيف يتحملها وينظر إلى الكوارث على أنها ظرف يمكن أن يحل وبالتالي ينشأ التفكير العقلائي الذي يعبر عن أفكار مسؤولة و واعية و منطقية تجاه الأحداث. أما مفهوم الصواب فهو قدرة الفرد على التفكير بطريقة صائبة و تجنب التفكير الخاطيء، أما مفهوم الحاجات فيشير (جلاسر) إلى أن 80% من مدركاتنا و أفكارنا هي عبارة عن تخيلات شخصية غير منطقية للحاجات وبالتالي تنشأ الأفكار اللاعقلانية كطرق للتعبير عن حاجات لم يتم إشباعها بطريقة واقعية.

(محمد، 2008، ص17)

## 2-4 النظرية الإنسانية :

يركز (كارل وجرز) على مفهوم الذات ويرى أن الإنسان يسعى لتحقيق ذاته و أن لديه القدرة على التفكير السليم، إذا ما أزيلت من أمامه العقبات. فينشأ التفكير الغير عقلائي تجاه الذات عندما لا يتطابق مفهوم الذات مع العالم الخارجي و عندما لا تتطابق الذات المدركة مع الذات المثالية ولذا فإن الفرد يشعر بالتهديد و القلق ويتصف بالتفكير المحدود .

(عبد الله، 2008، ص17)

## 2-5 النظرية المعرفية:

تمثلت في النظرية العقلية الانفعالية (لألبرت أليس) تركز هذه النظرية على الجانب السلوكي و العقلي و تقوم فلسفتها على أن التفكير و الانفعال و السلوك أي أن المشكلات التي يمر بها الأفراد تعزى إلى الطريقة التي يفسرون بها الأحداث والمواقف. كما تفترض أن الناس يولدون و لديهم أفكار عقلانية و أخرى غير عقلانية، و أن الأفكار الغير عقلانية هي الأكثر تأثيرا في سلوكهم.

تقوم النظرية العقلية الإنفعالية على نموذج تعليمي هو نموذج ABC فالحرف:

**A (Activating Event)** و يعني الأحداث أو الخبرات المنشطة.

**B (Beliefs About Event)** و يعني نسق الأفكار و المعتقدات اللاعقلانية لدى

الفرد و التي تؤدي إلى إثارة الاضطراب الانفعالي و تدمير الذات، وهي أشبه في السلوكية بالعمليات الوسطية.

**C (Consequencos)** يقصد به النتيجة الانفعالية أو الاضطرابات الانفعالية لدى

الفرد و هي دائما تكون مرتبطة بنسق المعتقدات، والأفكار لدى الفرد. فإذا كان نسق المعتقدات غير عقلائي كانت النتيجة هي الإضطراب النفسي .

(دليلة ، 2015 ، ص20)

و جملة القول أن أليس يرى أن المشاكل الانفعالية و الاضطرابات النفسية تنتج عن نسق التفكير لدى الفرد و الذي يرمز له بالحرف (B) و أن الحرف (A) هو المثير أو الخبرة التي يمر بها الفرد و ليست السبب الرئيسي للاضطرابات الانفعالية لديه. و بعد أن وضع "أليس" هذا النموذج قام باستكماله و طوره حتى أصبح نموذج جديد وهو ABCDEF حيث تمثل الحروف الأولى طريقة حدوث المرض و تمثل الحروف الثلاثة الجديدة الأسلوب الإرشادي العلاجي الذي ينتهجه "أليس" مع عملائه. فالحرف (D) Disputation يتضمن مفهوم المجادلة و الاحتجاج على المعتقدات الغير عقلانية و الأفكار الخاطئة مما يجعل العميل يتحدى نفسه و يتحدى أفكاره و معتقداته و يجادلها ويحتج على عدم منطقيتها ثم يغيرها. وعبارة موجزة يقوم المرشد بفحص ومهاجمة الأفكار اللاعقلانية و التي هي السبب في الاضطراب النفسي لدى الفرد وتعديله، أما الحرف (E) Effects يتضمن التأثير النهائي الجديد الذي يحققه الفرد نتيجة لتغيير أفكاره و اعتقاداته الغير عقلانية إلى أفكار صحيحة و عقلانية، وعبارة موجزة أن يقوم المرشد بتغيير الأفكار التي تم مهاجمتها بأفكار عقلانية من خلال تعديل نسق التفكير لدى الفرد وتبنيه فلسفة جديدة. أما الحرف (F) Feeling و يتضمن المشاعر الجديدة التي يشعر بها الفرد بعد أن يصل إلى حالة من الارتياح العام و الاستقرار النفسي و هي الخطوة الأخيرة و التي من خلالها تتغير انفعالات الفرد السلبية إلى انفعالات موجبة وهو الهدف الرئيسي للإرشاد العقلاني الانفعالي.

(نصراء ، 2013 ، ص 45 )

### 3. أنواع الأفكار اللاعقلانية :

#### 1.3 الأفكار اللاعقلانية كما أوردها ألبرت أليس (ALBERT ELLIS)

قدم ألبرت أليس إحدى عشر فكرة تعبر عن التفكير اللاعقلاني وتتمثل هذه الأفكار

في:



- **الفكرة الأولى ( طلب الإحسان )** : من الضروري أن يكون الشخص محبوب ومرضيا عنه من طرف كل المحيطين به .
  - **الفكرة الثانية ( ابتغاء الكمال الشخصي )**: يجب على الفرد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة و المنافسة و أن ينجز ما يمكن أن يعتبر نفسه بسببه ذا قيمة و أهمية .
  - **الفكرة الثالثة ( اللوم القاسي للفرد و الآخرين )**: بعض الناس أشرار و خبيثاء لذلك يجب أن يعاقبوا ويلاموا بشدة على سلوكهم الشرير و الخبيث.
  - **الفكرة الرابعة (توقع المصائب و الكوارث)** : إنها لكارثة أو مأساة عندما لا تحدث الأشياء كما نرغب لها أن تحدث أو عندما تحدث على نحو لا نتوقعه .
  - **الفكرة الخامسة ( التهور و اللامبالاة )**: المصائب و التعاسة تعود أسبابها إلى الظروف الخارجية و التي ليس للفرد التحكم فيها .
  - **الفكرة السادسة ( القلق الزائد )**: أن الأشياء الخطرة أو المخيفة هي أسباب الهم الكبير و الانشغال الدائم للفكر و ينبغي أن يتوقعها الفرد دائما و أن يكون على استعداد لمواجهتها .
  - **الفكرة السابعة (تجنب المشكلات)** : من الأسهل للفرد أن يتجنب بعض المسؤوليات و أن يتحاشى مواجهة الصعوبات بدلا من مواجهتها .
- ( حسن، 2010، ص 40 )
- **الفكرة الثامنة (الاعتمادية)** : يجب أن يعتمد الشخص على الآخرين و يجب أن يكون هناك شخص أقوى منه لكي يعتمد عليه.
  - **الفكرة التاسعة (الشعور بالعجز و أهمية خبرات الماضي)** : أن خبرات و الأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك و المؤثرات الماضية لا يمكن استئصالها.
  - **الفكرة العاشرة (الانزعاج لمتاعب الآخرين)** : ينبغي أن يحزن الفرد لما يصيب الآخرين من اضطرابات و مشكلات .

● **الفكرة الحادية عشر (ابتغاء الحلول الكاملة) :** هناك دائماً حل لكل مشكلة وهذا الحل يجب التوصل إليه و إلا فإن النتائج سوف تكون خطيرة .

(حسن ، 2010 ، ص50 )

لقد عبرت هذه الأفكار التي طرحها آلبرت أليس على الواقع المر الذي يعيشه الفرد المفكر بطريقة غير عقلانية، هنا نلاحظ مدى صعوبة تأقلم هذا الفرد على الأحداث و عجزه على تجاوز مختلف المواقف التي يتعرض لها أي فرد في حياته.

### 2.3 الأفكار اللاعقلانية كما أوردها المحمدي :

أشار المحمدي أن الأفكار اللاعقلانية هي في الأصل رغبات وأشياء يجربها الإنسان ويفضلها إلا أنها أخذت طابع المطالب المطلقة، والشروط اللازمة التي لا يمكن التنازل عنها، وهناك ثلاثة أنواع من هذه الأفكار وهي:

○ **أفكار تتعلق بالذات:** مثل أحب أن أتقن كل شيء و إذا لم أفعل ذلك فإنه أمر فضيع لا يمكن أن أتحملة ومثل هذه المعتقدات تؤدي إلى الخوف و القلق، والاكتئاب والشعور بالذنب .

○ **أفكار تتعلق بالآخرين :** مثل أحب أن يعاملني الناس معاملة حسنة عادلة وإذا لم يفعلوا ذلك فإنه أمر فضيع لا أتحملة و تؤدي هذه الأفكار إلى الشعور بالغضب والعدوانية والسلبية.

○ **أفكار تتعلق بظروف الحياة :** مثل يجب أن تكون الحياة بالشكل الذي أريده وإذا لم تكن كذلك فإنه أمر فضيع لا أتحملة وتؤدي هذه الأفكار إلى الشعور بالأسى والألم النفسي .

(علي، 1424، ص35)

#### 4. أسباب الأفكار اللاعقلانية و مصادر اكتسابها

##### 1-4 أسباب الأفكار اللاعقلانية :

يكتسب الفرد أفكاره و معتقداته ممن حوله كالأسرة والمجتمع الخارجي أو نتيجة لتعامله العقيم مع البيئة، ومن بين الأسباب التي تؤدي إلى سيادة الأفكار اللاعقلانية :

##### \* أساليب المعاملة الوالدية السلبية :

لأساليب المعاملة الوالدية دور في نشأة الأفكار اللاعقلانية من حيث:

- نوعية الأفكار و المعتقدات التي يغرسها الآباء في الأبناء و ما يترتب عليها من آثار سلبية، لاسيما إن كانت لاعقلانية كالعدوان و العنف وتدمير الأشياء و ممتلكات الغير، واستخدام الألفاظ السوقية عند التعامل مع الآخرين .
  - الرعاية المبالغ فيها في التنشئة تجعل الطفل لا يتعلم كيف يتعامل مع المشكلات بنفسه ولا يشعر بالاستقلالية ولا يحترم قرارات الوالدين، إضافة إلى الخوف من الوقوع في الأخطاء وعدم القدرة على الدفاع عن نفسه.
  - افتقار العلاقة بين الوالدين و الطفل للتفاعل الايجابي و الاحترام المتبادل فيشعر الطفل بانهزام الذات.
- (نور الدين، 2014، ص 101)

##### \* الأسرة :

تلعب الأسرة و المحيط دور كبير في اكتساب الفرد الأفكار اللاعقلانية وهذا ما أكده زهران (2001) بقوله "إن الظروف الأسرية السلبية تلعب دور في اكتساب الفرد للأفكار اللاعقلانية، حيث تبين بعض المراهقين من الجنسين يعيشون في مناخ أسري غير عادي مثل ( أبناء المطلقين والذين لا يعيشون مع والديهم بل مع بدائل أبوية ) كانت لديهم أفكار لا عقلانية بدرجة مرتفعة و المرتبطة ببعض المصاحبات و الأعراض النفسية السلبية مثل الشعور بالاكنتاب النفسي المرتفع .

أشار الشربيني (2005) إلى أن الأفكار اللاعقلانية و العقلانية تكمن وراثها الأسرة أو العائلة .

ذكرت سري (1990) أن الأفراد يتعلمون الأفكار اللاعقلانية من الأسرة و المحيط الذي يعيشون فيه، وذلك من خلال التعلم المبكر غير المنطقي حيث يكون الفرد مستعدا نفسيا لاكتساب الأفكار اللاعقلانية من الأسرة و الثقافة التي يعيش فيها .

(نور الدين، 2014، ص 102)

#### \* المستوى الاجتماعي :

أوضح الغامدي (2009) أن نتائج بعض الدراسات أشارت إلى أن الأفراد ذوي المستويات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية المتوسطة ودون المتوسطة ظهرت لديهم بوضوح وبدرجة عالية عدد من الأفكار اللاعقلانية أكثر من الأسر ذات المستويات الاقتصادية والاجتماعية و الثقافية العالية.

#### \* العزلة الاجتماعية :

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

(هديل، 2013، ص34)

#### \* العوامل الوراثية :

يلعب العامل الوراثي دورا في إحداث الأفكار اللاعقلانية وتهيئة المريض و استعداداه للإصابة بهذا الاضطراب .

يتفق معظم أطباء النفس و العقل على أن الاستعداد الوراثي للاضطراب ينتقل من خلال موروثات متعددة العوامل وليس من خلال موروثات مسيطرة أو إسترجاعية ، فالعامل الوراثي هام و الذي يورث هو الاستعداد للاضطراب فالنسبة قد تصل إلى (41%) بين الأولاد، أما إذا أصيب أحد الوالدين فتكون النسبة بين الأولاد (16%) .

(سليمان، 1987، ص50 )

#### \* الجمود الفكري:

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

#### \* دور الغدد و الهرمونات:

تؤكد معظم الدراسات الحديثة على وجود ارتباط بين الغدد الصماء و الهرمونات ومرضى الاضطراب ، وقد وجد "دايزان" أن (30%) من مرضى الفصام يعانون من اضطرابات نوعية في نشاط الغدة الدرقية.

لوحظ أيضا أنه من النادر حدوث الاضطراب عند الأطفال وكثرة حدوثه في مرحلة البلوغ و في سن اليأس وبعد الولادة ، و في فترات يتضح فيها اضطراب الهرمونات في الجسم و هذا ما أيدته دراسات العالم "موت" الذي أرجع مرض الفصام إلى الاضطرابات في عمل الغدد الصماء، وقد يكون من أسباب هذه الاضطرابات الضغوط النفسية والاضطرابات الوجدانية.

(سامية، 2007، ص 14)

**\* ثقافة المجتمع :**

إذا انتشرت الأفكار اللاعقلانية في مجتمع ما فإنها سوف تفرز لدى أفرادها فتعم المجتمع الخارجي أو البيئة وبذلك يكون هذا الفرد اللاعقلاني ضحية لبيئته.

**\* دور الجهاز العصبي :**

إن بعض الأمراض العضوية التي تصيب الجهاز العصبي، تؤدي إلى أعراض شبيهة بالأفكار اللاعقلانية، هذه الاضطرابات التي تصيب الجهاز العصبي تؤدي إلى أعراض فصامية وأن الفصام نفسه يحتمل أن يكون سببه اضطراب فيسيولوجي في الجهاز العصبي.

يعتمد علماء الاتحاد السوفياتي أن سبب الفصام هو النقص الوظيفي في الخلايا العصبية، نتيجة تسمم عام في الجسم ناشئ من اضطرابات التمثيل الغذائي. وأن التسمم العام هو سبب ضمور واضطرابات في الخلايا العصبية ولكن قد يكون ذلك نتيجة للمرض وليس سببا له. (فهد، 1428، ص 75 )

لقد تعددت أسباب الأفكار اللاعقلانية وتتنوعت مصادر اكتسابها حتى أصبحت تشكل مصدر تهديد وإزعاج وخطر على الفرد بصفة خاصة والمجتمع عامة، ذلك أن الفرد المعتقد لمثل هذه الأفكار يساهم في نشرها من خلال تفاعله وتأثره وتأثيره المتبادل عن طريق أفكاره وانفعالاته و سلوكياته حتى تعم جميع أطراف المجتمع.

ولما كانت الوقاية خير من العلاج كانت لابد من وضع حد وقمع لمثل هذه الأفكار في مهدها حتى لا تنتشر بين جميع أطراف المجتمع، ونصل إلى ما لا يحمد عقباه مجتمع لاعقلاني.

## 2-4 مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية:

تعددت مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية وتتنوع وكذلك اختلفت باختلاف آراء الرواد و المؤسسين للنظريات، فكل واحد منهم يرى أن الأفكار الغير عقلانية مستمدة من وجهة معينة ومن بين هذه الآراء نذكر :

يرى سري (1990) أن الأفكار الغير عقلانية تنشأ من خلال التعلم المبكر الغير منطقي، حيث يكون الفرد مستعدا نفسيا لاكتساب الأفكار اللاعقلانية من خلال الأسرة والبيئة التي يعيش فيها.

وقد ربط (ألبرت أليس) بين الناحية البيولوجية و البيئة الثقافية كمحددات لاكتساب الأفكار الغير عقلانية بقوله " إن بعض أفكار الإنسان الغير عقلانية تتبع من عجزه البيولوجي ، و أن معظم هذا العجز يؤكد أو يغرس من خلال التربية و القائمين عليه كأبوين و المدرسين و الاتصال بالثقافة وما تبثه وسائل الإعلام و نتيجة ذلك فإن العديد من الأشخاص يكونون لديهم أفكار غير عقلانية أساسية تؤدي إلى الشعور بالإحباط والعصاب.

(غالية ، 2015، ص21)

بينما يرى الشربيني (2005) أن هذه الأفكار العقلانية و الغير عقلانية يكون ورائها أو خلفها الأسرة والعائلة و تعززها أيضا وسائل الإعلام، وأظهرت نتائج دراسته أن مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية هي الأب بنسبة 72.22% ، الأم بنسبة 44.44% ، الأصدقاء بنسبة 16.67% ، المدرسة والجامعة بنسبة 11.11%، ووسائل الإعلام بنسبة 11.11%.

ويرى زيود (1998) أن ميل الناس للتفكير الغير عقلائي و التعود على التدمير الذاتي و التفكير الغير مرغوب فيه وعدم المسامحة غالبا ما يتفاقم بسبب مستوى ثقافتهم وفئة عائلاتهم الاجتماعية، حيث أن قابليتهم للتأثر بأفكار الآخرين تكون أعظم خلال سنوات حياتهم الأولى ، ونتيجة لذلك فإنهم أكثر تأثرا بالضغوط العائلية والاجتماعية.

كذلك يرى الأنصاري ومرسي ( 2007 ) بأنه لا يمكن إغفال مسؤولية الآباء عن نوعية الأفكار والمعتقدات التي يغرسونها في الأبناء وما يترتب عليها من آثار سلبية لا سيما إن كانت غير عقلانية كالعدوان والعنف وتدمير الأشياء واستخدام الألفاظ السيئة عند التعامل مع الآخرين .

بينما ترى شحاتة ( 2006 ) أن هناك العديد من المصادر التي يستمد منها الفرد أفكاره سواء العقلانية أو الغير عقلانية منها المدرسة والأصدقاء، الأسرة والجيران، العمل ووسائل الإعلام ومن الممكن أن تعدل هذه الأفكار إذا كانت غير عقلانية بأفكار عقلانية.

(غالية ، 2005، ص22)

## 5. أعراض وسمات الأفكار اللاعقلانية :

### 1-5 أعراض الأفكار اللاعقلانية:

يمكن تقسيم أعراض الأفكار اللاعقلانية إلى :

#### ○ أعراض مزاجية :

حزين، مكتئب، غير سعيد، منخفض المعنوية، قلق، سهل الاستثارة، وفقد المتعة و البهجة، و الرضا عن الحياة.

#### ○ أعراض معرفية :

فقدان الاهتمام ، صعوبة التركيز، انخفاض الدافع الذاتي، الأفكار السلبية، التردد، الشعور بالذنب، الأفكار الانتحارية، الهلوس، الأوهام، ضعف التقييم النفسي، نظرة سلبية للنفس، الشعور بفقد الأمل في المستقبل .

(علاء، 2013، ص38 )

#### ○ أعراض سلوكية :

تأخر ردود الأفعال السيكوحركية أو زيادتها ، البكاء، الانسحاب الاجتماعي، الاعتماد على الغير، الانتحار .



○ أعراض بدنية:

اضطرابات النوم، الإرهاق، زيادة أو نقص الشهية، زيادة أو نقص الوزن، الألم، الاضطرابات المعوية، نقص الرغبة الجنسية. (فهد، 2007، ص 60).

2-5 سمات الأفكار اللاعقلانية:

قد ذكر أليس عددا من السمات المميزة للأفكار اللاعقلانية وهي :

○ المطالبة Demandness :

تشير إلى أنه توجد علاقة بين رغبات الفرد و مطالبه المستمرة و اضطرابه الانفعالي، كأن يصير على إشباع تلك المطالب و أن ينجح دائما في عمل ما، فالاضطراب يحدث عندما يقوم الفرد بأحاديث ذاتية مع نفسه والتي يفرضها بنفسه على نفسه و على العالم و الآخرين .

○ التعميم الزائد Overgeneralization:

إن الفرد يعمم النتائج التي لا تعتمد على التفكير الدقيق والتي عادة ما تقوم على الملاحظة الفردية .

○ التقدير الذاتي Selfrating:

شكل من أشكال التعميم الزائد ، فالفرد لديه المعرفة بالرؤية الذاتية للأفعال، والمواقف ولكن الضغوط لها أهمية في تحديد موقف الفرد اتجاه الأحداث التي يمر بها فيلجأ لنمط التفكير الملثوي عند تقدير القيمة الشخصية فتظهر تأثيرات سلبية لهذا التقدير منها الميل إلى التركيبات الخاطئة و المطالب غير الواقعية التي تتعارض مع الأداء وعلى هذا فعلى الفرد أن يعدل من فلسفته في مشكلة القيمة الشخصية من خلال تقبل الذات .

(رامي ، 2013، ص 47 )

○ الفضاة Awfulizing :

من المعروف أن المطالب غير المنطقية للفرد غالبا ما يرغب في تحقيقها ينشئ من الفضاة ( أي أنها تكون رغبة ملحة لديه ) وهذا يؤدي إلى الانفعالية الزائدة وعدم القدرة على حل أي مشكلة بشكل عقلاي .

○ أخطاء العزو Attribution error :

حيث يميل الفرد إلى أن ينسب أفعاله الخاطئة إلى الآخرين مما يؤثر على إدراكه للأحداث الخارجية وحالته الانفعالية وسلوكه، ومن أخطاء العزو اللوم المستمر للذات و لوم الغير .

○ اللاتجريب Anti empiricism :

الأفكار اللاعقلانية ليست مستمدة من الخبرة التجريبية للفرد حيث الدقة والصدق .

○ التكرار (الترديد) Repetition :

تكرار الأفكار اللاعقلانية باستمرار لدى الفرد بشكل لا شعوري، ويساعد على ذلك الضغوط الخارجية و الداخلية له (سماح، 2006، ص86).

○ 3-5 خطورة الأفكار اللاعقلانية :

تكمّن خطورة الأفكار الغير عقلايية

- في أنها تعتبر مصدرا من مصادر الاضطراب الانفعالي، فإنه يرتبط الاضطراب الانفعالي ارتباطا وثيقا باعتناق الفرد لمجموعة من الأفكار غير المنطقية، وأن هذا الاضطراب يستمر ما لم يغير الفرد هذه الأفكار بأفكار أخرى و منطقية وواقعية.

• كما تكمن خطورة الأفكار اللاعقلانية باعتبارها مسؤولة عن ظهور العديد من المظاهر السلوكية المرفوضة، فقد أشار نلسون Nelson أن الأفكار اللاعقلانية التي تم غرسها في نفوس الأبناء تؤدي إلى مظاهر سلوكية مرفوضة كالتعاسة والتكبر و السخرية و التمرکز حول الذات .

• وتعتبر الأفكار اللاعقلانية مؤشر من مؤشرات الضغوطات الحياتية الناجمة عن الطلاق أو وفاة مقرب أو فقدان وظيفة . (إياد، 2013، ص35 )

#### 6- استراتيجيات الكشف و العلاج للأفكار اللاعقلانية :

##### 6-1 استراتيجيات الكشف عن الأفكار اللاعقلانية :

تشمل هذه الاستراتيجيات حسب سماح (2006) ما يلي:

##### أ. وعي الاستقراء :

حيث يسأل الفرد عن الذي يقوله لنفسه عندما يشعر بالاضطراب فيركز المرشد في أسئلته عن الأفكار والبيانات الذاتية أو المعتقدات المرتبطة بالاضطراب الانفعالي والتي تكشف عن الاستنتاجات الخاطئة وليس عن الأفكار اللاعقلانية .

##### ب. تفسير الاستقراء :

يقدم الفرد ما لديه من استنتاجات عن موقف ما يقوله لنفسه عند شعوره بالاضطراب ومعظم هذه الاستنتاجات تكون خاطئة .

##### ت. تسلسل الاستنتاج :

يأخذ المرشد أحد الاستنتاجات المقدمة من المسترشد ويستخدمها في الكشف عن الأفكار اللاعقلانية فيصل لمجموعة من الاستنتاجات التي تحلل المعنى المركب للفكرة اللاعقلانية أو الاستنتاج الخاطئ

ث. الأسلوب الافتراضي :

يسأل فيه المرشد الفرد عن أفكاره واستنتاجه ثم يسأله عن ماذا بعد ذلك ؟

ج. تفسير الاستدلال :

يكون المسترشد غير واع بأفكاره واستنتاجاته الخاطئة وغير قادر على تقديم أي استنتاج فيقدم له المرشد أي فكرة : يفترض أنها قريبة من أفكار المسترشد.

(نور الدين، 2014، ص 79)

## 6-2 آليات العلاج للأفكار اللاعقلانية:

تتركز آليات العلاج حول نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت أليس .

تعتبر هذه النظرية طريقة متكاملة للعلاج والتعلم، وهي تستند إلى أرضية نظرية معرفية إدراكية، انفعالية، سلوكية، وهي تؤيد العلاج النفسي الإنساني والتعليمي وهي تتكون من نظرية الشخصية التي هي نظام فلسفي وطريقة علاجية نفسية .

و أن أحد أسس العلاج العقلاني العاطفي هو أن مشاكل الإنسان تنتج من طريقة تفكير الإنسان ومعالجته لهذه الأحداث الخارجية، ويرى أليس أن نظام الأفكار اللاعقلانية هو الهدف الأساسي التي تسعى لإزالتها و التخلص منها، فالمعالج النفسي يعلم العميل كيف يبدل الأفكار اللاعقلانية بأخرى عقلانية. (صباح، 1998، ص248)

يمثل العلاج العقلاني الانفعالي نظرية في الشخصية و أسلوب في العلاج النفسي، الذي وضعه و أسسه و طوره عالم النفس الأمريكي ألبرت أليس، حيث كانت بداية ممارسته للعلاج النفسي عام (1943) من خلال التعامل مباشرة مع مشكلات المرضى و استطاع مساعدتهم في التغلب على مشكلاتهم في عدد قليل من الجلسات، ولاحظ أن العلاج النشط يعطي ثماره . غير أنه بحث عن علاج أكثر عمقا فاتجه إلى التحليل النفسي، وبعد ممارسته له اتضح له أنه غير مجدي وفي الفترة (1935-1955) درس أليس عددا كبيرا من

الأساليب العلاجية، ثم توصل عام (1955) إلى من أسماه العلاج العقلاي Rational Therapy (RT)، وكان أليس يرى منذ البداية أن الأفكار والانفعالات والسلوك هي عمليات نفسية مترابطة ومتفاعلة ومتداخلة، وأن أسلوب العلاج يهتم بجميع هذه النواحي، لكنه تعرض لنقد شديد نتيجة ما أوحى به هذا الاسم من إهمال للسلوك و الانفعال، وفي عام (1961) بادر إلى تغيير اسم العلاج إلى العلاج العقلي الانفعالي Rational Emotive Therapy (R.E.T) وفي عام (1993) غير اسم العلاج إلى Rational Emotive Behavior Therapy (R.E.B.T) و على الرغم من هذه التعديلات في الاسم إلا أن البنية لهذا الأسلوب لم تتغير منذ البداية. (علي ، 2013، ص 54)

وفي صياغته الأولى لنظرية العلاج العقلاي الانفعالي وضع أليس ثلاثة فروض أساسية لفهم هذه الطريقة :

1/ أن التفكير و الانفعال بينهما صلة وثيقة .

2/ درجة الصلة بين التفكير و الانفعال قوية، بحيث لأن كلاهما يوافق الثاني، و أنهما يتبادلان التأثير على بعضهما البعض وفي بعض الأحيان فإنهما يكونان نفس الشيء .

3/ أن كلا منهما يكون صورة حديث ذاتي أو عبارات داخلية، وأن هذه العبارات التي يقولها الناس لأنفسهم تصبح هي نفسها أفكارهم و انفعالاتهم، وبالتالي فإن العبارات الداخلية التي يقولها الناس لأنفسهم تصبح قادرة على توليد وتعديل الانفعالات .

( محمد، 1995، ص 389 )

**خلاصة الفصل :**

إن تفكير الإنسان هو الذي يقوده إلى السلوك الذي يصدر منه و أن المشكلات والاضطرابات التي تصيب الفرد ترجع إلى الطريقة المعتمدة في تفسير الأحداث من حوله، فعندما يفكر الفرد بطريقة عقلانية يكون أكثر إنتاجية وفي قمة السعادة والتوافق، في حين إذا فكر بأسلوب غير عقلائي فإنه يكون عرضة للقلق والاكتئاب والخوف، فالتفكير الغير عقلائي جانب سلبي يعيق حياة الفرد من مختلف الجوانب حيث يحمله محطة فشل، وهناك العديد من العبارات التي توضح طريقة التفكير الغير عقلائي.

# الفصل الثالث

# قلق الإمتحان

تمهيد

- 1- مفهوم قلق الامتحان
- 2- المقاربات النظرية لقلق الامتحان
- 3- مكونات قلق الامتحان
- 4- عوامل و أسباب قلق الامتحان
- 5- تصنيفات قلق الامتحان
- 6- أعراض قلق الامتحان
- 7- خصائص قلق الامتحان
- 8- علاج قلق الامتحان

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

للامتحانات دور هام في حياة التلميذ، فالنتائج التي يتحصل عليها في الامتحان هي الهدف الأساسي لتقييم التعليم، وتحديد المستقبل العلمي له، لذلك يعتبر أحد الأساليب لتقييم المنظومة التربوية، وهذا ما يثير مشكلة مخيفة ومقلقة له، حيث يوصف هذا العصر بعصر القلق فهو يعد عصب الحياة النفسية وسمة مميزة لها، وخاصة إذا كان مرتبطا بالإبداع وتحقيق النتائج. ولهذا فالقلق يزداد مع نهاية الموسم الدراسي، ومنه يعتبر قلق الامتحان شكلا من أشكال المخاوف التي تفرض نفسها عليها، حيث يكون هناك قلق قبل وأثناء الامتحان، وهذا ما يربك التلميذ وينقص من أدائه، إذا لم يتمكن من الاستعداد والتغلب عليه وذلك باستخدام إستراتيجيات من أجل اجتيازها بنجاح، خصوصا إذا كان الامتحان مصيريا كامتحان البكالوريا لما له من أهمية في حياة التلميذ، وهذا ما سوف نلمسه في هذا الفصل.

**1 - قلق الامتحان:**

لقد تعددت تعاريف العلماء والمفسرين حول موضوع قلق الامتحان، وذلك لتعدد وجهات النظر المختلفة، حيث أننا سنتطرق أولا إلى تعريف القلق باعتباره المصدر الأساسي لمختلف أنواع القلق.

**1- 1 مفهوم القلق:**

يعرفه الشرييني (2015) على أنه أحد الانفعالات الطبيعية، التي يمكن أن يشعر بها أي إنسان إذا تعرض لموقف ما يستدعي هذا الانفعال، وهو استجابة طبيعية فيها إعداد وتهيئة الإنسان لمواجهة الأخطار. (لظفي، 2015، ص 16)

فالقلق: "هو حالة من الخوف الغامض الشديد، الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيرا من الكدر و الضيق و الألم، والقلق يعني الانزعاج والشخص القلق يتوقع الشر دائما، ويبدو



متشائماً، ومتوتر الأعصاب ومضطرباً، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه ويبدو متردداً وعاجزاً، ويفقد القدرة على التركيز. (عثمان، 2001، ص 18)

وترى العناني (2000) : " القلق بأنه إشارة إنذار نحو كارثة توشك أن تقع، وإحساس بالضيق في موقف شديد الدافعية مع عدم التركيز و العجز عن الوصول إلى حل مثمر"، كما يعرف دافيد هارولد فنك (1997): "القلق بأنه حالة من عدم الاتزان المستمرة تنشأ بسبب وجود صراع داخلي فيما بين الاستجابات الانفعالية". (خليفة، 2017، ص 20)

إضافة إلى ذلك فقد عرفه (فرويد) بأنه " حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان و يسبب له كثيراً من الكدر و الضيق".

عرفة سبيلبرجر ( spielberger ) بأنه : " حالة انفعالية نتيجة وجود مواقف كرب يمر بها الفرد وتتسم هذه الحالة بمشاعر التوتر والتهيب والعصبية والانزعاج وتعايش هذه الحالات الانفعالية بواسطة الفرد عندما يمر بمواقف معينة تثير قلقه".

أما هورني ( Hornoy ) فقد عرفت القلق بأنه: "استجابة انفعالية لخطر يكون موجهاً إلى المكونات الأساسية للشخصية وقيمة حيوية بالنسبة للشخص".

## 1-2 مفهوم الامتحان:

لقد تناول العديد من علماء النفس والتربية مفهوم الامتحان ومنهم.

تعريف العيسوي: "هو الوسيلة المؤدية إلى معرفة قدرات الفرد و مواهبه، وإستعداده وميوله مع التعرف على جوانب الشخصية المختلفة".

أما بالنسبة لتعريف عبد اللطيف فؤاد فقد عرفه على أنه "وسيلة المدرس في الحكم على سرعة التلميذ في التفكير والفهم وفي استخلاص النتائج وإصدار الأحكام كما تقيد أيضاً على مدى فهم التلميذ للحقائق".

كما عرف جيلفورد الامتحانات على أنها: " وسيلة يعرف بها تماما ما تعلمه التلميذ تعلمًا خاطئًا بهدف إرشاده على أساس صحيح".

كما يرى نشواتي على أنه " يكاد يكون لكل شيء في الحياة مقياس يقاس به "فالمتري" لقياس الأطوال و السطوح و "الترمومتر" لقياس الحرارة و "البارومتر" لقياس الضغط الجوي و "الساعة" لقياس الزمان، ويوجد أيضا مقياس يقاس به معلومات الإنسان ومعارفه وما يحصله التلاميذ في المدارس، ولهذا الغرض وضع نظام الامتحانات و الاختبارات".

إذا فالامتحان هو سلسلة من العمليات التي تسمح بتحديد حالة تطور المتعلم في مراحل معينة من تدرج تعلمه، يتم ذلك بواسطة فروض شفوية أو مكتوبة أو علمية جزئية أو نهائية، فردية أو جماعية، موضوعية أو مقالية.

(نعيمه، 2012، ص 63)

### 1-3 مفهوم قلق الامتحان:

تعددت التعريفات التي تناولت موضوع قلق الامتحان ولقد عرفه كثير من المهتمين والأخصائيين في هذا المجال. وسوف تستعرض الباحثة في هذا المقام بعض من تعريفات وأراء هؤلاء الأخصائيين حول قلق الامتحان وهي كالتالي:

عرفه الزهران (2000) على أنه "نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالانزعاج والانفعالية، وهي انفعالية وجدانية مكدره تعتري الفرد في الموقف السابق للامتحان، أو موقف الامتحان ذاته وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والخوف من الامتحان".

ويعرف جون Ghon (1985) قلق الاختبار "بأنه حالة يمر بها الطالب نتيجة الزيادة في درجة الخوف والتوتر أثناء المرور بموقف الاختبار وكذلك الاضطراب في النواحي الانفعالية و المعرفية والفسولوجية".

ويعرف سبيلبرجر قلق الامتحان بأنه "سمة شخصية في موقف محدد ويتكون من الانزعاج والانفعالية، ويعرف الانزعاج بأنه اهتمام معرفي يتمثل في الخوف من الفشل بينما الحالة الانفعالية هي ردود أفعال الجهاز العصبي الأوتونومي، ويمثل هذين المكونين (الانزعاج) و (الانفعالية) أبرز عناصر قلق الامتحان".

ويرى احمد عبد الخالق أن قلق الامتحان " يطلق عليه قلق التحصيل في بعض الأحيان وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف و الهم عند مواجهتها". (خليفة، حورية ، 2015، ص ص 222- 223)

كما عرف ماندلر و سراسون Mandler & Sarason (1953) قلق الامتحان بأنه. " حالة إحساس الفرد بانعدام الراحة النفسية وتوقع حدوث العتاب و رغبة في الهروب من موقف الامتحان مع زيادة ردود الأفعال الجسمية".

وعرفته لندا دافيدوف Linda Davidov (1976) بأنه " نوع من القلق المرتبط بالتحصيل الأكاديمي- بقرب موعد الامتحان- حيث تدور في ذهن التلميذ أفكار الفشل يعتريه الرعب فيخاف من الرسوب حتى لو كان مستعدا لها وتكون ثقته بنفسه مضطربة ولا يقوى على العمل".

وعرفه كلور وهولاهان Culler & Holahan (1980) بأنه " نوع من القلق المرتبط بمواقف الاختبار، حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعور بالخوف الهم العظيم عند مواجهة الاختبارات".

وعرفه سير Siber (1980) بأنه " حالة خاصة من القلق العام تتميز باستجابات الفرد الفسيولوجية والسلوكية التي تصاحب اهتمامه عند احتمال حدوث الفشل".

وعرفه دوسك Dusek (1980) بأنه "شعور غير سار أو حالة انفعالية تلاومها مظاهر فسيولوجية و سلوكية معينة".

وعرفه ديفيتو وكوبيس Devito & Kubis (1983) بأن "قلق الامتحان يمكن أن يكون له صدق المفهوم كحالة وسمة في نفس الوقت". (ملاك، 2018، ص103)

## 2 المقاربات النظرية لقلق الامتحان :

لقد اختلفت وجهات النظر في تفسير القلق لدى الإنسان، وقد جاء هذا الاختلاف من ثراء المفهوم نفسه وتعقيده في نفس الوقت، لدرجة أن العديد من علماء النفس اعتبروه المحرك الأساسي لكل سلوك سوي أو مرضي ينتج عن الإنسان على حد سواء، ومن بين هذه النظريات.

### 1-2 النظرية المعرفية:

لقد حاولت كثيرا من النظريات الحديثة تفسير الإنجاز السيء المرتبط بالقلق العالي للامتحان ورأت أن التأثير النسبي للقلق في الموقف الاختباري هو دخول عوامل أخرى، حيث ينتج القلق العالي من استجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة، مثل عدم التركيز. أو الاستجابات المركزة حول الذات التي تتنافس وتتداخل مع الاستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام الأساسية ذاتها، والتي هي ضرورة حيث يرى أن الأفراد ذوي القلق العالي للامتحان يوزعون انتباههم على الأمور المرتبطة بمهمة الذات، أما الأفراد ذوي القلق المنخفض للامتحان غالبا ما يركزون على الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة أكبر، أما Culler & Halahan (1980) فقد درسوا القدرة العقلية وعادات الدراسة والانجاز الأكاديمي وقد وجد الباحثان أن لدى الطلبة أصحاب القلق العالي في الامتحان قدرات منخفضة وعادات دراسية سيئة وعلى هذا فإن جزءا على الأقل من الانجاز الأكاديمي السيئ للطلبة ربما يعود إلى معرفة أقل بالمواد الدراسية . (إبراهيم، 2008، ص59)

**2-2 نظرية معالجة المعلومات:**

قدم بنجمين وزملائه نموذج معالجة المعلومات والذي يزودنا بمفاهيم مفيدة في تحليل موقف الامتحان ووفقا لهذا النموذج يعود قصور الطلبة ذوي القلق العالي للامتحان إلى مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها، أو مراجعتها قبل الامتحان، أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته، أي أنهم يرجعون الانخفاض في التحصيل عند الطلبة ذوي القلق العالي في موقف الامتحان إلى قصور في عمليات الترميز أو تنظيم المعلومات واستدعائها في موقف الامتحان. (إبراهيم، 2008، ص58)

**2-3 النظرية السلوكية:**

يرى السلوكيون أن الأفراد يستخدمون إستراتيجيات تكيفية منها ايجابية ومنها سلبية لدى تفاعلهم مع الأوساط المحيطة بهم وما تفرضه عليهم من ضغوط و مشكلات. وقلق الامتحان إستراتيجية سلبية تتمثل في الانسحاب النفسي والجسدي من الوضع المثير تتبدى في أنماط سلوكية متنوعة مثل التعرق وزيادة إفراز الإدرينالين و البكاء وعدم القدرة على مسك القلم والكتابة والتشنج. (زينب، 2018، ص735)

**2-4 نظرية القلق الدافع:**

تفسر هذه النظرية قلق الامتحان على أساس أن الدوافع المرتبطة بموقف الامتحان تعمل على حث واستثارة الاستجابات المناسبة للموقف، وقد تؤدي في النهاية إلى أداء مرتفع، وبهذا يعمل القلق كدافع لوظيفة استشارية للاستجابات المناسبة لموقف الامتحان. وأكد تيلور وسبنس في نظريتهما القلق الدافع أن شعور التلميذ الدافع أن شعور التلميذ بالقلق في الامتحان صفة حسنة تدفعه إلى تحسين أدائه فيحصل على درجات مرتفعة، وهذا يعني أن هناك ربطا بين دافع الشخص للعمل والنشاط وبين القلق، أي أن الإنسان عندما يكون في موقف الامتحان يشعر بالقلق الذي يحفز مهامه بنجاح. (سليمة، 2004، ص73)

## 2-5 نظرية القلق المعوق:

تفسر نظرية قلق الامتحان على أساس أن شعور التلميذ بالقلق يعمل كمعوق لسلوكه، حيث أنه قد يثير استجابات مناسبة أو غير مناسبة لموقف الامتحان، وقد يؤدي هذا إلى انخفاض مستوى أداء الامتحان، ويستند هذا النموذج إلى وجهة نظر تشايلد Child التي تقوم على أن القلق كحافز في موقف العمل قد يثير استجابات لا علاقة لها بالعمل.

فسر قلق الامتحان من وجهات نظر متعددة لعل من أهمها ما افترضه كل من وماندлер و زملاءهم من أن مواقف الاختبار و العمل أو حل المشكلات تستثير لدى المرء إما دوافع تنشيط استجابات متعلقة بالعمل ذاته، و أما دوافع العمل التي تنشيط بدورها استجابات دخيلة على العمل، ويؤدي إظهار النوع الأول من الدوافع و مصاحباته إلى تحسين الأداء وإنجاز العمل بينما يؤدي الأنواع إلى تعويق الأداء الفعال نظرا لما يولده لدى الأفراد من استثارة شديدة وانزعاج واضطراب وتشويش مبالغ فيه بالتهديد، وهي استجابات مضعفة للأداء.

(زينب، 2018، ص735)

## 3- مكونات قلق الامتحان:

يشير المهتمين في هذا المجال إلى أن قلق الامتحان يتضمن مكونين أساسيين هما كالتالي:

1- المكون المعرفي: أو الانزعاج **Worry** حيث ينشغل الفرد بالتفكير في

تبعات الفشل مثل فقدان المكانة و التقدير، وهذا يمثل سمة القلق.

2- المكون الانفعالي: أو الانفعالية **Emotionality**، حيث يشعر الفرد

بالضيق و التوتر و الهلع من الامتحانات، وبالإضافة إلى مصاحبات فسيولوجية، وهذا يمثل حالة القلق.

ويشير ليبيرت و موريس بينا أنه يوجد عاملان لقلق الاختبار هما:

1- الاضطرابية (المكون العقلي الذي يؤثر على أداء الفرد) فهي المسؤولة عن تقليص الأداء لدى الفرد بما تبعثه في كثير من الأحيان من استجابات لا تكون مناسبة .

2- الانفعالية: وهي رد الفعل المباشر للضغط النفسي الذي يستثيره الموقف في حين يرى فيليبس و آخرون أن قلق الامتحان يتكون من عاملين رئيسيين هما:  
- القلق: نقص الثقة بالنفس.

- الانفعالية: وهي الاستجابات غير الإرادية المصاحبة للموقف.

ويضيف زهران (2000) أن هناك خمسة عوامل خاصة بقلق الاختبارات وهي كالتالي:

- الخوف والرغبة من الاختبارات.
- الضغط النفسي للاختبارات.
- الخوف من الاختبارات الشفوية المفاجئة.
- الصراع النفسي المصاحب للاختبار.
- الاضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للاختبار.

(إبراهيم، 2008، ص ص 59 - 60)

#### 4- عوامل و أسباب قلق الامتحان:

إن من العوامل التي تسبب في ظهور قلق الامتحان لدى التلاميذ ما يلي:

##### 1- المستوى الاقتصادي و الاجتماعي:

يتأثر قلق الامتحان بالمستويات الاقتصادية الاجتماعية للأفراد، فقد أكدت الأبحاث أن الأفراد الذين ينحدرون من المستويات الاقتصادية الاجتماعية الدنيا تكون درجاتهم في

مقاييس قلق الامتحان أعلى من درجة الأفراد الذين ينحدرون من المستويات الاقتصادية الاجتماعية العليا.

ويتفق ما سبق مع ما توصل إليه سريفا ستافا وآخرون (Sivastava & al 1980) في دراساتهم عن قلق الامتحان والتحصيل الدراسي الأكاديمي كالتين في المستوى الاقتصادي والاجتماعي. ووجدوا أن المستوى الاقتصادي يرتبط إيجابيا بالتحصيل الأكاديمي للفرد في حين ارتبط سلبيا بدرجة قلق الامتحان، إلا أن النتائج لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في درجة قلق الامتحان إذ تغير المستوى الاقتصادي والاجتماعي من عال إلى منخفض. (سليمة، 2012، ص 77)

وهذا يتفق مع نتائج الدراسة التي قام بها ويلينج وآخرون (Willing & al 1984)، حيث وجدوا أن الأفراد ذو قلق الامتحان المنخفض هم من أسر ذات مستوى اجتماعي مرتفع ويقفون على حدود التقسيمات الاقتصادية داخل المجتمع.

ويفسر الباحث النتيجة بكون الأسرة الفقيرة لا تتمتع بالاستقرار المادي والمعنوي، مما يجعلها تحرص على دفع أولادها إلى التعليم دفعا ينعكس على نفسياتهم، كما أنها تفتقر إلى منهجية تنظيم أوقات المذاكرة لأبنائها، أو عدم استغلال الوقت المدرسي بشكل كافي. كما توصل إلى أن الأم الأمية والغير عاملة تساهم في زيادة درجة قلق الامتحان لدى أبنائها. وفسر ذلك بأن الأم الغير مؤهلة علميا ووظيفيا لا تستطيع أن تواكب حياة أبنائها التعليمية ولا خطورة المرحلة التي يتقدمون إليها فهي قلقة عليهم سواء كانوا في امتحان لنهاية العام أو امتحان لنهاية الفصل.

## 2- المستوى الدراسي:

لقد أكدت بعض الدراسات أن قلق الامتحان لا يتأثر بالمرحلة التعليمية ولا بالمستوى الدراسي، فهو ظاهرة عامة عند جميع التلاميذ، ولكن يزداد مستواه أكثر بعد التقدم في المستوى الدراسي، وفي المرحلة التعليمية نظرا لزيادة تعقد المهام الخاصة بكل مرحلة أو



مستوى وزيادة وعي وإدراك التلميذ لمسؤولياته، حيث تشير دراسة هيل Hill (1972) إلى أنه "يبدأ ظهور قلق الامتحان في الصف الثاني ابتدائي ثم يتزايد تدريجياً سنة بعد أخرى.

(سليمة، 2012، ص 78)

### 3- التخصص الدراسي:

تشير بعض الدراسات إلى أن التخصص الدراسي يعد من العوامل التي قد تؤثر في مستوى قلق الامتحان، حيث تؤكد هذه الدراسات وجود فروق بين بعض التخصصات كالأدبي و العلمي في التنبؤ بقلق الامتحان. ومن أهمها: دراسة علي شعيب (1987) التي تهدف إلى معرفة الفروق بين أفراد القسمين العلمي و الأدبي لطلاب وطالبات الثانوية العامة بمكة المكرمة في درجة قلق الامتحان. فتوصل خلال اختبار الفرضية الرابعة إلى أن التخصص الدراسي (علمي/ أدبي) يساهم في التنبؤ بدرجة قلق الامتحان لصالح التخصص العلمي، وفسر النتيجة بكون بعض التخصصات الأخرى، فطلاب الشعب العلمية ينظرون إلى تخصصهم على أنه أصعب من نظيره في الشعب الأدبية. (سليمة، 2012، ص 79)

### 4- الذكاء:

يبدو أن مستوى قلق الامتحان يتحدد حسب درجة الذكاء، حيث بينت نتائج بعض الدراسات وجود ارتباط سلبي بين قلق الامتحان والذكاء ومن أهمها ما توصلت إليه دراسة فيشر وأوري Fisher & Axery (1973) من نتائج تتمثل في انخفاض قدرات التلاميذ.

### 5- الجنس:

لقد أثبتت العديد من الدراسات وجود الفروق بين الجنسين في قلق الامتحان، لكن هناك من يرجع هذه الفروقات إلى طبيعة تكوين الجنسين و خصائصهما .

وما يؤكد ذلك قول لندا أيكل Eakel (1965) بأن "الفروق بين الجنسين في ظاهرة القلق يصعب برهنتها، ومن المتفق عليه عموماً أن البنات يسهل عليهن أكثر من البنين الاعتراف بالقلق.

أما الذكور فيتوقع منهم أن يسلكوا مثل الرجال بمعنى أن يتصرفوا بشجاعة. وهذا يعني أن الإناث أكثر إرادة في الاستجابة ب (نعم) على مقاييس قلق الامتحان. أما الذكور أقل استجابة ويجدون صعوبة في الاعتراف بالقلق لأنهم يرون أنه يضعف ويقلل من ذكورتهم.

#### 6- الفشل الدراسي:

لقد بينت بعض الأبحاث أن قلق الامتحان يرتبط بانخفاض مستوى التحصيل الدراسي الذي يؤدي إلى تكرار السنة الدراسية أو التسرب المدرسي. وهذا ما أكده كالاقلان ومانستيد Callaglanet & Manstead (1983) بقولهم أن : " قلق الامتحان يرتبط بخبرة الفشل في حياة التلميذ وتكرار مرات الفشل.

( سليمة، 2012، ص ص 80 - 82 )

#### 7- عادات الاستذكار:

تعد عادات الاستذكار من العوامل المؤثرة في ارتفاع أو انخفاض مستوى قلق الامتحان، وذلك أن الكثير من التلاميذ الذين لديهم عادات دراسية سلبية، بحيث لا يأخذون الدراسة مأخذاً إلا قبل الامتحان بفترة قليلة. الأمر الذي يؤدي إلى تراكم المواد الدراسية ممثلة ذلك عبئاً كبيراً عليهم، ومن ثم يشعرون بالقلق و التوتر و الخوف من الامتحانات. أما التلاميذ الذين لديهم عادات دراسية إيجابية بحيث يستذكرون دروسهم بانتظام طوال العام فإنهم لا يشعرون بالقلق.

(سليمة، 2012، ص 83)

#### 5- تصنيفات قلق الامتحان:

كان أثر القلق على أداء الفرد لمختلف الأعمال موضوعاً لعدد من الدراسات، فقد أوضحت هذه الدراسات منذ زمن طويل طبيعة العلاقة المنحنية بين القلق والأداء، ومنذ ما

يقرب من ثمانين عاما أوضح كل من ياركس ودودسون Yerkes & Dedson (1908) أن "إثارة القلق عندما تكون منخفضة أو غائبة فإن أداء الفرد يكون ضعيفا أو غير كافي، كذلك فإن الإثارة عندما تكون قوية جدا فإن الأداء يتدهور".

وبذلك يكون للقلق تأثير على الأداء في الامتحان (التأثير الميسر) و (التأثير المعوق)، حيث كان للمحاولة الرائدة التي قام بها ألبرت وهاربر Albert & Harbir (1960) أثرها في التمييز بين نوعين من القلق الاختباري: القلق المساعد (الميسر)، والقلق المعوق (المعسر)، ونجح الباحثان في تصميم أداة لقياس كل منها، كما أسفرت دراستهما عن نتائج تتمثل في أن القلق المساعد يؤدي إلى تحصيل مرتفع، بينما يؤدي القلق المعوق إلى تحصيل منخفض لدى التلاميذ.

وعليه يمكن تصنيف قلق الامتحان من حيث تأثيره على مستوى أداء الفرد لواجباته ومهامه في الامتحان، إلى قلق الامتحان الميسر وقلق الامتحان المعسر:

**1- قلق الامتحان الميسر:** هو قلق الامتحان المعتدل ذو الأثر الايجابي المساعد، والذي يعتبر قلقا دافعا يدفع التلميذ للدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع، وينشطه ويحفزه على الاستعداد للامتحانات، وييسر أداء الامتحان، أي كلما كانت درجة القلق متوسطة وفي الحدود المعتدلة كان تأثيرها أقرب إلى التسيير.

وحسب جينا أرمينداريز Armindariz (1998) فإن قلق الامتحان المعتدل، مع القدرة على التحكم في الانفعالات السالبة يؤديان إلى تحسن الأداء في الامتحان.

**2- قلق الامتحان المعسر:** هو قلق الامتحان المرتفع، ذو الأثر السلبي المعوق، حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف والانزعاج والرغبة، ويستثير استجابات غير مناسبة، مما يعوق قدرة التلميذ على التذكر و الفهم، ويربكه حين يستعد للامتحان، ويعسر أداء الامتحان.

ويلاحظ أن قلق الامتحان المرتفع (المعسر)، يؤثر تأثيرا سلبيا في التحصيل الدراسي وفي أداء الامتحان بالمقارنة بالقلق المعتدل (الميسر). (سليمة، 2012، ص ص 74-76)

### 6- أعراض قلق الامتحان:

يعد قلق الامتحان من نوع قلق الحالة تميزا له عن قلق السمة ومن الأعراض التي تنتاب الفرد أثناء تعرضه لقلق الامتحان ما يلي:

○ التوتر والأرق وفقدان الشهية وتسلب بعض الأفكار الوسواسية قبيل وأثناء ليالي الامتحان.

○ كثرة التفكير في الامتحانات والانشغال قبل و أثناء الامتحان في النتائج المترتبة عليها.

○ تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق و الشفتين و سرعة التنفس و تصبب العرق وآلام البطن والغثيان.

○ الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الامتحان.

○ الخوف و الرهبة من الامتحان و التوتر قبل الامتحان.

○ اضطراب العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير.

○ الارتباك والتوتر ونقص الاستقرار و الأرق ونقص الثقة بالنفس.

○ تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز واستدعاء المعلومات أثناء أداء الامتحان.

○ الرعب الانفعالي الذي يشعر به الطالب بأن عقله صفحة بيضاء، وأنه نسي ما

ذاكر بمجرد الاطلاع على ورقة أسئلة الامتحان.

○ وجود تداخل معرفي، يتمثل في أفكار سلبية غير مناسبة عن الامتحانات، ونقص

إمكانية المعالجة المعرفية للمعلومات.

وهذه الأعراض والسلوكيات الفسيولوجية والانفعالية والعقلية تترك الطالب وتعيقه عن

المهام الضرورية للأداء الجيد في الامتحان لكونها مرتبطة بوسيلة التقييم، وقد تكون معززة

من قبل الأسرة والمدرسة باعتبار أن نتيجة امتحان ستؤدي إلى مواقف مصيرية في مستقبل الطالب.  
(نائل، 2008، ص62)

### 7 خصائص قلق الامتحان:

هناك عدة خصائص قد لخصها سارسون Sarson (1980) في :

- \* يدرك الطلبة بأن الامتحان صعب ومهدد.
- \* يعتبر الطلبة أنفسهم غير فعالين ولا مستعدين لأخذ الامتحان.
- \* يركز الطلبة أنفسهم غير فعالين ولا مستعدين لأخذ الامتحان.
- \* يسيطر شعور الخوف والنقص الذاتي ويكون هذا الشعور قويا يتداخل مع النشاط المعرفي للمهمة.
- \* يتوقع الطلبة الفشل وفقدان الاحترام من قبل الآخرين. (أحمد، 2008، ص97)

### 8 علاج قلق الامتحان

يرى أبو ملح أن هناك مجموعة من الأفكار بإمكانها أن تساعد قليلا التخفيف من القلق:

- لا تكثر من شرب المثيرات قبل الامتحان لأنها تزيد الإجهاد.
- تجنب الأكل على الأقل ساعتين قبل الامتحان ويفضل تناول وجبة خفيفة لأنه يرى حين تناول وجبة كاملة يندفع الدم من الدماغ إلى الجهاز الهضمي وهذا يبطئ المقدرة على استرجاع المعلومات.
- ارتداء ملابس مريحة لأنها تشعرك بالراحة أثناء عملية الامتحان.
- جهز نفسك للامتحان وعندما تشعر بالتوتر خذ قسطا من الراحة، أغمض عينيك مرة أخرى.
- اقرأ الإرشادات و الأسئلة بدقة، اقرأ الأسئلة كما هي وليس كما تريدها أن تكون.

➤ أدر وقت الامتحان بحكمة، أنظر إلى كل الاختبار ثم أعد إستراتيجيتك الهجومية وحدد أي الأسئلة التي ستبدأ بها.

➤ ابحث عن مفاتيح الأسئلة، دائما يكون هناك لمحات عن الإجابة.

(محمد، 2016، ص 55)

### خلاصة الفصل:

من خلال المعطيات الواردة في هذا الفصل يمكننا القول أنقلق الامتحان يعد من المشكلات العويصة التي تجر التلاميذ إلى نتائج وخيمة وعصبية إذا ما كانوا جاهلين بكيفية التعامل أو التكيف معها. فيعتبر قلق الامتحان استجابة انفعالية غير سارة تتسم بالتوتر والانزعاج والخوف ويظهر على شكل جملة من الأعراض النفسية والفسولوجية، يمكن الاعتماد عليها في تشخيص هذه المشكلة بشكل واضح ودقيق، حيث يرجع قلق الامتحان لعدة أسباب منها ما هو متعلق بالتلميذ نفسه ومنها ماله علاقة بالمحيط الخارجي، سواء المدرسة أو الأسرة أو المجتمع.

وعليه فإن هذه المشكلة التي يواجهها التلميذ في الوسط المدرسي تمثل مؤشرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها، فإن لم يستطع التلميذ مواجهتها والتكيف معها كانت مهددة للأداء الأكاديمي، وعبرة عن بداية للكثير من المشكلات الأخرى في كل المراحل التعليمية وبما في ذلك مرحلة التعليم الثانوي التي تنتهي بامتحان مصيري بالنسبة للتلاميذ.

# الفصل الرابع

## الدراسة الميدانية

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- الدراسة الأساسية و حدودها

3- حالات الدراسة و مواصفاتها

4- أدوات الدراسة

خلاصة الفصل

## تمهيد

إن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري المنطلق منه، ويتطلب تدعيمها ميدانياً من أجل التحقق من فرضيات الموضوع، وهذا ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم و المناسب لموضوع الدراسة، والأحداث المناسبة لجمع المعلومات التي يعتمد عليها فيما بعد، وكذا حسن استخدام أدوات الدراسة لجمع المعلومات التي يعتمد عليها فيما بعد.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة، وكذا الأدوات المستعملة في هذا البحث، فمن خلال هذا الفصل سنحاول استخدام الخطوات المنهجية لأجل الإجابة عن تساؤلات البحث، ولتحقق من فروضه ولذلك سنقوم هنا باستعراض الدراسة الاستطلاعية، وأهدافها ونتائجها بالإضافة إلى الدراسة الأساسية والتي تكمن في الإطار الزمني والمكاني، كذلك مجتمع البحث، و أدوات جمع البيانات.

## 1 الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل البحث للتأكد من سلامتها و وضوحها، ولا تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم الخطوات لبناء أدوات الدراسة فحسب، بل تتعدى هذه الأهمية إلى ضبط الدراسة من بدايتها حتى نهايتها وذلك بما تقدمه من بناء تصورات حول جوانب الدراسة وهي مرحلة تجريب مكونات الأدوات بعد إعدادها و صياغتها وذلك للتأكد من مدى صلاحيتها و ملائمتها، كما أنها توفر للباحث فرصة للتعرف على مختلف الصعوبات التي قد تواجهه في الواقع وهو يعالج الظاهرة، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من صلاحية أدوات جمع المعلومات المطلوبة التي أعدها الباحث.



## 1-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية :

كان الغرض من إجراء الدراسة الاستطلاعية ما يلي :

- بداية البحث عن حالات الدراسة.
- اختيار الأدوات المناسبة لإجراء البحث.
- بناء و تصميم الأدوات المناسبة لإنجاز البحث.
- التأكد من أدوات البحث كهدف وكننتيجة.
- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية.
- ضبط الطرق التي يمكن توزيع و تطبيق أدوات البحث من خلالها مثل تحديد زمان و مكان إجراء الدراسة الاستطلاعية.

## 1-2 نتائج الدراسة الاستطلاعية :

نظرا للظروف الحالية التي تعيشها البلاد والتي سادت العالم بأسره جراء تفشي جائحة كورونا (كوفيد 19)، أين تعذر علينا زيارة المؤسسات التعليمية من أجل إتمام الجانب التطبيقي المتعلق بمذكرة التخرج، كان سبب إغلاق (المؤسسات) راجع للعطلة المفاجئة، بدأنا البحث عن حالات الدراسة عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي (السوشيال ميديا) و أيضا عن طريق العلاقات الشخصية، وهذا ما يشبه البحث عن عينة كرة الثلج حيث تعتبر هذه الأخيرة أسلوب للوصول إلى وحدات الدراسة، فأحدى وحدات الدراسة (الشخص) يعطي للباحث اسم شخص ثاني (وحدة دراسة أخرى).

كما تم تعريف عينة كرة الثلج على أنها طريقة من الطرق يتم فيها اختيار فرد معين، وبناء على ما يقدمه هذا الفرد من معلومات تهم موضوع دراسة البحث من هو الشخص الثاني الذي سيقوم باختياره لاستكمال المعلومات و المشاهدات المطلوبة، لذلك سميت بعينة

الكرة الثلجية حيث يعتبر الفرد الأول النقطة التي سيبدأ حولها التكثيف لاكتمال الكرة أي اكتمال العينة. (محمد، 2016، ص 315)

• قمنا باختيار الأدوات التي تناسب موضوع دراستنا حيث اعتمدنا على مقياسي قلق الامتحان، والأفكار العقلانية اللاعقلانية، بالإضافة إلى المقابلة العيادية النصف موجهة والملاحظة، فهذه الأدوات هي الأنسب لدراسة بحثنا هذا.

• تم بناء و تصميم أسئلة المقابلة النصف الموجهة انطلاقاً من مقياس قلق الامتحان و مقياس الأفكار اللاعقلانية و تم ضبط محاورها (المقابلة).

• تم اختيارنا لمقياس سليمان الريحاني للأفكار العقلانية واللاعقلانية والذي تم حساب صدقه بثلاث طرق وهي:

أ- **الصدق المنطقي:** تم استخراج دلالة الصدق المنطقي للاختبار باللجوء لأسلوب التحكيم من قبل المتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي وذلك باتفاق (90) منهم على صدق الفقرات في قياس البعد الذي وضعت لقياسه كمعيار لهذا الشكل من أشكال الصدق

ب- **اصدق التجريبي:** تمتع الاختبار بدلالات صدق تجريبية ظهرت في قدرته على التمييز بين الأسوياء والعصابيين حيث دلت نتائج تحليل التباين على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسط العصابيين ومتوسط الأسوياء على الدرجة الكلية للاختبار.

أما نتائج التحليل الترميزي بين العصابيين والأسوياء على جميع أبعاد الاختبار الثلاثة عشر الفرعية فقد دلت على جميع أبعاد الاختبار الثلاثة عشر تتمتع بقدرة على التمييز بين الأسوياء والعصابيين حيث تراوحت قيم (ف) بين (3.94) و(17.30) بمستويات دلالة تراوحت بين (0.05) و (0.01).

ج- **الصدق العاملي:** أن نتائج التحليل العاملي لنتائج الإختبار أظهرت معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين معظم أبعاد الاختبار فيما بينها، وبين الدرجة الكلية للاختبار.

○ **ثبات الاختبار:** تم حساب الثبات للاختبار بطريقتين وهما:

- **إعادة الاختبار:** حيث تراوحت قيم معامل الثبات للدرجات الفرعية الثلاثة عشر بين (0.45) و(0.83) وبمتوسط قدره (0.70) وبحساب معامل الثبات على أساس الدرجة الكلية للاختبار فقد وصل معامل الثبات (0.85).

- **طريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ:** تراوحت قيم معاملات الثبات لأبعاد الاختبار الثلاثة عشر ما بين (0.54) و(0.91) وبمتوسط قدره (0.89) أما معامل الثبات المحسوب على أساس الدرجة الكلية فكان (0.92).

• تم اختيارنا لمقياس سارسون لقلق الامتحان

• بسبب النتائج التي خلفتها الجائحة لم نستطع التعرف على الظروف المسبقة لإجراء الدراسة الميدانية وهذا بسبب الغلق المفاجئ للمؤسسات التعليمية، ضف إلى ذلك فقد لاقت الباحثة صعوبة كبيرة جراء التغيير المفاجئ لمسكنها الخاص، بالإضافة إلى عدم تعرفها على المحيط الذي تقطن فيه، ولذلك لم تستطع الباحثة التواصل معهم، وهذا احتراما لتدابير الوقاية.

• بالنسبة للطريقة التي استخدمتها الباحثة في توزيع و تطبيق أدوات الدراسة على الحالات، فقد قامت بتوزيع المقاييس المطبقة في هذا البحث على الحالات في مساكنهم الخاصة بسبب الظروف المذكورة سالفًا، أما بالنسبة للمقابلة النصف الموجهة فقد قامت بها عن طريق مكالمة صوت وصورة.

**2- الدراسة الأساسية وحدودها :****1-2 الحدود الزمانية :**

تم إجراء الدراسة الحالية في الفترة الممتدة ما بين 08 أوت 2020 إلى غاية 17 أوت 2020 (للحالات الثلاث) .

**2-2 الحدود المكانية :**

تم إجراء هذه الدراسة بالتواصل مع الحالات عن طريق العلاقات الشخصية حيث تم تطبيق الأدوات في المساكن الخاصة بكل حالة. كما تم إجراء المقابلة معهم عن طريق مكالمة صوت وصورة.

**2-3 مجتمع البحث (حالات البحث) :**

اقتصرت حالات الدراسة الحالية على ثلاث حالات من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من شعبي العلوم التجريبية وآداب وفلسفة، تم اختيار وانتقاء حالات الدراسة بعد استخدامنا للعلاقات الشخصية، وبعد إجراء وتطبيق مقياس قلق الامتحان عليهم ( الحالات) وبعد تصحيح لإجابات التلاميذ على المقياس تم اختيار الحالات بناء على الدرجات المتحصل عليها لكل من الحالات الثلاث وقد كانت هاته الدرجات مرتفعة حسب مقياس قلق الامتحان.

3- مواصفات حالات الدراسة :

جدول رقم 01 يوضح مواصفات حالات البحث.

الاسم	الحالة 01 (س)	الحالة 02 (ن)	الحالة 03 (ف)
السن	18 سنة	20 سنة	19 سنة
الجنس	أنثى	ذكر	أنثى
إعادة السنة	0	2	1
الشعبة	علوم تجريبية	آداب وفلسفة	آداب وفلسفة
المعدل العام	10.15	11	11.85
الترتيب الأسري	6	10	6
عدد الإخوة	5	9	7
المستوى الدراسي للأب	بكالوريا	دون المستوى	ثالثة متوسط
المستوى الدراسي للأم	أمية	أمية	أمية
مهنة الأب	بطل	فلاح	متقاعد
مهنة الأم	ربة بيت	ربة بيت	ربة بيت
الحالة المدنية للوالدين	متزوجين	متزوجين	متزوجين
المستوى المادي للأسرة	متوسط الدخل	متوسط الدخل	متوسط الدخل
نوع الأسرة	نووية	نووية	نووية

## التعليق على الجدول :

من خلال المعلومات الظاهرة في الجدول، نلاحظ أن كل من الحالات الثلاث تتراوح أعمارهم ما بين (18-20) سنة وبالتالي فهم في مرحلة المراهقة، كما يشير إلى أن الحالة الأولى غير معيدة السنة تخصص شعبة العلوم التجريبية، وفيما يخص الحالة الثانية فهو معيد مرتين، أما بالنسبة للحالة الثالثة فهي معيدة لمرة واحدة، وكلاهما تخصص شعبة آداب و فلسفة.

إضافة إلى ذلك نلاحظ بأن كل من الحالات الثلاثة السابقة يعيشون داخل أسر نووية ذو الدخل المتوسط.

أما بالنسبة إلى التحصيل الدراسي، فقد تحصلوا على المعدلات العامة لسنة ثالثة ثانوي حيث تراوحت ما بين (10/20) و (11/20).

## 4- أدوات الدراسة :

لجمع البيانات الخاصة بالدراسة الحالية استخدمت الباحثة الأدوات التالية :

## 4-1 المقابلة العيادية النصف موجهة :

عرفها بنجام ومور Binghamz & moure (1959) على أنها محادثة موجهة لتحقيق هدف معين بدرجة أكبر من كونها كسب للرضا العام من المحادثة ذاتها، وتتم المقابلة من أطرافها في صورة عملية تتميز بالتفاعل بينهم، وقد تستخدم في الحصول على المعلومات أو إعطاء معلومات أو في التأثير على سلوك الأفراد بشكل معين أو في تحقيق هذه الأهداف. (ماهر، 2004، ص ص53-54)

والمقابلة التي اعتمدنا عليها خلال دراستنا هاته هي المقابلة الإكلينيكية النصف موجهة، حيث يقصد بها إحدى التقنيات العلاجية وهي تقابل فردين وجها لوجه في مكان ما لفترة زمنية معينة.

كما تعرف أيضا على أنها عبارة عن لقاء بين الفاحص و المفحوص وجها لوجه، بغرض جمع المعلومات عن الحالة والتعرف على تعبيراتها الانفعالية وأرائها من خلال حديثها، من خلال جعل الحالة يعبر بحرية والإدلاء برأيها حول موضوع معين من خلال محاور محددة وفق ترتيب معين. (سامي، 2000، ص75)

وبما أن دراستنا هذه اقتصرت على ثلاث حالات فقد اعتمدنا على المقابلة الإكلينيكية النصف موجهة بحيث تعد النوع المناسب لدراستنا، وقد تم تقسيم دليلها إلى محورين حيث تناول المحور الأول المعلومات الشخصية حول الحالة، والمحور الثاني تناول أسئلة حول الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان.

#### 4-2 مقياس الأفكار اللاعقلانية :

يتكون المقياس في صورته الأصلية من إحدى عشرة فكرة غير عقلانية وضعها "ألبرت أليس" وقام الريحاني (1985) بترجمة هذا المقياس وتقنيته على البيئة الأردنية وأضاف فكرتين غير عقلانيتين يرى أنهما منتشرتان في المجتمعات العربية وهما :

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

- لاشك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة.

○ وبذلك يتكون هذا المقياس من 13 فكرة فرعية تشمل كل منها على أربع من الأسئلة، نصفها إيجابي يتفق مع الفكرة و النصف الآخر سلبي يختلف معها ويناقضها، ووزعت فقرات المقياس الـ (52) على الأفكار التي تعبر عنها بترتيب معين يتضمن تباعد الفقرات التي تقيس البعد الواحد وذلك حسب الجدول رقم (02).

الأفكار اللاعقلانية و العبارات المرتبطة بها

رقم الفكرة	مضمون الفكرة	الفقرات التي تقيسها
1	طلب الاستحسان	40-27-14-1
2	ابتغاء الكمال الشخصي	41-28-15-2
3	اللوم القاسي على الناس الآخرين	42-29-17-4
4	توقع الكوارث	43-30-18-5
5	التهور الانفعالي	44-31-19-6
6	القلق الزائد	45-32-20-7
7	تجنب المشكلات	46-33-21-8
8	الاعتمادية	47-34-22-9
9	الشعور بالعجز	48-35-23-10
10	الانزعاج لمشاكل الآخرين	49-36-24-11
11	ابتغاء الحلول الكاملة	50-37-25-12
12	الجدية و الرسمية	51-38-26-13
13	علاقة الرجل بالمرأة	52-39-27-14

الإجابة على بنود الاختبار باختيار (نعم/ لا) وقد أعطت القيمة (2) للإجابة التي تدل على رفض المفحوص للفكرة وقد أعطيت القيمة (1) للإجابة التي تدل على رفض المفحوص للفكرة، إلا في العبارات التالية وهي (8- 10- 12- 13- 15- 17- 20- 23- 27- 31- 33- 35- 36- 38- 39- 43- 45- 46- 47) تكون الدرجات بالعكس بحيث تأخذ الإجابة (نعم) درجة واحدة أما الإجابة (لا) تأخذ درجتان، وتتراوح درجات المقياس (52) درجة في حدها الأدنى و(104) درجة في حدها الأقصى وتعتبر الدرجة المرتفعة على المقياس دليل على التفكير الغير عقلائي، أما الدرجة المنخفضة فتعتبر



دليل التفكير العقلاني حيث حددت الدرجة الكلية دون (65) كدرجة عليا في العقلانية والدرجة (78) تمثل خط النمط العام للعقلانية. (أحمد، 2011، ص 223)

#### 3-4 الملاحظة:

هي أداة من أدوات الفحص وجمع المعلومات، ومن خلال ملاحظة الفاحص أو الأخصائي أو الباحث للظاهرة أو العميل وتسجيل كل ما يلاحظه، شرط الالتزام بالدقة والموضوعية ودون أن يتدخل في مسار الأحداث بغية تغيير أو حذف أو إضافة أو تعديل أي أحداث تنتج عن العميل أو الظاهرة التي بصدد دراستها.

(<https://www.psyco-dz.info>)

كما تعرف الملاحظة بأنها توجيه الحواس للمشاهدة ومراقبة سلوك معين أو ظاهرة معينة وتسجيل جوانب ذلك السلوك وخصائصه لاسيما أن الملاحظة التي تم الاعتماد عليها ملاحظة مباشرة تعتمد على ملاحظة مختلف سلوكيات المفحوص و استجاباته أثناء المقابلة.

(عبد الحفيظ، 2014، ص 128)

وقد تم استخدامها في هذا البحث ليس كأداة مستقلة بذاتها أو كما يعرف بشبكة الملاحظة ولكن في إطار تطبيق بقية الأدوات، كطريقة جمع المعلومات بالموازاة مع الأدوات السابقة الذكر، حيث تعتبر أداة أساسية بالنسبة للمختص في علم النفس المدرسي وكل مختص في الممارسة النفسية مع الحالات.

#### 4-4 مقياس قلق الامتحان (سارسون):

يعتبر مقياس قلق الامتحان (سارسون) من أهم المقاييس التي تساعد المرشد في التعرف على وجود القلق لدى بعض التلاميذ أثناء الامتحانات والذي يؤثر على أدائهم وبالتالي مساعدتهم فيما بعد، والعمل على تخفيض وتقليل مستوى القلق لديهم وذلك من خلال إعداد البرامج العلاجية والإرشادية المناسبة لمثل هذه الحالات.

وقد تم استخدام هذا المقياس لتحديد الحالات التي تعاني من قلق الامتحان من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وذلك بانتقاء هؤلاء الحاصلين على الدرجة المتوسطة أو يفوقها على مقياس قلق الامتحان لسارسون.

ويتكون هذا المقياس من 36 بنداً، وتتم الإجابة على بنود الاختبار باختيار واحدة من أربع بدائل متاحة، وبحيث تعطى الدرجة (4) لأوافق بشدة، والدرجة (3) لأوافق، والدرجة (2) لا أوافق، والدرجة (1) لا أوافق بشدة.

ويكون ذلك التلميذ الذي يعاني من قلق الامتحان هو التلميذ المتحصل على مجموع درجات تفوق 76 درجة على المقياس.

### خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية لمختلف خطواتها ومراحلها، باعتبار أن دقة النتائج المتوصل إليها وهدف الوثوق بها، يعتمد على الدقة في تطبيق الخطوات المنهجية، ولتطبيق الدراسة اختيرت ثلاث حالات من المرحلة الثانوية، تم تحديد حدود الدراسة (البشرية، الزمانية، المكانية) وضبط أدواتها، وتطبيقها على حالات الدراسة التي تتمثل في المقابلة العيادية ومقياس قلق الامتحان بالإضافة إلى مقياس الأفكار اللاعقلانية.

# الفصل الخامس

## عرض ومناقشة النتائج

### تمهيد

- 1- عرض ومناقشة نتائج الحالة الأولى .
- 2- عرض ومناقشة نتائج الحالة الثانية.
- 3- عرض ومناقشة نتائج الحالة الثالثة.
- 4- مناقشة نتائج الحالات الثلاث في ضوء فرضيات البحث .

### خلاصة الفصل

## تمهيد

يتم التطرق في هذا الفصل إلى مختلف النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق الأدوات المتمثلة في كل من مقياسي قلق الامتحان، والأفكار اللاعقلانية، والمقابلة الإكلينيكية المطبقة على ثلاث حالات من التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا، لنصل في الأخير إلى عرض ومناقشة النتائج الخاصة بكل حالة مع تحليل المقابلة على ضوء الفرضيات المطروحة وبعد ذلك تفسير النتائج المتوصل إليها.

### 1- عرض ومناقشة نتائج الحالة الأولى "س":

#### 1-1 عرض نتائج الحالة الأولى:

##### أ- تقديم الحالة:

الحالة "س" تلميذة تبلغ من العمر ثمانية عشر سنة، ممتدسة بالسنة الثالثة ثانوي بثانوية صادق أولحاج ببلدية مزيرعة ولاية بسكرة، تخصص شعبة العلوم التجريبية، لم تعد السنة إطلافاً، بالنسبة لتحصيلها الدراسي فهي متحصلة على معدل (10.15/20)، تعيش الحالة في عائلة مكونة من سبعة أفراد (الأب، الأم، وخمسة إخوة)، منهم ثلاثة ذكور وإناثين، تحتل الحالة الرتبة السادسة بين إخوتها، بحيث هي الأخت الصغرى بينهم، تعيش الحالة ببيت مستقل، ذات دخل متوسط.

##### ب - نتائج مقياس قلق الامتحان سارسون على الحالة "س" :

من خلال نتائج وتنقيط محتوى المقياس للحالة "س" تبين أن مستوى قلق الامتحان لديها مرتفع حيث قدر بـ 125 درجة، فمستوى قلق الامتحان المرتفع يمثل 105 درجة فما فوق حسب مقياس قلق الامتحان لسارسون، وقد يرجع القلق العالي للحالة بشعورها بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من زملائها، ولخوفها من إعطاء أجوبة خاطئة عند اجتياز الامتحان، فهي ترى بأنها تزداد قلقاً عند إعلان المعلم أنه سوف يقوم بإجراء

الامتحان، وهذا يدل على أن الحالة تعاني من قلق شديد اتجاه الامتحانات بصفة عامة لدرجة أنه أصبح هاجزا ينتابها أثناء نومها.

كانت جل إجابات الحالة في الاتجاه الايجابي (أوافق، أوافق بشدة) الذي يوضح ارتفاع مستوى القلق لديها، بالإضافة فإن مستوى القلق للحالة "س" يرجع نتيجة شعورها بأن أدائها سوف يكون سيء في الامتحان والخوف من نسيان وعدم تذكر ما كانت قد أعدته لاجتياز الامتحان.

### ج - ملخص المقابلة العيادية النصف الموجهة مع الحالة الأولى "س" :

من خلال إجراء المقابلة النصف الموجهة مع الحالة "س" حيث تمثلت استجاباتها على عبارات المحور الثاني: الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان، تبين أنها تعاني من مجموعة من الأفكار اللاعقلانية جراء خوفها الشديد من الامتحانات، وهذا ما أسفرت عليه نتائج تلك المقابلة، فتبين لنا من خلال ملاحظتنا لديها توتر كبير فقد قامت بشد يدها وطرطقت أصابعها وهذا دليل على أنها تشعر بالارتباك والتوتر الشديد من الامتحان وهذا ما جاء في قولها " نخاف ونحس بواحد الرجفة كلما يقرب وقت الامتحان"، بالإضافة إلى أن الحالة "س" تعاني من خوف شديد فيما يخص مادتي العلوم الطبيعية والرياضيات مما يدل على ذلك في قولها " نخاف من العلوم والرياضيات كوني نقرا علمي هوما مواد أساسية مانحبش نعقبهم صعاب بزاف"، يظهر على الحالة عدم ثقتها بنفسها جراء خوفها من الامتحان، وهذا ما جاء في قولها " نخاف من الامتحانات لأنو نحس روعي مانيش واجدة ونسيت كلش من التوتر" وأيضا في قولها " كي مانجيبش علامات مليحة تقل ثقتي بروحي نحس روعي عديمة الفائدة" بالرغم من أن الحالة تقوم بالتحضير للامتحان إلا أن لديها خوف من اجتيازه، كما ورد في قولها " أقوم بالتحضير الجيد للامتحان بالمذاكرة والمراجعة العامة وحل عدد كبير من التمارين بالإضافة إلى الحفظ والنهوض باكرا"، رغم المجهودات الكبيرة التي تبذلها الحالة إلا أنها لا تتحصل على معدل جيد، من خلال قولها لنا "نقرا

ونحفظ ونتعب بصح معدلي دائما عشرة"، بدا على الحالة شيء من الارتباك فعند سؤالنا عن سبب ذلك الارتباك أجابت "ديجا فكرتوني في الباك راني خايفة بزاف، نخاف مانجيوش"، وبعد فترة قصيرة بدأت الحالة بالضحك والقول "كون ماديتوش كاتبة من عند ربي"، تراود الحالة مجموعة من الأفكار السلبية وهذا ما أدلت به في قولها " قبل ليلة الامتحان تراودني أفكار سلبية، هل أذهب لاجتياز الامتحان أم اكذب على والدي وأدعي بالمرض وبعدها يتدبر هو الأمر بجلب لي شهادة طبية، أشعر بأنني لست مستعدة لاجتياز ذلك الامتحان"، تراود الحالة أفكار وهي في طريقها للمدرسة يوم الامتحان كما جاء في قولها " تراودني أفكار أثناء ذهابي للمدرسة يوم الامتحان هل يا ترى كيف سيكون الامتحان؟ سهل أم صعب؟ هل ستكون الأسئلة في متناول الجميع؟ هل أستطيع الإجابة ولا أنسى ما درست لا أستطيع أن أتوقع تلك الكارثة إذا وجدت أن معظم الأسئلة لا أعرفها ولا أستطيع الإجابة عنها، تشعر الحالة بشيء من التوتر والخوف وعدم الوثوق من إجاباتها وهذا في قولها "أشعر بالتوتر الشديد من أدائي لأنني أشك أن إجاباتي ربما تكون خاطئة، أو فهم السؤال فهم آخر، أو تكون إجابتي ليست مقنعة، أف رأسي مشوش ومليء بالأفكار السلبية بسبب ذلك الخوف".

تبين من خلال حديثنا مع الحالة أن لها إرادة قوية وهي إنسانة طموحة تريد الوصول لتحقيق أحلامها تمثل هذا في قولها " فرصتي في النجاح كبيرة جدا وأستحقها لأنني تعبت من أجل الوصول لها. حيث ترى الحالة أن المستقبل بالنسبة لها هو حياة يعيشها الإنسان بعد فترة، وفيما يخص بحلم الحالة في المستقبل كما ورد في قولها "هو أن أكون طبيبة في المستقبل".

#### د- تحليل محتوى المقابلة العيادية النصف موجهة مع الحالة الأولى "س":

بعد قيامنا لاختيار الحالة التي تخدم موضوع بحثنا والمتمثل في "الأفكار اللاعقلانية لدى تلاميذ مرتفعي مستوى قلق الامتحان". قمنا بالتواصل مع الحالة عن طريق مكالمة

صوت وصورة، حيث خصصنا الوقت المناسب لإجراء المقابلة العيادية النصف الموجهة مع توفير كل الشروط اللازمة لإجرائها.

فمن خلال نتائج تطبيق المقابلة السابقة الذكر يمكن القول بأن الحالة تعاني من قلق الامتحان، أشارت لنا الحالة إلى أن كونها الأنثى الصغيرة والمدللة داخل أسرتها، فهي سرعان ما تحس عند اقتراب الامتحانات بالقلق الشديد منه جراء اهتمام إخوتها بعلاماتها ولومها وعقابها، وهذا ما جاء في قولها "كعاد أنا طفلة صغيرة في الدار، خاوتي عينيهم دائما على قرابتي كي مانجيش علامة مليحة يعيطو عليا كون جيت طفل مايهتموش لهاذ الدرجة، أصلا طفل ما يخافش موش كيف الطفلة تخاف بزاف من الامتحانات"، من الدراسات التي أيدت أن هناك وجود فروق بين الجنسين في قلق الامتحان مثل دراسة سبيلبرجر (1980) الذي أشار إلى أن الإناث أعلى من الذكور في مستوى قلق الامتحان، جاء على لسان الحالة كونها تدرس الشعبة العلمية فإنها دائمة الخوف والقلق، لأن تخصصها صعب جدا وهذا في قولها " كعاد راني نقرا علمية خايفة بزاف من الامتحانات وخاصة امتحان الباك، العلوم أصعب من الأدب" ، هدفت دراسة علي شعيب إلى معرفة الفروق بين القسمين العلمي، والأدبي لطلاب وطالبات الثانوية العامة بمكة المكرمة في درجة قلق الامتحان، فتوصل خلال اختبار الفرضية الرابعة إلى أن التخصص الدراسي (علمي/ أدبي) يساهم في التنبؤ بدرجة قلق الامتحان لصالح التخصص العلمي، وفسر النتيجة بكون بعض التخصصات الدراسية في الثانوية العامة تبدو في نظر طلابها أكثر صعوبة من التخصصات الأخرى، فطلاب الشعب العلمية ينظرون إلى تخصصهم على أنه أصعب من نظيره في الشعب الأدبية.

تعاني الحالة من مجموعة من الأفكار اللاعقلانية بسبب ارتعابها وخشيتها من الامتحان، حيث تمثلت تلك الأفكار في فكرة توقع الخطر وهذا في قولها " ينتابني دائما شعور غريب، أتوقع أن يحصل لي شيء خطير مما يجعلني دائمة الحرص أن أقع في ذلك

الخطر". وفي قولها أيضا "أخاف أن لا أنال شهادة البكالوريا، لا أستطيع تحمل الأشياء السلبية التي ستحصل لا قدر الله"، أما فيما يخص فكرة القلق الزائد فهي تشعر أنها تخاف أكثر من زملائها في قولها " نخاف أكثر من صديقاتي لدرجة نحس بالبرد والرجفة"، حيث يؤكد أوليفر Oliver أن سبب قلق الامتحان هو العبارات التي يقولها الفرد لذاته بناء على معتقدات لاعقلانية متنوعة تخلق لديه القلق. وبالنسبة لفكرة الاعتمادية تعتمد الحالة على الوالدين كونها البنت الصغرى في المنزل، وهذا ماجاء في قولها " أنا صغيرة تاع الدار والمدللة نعتمد على خاوتي و والديا بزاف"، أما فيما يخص فكرة تجنب المشكلات تلجأ الحالة لتفادي المشكلات التي تعترضها بدلا من حلها، حيث جاء في قولها " مانحبش المشاكل ونبغى نتفادهم لأنني مانقدرش نحلهم"، وفي قولها أيضا " لا أستطيع تحمل المسؤولية لمفردى أنا أعتمد على من هم أدري وأكبر مني".

من خلال المقابلة التي قمنا بها تبين لنا أن الأفكار اللاعقلانية مرتبطة بقلق الامتحان ارتباطا وثيقا، وهذا ما أيدته دراسة فرح وعتوم والعلي (1993) تحت عنوان قلق الاختبار والأفكار اللاعقلانية والعقلانية، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات قلق الاختبار، بين الطلبة ذوي الأفكار العقلانية والطلبة ذوي الأفكار اللاعقلانية.

#### هـ - نتائج مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية للحالة الأولى "س" :

من خلال تنقيط محتوى مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية للحالة "س" تبين أن نسبة الأفكار اللاعقلانية لديها مرتفعة حيث قدرت بـ 80 درجة، وقد نص المقياس على أن أكثر من 78 درجة تعد تفكير غير عقلاي.

حيث يرجع سبب تلك الأفكار إلى الخوف الشديد من الامتحانات كون أن الحالة مقبلة على اجتياز امتحان مصيري.

كانت إجابات الحالة على المقياس بين (نعم/لا)، كانت جل إجابات الحالة على فكرة توقع الخطر والقلق الزائد والاعتمادية وتجنب المشكلات، علامات جد مرتفعة، وهذا دليل



على أن تفكيرها غير عقلاني، كانت نتائج العلامات الفرعية على المقياس بالنسبة للأفكار الأربعة التي تخص فرضيات بحثنا هذا على النحو التالي:

- بالنسبة لفكرة توقع الخطر، فقد تحصلت الحالة على علامة (7/8).
- بالنسبة لفكرة القلق الزائد فقد تحصلت الحالة على علامة (7/8).
- بالنسبة لفكرة تجنب المشكلات فقد تحصلت الحالة على علامة (8/8).
- بالنسبة لفكرة الاعتمادية فقد تحصلت الحالة على علامة (7/8).

✓ العلامات الفرعية على المقياس عددها 13 علامة وهي تقيس أبعاد المقياس الثلاثة عشر، حيث تتراوح العلامة على كل بعد بين 4-8 علامات.

- الحد الأدنى (4) تعبر عن درجة عليا من التفكير العقلي.

- الحد الأعلى (8) تعبر عن درجة عليا من التفكير اللاعقلي.

- العلامة الفرعية (7-8) لاعقلانية ومن (4-5) الميل إلى العقلانية والعلامة (6) التآرجح بين العقلانية واللاعقلانية.

- العلامة الفرعية يتم الحصول عليها بجمع أربع فقرات موضوعة بشكل عمودي في ورقة الإجابة.

## 2-1 مناقشة نتائج الحالة الأولى "س":

فيما سبق تم عرض النتائج المتوصل إليها، سيتم مناقشة هذه النتائج وتفسيرها بالاعتماد على دراسات السابقة و فرضيات البحث المقترحة وتتمثل فيما يلي: تتمثل فرضية البحث العامة على: "يعاني تلاميذ البكالوريا مرتفعي قلق الامتحان من أشكال مختلفة من الأفكار اللاعقلانية".

من خلال النتائج السابقة والمتحصل عليها بتطبيق جملة من الأدوات السالفة الذكر، يمكن القول بأن الفرضية تحققت حيث تبين بأن الحالة الأولى تعاني من الأفكار اللاعقلانية

والمتمثلة في فكرة توقع الخطر، حسب ما جاء في قولها " يراودني الخوف والشعور بالارتباك أخاف ألا أتصل على شهادة البكالوريا" وفي قولها أيضا " يعتبر نجاحي في البكالوريا مرحلة للوصول إلى تحقيق ما أحلم به"، لقد أشار أليس (1977) إلى أن: إنها لكارثة أو مأساة عندما لا تحدث الأشياء كما نرغب لها أن تحدث أو عندما تحدث على نحو لا نتوقعه.

من خلال تطبيق المقياس على الحالة اتضح أن لديها أفكار لاعقلانية نحو فكرة توقع الخطر، حيث تحصلت على درجة (8/7) أما بالنسبة لفكرتي القلق الزائد و تجنب المشكلات، فقد تحصلت على علامة (8/7) و (8/8) وهذا يدل على تفكيرها اللاعقلي، بالإضافة إلى ما جاء في قولها " نخاف ونحس بواحد الرجفة كلما يقرب وقت الامتحان" وهذا ما يدل على قلقها الزائد خشية ما تتوقعه في ذلك الامتحان، ضف إلى ذلك فقد جاء على لسان الحالة فيما يخص بفكرة تجنب المشكلات فهي تلجأ لتفاديها بدلا من حلها وهذا ما جاء في قولها "ما نحبش المشاكل لأنني ما نقدرش نحلهم" وأيضا "كي دجيني مشكلة تخص قرايتي نقول لخاوتي يعطوني حلول" لقد جاءت فكرة القلق الزائد مناقضة لما قاله الزهران (2010) حيث أنه أشار على أن الإنسان العقلاني قد يحدث له الخطر ولكن يمكن مواجهته والتصدي له، والتقليل من أثاره السيئة، وهو ليس كارثة نخاف منه، بالنسبة لفكرة الاعتمادية فتبين من خلال العلامة المتحصل عليها من المقياس حيث تحصلت على (7/8) وهذا ما يدل على أن تفكير الحالة غير عقلاني، وهذا ما جاء في قولها "أنا صغيرة تاع الدار نعتمد على خاوتي و والديا بزاف"، لقد أورد الشناوي (1994) في قوله: بينما نعتمد جميعا على الآخرين بدرجة ما فإنه لا يوجد سبب يجعلنا نزيد في هذا الاعتماد إلى درجة قصوى، لأن ذلك يؤدي إلى فقدان الاستقلال الذاتي والفردية والتعبير عن الذات، والاعتماد على الآخرين بسبب اعتمادية أكبر وإخفاقا في التعلم وعدم الأمن، من حيث يكون الفرد تحت رحمة أولئك

الذين يعتمد عليهم، والشخص العاقل المتعقل يسعى إلى الاستقلالية الذاتية المسؤولة، ولكنه يرفض البحث عن العون من الآخرين أو قبول مثل ذلك العون عندما يكون ضرورياً.

## 2- عرض ومناقشة نتائج الحالة الثانية "ن" :

### 1-2 عرض نتائج الحالة الثانية:

#### أ- تقديم الحالة:

الحالة "ن" تلميذ يبلغ من العمر عشرون سنة، ممتدرس بالسنة الثالثة ثانوي بثانوية صادق أولحاج ببلدية مزيرعة ولاية بسكرة، تخصص شعبة آداب وفلسفة، أعاد السنة لمرتين في البكالوريا، بالنسبة لتحصيله الدراسي فهو متحصل على معدل (11/20) يعيش الحالة في عائلة مكونة من إحدى عشرة فرداً ( الأب، الأم، وتسعة إخوة) منهم خمسة ذكور وأربعة إناث، يحتل الحالة الرتبة العاشرة بين إخوته بحيث هو الأخ الأصغر، يعيش الحالة ببيت مستقل ذات دخل متوسط.

#### ب- نتائج مقياس قلق الامتحان لسارسون على الحالة الثانية "ن" :

من خلال نتائج وتنقيط محتوى المقياس للحالة "ن" تبين أن مستوى قلق الامتحان لديه مرتفع حيث قدر بـ 119 درجة، فمستوى قلق الامتحان المرتفع يمثل 105 درجة فما فوق حسب مقياس سارسون لقلق الامتحان، وقد يرجع القلق العالي للحالة كونه مر بتجربة فشل جراء إعادته لشهادة البكالوريا لمرتين متتاليتين، وشعوره بالقلق والارتباك والخوف من ما قد يحصل في الامتحان وما إذا كانت الأسئلة في متناوله أم لا، ضف إلى ذلك شعوره بالضيق الشديد قبل دخوله لاجتيازه الامتحان، وهذا ما يدل على أن الحالة يعاني من قلق شديد اتجاه الامتحانات بصفة عامة لدرجة فقدانه لثقتة بنفسه.

كانت جل إجابات الحالة في الاتجاه ( أوافق، أوافق بشدة ) الذي يوضح ارتفاع مستوى القلق لديه، بالإضافة فإن مستوى القلق للحالة "س" راجع لتجاربه السابقة التي مرت بالفشل هذا ما شكلت لدى الحالة خلفية قائمة على الخوف من الفشل وتهديد للثقة بالنفس.

### ج- ملخص المقابلة العيادية النصف موجهة مع الحالة الثانية "ن" :

من خلال إجراء المقابلة النصف الموجهة مع الحالة "ن" حيث تمثلت استجاباته على عبارات المحور الثاني: "الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان"، تبين أن الحالة يعاني من مجموعة من الأفكار اللاعقلانية جراء خوفه الشديد من الامتحانات، وهذا ما أسفرت عليه نتائج تلك المقابلة، فتبين لنا من خلال ملاحظتنا لديه توتر مما سبب له تلثم في الكلام عند حديثنا عن الامتحان، فالامتحان بالنسبة للحالة هو فرصة لإبراز المستوى التعليمي والعقلي، يشعر الحالة "ن" بالخوف وهذا جراء إعلان الأستاذ عن موعد الامتحانات وهذا ما جاء في قوله " أشعر ببعض الخوف و الارتباك الشديد لست أدري ما سبب ذلك " وفي قوله أيضا " أتفاجئ قليلا و أحاور نفسي ما إذا كنت مستعدا لذلك " عند اقتراب موعد الامتحان تتدهور الحالة النفسية و الجسمية للحالة حيث أنه يشعر بقلق شديد ضف إلى ذلك الصداع والإرهاق والغثيان وهذا ما جاء على لسانه " أكره موعد الامتحان وهذا لأسباب كثيرة تفلتني مثل شعوري بالصداع الذي يملكني و الغثيان لدرجة التقيء" يعاني الحالة من خوف فيما يخص مادتي الفلسفة و الأدب العربي مما دل على ذلك في قوله " أصعب حاجة في شعبة الأدب هي الفلسفة و الأدب أخاف من هاتين المادتين لأن معاملها كبير" و في قوله " يجب أن أركز على مادتي الأدب العربي و الفلسفة فهما أساس النجاح" يظهر على الحالة عدم ثقته بنفسه جراء خوفه من الامتحان "أشعر بالخوف ونقص الثقة بالنفس " يشعر الحالة بالضيق من خلال رأيه لأسئلة لا يعرف إجابتها، و عند رؤيته الكثير من الأسئلة ضف إلى ذلك شعور الحالة بخيبة كبيرة راجعة إلى عدم معرفته للسؤال ولكن تكون الإجابة عليه سهلة

و لا يعلمها، يقوم الحالة بالتحضير للامتحان، وذلك لمراجعة دروسه جيدا و إكمال بعض النقص بالتمارين الإضافية و الكتب الخارجية و أحيانا يدعوا زملائه ليدرسوا معا.

يشعر الحالة بعدم ثقته بنفسه جراء تجربته الفاشلة وهذا ما أدلى به في قوله " أشعر بنقص ثقتي بنفسي وهذا بسبب إعادتي للسنة " و في قوله أيضا " لم أعد أثق بمعلوماتي " لقد أثرت تجربة الفشل على نفسية الحالة، تراود الحالة أفكار سلبية مما زادت في تأثيرها عليه تمثلت تلك الأفكار في قوله " هل يمكنني النجاح ؟ هل سيكون امتحان سهل؟ هل أصدقائي مثلي يا ترى؟" ضف إلى ذلك تراوده أفكار وهو في طريقه للمدرسة يوم الامتحان "هل سيكون الامتحان سهلا ؟ هل الجميع مراجع يا ترى؟ هل يكمن أن أكون قد نسيت شيئا ؟" يشعر الحالة بالتوتر حول أدائه في ذلك الامتحان وهذا في قوله " أفكر في ما إذا أخطئت في شيء أو أنني لم أجب كفاية وخاصة عند الاختلاط بزملائي و سؤالهم عن إجابة بعض الأسئلة".

تبين من خلال حديثنا مع الحالة أن له إرادة قوية في النجاح تمثل هذا في قوله "ما دمت قد وصلت إلى هذه المرحلة فأنا أستحق النجاح" وفيما يخص بحلم الحالة في المستقبل فهو يطمح أن يصير أستاذ في اللغة العربية أستاذا جيدا حقا .

#### د- تحليل محتوى المقابلة العيادية النصف الموجهة مع الحالة الثانية "ن" :

بعد قيامنا لاختيار الحالة التي تخدم موضوع بحثنا و المتمثل في "الأفكار اللاعقلانية لدى تلاميذ مرتفعي مستوى قلق الامتحان"، قمنا بالتواصل مع الحالة عن طريق مكالمة صوت وصورة، حيث خصصنا الوقت المناسب لإجراء المقابلة العيادية النصف الموجهة، مع توفر كل الشروط اللازمة لإجرائها.

فمن خلال نتائج تطبيق المقابلة السابقة الذكر، يمكن القول أن الحالة يعاني من قلق الامتحان كونه يدرس تخصص أدبي و هذا ما جاء في قوله " شعبة الأدب صعبة جدا، و ليست مثل ما يقولون عنها أنه لا يوجد أسهل من ذلك التخصص"، و في قوله أيضا "تعتبر

الفلسفة مادة جد صعبة فنحن ندرس منها نقطة من بحر"، من خلال حديث الحالة بين لنا أن تخصصه صعب جدا وهذا ما أدى به للقلق و التوتر والخوف، وهذا ما أيدته دراسة كامل عويضة (1967): حول علاقة قلق الامتحان بمستوى الأفكار والجنس والتخصص الأكاديمي لدى طلبة الثانوية العامة بمدينة أربيد بالأردن، حيث توصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها وجود فروق في درجات قلق الامتحان تعزى للتخصص لصالح التخصص الأدبي، تعاني الحالة من الخوف الشديد من الفشل جراء تجاربه السابقة التي أدت به إلى الفشل والانشغال المعرفي حول نتائج الإخفاق (الرسوب)، مشاعر لها تأثيرات سلبية مقدرة الشخص على الإدراك السليم للموقف الاختباري، والتفكير الموضوعي، والانتباه والتركيز والتذكر وحل المشكلة، فيستغرقه الانشغال بالذات والشك في قدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز وعدم الكفاءة والتفكير في عواقب الفشل مثل فقدان المكانة.

يعاني الحالة من مجموعة من الأفكار اللاعقلانية بسبب خشيته و ارتبائه من الامتحان، حيث تمثلت تلك الأفكار في فكرة توقع الخطر وهذا في قوله " أصبحت أشعر بالخوف، أخاف أن أقع في نفس الموقف الذي مررت به سابقا"، أما بالنسبة فيما يخص قلقه الزائد فقد تبين أن لديه قلق وتوتر مرتفع من ما قد سيحصل في الامتحان، وما إذا كانت الأسئلة في متناوله، أشار أليس (1977) إلى أن " الأشياء الخطرة أو المخيفة هي أسباب الهم الكبير والانشغال الدائم للفكر، وينبغي أن يتوقعها الفرد دائما على أهبة الاستعداد، أما بالنسبة لفكرة الاعتمادية فيسعى الحالة في بعض الأحيان إلى من هم أكبر منه لحل المشاكل المتعلقة به، ويعتمد على الأب من أجل تقديم النصائح والإرشادات، وفي ما يخص تجنب المشكلات فيرى الحالة أنه في بعض الأحيان يستند على الأخ الأكبر لحل مشكلاته، وهذا ماجاء في قوله "غالبا ما استند على أخي الأكبر من أجل استشارته في مشكلة ما و يسعى هو لإعطائي النصائح".

لقد أشار العنزي (2007) إلى أن فكرة الاعتمادية فكرة خاطئة لأن تجنب الواجبات والمسؤوليات أكثر صعوبة وإيلاما للنفس من إنجازاتها، فالهروب من المسؤوليات يؤدي إلى ظهور مضاعفات أخرى ومشاعر بعدم الرضا وفقد الثقة بالنفس، وعلى العكس من ممارسة الفرد المسؤوليات تجنب الفرد الألم وتشعره بتحقيق ذاته ولذة الانجاز.

من خلال المقابلة التي قمنا بها تبين لنا أن الأفكار اللاعقلانية مرتبطة بقلق الامتحان ارتباطا وثيقا وهذا ما أيدته تريون Tryon أن الإرشاد والعلاج النفسي الموجه للجانب المعرفي من قلق الاختبار أكثر فعالية من الجهود التي تركز فقط على الجانب العاطفي والانفعالي من خبرة القلق وقد أدى ذلك إلى اعتبار أن الاضطرابات الانفعالية السلوكية التي تظهر لدى من يعاني من قلق الاختبار إنما هي ناتجة من الاعتقادات اللامنطقية والأفكار اللاعقلانية لديهم والتي تتمركز حول الذات وحول موقف الاختبار.

#### هـ- نتائج مقياس الأفكار العقلانية و اللاعقلانية للحالة الثانية "ن" :

من خلال تنقيط محتوى مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية للحالة "ن" تبين أن نسبة الأفكار اللاعقلانية لديه مرتفعة حيث قدرت الدرجة العامة بـ 70 درجة، وقد نص المقياس على أن أكثر من 78 درجة تعد تفكير غير عقلائي.

حيث يرجع سبب تلك الأفكار إلى الخوف والارتباك الشديد من الامتحانات كون أن الحالة مقبل على اجتياز امتحان مصيري، ضف إلى ذلك خوف الحالة من الفشل الدراسي كونه مر بتجربتين سابقتين أدت به إلى الفشل في اجتيازه لذلك الامتحان.

كانت إجابات الحالة على المقياس بين (نعم/لا) حيث كانت جل إجاباته على الأفكار التي وردت في فرضيات بحثنا كفكرة توقع الخطر والقلق الزائد والاعتمادية وتجنب المشكلات ، علامات جد مرتفعة وهذا دليل على أن تفكيره غير عقلائي .

كانت نتائج العلامات الفرعية على المقياس بالنسبة للأفكار الأربعة التي تخص فرضيات بحثنا هذا على النحو التالي :

- بالنسبة لفكرة توقع الخطر فقد تحصل الحالة على علامة (8/8).
- بالنسبة لفكرة القلق الزائد فقد تحصل الحالة على علامة (7/8).
- بالنسبة لفكرة الاعتمادية فقد تحصل الحالة على علامة (7/8).
- بالنسبة لفكرة تجنب المشكلات فقد تحصل الحالة على علامة (7/8).

## 2-2 مناقشة نتائج الحالة الثانية "ن":

في هذا العنصر نأتي إلى مناقشة نتائج الحالة الثانية "ن" في ضوء ما أسفرت عليه المقابلة العيادية النصف موجهة و الملاحظة، ومقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية، وفي ضوء الفرضية العامة لهذا البحث و القائلة بـ" يعاني تلاميذ البكالوريا مرتفعي قلق الامتحان من أشكال مختلفة من الأفكار اللاعقلانية".

يمكن القول بأن الفرضية تحققت مع الحالة الثانية وذلك في قوله " أشعر بالخوف الشديد من الامتحانات"، يعاني الحالة من أفكار لاعقلانية والمتمثلة في فكرة توقع الخطر وهذا في قوله " غالبا ما تأتيني و تراودني فكرة الرسوب" و في قوله أيضا " الأفكار السلبية تسيطر على تفكيري"، وهذا من خلال تجربة الفشل التي مر بها الحالة وهذا ما دعمه قول سارسون وهيل (1971) أن مستوى القلق عند التلاميذ الذين يعيدون صفوفهم الدراسية أعلى منه عند التلاميذ الناجحين، من خلال تطبيق المقياس على الحالة اتضح أن لديه أفكار لا عقلانية نحو فكرة توقع الخطر حيث تحصل على درجة (8/8) فهي درجة عالية جدا من اللاعقلانية، وهذا ما دعمته شحاتة (2006) إن الفرد الذي يعتقد هذه الفكرة 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، أما بالنسبة لفكرة القلق الزائد فقد



تحصل على علامة (8/8) وهذا ما دل على تفكيره اللاعقلاني بدرجة كبيرة وتغلب الخوف عليه بسبب تجاربه السابقة، فقد أضحى يعاني من قلق زائد، وهذا ما تدعمه دراسة محمد السيد عبد الرحمان (1994) دراسة لمعرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من حالة القلق وسمة القلق، حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها 428 طالب من المراحل الابتدائية والإعدادية، والثانوية. توصلت النتائج إلى تنبؤ بعض الأفكار اللاعقلانية بكل من حالة وسمة القلق وإن اختلفت الأفكار المنبئة من مرحلة لأخرى، وتوجد فروق دالة لصالح الذكور في فكري توقع الخطر، والانزعاج لمشاكل الآخرين فقط، يوجد تأثير دال إحصائياً لتفاعل عاملي السن و الجنس في فكرة القلق الزائد، أما بالنسبة لفكرة تجنب المشكلات والاعتمادية فقد تحصل على علامتي (7/8) في كلا الفكرتين، فالحالة غالباً ما يعتمد على أخوه في حل مشاكله والاستعانة بالأب من أجل تقديم النصائح والإرشادات. وهذا ما تدعمه دراسة حسن والجمال (2003) والتي هدفت إلى الكشف عن نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة كلية التربية وفيما إذا كانت درجة هذا الانتشار تختلف باختلاف الجنس أو لا كما هدفت إلى التعرف على العلاقات بين طبيعة الأفكار اللاعقلانية وبعض الاضطرابات الانفعالية المتمثلة في الاكتئاب سمة القلق ، قلق الاختبار والاعتراب حيث توصل إلى أن الذكور أكثر من الإناث في فكرة واحدة من الأفكار اللاعقلانية بينما الإناث أكثر من الذكور في فكرتين من الأفكار اللاعقلانية.

### 3- عرض ومناقشة نتائج الحالة الثالثة "ف":

#### 3-1 عرض نتائج الحالة الثالثة:

##### أ- تقديم الحالة "ف":

الحالة "ف" تلميذة تبلغ من العمر تسعة عشر سنة، ممتدرسة بالسنة الثالثة ثانوي بثانوية صادق أولحاج ببلدية مزيرعة ولاية بسكرة، تخصص شعبة آداب وفلسفة، أعادت السنة لمرة واحدة في البكالوريا، بالنسبة لتحصيلها الدراسي فهي متحصلة على معدل

(11.85/20)، تعيش الحالة في عائلة مكونة من تسعة أفراد (الأب، الأم، وسبعة إخوة) منهم أربعة ذكور وثلاث إناث، تحتل الحالة الرتبة السادسة بين إخوتها، تعيش الحالة ببيت مستقل ذات دخل متوسط.

### ب - نتائج مقياس قلق الامتحان سارسون على الحالة الثالثة "ف" :

من خلال نتائج وتنقيط محتوى المقياس للحالة "ف" تبين أن مستوى قلق الامتحان لديها مرتفع حيث قدر بـ 140 درجة فهي درجة جد مرتفعة، فمستوى قلق الامتحان المرتفع يمثل 105 درجة فما فوق حسب مقياس سارسون لقلق الامتحان، وقد يرجع القلق العالي للحالة، كونها مرت بخبرات سابقة أدت بها إلى الفشل وهذا جراء إعادتها لشهادة البكالوريا، فقد أثر ذلك على الحالة، وأصبحت دائمة الخوف والارتباك من الامتحان، وما إذا كانت قادرة على تخطي تلك العتبة، بالإضافة إلى ذلك فهي تشعر بالتوتر الشديد عند اقتراب موعد الامتحان أكثر من زملائها، وشعورها بالضيق الشديد قبل دخولها الامتحان، حيث تنمى الحالة ألا تشعر بضيق من الامتحان بتلك الدرجة.

كانت جل إجابات الحالة في الاتجاه (أوافق بشدة) بنسبة كبيرة ثم تليها عبارة (أوافق) بنسبة ضعيفة حيث أن كلتا الاتجاهين يوضحان ارتفاع مستوى القلق لديها، بالإضافة فإن مستوى القلق المرتفع جدا للحالة "ف" راجع لخبرتها السابقة القائمة على الفشل، هذا ما شكلت لديها خلفية قائمة على الخوف من الفشل وتهديد للثقة بالنفس.

### ج - ملخص المقابلة العيادية النصف موجهة مع الحالة الثالثة "ف" :

من خلال إجراء المقابلة النصف الموجهة مع الحالة "ف" حيث تمثلت استجاباتها على عبارات المحور الثاني: "الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان"، تبين أن الحالة تعاني من مجموعة من الأفكار اللاعقلانية جراء خوفها الشديد من الامتحانات، وهذا ما أسفرت عليه نتائج تلك المقابلة، فتبين لنا من خلال ملاحظتنا للحالة لديها قلق شديد وخوف كبير عند سماعها لكلمة امتحان بدت الحالة جد متوترة بسبب الموضوع الذي سنتناوله، جاء على

لسان الحالة أنها كلما تسمع كلمة امتحان تشعر بمغص في المعدة ودوار والبرد الشديد إلى حد الارتعاش، فالامتحان بالنسبة للحالة هو أمر مقلق يولد الخوف والارتباك في نفسها لأنه يحدد مصير التلميذ، تشعر الحالة "ف" بالخوف وهذا جراء إعلان الأستاذ عن موعد الامتحانات، وهذا ما جاء في قولها " عندما يبلغني الأستاذ بموعد الامتحان ينتابني الشعور بالخوف" وفي قولها أيضا " أبدأ بمحاورة نفسي كيف ستكون خطة مراجعتي لدروسي" عند اقتراب موعد الامتحان تبدأ الحالة بالبكاء الشديد وهذا ما جاء في قولها " تأتيني حالة من البكاء الشديد سببه الخوف من الامتحان" تعاني الحالة من خوف من مادة الفلسفة واللغات وهذا ماجاء في قولها "الفلسفة صعبة بالنسبة إلي ضف إلي ذلك مادتي الفرنسية والإنجليزية" وفي قولها أيضا " سبب رسوبي العام الماضي تلك المواد" تظهر على الحالة عدم ثقتها بنفسها جراء الخوف الشديد قبل وبعد الامتحان، وهذا ما أدلت به في قولها "يكون شعوري قبل وبعد الامتحان بالقلق والحيرة والارتباك"، تشعر الحالة بعدم ثقتها بنفسها تبين ذلك في قولها " أشعر بالضيق قبل دخولي الامتحان، أحس بأنني لم أدرس جيدا وتنقص ثقتي بنفسي" وفي قولها أيضا "تجربتي السابقة تؤثر عليا أحيانا أحس بأني سأفشل لمرة الثانية"، تراود الحالة أفكار سلبية مما زادت في التأثير عليها تمثلت تلك الأفكار في "هل تكون أسئلة الامتحان صعبة، كيف سأتصرف، لا أريد اجتياز ذلك الامتحان"، وفي قولها أيضا " هل يا ترى سأنجح؟ هل أستطيع اجتياز تلك العقبة و أتحصل على علامة جيدة"، أصبحت الحالة غير واثقة بنفسها وغالبا ما تحس بالفشل ولا تستطيع المقاومة، ضف إلي ذلك عند الانتهاء من الامتحان تشعر أنها لم تؤدي ذلك الامتحان كما يجب وتشعر أن أدائها في الامتحان كان سيئا، تبين من خلال حديثنا مع الحالة أن إرادتها في النجاح قوية رغم المصاعب التي واجهتها إلا أن لديها إرادة قوية وهذا في قولها "فرصتي في النجاح كبيرة بإذن الله لأنني اجتهدت كثيرا" وفيما يخص بحلم الحالة في المستقبل فهي تطمح أن تكون صحفية جيدة وناجحة.

## د- تحليل محتوى المقابلة العيادية النصف الموجهة للحالة الثالثة "ف":

بعد قيامنا لاختيار الحالة التي تخدم موضوع بحثنا والمتمثل في " الأفكار اللاعقلانية لدى تلاميذ مرتفعي مستوى قلق الامتحان"، قمنا بالتواصل مع الحالة عن طريق مكالمة صوت وصورة، حيث خصصنا الوقت المناسب لإجراء المقابلة العيادية النصف موجهة مع توفر كل الشروط اللازمة لإجرائها.

فمن خلال نتائج تطبيق المقابلة السابقة الذكر يمكن القول بأن الحالة تعاني من قلق الامتحان جراء تجربتها وخبراتها السابقة المؤدية بالفشل وهذا ما تدعمه قول سليمة سايحي (2012) أن قلق الامتحان يرتبط بانخفاض مستوى التحصيل الدراسي الذي يؤدي إلى تكرار السنة الدراسية أو التسرب الدراسي، وهذا ما تمت ملاحظته من خلال قول الحالة "تجربتي السابقة جعلت مني أخاف أكثر مما كنت عليه حيث أنني أشعر بخوف في كل موقف فيه امتحان"، وهذا ما دعمته دراسة كالاقلان ومانستيد (1983) بقولهم أن قلق الامتحان يرتبط بخبرة الفشل في حياة التلميذ وتكرار مرات الفشل، تشعر الحالة أن أدائها في الامتحان الذي قدمته كان سيئاً مهما درست وتحضرت له، فالحالة النفسية الانفعالية التي قد يمر بها التلميذ، وتصاحبها ردود فعل نفسية جسمية غير معتادة نتيجة لتوقعه الفشل في الامتحان، أو سوء الأداء فيه، أو الخوف من الرسوب أو ردود فعل الأهل أو لضعف ثقته بنفسه، أو لرغبته في التفوق على الآخرين، أو ربما لمعوقات صحية. أصبح الخوف من الامتحانات يثير قلق الحالة إلى درجة أنها تشعر بارتجاف يدها بعض الشيء، وجاء في قولها "أشعر بأن أدائي سوف يكون سيئاً أثناء الإجابة على الامتحان، وهذا ما تؤيده دراسة London (1993) التي استهدفت اختبار الفرض القائل بأن الحدث السلبي يتفاعل مع اللاعقلانية ليحدث اضطراب مؤثراً، والفرض القائل بأن الحدث الإيجابي يتفاعل مع العقلانية، ليحدث تأثيراً موجب حيث أسفرت الدراسة عن عدم تحقق الغرض التفاعلي للعلاج العقلاني الانفعالي، تعاني الحالة من مجموعة من الأفكار اللاعقلانية بسبب خشيتها وارتباكها من

الامتحان، تمثلت تلك الأفكار في فكرة توقع الخطر. وهذا ماجاء في قولها "أخاف أن أعيد السنة، لا أستطيع تذوق نفس المعانات التي عشتها سابقا" و أيضا "أشعر بالإحباط عندما أتذكر ما جرى سابقا"، أما بالنسبة فيما يخص فكرة القلق الزائد فقد تبين أن لديها قلق وتوتر وارتباك مرتفع مما قد يحصل في الامتحان وهذا في قولها "أخاف من الفشل في أدائي إذا ما علمت أن المعلم سيعطينا الامتحان" وفي قولها " أشعر بصداغ شديد قبل وأثناء الامتحان" حيث أضى خوفها من الفشل يعيق أدائها وهذا ما تبين في قولها "خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي في الامتحان" أما بالنسبة لفكرة الاعتمادية، تسعى إلى من هم أكبر منها لأنها لا تستطيع الاعتماد على نفسها، ففي بعض الأحيان تعتمد على زميلتها في شرحها لبعض الدروس وحلها لتمارين وهذا ما دلت به في قولها "أعتمد على صديقتي و زميلتي المقربة في بعض الأحيان حيث أنها تسعى جاهدا لتشرح لي دروسا لم أفهمها" وفيما يخص بفكرة تجنب المشكلات تفضل الحالة أن تتجنب الصعوبات لأنها غير واثقة من قدراتها وهذا في قولها "أفضل تجنب الصعوبات بدل من مواجهتها لأنني لست متأكدة من قدراتي"، فهي تعتمد على والدتها في حل مشاكلها وهذا ماجاء في قولها "تساعدني أمي على حل مشاكلي لا أستطيع أن أحلها بمفردي" من خلال المقابلة التي قمنا بها تبين لنا أن الأفكار اللاعقلانية مرتبطة ارتباطا وثيقا بقلق الامتحان وما أيدته دراسة حمزة رحالي (2015) الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الامتحان والدافعية للإنجاز، حيث استهدفت الدراسة على معرفة مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، والتعرف على طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من قلق الامتحان والدافعية للإنجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حيث توصل إلى أن درجة الأفكار اللاعقلانية مرتفعة بين التلاميذ السنة الثالثة ثانوي وتوصل أيضا إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

### هـ - نتائج مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية للحالة الثالثة " ف " :

من خلال تنقيط مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية للحالة "ف" تبين أن نسبة الأفكار اللاعقلانية لديها مرتفعة، حيث قدرت الدرجة العامة بـ 85 درجة، وقد نص المقياس على أن أكثر من 78 درجة تعد تفكير غير عقلائي.

حيث يرجع سبب تلك الأفكار إلى الخوف والارتباك من الامتحانات كون أن الحالة مقبلة على اجتياز امتحان مصيري، ضف إلى ذلك خوفها من الفشل الدراسي كونها مرت بخبرات سابقة أدت بها إلى الفشل في اجتياز ذلك الامتحان.

كانت إجابات الحالة على المقياس بين (نعم/لا) حيث كانت جل إجاباتها على الأفكار التي وردت في فرضيات بحثنا كفكرة توقع الخطر والقلق الزائد، والاعتمادية وتجنب المشكلات علامات جد مرتفعة وهذا دليل على تفكيرها الغير عقلائي.

كانت نتائج العلامات الفرعية عن المقياس بالنسبة للأفكار الأربعة التي تخص فرضيات بحثنا هذا على النحو التالي:

- بالنسبة لفكرة توقع الخطر فقد تحصلت الحالة على علامة (8/8).
- بالنسبة لفكرة القلق الزائد فقد تحصلت الحالة على علامة (8/8).
- بالنسبة لفكرة الاعتمادية فقد تحصلت الحالة على علامة (7/8).
- بالنسبة لفكرة تجنب المشكلات فقد تحصلت الحالة على علامة (8/8).

### 2-3 مناقشة نتائج الحالة الثالثة " ف "

في هذا العنصر نأتي إلى مناقشة نتائج الحالة الثالثة " ف " في ضوء ما أسفرت عليه نتائج المقابلة العيادية النصف موجهة والملاحظة ومقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية وفي ضوء الفرضية العامة لهذا البحث والقائلة بـ "يعاني تلاميذ البكالوريا مرتفعي قلق الامتحان من أشكال مختلفة من الأفكار اللاعقلانية".

يمكن القول بأن الفرضية تحققت مع الحالة الثالثة وذلك في قولها " تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحان"، تعاني الحالة من أفكار لاعقلانية و المتمثلة في فكرة توقع الخطر وهذا في قولها " خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي في الامتحان" وهذا من خلال خبرة الفشل السابقة التي مرت بها، حيث وضع سيبلبرجر (1970) مجموعة من الافتراضات في نظرية، ومن تلك الافتراضات أن المواقف التي يدركها الفرد على أنها تهديدية تستثير حالة القلق لديها، حيث يميل الأفراد ذوي سمات القلق العالية إلى إدراك المواقف أو الظروف التي تتضمن الفشل أو التهديد على أكثر تهديدا من ذوي سمة القلق المنخفض، من خلال تطبيق المقياس على الحالة، اتضح أن لديها أفكار لاعقلانية نحو فكرة توقع الخطر، حيث تحصلت على درجة (8/8) فهي درجة جد عالية من الأفكار اللاعقلانية، إن التلميذ الذي يخشى الرسوب يفكر في الامتحان بطريقة وقائية، لأن الرسوب يمثل له تهديدا كبيرا لاحترامه لذاته، يمكن أن يعني الرسوب رفضه لنفسه، ورفض أهله له ويتوقع الرسوب، جاء في قول الحالة أنها تطمح أن تسعد والديها، وهذا في قولها "أريد أن أنجح و أن أسعد والديا" وأيضا " لا أريد أن أسمع اللوم من قبل عائلتي"، أما بالنسبة لفكرة القلق الزائد فقد تحصلت على علامة (8/8) وهذا يدل على أن الحالة تعاني من قلق عالي كما ورد في قولها " أشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان" وفي قولها أيضا " أتمنى لو أنني لا أشعر بضيق من الامتحان بهذه الدرجة، وهذا ما أيده Wine (1970) أن الطلاب ذوي القلق المرتفع بأنهم يركزون انتباههم بالاستجابات التي ترتبط بالموقف الاختباري كالاضطراب ونقد الذات، أما فيما يخص بفكرتي تجنب المشكلات والاعتمادية، فقد كانت العلامة (7/8، 8/8)، فالحالة تسعى إلى عدم حل مشكلاتها فهي تلجأ لمن أكبر منها (الأم) لحل المشاكل المتعلقة بها، لقد أشار عبد العزيز (2001) إلى أن تجنب القيام بواجب ما، يكون غالبا أصعب وأكثر إيلاما من القيام به، ويؤدي فيما بعد إلى المشكلات و إلى مشاعر عدم الرضا بما في ذلك مشاعر عدم الثقة بالذات، والحياة السهلة ليست بالضرورة حياة سعيدة والشخص العاقل هو الذي يؤدي ما يجب عليه أن يؤديه دون

شكوى أو ألم ويتجنب في نفس الوقت الأشياء المؤلمة غير الضرورية، وعندما يجد نفسه مهملاً لبعض المسؤوليات الضرورية فإنه يحلل الأسباب ويدخل في عملية تأديب ذاتي وهو يدرك أن الحياة الحافلة بالمسؤوليات وحل المشكلات هي الحياة الممتعة.

#### 4- مناقشة نتائج الحالات الثلاث في ضوء فرضيات البحث:

انطلاقاً من الفرضية العامة لهذا البحث، والتي تنص على أن: "يعاني تلاميذ البكالوريا مرتفعي قلق الامتحان من أشكال مختلفة من الأفكار اللاعقلانية"، وبناءً على النتائج المتحصل عليها من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة والملاحظة ومن خلال تطبيق مقياس قلق الامتحان لسارسون ومقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية لسليمان الريحاني.

تحققت نتائج الفرضية الأولى والمتمثلة في "يعاني التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا مرتفعي القلق من فكرة توقع الخطر، حيث تحققت هذه الفرضية مع الحالات الثلاث وهذا ما تبين في نتائج مقياس الأفكار اللاعقلانية حيث تحصلت الحالة الثانية والثالثة على نفس العلامة (8/8) أما الحالة الأولى فقد تحصلت على علامة (7/8) فمن خلال تطبيق الأدوات تبين أن الحالات الثلاث لديهم أفكار لاعقلانية بدرجة مرتفعة وبنسب متقاربة جداً، ولعل هذا راجع إلى توترهم وتفكيرهم السلبي نوعاً ما وتوقعهم الفشل، واتفقت نتائج هذا البحث مع الدراسة التي أجراها إبراهيم (1990) وهي شيوع الأفكار اللاعقلانية للجنسين وأن الأفكار الأكثر انتشاراً هي توقع الكوارث، وتتصل فكرة توقع الكوارث بتلميذ السنة الثالثة ثانوي من خلال أنه مقدم على نيل شهادة أساسية واجتياز امتحان مصيري مما يجعله في حالة توتر وتفكير سلبي نوعاً ما، حيث تراوده أفكار عدم النجاح والرسوب، وتوقع الفشل على الحصول على شهادة التعليم الثانوي.

أما بالنسبة للفرضية الثانية المتمثلة في "يعاني التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا مرتفعي القلق من فكرة القلق الزائد"، ومن خلال نتائج البحث التي تمثلت في وجود الأفكار اللاعقلانية للقلق الزائد للحالات الثلاث، كانت الدرجات جد عالية ومتقاربة، بالنسبة



للحالة الثانية والثالثة تحصلوا على نفس العلامة (8/8)، أما الحالة الأولى فتحصلت على (7/8)، وذلك ما يفسر تحقق الفرضية الثانية، وهذا ما أشارت إليه النظرية الإنسانية، حيث يرى "كارل روجرز" أن الفرد يشعر دائماً بالقلق ويتصف بالتفكير المحدود وهذا ما ينطبق على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث أنهم في حالة قلق متزايد ويرجع سبب ذلك لصعوبة المرحلة التي يعيشونها وهي السعي لبلوغ شهادة التعليم الثانوي واجتياز عتبة البكالوريا، بالإضافة إلى ذلك القلق الزائد نحو كيفية المراجعة وتغطية كل الدروس والمواد الأساسية في وقت وجيز.

أما الفرضية الثالثة والمتمثلة في "يعاني التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا مرتفعي القلق من فكرة الاعتمادية، ومن خلال نتائج البحث التي تمثلت في وجود الأفكار اللاعقلانية لفكرة الاعتمادية للحالات الثلاث كانت الدرجات متقاربة ومرتفعة، الحالة الأولى تحصلت على علامة (8/8)، أما الحالة الثانية والثالثة فقد تحصلوا على نفس العلامة هي (7/8)، وذلك ما يفسر تحقق الفرضية الثالثة، حيث أشارت نظرية التحليل النفسي "فرويد" و"أدلر" أن الأفكار اللاعقلانية هي نتاج للنقص، والعجز التي توجي بفشل الفرد وأن الأفكار اللاعقلانية هي ميكانيزمات دفاع نتيجة الفشل وذلك ما يجعل الفرد يلجأ للاعتمادية ويكون مستندا على الآخرين، وأن يكون دائماً هناك شخص أقوى منا نعتمد عليه، وترتبط هذه الأفكار بتلميذ السنة الثالثة ثانوي، أنه يعجز للتصدي للفشل في الدراسة والفشل في المراجعة والنجاح مما يجعله يعتمد على الآخرين، مما يدفعه للغش والبحث عن إجابة الامتحان عند زملائه.

بالنسبة للفرضية الرابعة والمتمثلة في "يعاني التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا مرتفعي القلق من فكرة تجنب المشكلات"، ومن خلال نتائج البحث التي تمثلت في وجود الأفكار اللاعقلانية لفكرة تجنب المشكلات للحالات الثلاث، حيث كانت الدرجات عالية ومتقاربة، الحالة الأولى و الثانية تحصلوا على نفس العلامة (7/8) أما الحالة الثالثة

فحصلت على (8/8) وذلك ما يفسر تحقق الفرضية الرابعة، وهذا ما يدل أن تلاميذ البكالوريا توجد لديهم أفكار تجنب المشكلات، وتعتبر هذه الأفكار على أنه من السهل للفرد أن يتفادى بعض الصعوبات و أن يتحاشى مواجهتها ويتجنب بعض المسؤوليات، وهذا تفكير غير عقلاني حيث أشار العنزي (2008) أن فكرة تجنب المشكلات هي فكرة خاطئة لأن تجنب الواجبات والمسؤوليات أكثر صعوبة وإيلا ما للنفس من إنجازها. فالهروب من المسؤوليات يؤدي إلى ظهور مضاعفات أخرى ومشاعر عدم الرضا وفقد الثقة بالنفس، وعلى العكس عندما ينجز الفرد مسؤولياته يشعر بتحقيق ذاته، فالإنسان العاقل يقف على مسؤولياته ويعمل على حل مشكلاته، وترتبط هذه الفكرة بتلميذ السنة الثالثة ثانوي من خلال أن التلميذ يتخلى عن مسؤولية النجاح و العمل بجد لتحقيق الهدف ونيل شهادة التعليم الثانوي، كما يبتعد عن تحدي التعب و الإرهاق الناجم عن الدراسة المكثفة و يستسلم للفشل و الضغط والمعوقات التي تواجه النجاح، فيصبح غير قادر على مراجعة دروسه بل همه الوحيد أن يكون بعيدا عن التعب. وتبقى هذه النتائج حصرا حالات البحث ولا يمكن تعميمها.

### خلاصة الفصل :

من خلال ما تم تقديمه في هذا الفصل، توصلنا إلى ضبط إشكالية الموضوع وتحديد التساؤل المراد البحث عنه، كما تم أيضا ضبط المنهج المراد استخدامه وذلك للوصول إلى أهداف البحث.

### مقترحات البحث:

من خلال النتائج المتوصل إليها في البحث يمكن الخلوص إلى جملة من المقترحات التطبيقية و النظرية المتمثلة في :

- غرس مهارات التفكير العلمي و تصميم برامج تدريبية لا حساب مهارات التفكير العلمي و تطبيقها على طلاب المدارس و المتوسطات و الثانويات من خلال تطوير البرامج الدراسية الحالية.

- أن تتضمن أهداف التربية الأساسية الاهتمام بالتربية العقلانية و توجيه التلاميذ ليكون لديهم القدرة على التمييز بين الأفكار الإيجابية و السلبية.

- الاهتمام الفنيات التدريبية و الإرشادية في المؤسسات التربوية، و القيام بورشات عمل لتدريب المرشدين و تنظيم جيد للإرشاد مع إدراك أهمية دور المرشد النفسي، حيث أن لهذا الأخير دور كبير في مساعدة التلاميذ على حل مشكلات سوء التوافق النفسي و الاجتماعي و الأكاديمي التي تواجههم.

- استخدام أسلوب العلاج العقلاني في الإرشاد المدرسي، مع القيام بحملات تحسيسية للمربين سواء كانوا معلمين أو آباء على ضرورة تنفيذ الأفكار اللاعقلانية لدى الأبناء و ذلك عن طريق الحوار و التواصل من أجل توضيح خطر هذه الأفكار و ضرورة استبدالها بأفكار عقلانية .

- ضرورة توفير المراجع و الدراسات التي تعني بهذا النوع من العلاج بغرض إطلاع المهتمين و الدارسين على مستجدات هذا العلاج.

- إجراء دراسات مماثلة لهذا البحث مع استخدام أدوات قياس مقننة على البيئة الجزائرية.

- إجراء دراسات مماثلة لهذا البحث على شرائح اجتماعية مختلفة و التعرف على أثر التفكير اللاعقلاني على متغيرات أخرى ذات أهمية في حياة الناس .
- القيام بإجراء الدراسات و بحوث أخرى باستخدام المنهج الوصفي حتى يتسنى ما أمكن تعميم النتائج المرتبطة بعلاقة الأفكار اللاعقلانية بقلق الامتحان لدى التلاميذ عموما و التلاميذ المقبلين على شهادات التعليم في الأطوار الثلاث في شكل خاص.

## قائمة المراجع

1. أبو أسعد أحمد، (2011): دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية، الطبعة 2، الجزء 1، مركز دبيونو لتعليم التفكير، الأردن.
2. أبو أسعد أحمد، عريبات أحمد، (2009): نظريات الإرشاد النفسي و التربوي، ط1، دار المسيرة، الأردن .
3. أبو شعيرة خالد محمد وآخرون، (2010): مناهج البحث التربوي، طبعة 1، مكتبة المجتمع العربي، عمان.
4. أبو عذب، نائل إبراهيم، (2008): فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، قسم علم النفس كلية التربية، غزة.
5. أحمد حسين الرحمان دويكات، (2007): أثر برنامج إرشادي جماعي عقلائي انفعالي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى عينة من طلبة الصف العاشر الأساسي، رسالة ماجستير، جامعة القدس، كلية الأدب، فلسطين.
6. إياد عبد الله زقوت، (2013): تقدير الذات وعلاقته بالأفكار العقلانية واللاعقلانية والمهارات الحياتية لدى الدعاة في محافظة غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة فلسطين
7. بغورة نور الدين، ( 2014): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار في الوسط الجامعي لدى الطلبة والفروق فيهما تبعا لبعض المتغيرات، رسالة ماجستير، قسم العلوم الانسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، باتنة .
8. بن رابح نعيمة، (2012): فعالية برامج الدورات التدريبية في التقليل من قلق الامتحان البكالوريا، رسالة ماجستير، قسم العلوم الاجتماعية، تلمسان.
9. التويجري، محمد عبد المحسن (2001): الأسرة و التنشئة الاجتماعية في المجتمع العربي السعودي، ط1، العبيد كان، الرياض.

10. ثائر أحمد غباري، (2008): الدافعية النظرية والتطبيق، دط، دار المسيرة، عمان.
11. جدو عبد الحفيظ، (2014): استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، رسالة ماجستير، قسم علم النفس العيادي، جامعة سطيف 2 (الجزائر)
12. جمال أبو مرق، زياد بركات (2016): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بخداع الذات لدى عينة من طلبة جامعتي الخليل و القدس المفتوحة، جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، المجلد 30، ج2.
13. حسن بن علي بن محمد الزهراني،(2010): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى عينة من طلاب جامعة حائل،رسالة ماجستير، كلية التربية، السعودية.
14. حسن عبد الحميد، أحمد رشوان، (1982): العلم و البحث العلمي دراسة في مناهج العلوم، د ط، المكتب الجامعي الحديث، مصر.
15. حلبي المليجي، (2001): مناهج البحث في علم النفس، ط1، دار النهضة العربية، بيروت لبنان .
16. حمزة رحالي، (2015): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الامتحان و الدافعية للإنجاز لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي، مذكرة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية الاجتماعية والعلوم الإسلامية، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة باتنة، الجزائر.
17. حنان حسين محمود، (2016): التنظيم الانفعالي و المعتقدات ما وراء المعرفية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية، العلوم التربوية، العدد 4، ج1
18. حياوي زينب بديوي، (2018): فاعلية برنامج إرشادي سلوكي ومعرفي في خفض قلق الامتحان لدى طالبات، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة البصرة، العدد 38.

19. خالدي عبد الله، (2008): فاعلية الذات لدى طلبة المدارس الثانوية في مدينة الناصرة في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، اربيد .
20. خليفة قدوري، ( 2017): قلق الامتحان وعلاقته بفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة ورقلة.
21. دليلة خلافي، (2015): الأفكار اللاعقلانية و علاقتها بالقلق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، بسكرة .
22. رامي عبد اللطيف الزقوق، (2013): فاعلية استخدام السيكودراما في خفض مستوى القلق والأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الكليات التقنية في قطاع غزة، جامعة الأزهر، كلية التربية، غزة.
23. رانيا الصاوي، عبده عبد القوي، (2013): فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك.
24. ربحي مصطفى عليان،( د س): العلم و البحث أسسه و مناهجه و أساليبه إجراءاته، د ط، بيت الأفكار الدولية، الأردن.
25. سامية الأنصاري و جلييلة مرسي، (2007): الأفكار اللاعقلانية بالسلوك العدوانية في ضوء بعض أساليب المعاملة الوالدية في مرحلة الطفولة المتأخرة، مجلة دراسات الطفولة.
26. سايحي سليمة، (2004): فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، رسالة ماجستير في علم النفس، بسكرة.
27. سايحي سليمة، (2012): قلق الامتحان وبعض العوامل المساعدة لظهوره لدى التلاميذ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة (الجزائر)، العدد 7.
28. سليمان الريحاني، (1987): الأفكار اللاعقلانية عند طلبة الجامعة الأردنية وعلاقة الجنس والتخصص بالتفكير اللاعقلاني، المجلد 14، العدد 5.

## قائمة المراجع

29. الشربيني لطفي، (2007): معجم مصطلحات الطب النفسي، دار الطبع، الكويت.
30. الشربيني لطفي، (2015): الدليل إلى فهم وعلاج القلق، د ط، دار العلم والايمان للنشر والتوزيع، مصر.
31. الشربيني، (2005): الأفكار اللاعقلانية وبعض مصادر اكتسابها دراسة على عينة من طلبة الجامعات، مجلة دراسات نفسية، المجلد 15، العدد 04.
32. الشناوي محمد، (1996): العملية الإرشادية، القاهرة، دار غريب للنشر والتوزيع، دب.
33. صبري عبد الله كاظم الركابي، (2018): درجة قلق الامتحان لدى طلبة الخامس إعدادي في أداء الإختبار، بحوث العلوم النفسية و التربوية، محافظة ذي قار، العدد 30، ج3.
34. عبد الرحمان محمود، عبد الله سيد، (1994): الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال و المراهقين و علاقتها بكل من حالة وسمة القلق ومركز التحكم، مجلة دراسات نفسية، العدد 4.
35. عبد الله شايع مجلي، (2011): الأفكار اللاعقلانية و علاقتها بالضغط النفسية لدى طلبة كلية التربية، جامعة عمران، المجلد 27.
36. عبد حداد القيسي جيهان، (2017): قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة المتوسطة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد.
37. علاء علي حجازي، (2013): القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة مرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظة غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.
38. غادة محمد عبد الغفار، (2007): الأفكار اللاعقلانية المنبئة باضطراب الاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الدراسات النفسية، كلية التربية، العدد الثالث.



39. غالية عيد علي عيسى، (2015): الأفكار غير العقلانية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى معلمي ومعلمات التعليم الأساسي في مدينة إجدابيا، قسم التربية، ليبيا.
40. فاروق السيد عثمان، (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة 1، دار الفكر العربي، مصر.
41. الفرخ عدنان، (1993): قلق الاختبار والأفكار العقلانية اللاعقلانية، الهيئة المصرية العامة للكتاب، عدد 26.
42. فهد العنزي (1428): علاقة القلق بالأفكار اللاعقلانية، رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.
43. فهد بن حامد، بن صالح العنزي، (2007): علاقة القلق بالأفكار اللاعقلانية دراسة مقارنة بين أحداث المنحرفين والغير منحرفين في مدينة الرياض، جامعة نايف.
44. قدوري خليفة، حورية عمروني، (2015): ظاهرة قلق الامتحان بالمرحلة الثانوية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة (الجزائر) ، العدد 18.
45. ماهر محمود عمر، (2004): المقابلة في الإرشاد والعلاج النفسي، طبعة 4، دار المعرفة، الكويت .
46. محمد أبو شعر عبد الفتاح عبد القادر، (2007): الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
47. محمد در، (2017): أهم مناهج وعينات وأدوات البحث العلمي، مجلة الحكمة للنشر والتوزيع، جامعة الجزائر، العدد 9.
48. محمدي مروان علي، (1424): الأفكار العقلانية والغير عقلانية وعلاقتها بوجهتي الضبط الداخلي والخارجي لدى عينة من طلاب كلية المعلمين ومحافظة جدة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، جدة.

49. ملاك نسيمة، (2018): الضغوط النفسية وقلق الامتحان وعلاقة كل منهما بظهور السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة دكتوراه، قسم العلوم الاجتماعية، تيزي وزو (الجزائر).
50. ملحم سامي، (2000): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، طبعة 1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن.
51. نصراء مسلم حمد الغافري، (2013): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخوف الاجتماعي لدى طلبة كلية العلوم التطبيقية، كلية الأدب، عمان.
52. هديل داهي عبد الله، (2013): الدلالات الفلسفية للأفكار اللاعقلانية بين طلبة جامعة الموصل الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 60 .
53. <http://www.psyco-dz.com>

الملاحق

## الملاحق

### ملحق رقم (01): مقياس قلق الامتحان - سارسون -

يتضمن هذه الاختبار مجموعة من العبارات حول ما تفكر به أو تشعر به في مواقف معينة علما بان مشاعر كل انسان تختلف عن مشاعر الآخر , لذا فانه ليس هناك إجابات صحيحة وإجابات خاطئة لان كل إجابة تعبر عن مشاعرك وأحاسيسك الخاصة . أرجو أن أؤكد على أن المعلومات التي تجمع عن استجاباتك لهذا الاختبار ما هي إلا لأغراض التشخيص الذاتي فقط لمعرفة درجة القلق لديك او لكل من هم حولك . اقرأ / اقرئي كل عبارة من العبارات و ضع / وضعي إشارة ( X ) في المكان الذي تشعر انه يمثل مشاعرك وأحاسيسك الحقيقية

م	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق بشدة	لا أوافق
1	اشعر بالضيق عند كل سؤال يطرحه المعلم علي ليتأكد من استفادتي وتعلمي للدرس .				
2	اشعر بالقلق حول ما إذا كنت سأرفع من صفي الحالي إلى الصف الذي يليه في نهاية العام .				
3	اشعر بالتوتر إذا ما طلب مني المعلم الوقوف والقراءة بصوت مرتفع .				
4	عندما يطلب مني المعلم حل بعض المسائل على اللوح فإنني أتمنى بيني وبين نفسي أن يطلب ذلك من غيري وليس مني .				
5	أثناء نومي احلم كثيرا بالامتحانات .				
6	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحانات .				
7	اشعر بالقلق الشديد عند استعدادي للنوم نتيجة تفكيري بما سيكون عليه أدائي في الامتحان غداً				
8	ترتجف يدي التي اكتب بها عندما يطلب من المعلم الكتابة على اللوح أمام طلاب صفي .				
9	اشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من				

## الملاحق

				زملائي الطلاب .	
				عندما أكون في البيت وأفكر في دروس الغد اشعر بالخوف من أنني سوف أعطي إجابات خاطئة .	10
				إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة مرض اشعر بان أدائي للواجبات المدرسية سوف يكون اقل درجة من الطلاب الآخرين .	11
				عندما أفكر بدروس اليوم التالي اشعر بالقلق بان أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولاً .	12
				اشعر بالغثيان والارتجاف أو الدوار عندما يسأل المعلم سؤالاً بهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس	13
				اشعر بالارتباك والتوتر إذا وجه المعلم ألي سؤالاً وأجبت عليه إجابة خاطئة .	14
				اشعر بخوف من كل موقف فيه امتحان .	15
				اشعر بضيق شديد قبل دخولي الامتحان .	16
				بعد الانتهاء من الامتحان اشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان .	17
				اشعر أحيانا أن أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئاً مهما كنت قد درست وتحضرت له .	18
				اشعر إن يدي التي اكتب بها أثناء الامتحان ترتجف بعض الشيء .	19
				أخاف من الفشل في أدائي إذا ما علمت إن المعلم سيعطينا امتحانا .	20
				اشعر أنني أنسى في الامتحان كثيراً من المعلومات التي كنت أتذكرها قبل بدئه .	21
				أتمنى لو أنني لا اشعر بضيق من الامتحان بهذه الدرجة.	22
				اشعر بالقلق إذا اخبرني المعلم انه يريد أن يعطينا امتحانا	23
				اشعر بان أدائي سوف يكون سيئاً أثناء الإجابة على	24

## الملاحق

				الامتحان .	
				أخاف أحيانا عندما أكون في طريقي إلى المدرسة أن يعطينا المعلم امتحانا فجائيا .	25
				اشعر بصداع شديد قبل وأثناء الامتحان .	26
				خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي في الامتحان	27
				اشعر بالقلق أثناء إعلان المعلم كم تبقى من وقت لانتهاء الامتحان .	28
				اشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان	29
				اشعر بالقلق أثناء الامتحان بأن لا يكفي الوقت للإجابة .	30
				اشعر بالقلق أثناء الانتظار بدخول قاعة الامتحان .	31
				اشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات	32
				اشعر بعدم الارتياح أثناء تحدث الطلاب في الساحة عن امتحان قادم .	33
				يزداد إفراز العرق في يدي أو وجهي أثناء الامتحان .	34
				اشعر بالتوتر والارتباك أثناء استعدادي لامتحان يومي .	35
				غالبا ما اشعر بالقلق أثناء استعدادي للامتحان قبل موعده بيوم .	36
				اشعر دائما بالتوتر والارتباك عند استعدادي للامتحان النهائي .	37
				اشعر بالقلق عند استماعي للمعلم وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة .	38

## الملاحق

### ملحق رقم (02): نموذج عن المقابلة المطبقة مع الحالات الثلاث

1. ما هو الامتحان بالنسبة لك؟
2. ما هو شعورك عندما يبلغك أستاذك بموعد الامتحان؟ وما هي الأفكار التي تراودك؟
3. كيف تكون ردة فعلك؟
4. هل تقوم بالتحضير قبل موعد الامتحان؟ كيف ذلك؟
5. عندما يبلغك أستاذك بموعد الامتحان هل تخبر والديك؟ لماذا؟
6. كيف تكون طريقة مراجعتك؟
7. كيف يكون تفكيرك وشعورك قبل الامتحان؟
8. كيف يكون شعورك عندما يبلغك أستاذك بنتائجك؟
9. كونك تلميذ مقبل على اجتياز امتحان نهائي ما هي الأفكار التي تسيطر عليك؟ وما هو شعورك؟
10. ما هي المواقف المتعلقة بالامتحان التي تشعرك بالضيق؟
11. هل تشعر بالضيق الشديد قبل دخولك الامتحان؟
12. ما هي الأفكار التي تراودك وأنت في طريقك للمدرسة يوم الامتحان؟
13. ما هي الأفكار التي تراودك وأنت في الفناء تلاحظ أجواء الامتحان؟
14. ما هي الأفكار التي تراودك عندما يبدأ أستاذك بتوزيع أوراق الامتحان؟
15. ما هي الأفكار التي تراودك عندما ترى أوراق الامتحان؟
16. ما هي الأفكار التي تراودك عندما يقوم الأستاذة بتحديد أماكن جلوس التلاميذ يوم الامتحان؟
17. بعد الانتهاء من الامتحان هل تشعر بالتوتر حول أدائك في ذلك الامتحان؟ لماذا؟
18. كونك تلميذ مقبل على اجتياز امتحان نهائي هل تفضل تجنب المشكلات أم تسعى لحلونها؟

## الملاحق

---

19. كيف يكون تفكيرك بمجرد ذكر أستاذك لكلمة البكالوريا؟
20. هل تفضل تجنب الصعوبات بدل من مواجهتها؟
21. ما هو شعورك عندما تكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتك التي تتعلق بمستقبلك الدراسي؟
22. كيف ترى فرصتك في النجاح؟ لماذا؟
23. ما هو المستقبل بالنسبة لك؟
24. ما هو حلمك في المستقبل؟



## الملاحق

### ملحق رقم (03): مقياس الأفكار العقلانية و اللاعقلانية

أرجو قراءة كل من تلك العبارات ووضع إشارة (X) في المكان المناسب في ورقة الإجابة الذي يعبر عن موقفك من كل منها . راجيا التكرم بالإجابة على جميع العبارات بكل الصراحة و الصدق الممكنين ولك خالص الشكر والتقدير .

#### 1-بيانات خاصة بالتلميذ :

الجنس : ..... السن : .....

الصف الدراسي : .....

التخصص : ..... الثانوية : .....

م	العبارة	نعم	لا
01	لا أتردد أبدا بالتضحية بمصالحي و رغباتي في سبيل رضا وحب الآخرين.		
02	أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائما إلى تحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال.		
03	أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلا من معاقبتهم أو لومهم.		
04	لا أستطيع أن اقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع.		
05	أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه.		
06	يجب أن لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث و المخاطر.		
07	أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها.		
08	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتما عليهم.		
09	أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل		
10	يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة.		
11	اعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لابد من الوصول إليه		
12	إن الشخص الذي لا يكون جديا و رسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم.		
13	اعتقد أن من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة .		

## الملاحق

		يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين.	14
		أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وإن لم تتصف بالكمال.	15
		أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب.	16
		أخوف 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 الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه.	19
		اعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات.	20
		أفضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها.	21
		لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك.	22
		من غير الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون الشقاء.	23
		أشعر باضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلا مثاليا لما أواجه من مشكلات.	24
		يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح.	25
		إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر بالعلاقة التي يجب أن تقوم بينهما.	26
		أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك.	27
		أشعر بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة إلي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف.	28
		بعض الناس مجبورون على الشر والخسة والنذالة 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 الخطر.	32
		أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها.	33

## الملاحق

		لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني.	34
		ارفض بأن أكون خاضعا لتأثير الماضي.	35
		غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة.	36
		من العبث أن يصير الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات.	37
		لا اعتقد أن ميل الفرد للمداعبة و المزاح يقلل من احترام الناس له.	38
		ارفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة.	39
		أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سببا في رفض الآخرين لي.	40
		أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته.	41
		لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسيء إليهم.	42
		أؤمن بأن كل ما يتمنى المرء يدركه.	43
		أؤمن بأن الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته.	44
		ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث و الكوارث.	45
		يسرنني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي.	46
		اشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي.	47
		أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير.	48
		من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب.	49
		من المنطلق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وأن يقبل بما هو عملي وممكن بدلا من الإصرار على البحث عما يعتبر حلا مثاليا.	50
		أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من أن يقيد نفسه بالرسومية والجدية.	51
		العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة.	52